



การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา
THE TRUTH REALIZATION AFFECTING HUMAN BEHAVIOR
IN BUDDHIST PSYCHOLOGY

พระมหาโสภณ วิจิตรตรมโม (มณีปัญญาพร)

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร์ดุขฎิณิบัณฑิต
สาขาวิชา พุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙



การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม (มณีนีปญฺญาวพร)

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสนาตรดุขฎิณิพนธ์
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Truth Realization Affecting Human Behavior
in Buddhist Psychology

Phramaha Sapon Vijittadhammo (Maneepanyaporn)

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

C.E. 2016

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคุณิพนธ์
เรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุณิพนธ์

(พระราชาวงเมธี,ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท,ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท,ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กรรมการ

ผู้วิจัย

(พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม)

ชื่อคุณิพนธ์ : การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา
ผู้วิจัย : พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม (มณีปัญญาพร)
ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์
 : พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ.ดร. พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา),
 พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), พธ.ม. (ภาษาอังกฤษ), M.A. (Psy), Ph.D. (Psy)
 : ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, พธ.บ. (จิตวิทยา), B.J., กศ.ม., M.A. (Pol.Sc),
 M.A. (Eco), M.A. (Psy), Ph.D. (Psy)
วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” เป็นการวิจัยเชิงเอกสารเชิงคุณภาพที่มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) ศึกษาความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม ๒) ศึกษาความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจิตวิทยาและ ๓) นำเสนอการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาโดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ๒) แบบสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์และ ผู้ปฏิบัติธรรม การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบด้วย เทคนิค ๖ C ได้แก่ (๑) การจัดกรอบแนวคิด (๒) การอธิบาย (๓) จัดหมวดหมู่ (๔) การจำแนกกลุ่ม (๕) สาระสำคัญ และ (๖) ประเด็น การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้วิธีการตีความในรูปแบบของการวิเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่ออธิบายผลที่ได้จากการศึกษาการวิจัยพบว่า

๑) ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม พบว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สอนให้คนเข้าใจสภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ คือ มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป และมีการดับไปในที่สุดซึ่งเป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่ได้ศึกษาหลักธรรมทั้งหมดนั้นแล้ว ทำให้รู้จักและเข้าใจความจริงของชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมง่ายขึ้นตามลำดับ และสามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมระหว่างการเข้าร่วมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขเป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน ได้รู้จักหัวใจพระสวดมนต์สมาทานศีล ๕ รู้ความจริงของชีวิต และหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒) ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจิตวิทยาพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามอริยมรรคมีองค์ ๘ และฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความเข้าใจความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพฤติทางกายเรียบร้อย มีวาจาสุภาพอ่อนหวาน มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีกิริยามารยาทเรียบร้อย

ดีงาม มีการพูดจาไพเราะต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีอารมณ์สดชื่น และมีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมปรับพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และมีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาของตน

๓) นำเสนอการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานอาชีวมัชฌิมาศีลเพื่อสำรวจกายวาจา และสำรวจใจตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตจากการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขต่อเนื่องเป็นเวลา ๗ วัน มีพัฒนาการด้านกายอยู่ในระดับดีในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันมีพัฒนาการด้านจิตอยู่ในระดับดี โดยผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งอดทน สะอาดบริสุทธิ์ สงบร่มเย็น มีความสุขในการใช้ชีวิต และมีพัฒนาการด้านปัญญาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงมีอิสระหลุดพ้น รู้เข้าใจความจริงของชีวิต



Dissertation Title : The Truth Realization Affecting Human Behavior in Buddhist Psychology

Researcher : Phramaha Sapon Vijittadhammo (Maneepanyaporn)

Degree : Doctor of Philosophy in Buddhist Psychology

Dissertation Supervisory Committee

: Asst. Prof. Phrakhrusangkharak Abhichando, B.A. (Ed), B.A. (Eng), M.A. (Eng), M.A. (Psy), Ph.D. (Psy)

: Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai, B.A., B.J., M.A. (Pol.Sc), M.A. (Eco), M.A. (Psy), Ph.D. (Psy)

Date of Graduation : January 28, 2017

Abstract

The study entitled ‘The Truth Realization Affecting Human Behavior in Buddhist Psychology’ was a qualitative qualitative research in nature containing 3 objectives : 1) to study the truth of life and human behavioral adjustment in Buddhaddhamma; 2) to study the truth of life and human behavioral adjustment in Buddhist Psychology; and 3) to present the application of the truth Realization of life in order to adjust human behaviors in Buddhist Psychology. The tool of data collection was an interview divided into 2 kinds, namely, 1) In-depth interview, and 2) Focus Group Discussion, inviting key informants who are experts on Tipitaka, philosophy, Buddhist Psychology, Insight meditation instructors and meditation practitioners. The analysis of data collected by In-depth interview used the content analysis method including 6 C, namely, (1) Conceptualization, (2) Communication, (3) Category, (4) Classification, (5) Content, and (6) Concept. The data collected from Focus Group Discussion were analyzed by the descriptive analysis.

The findings of the study were as follows.

1) In the truth Realization of life and human behavioral adjustment in Buddhaddhamma, it revealed that in Buddhism there were the Doctrines taught to realize the problems of life subject to change in the order of occurrence, namely, occurring, changing and eventually extinguishing, including both the theory and know-how, namely, the Noble Eightfold Path and the principle of Insight meditation based on the Four Foundations of Mindfulness. Those who have learnt and observed all the said doctrines perceived the truth of life and human behavior by Buddhist easier respectively, and it was also found that the participants of the Spiritual

Development Program for Wisdom and Peace for seven days could have correctly observed the Doctrines as how to chant Buddhist prayers, the Five Precepts observation, the truth Realization of life and how to practice Insight meditation based on the Four Foundations of Mindfulness.

2) Regarding the truth Realization of life and human behavioral adjustment in Buddhist Psychology, it revealed that the practitioners observing the Noble Eightfold Path and the Four Foundations of Mindfulness perceived the truth of life and human behavioral adjustment, resulted in obtaining the notoriety of a physical order, a soft and polite speech, and a compassion for one-self and others. Moreover, they possessed a humility, good manners, eloquence among practitioners themselves, refreshing mood and clear mind, effecting their better behavioral adjustment and perception of how to earn living by their own wisdom.

3) With regard to the application of the truth Realization of life in order to adjust human behaviors in Buddhist Psychology, it revealed that Vipassana masters instructed respondents the Noble Eightfold Path by observing the Eight Precepts for bodily and verbal control and the Four Foundations of Mindfulness for controlling their mind. As a result, the respondents really realized and understood the changing of life by practicing Insight meditation continuously, resulted in their endless and better physical and emotional behaviors adjustment.

The respondents participated in the Seven-days Spiritual Development Program for Wisdom and Peace possessed better physical development in the respects of friendship and generosity, better mental development in the respects of psychologically stability, patriotic spirit, pure, peaceful and happy mind in daily life, and better intellectual development in the respects of right attitude, right understanding, being wise upon the changing of the world, being free and eliminated and perceiving the truth of life.

กิตติกรรมประกาศ

ดุขฉนินพนธ์เรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” เล่มนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาช่วยเหลือจากหลายๆ ท่านทั้งที่เป็นคณะกรรมการควบคุม ดุขฉนินพนธ์ อาจารย์ผู้ที่เกี่ยวข้องและเจ้าหน้าที่ของบัณฑิตหลายๆ ท่าน จึงขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณพระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน โศ.ดร. ประธานกรรมการควบคุม ดุขฉนินพนธ์ และศ.ดร.ประยูร สุยะใจ กรรมการควบคุมดุขฉนินพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาผู้คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องงานด้วยความเมตตา ติดตามความก้าวหน้าในการทำ ดุขฉนินพนธ์ให้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความเมตตาของอาจารย์ทั้งสองท่านนี้เป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณคณะผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือการวิจัยให้สมบูรณ์ ประกอบด้วยพระศรีคัมภีร์ญาณ ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ พระสุธีธรรมานุวัตร ศ.ดร. คณบดี คณะพุทธศาสตร์ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุขฉนินพนธ์ บัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิตร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุขฉนินพนธ์ บัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ หัวหน้าโปรแกรมจิตวิทยาการศึกษาได้สละ เวลาตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตรวจทานความถูกต้องของภาษาและ พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแนะนำแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้เครื่องมือ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระมหาโพธิวงศาจารย์ (ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) เจ้าอาวาส วัดราชโอรสาราม ราชวรวิหาร ได้ให้ทุนการศึกษาและอนุเคราะห์สถานที่อยู่อาศัยในการทำดุขฉนินพนธ์ พร้อมให้ความสะดวกในการดูแลความเป็นอยู่ตลอดมาและขอขอบคุณพระเดชพระคุณ พระราชวรเมธี ดร. รองอธิการบดีฝ่ายบริหารที่เมตตาเป็นประธานสอบป้องกันดุขฉนินพนธ์เล่มนี้

ขอขอบคุณ ศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชา จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ พร้อมด้วยคณาจารย์ทุกรูปทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามมาได้ให้คำปรึกษา แก้ไขปรับปรุงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับดุขฉนินพนธ์ ให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณ ดร.อำนาจ บัวศิริ ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์ ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ที่เมตตาให้คำแนะนำดุขฉนินพนธ์ และให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้วิจัยและศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์ คุณวัลลภลักษณ์ สรรพกิจจานง พร้อมคณะที่ช่วยแปลบทความภาษาอังกฤษและตรวจทานให้ผู้วิจัยจนสำเร็จด้วยดี

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการและประธานโครงการจัดคอสเตรปปฏิบัติธรรม ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยทุกๆ ท่าน ที่ได้อำนวยความสะดวกให้ผู้วิจัยได้เข้าไปสัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมและขอขอบคุณเจ้าของงานวิทยานิพนธ์ งานวิจัยหนังสือและเอกสารต่างๆ ทุกเล่มที่ได้ นำมาประกอบการทำดุขฉนินพนธ์เล่มนี้จนสำเร็จด้วยดี

ขอขอบคุณท่านพระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุโท ดร. ที่ช่วยสืบค้นหาข้อมูลงานดุขฉนินพนธ์ที่ เกี่ยวข้องด้วยสื่ออินเทอร์เน็ต ตลอดจนเพื่อนนิสิตปริญญาเอกทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ สาขาพุทธ จิตวิทยาทุกท่าน ตลอดถึงคุณยายทิพย์วัลย์ จันทรรณ คุณรำพึง สังขติ์ คุณพ่อศักดิ์นันท์ คุณแม่จารวิ คุณอมตะ พิมพ์สมฤดีและคุณสุวิไล บุญธวัชชัย ได้ถวายทุนการศึกษาและเป็นการกำลังใจให้ผู้วิจัยมี พัฒนาการที่ดีขึ้น มีความก้าวหน้าทางวิชาการในการทำดุขฉนินพนธ์จนสำเร็จ ผู้วิจัยมีกำลังใจที่จะ

ศึกษาและปฏิบัติในพระธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และทำหน้าที่สนองงานพระพุทธศาสนาให้ดียิ่งขึ้น คุณความดี และประโยชน์ของคุณีพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชาและบูชาคุณของบุพการีผู้ให้กำเนิดญาติมิตรทุกท่าน ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยได้โปรดคุ้มครองอภิบาลทุกท่านที่มีอุปการคุณต่อผู้วิจัยที่ได้กล่าวนามมาแล้วและที่ไม่ได้กล่าวนามมาทุกๆ ท่าน ให้ประสบแต่ความสุข ความเจริญงอกงามไปพลอยในพระพุทธศาสนาไปด้วย ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ และบริวาร ขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนี้แด่คุณพ่อคุณแม่ตลอดถึงครูอาจารย์ญาติมิตรทุกท่านที่ได้ล่วงลับไปแล้วตลอดถึงเจ้ากรรมนายเวร และสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยกันทุกท่านเทอญ

พระมหาโสภณ วิจิตตธมฺโม (มณีปัญญาพร)

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อภาษาบาลี - ภาษาไทย

๑.๑ คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อพระไตรปิฎกในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารามราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น ที.ม. (บาลี) สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคค พระไตรปิฎกภาษาบาลี ๑๐/๑๖/๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖/๑๐ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๖ หน้า ๑๐ โดยเรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาบาลี)
ที.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ช.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชนวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ช.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ (ต่อ)

อง.เอกก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาลี	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวคคูปาลี	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

๑.๒ คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

ในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาบาลี อ้างอิงฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงจะระบุภาคที่/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๑๒ หมายถึงขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา ภาษาบาลีภาคที่ ๑ หน้า ๑๒ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนอรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงอรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ชุด ๙๑ เล่ม) ในการอ้างอิงจะระบุ เล่มที่/เล่ม/ภาค/หน้า เช่น ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๕๐/๒/๓/๑/๓๑๒ หมายถึง ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ ๕๐ เล่ม ๒ ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๓๑๒ โดยเรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังต่อไปนี้

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ (ต่อ)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.สี.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สิลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ส.อ. (บาลี)	=	สังยุตตนิกาย สารัตถุปกาสินี นิตานวคคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ส.ส.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย สารัตถุปกาสินี นิตานวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ. (ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย มโนรทปุรณี เอกกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.นวก.อ. (บาลี)	=	อังกุตตรนิกาย มโนรทปุรณี นวกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรีคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อุทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก อัมมมสังคณี อัฐฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

๑.๓ คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกาปกรณ์วิเสส

ในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้อ้างอิงฎีกาปกรณ์วิเสสภาษาไทย ฉบับมหายุทธราชวิทยาลัยในการอ้างอิงจะระบุ เล่ม/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิวาวิณี (ไทย) ๑/๑๙๓ หมายถึง ฎีกาอภิธัมมัตถ วิวาวิณี เล่ม ๑ หน้า ๑๙๓ และมจล. (ไทย) ๑/๓๗ หมายถึง มังคลัตถทีปนี เล่ม ๑ หน้า ๓๗ โดยเรียงตามลำดับคัมภีร์ดังต่อไปนี้

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิวาวิณี (ไทย)	=	อภิธัมมัตถวิวาวิณีฎีกา	(ภาษาไทย)
วิสุทธิ (ไทย)	=	วิสุทธิมรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

๑.๔ คำย่อภาษาอังกฤษ

P = page = หน้า

พหุพจน์ใช้ pp.

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่อุบัติขึ้นในโลกได้รับการยอมรับจากมนุษยโลกที่อยู่ในชมพูทวีปโดยเจ้าชายสิทธัตถะผู้ทรงมีพระอัจฉริยภาพในการมองเห็นความจริงของธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนจะพึงประสบกันอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้กล่าว คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายที่เรียกว่า เทวทูต ๔^๑ เพราะธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นเครื่องหมายหรือนิमित्तที่แสดงให้เห็นอำนาจของกฎธรรมชาติที่มนุษย์ต้องพบอยู่ตลอดเวลาเป็นความเกี่ยวข้องที่นำมาซึ่งความทุกข์^๒ ในทางประวัติศาสตร์บอกให้พวกเราทั้งหลายได้ทราบว่า เจ้าชายสิทธัตถะทรงออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ด้วยการทดสอบและทดลองความถูกต้องอยู่หลายปีจนในที่สุดพระองค์ก็สามารถค้นพบความจริงและทางออกจากความทุกข์นั้นด้วยพระปรีชาญาณของพระองค์เอง^๓ เพราะทรงค้นพบว่า ที่ไหนก็ตามมีทุกข์ ที่นั่นย่อมมีหนทางแก้ในการพ้นทุกข์ได้เสมอเป็นหลักตรรกะธรรมดาง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถคิดตามได้โดยไม่ต้องสงสัย

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐจนประสบความสำเร็จแล้วนำออกมาเสนอต่อมนุษยโลกให้ได้รับทราบและพระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมที่มีความเป็นสากล^๔ ทั้งความคิดและการปฏิบัติมีคำสอนเกี่ยวกับความจริงสัจธรรมที่เป็นกลางไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่มเหล่าพรรคพวกใครปฏิบัติตามก็ย่อมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ บุคคลทุกคนเมื่อมีฉันทะเพียรพยายามมีเหตุปัจจัยถึงพร้อมก็สามารถบรรลุความจริงสัจธรรม คือ พระนิพพาน^๕ ที่ทำให้จิตย่อมหลุดพ้นจากอวิชชาอาสวะซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ ไม่มีข้อจำกัดว่าจะต้องเป็นคนชาติชั้นวรรณะใดมีฐานะอย่างไร ยากจนมั่งมีเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตและทำความเข้าใจในความจริงหรือสัจธรรมดังกล่าวนี้

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^๒ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙๘-๖๐๑/๕๐๖-๕๑๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๙๖-๘๙๗.

^๓ปรีชา ช้างขวัญยืน, “การศึกษาจริยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาในเชิงวิจารณ์”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๐).

^๔ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เจริญติเม่นคงการพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓.

^๕ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๔/๔๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๑๐/๖๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๗๑-๓๗๒.

ต่อมาพระพุทธศาสนาก็ได้อุบัติขึ้นอย่างครบองค์ที่เรียกว่า พระรัตนตรัย คือ พระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์ และพระสงฆ์ก็ได้ทำหน้าที่ต่อจากพระพุทธองค์ในการนำเอาหลักพุทธธรรมไปเผยแผ่ให้แก่พุทธบริษัทในสถานที่ต่างๆ นับแต่นั้นเป็นต้นสืบมาจนถึงทุกวันนี้ ทำให้เราทั้งหลายได้เข้าใจในหลักของความจริงในทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

การเข้าใจสภาพแท้จริงของมนุษย์และธรรมชาติที่มีปรากฏอยู่จริงแล้วดำเนินชีวิตไปตามสภาพนั้น ความเข้าใจธรรมชาติที่ผิดไปจากความจริง จะทำให้หลงติดยึดในวัตถุสิ่งของต่างๆ ทำให้เห็นผิดเป็นถูกทำให้เกิดความขัดแย้งกันในเรื่องความคิดและนำไปสู่การวิวาทต่อสู้กันแก่งแย่งทะเลาะวิวาทกันทั้งในเรื่องวัตถุนานะเกียรติยศชื่อเสียง ถ้าคนเราเข้าใจในหลักความจริง หรือที่เรียกว่าสัจจะ^๖ นั้นแล้วเว้นจากตัณหาและทิฐิที่ผิดดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกละเอียดถี่ถ้วนไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เว้นจากความโลภความโกรธ และความหลงมองเห็นทุกคนเป็นเพื่อนทุกข์ที่ต้องเกิดแก่เจ็บและตายด้วยกันทั้งสิ้น คือ มองเห็นสัจจะธรรม ได้แก่ ความจริงที่มีอยู่ในสภาวะทั้งปวงเท่านี้ โลกก็เกิดความสงบสุขได้^๗ มีพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในขุททกนิကာยธรรมบทว่า บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวความจริงแท้ ความไม่คลาดเคลื่อนและความเป็นจริงในอริยสัจทั้ง ๔^๘ มีทุกข์เป็นต้น สัจจะศัพท์ในคำทั้งหลาย มีคำว่า สจฺเจ ฐิตา สมณพราหมณาว่า สมณะพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ตั้งอยู่ในความจริงเป็นต้นก็ดี^๙ ถือเอาในวิรติสัจจะจริงทางวิริตติมาภาวีกว่า วิรติสัจจะ ได้แก่ มุสาวาทาวิรติ^{๑๐} เว้นจากพูดเท็จ เพราะสัจจะศัพท์ไม่ออกไปในวิรติข้ออื่นๆ อาจารย์บางพวงกล่าวว่า วิรติสัจจะ ได้แก่ สมทานวิรติเว้นตามที่สมทานนั้นเพียงการสมทานยังมีใช้สัจจะ การไม่ทำให้ผิดสมทานจึงเป็นสัจจะ แต่นั่นเป็นปฏิกุญญาสัจจะ คือ รักษาให้จริงตามปฏิกุญญา ได้แก่ มุสาวาทาวิรตินั่นเอง

ในทางพระพุทธศาสนาความจริงอยู่สองอย่างตามที่แสดงไว้ในอรรถกถาอังคุตตรนิกายว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้กล่าวสอนทั้งหลายได้ตรัสความจริงไว้สองอย่าง คือ จริงโดยสมมติและจริงโดยปรมัตถ์ คำที่ชาวโลกหมายรู้กันก็เป็นความจริง เพราะมีโลกสมมติเป็นเหตุคำที่ระบุถึงสิ่งที่เป็นปรมัตถ์ก็เป็นความจริงแท้ เพราะมีความจริงของธรรมทั้งหลายเป็นเหตุ เพราะฉะนั้นมุสาวาทจึงไม่เกิดแก่พระโลกนาถศาสดาผู้ฉลาดในไฉนหาผู้ตรัสตามสมมติสัจจะ^{๑๑} เพราะพระองค์ทรงแสดงคุณค่า ลักษณะที่พึงปรารถนา ความพึงพอใจและสิ่งที่ตอบสนองความปรารถนาที่ได้เป็นสิ่งที่มีความค่านั่นเอง

^๖ ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๒๐๔/๒๕๓, ส.ส.อ. (ไทย) ๒๕/๑/๒/๒๕๒-๒๕๓.

^๗ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๗/๓๘๐-๓๘๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๗/๖๐๙-๖๑๐.

^๘ พระมหากษัตริย์ จิรนาโถ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องมโนทัศน์เกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่จริงตามพระคณาของพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๐/๓๔๙, อภิ.ก. (บาลี) ๓๗/๔๕๒/๔๑๘-๔๑๙, อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๕๒/๔๘๕.

^{๑๐} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๕๑-๕๒/๒๖, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๑-๕๒/๔๓.

^{๑๑} อ.เอก.ทุก.ติก. (บาลี) ๒๐/๕๔/๖๗-๖๘, อ.เอก.ทุก.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๔/๙๑-๙๒.

^{๑๒} อ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑๘๕.

ดังนั้น คุณค่าจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเหลือให้ความปรารถนาของมนุษย์ให้เต็มโดยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น^{๑๓} พระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงอนุเคราะห์แก่ชาวโลกนั้น แสดงออกในพุทธกิจประจำวันหรือกิจวัตรประจำวันของพระองค์ซึ่งเห็นได้ชัดว่า วันเวลาที่ผ่านไปแต่ละวันนั้นพระองค์ทรงให้เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น ๆ ทั้งนั้น และเป็นเวลาทำงานของพระมหาบุรุษที่เป็นศาสดาเอกในโลกได้ทำพุทธกิจประจำวันสั่งสอนพระสาวกและพุทธบริษัทตั้งแต่นั้นมาตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา เป็นต้น

คุณค่าความเป็นมนุษย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า การดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่าอันประเสริฐด้วยปัญญา มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ การที่มนุษย์เราจะมีชีวิตที่ดีงามจะต้องหมั่นศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไป ความจริง แปลว่า ความเที่ยงแท้ ความสัตย์ซื่อ ถ้าขยายความตามศัพท์แยกได้เป็น ๓ ลักษณะ คือ ความมีอยู่จริง ความตรง และความเที่ยงแท้ ความจริง ได้แก่ การไม่พูดเล่น ความตรง ได้แก่ ความประพฤติทางกาย ทางวาจาตรงไม่บิดพลิ้วไม่บ่ายเบี่ยง ความเที่ยงแท้ ได้แก่ การพูดความจริงไม่เหลวไหล ตรงกันข้ามกับคำว่า ความไม่จริง ซึ่งแปลว่า ความไม่จริงบิดพลิ้ว แต่ถ้าในทางปฏิบัติความจริง คือ ความรับผิดชอบ หมายถึง บุคคลถ้าจะทำงานอะไรแล้วต้องตั้งใจทำอย่างจริงจัง ทำอย่างสุดความสามารถให้เป็นผลสำเร็จ การที่บุคคลจะสร้างตัวขึ้นมาได้นั้นต้องมีความจริงเป็นพื้นฐาน เพราะคนที่มีความจริงเป็นพื้นฐานย่อมมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ทำทุกอย่างไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปกับสิ่งที่ได้รับมาจะทำทุกสิ่งที่มีมาถึงมืออย่างสุดกำลังและเต็มความสามารถของตนเองเสมอ

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องความทุกข์ และการดับทุกข์เป็นส่วนใหญ่อำสอนของพระองค์มุ่งหวังให้เวไนยสัตว์ทั้งหลายได้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง อย่างไรก็ตามคำสอนของพระองค์ก็ยังแฝงหลักความจริงหรือทฤษฎีความจริงปรากฏเค้าโครงในพระไตรปิฎก แต่ก็ยังไม่ชัดเจนเพียงพอ เนื่องจากสิ่งที่พระองค์ทรงสอน คือ การเข้าถึงหรือการบรรลุความจริงมากกว่าที่จะทรงสอนว่า ความจริง คืออะไร และเป็นอย่างไรประเด็นหลังนี้เอง ได้ทำให้เกิดการศึกษาตีความต่อยอดสืบต่อมาเพื่อไขความจริงให้ชัดเจนว่า พระพุทธศาสนามีทัศนะอย่างไร มีพระสูตรหลายสูตรที่กล่าวถึงเรื่องความจริงไว้ในปิฎกปาฐสูตร^{๑๔} กัจจานโคตตสูตร เป็นต้น^{๑๕}

ภายหลังพระสูตรเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดการตีความและแบ่งความจริงออกเป็น ๒ ประการด้วยกัน คือ ความจริงโดยสมมติและความจริงโดยปรมาตม์ ความจริงโดยสมมตินั้นเป็นความจริงที่ถูกสมมติขึ้นด้วยภาษาเพื่อสื่อให้เกิดความเข้าใจกัน ส่วนความจริงโดยปรมาตม์นั้นเป็นความจริงขั้นสูงสุด คือ ปรมาตม์เป็นความจริงแท้แน่นอนเป็นความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัส มนุษย์เราจะรับรู้หรือหยั่งรู้ความจริงโดยปรมาตม์ได้ก็ด้วยความมีอยู่ของความจริงโดยสมมติ ความจริงขั้นสูงสุดนั้นได้

^{๑๓} ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, **ปรัชญาตะวันตกร่วมสมัย ๑**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๗), หน้า ๑๖๕.

^{๑๔} ที.สี. (บาลี) ๙/๔๑๓-๔๒๒/๑๗๘-๑๘๔, ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๓-๔๒๒/๑๗๘-๑๘๕, ที.สี.อ. (ไทย) ๔๒๑/๓๑๓.

^{๑๕} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๕/๑๗-๑๘, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕/๒๔-๒๕.

แฝงอยู่กับความจริงโดยสมมติที่บัญญัติกันนั่นเอง^{๑๖} สำหรับความจริงโดยปรมัตถ์นั้นเป็นที่ถกเถียงกันมากที่สุดกว่าความจริงโดยสมมติเนื่องจากความจริงโดยปรมัตถ์นั้นมีความลึกซึ้งจนยากที่จะเข้าใจความจริงได้แต่ความจริงโดยปรมัตถ์นี้มีความเกี่ยวข้องกับความจริงโดยปรมัตถ์ธรรม คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน

พระพุทธศาสนาเน้นการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสัจจะธรรมของชีวิตมนุษย์โดยอาศัยประสาทสัมผัสเหตุผลและการฝึกจิต เพื่อให้มนุษย์สามารถเข้าถึงความจริงของชีวิตได้ เพราะสัจธรรมที่มนุษย์แสวงหาความจริงมีอยู่ ๒^{๑๗} ประการ คือ ความจริงโดยสมมติ และความจริงโดยปรมัตถ์ดังที่ไอน์สไตน์เห็นว่า วิทยาศาสตร์มุ่งแสวงหาและพิสูจน์ความจริงของการดำรงชีวิตจากภายนอก ส่วนพระพุทธศาสนาแสวงหาความจริงที่มีปรากฏแก่ตนภายในประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ด้าน และการแสวงหาความจริงนี้เองทำให้พระพุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับความจริงทางวิทยาศาสตร์ได้นักวิทยาศาสตร์อย่างไอน์สไตน์ที่ศึกษาวิทยาศาสตร์อย่างปรุปรึ้งแล้วในที่สุดก็เห็นสัจธรรมความจริงที่ไม่ต่างจากมุมมองของพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่รวมของปรัชญาแห่งความจริงและปรัชญาทางวิทยาศาสตร์ที่น่าเสนอวิธีการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งมีวิธีการแสวงหาความจริงด้วยการทดลองทางความคิด แต่ในทางพระพุทธศาสนาอาศัยหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความจริงของชีวิตเพื่อความเป็นผู้พ้นโลก^{๑๘} คือ ความดับทุกข์นั่นเอง

เมื่อพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ต่างก็เป็นธรรมวาทีก่กล่าวถึงสัจธรรมความจริงของชีวิตด้วยกันแล้ว จึงไม่มีอะไรที่ต้องขัดแย้งกันมีแต่จะส่งเสริมสนับสนุนกันให้เกิดความเข้าใจกันยิ่งขึ้น เพราะพระพุทธศาสนาเชื่อในการมีอยู่ของความจริงสูงสุดของชีวิต บุคคลคนนั้นสามารถบรรลุธรรมชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ บุคคลที่จะเข้าใจในเรื่องของความจริงในพระพุทธศาสนานี้จะต้องศึกษาทั้งสาระและพัฒนาการของความจริงตั้งแต่คัมภีร์พระไตรปิฎกก่อน เพราะแนวคิดเรื่องความจริงนั้นที่ศึกษากันในทุกวันนี้เป็นเรื่องที่เพิ่งจะเกิดไม่นานดังทัศนะของวัชร งามจิตร์เจริญ^{๑๙} กล่าวว่า ทฤษฎีความจริง ๒ อย่างมีอยู่ในพระไตรปิฎก เพราะในปฏฐาปาทสูตรพระพุทธเจ้าตรัสถึงการใช้โลกโวหาร คือ ภาษาและมนทัศน์ที่มนุษย์ใช้สื่อถึงสิ่งต่างๆ แต่ไม่ได้ยึดถือว่า เป็นเช่นนั้นจริงและในอรหันตสูตร

พระพุทธองค์ก็ตรัสถึงการที่พระอรหันต์ใช้คำว่า “เรา”^{๒๐} ตามที่ชาวโลกสมมติขึ้นมาพูดกัน อย่างไรก็ตามทฤษฎีความจริง ๒ มาปรากฏชัดในงานเขียนรุ่นหลังที่เป็นผลงานของนักปราชญ์เถรวาท และในปัจจุบันก็มีผู้เห็นต่างกันในเรื่องความหมายของความจริงทั้ง ๒ นี้ จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีความจริงจึงเป็นเรื่องที่มีปรากฏอยู่แล้วในพระไตรปิฎก แต่ยังไม่ชัดเจนเพียงพอจึงทำให้

^{๑๖} พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา, **พระพุทธศาสนาปรัชญาสังคม**, (กรุงเทพมหานคร : อารการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐.

^{๑๗} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ศ., **วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๑.

^{๑๘} พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ศ., **พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๐.

^{๑๙} ร.ศ.ร.วัชร งามจิตร์เจริญ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐.

^{๒๐} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๕/๑๖-๑๗, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕/๒๘-๒๙.

มีพระอรรถกถาจารย์รุ่นต่อมา และนักปราชญ์ด้านพระพุทธศาสนาเช่น ท่านนาคคารชุน^{๒๑} นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา คือ พระพุทธโฆสาจารย์ได้กล่าวความจริงมี ๒ ประการ^{๒๒} คือ (๑) สมมติสัจจะ ได้แก่ ข้อความที่เป็นสัญลักษณ์มีความหมายในทางสัญลักษณ์ไม่ใช่คำหรือข้อความตรงไปตรงมาตามตัวอักษรจะไม่เข้าถึงความจริง ใช้เรียกหรือพูดตามสมมติของโลกเป็นศาสตร์เฉพาะ หรือความจริงเฉพาะด้าน (๒) ปรมัตถสัจจะ ได้แก่ ข้อความที่มีความหมายตรงไปตรงมาตามตัวอักษรเป็นความจริงสากลหรือศาสตร์สากล ดังนั้น ไม่ว่าโดยสมมติสัจจะหรือปรมัตถสัจจะในพระพุทธศาสนาแล้ว ความจริงต่างมุ่งหมายความถูกต้องที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง หรือเกิดขึ้นจริงๆ จะต้องแสวงหาความจริงให้พบ และท่านพุทธทาสภิกขุ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และศ.ดร. สมภาร พรมทาได้นำมาศึกษาอธิบายตีความและพยายามจัดคำสอนทั้งหมดให้เข้ากับทฤษฎีความจริง และจากการศึกษาและตีความอย่างหลากหลายทัศนะเช่นนี้ทำให้ความจริงหรือสัจธรรมที่กล่าวมายังไม่ชัดเจนและทำให้มีพัฒนาการต่อเนื่องกันมา ดังนั้น การเข้าใจเรื่องความจริงจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจะต้องทำให้สอดคล้องกับระบบศีลธรรมจริยธรรม เมื่อเข้าใจนำมาปฏิบัติแล้วย่อมทำให้เกิดความสุขเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าใจได้ดังคำกล่าวของท่านนาคคารชุนว่า “ผู้ที่ไม่รู้ถึงความต่างกันของความจริงทั้งสองประการ ผู้นั้นย่อมไม่รู้จักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า”^{๒๓}

การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาในสังคมปัจจุบัน เป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีสติมีความรู้แจ้งเห็นจริงมีปัญญาโดยมุ่งสู่อิสรภาพที่แท้จริง คือ การพ้นทุกข์แก้ปัญหาได้ การฝึกหัดอบรมนั้นเน้นที่ตัวบุคคลเป็นศูนย์กลาง การพัฒนาคนเน้นที่การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางจิตและการพัฒนาทางปัญญาให้สามารถคล่องตัวที่เป็นความชั่วเจริญเพิ่มพูนในสิ่งที่ดีขึ้น และฝึกจิตของตนเองให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ

ดังนั้น จากการถกเถียงถึงสาระและพัฒนาการของทฤษฎีความจริงตั้งแต่เริ่มต้น คือ พระไตรปิฎกในยุคแรกจนกระทั่งถึงยุคปัจจุบันของนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้นำไปสู่ประเด็นการศึกษาเกี่ยวกับสาระและพัฒนาการของการรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยเห็นว่า มีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาให้ทราบชัดเกี่ยวกับคำสอนเรื่องความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในพระพุทธศาสนาว่า พระพุทธศาสนามีคำสอนเรื่องความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์มีสาระสำคัญไว้อย่างไร มีแนวคิดคำสอนเกี่ยวกับความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกรรมมนุษย์ และเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้เหมาะสมกับสังคมไทยในยุคปัจจุบันสืบต่อไป

^{๒๑} อภิขัย โปธิประสิทธิ์สาสน์, **พระพุทธศาสนามหายาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๕ .

^{๒๒} อ้างในพระวิรัตน์ ธมมโฆสโก (ยางเครือ), “การศึกษาการแสวงหาความจริงตามทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท กับเรเน เดส์การ์ตส์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^{๒๓} อ้างในดร.ที.อาร์.วี.มูรติ, **ปรัชญามารยมิถ**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัยพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการในงานฉาปนกิจศพนายบุญ นางกฤษีว ปิณโฑละ, ๒๕๐๙), หน้า ๓๐๗.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา

๑.๒.๓ เพื่อประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมมีหลักการและสาระสำคัญอย่างไร

๑.๓.๒ ความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยามีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

๑.๓.๓ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยามีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการรู้ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า มีการรู้ความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา และมีแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวกับความหมายหลักการแนวคิดทฤษฎี และความสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่นๆ โดยอาศัยข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ มีหนังสือวิทยานิพนธ์ บทความ และสื่อออนไลน์ เป็นต้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๑. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน ๑๕ คน

๒. ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สอยเพชรเกษม ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งพิจารณาจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสนใจตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี จำนวน ๑๕ คน

๓. ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัยโดยแบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์และ ผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ และ ผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

๒) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เลขที่ ๔ ถนนเพชรเกษม ซอย ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินงานวิจัยตั้งแต่เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ รวม เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น ๘ เดือน ในการทำวิจัย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การรู้ความจริง หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้เห็นตามความเป็นจริงในอารมณ์ ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยการ กำหนดรู้ทุกขณะจิตของร่างกายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่ตามรู้การเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะใน อารมณ์ปัจจุบัน

๑.๕.๒ พุทธิกรรม หมายถึง กลุ่มประชาชนที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีพุทธิกรรมทางอารมณ์ที่ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เครียดกับการงาน โดยการนำประชาชนที่มีพุทธิกรรมเหล่านี้มาเข้าปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตลอด ๗ คืน ๘ วัน เพื่อปรับพุทธิกรรมทางอารมณ์ให้ดีขึ้น

๑.๕.๓ ความเป็นมนุษย์ หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเข้าใจการรับรู้ความทุกข์ สุข ตามความเป็นจริงของมนุษย์และพัฒนาตนเองให้มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าอยู่ด้วยปัญญาอย่าง ประเสริฐ

๑.๕.๔ การรู้ความจริงตามหลักพุทธจิตวิทยา หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพฤติ ทางกายเรียบร้อย และรู้เห็นตามความเป็นจริงในอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ มีวาจาสุภาพอ่อนหวาน มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น มีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมปรับพุทธิกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และมีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความ เป็นจริงด้วยปัญญาของตน

๑.๕.๕ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง กระบวนการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เพื่อให้เข้าใจรู้แจ้งความจริงในหลักสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และ ธรรม

๑.๕.๖ พัฒนาทางกาย หมายถึง การฝึกปฏิบัติพัฒนาพฤติกรรมทางด้านร่างกายของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดการสำรวมกายมากขึ้นในการดำรงชีวิต

๑.๕.๗ พัฒนาทางเวทนา หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้จิตของตนตามอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอย รู้หนอย ทำให้ได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิต ให้เข้าใจการปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น มีสีหน้าผ่องใส มีหน้าตายิ้มแย้ม มีอารมณ์สงบเยือกเย็น

๑.๕.๘ พัฒนาทางจิต หมายถึง การพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีความรู้สึกทางอารมณ์ที่สงบเย็นและบริสุทธิ์ผ่องใส เพื่อทำให้เข้าใจหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นไปตามสภาพอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมให้ดีขึ้น

๑.๕.๙ พัฒนาทางปัญญา หมายถึง การฝึกปฏิบัติพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับพฤติกรรมทางกาย ให้มีความเรียบร้อย ทางอารมณ์ให้มีจิตใจสงบสุข ให้เห็นความจริงของชีวิต ด้วยความไม่ประมาท มีสติระลึกรู้อยู่เสมอสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองและผู้อื่นได้

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักความจริง

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารทางพระพุทธศาสนาที่รับรองงานวิจัยในเรื่อง การรู้ความจริงของชีวิตมนุษย์ พบว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักของความจริงในอริยมรรคไว้เพื่อให้พุทธบริษัทได้เข้าใจหลักความจริงของชีวิตให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและรู้หนทางที่จะไปสู่เป้าหมายของการพ้นทุกข์ ดังต่อไปนี้

ความจริงหรือสัจจะภาวะที่มนุษย์เราศึกษาและรู้กันในโลกนี้มีอยู่ ๔ ประการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกายสคาถวรรค และพระอภิธรรมปิฎก กล่าวคือ เป็นต้นว่า

(๑) สมมติสัจจะ^{๒๔} หมายถึง ความจริงขึ้นนอกแบบผิวเผินที่คนเราสมมติว่าเป็นจริงและยอมรับกันในชีวิตประจำวัน หากแต่เมื่อได้ศึกษาค้นคว้าลงให้ละเอียดแล้วจะพบว่า ความจริงขึ้นนี้ไม่ใช่ความจริงแต่อย่างใด ตัวอย่างเช่น มนุษย์เห็นพ้องต้องกันว่าดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออกและตกลงในทางทิศตะวันตก หากแต่เมื่อศึกษาในรายละเอียดแล้วจะพบว่า ดวงอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นและตกแต่อย่างใด ปรากฏการณ์ที่เห็นนั้นเกิดจากการที่โลกหมุนรอบตัวเองต่างหาก

(๒) สภาวสัจจะ หมายถึง ความจริงที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า วิวินิจฉัย วิเคราะห์ วิวิจารณ์ ให้ลึกซึ้งจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไปอีก เช่น การรู้ว่าปรากฏการณ์ดวงอาทิตย์ขึ้นและลงนั้นเกิดจากการหมุนของโลก เป็นต้น

(๓) ประมุขสัจจะ^{๒๕} หมายถึง ความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสของมนุษย์ เช่น ความจริงเกี่ยวกับจิตวิญญาณ นรก สวรรค์ นิพพาน เป็นต้นซึ่งก็คือ ความจริงทางอภิปรายญาณนั่นเอง

^{๒๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕๔/๑๙๘, อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๑๘๕/๘๐.

^{๒๕} อ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๐, ส.อ. (ไทย) ๒/๑๗.

(๔) อริยสัจ^{๒๖} หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔^{๒๗} ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรคทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์พระพุทธเจ้าถือว่าทรงสรรเสริญความจริงข้อนี้ว่า สูงส่งกว่าความจริงข้อ ๑-๓^{๒๘} เนื่องจากเป็นความจริงที่ช่วยมนุษย์ไปสู่การพ้นทุกข์ได้

สมเด็จพระญาณสังวร^{๒๙} กล่าวไว้ในหนังสือหลักพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับความจริงว่าหลักอริยสัจ เป็นหลักสัจธรรมที่สรุปรวมพระพุทธศาสนาทั้งหมด เมื่อเข้าใจหลักอริยสัจดีแล้วก็เข้าใจหลักธรรมอื่นๆ ได้โดยง่าย อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ เป็นทางสายกลางเป็นทางนำไปสู่ความจริงในอริยสัจทุกข้อโดยครบถ้วนบริบูรณ์บริบูรณ์ วิชารู้และรู้จริงนี้เกิดขึ้นเองแก่พระพุทธเจ้า ไม่มีใครเป็นครูอาจารย์มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

สรุปหลักของความจริงในอริยมรรค คือ การรู้ความทุกข์และสาเหตุของทุกข์หาวิธีการดับทุกข์แสวงหาหนทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์

ความจริงโดยสมมติและความจริงโดยปรมาณนั้นเป็นชื่อที่สมมติขึ้นให้คนเราได้รู้จักหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธโฆสาจารย์ท่านได้นิพนธ์ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้นักศึกษาได้เข้าใจในความหมายของหลักธรรมที่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๓๐} กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมถึงการแยกความจริงในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมหรือความจริงเป็น ๒ ระดับ คือ

(๑) สมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โวหารสัจจะ ความจริงโดยโวหารหรือโดยสำนวนพูด คือ จริงตามมติร่วมกัน ตามที่ได้ตกลงกันไว้หรือยอมรับร่วมกันเป็นเครื่องมือสื่อสาร พอให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น คน สัตว์ คนดี คนชั่ว โตะ เก้าอี้ หนังสือ เป็นต้น ตัวอย่างที่พอเทียบให้เห็นเค้า เช่น ภาษาสามัญพูดว่า น้ำ ว่า เกลือ เป็นต้น

(๒) ปรมาณสัจจะ ความจริงโดยปรมาณ คือ จริงตามความหมายสูงสุดตามความหมายแท้ อย่างยิ่งหรือ ตามความหมายแท้ขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะและเท่าที่พอจะกล่าวถึงได้ หรือพอจะยังพูดให้เข้าใจกันได้ เพื่อสำหรับให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย คือ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลงผิดทั้งหลายสลายหมดไป ทำให้วางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานมีความสุขที่แท้จริง เช่น นามธรรม รูปธรรม เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ หรือจิต เจตสิก

^{๒๖} อก.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๘๖/๑๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๐-๑๕๒/๑๔๗-๑๕๓.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๕.

^{๒๘} บุญมี แท่นแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๓-๓๕.

^{๒๙} สมเด็จพระญาณสังวร, หลักพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๖), หน้า ๒๓-๓๙.

^{๓๐} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๑๐๖๒/๓๓๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๕-๕๖,

สรุปความจริงโดยปรมาตมธรรม คือ ความจริงที่ได้ประสบพบเห็นได้สัมผัสด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักของความเป็นจริงแล้วไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นของตนเองแล้วปล่อยวางก็จะพบกับความสงบสุขในทางพระพุทธศาสนา

พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร)^{๓๑}ได้กล่าวถึงสัจจะไว้ในหนังสือสากศาสนา ภาค ๑-๒ ว่า ความจริงอันเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ เป็นอมตะดังที่พูดกันเสมอว่า ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ความจริงหมายถึง ความดี ความแท้ สิ่งประเสริฐ หรือแก้ว เป็นสิ่งที่สังคมปรารถนา บุคคลที่ดีหรือประเสริฐจะต้องทำดีมีสัจจาจา คือ พูดอย่างไรจะต้องทำอย่างนั้น เช่น พระพุทธเจ้าทรงทำตามที่ได้ตรัสตามคำอธิษฐานไว้ว่า ยถาว่าที ตถาการี การพูดกับการกระทำจะต้องเป็นไปด้วยกัน ฉะนั้น

วศิน อินทสระ^{๓๒}กล่าวว่าไว้ในหนังสือหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาปรัชญาเถรวาทไว้ว่า สัจจะ คือ ความจริงการไม่ยอมที่จะกล่าวคำเท็จจะกล่าวแต่ความเป็นจริง และการมีอภัยอาศัยซื้อตรงสุจริตเสมอ คนกล่าวเท็จเป็นคนขลาด กล่าวคือ ไม่กล้าเผชิญหน้ากับความจริง คำเท็จทำให้คนไร้เกียรติยศ

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ^{๓๓}กล่าวไว้ในหนังสือศาสนาเปรียบเทียบถึงความจริงโดยทั่วไปมีอยู่ด้วย ๔ ประการ คือ

(๑) สมมุติสัจจะ^{๓๔}หมายถึง ความจริงที่มนุษย์สมมุติขึ้น เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกัน เช่น เราสมมุติและยอมรับกันว่า น้ำมีลักษณะเป็นของเหลว เป็นต้น

(๒) สภาวะสัจจะ หมายถึง ความจริงโดยสภาวะ ได้แก่ ความจริงที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไป เช่น คำว่า น้ำเป็นความจริงขั้นสมมุติมีสารที่ประกอบด้วยไฮโดรเจน ๒ ปริมาตรรวมกับออกซิเจน ๑ ปริมาตรนั้นเป็นความจริงขั้นสภาวะ

(๓) อันติมสัจจะ หมายถึง ความจริงขั้นสุดท้าย ซึ่งเป็นความจริงที่ได้จากการวิเคราะหวิจยจนถึงที่สุดแล้ว เช่น ความจริงเกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับความดี ความชั่ว เป็นต้น

(๔) อริยสัจจะ^{๓๕}หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งความรู้ดังกล่าวนี้ถือว่า เป็นความรู้ในขั้นปัญญา แต่พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจผิดคิดว่า อริยสัจจะขั้นสูงสุด เป็นความจริงของพระอริยะเจ้าคิดว่า คนธรรมดาจะไม่มีโอกาสที่จะรู้ได้จึงทำให้พากันละเลยแก่นของคำสอนเรื่องนี้เสีย

แสง จันทรงาม^{๓๖}กล่าวไว้ในหนังสืออริยสัจ ๔ ว่า สัจจะ หมายถึง ความจริงเป็นคุณธรรมที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ต่อมวลมนุษย เมื่อรู้ความจริงนั้นแล้วก็นำเอามาประยุกต์ใช้กับ

^{๓๑}พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร), **สากศาสนา ภาค ๑-๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๕), หน้า ๔๕๑.

^{๓๒}วศิน อินทสระ, **หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาพุทธปรัชญาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^{๓๓}สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, **ศาสนาเปรียบเทียบ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๒๙), หน้า ๒๕.

^{๓๔}ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๒/๒๔๘, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๕/๒๑.

^{๓๕}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๔๕/๑๒๗.

^{๓๖}แสง จันทรงาม, **อริยสัจ ๔**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๓๐), หน้า ๕๖-๕๗.

ชีวิตทำให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ดีขึ้น นักวิชาการทั้งหลาย คือ นักค้นหาสัจจะนั่นเอง นักวิทยาศาสตร์ คือ ผู้ค้นหาสัจจะของสารพลังงาน นักสังคมศาสตร์ คือ ผู้ค้นหาสัจจะของมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นนักค้นหาสัจจะในตัวมนุษย์เหมือนกัน พระพุทธเจ้าได้ทรงพบสัจจะประเภทหนึ่งได้ทรงนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต และได้ทรงพบกับประโยชน์อันมหาศาล

ปิ่น มุทุกันต์^{๓๗} กล่าวไว้ในหนังสือตอบบาทหลวงว่า สัจธรรมมีความหมายเป็นสองอย่าง คือ ความจริง หมายถึง คำสอนที่แสดงความจริง เพราะกฎเกณฑ์ใดเป็นความจริง คือ เป็นกฎเกณฑ์ที่แน่นอน กฎเกณฑ์นั้นก็เรียกว่า สัจธรรม เช่น ความตายเป็นของจริงแท้ ความตายก็จัดว่า เป็นสัจธรรมอันหนึ่งได้ คำสอนที่แสดงความจริง คือ คำสอนที่ถึงขั้นเป็นสัจธรรมจะต้องเป็นความจริงอยู่เสมอแน่นอนตามนั้นไม่มีการกลับกลอกยกย่อน

สุวรรณ เพชรนิล^{๓๘} กล่าวว่า สัจจะ คือ การมีอริยาศัยเชื่อตรงสุจริตเสมอ การสร้างความสัตย์ให้สมบูรณ์เป็นการยืนยันว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นการใช้ชีวิตที่ควบคู่กันมากับความสัตย์เป็นอย่างยิ่ง แม้จะเสียชีพก็ไม่ยอมเสียสัตย์ผู้มีความสัตย์สามารถเข้าถึงความรู้แท้จริงในสิ่งทั้งปวงมีความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่นอย่างยิ่งสัจจะ จึงเป็นเครื่องประกันว่า ไม่มีการคิดการกระทำสิ่งใดๆ เพื่อการหลอกลวงผู้ที่เห็นห่างจากความจริงในการจะเอาตนเองเป็นเครื่องวัดคนอื่น และการจะมองผู้อื่นว่า ไม่มีความจริงใจ

สมภพ ชีวรัฐพัฒน์^{๓๙} กล่าวไว้ในหนังสือจริยธรรมกับชีวิตว่า สัจจะ หมายถึง ความจริง ความซื่อสัตย์สุจริต ความเชื่อตรง หรือการตั้งใจทำจริง หรือการมุ่งแสวงหาความจริงโดยการยกเอาความเป็นจริงอยู่อย่างไร ขึ้นตั้งอธิฐานเพื่อสำเร็จผลที่มุ่งหมายเป็นสัจจะธรรม

วศิน อินทสระ^{๔๐} กล่าวไว้ในหนังสือสรวรรคนรกบาปบุญในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับสัจจะว่า สัจจะ คือ ความจริงแท้ ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นคนตรงแท้ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ นี่เป็นกิจอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ต้องทำตลอดชีวิต คือ ความซื่อสัตย์สุจริต ความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น

เอื้อน เล่งเจริญ^{๔๑} กล่าวไว้ในหนังสือโลกทัศน์ในพระพุทธศาสนาว่าการที่พุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์ เพื่อให้เข้าใจความจริงของสิ่งที่มีอยู่นั้นว่ามีอยู่จริง สอนเพื่อให้คนยอมรับความจริง ไม่ให้วังวนในความจริง เพราะการวังวนในความจริงไม่สามารถทำได้ เพราะความจริง คือ สิ่งที่ปรากฏขึ้นเองโดยธรรมชาติมีอยู่โดยตัวมันเอง ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นอื่น ไม่อยู่ในอำนาจของกาลเวลา เช่น หลักไตรลักษณ์ เป็นสภาพจริงที่จะต้องปรากฏในทุกสรรพสิ่ง การมองสรรพสิ่งในโลกพุทธศาสนาสอน

^{๓๗} ปิ่น มุทุกันต์, **ตอบบาทหลวง**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กมลการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๙๖.

^{๓๘} สุวรรณ เพชรนิล, **พุทธปรัชญาเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กึ่งจันทร์การพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๘๑.

^{๓๙} สมภพ ชีวรัฐพัฒน์, **จริยธรรมกับชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖๙.

^{๔๐} วศิน อินทสระ, **สรวรรคนรกบาปบุญในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมธิตาทราย, ๒๕๔๕), หน้า ๙๒.

^{๔๑} เอื้อน เล่งเจริญ, **โลกทัศน์ในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์, ๒๕๓๗), หน้า ๗๓-๗๔.

ให้มองตามความจริงยถาสภาวะ ซึ่งเป็นหลักที่เสมอกันของสรรพสิ่ง ผู้ที่เข้าถึงความเป็นจริงย่อมไม่เศร้าโศกเสียใจโทมนัส การเข้าถึงความจริง ย่อมปลดปล่อยความทุกข์ออกจากจิตใจได้

ความจริงโดยสมมติและความจริงโดยปรมาณนั้นเป็นชื่อที่สมมติขึ้นให้คนเราได้รู้จักหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่ท่านพระพุทธโฆสจารย์ได้นิพนธ์ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้นักศึกษาได้เข้าใจในความหมายของหลักธรรมในพระไตรปิฎกของพุทธศาสนาเถรวาทที่พระโอรณ-จารย์เถระทั้งหลายได้รจนาขึ้นมาเพื่อประกอบใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างมีหลักฐานอ้างอิงได้ในหนังสือพุทธปรัชญาเถรวาท

สรุปผู้วิจัยมีความเห็นว่า ความจริงมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สมมติสัจจะ เป็นความจริงขึ้นนอกแบบผิวเผินที่คนเราสมมติว่าเป็นจริงและยอมรับกันในชีวิตประจำวัน และปรมาณสัจจะ เป็นความจริงจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสของมนุษย์ เช่น ความจริงเกี่ยวกับจิตวิญญาณ นรกสวรรค์ นิพพาน เป็นต้น คือ ความจริงสูงสุดทางพระพุทธศาสนานั้นเอง

เครื่องมือในการเข้าถึงความจริงตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้รู้ความจริงของชีวิต คือ การพัฒนาสติเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณค่าที่สามารถทำได้ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ ด้วยการมีสติรับรู้และเอาใจใส่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ด้วยความผ่อนคลายเรียกว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ การพัฒนาสติไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำเมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่เป็สาระสำคัญของชีวิตโดยความผาสุกจิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองและสิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การชำระจิตของตนให้ขาวสะอาด ไม่ใช่ทำเพียงวันละ ๑-๒ ครั้งเท่านั้น เหมือนการชำระล้างร่างกาย แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมา และต้องรู้ว่าจะทำอย่างไรสมดังที่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๔๒} ได้ให้ความหมายสำคัญเกี่ยวกับสติปัฏฐานเป็นสัมมาสติไว้ในหนังสือพุทธธรรมสรุปได้ ดังนี้ คือ การมีสติเข้าไปตั้งอยู่เพื่อการปฏิบัติอย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดิ้นรน มีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆ ที่จำเป็นมาประกอบการเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในหลักสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งชัดเจน รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง เพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิกจะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายิกการพิจารณาเช่นนั้นจะเริ่มตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิกการพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายจากการบำเพ็ญสมถภาวนาจะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแน่ไปอย่างเดียวก็น่าจะได้หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่เป็สมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากรวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธเจ้าเองทรงใช้เป็นวัชรธรรมทั้งก่อนและหลังตรัสรู้จนเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาเอกในโลก

^{๔๒} ธี.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๑-๔๖๔/๒๕๗-๒๗๙, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๙๑-๘๙๒.

พระภัทททันตะอาสภเถระ^{๔๓}ได้กล่าวสรุปถึงองค์ประกอบหรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า องค์ประกอบหรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือ อาตปปี สมปะชาโน สติมา มีหน้าที่ คือ อาตปปี มีวิริยะทำหน้าที่เพียรพยายามตั้งใจเอาใจใส่มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการณ์ต่างๆ สติมา มีสติทำหน้าที่กำหนดไม่ให้เกิดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ไม่ปล่อยหลงลืมและมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สมปะชาโน มีสัมปชัญญะทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขารมีความรู้ความเข้าใจสภาวะการณ์นั้นตามความเป็นจริงเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สรุปรวมเป็นองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกัฏกร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อยเรียกว่า “กร่อนทีละนิดกัฏที่ละหน่อย” กิเลสจะค่อยๆ เบาบางจางไปในที่สุดองค์ประกอบทั้ง ๔ นี้เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)^{๔๔}ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเจริญสติปัฏฐานเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอันมีกายและใจซึ่งเป็นสิ่งไม่เที่ยงยึดมั่นเมื่อบุคคลรับรู้ ว่า กายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยโดยไม่มีรูปร่างถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นบุรุษเป็นสตรี เมื่อนั้นก็จะมีปัญญาหยั่งเห็นธรรมชาติอันแท้จริงของกายและใจที่มีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนจิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง

พระคันธสราภวิวงศ์^{๔๕}ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริงรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วงไม่ลืมหันต์รู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตามีเสียงกระทบที่หูมีกลิ่นกระทบที่จมูกมีรสกระทบที่ลิ้นมีสัมผัสกระทบที่กายมีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน ๔ อย่าง คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐาน คือ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก ได้แก่ อุปาทานขันธขันธทั้ง ๕ ให้หมดไป

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)^{๔๖}ได้บรรยายเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจ คำว่า รูป นาม และพระไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์

^{๔๓} พระภัทททันตะอาสภเถระ ดร., การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทางหุ่นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทางหุ่นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖๗.

^{๔๕} พระคันธสราภวิวงศ์, การเจริญสติปัฏฐาน, (ลำปาง : โรงพิมพ์จิตวันนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๖๕.

^{๔๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖.

ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจนุปบาท ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้าย คือ ทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉนวน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผลและท้ายสุด คือ สุขในพระนิพพาน ตามเหตุปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๔๗} กล่าวถึงเรื่องสมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ สมาธิ และวิปัสสนาตามธรรมชาติ สรุปใจความได้ว่า จิตที่ควรแก่การงาน (กัมมณีย) เป็นจิตอันประกอบด้วยสติ และสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่สึกเกินไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่า เป็นมรรคผลนิพพาน

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)^{๔๘} ได้กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือเรื่อง คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติและสมาธิเป็นเบื้องต้น สติที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

พระปัญญานันทโท^{๔๙} ได้กล่าวถึงการฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง การฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้น สรุปใจความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงนั้นจะต้องฝึกให้เกิดสตีก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสตีก่อน เมื่อสติตั้งมั่นแล้วก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่นพิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อนมีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุขตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขาพิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

การพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการการพัฒนาสติและปัญญาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกที่อาศัยการตั้งอยู่บนฐานของร่างกายและจิตใจอยู่ ๔ อย่าง คือ การตั้งสติที่ปรากฏอยู่บนร่างกายตลอดจนอาการของร่างกาย การตั้งสติอยู่บนความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ การตั้งสติอยู่บนความคิดต่างๆ ที่เกิดในจิตใจ สุดท้ายการตั้งสติอยู่บนความคิดที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งหลักการนี้ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติสำหรับคนทั่วไปได้ในสังคมได้เพราะพระพุทธศาสนา มีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลกทรงสอนเรื่องการพิจารณาร่างกายให้เป็นของไม่สวยไม่งาม โดยใช้หลักของกายคตาสติกรรมฐานและหลักสติปัฏฐาน ๔ ทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ประการให้เป็นความไม่สวยไม่งามความเป็นสิ่งปฏิญูลและความแปรผันของสังขารทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดละความสำคัญว่าเป็นของสวยงาม มีผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมาก

^{๔๗} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙,) หน้า ๒๕.

^{๔๘} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

^{๔๙} ปัญญานันทโท, การฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗-๒๘.

สรุปการรู้ความจริงที่สำคัญของมนุษย์ ได้แก่ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นับว่าประเสริฐที่สุด เพราะมนุษย์ต้องมีปัญญา รู้จักรับผิดชอบชั่วดีไว้ให้มาก มนุษย์ต้องมีเมตตา กรุณา มีปัญญา รู้ว่า เมตตา กรุณาเป็นความดี เป็นคุณค่าสำคัญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ขาดเมตตา กรุณาแล้วชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่ สมบูรณ์เลย มนุษย์มีการพัฒนาสติไม่ไขว่เป็นสิ่งที่จะทำให้เมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำเพราะเป็น สาระสำคัญของชีวิตโดยความผาสุก จิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองและสิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดไม่ไขว่ทำเพียงวันละ ๑-๒ ครั้งเท่านั้น เหมือนการชำระล้างร่างกาย แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมาและต้องรู้ว่า จะทำอะไร เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แล้วก็รู้ ความจริงว่า ความจริงในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้มา คือ ความจริงที่พระพุทธเจ้า สอนเรื่องผลของกรรม เหตุ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อเรารวมกันแล้วก็แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

(๑) สมมติสัจจะ ความจริงที่โลกเขาสมมติเป็นที่ยอมรับกัน โดยการตกลงกันไว้ให้ยอมรับ

(๒) ปรมัตถสัจจะ ความจริงที่เป็นปรมัตถเป็นความจริงแท้ตามหลักในทาง พระพุทธศาสนา คือ จิต เจตสิก รูป และพระนิพพาน ทั้งหมดนี้ ได้แก่ ความจริงที่ปรากฏแก่ชาวโลก นั้น ด้วยการเข้าถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น จึงจะพบกับความจริง ได้

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักความจริง

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารที่เป็นงานวิจัยทางพระพุทธศาสนา มารับรอง งานวิจัยในเรื่อง การรู้ความจริงของชีวิตมนุษย์พบว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความจริงใน อริยมรรคไว้และหลักของความจริงในการประพฤติปฏิบัติพัฒนาตนเองให้รู้ความจริงของชีวิต และก็ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีการศึกษาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาและนำไปปฏิบัติจนให้เกิดการ รู้แจ้งเห็นจริงมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นสมดังที่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๕๐} กล่าวว่า จิตเป็นตัวรู้คิดตามความจริงคำว่าจิตตาม ทรรศนะฝ่ายเถรวาท หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิดความคิดในใจ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือการนึกคิดนี้ก็ได้แก่ การตามรู้อารมณ์ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๕ คือ รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่าน เข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น และสัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย นอกจากนี้ จิตยังนำเอาอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางปัญจทวารมาปรุงแต่งและนึกคิดไปตามอารมณ์อีกด้วย

พุทธทาสภิกขุ^{๕๑} กล่าวว่า “หากขาดความจริงระดับสมมติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นระดับ ปรมัตถ์แฝงอยู่นั้นอาจไม่สามารถรับรู้ได้อีกต่อไปดังนั้น ทั้งระดับสมมติและระดับปรมัตถ์ต่างก็มีค่าต่อกันหรือทั้งรูปธรรมและนามธรรมต่างก็เป็นธรรมชาติที่เสมอกัน” ดังนั้น ในระดับของการรับรู้และ ปฏิบัติตามหลักจริยธรรมแล้วอาจต้องมองว่า สัจจะนั้นมีความสัมพันธ์กันในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำถามว่า ทำไมจึงมองอย่างนั้นแต่ขึ้นอยู่กับว่า มองมุมไหนมากกว่ากันเท่านั้นเอง

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๖๒.

^{๕๑} พุทธทาสภิกขุ, มุมมองด้านในชุดที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า

ชาญณรงค์ บุญหนุน^{๕๒} ได้กล่าวหลักคำสอนเรื่อง ความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาทในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท” ซึ่งพอจะสรุปผลการวิจัยได้ว่า สัจจะในพระพุทธศาสนาแยกจำแนกได้ ๒ ประการ คือ สมมติสัจจะและปรมาตตสัจจะยุคเริ่มต้นของพระพุทธศาสนาจักไม่เน้นในเรื่องสาระสำคัญของสัจจะ แต่ชี้ไปที่วิธีการที่จะทำให้เข้าถึงหรือบรรลุถึงสัจจะมากกว่าความจริง หรือธรรมชาติของความจริง ในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ อะไร ในพระบาลีไม่พบว่ามีคำจำกัดความไว้ทั้งนี้จะเป็นเพราะพระพุทธศาสนาสนใจว่าเราจะค้นพบบรรลุความจริงได้อย่างไรมากกว่าจะสนใจการถกเถียงว่า ความจริง คือ อะไร

ลัลนา อิศวรุ่งนิรันดร์^{๕๓} ได้กล่าวสรุปไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง พุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาทว่า สัจจะหรือความจริงมีอยู่ ๒ ทัศนะ คือ ความจริงในระดับสมมติซึ่งเรียกว่า สมมติสัจจะ สมมติสัจจะ คือ ความจริงขั้นสมมติเป็นความจริงที่กำหนดตะกอนด้วยมนุษย์และใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการกำหนดใช้เรียกแต่การกำหนดนี้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยได้เช่นกัน สำหรับคัมภีร์พระไตรปิฎกในยุคแรกที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเราอาจกำหนดได้ว่า คำสอนบางอย่างส่วนมากเป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับสมมติสัจจะมีหลักจริยธรรมเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ แต่ยังไม่ได้กำหนดให้ชัดเจนว่า เป็นสมมติสัจจะ ต่อมาคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้พัฒนาคำสอนให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นจึงกำหนดให้บัญญัติที่เกี่ยวข้องสมมติสัจจะ ต่อมาชั้นอรรถกถาและรุ่นต่อมาได้พัฒนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

และความจริงในระดับปรมาตตซึ่งเรียกว่า ปรมาตตสัจจะ ปรมาตตสัจจะนั้นเป็นความจริงโดยปรมาตต คือ จริงตามความหมายสูงสุด ตามความหมายแท้อย่างยิ่ง หรือความหมายแท้ขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะ เพื่อสำหรับให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เช่น รู้จักสิ่งเหล่านั้นตามที่เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ได้แก่ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลงผิดทั้งหลายสลายหมดไป ทำให้วางใจวางทำที่ต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องหลุดพ้นจากกิเลส และความทุกข์มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานมีความสุขที่แท้จริง

พระมหากานต์ชัย จิรกนฺโต^{๕๔} ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาเชิงวิเคราะห์มโนทัศน์เกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่จริงตามทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า สิ่งที่มีอยู่จริงหรือความจริงในพระพุทธศาสนานั้น ท่านเรียกสิ่งที่มีอยู่จริงหรือความจริงนั้น คำว่า สัจจะ แปลว่า ความจริง หรือสภาพที่ดำรงตัวเองได้หรือความจริงที่เรียกว่า สัจธรรม หรือสัจจะนั่นเอง ซึ่งถูกค้นพบโดยการตรัสรู้หรือสัจธรรมของพระพุทธเจ้า คำสอนที่แสดงถึงความจริงนั่นเอง คือ ความจริงทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมทั้งที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตตรธรรมและทั้งที่เป็นสังฆธรรมและอสังฆธรรมล้วนเป็นคำสอนที่แสดงถึงความจริงในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น

^{๕๒} ชาญณรงค์ บุญหนุน, “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

^{๕๓} ลัลนา อิศวรุ่งนิรันดร์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสัจจะในพุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗).

^{๕๔} พระมหากานต์ชัย จิรกนฺโต, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องมโนทัศน์เกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่จริงตามทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

พระมหามหาวินทร์ ปุริสสุตโต^{๕๕} ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสังฆธรรมกับจริยธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า คำว่า สังฆธรรม หมายถึง ความจริงหรือสภาพที่เป็นจริงมีอยู่ ส่วนคำว่า ธรรม นั้นหมายถึง สิ่งสภาพปรากฏการณ์ธรรมชาติ คำสอนสภาวะที่ยังสัตว์ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ต้นเหตุอาภรณ์ที่ปรากฏกับใจคุณธรรมความดี ความถูกต้อง เมื่อมองจากความหมายดังที่ปรากฏแล้ว สังฆธรรม หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นความจริงหรือสภาพที่เป็นความจริง สังฆธรรมทางโลก หมายถึง ความจริงชั่วคราวที่โลกร่วมกันยอมรับเช่น สวย ไม่สวย สังฆธรรมทางธรรม หมายถึง ความจริงที่ทุกคนต้องยอมรับด้วยความจริงนี้ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงพ้นได้ เช่น ความแก่ ความเจ็บและความตาย เป็นต้น

พระมหาจำรัส เขมโชโต^{๕๖} ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวความคิดทางจริยศาสตร์ พบว่า ความจริง (สัจจะ) คือ หลักการหรือธรรมชาติของสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ และเป็นจริงตามหลักของสังฆธรรมและอสังฆธรรม ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต คือ มีธาตุหรือสภาวะของมันเอง เช่น อารพุกธาตุ ธาตุแห่งความเริ่มต้น นิภกมธาตุ ธาตุแห่งความเสื่อม ปรุกกมธาตุ ธาตุแห่งความบากบั่น ถามธาตุธาตุแห่งพลัง ธิธธาตุ ธาตุแห่งความดำรงไว้ อุปกมธาตุ ธาตุแห่งความพยายาม ธาตุเหล่านี้เป็นสภาวะที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมันเองในลักษณะที่เรียกว่า อัมมฐิติ อัมมเนียมันแสดงว่า ธรรมชาติของสัจจะในทัศนะของพุทธศาสนาเองก็มีลักษณะเป็นขบวนการของความเป็นอยู่มีอยู่โดยธรรมชาติของมันโดยไม่มีอำนาจใดๆ มาเป็นตัวบังคับหรือควบคุมกระบวนการของสิ่ง หรือสภาวะที่ดำรงอยู่แล้วไม่มีใครหรือผู้ใดสร้างหรือกำหนดขึ้น ซึ่งมีลักษณะเป็นสังฆธรรม คือ ความเป็นสากลนั่นเอง

พระมหามงคล ขนติธโร^{๕๗} ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์ปัจจัยสมุปปาทตามพระพุทธรวณะ พบว่า หลักธรรมที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ เช่น หลักปัจจัยสมุปปาท หรือหลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักของความจริงที่มีอยู่โดยธรรมชาติหรือเป็นหลักของความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการอุบัติขึ้นของตถาคตทั้งหลายจะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่ทรงแสดงปัจจัยสมุปปาทในรูปแบบของกฎธรรมชาติว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชราและมรณะพระตถาคตทั้งหลายเสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นนั้น คือ อัมมฐิติ ความตั้งอยู่แห่งธรรมดา อัมมเนียม ความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา อิทัปปัจจยตา ความที่เมื่อมีสิ่งนี้สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้นก็ดำรงอยู่

^{๕๕}พระมหามหาวินทร์ ปุริสสุตโต, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสังฆธรรมกับจริยธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๕๖}พระมหาจำรัส เขมโชโต, “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวความคิดทางจริยศาสตร์”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

^{๕๗}พระมหามงคล ขนติธโร, “ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องปัจจัยสมุปปาทตามพระพุทธรวณะ” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

พระรัตน สุนตจิตโต^{๕๘}ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องศึกษามโนทัศน์สันติในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า ความจริงหรือธรรมชาติที่อยู่เหนือกาลเวลาจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แม้กาลเวลาจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมชาติที่เหตุปัจจัยเข้าไปปรุงแต่งไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่อยู่เหนือทุกสิ่ง จากการศึกษาพบว่า ความจริงในพระพุทธศาสนานั้นมีสองนัย คือ นัยตามพระสูตรตปิฎก ได้แก่ ความจริงของสังขธรรม ส่วนนัยในพระวินัยปิฎกนั้น หมายถึง การปฏิบัติตามข้อบัญญัติ หรือพระวินัยได้อย่างถูกต้อง ไม่ต่างพร้อย ส่วนลักษณะของความจริงนั้นมีสองระดับ คือ จริงโดยสมมติและจริงโดยปรมาตถ จริงโดยสมมติ หมายถึง ความจริงตามที่ชาวโลกสมมติและบัญญัติขึ้น ส่วนจริงโดยปรมาตถนั้น หมายถึง สภาพที่แท้จริงของสรรพสิ่งส่วนการปฏิบัติสังขจะมีแบ่งได้เป็นสามระดับ คือ ระดับต้น หมายถึง การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลเบญจธรรม ระดับกลาง หมายถึง การฝึกตนให้มีสติปัญญา มีสัปปุริสธรรม อิทธิบาท ๔ และสติปัฏฐาน ๔ ส่วนระดับสูงนั้น หมายถึง การพิจารณาสภาวธรรมที่แท้จริงที่มีตามธรรมชาติ โดยเน้นถึงสภาวธรรมที่แท้จริงของมนุษย์โดยพิจารณาถึงไตรลักษณ์ ๓ อริยสัจ ๔ ชั้น ๕ และปฏิจลสมุปบาท ๑๒

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี^{๕๙}ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า วิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ คือ การไม่เกิดอีก เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป การเจริญวิปัสสนาเท่านั้นที่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาอุปาทานได้และตัดภพตัดชาติให้สิ้นลงไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้มากขึ้น พร้อมทั้งเกิดมาในภพใหม่ชาติใหม่ก็จะเป็นคนที่มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง

พระสมภาร ทวีรัตน์^{๖๐}ได้ทำวิจัยเรื่อง การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้กล่าว คือ อาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้นตามลำดับจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ การปฏิบัติจะช่วยให้สตรีวัยทองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช)^{๖๑}ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพธิ์ทอง สรุปใจความได้ว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรมีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกายเวทนาจิต และธรรม หลวงพ่อ

^{๕๘}พระรัตน สุนตจิตโต, “ศึกษามโนทัศน์เรื่องสันติในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

^{๕๙}พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๖๐}พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

^{๖๑}พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพธิ์ทอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

เทียน จิตตสุโก เน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอริยาบถย่อย หมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นและมีจิตเมตตามากขึ้น

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์)^{๒๒} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร สรุปใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารมีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ประกอบกันซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอก พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ

อนันต์ เพชรนรินทร์^{๒๓} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สรุปใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ หลักการในมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมอีกด้วย การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ หลักการของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งใช้วิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี ซึ่งอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก นิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติมากขึ้น ได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา และพละ ๕ มากขึ้น

บัวครอง ชัยปราบ^{๒๔} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สรุปใจความได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น ทำให้ได้รู้ความจริงที่มากกระทบในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้มีสติในการรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ในได้อย่างไม่หลงไปกับสิ่งที่มากกระทบ

^{๒๒} แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๒๓} อนันต์ เพชรนรินทร์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๒๔} บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

นักเรียนสามารถเห็นและเข้าใจลักษณะของความจริงที่มากระทบทางกายทางวาจาและทางใจได้ด้วยการรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการปฏิบัติให้เข้าถึงความจริงของชีวิตได้

พรรณราย รัตนไพฑูรย์^{๖๕}ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) สรุปใจความได้ว่า พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐานสูตรและสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นแนวทางในการประยุกต์ จึงเกิดระบบหนอพองหนอ-ยุบหนอ สรุปความว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม ทำให้เห็นความจริงที่เกิดจากประพจน์ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

แม่ชีอัครกัญญาณี (พรพิศ ศิริวิสูตร)^{๖๖}ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สรุปได้ความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาปัญญาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการปฏิบัติตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ โดยการรู้ถึงสาระสำคัญหลักการวิธีการตลอดจนข้อสังเกตต่างๆ ในการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นทำให้จิตใจของตนเองผ่องใสบริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความโกรธและความหลงไม่มีอคติต่อใครมีแต่ความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเกรงกลัวต่อบาปทำให้จิตใจพัฒนาดีขึ้นโดยละเว้นความชั่วทำแต่ความดี

อัษฎางค์ สุวรรณมิตสระ^{๖๗}ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน สรุปได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสัจธรรมและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต โดยหากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีผลให้จิตปล่อยวางอารมณ์และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาตนเองนำไปสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้

ไชยณพล อภินันท์ลีลา^{๖๘}กล่าวถึงการพัฒนาปัญญาอันเกิดจากสติปัฏฐานและปัญญาทางวิทยาศาสตร์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ สรุปใจความได้ว่า หลักการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ

^{๖๕}พรรณราย รัตนไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๔).

