

การทำสมาธิเพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ

Meditation Practice to Improve Academic Work

ประพันธ์ แสงทองดี¹
Praphan Saengthongdee

บทคัดย่อ (Abstract)

การพัฒนาผลงานทางวิชาการให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร/สาขาวิชาจำเป็นต้องจัดทำผลงานทางวิชาการ เช่น เอกสาร ตำรา หนังสือและผลงานวิจัย เพื่อใช้ในการเรียนการสอนให้กับนิสิตนักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์ เมื่อสำเร็จออกไปทำงานในองค์กรหรือเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งมีการแข่งขันค่อนข้างสูง ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยเฉพาะในยุคโรคโควิด 19 และเทคโนโลยียุคดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในขณะเดียวกันความเป็นอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา ได้กำหนดให้ผู้เป็นอาจารย์ ต้องมีตำแหน่งทางวิชาการ เช่น ผู้ช่วยศาสตราจารย์(ผศ.) รองศาสตราจารย์(รศ.) หรือศาสตราจารย์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 เพราะเป็นการแสดงถึงศักยภาพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา แม้ว่าจะมีข้อจำกัดบางประการ แต่จัดการจัดทำเอกสาร ตำรา หนังสือ ผลงานวิจัย ต้องใช้สมาธิในขั้นสูง จึงได้เสนอวิธีการพัฒนาผลงานวิชาการ ฯ โดยใช้ไตรสิกขาเป็นฐานในสร้าง “สมาธิ” ด้วยการเริ่มจากการศึกษาหาความรู้ ด้วยวิธีสุดตามปัญญา และใช้หลักโยนิโสมนสิการจากจินตตามยปัญญาในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการเจริญภาวนามยปัญญา ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาความรู้และประสบการณ์ในตัวอาจารย์ให้สูงยิ่งกว่า ผู้เรียนหรือนิสิตนักศึกษาถือว่ามีความสำคัญยิ่ง

คำสำคัญ (Keywords): การทำสมาธิ; การพัฒนาผลงานทางวิชาการ

Abstract

To Develop qualified and standardized academic work lecturers in charge of the course / field of study must make academic contributions such as papers, textbooks, books, and research papers for teaching students to get knowledge and experience, after successfully completing their education and entering to work at highly competitive organizations or labor market effectively and efficiently, especially, during the COVID-19 and rapidly changing digital technology. Meanwhile being a lecturer

Received: 2021-03-05 Revised: 2021-05-13 Accepted: 2021-05-28

¹ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา Faculty of Management Science Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University.

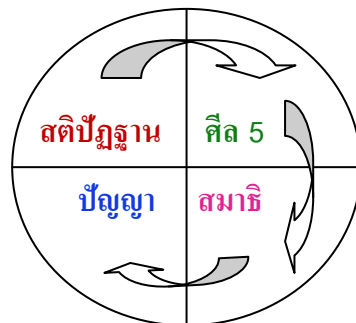
Corresponding Author e-mail: aunaru2544@gmail.com

at higher education institutions has assigned a lecturer must have an academic position such as Assistant Professor (Asst.), Associate Professor (Assoc.) or Professor, not less than 60 percent because it shows the potential of lecturers at higher education institutions. Although there are some limitations but managing and preparing documents, texts, books, research papers require high concentration. Therefore, the researcher proposed a method for academic performance development by using the Trisikkha (Threefold training) as a base to create "meditation" by starting from the studying and earning knowledge (*Sutta-maya-paṭikkā*) and using the principles of Yonisomanasikara (wise consideration) from reflective wisdom (*Cinta-maya paṭikkā*) in the analyzing, synthesizing, and practicing spiritual development wisdom (*Bhāvanā-maya-paṭikkā*) to develop the knowledge and experience of the lecturers to be higher than the learners or students, which is considered to be very important.

Keyword: Meditation; Developing academic work

บทนำ (Introduction)

ผลงานทางวิชาการ เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด ศักยภาพทางความคิดของคณาจารย์ ในสถาบันอุดมศึกษาอันใด การที่จิตเป็นสมาธิย่อมเป็นหลักหรือแนวทางในการพัฒนาตนฉันนั้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เสนอวิธีการพัฒนาผลงานวิชาการฯ โดยใช้ไตรสิกขาเป็นฐานในสร้าง “สมาธิ” ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการของปัญญาซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นต่อคณาจารย์ ดังนั้น ผู้แต่งขอเสนอบทความ วิชาการนี้เพื่อการพัฒนาผลงานทางวิชาการให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน โดยดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล เริ่มต้นจากการกำหนดให้มีสติ สมาธิ เพื่อพัฒนาปัญญา โดยใช้ “ไตรสิกขา” เป็นฐานในการพัฒนาผลงานทางวิชาการ ซึ่งมีปัจจัยต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบ เช่น สติปัญญา ฐาน 4 ไตรสิกขาและมรรคมืดองค์ 8 ตามแสดงในแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพ แสดงกระบวนการให้เกิดปัญญา

หลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติ พิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มีสติกำกับคู่สิ่งต่าง ๆ ให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง ดังนี้

1) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการพิจารณาให้เห็นกายภายในเนื่อง ๆ และภายนอกเนื่อง ๆ อยู่เสมอ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำกับต่อภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

2) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำกับต่อภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

