

วารสาร บัณฑิตศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Graduate School Journal



สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ปีที่ 24 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2569

Vol. 24 No. 1 January – June 2026

ISSN: 1685-4063 (Print)

ISSN: 2697-4843 (Online)



วารสารบัณฑิตศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Mahamakut Graduate School Journal

ISSN: 1685-4063 (Print)
ISSN: 2697-4843 (Online)

ปีที่ 24 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2569
Vol. 24 No. 1 January – June 2026
กำหนดออกวารสาร: ทุก 6 เดือน (ปีละ 2 ฉบับ)
จำนวนพิมพ์ : On Demand

❖ วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและงานวิจัยของคณาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป ในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ตลอดจนแขนงวิชาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระพุทธศาสนา ปรัชญา รัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ นิติศาสตร์ การจัดการ การจัดการเชิงพุทธ จิตวิทยาบริหารธุรกิจ การบริหารการศึกษา การพัฒนาสังคม เป็นต้น
2. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย และสังคม
3. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ทางวิชาการให้เป็นไปตามพันธกิจของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

❖ รูปแบบการดำเนินการกลั่นกรองบทความ

กองบรรณาธิการได้ให้ความสำคัญกระบวนการจัดทำวารสาร ตั้งแต่การคัดเลือกบทความ และจัดส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาถ้อยแถลงบทความ บทความละ 3 ท่าน ในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานทางวิชาการ และในการประเมินใช้รูปแบบผู้ประเมินไม่ทราบชื่อผู้แต่งและผู้แต่งไม่ทราบชื่อผู้ประเมิน

❖ กองบรรณาธิการภายใน

[illegible]

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

รศ.ดร.ศุภกาญจน์ วิชานาติ
รศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน
รศ.ดร.บุญเหลือ ใจมโน
รศ.ดร.ธีรวิทย์ ภิญโญธัญญ์
รศ.ดร.ประกาศิต สิทธิธิตกุล
รศ.ดร.सानุ มัทธนาคลย์
รศ.ดร.สุขุมพงศ์ ชาญนวงศ์
พระศรีรัตนโบล, ผศ.ดร.
พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.
พระมหาสุรศักดิ์ ปจจนตเสโน, ผศ.ดร.
พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ (ตุนิน), ผศ.ดร.
พระมหาพจน์ สุวโจ, ผศ.ดร.
พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, ผศ.ดร.
พระมหาฉันท จิรฉนโท, ผศ.
ผศ.ดร.ธานี สุวรรณประทีป
ผศ.ดร.ธีรต์มย์ แสงแก้ว
ผศ.ดร.สมบุญ วัฒนะ
ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา
ผศ.ดร.บุษกร วัฒนบุตร
ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร
ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์
ผศ.ดร.ปาริสุทธิ์ เลิศคชาธาร
ดร.เพ็ญศรี บางบอน
ดร.ภาณีย์ อินทร์เล็ก
ดร.สิโรตม์ ภินันท์รัชต์ธร
ดร.อาสา คำภา
ดร.ศรัณย์ มะกรุดอินทร์
ดร.สุวรรณา ดลภราดร
ดร.พงษ์ศักดิ์ อัครวัฒนากุล
ดร.ศุภโชค มณีมัย
Ven.Dr.Neminda
นางสาวพลอยชมพู ยามะเพวัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
มหาวิทยาลัยชินวัตร
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยชินวัตร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
มหาวิทยาลัยนอร์ทอีสเทิร์น
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
มหาวิทยาลัยรังสิต
มหาวิทยาลัยชินวัตร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
มหาวิทยาลัยพะเยา
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
กรมศิลปากร

❖ กองจัดการวารสาร

ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ
ดร.ชมพูนุช ช้างเจริญ

บรรณาธิการ
รองบรรณาธิการ

นางวสุมดี นันทมาศ
พระธวัช รุกขิตสทุโร

ผู้จัดการวารสาร
ผู้ช่วยผู้จัดการวารสาร

❖ ติดต่อสำนักงานกองบรรณาธิการวารสาร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (อาคาร B 7.1) ถนนศาลายา - นครชัยศรี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 โทร.0-244-6000 ต่อ 1056, 1058, 1062

❖ เว็บไซต์วารสาร

www.gs.mbu.ac.th, <https://so04.tci-thajp.org/index.php/mgsj/index>.

บทความวิชาการและบทความวิจัยในวารสารฉบับนี้ ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนเท่านั้น
ขอสงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

บทบรรณาธิการ

วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นับเป็นกลไกส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานการจัดการศึกษา ที่กำหนดให้คณาจารย์ ตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารที่อยู่ในฐานที่ได้รับการยอมรับ และนักศึกษาต้องตีพิมพ์ผลงานของตน หรือนำเสนอวิทยานิพนธ์หรือดุษฎีนิพนธ์ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขของการจบการศึกษา การจัดทำวารสารจึงมีความสำคัญอย่างมาก วัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นแหล่งเผยแพร่ส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ และนิสิตนักศึกษาตลอดจนผู้สนใจทั่วไปได้มีโอกาสนำผลงานวิชาการและผลงานวิจัย ในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วารสารฉบับนี้ **เป็นปีที่ 24 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2569** กองบรรณาธิการได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับคุณภาพและมาตรฐานทางวิชาการเพื่อให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น

สำหรับบทความของคณาจารย์และนักศึกษาทั้งภายในและภายนอกที่อยู่ในวารสารฉบับนี้ ได้ยึดตามมาตรฐาน โดยได้รับการกลั่นกรองจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับบทความ ดังปรากฏในหน้าสารบัญ บทความต่าง ๆ ครอบคลุมกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ทุกบทความมีองค์ความรู้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน องค์กร และบุคคลผู้สนใจในการค้นคว้า สามารถนำไปประยุกต์ใช้หรือนำไปอ้างอิงตามหลักวิชาการต่อไป

กองจัดการวารสาร ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิภายในและภายนอกที่เสียสละเวลาช่วยกลั่นกรองและตรวจสอบความถูกต้องตามหลักวิชาการ และขอขอบคุณคณาจารย์และนักวิชาการที่สนใจส่งบทความมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้กองบรรณาธิการได้รับโอกาสคัดสรรบทความที่มีคุณภาพเพื่อตีพิมพ์ เจ้าของบทความทุกท่านที่ให้ความสนใจและไว้วางใจวารสารบัณฑิตศาสตร์ฯ เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ผลงาน ขอขอบคุณกองบรรณาธิการทุกท่านที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือในรายละเอียดต่าง ๆ จนทำให้วารสารฉบับนี้สำเร็จจุล่งตามกำหนดเวลา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุก ๆ บทความจะเป็นประโยชน์ต่อแวดวงวิชาการและผู้สนใจทั่วไป ทีมผู้จัดทำจะมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพของวารสารให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ไป เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของวารสารต่อไป

ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ
บรรณาธิการ



สารบัญ

หน้า

บทความ

- 8 เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก ธรรมะเปลี่ยนชีวิต : การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม
4 ประการในบริบทของโลกยุค Ai
Technology Changes the World, Dhamma Changes Life: An Application of
the Four Diṭṭhadhammikāttha-samvattanika-dhamma Principles in the
Context of the AI Era
จตุภูมิ แสงคำ
- 22 หลักพุทธธรรม 7 ประการ : รากฐานแห่งการพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ
The 7 principles of Buddhism: the foundation for teacher development
towards excellence
พระมหาธีระวัฒน์ อิติโชติ (กมลวิบูลย์), ดร.
- 38 การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 : การบูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อพัฒนาทักษะที่จำเป็น
สำหรับอนาคต
21st Century Learning: Integrating Mindfulness of Breathing to Develop
Essential Skills for the Future
นราชัย ฝุยลา
- 54 พละ 5 ศรัทธา ศีล พลังของการใช้ชีวิตสู่จุดหมายอย่างยั่งยืน
The Five Spiritual Powers, Faith, and Sila The Power of Living Toward a
Sustainable Life Goal
จิณณ์ชญา พวงประเสริฐ และคณะ
- 67 เตโชกสิน : การศึกษากระบวนการปรากฏแห่งนิมิตตามนัยคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิมุตติมรรค
Tejo Kasina : A Study of the Process of Nimitta Manifestation According to the
Visuddhimagga and the Vimuttimaggā
อุตมะ ปภาภูษณะนันต์
- 82 ชีวิตในทัศนะพุทธปรัชญา
Life in the Buddhist Philosophy Perspective
เชิดพันธ์ โชติคุณ และคณะ

เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก ธรรมะเปลี่ยนชีวิต : การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถสัง วัตตนิกธรรม 4 ประการในบริบทของโลกยุค Ai

Technology Changes the World, Dhamma Changes Life: An Application of the Four Dittthadhammikattha-samvattanika-dhamma Principles in the Context of the AI Era

บทคัดย่อ

บทความนี้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมอันทรงคุณค่าจากพระพุทธศาสนา ที่รู้จักกันในชื่อ “หัวใจเศรษฐี” ได้แก่ อุฏฐานสัมปทา (ความขยันหมั่นเพียร), อารักขสัมปทา (การรักษาทรัพย์สิน), กัลยาณมิตตตา (การคบมิตรดี) และสมชีวิตา (การเลี้ยงชีวิตพอดี) ในบริบทของโลกยุคปัญญาประดิษฐ์ (AI) ที่เทคโนโลยีมีบทบาทอย่างกว้างขวางและเปลี่ยนแปลงชีวิตมนุษย์รวดเร็ว แม้ AI จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและเปิดโอกาสใหม่ แต่ก็เกิดความท้าทายด้านจริยธรรม ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและผลกระทบทางสังคม บทความชี้ให้เห็นว่าการนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะที่เหมาะสม รักษาทรัพย์สินและข้อมูลอย่างมีจรรยาบรรณ สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ดี และดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในยุคดิจิทัล สอดคล้องกับการรักษาคุณค่าความเป็นมนุษย์ควบคู่ไปกับการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและรับผิดชอบ โดยสรุป ธรรมะสามารถขับเคลื่อนชีวิตให้มีความสุขได้อย่างยั่งยืนควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีสมัยใหม่ในศตวรรษที่ 21

ARTICLE INFO:

Author:

1. จตุภูมิ แสนคำ

Jatuphoom Saenkham

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาภาษาบาลีและสันสกฤต
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สาขานครปฐม,
Lecturer in the Pali and Sanskrit Program
Mahamakut Buddhist University
Salaya, Nakhon Pathom,
First/Corresponding, Author's
Email: mosmolee263@gmail.com

คำสำคัญ : เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก,

ธรรมะเปลี่ยนชีวิต, การประยุกต์ใช้,
หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ประการ,
บริบทของโลกยุค Ai

Keywords : technology changes the world,

Dhamma changes life, application,
4 principles of Dittthadhammikatthasamvattani
Dhamma, context of the world in the Ai era

Article history :

Received : 12/06/69

Revised : 23/06/69

Accepted : 29/06/69

Abstract

This article studies the application of the four principles of Dittthadhammikattha Sankvattanikdhamma, which are valuable principles from Buddhism. Known as “Millionaire's Heart”, including Utthana Sampada (diligence), Arakkhasampada (preservation of assets), Kalyanamitta (good friendship) and Somchiva (suitable living) in the context of the world of the artificial intelligence (AI) era where technology plays a widespread role and changes

human lives quickly, although AI helps increase efficiency and opens up new opportunities. But there are ethical challenges. economic inequality and the impact of Society The article points out that applying these principles can serve as a guideline for developing appropriate skills. Maintain assets and information ethically Create a network of good relationships and live a balanced life in the digital age This is consistent with maintaining human values along with using technology consciously and responsibly. In summary Dhamma can drive sustainable life along with the changes in modern technology in the 21st century.

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 โลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจากนวัตกรรมทางเทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ซึ่งมีความสามารถสูงในการจำลองและประมวลผลกระบวนการคิด การเรียนรู้ และการตัดสินใจของมนุษย์ในรูปแบบที่ซับซ้อนและมีประสิทธิภาพ (Russell & Norvig, 2021) การเข้ามาของ AI ได้พลิกโฉมวงการศึกษาลงอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่การบริหารจัดการข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) ที่ช่วยสนับสนุนการวางแผนเชิงนโยบายและการปฏิบัติอย่างแม่นยำ การออกแบบหลักสูตรและสื่อการสอนที่ตอบสนองต่อความต้องการและศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน ไปจนถึงการประเมินผลการเรียนรู้ที่รวดเร็วและแม่นยำมากยิ่งขึ้น

AI ยังก่อให้เกิดโอกาสใหม่ๆ ในการเรียนรู้เฉพาะบุคคล (Personalized Learning) โดยระบบสามารถปรับระดับความยากง่ายของเนื้อหา กิจกรรม และรูปแบบการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับลักษณะและความสามารถเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน นอกจากนี้ AI ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้วยการให้ข้อมูลป้อนกลับแบบทันที (Real-time Feedback) ซึ่งช่วยกระตุ้นและเสริมแรงการเรียนรู้ ลดช่องว่างความเข้าใจ และส่งเสริมการพัฒนาทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21 เช่น การคิดวิเคราะห์เชิงลึก การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการทำงานร่วมกันเป็นทีม ผ่านสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นและมีปฏิสัมพันธ์สูง (Holmes et al., 2019; Luckin et al., 2022; OECD, 2021)

อย่างไรก็ดี การก้าวหน้าของ AI และเทคโนโลยีดิจิทัลก็ไม่ได้นำมาซึ่งความสุขหรือความสมดุลในชีวิตมนุษย์โดยอัตโนมัติ แต่ยังสร้างประเด็นปัญหาสำคัญในด้านจริยธรรม เช่น ความเป็นส่วนตัว ความโปร่งใสของข้อมูลและอัลกอริทึม รวมถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลที่ทำให้ผู้เรียนบางกลุ่มไม่สามารถเข้าถึงหรือใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ได้อย่างเท่าเทียม (UNESCO, 2021; Williamson & Eynon, 2020) กล่าวคือ โลกยุค AI มีทั้งโอกาสและความท้าทายที่ต้องได้รับการจัดการอย่างรอบคอบ

ในบริบทนี้ พระพุทธศาสนากลับเสนอแนวทางธรรมะเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและผาสุก ผ่านหลักทฤษฎีธรรมะที่กัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ประการ หรือที่เรียกกันว่า “หัวใจเศรษฐกิจ” ซึ่งประกอบด้วย อุดมฐานสัมปทา คือ ความขยันหมั่นเพียรและตั้งใจทำงานด้วยความพยายาม, อารักขสัมปทา คือ การรักษาทรัพย์อย่างรอบคอบไม่ให้สูญหาย, กัลยาณมิตตตา คือ การสร้างและรักษามิตรภาพที่ดีงาม, และสมชีวิตา คือ การใช้ชีวิตอย่างพอดีไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป หลักธรรมเหล่านี้ส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง การมีวิจรรณญาณ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและมีความรับผิดชอบ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนในยุคสมัยใหม่

บทความนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาและวิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมาภิบาลกับเทคโนโลยี AI ที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทุกด้านของชีวิต เพื่อให้เห็นว่า “ธรรมะเปลี่ยนชีวิต” และ “เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก” สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างกลมกลืนและสร้างสรรค์ การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนากับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ไม่เพียงแต่ช่วยให้มนุษย์ใช้ AI เป็นเครื่องมือในการสร้างความมั่นคงและความเจริญอย่างมีคุณธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาความรู้และคุณลักษณะของตนเอง เพื่อให้สามารถปรับตัวและใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม มีจริยธรรม และรู้จักพอ มีสติสัมปชัญญะ ซึ่งนำไปสู่การมีชีวิตที่ผาสุก มั่นคง และสมดุลในยุคที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลและปัญญาประดิษฐ์อย่างแท้จริง (Mollick & Mollick, 2023)

บริบทของปัญญาประดิษฐ์และผลกระทบต่อสังคมเศรษฐกิจในศตวรรษที่ 21

ความหมายของปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence หรือ AI)

AI ย่อมาจากคำว่า “Artificial Intelligence” หรือในภาษาไทยเรียกว่า “ปัญญาประดิษฐ์” ซึ่งเป็นหนึ่งในสาขาวิชาเทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์ที่ผสมผสานความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์เข้าด้วยกัน จุดมุ่งหมายของ AI คือการนำโปรแกรมคอมพิวเตอร์มาศึกษาและเลียนแบบความสามารถต่าง ๆ ของมนุษย์ โดยใช้ทั้งซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ เพื่อช่วยให้คอมพิวเตอร์สามารถทำงานแทนมนุษย์ หรือช่วยเสริมประสิทธิภาพในกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้น (เศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ, 2553) ปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI เป็นเทคโนโลยีที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนนวัตกรรมในหลายวงการ สถาบัน องค์กร และนักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามของ AI ไว้อย่างหลากหลาย โดยสรุปได้ดังนี้