^{๖๖}แม่ชีอัครกัญญาณี (พรพิศ ศิริวิสูตร), “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕).

^{๖๗}อัษฎางค์ สุวรรณมิตสระ, “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๒).

^{๖๘}ไชยณพล อภินันท์ลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”, อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒).

คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญาจนถึงภาวนามยปัญญาการเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสสภาวะนั้นจริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลัก เพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญวิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้นพัฒนาไปเรื่อยๆ ตามการดำรงชีวิตของคน

เมื่อกล่าวถึงการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมศาสนาถือว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ เพราะศาสนาเกิดจากความเชื่อและประสบการณ์ของมนุษย์ที่ต้องการความมั่นใจและความปลอดภัยจากความกลัวในสิ่งที่ไม่เห็นเนื่องจากความสามารถของมนุษย์ จึงเกิดความเชื่อเรื่องวิญญาณภายนอก การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธศาสนาถือเป็นการเริ่มต้นของการประกาศศักยภาพของเผ่าพันธุ์มนุษย์เป็นครั้งแรกในโลกให้ชาวโลกได้รู้ว่า มนุษย์เท่านั้นที่สามารถเป็นพระพุทธเจ้าได้ และเป็นไปได้ด้วยกำลังความสามารถแห่งมันสมองที่ประกอบด้วยสติปัญญาและริ้วแรงแห่งความพยายามด้วยตนเอง ไม่มีใครมากำหนดชี้ชะตาตลบันดาลหรือใช้อิทธิพลให้กลายเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้

หลักคำสอนในการรู้ความจริงที่สำคัญยิ่งในทางพุทธธรรม คือ มีความเชื่อในกฎของธรรมชาติแห่งความเป็นจริงอันปรากฏมีอยู่ เช่น กฎไตรลักษณ์ หรืออสมมติเป็นความจริงที่ไม่ตายเป็นความจริงสูงสุดเป็นโลกุตตรสัจจะ เป็นความแท้จริงที่พ้นวิสัยของชาวโลก เป็นความจริงที่มั่นคงถาวร ไม่สั่นไหวไม่สั่นคลอน สันความหวานไหวทั้งปวง เป็นความจริงแท้ไม่มีอะไรเสมอเหมือน โดยใช้หลักธรรม คือ ขันธ์ ๕ สติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ และทฤษฎีทางตะวันตกมีทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและการควบคุมตนเองของเบเนดิกโต เพื่อมาพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตามลำดับ

สรุปจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผ่านมาทำให้ทราบว่า การรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นเพียงบางแง่บางมุมเท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาการเรียนรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ทำให้เราทั้งหลายได้รู้สัจธรรมของชีวิตที่มีการเกิดขึ้นมีการตั้งอยู่เปลี่ยนแปลงไป และมีการดับไปเป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ เมื่อเราเรียนรู้หลักธรรมที่เกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติแล้ว ก็เข้าใจในชีวิตของตนเองและของคนอื่นก็จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นและสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้อย่างมีความสุข

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการดำเนินการศึกษา ๒ รูปแบบ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

๑. การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary Research) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการสืบค้นข้อมูล ดังต่อไปนี้

๑) เก็บรวบรวมแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

๒) เก็บรวบรวมแหล่งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือ วารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒. การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม ซึ่งมีวิธีการดำเนินการสืบค้นข้อมูลดังต่อไปนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๒๗ รูป/คน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน

๓) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แล้วนำเสนอผลงานแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๔) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ทั้งหมด

๕) เรียบเรียงสรุปและนำเสนอผลการวิจัย

๑.๗.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/อายุ/ระดับการศึกษา/อาชีพ/รายได้

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสนทนากลุ่ม โดยแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/อายุ/ระดับการศึกษา/อาชีพ/รายได้

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓) เครื่องบันทึกเสียง

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดใช้อุปกรณ์เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายภาพ เพื่อช่วยบันทึกข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

๑.๗.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้

๑) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยพร้อมทั้งอรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) เก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ วิทยานิพนธ์ หนังสือ วารสาร เอกสาร สิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นเรื่อง การรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑) การเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาและปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซอยเพชรเกษม ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้น ๒๗ รูป/คน

๒) การเก็บรวบรวมข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์และปฏิบัติธรรมที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน

๑.๗.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

อรุณี อ่อนสวัสดิ์^{๖๔} กล่าวว่า การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก และการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์สนทนากลุ่มมีดังนี้

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลในคำภีร์

ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาทั้งหมดโดยใช้เทคนิค ๖ C

ได้แก่ ๑. การจัดกรอบแนวคิด (Conceptualize) ๒. การอธิบาย (Communication)

๓. จัดหมวดหมู่ (Category) ๔. การจำแนกกลุ่ม (Classify) ๕. สาระสำคัญ (Content) ๖. ประเด็น (Concept) จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์สรุปผลว่าสมบูรณ์หรือไม่^{๖๕}

๒. การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มทั้งหมด ดังนี้

^{๖๔} อรุณี อ่อนสวัสดิ์, *ระเบียบวิธีวิจัย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (พิษณุโลก : ภาควิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๕.

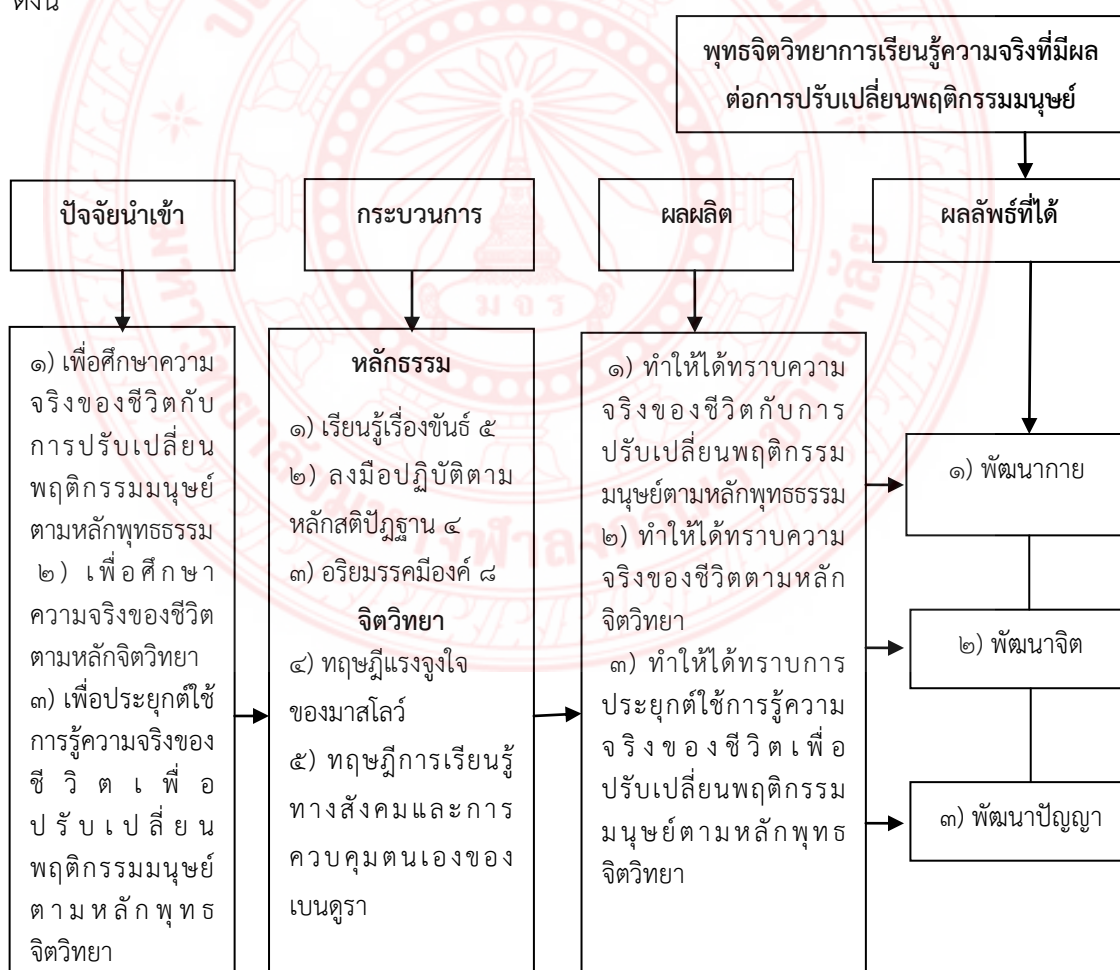
^{๖๕} ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ, *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓), หน้า ๗๕.

๑) รวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้วิธีการโดยความตีความในรูปของการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) เพื่ออธิบายผลที่ได้จากการศึกษา

๒) ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูลการถอดเทปสัมภาษณ์รวมถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้งจัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่า ครบถ้วนเพียงพอและเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์เรียบเรียงสรุปและนำเสนอผลการวิจัย

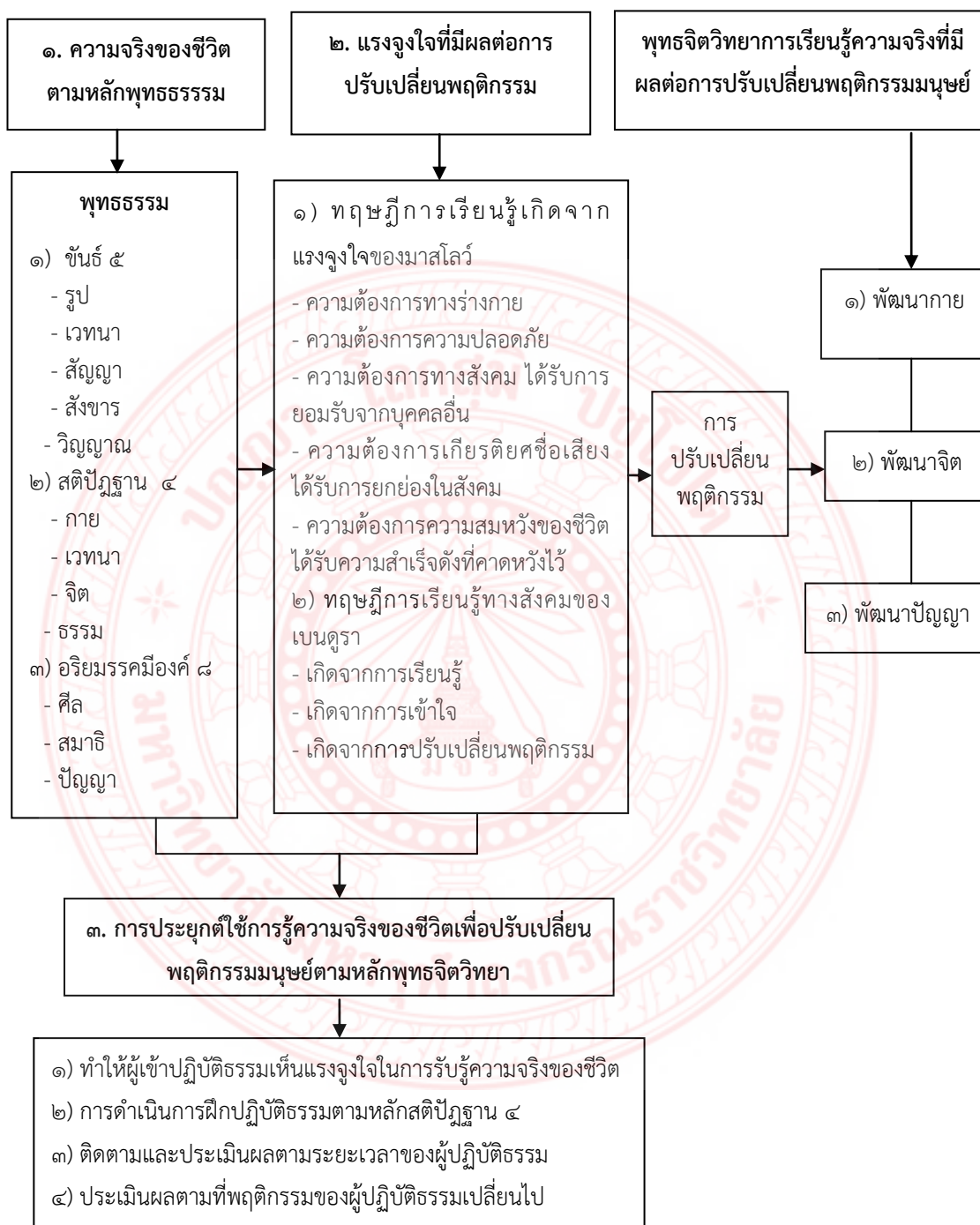
๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอหลักพุทธธรรมให้เรียนรู้เรื่องความจริงของขั้น ๕ แล้วให้ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการรู้ความจริงที่เกิดจากการปฏิบัติมีหลักธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อนำมาพัฒนาตนเองรวมถึงในหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาพร้อมทั้งนำหลักจิตวิทยามาบูรณาการกับหลักพุทธธรรมมีทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและการควบคุมตนเองของเบนดูรา จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยเชิงทฤษฎีไว้ดังนี้



ภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยเชิงทฤษฎีการเรียนรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๙ กรอบแนวคิดเชิงปฏิบัติการ



ภาพที่ ๑.๒ กรอบแนวคิดเชิงปฏิบัติการ การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๑๐ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๑๐.๑ ทำให้ได้ทราบความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

๑.๑๐.๒ ทำให้ได้ทราบความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา

๑.๑๐.๓ ทำให้ได้ทราบการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย ทางอารมณ์ และทางปัญญาของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาให้ดีขึ้นในการดำเนินชีวิต



บทที่ ๒

ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

ผู้วิจัยจะได้ศึกษาเอกสารประกอบด้วยพระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีภาษาไทย และหนังสือเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นที่เกี่ยวกับความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม โดยได้ดำเนินการศึกษาความหมาย องค์ประกอบ ประเภทความจริง หลักธรรมของการเข้าถึงความจริงตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาว่า มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างสูงสุด สรุปได้ตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๑ ความจริงของชีวิต

ความจริงตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง สัจธรรม ได้แก่ ความจริงแท้ที่ไม่แปรผัน เป็นไปอย่างอื่น ภาวะที่เป็นอย่างนั้น จะมีคำว่า ธรรมต่อท้ายหรือไม่ก็ตามก็มีความหมายเหมือนกัน ความรู้ที่แท้จริงมิใช่ความรู้เพื่อสนองความอยาก แต่เป็นความรู้เพื่อการแก้ทุกข์แก้ปัญหาของชีวิต เพราะความรู้ดังกล่าวถือว่าเป็นความรู้ที่มีคุณค่า หรือมีประโยชน์ต่อชีวิตที่แท้จริง ซึ่งมีผู้อธิบายแนวคิดคำสอนเรื่องความจริงตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ ดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความหมายความจริง

ความจริง ตรงกับคำว่า สัจจะ แปลว่า ความสัตย์ ความเชื่อ ถ้าขยายความตามศัพท์แยกได้ ๓ ลักษณะ คือ ความจริง ความตรง และความแท้ ความจริงได้แก่ การไม่พูดเล่น ความตรง คือ การประพฤติทางกาย ทางวาจาตรงไม่บิดพลิ้ว ไม่บ่ายเบี่ยง ความแท้ คือ ความไม่เหลวไหลมีความซื่อตรงจริงใจตลอดเวลา ตรงกันข้ามกับคำว่า อสัจจะ แปลว่า ไม่จริง บิดพลิ้ว ในทางปฏิบัติสัจจะ คือ ความรับผิดชอบ หมายความว่า ถ้าจะทำอะไรแล้ว ต้องตั้งใจทำอย่างจริงใจ ทำอย่างสุดความสามารถ ให้เป็นผลสำเร็จ การที่ใครจะสามารถสร้างตัวขึ้นมาได้นั้นต้องมีสัจจะเป็นพื้นฐาน เพราะคนที่มีสัจจะเป็นพื้นฐานจะมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ทำทุกอย่าง การพูดความจริงรวมถึงการพูดถึงสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตทั้ง ๓ ด้าน คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจที่เป็นแก่นแท้ของชีวิต

สัจจะ แปลว่า จริง ความจริง สิ่งที่มีอยู่จริงหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัจธรรมก็ได้ในทางพระพุทธศาสนามีคำที่ใช้แทนกันอยู่หลายคำ เช่น ตถตา ความเป็นอย่างนั้น อวิตถตา ความไม่คลาดเคลื่อนเป็นต้น มีผู้ให้ความหมายและประเภทของสัจจะไว้ดังนี้

ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสได้ให้ความหมายว่า คำว่า สัจจะ สจฺโจ โหติ ความว่า เป็นของมีจริง อธิบายว่า การได้อัตภาพนั้นเทียวเป็นของจริง^๒

^๑ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๗/๓๘๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๗/๖๑๐.

^๒ที.ส.อ. (ไทย) ๑๒/๑๘๙/๓๒๕.

ในคัมภีร์อภิธานัปทปิภาได้ให้ความหมายว่า สัจ ศัพท์เป็นไปในอรรถ คือ ๑. นิพพาน ความจริงแท้ ที่แสดงความดับสนิท ๒. มคฺค อริยมรรค ๓. วิรติ ความงดเว้น ๔. สเปถ สบถสาบาน ๕. สัจจภาสิต์ คำจริง ๖. ตจฺจน ความจริง ๗. อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๘. ทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้องในสิ่งที่สมควร^๓

ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม^๔ได้ให้ความหมายว่า สัจจะ คือ ความจริงมีอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่

(๑) สมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติ ความจริงที่ขึ้นต่อการยอมรับของคน ความจริงที่ถือตามความกำหนดหมายตกลงกันไว้ของชาวโลกเช่นว่า คน สัตว์ ไต้ะ หนังสือ เป็นต้น

(๒) ปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ ความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติโดยไม่ขึ้นต่อการยอมรับของคนความจริงตามความหมายขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะและเท่าที่จะกล่าวถึงได้เช่นว่า รูปนาม เวทนา จิต เจตสิก เป็นต้น

ในพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห์ให้ความหมายว่า สัจจะ หมายถึง สัจธรรม คือ พระนิพพาน มีการวิเคราะห์ว่า รากกฺขยเหตุภาเวน อวิปริตตฺตา จตฺตฺสจฺจปริยาปนฺนตฺตา วา สจฺจํ ชื่อว่า สัจจะ เพราะไม่ผิดเพี้ยนไปจากความเป็นเหตุสิ้นโรคหรือเพราะนับเนื่องในสัจจะ ๒^๕ คือ ๑) สมมติสัจจะ^๖หมายถึง ความจริงชั้นนอกแบบผิวเผินที่คนเราสมมติว่าเป็นจริงและยอมรับกันในชีวิตประจำวัน หากแต่เมื่อได้ศึกษาค้นคว้าลงให้ละเอียดแล้วจะพบว่า ความจริงชั้นนี้ไม่ใช่ความจริงแต่อย่างใด ตัวอย่างเช่น มนุษย์เห็นพ้องต้องกันว่า ดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออกและตกลงในทางทิศตะวันตก หากแต่เมื่อศึกษาในรายละเอียดแล้วจะพบว่า ดวงอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นและตกแต่อย่างใด ปรากฏการณ์ที่เห็นนั้นเกิดจากการที่โลกหมุนรอบตัวเองต่างหาก

๒) ปรมัตถสัจจะ^๗หมายถึง ความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสของมนุษย์ เช่น ความจริงเกี่ยวกับจิตวิญญาณ นรก สวรรค์ นิพพาน เป็นต้น คือ ความจริงทางอภิปรายนั้นเอง

พระธรรมบาลเถระ^๘กล่าวว่า ในเนติปกรณ์ได้ให้แนวคิดเรื่องความจริงไว้ได้แต่คัมภีร์เนติปกรณ์ขึ้นท่านเป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้ารูปหนึ่งที่ได้รับเอตทัคคะ คือ การยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นสาวกผู้เลิศด้านการขยายความย่อให้พิสดารได้รวบรวมหลักการและวิธีการที่ท่านใช้ในการตีความธรรมะเอาไว้เป็นแม่แบบในการศึกษาเป็นคัมภีร์ที่จัดว่าอยู่ในสมัยพระพุทธเจ้าและบางทีก็ถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของพระไตรปิฎก เนื่องจากเนติปกรณ์นั้นมีเนติอรรถกถาและเนติฎีกา

^๓มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระคัมภีร์อภิธานัปทปิภา, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๒๒๖.

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๗๕-๗๖.

^๕พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๑.

^๖ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕๔/๑๙๘, อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๑๘๕/๘๐.

^๗อง.อ. (ไทย) ๑/๑๐๐, ส.อ. (ไทย) ๒/๑๗.

^๘พระธรรมบาลเถระ, เนติอรรถกถา, แปลโดยพระคันธสาราภิงค์, (นครปฐม : ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๗.

ที่แต่งอธิบายอีกชั้นหนึ่งไว้ประกอบด้วยการศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นส่วนมากจะเน้นกันที่คัมภีร์อรรถกถาต่างๆ ส่วนหลักการของเนติปกรณ์นั้นจะศึกษากันไม่มากนักดังปรากฏในงานของพระพุทธโฆษาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคและในคัมภีร์ของนิายมหายานที่นำหลักการไปช่วยในการตีความ

ปฐมัม บุญศรีตัน^๙ได้กล่าวในวิทยานิพนธ์ว่า แม้คัมภีร์เนติปกรณ์จะมีหลักการและวิธีการที่ช่วยในการศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎกก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะเข้าใจเนื้อหาสาระสังขรณ์ที่ลึกซึ้งได้จำเป็นต้องอาศัยหลักการในศาสตร์อื่นๆ มาประกอบด้วยนักปราชญ์รุ่นหลังใช้รูปแบบการตีความในเนติปกรณ์เป็นเครื่องในการตีความคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ความสำคัญของเนติปกรณ์ ได้แก่ การเป็นแม่แบบในการตีความและเป็นเครื่องมือในการตีความให้กับผู้ศึกษารุ่นหลังๆ ได้เป็นแบบอย่าง

ราชบัณฑิตยสถาน^{๑๐}ได้ให้ความหมายว่า สัจจะ ความจริง สัจธรรมความจริงแท้ เช่น ได้บรรลุสัจธรรมเข้าถึงสัจธรรม

วัลโปลา ราหุล (Walpola Rahula)^{๑๑}เห็นว่า สัจจะมีอยู่ ๒ อย่างคือ จริงโดยสมมติ สมมติ-สัจจะ และจริงโดยปรมาตม ปรมาตมสัจจะ เมื่อเราใช้คำพูดในชีวิตประจำวัน เช่น เรา ท่าน สัตว์ บุคคล ฯลฯ เราไม่ได้โกหกกัน เพราะไม่มีตัวตนหรือสัตว์เช่นนั้น แต่เราพูดความจริงตามสมมติของชาวโลก แต่สำหรับปรมาตมสัจแล้วไม่มี เรา หรือสัตว์ ในความจริงแท้ ดังที่กล่าวไว้ในมหายานสูตรอ้างการว่า บุคคลเรียกว่า มีอยู่โดยแต่เพียงการบัญญัติ โดยการสมมติว่ามีอยู่ แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่มีบุคคล แก่นสารที่แท้จริง ทวระยะ

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๒}ให้ความหมายไว้ว่า สัจจะธรรม แปลง่ายๆ ว่า ความจริง ความแท่วะที่เป็นอย่างนั้นหรือภาวะที่เป็นของมันอย่างนั้นนี้เรียกว่าสัจจะธรรมความจริง จะมีคำว่า ธรรมต่อท้ายหรือไม่ก็ตามก็มีความหมายเหมือนกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๓}กล่าวว่า ความจริงทางพระพุทธศาสนาที่มนุษย์เรา ศึกษาและรู้จักในโลกนี้มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

(๑) สมมติสัจจะ หมายถึง ความจริงชั้นนอกแบบผิวเผินที่คนเราสมมติว่าเป็นจริงและยอมรับกันในชีวิตประจำวัน หากแต่เมื่อได้ศึกษาค้นคว้าลงให้ละเอียดแล้วจะพบว่า ความจริงชั้นนี้ ไม่ใช่ความจริงแต่อย่างใด ตัวอย่างเช่น มนุษย์เห็นพ้องต้องกันว่า ดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออกและ

^๙ปฐมัม บุญศรีตัน, “รูปแบบการตีความคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^{๑๐}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๖๑.

^{๑๑}Walpola Sri Rahula, *What the Buddha Taught*, Fifth Published in Thailand by Haw Trai Foundation Bangkok, 2006, p. 54. ฉบับแปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษรและคณะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๗.

^{๑๒}พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), *สัจจะธรรมกับจริยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๓.

^{๑๓}อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๑๐๖๒/๓๓๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๕-๕๖.

ตกลงในทางทิศตะวันตก หากแต่เมื่อศึกษาในรายละเอียดแล้วจะพบว่าดวงอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นและตก แต่อย่างใดปรากฏการณ์ที่เห็นนั้นเกิดจากการที่โลกหมุนรอบตัวเองต่างหาก

(๒) สภาวสัจจะ หมายถึง ความจริงที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า วินิจฉัย วิเคราะห์ วิचारณ์ ให้ลึกซึ้งจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไปอีกเช่น การรู้ว่าปรากฏการณ์ดวงอาทิตย์ขึ้นและลงนั้น เกิดจากการหมุนของโลกเป็นต้น

(๓) ปรมัตถสัจจะ หมายถึง ความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสของมนุษย์เช่น ความจริงเกี่ยวกับจิตวิญญาณ นรก สวรรค์ นิพพาน เป็นต้นซึ่งก็คือความจริงทางอภิปรายญาณนั่นเอง

(๔) อริยสัจจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ ความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา สมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าถือว่าทรงสรรเสริญความจริงข้อนี้ว่าสูงส่งกว่าความจริงข้อ ๑-๓ เนื่องจากเป็นความจริงที่ช่วยให้มนุษย์ไปสู่การพ้นทุกข์ได้

พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ^{๑๔} ได้ให้ความหมายว่า คำว่า จริง ในที่นี้ตรงกับคำใน พระพุทธศาสนาว่า สัจจะและมีคำที่ใช้แทนสัจจะอีกหลายคำ เช่น ตถตา ความเป็นอย่างนั้น อวิตถตา ความไม่คลาดเคลื่อน พระพุทธศาสนาแบ่งความจริงออกเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับสมมติ และระดับ ปรมัตถ์ สัจจะ คือ ความจริงแท้ ในพระพุทธศาสนาแล้วไว้ในที่นี้มีอยู่ ๒ ประการ คือ

(๑) สมมติสัจจะ หมายถึง ความจริงโดยสมมติ ความจริงที่ถือตามการกำหนดกฎเกณฑ์กันไว้เพื่อสื่อสารให้เกิดความเข้าใจร่วมกันทั้งในด้านรูปศัพท์และความหมาย

(๒) ปรมัตถสัจจะ หมายถึง ความจริงโดยปรมัตถ์หรือความจริงสูงสุด ความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติมีอยู่ ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน

จํารูญ ธรรมดา^{๑๕} กล่าวว่า ความจริงได้แนวนมาจากพุทธพจน์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกายทุกนิบาตว่านัยมี ๒ แบบ คือ เนยยัตถะและนิตัตถะแสดงให้เห็นว่า นัยนี้มีส่วนต่อการตีความเรื่องสัจจะ โดยแสดงให้เห็นความเชื่อมต่อกันกับสัจจะว่า อีกนัยหนึ่งนัย คือ วิธีที่เหมือนเอกัตต นัยเป็นต้น อุปมาว่า เอกัตตนัยเป็นต้นที่บุคคลเข้าใจอย่างถ่องแท้ ย่อมแสดงสภาวะของสมมุติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ โดยไม่ระคนกันด้วยการเห็นความเกี่ยวเนื่องกัน โดยความเป็นเหตุ และผลการจำแนกเหตุ และผลว่าต่างกันการปราศจากความชวนชววยของเหตุและผลว่าเหตุยังผลให้เกิดขึ้นหรือผลเกิดจากเหตุและความมีผลที่เหมาะสม คือ ความเกื้อกูลแก่เหตุและผลตามลำดับของธรรมที่เป็นเหตุและ ผลย่อมดำเนินไปเพื่อการหยั่งเห็นปรมัตถสัจจะ

วัชระ งามจิตฺตเจริญ^{๑๖} ให้ความหมายว่า คำว่า สัจจะ โดยทั่วไป หมายถึง ความจริงซึ่งเป็น เรื่องของความเชื่อที่ตรงกับข้อเท็จจริง หรือสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือ สิ่งที่มีจริง แต่บางคนกลับ ใช้ในความหมายของสิ่งมีจริง

^{๑๔} พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ, พระพุทธศาสนาปรัชญาสังคม, (กรุงเทพมหานคร: อารการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

^{๑๕} จํารูญ ธรรมดา, เนตติทีปนี, ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๒.

^{๑๖} รศ.ดร.วัชระ งามจิตฺตเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐.

ลัสนา อัครรุ่งนรินทร์^{๑๗} สรุปว่า พุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาทมีทรรศนะในเรื่องสัจจะหรือความจริงมีอยู่ ๒ ทรรศนะ คือ ความจริงในระดับสมมติซึ่งเรียกว่า สมมติสัจจะ เป็นความจริงชั้นสมมติเป็นความจริงที่กำหนดกะเกณฑ์ด้วยมนุษย์และใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการกำหนดใช้เรียก สำหรับคัมภีร์พระไตรปิฎกในยุคแรกที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเราอาจกำหนดได้ว่า คำสอนบางอย่างส่วนมากเป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับสมมติสัจจะที่มีหลักจริยธรรมเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ แต่ยังไม่ได้กำหนดให้ชัดเจนว่า เป็นสมมติสัจจะ และความจริงในระดับปรมัตถ์ซึ่งเรียกว่า ปรมัตถสัจจะ เป็นความจริงแท้เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย คือ รู้จักสิ่งเหล่านั้นตามที่เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือนั่นหลงผิดทั้งหลายสลายหมดไป ทำให้วางใจวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องหลุดพ้นจากกิเลส และความจริงทุกขมีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานมีความสุขที่แท้จริง

โอฬาร เพียรธรรม^{๑๘} ได้กล่าวว่า พระพุทธศาสนาให้มนุษย์ทั้งหลายรู้ความจริงของธรรมชาติทั้งปวง ในธรรมชาติทั้งปวงนั้นก็สรุปลงในวิชาการทางโลกว่า วิชาการทางโลกทั้งหมดในโลกนี้ที่ค้นคว้ามาตั้งแต่อดีตปัจจุบันและอนาคต ก็เพื่อต้องการค้นหาความจริงของธรรมชาติทั้งปวง ธรรมชาติทางโลก คือ สิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิตเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ สิ่งที่มีชีวิต คือ คนสัตว์พืชต่างๆ สิ่งที่ไม่มีชีวิต คือ พวงสาธและพลังงาน เป็นต้น เพราะพระพุทธศาสนามุ่งให้มนุษย์ทั้งหลายรู้ความจริงของธรรมชาติทั้งปวง ได้แก่ การดับความทุกข์โดยสิ้นเชิงที่เราเรียกว่า พระนิพพานนั่นเอง

สรุป ความหมายความจริงในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับสมมติ และระดับปรมัตถ์ ระดับสมมติเป็นสิ่งที่ขึ้นต่อการยอมรับของคน ความจริงที่ถือตามความกำหนดหมายตกลงกันไว้ของชาวโลก ความจริงสิ่งที่มีอยู่จริงหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัจธรรมก็ได้ ระดับปรมัตถ์เป็น ความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติโดยไม่ขึ้นต่อการยอมรับของคนความจริงตามความหมายขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะและเท่าที่จะกล่าวถึงได้ เช่น รูปนามเวทนา จิตเจตสิก เป็นต้น

๒.๑.๒ องค์ประกอบความจริง

จุดเริ่มต้นแนวคิดเรื่องความจริงประกอบด้วยชั้น ๕ ของพระพุทธศาสนาเกิดจากการปฏิเสธแนวคิดเรื่องตัวตนหรืออาตมันที่ถือว่าเป็นสิ่งถาวรในมุมมองเรื่องชั้น ๕ พุทธศาสนามองว่ามนุษย์ประกอบขึ้นด้วยส่วนต่างๆ ๕ ส่วนด้วยกัน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยวิธีแบ่งแบบชั้น ๕ พุทธธรรมแยกแยะชีวิตพร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติ เรียกว่า สัตว์บุคคล ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ ๕ ประเภทหรือ ๕ หมวดเรียกทางธรรมว่า เบญจชั้น^{๑๙} มีองค์ประกอบความจริง คือ

^{๑๗} ลัสนา อัครรุ่งนรินทร์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสัจจะในพุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗).

^{๑๘} โอฬาร เพียรธรรม, *ตามหาความจริง : วิทยาศาสตร์กับพุทธธรรม ศาสตร์ที่เป็นคนละเรื่องเดียวกัน*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๘๖.

^{๑๙} พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ดร., *วิปัสสนาธิปนิฎฎิกา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๕), หน้า ๒๒.

(๑) รูป^{๒๐} ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

(๒) เวทนา^{๒๑} ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

(๓) สัญญา^{๒๒} ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุทำให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้

(๔) สังขาร^{๒๓} ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำพุดังว่า ความนึกคิดชั่วต่างๆ เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฏฐิ อิสสาและมัจฉริยะ เป็นต้น

(๕) วิญญาณ^{๒๔} ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็นการได้ยินการได้กลิ่นการรู้รสการรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ ชั้นที่ ๔ ข้อหลังซึ่งเป็นพวกนามชั้นนี้มีข้อควรทำความเข้าใจเพิ่มเติมเพื่อเห็นความหมายชัดเจนและเพื่อป้องกันความสับสน^{๒๕} ส่วนทั้ง ๕ นี้ผสมผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่นดูประหนึ่งว่าเป็นการกระทำของสิ่งๆ เดียวทำให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวตนขึ้นมาคล้ายๆ กับว่ามีอะไรบางอย่างนอกเหนือจากส่วนประกอบทั้ง ๕ นี้ แท้จริงแล้วไม่มีส่วนอื่นเลยมีแต่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากกลุ่มทั้ง ๕ มีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปส่งผลทยอยต่อไปยังขณะถัดไป ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบไว้ว่า รถคันหนึ่งย่อมประกอบขึ้นจากส่วนต่างๆ หลายส่วน ถ้าแยกส่วนประกอบเหล่านี้ออกจากกัน รถก็ไม่มีรถเป็นเพียงชื่อที่เรียกการรวมตัวของส่วนประกอบเหล่านั้น เมื่อมีองค์ประกอบอยู่ครบก็มีการเอ่ยคำว่า รถคันใด เมื่อชิ้นทั้งหลายอยู่พร้อมกัน การเอ่ยคำว่า สัตว์บุคคลตัวตนก็เกิดขึ้นฉนั้น การเรียกรถก็ดี การเรียกชื่อคนว่า นายแดงก็ดีเป็นไปเพื่อความสะดวก แต่ก็ชวนให้เกิดความเข้าใจผิดว่า มีสิ่งหนึ่งที่ยังยืนยง และเข้าใจผิดว่ามีอะไรบางอย่างในตัวนายแดง นอกเหนือไปจากกลุ่มก้อนของปรากฏการณ์เหล่านั้น^{๒๖}

ความจริงของชีวิต คือ การรู้สิ่งที่มีอยู่จริงอันปรากฏให้เห็นที่ไม่แปรสภาพเป็นอย่างอื่นและการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาอันประเสริฐที่เห็นความจริงของชีวิตที่มีการเกิดขึ้นไปตามลำดับ มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา และมีการแตกสลายไปในที่สุด ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เพราะเป็น

^{๒๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๑๙-๑๒๑/๑๙๗-๑๙๙.

^{๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๓-๔.

^{๒๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๗๙/๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๙/๑๐๕.

^{๒๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖/๑๕๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๖/๑๗๘, ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๐๕/๓๙๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๕/๔๓๗.

^{๒๔} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๗/๑๔, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗/๒๑.

^{๒๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๔๙/๔๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๙/๓๘๘.

^{๒๖} วิทย์ วิศทเวทย์, “ทัศนะทางอภิปรัชญาในพุทธศาสนาเถรวาท”, **วารสารพุทธศาสนศึกษา**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๔๐) : ๔๕-๔๖.

หลักธรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจออยู่ตลอดเวลา ดังนั้น พระพุทธองค์ท่านได้แสดงหลักธรรมให้เราทั้งหลายได้เข้าใจความจริงของชีวิต คือ ชั้น ๕ ดังนี้

ชั้น ๕ คือ หลักพุทธธรรมที่สะท้อนให้คนทั้งหลายได้มองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้าเป็นตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลาย เมื่อมีการแยกส่วนต่างๆ ที่นำมาประกอบกันเข้าด้วยกันนั้นแล้วนำออกให้หมดไปก็จะพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน สิ่งที่เหลืออยู่นั้น คือ ชั้น ๕^{๒๗} หมายถึง กอง หรือหมวดของรูปธรรม และนามธรรม เป็นองค์ประกอบรวมของชีวิต สิ่งที่มาประกอบกันเข้าทั้ง ๕ อย่างของชีวิตอันมาประชุมกัน เป็นธรรมที่แสดงถึงความจริงของชีวิตมนุษย์ที่ประสบพบเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีส่วนประกอบด้วยรูปชั้น (ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ และลม) และนามชั้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมเรียกว่า เบญจขันธ์นั่นเอง^{๒๘}ได้แก่

(๑) รูปชั้น หมายถึง ส่วนประกอบของฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดมีร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานทั้งหมดที่แสดงออกมา

(๒) เวทนาชั้น^{๒๙} หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจมีความสุขหรือความทุกข์ซึ่งเกิดจากการถูกต้องสัมผัสทางระบบประสาททั้ง ๕ อย่าง และหลักความจริงนั้นต้องเป็นความจริงอยู่อย่างนั้น แม้พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ได้ทรงอธิบายทางจิตใจเท่านั้นเหมือนกัน

(๓) สัญญาชั้น หมายถึง ความจำได้หมายรู้ หรือ สิ่งที่รับรู้ด้วยอาการที่เข้าไปกำหนดรู้ทางอาการตามเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้

(๔) สังขารชั้น หมายถึง องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตใจมีเจตนาเป็นตัวนำซึ่งแต่งจิตใจให้ดีขึ้นหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ มาปรับการตรึกนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาลเวลาให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา และมีฉริยะเป็นต้น รวมเรียกว่า เครื่องปรุงแต่งของจิตใจ เครื่องปรุงแต่งของความคิด หรือเครื่องปรุงแต่งของสภาวะธรรม^{๓๐}

(๕) วิญญาณชั้น หมายถึง ความรู้แจ้งเห็นจริงทางอารมณ์ของประสาททั้ง ๕ และทางจิตใจ ได้แก่ การได้เห็นรูปที่สวยงาม การได้ยินเสียงที่ไพเราะ การได้กลิ่นที่หอมอันพึงใจ การรู้รสที่สัมผัสได้ดี การถูกต้องที่สัมผัสได้ทางกาย และการรับรู้อารมณ์ที่กระทบทางใจ

การมองสิ่งทั้งหลายโดยวิธีการแยกส่วนประกอบต่างๆ ออกไปอย่างวิธีชั้น ๕ นี้ เป็นการฝึกคิดหรือสร้างนิสัยที่จะใช้ความคิดแบบวิเคราะห์ความจริงของชีวิต เมื่อเราประสบหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ความคิดก็ไม่หยุดนิ่ง ยึดถือเอาเฉพาะรูปลักษณะภายนอกเท่านั้น เป็นการสร้างนิสัยของการสืบค้นหาความจริงของชีวิต ทำให้รู้จักมองสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน โดยไม่เอาความอยากได้หรือ

^{๒๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๔/๑/๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๘.

^{๒๙} นันทพร วรกุล, การศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ตามแนวพระไตรปิฎก, (มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๑.

^{๓๐} อ่างโนนางทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ความยึดมั่นถือมั่นเข้าไปเกาะเอาไว้และรู้จักการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เราทั้งหลายเข้าไปยึดถือนั้นด้วยปัญญา การหลงผิดที่เข้าไปยึดถือในชั้น ๕^{๓๑} นั้น นับว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งสิ้น มีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์ขอรียสัจ ได้แก่ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความไม่ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์”^{๓๒}

จากพระพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตทุกคนในทางพระพุทธศาสนาว่า ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง เป็นแต่เพียงธาตุต่างๆ ที่มารวมกันเกิดขึ้น และได้สมมติเรียกชื่อกันว่า เป็นบุคคลแล้ว ชีวิตยังมีความไม่เที่ยง มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา และบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงได้ตรัสสอนว่า ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่มีตัวตน เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปาทานชั้นทั้ง ๕ นี้เท่านั้น ก็เป็นทุกข์^{๓๓} พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ตลอดกระทั่งตัวเราย่อมตกอยู่ภายใต้การควบคุมจากกฎธรรมชาติอันประกอบด้วยชั้น ๕ หลักนี้เรียกอีกอย่างว่า อุปาทานชั้น^{๓๔} พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม หลักนี้ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบและนำมาเปิดเผยแสดงแก่เวไนยสัตว์เท่านั้น

ความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ตามธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ คือ กฎของธรรมชาติที่มีความเป็นเหตุเป็นปัจจัยมีผลเกิดจากเหตุและผลที่ก่อให้เกิดการเรียกขานตามธรรมชาติว่า กฎไตรลักษณ์ หรือกฎแห่งชั้น ๕ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ความจริงแห่งชีวิตว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติมีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกายติกนิบาตว่า “พระตถาคตเจ้าจะอุบัติขึ้นก็ตามหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม หลักของความจริงแห่งชีวิตก็มีอยู่ตามธรรมชาติอยู่แล้ว และพระตถาคตเจ้าได้ทรงค้นพบความจริงของชีวิตแล้วนำมาเปิดเผยนำมาแสดงชี้แจงให้เข้าใจและวางเป็นหลักให้ทุกคนได้ปฏิบัติตาม”^{๓๕} ดังนั้น การเข้าถึงความจริงที่มีปรากฏอยู่ตามธรรมดา แต่ตัวความจริงหรือธรรมดานั้นแหละเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ถ้าเราเข้าถึงความจริงของชีวิตเมื่อใด เมื่อนั้นทุกอย่างก็ลงตัวทุกอย่าง

ชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่ทุกอย่างรวมอยู่พร้อมในตัว ทางด้านวัตถุในส่วนที่เรียกว่า ดิน น้ำ ไฟและลม ซึ่งกลั่นกรองมาสุดยอด จึงมาเป็นร่างกายของเรา นอกจากร่างกายแล้ว ในส่วนจิตใจเป็นนามธรรมรวมเรียกว่า ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นสิ่งที่ล่องเลี้ยวหมุนเวียนชีวิตของมนุษย์^{๓๖} เพราะพระพุทธเจ้าทรงค้นพบสัจธรรมความจริงของชีวิต และตรัสรู้

^{๓๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, หน้า ๔๘๔.

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๔/๑๐๘๑/๕๔๓.

^{๓๓} ที.สี. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๓๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑, ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔.

^{๓๖} สนิท ไชยวงศ์คต, ลิบสองวันในแดนสมเด็จพ่อ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๖๔.

ความจริงแห่งกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทั้งเรื่องรูปธรรมและนามธรรม เพราะฉะนั้น จึงเป็นความจริงที่มีความสมบูรณ์ในตัว ไม่ใช่เป็นความจริงเฉพาะด้านเท่านั้น

ถ้ามนุษย์เข้าถึงความจริงแท้ของตนเองได้ กล่าวได้ว่ามนุษย์ก็เข้าใจในตนเองหมดทุกอย่าง เพราะว่าตัวของมนุษย์นี้เป็นสุดยอดของสิ่งทั้งหลายในโลกดั่งนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้เราทั้งหลายค้นพบหาตนเอง ให้รู้จักตนเองให้เข้าถึงความจริงของชีวิตที่มีอยู่ในชั้น ๕ นี้ เมื่อใดมนุษย์เข้าถึงความจริงของชีวิตแล้วก็จะทำให้เข้าใจและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้องทั้งภายในและภายนอกแต่ถ้าปฏิบัติต่อชีวิตของตนเองไม่ถูกต้องก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกไม่ถูกต้องนั่นเอง

มนุษย์ทุกคนจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองซึ่งประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม พระพุทธเจ้าได้ทรงจับจุดของความจริงของชีวิตทั้งหมดทั้งรูปธรรมและนามธรรม โดยมองเห็นระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่ครอบคลุมกันอยู่

เพราะฉะนั้น โภธิญาณ คือ การตรัสรู้ความจริงของชีวิตของพระเจ้าจึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงสัจจะ ได้แก่ ความจริงที่มีปรากฏอยู่ทั้ง ๒ อย่าง^{๓๗} คือ จริตโดยสมมติ และจริตโดยปรมาตมทุกอย่างเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนไม่แปรเป็นอย่างอื่น ไม่มีการคลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไป แม้กาลเวลาจะผ่านไป แล้วตั้งสองพันหกร้อยกว่าปีแม้ถึงปัจจุบันนี้ก็ไม่ว่าจะคลาดเคลื่อนไป ยิ่งกาลเวลาผ่านพ้นไป เราทั้งหลายยังเห็นคุณค่าแห่งพระธรรมที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้มากขึ้นตลอดไป

กล่าวโดยสรุป ชั้น ๕ เป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักความจริงของชีวิต และสรรพสิ่งต่างๆ ให้เข้าใจ โดยเฉพาะพวกเราทั้งหลายซึ่งต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงไปของชีวิตมีการประสบทุกข์ในการทำงานอยู่กับครอบครัว และในการแสวงหาความจริงของชีวิตโดยการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้สามารถปล่อยวางทางจิตใจ หรือทำใจยอมรับกับความเป็นจริงของชีวิตอันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่ต้องแก้ไขด้วยปัญญาของตนเอง ก็จะเป็นเหตุทำให้ชีวิตมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่าและมีความสุขได้อย่างแท้จริง เพราะคำสอนของพระพุทธองค์เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์รู้ชีวิตตามความเป็นจริงแล้วดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริงเพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ที่เรียกว่า พระนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

๒.๑.๓ ประเภทความจริง

ความจริงในที่นี้ หมายถึง สัจธรรม คือ ความจริงแท้ที่ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่นภาวะที่เป็นอย่างนั้น จะมีค่าว่าธรรมต่อท้ายหรือไม่ก็ตามก็มีความหมายเหมือนกัน สัจจะในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงนี้มีอยู่ ๒ ประเภทเท่านั้นที่พระพุทธเจ้าแสดงให้เห็นแก่พระสาวกและพุทธบริษัททั้งหลายในพระพุทธศาสนา ได้แก่

สมมติสัจจะนั้นเป็นความจริงที่มนุษย์กำหนดกฎเกณฑ์ขึ้นเพื่อเรียกเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันเรียกว่า สมมติสัจจะ^{๓๘} แต่ปรมาตมสัจจะแล้วเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามไม่จำเป็นที่มนุษย์จะต้องไปกำหนดหรือบัญญัติก็ยังคงมีอยู่เกิดจากการบัญญัติเรียกปรมาตมสัจจะเป็นความจริงที่มีได้เกิดจากมนุษย์เป็นผู้กำหนดขึ้นแต่เป็นความจริงโดยสภาวะธรรมชาติของตนเอง มนุษย์เป็นเพียงผู้รู้ไปศึกษา

^{๓๗} สนิท ไชยวงศ์ศต, สิบสองวันในแดนสมเด็จพ่อ, หน้า ๖๕.

^{๓๘} ดุราละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔.

ไปทำความเข้าใจและในที่สุดไปสมมติชื่อเรียกสภาวะธรรมเหล่านั้นดังที่ตรัสในปัจจุสูตรว่า ตถาคตเกิดขึ้นก็ตามไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้น คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้บรรลุธาตุนั้น ครั้นรู้บรรลุแล้วจึงบอกแสดงบัญญัติกำหนดเปิดเผยจำแนกทำให้ง่าย ประมัตถสังจะจึงเป็นความจริงโดยสภาวะที่แท้จริงตามธรรมชาติไม่ขึ้นอยู่กับสมมติเรียกของมนุษย์

พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ที่ได้ตรัสรู้ความจริงนั้นแล้วนำมาเทศนาเพื่อแสดงให้ทราบถึงสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้และเข้าถึงนั้นเป็นธรรมะในระดับประมัตถสังจะเป็นการเข้าถึงด้วยวิธีเฉพาะของพระองค์เอง เรามีแต่ภาษาสำหรับใช้ในระดับสมมติสังจะทั้งสิ้น จึงเป็นความจำเป็นที่พระพุทธองค์ต้องใช้ภาษาสมมติสังจะเท่าที่มีอยู่ในสมัยนั้นมาอธิบายประมัตถสังจะที่พระองค์เข้าถึง ดังนั้น เราทั้งหลายจึงเข้าใจประมัตถสังจะตามที่พระเจ้าสอนโดยผ่านทางอรรถบัญญัติและนามบัญญัติโดยเฉพาะวิชขมานบัญญัติซึ่งเป็นสมมติสังจะดังได้กล่าวแล้ว

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙)^{๓๙} แสดงความเห็นว่า “สมมติสังจะ หมายถึงจริงโดยสมมติ สมมติว่าจริง คือ เป็นความจริงตามที่ตกลงยอมรับกันทั่วไปเป็นคู่กับคำว่าประมัตถสังจะจริงโดยประมัตถ สมมติสังจะเป็นความจริงที่ยอมรับกันในระดับหนึ่งเพื่อความสะดวกในการสื่อความกันในสังคมมนุษย์และแต่ละสังคมก็สมมติสิ่งเดียวกันไม่เหมือนกัน”

(๑) สมมติสังจะ^{๔๐} หมายถึง ความจริงโดยสมมติ ความจริงที่ถือตามการกำหนดกฎเกณฑ์กันไว้เพื่อสื่อสารให้เกิดความเข้าใจร่วมกันทั้งในด้านรูปศัพท์และความหมาย

(๒) ประมัตถสังจะ^{๔๑} หมายถึง ความจริงโดยประมัตถหรือความจริงสูงสุด ความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติมีอยู่ ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน

สังจะในพระพุทธศาสนาแยกจำแนกได้ ๒ ประเภทคือ สมมติสังจะและประมัตถสังจะยุคเริ่มต้นของพระพุทธศาสนาจักไม่เน้นในเรื่องสาระสำคัญของสังจะ แต่ชี้ไปที่วิธีการที่จะทำให้เข้าถึงหรือบรรลุถึงสังจะมากกว่าดังที่

ชาญณรงค์บุญหนู^{๔๒} เห็นว่าความจริงหรือธรรมชาติของความจริงในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ อะไรในพระบาลีไม่พบว่ามีคำจำกัดความไว้ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะพระพุทธศาสนาสนใจว่า เราจะค้นพบบรรลุความจริงได้อย่างไรมากกว่าจะสนใจการถกเถียงว่า ความจริง คือ อะไรซึ่งสอดคล้องตรงกันกับที่

วัชร งามจิตรเจริญ^{๔๓} เห็นว่า ทฤษฎีสังจะนั้นมีเค้าปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและเป็นเรื่องที่ศึกษากันไม่นานนี้เอง ดังนั้น คำจำกัดความสำหรับสังจะในยุคเริ่มต้นจึงไม่ปรากฏชัดเท่าใดนัก นอกจากต้องอาศัยการตีความจากพระสูตรหลายพระสูตรที่มีคำสอนใกล้เคียงกันอย่างไรก็ตาม

^{๓๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๐๗.

^{๔๐} อ.เอก.ทศ.ติก. (บาลี) ๒๑/๕๔/๖๗-๖๘, อ.เอก.ทศ.ติก. (ไทย) ๒๑/๕๔/๙๑-๙๒.

^{๔๑} อ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๐, ส.อ. (ไทย) ๒/๑๗.

^{๔๒} ชาญณรงค์ บุญหนู, “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^{๔๓} รศ.ดร.วัชร งามจิตรเจริญ, *พุทธศาสนาเถรวาท*, หน้า ๔๑.

พัฒนาการแห่งสัจจะได้ทำให้เกิดการตีความและทำให้ปรากฏสาระที่ชัดเจนขึ้นในภายหลัง สาระที่แท้จริงสำหรับสัจจะทั้งสองจึงเป็นเรื่องที่ปรากฏไม่นานและเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปอยู่แล้ว ซึ่งขึ้นอยู่กับรายละเอียดของแต่ละทัศนะเท่านั้น ดังนั้น สัจจะแบ่งออกเป็น ๒ ประการดังกล่าว มีดังนี้

๑) สมมติสัจจะ หมายถึง ความจริงขั้นสมมติ (โวหารสัจจะ) ซึ่งมนุษย์กำหนดขึ้นด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อในการให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน ความจริงโดยสมมตินี้เป็นเรื่องที่คนกำหนดกะเกณฑ์ขึ้นแล้วก็ตกลงกันโดยอาจไม่คำนึงถึงสภาพที่แท้จริงเช่น นาย ก นาย ข ต้นไม้ภูเขาสัตว์สิ่งของ เป็นต้น การสมมติหรือบัญญัตินี้อาจกำหนดด้วยชื่อเรียกนามบัญญัติและด้วยเนื้อหาสาระของสิ่งนั้นทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจร่วมกัน แต่การกำหนดนั้นยังมีข้อจำกัดตามภาษาสังคมและบริบทสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ด้วยตัวอย่างเช่น คำว่า“ภูเขา”นั้น ภาคกลาง เรียกว่า“ภูเขา”ชาวเหนือเรียกว่า“ดอย”ชาวอีสานเรียกว่า“เขา”ภาษาบาลีใช้คำว่า“ปพพต”ภาษาอังกฤษใช้คำว่า“Mountain” เป็นต้น

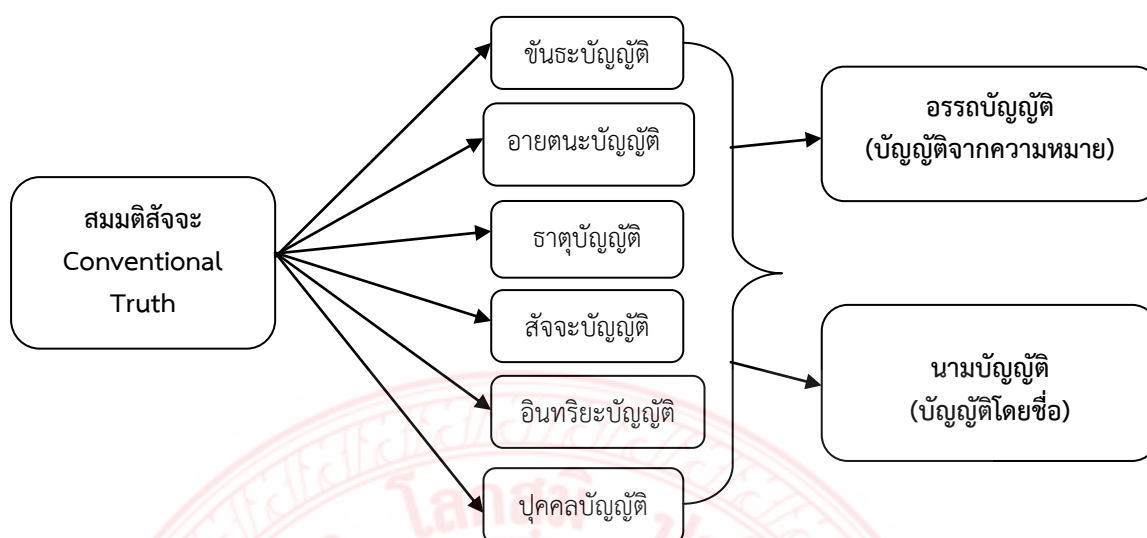
การสมมติด้วยชื่อดังกล่าวแม้จะต่างกันแต่เนื้อหาสาระของสิ่งที่เรียกว่า ภูเขานั้นไม่ได้แตกต่างกัน สิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ปรากฏมีอยู่อย่างมากมายแต่ก็เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสูญสลายไปไม่อาจยึดมั่นถือได้ว่าเป็นสิ่งที่เป็นจริงในระดับสูงสุดได้ แต่ก็เป็นที่อยู่จริงและบัญญัติขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน การมีอยู่จริงดังกล่าวนี้ทำให้ยอมรับกันในระดับหนึ่งว่าเป็นสิ่งที่อยู่จริงในระดับสมมติสัจจะการที่จะบัญญัติหรือสมมติร่วมกันนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่มิรูปร่างและให้ความหมายที่เข้าใจร่วมกันอย่างมากที่สุด ซึ่งหากเข้าใจไม่ตรงกันทำให้เกิดการสื่อสารหรือรับรู้ต่างกัน ดังนั้นรูปร่างสัณฐานของสิ่งที่จะนำมาบัญญัตินั้นเป็นสิ่งที่สำคัญดังข้อความที่ปรากฏพระคัมภีร์สัจจะสังเขปว่า

สัจจะมี ๒ ประการ คือ ๑) สมมติสัจจะ ๒) ปรมัตถสัจจะ บรรดาสัจจะทั้ง ๒ นั้นสัจจะที่พึงทราบได้ด้วยสภาวะมีความเป็นสิ่งที่แน่นอนเป็นต้นนั้น เป็นปรมัตถสัจจะที่พึงทราบได้ด้วยอาการมีความพิเศษแห่งความร่วมมือตกลงกันเป็นต้นนั้นเป็นสมมติสัจจะ หมวดสองแห่งสัจจะนั้นเรียกได้ว่าสัจจะ เพราะความที่แห่งความสำเร็จของภาวะและสังเกตเป็นเรื่องแน่นอน“วัตถุนันมิใช่ปรมัตถ์มีสัตว์เป็นต้นชื่อว่า สมมติสัจจะ ข้าพเจ้าจะกล่าว จริงอยู่เพราะสมมติสัจจะนั้นเว้นรูปเป็นต้นเสียแล้ว บุคคลไม่พึงค้นหาได้เหมือนวงแห่งดวงไฟแว่น ดวงไฟเสียก็หาไม่ได้ ฉะนั้น เหตุนี้ขึ้นชื่อและความถือด้วยประการนั้นๆ มิได้ละรูปเป็นต้นเลย ย่อมเป็นไปด้วยประการนั้นๆ”^{๔๔}

สมมติสัจจะ คือ ความจริงขั้นสมมติ เป็นความจริงที่กำหนดกะเกณฑ์ด้วยมนุษย์และใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการกำหนดใช้เรียก แต่การกำหนดนี้ก็สามารเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยได้เช่นกัน สำหรับคัมภีร์พระไตรปิฎกในยุคแรกที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเราอาจกำหนดได้ว่าคำสอนบางอย่างส่วนมากเป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับสมมติสัจจะที่มีหลักจริยธรรมเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติแต่ยังไม่ได้กำหนดให้ชัดเจนว่า เป็นสมมติสัจจะ ต่อมาคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้พัฒนาคำสอนให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นจึงกำหนดให้บัญญัติที่เกี่ยวข้องสมมติสัจจะ ต่อมาชั้นนอรรถกถาและรุ่นต่อมาได้พัฒนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังแผนภูมิที่แสดงดังนี้

^{๔๔} นาวาอากาศเอกแยม ประพัฒน์ทอง, พระคัมภีร์สัจจะสังเขป, (กรุงเทพมหานคร : รัชการมฤการพิมพ์, ๒๕๐๗), หน้า ๑.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๘.



ภาพที่ ๒.๑ แสดงหลักสมมติสัจจะตามความจริงในพระพุทธศาสนา^{๔๖}

สรุปว่า สมมติสัจจะ คือ ความจริงขั้นสมมติ เป็นความจริงที่กำหนดกะเกณฑ์ด้วยมนุษย์ และใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการกำหนดใช้เรียก สมมติสัจจะ จริงโดยสมมติที่ยกย่องกันขึ้นมาให้เป็น อย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้ เช่น เขาสมมติให้เป็นเทวดา สมมติให้เป็นพระอินทร์ ผู้นั้นเขาก็เป็นเทวดาและ เป็นพระอินทร์ตามที่เขาสมมติกันขึ้นมาแต่เพียงชื่อ แต่การกำหนดนี้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามยุค สมัยได้เช่นกัน สำหรับคัมภีร์พระไตรปิฎกในยุคแรกที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเราอาจกำหนดได้ว่า คำสอนบางอย่างส่วนมากเป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับสมมติสัจจะที่มีหลักจริยธรรมเป็นเครื่องมือในการ ปฏิบัติแต่ยังไม่ได้กำหนดให้ชัดเจนว่า เป็นสมมติสัจจะต่อมาคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้พัฒนาคำสอนให้ เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นจึงกำหนดให้บัญญัติที่เกี่ยวข้องสมมติสัจจะ ต่อมาชั้นอรรถกถาและรุ่นต่อมาได้ พัฒนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๒) ปรมัตถสัจจะ^{๔๗} หมายถึง ความจริงโดยปรมัตถ์ ความจริงอันเป็นที่สุด โดยไม่ขึ้นกับ ข้อกำหนดกะเกณฑ์ของคนเป็นความจริงแท้แน่นอนเป็นความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัส มนุษย์ เราจะรับรู้หรือหยั่งรู้ปรมัตถสัจจะได้อีกด้วยความมียู่ของสมมติสัจจะความจริงขั้นสูงสุดนั้นได้ ช้อนอยู่กับสมมติสัจจะที่บัญญัติกันและการจะเข้าถึงได้จะต้องลงมือปฏิบัติเท่านั้นแต่การช้อนอยู่นี้ ไม่ได้หมายความว่า ทั้งสองสัจจะจะต้องเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกันตามกฎหมายของชั้น ๕^{๔๘} ทั้งสองต่างก็ เป็นจริงในระดับของตนเองอยู่แล้ว ปรมัตถสัจจะเป็นเรื่องของความจริงตามธรรมชาติของสภาวธรรม แท้ๆ ของสิ่งทั้งปวง ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรมซึ่งแยกย่อยเป็นจิตเจตสิกรูปนิพพาน ความจริง ระดับนี้มีได้ขึ้นอยู่กับการรับรู้หรือการกำหนดของมนุษย์ไม่ว่าจะมีผู้ใดเข้าไปรู้ความจริงนี้หรือไม่ก็ตาม

^{๔๖} พระสัทธัมมโชติกธัมมจารีเย, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๓ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : ยูนิทัตพัลลิเคชั่น, ๒๕๒๖), หน้า ๗๐.

^{๔๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕๔/๑๙๘, อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๑๘๕/๘๐.

^{๔๘} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อภิธรรมปิฎก, (พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๔.

ความจริงนี้ก็ยังคงมีอยู่และเป็นจริงตามสภาวะเช่นนั้นตลอดไปการที่จะเข้าถึงความจริงชั้นปรมาตม์ได้จะต้องเข้าใจความจริงชั้นสมมติอย่างถ่องแท้เสียก่อนแต่บางครั้งก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าใจสมมติสัจจะเสียทั้งหมดก็สามารถรู้แจ้งปรมาตม์สัจจะได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๔๙}ได้กล่าวไว้ว่า ปรมาตม์สัจจะจะเป็นความจริงโดยปรมาตม์ คือ จจริงตามความหมายสูงสุด ตามความหมายแท้อย่างยิ่ง หรือตามความหมายแท้ขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะ และเท่าที่พอจะกล่าวถึงได้หรือพอจะยังพูดให้เข้าใจกันได้ เพื่อสำหรับให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย คือ รู้จักสิ่งเหล่านั้นตามที่มันเป็นและเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลงผิดทั้งหลายสลายหมดไป ทำให้วางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานมีความสุขที่แท้จริง

มีคำอธิบายของพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๕๐}ว่า ปรมาตม์สัจจะ หมายถึง จจริงโดยปรมาตม์ ได้แก่ เป็นความจริงอย่างเต็มที่หรืออย่างสมบูรณ์อย่างแน่นอนแท้จริงเป็นคู่กับคำว่าสมมติสัจจะ จจริงโดยสมมติ ปรมาตม์สัจจะจะเป็นคำที่ใช้เพื่ออธิบายสิ่งที่ยากจะเข้าใจได้ แต่เป็นความจริงอย่างนั้นในตัวของสิ่งนั้นเองมิได้สมมติขึ้นทำให้สามารถแยกแยะความจริงของสรรพสิ่งต่างๆ ได้ว่าสิ่งไหนเป็นของจริงแท้ สิ่งไหนสมมติขึ้น เช่น รูปเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ๔ มีสภาวะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้เป็นความจริงโดยปรมาตม์ การเรียก รูป ว่า คนสัตว์บุคคลนายนั้นนางนี้ เป็นต้นเพื่อให้เข้าใจกันอย่างนี้เป็นความจริงโดยสมมติ แต่ความจริงไม่มีคนไม่มีสัตว์เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ มารวมกันแล้วสมมติเรียกว่า คน สัตว์ เป็นต้นเท่านั้น

และมีคำอธิบายของวัชร งามจิตรเจริญ^{๕๑}เห็นว่า ปรมาตม์สัจจะ คือ ความจริงขั้นพื้นฐานเป็นความจริงที่ไม่สามารถลดทอนได้อีกต่อไป อันไม่ได้สร้างมาจากองค์ประกอบอื่น เช่น ชันธ ๕ และนิพพาน เป็นต้นอย่างไรก็ตาม ปรมาตม์สัจจะนี้ยังแยกออกเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับต้นเป็นปรมาตม์สัจจะที่ยังใช้ภาษา หรือบัญญัติเพื่อกำหนดรู้สิ่งเฉพาะแต่ละสิ่งที่ถือว่า เป็นสิ่งมีจริงที่ลดทอนเป็นสิ่งอื่นไม่ได้แล้วและระดับสูงเป็นปรมาตม์สัจจะที่ไม่มีการใช้ภาษา หรือบัญญัติเพื่อกำหนดรู้สิ่งเฉพาะแต่ละสิ่ง ดังมีคำอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคใช้คำว่า ธรรมล้วนๆ การที่จะศึกษาให้เข้าใจพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นจึงต้องอาศัยปัญญา ๓ ชั้น คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาและความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้นมาอย่างชัดเจนนั่นเอง

ในปรมาตม์สัจจะแบ่งออกเป็น ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน แต่เมื่อย่อรวมกันลงแล้วก็เหลือเพียง ๓ ประการเท่านั้น คือ (๑) รูปจัดเป็นรูปธรรม (๒) จิตเจตสิกจัดเป็นนามธรรม (๓) นิพพาน จัดเป็นขันธวิมุตติพ้นจากรูป และนามมีในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก^{๕๒}ได้แยกออกศึกษา มีข้อความในปรมาตม์ธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพานว่า

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๕-๗๖.

^{๕๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ขุดคำวัด, หน้า ๕๑๕.

^{๕๑} รศ.ดร.วัชร งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, หน้า ๔๔.

^{๕๒} มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย, ปรมาตม์ธรรม ๔ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๑๒), หน้า ๒-๙.

ตตถ วุตตาทิธมมตถา จตฺธา ปรมตถโต

จิตฺต เจตสิกํ รูปํ นิพพานมิตฺติ สัพพลา ฯ

อรรถแห่งพระอภิธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในพระอภิธรรมนั้น

โดยปรมัตถ์ ทุกประการมี ๔ อย่าง^{๕๓} คือ จิต ๑ เจตสิก ๑ รูป ๑ นิพพาน ๑

จากข้อความข้างต้นปรมัตถธรรมมี ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพานเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงในพระพุทธศาสนา ความมีอยู่จริงนี้ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนตามแนวคิดแบบสัสตททิกฏฐิหรือสูญสลายตามแนวคิดแบบอุจเฉททิกฏฐิเป็นความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติ พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ยังคงมีอยู่ ปรมัตถสัจจะจึงต่างจากสมมติสัจจะที่ต้องบัญญัติสิ่งที่มีอยู่เพื่อให้เข้าใจถูกต้องร่วมกันในพระไตรปิฎกแม้จะมีหลายแห่งที่ปรากฏเค้ารางให้เห็นคำสอนที่เป็นปรมัตถ์ แต่ก็ไม่ได้กำหนดว่าคำสอนหรือพระสูตรใดบ้างที่จะจัดเข้าในปรมัตถสัจจะ ซึ่งเริ่มมาปรากฏเค้ารางให้เห็นมาเรื่อยๆ ขึ้นในในกถาวัตถุอภิธรรมปิฎกในสุดตันตปิฎกเรามักจะพบข้อความที่โน้มน้าวหรือตัดสินได้ว่าเป็นข้อความขึ้นลึกซึ้งหรือสูงสุดหรือไม่อย่าง เช่น คำสอนเรื่องอนัตตาริยสัจจปฏิจจนุปบาทชั้น ๕ อายตนะธาตุเป็นต้นอาจกล่าวได้ว่า คำสอนเหล่านี้เองเป็นพื้นฐานต่อมาให้เกิดมีการจัดแบ่งคำสอนในพระไตรปิฎกทั้งหมดลงเพียงสัจจะ ๒ ประการแนวคิดปรมัตถสัจจะจึงศึกษากันในกรอบของรูปธรรมและนามธรรม การตีความปรมัตถสัจจะนั้นมีรายละเอียดมากฉะนั้น เพื่อให้เข้าใจถึงเนื้อหาของปรมัตถสัจจะอย่างกว้างๆ จึงขอสรุปดังนี้

(๑) จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์^{๕๔} จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้เรียกว่า อารมณ์ จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่รู้สึกสะสมวิจิตรซึ่งอารมณ์ จิตต้องรับอารมณ์จึงจะรู้และจำแล้วก็คิดต่อไปจิตมีชื่อเรียกหลายคำ เช่น มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาน วิญญานชั้น มโนวิญญานธาตุ ฯลฯ จิตเป็นปรมัตถธรรม ดังนั้น จิตจึงมีสภาวะ หรือสภาพมีลักษณะทั้ง ๒ อย่าง คือ

๑) สามัญญลักษณะจิตมีไตรลักษณ์ครบ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ จิตนี้เป็นอนิจจไม่เที่ยงไม่มั่นคงไม่ตั้งอยู่ได้ตลอดกาล จิตนี้เป็นทุกขทนอยู่ไม่ได้ตลอดกาล จึงมีอาการเกิดดับเกิดดับ จิตนี้เป็นอนัตตาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาให้ยั่งยืนให้ทนอยู่ไม่ให้เกิดดับไม่ได้

^{๕๓}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒ และ ๙, บรรจบ บรรณรุจิ, จิต มโน วิญญาน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๕), หน้า ๓๗.

^{๕๔}ดูรายละเอียดในพุทธทศนิกายธรรมบท (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗, พ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๓๐๓-๓๐๖. กล่าวถึงธรรมชาติของจิตออกเป็น ๔ อย่างคือ ๑) ทูรณม ไปได้ไกล หมายถึง รับอารมณ์ในที่ไกล ๒) เอกจร เที่ยวไปผู้เดียว หมายถึงเกิดขึ้นที่ละดวง ๓) อสรีร ปราศจากสรีระหมายถึงไม่มีสีไม่มีรูปร่างและ ๔) คุหาสย มีถ้าเป็นที่พักพิง หมายถึง อาศัยมหาภูตรูปและหทัยรูป, ศ.ดร.สมภาร พรมทา, พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๘, เห็นว่า หากพระพุทธศาสนาเสนอว่า จิตมีอยู่จริงอย่างล่อยๆ ก็ไม่ใช่เรื่องน่าสนใจแต่ที่ที่น่าสนใจก็เพราะเหตุผลที่ว่าความซับซ้อนของชีวิตมนุษย์เป็นตัวบ่งบอกความมีอยู่ของจิต ๓ ประการ คือ ๑) ชีวิตมนุษย์มีความรู้จักริเริ่มด้วยตนเอง ๒) ชีวิตมนุษย์มีความต่อเนื่อง และ ๓) ชีวิตมนุษย์เต็มไปด้วยภาวะอ่อนไหวละเอียดประณีตอย่างยิ่งศึกษาเพิ่มเติมในพุทธปรัชญา : มนุษย์สังคมและปัญหาจริยธรรม.