3) **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำกับต่อภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

4) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำกับต่อภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางที่ชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

การรักษาศีล 5

ศีล หรือ **อธิศีลสิกขา** เป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา และจิตใจ ซึ่งเป็นเครื่องข่มจิตหรือข่มที่ตัวจิตไม่ให้ตามใจกิเลส ให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข ซึ่งศีลแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ จุลศีล (ศีลอย่างน้อย) ได้แก่ คหวัฏฐศีลทั้ง 2 คือ ศีล 5 และอาชีวัฏฐมกศีล มัชฌิมศีล (ศีลอย่างกลาง) ได้แก่ บรรพชาศีลทั้ง 2 คือได้แก่อวัฏฐศีล และทสศีล มหาศีล (ศีลอย่างสูง) ได้แก่ อุปสมบททั้ง 2 คือ ภิกษุณีวินัย และภิกษุวินัย โดยศีล 5 ใช้เพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีความประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ

ลักษณะของศีล 5 หมายถึง ความสำรวมทางกายวาจา หรือลักษณะความเป็นปกติ คือ การไม่ประพฤติผิดทางกาย และวาจา ความมีระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ข้อบังคับสำหรับควบคุมประพฤติทางกายของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม ในการอยู่ร่วมกันด้วยความสุข ให้ห่างจากความชั่วร้ายทั้งหลาย การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ถ้าขาดระเบียบวินัย ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ ยิ่งมาก คนก็ยิ่งมากเรื่อง ไม่มีความสุขสงบสุข การงานที่ทำก็จะเสียผล ศีลจึงมีฐานะเป็นวินัยสำหรับทุกคน เพื่อ

ทำให้มีความดีงามสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ เป็นรากฐานของสมาธิ และปัญญา ดังนั้น ลักษณะของศีล 5 คือการประพฤติชอบที่เป็นกุศล การไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจา มีดังนี้

1) **ปาณาติบาต เวมณี** หมายถึง เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เบียดเบียนชีวิตร่างกายของผู้อื่น/สัตว์อื่น แต่เป็นผู้มีใจประกอบด้วยความเมตตากรุณามีความรักความหวังดีต่อกันเป็นพื้นฐาน

2) **อทินนาทานา เวมณี** หมายถึง เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ด้วยอาการแห่งการขโมย มีความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตของคนโดยไม่เบียดเบียนทรัพย์สิน และไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น ด้วยการลักขโมยทรัพย์สิน แต่เป็นการดำเนินชีวิตโดยสุจริตยุติธรรมหาเลี้ยงชีพโดยชอบ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

3) **กาเมสุ มิจฉารวา เวมณี** หมายถึง เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกามซึ่งเป็นความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นในทางคู่ครองไม่ละเมิดสิทธิ์ในบุคคลผู้เป็นที่รักของผู้อื่น รวมทั้งไม่ผิดประเวณีทางเพศ ไม่ประพฤตินอกใจคู่ครองของตนเองมีใจมั่นคงในคู่ครองของตน สามารถควบคุมอารมณ์ในเรื่องเพศได้

4) **มุสาวาทา เวมณี** หมายถึง เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ คือ มีความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาที่เป็นเท็จหลอกลวง อันเป็นสาเหตุตรอนหรือทำลายประโยชน์ของผู้อื่นแต่มีความซื่อสัตย์ รักษาสัจจะ พูดแต่ความจริง มีประโยชน์ และคำที่สมานฉันท์ในหมู่มนุษย์ด้วยกัน

5) **สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวมณี** หมายถึง เจตนางดเว้นจากของมีนเมา เช่น สุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนตนเอง ด้วยการดื่ม การสูบ ฉีดยา สิ่งที่เป็นพิษให้โทษแก่ร่างกาย อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทพลาดพลั้ง เกิดความมัวเมา เสียดสีสัมผัสขุ่นขี้ และทำให้เสียคุณภาพ ความเป็นคน

สรุปลักษณะของศีล เป็นคำสอนเพื่อความประพฤติที่ดีงาม เป็นการหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ ปราศจากมิฉฉาชีพ เพื่อมุ่งเน้นให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ศีลจะมีก็อย่างก็ ตามแต่ลักษณะของศีลจึงมีประโยชน์ซึ่งกุศลธรรมเป็นลักษณะ เป็นปกติทางกายวาจาไม่ละเมิดทุจริตแต่ให้เป็นสุจริตพ้นจากความชั่วทั้งปวงเป็นลักษณะ

อานิสงส์ในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 ตามหลักของพระพุทธศาสนา “ศีล” คือการควบคุมรักษาอาการที่แสดงออกทางกาย ทางวาจาให้เป็นปกติเรียบร้อย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และสังคมส่วนรวม คือ ไม่ทำตัวเป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นคนมีศีลธรรม หรือมนุษยธรรมมีธรรมคุณเป็นสมบัติ มีความสมบูรณ์แห่งศีล คือ ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย และวาจา นี้เรียกว่า ความสมบูรณ์แห่งศีล ศีลสังวรแม้ทั้งหมดก็เรียกว่า ความสมบูรณ์แห่งศีล ศีลนั้นจึงมีคุณเป็นอันมาก มีความไม่เดือดร้อน เป็นอานิสงส์ ศีลมีความไม่เดือดร้อนเป็นผลย่อมประสบความสำเร็จ

