

# กระบวนการพุทธจิตวิทยาสู่โพธิปัญญา The process of Buddhist psychology to Bodhi Panya

จिरเมธ ขำสังข์\*

Jirameth khamsang

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Buddhist Psychology

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail : jirameth.khamsang@gmail.com

Received: October 18, 2021

Revised: April 21, 2022

Accepted: April 25, 2022

## บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยเน้นย้ำให้พัฒนาตนเองตามด้วยการบำเพ็ญสิกขา ๓ ให้บริบูรณ์ ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เมื่อยึดหลักดังกล่าวเป็นกระบวนการในการดำเนินชีวิตแล้ว จะทำให้เกิดกระบวนการตื่นรู้ในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งคำว่า “ปัญญา” นี้ ก็มีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนรู้การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย การจะเข้าถึงกระบวนการพุทธจิตวิทยาสู่โพธิปัญญาได้นั้น ต้องเข้าใจปัญญาในพระพุทธศาสนาให้ถ่องแท้ เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา และปัญญาจะเป็นหนทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ปัญญานั้น แยกออกได้ เป็น ๒ อย่าง คือ ปัญญาทางโลกกับปัญญาทางธรรม หากมนุษย์พัฒนาตนเองได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็จะทำให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น ดังสุภาษิตในพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ปัญญา โลกสมิ ปชโชโต” แปลว่า ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก เพราะเมื่อพบปัญญาก็พบความสุขที่แท้จริงได้

**คำสำคัญ:** กระบวนการ; พุทธจิตวิทยา; โพธิปัญญา

---

\* นายจिरเมธ ขำสังข์ Mr.Jirameth khamsang.

## Abstract

Buddhism emphasizes on human development to become perfect human by emphasizing on self-development followed by complete practice of the 3 sikkhas. consisting of Abhisila sikkha. Athichit Sikkha. Athipanya Sikkha. When applying these principles as a process of living. it will lead to the process of self-awareness. self-understanding. self-worth. mindfulness. concentration. and wisdom. The word “wisdom” is very important to humans because it is indispensable as a management tool that is necessary for human life in many aspects. Whether education or learning to live. If humans live their lives without wisdom. they will encounter many problems and sufferings. Accessing the process of Buddhist psychology to Bodhi Panya. One must understand wisdom in Buddhism because Buddhism is a religion of wisdom and wisdom will be the way to overcome suffering. Wisdom can be divided into two types was worldly wisdom and dharma wisdom. If human beings have completely developed themselves will bring happiness to oneself and others. As a proverb in Buddhism says. “Panya lokasmi pajachoto” means that wisdom is the light in the world because when wisdom is found. true happiness can be found.

**Keywords:** process; Buddhist psychology; Bodhi Panya.

## บทนำ

การพัฒนาปัญญาที่บริสุทธิ์ ไปตามทำนองคลองธรรม ไปสู่ความรู้แจ้ง จนจิตใจไม่ยึดมั่น ถือมั่น โดยความเป็นตัวเราของเรา คำว่า ปัญญา หรือวิปัสสนา<sup>๑</sup> คือความเห็นแจ้งสิ่งทั้งหลาย (กายและใจ) ตามเป็นจริง ที่เกิดขึ้นได้เฉพาะเมื่อจิตเป็นสมาธิเท่านั้น การเห็นแจ้งนี้บังคับไม่ได้ ทำได้แต่เพียงประคองจิตให้ เป็นสมาธิไว้ให้ติดอยู่ตลอดเวลา ในลักษณะอำนวยการพิจารณาสิ่งทั้งปวง จนกว่าเมื่อใดความเห็นแจ้ง จะปรากฏขึ้น และความเห็นแจ้งที่ปรากฏขึ้นถึงที่สุดนี้ สามารถทำลายอวิชชา คือความหลง อันเป็นเชื้อของกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้ กิเลสจึงจะไม่เกิดขึ้น<sup>๑</sup> ปัญญาอีกส่วนหนึ่งคือ ปัญญาที่ได้จากการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง และสามารถพัฒนาต่อไปได้ตลอดอายุขัย จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้งในสรรพสิ่ง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ของพระพุทธศาสนาได้ ดังนั้น ปัจจัยที่จะเป็นบ่อเกิดของปัญญามี

<sup>๑</sup> พุทธทาสภิกขุ, **พจนานุกรมธรรมของพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

๓ ทาง คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม<sup>๒</sup> (๑) สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง หลักการพิจารณาการฟังที่ดีนั้น คือ การนำหลักกาลามสูตรมาประกอบการพิจารณาอยู่เป็นนิตย์ (๒) จินตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่สำเร็จจากการใช้ความคิดหรือการคิดอย่างเป็น กระบวนการ หรือ เป็นการคิดแบบมีเหตุมีผล ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ (๓) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา) ได้แก่ ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติ เกิดมี ได้ด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าในการศึกษานั้นย่อมเป็นไปตามลำดับ ในที่นี้หมายถึงการศึกษาศึกษา ๓ คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา<sup>๓</sup>

### ปัญญาในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา ไม่ได้เน้นที่ศรัทธาเหมือนศาสนาอื่น คำว่า เป็นศาสนาแห่งปัญญา หมายถึง คำสอนที่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่มีการบังคับให้เชื่อตาม มีแต่แสดง ไปตามเหตุผล ส่วนผู้ที่เชื่อหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับภูมิปัญญาของผู้นั่นเอง แม้แต่พระสารีบุตร อัครสาวกผู้เลิศด้วยปัญญา ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า เชื่อในคำสั่งสอนของพระองค์หรือไม่ พระสารีบุตร ตอบพอสรุปลความ ได้ว่า “ผู้ที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ ยังไม่บรรลुरुธรรมนั้น ย่อมเชื่อตามพระองค์ ส่วนท่านไม่เชื่อตาม ต่อเมื่อเห็นแจ้ง ด้วยปัญญาของตนเองแล้วจึงเชื่อ”<sup>๔</sup>

ปัญญา จำแนกออกไปเป็นประเภทมากมายตั้งแต่ปัญญาหนึ่งเดียว ถึง ปัญญา ๗๗ โดยใช้ ชื่อว่า ปัญญา โดยตรงบ้าง โดยชื่อว่า ญาณ วิชา วิปัสสนา ปฏิสัมภिता หรืออภิญญา บ้าง ในคัมภีร์ญาณวิงค์ ท่านจำแนกญาณหรือปัญญาไว้ถึง ๑ - ๑๐ ประเภท กล่าวคือ จัดความรู้ทางวิญญาน ๕ เป็นญาณ ๑ จำแนกปัญญาเป็น ๒ ประเภท เช่น โลภียปัญญาและ โลภุตตรปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็น ๓ ประเภท เช่น สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็น ๔ ประเภท เช่น ปฏิสัมภिता ๔ เป็นต้น<sup>๕</sup> จัดสัมมาสมาธิมีองค์ ๕ เป็นปัญญา ๕ จัดอภิญญา ๖ เป็นปัญญา ๖ จัดญาณวัตถุ ๗๗ เป็นปัญญา ๗ จัดปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ เป็นปัญญา ๘ จัดปัญญาในอนุปปพวิหาร ๙ เป็นปัญญา ๙ และ จัดทสพลญาณ ๑๐ ประการของพระตถาคตเจ้า เป็นปัญญา ๑๐ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค พระสารีบุตร เถระจำแนกปัญญาไว้ ๗๓ ประการ โดยเป็น ปัญญาที่เกิดขึ้นแก่ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่ พระสาวกจนถึงพระอรหันตสัมมาสัม พุทธเจ้า เรียกชื่อว่า ปัญญาญาณ ๗๓<sup>๖</sup>

<sup>๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓/๒๗๑.

<sup>๓</sup> อง.อภฺฐก.อ. (ไทย) ๓/๑๙/๒๔๔.

<sup>๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๔/๓๒๗.

<sup>๕</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๕๔/๔๘๔-๔๙๒.

<sup>๖</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/มาติกา/๑-๖.

หลักเกณฑ์ที่ท่านใช้จำแนกปัญญากลับไปประเภทต่าง ๆ และมีชื่อเรียกมากมายนั้น วิเคราะห์ได้ว่าใช้หลักเกณฑ์ดังนี้

๑. จำแนกตามระดับขั้นของปัญญา กล่าวคือ ปัญญาที่เกิดร่วมกับจิตชั้นกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรุฬาวจรภูมิ จัดเป็นโลกียปัญญา ปัญญาที่เกิดร่วมกับจิตชั้นโลกุตตรภูมิ จัดเป็น โลกุตตรปัญญา

๒. จำแนกตามบ่อเกิดหรือที่มาของปัญญา เช่น ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด เรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาของผู้ที่เข้าสมาบัติ เรียกว่า ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาญาณ หรือวิปัสสนาปัญญา

๓. จำแนกตามประเภทของบุคคลผู้มีปัญญา เช่น เศษปัญญา ปัญญาของผู้ที่ยังต้องศึกษาในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา อเศษปัญญาปัญญาของผู้ที่ไม่ต้องศึกษาในไตรสิกขา คือปัญญาของพระอรหันต์ เนวเสขนาเศษปัญญา ปัญญาของบุคคลนอกจากพระเสขะและพระอเสขะ พุทธญาณ พระปัญญาญาณของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

๔. จำแนกตามเรื่องต่าง ๆ ที่รู้ด้วยปัญญา หรือความรู้ในแขนงนั้น ๆ เช่น วิชา ๓ ความรู้แจ้งเรื่องอดีตชาติของตน เป็นต้น วิชา ๘ ความรู้เรื่องวิปัสสนาญาณ เป็นต้น อภิญญา ๖ ความรู้ยิ่งความรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง มีความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ เป็นต้น ปฏิสัมภิกา ๔ ความรู้ที่แตกฉานในอรรถ ธรรม ภาษา และปฏิภาณ สัพพัญญุตญาณ พระญาณที่หยั่งรู้ธรรมทั้งปวง<sup>๗</sup>