๒) วิเสสลักษณะ ลักษณะพิเศษของจิตมีครบทั้ง ๔ ประการ ได้แก่ จิตมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวงเป็นกิจระส มี การเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏเป็นปัจจุภูมิมีนามรูปเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปฏิจจกันอำนาจของจิตนั้นมีมากมาย เมื่อกล่าวตามสภาพแล้ว จิตมีสภาพเพียงหนึ่ง คือ รับรู้อารมณ์ทีละขณะแต่เมื่อกล่าวตามอาการที่รู้ตามประเภทที่รู้^{๕๕} คือ รู้ในเรื่องของกาม เรื่องที่เป็นบุญเป็นบาปรู้เรื่องรูปฌานรู้เรื่องอรุณฌานรู้เรื่องนิพพาน ถ้ากล่าวตามอาการที่รู้แล้วจิตก็จำแนกได้เป็น ๔ ประเภทและนับจำนวนได้โดยย่อ ๘๙ ดวงนับโดยพิสดารได้ ๑๒๑ ดวง คือ กามาวจรจิต ๕๔ ดวง รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง โลกุตตรจิต ๘ ดวงหรือ ๔๐ ดวง จากการแยกจิตออกเป็นหลายประการนี้ เราสามารถเข้าใจอย่างย่อได้ คือ จิตมีระดับ ๒ ระดับ คือ ภาวจิตและวิถิจิต^{๕๖} ซึ่งจะต้องอธิบายด้วยลักษณะแบบบอภิธรรมอย่างมาก การที่พระพุทธศาสนาอธิบายออกเป็นหลายประการนี้ทำให้เกิดความน่าสนใจและแตกต่างจากจิตในลัทธิอื่นๆ

สถานที่เกิดของจิตมี ๖ แห่งตามอวัยวะที่ใช้ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้แก่

๑) จิตเกิดที่ตา ทำหน้าที่เห็นรูปหรือสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ^{๕๗}

๒) จิตเกิดที่หู ทำหน้าที่ได้ยินเสียงที่ปรากฏทางหู เรียกว่า โสตวิญญาณ

๓) จิตเกิดที่จมูก ทำหน้าที่รับรูกลิ่นที่เข้ามาปรากฏทางจมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ

๔) จิตเกิดที่ลิ้น ทำหน้าที่รับรสที่ปรากฏทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ

๕) จิตเกิดที่ประสาทกาย ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสถูกต้องทางกาย เรียกว่า กายวิญญาณ

๖) จิตเกิดที่ใจ ทำหน้าที่รู้สึกนึกคิดทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ^{๕๘}

คำว่า จิตและวิญญาณนั้นใช้แทนกันได้ ใช้หมายความถึงสิ่งเดียวกัน คือ สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอวัยวะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ประสาทกายใจ และวิญญาณยังมีคำอีกหลายคำที่ใช้เรียกแทนจิต เช่น หทัย ปณฺธระ มโน มนัส มนินทริย มโนธาตุ มโนวิญญาณธาตุ วิญญาณขันธ มนายตนะ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ามีคำ ๒ คำที่มีความเกี่ยวข้องกันและมักใช้เสมอ คือ คำว่า จิต และคำว่า อารมณ์ หากจะแยกให้ชัดเจนก็จะได้ว่าจิตเป็นสิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ส่วนอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ถูกจิตรับรู้ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและเรื่องราวต่างๆ ที่นึกคิดไม่ได้ หมายถึง สภาพนิสสัยใจคอ หรือความรู้สึกต่างๆ ที่ใช้กันทั่วไป เช่น อารมณ์ดีอารมณ์เสีย จิตจะไม่วางจากการรับรู้อารมณ์ เมื่อจิตเกิดขึ้นจะต้องมีอารมณ์ให้รับรู้ทุกครั้ง จิต คือ ตัวรู้อารมณ์ ได้แก่ สิ่งถูกรู้ ถ้าไม่มีสิ่งถูกรู้ ตัวรู้ก็ยอมไม่เกิดขึ้น เมื่อมีการรับรู้ก็ยอมจะต้องมีสิ่งที่ถูกรู้เสมอ ดังมีตารางการแสดงสถานที่เกิดของจิตมี ๖ แห่งตามอวัยวะที่ใช้ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

^{๕๕}พระมานพ อุปสโม, **ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สติปัฏฐาน ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑.

^{๕๖}ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓/๒๒.

^{๕๗}ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๑๒/๑๒๕.

^{๕๘}อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๒๘/๑๒๐.

สถานที่เกิด	จิต	อารมณ์
ตา=จักขุทวาร	จักขุวิญญาณ	สิ่งที่เห็น=รูปารมณ์
หู=โสตทวาร	โสตวิญญาณ	เสียง=สัททารมณ์
จมูก= ฆานทวาร	ฆานวิญญาณ	กลิ่น=คันธารมณ์
ลิ้น=ชีวนทวาร	ชีวาวิญญาณ	รส=รสารมณ์
กาย=กายทวาร	กายวิญญาณ	สิ่งที่มาสัมผัส=โผฏฐัพพารมณ์
ใจ=มโนทวาร	มโนวิญญาณ	สิ่งที่ปรากฏทางใจ=ธัมมารมณ์

ตารางที่ ๒.๑ แสดงสถานที่เกิดของจิตมี ๖ แห่งตามอวัยวะที่ใช้ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ^{๕๙}

การที่จิตเกิดดับสลับต่อกันเป็นกระแสเปรียบเทียบกับกระแสน้ำที่ประกอบไปด้วยอนุของน้ำเล็กๆ เรียงติดต่อกันเป็นสายเรียกว่า สันตติ ในขณะที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกาย และใจ เรียกว่า ภวังคจิตซึ่งทำหน้าที่รักษาชีวิตไว้ไม่ให้แตกสลายไปจนกว่าจะสิ้นอายุจากภพนี้แม่ ในขณะที่หลับสนิทไม่มีการฝนหรือสลับไป ก็จะมีภวังคจิตเกิดดับสลับเนื่องกันตลอดเวลา

สรุปจิตทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเรียกว่า วิถีจิตหรือจิตขึ้นสู่วิถีเมื่อสิ้นสุดการรับรู้แต่ละวิถีก็จะมีภวังคจิตเกิดขึ้นอยู่ทุกครั้ง แต่เพราะการเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาระหว่างวิถีจิตกับภวังคจิตนั้น เกิดขึ้นรวดเร็วมาก โดยมีการเกิดดับอย่างรวดเร็วถึงประมาณ ๑ ล้านๆ ครั้ง ต่อวินาทีดังกล่าวแล้วการเกิดขึ้นของจิต คือ วิญญาณชั้นธจะเกิดขึ้นโดยไม่มีคุณสมบัติของจิตหรือเจตสิกซึ่งใดแก เวทนา สัญญา และสังขารไม่ได้ เพราะจิตเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถรับรู้หรือนึกคิดอะไรได้จิตเปรียบเสมือนนาฬิกาเจตสิกเปรียบเสมือนชิ้นส่วนและเฟืองจักรต่างๆ ที่ทำให้นาฬิกาทำงานได้ ดังนั้น จิตและเจตสิกจะแยกจากกันไม่ได้ ต้องเกิดอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

(๒) เจตสิก^{๖๐} คือ ธรรมชาติสิ่งหนึ่งซึ่งประกอบกับจิตและปรุงแต่งจิตให้ประพฤติเป็นไปตามนั้นอาการที่ประกอบกับจิตนั้นบริบูรณ์ด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ เกิดพร้อมกับจิตดับพร้อมกับจิตมีอารมณ์เดียวกับจิต อาศัยวัตถุเดียวกับจิต เจตสิกนั้นมีจำนวน ๕๒ ดวง

อนึ่งเจตสิกนี้แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้จิตประพฤติเป็นไปตามลักษณะของเจตสิกก็ตามแต่ก็ต้องถือว่า จิตเป็นใหญ่เป็นประธาน เพราะเจตสิกเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยจิตเกิด เจตสิกทั้งหมดมีจำนวน ๕๒ ดวงแต่ละดวงก็มีลักษณะแตกต่างกันไม่เหมือนกันเลยถึงกระนั้นก็ยังแบ่งเจตสิก ๕๒ ดวงนี้ได้เป็น ๓ ประเภท คือ อัญญาสมานาเจตสิก ๑๓ ดวง อุกุสลเจตสิก ๑๔ ดวงและโสภณเจตสิก ๒๕ ดวง

องค์ประกอบของจิตเรียกว่า เจตสิก โดยทั่วไปหมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิตเป็นอาการหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติปัญญา เป็นต้น เจตสิกมีทั้งหมด ๕๒ ดวง ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร^{๖๑} ได้อธิบายเจตสิกว่า เป็นธรรมะที่มีในใจของ

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๖.

^{๖๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๑๙-๑๒๑/๑๙๗-๑๙๙.

^{๖๑} สมเด็จพระญาณสังวร, ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๔.

บุคคล มีความสำคัญต่อเนื่องกับจิตเพราะเจตสิกเป็นอย่างไรจิตเป็นอย่างนั้น จิตมีดวงเดียวเปลี่ยนไปตามเจตสิก เกิดและดับไปพร้อมกัน ซึ่งเจตสิก มีลักษณะ ๔ ประการ คือ

เอกุบุปาท	เกิดพร้อมกับจิต
เอกนิโรธ	ดับพร้อมกับจิต
เอกาลมพณ	มีอารมณ์เดียวกับจิต
เอกวัตถุ	อาศัยวัตถุเดียวกับจิต

จิตและเจตสิกที่อิงอาศัยกันนี้^{๖๒} ถ้าเปรียบจิตเป็นน้ำ เจตสิกเป็นสีแดง ผสมกันเป็นน้ำแดง เมื่อผสมกันแล้วไม่สามารถแยกน้ำออกจากสีแดงได้ฉันใด จิตและเจตสิกก็ไม่สามารถแยกออกจากกันเป็นอิสระได้ฉันนั้น และเมื่อว่าโดยลักษณะอีกประการหนึ่งของเจตสิกก็มี ดังนี้

จิตตนิสสิตลกขณั	มีการอาศัยจิตเกิดขึ้น เป็นลักษณะ
อวิโยคุปาทนรสี	เกิดร่วมกับจิต เป็นกิจ
เอกาลมพณปจจุภูฐานั	รับอารมณ์อย่างเดียวกับจิต เป็นผล
จิตตูปาทปทภูฐานั	มีการเกิดขึ้นแห่งจิต เป็นเหตุใกล้

เจตสิกนี้แม้ว่าจะเป็นสิ่งปรุงแต่งจิต ให้จิตมีพฤติกรรมเป็นไปตามลักษณะของเจตสิกก็ตาม แต่ก็ต้องถือว่าจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน เพราะเจตสิกเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยจิตเกิด ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ ความไม่พอใจ ความรัก ความเกลียด ความสงบ หรือฟุ้งซ่าน ล้วนเป็นคุณสมบัติของเจตสิกทั้งสิ้น แต่เจตสิกเกิดขึ้นเอง และแสดงพฤติกรรมเองไม่ได้ ต้องอาศัยจิตเป็นตัวแสดงพฤติกรรมแทน

เจตสิกเมื่อว่าโดยประเภทสามารถแบ่งออกเป็นอัญญสมานาเจตสิก ๑๓ ดวง อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง และกุศลหรือโสภณเจตสิก ๒๕ ดวง รวม ๕๒ ดวง ดังนี้

๑. อัญญสมานาเจตสิกทั้งหมด ๑๓ ดวง แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ดวง และปกิณณกเจตสิก ๖ ดวง

๑.๑ สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ดวง คือ เจตสิกที่สามารถเกิดพร้อมกับจิตเสมอไม่ว่าประเภทใด คือ

- ๑) ผัสสะ คือ กระทบอารมณ์
- ๒) เวทนา คือ เสวยอารมณ์
- ๓) สัญญา คือ จำอารมณ์
- ๔) เจตนา คือ กระตุ้นชักชวนให้ธรรมชาติที่เกิดร่วมทำหน้าที่กับอารมณ์
- ๕) เอกัคคตา คือ แน่วแนในอารมณ์เดียว
- ๖) ชีวิตินทรีย์ คือ รักษาธรรมชาติที่เกิดร่วม
- ๗) มนสิการ คือ มุ่งและนำธรรมชาติที่เกิดร่วมสู่อารมณ์

๑.๒ ปกิณณกเจตสิก ๖ ดวง คือ เจตสิกที่เกิดแยกประกอบกับจิตบางประเภทบางดวง เกิดกับกุศล บางดวงเกิดกับอกุศล คือ

- ๘) วิตก คือ นำธรรมชาติที่เกิดร่วมขึ้นสู่อารมณ์ ได้แก่ คิด หรือตรึก

^{๖๒} อ้างในพระครูปลัดมารุต วรมงคลโณ, ผศ., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, รายงานการวิจัย, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๕.

- ๙) วิจารณ์ คือ เคล้าคลึงอารมณ์ หรือตรอง
- ๑๐) อธิโมกข์ คือ ตัดสิน ปักใจลงในอารมณ์
- ๑๑) วิริยะ คือ ความพากเพียรพยายาม แรงใจ
- ๑๒) ปีติ คือความชื่นชม อิ่มใจ
- ๑๓) ฉันทะ คือปรารถนาอารมณ์

๒. อกุศลเจตสิก เป็นเจตสิกฝ่ายชั่ว หยาบ บาป ไม่ดีงาม และไม่ฉลาด เมื่อประกอบกับจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง เร่าร้อน มีทั้งหมด ๑๔ ดวง มี ๕ กลุ่ม แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ๑) สัพพากุศลสาธารณเจตสิก และ ๒) ปกิณณกอกุศลเจตสิก^{๖๓}

๒.๑ สัพพากุศลสาธารณเจตสิก เรียกอีกอย่างว่า โมจตุกกเจตสิก มี ๔ ดวง คืออกุศลเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิตทุกดวงประกอบกับจิตอื่นไม่ได้เลย

- ๑๔) โมหะ คือ ความหลง
- ๑๕) อหิริกะ คือ ความไม่ละอายต่อบาป
- ๑๖) อนัตตตัปปะ คือ ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป
- ๑๗) อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน

๒.๒ โลติกเจตสิก คือ อกุศลเจตสิกที่เลือกเกิดกับอกุศลจิตเฉพาะโลภมูลจิตแบ่งเป็น อกุศลเจตสิกกลุ่มโลภ ๓

- ๑๘) โลภะ คือ ความอยากได้อารมณ์
- ๑๙) ทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด
- ๒๐) มานะ คือ ความถือตัว

๒.๓ โทจตุกกเจตสิก คืออกุศลเจตสิกกลุ่มโทสะ มี ๔ ดวง

- ๒๑) โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย
- ๒๒) อีสสา คือ ความริษยา
- ๒๓) มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่
- ๒๔) กุกกุจจะ คือ ความเดือดร้อนใจ

๒.๔ ถิทุกะ คือ อกุศลเจตสิกกลุ่มหตเหตุ มี ๒ ดวง

- ๒๕) ถีนะ คือ ความหดหู่
- ๒๖) มितะระ คือ ความง่วงเหงา ถดถอย

๒.๕ วิจิกิจณาเจตสิก คือ อกุศลเจตสิกดวงสุดท้าย ที่มีธรรมชาติสงสัย

- ๒๗) วิจิกิจณา คือ ความคลางแคลง สงสัย

๓. โสภณเจตสิก หรือกลุ่มกุศล เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม ประกอบกับจิตแล้วทำให้จิตผ่องใส สงบ ตั้งอยู่ในความดี มี ๒๕ ดวง มี ๔ กลุ่ม

^{๖๓} อังในพระครูปลัดมารุต วรมงคล, ผศ., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, รายงานการวิจัย, หน้า ๖๖.

๓.๑ โสภณสาธารณเจตสิก เป็นกลุ่มคุณธรรมพื้นฐานทั่วไป ๑๙ ดวง ที่เกื้อกูลชักจูงส่งเสริมให้ทำความดี^{๖๔}

๒๘) สัทธา คือ ความเชื่อ

๒๙) สติ คือ ความสำนึกพร้อมอยู่

๓๐) หิริ คือ ความละอายต่อบาป

๓๑) โอตตัปปะ คือ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป

๓๒) อโลภะ คือ ความไม่ยักได้อารมณ์

๓๓) อโทสะ คือ ความไม่คิดประทุษร้าย

๓๔) ตัตตรัมมัตตตตา คือ ความเที่ยงตรง

๓๕) กายปัสสัทธิ คือ ความสงบแห่งกองเจตสิก

๓๖) จิตตปัสสัทธิ คือ ความสงบแห่งจิต

๓๗) กายลหุตา คือ ความเบาแห่งเจตสิก

๓๘) จิตตลหุตา คือ ความเบาแห่งจิต

๓๙) กายมูทุตา คือ ความนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก

๔๐) จิตตมูทุตา คือ ความนุ่มนวลแห่งจิต

๔๑) กายกัมมัณฺญูตา คือ ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก

๔๒) จิตตกัมมัณฺญูตา คือ ความควรแก่การงานแห่งจิต

๔๓) กายปาคุณฺญูตา คือ ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก

๔๔) จิตตปาคุณฺญูตา คือ ความคล่องแคล่วแห่งกองจิต

๔๕) กายชุกตา คือ ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก

๔๖) จิตตชุกตา คือ ความซื่อตรงแห่งจิต

๓.๒ วิรติเจตสิก หรือกลุ่มพื้นฐานปฏิบัติ เป็นเจตสิกที่งดเว้นจากการทำบาป มี ๓ ดวง เป็นกุศลเจตสิกที่รองรับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๔๗) สัมมวาจา คือ เจรจาชอบ

๔๘) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ

๔๙) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ

๓.๓ อัปมัญญาเจตสิก หรือ กลุ่มความสัมพันธ์ดีงาม มี ๒ ดวง คือ เจตสิกที่กำหนดสภาวะอันไร้ขอบเขต

๕๐) กรุณา คือ ความสงสารสัตว์ผู้มิทุกข์

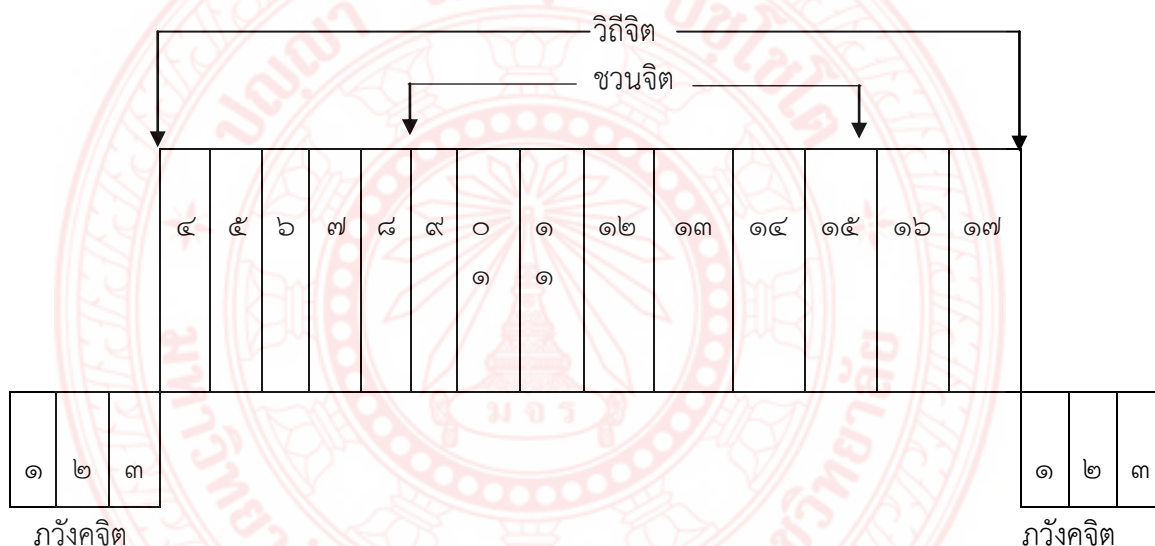
๕๑) มุทิตา คือ ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข

๓.๔ ปัญญินทรีย์เจตสิก เป็นกลุ่มปัญญา ที่ตามรู้เรื่องตามความเป็นจริงมีดวงเดียว

^{๖๔} อ่างในพระครูปลัดมารุต วรมงคลโส, ผศ., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, รายงานการวิจัย,, หน้า ๖๗.

๕๒) ปัญญินทรีย์ หรือโมหะ ความรู้เข้าใจ ไม่หลง เป็นธรรมชาติตรงข้ามกับ โมหะหรืออวิชชา^{๖๕}

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า จิตมีธรรมชาติรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ) ซึ่งเมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามาแต่ละครั้งก็จะมีระบบการทำงานภายในเพื่อที่จะแปรสภาพอารมณ์และส่งผลจากระบบการทำงานออกไปข้างนอกซึ่งก็ได้แก่บรรดาพฤติกรรมที่มนุษย์และสัตว์ได้แสดงออกมาต่างๆ กัน กล่าวได้ว่าระบบการทำงานของจิตนั้นมีความสลับซับซ้อนเป็นอย่างยิ่งจนบางครั้งก็ยากที่จะทำความเข้าใจได้ง่ายๆ อย่างไรก็ตามก็ได้มีผู้คิดรูปแบบของระบบการทำงานของจิตออกมาเพื่อที่จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงระบบการทำงานของจิตได้ง่ายขึ้น โดยรูปแบบดังกล่าวถือว่าเป็นของ แนวคิดทางอภิธรรมของฝ่ายเถรวาท การทำงานของจิตแต่ละครั้งจะมีรูปแบบการทำงานดังปรากฏในแผนภาพนี้ คือ



ภาพที่ ๒.๒ แสดงกระบวนการทำงานของจิต^{๖๖}

จากภาพจะพบว่า กระบวนการทำงานของจิตที่รับรู้อารมณ์ในแต่ละครั้งจะมีลักษณะหรือขั้นตอนกระบวนการเกิดดับของจิตอยู่ ๑๗ ขณะในภาพ รูปสี่เหลี่ยมแต่ละรูปนั้นหมายถึงหนึ่งขณะจิต ช่วงการรับรู้หนึ่งจะมีอยู่ ๑๗ ขณะจิตโดย ๓ ขณะแรกเป็นภวังคจิตซึ่งอยู่นอกวิถิจิต นอกนั้นเป็นขณะจิตที่ขึ้นรับอารมณ์หรือวิถิจิตมี ๑๔ ขณะแต่ละขณะจิตมีความหมาย ดังนี้

ขณะจิตที่ ๑ ภวังคจิตเก่า (อดีตภวังค์) เป็นขณะจิตที่ยึดหน่วงอารมณ์เก่าลงสู่ภวังค์

^{๖๕} อ่างในพระครูปลัดมารุต วรมงคลโล, ผศ., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, รายงานการวิจัย, หน้า ๖๘.

^{๖๖} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), จิตวิทยาในพระอภิธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๒.

ขณะจิตที่ ๒ ภาวังก์ไหว (ภาวังก์ฉลนะ) จิตเริ่มรับอารมณ์ใหม่เกิดหวั่นไหวเพราะแรงกระทบของอารมณ์ใหม่

ขณะจิตที่ ๓ ตัดกระแสภาวังก์ (ภาวังก์ปุจเฉทะ) ได้รับอิทธิพลของอารมณ์ใหม่เต็มที่ ภาวังก์จิตจึงสิ้นสุดลง

ขณะจิตที่ ๔ จิตเริ่มขึ้นสู่วิถีเพื่อรับอารมณ์ทางใดทางหนึ่งใน ๕ ทาง เช่น ทางตา ทางหู เป็นต้น (ปัญจทวารารวชชนะ)

ขณะจิตที่ ๕ จิตเริ่มรับอารมณ์ใหม่ปรากฏเป็นความรู้แจ้งอารมณ์หรือวิญญาณ เช่น จักขุวิญญาณ

ขณะจิตที่ ๖ รับอารมณ์ใหม่เต็มที่ (สัมปฏิจฉันนะ)

ขณะจิตที่ ๗ พิจารณาอารมณ์ว่า เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นต้น (สันตริณะ)

ขณะจิตที่ ๘ ตัดสินอารมณ์ว่า เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นต้นได้แล้วเพื่อจะเสวยอารมณ์นั้นต่อไป (โวกุฐัพพะ)

ขณะจิตที่ ๙-๑๕ พินิจอารมณ์ (ชวนะ) หรือเสพอารมณ์

ขณะจิตที่ ๑๖-๑๗ จิตที่ยึดหน่วงอารมณ์ที่เกิดพินิจต่อจากชวนะก่อนตกลงสู่ภาวังก์ (ตทาลัมพะ)^{๖๗}

พบว่า กระบวนการทำงานของจิตเมื่อครบ ๑๗ ขณะแล้วก็จะตกลงสู่ภาวังก์เป็นอันสิ้นสุด และอายุของอารมณ์นั้นก็สิ้นสุดลงไปด้วยจนกว่าจะมีอารมณ์ใหม่มากระทบอีกหรืออาจจะเป็นอารมณ์เดิมเกิดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งก็ได้กระบวนการทำงานของจิตก็จะดำเนินไปเป็นวัฏจักรและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างรวดเร็วมากจนไม่อาจจะนับได้ว่าขณะที่เราคิดอยู่นั้นกระบวนการทำงานของจิตได้ดำเนินไปถึงขั้นตอนใดบ้าง

ในกระบวนการทำงานของจิตนั้นไม่ได้หมายความว่ากระบวนการหรือขั้นตอนต่างๆ จะเกิดขึ้นครบทั้ง ๑๗ ขณะเสมอไปเพราะในบางขณะจิตก็มีกระบวนการทำงานที่ไม่ครบ เช่น บางครั้งอาจเหลือแค่ ๘ ขณะหรือ ๑๑ ขณะ เป็นต้น ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่มนุษย์และสัตว์จะรับเข้ามาหรืออยู่ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งก็จะมีผลต่อการทำงานของจิต เช่น ในขณะเกิด (ปฏิสนธิ) กับขณะตาย (คือ จุตติ) กระบวนการทำงานของจิตย่อมแตกต่างกัน แต่ที่นำมาแสดงในภาพนี้ก็เพื่อที่จะให้เข้าใจถึงภาพรวมทั้งหมดของกระบวนการทำงานของจิตตามปกติซึ่งจะมีมาตรฐานอยู่ที่ ๑๗ ขณะจิต

จากจำนวนของจิตและเจตสิกก็จะพบว่า จำนวนเจตสิกหรือองค์ประกอบที่เกิดดับพร้อมกับจิตก็ยังมีจำนวนมากเกือบเท่าๆ กับจำนวนของจิตด้วย โดยจำนวนของเจตสิกนั้นเราสามารถที่จะพิจารณาได้จากแผนภาพ ดังนี้

^{๖๗} สุนทร ฌ รัชชี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๖๔, ศึกษาเพิ่มเติมได้จากหนังสือที่ชื่อว่า “อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่”, ของศ.ดร. ระวี ภาวิไล, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๔-๒๓๕.

อัญญสมานเจตสิก ๑๓	อภุคฺคเจตสิก ๑๔	โสภณเจตสิก ๒๔
๑. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ๑. ผัสสะ ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. เจตนา ๕. เอกัคคตา ๖. ขีวิตินทรีย์ ๗. มนสิการ ๒. ปกิณณกเจตสิก ๖ ๘. วิตก ๙. วิจาร ๑๐. อธิโมกข์ ๑๑. วิริย ๑๒. ปีติ ๑๓. ฉันทะ	๑. สัพพาทุคฺคสาธารณเจตสิก ๔ ๑๔. โมหะ ๑๕. อหิริกะ ๑๖. อโนตตัปปะ ๑๗. อุทธัจจะ ๒. ปกิณณกเจตสิก ๑๐ ๑๘. โสภะ ๑๙. ทิฏฐิ ๒๐. มานะ ๒๑. โทสะ ๒๒. อีสสา ๒๓. มัจฉริยะ ๒๔. กุกกุจจะ ๒๕. ถีนะ ๒๖. มিতทธะ ๒๗. วิจิกิฉา	๑. โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ๒๘. สัทธา ๒๙. สติ ๓๐. หิริ ๓๑. โอตตัปปะ ๓๒. อโลภะ ๓๓. อโทสะ ๓๔. ตัตตรมัชฌัตตตา ๓๕. กายปัสสัทธิ ๓๖. จิตตปัสสัทธิ ๓๗. กายลหุตา ๓๘. จิตตลหุตา ๓๙. กายมุตตา ๔๐. จิตตมุตตา ๔๑. กายกัมมัณฺญตา ๔๒. จิตตกัมมัณฺญตา ๔๓. กายปาคุณฺญตา ๔๔. จิตตปาคุณฺญตา ๔๕. กายชุกตา ๔๖. จิตตชุกตา ๒. วิรติเจตสิก ๓ ๔๗. สัมมาวาจา ๔๘. สัมมากัมมันตะ ๔๙. สัมมาอาชีวะ ๓. อัปมัญญาเจตสิก ๒ ๕๐. กรุณา ๕๑. มุติตา ๔. ปัญฺณนทรียเจตสิก ๑ ๕๒. ปัญฺณนทรีย หรือ อโมหะ

ภาพที่ ๒.๓ แสดงจำนวนของเจตสิกที่จัดแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ^{๖๘}

สรุปจำนวนของจิตและเจตสิกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย^{๖๙}ว่า ชั่วเพียงบัดนี้ มีครั้งเดียว จิตนั้นเกิดขึ้นตั้งแสนโกฏิขณะจิต ในหนึ่งวินาทีจิตเกิดดับๆ ตั้งล้านล้านขณะขึ้นไป หากเราตั้งคำถามว่า ในตัวของเราซึ่งประกอบด้วยร่างกายและจิตใจอะไรเกิดขึ้นและดับลงอย่างรวดเร็วที่สุด ร่างกายของคนเราซึ่งเรียกว่า รูปธรรม แม้จะเกิดดับอย่างรวดเร็ว แต่ช้ากว่าจิตประมาณ ๑๗ เท่า ซึ่งจิตใจของคนเรามีการเกิดดับๆ อย่างรวดเร็วโดยไม่มีการหยุดนิ่ง หากมีใครถามขึ้นว่า คุณเคยเศร้าโศกเสียใจติดต่อกันมานานสัก ๑ วินาทีไหม? ผู้นั้นอาจตอบว่า อายาวาแต่เพียง ๑ วินาทีเลย ๑

^{๖๘}สรุปความจากปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน), พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), จิตวิทยาในพระอภิธรรม, หน้า ๑๐-๑๕.

^{๖๙}อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑, สุนทร ฌ รั้งชี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, หน้า ๒๖๘.

ชั่วโง่งก็เคยเสียใจมาแล้ว เพราะจิตของคนเราหรือสัตว์โลกนั้นย่อมสิ้นสุดลงได้ด้วยการดับกิเลสโดยไม่
มีเบญจขันธ์เหลือ คือ การพ้นไปจากอำนาจแห่งตัณหา มานะ ทิฐิ และภพชาติ ไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บและ
ไม่ตายอีกต่อไป จิตใจนั้นก็ดับว่างจากอำนาจแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง ด้วยการเข้าถึงการรู้ความจริง
ของชีวิตตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นเอง

๓. รูป^{๗๐} แปลว่า ธรรมชาติที่แตกดับ มีวิเคราะห์ว่า รูปปฐิติ รูปิ หรือผันแปรสิ่งใดก็ตาม
ถ้าแตกดับย่อยยับ ผันแปรไปด้วยอำนาจของความเย็นความร้อนจัดเป็นรูปทั้งหมดมีความหมายว่า
รูป คือ ธรรมชาติที่ผันแปรแตกดับไปด้วยความเย็นและความร้อน รูปในส่วนของปรมัตถ์ที่มีชีวิตจิตใจ
ครองที่จะรู้ว่าเป็นรูปได้นั้นอาศัยรู้ได้โดยวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ มีการสลาย
แปรปรวนเป็นลักษณะ มีการแยกออกจากกันกับจิตได้เป็นกิจมีความเป็นอภัยกถาธรรมสภาวะธรรมที่
เป็นกลางๆ เป็นอาการปรากฏและมีวิญญูญาณเป็นเหตุก่อให้เกิดรูปมี ๒ อย่าง คือ

๑) รูปบัญญัติ คือ สิ่งที่เรามองเห็นกันเรียกกันไปต่างๆ นานา ทั้งที่ไม่มีชีวิตจิตใจครอง
และมีชีวิตจิตใจครอง เช่น คนผู้หญิงคนผู้ชายก็มีชื่อต่างกันออกไปสัตว์ต่างๆ ตัวผู้ตัวเมียก็มีชื่อเรียกกัน
ต่างๆ กันไปต้นไม้แต่ละชนิดทั้งที่ยืนต้นและล้มลุกก็มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปรวมถึงพื้นดินภูเขา
ห้วยน้ำลำคลองเป็นต้นเหล่านี้เป็นรูปโดยบัญญัติ

๒) รูปปรมัตถ์ คือ รูปที่มีอยู่จริงๆ โดยสภาวะโดยธรรมชาติผู้ที่ได้ศึกษาได้เรียนรู้ได้
กระทบได้สัมผัสจะมีความรู้สึกเหมือนกันหมดเพื่อความเข้าใจง่ายและให้เห็นชัดระหว่างรูปปรมัตถ์กับ
รูปบัญญัติ ขอยกตัวอย่างดังนี้ ถ้าเอาถ่านไฟในเตาซึ่งติดไฟแล้วมาจี้ที่แขนของคน ๕ คนแต่ละคนจะ
รู้สึกร้อนเหมือนกัน ถ้าเป็นคนไทยก็จะพูดว่า ร้อน คนจีนคนพม่าคนอินเดียคนยุโรป ก็จะเปล่งภาษา
ออกมาไม่เหมือนกันแต่มีความหมายเหมือน

๔. นิพพาน^{๗๑} หมายถึง การดับกิเลส คือ ทำให้ราคะโทสะโมหะและกองทุกข์ทั้งปวงหมด
สิ้นไปโดยไม่เหลือและพระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๒ ประการคือ

๑) สอุปาทิเสสนิพพาน ได้แก่ นิพพานที่กิเลสดับสิ้นอย่างเดียวส่วนขันธ์ ๕ ยังคง
เหลืออยู่ หมายถึง ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์มีสังโยชนในภพนี้สิ้นรอบแล้วหลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ
เป็นผู้มีราคะโทสะและโมหะสูญสิ้นแล้ว แต่ยังเป็นผู้เสวยอารมณ์ทั้งที่พึงใจและไม่พึงใจยังเสวยสุขและ
ทุกข์อยู่เพราะความที่อินทรีย์ ๕ ยังไม่บอบสลาย

๒) อนุปาทิเสสนิพพาน ได้แก่ นิพพานที่กิเลสดับสิ้นและขันธ์ ๕ ก็ดับสิ้นแล้วไม่มีขันธ์ ๕
เหลืออยู่หมายถึง ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์มีสังโยชนในภพนี้สิ้นรอบแล้วหลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ

เมื่อกล่าวโดยสามัญญลักษณะสภาพของนิพพานมีเพียง ๑ คือ อนัตตลักษณะเพราะ
นิพพานเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าปราศจากตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตายใดๆ ทั้งสิ้นเพราะ
นิพพานเป็นสิ่งที่ทนอยู่ได้ด้วยว่าไม่มีการเกิดไม่มีการดับและด้วยเหตุที่นิพพานเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจึงมี
สภาพที่ทนอยู่หรือดำรงคงอยู่ในสภาพที่ว่างเปล่านั้นตลอดไปไม่มีอะไรที่จะมาปรุงแต่งให้กลายเป็นไม่

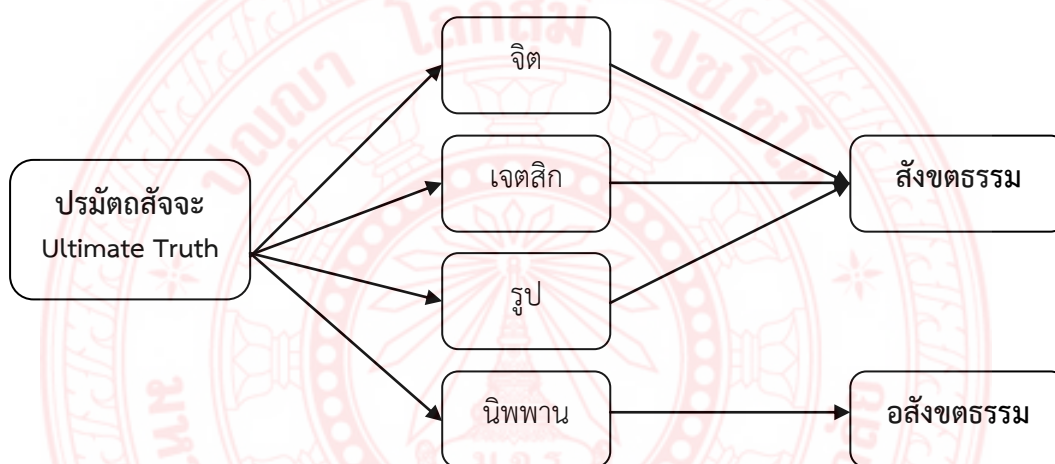
^{๗๐}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๓/๗๕, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๔๐๓/๒๗๕.

^{๗๑}อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๒๑๖/๓๙๔, ข.อิติ. (ไทย) ๒๕/ ๒๒๒/๒๕๘, ข.จุ. (ไทย) ๓๐/๓๘๑/๑๘๔,
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๒๖๑-๒๖๒.

ว่างได้^{๗๒} จากประเด็นที่ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของปรมัตถสัจจะแล้วนั้น พระพุทธศาสนาได้จัดลักษณะของปรมัตถสัจจะอย่างย่อเป็น ๒ ประการ คือ

- ๑) สังขตธรรม คือ ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งไปตามสภาวะต่างๆ ได้แก่ จิต เจตสิก และรูป
- ๒) อสังขตธรรม คือ ธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่งไปตามสภาวะๆ ได้แก่ นิพพาน

การจัดสัจจะเข้ากับหมวดธรรมดังกล่าวได้รับการยอมรับอย่างมากในพระพุทธศาสนาเถรวาทความจริงสำหรับพระพุทธศาสนานิกายมหายานเชื่อกันว่า อสังขตธรรมนั้นน่าจะมีมากกว่าหนึ่งคือ นิพพานอย่างแน่นอน เช่น กาลเวลาหรืออวกาศ เป็นต้น แต่สำหรับนิกายเถรวาทแล้วยังคงเห็นว่า มีเพียงนิพพานเท่านั้นที่น่าจะเป็นสิ่งเดียวที่ไม่ถูกปัจจัยอะไรที่จะมาปรุงแต่งให้กลายเป็นสภาวะอะไรบางอย่างได้ สำหรับปรมัตถสัจจะอาจเขียนเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้



ภาพที่ ๒.๔ แสดงหลักปรมัตถสัจจะตามความจริงในพระพุทธศาสนา^{๗๓}

สรุปปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ จริตตามความหมายสูงสุด ตามความหมายแท้อย่างยิ่งหรือ ความจริงแท้ที่ตรงตามสภาวะ เพื่อสำหรับให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย คือ ปรมัตถสัจจะ จริตโดยปรมัตถ์ เมื่อพิจารณาแล้วเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ญาณเห็นอริยสัจ ๔ นั้น เป็นประโยชน์ของบุคคลทั้งหลายที่ได้ลงมือปฏิบัติจนถึงการหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดถือมั่นหลงผิดในสิ่งทั้งหลายสลายหมดไปทำให้ว่างใจว่างทำที่ต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง จะต้องอาศัยสมมุติสัจจะเพื่อบรรลุปรมัตถธรรมบางครั้งเราไม่สามารถเรียกองค์ธรรมปรมัตถสัจจะได้ ถ้าไม่มีภาษาเรียกหรือชื่อที่เป็นนามบัญญัติ เช่น รูปไปไหนก็ไม่รู้ว่าเป็นใคร เพราะทุกคนก็มีรูป เพราะฉะนั้น รูป หมายถึง ปรมัตถ์ ส่วนบัญญัติ คือ นายด่านายแดง เป็นต้น ดังนั้นพึงทราบว่ ปรมัตถสัจจะก็สามารถปรากฏได้ด้วยสมมุติจึงมีความสำคัญต่อการเข้าใจปรมัตถธรรมได้อย่างดี

^{๗๒} สรุปความจากปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน), หน้า ๑๐-๕๐. ศึกษาเพิ่มเติมได้จากหนังสือที่ชื่อว่า “อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่”, ของศ.ดร.ระวี ภาวิไล, หน้า ๒๓๔-๒๓๕.

^{๗๓} พระครูสุวรรณสมาธิวัตร (ประเดิม โทมโล), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๓ ภาครูปนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : แผนกเรียนพระไตรปิฎกวัดเพลงวิปัสสนา, ๒๕๒๒), หน้า ๘๕.

๒.๑.๔ ความจริงในหลักพุทธธรรม

เนื่องจากมนุษย์มีธรรมชาติของความอยากรู้อยากเห็นความคิดริเริ่มและมีความปรารถนาที่จะพัฒนาชีวิตและความเป็นอยู่ของตนให้ดียิ่งขึ้นด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงพยายามแสวงหาความรู้ความจริงต่างๆ อยู่เสมอ เมื่อพบเห็นสิ่งใดหรือเกิดความสงสัยขึ้นมาก็พยายามศึกษาหาความรู้ความจริงในสิ่งนั้น วิถีหาความรู้ความจริงมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ซึ่งมีผู้อธิบายประเภทของการรู้ความจริงดังนี้

๑. คำสอนความจริงเพื่อปรับพฤติกรรมมนุษย์ในสมัยพุทธกาล

พระพุทธเจ้าได้สอนหลักธรรมให้มนุษย์ทั้งหลายได้รู้ความจริงของชีวิตประจำวันว่าทุกคนจะต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบกับอารมณ์ของตน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงแสดงวิธีการและหลักธรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ในสมัยพุทธกาลไว้เป็นตัวอย่าง ดังนี้

เจ้าชายสิทธัตถะ^{๗๔} ได้เสด็จดำเนินด้วยพระบาทแทนที่จะเป็นราชรถทรงแต่งกายพระองค์เอง ด้วยเครื่องแต่งกายอย่างคนหนุ่มที่มีเชื้อสายตระกูลผู้ดี และไม่มีผู้ใดตามเสด็จ นอกจากนายฉันทะมหาดเล็กคนสนิท และก็ได้แต่งกายให้ผิดแปลกไปจากที่เคยเพื่อให้คนอื่น ๆ รู้ว่าเป็นเจ้าชายเพื่อจะได้ทอดพระเนตรเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความประสงค์ของเจ้าชายที่มีจุดประสงค์ อยากรู้ชีวิตความเป็นอยู่จริงของประชาราษฎร ตามทางที่ผ่านไป มีช่างเหล็กกำลังตีเหล็กด้วยค้อนใหญ่เพื่อทำให้เป็นเครื่องใช้ต่างๆ สิ่งดังกล่าวที่พระองค์ได้เห็นนั้น คือ สิ่งที่เป็นที่สนพระทัยของพระองค์เป็นอย่างยิ่ง พระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นชายคนหนึ่งกำลังนอนกลิ้งไปมาตามพื้นดินด้วยท่าทางอันประหลาดตามหน้าตาที่เต็มไปด้วยจุดสีม่วง และตาเหลือกไปมา เพื่อพยายามจะอดกลั้นใจใช้กำลังทั้งหมดเพื่อพยุงตัวขึ้น และทุกครั้งที่เขาลุกขึ้นเขาก็ล้มลงไปอีกอย่างแรง ความเจ็บปวดเป็นของไม่เที่ยงอันเป็นอนิจจังที่ทุกๆ คนมีอยู่เป็นประจำ และหนีมันไม่พ้นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ เป็นธรรมชาติของสังขาร มาจากการปรุงแต่งของชีวิตไม่ว่าสัตว์หรือมนุษย์ก็มีชะตากรรมอันเดียวกันหมด

เจ้าชายสิทธัตถะทรงทอดพระเนตรไปทางที่นายฉันทะบอก และได้ทรงเห็นหมู่คนกลุ่มหนึ่งที่กำลังเดินร้องไห้ไปตามถนน^{๗๕} และเบื้องหน้าคนเหล่านั้นมีสีกนหามคนคนหนึ่งซึ่งนอนเหยียดยาวอยู่บนแคร่หามนั้นปากอ้า อย่างน่าเกลียด ไม่พูดไม่จาอันใด คนหามจะสั่นหามแรง ตะสะดุดก็ไม่ได้พูดอะไรแต่ประการใด เจ้าชายได้ทอดพระเนตรคนหมู่นั้น ขณะที่เขากำลังผ่านหน้าพระองค์ไป พระองค์ทรงงงไปว่า พวกเขาเป็นอะไรจึงพากันร้องไห้ และทำไมคนที่นอนอยู่บนแคร่หามนั้น จึงไม่ร้องไห้หรือร้องขอให้คนหามพากันระมัดระวังด้วย ความตายเป็นทุกข์ธรรมชาติที่ทุกๆ คนจำเป็นต้องมีประจำตัวจะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง

พระองค์ได้เสด็จกลับพระราชวังอย่างเงียบๆ ได้เสด็จไปสู่ห้องประทับอยู่บนหอปราสาทประทับนั่งสงบอยู่ตามลำพังคนเดียว ทรงตรึกตรองถึงสิ่งที่พระองค์ได้ประสบพบเห็นมาในที่สุดพระองค์ได้ทรงรำพึงเองว่า เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างยิ่งที่ทุกคนในโลกจะต้องตายลงในวันใดก็วัน

^{๗๔} สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, พระพุทธประวัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทคอมฟอร์ม จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๓๔.

^{๗๕} ศาตราจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, บุรณการแผนใหม่ นักรรรมชั้นเอกรวมทุกวิชา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๖๐.

หนึ่ง โดยไม่มีทางเลือกและป้องกันได้เลย แต่อาจมีทางใดทางหนึ่งอาจเป็นหนทางรอดจากความตายได้ เราจะต้องค้นหาเส้นทางดังกล่าวนี้มาด้วยตนเอง เพื่อตัวเราเองพร้อมพระบิดาพระชายาและภคญาต้ออื่นๆ รวมไปถึงปวงชนทั้งโลกอีกด้วย หนทางดังกล่าวจะต้องเป็นหนทางซึ่งคนทั้งโลกจะไม่ต้องตกอยู่ในอำนาจของสิ่งที่น่าหวาดกลัว คือ ความแก่ ความเจ็บ และความตายเหล่านี้ เราต้องค้นให้เห็นว่าสิ่งที่นำมาของความจริงนั้นมันอยู่ที่ใด และเราจะต้องค้นหาได้ด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง พระองค์ทรงแนะแนวในการเสด็จออกไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์^{๗๖} พระองค์มั่นใจในพระทัยแล้วจึงได้เสด็จออกไปแสวงหาโมกขธรรม เพื่อจะหาทางหลุดพ้นจากความสับสน อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมและความเศร้าหมองอันเป็นที่มาของความทุกข์ทั้งหลายที่มนุษย์พากันหลงว่า เป็นยอดแห่งความสุข

เมื่อพระพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์ทรงเห็นเทวทูตทั้ง ๔^{๗๗} นั้นมาปรากฏในรูปของคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และบรรพชิต เมื่อพระองค์ทรงเห็นสิ่งเหล่านี้แล้ว พระองค์ได้แสวงหาทางเพื่อพ้นจากความตายจนกระทั่งได้ตรัสรู้อรียสัจ ๔ จากนั้นพระองค์ได้ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ไม่ให้ประมาทในชีวิต ด้วยการทำประโยชน์ให้ตนเอง พระพุทธศาสนามีหลักการเป็นแก่นแท้ คือ การสอนให้พุทธศาสนิกชนเข้าใจหลักของอรียสัจ ๔ ดังนั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเน้นการสอนให้มนุษย์ตระหนักรู้ในทุกข์และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิตที่คนเราจึงควรเรียนรู้หลักพุทธธรรม เพื่อการเตรียมตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการอบรมตนเองให้ประพฤติดม่นคงอยู่ในศีลบริสุทธิ ผูกจิตให้มีสมาธิด้วยศีลที่บริสุทธิ และสมาธิที่ตั้งมั่นบ่มเพาะให้เกิดการเจริญภาวนาขึ้นจนกระทั่งเกิดปัญญามีความเห็นถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า คนเหล่าใดที่เป็นเทวทูตหรือผู้แทนแห่งความตายมาเตือนแล้วแต่ยังประมาทอยู่ คนเหล่านั้นย่อมเศร้าโศกไปตลอดกาล ส่วนสัตว์บุรุษทั้งหลายเมื่อเทวทูตมาเตือนก็ไม่ประมาทในอริยธรรม เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นบ่อแห่งความเกิดและความตาย^{๗๘} สัตว์บุรุษทั้งหลายหรือคนดีมีศีลธรรมเหล่านั้นเป็นผู้เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ย่อมเข้าถึงความปกติสุข สามารถล่วงพ้นแวงและภัยทุกอย่างและข้ามพ้นความทุกข์ทั้งสิ้นได้^{๗๙}

พระนันทเถรศากยะ^{๘๐} หรือพระนันทเถระเป็นพระภิกษุสาวกเอตทัคคะในศาสนาของพระโคตมพุทธเจ้า นับเนื่องในพระอสีติมหาสาวก ๘๐ องค์สำคัญในพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาล พระนันทเถรศากยะเป็นพระประยูรญาติของเจ้าชายสิทธัตถะ โดยท่านเป็นพระภาคผู้เป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะและพระมาตุจฉาของเจ้าชายสิทธัตถะ ผู้ซึ่งต่อมาได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

^{๗๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕๘-๖๐๑/๕๐๖-๕๑๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๙๖-๘๙๗.

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^{๗๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕/๔๒๕.

^{๗๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗/๓๘.

^{๘๐} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๖๕.

เจ้าชายนันทายะออกผนวชในวันที่ทรงจะเข้าอภิเษกสมรสกับนางชนบทกัลยาณีโดยในวันที่มีพิธีอภิเษกนั้นพระประยูรญาติได้นิมนต์พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ไปภัตตาหารภายในพระราชฐาน เมื่อพระพุทธเจ้าเสวยภัตตาหารเสร็จได้ทรงอนุโมทนาและเสด็จกลับ โดยมีเจ้าชายนันทะถือบาตรตามส่งเสด็จ แต่พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าเจ้าชายนันทะมีบาตรแก้วอริยผล จึงทรงใช้อุบายไม่รับบาตรคืนจากเจ้าชายนันทะ เจ้าชายนันทะจึงจำต้องถือบาตรตามเสด็จกลับทำให้นางชนบทกัลยาณีกังวลและร้องขอวิงวอนให้เจ้าชายนันทะรีบเสด็จกลับเพื่อทำพิธีอภิเษก ทำให้เจ้าชายนันทะถือบาตรตามเสด็จด้วยความกระวนกระวายใจ เมื่อทั้งสองพระองค์เสด็จมาถึงพระคันธกุฎีภายในนิโครธาราม พระพุทธเจ้าจึงทรงถามเจ้าชายนันทะว่า นันทะ เธอจะบวชหรือ ด้วยเหตุนี้ เจ้าชายนันทะแม้ไม่เต็มใจที่จะผนวชแต่ด้วยความเกรงพระทัยและมีความเคารพในพระพุทธเจ้ามากจึงจำต้องทรงออกผนวชในวันนั้นเอง

เมื่อออกผนวชแล้ว พระนันทะมีความกังวลคำนึงถึงแต่คำขอร้องของนางชนบทกัลยาณีที่ได้รับเสด็จกลับ พระนันทะจึงไม่มีความตั้งใจอันใดในการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทราบความนั้นจึงเสด็จมาเยี่ยมและชวนพระนันทะไปที่ต่างๆ เพื่อให้เห็นหญิงที่สวยงามกว่านางชนบทกัลยาณี พระนันทะเที่ยวตามเสด็จเรื่อยไปจนมีความพอใจในหญิงเหล่านั้น พระพุทธเจ้าทราบความจึงออกพระโอษฐ์คำประกันว่า ถ้าพระนันทะสามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุพระอรหันต์ได้ พระองค์จะสามารถพาหญิงเหล่านั้นมาให้แต่งงานกับพระนันทะเอง จากนั้นมาท่านพระนันทะจึงตั้งใจบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก พระสงฆ์ที่ทราบความจึงพากันล้อเลียนท่าน ทำให้ท่านเกิดความละอายใจ จึงหลีกตนหนีไปบำเพ็ญเพียรแต่ผู้เดียว จนในที่สุดท่านได้สติว่า ความรักไม่มีที่สิ้นสุดความรักทำให้เกิดความทุกข์และความเศร้าโศกเสียใจไม่มีที่สิ้นสุด^{๘๑}

ท่านจึงเกิดความสลดใจและละวางความรักลงได้ ในไม่ช้าท่านก็บำเพ็ญเพียรปฏิบัติต่อไปจนได้บรรลุพระอรหันต์^{๘๒} เมื่อท่านบรรลุธรรมแล้ว ท่านกลับกลายเป็นผู้มีความสำรวมระวังอินทรีย์สังวรเป็นอย่างมาก พระพุทธเจ้าจึงยกย่องท่านว่า เป็นพระเอตทัคคะผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้ทรงอินทรีย์สังวร^{๘๓}

พระพุทธเจ้าทรงใช้ความอยากของพระนันทะเป็นสิ่งที่ให้ท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยคำล้อเลียนของภิกษุทั้งหลายว่า พระนันทะนั้นเป็นลูกจ้าง รับจ้างเพื่อพรหมจรรย์เพื่ออยากได้นางฟ้า จนท่านเกิดความละอายใจ หลีกไปปฏิบัติธรรมอยู่คนเดียวจนได้บรรลุธรรมในที่สุดจะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการหลายอย่างมาสอนพระนันทะให้ท่านได้ประสบความสำเร็จ

^{๘๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๒๗๙, อภ.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๓๐/๒๙.

^{๘๒} พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์, **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๔.

^{๘๓} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๕๗/๓๕๖, อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๒๙/๑๖๒.

พระกิสาคโคตมีเถรี^{๘๔} หรือ พระกิสาคโคตมี เกิดในวรรณะแพศย์ มีชื่อเดิมว่า โคตมี แต่เพราะมีร่างกายผ่ายผอมหลายคนจึงตั้งชื่อให้ใหม่ว่า กิสาคโคตมี แปลว่า นางโคตมีผอม ในชั้นเดิมนั้นเคยมีอดีตเป็นถึงธิดาของมหาเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถี แต่ต่อมาเกิดประสบวิฤตการณ์บางอย่างทำให้กลายมาเป็นคนจน อย่างไรก็ตามท่านยังถือว่ามิบุญอยู่มากเพราะท่านได้แต่งงานกับบุตรของมหาเศรษฐีอีกคนหนึ่ง สดท้ายหลังการเสียชีวิตของบุตรของท่าน ทำให้ท่านมีความเศร้าโศกเสียใจมากจนมาได้พบพระพุทธเจ้าและทรงใช้อุบายแก้ความทุกข์ใจของท่านจนเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

พระกิสาคโคตมีเถรี เดิมเกิดในสกุลคนเข็ญใจ กรุงสาวัตถีเป็น แต่เศรษฐีตระกูลหนึ่งในเมืองสาวัตถีประสบเคราะห์กรรม คือ เงินและทองกลายเป็นถ่าน แต่เมื่อนางกิสาคโคตมีมาแตะถ่านเหล่านั้น ถ่านก็กลับกลายเป็นเงินและทองอย่างเดิม เศรษฐีจึงส่งท่านมาเป็นลูกสะใภ้ แต่ก็ไม่วายที่จะถูกคนเหล่านั้นเหยียดหยามว่ามาจากตระกูลคนยากจน ต่อมานางจึงให้กำเนิดบุตรแต่บุตรนั้นก็ได้ตายจากไปเมื่ออายุเพียง ๓ ขวบ การตายของบุตรจึงทำให้นางตกอยู่ในความทุกข์อย่างหนัก ถึงขนาดอุ้มศพลูกไปทุกหนทุกแห่งจนกระทั่งมาพบพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี

พระพุทธเจ้าทรงแนะอุบายคลายความทุกข์โดยการให้นางไปเสาะหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย ปรากฏว่า นางต้องผิดหวังเพราะทุกบ้านนั้นก็ล้วนแต่มีคนตายทั้งสิ้น ในที่สุดนางจึงได้ข้อสรุปว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของคนหรือสิ่งมีชีวิต ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย การตายของบุตรตนจึงเป็นเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่งของชีวิตคิดได้แล้วนางจึงสำเร็จเป็นพระโสดาบัน บุคคลทั้งที่ยังไม่ได้บวช^{๘๕}

เมื่อบวชเป็นภิกษุณีแล้วได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมบำเพ็ญจิตภาวนา โดยพิจารณาจากเปลวเทียนในอุโบสถจนได้บรรลุอรหัตผล ท่านได้รับการยกย่องจากองค์พระศาสดาว่า เป็นเอตทัคคะผู้เลิศในทางด้านทรงจิตรเศร้าหมองยิ่งกว่า ภิกษุณีรูปใดในพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงวิเคราะหจิตของนางกิสาคโคตมี นางเชื่อว่า ลูกของเธอยังไม่ตาย และยอมรับไม่ได้ พยายามที่จะรักษาลูกให้หาย และพระพุทธเจ้าทรงใช้เทคนิควิธีการโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนางให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดมาจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางไปหาไม่รู้กี่บ้านต่อกี่บ้านก็ไม่มีทุกคนบอกกับนางว่า ไม่มี ทุกบ้านมีคนตายทั้งนั้น จิตของนางเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้คิดว่าทุกคนเกิดมาต้องตาย ต้องพลัดพรากจากของรักทั้งนั้น จนทำให้นางได้บวชเป็นภิกษุณีในพุทธศาสนา

พระนางปฐาจาราเถรี^{๘๖} เป็นธิดาของเศรษฐีชาวเมืองสาวัตถี แคว้นโกศล บิดามารดาเป็นคนมั่งคั่งร่ำรวยนางจึงได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี นางเป็นหญิงรูปร่างงดงามแต่นางหลงรักชายคนใช้ของนางเอง เมื่อบิดามารดาจะหาชายหนึ่งในชนชั้นเดียวกันมาแต่งงานด้วย นางจึงนัดแนะให้คนใช้พาหนีแล้วไปสร้างบ้านเรือนอยู่อาศัยในชนบทอันทุรกันดารแห่งหนึ่ง เริ่มแรกชีวิตในชนบทปฐาจารามีความสุขมากเพราะได้อยู่ใกล้ชิดกับชายคนรัก เวลาผ่านไปไม่นานนางก็ตั้งครรภ์ ในเวลาใกล้คลอดนางมีความกังวลใจเพราะไม่มีบิดามารดาและญาติอยู่ใกล้ นางจึงขอร้องให้สามีพากลับไปหาบิดามารดา

^{๘๔} พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๑๕-๑๑๖/๕๗๔, ๒๖/๒๑๙/๕๙๐, คณาจารย์สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๔๐ ภิกษุณีพระอรหันต์ชีวประวัติและคำสอนพุทธสาวิกา ในสมัยพุทธกาล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๒.

^{๘๕} พระครูกลียาณสิทธิวัฒน์, เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๓๓.

^{๘๖} พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๒๒๐/๕๖๐, อภ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๔-๒๘, เถรี.อ. (ไทย) ๒/๔/๑๘๔-๑๘๗.

เมื่อสามีปฏิเสธการขอร้องเพราะกลัวเกรงบิดามารดาของนางจะเอาโทษ นางจึงตัดสินใจหนีออกจากบ้านเพียงลำพัง นางคลอดบุตรคนแรกในระหว่างทาง เมื่อสามีตามไปพบเข้าได้ชี้แจงเหตุผลต่างๆ จนพานางกลับบ้านได้สำเร็จ ในเวลาต่อมาปฏาจาราตั้งครรรค์อีกครั้งที่สองและขอร้องสามีเหมือนครั้งก่อน เมื่อสามีปฏิเสธคำขอร้องเหมือนครั้งที่แล้ว นางจึงพาบุตรน้อยผู้กำลังหัดเดินหนีออกจากบ้านในระหว่างทางนางปวดท้องอย่างรุนแรงเพราะกำลังจะคลอดบุตรและฝนได้ตกลงมาอย่างหนักสามีตามไปพบนางกำลังดิ้นทุรนทุรายอยู่ท่ามกลางสายฝนจึงไปตัดไม้เพื่อมาทำที่กำบังฝนชั่วคราว แต่เขาถูกงูพิษร้ายกัดถึงแก่ความตาย นางปฏาจาราคลอดบุตรด้วยความยากลำบากแล้วนางอุ้มทารกและงูบุตรน้อยตามไปพบศพสามีจึงมีความเศร้าโศกเสียใจมาก นางตัดสินใจจะพาบุตรไปหาบิดามารดาในเมืองเมื่อมาถึงลำธารใหญ่ที่น้ำกำลังไหลเชี่ยว นางไม่อาจพาบุตรข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงให้บุตรคนโตยืนรอที่ฝั่งข้างหนึ่งแล้วนางก็อุ้มทารกแรกเกิดเดินข้ามน้ำไปอีกฝั่งหนึ่ง

หลังจากจัดแจงวางทารกน้อยไว้ในที่อันเหมาะสมแล้วนางได้เดินข้ามน้ำเพื่อกลับมารับบุตรคนโต ในขณะที่นางกลับมาถึงกลางน้ำนางเห็นเหยี่ยวตัวหนึ่งกำลังบินโฉบลงเพื่อจิกทารกเพราะมันเข้าใจว่าเป็นก้อนเนื้อ นางจึงยกมือขึ้นไล่เหยี่ยวแต่ก็ไม่อาจช่วยชีวิตทารกน้อยได้เพราะเหยี่ยวมองไม่เห็นอาการที่นางขับไล่จึงเฉี่ยวลูกน้อยไป บุตรคนโตมองเห็นนางยกมือขึ้นทั้งสองข้างเข้าใจว่ามารดาเรียกตนจึงก้าวลงสู่แม่น้ำอันเชี่ยวและถูกน้ำพัดพาหายไป นางปฏาจาราสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างในเวลาใกล้กันแต่นางยังยั้งสติได้ นางเดินร้องให้เข้าสู่เมืองสาวัตถี และได้ทราบข่าวจากชาวเมืองคนหนึ่งระหว่างทางว่าลมฝนได้พัดเรือนบิดามารดาของนางพังทลายและเจ้าของเรือนก็ตายไปด้วยเมื่อนางทราบข่าวนี้ นางไม่อาจตั้งสติได้ นางสลัดผ้าถุงทิ้งแล้ววิ่งบ่นพ้อด้วยร่างกายอันเปลือยเปล่าเข้าไปในพระวิหารเชตวัน คนทั้งหลายต่างขับไล่ไม่ให้นางเข้าไปในวัดเพราะคิดว่า เป็นคนบ้า ในขณะที่ พระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงธรรมอยู่ท่ามกลางบริษัท แต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไว้พร้อมกล่าวว่า เธอจงกลับได้สติเถิด น้องหญิง ^{๘๗} เท่านั้นเอง นางก็ได้สติเกิดมีความละอายที่ตนเองไม่ได้นุ่งผ้า คนใจบุญเอาเอาผ้ามาให้นางห่มและนางก็ได้ร่วมนั่งฟังธรรมในที่นั้นนั่นเอง นางนั่งฟังพระธรรมเทศนาอันแสดงถึงความไม่เที่ยงแท้ของสรรพสิ่งพิจารณาไปตามพระธรรมเทศนานั้นแล้วได้บรรลุเป็นพระโสดาบันทูลขอบวชพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้นางบวชในสำนักของภิกษุณี หลังจากบวชแล้วไม่นาน นางได้เพียรบำเพ็ญสมณธรรมด้วยความตั้งใจจริง และได้บรรลุอรหัตผลในที่สุด

พระนางปฏาจาราเถรีมีความสนใจในพระวินัยเป็นพิเศษ ตั้งใจศึกษาพระวินัยจนมีความรู้ความเชี่ยวชาญได้รับแต่งตั้งในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นเลิศกว่าผู้อื่น นางเป็นผู้ทรงพระวินัยเป็นกำลังในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดำรงอยู่ในภาวะภิกษุณีจนพอสมควรแก่อายุขัยแล้วก็นิพพาน^{๘๘}

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการรักษาใจของนางปฏาจาราแบบพฤติกรรมนิยม คือ มองเห็นพฤติกรรมของนางที่กำลังเศร้าโศกจากการพลัดพรากจากลูกและสามี พระเจ้าตรัสกับนางว่า น้องหญิง เธอจงกลับได้สติมาเถิด เพราะพระเจ้าพยายามให้นางตั้งสติสัมปชัญญะให้กลับคืนมาได้จาก

^{๘๗} คณาจารย์สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๔๐ ภิกษุณี พระอรหันต์ชีวประวัติและคำสอนพุทธสาวิกา ในสมัยพุทธกาล, หน้า ๑๒๐.

^{๘๘} ชู.เถรี. (ไทย) ๒๖/๒๑๙/๕๙๐, คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิง, อนุพุทธประวัติ นักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐานบูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙๖.

การรู้เห็นความจริงที่นางได้ประสบมา และพระเจ้าทรงใช้จิตวิทยาการรู้ความจริง^{๘๘}ให้นางได้ยินพระดำรัสของพระเจ้าแล้วมีสติสัมปชัญญะได้รู้ความจริงว่า บุคคลที่ตายไปแล้ว ใครๆ ก็ช่วยไม่ได้ บุตรบิดามารดาและพวกพ้องก็ช่วยไม่ได้ ทำให้นางเกิดมีปัญญาเข้าถึงความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ หรือ ตามหลักของขันธ ๕ นั้นเอง

สรุปเนื้อหาทั้งหมดที่ยกตัวอย่างมาทั้ง ๔ เรื่องนี้ เพื่อให้เห็นประเด็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย มีการกระทำการที่ไม่ดีชอบเบียดเบียนคนอื่น ให้กลับมากระทำในสิ่งที่ดี มีการประพฤติให้เรียบร้อย พฤติกรรมทางอารมณ์มีอารมณ์ความรู้สึกที่หตุ ฟู้งชานรำคาญ โศกเศร้า เสียใจ ท้อแท้ ร้องไห้ ทำให้กลับมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ปัจจุบัน เนื่องจากเห็นความเปลี่ยนแปลงจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้ปรับอารมณ์มาอยู่กับตนเองให้มากที่สุด พฤติกรรมทางปัญญา ด้วยการฟังธรรมของพระพุทธเจ้าทำให้เกิดคติสอนใจ มีความเห็นแจ้งทางปัญญาในสิ่งที่ได้พบเห็นนั้นๆ มีพระนันทะเถระ นางกิสาโคตมิเถรี และนางปฐาจาราเถรี จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง จนได้บรรลุพระอรหันต์ในที่สุดก็ตามหรือที่เป็นฝักฝ่ายโลกียะและโลกุตระ เป็นต้น

๒. คำสอนความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าสอนหลักธรรมให้มนุษย์ได้รู้ความจริงในชีวิตประจำวันว่าทุกคนจะต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบกับอารมณ์ของตนอยู่ทุกวัน ฉะนั้น นักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนา จึงแสดงวิธีเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๘๙} กล่าวว่า จิตเป็นตัวรู้คิดตามความเป็นจริง คำว่า จิตตามธรรมชาติฝ่ายเถรวาท หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิดความคิดใจธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือการนึกคิดนี้ ได้แก่ การตามรู้อารมณ์ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๕ คือ รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น และสัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย นอกจากนี้จิตยังนำเอาอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางปัญจทวารมาปรุงแต่งและนึกคิดไปตามอารมณ์อีกด้วย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๙๐}ให้ความเห็นว่า สาเหตุที่จิตวิทยากับพระพุทธศาสนา มาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ อันเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้นเป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญในยุคอุตสาหกรรมนั้นได้ทำให้คนมีความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นเดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่าไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้นซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า ทุกข์ ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยาขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ใน

^{๘๘} ศาตราจารย์ มหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธจิตวิทยากับสังคม และวัฒนธรรมไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๐๐.

^{๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๖๒.

^{๙๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔-๒๕.

คลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่าขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย มาสู่คนที่เรียกกันว่า เป็นคนปกติ

เมื่อมีความเชื่อว่ามีตัวตน จึงมีความปรารถนาที่จะรักษาตนจึงมีความปรารถนาที่จะตอบสนองแรงปรารถนาของตน ตนจึงเหมือนเป็นศูนย์กลางที่จะดึงดูดสิ่งต่างๆ เข้ามาตอบสนอง สิ่งใดที่ตอบสนองตนแล้วตนพึงพอใจก็นำไปสู่ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น หากสิ่งใดที่ตอบสนองตนไม่ได้ หรือไม่เป็นที่พอใจของตน ก็นำไปสู่ความอยากที่จะหลีกเลี่ยง อยากที่จะทำลายสิ่งนั้น จิตใจของบุคคล จึงถูกทับถมด้วยความยึดมั่นถือมั่นของตน คำว่าสิ่งที่ไม่มีด้วยความอยากให้มี คำว่าสิ่งที่ไม่คงที่ด้วยความอยากให้คงที่ทุกขจึงไม่มีที่สิ้นสุด^{๙๒} ซึ่งสิ่งที่จะมาจัดอวิชชาอันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวงได้ คือ การทำให้บุคคลรู้แจ้งตามความเป็นจริงมีชื่อเรียกในพุทธศาสนาว่า สัมมาทิฐิ แปลว่า ความเห็นชอบ หรือเห็นถูกต้อง อันเป็นภาวะและหนทางของความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องของชีวิตและของโลก

นอกจากนี้ ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์^{๙๓} จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นมีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเองจิตวิทยาแนวพุทธจึงช่วยขยายความคิดความเข้าใจและขยายจุดหมายของการบำบัดทางจิตวิทยาตะวันตกให้กว้างออกไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจถึงความเป็นไปของกระแสของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำไปใช้ในการทำความเข้าใจและแก้ไขสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจได้รับการเยียวยา ก็ส่งผลให้คุณภาพของจิตใจได้รับการขัดเกลาและพัฒนาขึ้นในเวลาเดียวกันด้วยเหตุผลและความสำคัญอย่างนี้เอง

พระเทพวิสุทธิกวี^{๙๔} กล่าวว่า จิตมีไวพจน์ที่สามารถนำมาใช้ได้หลายคำที่นอกเหนือจากคำว่า จิต มโน วิญญาณแล้วในคัมภีร์ธัมมสังคณีแสดงคำที่มีความหมายถึงจิตไว้ถึง ๑๐ ดังนี้

- (๑) จิต คือ ธรรมชาติที่คิดนึกถึงอารมณ์อยู่ตลอดเวลา^{๙๕}
- (๒) มโน คือ ธรรมชาติที่โน้มไปหาอารมณ์
- (๓) หทัย คือ ธรรมชาติของจิตที่เก็บรวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน
- (๔) มานัส คือ ธรรมชาติที่มีฉันทะ หมายถึง ความพอใจภายในจิต
- (๕) ปณฺหระ คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะผ่องใส
- (๖) มนยตนะ คือ ธรรมชาติที่ต้องเข้าไปอาศัยอายตนะอันเป็นเครื่องติดต่อหรือเชื่อมต่อกับอารมณ์ที่มารกระทบ
- (๗) มนินทริย คือ ธรรมชาติที่ครองความเป็นใหญ่ในกิจการทั้งปวง
- (๘) วิญญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์

^{๙๒}โสรัช โพธิ์แก้ว, “การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม.”, ในเอกสารการสอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๘.

^{๙๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา, หน้า ๑๒.

^{๙๔}พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), จิตวิทยาในพระอภิธรรม, หน้า ๑๕.

^{๙๕}ศ.นพ.เชวง เดชโกสยะ, ของดีในพระอภิธรรม, (กรุงเทพมหานคร : คัลเลอร์เพรสการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๓.

(๙) วิญญาณชั้น คือ ธรรมชาติที่มีวิญญาณเป็นเหตุปัจจัยประกอบ

(๑๐) มโนวิญญาณธาตุ คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ^{๙๖}ได้ให้คำจำกัดความธรรมชาติของจิตไว้ในคัมภีร์ฝ่าย
อภิธรรม เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วมี ๓ อย่าง คือ

(๑) มีการคิดหรือรับรู้อารมณ์ “จินตเตตติ จิตต อารมณ วิชานาตติ อตโถ” ธรรมชาติที่ชื่อว่า จิต เพราะอรรถว่า มีการคิดและการรู้อารมณ์

(๒) เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ “จินตเสสิ เอเตน กรณญเตน สมปยุตตธมมาติ จิตต” ธรรมชาติที่ชื่อว่า จิต เพราะเป็นเหตุให้สัมปยุตตธรรม คือ เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์

(๓) ทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร “วิจิตตารมณ กโรตติ จิตต” ธรรมชาติที่ชื่อว่า จิตเพราะทำสัตว์และสิ่งของทั้งหลายให้วิจิตร

นอกจากนั้นในพระอภิธรรมปิฎก^{๙๗}พบว่า จิตนั้นหากพิจารณาจากการทำหน้าที่ยังมีความหมายอีก ๔ ประการ คือ

(๑) ความหมายในแง่คิดรู้อารมณ์ มีข้อความว่า จินตเตตติ จิตต อารมณ วิชานาตติ อตโถ แปลว่า ธรรมชาติใด ย่อมคิด อธิบายความว่า ย่อมรู้แจ้งอารมณ์

(๒) ความหมายในแง่สร้างให้งดงามขึ้นมีข้อความว่า วิจิตตกรณา จิตต แปลว่า ชื่อว่า จิต เพราะสร้างให้วิจิตร

(๓) ความหมายในแง่สั่งสมขึ้นมา มีข้อความว่า จิโนติ อตตสนตาน ชื่อว่า จิต เพราะสั่งสม สันดานการสืบต่อของตนหรือ จิตต กมมกิเลสสิ แปลว่า ชื่อว่า จิต เพราะสั่งสมไว้ด้วยกรรมและกิเลส

(๔) ความหมายในแง่วิจิตรพิสดาร มีข้อความว่า จิตต ตายติ แปลว่า ชื่อว่า จิต เพราะรักษาไว้ซึ่งความวิจิตรหรือ วิจิตตารมณ แปลว่า ชื่อว่า จิต^{๙๘} เพราะมีอารมณ์อันวิจิตร หมายถึง วิจิตร ทั้งตัวจิตเองและอารมณ์ที่จิตปรุงแต่งขึ้น ความหมายของจิตดังกล่าวนี้ถูกนิยามขึ้นบนฐานคิดที่ว่า จิต มีโครงสร้างหน้าที่แตกต่างกันหลายระดับ จิตบางระดับทำหน้าที่รับรู้โลกทางอายตนะ บางระดับทำหน้าที่ปรุงแต่งโลกที่รับรู้ให้วิจิตรพิสดาร และบางระดับทำหน้าที่เป็นที่เก็บสั่งสมผลแห่งการกระทำ ทั้งหมดทั้งที่ดีและไม่ดี

วินัย ศิวะกุล^{๙๙}นักปราชญ์ทางอภิธรรมได้ให้ความเห็นไว้ว่าจิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้น คือ จิต อารมณ์ คือ สิ่งที่ถูกจิตรู้โดยปกติ การรู้มี ๓ อย่าง คือ

(๑) รู้โดยสัญญาเจตสิกเหมือนเด็กเห็นเหรียญเงิน รู้ว่าเป็นของกลมๆ แต่ไม่รู้ว่าเป็นเงิน

(๒) รู้โดยวิญญาณเหมือนผู้ใหญ่เห็นเหรียญเงินรู้ว่าเป็นของกลมๆ และรู้ว่าเป็นเงิน

^{๙๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๓๐), หน้า ๕.