เย็นใจ เหมือนบุรุษสตรีชำระสنانกายเรียบร้อยแล้ว ได้นั่งพัก ณ ริมไพรใหญ่ย่อมเยือกเย็นฉันใดก็ฉันนั้น 15

1) อานิสงส์ของการรักษาศีลข้อที่ 1 คือ (การไม่ทำปาณาติบาต) ย่อมได้รับอานิสงส์ถึง 23 ประการ มีอานิสงส์ล้วนแต่นำพอใจ ล้วนแต่ทำให้สุขใจ ดังนี้

- | | |
|---|------------------------------------|
| (1) บริบูรณ์ด้วยอวัยวะ คือไม่พิการพิการ | (2) มีกายสูง และสมส่วน |
| (3) สมบูรณ์ด้วยความคล่องแคล่ว | (4) เป็นผู้มีเท้าประดิษฐานลงด้วยดี |
| (5) เป็นผู้สดใสรุ่งเรือง | (6) เป็นคนสะอาด |
| (7) เป็นคนอ่อนโยน | (8) เป็นคนมีความสุข |
| (9) เป็นคนแก่กล้า | (10) เป็นคนมีกำลังมาก |
| (11) มีถ้อยคำสละสลวยเพราะพริ้ง | (12) มีบริวารมิได้พลัดพรากจากตน |
| (13) เป็นคนไม่สะดุ้งตกใจกลัว | (14) ข้าราชการตั้งรูปทำร้ายมิได้ |
| (15) ไม่ตายด้วยความเพียรของผู้อื่น | (16) มีบริวารหาที่สุดมิได้ |
| (17) รูปสวย | (18) ทรวดทรงสมส่วน |
| (19) ป่วยใช้น้อย | (20) ไม่มีเรื่องเสียใจ |
| (21) เป็นที่รักของชาวโลก | (22) ไม่พลัดพรากจากสิ่งที่รัก |
| (23) มีอายุยืน | |

2) อานิสงส์ผู้รักษาศีลข้อที่ 2 คือ (อทินนาทาน) ผู้รักษาย่อมได้รับอานิสงส์ถึง 11 ประการ ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| (1) มีทรัพย์มาก | (2) มีทรัพย์ได้ง่าย |
| (3) ได้โภคทรัพย์ไม่สิ้นสุด | (4) โภคทรัพย์ที่ยังไม่ได้ก็ยอมได้ |
| (5) โภคทรัพย์ที่ได้ไว้แล้วก็ยังยืน | (6) หาสิ่งที่ปรารถนาได้อย่างรวดเร็ว |
| (7) สมบัติปราศจากภัยพิบัติต่าง ๆ | (8) หาทรัพย์ได้โดยไม่ถูกแบ่ง |
| (9) ได้โลกุตระทรัพย์ | (10) ไม่เคยรู้ ไม่เคยได้ยินคำว่าไม่มี |
| (11) อยู่ที่ไหนก็เป็นสุข | |

3) อานิสงส์ผู้รักษาศีลข้อ 3 คือ (ไม่ทำชู้กับคู่ครองของผู้อื่น) ได้รับอานิสงส์ผลถึง 20 ประการ ดังนี้

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| (1) ไม่มีข้าศึกศัตรู | (2) เป็นที่รักแห่งชนทั่วไป |
| (3) หาเครื่องอุปโภค บริโภคได้ง่าย | (4) หลับก็เป็นสุข |
| (5) ตื่นก็เป็นสุข | (6) พันภัยในอบาย |
| (7) ไม่ต้องเกิดเป็นหญิงหรือกะเทยอีก | (8) ไม่โกรธง่าย |
| (9) ทำอะไรก็ได้ โดยเรียบริ้อย | (10) ทำอะไรก็ทำโดยเปิดเผย |
| (11) คอไม่ตก คือ มีสง่า | (12) หน้าไม่ก้ม คือ มีอำนาจ |
| (13) มีแต่เพื่อนรัก | (14) มีอินทรี 5 บริบูรณ์ |

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| (15) มีลักษณะบริบูรณ์ | (16) ไม่มีใครรังเกียจ |
| (17) ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย หากินง่าย | (18) อยู่ที่ไหนก็เป็นสุข |
| (19) ไม่ต้องกลัวภัยจากใคร | (20) ไม่ค่อยพลัดพรากจากของที่รัก |

4) อานิสงส์ ผู้รักษาศีลข้อที่ 4 คือ (เว้นจากการพูดปด พูดหลอกลวง ปลิ้นปล้อน) ย่อมได้รับอานิสงส์ 14 ประการ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| (1) มีอินทรีย์ 5 ผ่องใส | (2) มีวาจาไพเราะสละสลวย |
| (3) มีโรพันอันเสมอชิตบริสุทธิ์ | (4) ไม่อ้วนเกินไป |
| (5) ไม่ผอมเกินไป | (6) ไม่ต่ำเกินไป |
| (7) ได้แต่สัมผัสอันเป็นสุข | (8) ไม่สูงเกินไป |
| (9) ปากหอมเหมือนดอกบัว | (10) มีบริวารล้วนแต่ขยันขันแข็ง |
| (11) มีถ้อยคำที่บุคคลเชื่อได้ | (12) ลิ่นแดงอ่อนเป็นกลีบดอกบัว |
| (13) ใจไม่ฟุ้งซ่าน | (14) ไม่เป็นอ่างไม่เป็นใ้ |