คำว่า “ปัญญา” มีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการ จัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนรู้การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย<sup>๘</sup> ทุกคนที่เกิดมาทางพระพุทธศาสนาถือว่า ย่อมมีปัญญาดิตตมาเรียกว่า สขาคิกปัญญา<sup>๙</sup> เป็นปัญญาที่พร้อมมากับชาติกำเนิด เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์นี้ มาด้วย อำนาจของกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศล คือเป็นกรรมที่กระทำด้วยความฉลาด กุศล แปลว่า กิจของคนฉลาด เมื่อกุศลเป็นกิจของคนฉลาด ก็แปลว่าเป็นกรรมของคนมีปัญญานำให้เกิดมาเป็นมนุษย์ จึงได้มีปัญญาที่เป็น ตัวความฉลาด อันสูงยิ่งกว่าอายตนะนี้มาแต่กำเนิด เพราะฉะนั้น มนุษย์เราจึงมีปัญญาที่เป็นตัวความรู้ทั่วถึง ที่เป็นตัวความฉลาดมาแต่กำเนิด<sup>๑๐</sup> ปัญญา

<sup>๗</sup> พระสุทนต์ จารุโม (เย็นใจ), “วิเคราะห์การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๗.

<sup>๘</sup> เอื้อมอร์ ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒.

<sup>๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๔/๕.

<sup>๑๐</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ปัญญาในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

อีกส่วนหนึ่งคือปัญญาที่ได้จากการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง และสามารถพัฒนาต่อไปได้ตลอดอายุขัย จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้งในสรรพสิ่ง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ของพระพุทธศาสนาได้ ดังนั้น ปัจจัยที่จะเป็นบ่อเกิดของปัญญามี ๓ ทางคือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม<sup>๑๑</sup>

๑. สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมา จากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียนจากครู จากการอ่านหนังสือ จากการฟังบรรยายในการทัศนศึกษา ปัญญาประเภทนี้มีการพยายามแสวงหากันมากในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดขึ้นแก่คนในประเทศชาติของตน มีปรากฏให้เห็นได้ทั่วไปทั้งโลก เห็นได้จากการสร้างสถาบันการศึกษาในระดับต่าง ๆ ในแต่ละชาติมากขึ้น มีการผลิตหนังสือตำราเรียน ตลอดถึงการจัดให้มีโฮสเทลทัศนศึกษาโฮสเทลศูนย์การเรียนรู้ขึ้นมาด้วย ดังนั้น สุตมยปัญญา จึงมีความสำคัญมากต่อการพัฒนาตนเองและสังคมชาติ ผู้มีปัญญาประเภทนี้ เมื่อได้รับการศึกษาดี จนจบปริญญาในระดับต่าง ๆ แล้ว สามารถนำมาเป็นเครื่องมือใน การแสวงหาปัจจัยสี่ เอาไปประกอบอาชีพ เอาปัญญาระดับนี้มาแก้ปัญหาเรื่องการดำรงชีวิต แก้ปัญหาสังคมประเทศชาติ ตลอดถึงเอาไปสมัครงานเป็นราชการทหาร ตำรวจ เป็นครูอาจารย์ เพื่อแก้ไขปัญหาระบบปากท้อง และป้องกันเหตุร้ายทั้งหลายที่มีอยู่รอบตัวเรา มนุษย์มีความจำเป็น ที่ต้องแสวงหาปัญญาชนิดนี้ และเป็นปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นได้ไม่ยากนักในสมัยปัจจุบันนี้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา”<sup>๑๒</sup>

๒. จินตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่สำเร็จจากการใช้ความคิดหรือการคิดอย่างเป็นกระบวนการ หรือเป็นการคิดแบบมีเหตุผล แล้วน้อมนำธรรมนั้นไปพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญ หรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าวิธีคิดแบบนี้เป็นความคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือลักษณะของผู้ที่ คิดโดยแยกคานี้ “จะเป็นผู้ที่มีความตรึกตรอง พะพิณิจเพราะผู้มีปัญญา พะพิณิจ แม้มีชีวิต อยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทรม ไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี”<sup>๑๓</sup>

๓. ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา) ได้แก่ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติ เกิดมีได้ด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญสมถะทำให้บรรลุฌานสมาบัติ ๘ ปัญญาของท่านผู้เข้าสมาบัติ ๘ ชั้นใดชั้นหนึ่งนี้เองเป็นภาวนามยปัญญาที่เกิดจากสมถภาวนา การเจริญวิปัสสนาทำให้บรรลุอุทยมรรคอรุณผล ปัญญาของพระอรุณบุคคลผู้เข้าผลสมาบัติเป็น ภาวนามยปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาภาวนา วิธีการเจริญสมถะ ได้แก่การเจริญกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างใด อย่างหนึ่ง ได้แก่ (๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสสติ ๑๐ (๔) อัปมัณเฏ ๔ (๕) อาหारे ปฏิกุศลสัญญา (๖) จตุธาตวัญฐาน (๗) อรูป ๔ วิธีการเจริญวิปัสสนา ได้แก่ การบำเพ็ญวิสุทธิ ๗ ให้บริบูรณ์

<sup>๑๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓/๒๗๑.