^{๙๗} อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๑๐-๑๑๓, ดูเพิ่มเติมในภาวินี. (บาลี) ๒/๑๖๕-๑๖๖.

^{๙๘} พระพุทธโฆสเถระผู้รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๔๙.

^{๙๙} วินัย ศิวะกุล, **ทฤษฎีพุทธจิตวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันพุทธวิทยาศาสตร์ประยุกต์อภิธรรม มูลนิธิวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม, ๒๕๒๓), หน้า ๒๔.

(๓) รู้โดยปัญญาเหมือนผู้เชี่ยวชาญดูเหรียญเงินรู้ว่า เป็นเหรียญจริงหรือเหรียญปลอม และประกอบด้วยธาตุอะไรด้วย ดังนั้น การรู้โดยจิตเป็นการรู้มากกว่าการรู้โดยสัญญาแต่ไม่รู้ชัดแจ้งเหมือนการรู้โดยปัญญา

บุญทัน มูลสุวรรณ^{๑๐๐} กล่าวว่า อารมณ์ประเภทหลังนี้เรียกว่าธรรมารมณ์ซึ่งการรู้อารมณ์ของจิตนี้อาจแบ่งได้เป็น ๓ แบบ คือ

(๑) การรู้แบบสัญญา คือ จำได้ว่า สีดำ สีขาว คนนั้น คนนี้ผู้ชายและผู้หญิง เป็นต้น

(๒) การรู้แบบปัญญา คือ รู้ตามความจริง เช่น รู้ว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนี้ชั่ว เป็นต้น

(๓) การรู้แบบวิญญาน คือ การรู้อารมณ์ที่เกิดตามทวาร ๖ เช่น เห็นได้ยินได้กลิ่นรู้รสรู้สิ่งที่ถูกต้องกายและรู้ธรรมารมณ์ เป็นต้น คำว่า จิต นั้นมีคำอื่นที่เป็นไวยากรณ์เหมือนกันมากมายโดยเราอาจเข้าใจศัพท์ที่ใช้เหล่านี้ในความหมายของ คำว่า จิตได้เช่นกัน คือ คำว่า มโน มนัส หทัย มนินทรีย์และวิญญาน เป็นต้นซึ่งอาจจะไม่ใช่คำที่มีความหมายตรงกันอย่างสมบูรณ์ แต่ในบางโอกาสก็สามารถใช้แทนกันได้ดังปรากฏในพระพุทธรพจน์ว่า ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญานบ้าง จิตเป็นต้นนั้นดวงหนึ่งเกิดขึ้นดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่จับกิ่งไม้ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่นปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญานบ้างจิต เป็นต้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้นดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน^{๑๐๑}

แม้พุทธศาสนาจะเห็นว่า กายกับจิตไม่ใช่สิ่งเดียวกัน^{๑๐๒} แต่กายกับจิตก็จัดว่า เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอาศัยกันและกันอย่างที่จะจัดแยกออกจากกันไม่ได้ ดังมีข้อความในวิสุทธิมรรคว่า รูปและนาม กายและจิตเป็นของคู่กัน ทั้งคู่อาศัยกันและกัน เมื่ออย่างหนึ่งแตกสลายก็แตกสลายทั้งคู่ตามปัจจัย โดยทั้งจิตและกายก็ต่างทำหน้าที่อย่างสอดคล้องประสานกัน คือ หน้าที่ของกาย ได้แก่ การทำหน้าที่เชื่อมต่อหรือเป็นทางในการรับรู้โลกภายนอกผ่านทางอายตนะและทำหน้าที่แสดงพฤติกรรมหรือการกระทำต่อโลกภายนอกแต่อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนาถือว่า กายนั้นเป็นเพียงตัวเชื่อมต่อหรือเป็นทางให้จิตรับรู้กายจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่รู้แต่สิ่งที่รู้ คือ จิต จิตเป็นตัวรับรู้ ดังนั้น ถ้ามองในแง่นี้ กายก็เป็นเพียงเครื่องมือของจิตในการรับรู้อารมณ์ อารมณ์ คือ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตหรือสิ่งที่ถูกรู้ อารมณ์ของจิตหรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตนั้นก็ คือ อารมณ์ ๖ หรืออายตนะภายนอก ๖ อันได้แก่ รูปรสกลิ่นเสียงโผฏฐัพพะสิ่งต้องกายและธรรมารมณ์เรื่องในใจนั่นเอง ดังนั้น จิตจึงมีความสำคัญมากทั้งนี้ก็เพราะจิตเป็นมูลบทหรือเป็นแกนกลางที่สำคัญของคำสอนทั้งหมดจะเห็นได้ว่าคำสอนเรื่องต่างๆ เช่น คำสอนเกี่ยวกับความทุกข์หรือความสุขก็ตาม กุศลหรืออกุศลก็ตามหรือที่เป็นฝักฝ่ายโลกียะและโลกุตระเป็นต้นก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ถึงที่สุดแล้วทั้งหมดล้วนมีจิตเป็นแกนกลางหรือเป็นตัวกลางที่เป็นหลักยืนให้แก่ธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สภาพธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลบุญหรือบาป เป็นสิ่งที่

^{๑๐๐}บุญทัน มูลสุวรรณ, พระไตรปิฎกสำหรับพระนวกะและพุทธศาสนิกชนทั่วไป เล่ม ๙, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๙), หน้า ๕.

^{๑๐๑}ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^{๑๐๒}ที.สี. (ไทย) ๙/๑๓๕/๑๐๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๔๕-๔๔๗/๒๖๓-๒๖๕, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๓-๘๑๔.

เกิดขึ้นแต่จิต ถ้าไม่มีจิตเป็นฐานให้แล้ว ถ้าไม่มีจิตเป็นฐานให้แล้ว สภาพธรรมเหล่านั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ดังนั้น จิตหรือใจนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

สรุปคำสอนความจริงในพระพุทธศาสนา คือ มนุษย์มีธรรมชาติของความอยากรู้อยากเห็น ความคิดริเริ่มและมีความปรารถนาที่จะพัฒนาชีวิตและความเป็นอยู่ของตนให้ดียิ่งขึ้น พุทธศาสนาสอนว่า กายนั้นเป็นเพียงตัวเชื่อมต่อหรือเป็นทางให้จิตรับรู้กายจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่รู้แต่สิ่งที่รู้ คือ จิตเป็นตัวรับรู้ ดังนั้น ถ้ามองในแง่นี้กายก็เป็นเพียงเครื่องมือของจิตในการรับรู้อารมณ์คำสอนเกี่ยวกับความทุกข์หรือความสุขก็ตาม กุศลหรืออกุศล

๒.๒ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

การดำเนินชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ อันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารและโลกไร้พรมแดนยุคที่เต็มไปด้วยการแข่งขันแรงจูงใจ การเผชิญกับสิ่งแปลกใหม่และวิทยาการต่างๆ ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ดีขึ้น และบางส่วนส่งผลให้สังคมขาดสันติสุขได้มีเวลาสักช่วงหนึ่งของชีวิตที่สำรวจตรวจสอบแสวงหาคำตอบเรื่องแก่นแท้แห่งพฤติกรรม เพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นอันจะนำไปสู่แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน อาจจะเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการช่วยดำรงตนตามบทบาทต่างๆ ได้โดยเหมาะสมช่วยให้การดำเนินชีวิตมีประสิทธิภาพมากขึ้นทั้งในด้านชีวิตการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัว การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนนี้ ประกอบด้วยขอบข่ายของการศึกษาพฤติกรรม เป้าหมายของการศึกษาพฤติกรรมจุดประสงค์ของการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ศาสตร์ที่ให้ความรู้ด้านพฤติกรรมวิธีการศึกษาพฤติกรรม การเก็บข้อมูลพฤติกรรมเชิงจิตวิทยา แนวทศนะเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน และข้อควรคำนึงในการนำความรู้เรื่อง กระบวนการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ เป็นพื้นฐานสู่การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ต่อไป

๒.๒.๑ ความหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์นั้น สามารถพัฒนาได้ในทางพระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ไว้ว่า ความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และอาชีวะเป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม^{๑๐๓} โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน ศิลเป็นเครื่องมือที่ใช้หรือในทางสังคมทั่วไปเรียกว่าวินัย เป็นจุดเริ่มต้นในขบวนการแห่งการศึกษาและการพัฒนามนุษย์เพราะว่าวินัยเป็นเครื่องมือจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมที่อยู่ร่วมกัน ศิล หรือวินัยจะช่วยจัดให้เกิดความเป็นระเบียบในความเป็นอยู่ และเอื้อโอกาสให้เกิดการพัฒนา จนสามารถทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมเกิดความเคยชินที่ดีงามตามแบบอย่างของศิลที่กำหนดไว้ดีแล้ว ซึ่งมีผู้อธิบายความหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ดังนี้

ดังมีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่พราหมณ์ไว้ว่า บุคคลเป็นพราหมณ์เพราะชาติตระกูลก็หาไม่ หรือไม่เป็นพราหมณ์เพราะชาติตระกูลก็หาไม่ บุคคลเป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรมหรือไม่ เป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรม บุคคลเป็นชวานาก็เพราะกรรมเป็นช่างศิลป์ก็เพราะกรรม

^{๑๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕.

เป็นพ่อค้าก็เพราะกรรม เป็นผู้รับใช้ก็เพราะกรรม บุคคลแม้เป็นโจรก็เพราะกรรม เป็นทหารอาชีพรัก
เพราะกรรม เป็นบุโรหิตก็เพราะกรรม แม้เป็นพระราชาก็เพราะกรรมทั้งนั้น^{๑๐๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๐๕} ได้ให้ความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ
มนุษย์ว่า การกระทำของบุคคลทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏออกมาภายนอกซึ่งเป็นไปตามเจตจำนง
หรือเจตนาที่มุ่งหมายเอาไว้กับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เห็นได้ง่าย คือ พฤติกรรมทางกายและวาจาที่ไม่
ดี เช่น การแสดง ความเห็นแก่ตัวการทำทุจริตต่างๆ และการแสดงวาจาทุจริตเป็นต้นพฤติกรรมที่ไม่ดี
เหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้เป็นการกระทำที่สุจริต และการแสดงวาจาที่สุจริต
นั่นเอง

พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)^{๑๐๖} ได้กล่าวว่า คนเรามีนิสัยชอบทำกรรมชั่ว
จำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้มีนิสัยชอบทำแต่กรรมดีเท่านั้น และสาเหตุปัจจัยที่ทำให้
คนเรามีนิสัยชอบทำแต่กรรมชั่ว เหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราชอบทำกรรมชั่ว ความคิดผิดๆ ซึ่งมี
สาเหตุเนื่องมาจากความเห็นผิดอีกต่อหนึ่ง ความเห็นผิดนี้มีศัพท์ทางธรรมว่า มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด
นี้เกิดจากจิตใจที่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ๓ ตระกูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ บุคคลใดก็ตามที่มี
ความเห็นเป็นมิจฉาทิฎฐิ ย่อมจะก่อแต่ความชั่วเป็นนิสัยสันดาน พฤติกรรมเช่นนั้นนอกจากจะนำความ
ทุกข์ความเดือดร้อนมาสู่ตัวบุคคลผู้ก่อกรรมชั่วเองและสังคมโดยรวมในโลกนี้แล้วบุคคลผู้นั้นยังต้องไป
รับโทษทัณฑ์อย่างสุดแสนสาหัส

การแสดงออกทางกายวาจาของมนุษย์เรียกว่า พฤติกรรม (Behavior) ซึ่งเป็นผลมาจากการ
แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆ การกระทำของมนุษย์อาจสังเกตเห็นได้
ชัดเจน ได้แก่ การกระทำทางกาย เช่น ยืนเดินนั่งนอนเป็นต้น เรียกว่า กายกรรม การกระทำทางวาจา
ได้แก่ การพูด สนทนาการหักทลาย การสั่งสอนเป็นต้น เรียกว่า วาจากรรม ส่วนการกระทำที่ซับซ้อนมาก
ขึ้นยากต่อความเข้าใจต้องติดตามสังเกตวิเคราะห์ตีความ และประเมินค่าเป็นการกระทำทางใจ เช่น
การคิดการจำ การลืมการเรียนรู้แรงจูงใจ เจตคติความเมตตา หรือความรักเป็นต้น เรียกว่า มโนกรรม
พฤติกรรมของมนุษย์ทั้ง ๓ ลักษณะมิได้อยู่แยกจากกันแต่ทำงานผสมผสานเป็นจริงหรือจริงตาม
ลักษณะความประพฤติที่ทำอยู่ประจำอยู่ในสันดานพื้นเพจิตใจ หรือลักษณะอุปนิสัย ๖ ประเภท คือ
ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิทกจริต^{๑๐๗}

ฉะนั้น การจะฝึกให้เกิดความเคยชินในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องมีรูปแบบและวิธีการนั้นๆ
อย่างเช่น ศิล หรือวินัย เป็นต้นให้เป็นอุปกรณ์ในการฝึกฝน เบื้องต้นเมื่อฝึกพฤติกรรมความเคยชินให้
อยู่ในกรอบระเบียบแล้วการฝึกปรือในด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต สมาธิเป็นส่วนของการ
ฝึกฝนในด้านจิตใจ หรือระดับจิตใจให้เกิดการพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ คือ ในด้านคุณธรรม เช่น
มีเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเข้มแข็งอดทน ตลอดจนความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ

^{๑๐๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๐/๕๘๑-๕๘๒.

^{๑๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธ
ธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓.

^{๑๐๖} พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), *คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

^{๑๐๗} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐, พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕-๕๔๖.

ความแน่วแน่นมั่นคง มีสติสมาธิ และในด้านทำให้เกิดความสุข เช่น ความผ่องใสเบิกบาน ความรู้สึก
อิ่มใจ เป็นต้น

เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ^{๑๐๘} กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมของบุคคลที่เป็น
รูปธรรม เช่น การกระทำการตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมภายในจิตใจที่เป็นนามธรรม เช่น
ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเป็นกิริยาของสิ่งมีชีวิตที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าอันเป็นไป
อย่างเหมาะสมเพื่อการอยู่รอดของชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตัวกระตุ้นที่
เหมาะสมกับความพร้อมภายในร่างกายของสัตว์ทำให้สัตว์ปลดปล่อยพฤติกรรมออกมาได้เรียกว่า
ตัวกระตุ้นปลดปล่อยไม่เก็บสิ่งใดไว้ (Releasing Stimulus) วงจรกระแสประสาทที่ไวต่อตัวกระตุ้น
ปลดปล่อย เรียกว่า กลไกการปลดปล่อยพฤติกรรม (Releasing Mechanism)

ทองหล่อ วงษ์อินทร^{๑๐๙} กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการเรียนรู้
พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยการสร้างสัญลักษณ์หรือภาพให้ปรากฏในสมองเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิด
แนวทางสำหรับพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกในการเรียนรู้ความจริงของชีวิตที่มีการ
เปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ

สิริอร วิชชาวุธ^{๑๑๐} กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง การเรียนรู้เพื่อ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอย่างหนึ่งซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์และการมี
ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบๆ ด้านเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นตามลำดับไปในทางที่ดี

ลักขณา สรวิวัฒน์^{๑๑๑} ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมในมนุษย์ไว้ว่า อาการที่กระทำหรือ
อาการที่แสดงออกมาทางร่างกายกล้ามเนื้อในทางสมอง ความคิดและความรู้สึก พฤติกรรมเป็นผล
จากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นในเวลาใดก็จะมีการตอบสนองเมื่อนั้น

๑) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่
ก็ตาม เช่น การเต้นของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อการแสดงความรู้สึกเป็นต้น

๒) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมใดๆ ของร่างกายที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับ
กระบวนการทางจิตซึ่งถูกจุดจูงใจด้วยสิ่งเร้าต่างๆ เช่น ความคิด ความฝัน อารมณ์ เป็นต้น

จำลอง เงินดี^{๑๑๒} ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมในมนุษย์ไว้ว่า พฤติกรรมภายนอก ได้แก่
การแสดงออกของบุคคลที่สามารถมองเห็นได้ รับได้และสัมผัสได้ เช่น พฤติกรรมการเดิน พฤติกรรม
การวิ่ง การพูดคุยน การเขียนหนังสือและพฤติกรรมช่วยเหลือเป็นต้น พฤติกรรมภายใน ได้แก่ การ
แสดงออกของบุคคลในทางใดทางหนึ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้ อาจจะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ได้ การจะ

^{๑๐๘} เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพและคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดน, (กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

^{๑๐๙} ทองหล่อ วงษ์อินทร, จิตวิทยาการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ปทุมธานี : วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์, ๒๕๒๓), หน้า ๑๒๖.

^{๑๑๐} สิริอร วิชชาวุธ, จิตวิทยาการเรียนรู้, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

^{๑๑๑} รศ.ดร. ลักขณา สรวิวัฒน์, จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗.

^{๑๑๒} ผศ. จำลอง เงินดี, จิตวิทยาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

รู้ว่าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมก็สามารถรับรู้ได้จากแบบวัดหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยา เช่น ความคิด ทักษะ การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์และความต้องการมีอำนาจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในการดำรงอยู่ของชีวิตด้านพฤติกรรม คือ การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า เช่น การกระทำการตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ให้มีความสุขและความสุขที่ได้รับจะเป็นความจริงแท้ และยั่งยืนได้ต้องอาศัยความเข้าใจโดยการฝึกปฎิบัติปัญหาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงขั้นหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ ปัญหาเป็นเรื่องของการฝึก หรือพัฒนาในด้านความรู้ ความจริงโดยเริ่มตั้งแต่ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ในเหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรองด้วยความแยบยลให้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า รู้เท่าทันความเป็นไปของโลก และชีวิตจนทำให้จิตใจเป็นอิสระ ข้ามพ้นความทุกข์ปราศจากปัญหาถึงความเป็นอิสระภาพโดยสมบูรณ์ หลักไตรสิกขานี้โดยสาระครอบคลุมถึงการทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ และการพัฒนาทางปัญญา หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมด คือ หลักแห่งการศึกษา หรือหลักแห่งการพัฒนาที่มุ่งเน้น หรือนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดจนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้น ก็ต้องผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาแล้วทั้งนั้น

๒.๒.๒ ลักษณะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

ลักษณะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์การรู้ความจริงนั้นพระพุทธเจ้าได้แสดงหลักฐานไว้ในสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๓๓} มีทั้งส่วนที่เป็นสมณะและวิปัสสนาซึ่งผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะส่วนที่เป็นวิปัสสนา ดังต่อไปนี้ คือ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ ความเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี ๔^{๑๓๔} ระดับ คือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน เวทนา จิตตาและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งมีผู้อธิบายสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐาน ๔^{๑๓๕} พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ส่วนนิคมกัมมาสัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีคนในตลาดที่พลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกั้นและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนคร โดยทั่วไปชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้นมีสุขภาพแข็งแรงและสภาพแวดล้อมสมบูรณ์ฤดูกาล และอาหารที่เหมาะสม ทั้งคุณุสสและบรรพชิตในแคว้นกुरुกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานมีความพากเพียรในการเจริญสติปัฏฐานอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสสติปัฏฐานแก่ชาวแคว้นกुरु

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๑๓๖} กล่าวว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปุฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูปเวทนาจิตและสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนาจิตและสภาวะธรรม

^{๑๓๓}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๓๔}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๑/๒๕๗.

^{๑๓๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๑๓๖}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิกขุ, พระพรหมโมลี ดร.วชิราภรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติตั้งมั่นในการพิจารณาภายในกาย อันหมายถึง การประชุมแห่งรูปเป็นการใช้สตรัสรู้ในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันอยู่ให้รู้ว่าเป็นอิริยาบถใหญ่ที่ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ได้เข้าใจในการปฏิบัติให้รู้เท่าทันว่า การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยมีสตรัสรู้ที่อยู่ตลอดเวลา

๑) อิริยาปถปัพพะ หมายถึง อิริยาบถใหญ่มี ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน เมื่อกายอยู่ในอาการใดๆ ก็รู้ชัดว่า กายที่ยืนอยู่ในอาการนั้นๆ ดังนี้ คือ

(๑) อิริยาบถเดิน^{๑๑๗} หรือการเดินจงกรม เป็นการเดินกำหนดให้รู้ว่าเป็นการเดินอยู่ก็รู้ ว่าเรากำลังเดินอยู่ มีพระบาลีรับรองว่า จณฺณโต วา จณฺณมิตฺติ ปชานาติ^{๑๑๘}

(๒) อิริยาบถยืน เป็นการกำหนดรู้ให้เรารู้ว่า เมื่อเรายืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังยืนอยู่ มีพระบาลีว่า สฺฐิตฺวา สฺฐิตมฺหิตฺติ ปชานาติ^{๑๑๙} ในอิริยาบถยืนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะยืนจึงเกิดการไหวตัวของธาตุลม ทำให้กายตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เมื่อกำลังยืนให้มีสติรู้ว่าเรากำลังยืน เมื่อกำลังไหวให้มีการกำหนดรู้ว่ากำลังไหว เมื่อกายนิ่งให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายนิ่ง

(๓) อิริยาบถนั่ง เป็นการกำหนดรู้ที่ว่า เมื่อเรานั่งอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่ โดยนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้ให้มั่นมีพระบาลีรับรองว่า นิสีทิตฺติ ปลลนฺกํ อภฺชิตฺวา อุชฺฌายํ ปณฺธาย ปริมุขํ สติ อปฺภูตฺวา^{๑๒๐} ในอิริยาบถนั่งเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนั่งทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลม ขับเคลื่อนให้คู้กายท่อนล่างลงแล้วตั้งกายท่อนบนขึ้นอยู่

(๔) อิริยาบถนอน เป็นการกำหนดรู้ที่ว่า เมื่อเรานอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนอนอยู่ มีพระบาลีรับรองว่า สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ^{๑๒๑} ในอิริยาบถนอนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนอนทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลมขับเคลื่อนร่างกายให้เหยียดเป็นทางยาวอยู่

๒) สัมปชัญญะปัพพะ หมายถึง อิริยาบถย่อย ได้แก่ การทำความรู้สึกตัวในอาการกัมมเยย คู้เหยียดล้างหน้าแปรงฟันรับประทานอาหารเคี้ยวดื่มลิ้มรส ส่วนคำว่า สัมปชัญญะ ได้แก่ ความเป็นผู้รู้รู้สึกตัวชอบอย่างบริบูรณ์เป็นปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์ให้ผู้ปฏิบัติตามรู้อาการต่างๆ ของกายว่า กายดำรงอยู่ในอาการใดๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้นๆ ในร่างกายของเรานั้นเอง

๓) ธาตุมนสิการปัพพะ หมายถึง การพิจารณาภายในหมวดธาตุด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายมีธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟประกอบกันอยู่ด้วยการรู้ชัดของร่างกายของเรา

สรุปกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนั้น คือ กายสักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ว่ากายเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้เวทนาในเวทนาเป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุขทุกข์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ในตัวเอง หมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนาเป็นการพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนาและมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยการเจริญสติเท่านั้น

^{๑๑๗}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๕.

^{๑๑๘}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๑๑๙}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๑๒๐}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๑๒๑}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

สรุปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า เวทนาสักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่เวทนาเท่านั้นไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิตในจิตเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิตเป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น โดยกำหนดรู้ว่า จิตกำลังมีอารมณ์ระคะโทสะโมหะความหดหู่ความฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ

สรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักว่าจิตไม่ใช่เขาหรือเรา เป็นเพียงแต่จิตเท่านั้น ไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้คือ เพียงสักแต่ว่าเห็นไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดีจิตจึงมีความแน่วแน่มั่นไหมหวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้น การที่มีจิตแน่วแน่มั่นเช่นนี้เรียกว่าได้ถึงซึ่งจิตตวิสุทธิ คือ จิตมีหมดจดโดยลำดับ

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้ธรรมในธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ นิเวธน์ ชั้น อายตนะ โพชฌงค์และสังขะ ดังนี้

(๑) นิเวธน์ ๕^{๑๒๒} หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี ๕ อย่าง ดังนี้ กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม พยาบาท คือ ความคิดร้าย ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจะกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่าน วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย โดยพิจารณาว่า เมื่อนิเวธน์ใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้นิเวธน์นั้นโดยไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

(๒) อุปาทานชั้น ๕^{๑๒๓} หมายถึง กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่นประกอบด้วยรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้นและวิญญาณชั้น โดยพิจารณาถึงความเกิดและความดับของอุปาทานชั้น ๕ ไปตามลำดับ

(๓) อายตนะ ๑๒^{๑๒๔} หมายถึง ที่ติดต่อ เครื่องติดต่อ แดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ อันประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ คือ ตาหูจมูกลิ้นกายและใจ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูปเสียง กลิ่นรสไผ่ภูฏัพพะและธรรมารมณ์ โดยพิจารณาว่า เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกันแล้วสังโยชนใดเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่า สังโยชนนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป

(๔) โพชฌงค์ ๗^{๑๒๕} หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ อันประกอบด้วยสติสัมโพชฌงค์ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นต้น

(๕) อริยสัจ ๔^{๑๒๖} พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาอริยสัจ ๔ ด้วยการรู้ชัดว่า ทุกข-อริยสัจ ความจริง คือ ทุกข์ ทุกขสมุทยอริยสัจ ความจริง คือ เหตุให้ทุกข์เกิด ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริง คือ ความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีอริยสัจ ความจริง คือ ทางดับทุกข์

^{๑๒๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๗๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๘๓/๕๑๐.

^{๑๒๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๕/๕๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑.

^{๑๒๔} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๓-๑๐๔/๔๘-๔๙, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๒/๑๐๔.

^{๑๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๗/๓๑๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์

ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๖,

^{๑๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๕/๕๒๘, อภิ.วิ. ๓๔/๑๔๕/๑๒๗, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๗,

การสมาทานกรรมฐาน^{๑๒๗} หมายถึง การมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าว่า อิมามหิ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยคือ พระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์และมอบกายถวายตัวต่อวิปัสณาจารย์ว่า อิมามหิ ภนฺเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ^{๑๒๘} ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อท่าน หลังจากนั้นควรกราบพระรัตนตรัยโดยระลึกถึงพระพุทธคุณแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์เจริญมนานุสติ พิจารณาถึงความตายที่มาใกล้ปรากฏกับตัวเองเป็นอารมณ์

คำว่า สภาวะ คือ ความเป็นเอง ความเกิดขึ้นเอง การปรากฏขึ้นเอง ในการปฏิบัติธรรม หมายถึง สภาวะหรือปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นภายในกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติขณะนั่งหรือขณะเดินจงกรม ฉะนั้น สภาวะธรรมจึงหมายถึง สภาวะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเองภายในกายเวทนาจิตและธรรม

ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ สภาวะธรรมของรูป สภาวะธรรมของนามในปัจจุบันขณะ^{๑๒๙} อย่างจดจ่อติดต่อกันเนื่องบนฐาน ๔ อารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กายเวทนาจิตธรรมจนเกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของสภาวะธรรมของรูปสภาวะธรรมของนามว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสณาสติปัฏฐาน ๔ คือ ต้องทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์เสียก่อน แล้วจึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้ สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ คือ สันตติ ได้แก่ ความสืบทอดความต่อเนื่อง ซึ่งเป็นตัวปิดบังไม่ให้เห็นอนิจจัง อริยาปละ ความเคลื่อนไหวเป็นตัวปิดบังทุกข์และชนสัญญา คือ จำได้หมายรู้ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนซึ่งเป็นตัวปิดบังไม่เห็นอนัตตาและการทำลายสิ่งที่ปิดบังได้ คือ การปฏิบัติวิปัสณาตามหลักสติปัฏฐาน

การปรับอินทรีย์ หมายถึง การนำเอากุศลธรรมที่มีพลังและสมรรถนะหลายประการที่อยู่ภายในกายใจของเรามาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสณาสติปัฏฐาน ๔ นั้น กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลังเรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มากซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

๑. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกายใจให้เป็นปัจจุบันขณะนั้น เหมือนสันตติอำมาตย์ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่อนาคตและหยั่งเห็นสภาวะธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผลไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า “อุปสนโต จริสสสิ ก็จักเป็นผู้สงบไปได้”^{๑๓๐}

^{๑๒๗} สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๑.

^{๑๒๘} วิสุทธิ. ๑/๑๒๔.

^{๑๒๙} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๒๐.

^{๑๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๕.

๒. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เช่น การเพิ่มเวลาในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิจาก ๑๕ นาทีเป็น ๒๐ นาทีจาก ๒๕ นาทีเป็น ๓๐ นาทีไปจนถึง ๖๐ นาที เป็นต้น

๓. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิเช่น การเดินจงกรมตั้งแต่วะที่ ๑ ระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ ไปจนถึงระยะที่ ๖ หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ๆ ในการก้าวแต่ละระยะ เป็นต้น

๔. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การคู้กำหนดว่า คู้หนอๆ การเหยียดกำหนดว่า เหยียดหนอๆ การเหลียวหน้าแลหลังกำหนดว่า เหลียวหนอๆ เป็นต้น

๕. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ก่อนเดินจงกรมกำหนดว่า อยากเดินหนอๆ ถ้าฟังกำหนดว่า ฟังหนอๆ ถ้าว่างกำหนดว่า ว่างหนอๆ เป็นต้น

๖. การปรับอินทรีย์โดยการสำรวจอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น ถ้าเห็นกำหนดว่า เห็นหนอ ถ้าได้ยินกำหนดว่า ได้ยินหนอ ถ้าได้กลิ่นกำหนดว่า กลิ่นหนอ ถ้ารู้รสกำหนดว่า รสหนอ ถ้าถูกต้องสัมผัสกำหนดว่า ถูกหนอ ถ้ารับสิ่งต่างๆ กำหนดว่า รู้หนอ เป็นต้น

๗. เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวะนามให้มากขึ้นซึ่งสามารถสรุปการปรับอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ได้ดังในภาพที่แสดงนี้

ลำดับ	ชื่อคุณธรรม	ความหมาย	อินทรีย์ ๕	พละ ๕	การปรับอินทรีย์พละ
๑	ศรัทธา	ความเชื่อความเลื่อมใส	สัทธินทรีย์	สัทธาพละ	ศรัทธาเสมอกับปัญญา
๒	วิริยะ	ความเพียร	วิริยอินทรีย์	วิริยพละ	วิริยะเสมอกับสมาธิ
๓	สติ	ความระลึกรู้	สตินทรีย์	สติพละ	สติต้องเจริญให้มาก
๔	สมาธิ	ความตั้งใจมั่น	สมาธิอินทรีย์	สมาธิพละ	สมาธิเสมอกับวิริยะ
๕	ปัญญา	ความรอบรู้	ปัญญินทรีย์	ปัญญาพละ	ปัญญาเสมอกับศรัทธา

ตารางที่ ๒.๒ แสดงแผนตารางการปรับอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ในการปฏิบัติธรรม^(๓๓)

ถ้าศรัทธาอย่างมาก ปัญญาอ่อน โลภะตัณหา โมหะความหลงมกมายจะเข้าครอบงำ

ถ้าปัญญายิ่งมาก ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉาความลังเลสงสัย มานะความกระด้างจะเข้าครอบงำ

ถ้าวิริยะยิ่งมาก สมาธิหย่อน อุทธัจจะความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ

ถ้าสมาธิยิ่งมาก วิริยะหย่อน ถีนมิทธะความง่วงจะเข้าครอบงำ

^(๓๓) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธ-สาราวิวงศ์, หน้า ๒๖.

สติต้องเจริญให้มาก ยิ่งมากยิ่งขึ้น การปฏิบัติจะได้ผลช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

การปรับอินทรีย์และผลให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญาอย่าให้ อย่างหนึ่งอย่างใดมากกว่ากัน ถ้าศรัทธายังปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายังศรัทธา หย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยังสมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยังวิริยะหย่อน ความง่วงจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างใดอย่าง หนึ่งน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผล เร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์และผลนี้เป็นประการสำคัญ

- วิธีเพิ่มปัญญา – รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้ไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา รู้มรรคผลนิพพาน
- วิธีเพิ่มวิริยะ – เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อยนอนน้อยพูดน้อย
- วิธีเพิ่มสมาธิ – ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น

จิตหลุดในอาการใดให้กำหนดรู้ในอาการนั้น

- วิธีเพิ่มสติ – ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา
- วิธีเพิ่มศรัทธา – ทำให้ใจอยู่กับรูปนาม มีศีลสมาธิและปัญญา

สาเหตุที่ทำให้อินทรีย์ ๕ ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ ๙ ประการ^{๑๓๒} โยคินักปฏิบัติต้องประพฤติ ปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนามซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะถึงแม้บางครั้ง อาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้มองให้เห็นแต่อย่าพยายามหาเหตุผลในทางที่จะทำให้ เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

๒. ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเื้อื่อเพื่อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็น ความดับไปของรูปนามนั้น

๓. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่องทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุด ในระหว่างการปฏิบัติ

๔. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสปปายะต่อการกำหนดเท่านั้น สปปายะ ๗ คือ ๑) อาวาส ที่อยู่เหมาะสม ๒) โภจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม ๓) ภัตตยะ ถ้อยคำ เหมาะสม ๔) บุคคล ผู้คบหาเหมาะสม ๕) โภชนะ อาหารเหมาะสม ๖) อตุฏฐะ บรรยายภาค เหมาะสม ๗) อิริยาปถะ อิริยาบถเหมาะสม เป็นต้น

๕. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การกำหนด รูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่น

๖. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ เวลาอารมณ์ใน การเจริญภาวนาตก ให้เจริญปีติวิริยะธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ขึ้นมาให้เจริญปัสสัทธิสมาธิอุเบกขา

^{๑๓๒} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘.

๘. เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นในทุกขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ยากลำบากไม่ว่าสิ่ง แม้กระทั่งความตาย

๙. ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุดเท่าที่วาสนาบารมีของตนเองมีอยู่ การที่เราได้มาเริ่มปฏิบัติธรรมนี้ ก็เท่ากับเราได้ยกตนขึ้นสู่ทางสายเอกแล้วทางสายเอก คือ ทางที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์และเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ทรงดำเนินมาแล้ว มีคุณลักษณะ ๕ ประการ คือ

- ๑) เป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแต่พระองค์เดียว
- ๒) เป็นทางที่มีในพระพุทธศาสนาแห่งเดียว
- ๓) เป็นทางที่ต้องไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเองจะให้ใครไปแทนไม่ได้
- ๔) เป็นทางสายตรง ไม่ใช่ทางสองแพร่ง
- ๕) เป็นทางที่ไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียว คือ พระนิพพาน

สรุปธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า ธรรมสักว่าธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขาเป็นเพียงแต่ว่าธรรมเท่านั้นไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการกำหนดรู้ในรูปนามขั้น ๕ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตาและ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตนอันเป็นลักษณะของไตรลักษณ์ด้วยปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ซึ่งการเห็นไตรลักษณ์นั้นย่อมนำมาซึ่ง การทำลายวิปลาส ๔ คือ ความรู้เห็นผิดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงที่เกิดจากอำนาจของกิเลสที่เข้ามาปิดบังทำให้เกิดการเห็นผิด เข้าใจผิดไม่ตรงตามความจริง ห่างไกลจากวิปัสสนามี ๔ อย่าง ได้แก่ (๑) สุกวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่ไม่งามว่างาม (๒) สุขวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่เปื้อนทุกข์ว่าสุข (๓) นิจจวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง (๔) อัตตวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่ไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน

มาลี อาณาภูล^{๑๓๓} ได้ทำรายงานการวิจัยพบว่า การประยุกต์วิธีการและหลักการเจริญสติมาจากมหาสติปัฏฐานสูตร ตั้งเป็นหลักการใหม่ที่ต่างกัน คือ ประยุกต์ด้านวิธีการในมหาสติปัฏฐานสูตรมาเรียบเรียงใหม่เป็นหลักปฏิบัติ มีการกล่าวถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในพระอภิธรรมมัตถสังคหะและวิสุทธิมรรค อีกส่วนประยุกต์ด้านการพิจารณาลมหายใจและอริยาบถออกมาเป็นหลักการใหม่แบบพองหนอ-ยุบหนอ โดยสังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ใช้ความรู้จากวิสุทธิมรรคในการอธิบายลำดับญาณชั้นต่างๆ ไม่เน้นหลักสภาวะธรรมในพระอภิธรรมมัตถสังคหะ เป็นความแตกต่างในหลักการและวิธีการขั้นเบื้องต้น หลักการปฏิบัติขั้นสูงต้องอาศัยความเข้าใจในพระปริยัติธรรม

กล่าวโดยสรุปในที่นี้ผู้วิจัยหมายเอาเฉพาะในสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตาและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้จะใช้เวลาถึง ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีหรือ ๗ ขาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐานแล้ว

^{๑๓๓} มาลี อาณาภูล, “ศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน”, รายงานวิจัย, (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙).

ย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์กรอื่นต่อไป วิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลาภิกษุนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมหรือบรรลุมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้นแรกเรียกว่า โสตาปัตติผล ขั้นที่สองเรียกว่า สกทาคามีผล ขั้นที่สามเรียกว่า อนาคามีผลและขั้นสุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผล ซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงแต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำที่สุด ผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปุณฺณธรรมตาแล้วนับได้ว่าเป็นคนใจพระเป็นอริยบุคคล^{๓๓๔} ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การพัฒนาปัญญาดังกล่าวทั้งที่เป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญานั้น หากมีการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลย่อมเกิดขึ้นได้แน่นอน เพราะพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้เข้ามาดูควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น

๒.๒.๓ ประเภทการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

ประเภทของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ๒ ลักษณะ ได้แก่ (๑) พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี และ(๒) พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดี ดังนี้

๑. พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี

พฤติกรรมของมนุษย์ในทางดี คือ ผู้มีความเมตตา^{๓๓๕} หมายถึง ความรัก หรือการแผ่ความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือปองร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตาม ถ้าปัจเจกบุคคลสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการแผ่เมตตาได้ความขัดแย้งทั้งหลายก็ไม่ต้องแก้ไขด้วยวิธีเผชิญหน้ากัน แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยสันติวิธี เพราะคนที่เมตตาผู้อื่นจะเอื้ออาทรต่อคนที่ประสบความเดือดร้อน ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงทำงานช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มวลมนุษยชาติแน่นอน พระพุทธเจ้าไม่ได้ไปแจกสิ่งของให้แก่ใครๆ แต่ทรงสั่งสอนให้คนมีฐานะมั่งคั่งทั้งหลายให้มีจิตใจประกอบไปด้วยเมตตา และช่วยเหลือเกื้อกูลแก่สังคมทำให้คนเหล่านั้นกลายเป็นคนใจบุญ เช่น อนุชาปิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นต้น คนเหล่านั้นมีเมตตาต่อสัตว์โลกทั้งมวล เพราะฉะนั้นการกระทำด้วยจิตมีเมตตาจึงช่วยเสริมสร้างความเอื้ออาทรให้แก่คนทั้งหลายความสุขก็จะขยายไปสู่คนอื่นๆ อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ปัญหาต่างๆ ในสังคมก็จะลดน้อยลงได้ เพราะอาศัยเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นและสัตว์อื่นๆ มีความสุขในเมื่อตนได้ความสุขแล้วก็อยากให้ผู้อื่นสัตว์อื่นได้บ้าง เป็นการอนุเคราะห์แก่กันและกัน

การอนุเคราะห์แก่กันนี้เป็นการสร้างความสามัคคีไปในตัวพฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี ผู้มีศีล^{๓๓๖} หมายถึง ศีลเป็นหลักความประพฤติที่งดงามของมนุษย์ การทำความดีทางร่างกายเรียกว่า กายสุจริต และทางวาจาเรียกว่า วาจาสุจริต ศีลยังเป็นข้อประพฤติปฏิบัติขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตของตนในสังคมชนบท การดำเนินชีวิตของคนในแต่ละสังคมย่อมมีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปตามกลุ่มของตนในสังคมนั้นๆ ความประพฤติเป็นเครื่องวัดความเจริญของคนในสังคมนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

^{๓๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๓๓๕} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๒๒๕, อภิ.สง. (ไทย) ๓๓/๑๙๐/๗๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๒๔.

^{๓๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๔.

ดังนั้น ศิลปะในพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักของการประพฤติปฏิบัติเพื่อทำกายและวาจาให้เรียบร้อยทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นเป็นหลักที่อำนวยความสะดวกให้แก่การทำงานทั้งหลาย ศิลปะจึงเป็นค่านิยมขั้นพื้นฐานทางสังคม อีกทั้งยังเป็นเครื่องป้องกันทุจริตทั้งหลายได้ด้วยข้อกำหนดหรือข้อปฏิบัติเบื้องต้น ในการเว้นจากการทำความชั่วโดยการรักษากาย และวาจาให้เป็นปกติ เพื่อช่วยให้กิจกรรมของสังคมดำเนินไปได้อย่างปกติสุข ศิลปะนั้นถ้าใครรักษาย่อมนำมาความสงบสุขมาให้แก่ผู้นั้นอย่างแน่นอน ผู้ประพฤติธรรมย่อมนำมาความสงบสุขมาให้ ศิลปะเป็นเครื่องวัดคุณค่าของความเป็นมนุษย์ทำให้มนุษย์ต่างไปจากสัตว์เดรัจฉานในด้านคุณธรรมทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

๒. พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดี

พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดี คือ การกระทำความชั่วทางกาย ทางวาจาและทางใจ ขาดการรักษาศีล ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสโทษของคนที่ไม่รักษาศีลกับปาปาลิอุบาสกว่า ดูก่อนคฤหบดีทั้งหลาย คนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วในโลกนี้ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งโลกะอย่างใหญ่อันมีความประมาทเป็นเหตุ ศีลวิบัติอันนี้เป็นโทษแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล เกียรติศัพท์อันลือชื่อของคนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วย่อมกระฉ่อนไป อันนี้เป็นโทษข้อที่สองแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่งคนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วจะเข้าไปสู่บริษัทใดๆ คือ ชัตตยบริษัท พราหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท ย่อมครั่นคร้ามเกรงใจ อันนี้เป็นโทษข้อที่สามแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่ง คนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วย่อมตายอย่างไม่มีสติ อันนี้เป็นโทษข้อสี่แห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่ง คนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วย่อมหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติวินิบาตนรก อันนี้เป็นโทษข้อที่ห้าแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล^{๑๓๗}

สรุปพฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี คือ ผู้มีความเมตตา หมายถึง ความรัก หรือการแผ่ความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือปองร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตามการกระทำด้วยจิตมีเมตตาจึงช่วยเสริมสร้างความเอื้ออาทรให้แก่คนทั้งหลายความสุขก็จะขยายไปสู่คนอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ปัญหาต่างๆ ในสังคมก็จะลดน้อยลงได้ การเว้นจากการทำความชั่ว โดยการรักษากาย และวาจาให้เป็นปกติ เพื่อช่วยให้กิจกรรมของสังคมดำเนินไปได้อย่างปกติสุข ส่วนด้านพฤติกรรมของมนุษย์ในทางที่ไม่ดี คือ การกระทำความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ และขาดการรักษาศีล คนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วในโลกนี้ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งโลกะอย่างใหญ่อันมีความประมาทเป็นเหตุ ศีลวิบัติอันนี้เป็นโทษแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล เขาตายไปจากโลกนี้แล้ว ย่อมเข้าถึงอบายนรก เป็นต้น

๒.๓ หลักธรรมการรู้ความจริงตามหลักพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระธรรมเทศนาให้แก่พระสาวกไว้มากมายที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกจำนวน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นนั้นเปรียบเหมือนใบไม้ในป่ามีอยู่มากมายหลายอย่าง แต่พระพุทธเจ้าทรงเลือกเฉพาะใบไม้ที่อยู่ในกำมือเท่านั้นแสดงให้แก่พระสาวกได้รู้หลักความจริงของชีวิต ในที่นี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวกับความจริงของชีวิตมาแสดงไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

^{๑๓๗}ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗, อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๒/๒๒๗.

๒.๓.๑ หลักอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค คือ แนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิตอันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ และหลุดพ้นจากกรรมเป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาตินำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน มีรายละเอียดที่ผู้วิจัยจะกล่าวเป็นลำดับ ดังนี้

๑. ความหมายของมรรคมีองค์ ๘

คำว่า มรรค ตามที่ปรากฏในภาษาไทยมีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตและภาษาบาลี ภาษาสันสกฤตมาจาก คำว่า มารค ส่วนภาษาบาลี มาจากคำว่า มคค ภาษาไทยใช้คำว่า มรรค มรรคะ มรรคา มัก มักคะ มักคา เป็นคำนาม แปลว่า ทาง เหตุ ใช้คู่กับ ผล ว่าเป็นมรรคเป็นผลในทางพระพุทธศาสนาเป็นชื่อแห่งโลกุตระธรรมคู่กับผลมี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค คู่กับโสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค คู่กับสกทาคามีผล อนาคามีมรรค คู่กับอนาคามีผล และอรหัตมรรค คู่กับอรหัตผล ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์เป็น ๑ ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เรียกเต็มว่า มรรคมีองค์ ๘^{๑๓๘} ประกอบด้วย (๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ (๖) สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ (๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ (๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางมรรคนายกผู้นำทาง คือ ผู้จัดการทางกุศล หรือผู้ชี้แจงทางบุญ ทางกุศลและปาวประกาศให้ประชาชนมาทำบุญทำกุศลในวัด มรรคผล ผลมักใช้ในความปฏิเสธ เช่น ไม่ได้มรรค และไม่ได้ผลอะไรเลย^{๑๓๙}

อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๔๐} นั้นมีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กันกับหลักของไตรสิกขา ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในระบบไตรสิกขานี้กล่าวถึงเรื่องศีลเป็นอันดับแรกซึ่งประกอบด้วยวาจาชอบกระทำชอบเลี้ยงชีพชอบ มีความเพียรชอบมีความระลึกชอบมีความตั้งใจมั่นชอบ และมีความเห็นชอบมีความดำริชอบ ในมิลินทปัญหาได้กล่าวถึงเรื่องของศีลและเปรียบเทียบความสำคัญของศีลไว้ว่า ศีลมีลักษณะคือ เป็นที่ตั้งอาศัย ศีลนั้นเป็นที่อาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งมวลปัญญาถูกพัฒนาขึ้นในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น^{๑๔๑} เปรียบเสมือนบุคคลมีปัญญาในการอ่านแผนที่จนมีความเข้าใจแล้ว จึงเริ่มออกเดินทางโดยพัฒนาปัญญาให้มากขึ้นด้วยระบบของไตรสิกขาเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตจริง ดังนั้น ในทางปฏิบัติพระพุทธเจ้าทรงจัดอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในชั้น ๓ ประการ คือ

- ๑) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในศีลชั้น
- ๒) สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิชั้น
- ๓) สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาชั้น^{๑๔๒}

^{๑๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๘/๕๔๙, อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๕๒๔/๒๙๖.

^{๑๓๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๘๔๓.

^{๑๔๐} คณาจารย์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕.

^{๑๔๑} รศ.ดร. โสรัช โพธิ์แก้ว, จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๙๗.

^{๑๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๒/๕๐๓.

พุทธทาสภิกขุ^{๑๔๓}ได้ให้ความหมายของมรรคไว้ว่า มรรค แปลว่า ทาง มรรคหรือทางนี้สายเดียว จึงจะเกิดเป็นสิ่งที่เรียกว่า ทางขึ้นมาซึ่งเป็นตัวศาสนาแท้ขึ้นมารวมความว่า การทำที่ถูกต้องหรือการปฏิบัติจัดทำที่ถูกต้อง ๘ อย่างนี้รวมกันเข้าแล้วเรียกว่า ทางหรือมรรค มรรคหรือมรรคนี้เรียกว่าทาง และทางนี้ คือ ตัวศาสนา ตัวแท้ของพุทธศาสนา อย่าได้ไปเอาสิ่งอื่นมาเป็นตัวศาสนาตัวปฏิบัติที่ถูกต้องมีองค์ ๘ ประการที่เรียกว่าทางนี้แหละ คือ ตัวศาสนาบางทีก็เรียกว่า ตัวพรหมจรรย์

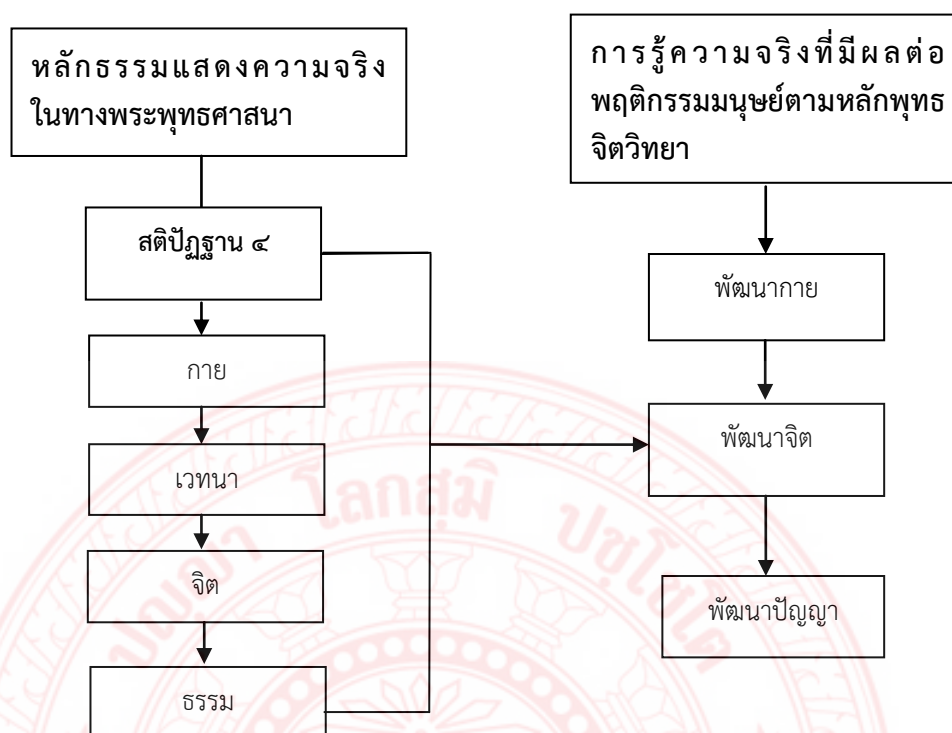
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๔๔}ได้กล่าวถึงความหมายของมรรคไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า มรรค คือ หนทางแห่งการดับทุกข์หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญญาในฐานะมรรคาสู่จุดหมายชั้นต่างๆ ของชีวิตนี้พึงถือว่า เป็นระบบของการประพฤติพรหมจรรย์หรือพรหมจริยธรรมจริยะหรือจริยธรรมที่ประเสริฐ คือ ระบบความประพฤติปฏิบัติที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติเป็นพื้นฐานซึ่งเป็นไปเพื่อบรรลุประโยชน์ที่พึงมุ่งหมายของชีวิตและอำนวยให้เกิดสภาพชีวิต สภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุจุดหมายเช่นนั้นพูดให้สั้นว่า แนวทางดำเนินชีวิตที่อิงสังคมเพื่อบรรลุประโยชน์ที่พึงมุ่งหมายของชีวิตและสร้างสรรค์สภาพชีวิตสภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุจุดหมายเช่นนั้น

สรุปความหมายของมรรคตามที่ได้กล่าวมาแล้วทั้ง ๓ ประเด็น ได้แก่ ความหมายตามศัพท์ความหมายตามนัยของพระพุทธศาสนา และความหมายตามแนวคิดของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า มรรค หรือมรรคา ได้แก่ หนทางในการปฏิบัติหรือหนทางการดำเนินชีวิตอันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ด้วยมรรคเกิดขึ้นโดยมีฐานะเป็นวิธีการที่คนนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน คือ เป็นวิธีปฏิบัติของคนที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการของธรรมชาติ ดังนั้น มรรคจึงเป็นหลักกลางในการประพฤติปฏิบัติตามองค์ประกอบภายในมรรคให้ครบองค์เพื่อให้เป็นทางการดำเนินชีวิตอันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ มรรคเกิดขึ้นโดยมีฐานะเป็นกรรมอย่างหนึ่งที่เป็นกรรมไม่ดำไม่ขาวมีวิบากไม่ดำไม่ขาว หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาและทางใจที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์เป็นกรรมที่จะนำไปสู่ภาวะแห่งความสิ้นทุกข์ หมายถึง เจตนาเพื่อละกรรมทั้งสามอย่างข้างต้นซึ่งเป็นสภาวะที่ดับทุกข์จนหมดสิ้นกิเลส คือ พระนิพพานโดยเป้าหมายทางแห่งความดับทุกข์นั่นเอง

ฉะนั้น ในที่นี้ผู้วิจัยได้แสดงกรอบหลักธรรมของการรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ในพระพุทธศาสนา คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

^{๑๔๓}พุทธทาสภิกขุ, อริยมรรคทางดับทุกข์ คู่มือดับทุกข์ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๐๓), หน้า ๙๓.

^{๑๔๔}ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๔๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๑.



ภาพที่ ๒.๕ แสดงหลักธรรมตามความจริงในพระพุทธศาสนา

๒.๓.๒ หลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำได้ สติปัฏฐานมี ๔^{๑๔๕} ระดับ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา จิตตาและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งมีผู้อธิบายสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๑๔๖} กล่าวว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ของ สติ ปัฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูปเวทนาจิตและสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนาจิตและสภาวะธรรม

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)^{๑๔๗} ได้กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตา และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ทำให้

^{๑๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๑/๒๕๗.

^{๑๔๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภังค์, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, หน้า ๒๔.

^{๑๔๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖.

เราเข้าใจ คำว่า รูป นาม และพระไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง^{๑๔๘}ไม่หลงไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณาไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๔๙}ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลสมี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา จิต และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน ๔^{๑๕๐}คือ ที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ สิ่งนั้นๆ มันเป็นอย่างมันเอง

นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์^{๑๕๑}กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การมีสติอยู่พื้นฐานทั้ง ๔ ของสติ หรือการมีสติพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สุชีพ ปุญญานุภาพ^{๑๕๒}กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติ ๔ อย่าง คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตา และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกความเศร้าครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้ แก้งซึ่งพระนิพพาน

ฉันทนา อุดสาหลักษณ์^{๑๕๓}กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตา และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญสติและปัญญา เพื่อมารู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกว่าเป็นเพียงรูปกับนามและปัญญาได้เข้าไปรู้ถึงสภาวะลักษณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ ความที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องสลายไปตามธรรมชาตินั่นเอง

กล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตา และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้จะใช้เวลาถึง ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีหรือ ๗ ชาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐานแล้วย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการ

^{๑๔๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **มรรคผลนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔.

^{๑๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๙๗.

^{๑๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๖/๒๒๙.

^{๑๕๑} นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์, **แก่นธรรม อริยสัจ ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๗.

^{๑๕๒} สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๓๖.

^{๑๕๓} ฉันทนา อุดสาหลักษณ์, **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนัธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๐.

พัฒนาไปสู่องค์กรธรรมอื่นต่อไป วิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลากิเลสนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มิตดวงตาเห็นธรรมหรือบรรลุมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้นแรกเรียกว่า โสตาปัตติผล ขั้นที่สองเรียกว่า สกทาคามิผล ขั้นที่สามเรียกว่า อนาคามิผล และขั้นสุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผล ซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงแต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำที่สุด ผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปุถุชนธรรมดาแล้วนับได้ว่าเป็นคนใจพระเป็นอริยบุคคลผู้วิจยมีความเห็นว่า การพัฒนาปัญญาดังกล่าว มีทั้งโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา ถ้ามีการลงมือปฏิบัติอย่างมอบชีวิตให้กับการปฏิบัตินั้น ผู้วิจยเชื่อว่า ผลย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน เพราะพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้เข้ามาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อັນวิญญูชนพึงรู้ได้อย่างแน่นอน

๒.๔ ประโยชน์ของการรู้ความจริงในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นสุข เมื่อเราได้ปฏิบัติธรรมเป็นการละกิเลสปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดติด ย่อมทำให้จิตใจไม่วุ่นวายบีบคั้น ทำให้จิตตัวเองหลุดพ้นจากความโลภความโกรธและความหลง เหมือนกับความสงบทางสมาธิที่ทำให้เกิดผลจากการรู้ความจริงของผู้ปฏิบัติธรรมจนกิเลสเบาบางลงไปได้ไม่มากนักน้อย มีความสงบและสันติสุขยังมีความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น

๒.๔.๑ ประโยชน์ต่อตนเอง

ในวิถีชีวิตของคนเรามีความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ มากมายไม่มีใครที่จะไม่ดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่น ความสัมพันธ์นี้นับตั้งแต่เกิดจนตายเมื่อเราเกิดมาเมื่อยังเล็กจำเป็นที่จะต้องอาศัยพ่ออาศัยแม่คอยเลี้ยงดู เรียกว่าวัยพึ่งพา พอโตขึ้นมาเราต้องเข้ารับการศึกษาล่าเรียน ต้องอาศัยความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ช่วยอบรมสั่งสอนเรียน เรียกว่าวัยเรียนรู้ เมื่อจบการศึกษาแล้วเป็นวัยทำงาน เป็นที่พึ่งพิงของคนอื่นช่วยเหลือคนอื่น เรียกว่า วัยให้คนอื่นพึ่งพา โดยใช้หลักขั้น ๕ อริยมรรคมีองค์ ๘ และสติปัญญา ๔ ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคน วันหนึ่งเกิดขึ้นได้หลายครั้งและเกิดขึ้นได้รวดเร็วไม่ต้องรอถึงชาติหน้า ในชีวิตประจำวันจึงมีหลักธรรมเหล่านี้อยู่ครบรอบในจิตใจเดียวเท่านั้น ในลักษณะที่เกิดขึ้นติดต่อกันเป็นสายไม่ได้แยกออกจากกันต่างหาก^{๑๕๔} ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

ตัวอย่างที่ ๑ เด็กคนหนึ่งเห็นตุ๊กตาของตนแตกเสียใจร้องไห้ ตามธรรมดาเด็กคนนี้มีอวิชชา คือ เห็นรูปก็ไม่รู้ธรรมะอะไรเลย อวิชชาปรุงแต่งให้เกิดสัญญา คือ อำนาจชนิดหนึ่งที่จะให้เกิดความคิดชนิดหนึ่งที่จะเป็นวิญญาน วิญญานในที่นี้ คือ ตาเห็นรูป คือ ตุ๊กตาแตกและรู้ว่า ตุ๊กตาแตกจัดเป็นจักขุวิญญาน วิญญานก็สร้างนามรูป^{๑๕๕} คือ กายกับใจเกิดอายตนะเกิดผัสสะ คือ ตาเห็นรูปเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์แล้ว เวทนาที่เป็นความทุกข์นี้ทำให้เกิดตัณหา คือ ความอยากไปตามอำนาจของความทุกข์นั้น อุปาทานยึดมั่นเป็นความทุกข์ของภูเกิด “ภู” เรียกว่า ภพ แล้วบานเต็มที่เรียกว่า ชาติขรา

^{๑๕๔} พุทธทาสภิกขุ, ปฏิจ্ঞสมุปบาทคืออะไร, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑.

^{๑๕๕} รศ.ดร. โสรัช โปธิแก้ว, จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม, หน้า ๑๓๕.

มรณะเสื่อมสลายไป เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมาในเวลาต่อมาเด็กคนนั้นเอาเรื่องตุ๊กตาแตกมาคิดแล้วเกิดความเสียใจร้องไห้ขึ้นมาอีกกลายเป็นเรื่องมโนวิญญูณ ไม่ใช่ทางจักขุวิญญูณ ความคิดถึงเรื่องตุ๊กตาที่แตกเป็นอัมมมรรณแล้วทำให้เกิดนามรูป คือ กายกับใจที่จะสร้างอายตนะที่เป็นทุกข์ อายตนะทำให้เกิดความทุกข์มาในที่สุด

ตัวอย่างที่ ๒ คนหนึ่งเคี้ยวอาหารอยู่ในปากกระสรวบลิ้น เกิดชีวหาวิญญูณ สร้างนามรูปใหม่สำหรับจะเป็นทุกข์ขึ้นมาแล้วเกิดอายตนะเกิดผัสสะ คือ ลิ้นรับรส ถ้าเป็นรสอร่อยก็เกิดสุขเวทนา พอใจความอร่อย เกิดตัณหาอยากได้เกิดวิญญูณ คือ ความรู้ว่าอาหารอร่อยเกิดความยึดมั่นถือว่า “กูอร่อย กูมีความสุข” แล้วเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที

๑. ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

พระพุทธศาสนามีพระคัมภีร์ในการมองโลกเป็นธรรมชาติ ที่เชื่อว่าทั้งจิตและวัตถุเป็นจริงเท่าๆ กัน มนุษย์มีประสบการณ์และกิจกรรมต่างๆ ในลักษณะของปรากฏการณ์ที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างจิตกับวัตถุและมีลักษณะพิเศษที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่น คือ มีปัญญาทั้งนี้เพราะพระพุทธเจ้าเมื่อทรงสอนเรื่องความจริงทรงสอนว่าความจริงมีอยู่ ๒ ระดับ คือ^{๑๕๖} ความจริงระดับสมมติเรียกว่า สมมติสัจจะ คือ สิ่งที่เป็นจริงเพราะมีบัญญัติเองชาวโลกรับรู้ร่วมกัน เช่น คน พ่อแม่ ลูก สุนัข ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากการรวมตัวของขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นการรวมตัวของวัตถุและจิตเข้าด้วยกัน สิ่งที่ปรากฏเป็นโลกและสิ่งต่างๆ ล้วนเป็นปรากฏการณ์ที่สัมพันธ์กันระหว่างจิตกับวัตถุและชาวโลก^{๑๕๗}

ความจริงในระดับนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แบบธรรมชาตินิยมรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสมีการเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนความจริงอีกระดับหนึ่งเป็นระดับพ้นวิสัยโลกเรียกว่า ปรมัตถสัจจะ เป็นความจริงขั้นสูงสุดตามความหมายแท้อย่างยิ่งหรือ ตามความหมายแท้ขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะและเท่าที่พอจะกล่าวถึงได้ หรือพอจะยังพูดให้เข้าใจกันได้ เพื่อสำหรับให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย คือ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลงผิดทั้งหลายสลายหมดไป คือ พระนิพพาน

๒. ประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมแล้วชีวิตดีขึ้น

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัยสติในการดำเนินชีวิตในกิจการต่างๆ นับตั้งแต่ตื่นนอนมาจนถึงเข้านอนหลับไปอีกครั้งหนึ่ง ทุกคนต้องใช้สติอยู่โดยไม่รู้ว่าตนเองได้ใช้สติของตนมากน้อยเป็นอย่างไรหรือที่ควรจะใช้มันให้เป็นไปอย่างไร อาจกล่าวได้ว่าหากขาดสติเสียแล้ว กิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ก็จะไม่สำเร็จผลไปด้วยดี การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยามปกติอยู่อย่างสบาย เมื่อทำงานแล้วก็หาความสุขและเพลิดเพลินไปกับความสุขสบายไปวันๆ โดยไม่ได้เตรียมรับกับความเสื่อมความทุกข์ที่อาจมาถึงโดยเห็นว่ายังมีสิ่งอื่นควรทำก่อนนอน แต่เมื่อมีทุกข์มาบีบคั้นมาถึงตัวแล้วจึงตื่นนอนแก้ปัญหาซึ่งอาจจะแก้ไขไม่ได้หรือไม่ทันเหตุการณ์เท่าที่ควร สิ่งเหล่านี้ เรียกว่า ความประมาทในการ

^{๑๕๖} เรื่องของความจริง (สัจจะ) ๒ อย่างนี้ ไม่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกแต่มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาซึ่งแสดงให้เห็นว่าแนวคิดเรื่องนี้มีที่มาจากคัมภีร์ชั้นต้นและน่าจะเกิดขึ้นภายหลังการทำสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งแรก, ดูรายละเอียดในมนโรธปุณณิ อัง.อ. (ไทย) ๑/๑๐๐.

^{๑๕๗} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), พุทธศาสนากับปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๓), หน้า ๙๘.

ดำเนินชีวิต ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต คือ การมีสติระครองชีวิตให้เป็นไปด้วยความไม่ประมาทมีการไตร่ตรองพิจารณาสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นอยู่จริงมีอยู่จริง เพราะสิ่งทั้งปวงแม้แต่ชีวิตตนเองก็จะเสื่อมสลายไป ชีวิตของตนเองไม่ยืนยาวอยู่ได้ไม่นานก็ต้องตายภายใน ๑๐๐ ปีแต่อยู่ถึง ๑๐๐ ปีก็ต้องตายเพราะความแก่ชรา นั่นเอง

การพัฒนาสติเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีความคุณค่าที่สามารถทำได้ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ ด้วยการมีสติรับรู้และเอาใจใส่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ด้วยความผ่อนคลายเรียกว่าการอยู่กับปัจจุบันขณะ การพัฒนาสติไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้เมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่เป็สาระสำคัญของชีวิตโดยความผาสุก จิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองและสิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดไม่ใช่ทำเพียงวันละ ๑-๒ ครั้งเท่านั้นเหมือนการชำระล้างร่างกาย แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมาและต้องรู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๕๘} ท่านได้กล่าวว่า การพัฒนาสติต้องพัฒนาด้วยปัญญาตามหลักสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม ท่านจึงนำเอาหลักสติปัฏฐานมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรม คือ การนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรานั้นเอง การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมชาติดำเนินได้บรรลุผลด้วยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือตามหลักวิปัสสนากรรมฐานตาม

พุทธทาสภิกขุ^{๑๕๙} ท่านได้กล่าวไว้ว่า สมาธิและวิปัสสนากรรมฐานตามธรรมชาตินี้ทำให้บุคคลได้บรรลุผลร่วมกันในที่พระพักตร์ของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่อาศัยบนรากฐานแห่งการพิจารณาตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอาไม่มีอะไรที่น่าเป็นและอยู่เป็นประจำทุกวัน

สรุปประโยชน์ของการรู้ความจริงทำให้เราเข้าใจในเนื้อหาหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มุ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ของความจริงนั้น ความจริงเป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งของมนุษย์ที่มนุษย์เมื่อรู้ความจริงเป็นเช่นไร แล้วก็นำมาใช้เพื่อนำไปสู่อำนาจตัวความจริง ผู้วิจัยเห็นว่า แม้เป็นสิ่งที่มียู่จริง หากแต่ยังไม่ปรากฏให้เห็นชัดเจนได้ จนกว่าจะถูกนำไปใช้ เช่น พระศาสดาในศาสนาต่างๆ ที่ทรงค้นพบความจริงหลายระดับ แต่เลือกที่จะนำมาใช้เพื่อนำมนุษย์ไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ของชีวิตจึงเป็นความจริงได้

๓. ประโยชน์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไปซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลกที่ยังต้องหลงใหลอยู่ในกามคุณทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจ จึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง ๖ ดังนั้น การฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง กระบวนการฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลาจิตใจจึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงเรียกการฝึกตนในส่วนนี้ว่า

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๒.

^{๑๕๙} พุทธทาสภิกขุ, สมาธิวิปัสสนาธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๓๑), หน้า ๑๐๒.

ภาคปฏิบัติ หรือการภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔^{๑๖๐} การฝึกเจริญสติโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน มีกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นปัจจุบันธรรมมีการกำหนดรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น สติเป็นกุศลเกิดขึ้นนอกกุศลทั้งหลายย่อมหายไป ดังมีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียว^{๑๖๑} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^{๑๖๒} ทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๖๓}

การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาระดับสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะแม้จะต้องใช้เวลาถึง ๗ ปี ๗ เดือนหรือ ๗ วัน^{๑๖๔} ก็สามารถบรรลุอรหัตผลหรืออนาคามีผลได้เพราะทางนี้ต้องไปคนเดียว การฝึกเพื่อพัฒนาตนนั้น ต้องเริ่มมาจากภายในตน พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ดังมีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เธอทั้งหลายทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้ว เพ่งพินิจอยู่จักพ้นจากเครื่องผูกมารได้^{๑๖๕} พระพุทธเจ้าได้ถ่ายทอดหลักในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออกมีสติรู้ปริยาบถใหญ่ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเลี้ยว การดู การรู้ การเหี่ยยงออก การครองสังขาริ บาตร จีวร การฉนการเคี้ยว การดื่ม การกลืน การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาเมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เรา เสวยเสวยอทุกขมสุขเวทนา

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต จิตมีราคะจึงรู้ชัดว่า จิตมีราคะจิตปราศจากราคะจึงรู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะจึงรู้ชัดว่า จิตมีโทสะจิตปราศจากโทสะจึงรู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะจึงรู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะจึงรู้ชัดว่า จิต ปราศจากโมหะ

^{๑๖๐} จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๕.

^{๑๖๑} ทางสายเดียวในที่นี้มีความหมาย ๔ นัย คือ (๑) ทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไป ประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) ทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค (๓) ข้อปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา (๔) ทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน (ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๕๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๑).

^{๑๖๒} ญาณธรรม หมายถึง อริยมรรค ดุราลัยละเอียดในที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๑.

^{๑๖๓} สติปัฏฐานแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธานดูในที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๓๕๕-๓๘๘/๓๐๖-๓๒๗.

^{๑๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๑๖๕} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

๔) พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในธรรม คือ นิรณ ๕ อยู่ เมื่อถามฉันทะ ความพอใจใน กาม เมื่อพยาบาท ความคิดร้าย เมื่อถีนมิทธะ ความหดหู่เซื่องซึม เมื่ออุทธัจจกุกกักจะ ความฟุ้งซ่าน และร้อนใจ เมื่อวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย นิรณ ๕ เหล่านี้เกิดขึ้นภายในมียู่ก็รู้ชัดว่า นิรณ ๕ เกิดขึ้นภายในของเราเมื่ออยู่ เมื่อนิรณ ๕ ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า นิรณ ๕ ไม่มีอยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ เห็นความเกิดและดับของอุปาทานขันธ ๕ อยู่ เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ आयตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่^{๑๖๖}

พระพุทธเจ้าทรงใช้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องจักชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวันจักชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก ธรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเร็จการนอนดุจ ราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะ^{๑๖๗}

การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์^{๑๖๘} โดยการทำ ความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้จะใช้เวลาถึง ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีหรือ ๗ ขาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐาน แล้ว ย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์กรธรรมอื่นต่อไปวิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลา กิเลสนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมหรือบรรลุมรรคผล นิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้นแรกเรียกว่า โสตาปัตติผล ขั้นที่สองเรียกว่า สกทาคามีผล ขั้นที่สามเรียกว่า อนาคามีผลและขั้นสุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผลซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง แต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำที่สุดผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปุถุชนธรรมดาแล้ว นับได้ว่าเป็นคนใจ พระเป็นอริยบุคคล^{๑๖๙}

บุคคลมีตัวตนเกิดขึ้นจากการที่จิตรู้สึกรักโกรธเกลียดเป็นต้นอันเนื่องมาจากเวทนาเกิด จากอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทำอารมณ์นั้นๆ ให้มีความหมายอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ เมื่อไม่ เข้าใจกับสิ่งที่เรียกว่า ความรู้สึก หรือความหมายอย่างแท้จริงแล้ว จึงไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ โดย ความเป็นของว่างเปล่าจากตัวตนได้ความหมายหรือความรู้สึกของจิตสามารถดำเนินไปได้ ๒ ทาง^{๑๗๐}

(๑) ความหมายที่ดำเนินไปสู่ความจริงตามธรรมชาติว่า เป็นเพียงสักว่าธาตุความรู้สึกที่ เกิดขึ้นเนื่องด้วยสิ่งนั้นๆ เป็นเพียงปฏิภานตามธรรมชาติ

(๒) ความหมายที่เป็นความรู้สึกที่ดำเนินไปตามทางของมายาไม่เห็นโดยความเป็นธาตุแต่รู้ โดยความเป็นนั้นเป็นนี่ชื่ออย่างนั้นชื่ออย่างนั้นารักน่าเกลียดเป็นต้น สิ่งต่างๆ มีความสำคัญที่คุณค่า และความหมายวัตถุเป็นอย่างหนึ่ง ความหมายเป็นอีกอย่างหนึ่งซึ่งมีมูลมาจากคุณค่าในเมื่อคุณค่าตรง กับความต้องการของตน ถ้าคุณค่าไม่ตรงกับความต้องการของตนก็ไม่มี ความหมายเหมือนสตรีสาว

^{๑๖๖} คุรยลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๔๐๓/๓๐๒-๓๓๘.