5) อานิสงส์ผู้รักษาศีล 5 (เว้นจากเสพสุราเมรัย สารเสพติดทุกชนิด) ย่อมได้รับอานิสงส์ 35 ประการ ดังนี้

- | | |
|---|-------------------------------------|
| (1) รู้กิจอดีต อนาคต ปัจจุบันได้รวดเร็ว | (2) มีสติตั้งมั่นทุกเมื่อ |
| (3) ไม่เป็นบ้า | (4) มีความรู้มาก |
| (5) ไม่หวั่นไหว | (6) ไม่งุนงง ไม่เซอะ |
| (7) ไม่เป็นบ้าใบ้ | (8) ไม่มัวเมา |
| (9) ไม่ประมาท | (10) ไม่หลงไหล |
| (11) ไม่หวาดสะดุ้งกลัว | (12) ไม่มีความรำคาญ |
| (13) ไม่มีใครริษยา | (14) มีความชวนชวายน้อย |
| (15) มีแต่ความสุข | (16) มีแต่คนนับถือยำเกรง |
| (17) พูดแต่คำสัตย์ | (18) ไม่ส่อเสียดใครไม่มีใครส่อเสียด |
| (19) ไม่พูดหยาบ ใครไม่พูดหยาบด้วย | (20) ไม่พูดเล่นโปรยประโยชน์ |
| (21) ไม่เกียจคร้านทุกคืนวัน | (22) มีความกตัญญู |
| (23) มีกตเวที | (24) ไม่ตระหนี่ |
| (25) รู้เฉลียวเจือจาน | (26) มีศีลบริสุทธิ์ |
| (27) ซื่อตรง | (28) ไม่โกรธใคร |
| (29) มีใจละอายแก่บาป | (30) รู้จักกลัวบาป |
| (31) มีความเห็นถูกทาง | (32) มีปัญญามาก |
| (33) ปัญญาสรอันเกิดแต่ธรรม | (34) เป็นปราชญ์ มีญาณคติ |
| (35) ลาดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ | |

สรุปอานิสงส์ของการรักษาศีล 5 เป็นหลักแห่งความประพฤติเป็นพื้นฐานในการครองชีวิตให้สมบูรณ์ มีคุณค่าและคุณธรรมในการครองของชีวิตดำเนินชีวิตปราศจากโทษ ผู้ใดปฏิบัติตามย่อมได้รับความดีความชอบเป็นอานิสงส์ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งภัยเวรเพราะภัยเวรย่อมมีความสัมพันธ์กับเรื่องกรรมโดยตรง จะต้องรับผิดชอบตามกฎหมายแห่งกรรมคือ ผลของกรรม ดังนั้น การไม่ฆ่าสัตว์การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลายการไม่พูดเท็จ และการไม่ดื่มสุราเมรัยย่อมไม่ก่อภัยเวรเบียดเบียนตนเองบั่นทอนความก้าวหน้าในชีวิตประจำวันในปัจจุบัน และอนาคตย่อมได้รับผลเป็นสุขทั้งโลกนี้ และโลกหน้ามีพระนิพพานในเบื้องหน้าเป็นที่สุด

สมาธิ

สมาธิ : สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ) สมาธิ โดยทั่วไปเข้าใจกันว่า เป็นการนั่งสมาธิให้สงบ แต่พระพุทธศาสนาเชื่อว่าอธิจิตสิกขาหรือบางครั้งใช้คำว่า สัมมาสมาธิ ที่มุ่งหมายถึง การเจริญสมถภาวนา ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานทำให้ใจสงบ จิตสงบ คือใจที่อบรมในทางสมถะแล้วเกิดนิ่งและเกาะกับอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว ฉะนั้นสมาธิเป็นเครื่องข่มกิเลสไม่ให้มาเบียดเบียนจิตฯ ซึ่งการสมาธิ เริ่มจากการกำหนด “สมถกรรมฐาน” มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

ความสำคัญ “สมถกรรมฐาน” ซึ่งเป็นการเจริญปัญญาเพื่อระงับกิเลส ไม่ให้เกิดชั่วครวสำหรับการทำงานหรือ นั่ง “สมาธิ” เป็นการเจริญกัมมัฏฐานทำให้จิตใจให้ปลอดจากนิเวรทั้งหลาย ทำให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว มี 2 อย่าง คือ

- 1) **อุปะการสมาธิ** เป็นสมาธิแบบเฉียดๆ จิตนั้นจะสงบแบบต่ำ ๆ ไม่ได้
- 2) **อัปปนาสมาธิ** เป็นสมาธิอันแน่วแน่ จิตสงบตั้งแน่วแน่ สามารถละนิเวร 5 ประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ตามลำดับ ส่วนการเจริญปัญญาเพื่อถึงการดับกิเลสได้ในที่สุด

โดยสมถกรรมฐาน (Meditation/Concentration) เป็นอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองเร่าร้อน ทั้งหลายจนจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่ ดังนั้น “สมถกรรมฐาน” คือ วิธีการฝึกจิตเพื่อทำให้จิตสงบ ตั้งมั่นเป็น “สมาธิ”