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2564) ให้นิยามว่า AI คือเทคโนโลยีที่ทำให้ระบบคอมพิวเตอร์สามารถคิด วิเคราะห์ เรียนรู้ และตอบสนองต่อข้อมูลและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชาญฉลาด เพื่อให้สามารถทำงานแทนมนุษย์ในหลายด้าน เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล สร้างแบบจำลอง หรือการตัดสินใจ

Isa Erbas และ Eduina Maksuti (2024) มองว่า AI คือวิทยาการคอมพิวเตอร์ที่มุ่งเน้นไปที่การสร้างระบบที่สามารถทำงานซึ่งแต่เดิมจำเป็นต้องใช้ความฉลาดของมนุษย์ โดยเฉพาะในแง่ของการสร้างเนื้อหาใหม่ ๆ อาทิ ข้อความ ภาพ เสียง หรือวิดีโอ ที่มีความสร้างสรรค์และเหมือนมนุษย์อย่างมาก

Mounir Hamdi (2024) ให้ความหมายว่า AI คือเทคโนโลยีที่จำลองกระบวนการคิดของมนุษย์ เพื่อยกระดับคุณภาพและประสิทธิภาพในด้านการเรียนรู้และการศึกษา

Nkechi และคณะ (2024) อธิบายเพิ่มเติมว่า AI คือการนำเครื่องจักรหรือคอมพิวเตอร์มาจำลองกระบวนการคิดของมนุษย์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้แบบเฉพาะบุคคล การสอน และการวิเคราะห์ข้อมูลทางการศึกษา ซึ่งช่วยยกระดับการศึกษาให้ทันสมัยยิ่งขึ้น

Prabal Pratap Singh (2024) กล่าวว่า AI โดยเฉพาะรูปแบบ Generative AI คือเทคโนโลยีที่สร้างเนื้อหาใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อความ ภาพ เสียง หรือวิดีโอ และยังถูกนำไปใช้เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้และการจัดการในแวดวงการศึกษาด้วย

Shrivastava และคณะ (2024) ชี้ให้เห็นว่า AI คือเทคโนโลยีที่เปิดโอกาสให้เครื่องจักรและคอมพิวเตอร์สามารถเลียนแบบความฉลาดของมนุษย์ได้ เช่น การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูล และการทำงานโดยอัตโนมัติในหลายอุตสาหกรรม

โดยสรุปแล้ว “ปัญญาประดิษฐ์” คือเทคโนโลยีที่ให้คอมพิวเตอร์และเครื่องจักรสามารถคิด ทำงาน และสร้างสรรค์ได้เหมือนมนุษย์ โดยเน้นทั้งการเรียนรู้ การปรับตัว และการใช้ปัญญาอย่างอัจฉริยะ มีบทบาทสำคัญในทุกอุตสาหกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันในปัจจุบันและอนาคต

ประเภทของปัญญาประดิษฐ์

Atanasova และคณะ (2022) ได้แบ่ง AI ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ปัญญาประดิษฐ์แคบ (Artificial Narrow Intelligence: ANI) หรือที่รู้จักในชื่อ “Weak AI” เป็นรูปแบบที่พบเห็นได้ในปัจจุบัน ถูกออกแบบมาเพื่อทำงานเฉพาะด้าน หรือแก้ปัญหาในขอบเขตที่จำกัด เช่น ผู้ช่วยอัจฉริยะอย่าง Siri ระบบจดจำใบหน้า หรือโปรแกรมแปลภาษา แม้ว่าบางระบบจะมีความแม่นยำเหนือกว่ามนุษย์ในบางเรื่อง แต่ก็ยังไม่สามารถคิดวิเคราะห์นอกเหนือขอบเขตที่ตั้งโปรแกรมไว้ได้

2. ปัญญาประดิษฐ์ทั่วไป (Artificial General Intelligence: AGI) หรือ “Strong AI” เป็น AI ขั้นสูงที่ในอนาคตคาดว่าจะสามารถรับรู้ เรียนรู้ และปรับตัวได้เหมือนมนุษย์ มีความสามารถในการแก้ปัญหา ตัดสินใจ และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ในหลายบริบทข้ามขอบเขตงาน ต่างจาก ANI ที่ยังอยู่ในกรอบจำกัด AGI ยังอยู่ในขั้นวิจัยและพัฒนา ตัวอย่างเช่น รถยนต์ไร้คนขับที่สามารถตัดสินใจได้สร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่าง ๆ

3. อัจฉริยะประดิษฐ์ (Artificial Super Intelligence: ASI) เป็นแนวคิดของ AI ที่เหนือกว่าความสามารถของมนุษย์ในทุกด้าน ทั้งด้านสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และการตัดสินใจ ASI จะสามารถประมวลผลข้อมูลด้วยความเร็วและความลึกซึ้งที่มนุษย์ไม่อาจเทียบได้ แม้ว่าในปัจจุบัน ASI จะยังเป็นแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่ก็ได้รับความสนใจอย่างมากในวงการวิชาการและเทคโนโลยี

สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) (2562) ได้แบ่ง AI ออกเป็น 3 ประเภทเช่นเดียวกัน ได้แก่

1. ปัญญาประดิษฐ์แบบเบา (Weak AI หรือ ANI) คือ มุ่งเน้นการทำงานเฉพาะทาง เช่น ระบบช่วยเหลือในการค้นหาข้อมูล การให้คำแนะนำ หรือการจองบริการต่าง ๆ

2. ปัญญาประดิษฐ์แบบเข้ม (Strong AI หรือ AGI) คือ AI ที่ใกล้เคียงกับความสามารถของมนุษย์ เช่น ระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติของรถยนต์

3. ปัญญาประดิษฐ์แบบทรงปัญญา (Superintelligence หรือ ASI) หมายถึง AI ที่มีความสามารถเหนือมนุษย์ สามารถเชื่อมโยงและวิเคราะห์ข้อมูลจากศาสตร์หลากหลาย มีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมและโลกได้อย่างมหาศาล

ความสำคัญของปัญญาประดิษฐ์

ความสำคัญของปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในยุคปัจจุบัน เปรียบเสมือน โครงสร้างพื้นฐานทางปัญญา (Intellectual Infrastructure) ที่ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 คล้ายกับการค้นพบไฟฟ้าหรืออินเทอร์เน็ตในอดีต ความสำคัญของ AI สามารถจำแนกออกเป็นมิติสำคัญๆ พร้อมทัศนะจากนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศที่ได้วิเคราะห์ไว้ ดังนี้

Andrew Ng (แอนดรูว์ เอ็นจี) (2018) นักวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์และผู้เชี่ยวชาญด้าน AI ระดับโลกจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้กล่าวประโยคทองที่สะท้อนความสำคัญของ AI ไว้ว่า "AI is the new electricity" (AI คือไฟฟ้าในยุคใหม่) โดยเขาอธิบายว่า เช่นเดียวกับที่ไฟฟ้าเคยปฏิวัติทุกอุตสาหกรรมเมื่อร้อยปีก่อน ปัจจุบัน AI กำลังเข้าทำหน้าที่แบบเดียวกันนั้นในการพลิกโฉมทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นการขนส่ง สาธารณสุข หรือการผลิต

Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014) นักวิชาการจากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (MIT) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ The Second Machine Age* ว่า ความสำคัญของ AI อยู่ที่การนำมนุษย์เข้าสู่ "ยุคแห่งเครื่องจักรกลที่สอง" ซึ่งเป็นการพุ่งแรงทางสมอง (Mental Power) ต่างจากการปฏิวัติอุตสาหกรรมยุคแรกที่พุ่งแรงทางกายภาพ (Physical Power) ทำให้ผลิตภาพของโลกเติบโตอย่างไม่มีขีดจำกัด

สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์ (2023) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของ AI ไว้ว่า AI เปรียบเสมือน "เครื่องพุ่งแรง" และ "โอกาสครั้งใหม่" ของประเทศกำลังพัฒนา หากขับเคลื่อนอย่างถูกทิศทาง AI จะเป็นตัวเร่งให้เกิดนวัตกรรมระดับประเทศ ช่วยยกระดับทักษะแรงงานไทย (Upskilling) และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันบนเวทีโลกได้อย่างรวดเร็ว

ศุภชัย ปทุมนากุล. (2024) ได้เน้นย้ำว่า AI มีความสำคัญขั้นวิกฤตต่อระเบียบวิธีวิจัยและการจัดการศึกษาสมัยใหม่ เพราะ AI ช่วยให้เกิดการสร้างองค์ความรู้ใหม่ข้ามศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว (Cross-disciplinary Research) และทำให้สถาบันการศึกษาต้องปรับตัวจากการสอนแบบเน้นความจำ ไปสู่การสอนให้มนุษย์มีทักษะในการตั้งคำถามและทำงานร่วมกับ AI อย่างชาญฉลาด

ผลกระทบของปัญญาประดิษฐ์ต่อสังคมเศรษฐกิจในศตวรรษที่ 21

ผลกระทบของปัญญาประดิษฐ์ (AI) ต่อเศรษฐกิจและสังคมในศตวรรษที่ 21 ถือเป็นหนึ่งในประเด็นที่นักวิชาการทั่วโลกให้ความสนใจอย่างมาก เพราะเป็นเทคโนโลยีที่เข้ามาเปลี่ยนโครงสร้างระบบทุนนิยมและการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างฉับพลัน (Disruptive Technology) จากการวิเคราะห์ของนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศ สามารถจำแนกผลกระทบออกเป็น 2 ด้านหลักๆ ดังนี้

1. ผลกระทบเชิงบวก (Positive Impacts) ได้แก่

1) ด้านเศรษฐกิจและการผลิต การเติบโตของผลิตภาพแบบก้าวกระโดด (Productivity Growth) AI ช่วยให้กระบวนการผลิตและบริการทำงานได้ยืดหยุ่นและรวดเร็วขึ้น โดยเฉพาะในอุตสาหกรรมที่ใช้ข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) Schwab (2016) ผู้ก่อตั้ง World Economic Forum ระบุว่า AI เป็นแกนหลักของการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 (Fourth Industrial Revolution) ที่ช่วยลดต้นทุน เพิ่มกำไร และเปิดโอกาสให้เกิดโมเดลธุรกิจใหม่ๆ ที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล การปรับปรุงการบริหารและนวัตกรรมใหม่ในไทย ในบริบทของประเทศไทย สุทธิพงศ์ มิตรสมาน และคณะ (2565) ได้ชี้ให้เห็นว่า การนำ AI มาใช้ในภาคธุรกิจและอุตสาหกรรมบริการในไทย ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันผ่านการพยากรณ์พฤติกรรมผู้บริโภคที่แม่นยำ และช่วยลดข้อผิดพลาดในห่วงโซ่อุปทาน (Supply Chain)

2) ด้านสังคมและการแพทย์ การยกระดับคุณภาพชีวิตและสาธารณสุข AI เข้ามาขับเคลื่อนระบบการแพทย์แม่นยำ (Precision Medicine) ช่วยวินิจฉัยโรค เช่น มะเร็ง หรือโรคอุบัติใหม่ได้อย่างรวดเร็ว Russell & Norvig (2020) นักวิชาการด้าน AI ระดับโลก อธิบายว่าระบบผู้เชี่ยวชาญ (Expert Systems) และ Machine Learning ช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญเข้าถึงการตัดสินใจที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเท่าทันสถานการณ์

3) ด้านการศึกษา ได้แก่ การเรียนรู้เฉพาะบุคคล (Personalized Learning) การศึกษาที่ออกแบบมาเพื่อแต่ละคน: AI สามารถวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน และความเร็วในการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน เพื่อปรับบทเรียนให้เหมาะสมเป็นรายบุคคล Woolf et al. (2013) นักวิชาการด้านเทคโนโลยีการศึกษาชี้ว่า AI ทำหน้าที่เป็นระบบติวเตอร์อัจฉริยะ (Intelligent Tutoring Systems: ITS) ที่ช่วยให้ผู้เรียนไม่ต้องเรียนแบบเสื้อโหลไซส์เดียว (One-size-fits-all) อีกต่อไป ทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้เพิ่มขึ้นอย่างมาก และการลดภาระงานครูและการเข้าถึงแหล่งข้อมูล ดึงดูดให้ผู้สอนและผู้เรียนในไทย ในบริบทประเทศไทย สุรพล บุญลือ

(2567) ได้อธิบายว่า AI ช่วยลดภาระงานบริหารและงานเอกสารของครู เช่น การตรวจข้อสอบพื้นฐาน หรือ การวิเคราะห์คะแนนสอบ ทำให้ครูมีเวลาไปพัฒนาการสอนและดูแลสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนได้มากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนไทยยังสามารถเข้าถึงความรู้ระดับโลกได้ง่ายขึ้นผ่านระบบแปลภาษาและระบบค้นหาอัจฉริยะของ AI

2. ผลกระทบเชิงลบ (Negative Impacts)

1) ด้านเศรษฐกิจและการจ้างงาน ภาวะว่างงานเชิงโครงสร้าง (Structural Unemployment) การเข้ามาแทนที่แรงงานมนุษย์ด้วยระบบอัตโนมัติ (Automation) เป็นความเสี่ยงที่น่ากังวลที่สุด Brynjolfsson & McAfee (2014) ได้เตือนไว้ในหนังสือ The Second Machine Age ว่า ในขณะที่เทคโนโลยีก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว แต่ทักษะของแรงงานและโครงสร้างสถาบันปรับตัวตามไม่ทัน ส่งผลให้แรงงานไร้ฝีมือ (Low-skilled labor) หรือแม้กระทั่งแรงงานสายวิชาชีพ (White-collar) บางส่วนต้องสูญเสียงานอย่างถาวร ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลในสังคมไทย สอดคล้องกับมุมมองของสมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์ (2566) แห่งสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ที่ให้ทัศนะว่า AI อาจกลายเป็นเครื่องมือที่ขยายช่องว่างความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจในไทยให้กว้างขึ้น เนื่องจากกลุ่มทุนขนาดใหญ่ที่มีทรัพยากรด้านข้อมูล และกำลังซื้อเทคโนโลยีสูง จะได้เปรียบและผูกขาดตลาด ในขณะที่แรงงานและผู้ประกอบการรายย่อย (SMEs) ที่เข้าไม่ถึง AI จะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

2) ด้านสังคมและจริยธรรม ความเปราะบางทางจิตใจและปัญหาจริยธรรมข้อมูล สังคมยุค AI เผชิญกับปัญหาความจริงประดิษฐ์ เช่น Deepfake ข้อมูลบิดเบือน (Misinformation) รวมถึงอัลกอริทึมที่สร้างความแตกแยกในสังคม ยิ่งไปกว่านั้น การที่มนุษย์ต้องแข่งขันกับเครื่องจักรและพึ่งพาหน้าจอมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมและความเครียดสะสมสูงขึ้น

3) ด้านการศึกษา ได้แก่ ถึงขั้นวิกฤตจริยธรรมทางวิชาการ (Academic Integrity) เกิดจากการทุจริตและการสูญเสียทักษะการคิด การเกิดขึ้นของ Generative AI (เช่น การให้ AI เขียนเรียงความ ทำรายงาน หรือทำข้อสอบให้) ก่อให้เกิดปัญหาจริยธรรมอย่างรุนแรง Selwyn (2019) นักวิชาการด้านการศึกษาและเทคโนโลยีสายวิพากษ์ เตือนว่าหากนักเรียนพึ่งพา AI ในการคิดคำนวณหรือเรียบเรียงข้อมูลมากเกินไป จะส่งผลให้ทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงลึก (Critical Thinking) และความเพียรพยายามในการเรียนรู้ (Deep Learning) ของมนุษย์ลดถอยลงอย่างน่าใจหาย และมีความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา (Digital Divide in Education) เพราะเกิดช่องว่างที่กว้างขึ้นในสังคมไทย วรากรณ์ สามโกเศศ (2566) นักเศรษฐศาสตร์การศึกษาของไทย ได้แสดงความห่วงใยว่า AI อาจกลายมาเป็นตัวเร่งความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา โรงเรียนหรือนักเรียนในครอบครัวที่มีฐานะดีจะสามารถเข้าถึงเครื่องมือ AI ระดับสูงและอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงเพื่อชิงความเปรียบเทียบทางการศึกษา ในขณะที่เด็กนักเรียนในพื้นที่ห่างไกลหรือโรงเรียนที่ขาดแคลนงบประมาณ จะยังถูกทิ้งห่างออกไปในโลกยุคดิจิทัล

หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ประการ

ทฤษฎีธรรมมิกัตถะเป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่ทำให้เกิดผล คือความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้มีทรัพย์สินเงินทอง พึ่งตนเองได้เรียกว่าธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน บางทีเรียกว่า “หัวใจเศรษฐกิจ” โดยมีคำย่อคือ “อุ” “อา” “กะ” “สะ” ดังนี้คือ

1. อุภูฐานสัมปทา (อุ) หมายถึง การถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียรรู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาหาวิธีการที่แยบคายในการทำงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักดำเนินการด้านเศรษฐกิจทำการงานประกอบอาชีพให้ได้ผลดี

2. อารักษสัมปทา (อา) หมายถึง การถึงพร้อมด้วยการรักษาสามารถปกป้องคุ้มครองรักษาทรัพย์สินที่หามาได้ไม่ให้สูญหายพินาศไปด้วยภัยต่าง ๆ

3. กัลยาณมิตรตทา (กะ) หมายถึง การรู้จักคบคนดีหรือมีกัลยาณมิตร ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เจริญก้าวหน้าในวงการอาชีพนั้น ๆ ทำให้รู้เห็นช่องทางและโอกาสต่าง ๆ ในการทำงาน ทนต่อเหตุการณ์ตลอดจนรู้จักปฏิบัติต่อทรัพย์สินของตนเองอย่างถูกต้องไม่ถูกมิตรชั่วชักจูงไปในทางอบายมุขซึ่งจะทำให้ทรัพย์สินไม่เพิ่มพูนหรือมีแต่จะหดหายไป

4. สมชีวิตา (สะ) หมายถึง ความเป็นอยู่พอดีหรือความเป็นอยู่สมดุล คือเลี้ยงชีพแต่พอดีไม่ให้ฟุ่มเฟือยไม่ให้ฝืดเคืองให้รายได้เหนือรายจ่าย มีเหลือเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็นประโยชน์และคุณค่าทางจริยธรรมทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นเหตุให้การครองเรือนเป็นไปด้วยความราบรื่น ไม่มีปากมีเสียงกันในครอบครัว และมีความเจริญก้าวหน้าในทางเศรษฐกิจและสังคมโดยส่วนเดียว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2547) ในหนังสือธรรมานุชีวิต ได้กล่าวถึง ทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์ว่าเป็นหลักธรรมอำนวยการประโยชน์สุขขั้นต้นมี 4 ประการได้แก่

1. อุภูฐานสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น) หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพหรือปฏิบัติหน้าที่การงานอย่างต่อเนื่องและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ความหมั่นนี้ไม่ได้หมายความว่าความเพียรในการทำงานหนักเท่านั้น แต่รวมถึงการทำงานอย่างชาญฉลาด ฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญในสิ่งที่ทำ รู้จริง รู้ลึกในเนื้อหาของงานและรู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาวิธีการทำงานให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การมีอุภูฐานสัมปทาจะช่วยให้เราสามารถดำเนินงานด้วยความมั่นใจ และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความน่าเชื่อถือและความเป็นมืออาชีพในสังคม และทำให้เราสามารถเผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากได้ด้วยใจที่เข้มแข็งไม่ย่อท้อ

2. อารักษสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการรักษา) คือ การรู้จักรักษาและปกป้องสิ่งที่ตนได้สร้างหรือสะสมมา ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน เงินทอง หรือผลงานที่ได้ดำเนินการด้วยความสุจริต การรักษาสิ่งเหล่านี้ถือเป็นหน้าที่สำคัญ เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย สูญหาย หรือเสื่อมคุณค่า การมีอารักษสัมปทาคือการไม่ใช้จ่ายเกินตัว ไม่ปล่อยให้ทรัพย์สินถูกทำลาย หรือถูกชิงทรัพย์ไปโดยง่าย ด้วยการระมัดระวังและความพยายามในการดูแลทรัพย์สินและผลงานของตนอย่างจริงจัง นอกจากนี้ยังหมายถึงการใช้ทรัพยากรเหล่านั้นตามวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและยั่งยืนในระยะยาว การรักษาและคุ้มครองสิ่งที่มีอยู่อย่างเหมาะสมยังสะท้อนถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

3. กัลยาณมิตร (การคบหาคนดีเป็นมิตร) หรือการเลือกคบคนดีเป็นมิตร เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างชีวิตและอาชีพให้เจริญก้าวหน้า การมีเพื่อนหรือผู้ร่วมงานที่ดี เปรียบเสมือนแรงสนับสนุน ช่วยให้เราได้รับคำปรึกษาแนวคิดที่ดี รวมถึงกำลังใจในเวลาที่ยากลำบาก กัลยาณมิตรจะไม่ชักจูงไปในทางที่ผิดหรือเป็น

อันตรายต่อชีวิตและหน้าที่การงาน เราควรหลีกเลี่ยงการคบคนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือเข้าไปในทางที่เสื่อมเสีย และเลือกคบหาคนที่มีความรู้ ความสามารถ และมีความน่าเชื่อถือ เพื่อเรียนรู้และนำเอาความดีเหล่านั้นมาเป็นแบบอย่าง การเสวนาและแลกเปลี่ยนความรู้กับกัลยาณมิตรยังเปิดโอกาสให้เราเติบโตและพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง

4. สมชีวิตา (การเลี้ยงชีวิตแต่พอดี) คือ การใช้ชีวิตด้วยความพอประมาณ รู้จักกำหนดรายรับและรายจ่ายอย่างเหมาะสม ไม่ใช่เกินตัวและไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป การมีสมชีวิตาจะช่วยให้เรามีฐานะที่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ไม่ต้องรู้สึกเครียดหรือเดือดร้อนจากปัญหาการเงิน ผู้ที่ดำเนินชีวิตแบบสมชีวิตาจะมีกระบวนการวางแผนทางการเงินที่ดี คือวางรายจ่ายให้ต่ำกว่ารายรับ มีการออมเงินและมีการจัดการใช้จ่ายอย่างรอบคอบเพื่อเผื่อสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด และสามารถพัฒนาอนาคตตนเองได้ การดำเนินชีวิตเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องขาดความสุขหรือความสะดวกสบาย แต่อยู่ที่การสร้างสมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการเงินเพื่อให้ชีวิตมั่นคงและยั่งยืน

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2548) ได้ให้ความหมายของ ทัศนคติมีกัตถ ไว้ว่า ทัศนคติมีกัตถ หมายถึง คุณธรรมที่อำนวยความสะดวกให้ในปัจจุบัน คือให้ผลในชาตินี้ โดยเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคง จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า หัวใจเศรษฐกิจ มี 4 ประการคือ

1. อุภูฐานสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพและการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่แค่ทำงานหนักเท่านั้น แต่ยังต้องทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและความตั้งใจจริง ผู้ที่มีอุภูฐานสัมปทาจะไม่ยอมท้อแท้ต่ออุปสรรคแต่จะพัฒนาและฝึกฝนทักษะในการทำงานอยู่เสมอ นอกจากนี้ ต้องรู้จักใช้ปัญญาเพื่อวางแผนและตรวจสอบวิธีการทำงานให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด ความหมั่นนี้จึงเป็นเสมือนรากฐานสำคัญที่สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและความเจริญก้าวหน้าในชีวิต

2. อารักขสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการรักษา มีความหมายสำคัญคือการปกป้องรักษาและดูแลทรัพย์สินหรือผลงานที่ได้มาด้วยความยากลำบาก ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง สิ่งของ หรือทรัพยากรต่าง ๆ ต้องรู้จักวางแผนและระมัดระวังไม่ให้ทรัพย์สินสูญหายหรือเสื่อมค่าไปโดยง่าย การรักษาที่ดีนี้ยังรวมถึงการใช้ทรัพย์สินอย่างรู้คุณค่า ป้องกันการใช้โดยสุรุ่ยสุร่าย หรือใช้ในทางที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม การอารักขสัมปทาช่วยให้ฐานะและทรัพย์สินที่สะสมมาเติบโตและมั่นคงยิ่งขึ้นในระยะยาว

3. กัลยาณมิตตตา ความมีเพื่อนดี หมายถึง การเลือกคบหามิตรและคู่ครองที่มีคุณธรรม มีความรู้ความสามารถ และกำลังใจดี การมีเพื่อนดีเปรียบเสมือนเครือข่ายสนับสนุนที่ช่วยให้เราได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ได้แรงบันดาลใจ และช่วยเหลือในยามยากลำบาก ผู้ที่มีมิตรดีจะหลีกเลี่ยงการคบคนที่พาไปในทางไม่ดีหรือเสื่อมเสีย เพราะการคบคนไม่ดีอาจทำลายทั้งจิตใจและหน้าที่การงาน กัลยาณมิตตตาจึงส่งเสริมให้ชีวิตมีความสงบและรุ่งเรือง พร้อมทั้งเปิดโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

4. สมชีวิตา ความมีชีวิตเหมาะสม หมายถึง การจัดการชีวิตทั้งรายได้รายจ่ายให้สมดุลและพอดี ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยจนเกินไปจนทำให้เดือดร้อน และไม่ขัดสนจนเกินไปจนเป็นทุกข์ การดำเนินชีวิตอย่างสมชีวิตาจะช่วยให้มีความมั่นคงทางการเงินและจิตใจ ผู้ปฏิบัติสามารถวางแผนเก็บออมเงินเพื่อรองรับเหตุการณ์ฉุกเฉินและใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย มีความสุขโดยไม่ต้องแสวงหาความมั่งคั่งในทางที่ผิดหรือจนเกินไป การมีสมชีวิตาส่งเสริมให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมั่นคงและยั่งยืน



การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมาภิบาล 4 ประการในบริบทโลกยุค AI

ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วและแทรกซึมเข้ามามีบทบาทในทุกมิติของชีวิตมนุษย์ ความสามารถของ AI ในการทำงานแทนมนุษย์ วิเคราะห์ข้อมูลจำนวนมาก และช่วยตัดสินใจในหลายด้าน กลายเป็น “เครื่องมือ” สำคัญในการขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจ แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดความท้าทายและคำถามเชิงจริยธรรมเกี่ยวกับการรักษาคุณค่าและความเป็นมนุษย์ ภายใต้บริบทนี้ หลักธรรม “ทฤษฎีธรรมาภิบาล 4 ประการ” หรือที่เรียกกันว่า “หัวใจเศรษฐกิจ” จากพระพุทธศาสนา ยิ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีสติ สร้างสมดุล และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในโลกยุค AI ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสรุปได้ดังนี้

ประการแรก คือ อดทนอดกลั้น หรือความถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร ในโลกยุค AI เราไม่อาจพึ่งพาเพียงเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่ต้องพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ และเสริมสร้างปัญญาในการใช้ AI เป็นเครื่องมืออย่างชาญฉลาด ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักวางแผนเรียนรู้และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการทำงานและการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการใช้ AI เพื่อประสิทธิภาพในการผลิต การบริหาร หรือการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การใช้เทคโนโลยีพร้อมความเพียรพยายามจึงเป็นหัวใจในการนำพาชีวิตให้มั่นคง

ประการที่สอง คือ อารักขสัมปทา หรือความถึงพร้อมด้วยการรักษา ในยุคที่ข้อมูลและทรัพย์สินทางปัญญาถูกแปลงเป็นสินทรัพย์สำคัญ ความสามารถในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูล การปกป้องทรัพย์สินดิจิทัล และการใช้ทรัพยากรเทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรมเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง การรักษาสิ่งที่เราได้สร้างด้วยความตั้งใจและความขยัน ไม่ให้ถูกทำลายโดยภัยไซเบอร์ หรือการใช้ในทางที่ผิด ถือเป็นการปฏิบัติตามหลักอารักขสัมปทาในโลกดิจิทัลอย่างแท้จริง นอกจากนี้ การรักษาความสัมพันธ์และความไว้วางใจในหมู่ผู้ร่วมงานผ่านการสื่อสารที่โปร่งใสและรับผิดชอบยังเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่นี้ด้วย

ประการที่สาม คือ กัลยาณมิตตตา หรือการคบหามิตรดี ความสัมพันธ์ที่ดีและการมีเครือข่ายมิตรดีในยุค AI มีความสำคัญมาก เพราะโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน คนเราต้องการแนวคิดและข้อมูลที่หลากหลาย การมีเพื่อนร่วมงานที่มีคุณธรรมและค่านิยมที่ดี ช่วยให้เราไม่หลงทางทางความคิดและจิตใจ พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการพึ่งพาเทคโนโลยีอย่างไม่ไตร่ตรอง เช่น การติดกับข้อมูลที่ผิดพลาดหรือปฏิบัติตามกระแสต่างๆ ในโลกโซเชียล ความสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณภาพจึงเป็นสิ่งที่ปกป้องมิให้เกิดผลเสียต่อชีวิตและการงาน ซึ่ง AI ก็สามารถเป็นเครื่องมือในการสร้างเครือข่ายและเชื่อมโยงผู้คนเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่สี่ คือ สมชีวิตา หรือการเลี้ยงชีวิตแต่พอดี ในยุคที่เสี่ยงต่อการฟุ่มเฟือย ทั้งข้อมูล เวลา และทรัพยากร การมีวินัยในการใช้ทรัพยากรทั้งทางการเงินและเทคโนโลยีอย่างพอดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การใช้ AI เพื่อช่วยวางแผนการใช้จ่าย การบริหารทรัพยากรส่วนตัวและองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ จะนำไปสู่ชีวิตที่สมดุล ปลอดภัยทางการเงิน และลดความเครียดที่เกิดจากความฟุ่มเฟือยหรือการใช้ทรัพยากรเกินตัว นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างฐานะและความมั่นคงในระยะยาวอย่างยั่งยืน

ประการสุดท้าย คือ การบูรณาการและพัฒนาจิตสำนึกในการใช้เทคโนโลยีภายใต้กรอบธรรม เพื่อให้ AI กลายเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่ความเหลื่อมล้ำทางสังคมหรือจิตใจที่เปราะบาง การใส่ใจในหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ช่วยให้มนุษย์รักษาสมดุลระหว่างการพัฒนาเทคโนโลยีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเชิงคุณธรรม การสร้างความรับผิดชอบ การเคารพสิทธิผู้อื่น และการพัฒนาอย่างยั่งยืนในสังคมดิจิทัล จึงเป็นการใช้ AI และธรรมะร่วมกันเพื่อชีวิตที่ผาสุกอย่างแท้จริง

ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลัก ภูมิธรรมมิกตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ประการ ในโลกยุค AI ช่วยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตและการทำงานที่มั่นคง ผ่านการขยันพัฒนาตนเอง การรักษาทรัพย์สินและข้อมูล ปลูกฝังมิตรที่ดี ใช้ชีวิตอย่างพอดี และเสริมจิตสำนึกในธรรมะร่วมกับเทคโนโลยี ทั้งนี้เพื่อให้มนุษย์ไม่เพียงแค่อาศัย AI เป็นเครื่องมือเพิ่มขีดความสามารถ แต่ยังรักษาคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ และเติบโตอย่างยั่งยืนในยุคที่เทคโนโลยีกำลังเปลี่ยนแปลงโลกอย่างรวดเร็วและลึกซึ้งที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ

ตารางสังเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักภูมิธรรมมิกตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ประการในบริบทโลกยุค AI

หลักภูมิธรรมมิกตถสังวัตตนิกรธรรม (หัวใจเศรษฐกิจ: อู อา กะ สะ)	ความหมายดั้งเดิมทางพุทธศาสนา (พุทธวิธีสร้างความมั่นคง)	บริบทความท้าทาย/ผลกระทบในยุค AI (นิยามใหม่และวิกฤตศตวรรษที่ 21)	แนวทางการประยุกต์ใช้เชิงปฏิบัติ(ธรรมะเปลี่ยนชีวิตร่วมกับ AI)
1. อุฏฐานสัมปทา (อู) ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร	- ขยันประกอบอาชีพสุจริต - ทำงานอย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมาย - ใช้ปัญญาไตร่ตรองหาวิธีการที่แบบคายนีมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	- ภาวะว่างงานเชิงโครงสร้าง (Automation) - แรงงานถูกแทนที่ด้วยอัลกอริทึม - วิกฤตจริยธรรมวิชาการ (การพึ่งพา Gen AI จนสูญเสียทักษะการคิดวิเคราะห์)	- Upskilling & Reskilling: เพียรเรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อทำงานร่วมกับ AI - Smart Working: ใช้ AI เป็นเครื่องมือทุ่นแรงสมองเพื่อเพิ่มผลิตภาพ - ฝึกตั้งคำถามเชิงลึกและคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) ไม่พึ่งพา AI จนเฉื่อยชา
2. อารักขสัมปทา (อา) ถึงพร้อมด้วยการรักษา	- ปกป้องคุ้มครองทรัพย์สินที่หามาได้ด้วยความสุจริตไม่ให้สูญหาย - ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า - มีความรับผิดชอบต่อผลงานตนเอง	- ภัยคุกคามทางไซเบอร์ (Cyberattacks) - ข้อมูลส่วนบุคคลรั่วไหล - ปัญหาทรัพย์สินทางปัญญาดิจิทัล - ข้อมูลบิดเบือน (Misinformation / Deepfake)	- Cybersecurity: ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลและสินทรัพย์ดิจิทัล - Data Ethics: รักษาจริยธรรมข้อมูล ไม่นำ AI ไปใช้ละเมิดสิทธิผู้อื่น - Fact-Checking: ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนเชื่อหรือแชร์