^{๑๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

^{๑๖๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), มรรคผลนิพพาน, หน้า ๔.

^{๑๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๑๗๐} พุทธทาสภิกขุ, สุนฺดรา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

สวຍไม่มีความหมายอะไร สำหรับใส่เตือนกึ่งก็อแม็ที่เป็นตัวผู้^{๑๗๑} เมื่อคนเกิดความกำหนัดขึ้นเมื่อเห็น นิमितหรือเครื่องหมายของเพศตรงกันข้าม คนทั่วไปอาจเข้าใจว่า เป็นเพราะการสัมผัสทางตาหรือทาง ผิวหนัง แต่ตามความเป็นจริงแล้วความกำหนัด เกิดขึ้นจากการสร้างมโนภาพหรือมโนคติของเพศ ตรงกันข้ามสำเร็จ

กรณีที่มีการสัมผัสถูกเนื้อต้องตัวก็มีการสร้างมโนภาพฝ่ายอารมณ์โดยเฉพาะเพศตรงกัน ข้ามมาไว้ในจิตใจก่อนที่ความกำหนัดจะเกิดขึ้น มโนภาพจึงมีความสำคัญ จะเห็นได้จากภาพที่เกิดจาก ความฝัน หรือภาพที่เกิดจากการนึกคิดถึงรูปร่างหน้าตาหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาก็ทำให้เกิดความ กำหนัดได้เท่ากัน ฉะนั้น จึงไม่มีสิ่งอื่นที่จะให้เกิดความกำหนัดขึ้นได้นอกจากการสร้างมโนภาพหรือ มโนคติสำเร็จ^{๑๗๒} มโนภาพหรือความหมายเป็นเพียงมายา ราคะความกำหนัดอาจถูกทำลายให้หมดสิ้น ไปได้ด้วยการจัดการเกี่ยวกับมายา ในกรณีรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสทางกายสัมผัสทางใจก็พร้อมที่จะ ก่อให้เกิดมโนภาพที่มีความหมายขึ้นมาได้ สิ่งที่เราเรียกว่า ความหมายนั้นแหละ คือ ตัวตนเมื่อทำลาย ความหมายได้ก็จะทำลายตัวตนได้ สิ่งที่เหลืออยู่ คือ ความจริงหรือสภาวะที่เป็นเพียงสักว่าธาตุ^{๑๗๓} ดังนั้น ชีวิตคนเราทุกคนต่างอาศัยซึ่งกันและกันเป็นไปตามหลักของขันธ ๕ และสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่มี อริยมรรคมีองค์ ๘ คอยเกื้อหนุนให้เป็นไปตามวัฏจักรของธรรมชาติที่เกิดขึ้นมานั่นเอง

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การพัฒนาปัญญาดังกล่าวทั้งที่เป็นโลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา นั้น หากมีการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างแน่นอน ถ้าทุกคนได้ลง มือปฏิบัติแล้วก็สามารถบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้าได้ในระดับตั้งแต่พระโสดาบันน์ เป็นต้นไป

สรุปประโยชน์ของการรู้ความจริงในพระพุทธศาสนาต่อตนเองโดยใช้วิธีการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตใจสงบเย็นเป็นสุข เมื่อเราได้ปฏิบัติธรรมเป็นการละกิเลสปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดติด ย่อมทำ ให้จิตใจไม่วุ่นวายบีบคั้น ทำให้จิตตัวเองหลุดพ้นจากความโลภความโกรธและความหลง เหมือนกับ ความสงบทางสมาธิที่ทำให้เกิดผลจากการรู้ความจริงของผู้ปฏิบัติธรรมจนกิเลสเบาบางลงไปได้ไม่มาก ก็น้อย มีความสงบและสันติยังมีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

๒.๔.๒ ประโยชน์ต่อสังคม

ประโยชน์ของการรู้ความจริงระดับสังคมสามารถเรียกได้ว่า มีหลักพุทธธรรมที่ให้แก่คนได้ ปฏิบัติตามมีขันธ ๕ อริยมรรคมีองค์ ๘ และสติปัฏฐาน ๔ ทำให้บุคคลมีความเชื่อในกฎของธรรมชาติ แห่งความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่มีอยู่ เช่น กฎไตรลักษณ์ที่เป็นความจริงทุกอย่าง หรืออนัตตนิพพานเป็น ความจริงที่ไม่ตาย เป็นความจริงสูงสุด เป็นโลกุตตรสัจจะ เป็นความแท้จริงที่พ้นวิสัยของชาวโลกเป็น ความจริงถาวรมั่นคง เพราะความจริงในทางพระพุทธศาสนาสอนให้คนรักกัน ไม่ให้เกลียดกันจึงมี ความพยายามให้ศาสนิกชนประนีประนอมกันยอมรับซึ่งกันและกัน โดยเสนอหลักทางพุทธศาสนา คือ

- (๑) ยอมรับว่าทุกคนมีความมุ่งหมายตรงกัน
- (๒) ยอมรับสิ่งที่พอบอกหากันได้ ไม่เป็นศัตรูกัน
- (๓) มีความรู้สึกรักกันดีที่จะคบหากัน

^{๑๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

^{๑๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

^{๑๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๗.

(๔) ยินดีให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในศาสนาของตน เพื่อให้เข้ากันได้กับศาสนาอื่น ไม่ให้มีข้อขัดแย้งกันและเพื่อไม่ให้เป็นการอุปสรรคต่อการสัมพันธ์กับศาสนาอื่น

ดังตัวอย่างกรณีในพระพุทธศาสนาที่ภิกษุชาวเมืองโกสัมพีทะเลาะกันจนเกิดสังฆเภท^{๑๗๔} พระพุทธเจ้าก็ให้ประนีประนอมกัน เพราะเมื่อจะหาใครถูกใครผิดอยู่ก็เป็นสาเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทไม่สิ้นสุด การจะพิสูจน์ว่าอะไรผิดอะไรถูกนั้นก็พิสูจน์ได้ด้วยการดับทุกข์ได้หรือไม่ ถ้าดับทุกข์ได้น้อยก็ถูกน้อย ถ้าดับทุกข์ได้มากก็ถูกมากหรือดับทุกข์ได้หมดสิ้นก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องมากที่สุด ในระหว่างศาสนาก็เหมือนกันต้องประนีประนอมกัน เช่น ในเรื่องของพระเจ้านั้นไม่ควรนำมาเป็นประเด็นในการทะเลาะวิวาทกัน ในศาสนาที่มีพระเจ้านั้นก็ถือพระเจ้าเป็นปฐมเหตุ ในพุทธศาสนามีพระเจ้า คือ พระธรรมเป็นปฐมเหตุ พระเจ้านั้นจึงขึ้นอยู่กับใครจะเรียกอย่างไรหรือพูดกันคนละแง่ พวกหนึ่งพูดอย่างบุคคลาธิฐาน พวกหนึ่งพูดอย่างธรรมาธิฐานไม่ควรตั้งข้อรังเกียจ ทุกศาสนามีอธิบายผิดโดยไม่รู้สีกตัวหรือเห็นแก่ประโยชน์ ฉะนั้น จึงไม่ควรมองศาสนาในแง่เดียวควรปรับปรุงให้ศาสนาเป็นที่ยอมรับกันได้การต่อรองทำความเข้าใจกันบุคคลก็ดีระหว่างหมู่คณะก็ดีหรือระหว่างประเทศต่อประเทศก็ดีระหว่างครั้งโลกต่อครั้งโลกก็ดีไม่มีอะไรเหมาะสมเท่ากับทำความเข้าใจในด้านจิตใจให้ถูกต้องเสียก่อน คือ เรื่องความทุกข์และความดับทุกข์ตามกฎหมายเกณฑ์ของความจริงของชีวิตความจริงเป็นสิ่งต่อรองระหว่างคนกันคน จึงเป็นเรื่องที่อยู่ตรงกลางมีจุดมุ่งหมายเพื่อความดับทุกข์ให้ทุกคนตกลงประนีประนอมกันต่างอาศัยซึ่งกันและกันในทุกๆ ด้าน

ข้อพิสูจน์ถึงความมีอยู่จริงของปรมาตมสังขจะนี้ มีประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจเพียรพยายามอย่างมากในการปฏิบัติธรรมและในการศึกษาศาสตร์ต่างๆ เช่น จิตวิทยาสาขาต่างๆ พยายามที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมของจิตเป็นต้น จิต เจตสิก และรูปจึงจัดว่าเป็นเรื่องของสังขตธรรม คือ มีเงื่อนไขประกอบให้เป็นไป ส่วนนิพพานนั้นเป็นอสังขตธรรม คือ โลกที่ไม่มีเงื่อนไขประกอบเมื่อสังขตธรรมบรรลุลูกสูงสุด นิพพานก็จะเกิดเองโดยอัตโนมัติ^{๑๗๕} ในทางพุทธปรัชญามีวิธีการแสวงหาความรู้อยู่ ๓ รูปแบบกล่าว คือ

(๑) แบบประจักษ์ เป็นการแสวงหาความรู้ที่ต้องพิสูจน์ประจักษ์ชัดด้วยตนเองจึงจะเชื่อได้

(๒) แบบเหตุผล เป็นการแสวงหาความรู้แบบประสบการณ์กล่าว คือ ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ด้วยตนเองแต่มีการค้นคว้าแหล่งข้อมูลต่างๆ และพิสูจน์แล้วว่าจริงจึงจะเชื่อได้

(๓) แบบปฏิบัติ เป็นการลงมือปฏิบัติ ความรู้ที่ได้จะให้ดีที่สุดต้องผ่านการปฏิบัติไม่ได้เป็นเพียงความรู้เท่านั้น

พุทธปรัชญาเห็นว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นเป็นผลมาจากการมีความรู้ที่ถูกต้องในหลักธรรมที่ได้ปฏิบัติมา ดังลักษณะวัด เจริญพงศ์^{๑๗๖} กล่าวว่า ในพุทธปรัชญา ความรู้นั้นเป็นสิ่งสำคัญ แต่มันก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่มีค่าในตัวเอง เพราะการรู้ตามหลักการนี้ไม่ได้เป็นการรู้เพื่อตอบสนองความอยากรู้หรือรู้เพื่อรู้แต่เป็นการรู้ในลักษณะที่เป็นไปเพื่อการนำไปใช้ประยุกต์ในทางปฏิบัติความรู้ในทรรศนะนี้

^{๑๗๔} วิ.ม. (บาลี) ๕/๔๕๑/๒๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๕๑/๓๓๒.

^{๑๗๕} Edward Conze, *Buddhism Its Essence and Development*, แปลโดย นิธิ เอียวศรีวงศ์, หน้า ๑๑๒.

^{๑๗๖} ลักษณะวัด เจริญพงศ์, ความรู้ในพุทธปรัชญาวารสารพุทธศาสนศึกษา, วารสาร, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒-๓, (พฤษภาคม-ธันวาคม, ๒๕๔๑) : ๗๖.

จึงเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติและการบรรลุถึงเป้าหมายอย่างแยกไม่ออก ข้อพิสูจน์ถึงความสัมพันธ์สัจจะและสิ่งที่มีอยู่จริงนี้ ดังที่วัชร งามจิตตเจริญ^{๑๗๗} แสดงทัศนะไว้ว่า สิ่งที่มีอยู่จริงนี้เราอาจจะต้องแยกเป็น ๒ มุมมองเพื่อให้เกิดความเข้าใจ คือ ในมุมมองแรก คือ มุมมองของเราซึ่งเป็นผู้รู้ ความจริง^{๑๗๘} คือ การที่บุคคลมีความเชื่อหรือความรู้ของเราเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือความจริงของสิ่งนั้นๆ เช่น ความเชื่อว่า กรุงเทพมหานคร เป็นเมืองหลวงของประเทศไทย ตรงกับความเป็นจริงในโลกภายนอกที่ว่าจังหวัดที่เรียกว่า กรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงของประเทศไทยเหมือนกัน ในมุมมองที่สอง คือ มองจากมุมของปรากฏการณ์หรือสิ่งต่างๆ ความจริงของสิ่งต่างๆ คือ ความเป็นจริงหรือความมีจริงของสิ่งต่างๆ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ตัดสินนั่นเอง

ทั้งสังฆธรรมทั้งอสังฆธรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้เป็นความว่างเปล่า แต่ก็ต้องตกอยู่ภายใต้หลักของขั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏของความจริงที่ในทางพระพุทธศาสนาว่า มีอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่ สมมติสัจจะที่เราพยายามบัญญัติขึ้นอย่างมากมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันนั้นก็ยังมีอยู่จริง ผู้ที่พยายามเข้าใจต่อสิ่งที่มีอยู่จริงนี้ และปรารถนาสัจจะที่บุคคลรู้ความจริงแล้วให้ละความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งทำให้เกิดความหลงผิดไม่อาจถอยถอนได้ เมื่อไม่อาจถอนมิอาจทูลถามได้ก็ไม่อาจเข้าใจต่อสัจจะ คือ ความจริงที่ปรากฏแก่เราได้ จึงทำความเข้าใจในหลักของความจริงแท้ว่า ควรเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องสูญไปทั้งหมด เพราะจะทำให้เกิดความเห็นผิดพลาดได้จึงต้องมีความระมัดระวังต่อการที่จะเข้าใจต่อสัจจะทางสายกลางจึงเป็นทางออกที่ดี

สรุปประโยชน์ของการรู้ความจริงมี ๒ ระดับ คือ ระดับตนเอง ได้แก่ ประโยชน์ของการรู้ความจริงในพระพุทธศาสนาต่อตนเอง โดยใช้วิธีการปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นสุข เมื่อเราได้ปฏิบัติธรรมเป็นการละกิเลสปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดติด ย่อมทำให้จิตใจไม่วุ่นวายบีบคั้น ทำให้จิตตัวเองหลุดพ้นจากความโลภความโกรธและความหลง เหมือนกับความสงบทางสมาธิที่ทำให้เกิดผลจากการรู้ความจริงของผู้ปฏิบัติธรรมจนกิเลสเบาบางลงไปได้ไม่มากนักน้อย มีความสงบและสันติยังมีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นระดับสังคม ได้แก่ พระพุทธศาสนามีหลักธรรม คือ ขั้น ๕ อริยมรรคมีองค์ ๘ และสติปัฏฐาน ๔ ที่สอนให้คนเข้าใจสภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยพระพุทธเจ้าได้สอนหลักธรรมให้ยอมรับว่าทุกคนมีความมุ่งหมายตรงกัน ยอมรับสิ่งที่พบคบหากันได้ ไม่เป็นศัตรูกัน มีความรู้สึกยินดีที่จะคบหากัน ยินดีให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในศาสนาของตน เพื่อให้เข้ากันได้กับศาสนาอื่น ไม่ให้มีข้อขัดแย้งกันและเพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการสัมพันธ์กับศาสนาอื่นในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

สรุปการรู้ความจริงที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เป็นความจริง หรือสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มนุษย์ได้ศึกษา ความหมายความจริงในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับสมมติ และระดับปรมัตถ์ ระดับสมมติเป็นสิ่งที่ขึ้นต่อการยอมรับของคนเป็นความจริงขึ้นนอกแบบผิวเผินที่คนเราสมมติว่า เป็นจริงและยอมรับกัน

^{๑๗๗} รศ.ดร.วัชร งามจิตตเจริญ, *พุทธศาสนาเถรวาท*, หน้า ๔๐-๔๑.

^{๑๗๘} คุรุยละเอียดในส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕/๒๔-๒๕.

ในชีวิตประจำวัน ความจริงที่ถือตามความกำหนดหมายตกลงกันไว้ของชาวโลกความจริงสิ่งที่มีอยู่จริง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัจธรรมก็ได้ ระดับปรมัตถ์เป็นความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติโดยไม่ขึ้นต่อการยอมรับของคนความจริงตามความหมายขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะและเท่าที่จะกล่าวถึงได้ เช่น รูป นาม เวทนา จิต เจตสิก เป็นความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสของมนุษย์ เช่น ความจริงเกี่ยวกับจิตวิญญาณ นรกสวรรค์ นิพพาน เป็นต้น เป็นความจริงทางอภิปรายที่สอนให้คนเข้าใจ สภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

การรู้ความจริงตามหลักพุทธธรรมมีปรากฏทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสามารถนำหลักธรรมมีชั้น ๕ เป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักความจริงของชีวิต และสรรพสิ่งต่างๆ ให้เข้าใจโดยเฉพาะพวกเราทั้งหลายซึ่งต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงไปของชีวิตมีการประสบทุกข์ในการทำงานอยู่กับครอบครัว อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิตอันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์มรรคเกิดขึ้นโดยมีฐานะเป็นวิธีการที่คนนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาตินำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน คือ เป็นวิธีปฏิบัติของคนที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาติ

การนำเอากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาปฏิบัติทำให้คนทั้งหลายได้รู้จักหลักธรรมที่สอนความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยวิธีการตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ โดยการเข้าร่วมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขตลอด ๗ คืน ๘ วัน ในหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น ทำให้คนที่เข้าร่วมโครงการได้รู้จักการไหว้พระสวดมนต์ได้สมาทานศีล ฟังการบรรยายหลักธรรมของการรู้ความจริงและหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในทางพระพุทธศาสนาใช้หลักธรรมให้คนทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจในธรรมชาติของการรู้ความจริงได้มากยิ่งขึ้นเป็นชำระใจให้บริสุทธิ์โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐานแล้วย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่น โดยวิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลากิเลสนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมหรือบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

บทที่ ๓

ความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา

ผู้วิจัยจะได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและการควบคุมตนเองของเบนดورا ประเด็นในบทที่ ๓ ว่าด้วยความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา มีรายละเอียดสรุปได้ ดังนี้

๓.๑ แนวคิดและทฤษฎีในการเข้าถึงความจริงตามหลักจิตวิทยา

การเรียนรู้ความจริงโดยการท่องจำดูเหมือนว่าจะสนิทแนบชิดกับการได้มาซึ่งความเชื่อเรื่องความจริงโดยปราศจากการรู้ถึงการอ้างเหตุผลมาสนับสนุนสำหรับความเชื่อซึ่งความจริงอย่างนั้น ในทางการศึกษาความต้องการ ความเข้าใจ และความเข้าใจความต้องการเหตุผลสำหรับความจริงหรือความเชื่อ คือ หลักของความรู้ในทางปรัชญาที่ใกล้เคียงกับหลักความเข้าใจที่มีก้อยู่ภายใต้เป้าหมายการศึกษาซึ่งมีผู้อธิบายความจริงในทางจิตวิทยากับการเรียนรู้ความจริง ดังนี้

๓.๑.๑ ความหมายการเรียนรู้

การเรียนรู้เป็นกระบวนการเพิ่มพูนและปรุงแต่งระบบความรู้ทักษะนิสัย หรือการแสดงออกต่างๆ อันมีผลมาจากสิ่งกระตุ้นอินทรีย์ โดยผ่านประสบการณ์ปฏิบัติเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์และการฝึกปฏิบัติ โดยมีผู้อธิบายความหมายการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร^๑ได้อธิบายว่า ความจริงเป็นความมุ่งหมายของการแสวงหาความรู้ที่จำเป็น และสำคัญของวิธีการทางปรัชญาและวิทยาศาสตร์ ซึ่งนักปรัชญาแต่ละสำนักใช้วิธีการต่างๆ มุ่งไปสู่การแสวงหาความรู้ที่เป็นความจริงในลักษณะต่างๆ ทั้งแนวคิดและหลักทฤษฎีของตนอาศัยเหตุผลเท่านั้นว่า การให้ความรู้ที่เป็นจริง โดยท่านจะปฏิเสธความรู้ทางผัสสะของประจักษ์นิยมว่าไม่ให้ความรู้ที่เป็นจริงได้ เพราะผัสสะอาจหลอกเราได้ ท่านใช้วิธีที่เรียกว่า นิรนัยหรืออุปมาน โดยอาศัยการคิดจากเหตุ และผลทางคณิตศาสตร์ที่ท่านเชื่อว่า ให้ความรู้ที่เป็นจริงโดยไม่มีผู้โต้แย้ง

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภากรณ์^๒ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้อันเกิดจากประสบการณ์ที่เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ และการฝึกทั้งนี้ไม่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่

^๑สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, การแสวงหาความรู้หลังนวมัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระเปียงทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๕๔.

^๒จิราภรณ์ ตั้งกิตติภากรณ์, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๑.

เกิดจากการตอบสนองตามสัญชาตญาณฤทธิ์ของยา หรือสารเคมี หรือปฏิกิริยาสะท้อนตามธรรมชาติของมนุษย์

สิริอร วิชชาวุธ^๓ ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้ หมายถึง พัฒนาการรอบด้านของชีวิตมีองค์ประกอบปัจจัย และกระบวนการที่หลากหลาย มีพลังขับเคลื่อนเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างผสมกลมกลืนได้สัดส่วนสมดุลกัน เกิดความสมบูรณ์ของชีวิตและสังคมการเรียนรู้ มีความหมายครอบคลุมถึงขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

(๑) การรับรู้ (Reception) หมายถึง การที่ผู้คนรับเอาข้อมูลข่าวสารและองค์ความรู้ต่างๆ จากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ซึ่งรวมทั้งแหล่งความรู้จากครูผู้สอนด้วย

(๒) การเข้าใจ (Comprehension) หมายถึง การที่ผู้เรียนสามารถมองเห็นถึงความหมายและความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสิ่งต่างๆ ที่ตนเองรับรู้จากแหล่งความรู้ที่หลากหลายในระดับที่สามารถอธิบายเชิงเหตุผลได้

(๓) การปรับเปลี่ยน (Transformation) โดยเป็นระดับของการเรียนรู้ที่แท้จริง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีคิด (Conceptualization) การเปลี่ยนแปลงระบบคุณค่า (Values) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior) ในสิ่งที่รับรู้และมีความเข้าใจแล้วเป็นอย่างดี

ลักษณะวัด ปาละรัตน์^๔ ได้ให้ทัศนะว่า ความรู้เกิดจากเหตุผลแต่ต้องเป็นเหตุผลที่อาศัยจิตหรือ ความคิดติดมาแต่แรกเกิด (Innate Ideas) ความรู้จริงเกิดจากกายและจิตโดยจิตกับสสาร (กาย) แยกออกจากกันอิสระ แต่มีความสัมพันธ์กัน โดยอ้างเอาพระเจ้าเป็นผู้กำหนดจุดสมองหรือพินิจเชื่อมโยงไปสู่ร่างกายทั้งสองทัศนะมองว่า ความเชื่อ (Belief) เป็นสาระสำคัญเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของการเกิดความรู้ (Knowledge) ทางญาณวิทยา เพราะการที่เราจะบอกว่า รู้อะไรโดยไม่เชื่อสิ่งนั้นดูจะเป็นสิ่งขัดแย้งกับตัวเอง (Self-contradiction) การรู้ในสิ่งใดกับการเชื่อในสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ต้องไปด้วยกันเสมอ ความเชื่อจึงถูกจัดว่าเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นทางญาณวิทยา (Epistemic Qualities) ที่จัดเป็นความรู้ตามทรรศนะพุทธปรัชญานี้ ศรัทธาจะต้องเป็นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ คือ เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ได้ไตร่ตรองด้วยปัญญา หาเหตุผลให้เห็นจริงแท้จึงเชื่อมั่นจึงเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ความรู้ให้แก่ตนเองได้

สรุปกระบวนการในการเข้าถึงความจริงตามหลักจิตวิทยา คือ ความจริงเป็นความมุ่งหมายของการแสวงหาความรู้ที่จำเป็นและสำคัญของวิธีการทางปรัชญาและวิทยาศาสตร์มุ่งไปสู่การแสวงหาความรู้ที่เป็นความจริงในลักษณะต่างๆ ทั้งแนวคิดและหลักทฤษฎีของตนอาศัยเหตุผลเท่านั้นว่าการให้ความรู้ที่เป็นจริง โดยท่านจะปฏิเสธความรู้ทางผัสสะของประจักษ์นิยมว่าไม่ให้ความรู้ที่เป็นจริงได้ความรู้จริงเกิดจากกายและจิต โดยจิตกับสสารแยกออกจากกันอิสระ แต่มีความสัมพันธ์กัน

^๓สิริอร วิชชาวุธ, จิตวิทยาการเรียนรู้, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

^๔ลักษณะวัด ปาละรัตน์, พุทธญาณวิทยา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เม็ดทรายพริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

โดยอ้างเอาพระเจ้าเป็นผู้กำหนดจุดสมองหรือพีเนียล เชื่อมโยงไปสู่ร่างกายทั้งสองทัศนะมองว่า ความเชื่อ เป็นสาระสำคัญเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของการเกิดความรู้ทางญาณวิทยาเท่านั้น

๓.๑.๒ แนวคิดและทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's General Theory of Human & Motivation)

แนวคิดของ มาสโลว์ (Maslow) จัดอยู่ในกลุ่มมนุษยนิยม มีทัศนคติในการมองมนุษย์ด้านที่ติงาม อธิบายว่า มนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี สร้างสรรค์ความดี ประารถนาความเจริญก้าวหน้า รู้จักคุณค่าในตนเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบในชีวิต ทุกสิ่งเกิดจากการเลือกของตนเองที่สำคัญ คือ มนุษย์มีความปรารถนาจะประจักษ์รู้จักตนเอง และความสามารถเฉพาะของตนเอง เพื่อใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ถ้ามนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเอื้อต่อการวิวัฒน์พัฒนาแล้ว เขาก็จะพัฒนาไปสู่ความมั่งคั่ง ความเจริญของบุคลิกภาพและวุฒิภาวะเสมอ แรงจูงใจในการรู้ความจริงเป็นความปรารถนาที่จะให้ได้มาซึ่งเป้าประสงค์หรือจุดหมายซึ่งจะมีมากขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ความปรารถนานี้มักทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการเรียนรู้วิธีการต่างๆ ที่จะให้ได้รับการตอบสนอง เช่น หญิงสาวพยายามเรียนรู้วิธีหาทางเอาใจชายหนุ่ม เพื่อให้ชายหนุ่มมาสนใจจะเห็นว่าพฤติกรรมมักจะมีสาเหตุมาจากแรงจูงใจแทบทั้งสิ้น การศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนาในการใช้สติปัญญากับความรู้นำไปใช้พัฒนาทางกายและทางจิตใจตามความเป็นจริงของชีวิตเรียนรู้ด้วยความเข้าใจอย่างมีกระบวนการรู้ของตนว่ากำลังทำอะไรอยู่สามารถควบคุมตนเองได้

๓.๑.๓. ความหมายของแรงจูงใจ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายของแรงจูงใจได้มีนักวิชาการหลายท่านได้แสดงทัศนะไว้ดังนี้

จันทราณี สงวนนาม^๕ ได้ให้ความหมายไว้ว่า แรงจูงใจมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการ (Needs) แรงขับ (Drives) ซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ส่วนเครื่องล่อหรือสิ่งจูงใจ (Incentives) เกิดจากการจูงใจภายนอก

ภารดี อนันต์นาวิ^๖ ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ คือ สภาพการณ์ที่กระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ในทิศทางที่ตนต้องการทั้งนี้เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่กำหนด

ศิริพงษ์ เสาภายน^๗ ได้ให้ความหมายว่า คำว่า แรงจูงใจ (Motivation) มาจากภาษาละติน “Mover” แปลว่า เคลื่อน ดังนั้น ความหมายจากรากศัพท์ที่แคบกว่าที่นำมาใช้จริงตามการรับรู้ในองค์การจึงมีความว่า กระบวนการภายในของบุคคลแต่ละคนที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม และช่องทางที่จะทำให้องค์การได้รับผลตอบแทน

^๕จันทราณี สงวนนาม, *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บุ๊คพอย, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

^๖ภารดี อนันต์นาวิ, *ศูนย์นวัตกรรมกรรมการบริหารและผู้นำทางการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา, หลักการแนวคิดทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ชลบุรี : สำนักพิมพ์มนตรี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๖.

^๗ศิริพงษ์ เสาภายน, *หลักและกระบวนการบริหารการศึกษา : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์บุ๊คพอย, ๒๕๕๓), หน้า ๘.

หลุยส์ จำปาเทศ^{๘๘} ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจ ไว้ว่า การกระตุ้นหรือสิ่งเร้าให้อินทรีย์เพิ่มพูนความสามารถ ความพยายามหรือพลังที่ซ่อนเร้นภายในให้เกิดการกระทำหรือทุ่มเทเพื่อให้บรรลุความปรารถนา

จิราภรณ์ ไทยกิจ^{๘๙} ได้กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ความปรารถนาหรือความต้องการของบุคคลที่จะปฏิบัติงานให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดเอาไว้

ธราวรรณ พลหาญ^{๙๐} ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ว่า ความปรารถนาเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมี ความต้องการในการปฏิบัติงานทุ่มเทปฏิบัติงานให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างสูงสุดความสามารถของคน

สรุปความหมายของแรงจูงใจเป็นกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานหรือกระทำบางอย่างโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อสนองความต้องการของตนเอง หรือเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่างที่หน่วยงานต่างๆ ชุมชนต่างๆ หรือสถาบันการศึกษาต่างๆ ต้องการให้หน่วยงานนั้นๆ มีการพัฒนาในทางที่ดีเป็นไปตามเป้าหมายและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ

๓.๑.๔ ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อผลผลิตของงานจะมีคุณภาพดี มีปริมาณมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับแรงจูงใจในการทำงาน ดังนั้น ผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างานจึงจำเป็นต้องเข้าใจว่า อะไรคือ แรงจูงใจที่จะทำให้พนักงานทำงานอย่างเต็มที่ และไม่ใช่เรื่องง่ายในการให้แรงจูงใจแก่พนักงาน เพราะพนักงานตอบสนองต่องาน และวิธีทำงานขององค์กรแตกต่างกัน การจูงใจพนักงานจึงมีความสำคัญมากในการทำงาน ซึ่งมีผู้อธิบายความสำคัญของแรงจูงใจไว้ ดังนี้

ภารวี อนันต์นาวิ^{๙๑} ได้กล่าวถึงความสำคัญของแรงจูงใจมีลักษณะสำคัญ ๒ ประการว่า

(๑) ส่งเสริมให้ทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ อาจเกิดจากภายในหรือภายนอกก็ได้ให้พลังแก่อินทรีย์แสดงพฤติกรรมออกมา

(๒) การกำหนดแนวทางของพฤติกรรมชี้ว่าควรเป็นไปในรูปแบบใดนำพฤติกรรมให้ตรงทิศทางเพื่อที่จะบรรลุเป้าประสงค์ คือ สำเร็จความต้องการซึ่งสอดคล้องกับ

^{๘๘} หลุยส์ จำปาเทศ, **เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สามัคคีสาส์น, ๒๕๓๓), หน้า ๗๘.

^{๘๙} จิราภรณ์ ไทยกิจ, “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู กระทรวงศึกษาธิการ”, **สารนิพนธ์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑), หน้า ๕๐.

^{๙๐} ธราวรรณ พลหาญ, “แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการมหาวิทยาลัยมหาสารคาม”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๑).

^{๙๑} ภารวี อนันต์นาวิ, **ศูนย์นวัตกรรมกรรมการบริหารและผู้นำทางการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา, หลักการแนวคิดทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา**, หน้า ๔๖.

สมพงษ์ เกษมสิน^{๑๒} ได้ให้ความหมายของการจูงใจว่า เป็นนามธรรม คือ เป็นวิธีการที่จะชักนำพฤติกรรมผู้อื่นให้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์พฤติกรรมของคนจะเกิดขึ้นได้คงต้องมีสิ่งเร้าหรือแรงจูงใจ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การจูงใจ หมายถึง ความพยายามจะชักจูงให้ผู้อื่นแสดงออกหรือปฏิบัติตามต่อสิ่งจูงใจสิ่งจูงใจมิได้ทั้งจากภายใน และภายนอกตัวบุคคลนั้นๆ เอง แต่มูลเหตุจูงใจอันสำคัญของบุคคล คือ ความต้องการ (Needs) ในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงจูงใจไว้ ๓ ประการ คือ

(๑) ความสำคัญต่อองค์การ โดยเฉพาะด้านการบริหารงานบุคลากร คือ ช่วยให้องค์การได้คนดี มีความสามารถร่วมงาน และสามารถรักษาบุคลากรที่ทำงานดีให้อยู่กับองค์การต่อไป

(๒) ความสำคัญต่อผู้บริหารช่วยให้การมอบอำนาจหน้าที่ของผู้บริหารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดปัญหาความขัดแย้งในการบริหารงาน

(๓) ความสำคัญต่อบุคลากร คือ สามารถตอบสนองความต้องการของบุคลากร และเป็นธรรมกับทุกฝ่ายทำให้พนักงานมีขวัญและกำลังใจไม่เบื่องาน และทุ่มเทกับการทำงานอย่างเต็มที่ให้กับองค์การทำให้องค์การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

ฮิลการ์ดและแอทกินสัน (Hilgard and Atkinson)^{๑๓} เสนอว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งซับซ้อนและเข้าใจยากเนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้

- (๑) การกระทำหนึ่งๆ อาจแสดงถึงแรงจูงใจหลายประการ
- (๒) แรงจูงใจไม่ได้แสดงออกตรงๆ แต่แอบแฝงอยู่
- (๓) แรงจูงใจต่างๆ อาจมีการแสดงออกที่คล้ายคลึงกัน
- (๔) แรงจูงใจที่คล้ายคลึงกันอาจมีการแสดงออกที่แตกต่างกัน
- (๕) วัฒนธรรมและตัวบุคคลส่งผลต่อการแสดงออกหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อแรงจูงใจ

กิบสันและคณะ (Gibson and Others)^{๑๔} กล่าวถึง การจูงใจว่า บุคคลที่เข้ามาปฏิบัติจะมีลักษณะเฉพาะตัว เช่น การรับรู้ เจตคติ บุคลิกภาพและการศึกษา เมื่อเข้ามาอยู่ในองค์การจะมีตัวแปรต่างๆ ภายในองค์การที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ เช่น ลักษณะของงานที่ทำภาวะผู้นำโครงสร้างของการบริหาร การบังคับบัญชาระดับของงานและความผูกพันของสมาชิกในกลุ่มซึ่งจะทำให้บุคคลอยู่ในภาวะขาดแคลนสิ่งที่ต้องการ (Need Deficiencies) ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งบุคคลจะหาวิธีการที่ตอบสนองความต้องการเหล่านี้ เพื่อลดภาวะขาดแคลนเขาจะเลือกตัดสินใจโดยแสวงหาวิธีการหรือใช้ประสบการณ์ในอดีตโอกาสที่เขาคิดว่าจะประสบความสำเร็จและสิ่งที่เขาคิดว่ามีความสำคัญ แล้วใช้ความพยายามในการทำงานซึ่งต้องอาศัยความรู้ความสามารถของ

^{๑๒} สมพงษ์ เกษมสิน, **สารานุกรมการบริหาร**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๕๖), หน้า ๔๓.

^{๑๓} E.R. Hilgard and R.C. Atkinson, **Introduction to Psychology**, (New York : Harcourt, Brace and World, 1996), p. 56.

^{๑๔} James L.Gibson, John M. Ivancevich, and James Donnelly, Jr **Organizations: Behavior, Structure, Process**, 4 ed. (Texas : Business Publication, Inc. 1982), p. 5.

ตนเองประกอบกัน ซึ่งเหล่านี้จะปรากฏออกมาเป็นผลจากการปฏิบัติงานของแต่ละบุคคล และผลการปฏิบัติงานจะถูกประเมินและตามด้วยการให้รางวัลหรือ ผลตอบแทนรวมถึงปัจจัยนอกและปัจจัยภายในอื่นๆ ตัวแปรตัวสุดท้ายเป็นความพึงพอใจในงานการจ่ายค่าตอบแทนการเลื่อนตำแหน่งเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้า

จากที่กล่าวมาสรุปว่า แรงจูงใจเป็นการส่งเสริมให้บุคคลทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ ออกมาให้บุคคลที่เข้ามาปฏิบัติจะมีลักษณะเฉพาะตัว เช่น การรับรู้ เจตคติ บุคลิกภาพและการศึกษาเมื่อเข้ามาอยู่ในองค์การจะมีตัวแปรต่างๆ ภายในองค์การที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ แรงจูงใจมีความสำคัญเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติงานและทำให้บุคคลการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๑.๕ ลักษณะของแรงจูงใจ

ลักษณะของแรงจูงใจ คือ พลังผลักดันให้คนมีพฤติกรรม และยังกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรมนั้นด้วยคนที่มีแรงจูงใจสูงจะใช้เวลาพยายามในการกระทำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่คนที่มีแรงจูงใจต่ำจะไม่แสดงพฤติกรรม หรือไม่ก็ล้มเลิกการกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย ซึ่งมีผู้อธิบายลักษณะของแรงจูงใจไว้ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน^{๑๕} ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการหรือแสดงบางอย่างตามความชอบของตัวเอง เพราะฉะนั้น บุคคลใดก็ตามที่มีแรงจูงใจภายในย่อมแสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความยินดี และนักจิตวิทยาเชื่อว่า แรงจูงใจภายในมีความสำคัญมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

๒) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) สภาวะของบุคคลที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคลโดยทั่วไป นักจิตวิทยาเชื่อว่าการแสดงพฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากแรงจูงใจภายนอกเกือบทั้งสิ้น

ถวิล เกื้อกูลวงศ์^{๑๖} ได้อธิบายว่า แรงจูงใจประกอบด้วยลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑) แรงจูงใจด้านความมั่นคง มักอยู่ในรูปของจิตใต้สำนึกนั้นเห็นได้จากมนุษย์ต้องการความปลอดภัย จึงต้องมีแรงจูงใจในรูปของสวัสดิการต่างๆ เพื่อให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคงส่วนความมั่นคงในรูปของจิตใต้สำนึกที่ได้พัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก โดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดที่จะทำให้คนมีจิตใจมั่นคงหรืออ่อนแอบุคคลเกือบทุกคนมีแรงจูงใจด้านความมั่นคงทั้งในรูปของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

๒) แรงจูงใจด้านสังคม โดยเหตุที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องมีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งสังคมและได้รับการยกย่อง การที่บุคคลติดต่อ

^{๑๕} ดวงเดือน พันธุมนาวิน, **ทฤษฎีต้นไม้งริยธรรมการวิจัยและพัฒนาบุคคล**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔.

^{๑๖} ถวิล เกื้อกูลวงศ์, **การจูงใจในผลงาน**, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๒๘), หน้า ๖๕.

สัมพันธ์กันนั้นมิใช่เพื่อมีมิตรภาพเสมอไป มีบุคคลจำนวนมากที่ติดต่อสัมพันธ์กัน เพราะต้องการให้บุคคลอื่นยอมรับและศรัทธาเชื่อถือ

๓) แรงจูงใจด้านชื่อเสียง แรงจูงใจด้านชื่อเสียงมีมากขึ้นทุกทีในสังคมไทย โดยเฉพาะในสังคมระดับชนชั้นกลาง ชื่อเสียงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสได้ ความต้องการด้านชื่อเสียงเป็นการกำหนดขีดจำกัดของบุคคล บุคคลบางคนพึงพอใจกับชื่อเสียงในระดับเพื่อนชุมชนเท่านั้น แต่บางคนก็แสวงหาชื่อเสียงในระดับชาติหรือระดับนานาชาติ

๔) แรงจูงใจด้านอำนาจ อำนาจเป็นศักยภาพแห่งอิทธิพลของบุคคล แยกออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ อำนาจตามตำแหน่งและอำนาจส่วนตัว^{๑๗} บุคคลซึ่งสามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพราะตำแหน่งหน้าที่นั้นแสดงว่าเป็นผู้มีอำนาจตามตำแหน่งส่วนบุคคลซึ่งมีอิทธิพลโดยบุคลิกภาพและพฤติกรรม แสดงว่า เป็นผู้มีอำนาจส่วนตัว แต่บุคคลบางประเภทเป็นเจ้าของอำนาจทั้งสองประเภท

๕) แรงจูงใจด้านความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถควบคุมควบคุมตนเองได้ ความสามารถหมายถึง การควบคุมองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพและสังคม ความรู้สึกด้านความสามารถนี้เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับมโนทัศน์ด้านความคาดหวังบุคคลจะมีความสามารถหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีตถ้าความสำเร็จเหนือความล้มเหลวแล้วความรู้สึกด้านความสามารถจะมีแนวโน้มสูง ทำให้เป็นบุคคลที่มองโลกในทางบวกมองสถานการณ์ต่างๆ ว่าเป็นการทำลายที่น่าสนใจและความสามารถจะเอาชนะได้ แต่ถ้าความล้มเหลวอยู่เหนือกว่าแล้วจะทำให้มองโลกในทางลบ บุคคลที่มีความรู้สึกความสามารถต่ำจะไม่มีแรงจูงใจที่จะแสวงหาการทำลายใหม่ ๆ

๖) แรงจูงใจด้านความสำเร็จ เป็นแรงจูงใจที่เด่นชัดของมนุษย์ที่สามารถแยกออกจากความต้องการด้านอื่นๆ ลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่มีแรงจูงใจด้านความสำเร็จ คือ จะสนใจในความสำเร็จส่วนตัวมากกว่ารางวัลของความสำเร็จ^{๑๘} ความสำเร็จที่บุคคลได้รับมีค่ามากกว่าเงินทองและความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เพราะว่าจะเป็นผู้สร้างสรรค์ให้งานสำเร็จได้ต้องมีแรงจูงใจเป็นสำคัญ

๗) แรงจูงใจด้านการเงิน เป็นแรงจูงใจที่สลับซับซ้อนและสัมพันธ์กับความต้องการทุกประเภททุกระดับ คุณลักษณะที่เด่นและสำคัญที่สุดของเงิน คือ เป็นตัวแทนในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่เงินสามารถซื้อได้นั้นมิใช่ตัวเงินโดยตรง แต่เป็นคุณค่าของเงินตัวเงินนั้นไม่ได้มีความสำคัญ แต่เป็นตัวแทนของความต้องการใดๆ ที่บุคคลต้องการให้เป็นตัวแทน

สรุปแรงจูงใจแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ แรงจูงใจภายในเป็นสภาวะของบุคคลที่มีความต้องการ หรือแสดงบางอย่างตามความชอบใจของตนเอง และแรงจูงใจภายนอกเป็นสภาวะของบุคคลที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเป็นกระบวนการที่บุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าโดยจงใจให้กระทำหรือดิ้นรนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์บางอย่าง ซึ่งจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมที่เกิดจากการจูงใจ เป็นพฤติกรรมที่มีใช้เป็นการ

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓

^{๑๘} ชลลดา ทวีคุณ, เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๔๑.

ตอบสนองสิ่งเร้าปกติธรรมดา แต่ต้องเป็นพฤติกรรมที่มีความเข้มข้นมีทิศทางจริงจังมีเป้าหมายชัดเจนว่า ต้องการไปสู่จุดใด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากแรงผลักดัน หรือแรงกระตุ้นที่เรียกว่า แรงจูงใจด้วย

๓.๑.๖ ประเภทของแรงจูงใจ

นักจิตวิทยาส่วนใหญ่จำแนกแรงจูงใจออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจภายใน คือ แรงจูงใจที่ได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งเร้าภายในตัวของบุคคลผู้นั้น แรงจูงใจภายนอก คือ แรงจูงใจที่ได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งมีผู้อธิบายแรงจูงใจไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

จันทราณี สงวนนาม^{๑๙} ได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจ ๒ ประการ คือ

(๑) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการจะทำบางสิ่งบางอย่างด้วยจิตใจของตนเอง โดยไม่ต้องใช้สิ่งล่อใดๆ มากระตุ้นซึ่งถือว่ามีคุณค่าต่อการปฏิบัติงานต่างๆ เป็นอย่างยิ่งการจูงใจประเภทนี้ ได้แก่

๑.๑ ความต้องการ (Needs) ความต้องการทำให้เกิดแรงขับ แรงขับจะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งผลที่จะเกิดก็คือ ความสบายใจ ความพอใจ

๑.๒ ความปรารถนา (Desire) เป็นความต้องการชนิดหนึ่ง แต่จะทำให้เกิดแรงขับที่น้อยกว่าความต้องการ (Needs) หากไม่บรรลุเป้าหมายทั้งหมดก็จะรู้สึกเฉยๆ

๑.๓ ความทะเยอทะยาน (Ambition) ความทะเยอทะยานมักใหญ่ใฝ่สูงเป็นสิ่งที่ดีเป็นความต้องการความอยากได้ที่ช่วยบุคคลแสวงหาแนวทางที่จะให้บรรลุตามเป้าหมาย

๑.๔ ความสนใจพิเศษ (Special Interest) ถ้าผู้ปฏิบัติงานคนใดมีความสนใจสิ่งใดเป็นพิเศษก็จะมี ความตั้งใจในการทำงาน ช่วยให้งานประสบความสำเร็จได้ในเวลาอันรวดเร็ว

๑.๕ ทศคติหรือเจตคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถือว่าเป็นการจูงใจภายในที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเช่น ถ้าผู้ปฏิบัติมีทัศนคติที่ดีต่อผู้บังคับบัญชา ก็จะเป็นผลดีต่อการทำงานเป็นอย่างยิ่ง

(๒) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับจากแรงกระตุ้นภายนอกเพื่อนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายของผู้กระตุ้น การจูงใจภายนอก ได้แก่ เป้าหมาย ความคาดหวัง ความก้าวหน้า สิ่งล่อใจต่างๆ เช่น การชมเชย การติเตียน การให้รางวัล การประกวด การลงโทษ การแข่งขัน เป็นต้น

ชนิษฐา วิเศษสาร^{๒๐} ได้กล่าวว่า แรงจูงใจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

๑) แรงจูงใจทางสรีระวิทยา (Physiological Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของร่างกายทั้งหมดทั้งนี้เพื่อให้บุคคลมีชีวิตรอดเป็นความจำเป็นทางธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ความหิว ความกระหาย การนอนหลับ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้า เป็นต้น

^{๑๙}จันทราณี สงวนนาม, ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา, หน้า ๑๕.

^{๒๐}ชนิษฐา วิเศษสาร, แรงจูงใจทางสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บุ๊คพอย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๒.

๒) แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motives) เป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้คนมีสุขภาพจิตดี ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการความรัก ความเอาใจใส่ใกล้ชิดกับผู้อื่น

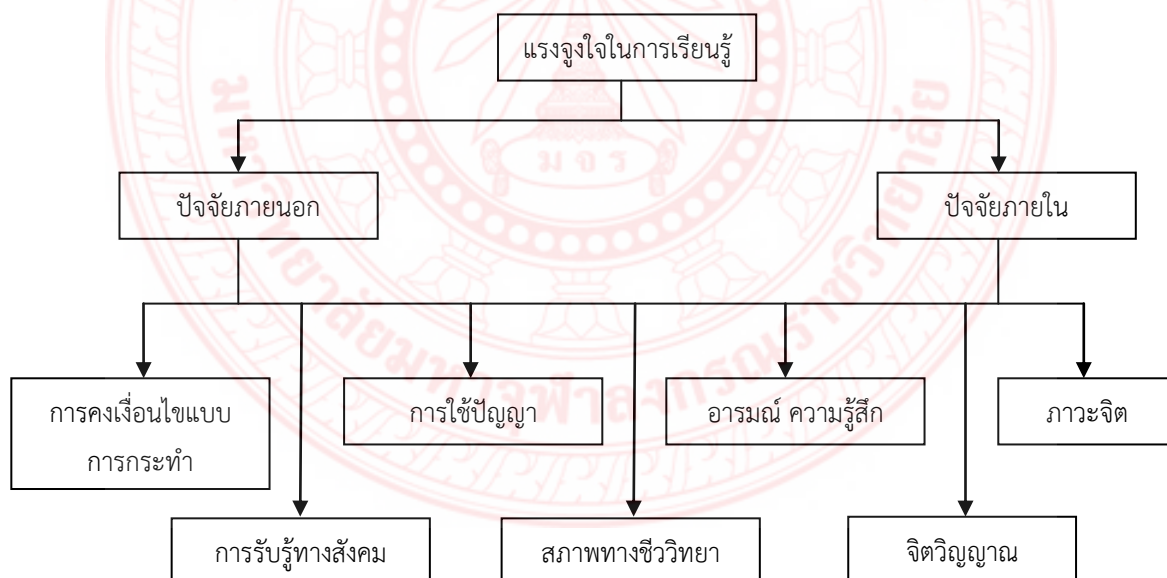
๓) แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้แรงจูงใจชนิดนี้มักเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลและเป้าหมายของแรงจูงใจชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อบุคคลนั้น แรงจูงใจทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต

๓.๑ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motives) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะกระทำการต่างๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ

๓.๒ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affinitive Motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ความรักจากบุคคลอื่น

๓.๓ แรงจูงใจต่อความนับถือของตนเอง (Self-Esteem) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับยกย่องมีชื่อเสียงเกียรติในสังคม ซึ่งจะนำมาซึ่งความนับถือ

มัทนา วังถนอมศักดิ์^{๒๑} ได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจได้หลากหลาย เช่น แรงจูงใจปฐมภูมิทุติยภูมิ แรงจูงใจใฝ่สัมพัทธ์แรงจูงใจใฝ่อำนาจ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมประเภทของแรงจูงใจอื่นๆ ซึ่งมีรายละเอียดตามภาพประกอบ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๓.๑ แสดงโครงสร้างของแรงจูงใจในการเรียนรู้^{๒๒}

^{๒๑}มัทนา วังถนอมศักดิ์, “รูปแบบแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๐).

^{๒๒}ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ, แรงจูงใจกับการทำงาน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธีระพลและไซเท็กซ์, ๒๕๒๘), หน้า ๖๙.

โครงสร้างข้างต้นแสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจในการเรียนรู้เกิดจาก ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน และในส่วนของปัจจัยภายในยังสามารถแบ่งย่อยได้ โดยส่วนของร่างกายเป็นเรื่องของกายภาพ ส่วนของจิตใจ คือ ภาวะทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้หรือจิตวิญญาณ

สรุปได้ว่า แรงจูงใจของบุคคลสามารถแบ่งออกได้เป็นลักษณะใหญ่ๆ คือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก และในส่วนของแรงจูงใจภายในเกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล ทำให้บุคคลนั้นๆ แสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนต้องการออกมา ส่วนแรงจูงใจภายนอกเกิดจากการได้รับแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะที่มีผลกระทบซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ จะเห็นได้ว่า แรงจูงใจครอบคลุมไปถึงพฤติกรรมทุกประเภทของมนุษย์

๓.๒ แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมของเบนดูรา

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีของศาสตราจารย์เบนดูราแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford) ประเทศสหรัฐอเมริกา เบนดูรามีความเชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Bandura 1963) จึงเรียกการเรียนรู้จากการสังเกตว่า การเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบ และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ เบนดูราได้อธิบายว่า การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคมซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน เบนดูรา (1971) จึงเปลี่ยนชื่อทฤษฎีการเรียนรู้ของท่านว่า การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) แต่ต่อมาได้เปลี่ยนเป็นการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) อีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ เนื่องจากเบนดูราพบจากการทดลองว่า สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกต คือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย (Metacognitive) และบลูม (Bloom)^{๒๓} ได้จำแนกจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ จุดมุ่งหมายทางด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) หรือด้านความรู้ความเข้าใจ จุดมุ่งหมายทางด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) หรือด้านปฏิบัติ การกระทำ และจุดมุ่งหมายทางด้านจิตพิสัย (Affective Domain) หรือด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และเจตคติทางด้านจิตพิสัย บลูม (Bloom) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายออกเป็น ๕ ระดับ ซึ่งสามารถอธิบายขั้นตอนสำคัญของการเกิดเจตคติและการพัฒนา ลักษณะนิสัยได้

สรุปแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้พบว่า การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวรและพฤติกรรมใหม่นี้เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน มิใช่เป็นผลจากการตอบสนองตามธรรมชาติหรือสัญชาตญาณ หรือวุฒิภาวะหรือพิษ

^{๒๓}บลูม (Bloom), “การดำเนินงานด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของโรงเรียนโกวิทอรัญ เชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , ๒๕๕๑).

ยาต่างๆ หรืออุบัติเหตุหรือความบังเอิญ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจะต้องเปลี่ยนไปอย่างค่อนข้างถาวร จึงจะถือว่าเป็นการเรียนรู้ขึ้น หากเป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวก็ยังไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ความเข้าใจและความคิด (Cognitive Domain) หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระใหม่ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดลอมต่างๆ ได้มากขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง

๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม (Affective Domain) หมายถึง เมื่อบุคคลได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ก็ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึทางด้านจิตใจ ความเชื่อ ความสนใจ

๓) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความชำนาญ (Psychomotor Domain) หมายถึง การที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และเกิดความรู้สึทางด้านจิตใจ ค่านิยม ความสนใจ ด้วยแล้ว ได้นำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ จึงทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น เช่น การใช้มือ เป็นต้น

๓.๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีการควบคุมตนเอง

แนวคิดการควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วย

ทฤษฎีการควบคุมตนเองอาศัยแนวคิดจากทฤษฎีการประมวลข้อมูลในการอธิบาย พฤติกรรมของมนุษย์โดยอธิบาย ถึงกระบวนการของความคิดความเข้าใจที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประมวล ข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกผสมผสานข้อมูลนั้นเข้ากับข้อมูลที่เก็บไว้ในความทรงจำ (Memory) กลายเป็นแบบแผนความคิดความเข้าใจ (Cognitive Structure) และใช้แบบแผน ความคิดความเข้าใจนี้ในการควบคุมการ^{๒๔} ตอบสนองและพฤติกรรมของตนเอง ๒ ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการประมวลข้อมูลซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของทฤษฎีการควบคุมตนเองในการเผชิญกับความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ได้แก่

๑) บุคคลใช้การรับรู้และการแปลความหมายของคนที่มีประสบการณ์ในการควบคุมการตอบสนองและพฤติกรรมของตน

๒) ภาพความคิดความเข้าใจเป็นเสมือนความรู้และการแปลความหมายของบุคคลเกี่ยวกับโมติททุกมโนคติที่เก็บไว้ในความจำซึ่งรวมถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ทางสังคมเหตุการณ์ลำดับของเหตุการณ์การกระทำและลำดับของการกระทำภาพความคิดความเข้าใจช่วยให้บุคคลคาดการณ์ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น และวางแผนว่าจะจัดการประสบการณ์นั้นอย่างไร ถ้าภาพความคิดความเข้าใจของบุคคลสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นบุคคลจะใช้ภาพความคิดความเข้าใจนั้นด้วยความมั่นใจเพื่อเป็นแนวทางในการเผชิญกับประสบการณ์และกำหนดความ

^{๒๔} นาดยา พิงส์วาท, “ผลของการเตรียมผู้ป่วยก่อนผ่าตัด โดยการให้ข้อมูลแบบรูปธรรมปรนัยผ่านการตุณตัวแบบต่อระดับความวิตกกังวลและการให้ความร่วมมือในการเตรียมผ่าตัดของผู้ป่วยเด็กวัยเรียน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

คาดหวังต่อประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันในอนาคต คนเรามีภาพความคิดความเข้าใจที่ใช้กันอยู่มากมาย เช่น การเดินทางกลับบ้าน การรับประทานอาหารในภัตตาคาร และการทำงานในวันหนึ่ง เราใช้ภาพความคิดความเข้าใจเหล่านี้ในการคาดการณ์ถึงสิ่งที่เราจะประสบพบเห็นเลือกสิ่งที่เราจะให้ความสนใจวางแผนว่า เราจะทำอะไร และชี้แนะพฤติกรรมของเรา

๓) ข้อมูลในภาพความคิดความเข้าใจจะถูกจัดเป็นลำดับขั้นตั้งแต่ระดับที่เป็นรูปธรรมไปจนถึงระดับที่เป็นนามธรรมตัวอย่างข้อมูลในระดับที่เป็นนามธรรม ได้แก่ การวินิจฉัยโรคการพยากรณ์โรค และวิธีการในการรักษาสำหรับข้อมูลในระดับที่เป็นรูปธรรมจะครอบคลุมความรู้สึกที่รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสและปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ เช่น ความกลัวข้อมูลในระดับที่เป็นรูปธรรมมีความสำคัญต่อการเชื่อมโยงแนวคิดในระดับที่เป็นนามธรรมกับประสบการณ์ในอดีตคาดการณ์ถึงลักษณะเฉพาะที่จะเผชิญ และวางแผนว่าจะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

๔) ถ้าเป้าหมายของบุคคลหรือผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำเพื่อลดความไม่สอดคล้องนั้นข้อมูลป้อนกลับที่แสดงถึงความไม่สอดคล้องกันจะกระตุ้นให้บุคคลให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า และพยายามที่จะหาทางลดความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่ คาดหวังกับสภาวะการณ์ปัจจุบัน

สรุปแนวคิดทฤษฎีการควบคุมตนเองเป็นทฤษฎีในระดับปฏิบัติการที่อธิบายถึงกระบวนการและวิธีการในการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามหรือเหตุการณ์ที่ตึงเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายโดยการให้ข้อมูลแบบรูปธรรมปรนัยแก่บุคคลก่อนที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้น หลักฐานจากงานวิจัยสนับสนุนว่าพยาบาลสามารถประยุกต์ใช้ทฤษฎีการควบคุมตนเองในการพัฒนาคุณภาพของการพยาบาลเด็กและครอบครัวให้ดียิ่งขึ้นได้โดยการให้ข้อมูลแบบรูปธรรมปรนัยในการเตรียมทางด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยเด็กและมารดาก่อนที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดจากความเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาลที่ได้รับ

เบนดูรา (Bandura)^{๒๕} ได้อธิบายกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบมีทั้งหมด ๔ อย่าง คือ

๑) กระบวนการความใส่ใจ (Attention) ความใส่ใจของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก หากถ้าผู้เรียนไม่มีความใส่ใจการเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบก็肯定不会เกิดขึ้น ดังนั้น การเรียนรู้แบบนี้ความใส่ใจจึงเป็นสิ่งแรกๆที่ผู้เรียนจะต้องมี เบนกล่าวไว้ว่า ผู้เรียนจะต้องรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบองค์ประกอบที่สำคัญของตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความใส่ใจของผู้เรียนมีหลายอย่าง เช่น เป็นผู้ที่มีเกียรติสูงมีความสามารถสูงหน้าตาดี รวมทั้งการแต่งตัวการมีอำนาจที่จะให้รางวัลหรือการลงโทษ

๒) กระบวนการจดจำ (Retention Process) เบนดูราได้อธิบายว่า การที่ผู้เรียนผู้สังเกตสามารถที่จะเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ก็เพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตน สังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว เบนดูราพบว่า ผู้สังเกตที่สามารถจดจำพฤติกรรมหรือการกระทำ

^{๒๕}Bandura, A. *Social Learning Theory*, Englewood Cliffs, (NJ: Prentice Hall, 1977), p. 31.

ของตัวแบบด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนสังเกตไว้ในใจจะเป็นผู้ที่สามารถจดจำที่เรียนรู้ โดยการสังเกตได้ดีกว่าผู้ที่เพียงแต่ดูเฉยๆ หรือทำงานอื่นในขณะที่ดูตัวแบบไปด้วย สรุปแล้วผู้สังเกตที่สามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจและสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำจะเป็นผู้ที่แสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานๆ และนอกจากนี้ ถ้าผู้สังเกตหรือผู้เรียนมีโอกาสที่จะได้เห็นตัวแบบแสดงสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดียิ่งขึ้น

๓) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) เป็นสิ่งที่ผู้เรียนแปรสภาพภาพพจน์หรือสิ่งที่จำไว้เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ ในที่สุดก็แสดงออกมาเป็นการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้ คือ ความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของผู้เรียน ถ้าหากผู้เรียนไม่มีความพร้อมก็จะไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้ในขั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไปผู้เรียน บางคนก็อาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตนสังเกตหรือบางคนก็สามารถเลียนแบบได้เหมือนมากบางคนก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกับตัวแบบเพียงแต่คล้ายคลึงกับตัวแบบ มีบางส่วนไม่เหมือนตัวแบบ และผู้เรียนบางคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ฉะนั้นบันดูราจึงให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบ เช่น ผู้ปกครองหรือครูควรใช้ผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เรียนหรือผู้สังเกตมีโอกาสทบทวนในใจว่าการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้างและพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง

๔) กระบวนการแรงจูงใจ (Motivation Process) บันดูราอธิบายว่า แรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องมาจากความคาดหวังว่า การเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัลหรืออาจจะนำประโยชน์บางสิ่งบางอย่างมาให้ รวมทั้งการคิดว่าการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้ในห้องเรียน ครูให้รางวัลหรือลงโทษพฤติกรรมของนักเรียนคนใดคนหนึ่งนักเรียนทั้งห้องก็จะเรียนรู้โดยการสังเกตและเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรม

บันดูรา (Bandura)^{๒๖} ได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมไว้ ดังต่อไปนี้

๑) พฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหลายทั้งสิ้นของมนุษย์นอกจากมีปฏิกิริยาสะท้อนล้วนเป็นผลที่ได้รับจากการเรียนรู้และสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ โดยเรียนรู้จากผลที่เกิดตามมา กล่าวคือ เรียนรู้ว่าเมื่อเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจะมีเหตุการณ์ใดเกิดตามมา หรือเมื่อกระทำพฤติกรรมใดแล้วผลที่ได้รับตามมาจากกระทำนั้นจะเป็นเช่นไร ประการแรกจัดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ ประการที่สองเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรม ความรู้ที่มนุษย์เรียนรู้จากสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะกลายมาเป็นความเชื่อที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล

^{๒๖} Bandura, Albert Principle of Behavior Modification, (New York : Holt, Rinehart and Winston, 1999), pp. 35-40.

๒) การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้จากการสังเกต

๓) การเรียนรู้จากการทำต้นแบบหรือแบบอย่าง โดยเฉพาะตัวแบบที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่ และการเรียนรู้จากกระบวนการสังเกต

๔) การควบคุมพฤติกรรมด้วยการรู้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น เป็นการเรียนรู้ของบุคคลในเชิงประเมินค่าที่วางอยู่บนข้อสมมติฐานความเชื่ออันเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นจะนำไปสู่การตัดสินใจที่จะกระทำ หรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้และจะนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนได้ตั้งใจไว้

๕) พลังจากการเรียนรู้แล้ว มนุษย์มักจะเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษหรือไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริมบวกเข้าไป การเห็นผลจากการกระทำในเชิงบวกย่อมเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นอีก ตลอดจนเกิดความคาดหวังแต่แรงเสริมที่จะได้รับการคาดหวังนี้จะทำให้บุคคลตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม เพื่อให้ผลบังเกิดขึ้นตามความต้องการ คือ ต้องการมีการควบคุมตนเองและประเมินตนเอง

๖) พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาจากการประเมินตนเองซึ่งจะมีทั้งทางดีและไม่ดี ทำให้เกิดการรับรู้ตนเองในแต่ละด้านแตกต่างกันออกไป การประเมินตนเองนี้จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

๗) พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลทำต่อตนเองอันเนื่องมาจากการประเมินตนเองก็ดี และจากปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและลบ ล้วนเป็นผลมาจากการเรียนรู้

สรุปว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการความใส่ใจของผู้เรียนโดยที่ผู้เรียนผู้สังเกตสามารถที่จะเลียนแบบ หรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ก็เป็นเพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนได้สังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งมนุษย์มักจะเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษที่ไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริม การเห็นผลจากการกระทำในเชิงบวกย่อมเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นอีก

๓.๒.๒ ความหมายของการควบคุมตนเอง (Self-Control)

มีนักการศึกษาหลายท่านได้ศึกษาและได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเอง ไว้ดังนี้

วันวิสา พงษ์ผล^{๒๗} ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองนั้น หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้านเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เปิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนสามารถจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามทีบุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ สามารถสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองนั้น

^{๒๗} วันวิสา พงษ์ผล, “การเปรียบเทียบผลของการปรับสัณนิไมและการควบคุมตนเองที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านตาหารุ (วังประจาสเคราะห์) อำเภอบางขัน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์”, วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖).

หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรมของตนเอง พยายามไม่แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ต้องการออกมา และอดทนต่อความยากลำบาก

สุรางค์ โค้วตระกูล^{๒๘} ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคลอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้

ฐิยาภรณ์ กันตารณวัฒน์^{๒๙} ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า ความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นได้ ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในตนเอง

นงนุช โรจนเลิศ^{๓๐} ได้วิเคราะห์ความหมายของคำว่า ความสามารถของตนในการควบคุมความมีองค์ประกอบ ๓ ด้าน คือ ทางด้านพฤติกรรม ทางด้านการรับรู้ และทางด้านการตัดสินใจ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ความสามารถในการทำนายว่าจะเกิดอะไรขึ้น ตนจะทำอะไรได้บ้างและทำอะไรไม่ได้ ตนจะสามารถทำงานใดสำเร็จหรือไม่จะมีใครมาขัดขวางบ้าง ตลอดจนถึงความสามารถในการที่จะกระทำให้เกิดผลตามที่ต้องการ ในเวลาและสถานที่ที่ตนต้องการ ความสามารถในการเลือกรับการกระตุ้นและเลือกกระทำตลอดจนความสามารถในการทำนายและควบคุมผลการกระทำ ซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการควบคุม และรับรู้การควบคุมโดยตนเอง เป็นลักษณะสำคัญที่สุด การควบคุมตนเองจึงมีความเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจและพฤติกรรมของบุคคล จากความหมายของการควบคุมตนเองดังกล่าวข้างต้น

สรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง บุคคลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม ด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการ มีความสามารถในการควบคุม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อให้ได้รับผลดี และสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

^{๒๘} สุรางค์ โค้วตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๖.

^{๒๙} ฐิยาภรณ์ กันตารณวัฒน์, “การศึกษาจิตลักษณะบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการเสี่ยงทางเพศและการใช้ยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระบุรี”, **ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๖).

^{๓๐} นงนุช โรจนเลิศ, “การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น”, **ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๓).

๓.๒.๓ ความสำคัญของการควบคุมตนเอง

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่า การควบคุมตนเองนั้น เป็นความสามารถของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมด้านเหตุผลและมีความอดทนในการเผชิญต่อสิ่งต่างๆ จากแนวความคิดนี้ ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของการควบคุมตนเอง ไว้ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ^{๓๑}ได้ระบุเกี่ยวกับกระบวนการศึกษาไว้ดังนี้ การศึกษาจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของตนเองซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๖ กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญาความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาโดยทั่วไปที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ เป็นคนดีมีปัญญาและมีความสุขซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้ คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกมีปัญญา คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่งหรือรอบด้าน หรือมีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน สำหรับพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพและทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้และมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เป็นคนร่าเริงแจ่มใสร่างกายแข็งแรงจิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีอิสรภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างพอเพียงตามอัตภาพ คุณลักษณะดังกล่าวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพแวดล้อมทั้งในปัจจุบัน และแนวโน้มในอนาคตเพราะในอนาคตจะมีการต่อสู้แย่งชิง มีความขัดแย้งสับสนวุ่นวายในสังคมยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายต้องร่วมกันส่งเสริม ทั้งสถาบันครอบครัว โรงเรียนเป็นต้น เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน ให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ควรกระทำหรือควรหลีกเลี่ยงและมีคุณธรรมด้านต่างๆ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข

สรุปความสำคัญของการควบคุมตนเอง คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกมีปัญญา คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่งหรือรอบด้าน หรือมีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน สำหรับพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพและทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้และมีความสุข

๓.๒.๔ ลักษณะของการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง พบว่า มีผู้สรุปเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเองไว้ ดังนี้

^{๓๑} กระทรวงศึกษาธิการ, กรมวิชาการ, “การศึกษาสภาพการเรียนรู้จากหนังสือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕.

ณัฐวัตร ลุนหงส์^{๓๒} ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่ควบคุมตนเองได้ต้องประกอบด้วย

๑) บุคคลมีความสามารถในการเลือกกระทำหรือมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี

๒) บุคคลรู้จักการหาแนวทางในการแก้ปัญหาและวางแผนการดำเนินงาน เพื่อเป้าหมายในอนาคต

๓) บุคคลรู้จักปฏิบัติตนในการยับยั้งชั่งใจและมีความอดทนเมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก

๔) บุคคลสามารถรับรู้ถึงผลกระทบของตนรู้จักให้รางวัลและลงโทษตนเองในผลการกระทำ

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา^{๓๓} ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้ บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงจึงเป็นผู้มีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถประเมินทางเลือก รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา มีการวางแผนการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต ตลอดจนรับรู้ถึงผลกระทบการกระทำของตนเองสามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองในผลการกระทำนั้น และบุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำจะขาดความสามารถในการประเมินและเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเหตุผลมักกระทำสิ่งต่างๆ ตามอำเภอใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลการกระทำนั้น ขาดทักษะในการแก้ปัญหา ไม่รู้จักการวางแผน และการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคตตลอดจนไม่สามารถยับยั้งการกระทำหรือควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะต้องเผชิญปัญหาหรือเกิดความขัดแย้งในจิตใจ

สรุปลักษณะของการควบคุมตนเองบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงเป็นผู้มีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผลสามารถประเมินทางเลือก รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา มีการวางแผนการดำเนินการ เพื่อเป้าหมายในอนาคตบุคคล มีความสามารถในการเลือกกระทำหรือมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ และบุคคลรู้จักการหาแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อเป้าหมายในอนาคต

๓.๒.๕ องค์ประกอบของการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง พบว่า มีผู้วิเคราะห์องค์ประกอบเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง ไว้ดังนี้

^{๓๒} ณัฐวัตร ลุนหงส์, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัวสังคม และสภาพแวดล้อมกับการควบคุมตนเองและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน : ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๔).

^{๓๓} อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา, “การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวิทยาลัยที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวิทยาลัยที่อยู่นอกบ้าน”, วิทยานิพนธ์ การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖).

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต^{๓๔} อธิบายองค์ประกอบของการควบคุมตนเองนั้นประกอบด้วย

๑) การใช้ความคิดและการเตือนตนเอง (Self-Statements) เป็นการควบคุมพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์และร่างกายของคนทั่วไป เช่น การสังเกตตนเอง การประเมินตนเองจาก ข้อมูลที่บันทึกด้วยตนเองอาจมีการเสริมแรงโดยการให้รางวัล ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทาง ที่ดีขึ้น

๒) การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น โดยนำมาใช้ในการควบคุม ตนเอง (Problem Solving Strategies) เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การ ประเมิน ทางเลือกต่างๆและการคาดหมายถึงผลที่ตามมา

๓) ความสามารถที่จะรอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทนจากการอดทนไม่ทำอะไร ตามใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการของตนเองได้

๔) การรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมตนเอง (Self-Efficacy) ว่าจะสามารถ ทำงานหรือทำตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ได้หรือไม่ ซึ่งการรับรู้ในความสามารถของตนจะทำให้มี เป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สรุปองค์ประกอบของการควบคุมตนเองการใช้ความคิดและการเตือนตนเองเป็นการ ควบคุมพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์และร่างกายของคนทั่วไป โดยการวางแผนการให้คำ จำกัดความของปัญหา การประเมินทางเลือกต่างๆ และการคาดหมายถึงผลที่ตามมา ความสามารถที่ จะรอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทนจากการอดทนไม่ทำอะไรตามใจตนเอง สามารถควบคุมความ ต้องการของตนเองได้

๓.๒.๖ กระบวนการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง พบว่ามี ผู้อธิบายเกี่ยวกับ กระบวนการควบคุมตนเอง ไว้ดังนี้

ทัตไวยวรรณ จินตสุธานนท์^{๓๕} ได้กล่าวถึงกระบวนการควบคุมตนเองที่มีความสำคัญ ๒ กระบวนการ ได้แก่

๑) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะ แสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมินเงื่อนไขและ สภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้าจากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบ สภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้า ของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้น เพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า เช่น ไอ้ชอบดูโทรทัศน์มาก แต่เมื่อถึงเวลาสอบจะต้องอ่านตำราเพื่อเตรียมตัวสอบ ถ้านั่งอ่านตำราใน

^{๓๔} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๖.

^{๓๕} ทัตไวยวรรณ จินตสุธานนท์, “ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ” **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖).