วิธีการนั่งสมาธิ การฝึกสมาธิเป็นฝึกให้สมาธิ เป็นการใช้ชีวิตในภาวะที่มีเรื่องให้คิดมาก ๆ เช่น การพัฒนาผลงานทางวิชาการ ซึ่งมีทั้งการจัดทำเอกสาร ตำรา หนังสือ หรือการทำวิจัย ในการปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่งอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมักจะทำให้เกิดความเครียด การหดหู่ มีอาการภาวะซึมเศร้า ฯลฯ ถ้าจะไปพบแพทย์ก็อาจจะบอกอาการไม่ได้หรือไม่แน่ใจ และโรคภัยไข้เจ็บในลักษณะนี้อาจตรวจค้นหาได้ยากและใช้เวลานานในการค้นหาวิธีรักษา จึงทำให้อาจารย์ส่วนหนึ่งหันมาฝึกสมาธิที่เป็นวิถีทางธรรม ทั้งนี้วิธีการฝึกสมาธิก็มีหลายแบบ ตามการปฏิบัติของแต่ละศาสนา เพื่อต้องการฝึกจิตให้มีสมาธิ ช่วยให้การงานได้ดีขึ้นหรือพัฒนาผลงานวิชาการที่ต้องใช้สมาธิในขั้นสูง ใน

พุทธศาสนากการฝึกสมาธิถือเป็นมรรค 8 หรือทางสายกลาง เป็นหนทางไปสู่การตรัสรู้ การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิต มีประโยชน์อย่างยิ่งเมื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ถ้าหากได้ปฏิบัติตามหลัก “ไตรสิกขา” ได้อย่างถูกต้องก็จะทำให้เกิดสันติภาพและอยู่ร่วมกันในสังคมหรือวงวิชาการอย่างสงบสุข

การฝึกอานาปานสติ หรือ สติที่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งได้รับการสืบทอด โดยพุทธทาสภิกขุ (พ.ศ. 2446 - พ.ศ. 2536) ผู้ก่อตั้งวัดป่าสวนโมกขพลาราม สวนโมกข์ อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยปฏิบัติตามขั้นตอนของ อานาปานสติ 16 ประการ

ผลของสมถกรรมฐาน โดยการฝึกปฏิบัติและให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว เมื่อได้หมั่นฝึกจิตบ่อย ๆ จิตก็จะตั้งมั่นมากขึ้น จนกระทั่งเป็นอุปราสมาธิแล้ว ถ้าหากไม่เลิกกล้มกลางคัน หมั่นประกอบรักษาสมาธิที่ได้นั้นไว้ ในที่สุดจิตก็ย่อมถึง ความสงบตั้งมั่น ปักดิ่งในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแนบแน่นเต็มที่ จนเป็นอัปนาสมาธิ ซึ่งสมาธิในระดับนี้ถือเป็นผลที่พึงหวังของการเจริญสมถกรรมฐาน และเมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นย่อมทำให้จิตสงบจากกิเลส เป็นกิเลสที่เรียกว่า นิเวรม์ 5 (5th Anniversary) ดังนี้

- 1) กามฉันทะ/พอใจในกามคุณ - Sensual Desire
- 2) พยาบาท/ความพยาบาท - Ill-will
- 3) ถีนะมิทธะ/ความท้อแท้และง่วงซึม - Apathy and Inertia
- 4) อุทัจจกุกกุกจะ/ความฟุ้งซ่านและรำคาญ - Restlessness and Agitation
- 5) วิจิกิจฉา/ความลังเลสงสัย - Doubt and Uncertainty

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ เทคนิคเบื้องต้นในการนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิมีผลที่เกิดต่อตนเอง ดังนี้

1) ด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำจิตใจ ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และทำให้สติ ปัญญาดีขึ้น

2) ด้านส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไร คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

3) ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี กระจกกระฉ่ง กระจกเงาเปรี๊ยะเปรี๊ยะ มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

4) ด้านชีวิตประจำวัน ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และพัฒนาผลงานวิชาการได้เร็ว

5) ด้านศีลธรรมจรรยา

- เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งปวงได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกาย และวาจาดีตามไปด้วย

- เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ มีขันติเป็นเลิศ และมีคุณภาพ จริยธรรมสูงไม่มีโลภะ (เป็นคนอยากได้ตามอารมณ์) โทสะ (คิดร้ายต่อเพื่อนร่วมงาน) โมหะ (หลงตนเอง)

- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ตั้งตนในวิริยะ (ความเพียร) ปิติ (ปลาบปลื้ม) ฉันทะ (ความพอใจ)

6) ด้านการพัฒนาผลงานทางวิชาการ

- ลักษณะการมี “สมาธิ” ย่อมทำให้จิตใจมีอารมณ์รวมเป็นหนึ่งเดียว ในขณะที่ใช้คิดเชิงวิเคราะห์ หรือการสังเคราะห์ คิดได้อย่างลุ่มลึก/ลึกซึ้งเพื่อเขียนเอกสาร ตำรา หนังสือและการทำวิจัยได้อย่างชัดเจน

- การใช้หลักโยนิโสมนสิการ โดยใช้สติปัญญาเป็นตัวกำกับ ทำให้บุคคลสามารถคิดและวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง มีระบบ มีระเบียบ ต่อเนื่องจากเหตุ-ไปสู่ผล เชื่อมโยงกันภายใต้หลักคุณธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ และการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม จึงเรียกว่า การคิดแบบมีเหตุผลหรือคิดอย่าง “สมเหตุ-สมผล”