3. กัลยาณมิตตตา (กะ) การคบมิตรดี	• เลือกคบหาคนดี มีคุณธรรม ความรู้ • มีเครือข่ายเกื้อกูลในการประกอบอาชีพ • ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อม (อบายมุข)	• ภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมจากการติดหน้าจอ • อัลกอริทึมโซเซียลมีเดียสร้างความแตกแยก (Echo Chamber) • ช่องว่างความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลและการศึกษา	• Human Connection: รักษาสัมพันธ์ภาพและคุณค่าความเป็นมนุษย์ • Digital Networking: ใช้ AI และแพลตฟอร์มสร้างเครือข่ายแห่งปัญญาและการเรียนรู้ข้ามศาสตร์ • ร่วมมือกันลดช่องว่างความเหลื่อมล้ำ โดยแชร์ความรู้และโอกาสในการเข้าถึง AI
4. สมชีวิตา (สะ) การเลี้ยงชีวิตแต่พอดี	• ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ไม่ฟุ่มเฟือยและไม่ฝืดเคือง • มีการวางแผนทางการเงิน • รายได้เหนือรายจ่าย มีเงินออม	• ทุนนิยมดิจิทัลที่กระตุ้นความอยากได้อีกมี • สภาวะข้อมูลท่วมท้น (Information Overload) • ความเครียดและสุขภาวะทางจิตใจเปราะบางจากการแข่งขันกับเครื่องจักร	• Digital Detoxing: บริโภคข้อมูลและใช้เทคโนโลยีอย่างพอเหมาะ ไม่เสพติด • AI for Financial Planning: ใช้ AI ช่วยวิเคราะห์ จัดการ และวางแผนการเงินส่วนบุคคล • Mental Balance: สร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาวัตถุ (AI) กับความสงบทางจิตใจ

จากตารางสามารถสรุปผลการสังเคราะห์ ได้ดังนี้ บทความวิชาการฉบับนี้ได้ชี้ให้เห็นอย่างคมชัดว่าเทคโนโลยีเปลี่ยนโลก ผ่านศักยภาพของ AI ที่ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานทางปัญญา (Intellectual Infrastructure) ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ขยายขีดความสามารถ และปฏิวัติวงการต่าง ๆ เช่นเดียวกับไฟฟ้าในอดีต แต่เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียวไม่สามารถรับประกันความผาสุกที่แท้จริงได้ เนื่องจากมันนำมาซึ่งความท้าทายใหม่ ทั้งปัญหาการถูกแย่งงาน ความเหลื่อมล้ำ และวิกฤตจริยธรรม ในขณะเดียวกัน “ธรรมะเปลี่ยนชีวิต” โดยการนำหลัก ทิฐุธรรมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ประการ (หัวใจเศรษฐี) ซึ่งเป็นแนวคิดอายุกว่า 2,500 ปี มาตีความใหม่และประยุกต์ใช้เป็นเข็มทิศทางปัญญา ในยุค AI โดยสามารถสรุปความเชื่อมโยงได้เป็น 3 มิติสำคัญ ดังนี้

1. การเปลี่ยนผ่านจากร่างกาย สู่แรงสมอง ด้วยความเพียร (อุ-อา) ในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมดั้งเดิม ความเพียร (อุฏฐานสัมปทา) และการรักษา (อารักขสัมปทา) มุ่งเน้นไปที่การลงแรงกายและการเก็บออม

ทรัพย์สินทางกายภาพ แต่ในโลกยุค AI ความเพียรถูกเปลี่ยนเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เพื่อพัฒนาทักษะระดับสูงที่ AI ยังทำไม่ได้ และการรักษาอายุยกระดับเป็นการปกป้องข้อมูล ความเป็นส่วนตัว และจริยธรรมไซเบอร์ ซึ่งเป็นสินทรัพย์ที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ 21

2. การรักษาสสมดุลระหว่างปัญญาประดิษฐ์ กับ ปัญญามนุษย์ (กะ-สะ) ระบบอัลกอริทึมอาจสร้างความโดดเดี่ยวหรือความเหลื่อมล้ำ หลักการคบบัณฑิต (กัลยาณมิตตตา) จึงช่วยย้ำเตือนให้มนุษย์ไม่สูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคม และใช้เทคโนโลยีในการเชื่อมโยงผู้คนเพื่อสร้างสรรค์สังคม มากกว่าการแบ่งแยก ในขณะที่ความพอดี (สมชีวิตา) กลายเป็นเกราะกำบังมนุษย์จากการเสพติดโลกดิจิทัลและการตกเป็นทาสของระบบทุนนิยมที่ขับเคลื่อนด้วย Big Data

อย่างไรก็ตาม ธรรมะและเทคโนโลยีมีสิ่งที่มีความขัดแย้งกัน แต่สามารถส่งเสริมซึ่งกันและกันได้ อย่างกลมกลืน มนุษย์สามารถใช้ AI เป็นเครื่องมือสร้างความมั่งคั่งและพัฒนาความรู้ (เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก) โดยมีกรอบพุทธธรรมเป็นเครื่องกำกับดูแลจิตใจและพฤติกรรม (ธรรมะเปลี่ยนชีวิต) เพื่อให้การเปลี่ยนผ่านสู่โลกดิจิทัลนี้ ดำเนินไปอย่างมั่นคง ยั่งยืน และคงไว้ซึ่งคุณค่าความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

สรุป

ในยุคศตวรรษที่ 21 เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์อย่างลึกซึ้งในทุกมิติ ตั้งแต่เศรษฐกิจ การศึกษา การแพทย์ ไปจนถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน แม้ AI จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและสร้างโอกาสใหม่ ๆ แต่ก็สร้างความท้าทายทั้งด้านจริยธรรม ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล ภาวะว่างงาน และความเปราะบางทางจิตใจ ดังนั้น การนำหลักธรรม “ทิวฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ประการ” ซึ่งมีอายุกว่า 2,500 ปี มาประยุกต์ใช้จึงเป็นแนวทางสำคัญเพื่อบำรุงชีวิตอย่างสมดุลในยุค AI ดังนี้ 1) อุฏฐานสัมปทา หมายถึงความเพียรและการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดนิ่งในการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีใหม่ ๆ รวมถึงการฝึกฝนความคิดวิเคราะห์ เพื่อไม่พึ่งพา AI อย่างไร้สติ 2) อารักขสัมปทา หมายถึงการรักษาและปกป้องทรัพย์สินทั้งทางวัตถุและข้อมูลดิจิทัลอย่างมีจริยธรรม ป้องกันภัยไซเบอร์และการใช้ข้อมูลผิดวัตถุประสงค์ 3) กัลยาณมิตตตา คือการเลือกคบหาผู้คนที่มีคุณธรรม สร้างเครือข่ายมิตรแท้ในยุคที่ข้อมูลและความเห็นต่าง ๆ มากมาย สร้างสมดุลและหลีกเลี่ยงความแตกแยกที่เกิดจากโซเชียลมีเดียและอัลกอริทึม 4) สมชีวิตา คือการใช้ชีวิตและบริโภคอย่างพอดี ทั้งด้านการเงิน เวลา และเทคโนโลยี เพื่อรักษาสุขภาพกายใจ ลดการเสพติดข้อมูลและฟุ้งเฟ้อในยุคดิจิทัล หลักธรรมทั้งสี่ประการช่วยให้มนุษย์ใช้ AI เป็นเครื่องมือเพิ่มพูนความสามารถ พร้อมกับรักษาคุณค่าความเป็นมนุษย์อย่างมีจริยธรรมและยั่งยืนในโลกยุคใหม่ ทำให้เทคโนโลยีเปลี่ยนโลกได้อย่างกลมกลืนกับธรรมะที่เปลี่ยนชีวิตอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *คำวัด*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). *ธรรมานุญชีวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ การศาสนา.
- วรากรณ์ สามโกเศศ. (2566). *ทิศทางการศึกษาไทยในยุคพลิกผัน: ความเหลื่อมล้ำและโอกาสใหม่ในยุคเอไอ*. มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- ศุภชัย ปทุมนากุล. (2024). *การอุดมศึกษาไทยในยุคปัญญาประดิษฐ์พลิกผัน: ยุทธศาสตร์การปรับตัวและการสร้างองค์ความรู้ข้ามศาสตร์*. สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.
- เศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ. (2553). *เจาะลึกเทคโนโลยี 3G และอนาคตไอซีที*. นนทบุรี: ริงค์ ปิยอนต์ บุ๊คส์.
- สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์. (2023). *คิดทัน AI: โอกาส ความท้าทาย และยุทธศาสตร์การปรับตัวของประเทศไทย*. สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI).
- สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์. (2566). *AI กับอนาคตเศรษฐกิจไทย: ความท้าทายในการปรับตัวและลดความเหลื่อมล้ำ*. สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI).
- สุทธิพงศ์ มิตร์สมาน, ศักดิ์รินทร์ ณ นคร, และ นงนุช สุวรรณโชติ. (2565). *การประยุกต์ใช้ปัญญาประดิษฐ์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในอุตสาหกรรมการผลิตไทย*. *วารสารบริหารธุรกิจและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, 5(2), 45–58.
- สุรพล บุญลือ. (2567). *การพลิกโฉมการจัดการเรียนรู้ด้วยปัญญาประดิษฐ์: บทบาทใหม่ของผู้สอนในยุคดิจิทัล*. *วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี*, 19(1), 12–25.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. W. W. Norton & Company.
- Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). *Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning*. Boston, MA: Center for Curriculum Redesign.
- Luckin, R., George, K., & Cukurova, M. (2022). *AI for School Teachers*. CRC Press.
- Mollick, E. R., & Mollick, L. (2023). *Assigning AI: Seven Approaches for Students, with Prompts* (Wharton School Research Paper). Wharton School of the University of Pennsylvania. <https://ssrn.com/abstract=4475995>
- Ng, A. (2018). *Artificial intelligence is the new electricity*. Stanford University, Department of Computer Science. <https://www.gsb.stanford.edu/insights/andrew-ng-why-ai-new-electricity>.
- Russell, S., & Norvig, P. (2020). *Artificial intelligence: A modern approach* (4th ed.). Pearson.
- Russell, S., & Norvig, P. (2021). *Artificial Intelligence: A Modern Approach* (4th ed.). Hoboken, NJ: Pearson.
- Schwab, K. (2016). *The fourth industrial revolution*. World Economic Forum.
- Selwyn, N. (2019). *Should robots replace teachers?: AI and the future of education*. Polity Press.

- UNESCO. (2021). *AI and education: Guidance for Policy-Makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000376709>.
- Woolf, B. P., Lane, H. C., Chaudhri, V. K., & Kolodner, J. L. (2013). *AI grand challenges for education*. *AI Magazine*, 34(4), 66–84.

หลักพุทธธรรม 7 ประการ : รากฐานแห่งการพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ

The 7 principles of Buddhism: the foundation for teacher development towards excellence

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “หลักพุทธธรรม 7 ประการ : รากฐานแห่งการพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ” มุ่งเน้นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 7 ประการ ได้แก่ ธรรมโลกบาล อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 ขราวาสธรรม 4 มรรคมงคล 8 และ ทศพิธราชธรรม มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดและแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาครูให้มีความเป็นเลิศในวิชาชีพอย่างแท้จริง ทั้งในด้านการรู้ ทักษะ สมรรถนะ และจิตวิญญาณความเป็นครู หลักธรรมแต่ละประการมีบทบาทช่วยขัดเกลานิสัย พัฒนาอุปนิสัยแห่งความดีงาม เสริมสร้างคุณธรรมในการสอน ความรับผิดชอบต่อนักเรียน การจัดการตนเองและการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในโรงเรียนและชุมชน ครูที่ยึดมั่นในหลักพุทธธรรมจะสามารถประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดี มีวินัย มีจิตสำนึกในวิชาชีพ และสามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมศิษย์ให้ได้รับการพัฒนาอย่างรอบด้าน ทั้งด้านวิชาการ และคุณธรรม ความเมตตา เสียสละ และความเป็นผู้นำ ผลลัพธ์คือการยกระดับคุณภาพชีวิตและการศึกษาของผู้เรียน พร้อมส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีในสังคมไทย อันนำไปสู่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างยั่งยืนในระยะยาว

ARTICLE INFO:

Author:

1. พระมหาธีระวัฒน์ ธิติโชติ (กมลวิบูลย์), ดร.

Dr. Phramaha Theerawat Thitichoti

(Kamoonviboon)

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาภาษาบาลีและสันสกฤต

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ศาลายา นครปฐม,

Lecturer in the Pali and Sanskrit Program

Mahamakut Buddhist University

Salaya, Nakhon Pathom,

First/Corresponding, Author's

Email: nk_pps@hotmail.com

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม 7 ประการ, รากฐาน, การพัฒนาครู, ความเป็นเลิศ

Keywords : 7 Buddhist principles, foundation, teacher development, excellence

Article history :

Received : 16/06/69

Revised : 19/06/69

Accepted : 30/06/69

Abstract

Article on “7 principles of Buddhism: Foundation for teacher development towards excellence” Focuses on applying the 7 principles of Buddhism: Dhammalokban, Iddhipada, 4 Sangha Vatthu, 4 Brahmavihāra, 4 lay dhamma, 4 paths, 8 elements, and Dassabhidharatham. Applied as a framework, concept and practice guideline for developing teachers to truly excel in the profession, both in terms of Knowledge, skills, competencies, and spirit of being a teacher Each principle plays a role in helping to refine habits. Develop good habits Strengthen morality in teaching Responsibility Self-management and human relations in schools and communities Teachers who adhere to Buddhist principles will be able to behave as good examples, be disciplined, and have a conscience in profession and be able to

organize teaching and learning efficiently Encourage students to receive comprehensive development. Both academics and morality, kindness, sacrifice, and leadership. The result is to improve the quality of life and education of students. Ready to promote a good learning atmosphere in Thai society. which leads to sustainable human resource developmentIn the long term.