ห้องโทรทัศน์ก็อาจจะอยากดูโทรทัศน์ ดังนั้น เพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมการอ่านตำราของโอ๊กี้ จะต้องควบคุมสิ่งเร้า คือ โอ๊กี้ต้องไม่ไปอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ ฉะนั้น จะเห็นว่า ถ้าบุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมทฤษฎีหลักการตลอดจนวิธีการควบคุมสิ่งเร้า

๒) การควบคุมและผลกรรมได้ด้วยตนเอง (Self-Presented Consequence) หมายถึง การกระทำให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้น จึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น หาได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปไม่ และยิ่งกว่านั้นการลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัว และความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้น บุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต^{๓๖} ได้อธิบายวิธีการควบคุมตนเองโดยการควบคุมผลกรรมนั้น ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑) การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่จะปรับนั้น (Self-target Behavior) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งการกำหนดเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน และยังใช้พฤติกรรมเป้าหมายนี้เป็นเกณฑ์ในการประเมินว่า พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น ขณะนี้เปลี่ยนแปลงอยู่ในลักษณะใดเพิ่มขึ้นลดลงหรือคงเดิม โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในขณะนั้นกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนั้น สามารถกระทำได้

๒) การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ได้แก่ การที่บุคคลเป็นผู้กำหนด พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องกระทำด้วยตนเอง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองนี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะบุคคลสามารถจะกำหนดการกระทำให้สอดคล้องกับความสามารถของตนเองได้มากกว่าผู้อื่นกำหนด ดังนั้นการที่บุคคลกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายโดยตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองและทำให้บุคคลคาดหวังต่อโอกาสที่กระทำพฤติกรรมนั้นได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อันมีผลทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมและพยายามกระทำให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้นและเมื่อผู้กำหนดเป้าหมายโดยตนเองกระทำพฤติกรรมได้ผลตามเป้าหมายก็จะเกิดพึงพอใจในตนเอง

๓) การกำหนดพฤติกรรมและเป้าหมายโดยบุคคลอื่น ได้แก่ การที่บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนด พฤติกรรมเป้าหมายให้แก่ผู้รับการปรับพฤติกรรมวิธีการนี้ควรใช้เมื่อผู้รับการปรับพฤติกรรมไม่สามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายสำหรับตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น พฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนอาจไม่สามารถกำหนด

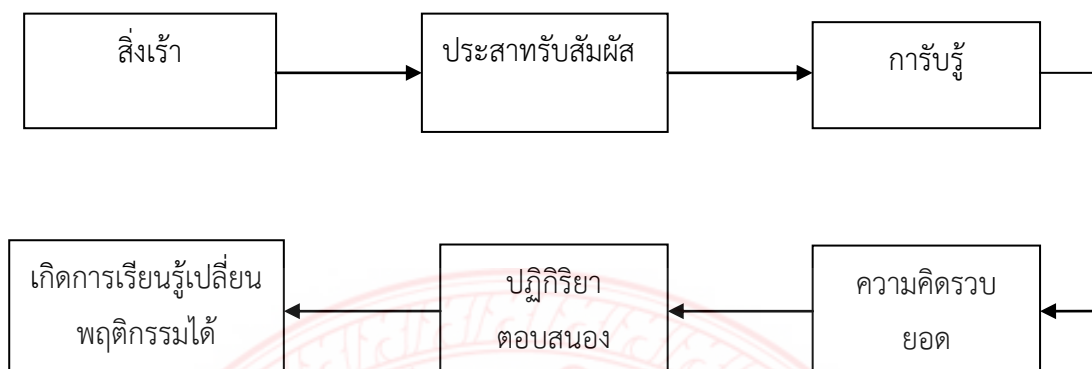
^{๓๖} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, การปรับพฤติกรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พีระพธนา, ๒๕๒๖),

พฤติกรรมเป้าหมายที่เหมาะสมกับความสามารถของตนได้ครูอาจจะต้องเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้นักเรียน โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียน เป็นต้นว่า นักเรียนจะต้องสอบได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็มจึงจะให้การเสริมแรงตนเอง

๔) การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง หมายถึง การที่บุคคลกำหนดเงื่อนไขในการที่ได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษ ภายหลังที่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้วด้วยตนเองในการปรับพฤติกรรมนั้นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษกระทำได้ ๒ ลักษณะเช่นกัน คือ การกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเองและการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยบุคคลอื่น การกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเอง มีข้อดีตรงที่บุคคลสามารถกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษได้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง อันจะมีผลนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือ ลงโทษโดยตนเองของบุคคลอาจตั้งเกณฑ์ในการให้แรงเสริมแรงหรือการลงโทษไม่เหมาะสมได้ กล่าวคือ ในกรณีการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงโดยตนเอง บุคคลอาจกำหนดเกณฑ์การให้การเสริมแรงต่ำหรือสูงเกินไปไม่สอดคล้องกับระดับความสามารถของตนเองดังได้กล่าวมาแล้ว ข้างต้นและในกรณีของการกำหนดเงื่อนไขการลงโทษก็เป็นการยากที่บุคคลจะนำมาใช้ เพราะการลงโทษเป็นการให้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือเมื่อบุคคลนำมาใช้ก็อาจกำหนดเกณฑ์ การให้การลงโทษต่ำเกินไปซึ่งอาจมีผลทำให้ไม่สามารถระงับหรือยับยั้งพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ ลดหรือยุติได้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ^{๓๗}

๕) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Observation and Recording) หมายถึง การให้บุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเน้น จำนวนครั้งหรือช่วงเวลา หรือระดับที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป็นประโยชน์ที่สำคัญ ๒ ประการ คือ ผลที่ได้รับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองจะเป็นข้อมูลให้บุคคลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเป้าหมาย ระหว่างก่อนและหลังการดำเนินการปรับพฤติกรรมตนเอง และผลที่ได้รับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองจะเป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลทราบว่า ตนเองแสดงพฤติกรรมเป้าหมายนั้นในระดับใด และถ้าข้อมูลย้อนกลับนั้นเป็นข้อมูลในทางบวกจะเป็นตัวเสริมแรงพฤติกรรมเป้าหมายนั้นอีกด้วย คือ การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองนั้นไม่เพียงแต่จะเป็นการรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น แต่ยังสมารถที่จะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้ จึงเรียกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองอีกชื่อหนึ่งว่า การเตือนตนเอง ดังมีภาพที่แสดงวิธีการควบคุมตนเอง ไว่ดังนี้

^{๓๗} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, การปรับพฤติกรรม, หน้า ๖๗.



ภาพที่ ๓.๒ แสดงวิธีการควบคุมตนเอง^{๓๘}

จุฑาทิพย์ ศรีไพบูลย์^{๓๙} ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองประกอบด้วย

- ๑) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน ได้แก่ พฤติกรรมอะไรบ้าง
- ๒) กำหนดเวลาสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย
- ๓) กำหนดวิธีการบันทึกพฤติกรรมและเป้าหมายที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
- ๔) สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง
- ๕) เสนอผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอาจเสนอในรูปของกราฟเส้น
- ๖) วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมที่บันทึกเพื่อให้เป็นข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน^{๔๐} ได้กล่าวไว้ว่ากระบวนการที่สำคัญในการควบคุมตนเองมี ๒ ลักษณะ ได้แก่

- ๑) การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยให้สิ่งเร้าที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายใต้สภาพสิ่งเร้าที่เหมาะสมโดยอาศัยหลักการว่าเมื่อบุคคลเชื่อมโยงสิ่งเร้ากับพฤติกรรมใดแล้ว สิ่งเร้านั้นจะเป็นตัวโน้ตให้บุคคลแสดงพฤติกรรม แต่ถ้าไม่มีการเสนอสิ่งเร้าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นก็จะไม่เกิด ขณะเดียวกันเมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสิ่งเร้าที่จัดสภาพขึ้นใหม่หรือเปลี่ยนแปลงใหม่ สิ่งเร้านั้นก็จะเร้าให้บุคคลแสดงพฤติกรรม

^{๓๘} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, หน้า ๑๗๐.

^{๓๙} จุฑาทิพย์ ศรีไพบูลย์, “ผลการจัดการชั้นเรียนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๒).

^{๔๐} ดวงเดือน พันธุมนาวิน, **จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓), หน้า ๕๗.

ที่เหมาะสม ด้วยหลักการดังกล่าว จึงสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลโดยการลดความถี่ของสิ่งเร้าที่เป็นตัวแคะหรือที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นการลดกำลังของตัวแคะบุคคล จึงอาจใช้วิธีหลีกเลี่ยงที่จะไม่อยู่ในสภาพสิ่งเร้าที่เป็นตัวแคะให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา นอกจากนี้ บุคคลยังอาจใช้วิธีทำลายไข่วพฤติกรรมที่เชื่อมโยงสิ่งเร้ากับพฤติกรรมเป็นลูกโซ่ซึ่งพฤติกรรมสุดท้าย อาจเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการทำลายไข่วพฤติกรรมตั้งแต่ต้นจะไม่ทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เกิดขึ้น

๒) การควบคุมผลกรรมเป็นการให้ผลกรรมหลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมาย แล้วโดยตนเองเป็นผู้วางเงื่อนไขผลกรรมและให้ผลกรรมนั้นแก่ตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมของตน เปลี่ยนแปลงการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถกระทำได้โดยการเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) หลังการเกิดพฤติกรรมหรือต้องการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยการ ลงโทษตนเอง (Self-Punishment) หลังการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นแต่การลงโทษเป็นเพียง การระงับ ไม่ให้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น อาจเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ ตามมาและ อาจเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้ ในส่วนตัวบุคคลเองการลงโทษตนเองเป็นการให้สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ แก่ตนเอง จึงเป็นการยากต่อการปฏิบัติทั้งยังมีประสิทธิภาพต่ำกว่าการเสริมแรงตนเอง โดยทั่วไปแล้ว จึงนิยมใช้การเสริมแรงตนเองมากกว่า เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองมากที่สุด โดยบุคคลจำเป็นต้อง ทราบเป้าหมายพฤติกรรมที่จะกระทำในปริมาณให้ได้รับการเสริมแรง ซึ่งบุคคลสามารถทำได้ โดยตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง (Goal Setting) เป้าหมายนี้จะเป็ณเกณฑ์ที่เชื่อมโยงไปถึงการเสริมแรง ตนเองที่จะกำหนดให้ตนเองทราบว่าบุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมในปริมาณเท่าไรจึงจะได้รับการ เสริมแรง การตั้งเป้าหมายนี้จึงมีลักษณะเป็นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงด้วยตนเอง

การประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-Evaluation) หมายถึง การให้บุคคลผู้รับการปรับ พฤติกรรมประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง โดยการเปรียบเทียบระดับ พฤติกรรมก่อนเริ่มใช้กระบวนการควบคุมตนเองและหลังจากดำเนินการใช้กระบวนการควบคุมตนเอง โดยการประเมินว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองหรือไม่ หากเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ก็จะให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองแล้วแต่กรณีต่อไปการให้ การเสริมแรงลงโทษพฤติกรรมตนเอง (Self-Administration of Reinforcement or Punishment) หมายถึง การที่บุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรมดำเนินการให้การเสริมแรงหรือการลงโทษพฤติกรรมของ ตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษแล้วแต่กรณี เพราะผู้ที่รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองได้ดี^{๔๑} ยอมรับผู้อื่นและรู้คุณค่าในตนเองสามารถค้นหาจุดบกพร่องของตนเองได้พร้อม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงไปสู่การพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นไป ตามลำดับ

สรุปกระบวนการควบคุมตนเองมี ๒ กระบวน คือ การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกระบวนการที่ บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมิน เงื่อนไข และสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้าจากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือ

^{๔๑} ชลดา ทวีคุณ, เทคนิคการพัฒนาบุคคลิกภาพ, หน้า ๑๓๓.

จัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ และการควบคุมผลกรรมได้ด้วยตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล

๓.๒.๗ ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง

การพัฒนาตนเป็นการควบคุมภายในสำหรับการควบคุมตน หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์มีผู้อธิบายขั้นตอนในการควบคุมตนเองดังนี้

ศิริพันธ์ ลักษิตานนท์^{๔๒} ได้เสนอขั้นตอนในการควบคุมตนเอง ๕ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่จะปรับนั้น (Self-Target Behavior)

ขั้นที่ ๒ การกำหนดหรือการมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงในการควบคุมตนเองหรือลงโทษตนเอง (Self-Contingency of Reinforcement or Punish)

ขั้นที่ ๓ การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Observation and Recording) ขั้นที่ ๔ การประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-Evaluation)

ขั้นที่ ๕ การให้การเสริมแรงและการลงโทษพฤติกรรมของตน (Self-Administration of Reinforcement or Punishment)

พรณี เกษกมล^{๔๓} ได้เสนอขั้นตอนการฝึกการควบคุมตนเอง โดยครูแนะแนวหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

- ๑) สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและนักเรียน
- ๒) ช่วยนักเรียนค้นหาความต้องการของตนเองและกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
- ๓) ช่วยนักเรียนประเมินว่าความต้องการเป้าหมายกระทำได้จริงหรือไม่ในสถานการณ์นั้น
- ๔) ช่วยนักเรียนกำหนดรายละเอียดขั้นตอนการทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เช่น ต้องทำอะไรบ้าง จำนวนครั้งที่จะทำวันเวลาที่ควรทำ
- ๕) วางแผนเลือกสิ่งที่จะต้องกระทำก่อนหลัง เช่น ความจำเป็นอะไรจำเป็นมากกว่ากัน สิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าในขณะนั้น สิ่งที่ทำต้องมีความสำคัญสำหรับนักเรียนมากที่สุด
- ๖) เลือกเทคนิควิธีการที่จะทำตามขั้นตอนให้สำเร็จ
- ๗) มีการวางแผนที่จะทำได้ โดยกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนและผลที่สามารถวัดได้

^{๔๒}ศิริพันธ์ ลักษิตานนท์, “ความสามารถในการแก้ปัญหาและความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลปากท่อ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต ๑ ที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๕๐).

^{๔๓}พรณี เกษกมล, การควบคุมตนเอง, วารสารแนะแนวปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๖๗, (๒๕๕๐) : ๒๓.

๘) ให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนและประเมินเป็นช่วงๆ ว่ากระทำได้ตามแผนที่กำหนดหรือไม่ผลออกมาน่าพึงพอใจในระดับใด ถ้าปฏิบัติไม่ได้ตามแผนครูให้กำลังใจเพื่อเริ่มต้นแผนต่อไปอย่าลืม ว่า ชีวิตเราเริ่มต้นเมื่อไหร่ก็ได้ดีกว่าไม่เคยเริ่มต้นเลย

จากประสบการณ์ตรงและการมีต้นแบบหรือแบบอย่างการให้แรงเสริมต่อตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะมีผลต่อการพยายามของบุคคลที่จะกระทำให้ถึงมาตรฐานที่ตนตั้งไว้และทำให้สามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเองสามารถปรับปรุงและคงรักษาพฤติกรรมนั้นต่อไปได้ให้ ความสำคัญของการกระทำต่อตนเองว่าพฤติกรรม ส่วนใหญ่ของมนุษย์จะอยู่ภายใต้การควบคุมตนเองจากการให้แรงเสริมต่อตนเองในกระบวนการนี้ บุคคลจะมีการตั้งมาตรฐานในการกระทำของเขาและจะมีการตอบสนองการกระทำนั้นในรูปแบบของการให้รางวัลแก่ตนเองหรือการลงโทษตนเองการให้รางวัลตนเองนี้เมื่อสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุเป้าหมาย จะมีผลให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเองสามารถปรับปรุงและคงพฤติกรรมนั้นไว้ต่อไป ในด้านการลงโทษตนเองนั้น ทำให้บุคคลสามารถลดความทุกข์ใจจากการทำผิดของตนและช่วยบรรเทาการลงโทษจากภายนอกได้สาระสำคัญทั้งหมดในทฤษฎีของการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูรานี้ สามารถนำไปอธิบายการเรียนรู้หรือที่มาของพฤติกรรมการควบคุมตนเอง

ผู้เรียนพยายามประกอบพฤติกรรม ถ้าผู้เรียนทำได้ก็จะเกิดความพอใจเป็นแรงเสริมด้วยตนเอง และทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ ความสำคัญของแรงจูงใจของผู้เรียนในการเรียนรู้โดยการสังเกต ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า แรงเสริมด้วยตนเอง เป็นตัวแปรที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมตามเกณฑ์ของความสัมฤทธิ์ผลที่ตั้งไว้เชื่อว่าการเรียนรู้โดยการสังเกตเกิดขึ้นในขั้นการจดจำ ในขั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ผู้เรียนอาจจะไม่แสดงพฤติกรรมหรือแสดงพฤติกรรมเพียงบางส่วนของ การเรียนรู้ในขั้นการเก็บจำก็ได้^{๔๔} ฉะนั้น ครูที่ทราบความสำคัญของแรงจูงใจของผู้เรียนก็ควรจะสร้างสถานการณ์ในห้องเรียนที่นักเรียนสามารถจะประเมินพฤติกรรมของตนเองได้โดยใช้เกณฑ์ของสัมฤทธิ์ผลสูงแต่อยู่ในขอบเขตความสามารถของผู้เรียนเพื่อผู้เรียนจะได้ประสบความสำเร็จและมีความพอใจซึ่งเป็นแรงเสริมด้วยตนเองและเกิดมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ต่อไป

สรุปการเรียนรู้พฤติกรรมสำคัญต่างๆ ทั้งที่เสริมสร้างสังคมและพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อสังคม ได้เน้นความสำคัญของการเรียนรู้แบบการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งตัวบุคคลจริงๆ โดยการสังเกตประกอบด้วย ๒ ขั้น คือ ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา และขั้นการกระทำตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมีทั้งตัวแบบในชีวิตจริงและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เพราะฉะนั้นพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัว โรงเรียน สถาบันการศึกษา และผู้นำในสังคมประเทศชาติและศิลปินดาราบุคคลสาธารณะยังต้องตระหนักในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพราะย่อมมีผลต่อพฤติกรรมของเยาวชนในสังคมนั้นๆ ต่อไป

^{๔๔} พรรณี เกษกมล, การควบคุมตนเอง, หน้า ๓๓.

๓.๓ การประยุกต์หลักจิตวิทยากับการรู้ความจริง

การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์เป็นกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานหรือกระทำบางอย่างโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อสนองความต้องการของตนเอง หรือเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่างที่หน่วยงานต่างๆ ชุมชนต่างๆ หรือสถาบันการศึกษาต่างๆ ต้องการให้หน่วยงานนั้นๆ มีการพัฒนาในทางที่ดีเป็นไปตามเป้าหมายและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจกับหลักธรรมมีอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานศีลเพื่อให้สำรวมกายวาจาและใจให้อยู่ในสมาธิและปัญญา โดยใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กับทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมของแบนดูราพบว่า มนุษย์ยอมมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเราระบบประสาทและอวัยวะรับสัมผัส จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการรับรู้และเรียนรู้ซึ่งต้องมีความสมบูรณ์จึงจะสามารถรู้สิ่งเราได้ดี เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบประสาทสัมผัสเกิดการตื่นตัวและรับสัมผัสดำเนินการส่งไปยังสมองทำให้เกิดการแปลความหมายขึ้น ดังมีภาพที่แสดงการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ไว้ ดังนี้



ภาพที่ ๓.๓ แสดงการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์^{๔๕}

^{๔๕}รศ.ดร. สุรพล พยอมแย้ม, จิตวิทยาสัมพันธภาพ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บางกอกคอมเทค อินเทอร์เน็ต จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

โดยอาศัยประสบการณ์เดิม เมื่อแปลความหมายแล้วมีการประเมินผลตอบสนองสิ่งเร้า แล้ว สรุปผลของการรับรู้เป็นความคิดรวบยอดทำให้เกิดปฏิกิริยาในการตอบสนองสิ่งเร้าเหล่านั้น หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตทางร่างกายทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ออกจากวันที่เข้าปฏิบัติธรรมแล้ว มีความเข้าใจในหลักความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่ตนเองได้มาเข้าปฏิบัติธรรมจนมีความสุข มีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้นมีสัจจะต่อตนเองและผู้อื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นทำให้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงทางประพฤติกรรม คือ มีสติรู้คิดแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเอง ทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเมตตากรุณาและมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนาได้มากกว่าเดิม

สรุปผู้ปฏิบัติธรรมได้ทราบคำสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และมรรคมีองค์ ๘ ประการ โดยใช้วิธีการประยุกต์ใช้กับความจริง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทางด้านร่างกาย คือ มีการสำรวมระวังไม่เบียดเบียนคนอื่น และได้มีการฝึกการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีการปรับอารมณ์ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ คือ มีความโกรธน้อยลงมีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีความสุขมีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น

๓.๓.๑ การประยุกต์แรงจูงใจของมาสโลว์

แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่บุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าโดยจงใจให้กระทำหรือดีนรน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์บางอย่าง ซึ่งจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมที่เกิดจากการจูงใจเป็นพฤติกรรมที่มีใช้ เป็นเพียงการตอบสนองสิ่งเร้าปกติธรรมดา แต่ต้องเป็นพฤติกรรมที่มีความเข้มข้น มีทิศทางจริงจัง มีเป้าหมายชัดเจนว่าต้องการไปสู่จุดใด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากแรงผลักดัน หรือแรงกระตุ้นที่เรียกว่า แรงจูงใจด้วย

การจูงใจ คือ การส่งเสริมให้ทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ ออกมาให้บุคคลที่เข้ามาปฏิบัติจะมีลักษณะเฉพาะตัว เช่น การรับรู้เจตคติบุคลิกภาพและการศึกษาเมื่อเข้ามาอยู่ในองค์การจะมีตัวแปรต่างๆ ภายในองค์การที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ แรงจูงใจมีความสำคัญเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติงานและทำให้บุคคลปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แรงจูงใจภายใน^{๕๖} (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการในการทำการเรียนรู้ หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้มีบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้อง เช่น นักเรียนสนใจเล่าเรียนด้วยความรู้สึกใฝ่ดีในตัวของเขาเองไม่ใช่เพราะถูกบิดามารดาบังคับ หรือเพราะมีสิ่งล่อใจใดๆ การจูงใจประเภทนี้ ได้แก่

^{๕๖} สิริโชค วรานุสันติกุล, จิตวิทยาสังคม : ทฤษฎีและการประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๒.

๑.๑ ความต้องการ (Need) เนื่องจากคนทุกคนมีความต้องการที่อยู่ภายใน อันจะทำให้เกิดแรงขับ แรงขับนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และความพอใจ

๑.๒ เจตคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งจะช่วยให้บุคคลทำในพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น เด็กนักเรียนรักครูผู้สอน และพอใจวิธีการสอนทำให้เด็กมีความสนใจ ตั้งใจเรียนเป็นพิเศษ

๑.๓ ความสนใจพิเศษ (Special Interest) หมายถึง การที่เรามีความสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษก็จัดว่าเป็นแรงจูงใจให้เกิดความเอาใจใส่ในสิ่งนั้นๆ มากกว่าปกติ

แรงจูงใจภายนอก^{๔๗} (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับแรงกระตุ้นมาจากภายนอกให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคล แรงจูงใจเหล่านี้ ได้แก่

๒.๑ เป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคลคนที่มีเป้าหมายในการกระทำใดๆ ย่อมกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม เช่น พนักงานทดลองงานมีเป้าหมายที่จะได้รับการบรรจุเข้าทำงาน จึงพยายามตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถ เป็นต้น

๒.๒ ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า คนที่มีโอกาสทราบว่าตนจะได้รับความก้าวหน้าอย่างไรจากการกระทำนั้น ย่อมจะเป็นแรงจูงใจให้ตั้งใจและเกิดพฤติกรรมขึ้นได้

๒.๓ บุคลิกภาพความประทับใจอันเกิดจากบุคลิกภาพของบุคคลที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมขึ้นได้ เช่น ครูอาจารย์ ก็ต้องมีบุคลิกภาพทางวิชาการที่น่าเชื่อถืออันยกย่องผู้จัดการ จะต้องมีบุคลิกภาพของผู้นำที่ดี เป็นต้น

๒.๔ เครื่องล่อใจอื่นๆ ที่มีสิ่งล่อใจหลายอย่างอันก่อให้เกิดแรงกระตุ้นให้พฤติกรรมขึ้น เช่น การให้รางวัล (Rewards) อันเป็นเครื่องกระตุ้นให้อยากกระทำ หรือการลงโทษ (Punishment) ซึ่งจะกระตุ้นมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้การชมเชย การติเตียน การประกวดการแข่งขัน หรือการทดสอบก็จัดว่าเป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งสิ้น

จากการศึกษาเรื่องราวของการจูงใจสามารถสรุปผลให้เห็นได้ชัดเจนว่า การจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลในการก่อให้เกิดผลเปลี่ยนแปลงปัจจัยหลายสิ่ง โดยการส่งเสริมให้ทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ เกิดจากแรงจูงใจภายในหรือภายนอกก็ได้^{๔๘} ให้พลังแก่อินทรีย์แสดงพฤติกรรม การกำหนดแนวทางของพฤติกรรมซึ่งควรเป็นไปในรูปใดนำพฤติกรรมให้ตรงทิศทางเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายดังนี้

- ๑) การเปลี่ยนแปลงในทัศนคติ และความเชื่อ (Attitude Changes)
- ๒) การเปลี่ยนแปลงในด้านความคิดเห็นที่แสดงออก (Opinion Changes)
- ๓) การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ (Perception Changes)

^{๔๗} รศ.ดร. ลักขณา สิริวัฒน์, จิตวิทยาสำหรับครู, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๘.

^{๔๘} รศ. สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๘๙.

๔) การเปลี่ยนแปลงความตั้งใจ (Willingness Changes)

๕) การเปลี่ยนแปลงการกระทำ (Action Changes)

๖) การเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึก (Feeling and Emotion Changes)

สรุป การประยุกต์แรงจูงใจของมาสโลว์เป็นพฤติกรรมที่มีความเข้มข้น มีทิศทางจริงจัง มีเป้าหมายชัดเจนว่าต้องการไปสู่จุดใด ประเภทแรงจูงใจมี ๒ ประเภทคือ จูงใจภายในเป็นสภาวะของบุคคลที่มีความต้องการในการทำการเรียนรู้ หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยมีต้องให้มีบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้อง และแรงจูงใจภายนอกเป็นสภาวะของบุคคล ที่ได้รับแรงกระตุ้นมาจากภายนอกให้มองเห็นจุดหมายปลายทางและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ผลแห่งแรงจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลในการก่อให้เกิดผลเปลี่ยนแปลงปัจจัยหลายสิ่ง โดยการส่งเสริมให้ทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ เกิดจากแรงจูงใจภายในหรือภายนอกก็ได้

๓.๓.๒ การประยุกต์การเรียนรู้พฤติกรรมของเบนดูรา

การเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญาการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบเบนดูรามีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน เบนดูราได้กล่าวว่า คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบจากตัวแบบสำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้

การเรียนรู้เกิดจากประสบการณ์ ซึ่งมีทั้งประสบการณ์ทางตรงและประสบการณ์ทางอ้อม โดยการสังเกตการอ่านการฟังและการบอกเล่าที่เกิดจากผู้อื่น ทำให้คนมีการเรียนรู้ได้อย่างกว้างขวาง ผลของการเรียนรู้อยู่ในรูปของความเชื่อว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะสัมพันธ์กับอีกสิ่งหนึ่ง ทั้งนี้เกิดจากการสังเกตและการคิดของบุคคล รวมทั้งการบอกเล่าจากบุคคลอื่น ความเชื่อนี้สามารถกำหนดพฤติกรรมของบุคคลได้^{๔๙}

เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ บุคคลสามารถจะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการมีความสามารถในการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อให้ได้รับผลดี และสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

^{๔๙}รศ.ดร. ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๙๒.

กล่าวได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้แล้ว^{๕๐} การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยให้สิ่งเร้าที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายใต้สภาพสิ่งเร้าที่เหมาะสมโดยอาศัยหลักการว่าเมื่อบุคคลเชื่อมโยงสิ่งเร้ากับพฤติกรรมใดแล้ว สิ่งเร้านั้นจะเป็นตัวนะให้บุคคลแสดงพฤติกรรม แต่ถ้าไม่มีการเสนอสิ่งเร้าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นเหมือนกันเมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสิ่งเร้าที่จัดสภาพขึ้นใหม่หรือเปลี่ยนแปลงใหม่ สิ่งเร้านั้นก็จะเร้าให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ด้วยหลักการดังกล่าวจึงสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลโดยการลดความถี่ของสิ่งเร้าที่เป็นตัวนะหรือที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นการลดกำลังของตัวนะบุคคล จึงอาจใช้วิธีหลีกเลี่ยงที่จะไม่อยู่ในสภาพสิ่งเร้าที่เป็นตัวนะให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

การประยุกต์ด้านกาย มีการเสริมแรงบวกโดยการให้แรงจูงใจของมาสโลว์ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน คือ ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเลย หลังจากที่ได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน คือ ได้รับฟังการบรรยายธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ จากพระวิปัสสนาจารย์แล้ว ก็มีการสาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ แบบ คือ การเดินจงกรม ๑ ระยะ กำหนดรู้ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ เดินจงกรม ๒ ระยะ ยกหนอ เขยิบหนอ เดินจงกรม ๓ ระยะ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ เดินจงกรม ๔ ระยะ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ เดินจงกรม ๕ ระยะ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินจงกรม ๖ ระยะ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ และหลักการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธินั้นควรนั่งในท่าขัดสมาธิ นั่งหลังตรงไม่นั่งพิงฝาเพราะจะทำให้ช่วงหลังได้ง่าย เลือดลมเดินไม่สะดวกมีความเพียรน้อย และจะหลับไปในที่สุด แต่ควรนั่งบนพื้นที่อ่อนนุ่มตามสมควร หวดสายตาลงต่ำในท่าที่สำรวมเพราะทำให้กล้ามเนื้อคลายอย่าเกร็ง เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย ต้องทำจิตใจให้สบายปราศจากความวิตกกังวล ไม่เคร่งเครียด เอาจริงเอาจังจนเกินไป เพียงตั้งสติรู้อารมณ์เฉพาะหน้าพิจารณาตามความเป็นจริงวางใจให้เป็นกลาง เหมือนเราดูละคร มีอะไรเกิดขึ้นให้กำหนดตามความเป็นจริงเท่านั้น การนั่งสมาธินั้นให้นั่งในท่าที่สมดุลมั่นคงไม่โยกโคลงได้ง่ายมือทั้ง ๒ ข้างประสานกันปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตักหลังตาลงต่ำๆ หลังจากนั้นส่งจิตไปสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทั่วทั้งตัว ผลปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้วิธีการด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างเข้าใจ มีความมั่นใจในการปฏิบัติอย่างเต็มที่

^{๕๐} มัทนา วังนอมศักดิ์, “รูปแบบแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ คุษภักดิ์บัณฑิต.

โดยเริ่มจากการมีสติอยู่กับกายด้วยการกราบสติปัฏฐาน ๔^{๕๑} คือ กาย เวทนา จิตและธรรม แล้วต่อยอดด้วยเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานเป็นลำดับไป โดยการกราบสติปัฏฐานเป็นการเตรียมกาย เตรียมใจด้วยการมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือเป็นต้น เพื่อลดความเร่งรีบของกายและความรุ่มร้อนของใจให้พร้อม สำหรับการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานให้ได้ผลเต็มที่เปรียบเหมือนการบริหารกาย ก่อนเล่นกีฬาหรือการอุ่นเครื่องรถยนต์ก่อนขับเป็นต้น เมื่อกายใจเริ่มสงบช้าลงแล้ว เริ่มต้นด้วยการเดินจงกรมที่ให้มีสติกำกับอยู่กับการเคลื่อนไหวต่อยอดด้วยการนั่งกรรมฐาน กำหนดการเคลื่อนไหวของท้องที่พอง-ท้องที่ยุบ ในขณะที่หายใจเข้า-หายใจออกซึ่งมีการกราบสติปัฏฐานในอาการต่างๆ การเดินจงกรมระยะต่างๆ และการนั่งกรรมฐานตามลำดับขั้นของกายซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่างๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

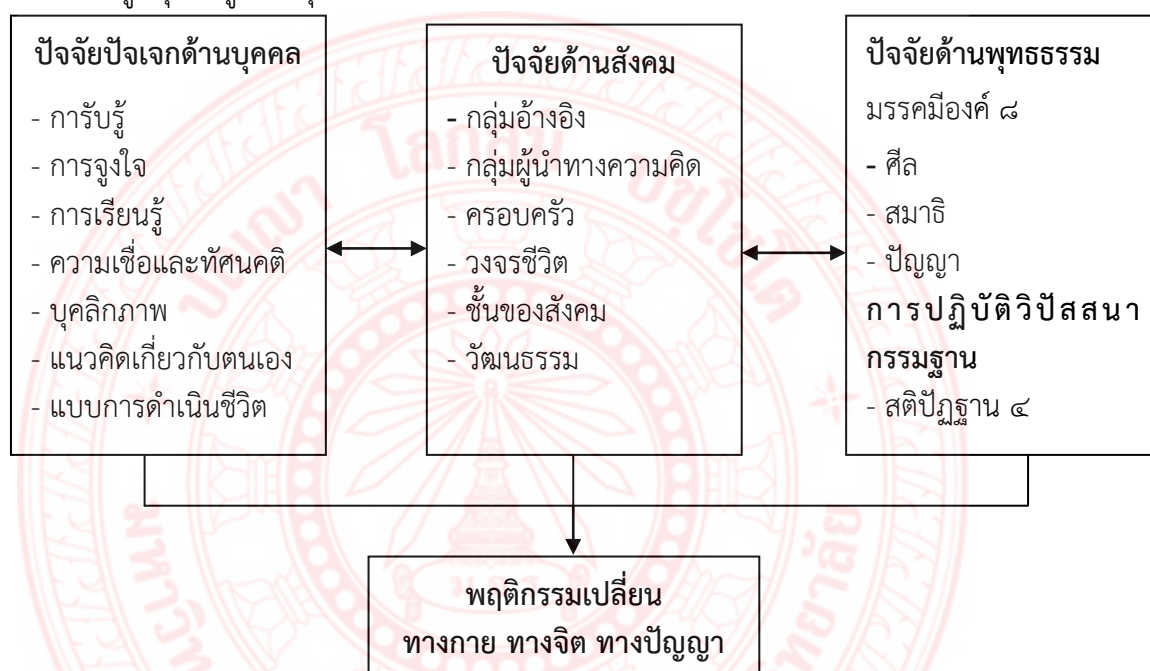
การประยุกต์ด้านจิต มีการควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง^{๕๒} ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้ตามหลักของทฤษฎีของเบนดورا คือ ผู้ปฏิบัติบัตติธรรมมีสภาพจิตใจที่มีความวิตกกังวลมีความฟุ้งซ่านมีความโกรธ มีความเครียด และมีความทุกข์ซึ่งผู้ปฏิบัติได้เข้ารับการฝึกอบรมวินัยปีสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตลอดระยะเวลา ๗ คีน ๘ วัน ซึ่งผลของผู้ปฏิบัติวินัยปีสสนากรรมฐาน ปรากฏว่า ด้านจิตมีการควบคุมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง คือ ผู้ปฏิบัติมีการกำหนดจิตตามปีสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตดีกว่าจิตไม่ใช่เขาหรือเราเป็นเพียงแต่จิตเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงเท่านั้น ได้แก่ เพียงสักแต่ว่าเห็นไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่มั่นคงไม่หวั่นไหว ซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งยิ่งขึ้น และมีจิตที่แน่วแน่มั่นคงสามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น เราปฏิบัติวินัยปีสสนากรรมฐานก็นำเอาหลักของการปฏิบัติมาปรับเข้ากับตัวของเราได้ ถ้าเรามีโรคก็พิจารณาสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ถ้าเรามีความโกรธเกิดขึ้นมาก็แผ่เมตตาให้กับคนที่ทำให้เราโกรธ สุดท้ายถ้าเราหลงไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรก็ปฏิบัติวินัยปีสสนากรรมฐานให้มากที่สุดเพื่อให้เราเกิดปัญญาได้อย่างแน่นอน

การประยุกต์ด้านปัญญา จิตมีการเสริมแรงบวก คือ ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมยังไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมวินัยปีสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีพฤติกรรมของความทุกข์กายและทุกข์ใจ เช่น เป็นโรคเมเร้ง ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมได้รับรู้ความทุกข์และสาเหตุความทุกข์ทางกายทางจิตใจนั้นแล้วแต่ไม่สามารถที่จะหาวิธีการดับทุกข์ได้ จึงเข้ามารับการอบรมวินัยปีสสนากรรมฐาน โดยกำหนดการปฏิบัติธรรมไว้ตลอดระยะเวลา ๗ คีน ๘ วัน ซึ่งผลของผู้ปฏิบัติธรรมปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาทางปัญญาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติวินัยปีสสนากรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการปฏิบัติตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ โดยการรู้ถึงสาระสำคัญหลักการวิธีการตลอดจนถึงสังเกตตัวเองในด้านต่างๆ ของการปรับเปลี่ยน

^{๕๑}พระมานพ อุปสโม, **ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สติปัฏฐาน ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ ธรรมะ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

^{๕๒}พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๘.

ความคิดเห็นไปในทางที่ดีมีความเชื่อมองหาลักษณะของชีวิตให้ถ่องแท้ยิ่งขึ้นไป^{๕๓} ในการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นทำให้จิตใจของตนเองผ่องใสบริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความโกรธและความหลงไม่มีอคติต่อใครมีแต่ความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเกรงกลัวต่อบาปทำให้จิตใจพัฒนาดีขึ้น โดยละเว้นความชั่วทำแต่ความดี ทำจิตใจของตนเองให้ผ่องใสอยู่เสมอ โดยมีภาพแสดงการประยุกต์แรงงูใจกับการเรียนรู้ที่บุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้ามาแสดงประกอบ ดังนี้



ภาพที่ ๓.๔ แสดงการประยุกต์แรงงูใจกับการเรียนรู้ที่บุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า^{๕๔}

สรุปว่า การตั้งใจเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลในการก่อให้เกิดผลของการเปลี่ยนแปลงปัจจัยหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกันที่ประกอบเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีอริยมรรคมีองค์ ๘ มีการเห็นที่ถูกต้องตามกระบวนการที่เป็นหลักของการให้มีแรงงูใจต่อผู้ปฏิบัติธรรม และมีการบูรณาการโดยการส่งเสริมให้ทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ เกิดจากแรงงูใจภายใน หรือแรงงูใจภายนอกก็ได้ให้พลังแก่อันตรียที่แสดงพฤติกรรมโดยมีการนำหลักธรรมคือ หลักของการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางการรู้ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบที่มีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน เพราะคนเรานั้นมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอ

^{๕๓} ศ.ดร. ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๙๒.

^{๕๔} รศ.ดร. ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการศึกษา, หน้า ๔๕.

การเรียนรู้เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน และสิ่งแวดล้อมซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเรานั้นส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทั้งภายนอกและภายในได้ เพราะมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้กับวิถีชีวิตของคน และมีทฤษฎีของตะวันตกมาส่งเสริมให้มีการพัฒนาที่ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงต่อไป



บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิต เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกของนักวิชาการด้านต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยของผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซอยเพชรเกษม ๕๔ แขวงบางค้ว่น เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พิจารณาจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสนใจตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี จำนวน ๑๕ คน ผู้วิจัยได้นำเสนอการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาแบ่งออกเป็น ๔ ตอนตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๔.๑ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ด้านกาย

การประยุกต์ด้านกายจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสนใจตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี จำนวน ๑๕ คน พบว่า

๑. หลักธรรมการรู้ความจริงของชีวิต

พบว่า ๑) พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายชั้น ๕^๑ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเพียงสักว่ารู้ เพียงสักว่าระลึกถึงเท่านั้น ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าไปยึดถือเอาแล้วผู้ปฏิบัติธรรมได้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของชีวิต

๒) พระวิปัสสนาจารย์บรรยายเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ทราบความหมาย ความสำคัญ หลักการวิธีการและสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะเห็นจนเห็นรูปนามความจริงของชีวิตได้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นในการกำหนดสิ่งที่ได้เห็นสิ่งที่ตนไม่ชอบใจก็แผ่เมตตาปล่อยวาง ใจเย็นมากขึ้น มีความอดทนอดกลั้นมากขึ้น สามารถแผ่เมตตาอโหสิกรรมกับคนที่ทำให้เราทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขพบแต่สิ่งที่ดีๆ เพื่อให้รู้ความจริงของชีวิต

^๑คณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, วิสุทธิธรรมคัมภีร์ ภาค ๓ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๙, อ้างในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร, ความจริงของชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : หจก.โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕.

๓) พระวิปัสสนาจารย์บรรยายเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาประยุกต์ใช้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตของตนเอง

๒. อธิบายหลักจิตวิทยา

๑) พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายหลักการแรงจูงใจในการเรียนรู้^๒ และรับรู้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นสิ่งเร้าต่อประสาทสัมผัสการรับรู้ทางตา เพื่อให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อเป็นการโน้มน้าวจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม

๒) พระวิปัสสนาจารย์มีการสาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะเพื่อเป็นตัวอย่างในการจูงใจในการเรียนรู้พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมนั่นเอง

๓. ก่อนปฏิบัติธรรม

๑) ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยไม่รู้หลักการวิธีการขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒) พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายขั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔^๓ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจเรื่องความจริงของชีวิต

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติตาม ๗ ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑. การสมาทานศีล ๘ ๒. การขอพระกรรมฐาน ๓. การเดินจงกรม ๔. การนั่งสมาธิ ๕. การแผ่เมตตา ๖. การอธิษฐานจิต ๗. การสอบอารมณ์ เพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้ขั้นตอน และเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๔. หลังปฏิบัติธรรม

๑) ผู้ปฏิบัติธรรมมีการสำรวจกาย เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอาการสำรวจกายด้วยการมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมการพัฒนาจิต เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมมีอารมณ์โกรธก็รู้ว่า ตนเองโกรธอยู่ เลือกที่จะนิ่งเงียบไม่ตอบโต้ มีจิตไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่ทำตนให้เดือดร้อน และทำให้จิตใจให้แน่วแน่มีสมาธิสงบสุขุมเยือกเย็น มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาอย่างมีเป้าหมายในเชิงบวกทำให้เขาแตกต่างไปจากคนอื่น^๔

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาด้านปัญญา มีสติสัมปชัญญะมีความไม่ประมาทในการกำหนดสิ่งที่ได้เห็นไม่ชอบใจก็แผ่เมตตาปล่อยวาง ใจเย็น มีความอดทนอดกลั้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

^๒รศ.ดร. ลักขณา สริวัฒน์, จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๗.

^๓พ.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๗/๑๑๙, องค์.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๐/๙๕.

^๔ผศ.ดร. คัดนางค์ มณีศรี, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : ช่อระกาการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐.

ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถโหลกรรมกับคนที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ทางใจได้และมีความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมและเพื่อนร่วมงานมากขึ้น เวลาพูดกับคุณพ่อคุณแม่ก็พูดไพเราะขึ้น อยากทำบุญให้ทานมากยิ่งขึ้น ทำให้ตนเองมีความสุขที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด

หลังจากเลิกปฏิบัติธรรมกลับไปบ้านรู้สึกตัวเองเป็นคนที่มีสติมากขึ้นเวลาจะทำอะไรเหมือนเอาใจใส่กับทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำมากขึ้น เวลาใครมาพูดอะไร หรือทำอะไรที่ขัดใจก็ไม่ตอบโต้กลับไป เวลามีปัญหาที่ทำให้คิดมากก็นำความรู้ความเข้าใจ และคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้บรรยายเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาคอยเตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งหามุมมองที่ดีขึ้นได้ด้วยการไปปรึกษาคุณพ่อคุณแม่

สรุปผู้ปฏิบัติธรรมมีความคล้อยตามมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้วิธีการด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^๕ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เริ่มจากการมีสติอยู่กับกายด้วยการกราบสติปัฏฐานอย่างช้าๆ แล้วต่อด้วยเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานเป็นลำดับ เพราะการกราบสติปัฏฐานเป็นการเตรียมกายใจด้วยการมีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือ เป็นต้น เพื่อลดความเร่ร่อนของกายและความรุ่มร้อนของใจให้พร้อมสำหรับการเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานให้ได้ผลเต็มที่เปรียบเหมือนการบริหารกายก่อนเล่นกีฬาหรือการอุ่นเครื่องรถยนต์ก่อนขับ เป็นต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมมีเจตคติความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การมองเห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรม เกิดความพอใจ เกิดความต้องการ และพระวิปัสสนาจารย์เป็นแรงจูงใจในภายนอกให้ผู้ปฏิบัติธรรมกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดพฤติกรรม^๖การเปลี่ยนแปลงทางกายทางวาจาโดยมีเป้าหมาย คือ บุญกุศลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองที่ได้รับความสุขและความสงบของจิตใจที่ชัดเจนเพื่อสนองความต้องการของตนเองมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้นเป็นไปตามเป้าหมายและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ

แต่ที่พิเศษไปกว่านั้นผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้หญิงจำนวน ๒ ท่าน มาปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยแล้ว กลับไปบ้านได้ไปชวนญาติพี่น้องและเพื่อนๆ มาไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน โดยมีการปฏิบัติธรรมที่ห้องสวดมนต์ที่บ้านได้นิมิตพระวิปัสสนาจารย์ไปสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยได้ทำทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน มีการไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วฟังการบรรยายธรรมเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไรทำให้มีความสุข” แล้วผู้ปฏิบัติธรรมมีการเดินจงกรม ๓๐ นาทีนั่งสมาธิ ๓๐ นาที และมีการแผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นอันเสร็จพิธี

ตอนที่ ๔.๒ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านจิต

^๕อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา, “การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน”, ปริญญาานิพนธ์ การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖).

^๖สมิทธาณ ฝศ.ดร. เรียงชัย หมื่นชนะ, ผู้ทรงคุณวุฒิประจำคณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา, มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

^๗สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, การปรับพฤติกรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พระปัทม, ๒๕๒๖), หน้า ๘๕.

พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้ตามหลักทฤษฎีของเบนดูรา^๙ คือ สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็นำเอาหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาปรับเข้ากับตัวของเราได้ ถ้าเรามีราคาก็พิจารณาสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ถ้ามีความโกรธขึ้นมาก็แผ่เมตตาให้กับคนที่ทำให้เราโกรธ สุดท้ายถ้าเราหลงไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรก็ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำให้เกิดจิตใจที่สงบเยือกเย็นสุขุมได้เช่นเดียวกัน

อธิบายหลักธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้ศีล ๘^๙ หรืออาชีวะมัญญะศีลแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และพระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายเรื่องของขันธ ๕ และสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ทุกคนที่มาปฏิบัติได้กำหนดรู้เท่าทันกับกิเลส มีการเจริญสติให้รู้เท่าทันกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวของผู้ปฏิบัติธรรม สอนให้มีความเพียรไม่ยี้ดมัน ถือมันให้เดินทางสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๐} เป็นวิธีการที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำหลังจากการสมาทานศีลแล้ว คือ มีการไหว้พระสวดมนต์ เพื่อให้จิตใจสงบสบายใจมากขึ้น

ก่อนปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง และเป็นคนมีอารมณ์ร้อนขาดความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตมักเกิดอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ขึ้นในชีวิตประจำวัน อยู่ตลอดเวลา เป็นคนมีความวิตกกังวลคิดมากกับทุกๆ เรื่องกับตนเอง และเป็นคนเชื่อมั่นในความคิดของตนเป็นอย่างมาก จนบางครั้งไม่รับฟังความคิดเห็นของใคร เป็นคนโกรธง่ายกับผู้อื่นเมื่อไม่ถูกใจ เป็นคนที่มั่นใจในตนเองสูงมากไม่เชื่อใครเลยทำอะไรเร็วๆ มากมายหลายอย่างพร้อมกัน เป็นคนโกรธง่ายมองคนอื่นในแง่ร้ายอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตนเองมีความทุกข์ใจอย่างมาก เป็นคนที่มีพฤติกรรม คือ สมาธิสั้นหลงลืมง่ายคิดมาก และเป็นคนไม่ไรรายคุมตัวเองไม่อยู่มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและคนรอบข้างในการทำงานทั้งเพื่อนในที่ทำงานและครอบครัวของตนเองทำให้ไม่มีความสุขเลย

หลังปฏิบัติธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีการไหว้พระสวดมนต์ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์^{๑๑} อันมีฤทธิ์มีอำนาจเหนือชีวิตจิตใจ มีการสวดพระพุทธรุคุณ^{๑๒} พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณแปลเป็นภาษาไทยเป็นเวลา ๓๐ นาที ในช่วงเช้าตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสงบไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมมี

^๙รศ.ดร. ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒, Bandura, A. *Social Learning Theory*, Englewood Cliffs, (NJ: Prentice Hall, 1977), p. 35.

^๙สัมภาษณ์เชิงลึก, พระสมภาร สมภาโร ผศ., พระวิปัสสนาจารย์ประจำ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

^{๑๐}สัมภาษณ์เชิงลึก, พระสุธีธรรมานุวัตร ผศ.ดร., คณบดีคณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

^{๑๑}อ.ดิก.อ. (บาลี) ๒/๓๘/๑๓๗, พระราชบัญญัติภาณโสภณ, *ทำวัตรสวดมนต์แปล สำหรับพุทธศาสนิกชน*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บุญนิธิโตรีการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔.

^{๑๒}ดร.คุณแม่สิริ กรินชัย, *บทไหว้พระสวดมนต์*, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๓.

สภาพจิตใจที่ดีขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง มีความฟุ้งซ่านลดลง มีความโกรธลดลง มีความเครียดลดลง ซึ่งผู้ปฏิบัติได้เข้ารับการฝึกอบรมวินัยปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน ผลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตในการควบคุมตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน มีการกำหนดจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๓} เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักว่าจิตไม่ใช่เขาหรือเราเป็นเพียงแต่จิตเท่านั้น ไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ พิจารณาเห็นว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่มั่นใจ ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมมีความแน่วแน่มั่นใจมีสมาธิสงบสุขุมเยือกเย็นมากขึ้นหลังจากผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้ทราบหลักของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ความจริงของชีวิต^{๑๔} ทำให้ได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุข มีหน้าที่ผ่องใส มีหน้าที่ยิ้มแย้ม มีอารมณ์สงบเยือกเย็นจากการเข้ารับการฝึกอบรมวินัยปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน

ตอนที่ ๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยากับความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ ด้านปัญญา

อธิบายหลักจิตวิทยา พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้มีการเสริมแรงบวกด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเกิดเรียนรู้^{๑๕} และการรับรู้ คือ มีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติในเรื่อง ชั้น ๕ เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ^{๑๖} มีความเชื่อและทัศนคติว่า โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจกายและใจว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาด้วยวิธีการ

อธิบายหลักธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยาย เรื่องสติปัฏฐาน ๔ และสาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระเบียบตัวอย่างให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำตาม และได้บรรยายอริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๗} คือ ศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๑๔} สัมภาษณ์เชิงลึก, ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

^{๑๕} รศ.ดร. สุรพล พยอมแย้ม, จิตวิทยาสัมพันธภาพ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บางกอกคอมเทค อินเตอร์เทรด จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๐.

^{๑๖} ส.บ. (ไทย) ๑๗/๔๕/๕๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗.

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗, อ.ง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๒/๒๒๗; ๒๖๔/๓๐๗, พุทธศาสนิกขุ, อริยมรรคทางดับทุกข์ คู่มือดับทุกข์ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๐๓), หน้า ๘๓.

ก่อนปฏิบัติธรรม พบว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมยังไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมวินัยปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีพฤติกรรมของความทุกข์กายและทุกข์ใจ^{๑๘} เช่น เป็นโรคมะเร็ง กระสับกระส่ายเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้เรื่องหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากได้รับรู้ความทุกข์ และสาเหตุความทุกข์ทางกายทางจิตใจนั้นแล้วแต่ไม่สามารถที่จะหาวิธีการดับทุกข์ได้ จึงเข้ามารับการอบรมวินัยปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดการปฏิบัติธรรมไว้ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน

หลังปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วได้ฟังการบรรยายเรื่องหลักของขั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ จากการฟังเทศธรรมะบ้าง จากพระวิปัสสนาจารย์บ้างทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักของขั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้พัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาแล้ว^{๑๙} ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในลักษณะที่สูงขึ้นทั้งทางด้านสติปัญญา มีปัญญาเห็นชอบเข้าใจตัวของเราเอง รู้เท่าทันจิตใจ รู้เห็นตามความเป็นจริงตามที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมในระยะเวลาตลอด ๗ คืน ๘ วัน โดยมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาทางด้านปัญญาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ มีการปฏิบัติตนตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ โดยการรู้ถึงสาระสำคัญหลักการวิธีการตลอดจนถึงข้อสังเกตต่างๆ ในการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นมาทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมมีความบริสุทธิ์ผ่องใส^{๒๐} ไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่มีอคติต่อใคร มีความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเกรงกลัวต่อบาป ไม่กล้าทำความชั่ว ทำให้จิตใจพัฒนาดีขึ้น มีความเห็นชอบในการทำบุญกุศลและชวนญาติพี่น้องมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาและความสงบสุขในครอบครัวและเพื่อนบ้านใกล้เคียง

สรุปผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกของนักวิชาการด้านต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยของผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซอยเพชรเกษม ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พิจารณาจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสนใจตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี จำนวน ๑๕ คน ผู้วิจัยได้นำเสนอการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาแบ่งออกเป็น ๓ ตอน โดยสรุปดังนี้

^{๑๘} จุฑาทิพย์ ศรีไพบูลย์, “ผลการจัดการชั้นเรียนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๒).

^{๑๙} พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๖๐.

^{๒๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๗, อาจารย์แนบ มหานิรานนท์, **แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หจก โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๙.

๑. การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านกาย

พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจเรื่องความจริงของชีวิต โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติตาม ๔ ขั้นตอน^{๒๑}ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑. การสมานาสนศีล ๘ ๒. การขอพระกรรมฐาน ๓. การเดินจงกรม ๔. การนั่งสมาธิ เพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ขั้นตอน และเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักธรรมและหลักจิตวิทยาด้วยวิธีการ คือ ๑. บรรยายให้ความรู้เรื่องชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ๒. สาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตาม เช่น ๑. ทำให้เกิดสิ่งเร้าต่อประสาทสัมผัสทางตา ๒. การรับรู้ทางตา ๓. การรับรู้เป็นการโน้มน้าวจิตใจของผู้ปฏิบัติด้วย ๔. มีความคิดรวบยอด ๕. การมีปฏิกิริยาตอบสนอง ๖. เกิดการเรียนรู้ความจริงของชีวิต หลังจากการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายมีการยืนเดิน และนั่งที่ส่ำรวม เป็นต้น

๒. การประยุกต์ใช้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านจิต

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักธรรมเพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมด้านจิตด้วยวิธีการ คือ ๑. พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้ศีล ๘ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ๒. พระวิปัสสนาจารย์ได้นำผู้ปฏิบัติธรรมไหว้พระสวดมนต์เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสงบไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ ๓. พระวิปัสสนาจารย์มีการบริหารจัดการมีวิธีและเทคนิคการสอนปฏิบัติธรรมในรูปแบบการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๒๒}มีการยืน การเดิน การนั่งเป็นต้น ๔. พระวิปัสสนาจารย์ได้สอบถามผู้ปฏิบัติธรรมในวันที่ ๓ และวันที่ ๖ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับสภาวะอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมให้ดีขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมด้านจิตด้วย ๒ ขั้นตอน คือ ปัจจัยภายนอก ๑. ผู้ปฏิบัติธรรมมีแรงจูงใจในการเรียนรู้หลักวิปัสสนากรรมฐานจากการบรรยายของพระวิปัสสนาจารย์ ๒. การคงเงื่อนไขแบบการกระทำ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้นั่งสมาธิด้วยการ กำหนดลมหายใจเข้าว่า พองหนอ หายใจออกว่า ยุบหนอ และปัจจัยภายใน ๑. ผู้ปฏิบัติธรรมมีอารมณ์แจ่มใส หน้าตาเบิกบาน ๒. ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาวะจิตใจเยือกเย็น จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

๓. การประยุกต์ใช้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านปัญญา

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักธรรมด้วยวิธีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติในเรื่อง ๑. ชั้น ๕ ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ๓. อริยมรรคมีองค์ ๘ มาประยุกต์ใช้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต

^{๒๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๑-๔๖๔/๒๕๗-๒๗๘, พระธรรมธีราชมหามณี (โชดก ญาณสิทธิ) , ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘,) หน้า ๕๖.

^{๒๒}พระคันธสารากวีวงศ์, ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑.

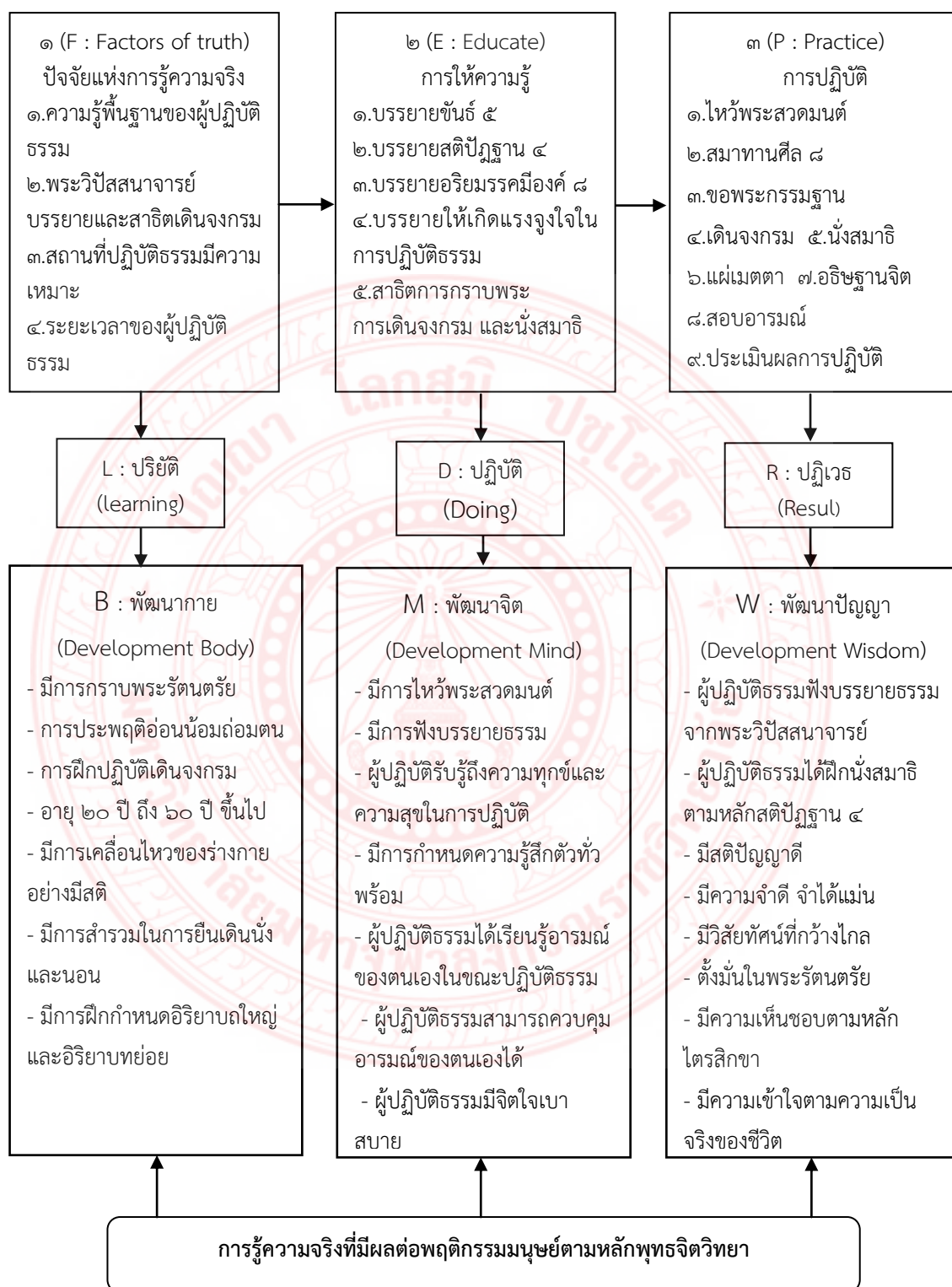
พ ร ะ

วิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต คือ ๑. พระวิปัสสนาจารย์มีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติในเรื่อง ชันธ ๕ เพื่อการรับรู้ความจริงของชีวิต ๒. พระวิปัสสนาจารย์มีการเสริมแรงบวกด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเกิดเรียนรู้ในการเดินจงกรม ๖^{๒๓} ระยะและการนั่งสมาธิกำหนดอริยาบถย่อย เป็นต้น

ตอนที่ ๔.๔ รูปแบบการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้จากการวิจัยเรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตการณ์ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ได้สัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่มกับนักวิชาการหลายๆ ด้าน ได้พบว่า หลักสูตรที่จัดขึ้นนั้นได้ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ กับทฤษฎีแรงจูงใจ และหลักสติปัญญา ๔ กับการเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาด้านกาย มีการสำรวจระมัดระวัง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสติมากขึ้น มีการพัฒนาด้านจิตใจมีความโกรธน้อยลง มีการควบคุมสติได้มากขึ้น มีการพัฒนาด้านปัญญา มีความเห็นใจผู้อื่น มีความคิดว่าทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บและตายด้วยกัน ควรให้อภัยซึ่งกันและกันเสมอ ทุกคนต้องเป็นไปตามวัฏจักรของความจริงของชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอแผนภาพที่ ๔.๑ ดังนี้

^{๒๓}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๕/๓๒๗, วิสุทธิ (ไทย) ๓/๒๕๑, ที่.อ. (ไทย) ๑/๑๗๔.



แผนภาพที่ ๔.๑ การประยุกต์รูปแบบ FEPLDRBMW-Model การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรม
ของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

การประยุกต์รูปแบบองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากองค์ความรู้เรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาที่ได้จากการศึกษาเอกสารการเก็บข้อมูลทั้งทางด้านคุณภาพ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๒๗ รูป/คน และการสนทนากลุ่มนักวิชาการด้านพระไตรปิฎก ด้านปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรมรวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน ทำให้ได้องค์ความรู้เกิดจากการสร้างเป็นโมเดลขึ้นมาที่สามารถประยุกต์หลักธรรมและหลักจิตวิทยามาสผสมผสานเข้ากันทำให้มีความรู้เกิดจากการทบทวนเอกสารงานวิจัย และการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ที่ได้จากการวิจัยในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นโมเดลนี้ มีองค์ประกอบและคำอธิบายว่า FEPLDRBMW – Model ดังนี้

คำย่อ FEPLDRBMW– Model อธิบายได้ดังนี้

- | | |
|---------------------------|---|
| ๑. F (Factors of Trut) | หมายถึง ปัจจัยแห่งการรู้ความจริง |
| ๒. E (Educate) | หมายถึง บรรยายให้ความรู้ |
| ๓. P (Practice) | หมายถึง การปฏิบัติ การลงมือกระทำด้วยตนเอง |
| ๔. L (Learning) | หมายถึง ปริยัติ การเรียนรู้หลักพุทธจิตวิทยา |
| ๕. D (Doing) | หมายถึง ปฏิบัติ การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง |
| ๖. R (Resul) | หมายถึง ปฏิเวธ ผลที่ได้จากการปฏิบัติ |
| ๗. B (Development Body) | หมายถึง พัฒนากาย ความสํารวมกาย |
| ๘. M (Development Mind) | หมายถึง พัฒนาจิต ความคุมอารมณ์ |
| ๙. W (Development Wisdom) | หมายถึง พัฒนาปัญญา มีความเห็นชอบ |

๑. F = (Factors of Trut) หมายถึง ปัจจัยแห่งการรู้ความจริง อธิบายได้ดังนี้

(๑) ความรู้พื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีพื้นฐานก่อนปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้หลักความจริงของชีวิตมีขั้น ๕ สติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจในหลักความจริงของชีวิต

(๒) พระวิปัสสนาจารย์และวิทยากร หมายถึง ท่านผู้มีประสบการณ์ที่ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเป็นอย่างดี มีความรู้ทางด้านหลักพุทธธรรม และหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่จะช่วยพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความก้าวหน้า

(๓) สถานที่ปฏิบัติธรรมมีความเหมาะสม หมายถึง มีสถานที่เงียบสงบ มีความสะอาด มีอากาศถ่ายเทได้ดี เดินทางไปมาสะดวกสบาย มีอาหารสมบูรณ์ มีพระวิปัสสนาจารย์มากด้วยประสบการณ์ให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม

(๔) ระยะเวลาของผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ได้กำหนดสถานที่ปฏิบัติธรรม ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เดินทางไปมาสะดวกสบาย ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน

๒. E = (Educate) หมายถึง การบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม อธิบายได้ดังนี้

พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์พบว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สอนให้คนเข้าใจสภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ ในทางที่ดีขึ้น จากการที่พระพุทธเจ้าได้สอนหลักธรรมให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้รู้ความจริงแห่งชีวิตที่มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป มีการดับไปในที่สุดแล้ว ท่านเหล่านั้นนำหลักธรรมมาสอนให้แก่พระเถระรุ่นหลังๆ ทำให้เกิดการรู้ความจริงของชีวิตที่มีปรากฏทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสามารถนำหลักธรรมเหล่านั้นที่ได้กล่าวมา คือ ขั้น ๕ อริยมรรคมีองค์ ๘ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และทฤษฎีแรงจูงใจ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นแนวคิดที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้รู้อย่างนี้แล้ว ก็ได้รู้ความจริงของชีวิตว่าชีวิตเป็นไปอย่างไร ท่านได้ศึกษาหลักธรรมทั้งหมดแล้วนำมาสอนให้แก่ประชาชน คนที่ไม่เคยรู้จักความจริงของชีวิตก็จะได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้นตามลำดับ ทั้งหลักธรรมการรู้ความจริงของชีวิต และการประพฤติปฏิบัติโดยการเข้าร่วมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขจำนวน ๗ วัน ทำให้คนที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการได้เข้าใจในหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น ทำให้คนที่เข้าร่วมโครงการได้รู้จักการไหว้พระสวดมนต์ ได้สมาทานศีล ฟังการบรรยายหลักธรรมของการรู้ความจริงของชีวิตเกี่ยวกับหลักธรรมและหลักของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้วได้สาธิตการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิตามลำดับ

๓. P = (Practice) หมายถึง การปฏิบัติ มีอธิบายดังนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ความจริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยพระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายหลักธรรม คือ ขั้น ๕ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมมีวิธีการคือ

(๑) การไหว้พระสวดมนต์ หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมได้กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์อันมีฤทธิ์มีอำนาจเหนือชีวิตจิตใจมีการสวดพระพุทธานุ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณแปลเป็นภาษาไทยเป็นเวลา ๓๐ นาที ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสงบไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์

(๒) พระวิปัสสนาจารย์ให้ศีล ๘ หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ให้ศีล ๘ แก่ผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้มีการสำรวมกายวาจา และใจให้อยู่ในอาการสงบเป็นที่มาแห่งการรักษาศีล

(๓) ขอพระกรรมฐาน หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้เรียนรู้หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติธรรมตามขั้นตอนที่ได้กล่าวไปแล้ว

(๔) การเดินจงกรม หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติอย่างรอบคอบในการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ และการกำหนดอิริยาบถใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกาย เช่น มีการสำรวมในการยืน เดิน เรียบร้อยนั่งสุภาพเรียบร้อย นอนอย่างมีสติ รับประทานอาหารแต่พอดี และถามเรื่องกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การกระพริบตา การเหลียวไปข้างซ้ายและแลไปข้างขวา การกลืนน้ำลาย เป็นต้น

(๕) นิ่งสมาธิ หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งกำหนดอาการท้องพองท้องยุบไปตามลำดับ มีอะไรเกิดขึ้นให้กำหนดตามความเป็นจริงเท่านั้น มีความอดทน มีความตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ในการปฏิบัติธรรมอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน

(๖) แผ่เมตตา หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมได้แผ่เมตตาให้กับตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่ออุทิศผลบุญที่ได้ปฏิบัติมาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายเกิดความสุข ไม่เบียดเบียนกันเป็นต้น

(๗) อธิษฐานจิต หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมได้ตั้งจิตอธิษฐานในสิ่งที่ตนเองปรารถนา และได้ตั้งจิตอธิษฐานให้ตนเองและครอบครัวหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรมต่อไป

(๘) สอบอารมณ์มีวิธีการ หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ได้สอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ ๑) ถามถึงเรื่องการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะว่า เดินแล้วเป็นอย่างไร ๒) ถามถึงเรื่องกำหนดท้องพองและท้องยุบมีอาการเป็นอย่างไร ๓) ถามถึงเรื่องการกำหนดอิริยาบถใหญ่ และการกำหนดอิริยาบถย่อยเป็นอย่างไร

(๙) ประเมินผลการปฏิบัติ หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์มีแบบประเมินผลของผู้ปฏิบัติธรรม เช่น ๑) มีความตั้งมั่นน้อยปานกลาง หรือมาก ๒) มีสภาวะธรรมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมหรือไม่ ๓) ผู้ปฏิบัติธรรมมีการกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยได้มากน้อยเพียงไร

๔. L (Learning) หมายถึง ปริยัติ ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้หลักธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ เรื่องชั้นที่ ๔ สติปัฏฐาน ๔ และมรรคมีองค์ ๘ พระวิปัสสนาจารย์ได้สาธิตการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ดูเป็นตัวอย่าง

๕. D (Doing) หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีการลงมือกระทำด้วยตนเอง มีการไหว้พระสวดมนต์ มีการกล่าวคำศักดิ์สิทธิ์อันมีฤทธิ์มีอำนาจเหนือชีวิตจิตใจ มีการสวดพระพุทธานุสสรณ์คุณ และพระสังฆคุณแปลเป็นภาษาไทยเป็นเวลา ๓๐ นาที ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสงบ ไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์มีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ลดความวิตกกังวล มีความฟุ้งซ่านน้อยลง ไม่มีความโกรธ มีความเครียดน้อยลง เป็นต้น

๖. R (Result) หมายถึง ผลของผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความประพฤติเรียบร้อยสำรวมในการเดิน พุทจาไฟเราะ มีการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่โกรธ รู้เข้าใจสภาพความเป็นจริงชีวิตว่า สภาพทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

๗. B (Development Body) หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาด้านกาย มีความสำรวมทางกาย เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมมีการกราบพระรัตนตรัย มีการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน มีการฝึกปฏิบัติเดินจงกรม มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติ มีการสำรวมในการยืน เดิน นั่ง และนอน มีการฝึกกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย เป็นต้น

๘. M (Development Mind) หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาด้านจิตใจด้วยวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการไหว้พระสวดมนต์ มีการฟังบรรยายธรรม เช่น ผู้ปฏิบัติรับรู้ถึงความทุกข์และความสุข มีการกำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ได้เรียนรู้อารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีจิตใจไม่โกรธผู้อื่นสามารถให้อภัยแก่ผู้อื่นได้

๙. W (Development Wisdom) หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาด้านปัญญาด้วยการฟังการบรรยายธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เกิดความเห็นชอบตามหลักไตรสิกขา ได้ฝึกการนั่งสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดมีสติปัญญาดี มีความจำดี มีความจำแนก มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัยมีความเข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิต

สรุปการประยุกต์การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาได้ใช้หลักธรรม คือ ชันธ ๕ สติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยพระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานศีลเพื่อให้สำรวมกายวาจาและใจให้อยู่ในศีลสมาธิและปัญญา โดยใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตทางร่างกายทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วออกจากคอสรการปฏิบัติธรรมแล้ว มีความเข้าใจในความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่ตนเองได้มาเข้าปฏิบัติธรรมจนมีความสุข ได้ทราบคำสอนและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และมรรคมีองค์ ๘ ประการ โดยใช้วิธีการประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวกับความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่

ทางด้านร่างกาย คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีการสำรวมระวังไม่เบียดเบียนคนอื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ทำให้เกิดความกตัญญูต่อคุณพ่อคุณแม่ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ และได้มีการฝึกการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีการปรับอารมณ์เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ทางด้านจิตใจ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีความโกรธลดลง มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีความสุข มีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและผู้อื่น หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมแล้วได้เรียนรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย และทางอารมณ์เพื่อให้รู้เห็นความจริงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทุกวันๆ ในการดำเนินชีวิต

ทางด้านปัญญา คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติปัญญาสามารถคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน มีความเห็นถูกต้องมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย มีความคิดกว้างไกลในการแนะนำเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้นมีการตั้งอยู่และมีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น มีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนาต่อไป

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์ คือ ๑. เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม ๒. เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา ๓. เพื่อประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสรุปผลการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ ๑ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ด้านกาย

พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจเรื่องความจริงของชีวิต โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติตาม ๔ ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑. การสมานาสิล ๒. การขอสระกรรมฐาน ๓. การเดินจงกรม ๔. การนั่งสมาธิ เพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ขั้นตอน และเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

หลังปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการสำรวมกาย เช่น ขณะผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอาการสำรวมกายด้วยการมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาโดยไม่มี ความประมาทในการกำหนดสิ่งที่ได้เห็นไม่ชอบใจก็แผ่เมตตาปล่อยวาง ใจเย็น มีความอดทนอดกลั้น สามารถโอบอ้อมอารีกับคนที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ทางใจได้และมีความเห็นอกเห็นใจเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมและเพื่อนร่วมงานมากขึ้น เวลาพูดกับคุณพ่อคุณแม่ก็พูดไพเราะขึ้น อยากรักษาสุขภาพให้ทานมากยิ่งขึ้น ทำให้ตนเองมีความสุขที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด

หลังจากเลิกปฏิบัติธรรมกลับไปบ้านรู้สึกตัวเองเป็นคนที่มีสติมากขึ้นเวลาจะทำอะไรเหมือนเอาใจใส่กับทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำมากขึ้น เวลาใครมาพูดอะไร หรือทำอะไรที่ขัดใจก็ไม่ตอบโต้กลับไป เพราะรู้ว่าตอนนั้นตนเองไม่ได้อยู่ในอารมณ์ที่นิ่งเงียบมากขึ้น เวลามีปัญหาที่ทำให้คิดมากก็นำความรู้ความเข้าใจ และคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้บรรยายเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาคอยเตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งหามุมมองที่ดีขึ้นได้ด้วยการไปปรึกษาคุณพ่อคุณแม่

ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคล้อยตามมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้วิธีการด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เริ่มจากการมีสติอยู่กับกายด้วยการกราบสติปัฏฐานอย่างช้าๆ แล้วต่อด้วยเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานเป็นลำดับ เพราะการกราบสติปัฏฐานเป็นการเตรียมใจด้วยการมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ

เป็นต้น เพื่อลดความเร่ร่อนของกายและความรุ่มร้อนของใจให้พร้อมสำหรับการเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานให้ได้ผลเต็มที่เปรียบเหมือนการบริหารกายก่อนเล่นกีฬาหรือการอุ่นเครื่องรถยนต์ก่อนขับ เป็นต้นซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมมีเจตคติความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การมองเห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรม เกิดความพอใจ เกิดความต้องการ และพระวิปัสสนาจารย์เป็นแรงจูงใจในภายนอก กระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงทางกายทางวาจา โดยมีเป้าหมาย คือ บุญกุศลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองที่ได้รับความสุขและความสงบของจิตใจที่ชัดเจน เพื่อสนองความต้องการของตนเองมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้นเป็นไปตามเป้าหมายและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ

แต่ที่พิเศษไปกว่านั้นผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้หญิงจำนวน ๒ ท่าน มาปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยแล้ว กลับไปบ้านได้ไปชวนญาติพี่น้องและเพื่อนๆ มาให้พระสวตมนต์ที่บ้าน โดยมีการปฏิบัติธรรมที่ห้องสวตมนต์ที่บ้านได้นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ไปสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยได้ทำทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน มีการให้พระสวตมนต์ สมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วฟังการบรรยายธรรมเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไรทำให้มีความสุข” แล้วผู้ปฏิบัติธรรมมีการเดินจงกรม ๓๐ นาทีนั่งสมาธิ ๓๐ นาที และมีการแผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นอันเสร็จพิธี

ตอนที่ ๒ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านจิต

อธิบายหลักจิตวิทยา พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้มีการเสริมแรงบวกด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเกิดเรียนรู้และการรับรู้ คือ มีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติในเรื่อง ชั้น ๕ เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมีความเชื่อและทัศนคติ โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจกายและใจว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาด้วยวิธีการของจิตวิทยา

พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้ตามหลักทฤษฎีของเบนดورا คือ สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็นำเอาหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาปรับเข้ากับตัวของเราได้ ถ้าเรามีราคะก็พิจารณาสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ถ้ามีความโกรธขึ้นมาก็แผ่เมตตาให้กับคนที่ทำให้เราโกรธ สุดท้ายถ้าเราหลงไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรก็ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำให้เกิดจิตใจที่สงบเยือกเย็นสุขุมได้เช่นเดียวกัน

หลังปฏิบัติธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีการให้พระสวตมนต์ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์อันมีฤทธิ์มีอำนาจเหนือชีวิตจิตใจ มีการสวดพระพุทธานุพระธรรมคุณ และพระสังฆคุณแปลเป็นภาษาไทยเป็นเวลา ๓๐ นาที ในช่วงเช้าตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสงบไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง มีความฟุ้งซ่านลดลง มีความโกรธลดลง มีความเครียดลดลง ซึ่งผู้ปฏิบัติได้เข้ารับการฝึกอบรมณวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน ผลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตในการควบคุมตนเอง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน มีการกำหนดจิตตามวิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักว่าจิตไม่ใช่เขาหรือเราเป็นเพียงแต่จิตเท่านั้น ไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ พิจารณาเห็นว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่มั่น

หวั่นไหว ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมมีความแน่วแน่มิสยบสุมเยือกเย็นมากขึ้นหลังจากผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้ทราบหลักของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ความจริงของชีวิตทำให้ได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุข มีหน้าตาที่ผ่องใส มีหน้าต้ายิ้มแย้ม มีอารมณ์สงบเยือกเย็นจากการเข้ารับฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน

ตอนที่ ๓ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านปัญญา

สรุปผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกของนักวิชาการด้านต่างๆ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอยเพชระเกษม ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร พิจารณาจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสมัครใจตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี จำนวน ๑๕ คน ผู้วิจัยได้นำเสนอการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาแบ่งออกเป็น ๓ ตอน โดยสรุปดังนี้

พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจเรื่องความจริงของชีวิต โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติตาม ๔ ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑. การสมาทานศีล ๘ ๒. การขอพระกรรมฐาน ๓. การเดินจงกรม ๔. การนั่งสมาธิ เพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ขั้นตอน และเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักธรรมและหลักจิตวิทยาด้วยวิธีการ คือ ๑. บรรยายให้ความรู้เรื่องชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ๒. สาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตาม เช่น ๑. ทำให้เกิดสิ่งเร้าต่อประสาทสัมผัสทางตา ๒. การรับรู้ทางตา ๓. การรับรู้เป็นการโน้มน้าวจิตใจของผู้ปฏิบัติด้วย ๔. มีความคิดรวบยอด ๕. การมีปฏิกิริยาตอบสนอง ๖. เกิดการเรียนรู้ความจริงของชีวิต หลังจากการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายมีการยืนเดิน และนั่งที่สำรวม เป็นต้น

อธิบายหลักจิตวิทยา พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้มีการเสริมแรงบวกด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเกิดขึ้นจากเรียนรู้และการรับรู้ คือ มีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติในเรื่อง ชั้น ๕ เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมีความเชื่อและทัศนคติ โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจกายและใจว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาด้วยวิธีการของจิตวิทยา

อธิบายหลักธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยาย เรื่องสติปัฏฐาน ๔ และสาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะเป็นตัวอย่างให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำตามและได้บรรยายอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ศีลสมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักธรรมด้วยวิธีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติในเรื่อง ๑. ชั้น ๕ ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ๓. อริยมรรคมีองค์ ๘ มาประยุกต์ใช้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต คือ ๑. พระวิปัสสนาจารย์มีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติในเรื่อง ชั้น ๕ เพื่อการรับรู้ความจริงของชีวิต ๒. พระวิปัสสนาจารย์มีการเสริมแรงบวกด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเกิดเรียนรู้ในการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะและการนั่งสมาธิกำหนดอริยาบถย่อย เป็นต้น

หลังปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วได้ฟังการบรรยายเรื่องหลักของชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ จากการฟังเทศธรรมะบ้าง จากพระวิปัสสนาจารย์บ้างทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักของชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้พัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในลักษณะที่สูงขึ้นทั้งทางด้านสติปัญญามีปัญญาเห็นชอบเข้าใจตัวของเราเอง รู้เท่าทันจิตใจ รู้เห็นตามความเป็นจริงตามที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมในระยะเวลาตลอด ๗ ค่ำ ๘ วัน โดยมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาทางด้านปัญญาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ มีการปฏิบัติตนตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ โดยการเรียนรู้ถึงสาระสำคัญหลักการวิธีการตลอดจนถึงข้อสังเกตต่างๆ ในการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นมาทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมมีความบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่มีอคติต่อใคร มีความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเกรงกลัวต่อบาป ไม่กล้าทำความชั่ว ทำให้จิตใจพัฒนาดีขึ้น มีความเห็นชอบในการทำบุญกุศลและชวนญาติพี่น้องมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาและความสงบสุขในครอบครัวและเพื่อนบ้านใกล้เคียง

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ค้นพบมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

ตอนที่ ๑ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ด้านกาย

พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจเรื่องความจริงของชีวิต โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติตาม ๔ ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑. การสมาทานศีล ๘ ๒. การขอพระกรรมฐาน ๓. การเดินจงกรม ๔. การนั่งสมาธิ เพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ขั้นตอนและเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักธรรมและหลักจิตวิทยาด้วยวิธีการ คือ ๑. บรรยายให้ความรู้เรื่องชั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ ๒. สาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตาม เช่น ๑. ทำให้เกิดสิ่งเร้าต่อประสาทสัมผัสทางตา ๒. การรับรู้ทางตา ๓. การรับรู้เป็นการโน้มน้าวจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมด้วย ๔. มีความคิดรวบยอด ๕. การมีปฏิริยาตอบสนอง ๖. เกิดการ

^๑พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), *ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๗๐.