<sup>๑๒</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๕/๒๑๓.

<sup>๑๓</sup> ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๑/๖๕.

การเข้าใจตนเองเข้าใจความเป็นไปของโลกเป็นสิ่งที่สำคัญทำให้มนุษย์เราสามารถนำใช้ในการปรับตัวปรับใจ ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง ก่อเกิดความสามารถของการบริหารเรื่องราวหรือแม้แต่ปัญหาที่สามารถนำมาใช้เป็นบทเรียนเป็นพลังเป็นการเสริมสร้างจุดแข็งของตัวมนุษย์เองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง ด้วยความสุจริตยืนท่ามกลางการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง พร้อมมองเห็นความมีคุณค่าของตนเองและผู้อื่น<sup>๑๔</sup>

### การฟังตามหลักกาลามสูตร

มูลเหตุของความเชื่อของมนุษย์เกิดจากความไม่รู้ทำให้เกิดความกลัว ก็เกิดเป็นความเชื่อขึ้น นักมนุษยวิทยาบอกว่า ความเชื่อครั้งดั้งเดิมของมนุษย์ก่อนที่จะคลี่คลายออกมาเป็นศาสนาต่าง ๆ แบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ ระยะแรก มนุษย์มีความเชื่อว้าสิ่งต่างๆ จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ก็ย่อมมีอะไรอย่างหนึ่ง เป็นแรงอำนาจอยู่ในตัวของสิ่งของนั่นเอง ระยะต่อมา มนุษย์มีความเชื่อว่าคนตลอดจนสิ่งอื่น ๆ ที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ย่อมมีสิ่งหนึ่งที่ย่อมมองเห็นตัวสิ่งอยู่ในนั้น คือผีหรือวิญญาณ ซึ่งพัวพันกันอย่างใกล้ชิดจนแยกออกจากกันได้ยาก<sup>๑๕</sup> ควรใช้หลักอะไรบ้างก่อนที่จะปลงใจเชื่อ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๑๐ ประการ<sup>๑๖</sup> คือ ความเชื่อในกาลามสูตรทั้งขานีฐาน ๑๐ หมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัย หรือหลักความเชื่อ ที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร

- ๑) มา อนุสสเวน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา
- ๒) มา ปรมปราย คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา
- ๓) มา อิติกิริย คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ
- ๔) มา ปิฎกสมปทาเนน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์
- ๕) มา ตกกเหตุ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรก
- ๖) มา นยเหตุ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน
- ๗) มา อาการปริวิตกเกณ คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
- ๘) มา ทิฏฐินิฆมานกษนติยา คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว
- ๙) มา ภพพรูปตตาย (อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้
- ๑๐) มา สมโณ โน ครุติ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่ามีท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๔</sup> พรรณทิพา ชนเศรษฐ์, พุทธจิตวิทยาประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไรเตอร์โซล, ๒๕๖๓), หน้า ๒๒.

<sup>๑๕</sup> พระยาอนุมานราชธน (เสฐียรโกเศศ นามแฝง), ศาสนาเปรียบเทียบ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬารัตนการ, ๒๕๑๕), หน้า ๓๘ - ๓๙.

<sup>๑๖</sup> พระครูปริยัติกิจวิธาน (ไพสิทธ์ ศรีรอด), “การประยุกต์ใช้พุทธญาณวิทยาของหลักกาลามสูตรในสังคมไทยหลังยุค”, วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวร, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๖๒) : ๒๕.

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ๒๕๔๖, หน้า ๑๘๙.

ต่อเมื่อใด รู้เข้าใจด้วยตนว่า ธรรมเหล่านั้น เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือถือปฏิบัติตามนั้น สูตรนี้ ในบาลีเรียกว่า เกสปุตตยสูตร ที่ชื่อกาลามสูตร เพราะทรงแสดง แก่ชนเผ่ากาลามะ แห่งวรรณะกษัตริย์ ที่ชื่อเกสปุตตยสูตร เพราะพวกกาลามะนั้นเป็นชาวเกสปุตตนิคม<sup>๑๘</sup>

### การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การคิดสาวไปจนถึงต้นเหตุ แปลง่าย ๆ ว่า ความรู้ จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตาม ความสัมพันธ์สืบทอดแห่ง เหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับ หรือ เคลือบคลุม ทำให้เกิดความตึงตาม และแก้ปัญหาได้<sup>๑๙</sup>

โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิซึ่งแปลว่าเหตุต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวม กันเป็นโยนิโสมนสิการ จึงเรียกว่าการคิดสาวไปจนถึงต้นเหตุ

โยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขแก่ตัวเราเองและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีในการฝึกอบรมตนอย่างมสติ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน คิดตามเหตุผล และคิด แบบกุศล ทำให้เรารู้จักเลือกรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบจากภายนอก และคิดใคร่ครวญพิจารณา อารมณ์นั้น ๆ

โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ เกิดสัมมาทิฐิที่สามารถกำจัด อวิชชาโดยตรง และสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุได้ โยนิโสมนสิการแบ่งได้เป็น ๑๐ วิธี ได้แก่

๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ เป็นการพิจารณาหนทางในการแก้ปัญหา ด้วยการค้นหา สาเหตุและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์กัน
๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คือ เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์
๓. วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ คือ เป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมตา
๔. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์/คิดแบบแก้ปัญหา คือ เป็นวิธีคิดตามเหตุผล

<sup>๑๘</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๐๕/๒๔๑.

<sup>๑๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, การพิมพ์ครั้งแรก ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ๒๕๕๕, หน้า ๖๑๔.

๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ เป็นความเข้าใจในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

๖. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก คือ เป็นการพิจารณาผลดีและผลเสียไปพร้อม ๆ กัน

๗. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม คือ สามารถใช้ในชีวิตประจำวันในการบริโภคใช้สอย

ปัจจัย ๔

๘. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม คือ เป็นวิธีคิดแบบส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์

๙. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ เป็นวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์

๑๐. วิธีคิดแบบวิวิธภาพ คือ เป็นการมองความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านครบทุกด้าน<sup>๒๐</sup>

โยนิโสมนสิการมีลักษณะที่เป็นกระบวนการนำไปสู่จินตตามยปัญญาตนเอง ยังต้องการแนะนำและชักจูง โดยอาศัยปัจจัยภายนอกคือกัลยาณมิตรเป็นผู้ช่วยสร้างเสริมให้เกิดศรัทธาขึ้น ร่วมกับปัจจัยภายในของบุคคลคือโยนิโสมนสิการ ที่ต้องมีความคิดสวไปจนถึงต้นเหตุในการจัดการความคิดอย่างถูกวิธี เมื่อมีการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีแล้ว จึงก่อให้เกิดคิดถูกกระทำถูก การกระทำถูกจึงเป็นเหตุ ก่อให้เกิดกุศลกรรม ผู้มีโยนิโสมนสิการจึงเป็นปฐมบทของการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริง เมื่อองค์ประกอบทั้งสองรวมกันเข้า จึงทำให้บุคคลเกิดเป็นสัมมาทิฐิขึ้นเป็นองค์ธรรมแรกแห่งมรรค หรือที่เรียกว่าความสมบูรณ์แห่งทิฐิ

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิบุคคลนั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าปัญญา มีด้วยกัน ๒ ระดับ สัมมาทิฐิจึงถูกแบ่งออกเป็น ๒ ระดับเช่นกัน ได้แก่

๑) โลกียสัมมาทิฐิ หมายถึง กัมมัสสกตาญาณ (ญาณหยั่งรู้ว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน) และ สัจจานุโลมิกญาณ (ญาณหยั่งรู้โดยสมควรแก่การกำหนดรู้หรือวิจัย)

๒) โลกุตตรสัมมาทิฐิ หมายถึง ปัญญาที่ประกอบด้วยอริยมรรค และอริยผล<sup>๒๑</sup>

## การอบรมจิตตามหลักการเจริญสมณะและวิปัสสนากัมมฐาน

กรรมฐาน หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา การปฏิบัติกรรมฐานหรือการเจริญกรรมฐานจัดเป็นฐานะในพระพุทธศาสนา<sup>๒๒</sup> มีคันถธุระ กับวิปัสสนาธุระและวิปัสสนาธุระ มีความหมายถึงการเจริญกรรมฐาน ในการเจริญภาวนาก็ประกอบไปด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา รวมความว่ากรรมฐานเป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรม จัดเป็นธุระและเฉพาะส่วนวิปัสสนาธุระนี้

<sup>๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๕๑), หน้า ๒๙.

<sup>๒๑</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๘๘/๒๐๙.

<sup>๒๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๒๑.

ถ้ากล่าวถึงในส่วนของการภาวนา วิปัสสนาธรรมยังรวมความทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาเข้าไปด้วย นอกจากนี้ การเจริญกรรมฐาน ยังหมายความว่าถึง สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตาธรรมอย่างแน่วแน่จนสามารถปิดกั้นกิเลสที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว คือ นิวรณ์ ตามกำลังของสมาธิ ที่มีความละเอียดเป็นลำดับขั้น แต่ไม่สามารถชำระกิเลสได้เด็ดขาด ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนาม มีอานิสสเป็นการละกิเลสได้เด็ดขาด ตามลำดับขั้น เป็นพระอริยบุคคล ซึ่งจะเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกไม่เกิน ๗ ชาติ สำหรับพระโสดาบัน<sup>๒๓</sup> และเป็นชาติสุดท้ายสำหรับพระอรหันต์<sup>๒๔</sup>