บทนำ

วิชาชีพครูถือเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศ เนื่องจากครูเป็นกลไกหลักในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นปัจจัยชี้วัดความเจริญรุ่งเรืองของชาติในอนาคต (พชรวิทย์ จันทรศิริสิริ, 2560) การประกอบวิชาชีพครูในยุคปัจจุบันจึงไม่ใช่เพียงแค่การทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ในสาขาวิชาเอกเท่านั้น แต่ผู้ประกอบวิชาชีพครูจำเป็นต้องมีสาระความรู้ สมรรถนะ และประสบการณ์วิชาชีพที่ครบถ้วนตามข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ. 2556 (ราชกิจจานุเบกษา, 2556) ตลอดจนต้องมี "จิตวิญญาณความเป็นครู" ที่สอดคล้องกับพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงเน้นย้ำว่า ครูที่แท้ต้องเป็นผู้ประพฤติดี มุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร เสียสละ และมีใจเป็นกลางปราศจากอคติ ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาครูให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศจึงจำเป็นต้องมีรากฐานที่มั่นคง ทั้งในด้านความรู้เชิงวิชาการและด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ยังลึกในจิตใจ

ในบริบทของสังคมไทย หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาถือเป็นภูมิปัญญาและเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน สำหรับการพัฒนาศรัสุวิชาชีพชั้นสูง การนำหลักพุทธธรรม 7 ประการมาประยุกต์ใช้ ถือเป็นกรอบแนวคิดสำคัญในการสร้างรากฐานแห่งความเป็นเลิศประกอบด้วย (1) *ธรรมโลกบาล* เพื่อเป็นเครื่องคุ้มครองใจให้ละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำความผิดจรรยาบรรณ (2) *อิทธิบาท 4* เป็นทางแห่งความสำเร็จในการพัฒนานวัตกรรมจัดการเรียนรู้และทำงานด้วยปัญญา (3) *สังคหวัตถุ 4* เป็นหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์และผูกใจศิษย์รวมถึงเพื่อนร่วมงาน (พระธรรมโกศาจารย์ [ประยูร ธมฺมจิตฺโต], 2549) (4) *พรหมวิหาร 4* เป็นธรรมเครื่องอยู่อันประเสริฐในการบ่มเพาะศิษย์ด้วยความเมตตาและยุติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) (5) *พรวาสาธรรม 4* เพื่อฝึกตนและสร้างความอดทนเสียสละ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) (6) *มรรคมืองค์ 8 หรือไตรสิกขา* เป็นแนวทางดำเนินชีวิตและพัฒนาสมดุทั้งกาย วาจา และใจ (จันทรทิพย์ ชูศักดิ์พาณิชย์, 2560) และ (7) *ทศพิธราชธรรม* ซึ่งเป็นคุณธรรมของผู้ปกครองและผู้นำการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

ดังนั้น บทความวิชาการฉบับนี้จึงมุ่งศึกษาและวิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทั้ง 7 ประการ เพื่อนำมาบูรณาการเข้ากับบทบาทหน้าที่ของครู ทั้งต่อตนเอง ต่อศิษย์ ต่อโรงเรียน และต่อชุมชนสังคม (ยนต์ ชุมจิต, 2550; ศิริ จันบำรุง, 2549) ผลการสังเคราะห์นี้จะช่วยสร้างกรอบแนวคิดเชิงพุทธบริหารการศึกษาที่เป็นรูปธรรม เพื่อยกระดับสมรรถนะของครูไทยให้มีความเป็นเลิศ เป็นผู้นำทางวิชาการที่มีคุณธรรมจริยธรรมเพียบพร้อม และสามารถขับเคลื่อนคุณภาพของผู้เรียนให้เติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งสติปัญญาและคุณธรรมในสังคมต่อไป

หลักพุทธธรรม 7 ประการ

หลักพุทธธรรมประการที่ 1 ธรรมโลกบาล

ธรรมเป็นโลกบาล คือ ธรรมคุ้มครองโลก มี 2 อย่าง 1. หิริ ความละอายแก่ใจ 2. โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป

1. หิริ หมายถึง ความละอายแก่ใจตนเอง ในการกระทำทุจริตต่าง ๆ ทั้งมีอาการรังเกียจต่อบาปทุจริต เสมือนบุคคลเห็นสิ่งปฏิกุศลต่าง ๆ แล้วไม่เอยากเข้าไปใกล้ ไม่เอยากจับต้อง

2. โอตตัปปะ หมายถึง ความเกรงกลัวต่อผลของการกระทำชั่วทุจริต เสมือนคนเห็นงูกลัวต่อพิษของมันแล้วหลีกเลี่ยงเสียให้ห่างไกล ธรรม 2 อย่างนี้ เรียกว่า กุศลธรรมก็ได้ เทวธรรมก็ได้ เพราะถ้าโลกขาดธรรมอย่างนี้ โลกย่อมถึงความสับสนวุ่นวาย แต่ถ้ามุขยมีหิริและโอตตัปปะ ไม่ทำบาปทั้งในที่ลับและที่แจ้ง โลกก็จะสงบร่มเย็นอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

หลักพุทธธรรมประการที่ 2 อิทธิบาท 4

อิทธิบาทธรรม 4 ประการเป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ได้มีนักปราชญ์ให้ความหมายของอิทธิบาทธรรมไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2537, หน้า 90) ได้ให้ความหมายไว้ว่า อิทธิบาท แยกเป็น “อิทธิ” แปลว่า ความสำเร็จ “บาท” แปลว่า ฐาน เจริญรุ่งเรือง ดังนั้น อิทธิบาท จึงแปลว่า รากฐานแห่งความสำเร็จ ซึ่งมี 4 อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2545, หน้า 40) ได้เขียนเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 สรุปได้ว่า หลักธรรมที่ไม่เคยล้าสมัย หรือหลักธรรมอันเป็นหลักแห่งความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ 4 ประการ ที่ในปัจจุบันแม้เราจะหลงลืมกันไปบ้างว่า คืออะไร แต่ถ้าหากได้ย้อนรำลึกกันบ้างว่า มีอะไร และคืออะไร จะเห็นได้ว่าหลักธรรมอายุ 2 พันกว่าปีนี้ ไม่มีใครหาใดที่จะเรียกว่าล้าสมัย

- 1) ฉันทะ เพราะเหตุว่าทรง รักสิ่งที่ทรงทำจึงได้ทำสิ่งที่ทำอยู่ในขณะนี้
- 2) วิริยะ คือความพากเพียร ความพยายามไม่ย่อท้อ
- 3) จิตตะ คือความเอาพระทัยจดจ่อในสิ่งที่ทรงทำ เพราะฉะนั้นท่านจึงทำได้
- 4) วิมังสา ทำงานแล้วไม่ทิ้ง คอยตรวจสอบ ทบทวน ไตร่ตรอง พิจารณา

ดังนั้น หลักความสำเร็จ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะ นำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการ ที่เรียกว่า อิทธิบาท (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งมี 4 ข้อ คือ 1) ฉันทะ รักงาน (การเห็นคุณค่า ความรัก ความพอใจ) คือ มีใจรักพอใจจะทำสิ่งนั้นและทำด้วยใจรัก ต้องการ ทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆหรือ เพียงเพราะอย่างได้ รางวัลหรือผลก ไร 2) วิริยะ สู้งาน (ความเพียร เห็นเป็นความท้าทาย ใจสู้ ขยัน) คือ พากเพียรทำ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ 3) จิตตะ ใส่ใจงาน (ความคิด อุทิศตัวต่องาน ใจจดจ่อจริงจัง) คือ เอาจิตฝึกฝั ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ 4) วิมังสา ทำงานด้วย ปัญญา (ไตร่ตรอง พิสูจน์ ทดสอบ ตรวจสอบ ประปรังแก้ไข) ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบตรวหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้องในสิ่งที่ทำ นั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้นเพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

หลักพุทธธรรมประการที่ 3 สังคหวัตถุ 4

สังคหผล แปลว่า กำลังแห่งการ สงเคราะห์ ซึ่งเป็นธรรมที่สำคัญมากสำหรับนักบริหาร ผู้ที่ทำงานให้สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น ถ้านักบริหาร บกพร่องเรื่องมนุษยสัมพันธ์ก็จะมีคนมาช่วยทำงาน เมื่อไม่มีใครช่วยทำงานเขา ก็เป็นนักบริหารไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไว้เรียกว่าสังคหวัตถุ หมายถึงวิธีผูกใจ คือทำหน้าที่เป็นกาวใจ เชื่อมประสานคนทั้งหลายเข้าด้วยกัน ลัทธิสังคหวัตถุ 4 ประการ ได้แก่ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2549)

1. ทาน หมายถึง การให้ (โอบอ้อมอารี) นักบริหารที่ดีต้องมีน้ำใจรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ ทานแก่ เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชาการให้ทางจะช่วยให้อีกคนอื่นไว้ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทโท คนถมิตตานิ ผู้ให้ย่อมผูกใจมิตรไว้ได้” นักบริหารอาจให้ทานได้ 3 วิธี คือ

1) อามิสทาน หมายถึง การให้สิ่งของแก่เพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา โดยเฉพาะ การให้เพื่อผูกใจในยามที่เขาตกต่ำหรือมีความเดือดร้อน ดังภาษิตอังกฤษที่ว่า “เพื่อนแท้ คือเพื่อนที่ช่วยเหลือ ในยามตกยาก” การให้รางวัลหรือขึ้นเงินเดือนจัดเข้าในอามิสทาน

2) วิทยาทาน คือ ธรรมทาน หมายถึง การให้คำแนะนำหรือสอนวิธีทำงาน ที่ถูกต้อง รวมถึงการจัดหลักสูตรพัฒนาบุคลากรหรือส่งไปศึกษาและดูงาน

3) อภัยทาน หมายถึง การให้อภัยเมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน หรือล่วงเกินซึ่ง กันและกัน การให้อภัยไม่ทำให้ผู้ให้ต้องสูญเสียอะไร เป็นการลงทุนราคาถูกแต่ได้ผลตอบแทนราคาสูง นั่นคือ ได้มิตรภาพกลับคืนมา และมีคนสนองงานเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง

2. ปิยวาจา หมายถึง การพูดถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน (วจีไพเราะ) นักบริหารที่ดีจะรู้จัก ผูกใจคนด้วยคำพูดอ่อนหวาน คำพูดหยาบกระด้างผูกใจใครไม่ได้ ตามปกติคนเราจะมัดสิ่งของต้องใช้ ของอ่อน เช่น เชือก หรือลวดมัด ในทำนองเดียวกันเราจะมัดใจคนได้ก็ด้วยถ้อยคำอ่อนหวาน

3. อัตถจริยา หมายถึง การทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น (สงเคราะห์ประชาชน) ตรงกับคำพังเพยที่ว่า “อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูตาย ปั่นวุ้นปั่นควายให้ลูกท่านเล่น” นักบริหารทำ อัตถจริยาได้หลายวิธี

4. สมานัตตตา หมายถึง การวางตัวสม่ำเสมอ (วางตนพอดี) เมื่อนักบริหารไม่ทอดทิ้ง ผู้ร่วมงานทั้งหลาย เขาจึงจะสามารถสร้างทีมงานขึ้นมาได้ นั่นคือถือคติว่า “มีทุกข์ร่วมทุกข์ มีสุขร่วม สุข” นักบริหารต้องกล้ารับผิดชอบในผลการตัดสินใจของตนเอง ถ้าผลเสียตกมาถึงผู้ปฏิบัติตามคำสั่ง ของตน นักบริหารต้องออกมาปกป้องคนนั้น ไม่ใช่หนีเอาตัวรอดตามลำพัง

หลักพุทธธรรมประการที่ 4 พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ บริสุทธิ์ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่า ดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ประกอบด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559, หน้า 124)

1. เมตตา ความรัก หมายถึง รักที่มุ่งเพื่อปรารถนาดี ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ครูควรมีความรัก ความปรารถนาดีต่อศิษย์ด้วยการให้คำแนะนำ สั่งสอน หรืออบรม ทั้งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และความประพฤติที่เหมาะสมและดีงาม รวมถึงการใช้ผู้ใต้บังคับบัญชาให้เหมาะสม (ถูก) กับวัย งาน และความถนัด

2. กรุณา ความสงสาร หมายถึง ความปรานี ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ครูควรมีความกรุณาต่อศิษย์ ด้วยการให้ความช่วยเหลือ แบ่งปันน้ำใจ หรือสงเคราะห์ทั้งทางด้านวัตถุ กำลังกาย และกำลังใจ รวมถึงการจัดสรรสวัสดิการและผลประโยชน์เกื้อกูลต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความเป็นอยู่ของศิษย์

3. มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญ ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น ไม่มีใจอิจฉาริษยา ครูควรสนับสนุนและแสดงออกถึงความยินดีเมื่อศิษย์ มีความสุข หรือมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัว รวมถึงการเชิดชูด้วยรางวัล และแบ่งปันด้วยน้ำใจ

4. อุเบกขา ความวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลาง ครูควรมีความปรารถนาดีต่อศิษย์ด้วยการช่วยเหลือให้พ้นทุกข์/ มีความสุขในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ด้วยความยุติธรรม ไม่ลำเอียง หรืออคติต่อผู้ใดผู้หนึ่ง เพราะรัก ไม่ชอบ (เกลียด) เชลา และกลัว

หลักพุทธธรรมประการที่ 5 ขรवासธรรม 4

ขรवासธรรม 4 หมายถึง ธรรมสำหรับขรवासธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ประกอบด้วย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

1. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์และความจริงใจต่อกันในชีวิตครอบครัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การพูดจริง ทำจริง มีความสุจริตในใจ ไม่โกหก ไม่ปกปิดข้อเท็จจริง เมื่อทุกคนในครอบครัวหรือองค์กรมีสัจจะต่อกัน ก็จะเกิดความไว้วางใจ เมตตา และความสนิทสนม เมื่อใดที่ขาดสัจจะ ย่อมตามมาด้วยความระแวง ขาดความเชื่อมั่นในกันและกัน เป็นจุดเริ่มต้นของความขัดแย้ง แตกแยก อันยากจะแก้ไขให้กลับคืนดีได้ สัจจะจึงเปรียบเสมือนรากฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคง ทั้งช่วยสร้างความน่าเชื่อถือ เกียรติยศ และการยอมรับในสังคม ส่วนผู้ที่ขาดสัจจะ ก็มักไม่มีใครเชื่อถือ ศรัทธา หรือไว้วางใจ ชีวิตและหน้าที่การงานมักขาดความเจริญก้าวหน้า

2. ทมะ หมายถึง การฝึกฝนและข่มใจ การรู้จักอดทน ฝึกตนเองให้ปรับปรุงข้อบกพร่อง รู้จักควบคุมอารมณ์เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในบ้านหรือในสังคม ไม่เอาแต่ใจ ไม่ปล่อยอารมณ์ตามความรู้สึกของตนเอง คนที่มีทมะจะรู้จักยับยั้งอารมณ์โกรธ ขี้โมโห หรือความคิดไม่ดี รู้จักประนีประนอมและปรับนิสัยเข้าหากัน ช่วยให้เกิดความสามัคคีในครอบครัวและองค์กร ส่วนคนที่ขาดทมะ มักปล่อยให้ความแตกต่างทางอุปนิสัยและความคิดกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่แก้ไขได้ยาก ส่งผลให้ทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อย มีโอกาสประสบปัญหาในชีวิตครอบครัวและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

3. ขันติ การอดทนต่ออารมณ์ ความยากลำบาก หรือผลประโยชน์ที่ไม่ลงรอยกัน รู้จักอดกลั้นและตั้งมั่นในหน้าที่ ไม่ท้อถอยเมื่อเผชิญอุปสรรค ขันติยังรวมถึงการอดทนต่อคำพูด การกระทำ หรือเหตุการณ์ที่อาจทำให้ไม่สบายใจ สามารถคิดอ่านแก้ไขปัญหได้ด้วยปัญญาและความสงบ คนที่มีขันติ จะสามารถใช้เป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองและครอบครัว รวมถึงผู้รอบข้างได้ ขณะที่ผู้ขาดขันติ จะท้อแท้ง่าย โกรธง่าย ขาดความเชื่อถือ อาจทำผิดศีลผิดธรรมได้ง่าย และล้มเหลวในชีวิตหรือการทำงาน

4. จาคะ คือ ความเสียสละ รู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นในครอบครัว สังคม หรือองค์กร ไม่ยึดติดแต่กับประโยชน์ส่วนตน การมีจาคะจึงไม่ใช่แค่การให้สิ่งของเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้กำลังใจ ความเข้าใจ และเสียสละความรู้สึกส่วนตัว เพื่อประโยชน์หรือความสุขส่วนรวม เช่น ช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา แบ่งปันโอกาสและเวลาของตนให้แก่ผู้อื่น หรือแม้แต่ยอมละความสุขส่วนตัวเพื่อให้ครอบครัวและส่วนรวมอยู่ดีมีสุข หากขาดจาคะ ก็จะทำให้บรรยากาศในบ้านและสังคมเกิดความเห็นแก่ตัว ขาดความรักใคร่สามัคคี และนำมาซึ่งความขัดแย้ง

หลักพุทธธรรมประการที่ 6 มรรค 8

ศาสนาพุทธมุ่งสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความสุขอันสูงสุด คือ พระนิพพาน โดยเนื้อหาหลักธรรมที่สำคัญและครอบคลุมหัวใจของพระพุทธศาสนา คืออริยสัจ 4 ชาวพุทธยึดพระรัตนตรัยเป็นหลัก เมื่อระลึกถึงพระรัตนตรัย ก็เป็นเครื่องเตือนใจให้ใช้แนวทางที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ โดยเฉพาะข้อที่ 4 คือ “มรรคมรรค 8” ซึ่งถือเป็นหนทางปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อการพัฒนาตนและสังคมให้อยู่เย็นเป็นสุข มรรคมรรค 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ซึ่งล้วนแต่เป็นแนวทางดำเนินชีวิตประจำวันที่สอดคล้องกับหลักศีลธรรมและเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติทุกคน นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงเน้นความสำคัญของการฝึกตนด้วย “ไตรสิกขา” ได้แก่ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชีวิต รู้เท่าทันความเป็นจริง และพัฒนาตนอย่างสมดุลทั้งทางกาย วาจา และใจ (จันทร์ทิพย์ ชูศักดิ์ พาณิชย์, 2560)

หลักพุทธธรรมประการที่ 7 ทศพิธราชธรรม

ราชธรรม 10 หรือ ทศพิธราชธรรม คือ ธรรมของพระราชา, กิจวัตรที่พระเจ้าแผ่นดินควรประพฤติ, คุณธรรมของผู้ปกครองบ้านเมือง, หรือธรรมของนักปกครองประกอบด้วย (ขุ.ชา. 28/240/86.)