ปัญญา

โดยปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มีหลายระดับ คือ ความเห็นถูก เช่น เชื่อกรรมและผลของกรรม ปัญญาขั้นการได้ฟังการศึกษา ปัญญาขั้นสมถภาวนา ซึ่งเป็นเครื่องขุดรากถอนโคนกิเลส และปัญญาขั้นวิปัสสนาภาวนา เป็นปัญญาที่ศึกษาความรู้ (สุดตามยปัญญา) การคิดด้วยโยนิโสมนสิการ (จินตามยปัญญา) เจริญภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน (ภาวนามยปัญญา) ถือได้ว่าเป็นปัญญาขั้นสูง (Advanced intelligence)

สำหรับผู้ที่ยังไม่มีปัญญา มีแต่ความเลื่อมใสที่เกิดจากศรัทธา จึงควรกระทำคือพยายามสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ซึ่งปัญญาในทางพระพุทธศาสนานั้น เกิดขึ้นได้ 3 ลักษณะ คือ

1. สุตตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้อ่านธรรมะและฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดไตร่ตรอง เช่น อาจจะไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะหรือได้ศึกษาธรรมะมาก่อน แต่เป็นคนที่ชอบใคร่ครวญ ชอบคิดไตร่ตรองอยู่เรื่อย ๆ ด้วยเหตุและผล ก็จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้

3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม เจริญสุตตมยปัญญา เจริญจิตตภาวนา ในปัญญา 2 ชนิดแรกยังไม่เป็นมรรคเป็นผล ไม่เหมือนกับปัญญาชนิดที่ 3 เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดมรรคผลได้เต็มร้อย ดังนั้น การเจริญสุตตมยปัญญา คือ การฟังธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้ละเว้นจากอบายมุขต่าง ๆ เช่น การเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวเตร็ดเตร่ คบคนชั่วเป็นมิตร ความเกียจคร้าน หลังจากได้ยินได้ฟังแล้วจึงนำไปปฏิบัติต่อ แต่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ เช่น เคยเสพสุรายาเมา เป็นนิสัย ถึงแม้จะรู้ว่าการเสพสุราเป็นพิษเป็นโทษเป็นภัยกับตนแต่ก็ยังเลิกไม่ได้ นี่คือปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง แต่ถ้านำไปปฏิบัติไม่ได้ หากทุกครั้งที่อยากจะทำก็พยายามฝืน พยายามสอนตนเองว่าการเสพสุรามีแต่ความเสียหายตามมา เสียเวลา เสียทรัพย์สิน เงิน ทอง เสียสุขภาพ ก็จะทำให้ชีวิตสั้น

กว่าคนที่ไม่ได้เสพ ถ้าคอยพรา้เตือนสอนตนเองอยู่เรื่อย ๆ และสม่ำเสมอ ไม่ช้าก็เร็วจะเป็นการสร้างพลังให้กับจิต ทำให้เลิกเสพสุราขามาได้ ถ้าเลิกได้ก็แสดงว่ามีปัญญาชนิดที่ 3 คือ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ เพราะเห็นโทษของการเสพและเห็นคุณของการเลิกเสพ เมื่อเห็นคุณเห็นโทษของการละและการเสพแล้ว ก็จะไม่เสพอีกต่อไป ถึงแม้ใครจะเอาสุราราคาแพง ๆ มาให้ดื่มฟรี ๆ ก็จะไม่อยากดื่ม เพราะเห็นโทษ เหมือนกับคนที่เห็นพิษภัยของงูสรพิษ เวลาใครจะให้งูพิษมาฟรี ๆ ให้เปล่า ๆ ก็ไม่อยากจะได้ เพราะไม่รู้ว่าเอามาทำอะไร มีแต่จะเกิดโทษ ถ้าผลอกก็จะถูกกัดตายได้ นี่ก็คือลักษณะของปัญญาที่เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ ถ้ามีปัญญาแบบนี้แล้ว จะสามารถละสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นโทษได้ทั้งหมด จะทำแต่สิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์กับตน เพราะเห็นโทษของสิ่งที่เป็นโทษภัย จึงมีเหตุมีผลจากการใช้ปัญญาในปัจจุบันและอนาคตกับตนและสังคม