นอกจากนี้คำว่า “กรรมฐาน” ยังพบว่า มีการใช้ในลักษณะ “กัมมัฏฐาน” ซึ่งคำว่า “กัมมัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำคือ กมม+ฐาน แปลความหมายตามอธิบาย ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสาและตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าที่ตั้ง คือ เหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะ (หรือโยคีผู้ปฏิบัติธรรม) พึงกระทำที่ตั้งของกรรม คืออะไร ท่านอาจารย์สุ่มังคะ ผู้รจนาคัมภีร์อริยัมมัตกวิภาวินี อธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน” นั้น ได้แก่ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการทำภาวนาสำหรับกรรมฐานนั้นมียोगค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน หรือผู้ปฏิบัติธรรม และอารมณ์กรรมฐาน<sup>๒๕</sup> การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐาน หมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะ พิจารณาอย่างระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศล และรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป

การเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐานมี ๔ วิธี ได้แก่

วิธีที่ ๑ สมถพุทฺพังคมวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถนำหน้า เพราะจิตเป็นเอกัคคตาธรรมไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินี้ โดยความเป็นไตรลักษณ์ สมถะจึงมีก่อนวิปัสสนามีภายหลัง<sup>๒๖</sup>

วิธีที่ ๒ วิปัสสนาพุทฺพังคมสมถภาวนา คือ การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า เช่น พระมหาปันถก ผู้มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนา มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตาธรรม ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อนแล้วสมถะจึงมีภายหลัง<sup>๒๗</sup>

วิธีที่ ๓ สมถวิปัสสนายุกนัทธานภาวนาเป็นการเจริญวิปัสสนากับสมถะควบคู่กันไป<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๓</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

<sup>๒๔</sup> พ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๗.

<sup>๒๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๖.

<sup>๒๖</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

<sup>๒๗</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

<sup>๒๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

วิธีที่ ๔ ธัมมัทธังจวิคคหิตมานัส มีความพึงชาน หรือ วิปัสสนุกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากนิรวณคืออุทธัจจะ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจของสมาธิอันเกิดจากฌณิกสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค<sup>๒๙</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้อสำคัญอย่างยิ่งยวด ได้แก่ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความพร้อมทั้ง ๓ องค์ประกอบ คือ ตบะ ความตั้งใจมั่นคง (อาตาปี). ความระลึกด้วยสติอย่างชัดเจน (สติมา) และรู้อยู่ในทุกขณะจิต (สัมปชาโน) ทั้ง ๓ อย่างนี้จะต้องสนับสนุนต่อกันและกัน หากมีข้อใดบกพร่องแล้วก็ไม่อาจจะทำความทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้ เช่น หากมีสติเพียงอย่างเดียว ก็ไม่สำเร็จหรือมีเพียงความตั้งใจความเพียร แต่ขาดการกำหนดรู้เท่าทัน (สัมปชาโนหรือสัมปชัญญะ) ก็ไม่สำเร็จเช่นกัน

### กระบวนการพุทธจิตวิทยาสู่โพธิปัญญา

การนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มาพัฒนารูปแบบเสริมสร้างโพธิปัญญา ประกอบด้วย หลักธรรมที่เป็นชุดความรู้ทั้งหมด ๔ หลักธรรม อันได้แก่ หลักไตรสิกขา โดยกระบวนการพัฒนาจิตเริ่มด้วยหมวด ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดกระบวนการตื่นรู้ เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง เกิดความรัก เห็นคุณค่าในตนเอง<sup>๓๐</sup>

กระบวนการพัฒนาพุทธจิตวิทยาไปสู่โพธิปัญญา นั้น ประกอบด้วย ปัญญา ๓ อย่าง คือ (๑) สุตมย-ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังอย่างตั้งใจ (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด การตรึกตรอง ให้ละเอียดรอบคอบในสิ่งที่ใคร่ครวญ และ (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรมตนด้วยการภาวนา

การที่จะฟังสิ่งใดให้เข้าใจแจ่มแจ้งนั้นได้ก็ต้องมีหลักในการพิจารณา คือ หลักกาลามสูตร ๑๐ อย่าง คือ

- ๑) มา อนุสสเวน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยฟังตาม ๆ กันมา
- ๒) มา ปรมปราย คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบ ๆ กันมา
- ๓) มา อิติกราย คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ เพราะการเล่าลือ
- ๔) มา ปิฎกสมปทาเนน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำรา หรือ คัมภีร์
- ๕) มา ตกฺกเหตุ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ
- ๖) มา นยเหตุ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน
- ๗) มา อากาโรปริวิตกเกน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล

<sup>๒๙</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๔๔๘.

<sup>๓๐</sup> วรวิธิตา จารุจินดา, “พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาแบบเสริมสร้างโพธิปัญญาพยาบาล”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๑๘๙.