- 1) ทาน (การให้) คือ สละทรัพย์สิ่งของบำรุงเลี้ยง ช่วยเหลือประชาราษฎร์และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์
- 2) ศีล (ความประพฤติดีงาม) คือ สำรวมกายและวจีหาวาร ประกอบแต่การสุจริตรักษากิตติคุณให้ควรเป็นตัวอย่างและเป็นที่เคารพนับถือของประชาราษฎร์
- 3) ปริจาคะ (การบริจาค) คือ เสียสละความสุขสำราญ ตลอดจนชีวิตของตนเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน และความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง
- 4) อาชวะ (ความซื่อตรง) คือ ซื่อตรงทรงสัตย์ไว้มารยา ปฏิบัติภารกิจโดยสุจริต มีความจริงใจไม่หลอกลวงประชาชน
- 5) มัทวะ (ความอ่อนโยน) คือ มีอัธยาศัย ไม่เย่อหยิ่งหยาบคายกระด้างถือองคร้อมีความงามสง่าเกิดแต่ท่วงทีเกียรียสุภาพนุ่มนวลละมุนละไม ให้ได้ความรักภักดี
- 6) ตปะ (ความทรงเดช) คือ แผดเผากิเลสตัณหา มิให้เข้ามาครอบงำย่ำยีจิตระงับยับยั้งข่มใจได้มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หรืออย่างสามัญ มุ่งมั่นแต่จะบำเพ็ญเพียร
- 7) อักโกธะ (ความไม่โกรธ) คือ ไม่กริ้วกราด ลุอำนาจความโกรธ จนเป็นเหตุให้วินิจฉัยความและกระทำการต่างๆ ผิดพลาดเสียธรรม มีเมตตาประจักษ์
- 8) อวิหิงสา (ความไม่เบียดเบียน) คือ ไม่บีบคั้นกดขี่ เช่น เก็บภาษีขูดรีดหรือเกณฑ์แรงงานเกินขนาดไม่หลงระเริงอำนาจ ขาดความกรุณา หาเหตุเบียดเบียนลงโทษอาชญาแก่ประชาราษฎร์ผู้ใด เพราะอาศัยความอาฆาตเกลียดชัง
- 9) ขันติ (ความอดทน) คือ อดทนต่องานที่ตรากตรำถึงจะลำบากกายเหนื่อยหน่ายเพียงไร ก็ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกย่ำถูกหยันด้วยคำเสียดสีลากถางอย่างไร ก็ไม่หมดกำลังใจไม่ยอมละทิ้งกรณียที่บำเพ็ญโดยชอบธรรม

10) อวิโรธนะ (ความไม่คลาดธรรมดา) คือวางองค์เป็นหลักหนักแน่นในธรรมคงที่ไม่มีความเอนเอียง หวั่นไหวเพราะถ้อยคำที่ตีส่าย ลากสัการะ หรืออิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์ใดๆ สติมั่นในธรรม ทั้งส่วนยุติธรรม คือ ความเที่ยงธรรม นิติธรรม คือ ระเบียบแบบแผน หลักการปกครอง ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิชาชีพครู

วิชาชีพครูถือเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นกลไกหลักในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของชาติ ผู้ประกอบวิชาชีพครูจึงจำเป็นต้องมีทั้งความรู้เฉพาะทางในสาขาวิชา รวมถึงความรู้ด้านวิชาชีพครู ควบคู่กับการมีคุณลักษณะและจิตวิญญาณความเป็นครูอย่างแท้จริง เพื่อจะสามารถสั่งสอน อบรมศิษย์ให้เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข และมีความใฝ่รู้ตลอดชีวิต ตลอดจนช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณลักษณะที่สังคมต้องการได้อย่างเต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล

ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่พระราชทานแก่ครูอาวุโสในโอกาสเข้ารับเข็มเครื่องหมายเชิดชูเกียรติ กล่าวถึง “ลักษณะของครูที่ดี” ตอนหนึ่งว่า

“ครูที่แท้ ต้องเป็นผู้ประพฤติแต่ความดี มุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ อดทน อดกลั้น สำนวณระวังตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนอันดีงาม รู้จักปลีกตนจากความสบายและความสนุกรื่นเริงที่ไม่สมควรแก่เกียรติ มีความตั้งใจมั่นคง ซื่อสัตย์จริงใจ เมตตาหวังดี วางใจเป็นกลาง ไม่ปล่อยใจไปตามอำนาจอคติ พร้อมทั้งหมั่นอบรมปัญญาให้สมบูรณ์ ทั้งในทางวิทยาการและเหตุผล”

คุณสมบัติเหล่านี้สะท้อนถึงหัวใจสำคัญของความเป็นครู ที่มีไข่เพียงถ่ายทอดความรู้ แต่ยังเป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติปฏิบัติและบ่มเพาะศิษย์ให้เติบโตอย่างมีคุณภาพและคุณธรรมสมบูรณ์

ความหมายของวิชาชีพครู

ครู หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพที่ทำหน้าที่สอน อบรมศิษย์ สามารถถ่ายทอดความรู้ เชื่อมโยง ให้ศิษย์เข้าใจ ส่งเสริมและช่วยเหลือให้ศิษย์เกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ ในสถานศึกษา ปฐมวัยขั้นพื้นฐานและอุดมศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญาทั้งของรัฐและเอกชน (ยนต์ ชุ่มจิต, 2550, หน้า 6 : ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 225 : ราชกิจจานุเบกษา, 2556, หน้า 65 : กฤษฎี ยินสุข, 2560, หน้า 24) คำว่าวิชาชีพ หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า "Profession" ซึ่งหมายถึงอาชีพวิชาชีพผู้มีอาชีพ เดียวกันที่ได้รับค่าตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะต้องเป็นอาชีพที่ต้องการการศึกษาและ ฝึกอบรมในระดับสูง ผู้ประกอบอาชีพจะต้องมีความรู้ (กฤษฎี ยินสุข, 2560, หน้า 33) และทักษะในการประกอบอาชีพนั้น ๆ อันเป็นผลที่ได้มาจากการฝึกอบรมหรือการศึกษาตรงตามสาขาอาชีพ นอกจากนี้ผู้ประกอบอาชีพจะต้องยึดมั่นอยู่กับกฎเกณฑ์ของการประกอบอาชีพปฏิบัติตนและ ให้บริการด้วยจิตสำนึกในวิชาชีพ การสร้างทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ ซึ่งลักษณะของวิชาชีพชั้นสูงมี ดังนี้ (ยนต์ ชุ่มจิต, 2550, หน้า 30-132; Sayer, 1996, หน้า 18)

1. มีการศึกษาอบรมในสาขานั้นอย่างลึกซึ้งเป็นเวลายาวนาน
2. วิชาชีพชั้นสูงจะต้องเป็นงานที่ใช้ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญเฉพาะ สาขาและเป็นการใช้สติปัญญามากกว่าการใช้ฝีมือแรงงาน
3. มีการบริการสังคม

4. มีการกำหนดจรรยาบรรณของวิชาชีพ เพื่อเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ
5. มีองค์กรรับผิดชอบ กำกับดูแลการปฏิบัติตามมาตรฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพ
6. มีสถานภาพสูงในสังคมวิชาชีพครูเป็นอาชีพให้บริการแก่สาธารณชน ที่ต้อง อาศัยความรู้ความชำนาญเป็นการเฉพาะ ไม่ซ้ำซ้อนกับวิชาชีพอื่นและมีมาตรฐานในการ ประกอบวิชาชีพ โดยก่อนประกอบวิชาชีพต้องฝึกอบรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่าง เพียงพอก่อนที่จะประกอบวิชาชีพ เช่น ครู แพทย์ พยาบาล สัตวแพทย์ วิศวกร และ ทนายความเป็นต้น

วิชาชีพครู หมายถึง อาชีพที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการสอนหรือผู้ที่ได้รับ การศึกษาในคณะหรือสาขาที่ผลิตบัณฑิตเพื่อให้มีความพร้อมที่จะเป็นครูและให้บริการแก่สังคม เหมือนกับอาชีพชั้นสูงอื่น(ยนต์ ชุ่มจิต, 2550, หน้า 30 ; oxford University Press, 2010, หน้า 506)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 อธิบายว่า ครูคือ ผู้สั่งสอนศิษย์ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์ ในปัจจุบันคำว่า ครูจะค่อนข้างหมายถึงอาชีพประการหนึ่งในสังคมมากกว่าจะหมายถึงบุคคล ครู มีรากศัพท์เป็นภาษาบาลี มาจากคำว่า ครู (คฺรฺ) ซึ่งแปลว่าหนักแน่น และสันสกฤตว่า ครู (คุ-รฺ) ซึ่งแปลว่า ผู้ชี้แจงสว่าง แต่โดยความหมายในภาษาไทยก็คือครูผู้สอนประสิทธิ์ประสาทความรู้ อบรมบ่มนิสัยศิษย์ให้เป็นคนดี ยกระดับวิญญานความรู้ดีชี้แนะให้แยกแยะความดีความชั่ว และรู้จักการดำรงชีวิตในแนวทางที่ถูกต้องมีคุณธรรม

พุทธทาสภิกขุ (2557) ได้ให้ความหมายของครู ว่าครูในสมัยโบราณในประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นเจ้าของคำนี้เป็นคำที่สูงมาก เป็นผู้เปิดประตูทางวิญญาน แล้วก็นำไปเดินทางวิญญาน ไปสู่คุณธรรมเบื้องสูง เป็นเรื่องทางจิตโดยเฉพาะ มิได้หมายถึงเรื่องวัตถุหรือมรรยา หรือแม้แต่อาชีพ จึงมีน้อยมาก ครูนั่นมักจะไปทำหน้าที่เป็นบุโรหิตของพระราชหรืออิสระชนซึ่งมีอำนาจวาสนา มีหน้าที่การงานอันใหญ่หลวง คำว่าครู มักเปลี่ยนมาแต่เพียงว่าเป็นผู้ครุคราพ หรือมีความหนัก ที่เบ้นหนักอยู่เหนือศิระ เป็นเจ้าหน้อยบนเหนือศิระของทุกคน แต่เดี๋ยวนีกลายมาเป็นผู้ประกอบวิชาชีพอย่างหนึ่ง จากคำอธิบายดังกล่าวนี้ครูนอติดเป็นตำแหน่งที่สังคมยกย่องเป็นผู้เปิดประตูทางวิญญาน วิญญานศิษย์ทั้งหลายที่ยังปิดด้วยอวิชชา เป็นการช่วยให้ศิษย์ทำลายอวิชชาทั้งหลายเพื่อได้พัฒนาความเป็นมนุษย์ มีชีวิตจิตใจที่สูงกว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นเอง ในแง่ของความหมายนี้

ธรรมนันทิกา แจ่มใส (2554, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของครู ว่าเป็นบุคลากรวิชาชีพที่ทำหน้าที่ในการสั่งสอนศิษย์หรือถ่ายทอดความรู้ให้กับศิษย์มีหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอนและการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการต่างๆ ในสถานศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้เจริญก้าวหน้าและพัฒนาในทุกๆด้าน รวมทั้งให้เป็นผู้ที่มศีลธรรม จริยธรรม ตามที่สังคมปรารถนาจากความหมายของครูที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปความหมายของครูได้ว่า ครูเป็นบุคคลผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ อบรมบ่มนิสัยศิษย์ให้เป็นคนดี โดยการสั่งสอนให้รู้จักการแยกแยะความดีความชั่ว และรู้จักการดำรงชีวิตในแนวทางที่ถูกต้องมีคุณธรรม

ความสำคัญของวิชาชีพครู

การให้การศึกษาแก่ประชาชนเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง และผู้ที่ให้การศึกษาก็คือครู ดังนั้นครู ถือเป็นอาชีพที่มีความสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาคุณภาพของคน การพัฒนาชุมชนและ การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคต ครูเป็นบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญในการจัด การศึกษา คุณภาพของครู จึงมีความสำคัญเพราะครูที่มีคุณภาพจะส่งผลต่อผู้เรียนที่มี คุณภาพ (พชรวิทย์ จันทรศิริสร, 2560, หน้า 143) หากประเทศใดที่มีครูที่มีคุณภาพ ย่อมเป็น เครื่องชี้วัดได้ว่าแนวโน้มคนในประเทศนั้นจะมีคุณภาพ ประเทศไทยเป็นหนึ่งในโลกที่ให้ ความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของครูให้มีสาระความรู้และสมรรถนะ ดังจะเห็นได้จากตั้งแต่ ในปี 2542 ที่ผ่านมา ได้มีการพัฒนาครู คณาจารย์ และบุคลากรการศึกษา โดยผ่านระบบการ ผลิตครู

การพัฒนาครู การควบคุมวิชาชีพ และการบริหารงานบุคคล ส่วนของระบบการผลิตครู นั้น ได้มีการปรับหลักสูตรที่ใช้ในการผลิตครูที่เป็นผู้สอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน การจัดการ เรียนการสอนให้กับผู้ที่จะไปประกอบวิชาชีพครูที่เข้มงวดตลอดระยะเวลาที่เรี

ข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ. 2556

ข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ. 2556 ได้กำหนดมาตรฐานวิชาชีพครู และประสบการณ์วิชาชีพไว้ ดังนี้(ราชกิจจานุเบกษา, 2556, หน้า 67)

ก. มาตรฐานความรู้

ผู้ประกอบวิชาชีพครูต้องมีคุณวุฒิไม่ต่ำกว่าปริญญาตรีทางการศึกษาหรือเทียบเท่า หรือคุณวุฒิอื่นที่คุรุสภารับรอง โดยมีความรู้ดังต่อไปนี้

1. ความเป็นครู
2. ปรัชญาการศึกษา
3. ภาษาและวัฒนธรรม
4. จิตวิทยาสำหรับครู
5. หลักสูตร
6. การจัดการเรียนรู้และการจัดชั้นเรียน
7. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้
8. นวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา
9. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
10. การประกันคุณภาพการศึกษา
11. คุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณ

ข. มาตรฐานประสบการณ์วิชาชีพ

ผู้ประกอบวิชาชีพครูต้องผ่านการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาตามหลักสูตรปริญญา ทางการศึกษาเป็นเวลาไม่น้อยกว่าหนึ่งปี และผ่านเกณฑ์การประเมินปฏิบัติการสอนตาม หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการคุรุสภากำหนด ดังต่อไปนี้

1. การฝึกปฏิบัติวิชาชีพระหว่างเรียน
2. การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาชีพ

องค์ประกอบของความเป็นครู

ความเป็นครูประกอบด้วย (ราชกิจจานุเบกษา, 2556, หน้า 43-437) ดังนี้

1. สาระความรู้
 1. สภาพงานครู คุณลักษณะและมาตรฐานวิชาชีพครู
 2. การปลูกฝังจิตวิญญาณความเป็นครู
 3. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับครูและวิชาชีพครู
 4. การจัดการความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพครู
 5. การสร้างความก้าวหน้าและพัฒนาวิชาชีพครูอย่างต่อเนื่อง

2. สมรรถนะ

1. รอบรู้ในเนื้อหาวิชาที่สอนและกลยุทธ์การสอน เพื่อให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้
2. แสวงหาและเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารความรู้ เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง
3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียนที่ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน
4. มีจิตวิญญาณความเป็นครู

ภารกิจหลักของผู้ประกอบวิชาชีพครูคือทำหน้าที่สอน อบรมศิษย์ ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ ศิษย์ส่งเสริม และช่วยเหลือให้ศิษย์เกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ ในสถานศึกษา วิชาชีพครูเป็น อาชีพที่สำคัญยิ่งเพราะมี บทบาทสำคัญในการพัฒนาคนในประเทศให้มีความรู้ มีความสมบูรณ์ใน ทุกด้าน ซึ่งส่งผลให้ประเทศชาติเจริญ มั่นคงดังนั้น ผู้จะมาประกอบอาชีพครูจะต้องปฏิบัติตาม ข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณ ข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ. 2556 ของวิชาชีพ พ.ศ. 2556 และประกาศคณะกรรมการคุรุสภา เรื่อง สาร ะความรู้ สมรรถนะและ ประสพการณ์วิชาชีพ ของผู้ประกอบวิชาชีพครู ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารการศึกษา และ ศึกษาธิการ ตามข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ. 2556

บทบาทหน้าที่ของครู

บทบาทของครูหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นชัดหรือการทำตามหน้าที่ที่ กำหนดไว้ของครู (ศิริ จันบำรุง, 2549, หน้า 3) หน้าที่ของครู หมายถึง กิจของครูที่จะต้องทำด้วย ความรับผิดชอบ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 1247) ดังนั้น บทบาทหน้าที่ของครู จึงหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาหรือ การทำตามกิจของครูที่ต้องรับผิดชอบ สามารถจำแนกเป็น 4 ด้าน คือ 1) บทบาทหน้าที่ของครูต่อตนเอง 2) บทบาทและหน้าที่ของครูต่อศิษย์ 3) บทบาทและหน้าที่ของ ครูต่อโรงเรียนและ 4) บทบาทและหน้าที่ของครู ต่อชุมชนสังคม ซึ่งรายละเอียดปรากฏ ดังนี้