อย่างไรก็ตาม การใช้ปัญญาตามที่กล่าวมา จะต้องเกิดจากการปฏิบัติ การพรา้สอนตนเองอยู่อย่างสม่ำเสมอ ถ้าไม่คอยสอนเตือนอยู่เสมอแล้ว จิตใจก็จะผลอไปแล้วก็จะหวนไปคิดแบบเดิม ๆ ที่เคยคิดมาก่อน เวลาใครมาชวนไปเสพสุราก็บอกว่าไม่เป็นไร เสพเพียงครั้งเดียวแค่นั้นเอง มันก็เป็นการแก้ตัวไปแบบน้ำขุ่น ๆ ทำให้ไม่สามารถเลิกเสพสุราได้ ทุกครั้งเวลาอยากจะทำก็บอกว่าเป็นไรชนิด ๆ หน่อย ๆ มักจะพูดแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่ว่าสุราเป็นโทษ จึงยังไม่สามารถเลิกได้ เพราะไม่มี “วิริยะ” ความอุตสาหะพยายาม ไม่มี “ขันติ” ความอดทน และไม่มี “สมาธิ” ที่จะตรึงจิตใจไว้ไม่ให้เกิดความโลภ “โลภะ” ที่มักหลงไหลไปตามกระแสความอยากของมนุษย์ ฉะนั้น การที่จะให้เกิดปัญญาแบบ “ภาวนามยปัญญา” ได้จึงจำเป็นที่มนุษย์จะต้องมีการ “ฝึกปฏิบัติธรรม” คือต้องฝึกทำจิตให้สงบให้ได้ในขั้นต้นก่อน เพราะการทำจิตให้สงบเป็นการตั้งจิตไว้ จิตก็เปรียบเหมือนกับม้าตัวหนึ่ง ถ้าไม่มีวิธีบังคับควบคุมให้ม้าหยุด ม้าก็จะเดินไปเรื่อย ๆ ไม่สามารถควบคุมม้าได้ เวลาม้าพยศขึ้น ก็ไม่สามารถหยุดความพยศของม้าได้ แต่ถ้ารู้จักวิธีฝึกม้าทำให้ม้าหยุดตามคำสั่งได้ ต่อไปม้าจะทำอะไรก็ไม่สามารถทำไปตามอำเภอใจได้ ซึ่งสภาวะของจิตก็เป็นเช่นเดียวกันนั่นเอง

สำหรับจิตหรือจิตใจ ถ้ายังไม่ได้ฝึกทำสมาธิหรือการฝึกจิต จิตก็จะไม่อยู่ภายใต้อำนาจ ทำให้ไม่สามารถควบคุมบังคับจิตให้หยุดนิ่งได้ จึงคิดไปในสิ่งที่จิตต้องการจะให้คิด เช่น โทษของการดื่มสุรา จิตก็จะไม่อยู่กับความคิดนั้น อาจจะคิดไปว่าดื่มเพียงครั้งสองครั้ง แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่นต่อ เมื่อไปคิดเรื่องอื่นจะลืมนึกถึงโทษของการดื่มสุรา แต่ถ้าเมื่อจิตมี “สมาธิ” จะสามารถควบคุมจิตใจให้หยุดได้ ฝึกให้ทำตามคำสั่งได้ เวลาจะสอนจิตให้รู้เรื่องโทษของการดื่มสุรา จิตก็จะคอยรับฟัง ในไม่ช้าจิตก็จะรู้เรื่องโทษของการดื่มสุรา โทษของการดื่มสุราก็จะซึมซาบเข้าไปในจิต เมื่อถึงเวลาที่ยอยากเสพสุรา ก็จะมี “ปัญญา” ความรู้เท่าทันโทษของสุราเข้ามาหักห้ามจิตใจไม่ให้ไปเสพสุรา เพราะไม่อยากจะรับโทษ ไม่อยากจะเสียชีวิตก่อนวัยอันควร แต่คนที่ยอมเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ก็เพราะไม่มีกำลังหักห้ามจิตใจของตน ไม่มีกำลังหักห้ามความอยาก เมื่อเกิดความอยากแล้วก็มักถูกความอยากบังคับให้ทำตามความอยากไป เช่นเดียวกับกรกระทำในสิ่งอื่น ๆ ที่เป็นโทษ ก็เกิดจากจิตที่ไม่มี “การเจริญภาวนามยปัญญา” เพราะไม่ได้ฝึกฝนจิต ปล่อยให้จิตเป็นไปตามอหิชาศัย นึกคิดอยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป พอเวลาไปทำในสิ่งที่เป็โทษก็หักห้ามไม่ได้ จนในที่สุดก็ต้องรับโทษนั้นไปด้วยวิธีต่าง ๆ บางครั้งถึงกับต้องเข้าคุก

เข้าตารางไป หรือถูกลงโทษประหารชีวิต หรือเสียชีวิตไปก่อนเวลาอันควร ดังเช่นการขับรถในขณะที่มีเมามา อาจประสบอุบัติเหตุถึงแก่ความตายได้ ด้วยเหตุดังกล่าวสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะไม่มีปัญญาชนิดที่ 3 คือ “ภาวนามยปัญญา” นั่นเอง ปัญญาชนิดแรกคือ “สุดตมยปัญญา” ส่วนใหญ่ มักจะได้ยินได้ฟังกันเสมอ มีคนคอยบอก คอยสอนและมีประกาศจากทางราชการอยู่อย่างต่อเนื่อง เช่น เวลามีเทศกาลในแต่ละปี ก็มีการรณรงค์บอกกันว่าจะอย่าขับรถในขณะที่เสพสุรายาเมา แต่เนื่องจากว่าฟังแล้วไม่เอามาใส่ใจ ไม่เอามาทบทวน ไม่เอามาคอยเตือนใจ ฟังเข้าหูซ้ายออกหูขวา ปัญญาแบบนี้เลยไม่เกิดประโยชน์ แต่ถ้านำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาพรั่มาสอนมาเตือนสติตนอยู่เรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องแล้ว ในไม่ช้าก็จะเกิด “ปัญญา” คอยหักห้ามต่อสู้กับความอยากต่าง ๆ ได้ในที่สุด