๘) มา ทิฏฐินิฆมานกฺขนติยา คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว  
 ๙) มา ภพพฺรุตาย คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้  
 ๑๐) มา สมโน โน ครุติ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา  
 การที่จะฝึกการคิด ตรึกตรองสิ่งต่าง ๆ ได้แจ่มแจ้งได้นั้นก็ต้องมีหลักในการพิจารณา คือ หลักโยนิโส-  
 มนสิการแบ่งได้เป็น ๑๐ วิธี ได้แก่

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ เป็นการพิจารณาหนทางในการแก้ปัญหา ด้วยการค้นหา  
 สาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คือ เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์

๓) วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ คือ เป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา

๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา คือ เป็นวิธีคิดตามเหตุผล

๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ เป็นความเข้าใจในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายซึ่งจะ  
 นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก คือ เป็นการพิจารณาผลดีและผลเสียไปพร้อมๆ กัน

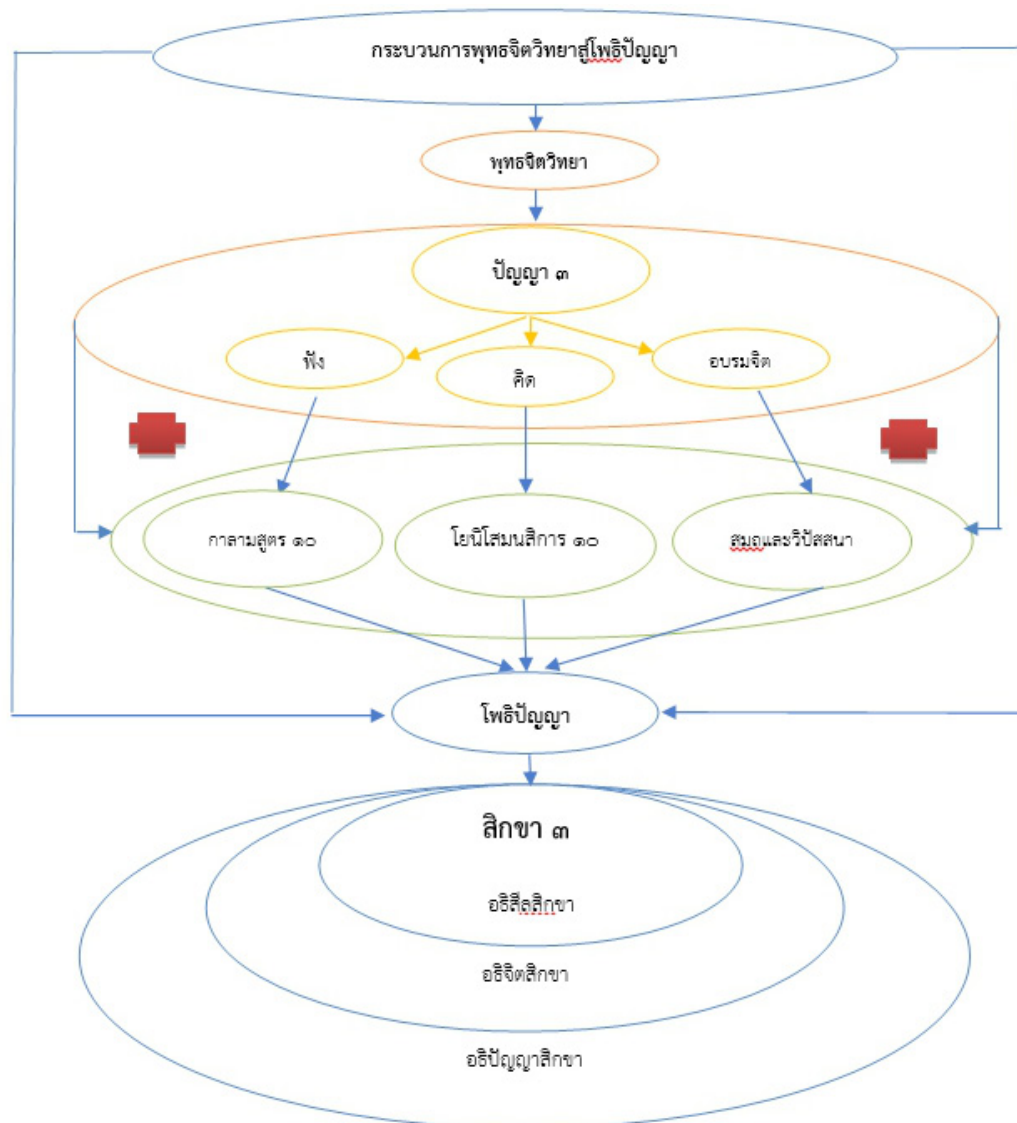
๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม คือ สามารถใช้ในชีวิตประจำวันในการบริโภคใช้สอย  
 ปัจจัย ๔

๘) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม คือ เป็นวิธีคิดแบบส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์

๙) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ เป็นวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์