เรียนรู้ความจริงของชีวิต หลังจากการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายมีการยืนเดิน และนั่งที่สำรวม เป็นต้น

พระวิปัสณาจารย์ได้ให้ศีล ๘ หรืออาชีวะมัญญกศีลแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยวิธีการที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำหลังจากการสมาทานศีลแล้ว คือ มีการไหว้พระสวดมนต์ เพื่อให้ได้รู้หลักธรรมความจริงของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตความเป็นปกติของมนุษย์ทุกคนไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่ตนและคนอื่น

ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้หลักของศีล คือ พระวิปัสณาจารย์ได้ให้ศีล ๘ หรืออาชีวะมัญญกศีลแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จัดเป็นสัมมากรรมมัตตะ เช่น ทำการงานชอบด้วยวิธีการที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำหลังจากการสมาทานศีลแล้วมีการไหว้พระสวดมนต์จัดเป็นสัมมาวาจา เจรจาชอบ เพื่อให้ได้รู้หลักธรรมความจริงของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตจัดเป็นศีล สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบและสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบ ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาทำให้เกิดการเรียนรู้จากของจริงด้วยตนเองเป็นวิถีแห่งการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา เน้นให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้รู้ผู้ตื่น และเป็นผู้เบิกบานด้วยตนเอง

พบว่า พระวิปัสณาจารย์ได้บรรยายเรื่องชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเพียงสักว่ารู้ เพียงสักว่าระลึกถึงเท่านั้น ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าไปยึดถือเอาแล้วผู้ปฏิบัติธรรมได้เห็นสภาวะธรรม คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่เนืองๆ ซึ่งมีกระบวนการ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้การทำงานของใจด้วยการรู้ร่างกายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่เข้าเข้าไปรับรู้สิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับตนเองด้วยการกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า มีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ และมีการแตกสลายไปในที่สุด เราไม่สามารถบังคับได้ ทุกอย่างไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นของเราควรปล่อยวาง

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาวะที่เห็นความจริงด้วยการปฏิบัติจนเห็นรูปนามมีการเกิด การดับของอาการชั้น ๕ เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนการเกิดสภาวะธรรม คือ อาการท้องพอง อาการท้องยุบของรูปนามชั้น ๕ เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้เราทั้งหลายอยู่กับธรรมชาติ โดยการมีสติอยู่กับปัจจุบันทำให้ชีวิตมีความสุขไม่ต้องไปแบกอะไรหนักๆ เอาไว้และผู้ปฏิบัติธรรมได้ฟังธรรมบรรยายเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ทราบความหมาย ความสำคัญหลักการวิธีการและสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะเห็นรูปนามความจริงของชีวิตได้ โดยพระวิปัสณาจารย์มีการบริหารจัดการ มีวิธีการและเทคนิคการสอนปฏิบัติธรรมในรูปแบบของกระบวนการ คือ ผู้ปฏิบัติ

^๒ อภิ.วิ. (บาลี) ๓๔/๑/๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑, พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ดร., วิปัสสนา-
ทีปนิฎฐา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๕), หน้า ๓๒.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔, พระกัมมัญญานาจริยะ อุจானากัณโฑวิงส, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรม
ปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

^๔ อ่างในนางสาวณัฏฐว วัชรสารทรัพย์, “ศึกษาบทบาทของสตรีในฐานะผู้นำการปฏิบัติธรรมใน
สังคมไทยปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๘).

สามารถลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความเพียรมีสติและความรู้ตัวทั่วพร้อมปฏิบัติด้วยการเดินแบบช้าๆ นั่งกำหนดอาการท้องพองท้องยุบไปตามลำดับมีอะไรเกิดขึ้นให้กำหนดตามความเป็นจริงเท่านั้น มีความอดทนมีความตั้งใจมั่นอยู่กับอารมณ์ในการปฏิบัติธรรมอยู่กับสภาวะปัจจุบัน ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นในการกำหนดสิ่งที่ได้เห็นสิ่งที่ตนไม่ชอบใจก็แผ่เมตตาปล่อยวาง^๕ใจเย็นมากขึ้น มีความอดทนอดกลั้นมากขึ้นสามารถแผ่เมตตาอโหสิกรรมกับคนที่ทำให้เราทุกข์ขอให้มีความสุขพบแต่สิ่งที่ดีๆ เพื่อให้รู้ความจริงของชีวิต

อธิบายหลักจิตวิทยา พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายหลักการ และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการสาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ เพื่อเป็นสิ่งเร้าต่อประสาทสัมผัส^๖ การรับรู้ทางตา คือ มองเห็นภาพการสาธิตของพระวิปัสสนาจารย์ในการเดินจงกรมเป็นตัวอย่าง ทางหู คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฟังการบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อนปฏิบัติจริง เพื่อให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการโน้มน้าวจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมโดยวิธีการควบคุมตนเอง^๗ สังเกตตนเองและการประเมินตนเองเกิดความคิดรวบยอด มีปฏิกิริยาตอบสนองเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมโดยมีการกำหนดพฤติกรรมเป็นเป้าหมายด้วยตนเอง และทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมคาดหวังต่อโอกาสที่กระทำให้พฤติกรรมนั้นได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อันมีผลทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และพยายามกระทำสิ่งที่ตนมุ่งหวังให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้น เมื่อผู้กำหนดเป้าหมายกระทำพฤติกรรมสิ่งที่ได้ผลตามเป้าหมายก็จะเกิดความพึงพอใจในตนเอง

ก่อนปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยไม่รู้หลักการวิธีการ ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ชันธ ๕ พระวิปัสสนาจารย์จึงได้บรรยายชันธ ๕^๘ และสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจเรื่องความจริงของชีวิต โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติตาม ๗ ขั้นตอน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑.การสมาทานศีล ๘ ๒. การขอพระกรรมฐาน ๓. การเดินจงกรม ๔. การนั่งสมาธิ ๕. การแผ่เมตตา ๖. การอธิฐานจิต ๗. การสวดอารมณ์ เพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้ขั้นตอนและเข้าใจการปฏิบัติ

^๕หม่อมหลวงราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหและอภิธัมมัตถภาวินินิภา แปลไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หม่อมหลวงราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗๑.

^๖วันวิสา พงษ์ผล, “การเปรียบเทียบผลของการปรับสันทมและการควบคุมตนเองที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านตาหุ (วังประชาเสเคราะห์) อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์”, **ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖).

^๗พรณี เกษกมล, **การควบคุมตนเอง**, วารสารแนะแนวปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๖๗ ๒๕๔๐, หน้า ๓๑.

^๘ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๕/๕๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๐.

^๙ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๑-๔๖๔/๒๕๗-๒๗๙, พระธรรมธีราชมหานิ (โชดก ญาณสิทธิ) , **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘,) หน้า ๕๖.

วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีการสาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖^{๑๐} แบบ คือ พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เดินจงกรม ๓๐ นาที เช่น การเดินจงกรม ๑ ระยะ กำหนดรู้ขว้างหนอ ข้างขว้างหนอ เดินจงกรม ๒ ระยะ ยกหนอ เขยิบหนอ เดินจงกรม ๓ ระยะ ยกหนอ ข้างหนอ เขยิบหนอ เดินจงกรม ๔ ระยะ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ข้างหนอ เขยิบหนอ เดินจงกรม ๕ ระยะ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ข้างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินจงกรม ๖ ระยะ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ข้างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ^{๑๑}

พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้นั่งสมาธิ ๓๐ นาที โดยการนั่งสมาธินั้นควรนั่งในท่าขัดสมาธิ นั่งหลังตรงไม่นั่งพิงฝาเพราะจะทำให้ช่วงหลังได้ง่าย เลือดลมเดินไม่สะดวกมีความเพียรน้อย และจะหลับไปในที่สุด แต่ควรนั่งบนพื้นที่ยืดหยุ่นตามสมควร ทอดส่ายตาลงต่ำในท่าที่สำรวมเพราะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่าเกร็ง เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย ต้องทำจิตใจให้สบายปราศจากความวิตกกังวล ไม่เคร่งเครียดเอาจริงเอาจังจนเกินไป เพียงตั้งสติรู้อารมณ์เฉพาะหน้าพิจารณาตามความเป็นจริงวางใจให้เป็นกลางเหมือนเราดูละคร มีอะไรเกิดขึ้นให้กำหนดตามความเป็นจริงเท่านั้น หรือถ้าร่างกายไม่อำนวยก็อาจจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้^{๑๒} หรือนั่งบนพื้นที่ยืดหยุ่นตามสมควรทอดส่ายตาลงต่ำทำกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลายอย่าเกร็ง เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย

การนั่งทำร่างกายอยู่ในท่าที่สมดุลมั่นคงไม่โยกโคลงได้ง่ายมือทั้ง ๒ ข้างประสานกันปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตักหลังตาลงช้าๆ หลังจากนั้นส่งจิตไปสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้รู้ทั่วทั้งตัว ทำให้จิตสงบรู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ มีสติระลึกรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางกายและทางจิต ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเกิดภาวะธรรมต่างๆ มีทุกขเวทนามีการปวดเมื่อยตามร่างกายต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้จิตของตนตามอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอย รู้หนอย จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะหมดไป หรือให้พิจารณาให้เห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมานั้นไม่สามารถที่บังคับบัญชาได้ หลังจากนั้นผู้ปฏิบัติธรรมได้ลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม มีการปฏิบัติแบบเข้มข้นที่จะต้องปลีกตัวออกไปจากสังคมไปอยู่ในที่สงบเงียบ ในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๓} โดยพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแล และแนะนำในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนหมดเวลาของการปฏิบัติในระยะเวลาของการปฏิบัติดังนี้

พระวิปัสสนาจารย์ได้สอบอารมณ์กรรมฐานผู้ปฏิบัติธรรมที่ยาวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในวันที่ ๓ และวันที่ ๖ ของการปฏิบัติธรรมจำนวน ๑๕ ท่าน มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีถึง ๖๐ ปีจากผู้

^{๑๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๖/๒๒๙, พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **มรรคผลนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๔.

^{๑๑}ที.อ. (ไทย) ๑/๑๗๔, ม.อ. (ไทย) ๑/๒๗๖, วิสุทธิ (ไทย) ๓/๒๕๑.

^{๑๒}สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาเมฆราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๓๖.

^{๑๓}อ๋างในนางสาววิมลพัชร อภิเลิศทรงศักดิ์, “แนวโน้มการปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาสในสองทศวรรษหน้า”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

ปฏิบัติธรรมทั้งหมด ๑๐๐ คน พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้สอบถามผู้ปฏิบัติธรรม คือ ๑. ถามเรื่องการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ ๒. ถามเรื่องกำหนดอาการของท้องพอง และท้องยุบมีอาการเป็นอย่างไร ๓. ถามเรื่องการกำหนดอิริยาบถใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมทางกาย เช่น มีการสำรวจในการยืน เดิน เรียบร้อย นั่งสุภาพ นอนอย่างมีสติ รับประทานอาหารแต่พอดี และถามเรื่องการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การกระพริบตา การเหลียวซ้ายและแลไปข้างขวา การกลืนน้ำลาย เป็นต้น

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สอนให้คนเข้าใจสภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับในทางที่ดีขึ้น จากการที่พระพุทธเจ้าได้สอนหลักธรรมให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้รู้ความจริงแห่งชีวิตที่มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง มีการดับไปในที่สุดท่านเหล่านั้นก็นำหลักธรรมมาสอนให้แก่พระเถระรุ่นหลังๆ ทำให้เกิดมีการรู้ความจริงของชีวิตที่มีปรากฏทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสามารถนำหลักธรรมเหล่านั้นที่ได้กล่าวมา ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการเรียนรู้พฤติกรรมแล้วก็ได้รู้ความจริงของชีวิตว่าเป็นไปอย่างไร

สอดคล้องกับแนวคิดของ ชาญณรงค์ บุญหนุน^{๑๔} ได้กล่าวหลักคำสอนเรื่อง ความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาทในคัมภีร์พระพุทธศาสนาไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท” ซึ่งพอจะสรุปผลการวิจัยได้ว่า สัจจะในพระพุทธศาสนาแยกจำแนกได้ ๒ ประการ คือ สมมติสัจจะ และปรมาตมสัจจะยุคเริ่มต้นของพระพุทธศาสนาจักไม่เน้นในเรื่องสาระสำคัญของสัจจะแต่ชี้ไปที่วิธีการที่จะทำให้เข้าถึงหรือบรรลุถึงสัจจะมากกว่าความจริง หรือธรรมชาติของความจริงในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ อะไร ในพระบาลีไม่พบว่า มีการให้คำจำกัดความไว้ทั้งนี้จะเป็นเพราะพระพุทธศาสนาสนใจว่า เราจะค้นพบการบรรลุความจริงได้อย่างไรมากกว่าจะสนใจการถกเถียงว่า ความจริง คือ อะไร ความจริง ได้แก่ สิ่งที่มีอยู่จริงไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นคงสภาพอยู่ตลอดเวลาตนเอง

การรู้ความจริงในพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สอนให้คนเข้าใจสภาพปัญหาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยพระพุทธเจ้าได้สอนหลักธรรมให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้รู้ความจริงของชีวิตที่มีการเกิดขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงไปมีการดับไปในที่สุด การรู้ความจริงของชีวิตที่มีปรากฏทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสามารถนำหลักธรรมเหล่านั้นมีอริยมรรคมีองค์ ๘ และสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้แล้วก็รู้ความจริงของชีวิตว่าเป็นไปอย่างไร ท่านเหล่านั้นได้ศึกษาหลักธรรมทั้งหมดแล้วก็นำมาสอนให้แก่ประชาชนที่ไม่เคยรู้จักความจริงของชีวิต ได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้น

หลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเข้าใจตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตาและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยก่อนปฏิบัติธรรม พบว่ามีอุปสรรค เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมทำงานแบบไม่ค่อยมีสติ คิดมากฟุ้งซ่าน มีใจเหม่อลอย มีอารมณ์ร้อนโกรธง่าย ๆ เชื้อมั่นในตนเองสูงมาก ไม่เชื่อใครเลยไม่สามารถกำหนดทุกอิริยาบถได้ จิตต้องคอยไล่ตามกายตลอดเวลาเหนื่อยและเครียดไม่อยากปฏิบัติเลย โดยพระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำให้กำหนดทุกอิริยาบถใหญ่ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน อิริยาบถย่อย ได้แก่ การยกแขน การเหลียว

^{๑๔}ชาญณรงค์ บุญหนุน, “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

ซ้ายแลขวา การกระพริบตา และการกลืนน้ำลาย เป็นต้น โดยปฏิบัติให้เป็นธรรมชาติแบบสบายๆ ไม่ต้องเกร็งไปและหลังการปฏิบัติธรรมภายในมีจิตใจที่เบิกบาน มีสติมีความเพียรพยายามในการทำ ความดี ร่างกายเบาสบายแข็งแรง จิตมั่นคงมากขึ้นพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่อไป ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้มาก ช่วยลดความโกรธของเราให้น้อยลง มีความเห็นใจคนอื่น มีสติในการกำหนดพูด อย่างช้าๆ ได้ไหว้พระสวดมนต์ทั้งเช้าและเย็นทำให้มีจิตใจที่สงบมากขึ้น

หลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ชันธ ๕^{๑๕} ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยก่อนปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เคยปฏิบัติจะมีร่างกายที่รู้สึก เหน็ดปวดมาก มีความง่วงนอน มีความวิตกกังวลใจ มีอาการสะดุ้งในขณะนั่งสมาธิ เกิดความเบื่อไม่ อยากรู้ปฏิบัติธรรมและเกิดความท้อแท้อยากกลับบ้าน มีหลักปฏิบัติธรรม คือ พระวิปัสสนาจารย์แนะ พิจารณาให้เป็นของไม่เที่ยงเป็นธรรมดากำหนดอาการที่เกิดขึ้นนั้นว่า สะดุ้งหนอๆ หรือรู้หนอๆ ให้ พิจารณาอาการเกิดดับของร่างกาย และของจิตใจหลังการปฏิบัติธรรมแล้วทำให้เข้าใจตัวตนมากขึ้น มี แนวคิดในการทำบุญให้ทานรักษาศีล รู้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถเข้าใจตนเองมากขึ้น และได้วิธีการปฏิบัตินำไปสอนคนอื่นเขาได้

สอดคล้องกับแนวคิดของพระสมภาร ทวีรัตน์^{๑๖} ได้ทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนา กรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะ ความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” พบว่า การนำหลัก วิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและ จิตใจของสตรีวัยทองได้กล่าว คือ อาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้นตามลำดับจากก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ การปฏิบัติจะช่วยให้สตรีวัยทองสามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

การรู้ความจริง และการไม่รู้อะไรจริงนี้ มีความสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตและส่งผล กระทบอย่างมากแก่สังคม ฉะนั้น ในหลักการดำเนินชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้เรียกว่า อริยมรรคมี องค์ ๘ นั้น ท่านตั้งสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบไว้เป็นอันดับแรก เพราะคนเราย่อมทำผิดคิดตาม ความเห็น ถ้าความเห็นถูกต้องการดำเนินชีวิตก็ถูกต้องไปด้วย ถ้ามีความเห็นผิดการดำเนินชีวิตก็ผิดไป ด้วยหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน คือ การพยายามรู้ความจริง สร้างวิชา ได้แก่ การรู้แจ้งเห็นจริงให้ เกิดขึ้นในใจ เมื่อรู้ความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนแล้วความหลงใหลมัวเมาในความโลภ ความโกรธ ความหลงจะลดน้อยลงและหายไปในที่สุด การรู้ความจริงย่อมมีอิทธิพลเหนือจิตใจมากมาย เมื่อคน รู้ว่า ฝักรอกนั้นมิใช่ฝักรอก เป็นแต่เพียงเพื่อนหรือรู้ว่า นันมิใช่งูจริงเป็นแต่เพียงเชือก พอรู้ความจริง เท่านั้น ความสะดุ้งหวาดกลัวก็จะหายไปเกิดความสบายใจอย่างสูงนี้ คือ ผลของการรู้ความจริง ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงสอนให้ค้นคว้าหาสัจธรรมให้พบกับความจริงหน้าที่อันแท้จริงของพุทธศาสนิกชน คือ การแสวงหาความจริงนั่นเอง

^{๑๕} ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖-๖๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑๖, พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ วันจันทร์,รศ. ดร.), **พุทธปรัชญา**, (พระนครศรีอยุธยา : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๘๕.

^{๑๖} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทาง อารมณ์ของสตรีวัยทอง”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

สอดคล้องกับแนวคิดของพระรัตน์ สุนตจิตโต^{๑๗} ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาโนทัศน์เรื่อง สันติในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า ความจริงหรือธรรมชาติที่อยู่เหนือกาลเวลา จึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แม้กาลเวลาจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมชาติที่เหตุปัจจัยเข้าไปปรุงแต่งไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่อยู่เหนือทุกสิ่งจากการศึกษาพบว่า ความจริงในพระพุทธศาสนานั้นมีสองนัย คือ นัยตามพระสูตรปิฎก ได้แก่ ความจริงของสังขธรรม ส่วนนัยในพระวินัยปิฎกนั้น หมายถึง การปฏิบัติตามข้อบัญญัติหรือพระวินัยได้อย่างถูกต้อง ไม่ต่างพร้อย ส่วนลักษณะของความจริงนั้นมีสองระดับ คือ จริงโดยสมมติและจริงโดยปรมาตม์ จริงโดยสมมติ หมายถึง ความจริงตามที่ชาวโลกสมมติและบัญญัติขึ้น ส่วนจริงโดยปรมาตม์นั้นเป็นความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วออกจากคอกสัการปฏิบัติธรรมแล้ว มีความเข้าใจในความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่ตนเองได้มาเข้าปฏิบัติธรรม จนมีความสุข มีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและผู้อื่นมีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นทำให้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงความประพฤติกรรม คือ มีสติรู้คิดแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเองทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเมตตากรุณาและมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา^{๑๘}

หลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน ปรากฏว่า มีหลักธรรม ๓ ประการที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติจริงๆ คือ ชั้น ๕ สติปัฏฐาน ๔ และสติสัมปชัญญะโดยการเรียนรู้ความจริงของชีวิตและหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีการบูรณาการเสริมสร้างให้คนเข้าร่วมหลักสูตรมีคุณธรรมและจริยธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ และสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธศาสนาใช้หลักธรรมและหลักจิตวิทยาทั้งสองอย่างมาประยุกต์ใช้ร่วมกันให้คนทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจในธรรมชาติของการรู้ความจริง ทำให้ตนเองมีความมั่นใจในการเห็นคุณค่าการเรียนรู้ความจริง ได้รับผลการศึกษาและการปฏิบัติที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างมากทำให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยได้รู้หลักของสมาธิ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันดับแรกมีการสวดไหว้พระสวดมนต์เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก และให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เดินจงกรม ๓๐ นาทีและนั่งสมาธิ ๓๐ นาที ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเกิดทุกขเวทนาป่วยเมื่อยตามร่างกายต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้จิตของตนตามอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอย รู้หนอย จนกว่าทุกขเวทนาจะหมดไปหรือให้พิจารณาให้เห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง ซึ่งผลของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้ามาปฏิบัติธรรมไม่เคยรู้จักหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กายเวณาจิตธรรม แต่หลังจากการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุข

^{๑๗} พระรัตน์ สุนตจิตโต, “ศึกษามโนทัศน์เรื่องสันติในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

^{๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.ธ.๙), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๘๖.

ทางด้านร่างกาย คือ ไม่เปียกเปียกผู้อื่นและมีการสำรวมกาย เช่น ยืนเดินนั่งและนอนในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และด้านจิตใจมีความสุขใจมีหน้าผ่องใส มีหน้าตายิ้มแย้ม มีอารมณ์สงบเยือกเย็น เป็นต้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน^{๑๙} ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาอิโหมกซ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาอิโหมกซ์อันเป็นวิปัสสนูปกิเลสที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎกอรรถกถาฎีกาและคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วรวบรวมข้อมูลเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา และตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

ด้านกาย พบว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลังจากที่ได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน คือ ได้รับฟังการบรรยายธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ จากพระวิปัสสนาจารย์แล้ว ก็สาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ แบบ โดยผู้ปฏิบัติธรรมมีการนั่งสมาธิควรงั่งในท่าขัดสมาธิมือขวาทับมือซ้ายหงายมือขึ้นวางซ้อนกันเบาๆ นั่งหลังตรงไม่นั่งพิงฝา เพราะจะทำให้ง่วงได้ง่ายหรือถ้าร่างกายไม่อำนวยก็อาจจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ นั่งบนพื้นที่อ่อนนุ่มตามสมควร หอจดตาลต่ำทำกล้ำมเนื้อให้ผ่อนคลาย อย่าเกร็งเพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย การนั่งสมาธิให้นั่งให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สมดุลมั่นคงไมโยกโคลงได้ง่าย มือทั้ง ๒ ข้างประสานกัน ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตัก หลังตาลงต่ำๆ หลังจากนั้นส่งจิตไปสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทั่วทั้งตัว ผลปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้วิธีการด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เริ่มจากการมีสติอยู่กับกายด้วยการกราบแบบสติปัฏฐานแล้วต่อด้วยการเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานเป็นลำดับไป

สอดคล้องกับงานวิจัยของแม่ชีอัครกัญญาณี พรพิศ ศิริวิสูตร^{๒๐} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” สรุปได้ความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาปัญญาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการปฏิบัติตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ โดยการเรียนรู้ถึงสาระสำคัญหลักการวิธีการตลอดจนข้อสังเกตต่างๆ ในการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นทำให้จิตใจของตนเองผ่องใสบริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความโกรธและความหลงไม่มีอคติต่อใครมีแต่ความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเกรงกลัวต่อบาปทำให้จิตใจพัฒนาดีขึ้นโดยละเว้นความชั่วทำแต่ความดี ทำจิตใจของตนเองให้ผ่องใส

^{๑๙} พระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน, “ศึกษาอิโหมกซ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๒๐} แม่ชีอัครกัญญาณี (พรพิศ ศิริวิสูตร), “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕).

การกราบสติปัฏฐานเป็นการเตรียมกายใจด้วยการมีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือ เป็นต้น เพื่อลดความเร่งรีบของกายและความร้อนรนของใจให้พร้อมสำหรับการเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานให้ได้ผลเต็มที่เปรียบเหมือนการบริหารกายก่อนเล่นกีฬาหรือการอุ่นเครื่องรถยนต์ก่อนขับ เป็นต้น เมื่อกายใจเริ่มสงบช้าลงแล้ว เริ่มต้นด้วยการเดินจงกรมที่ให้มีสติกำกับอยู่กับการเคลื่อนไหว ต่อด้วยการนั่งกรรมฐาน กำหนดการเคลื่อนไหวของท้องที่พอง-ยุบ ในขณะที่หายใจเข้า-ออก ซึ่งมีการกราบสติปัฏฐานในอาการต่างๆ การเดินจงกรมระยะต่างๆ และการนั่งกรรมฐานตามลำดับขั้นของกาย ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการพัฒนาสติของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่างๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

สอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณราย รัตนไพฑูรย์^{๒๑} เรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” สรุปใจความได้ว่า พระธรรมธีรราชมหามุนีได้ดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐานสูตรและสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นแนวทางในการประยุกต์ จึงเกิดระบบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ สรุปความว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ด้านจิต พบว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาพจิตใจ คือ มีความวิตกกังวล มีความฟุ้งซ่าน มีความโกรธ มีความเครียดและความทุกข์ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้ารับการฝึกอบรมณวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน ผลของผู้ปฏิบัติธรรมปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการกำหนดจิตตามวิปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักว่าจิตไม่ใช่เขาหรือเราเป็นเพียงแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม^{๒๒} คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ ได้แก่ เพียงสักแต่ว่าเห็นไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้นและการมีจิตแน่วแน่ สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็นำเอาหลักของการปฏิบัติมาปรับเข้ากับตัวของเราได้ ถ้าเรามีราคาก็พิจารณาสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ถ้ามีความโกรธขึ้นมาก็แผ่เมตตาให้กับคนที่ทำให้เราโกรธ สุดท้ายถ้าเราหลงไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรก็ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญากับตัวเราอย่างแน่นอน

ด้านปัญญา พบว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมยังไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมณวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีพฤติกรรมของความทุกข์กายและทุกข์ใจ เช่น เป็นโรคมะเร็งประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมได้รับรู้ความทุกข์และสาเหตุความทุกข์ทางกายทางจิตใจนั้นแล้วแต่ไม่สามารถที่จะหาวิธีการดับทุกข์ได้ จึงเข้ามารับการฝึกอบรมณวิปัสสนากรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยโดยกำหนดการปฏิบัติธรรมไว้ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน ซึ่งผลของผู้

^{๒๑}พรรณราย รัตนไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๒๒}รศ.ดร. โสรัช โพธิ์แก้ว, *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๙๐.

ปฏิบัติธรรมปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาปัญญาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสติปัฏฐาน ๔ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นทำให้จิตใจของตนเองผ่องใสบริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความโกรธและความหลงไม่มีอคติต่อใครมีแต่ความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเกรงกลัวต่อบาปทำให้จิตใจพัฒนาดีขึ้นโดยละเว้นความชั่วทำแต่ความดี

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้รูป ๑ กับนาม ๓ ซึ่งการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่า ภาวนา ดังหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาที่อธิบายว่า ชื่อว่า การไม่ถูกต้องธรรมบางอย่างในกายเวทนาจิต และธรรมทั้งหลายแล้ว ภาวนาย่อมไม่มี ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การระลึกรู้ในอารมณ์ของรูป-นาม ชื่อว่าการกำหนดรู้สัจจะ ๓ อันเป็นญาณชั้นโลกียะเท่านั้น^{๒๓} คือ การกำหนดรู้ทุกขสัจจด้วยการกำหนดรู้นามและรูปกระทำมาก่อนแล้วในทวิวิสุทธิ การกำหนดรู้สมุทัยสัจจด้วยการกำหนดรู้ปัจจัยกระทำมาแล้วในกัณหาวิตรณวิสุทธิ การกำหนดรู้มรรคสัจจด้วยการจำกัดแต่เพียงมรรคโดยชอบ กระทำแล้วในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความรู้วาทัง และมีไชยทางนี้ ชื่อว่าได้เกิดวิปัสสนาเพราะการรู้แจ้งเห็นจริงว่า รูปนาม เป็นอนิจจังเป็นทุกขังและเป็นอนัตตา

สรุปผลการพัฒนากาย ผู้ปฏิบัติธรรมมีพัฒนาการอยู่ในระดับดี เช่น ศีลมีความสัมพันธ์อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และเพื่อนร่วมชุมชนมีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เป็นส่วนร่วมที่สร้างสรรค์สังคม โดยผู้ปฏิบัติธรรมได้ทราบคำสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้วิธีการประยุกต์แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทางด้านร่างกาย คือ มีการสำรวมระวังมากขึ้นไม่เบียดเบียนคนอื่น เช่น มีกิริยามารยาทที่เรียบร้อยมีการอ่อนน้อมถ่อมตน มีการพูดจาที่ไพเราะอ่อนหวานมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสมีสติไม่ประมาท ชักชวนคนอื่นให้มาทำบุญให้ทานรักษาศีล และฟังบรรยายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ที่มาสอนการปฏิบัติที่บ้านของตนเองทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ละวันเป็นประจำผู้ปฏิบัติธรรมมีพัฒนาการอยู่ในระดับดี เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติที่ถูกต้องมีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงอิสระหลุดพ้นในการรู้เข้าใจความจริงของชีวิตที่ได้ปฏิบัติธรรมมีพัฒนาการอยู่ในระดับที่ดีมองหลักคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนาเป็นจริงแท้ทุกอย่าง

ตอนที่ ๒ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านจิต

การเรียนรู้ความจริงโดยการท่องจำได้มาซึ่งความเชื่อโดยปราศจากการรู้ถึงการอ้างเหตุผลมาสนับสนุนสำหรับความเชื่อจริงอย่างนั้น ในทางการศึกษาความต้องการความเข้าใจ และความเข้าใจความต้องการเหตุผลสำหรับความจริงหรือความเชื่อ คือ หลักของความรู้ในทางปรัชญาที่ใกล้เคียงกับหลักความเข้าใจที่มีอยู่ภายใต้เป้าหมายการศึกษา มีผู้อธิบายความจริงในจิตวิทยากับการเรียนรู้ความจริง ดังนี้

พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้ตามหลักทฤษฎีของ

^{๒๓} จำลอง ดิษยณิข, จิตวิทยาของความดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๒.

เบนดูรา^{๒๔} คือ สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็นำเอาหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาปรับเข้ากับตัวของเราได้ ถ้าเรามีราคะก็พิจารณาสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ถ้ามีความโกรธขึ้นมาก็แผเมตตาให้กับคนที่ทำให้เราโกรธ สุดท้ายถ้าเราหลงไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรก็ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำให้เกิดจิตใจที่สงบเยือกเย็นสุขุมได้เช่นเดียวกัน

สอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของจุฑาทิพย์ ศรีไพบูลย์^{๒๕} ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองประกอบด้วยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน ได้แก่ พฤติกรรมอะไรบ้าง กำหนดเวลาสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย กำหนดวิธีการบันทึกพฤติกรรมและเป้าหมายที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง เสนอผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอาจเสนอในรูปของกราฟเส้นวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมที่บันทึก เพื่อให้เป็นข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

อธิบายหลักธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้ศีล ๘ หรืออาชีวะมัญญุสศีลแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และพระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายเรื่องของขันธ ๕ และสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ทุกคนที่มาปฏิบัติได้กำหนดรู้เท่าทันกับกิเลส มีการเจริญสติให้รู้เท่าทันกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวของผู้ปฏิบัติธรรม สอนให้มีความเพียรไม่ยึดมั่น ถือมั่นให้เดินทางสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีการที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำหลังจากการสมาทานศีลแล้ว คือ มีการไหว้พระสวดมนต์ เพื่อให้จิตใจสงบสบายใจมากขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักธรรมเพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมด้านจิตด้วยวิธีการ คือ ๑. พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้ศีล ๘ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ๒. พระวิปัสสนาจารย์ได้นำผู้ปฏิบัติธรรมไหว้พระสวดมนต์เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสงบไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ ๓. พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีการยืน การเดิน การนั่งเป็นต้น ๔. พระวิปัสสนาจารย์ได้สอบถามผู้ปฏิบัติธรรมในวันที่ ๓ และวันที่ ๖ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับสภาวะอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมให้ดีขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ได้ประยุกต์หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมด้านจิตด้วย ๒ ขั้นตอน คือ ปัจจัยภายนอก^{๒๖} ๑. ผู้ปฏิบัติธรรมมีแรงจูงใจในการเรียนรู้หลักวิปัสสนากรรมฐานจากบรรยายของพระวิปัสสนาจารย์ ๒. การคงเงื่อนไขแบบการกระทำ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้นั่งสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าว่า พองหนอ หายใจออกว่า ยุบหนอ และปัจจัยภายใน ๑. ผู้ปฏิบัติธรรมมีอารมณ์แจ่มใส หน้าตาเบิกบาน ๒. ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาวะจิตใจเยือกเย็น จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

^{๒๔}รศ.ดร.ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, ๒๕๕๓), หน้า ๙๕, Bandura, A. *Social Learning Theory*, Englewood Cliffs, (NJ: Prentice Hall, 1977), p. 35.

^{๒๕}จุฑาทิพย์ ศรีไพบูลย์, “ผลการจัดการชั้นเรียนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูราที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๒).

^{๒๖}จันทร์ธานี สงวนนาม, ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บุ๊คพอย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕.

ก่อนปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง และเป็นคนมีอารมณ์ร้อนขาดความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตมักเกิดอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ขึ้นในชีวิตประจำวัน อยู่ตลอดเวลา เป็นคนมีความวิตกกังวลคิดมากกับทุกๆ เรื่องกับตนเอง และเป็นคนเชื่อมั่นในความคิดของตนเป็นอย่างมาก จนบางครั้งไม่รับฟังความคิดเห็นของใคร เป็นคนโกรธง่ายกับผู้อื่นเมื่อไม่ถูกใจ เป็นคนที่มีใจในตนเองสูงมากไม่เชื่อใครเลยทำอะไรเร็วๆ มากมายหลายอย่างพร้อมกัน เป็นคนโกรธง่ายมองคนอื่นในแง่ร้ายอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตนเองมีความสุขใจอย่างมาก เป็นคนที่มีพฤติกรรม คือ สบายใจหลังล้มง่ายคิดมาก และเป็นคนไม่หวั่นไหวด้วยตัวเองไม่อยู่มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและคนรอบข้างในการทำงานทั้งเพื่อนในที่ทำงานและครอบครัวของตนเองทำให้ไม่มีความสุขเลย

ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยได้รู้หลักของสมาธิ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันดับแรกต้องมีการไหว้พระสวดมนต์เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก และให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เดินจงกรม ๓๐ นาทีและนั่งสมาธิ ๓๐ นาที ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเกิดทุกขเวทนาปวดเมื่อยตามร่างกายต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้จิตของตนตามอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอยๆ รู้หนอยๆ จนกว่าทุกขเวทนาจะหมดไปหรือพิจารณาให้เห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงซึ่งผลของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้ามาปฏิบัติธรรมไม่เคยรู้จักหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กายเวทนาจิตธรรม มีสัมมาสติ คือ ระลึกชอบ มีสัมมาสมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นชอบจัดเป็นสมาธิ

หลังปฏิบัติธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีการไหว้พระสวดมนต์ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์อันมีฤทธิ์มีอำนาจเหนือชีวิตจิตใจ มีการสวดพระพุทธรุคุณ^{๒๗} พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณแปลเป็นภาษาไทยเป็นเวลา ๓๐ นาที ในช่วงเช้าตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสงบไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง มีความฟุ้งซ่านลดลง มีความโกรธลดลง มีความเครียดลดลง ซึ่งผู้ปฏิบัติได้เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน ผลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตในการควบคุมตนเอง^{๒๘} และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนโดยการกำหนดจิตตามวิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตดีกว่าจิตไม่ใช่เขาหรือเราเป็นเพียงแต่จิตเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ พิจารณาเห็นว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่มั่นคงไม่หวั่นไหว ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมมีความแน่วแน่มีสมาธิสงบสุขุมเยือกเย็นมากขึ้นหลังจากผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้ทราบหลักของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ความจริงของชีวิต ทำให้ได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุข

^{๒๗} ดร.คุณแม่สิริ กรินชัย, บทไหว้พระสวดมนต์, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๘.

^{๒๘} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๖.

มีหน้าตาที่ผ่องใส มีหน้าต้ายิ้มแย้ม มีอารมณ์สงบเยือกเย็น ได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้น

สอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของพระมหาประเสริฐ มนต์เสวี^{๒๙} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเรียนรู้และเข้าใจในหลักความจริงของชีวิต โดยการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพจน์ทางกายที่เรียบง่ายมีวาจาที่สุภาพอ่อนหวานอัน ประโยชน์ มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีกิริยามารยาทเรียบร้อยดีงาม มีการพูดจาไพเราะต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันและมีอารมณ์ที่สดชื่น มีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน โดยผู้ที่มา ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าทำให้ชีวิตของตนเองจากที่ไม่เคยไหว้พระ สวดมนต์ให้ทานรักษาศีลและเจริญจิตภาวนาส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมปรับพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นมี ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงด้วยปัญญาของตน

ผู้ปฏิบัติธรรมมีแรงจูงใจจากอาจารย์ผู้บรรยายธรรม และอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานที่ เป็นพลังที่ผลักดันให้คนมีพฤติกรรมและเป้าหมายของพฤติกรรมนั้นด้วยคนที่มีแรงจูงใจสูงจะใช้ความ พยายามในการกระทำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่คนที่มีแรงจูงใจต่ำจะไม่แสดงพฤติกรรมหรือไม่ก็ ล้มเลิกการกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็น เจตคติ ความคิดเห็นความสนใจความตั้งใจ การมองเห็นคุณค่าความพอใจ ความต้องการและแรงจูงใจ จากผลของการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งผลักดันภายนอกตัวบุคคลที่มากระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่ดีขึ้นตามลำดับ^{๓๐} เช่น มีการสำรวมกาย และวาจาให้เรียบร้อย เป็นต้น โดยมีกระบวนการ ที่บุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าโดยจงใจให้กระทำหรือดีนรน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์บางอย่างซึ่งจะ เห็นได้ว่า พฤติกรรมที่เกิดจากการจูงใจเป็นพฤติกรรมที่มีใช่เป็นเพียงการตอบสนองสิ่งเร้าปกติ ธรรมดา แต่ต้องเป็นพฤติกรรมที่มีความเข้มข้น มีทิศทางจริงจึงมีเป้าหมายชัดเจนว่าต้องการไปสู่จุดใด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากแรงผลักดัน^{๓๑} หรือแรงกระตุ้นที่เรียกว่า แรงจูงใจ

ซึ่งสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของมัทนา วัฒนอมศักดิ์^{๓๒} ได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจ ทำได้หลากหลาย เช่น แรงจูงใจ ปฐมภูมิทุติยภูมิ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์แรงจูงใจใฝ่อำนาจ แรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ แรงจูงใจทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมประเภทของแรงจูงใจอื่นๆ แรงจูงใจในการเรียนรู้ เกิดจาก ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน และในส่วนของปัจจัยภายในยังสามารถ

^{๒๙} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธ โฆสมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๓๐} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, การปรับพฤติกรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พระพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๕.

^{๓๑} ขนิษฐา วิเศษสาร, แรงจูงใจทางสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บุ๊คพอย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๒.

^{๓๒} มัทนา วัฒนอมศักดิ์, “รูปแบบแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎี บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๐).

แบ่งย่อยได้ โดยส่วนของร่างกายเป็นเรื่องของกายภาพ ส่วนของจิตใจ คือ ภาวะทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้หรือจิตวิญญาณ

การเรียนรู้และการควบคุมตนเองเป็นการเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการ มีความสามารถในการควบคุม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อให้ได้รับผลดี และสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในเรื่องของการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อให้เข้าใจและเกิดประโยชน์อย่างมาก เช่น พุทธศาสนาสอนเรื่องจิตใจการนึกคิดและกฎแห่งกรรม ส่วนจิตวิทยาสอนเรื่องพฤติกรรม คือ แรงจูงใจของคนที่มีบุคลิกลักษณะต่างๆ กัน สรุป คือ สามารถเข้ากันได้เนื่องจากกายและใจเป็นของคู่กันและหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเน้นเรื่องกายกับใจเป็นสำคัญ ส่วนจิตวิทยาสอนเรื่องของกายและพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นแต่ไม่คำนึงถึงด้านศีลธรรมแต่พุทธศาสนาสอนเรื่องศีลธรรม

สอดคล้องกับงานวิจัยของอรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา^{๓๓} ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงและต่ำไว้ ดังนี้ บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงจึงเป็นผู้มีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผลสามารถประเมินทางเลือก รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา มีการวางแผนการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต ตลอดจนรับรู้ถึงผลการกระทำของตนเอง สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองในผลการกระทำนั้น และบุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำจะขาดความสามารถในการประเมินและเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเหตุผลมักกระทำสิ่งต่างๆ ตามอำเภอใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลการกระทำนั้นขาดทักษะในการแก้ปัญหาไม่รู้จักการวางแผนการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคตตลอดจนไม่สามารถยับยั้งการกระทำหรือควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะต้องเผชิญปัญหาหรือเกิดความขัดแย้งในจิตใจ

จิตวิทยาเป็นแนวทางหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเพราะพุทธศาสนากับจิตวิทยาสามารถใช้ร่วมกันได้ สามารถนำมาประยุกต์เข้ากับชีวิตของเราได้ เพราะพุทธศาสนาสอนเน้นเรื่องของจิตใจให้รู้ตามความเป็นจริงเน้นเรื่องศีลธรรม ส่วนจิตวิทยาตะวันตกเน้นด้านพฤติกรรมแรงจูงใจให้เกิดรู้เข้าใจแต่ไม่เน้นเรื่องของศีลธรรมนำมาประยุกต์เข้ากับชีวิตของเราได้ เพราะพุทธศาสนาสอนให้เปลี่ยนจิตใจเปลี่ยนพฤติกรรมย่อมเปลี่ยนแปลงในตัวเองได้ ส่วนจิตวิทยาตะวันตกเน้นด้านพฤติกรรมแรงจูงใจให้เกิดรู้เข้าใจแต่ไม่เน้นเรื่องของศีลธรรมทำให้เรามีสติในการดำรงชีวิตมากขึ้น และอยู่กับธรรมชาติที่มีความสงบเย็นมากที่สุด มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น^{๓๔} เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติมากขึ้นได้ตื่นนอนตอนเช้าตั้งแต่ ๔ ซึ่งไม่เคยปฏิบัติมาเลยมีสติในการกำหนดพูดอย่างช้าๆ ได้ไหว้พระสวดมนต์ทั้งเช้าและเย็น และได้ร่วมกิจกรรมที่เข้าปฏิบัติกับเพื่อนผู้ปฏิบัติด้วยกัน

^{๓๓} อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา, “การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน”, **ปริญญาณิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖).

^{๓๔} ดวงเดือน พันธุมนาวัน, **จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓), หน้า ๖๗.

พฤติกรรมของการแสดงออกของผู้ปฏิบัติธรรมที่มุ่งการควบคุมตนเองเป็นอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี คือ มีสติสัมปชัญญะมากขึ้นในการกำหนดสิ่งที่ได้เห็น ไม่ชอบใจก็แผ่เมตตาปล่อยวาง ใจเย็นมากขึ้น มีความอดทนอดกลั้นมากขึ้นกว่าเดิม และสามารถ อโหสิกรรมกับคนที่ทำให้เราทุกข์ทำให้เรามีความสุขตลอดไป เพราะจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้น เน้นเรื่องของจิตใจที่สามารถปรับตัวเข้ากับจิตวิทยาตะวันตกที่เน้นทางพฤติกรรมที่แสดงออกมาทำให้ สามารถผสมผสานกันได้อย่างลงตัว หลังจากกลับไปก็รู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่มีสติมากขึ้นเวลาจะทำ อะไร เหมือนใส่ใจกับทุกอย่างที่ทำมากขึ้น มีสติมากขึ้นเวลามีใครมาพูดอะไร หรือทำอะไรที่ขัดใจก็ไม่ ตอบโต้กลับไป เพราะรู้ว่าตอนนั้นโมโหอยู่ โกรธอยู่ ก็เลือกที่จะนั่งเงียบมากขึ้น และเวลามีปัญหาที่ทำให้ คิดมาก ก็จะนำความรู้คำสอนที่ได้รับมาคอยเตือนตนเอง รวมทั้งหามุมมองที่ทำให้ดีขึ้นได้โดยการ ไปปรึกษาคุณพ่อคุณแม่

จิตวิทยานั้นเน้นด้านการแสดงพฤติกรรมเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนาเข้าถึงจิตใจของ มนุษย์โดยการลดละความทุกข์ให้หมดไป มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีสามารถเข้าใจตนเองมากขึ้น ตัดความกังวลใจได้ตามลำดับไม่มากแต่ก็เป็นไปด้วยดีที่เกิดขึ้นมักจะมีสาเหตุที่ทำให้เกิดผลเสมอ หากไม่ต้องการให้ผลเกิดให้กลับไปแก้ไขที่ต้นเหตุนั้นๆ และผู้ปฏิบัติธรรมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ รู้วิธีรับมือกับอารมณ์ได้ดีมากขึ้น เช่น เราโกรธทำให้ตัวเรามีการยึดมั่นถือมั่นมากขึ้น จึงหาวิธีการ ปล่อยวางแล้วแผ่เมตตาให้กับคนที่ทำให้เราโกรธ แล้วปล่อยวางใจก็เป็นสุขมากขึ้นเย็นลงไม่ไปเกิดใน อบายภูมิ

สอดคล้องกับงานวิจัยของทักษิณวรรณ จินตสุธานนท์^{๓๕} ได้กล่าวไว้ว่ามีกระบวนการที่ สำคัญ ๒ กระบวนการ ได้แก่ การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้ อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมินเงื่อนไข และสภาพการณ์ที่ควบคุม พฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็ เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม การควบคุมตนเองด้วยผลกรรมด้วยตนเองเป็นการให้ผลกรรม ตนเอง หลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการ ลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้น จึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไป ปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้นหาได้ เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปไม่ และยิ่งกว่านั้นการลงโทษยังอาจก่อให้เกิด ผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัว และความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้น บุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง

สรุปการพัฒนาจิต พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีพัฒนาการอยู่ในระดับดี เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมมี จิตใจที่มั่นคง เข้มแข็งอดทนสะอาดบริสุทธิ์สงบร่มเย็นมีความสุขในการใช้ชีวิต และมีการฝึกการเจริญ วิปัสสนากรรมฐานทำให้มีการปรับอารมณ์เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ คือ มีความโกรธน้อยลงมีการ

^{๓๕} ทักษิณวรรณ จินตสุธานนท์, “ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ๒๕๕๖).

ควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกันเห็นใจซึ่งกันและกันมากขึ้น มีความสุขกาย มีความอิมใจมีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น เป็นต้น

ต อ น ที่

๓ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านปัญญา

ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ทางในการปฏิบัติ และทางการดำเนินชีวิตอันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน โดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อสนองความต้องการของตนเอง มีวัตถุประสงค์ที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความต้องการให้มีการพัฒนา ด้านปัญญาเพื่อรู้ความจริงของชีวิตตามเป้าหมายและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ

อธิบาย

หลักธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยาย เรื่องสติปัฏฐาน ๔ และสาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะเป็นตัวอย่างให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำตาม และได้บรรยายอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต^{๓๖} พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวทางในการปฏิบัติของการดำเนินชีวิตอันนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ และความพ้นทุกข์จากการกระทำให้เป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตนเรียกว่า มรรค โดยองค์ประกอบ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ การประยุกต์การรู้ความจริงเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาการได้ใช้หลักธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุพพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานศีล เพื่อให้สำรวมกายวาจาและใจให้อยู่ในสมาธิและปัญญา โดยใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตทางร่างกายทางอารมณ์ในทางที่ดี ทำให้มีแนวคิดในการปฏิบัติตัวที่นำไปสู่ความเห็นชอบ เป็นต้น

อธิบายหลักจิตวิทยาพบว่า พระวิปัสสนาจารย์ได้มีการเสริมแรงบวกด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้และการรับรู้^{๓๗} คือ มีการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมในเรื่องขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ^{๓๘} มีความเชื่อเรื่องความจริง โดยผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจ

^{๓๖} ธี.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗, อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๒/๒๒๗, ๒๖๔, ๓๐๗, พระอุปติสสเถระ รจนา, วิมุตติมรรค, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๓.

^{๓๗} รศ.ดร. สุรพล พยอมแย้ม, จิตวิทยาสัมพันธภาพ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บางกอกคอมเทค อินเทอร์เน็ต จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๐.

^{๓๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๕/๕๘, อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑/๑, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๕๗.

กายและใจว่า มีความสัมพันธ์กับชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาด้วยวิธีการในการรับรู้ความจริงของชีวิตนั่นเอง

สอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของนางนุช โรจนเลิศ^{๓๙} เรื่อง “การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” พบว่า ความสามารถของตนในการควบคุมมีองค์ประกอบ ๓ ด้าน คือ ทางด้านพฤติกรรม ทางด้านการรับรู้ และทางด้านการตัดสินใจ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ความสามารถในการทำนายว่าจะเกิดอะไรขึ้น ตนจะทำอะไรได้บ้างและทำอะไรไม่ได้ ตนจะสามารถทำงานได้สำเร็จหรือไม่ มีใครมาขัดขวางบ้าง ตลอดจนถึงความสามารถในการที่จะกระทำให้เกิดผลตามที่ต้องการ ในเวลาและสถานที่ที่ตนต้องการ ความสามารถในการเลือกรับการกระตุ้น และเลือกกระทำ ตลอดจนความสามารถในการทำนายและควบคุมผลการกระทำ ซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการควบคุม และรับรู้การควบคุมโดยตนเองเป็นลักษณะสำคัญที่สุด การควบคุมตนเองจึงมีความเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจและพฤติกรรมของบุคคลจากความหมายของการ ควบคุมตนเองดังกล่าวข้างตน

ก่อนปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมยังไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมวินัยปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีพฤติกรรมของความทุกข์กายและทุกข์ใจ เช่น มีความทุกข์ทางใจและประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาเป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้เรื่องหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากได้รับรู้ความทุกข์ และสาเหตุความทุกข์ทางกายทางจิตใจนั้นแล้วแต่ไม่สามารถที่จะหาวิธีการดับทุกข์ได้ จึงเข้ามารับการอบรมวินัยปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดการปฏิบัติธรรมไว้ตลอดระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน

หลังปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วได้ฟังการบรรยายเรื่องหลักของขั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ จากการฟังเทศธรรมะบ้าง จากพระวิปัสสนาจารย์บ้างทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักของขั้น ๕ และสติปัฏฐาน ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้พัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาแล้ว^{๔๐} ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในลักษณะที่สูงขึ้นทั้งทางด้านสติปัญญามีปัญญาเห็นชอบเข้าใจตัวของเราเอง รู้เท่าทันจิตใจ รู้เห็นตามความเป็นจริงตามที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมในระยะเวลาตลอด ๗ คืน ๘ วัน โดยมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาทางด้านปัญญาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ มีการปฏิบัติตนตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ โดยการรู้ถึงสาระสำคัญหลักการวิธีการตลอดจนถึงข้อสังเกตต่างๆ ในการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นมาทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมมีความบริสุทธิ์ผ่องใส^{๔๑} ไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่มีอคติต่อใคร มีความเมตตาต่อผู้อื่นเสมอๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเกรงกลัวต่อบาป ไม่กล้าทำความ

^{๓๙} นางนุช โรจนเลิศ, “การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๓).

^{๔๐} พุทธทาสภิกขุ, อริยมรรคทางดับทุกข์ คู่มือดับทุกข์ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๐๓), หน้า ๙๓.

^{๔๑} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗, อาจารย์แนบ มหานิรานนท์, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หจก โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

ชั่ว ทำให้จิตใจพัฒนาดีขึ้น มีความเห็นชอบในการทำบุญกุศลและชวนญาติพี่น้องมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาและความสงบสุขในครอบครัวและเพื่อนบ้านใกล้เคียงอย่างอบอุ่น

สอดคล้องกับงานวิทยานิพนธ์ของไชยณพล อภินัฐลีลา^{๔๒} เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์” สรุปใจความได้ว่า หลักการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสภาวะนั้นจริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิด คำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่ป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้นพัฒนาไปเรื่อยๆ ตามการดำรงชีวิตของคน

ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทราบคำสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๔๓} และมรรคมีองค์ ๘ ประการ โดยใช้วิธีการประยุกต์แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทางด้านร่างกาย คือ มีการสำรวมระวังไม่เบียดเบียนคนอื่น และได้มีการฝึกการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีการปรับอารมณ์ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมมีความโกรธน้อยลงมีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีความสุข มีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้เรื่องหลักธรรมน้อยในการดำเนินชีวิต แต่พอได้ยินได้ฟังจากการฟังเทปธรรมะบ้าง และเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมได้ความรู้ของการฟังธรรมบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งได้ติดตามเหตุผลที่ได้ฟังธรรมจนเกิดความรู้ความเข้าใจในสติปัฏฐาน ๔^{๔๔} ลงมือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมตลอดระยะเวลาที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ ๗ ค่ำ ๘ วัน ผลของผู้ปฏิบัติธรรมมีสัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบได้เข้าใจตัวของเราเอง รู้เท่าทันจิตใจทำให้เราเกิดความทุกข์น้อยลง และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมีสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราเป็นสัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบเมื่อเข้าใจแล้วก็จะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ จึงเกิดปัญญาในการพัฒนาตนเองเข้าถึงความจริงของชีวิตได้ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้นำอริยมรรคมีองค์ ๘ มาประยุกต์ใช้ในการรู้ความจริงว่า สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบและสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ จัดเป็นปัญญา

^{๔๒}ไชยณพล อภินัฐลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”, *อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒).

^{๔๓}พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), *หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน*, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๘.

^{๔๔}พระภิกษุทันตะอาสาสะเถระ ดร, *การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๕.

สอดคล้องกับงานวิจัยของอณิวัชร เพชรนรรัตน์^{๔๕} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” สรุปใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ หลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมอีกด้วย การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ หลักการของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งใช้วิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี ซึ่งอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักนิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติมากขึ้น ได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธาวิริยะ สติสมาธิปัญญาและพละ ๕ มากขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักธรรมมอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยการให้ธรรมะก่อนการสมาทานอาชีวมัฏฐกศีล เพื่อให้สํารวมกายวาจาและใจให้อยู่ในสมาธิ โดยใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางร่างกายทางอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีความสุข มีความอํมใจมีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นไม่ออกไปข้างนอกสถานที่ที่วิทยากรกำหนดให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ทำให้มีความกตัญญูต่อบิดามารดา โดยการเปลี่ยนแปลงความประพฤติกรรม เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติรู้คิดแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเอง ทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเมตตากรุณา และมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้ค่าสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างเข้าใจ

ด้านปัญญา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยได้รู้หลักของความจริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้เรื่องหลักธรรมน้อยที่ใช้ในการดำเนินชีวิต แต่ักพอได้ยินได้ฟังจากการฟังเทศธรรมะบ้าง และเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมได้ความรู้ของการฟังธรรมบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งได้คิดตามเหตุผลที่ได้ฟังธรรมจนเกิดความรู้ความเข้าใจในสติปัฏฐาน ๔ ลงมือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมตลอดระยะเวลาที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ ๗ คืน ๘ วัน ซึ่งผลของผู้ปฏิบัติธรรม คือ การเข้าใจตัวของเราเองรู้เท่าทันจิตใจของเราทำให้เราเกิดความทุกข์น้อยลง เพราะรู้และเข้าใจความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา เมื่อเข้าใจแล้วก็จะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ จึงเกิดปัญญาในการพัฒนาตนเองเข้าถึงความจริงของชีวิตได้

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมทำกรรมได้รับวิบากผลของกรรมนั้นอันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก และสามารถหลุดพ้นจากกรรมได้ โดยการใช้หลักปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์

^{๔๕} อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

๘๖ พุดโดยย่อเป็นศีลสมาธิปัญญา ย่อได้อีกเป็นสมณะและวิปัสสนา หรือรูปกับนาม เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติตามแล้วได้ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต และประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมตาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระโปร่งโล่งผ่องใส ไม่ถูกบีบคั้นคับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่นหวาดหวั่นของตนเอง ปราศจากกิเลสเผาลนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัวอยู่อย่างไร้ทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิงอันประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์

สอดคล้องกับงานวิจัยของนพรัตน์ สมสวาสดี^{๘๗} ผลการวิจัยพบว่า อริยมรรค คือ แนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ และหลุดพ้นจากกรรม เป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน กรรมหมายถึง การกระทำของบุคคลที่ประกอบด้วยเจตนา การกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลสจากหลักวิญญู ๓ ซึ่งหมุนเวียนสืบทอดต่อกันไปทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด หรือเป็นวงจรแห่งความทุกข์ ได้แก่ กิเลสกรรมวิบากซึ่งอธิบายได้ว่า กิเลส เป็นเหตุให้เกิดกรรมและกรรมเป็นเหตุให้ได้รับผล คือ วิบาก ได้แก่ ผลของกรรมนั่นเอง

สรุปการพัฒนาด้านปัญญาตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้รู้เห็นความจริงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ วัน ในการดำเนินชีวิตสามารถคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานและครอบครัวเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนบ้านชุมชนและสังคมการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยามีคุณธรรมเป็นหลักของความดีความงามความถูกต้อง ในการแสดงออกทั้งกายวาจาและใจของแต่ละบุคคล ซึ่งยึดมั่นไว้เป็นหลักประจำใจในการประพฤติปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัย ซึ่งอาจส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม โดยใช้หลักจริยธรรมเป็นการควบคุมความประพฤติปฏิบัติของบุคคลที่แสดงออกถึงความดีงามทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น และต่อสังคม

พบพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ เช่น ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมมีอายุ ๒๐ ปี ถึง ๖๐ ปี จากผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด ๑๐๐ คน ส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมทางกายทางวาจา และทางใจไปในทางที่ดีขึ้น แต่ที่พิเศษไปกว่านั้นผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้หญิงจำนวน ๒ ท่าน มาปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยแล้ว กลับไปบ้านได้ไปชวนญาติพี่น้องและเพื่อนๆ มาไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน โดยมีการปฏิบัติธรรมที่ห้องสวดมนต์ที่บ้านได้นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ไปสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยได้ทำทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน มีการไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วฟังการบรรยายธรรมเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไรทำให้มีความสุข” แล้วผู้ปฏิบัติธรรมมีการเดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที และมีการแผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นอันเสร็จพิธี

^{๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑.

^{๘๗} นางสาวนพรัตน์ สมสวาสดี, “การศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการหลุดพ้นจากกรรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การวิจัยเรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย พบว่า การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทฤษฎีแรงจูงใจ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและทฤษฎีการควบคุมตนเอง โดยให้เสรีภาพแก่ผู้ปฏิบัติธรรม และให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยวิธีการตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้ทานรักษาศีลไหว้พระสวดมนต์และเจริญจิตภาวนา ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะแนวทางเชิงนโยบาย ดังนี้

๑) ควรมีการคัดเลือกผู้ปฏิบัติธรรมในขั้นต้น คือ เยาวชนอายุ ๘ ถึง ๑๓ ปี ควรมีหลักสูตรระยะสั้นเพื่อการปฏิบัติธรรม ๒ คืบ ๓ วัน ในช่วงปิดภาคเรียนเพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้หลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการรู้ความจริงของชีวิตในวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์

๒) ควรมีการรับสมัครผู้ปฏิบัติธรรมในขั้นกลาง คือ ผู้ที่สามารถปฏิบัติธรรมได้ตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี หลักสูตรระยะกลางการปฏิบัติธรรม ๗ คืบ ๘ จะเปิดการรับสมัครผู้ปฏิบัติธรรม ๒ ครั้งใน ๑ เดือน หรือเดือนละ ๑ ครั้ง

๓) ควรมีการรับสมัครผู้ปฏิบัติธรรมในขั้นปลาย คือ ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโปรแกรมการปฏิบัติธรรม ๗ คืบ ๘ ทั้งหมด ๓ ครั้ง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นโดยการปิดวาจาไม่มีการพูดคุยกันตลอดระยะเวลาโปรแกรม จำนวน ๑๒ วัน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

การทำวิจัยครั้งนี้ได้ขอเสนอแนะเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ควรนำไปใช้ในการทำวิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการและผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่จะได้องค์ความรู้ และข้อยืนยันที่กว้างขวางชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

๑) พระวิปัสสนาจารย์ควรเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สาธิตการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ ในขณะสงบอารมณ์ เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในระยะ ๗ คืบ ๘ วัน

๒) พระวิปัสสนาจารย์ควรแนะนำวิธีการปรับอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับบุคคล เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีจิตใจที่ตื่นพร้อมที่จะปฏิบัติธรรมในระยะ ๗ คืบ ๘ วัน

๓) พระวิปัสสนาจารย์ควรเพิ่มรูปแบบการประเมินผลของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อวิเคราะห์ระดับปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมในระยะ ๗ คืบ ๘ วัน

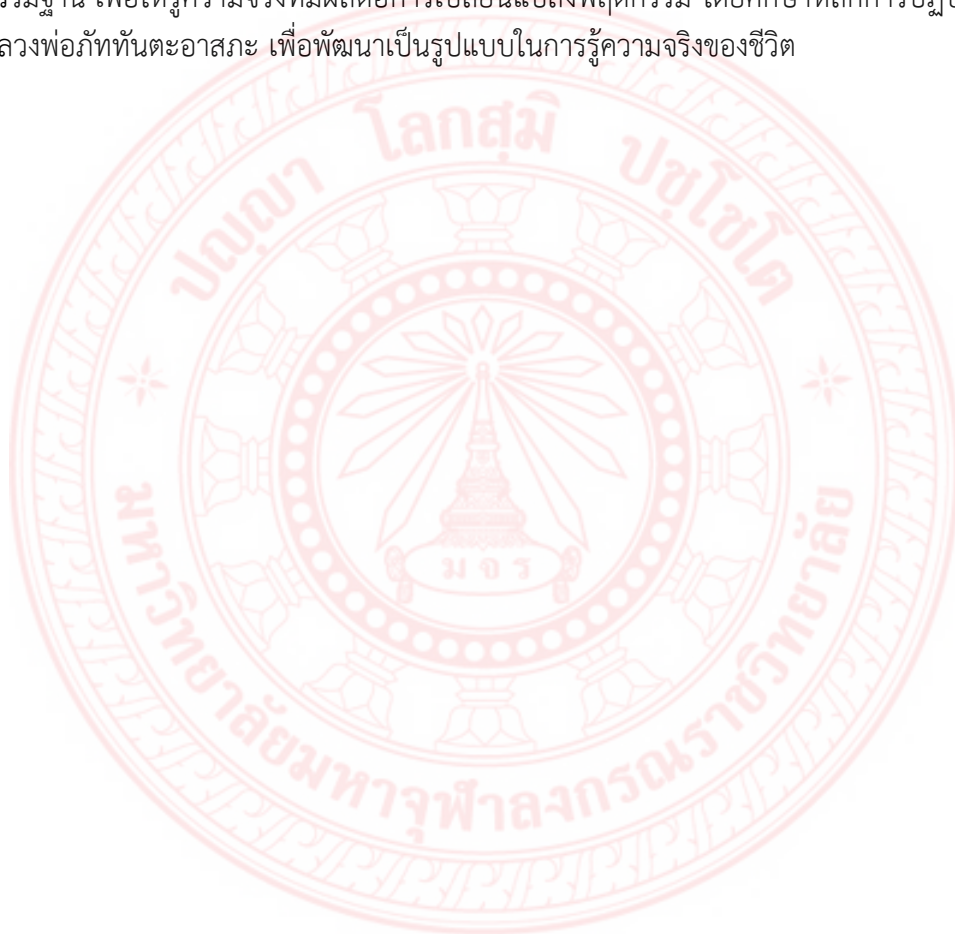
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยได้ขอเสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ควรศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคต เพื่อเป็นประโยชน์ในทางวิชาการ และการรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ในอันที่จะได้องค์ความรู้ใหม่ขึ้นมาและข้อยืนยันที่กว้างขวางอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๑) ควรทำการวิเคราะห์สภาพปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ๗ ค่ำ ๘ วัน เกี่ยวกับพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งศึกษาคัดกรองบุคคลที่จะมาประพฤติปฏิบัติธรรมให้มีความรู้ด้านปริยัติธรรมการรู้ความจริงของชีวิตตามหลักสูตรการฝึกอบรม ๗ ค่ำ ๘ วัน

๒) ควรมีการสำรวจศึกษาเปรียบเทียบความรู้พื้นฐานด้านพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรม ๗ ค่ำ ๘ วันโดยศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเน้นการรู้ความจริงของชีวิตเพื่อยืนยันผลการทดลองในเชิงปริมาณ

๓) ควรมีการแนะนำการปรับร่างกายและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้รู้ความจริงที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยศึกษาหลักการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อกัณฑ์ต๊ะอาสภะ เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบในการรู้ความจริงของชีวิต



บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

๑. ภาษาไทย

(๑) หนังสือ

ชนิษฐา วิเศษสาร. แรงจูงใจทางสังคม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บุ๊คพอย, ๒๕๕๓.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อภิธรรมปิฎก. พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. มลทินปัญหา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

คณาจารย์สำนักพิมพ์เลียงเชียง. บุรณาการแผนใหม่ นวัตกรรมชั้นเอกรวมทุกวิชา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๗.

_____. อนุพุทธประวัติ นวัตกรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐานบูรณาการชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

คณาจารย์สำนักพิมพ์ธรรมสภา. ๔๐ ภิกษุณี พระอรหันต์ชีวประวัติและคำสอนพุทธสาวิกา ในสมัยพุทธกาล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

ผศ.ดร. คัดนางค์ มณีศรี. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : ช่อระกาการพิมพ์, ๒๕๕๕.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

จันทร์ธานี สงวนนาม. ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บุ๊คพอย, ๒๕๕๑.

จำรูญ ธรรมดา. **เนตติทีปนี ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

ผศ. จำลอง เงินดี. **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๒.

จำลอง ดิษยวณิช. **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๕๔.

ฉันทนา อุดสาหลักษณ์. **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

ชลลดา ทวีคุณ. **เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๖.

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน. **ปรัชญาตะวันตกร่วมสมัย ๑**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๗.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. **จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓.

_____. **ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมการวิจัยและพัฒนาบุคคล**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ถวิล เกื้อกุลวงศ์. **การจูงใจในผลงาน**. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๒๘.