โดยผู้ปฏิบัติธรรมก็มีฐานที่เป็น “ครู-อาจารย์” สามารถใช้หลักการเพื่อพัฒนา “ปัญญา” ให้เป็นคนเฉลียวฉลาดรู้เท่าทันกับ **ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยียุคดิจิทัล (Digital literacy) 9 ด้าน** จำเป็นจะต้องศึกษาหาความรู้ด้วยวิธี (สุดตมยปัญญา) ด้วยวิธีต่าง ๆ ที่หลากหลายไปทั่วโลก เมื่อได้เอกสารหรือข้อมูลมาแล้ว จึงใช้หลักโยนิโสมนสิการ (จินตามยปัญญา) และเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ทั้งนี้เพราะด้วยตำแหน่งอาจารย์ ถือได้ว่าเป็นอาชีพชั้นสูง ซึ่งจะต้องพัฒนาความรู้และประสบการณ์ให้สูงยิ่งกว่าผู้เรียนหรือนิสิตนักศึกษาด้วย ทั้งนี้นอกจากที่สำเร็จการศึกษาปริญญาโท-เอก (ตร.) ที่มีความรู้สูง ๆ ในทางโลกแล้ว จะต้องมีความฉลาดและเก่งจริง มีองค์ความรู้เพื่อถ่ายทอดให้กับนิสิต นักศึกษา ซึ่งเรียกว่ามีผลงานทางวิชาการ เช่น เอกสาร ตำรา หนังสือ และผลงานวิจัย ออกเผยแพร่ออย่างต่อเนื่องทุกปีการศึกษา พร้อมทั้งดำรงตำแหน่งทางวิชาการ เช่น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (ผศ.) รองศาสตราจารย์ (รศ.) หรือศาสตราจารย์ เพราะเป็นการแสดงถึงศักยภาพหรือความสามารถของ “ครู-อาจารย์” ในสถาบันอุดมศึกษา แต่ด้วยข้อจำกัดบางประการ (สุดแต่จะกล่าวอ้างในแต่ละบุคคล) ในการพัฒนาผลงานทางวิชาการ (เอกสาร ตำรา หนังสือและผลงานวิจัย) ในบทความนี้ จึงขอเสนอวิธีการพัฒนาผลงานทางวิชาการ สำหรับผู้เป็น “อาจารย์” ที่มีกุศลจิตในการพัฒนาความรู้และประสบการณ์ ให้แก่นิสิต/นักศึกษาในหลักสูตรและสาขาวิชาที่รับผิดชอบ โดยเริ่มต้นจากสติปัญญา การรักษาศีล 5 การทำสมาธิ เพื่อพัฒนาปัญญาตามขั้นตอนข้างต้น

สรุป (Conclusion)

การพัฒนาผลงานทางวิชาการให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน จึงจำเป็นต้องอาศัยการมีสมาธิ (ความตั้งมั่น) เพื่อพัฒนาปัญญา (ความรู้) โดยใช้หลักไตรสิกขามาเป็นฐานในการสร้างผลงานวิชาการ ซึ่งจำเป็นต้องเริ่มจากการศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีสุดตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) และใช้หลักโยนิโสมนสิการ (คิดโดยไตร่ตรอง ใคร่ครวญอย่างรอบคอบ) ซึ่งเกิดจากจินตามยปัญญา รวมทั้งการเจริญภาวนาด้วยภาวนามยปัญญา ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาความรู้และประสบการณ์ของอาจารย์ให้สูงยิ่งกว่าผู้เรียนหรือนิสิต/นักศึกษาด้วย ซึ่งสามารถปรากฏได้โดยการมีผลงานทางวิชาการ เช่น เอกสาร ตำรา หนังสือ และผลงานวิจัย พร้อมทั้งการดำรงตำแหน่งทางวิชาการ เช่น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (ผศ.) รองศาสตราจารย์ (รศ.) หรือศาสตราจารย์ (ศ.) ซึ่งเป็นการแสดงถึงศักยภาพหรือความสามารถของอาจารย์

ในสถาบันอุดมศึกษา สำหรับผู้เป็น “อาจารย์” ที่มีจิตใจในการพัฒนาความรู้และประสบการณ์ให้แก่ นิสิต/นักศึกษาในหลักสูตรและสาขาวิชาที่รับผิดชอบ ควรที่หลีกเลี่ยงจากการพูดมุสวาท คือการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้า เป็นการพูดทำลายผู้อื่น รวมทั้งต้องพยายามไม่ให้เกิดโลภะ ความโลภ หรืออกุศลเจตสิกทั้ง 10 ข้อซึ่งจะให้อาจารย์ผู้ที่กำลังพัฒนาผลงานวิชาการได้สำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งไว้

เอกสารอ้างอิง (References)

- กระทรวงศึกษาธิการ. เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2558.
- กระทรวงศึกษาธิการ. เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2558.
- ประกาศ ก.พ.อ.. เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งระดับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. 2560.
- ประกาศ ก.พ.อ.. เรื่อง การกำหนดชื่อสาขาวิชาสำหรับการเสนอขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการและการเทียบเคียงสาขาวิชาที่เคยกำหนดไปแล้ว พ.ศ. 2561.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. *คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2557*.
- อภิรักษ์ จันตะนี. (2564). *คู่มือการพัฒนาผลงานทางวิชาการ 2564*. พระนครศรีอยุธยา: สำนักงานวิจัยและนวัตกรรม