๑๐) วิธีคิดแบบวิวิจจาท คือ เป็นการมองความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านครบทุกด้าน  
 และการที่จะฝึกอบรมจิตได้นั้นต้องปฏิบัติตามหลักการเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐานมี ๔ วิธี  
 ได้แก่ วิธีที่ ๑ สมถปุพฺพังคมวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถนำหน้า วิธีที่ ๒ วิปัสสนา-  
 ปุพฺพังคมสมถภาวนา คือ การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า วิธีที่ ๓ สมถวิปัสสนายุกฺคณฺท ภาวนา  
 เป็นการเจริญวิปัสสนากับสมถะควบคู่กันไป วิธีที่ ๔ ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ  
 วิปัสสนูกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากนิรณฺธคืออุทัจจจะ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจ  
 ของสัมมาสมาธิอันเกิดจากขณิกสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค

อีกทั้งยังอาศัยหลักสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหน้าที่ของตนนี้พระพุทธองค์หมายถึง  
 การบำเพ็ญสิกขา ๓ ให้บริบูรณ์ คือ (๑) อธิศีลสิกขา (๒) อธิจิตสิกขา และ(๓) อธิปัญญาสิกขา พอสรุป  
 เป็นภาพได้ดังนี้



## สรุป

กระบวนการพัฒนาพุทธจิตวิทยาไปสู่โพรบิเลม นั้น ต้องอาศัยหลักปัญญา ๓ อย่าง คือ (๑) สุตมย-ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังอย่างตั้งใจ (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด การตรikirตรอง ให้ละเอียดรอบคอบในสิ่งที่ใคร่ครวญ และ (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรมตนด้วยการภาวนา และพิจารณาด้วยหลักกาลามสูตร ๑๐ อย่าง คือ (๑) มา อนุสสเวน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยฟังตาม ๆ กันมา (๒) มา ปรมปราย คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบ ๆ กันมา (๓) มา อิติกราย คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ เพราะการเล่าลือ (๔) มา ปิฎกสมปทาเนน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำรา หรือ คัมภีร์ (๕) มา ตกฺกเหตุ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ (๖) มา นยเหตุ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน (๗) มา อาการปริวิตกเกน คือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล

(๘) มา ทิฏฐินิขมานกษนติยา คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว (๙) มา ภพพรูปตาย คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้ และ(๑๐) มา สมโณ โน ครุติ คือ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา พร้อมหลักโยนิโสมนสิการแบ่งได้เป็น ๑๐ วิธี ได้แก่ (๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ เป็นการพิจารณาหนทางในการแก้ปัญหา ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน (๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คือ เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์ (๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คือ เป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา คือ เป็นวิธีคิดตามเหตุผล (๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ เป็นความเข้าใจในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง (๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก คือ เป็นการพิจารณาผลดีและผลเสียไปพร้อม ๆ กัน (๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม คือ สามารถใช้ในชีวิตประจำวันในการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ (๘) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม คือ เป็นวิธีคิดแบบส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ (๙) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ เป็นวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ และ (๑๐) วิธีคิดแบบวิวิธภาพ คือ เป็นการมองความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านครบทุกด้าน และการที่จะฝึกอบรมจิตได้นั้นต้องปฏิบัติตามหลักการเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน มี ๔ วิธี ได้แก่ วิธีที่ ๑ สมถปุพพิงควิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถนำหน้า วิธีที่ ๒ วิปัสสนาปุพพิงคสมถภาวนา คือ การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า วิธีที่ ๓ สมถวิปัสสนายุกนัทธ ภาวนาเป็นการเจริญวิปัสสนากับสมถะควบคู่กันไป วิธีที่ ๔ ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนูกิเลสปรากฏให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากนิเวรณคืออุทธัจจะ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิอันเกิดจากฌณิกสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค ผ่านหลักสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จึงจะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาพุทธจิตวิทยาไปสู่โพธิปัญญาได้อย่างแท้จริง

## บรรณานุกรม

พระครูปริยัติกิจวิธาน (ไพสิทธ์ ศรีรอด). “การประยุกต์ใช้พุทธญาณวิทยาของหลักกาลามสูตรในสังคมไทย หลังนวยุค”. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (พฤษภาคม -มิถุนายน ๒๕๖๒) : ๒๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

\_\_\_\_\_. **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. การพิมพ์ครั้งแรก. ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์, ๒๕๕๕.

\_\_\_\_\_. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๕๑.

พระยาอนุนามราชธน (เสฐียรโกเศศ นามแฝง). **ศาสนาเปรียบเทียบ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

พระสุทัศน์ จารุณโม (เย็นใจ). “วิเคราะห์การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐

พรรณทิพา ชเนตร์. **พุทธจิตวิทยาประยุกต์**. พิมพ์ครั้งแรก สำนักพิมพ์ไรเตอร์โซล, ๒๕๖๓.

พุทธทาสภิกขุ. **พจนานุกรมธรรมของพุทธทาส**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์, ๒๕๔๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

วรวิธิตา จารุจินดา. “พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนารูปแบบเสริมสร้างโพธิปัญญาพยาบาล”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ปัญญาในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

เอื้อมอร ชลวร. “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.