ที.อาร์.วี.มูรติ, ดร. **ปรัชญามารยมิก**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย พิมพ์เป็นธรรมบรรณาการในงานฉาปนกิจศพนายบุญ นางกัญชิว ปิณโฑละ, ๒๕๐๙.

ทองหล่อ วงษ์อินทร. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ปทุมธานี : วค.เพชรบุรีวิทยาลัยการณ, ๒๕๒๓.

บุญมี แท่นแก้ว. **ปรัชญาฝ่ายบุรพทิศ**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาลัยบ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา, ๒๕๒๗.

_____. **พุทธปรัชญาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕.

บุญทัน มูลสุวรรณ. **พระไตรปิฎกสำหรับพระนวกะและพุทธศาสนิกชนทั่วไป เล่ม ๙**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๙.

บรรจบ บรรณรุจิ. **จิต มโน วิญญาณ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๕.

นันทพร วรกุล. **การศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ตามแนวพระไตรปิฎก**. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์, ๒๕๔๖.

อาจารย์แนบ มหานีรานนท์. **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : หจก. โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิการพิมพ์, ๒๕๕๓.

ปิ่น มุทุกันต์. **ตอบบาทหลวง**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กมลการพิมพ์, ๒๕๒๙.

พันธุ์ ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรมมคธ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร : อาหารการพิมพ์, ๒๕๔๐.

ปัญญานันโท. **การฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

รศ.ดร.ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, ๒๕๕๓.

พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธรรมธโร). **สากลศาสนา ภาค ๑-๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๕.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). **สังจธรรมกับจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ. **วิมุตติมรรค**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ
พุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม,
๒๕๕๑.

_____. **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.

_____. **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๕๘.

พระธรรมบาลเถระ. **เนตติอรรถกถา**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. นครปฐม : ซีเอไอเซ็นเตอร์,
๒๕๕๑.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระสัทธัมมโชติก ฐัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิตเจตสิกอุปนิพพาน**.
กรุงเทพมหานคร : ยุติศัพท์ลิเคชั่น, ๒๕๒๖.

_____. **ปรมัตถโชติกะปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิการพิมพ์, ๒๕๓๐.

_____. **ปรมัตถโชติกะ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๐.

พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ). **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. แปลโดย
จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙,
M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร :
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๙.

พระพุทธโฆสเถระผู้รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕, ๒๕๕๔.

พระดร.ดั่งปลิว ราหุล. **พระพุทธเจ้าสอนอะไร**. แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกษรและคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระภัททนต์อาสาสมมหาเถระ ดร. **วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๕.

_____. **การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **เพชรในดวงใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.

_____. **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **มรรคผลนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙). **ศัพทวิเคราะห้**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

_____. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๖.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๓.

ศ. พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). **วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ศ. พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต). **พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระคันธสาราภิวังศ์. **การเจริญสติปัฏฐาน**. ลำปาง : โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑.

_____. **ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕.

พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ. **พระพุทธศาสนาปรัชญาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : อาหารการพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์. รศ.ดร.). **พุทธปรัชญา**. พระนครศรีอยุธยา : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม โกมลโ). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๓ ภาครูปนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : แผนกเรียนพระไตรปิฎกวัดเพลงวิปัสสนา, ๒๕๒๒.

พระครูกลุณยานสิทธิวัฒน์. **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). **คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

พระหาทวิ มหาปณฺโณ ผศ. ดร.. **ความจริงของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : หจก.โรงพิมพ์ภาพพิมพ์,
๒๕๕๕.

พระมานพ อุปสโม. **ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สติปฏิฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์
ธรรมะ, ๒๕๕๓.

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พุทธทาสภิกขุ. **อริยมรรคทางดับทุกข์ คู่มือดับทุกข์ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๐๓.

_____. **มุมมองด้านในชุดที่ ๑**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

_____. **สมาธิวิปัสสนาธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๓๑.

_____. **ปฏิเสธสุขภาพคืออะไร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

_____. **สัญญาตา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

รศ.ไพบุลย์ เทวรักษ์. **จิตวิทยาศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน**. กรุงเทพมหานคร : เอส.ดี.เพรส
, ๒๕๓๗.

ไพฑูรย์ สีนารัตน์. **ความรู้คู่คุณธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ภารดี อนันต์นาวิ. **ศูนย์นวัตกรรมกรรมการบริหารและผู้นำทางการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา. หลักการ
แนวคิดทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ชลบุรี : สำนักพิมพ์มนตรี
จำกัด, ๒๕๕๓.

มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย. **ปรมัตถธรรม ๔ จิตเจตสิกอุปนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร :
เสียงเสียงการพิมพ์, ๒๕๑๒.

เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และคณะ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๙.

นาวาอากาศเอก แยม ประพัฒน์ทอง. **พระคัมภีร์สัจจสังเขป**. กรุงเทพมหานคร : รัชดารมภ์การพิมพ์,
๒๕๐๗.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓.
กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๓.

ศ.ดร. ระวี ภาวิไล. **อิทธิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม,
๒๕๔๘.

ลักษณะวัต ปาละรัตน์. **พุทธญาณวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เมื่อดทรายพริ้นตัง, ๒๕๕๔.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓.

รศ. ดร. ลักขณา สิริวัฒน์. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๙.

_____. **จิตวิทยาสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘.

วศิน อินทสระ. **หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาพุทธปรัชญาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. **สวรรณกรบาปบุญในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมธิต์ทราย, ๒๕๔๕.

รศ.ดร. วัชร งามจิตระเจริญ. **พุทธศาสนาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐.

วินัย ศิวะกุล. **ทฤษฎีพุทธจิตวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพุทธวิทยาศาสตร์ประยุกต์อภิธรรม มูลนิธิวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม, ๒๕๒๓.

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ. **แรงจูงใจกับการทำงาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธีระพลและไซเท็กซ์, ๒๕๒๘.

ศิริพงษ์ เสงี่ยม. **หลักและกระบวนการบริหารการศึกษา : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : โรงพิมพ์บุ๊คพอย, ๒๕๕๓.

ศ. ดร. ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

สมเด็จพระญาณสังวร. **ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. **ศีลในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สมภพ ชีวรัฐพัฒน์. **จริยธรรมกับชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สมภาร พรหมทา. **พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สมพงษ์ เกษมสิน. **สารานุกรมการบริหาร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๕๖.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **การปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พีระพัฒน์, ๒๕๒๖.

_____. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สนิท ไชยวงศ์คต. **สิบสองวันในแดนสมเด็จพระพ่อ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๖๔.

สิทธิโชค วรานุสันติกุล. **จิตวิทยาสังคม : ทฤษฎีและการประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

สิริอร วิชชาวุธ. **จิตวิทยาการเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖.

สุรางค์ โควัดระกู่. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. การแสวงหาความรู้หลังนวมัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ระเบียงทอง, ๒๕๕๔.

สุวรรณ เพชรนิล. พุทธปรัชญาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กึ่งจันทร์การพิมพ์, ๒๕๒๗.

สุรีย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ. พระพุทธประวัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัทคอมฟอร์ม จำกัด, ๒๕๕๙.

สุนทร ณ รัชชี. พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

แสง จันทร์งาม. อริยสัจ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๓๐.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. ศาสนาเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๒๙.

_____. พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

รศ.ดร. สุรพล พยอมแย้ม. จิตวิทยาสัมพันธภาพ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บางกอกคอมเทคอินเตอร์เทรด จำกัด, ๒๕๔๘.

รศ. สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. จิตวิทยาการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘.

รศ.ดร. ไสริช โพธิแก้ว. จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓.

หลุย จำปาเทศ. เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามัคคีสาสน์, ๒๕๓๓.

อภิชัย โพธิประสิทธิ์สาสน์. พระพุทธศาสนายาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

อรุณี อ่อนสวัสดิ์. ระเบียบวิธีวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ ๓. พิษณุโลก : ภาควิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๑.

โอฬาร เพียรธรรม. ตามหาความจริง : วิทยาศาสตร์กับพุทธธรรม ศาสตร์ที่เป็นคนละเรื่องเดียวกัน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑.

เอื้อน เล่งเจริญ. โลกทัศน์ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๓๗.

เอกชัย จุลจาริตต์. แก่นธรรม อริยสัจ ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์:

จุฑาทิพย์ ศรีไพบูลย์. “ผลการจัดการชั้นเรียนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๒.

ชาญณรงค์ บุญหนุน. “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ไชยณพล อภินัฐลีลา. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”. **อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

ฐิยาภรณ์ กันตารณวัฒน์. “การศึกษาจิตลักษณะบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการเสี่ยงทางเพศและทางการใช้ยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระบุรี”. **ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๖.

ณัฏฐว วัชรสารทรัพย์. “ศึกษาบทบาทของสตรีในฐานะผู้นำการปฏิบัติธรรมในสังคมไทยปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

ณัฐวัตร ลุนหงส์. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัวสังคม และสภาพแวดล้อมกับการควบคุมตนเองและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน : ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๕๔.

ทศไนยวรรณ จินตสุวานนท์. “ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖.

ทิพวรรณ สุวานนท์. “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ธราวรรณ พลหาญ. “แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการมหาวิทยาลัยมหาสารคาม”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๑.

นัตยา พึ่งสว่าง. “ผลของการเตรียมผู้ป่วยก่อนผ่าตัด โดยการให้ข้อมูลแบบรูปธรรมปรนัยผ่านการดูต้นแบบต่อระดับความวิตกกังวลและการให้ความร่วมมือในการเตรียมผ่าตัดของผู้ป่วยเด็กวัยเรียน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

นงนุช โรจนเลิศ. “การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น”. **ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๓.

บลูม (Bloom). “การดำเนินงานด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของโรงเรียนโกวิทจักษ์ เชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

- ปรุทม์ บุญศรีตัน. “รูปแบบการตีความคัมภีร์ในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์
ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- ปรีชา ช้างขวัญยืน. “การศึกษาจริยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาในเชิงวิจารณ์”. **วิทยานิพนธ์อักษร
ศาสตรมหาบัณฑิต**. ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๐.
- พระครูปลัดประสิทธิ์ กนตสีโล (ไชยเมือง). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สัจจะবারมีในพระพุทธรูปศาสนา
เถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน. “ศึกษาอภิมุขในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระมหานรินทร์ ฐานุตโร (วรสุข). “การศึกษาวิเคราะห์นิพพานในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. “การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน
ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :
วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์
ของสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.
- พระชัยชนะ ธมมทินโน (นาทองไชย). “ศึกษาเปรียบเทียบหลักสิทธิมนุษยชนกับหลักมนุษยธรรมทาง
พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธศาสนาและ
ปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระมหากานต์ชัย จิรกนโธ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องมโนทัศน์เกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่จริงตามทฤษฎี
ของพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย
: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระมหาพนวินทร์ ปุริสุตโตโม. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสัจธรรมกับจริยธรรม
ในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระมหาจำรัส เขมโชโต. “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวความคิดทางจริยศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์
ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๔๕.
- พระมหาสงกรานต์ ธมมธโร. “ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์
ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๔๓.

- พระมหามงคล ขนดีธีโร. “ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องปฏิจจสมุปบาทตามพระพุทธวจนะ”. **วิทยานิพนธ์ ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระสุพรรณ สุวงษ์ (เรื่องเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียนจิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระรัตน์ สุนตจิตโต. “ศึกษามโนทัศน์เรื่องสันติในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- นพรัตน์ สมสวัสดิ์. “การศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการหลุดพ้นจากกรรม”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- มัทนา วังถนอมศักดิ์. “รูปแบบแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๐.
- แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- ลลนา อัครรุ่งนรินทร์. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สัจจะในพุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗.
- วิรัชพัชร อภิเลิศทรงศักดิ์. “แนวโน้มการปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาสในสองทศวรรษหน้า”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- วันวิสา พงษ์ผล. “การเปรียบเทียบผลของการปรับสัณโหนและการควบคุมตนเองที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านตาหุ (วิงประชาสเคราะห์) อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์”. **ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖.
- ศิรินันท์ ลักขิตานนท์. “ความสามารถในการแก้ปัญหาและความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลปากท่อ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต ๑ ที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๕๐.
- อัษฎางค์ สุวรรณมัสสระ. “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

อ้อมเดือน สดมณี. “ผลของการฝึกอบรมทางพุทธพฤติกรรมศาสตร์ต่อจิตลักษณะและประสิทธิผลของครู”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์คุณวุฒิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๖.

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา. “การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน”. **ปริญญาานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖.

อนันต์ เพชรนรินทร์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

แม่ชีอัครกัญญา (พรพิศ ศิริวิสูตร). “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

(๓) เอกสารตีพิมพ์

กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. “การศึกษาสภาพการเรียนรู้จากหนังสือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๔๒.

จิราภรณ์ ไทยกิ่ง. “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู กระทรวงศึกษาธิการ”. **สารนิพนธ์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑.

พระครูปลัดมารุต วรมงคล. ผศ.. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”. **รายงานการวิจัย**. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรณี เกษมกล. **การควบคุมตนเอง**. วารสารแนะแนวปีที่ ๓๑, ฉบับที่ ๑๖๗, ๒๕๔๐.

มาลี อาณากุล. “ศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน”. **รายงานวิจัย**. สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

ลักษณะวัด เจริญพงศ์. ความรู้ในพุทธปรัชญา. **วารสารพุทธศาสนศึกษา**, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒-๓, (พฤษภาคม-ธันวาคม), ๒๕๔๑.

วิทย์ วิศทเวทย์. “ทัศนะทางอภิปรัชญาในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสารพุทธศาสนศึกษา**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-เมษายน), ๒๕๔๐.

โสรัช โพธิ์แก้ว. “การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม”. ในเอกสารการสอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

(๔) รายชื่อสัมภาษณ์ นักวิชาการด้านต่างๆ

สัมภาษณ์, พระราชสิทธิมนี, ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, พระสุธีธรรมานวัตร ผศ.ดร., คณบดีคณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, พระภาวนาวิริยคุณ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาส, พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์วิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, พระสมภาร สมภาโร, ผศ., พระวิปัสสนาจารย์ประจำมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ ดร., หัวหน้าภาควิชาคณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร, อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ, นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ ผศ.รังษี สุนต์, อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ ผศ.เฉลียว รอดเขียว, อาจารย์ประจำหลักสูตรภาควิชาศาสนาและปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ ดร.แสง นิลนามะ, หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ ผศ.ดร. เรืองชัย หมื่นชนะ, ผู้ทรงคุณวุฒิประจำคณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

รายชื่อสัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

สัมภาษณ์, นางสาว สุภางค์ เอกสุวรรณ, พนักงานบริษัทเอกชน, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นางสาว ศุภานันท์ ปิงกิจเจริญกิจกุล, เภสัชกรชำนาญการ, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นายยุทธศักดิ์ สวัสดิ์ตระกูล, หัวหน้างานป้องกันบรรเทาสาธารณภัย, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นางสาวณัฏวง วัชรสารทรัพย์, เจ้าของกิจการ, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นางสาวนฤชล ศฤงคารศุภกุล, วิทยากรเผยแพร่ธรรม, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นางสาวตรีรัตน์ รสจันทร์, พนักงานบริการสายการบินนกแอร์, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นางสาวศรีสุพร ผลวิจิตร, ค้าขายส่วนตัว, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นายกรณีย์ ทองย่านไทร, เจ้าหน้าที่กิจกรรมยุวพุทธฯ, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นายอัศวพล พรหมอาจ, เจ้าของธุรกิจส่วนตัวและกิจการ, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์, นางสาว ณัฐพัชร์ ทองคำ, นักวิชาการอิสระ, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์, นางสาว อธิยาภรณ์, ทวีรุ่งเรืองสิน, พนักงานบริษัท, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์, นางสาว สุธีรา ดำรงรุ่งเรือง, ครูสอนดนตรี, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.
 สัมภาษณ์, นางสาว ธัญนุช นาเอก, พนักงานบริษัทเอกชน, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.
 สัมภาษณ์, นางสาว ละออขวัญ ทยาอุไร, วิศวกรและผู้จัดการบริษัทเอกชน, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.
 สัมภาษณ์, นางสาว ฉัตรวรินทร์ แก้วนิตย์, นักศึกษา, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

๒. ภาษาอังกฤษ

Anatta. **The Three Basic Facts of Existence III Impermanance**. Collected Essays, Kandy Srilanka, 1974.

Bandura, **A. Social Learning Theory**, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.

Bandura, **Albert Principle of Behavior Modification**, New York : Holt, Rinehart and Winston, 1999.

Chinchore Mangala R. **Anatta Anatmata : An Analysis of Buddhist Anti Substantialist Crusade**. Indian Books Center, Delhi India, 1995.

Edward Conze. **Buddhism : Its Essence and Development**. แปลโดย นิธิ เอียวศรีวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : มติชน, ๒๕๕๒.

E.R. Hilgard and R.C. Atkinson, **Introduction to Psychology**. New York : Harcourt, Brace and World, 1996.

Encyclopida IV. P. 696., Dukkha. **The Three Basic Facts Ofexistence II**. Buddhist Publication Society Kandy Srilanka, 1973.

James L.Gibson. John M. Lvancevich. and James Donnelly, Jr **Organizatio: Behavior, Struture, Process**, 4 ed. Texas : Business Publication, Inc. 1982.

Jacobson Nolan Pliny. **Understanding Buddhism**. Southern Illiniis University Press Carbondale and Edwardsville, 1986.

Nayanaponika Mahathera. **The Road To Inner Freedom**. Buddhist Publication Society Kandy Srilanka, 1982.

Warder A.K.. **Indian Buddhism**. Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, Delhi, 1970.

Woodward F.L.. **The Book of The Kindred Sayings**. Sanyutta Nikaya) or Grouped Suttas Past IV, (The Pali Text Society of Ocford, 1996.

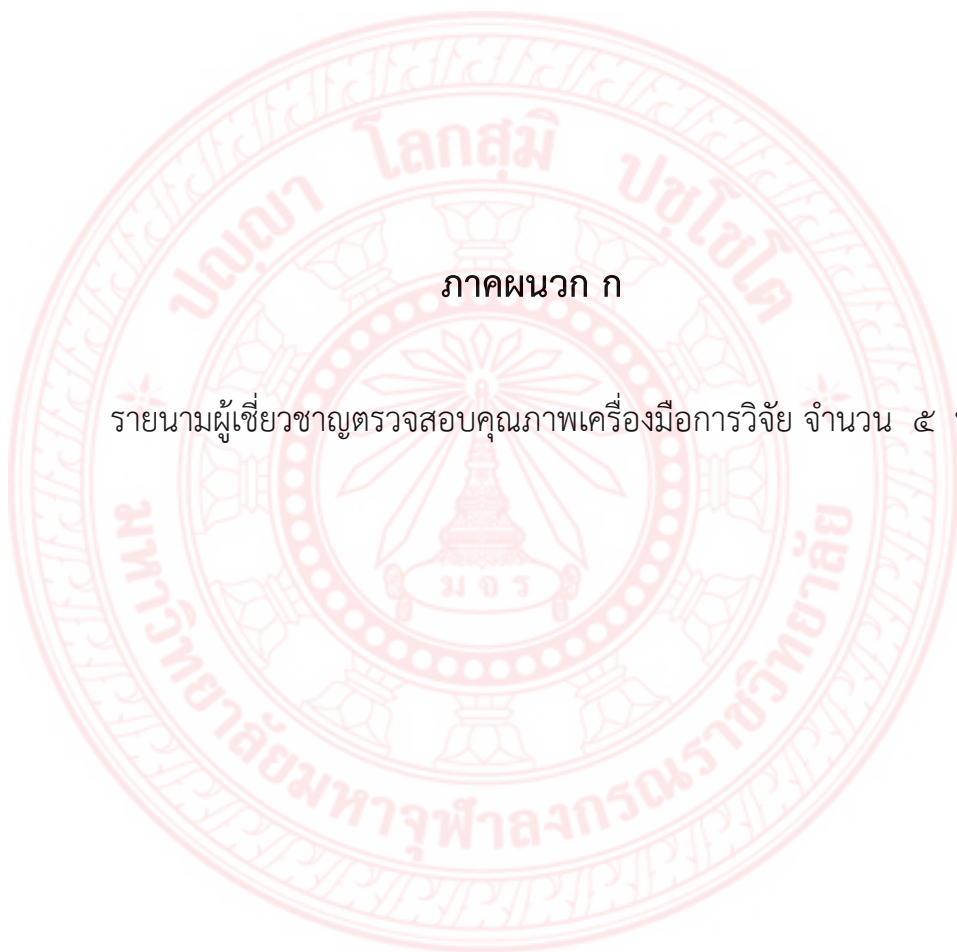
Walpola Sri Rahula. **What the Buddha Taught**. Fifth Published in Thailand by Haw Trai Foundation Bangkok, 2006, ฉบับแปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษรและคณะ.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๕ ท่าน



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๕ ท่าน

๑. พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปัญญา/วันจันทร์), ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ, ป.ธ.๙, ศษ.บ., พธ.ม., Ph.D.(Pali & Buddhist Studies), B.H.U., India, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ/มาลัย), ผศ.ดร. คณบดีพุทธศาสตร์, ป.ธ.๙, M.A. (Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. หัวหน้าภาคจิตวิทยา ป.ธ.๗, ปว.ค., พธ.บ. (จิตวิทยา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), Ph.D.(Psychology), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต, สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา, ป.ธ.๙, พ.ม., พธ.บ.(ปรัชญา), พธ.ม.(พระพุทธศาสนา), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies), B.H.U., India. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ หัวหน้าโปรแกรมจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ค.บ.(จิตวิทยาแนะแนว), ค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), Ph.D. (Psychology), มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview)



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์แบบเชิงลึก จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัย รวมจำนวน ๑๒ รูป/คน

๑. พระสุธีธรรมานวัตร (เทียบ สิริญาโณ/มัลย์), ผศ.ดร. ป.ธ. ๙,M.A. (Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali),คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. พระราชสิทธิมุนี ป.ธ. ๙,พธ.บ.,อม.ปรัชญา,พธด.พระพุทธศาสนา, ผู้อำนวยการหลักสูตรนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓. พระภาวนาวิริยคุณ ป.ธ.๗, ศษบ. พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
๔. พระปลัดสมภาร สมภาโร พธ.บ., อม. มหาวิทยาลัยมหิดล พระวิปัสสนาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ ป.ธ.๗, ดร.,ปว.ค.,พธ.บ.(จิตวิทยา),ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), Ph.D (Psychology), หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๖. ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ป.ธ.๙,PhD.,มหาวิทยาลัยมคอ,อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗. รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร ป.ธ.๙, พ.ม.,พธ.บ.ปรัชญา,พธ.ม.พระพุทธศาสนา,Ph.D. (Pali&Buddhist Studies),B.H.U., India. ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๘. ผศ.ดร.เริงชัย หมั่นชนะ ป.ธ.๗,พม,พธ.บ.ครุศาสตร์,M.ed (Teacher & Higher Education),Ph.D.(Education&GuidancePsychology), ผู้เชี่ยวชาญมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๙. ผศ.รังษี สุทนต์ ป.ธ.๙,พธ.ม.พระพุทธศาสนา,อาจารย์ประจำวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๐. ผศ. เฉลียว รอดเขียว พธบ.ปรัชญา,MA.ปรัชญา, อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๑. ดร.แสง นินนามะ ป.ธ. ๗, พธบ.ปรัชญา, พธ.ม.ปรัชญา, พธด.พุทธศาสนา, หัวหน้าภาควิชาศาสนาและวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๒. ดร.สมโภช วิจิตรกุล BA,MA,PhD.(Psychology) อาจารย์ประจำวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**รายนามผู้ปฏิบัติธรรมให้ภาษณ์แบบเชิงลึก จากยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยใน
พระบรมราชูปถัมภ์ รวมจำนวน ๑๕ ท่าน**

๑.นางสาว สุภางค์ เอกสุวรรณ, MA.ปริญญาโท,ม.ธรรมศาสตร์ สาขาภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ, พนักงานบริษัทเอกชน.

๒. นางสาว ศุภานันท์ ปิงกิจเจริญกิจกุล, ปริญญาตรี สาขาเภสัชศาสตร์, เภสัชกรชำนาญการ.

๓. นายยุทธศักดิ์ สวัสดิ์ตระกูล, ปริญญาโท, รัชการทหาร หัวหน้างานป้องกันบรรเทาสาธารณภัย, จังหวัดลพบุรี.

๔. นางสาว ณัฏฐา วัชรสารทรัพย์, พธ.ม. สาขาวิปัสสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ทำธุระกิจส่วนตัว.

๕. นางสาว นฤมล ศฤงคารศฤกุล, ปริญญาโท, ทำธุระกิจส่วนตัว.

๖. นางสาว ณัฐพัชร์ ทองคำ, นักวิชาการอิสระ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๗. นางสาว อธิยาภรณ์, ทวีรุ่งเรืองสิน, พนักงานบริษัท.

๘. นางสาว ธัญญา นาค, พนักงานบริษัทเอกชน.

๙. นางสาว สุธีรา ดำรงรุ่งเรือง, ครูสอนดนตรี.

๑๐. นางสาว ฉัตรวรินทร์ แก้วนิติย์, นักศึกษา.

๑๑. นางสาว ศรีสุพร นามสกุล ผลวิจิตร, ค้าขายส่วนตัว.

๑๒. นางสาว ละออขวัญ ทายาไร, วิศวกรบริษัทเอกชน.

๑๓. นางสาว ตรีรัตน์ รสจันทร์, พนักงานต้อนรับสายการบินนกแอร์.

๑๔. นายอัศรพล พรหมอาจ, เจ้าของกิจการส่วนตัว.

๑๕. นายกรัณย์ ทองย่านไทร, เจ้าหน้าที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย.

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group)

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยรวมจำนวน ๘ รูป/คน

๑.พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ ป.ธ.๗,ดร.,ปว.ค.,พธ.บ.(จิตวิทยา),ศศ.ม.(จิตวิทยาการ
ปรึกษา),Ph.D. (Psychology), India,หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย

๒.พระมหาเมธา จันทสาโร ป.ธ.๔,ดร.,พธ.บ.,พธ.ม.,พธ.ด.พระพุทธศาสนา,มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ป.ธ. ๙,PhD., มหาวิทยาลัยมคร, India,อาจารย์พิเศษ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔.ผศ. เฉลียว รอดเขียว พธ.บ.ปรัชญา,MA ปรัชญา,อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและ
ปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕.ดร.สมโภช วิจิตรวรกุล BA, MA,PhD. (Psychology) India,อาจารย์ประจำวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ป.ธ. ๙,MA,PhD. India,รองคณบดีพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗.ดร.แสง นินนามะ ป.ธ. ๗,พธ.บ.ปรัชญา,พธ.ม.ปรัชญา.,พธ.ด.พุทธศาสนา,หัวหน้า
ภาควิชาศาสนาและวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๘.ผศ.กฤต ศรียะอาจ ป.ธ.๔, พธบ.ปรัชญา,พธม.ปรัชญา,อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนา
และปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๒๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘๐๓๔

๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระศรีคัมภีร์ญาณ,รศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคุษฎีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|---|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท,รศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

การจัดทำคุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจโปรแกรมการพัฒนาพุทธจิตวิทยาด้วยหลักพุทธธรรม ของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระศรีคัมภีร์ญาณ)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

๑๘/๙๒/๕๕

งานสารบรรณ
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี
รับที่ ๖๕๑
รับวันที่ ๑๘ ก.ย. ๕๘
เวลา ๑๒.๕๕ น.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘๐๓๔

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๒๐

๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระสุธีธรรมาวุธ, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคุษฎีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

การจัดทำคุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจโปรแกรมการพัฒนาพุทธจิตวิทยาด้วยหลักพุทธธรรม ของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงน้อมสมการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๓๓/๑๑/๕๘
๒๘ ก.ค. ๒๕๕๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๓๐
 โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘๐๓๔

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๒๐

๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ,ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างดัชนีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดัชนีนิพนธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท,ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

การจัดทำดัชนีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจโปรแกรมการพัฒนาพุทธจิตวิทยาด้วยหลักพุทธธรรม ของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๒๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘๐๓๔

๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างดัชนีพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดัชนีพนธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ | กรรมการ |

การจัดทำดัชนีพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจโปรแกรมการพัฒนาพุทธจิตวิทยาด้วยหลักพุทธธรรม ของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๑๙ ก.ย. ๕๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘๐๓๔

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๒๐

๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคชภูมินิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรตมโม นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคชภูมินิพนธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|---|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภักดิ์ อภินิโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

การจัดทำคชภูมินิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจโปรแกรมการพัฒนาพุทธจิตวิทยาด้วยหลักพุทธธรรม ของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีศรีครอง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

18 ก.ย. 58

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย (สัมภาษณ์)
และหนังสือขอใช้สถานที่





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕

วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดัชนีพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

กราบนมัสการ พระราชสิทธิมนี

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศร ๖๑๐๔๔/๗๕ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดัชนีพันธุ์ จำนวน ๑ ชุด

กราบมัสการ พระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ.ดร.

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

- | | |
|---|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท,ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นแล้วว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสกราบมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(Signature)
(Signature)
 ๒๓ ๑๐ ๕๘

(Signature)
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕

วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดัชนีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

กราบนมัสการ พระภิกษุสงฆ์คุณ พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์วิปัสสนานานาชาติ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้บัณฑิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสกราบมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบ

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท

๒๐ ต.ค. ๒๕๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขออนุมัติโครงการสัมมนาและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 สิ่งที่น่าสนใจด้วย โครงร่างดัชนีพันธุ์ จำนวน ๑ ชุด

กราบนมัสการ พระสมภาร สมภาโร,ผศ.

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีพันธุ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินิโท,ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นแล้วว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมมนา เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมมนาตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสกราบมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบแล้ว นิสิต

น.ส. น.ส.

พ.ศ. ๒๕๖๕ ส.ส. ๒๕๖๕

14 พ. ย. ๕๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 สิ่งที่เหมาะสมด้วย โครงร่างดัชนีพันธุ์ จำนวน ๑ ชุด

กราบหม้สการ พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ,ดร.

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆณัฏฐ์เอกภัทร อภินันโท,ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธพิจารณาเห็นแล้วว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้สการมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอด้วย
 พ.ศ. ๒๕๕๘
 ก.ต.ด.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕

วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดัชนีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

เรียน ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๒๓ ต.ค. ๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 สิ่งที่เหมาะสมด้วย โครงร่างดัชนีพันธ์ จำนวน ๑ ชุด

เรียน ผศ.เฉลียว รอดเขียว

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีพันธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นแล้วว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ผศ. เฉลียว รอดเขียว



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดัชนีพันธ์ จำนวน ๑ ชุด

เรียน รศ.ดร.เรียงชัย ห่มั่นชนะ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีพันธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

อนึ่งในบันทึก
รับไว้พอ
๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕

วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดุษฎีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

เรียน ผศ.รังษี สุทนธ์

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ผศ.รังษี สุทนธ์
๕๖๕ ๖/๑๐๖
๒๓๐ ๕๖๑, ๕๖๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดัชนีพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

เรียน รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รศ.ดร.สมิทธิพล
เนตรนิมิตร
๒๕๖๐

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔๔/๗๕ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 สิ่งที่แนบมาด้วย โครงร่างดัชนีพันธ์ จำนวน ๑ ชุด

เรียน ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

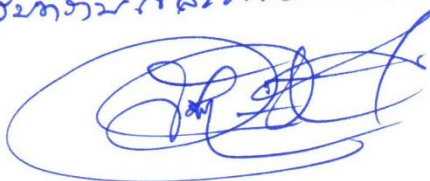
เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีพันธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีครอง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบและพร้อมในสิ่งที่ขอ

 ศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขออนุมัติเคราะหส์ัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 สิ่งที่เหมาะสมด้วย โครงร่างดัชนีพันธ์ จำนวน ๑ ชุด

เรียน ดร.แสง นินนามะ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดัชนีพันธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ส.ทพ / นิสิตมหาบัณฑิต

 (ดร. 11806 ชลลพ) ๒๖ ต.ค. ๕๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

เรื่อง ขอใช้สถานที่ยวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
เรียน คุณดวงกมล สิวขากุล ผอ.ฝ่ายบริหารยวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภักดิ์ อภินโท,ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการศึกษา สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลมาทำวิจัย ทางหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่อขอใช้สถานที่ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ให้มีสัต์ได้ใช้สถานที่ในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลทำวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยี่สิบแปดบาท และ หก ในหมื่น สิบห้า

๑๖๕

(ศิริกมล สุริยาภักดิ์)

ผู้อำนวยการบริหาร



ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอใช้สถานที่ยวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

เรียน คุณวิชิต เทียงธรรม ผช.ผอ.ฝ่ายกิจกรรมยวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์
เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE
VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการศึกษา สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลมาทำวิจัย ทาง
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่อขอใช้สถานที่
ของยวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ให้นิสิตได้ใช้สถานที่ในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลทำวิจัยในเรื่องดังกล่าว
ต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)

ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

วิกรม + 16.10.58

16.10.58

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๒ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

เรียน คุณนฤชล ศฤงคารสุภกุล ประธานโครงการผู้ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการศึกษา สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลมาทำวิจัย ทางหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่อสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เพื่อให้ นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลทำวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบ และเห็นสมควร

นฤชล ศฤงคารสุภกุล

2 พ.ค 58



ภาคผนวก ฉ

หนังสือเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group)

สำนักงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ
สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำคหุภินิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

- ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการ
สนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา”
ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์
ห้อง A๓๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

Sumit Kumar
M. A. 26

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ
 สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ
 นมัสการ พระมหาเมธา จันทสโร, ดร.

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์ ห้อง Am๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงน้อมสมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

อิมลี/รียนสนทนากลุ่ม
 อมร ๒๐๐
 ๒๔ พ.ย. ๕๘

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศร ๖๑๐๔.๔/๗๕

วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

เรียน ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา: THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์ ห้อง A๓๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

1/15/2022

2.22



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอรเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ
 สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

เรียน ผศ.เฉลียว รอดเขียว

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอรเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์ ห้อง A๓๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ
 สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

เรียน ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธรรมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์ ห้อง A๓๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รับทราบ/ขอเสนอให้รับ
 ส่วนการพิจารณา
 มีมติรับ
 ๑๐ พ.ย. ๕๘


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ
 สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

เรียน ผศ.กฤต ศรียะอาจ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา: THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร. ประยูร สุธะใจ กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์ ห้อง A๓๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ทรง
เจริญ
พร
๒๔ พ.ย. ๕๘.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ
 สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

เรียน ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์ ห้อง Am๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา


 ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๗๕ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ
 สิ่งที่แนบมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

เรียน ดร.แสวง นินมานะ

เนื่องด้วย พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๓๐๒๒ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา : THE COGNITIVE VALUE OF THE TRUTH AFFECTED OF HUMAN BEHAVIOR IN BUDDHIST PSYCHOLOGY เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมี

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอร้องเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง “คุณค่าการรู้คิดความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ในวันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเรียนรวมคณะมนุษยศาสตร์ ห้อง Am๐๕ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(ดร.แสวง นินมานะ)

ก. หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา

๗, พ.ศ., ๕๐

ภาคผนวก ข

- แบบสัมภาษณ์เชิงลึก
- แบบสนทนากลุ่ม



แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

เรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา”

คำชี้แจง ให้ผู้ทรงคุณวุฒิกรอกข้อมูลในการวิจัย เรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก พระวิปัสสนาจารย์ นักวิชาการด้านปรัชญา และนักวิชาการด้านพุทธจิตวิทยา แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ มีทั้งหมด ๔ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา

ส่วนที่ ๓ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

ส่วนที่ ๔ แนวทางการประยุกต์การรู้จิตความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามแนว

พุทธจิตวิทยา

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์เขียนข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/อายุ/ที่อยู่/ระดับการศึกษา/อาชีพ/ตำแหน่ง/ระยะเวลาการทำงาน

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

๒. ที่อยู่เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

๓. ระดับการศึกษา.....

๔. อาชีพ.....

๕. ตำแหน่ง.....

๖. ระยะเวลาการทำงาน.....

๗. สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๘. หมายเลขโทรศัพท์.....

ส่วนที่ ๒ แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา

๑. ท่านมีแนวคิดเกี่ยวกับความจริงในทางพระพุทธศาสนาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านทราบคำสอนที่เกี่ยวกับความจริงในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ท่านนำคำสอนเรื่องความจริงในทางพระพุทธศาสนาข้อใดมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของท่านได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ท่านได้รับประโยชน์จากการนำคำสอนเรื่องความจริงในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของท่านในปัจจุบันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๓ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

๕. ท่านคิดว่า การรู้คิดความจริงจะช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของท่านได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๖. ท่านมีวิธีการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้รู้หลักความจริงของชีวิตได้หรือไม่เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ท่านสามารถนำการรู้ความจริงมาพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิตของท่านได้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. การรู้ความจริงมีผลต่อการดำเนินชีวิตของท่านได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๔ แนวทางการประยุกต์การรู้คิดความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๙. ท่านมีแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้คิดความจริงของชีวิตมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๐. ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการสร้างการรู้คิดความจริงตามหลักพุทธศาสนาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๑. ท่านคิดว่าการรู้คิดความจริงมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้หรือไม่เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๒. ท่านคิดว่า ความเข้าใจความจริงของชีวิตที่มีผลต่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของมนุษย์ได้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*****ขอขอบคุณทุกท่านสำหรับการมีส่วนร่วมในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก
ในงานวิจัยครั้งนี้****

แบบสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview)

เรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา”

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าวิจัยสนทนารวมฐานกรอกแบบสัมภาษณ์ เรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ทั้งหมดมี ๔ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา

ส่วนที่ ๓ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

ส่วนที่ ๔ แนวทางการประยุกต์การรู้คิดความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์เขียนข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/อายุ/ที่อยู่/ระดับการศึกษา/อาชีพ/ตำแหน่ง/ระยะเวลาการทำงาน

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

๒. ที่อยู่เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

๓. ระดับการศึกษา.....

๔. อาชีพ.....

๕. ตำแหน่ง.....

๖. ระยะเวลาการทำงาน.....

๗. สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๘. หมายเลขโทรศัพท์.....

ส่วนที่ ๑ แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา

๑. ในการเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก ท่านทราบหรือไม่ว่า มีคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านคิดว่า ท่านพบอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านหรือไม่ เพราะเหตุไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ท่านได้รับการแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์อย่างไรบ้าง เมื่อท่านเล่าถึงอุปสรรคในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ท่านคิดว่าหลักธรรมใดที่มีส่วนช่วยให้ท่านพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดีขึ้นเพราะเหตุไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ท่านคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้คุณค้นพบความจริงในทางพระพุทธศาสนาได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๒ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

๖. ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งแรกทำให้ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของท่านหรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ท่านคิดว่า ท่านจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไปหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. ท่านคิดว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดของท่านในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่าน คือ อะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๙. ท่านคิดว่า พระนิพพาน คือ ความจริงในทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ เพราะเหตุไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๓ แนวทางการประยุกต์การรู้คิดความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑๐. ท่านคิดว่าเราจะนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับจิตวิทยาได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๑. ท่านคิดว่า การศึกษาจิตวิทยาเชิงพุทธจะสามารถนำความรู้ความเข้าใจไปขัดเกลากิเลสของตนเองให้สามารถมองเห็นและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงความจริงตามหลักพุทธธรรมได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๒. ท่านคิดว่า จะนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนตามแนวจิตวิทยาเชิงพุทธได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๓. ท่านคิดว่า จิตวิทยาแนวพุทธจะสามารถเยียวยาจิตใจหรือพัฒนาจิตใจของคนได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

๑๔. ก่อนการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านได้ทราบเรื่องความจริงของชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุไร

๑๕. ก่อนการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมเป็นอย่างไรบ้าง เพราะเหตุไร

๑๖. ท่านได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอด ๗ คืน ๘ วันแล้ว ได้รู้เรื่องความจริงของชีวิตมากขนาดไหน เพราะเหตุไร

๑๗. หลังจากท่านได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอด ๗ คืน ๘ วันแล้ว ท่านมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของท่านไปในทางที่ดีมากขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุไร

*****ขอขอบคุณทุกท่านสำหรับการมีส่วนร่วมในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก
ในงานวิจัยครั้งนี้*****

แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรื่อง “การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา”

คำชี้แจง ให้ผู้ทรงคุณวุฒิกรอกข้อมูลในการวิจัย เรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก พระวิปัสสนาจารย์ ด้านปรัชญา และด้านพุทธจิตวิทยา แบบสนทนากลุ่มชุดนี้ มีทั้งหมด ๔ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา

ส่วนที่ ๓ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

ส่วนที่ ๔ แนวทางการประยุกต์การรู้ความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานผู้ให้สัมภาษณ์สนทนากลุ่ม

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์เขียนข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/อายุ/ที่อยู่/ระดับการศึกษา/อาชีพ/ตำแหน่ง/ระยะเวลาการทำงาน

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

๒. ที่อยู่เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

๓. ระดับการศึกษา.....

๔. อาชีพ.....

๕. ตำแหน่ง.....

๖. ระยะเวลาการทำงาน.....

๗. สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๘. หมายเลขโทรศัพท์.....

ส่วนที่ ๒ แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา

๑. ท่านมีแนวคิดเกี่ยวกับความจริงในทางพระพุทธศาสนาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านทราบคำสอนที่เกี่ยวกับความจริงในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างไรบ้าง

๓. ท่านนำคำสอนเรื่องความจริงในทางพระพุทธศาสนาข้อใดมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของท่านได้อย่างไรบ้าง

๔. ท่านได้รับประโยชน์จากการนำคำสอนเรื่องความจริงในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของท่านในปัจจุบันได้อย่างไรบ้าง

ส่วนที่ ๓ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

๕. ท่านคิดว่า การรู้ความจริงจะช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของท่านได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

๖. ท่านมีวิธีการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้รู้หลักความจริงของชีวิตได้หรือไม่เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ท่านสามารถนำการรู้ความจริงมาพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิตของท่านได้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. การรู้ความจริงมีผลต่อการดำเนินชีวิตของท่านได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๔ แนวทางการประยุกต์การรู้ความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๙. ท่านมีแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๐. ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการสร้างการรู้ความจริงตามหลักพุทธศาสนาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๑. ท่านคิดว่า การรู้ความจริงมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้หรือไม่เพราะเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๒. ท่านคิดว่า ความเข้าใจความจริงของชีวิตที่มีผลต่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของมนุษย์ได้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการการสนทนากลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้



ภาคผนวก ซ

รูปภาพกิจกรรม

- ๑) รูปภาพการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)
- ๒) รูปภาพสัมภาษณ์การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

๑) รูปภาพการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)



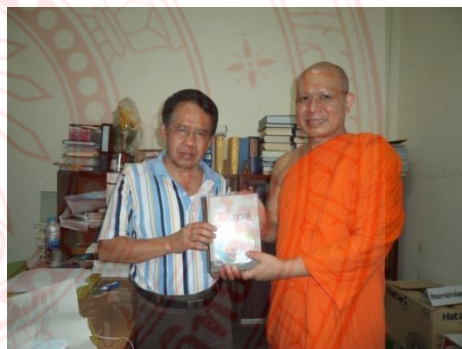
สัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก



สัมภาษณ์พระวิปัสณาจารย์กรรมฐาน



สัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก



สัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระไตรปิฎก

๒) รูปภาพสัมภาษณ์การสนทนากลุ่ม (Focus Group)



แนะนำเรื่องการวิจัย



เริ่มสนทนากลุ่ม



ถ่ายภาพเป็นที่ระลึก



มอบของที่ระลึก

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ พระมหา โสภณ ฉายา วิจิตตธมโม นามสกุล มณีปัญญาพร
เกิด ๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๙
สถานที่เกิด ตำบล ท่าตอน อำเภอ แม่เอย จังหวัด เชียงใหม่
การศึกษา แผนกสามัญ
พ.ศ. ๒๕๕๐ สำเร็จการศึกษาปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๕๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๓ สำเร็จการศึกษาปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๒๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
พ.ศ. ๒๕๕๖ เข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
แผนกธรรม
พ.ศ. ๒๕๒๘ น.ธ. เอก วัดท่าตอนพระอารามหลวง สำนักเรียนคณะจังหวัด
เชียงใหม่
แผนกบาลี
พ.ศ. ๒๕๔๗ ป.ธ. ๙ สำนักเรียนวัดราชโอรสาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
ประสบการณ์การทำงานและหน้าที่การงานปัจจุบัน
พ.ศ. ๒๕๓๓ – ปัจจุบัน เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกธรรมและแผนกบาลีประจำ
สำนักเรียนวัดราชโอรสาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๓๘ – ปัจจุบัน เป็นกรรมการตรวจข้อสอบนักธรรมสนามหลวง ณ วัดสาม-
พระยา แขวงบางลำภู เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๔๑ – ปัจจุบัน เป็นพระผู้นำข้อสอบประโยคบาลีสนามหลวงไปเปิดสอบใน
สนามสอบจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคเหนือในนามของภาค ๖ ภาคภาคใต้ในนามของภาค ๑๗
และภาคตะวันออกเฉียงเหนือในนามของภาค ๘
พ.ศ. ๒๕๔๕ – ปัจจุบัน เป็นกรรมการตรวจข้อสอบบาลีสนามหลวง ณ วัดสามพระยา
แขวงบางลำภู เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๔๕ ผ่านการฝึกอบรมพระนักเทศน์ในโครงการฝึกอบรมพระนักเทศน์พระนัก
เผยแผ่พระพุทธศาสนาของวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ ๘
พ.ศ. ๒๕๔๗ ผ่านการฝึกอบรมพระนักเทศน์“ในโครงการฝึกอบรมพระนักเทศน์หน
กลางและหนใต้” ตามโครงการอบรมพระนักเทศน์ของมหาเถรสมาคมที่วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร
เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๘ – ปัจจุบัน เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากรรมฐาน “หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เพชรเกษมซอย ๕๔ กรุงเทพมหานคร วัดเทพธิดารามวรวิหาร ถนนสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร วัดอุดมรังสี เขตหนองแขม กรุงเทพมหานครและที่บ้านแสงสุขเอี่ยม ตำบลมหาชัย อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสาคร

พ.ศ. ๒๕๔๙ ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ประกาศข่าวของสถาบันการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์ สำนักนายกรัฐมนตรี สอบได้บัตรรับรองผู้ประกาศข่าวภาษาไทยกลาง จากกรมประชาสัมพันธ์ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๔๙

พ.ศ. ๒๕๕๒ – ปัจจุบัน เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากรรมฐานสอนธรรมะและศาสนพิธีแก่พระภิกษุวัดแก้วไพฑูรย์ แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๒ – ปัจจุบัน เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่พระภิกษุระดับปริญญาตรี ตั้งแต่ชั้นปีที่ ๑-๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ สวนเวฬุวัน (สวนไผ่) พุทธมณฑลตำบลศาลายา อำเภупุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้รับเชิญบรรยายธรรม “สาธยายพระไตรปิฎก” WBTV สถานีวิทยุโทรทัศน์โลกพระพุทธศาสนา เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รับชม PSI ช่อง ๒๓๙ วันศุกร์ เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ วัดยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๘ ผ่านการฝึกอบรมพระนักเทศน์ “ในโครงการฝึกอบรมพระนักเทศน์รุ่น ป.ธ. ๙ ” ตามโครงการอบรมพระนักเทศน์ของมหาเถรสมาคมที่วัดราชโอรสาราม ราชวรวิหาร เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

บรรพชา

๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๖

ณ วัดท่าตอนพระอารามหลวง ต.ท่าตอน อ.แม่เมาะ จ.เชียงใหม่
มีพระครูวุฒิญาณพิศิษฐ์เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ณ วัดพระพุทธบาทตากผ้าวรวิหาร ต. มะกอก อ. ป่าซาง จ. ลำพูน
มีพระครูเวฬุวันพิทักษ์เป็นพระอุปัชฌาย์

สังกัด

วัดราชโอรสาราม ราชวรวิหาร ๒๕๘ แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
มีพระมหาโพธิวงศาจารย์เป็นเจ้าอาวาส

ภูมิลำเนา

๔๔/๑ ถนนรัตนโกสินทร์ ต.วัดเกต อ. เมือง จ. เชียงใหม่

ที่อยู่ปัจจุบัน

วัดราชโอรสาราม ราชวรวิหาร ๒๕๘ แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
๑๐๑๕๐

ปีที่เข้าศึกษา

วันที่ ๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ปีที่จบการศึกษา

วันที่ ๒๘ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐

การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา
The Truth Realization Affecting Human Behavior
in Buddhist Psychology

พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม (มณีปัญญาพร)^๑

Phramaha Sapon Vijittadhammo (Maneepanyaporn)

ประยูร สุยะใจ^๒

Dr. Prayoon Suyajai

เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ^๓

Mathavee Udomthammanuphap

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) ศึกษาความจริงของชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม ๒) ศึกษาความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา ๓) นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา วิธีการดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วยนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา ด้านพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างต่อเนื่องจำนวน ๗ คืน ๘ วันที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย และประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์กับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเบนดิวรา เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพฤติทางกายและทางวาจาที่เรียบร้อย ผู้เข้าปฏิบัติธรรมได้รู้ความจริงของชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ ได้รู้จักการไหว้พระสวดมนต์ ได้สมาทานศีล ฟังการบรรยายสติปัฏฐาน ๔ และได้รู้ความจริงของชีวิต มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงด้วยปัญญาของตน

คำสำคัญ : การรู้ความจริง, พฤติกรรมมนุษย์, พุทธจิตวิทยา

^๑นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

^๒ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

^๓รองศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

Abstract

The study was a qualitative research in nature containing 3 objectives, namely, 1) to study the truth Realization of life and human behavioral adjustment in Buddhaddhamma, 2) the truth Realization of life and human behavioral adjustment in Psychology, and 3) to present the application of the truth Realization of life in order to adjust human behaviors in Buddhist Psychology. The tool of data collection was an interview divided into 2 kinds, namely, 1) In-depth interview, and 2) Focus Group Discussion, inviting key informants who are experts on Tipitaka, philosophy, Buddhist Psychology, Insight meditation instructors and meditation practitioners. The analysis of data collected by In-depth interview used the content analysis method including 6 C, namely, (1) Conceptualization, (2) Communication, (3) Category, (4) Classification, (5) Content, and (6) Concept. The data collected from Focus Group Discussion were analyzed by the descriptive analysis.

In a nutshell, The respondents have participated in the 7 Continuous day-Program of Mental Development for Wisdom and Peace organized at Youth Buddhist Association of Thailand in the Royal Patronage, they realized the truth of life and human behavioral adjustment according to the Buddha's teachings including the Noble Eightfold Path and the Four Foundation of Mindfulness integrated with the western Psychological theories including Maslow's the Needs-Hierarchy Conception of Human Motivation and Bandura's Operant Conditioning or Instrumental Conditioning theory, resulted in the truth Realization of life and human behavioral adjustment in Buddhist Psychology.

Keywords : The Truth Realization, Humun Behavior, Buddhist Psychology.

๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่อุบัติขึ้นในโลกได้รับการยอมรับจากมนุษยโลกที่อยู่ในชมพูทวีป โดยเจ้าชายสิทธัตถะผู้ทรงมีพระอัจฉริยภาพในการมองเห็นความจริงของธรรมชาติที่มนุษย์ทั้งหลายทุกคนจะพึงประสบกันอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ กล่าวคือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายที่เรียกว่า เทวทูต^๔ เพราะธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นเครื่องหมาย หรือนิमित्तที่แสดงให้เห็นอำนาจของกฎธรรมชาติที่มนุษย์ต้องพบอยู่ตลอดเวลา เป็นความเกี่ยวข้องที่นำมาซึ่งความทุกข์^๕

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^๕ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘, ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๕๙๘-๖๐๑/๕๐๖-๕๑๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๙๖-๘๙๗.

ตามหลักฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเจ้าชายสิทธัตถะทรงออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ด้วยการทดสอบและทดลองความถูกต้องอยู่หลายปี จนในที่สุดพระองค์ก็สามารถค้นพบความจริง และทางออกจากความทุกข์นั้นด้วยพระปรีชาญาณของพระองค์เอง^๖ เพราะทรงค้นพบว่า ที่ไหนก็ตามมีทุกข์ ที่นั่นย่อมมีหนทางแก้ไขในการพ้นทุกข์ได้เสมอ เป็นหลักตรรกะธรรมดาๆ ที่ทุกคนสามารถคิดตามได้

แต่ที่มหัศจรรย์ก็คือ พระองค์ทรงทดลองความจริงจนประสบความสำเร็จแล้วนำออกมาเสนอต่อมนุษยโลกให้ได้รับทราบ และพระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่มีความเป็นสากลทั้งความคิดและการปฏิบัติมีคำสอนเกี่ยวกับความจริงที่เป็นกลางไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่มเหล่า พรรคพวก ใครปฏิบัติตามก็ย่อมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ บุคคลทุกคนเมื่อมีฉันทะความเพียรพยายาม มีเหตุปัจจัยถึงพร้อมก็สามารถบรรลุความจริง คือ พระนิพพาน^๗ ที่ทำให้จิตหลุดพ้นจากอวิชชาซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ ไม่มีข้อจำกัดว่า จะต้องเป็นคนชาติชั้นวรรณะใด มีฐานะอย่างไร ยากจนมั่งมี เป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต และทำความเข้าใจในความจริง หรือสังขธรรมของพระพุทธเจ้าได้แล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้ทุกคน

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม
- ๒.๒ เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา
- ๒.๓ นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓. ขอบเขตของการวิจัย

๓.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ขอบเขตด้านเนื้อหาผู้วิจัยมุ่งศึกษา การรู้ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า มีการรู้ความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา และมีแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวกับความหมายหลักการแนวคิดทฤษฎีและความสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่นๆ โดยอาศัยข้อมูลในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ เช่น พระไตรปิฎก และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ เช่น อรรถกถา วิทยานิพนธ์ บทความ และสื่อออนไลน์

๓.๒ **ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

^๖ปรีชา ช้างขวัญยืน, “การศึกษาจริยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาในเชิงวิจารณ์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๐).

^๗ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๓.

^๘ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๔/๔๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๑๐/๖๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๗๑-๓๗๒.

๑. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย จำนวน ๑๕ คน

๒. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซอยเพชรเกษม ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพิจารณาจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสมัครใจตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี จำนวน ๑๕ คน

๓. ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัยโดยแบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา, ด้านพุทธจิตวิทยา, พระวิปัสสนาจารย์, และผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา, ด้านพุทธจิตวิทยา, พระวิปัสสนาจารย์, และผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน

๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ ๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เลขที่ ๔ ถนนเพชรเกษม ซอย ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐

๓.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา ดำเนินงานวิจัยตั้งแต่เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น ๘ เดือนในการทำวิจัย

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

๔.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการดำเนินการศึกษา ๒ รูปแบบ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

๑. การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary Research) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการสืบค้นข้อมูล ดังต่อไปนี้ ๑) เก็บรวบรวมแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี และภาษาไทย เป็นต้น ๒) เก็บรวบรวมแหล่งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ วรรณคดี หนังสือ วารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒. การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม ซึ่งมีวิธีการดำเนินการสืบค้นข้อมูล ดังต่อไปนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน ๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน ๓) นำข้อมูลที่ได้นำมา

วิเคราะห์แล้วนำเสนอผลงานแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ๔) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมด ๕) เรียบเรียงสรุปและนำเสนอผลการวิจัย

๔.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัย โดยมีผู้ให้ข้อมูลแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้ ๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน ๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน

๔.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้ ๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ๒) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/อายุ/ระดับการศึกษา/อาชีพ/รายได้

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓) เครื่องบันทึกเสียง ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดใช้อุปกรณ์เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายภาพ เพื่อช่วยบันทึกข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

๔.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้ ๑) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พร้อมทั้งอรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒) เก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ หนังสือ วารสาร เอกสารสิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวกับความคิดเห็นกับเรื่อง การรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น ๒ กลุ่มคือ ๑) การเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกนักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน ๒) การเก็บรวบรวมข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน

๔.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

อรุณี อ่อนสวัสดิ์^๔ กล่าวว่า การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก และการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนากลุ่ม มีดังนี้

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลในคัมภีร์ ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาทั้งหมดโดยใช้เทคนิค ๖ C ได้แก่ ๑. การจัดกรอบแนวคิด (Conceptualize) ๒. การอธิบาย (Communication) ๓. จัดหมวดหมู่ (Category) ๔. การจำแนกกลุ่ม (Classify) ๕. สาระสำคัญ

^๔อรุณี อ่อนสวัสดิ์, *ระเบียบวิธีวิจัย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (พิษณุโลก : ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๕.

(Content) ๖. ประเด็น (Concept) จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์สรุปผลว่าสมบูรณ์หรือไม่

๒. การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์สนทนากลุ่ม

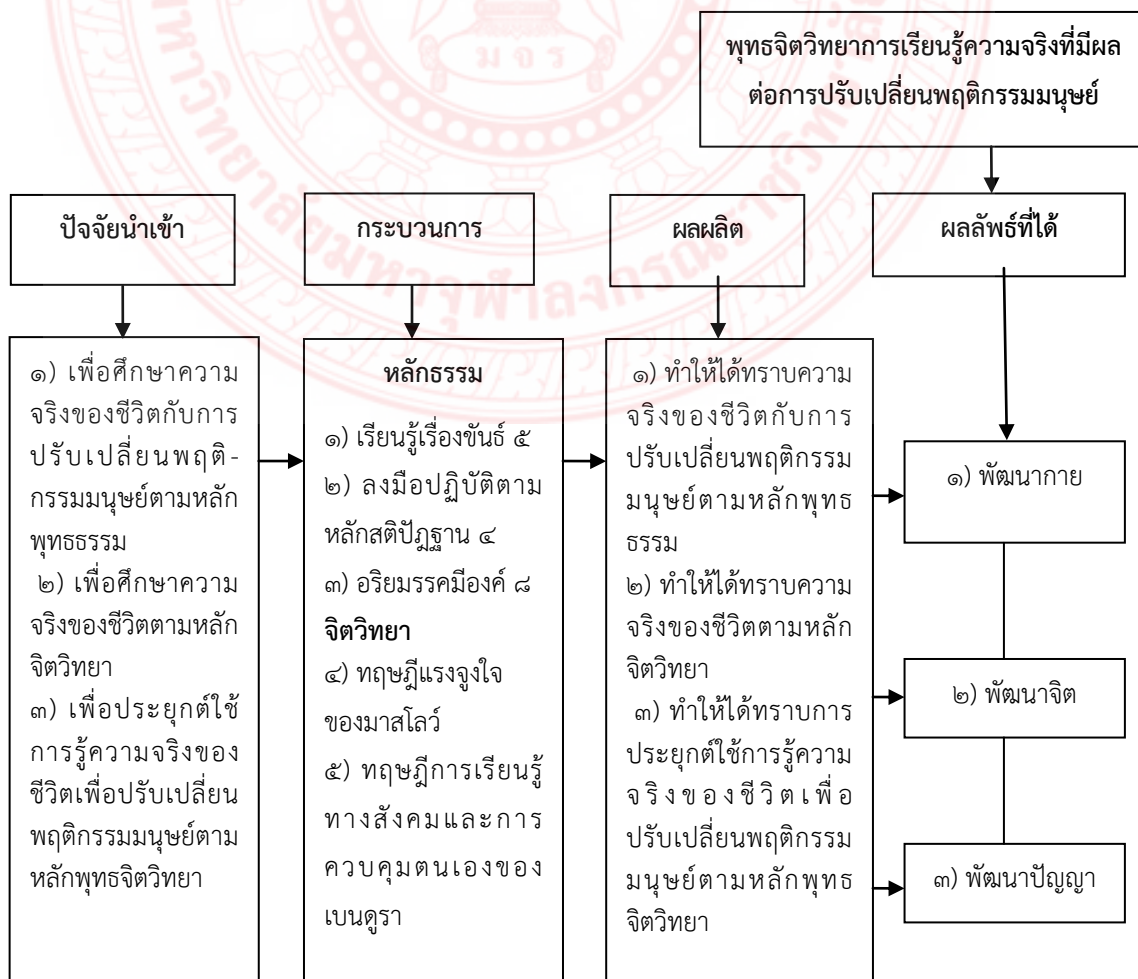
ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด ดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้วิธีการโดยการตีความในรูปของการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) เพื่ออธิบายผลที่ได้จากการศึกษา

๒. ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูลการถอดเทปสัมภาษณ์รวมถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้ง จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่า ครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์เรียบเรียงสรุปและนำเสนอผลการวิจัย

๕. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอหลักพุทธธรรมให้เรียนรู้เรื่องความจริงของชั้น ๕ แล้วให้ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการรู้ความจริงที่เกิดจากการปฏิบัติมีหลักธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อนำมาพัฒนาตนเองรวมถึงในหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาพร้อมทั้งนำหลักจิตวิทยามานำมาบูรณาการกับหลักพุทธธรรมมีทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและการควบคุมตนเองของเบนดูรา จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยเชิงทฤษฎีไว้ดังนี้



ภาพที่แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยเชิงทฤษฎีการรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๖. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๖.๑ สรุปผลการวิจัย

๖.๑.๑ ความจริงของชีวิตกับการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

หลักคุณธรรมจริยธรรมที่เกิดจากการอบรมความประพฤติที่กิริยามารยาทที่เรียบร้อยดีงามและปลูกฝังลักษณะนิสัยให้อยู่ในครรลองของคุณธรรมหรือศีลธรรมคุณค่าทางจริยธรรม คือ ความเจริญงอกงามในการดำรงชีวิต อย่างมีระเบียบแบบแผนตามวัฒนธรรมของบุคคลที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดีงามอยู่ในสภาพแวดล้อมที่นำบุคคลให้ทำกิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติคุณธรรมจริยธรรมเอาประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในชีวิตประจำวันนั่นเอง

อริยมรรคเป็นแนวทางในการปฏิบัติของการดำเนินชีวิตอันนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ และความพ้นทุกข์จากการกระทำให้เป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาตินำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน เรียกว่า มรรค โดยองค์ประกอบ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ^{๑๑} คือ (๑) สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ (๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ตัว (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ

ด้านศีลมีการประยุกต์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยได้รู้หลักของศีล คือ พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้ศีล ๘ หรืออาชีวมัฏฐกศีลแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยวิธีการที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำหลังจากการสมาทานศีลแล้ว คือ มีการไหว้พระสวดมนต์ เพื่อให้ได้รู้หลักธรรมความจริงของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตความเป็นปกติของมนุษย์ทุกคน ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่ตนและคนอื่น

ด้านสมาธิมีการประยุกต์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยได้เรียนรู้หลักของสมาธิ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันดับแรกต้องมีการสวดไหว้พระ เพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก และให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เดินจงกรม ๓๐ นาทีและนั่งสมาธิ ๓๐ นาที ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเกิดทุกขเวทนาป่วยเมื่อยตามร่างกายต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้จิตของตนตามอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอย รู้หนอย หนอยกว่าทุกขเวทนาจะหมดไป หรือให้พิจารณาให้เห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงซึ่งผลของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้ามาปฏิบัติธรรมไม่เคยรู้จักหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กายเวทนาจิตและธรรมเลย แต่หลังจากการเข้าปฏิบัติแล้วทำให้ทราบหลักของสติปัฏฐาน ความจริงของชีวิตก็จะได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้นผู้ปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุขทางด้านร่างกาย คือ

^{๑๑}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๘/๒๖๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๘/๕๕๐.

ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและมีการสำรวมกาย เช่น ยืน เดิน นั่งและนอนในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และด้านจิตใจมีความสุขใจ มีหน้าผ่องใส มีหน้าตาอิ่มเอิบ มีอารมณ์สงบเยือกเย็น เป็นต้น

ด้านปัญญามีการประยุกต์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยได้รู้หลักของความจริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้เรื่องหลักธรรมน้อยที่ใช้ในการดำเนินชีวิต แต่ก็พอได้ยินได้ฟังจากการฟังเทศธรรมะบ้าง และเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมได้ความรู้ของการฟังธรรมบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งได้คิดตามเหตุผลที่ได้ฟังธรรมจนเกิดความรู้ความเข้าใจในสติปัฏฐาน ๔ ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดระยะเวลาที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ ๗ คืน ๘ วัน ซึ่งผลของผู้ปฏิบัติธรรม คือ การเข้าใจตัวของเราเอง รู้เท่าทันจิตใจของเรา ทำให้เราเกิดความทุกข์น้อยลง เพราะรู้และเข้าใจความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา เมื่อเข้าใจแล้วก็จะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ จึงเกิดปัญญาในการพัฒนาตนเองเข้าถึงความจริงของชีวิตได้ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้นำเอาอริยมรรคมีองค์ ๘ มาประยุกต์ใช้ในการรู้ความจริง ดังนี้

การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยพระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักธรรมมีอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยการให้ธรรมก่อนการสมาทานอาชีวมัชฌิมาศีล เพื่อให้สำรวมกายวาจาและใจให้อยู่ในสมาธิ โดยใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางร่างกายและทางอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีความสุข มีความอิ่มใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ไม่ออกไปข้างนอกสถานที่ที่วิทยากรกำหนดให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมทำให้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงความประพฤติธรรม คือ มีสติรู้คิดแก้ไขปัญหการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเองทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเมตตากรุณา และมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้คำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างเข้าใจ

สติปัฏฐานมาจาก สติ คือ การรับรู้ ปฏิจฐาน คือ การเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูปเวทนาจิตและสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สติปัฏฐาน^{๑๑} คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มีความเพียรทำลายอานาจกิเลสมี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา จิตตาและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ คือ ที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นอย่างมันเอง โดยนำสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์การรู้ความจริงตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรม

^{๑๑}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑-๔๖๔/๒๕๗-๒๗๙, พระมานพ อุปสโม, ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐.

พระวิปัสสนาจารย์ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงของชีวิตในการปฏิบัติธรรม โดยผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าทำให้ชีวิตของตนเองจากที่ไม่เคยไหว้พระสวดมนต์ให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตภาวนา ผู้ปฏิบัติธรรมหลังจากได้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดหลักสูตร ๗ วันมีการไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ๘ หรืออาชีวมัณฑลศีล ฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ เติบองธรรมนั่งสมาธิ และแผ่เมตตา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยวิธีการตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้ทานรักษาศีลไหว้พระสวดมนต์และเจริญจิตภาวนาแล้ว ผู้เข้าปฏิบัติธรรมนั้นเกิดมีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีกิริยามารยาทเรียบร้อยดีงาม มีการพูดจาไพเราะต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันและมีความมุ่งมั่น มีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงด้วยปัญญาของตนเอง

๖.๑.๒ ความจริงของชีวิตกับการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจิตวิทยา

การรู้ความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้ามาสู่สถานที่ของการปฏิบัติมีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปถึงอายุ ๕๐ ได้ฟังการบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ในเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ศีล คือ พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานศีล ๘ มีความสงบทางกายและวาจา สมาธิ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจเยือกเย็น มีสติตั้งมั่น มีจิตไม่หวั่นไหว ปัญญา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีความรู้ตัวทั่วพร้อมในการทำงานและสติปัญญา ๔ คือ การผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพฤติเรียบร้อยดีงาม เวทนา ผู้ปฏิบัติธรรมมีการรับรู้ในสิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับร่างกายแล้วสามารถระงับอารมณ์เหล่านั้นได้ด้วย การบริหารกำหนดรู้จิตของตนตามอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอย รู้หนอย จิตของผู้ปฏิบัติมีความสงบ มีความสุขุมเยือกเย็น มีความสุขใจ ลดความเครียด และมีความทุกข์น้อยลง การปฏิบัติธรรมของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจของตนเองผ่องใสบริสุทธิ์ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังจากการปฏิบัติธรรมแล้วทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ลดความโลภ ลดความโกรธ และความหลงได้มากขึ้นกว่าเดิม มีสติไม่ประมาทมีสมาธิมากขึ้นและผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้การกำหนดการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะเวลา และการนั่งสมาธิแบบสติปัญญา ๔ พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ สติปัญญา ๔ และทฤษฎีแรงจูงใจทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นแนวคิดที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียน โดยให้เสรีภาพแก่ผู้ปฏิบัติธรรมและให้ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ ส่วนผู้สอนเป็นผู้ดูแลหรือเป็นพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมีเสรีภาพอย่างเต็มที่ในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง

การใช้หลักธรรมที่เสริมสร้างให้คนเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรมีคุณธรรมและจริยธรรม คือ ขันธ ๕ สติปัญญา ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เสริมหลักให้คนได้เข้าร่วมหลักสูตรมีการควบคุมตนเอง การเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีพระวิปัสสนาจารย์สอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดแรงจูงใจได้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ความจริงของชีวิต โดยใช้การจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลในการก่อให้เกิดผลของการเปลี่ยนแปลงปัจจัยหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกันที่ประกอบเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีอริยมรรคมีองค์ ๘ มีการเห็นที่ถูกต้องตามกระบวนการที่เป็นหลักของการให้มีความแรงจูงใจต่อผู้ปฏิบัติธรรม และมีการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้

ทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ เกิดจากแรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอกก็ได้ให้พลังแก่อิทธิพลที่แสดงพฤติกรรมโดยมีการนำหลักธรรม คือ หลักของการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการเรียนรู้โดยการสังเกตการกระทำและการปฏิบัติธรรมจึงเป็นกระบวนการทางการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบที่มีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน เพราะคนเรานั้นมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอ เรามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็นำเอาหลักของการปฏิบัติมาปรับเข้ากับตัวของเราได้ เพราะจิตวิทยาแนวพุทธสามารถเอื้อมยวยาจิตใจ หรือพัฒนาจิตใจของคนได้ด้วยการพิจารณาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกับการให้แรงจูงใจในภายในและภายนอก และมีการเรียนรู้ทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ทางที่ดี ทำให้เห็นความจริงของชีวิตแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกายและวาจาของตนเองเพราะใช้หลักของจิตวิทยานั่นเอง

๖.๑.๓ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

การประยุกต์รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ได้ใช้หลักธรรมมีอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานศีล เพื่อให้สํารวมกายวาจาและใจให้อยู่ในสมาธิและปัญญา ใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตทางด้านร่างกายและทางด้านอารมณ์แล้ว

ผลปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว นอกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว มีความเข้าใจในความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่ตนเองได้มาเข้าปฏิบัติธรรมจนมีความสุข มีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและผู้อื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นทำให้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงความประพฤติ คือ มีสติรู้คิดแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเอง ทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเมตตากรุณาและมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา

ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทราบหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และมรรคมีองค์ ๘ ประการ โดยใช้วิธีการประยุกต์การรู้ความจริง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทางด้านร่างกาย คือ มีการสำรวมระวังไม่เบียดเบียนคนอื่น และได้มีการฝึกการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีการปรับอารมณ์ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ คือ มีความโกรธน้อยลง มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีความสุข มีความอึดใจ และมีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น

ผู้ปฏิบัติธรรมรู้แนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาแล้ว โดยการพัฒนาปัญญาตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ พร้อมกับใช้หลักทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเบนดรา เปนแนวคิดที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ทั้งหมด หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและทางอารมณ์ เพื่อให้รู้เห็น

ความจริงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ วันในการดำเนินชีวิต สามารถคิดแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในการทำงานและครอบครัวเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนบ้านชุมชนและสังคมสืบต่อไป

สรุปผลของการวิจัย พบว่า มีผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้หญิงจำนวน ๒ ท่าน ในจำนวน ๑๐๐ ท่าน ที่มาปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เกิดการรู้ความจริงของชีวิตในการปฏิบัติธรรมมีผลทำให้ตนเองเกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยแล้ว กลับไปบ้านได้ไปชวนญาติพี่น้องและเพื่อนๆ มาไหว้พระสวดมนต์ที่บ้านโดยมีการปฏิบัติธรรมที่ห้องสวดมนต์ที่บ้านได้นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ไปสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้ทำทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน มีการไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วฟังการบรรยายธรรมเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไรทำให้มีความสุข จากนั้นก็เริ่มปฏิบัติธรรมมีการเดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที และมีการแผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นอันเสร็จพิธี นับว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนในชีวิต ที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วเกิดมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและสามารถแนะนำคนอื่นมาร่วมปฏิบัติธรรมได้ด้วย

๖.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย ได้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ควรศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคต เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ และการรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ในอันที่จะต้องรู้ และข้อยืนยันที่กว้างขวางชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะ ดังนี้

๑. ควรทำการวิเคราะห์สภาพปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ๗ ค่ำ ๘ วัน เกี่ยวกับพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยศึกษาคัดกรองบุคคลที่จะมาประพฤติปฏิบัติธรรมให้มีความรู้ด้านปริยัติธรรมการรู้ความจริงของชีวิตตามหลักสูตรการฝึกอบรม ๗ ค่ำ ๘ วัน

๒. ควรมีการสำรวจศึกษาเปรียบเทียบความรู้พื้นฐานด้านพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรมก่อน และหลังการเข้ารับการฝึกอบรม ๗ ค่ำ ๘ วัน โดยศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเน้นการรู้ความจริงของชีวิต เพื่อยืนยันผลการทดลองในเชิงปริมาณ

๓. ควรมีการแนะนำการปรับร่างกาย และอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้รู้ความจริงที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยศึกษาหลักการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อกัณฑ์ทันตะอาสภะ เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบในการรู้ความจริง

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

.....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.

.....พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :
หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

อรุณี อ่อนสวัสดิ์. **ระเบียบวิธีวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. พิษณุโลก : ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๑.

พระมานพ อุปสโม, **ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สติปฏิฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์
ธรรมะ, ๒๕๕๓.

ปรีชา ช้างขวัญยืน. “การศึกษาจริยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาในเชิงวิจารณ์”. **วิทยานิพนธ์อักษร
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๐.

ชาญณรงค์ บุญหนุน. “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร
ดุุษบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