1. บทบาทหน้าที่ของครูต่อตนเอง

1) เป็นผู้ที่รักการอ่านการค้นคว้าหาความรู้ ครูจะต้องเป็นผู้ที่รักการอ่าน ศึกษาค้นคว้าหา ความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ปรับปรุงตนเองให้ ทันสมัย มั่นใจและศรัทธาในอาชีพครู เป็นผู้มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงออกในการ เผยแพร่ความคิดความรู้ต่อสาธารณะและเพื่อพัฒนาวิชาชีพของตน เป็นผู้ ประพฤติและวางตนอยู่ ในกรอบศีลธรรมจรรยาเป็นที่ยอมรับในชุมชน เป็นผู้ประกอบอาชีพพอควรแก่อัตภาพ ฐานะยาก บั้น มัธยสถิไม่เห็นแก่ความเจริญทางวัตถุเกินกว่าคุณธรรมจริยธรรมเพื่อที่จะให้มีความรู้ เกี่ยวกับ เรื่องต่อไปนี้ 1) การเรียนการสอน 2) หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร 3) หลักการสอนและวิธีการสอน เช่น หลักการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ หลักการสอนที่ยึดความ แตกต่างของบุคคลหรือกลุ่มคน 4) นวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษา 4) สภาพ สิ่งแวดล้อม 6) คุณธรรมจริยธรรม 3) ทักษะการพูดและการเขียน 4) การประชาสัมพันธ์ 9) ศาสนาและวัฒนธรรมและ 10) มนุษย์สัมพันธ์

2. บทบาทและหน้าที่ของครูต่อศิษย์

1) อบรม สั่งสอนและถ่ายทอดวิชาความรู้ การอบรมสั่งสอนศิษย์ให้มีความรู้ ความสามารถในการ ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งถือว่าเป็นงานหลักของครูทุกคนทุกระดับชั้นที่สอนครู ต้องตั้งใจสั่งสอนศิษย์และ ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้เกิดผลดีด้วยเอาใจใส่ทุกเวลาของตนให้แก่ศิษย์ ครูต้องถ่ายทอดวิชาความรู้โดยไม่ ปิดป้องและปิดบังอำพรางจะละทิ้งหรือทอดทิ้งไม่ได้เพราะถ้า หากครูละทิ้งการอบรมสั่งสอนก็คือครูละทิ้ง หน้าที่ของครูซึ่งการกระทำเช่นนั้นจะมีผลต่อการ เจริญเติบโตทางความคิดและสติปัญญาของศิษย์เป็นอย่างดี

มากกล่าวคือ ศิษย์ของครูจะไม่ได้รับ การพัฒนา ความคิด ความรู้ และสติปัญญาหรือได้รับบ้างแต่ก็ไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร ดังนั้นครู ทุกคนควรตระหนักในการอบรมสั่งสอนเป็นอันดับแรกโดยถือว่าเป็นหัวใจของความเป็นครูคือการ อบรมสั่งสอนศิษย์ให้เป็นคนดีมีความรู้ในวิทยาการทั้งปวงสมบัติ ศรีทองอินทร์ (2551, หน้า 20) กำหนดบทบาทหน้าที่ของครูคือ Teaching คือผู้ถ่ายทอดความรู้แก่ศิษย์

2) แนะนำให้ผู้เรียนรู้จักวิธีศึกษาค้นคว้า บทบาทหน้าที่ของครูในการเป็นผู้ แนะนำและช่วยให้ผู้เรียนมีหลักวิธีศึกษาค้นคว้า และเลือกทางตนเองอย่างอิสระ เป็นผู้ฝึก นักเรียนให้สามารถทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักวิพากษ์วิจารณ์รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมีวินัย ในตนเอง เป็นผู้สนใจศึกษาธรรมชาติของศิษย์ให้ความรักและเอาใจใส่ศิษย์ จัดช่องว่างระหว่าง ครูกับศิษย์ เป็นผู้ศึกษาความสนใจ ความถนัดความสามารถของนักเรียนและหาทางส่งเสริม แนะนำในการเลือกวิชาอาชีพให้นักเรียนได้เหมาะสม เป็นผู้ส่งเสริมให้นักเรียนฝึกฝนในคุณธรรม จริยธรรม เห็นคุณค่าของเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของชาติ

3) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรมรักความยุติธรรม บทบาทหน้าที่ของ ครูในการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรมรักความยุติธรรม และกล้าต่อสู้เพื่อความเป็น ธรรมของสังคมด้วยสติปัญญา ตามกระบวนการที่เหมาะสม เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของท้องถิ่น สร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน เป็นผู้ส่งเสริมการดำเนินชีวิต ตามวิถีแนวทางประชาธิปไตยแก่ชุมชนโดยประพฤติตนเป็นแบบอย่างและชักนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม โอกาสที่เหมาะสม

3. บทบาทและหน้าที่ของครูต่อโรงเรียน

ครูนอกจากการมีบทบาทหน้าที่ต่อตนเอง ต่อศิษย์แล้วครูยังต้องมีบทบาทหน้าที่ต่อ โรงเรียนอีกด้วย ได้แก่

1) การจัดบรรยากาศในห้องเรียน เช่น ขนาดของห้องเรียน แสงสว่าง สี อากาศ อุปกรณ์การเรียนการสอน โต๊ะ เก้าอี้ และกระดานดำ เป็นต้น

2) การจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน เช่น สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ โรงเรียน เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ สวัสดิการของโรงเรียน เป็นต้น

3) การปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบของโรงเรียน เช่น ระเบียบการมาปฏิบัติ ราชการ ระเบียบการลา เป็นต้น

4. บทบาทและหน้าที่ของครูต่อชุมชนและสังคม

1) เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่างๆของชุมชน โดยร่วมกิจกรรมวันสำคัญ ต่าง ๆ กับชุมชน เช่น การทำบุญตักบาตร การถวายเทียนพรรษา การทอดกฐิน การทอดผ้าป่า จัดกิจกรรมบริการความรู้สู่ชุมชน

2) สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชนโดยจัดประชุมผู้ปกครอง นักเรียน เพื่อชี้แจงระเบียบปฏิบัติของโรงเรียนและรับฟังข้อเสนอแนะของผู้ปกครองในการพัฒนา โรงเรียนร่วมกันจัดประชุมศิษย์เก่าเพื่อประสานความร่วมมือในการพัฒนาสถานศึกษาทุก ๆด้าน จัดสถานที่บริการชุมชนที่มาร่วมกิจกรรมภายในโรงเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ ชุมชนดำเนินการประชาสัมพันธ์โรงเรียนทุกวิถีทางเพื่อสร้างศรัทธาและสร้างความเข้าใจอันดี ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน เช่น กิจกรรมเสียงตามสายจัดทำเอกสาร วารสารศาสตร์สัมพันธ์เพื่อ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ข้อมูล ความสำเร็จ ความก้าวหน้าของโรงเรียนให้ผู้ปกครองและ ชุมชนรับทราบจัดกิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้ปกครอง จัดทำทำเนียบวิทยากรภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิษย์ เก่าดีเด่น เพื่อเชิญมาให้ความรู้แก่ครูและนักเรียนจัดทำบอร์ด ป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่

ความรู้ของโรงเรียนให้ชุมชนรับทราบ ประเมินผลเกี่ยวกับชุมชน และจัดการวิเคราะห์ข้อมูล สารสนเทศของโรงเรียน บริการต้อนรับผู้ที่มาศึกษาดูงานและมาใช้บริการสถานที่

การประยุกต์ใช้หลักหลักพุทธธรรม 7 ประการในการสร้างรากฐานแห่งการพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ

จากการวิเคราะห์บทความวิชาการเรื่อง “หลักพุทธธรรม 7 ประการ : รากฐานแห่งการพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ” ร่วมกับเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพควบคุมและบทบาทหน้าที่ของครู สามารถนำมาสังเคราะห์และบูรณาการเป็น “กรอบแนวคิดการประยุกต์ใช้พุทธธรรมเพื่อพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ” ได้ดังนี้

ตารางวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 7 ประการในการพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ

หลักพุทธธรรม	หัวใจสำคัญของธรรม	การประยุกต์ใช้ในวิชาชีพครู (ตรรกะและแนวทางปฏิบัติ)	ผลลัพธ์สู่ความเป็นเลิศของครู
1. ธรรมโลกบาล	• ทิธี (ละอายต่อบาป) • โอตตปเป (กลัวผลของบาป)	การรักษาจรรยาบรรณวิชาชีพในที่ลับและที่แจ้ง: ครูพึงละอายและเกรงกลัวต่อการละเลยหน้าที่การสอน การประพฤติผิดวินัย หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมต่อศิษย์ ปฏิบัติตนตามข้อบังคับคุรุสภาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต	ความเป็นแบบอย่างที่ดี (Role Model): ครูมีคุณธรรมจริยธรรมที่บริสุทธิ์ ได้รับความไว้วางใจ ศรัทธา และการยอมรับสูงจากสังคม
2. อิทธิบาท 4	• ฉันทะ (รักงาน) • วิริยะ (สู้งาน) • จิตตะ (ใส่ใจงาน) • วิมังสา (ทำงานด้วยปัญญา)	การพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้: • ฉันทะ: มีใจรักและศรัทธาในวิชาชีพครู มุ่งมั่นพัฒนาผู้เรียน • วิริยะ: ขยันหมั่นเพียรในการเตรียมการสอนและอุทิศเวลาให้ศิษย์ • จิตตะ: ตั้งใจจดจ่อในเวลาสอน ไม่ปล่อยปละละเลยชั้นเรียน • วิมังสา: ทำวิจัยในชั้นเรียน (RBL) ตรวจสอบ ทบทวน และประเมินผลเพื่อปรับปรุงการสอนเสมอ	ความเชี่ยวชาญในศาสตร์การสอน (Pedagogical Excellence): ครูมีนวัตกรรมจัดการเรียนรู้ที่ทันสมัย ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ได้เต็มศักยภาพ
3. สังคหวัตถุ 4	• ทาน (การให้) • ปิยวาจา (พูดไพเราะ) • อตถจริยา (ทำประโยชน์)	การสร้างมนุษยสัมพันธ์และการบริหารจัดการชั้นเรียน: • ทาน: ให้วิทยาทาน (ถ่ายทอดความรู้เต็มที่) และอภัยทานเมื่อศิษย์ทำผิดพลาด • ปิยวาจา: ใช้จิตวิทยาการศึกษา พูดเสริมแรงเชิงบวก ไม่ใช้คำหยาบคายมัดใจศิษย์	การสร้างเครือข่ายและการยอมรับ (Interpersonal Excellence): เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นในชั้นเรียน มีทีมงานที่เข้มแข็ง และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

	• สมนัดตตา (เสมอต้นเสมอปลาย)	• อรรถจริยา: ช่วยเหลือเกื้อกูลศิษย์เพื่อนร่วมงาน และชุมชน • สมนัดตตา: วางตัวสม่ำเสมอ ร่วมทุกข์ร่วมสุข กล้ารับผิดชอบ ไม่หนีปัญหา	
4. พรหมวิหาร 4	• เมตตา (ปรารถนาสุข) • กรุณา (ปรารถนาพ้นทุกข์) • มุทิตา (ยินดีเมื่อได้ดี) • อุเบกขา (วางใจเป็นกลาง)	การปลูกฝังจิตวิญญาณความเป็นครูต่อศิษย์: • เมตตา/กรุณา: มุ่งสอนให้ศิษย์เป็นสุข และพ้นจากอวิชชา (ความไม่รู้) คอยช่วยเหลือศิษย์ที่เรียนช้าหรือขาดแคลน • มุทิตา: สนับสนุนและเชิดชูเกียรติเมื่อศิษย์ประสบความสำเร็จ • อุเบกขา: วัดและประเมินผลด้วยความยุติธรรม ปราศจากอคติ 4 (รัก ชัง หลง กลัว)	การพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน (Holistic Student Development): ศิษย์ได้รับการพัฒนาทั้งความรู้และจิตใจ โดยไม่มีใครถูกทอดทิ้ง ยกย่องวิญญานของศิษย์ตามรากศัพท์ของคำว่า "ครู"
5. ขรวาธรรม 4	• สัจจะ (ซื่อสัตย์) • ทมะ (ฝึกตน/ข่มใจ) • ขันติ (อดทน) • จาคะ (เสียสละ)	การพัฒนาตนเองและการเผชิญหน้ากับอุปสรรค: • สัจจะ: พุดจริงทำจริงในหน้าที่ รักษาสัญญากับศิษย์และองค์กร • ทมะ: ควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญแรงกดดัน ปรับปรุงข้อบกพร่อง • ขันติ: อดทนต่อความยากลำบากในงานสอน และ "อดทนต่อความไม่รู้ของผู้น้อย (ศิษย์)" • จาคะ: เสียสละความสุขส่วนตัว สละเวลาเพื่อตัวหรือดูแลศิษย์	ความพร้อมและวุฒิภาวะแห่งวิชาชีพ (Professional Maturity): ครูมีความเป็นผู้ใหญ่ มีความมั่นคงทางอารมณ์ (EQ สูง) สามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ศิษย์และเพื่อนร่วมงานได้ในทุกวิกฤต
6. มรรคมงคล 8 / ไตรสิกขา	• ศील (กาย วาจาสุจริต) • สมာธิ (จิตมั่นคง) • ปัญญา (เข้าใจความจริง)	แนวทางการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างเป็นระบบ: ประยุกต์ใช้ผ่านไตรสิกขา ในการทำงาน • ศील: รักษาระเบียบวินัย กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับครู • สมาธิ: มีสติควบคุมตนเองในการทำงาน ไม่ฟุ้งซ่าน	ความเป็นมืออาชีพขั้นสูง (Academic & Systemic Excellence): ครูมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ มีกระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล และดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุล

		• ปัญหา: พัฒนาความรู้เชิงลึกในวิชาที่สอน ติดตามนวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศ	
7.ทศพิธราชธรรม	คุณธรรม 10 ประการ ของ นักปกครอง/ผู้ใหญ่	การใช้อำนาจหน้าที่และการเป็นผู้นำทางการศึกษา: ครูในฐานะ "ผู้บริหารจัดการชั้นเรียน" และ "ผู้นำทางวิชาการ" ต้องใช้หลักธรรม เช่น อาชชวะ (ความซื่อตรง), มัททวะ (ความอ่อนโยนไม่เย่อหยิ่ง), อวิหิงสา (ไม่ใช้อำนาจกดขี่ศิษย์), และ อวิโรธนะ (ความไม่คลาดจากความถูกต้องและนิติธรรม)	การเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Educational Leadership): สามารถปกครองชั้นเรียนและนำพาองค์กรไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง สงบสุข และเป็นธรรม

จากตารางสังเคราะห์ข้างต้น เราสามารถแบ่งกลุ่มพุทธธรรม 7 ประการ ออกเป็น 3 มิติหลัก เพื่อขับเคลื่อนครูไปสู่วิชาชีพชั้นสูงที่มีความเป็นเลิศ ดังนี้

1. มิติด้านจิตวิญญาณและการควบคุมตนเอง หลักธรรมที่ใช้ ธรรมโลกบาล (หิริ-โอตตปปะ) และ ฆราวาสธรรม 4 เป็นรากฐานชั้นในสุดที่ทำให้ครูมีความเป็น ครู (ผู้หนักแน่น) และ ครู (ผู้ชี้แสงสว่าง) อย่างแท้จริง ช่วยให้ครูสามารถควบคุมอารมณ์ มีความขยันอดทนต่อศิษย์ที่หลากหลาย และมีสัจจะสุจริตทั้งในต่อหน้าและลับหลัง ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานความรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ

2. มิติด้านการจัดการเรียนรู้และพัฒนาวิชาชีพ หลักธรรมที่ใช้ อิทธิบาท 4 และ มรรค 8 (ไตรสิกขา) เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนสมรรถนะการสอน ครูสู่ความเป็นเลิศจะต้องไม่หยุดนิ่ง (วิริยะ/ตปะ) ต้องใช้ปัญญาในการตรวจตรา ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องของตนเองผ่านกระบวนการวิจัยและประเมินผล (วิมังสา/อวิโรธนะ) เพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางนวัตกรรมและเทคโนโลยี

3. มิติด้านการบริหารจัดการและการสร้างสัมพันธ์ หลักธรรมที่ใช้ สังคหวัตถุ 4, พรหมวิหาร 4, และ ทศพิธราชธรรม ในฐานะที่ครูต้องปฏิสัมพันธ์กับ 4 ส่วนหลัก (ตนเอง ศิษย์ โรงเรียน และชุมชน) หลักธรรมกลุ่มนี้ทำหน้าที่เป็นกาวใจ และศาสตร์แห่งการปกครอง ครูจะใช้เมตตากรุณาและปิยวาจาในการเปลี่ยนห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย และใช้ความเที่ยงธรรม (อุเบกขา/อวิโรธนะ) ในการวัดผลและตัดสินใจ เพื่อสร้างความศรัทธาและการยอมรับจากชุมชนรอบข้างอย่างยั่งยืน

สรุป

บทความ “หลักพุทธธรรม 7 ประการ : รากฐานแห่งการพัฒนาครูสู่ความเป็นเลิศ” นำเสนอแนวคิดที่ว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนา 7 ประการ เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาครูให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศในวิชาชีพ ทั้งด้านองค์ความรู้ สมรรถนะ และจิตวิญญาณความเป็นครู โดยแต่ละหลักธรรมมีเนื้อหา สาระและแนวทางปฏิบัติที่เกื้อหนุนให้ครูสามารถขัดเกลาตนเอง พัฒนาการสอน และสร้างความสัมพันธ์อันดีทั้งภายในห้องเรียนและสังคม ธรรมโลกบาลเน้นให้ครูมีความละเอียดรอบคอบต่อการทำผิดและมีความเกรงกลัวต่อการกระทำที่ไม่เหมาะสม อิทธิบาท 4 สร้างแรงขับเคลื่อนในการปฏิบัติงานอย่างมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา สังคหวัตถุ 4

ช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ เสริมจิตวิทยาและการจัดการชั้นเรียน ขณะเดียวกัน พรหมวิหาร 4 สนับสนุนให้ครูมีเมตตาและวางใจเป็นกลางต่อศิษย์ทุกคน สำหรับฆราวาสธรรม 4 ชี้แนะแนวทางการครองตนอย่างมีสัจจะ ฝึกตน อดทน และเสียสละ มรรค 8 และไตรสิกขา เป็นแนวทางปฏิบัติให้ครูดำรงชีวิตและปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบ สมดุล และมีปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง สุดท้ายทศพิธราชธรรม ส่งเสริมคุณธรรมของผู้ปกครอง และผู้นำให้ครูเป็นแบบอย่างแก่สังคม การบูรณาการหลักพุทธธรรม 7 ประการนี้จึงช่วยยกระดับครูในสามมิติสำคัญ ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณและการควบคุมตนเอง ด้านการจัดการเรียนรู้และพัฒนาวิชาชีพ และด้านการบริหารจัดการและการสร้างสัมพันธ์ในองค์กรและสังคม ครูที่ยึดมั่นในหลักธรรมเหล่านี้จะไม่เพียงแต่ถ่ายทอดความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นแบบอย่างที่ดี สร้างแรงบันดาลใจ และเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนให้กับศิษย์และสังคมไทยในระยะยาว

บรรณานุกรม

- กฤษฎ์ ยืนสุข. (2560). *วิชาชีพครูและจิตวิญญาณความเป็นครู*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จันทร์ทิพย์ ชูศักดิ์พาณิชย์. (2560). การพัฒนาตนตามแนวทางไตรสิกขาในสังคมยุคเปลี่ยนผ่าน. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 8(2), 45-58.
- ธรรมนันท์กา แจ่มสว่าง. (2554). *คุณลักษณะของครูดีในศตวรรษที่ 21*. โอเดียนสโตร์.
- พชรวิทย์ จันทรศิริสิริ. (2560). *การบริหารและการประกันคุณภาพการศึกษา*. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *ขรรยาวาสธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). สุขภาพใจ.
- _____. (2537). *อิทธิบาทธรรม: รากฐานแห่งความสำเร็จ*. ธรรมสภา.
- _____. (2557). *ครูในอุดมคติและวิญญาณของครู*. ธรรมสภา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *การบริหารเชิงพุทธ*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *ธรรมานุชีวิต: ภาควิชาคุณธรรม*. พิมพ์สวย.
- _____. (2550). *ธรรมานุชีวิต ฉบับชาวบ้าน*. สถาบันบันลือธรรม.
- _____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต).
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539ก). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539ข). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 34 พระอภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยนต์ ชุ่มจิต. (2550). *ความเป็นครู* (พิมพ์ครั้งที่ 5). โอเดียนสโตร์.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2556). ข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ. 2556. *ราชกิจจานุเบกษา*, เล่ม 130 ตอนพิเศษ 130 ง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- ศิริ จันบำรุง. (2549). *บทบาทหน้าที่ของครูยุคปฏิรูปการศึกษา*. พัฒนาศึกษา.
- สมบัติ ศรีทองอินทร์. (2551). *ศาสตร์และศิลป์แห่งวิชาชีพครู*. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- Sayer, J. (1996). *The teacher's profession: A modern perspective*. Routledge.

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 : การบูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อพัฒนาทักษะที่ จำเป็นสำหรับอนาคต

21st Century Learning: Integrating Mindfulness of Breathing to Develop Essential Skills for the Future

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความจำเป็นของทักษะการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21 ภายใต้กรอบ 3Rs และ 8Cs และเพื่อสังเคราะห์แนวทางการบูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อเป็นฐานรากในการพัฒนาทักษะดังกล่าวอย่างยั่งยืน ในบริบทการศึกษายุคใหม่ ผลการการศึกษา พบว่า การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ต้องการทักษะพื้นฐาน 3Rs ได้แก่ การอ่านออก การเขียน และการคิดเลข รวมทั้งทักษะสำคัญ 8Cs เช่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ ความร่วมมือ และคุณธรรม เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน หลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นวิธีฝึกสมาธิโดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสมาธิ ลดความเครียดและวิตกกังวล ส่งเสริมประสิทธิภาพในการคิด วิเคราะห์ การเรียนรู้ และการทำงาน การบูรณาการหลักอานาปานสติเข้ากับการเรียนการสอนในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่จึงเป็นแนวทางที่สำคัญ โดยสามารถสร้าง “พื้นที่ภายใน” ที่มั่นคง ช่วยพัฒนาทักษะ 3Rs และ 8Cs อย่างครบถ้วนและยั่งยืน

ARTICLE INFO:

Author:

1. นราชัย พุฒลา

Narachai puya

ครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม (จศป.)

โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดธาตุเรณูวิทยา

อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม

Teacher at the Phra Pariyattidhamma

School (JSP)

Phra Pariyattidhamma

Wat That Renuwittaya School

Renunakorn District,

Nakhon Phanom Province

First/Corresponding, Author's

Email : Chamingcsy@gmail.com

คำสำคัญ : การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21,

การบูรณาการ, หลักอานาปานสติ,

พัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับอนาคต

Keywords : 21st-century learning,

integration, Anapanasati,

developing essential skills for the future

Article history :

Received : 16/06/69

Revised : 22/06/69

Accepted : 30/06/69

Abstract

This academic article aims to analyze the necessity of 21st-century learning skills under the framework of 3Rs and 8Cs, and to synthesize approaches for integrating the principle of Anapanasati as a foundation for the sustainable development of such skills in the context of modern education. The study found that 21st-century learning requires basic 3Rs skills—reading, writing, and arithmetic—as well as the essential 8Cs skills, such as critical

thinking, creativity, collaboration, and character, to prepare for a rapidly changing and complex world. The principle of Anapanasati, which is a meditation practice focusing on mindfulness of breathing in and out, helps cultivate a calm mind, concentration, reduce stress and anxiety, and enhance the effectiveness of thinking, analysis, learning, and working. Integrating the principle of Anapanasati into teaching and learning in educational institutions and modern classrooms is therefore an important approach, as it can create a stable “inner space” that helps develop 3Rs and 8Cs skills comprehensively and sustainably.

บทนำ

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้เปลี่ยนแปลงแนวทางจากการมุ่งเน้นเพื่อสอบไปสู่การเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ภาคิเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (Partnership for 21st Century Skills) ได้เสนอกรอบทักษะที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยแบ่งเป็นทักษะพื้นฐาน 3Rs คือ การอ่านออก การเขียน และเลขคณิตศาสตร์ และทักษะสำคัญ 8Cs ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและแก้ปัญหา การสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ การสร้างสรรค์และนวัตกรรม คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี การพึ่งตนเอง และความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรม (Trilling & Fadel, 2009; สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2557) อย่างไรก็ตาม ในยุคที่ข้อมูลมีมหาศาลและเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้เรียนในปัจจุบันต้องเผชิญกับความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับสมาธิสั้น ความเครียด วิตกกังวล และภาวะอารมณ์ที่ขาดการควบคุมตน ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะ 8Cs โดยเฉพาะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหา และการควบคุมตนเอง (World Economic Forum, 2016)

ในด้านมนุษยศาสตร์และจิตวิทยา แนวคิดการเรียนรู้ควรครอบคลุมทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นและไม่อาจแยกจากกันได้ Neilson และ Bronson (อ้างใน พอง เกิดแก้ว, 2518: 51) ได้กล่าวไว้ว่าร่างกายและจิตใจเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยร่างกายทำหน้าที่เป็นเครื่องมือของจิตใจ สมองทำหน้าที่รับคำสั่งและควบคุมการทำงานต่าง ๆ แต่การควบคุมโดยแท้จริงกลับอยู่ที่จิตใจ ดังที่คำสอนในพุทธศาสนาเน้นย้ำว่า “มโนคือวิญญาณ เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จแต่จิตวิญญาณ” (พิศ เกาะ, 2531: คำนำ) ด้วยเหตุนี้ จึงควรให้ความสำคัญกับการดูแลและฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง รวมทั้งพัฒนาพลังจิตใจเพื่อสร้างสมดุลและขีดความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง

หนึ่งในเครื่องมือสำคัญสำหรับการฝึกจิตใจให้สงบและมีสมาธิคือหลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างมีสติ ซึ่งเป็นธรรมะที่ละเอียดลออ สามารถดับความฟุ้งซ่านและวิตกกังวล พร้อมกันนี้ งานวิจัยร่วมสมัยสะท้อนว่า การฝึกสติช่วยลดการรบกวนทางอารมณ์ และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองส่วน dorsolateral prefrontal cortex ซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญในการกำกับความสนใจและควบคุมอารมณ์ (Allen et al., 2012) โมเดลทางทฤษฎีของ Hölzel et al. (2011) ชี้ให้เห็นกิจกรรมหลักของการเจริญสติซึ่งประกอบด้วย 1) การกำกับความสนใจ 2) การตระหนักรู้ในร่างกาย 3) การควบคุมอารมณ์ 4) การเปลี่ยนทัศนคติต่อตัวตน และ 5) การเปลี่ยนแปลงความเห็นเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้เอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถนะทางจิตใจที่จำเป็นต่อศตวรรษที่ 21

ด้วยเหตุนี้ การบูรณาการหลักอานาปานสติเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 จึงไม่ใช่เพียงการนำธรรมะมาเสริมเท่านั้น หากแต่เป็นการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาเชิงพุทธเพื่อสร้าง “พื้นที่ภายใน” ที่มั่นคง ซึ่งเป็นฐานให้ทักษะและคุณลักษณะสำคัญแห่งอนาคตงอกงามอย่างแท้จริง บทความนี้จึงมุ่งศึกษาถึงการฝึกอานาปานสติที่ช่วยส่งเสริมทักษะสำคัญของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 พร้อมเสนอแนวทางการบูรณาการในห้องเรียนเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและประจักษ์ชัดต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญกับการปรับตัวและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีทักษะรอบด้านที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างความสำเร็จทางการศึกษา แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการรับมือกับความท้าทายในโลกจริง ทักษะสำคัญเหล่านี้จำแนกได้เป็น 4 กลุ่มหลัก (World Economic Forum, 2020) ดังนี้

1. ทักษะการคิดขั้นสูง การคิดขั้นสูงคือความสามารถในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินผล และแก้ปัญหาที่ซับซ้อนด้วยเหตุผล ผู้เรียนต้องก้าวข้ามการรับข้อมูลแบบผ่านๆ ไปสู่การแยกแยะความสำคัญ ตีความ และประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้จริง ทักษะนี้ยังช่วยให้มองเห็นความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ข้ามศาสตร์ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและใช้การได้ในสถานการณ์หลากหลาย (Bloom, 1956; Anderson & Krathwohl, 2001)

2. ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ผู้เรียนต้องถ่ายทอดความคิด รับฟังผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ หัวใจของการทำงานเป็นทีมคือความเข้าใจร่วมกัน การแก้ปัญหากลุ่ม และความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ การสื่อสารที่ดีไม่ได้หมายถึงแค่การพูดหรือเขียน แต่รวมถึงการอธิบายเรื่องซับซ้อนให้ชัดเจน การตั้งคำถามที่ตรงจุด และการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อสร้างความร่วมมือที่เกิดประโยชน์สูงสุด และเสริมความเชื่อมั่นในการทำงานร่วมกันทั้งในสังคมและองค์กร (Partnership for 21st Century Skills, 2019)

3. ทักษะความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ความคิดสร้างสรรค์คือการนำความรู้เดิมมาผสานกับมุมมองใหม่เพื่อสร้างสิ่งที่มีคุณค่า ผู้เรียนที่คิดสร้างสรรค์จะกล้าคิดนอกกรอบ ต่อยอดแนวคิดเดิม และสร้างทางเลือกใหม่ ทักษะนี้ไม่ได้แค่ช่วยให้รับมือกับปัจจุบัน แต่ยังสร้างโอกาสและนวัตกรรมที่ตอบโจทย์สังคมได้จริง ขณะเดียวกันยังบ่มเพาะความมั่นใจในการทดลอง แม้ล้มเหลวก็มองเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนา (Robinson, 2011)

4. ทักษะดิจิทัลและการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในยุคข้อมูลข่าวสาร ผู้เรียนต้องใช้เทคโนโลยีค้นคว้า จัดการ และประเมินข้อมูลอย่างเท่าทัน ทักษะดิจิทัลช่วยให้เข้าถึงแหล่งความรู้ได้กว้างและเร็ว ส่วนการเรียนรู้ด้วยตนเองคือการตั้งเป้าหมาย วางแผน และทบทวนความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ ทักษะนี้สร้างความเป็นอิสระทางความคิด และทำให้ก้าวทันเทคโนโลยีหรือองค์ความรู้ใหม่ได้ตลอดเวลา (Redecker & Punie, 2017)

ตารางที่ 1 ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (3Rs 8Cs) ประกอบด้วย ทักษะและคุณลักษณะต่อไปนี้
(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560, หน้า 46)

กลุ่มทักษะ	ตัวย่อ	ทักษะ / คุณลักษณะ (ภาษาไทย)	ภาษาอังกฤษ	คำอธิบายโดยสรุป
3Rs: ทักษะพื้นฐาน	R	การอ่านออก	Reading	อ่านจับใจความและตีความได้
	R	การเขียนได้	Writing	สื่อสาร ถ่ายทอดความคิดผ่านตัวอักษรได้
	R	การคิดเลขเป็น	Arithmetics	มีทักษะการคำนวณและตรรกะคณิตศาสตร์
8Cs: ทักษะและคุณลักษณะ	C1	การคิดอย่างมีวิจักษ์ญาณและการแก้ปัญหา	Critical Thinking & Problem Solving	วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีเหตุผลและแก้ปัญหาซับซ้อนได้
	C2	การสร้างสรรค์และนวัตกรรม	Creativity & Innovation	คิดนอกกรอบ สร้างสิ่งใหม่ หรือต่อยอดไอเดียเดิม
	C3	ความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์	Cross-cultural Understanding	ยอมรับความแตกต่างและทำงานร่วมกับคนหลากหลายเชื้อชาติได้
	C4	ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ	Collaboration, Teamwork & Leadership	ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความรับผิดชอบและนำทีมได้
	C5	การสื่อสาร สารสนเทศ และการรู้เท่าทันสื่อ	Communications, Information & Media Literacy	เลือกรับ รับรู้ และส่งสารได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย
	C6	คอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศ	Computing & ICT Literacy	ใช้เครื่องมือดิจิทัลและเทคโนโลยีได้อย่างคล่องแคล่ว
	C7	ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้	Career & Learning Skills	พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดชีวิต และปรับตัวเข้ากับการทำงาน
	C8	ความมีเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม	Compassion	มีคุณธรรมในใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีวินัยในตนเอง

จากตารางจะเห็นได้ว่า ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills) ซึ่งสรุปแนวคิดสำคัญที่เรียกว่า 3Rs + 8Cs เป็นกรอบทักษะที่ทั่วโลก (รวมถึงแวดวงการศึกษาไทย) ใช้เป็นเกณฑ์ในการพัฒนาคนให้พร้อมรับมือกับโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงเร็วมาก สามารถสรุปใจความสำคัญแยกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนและเข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้

1. กลุ่ม 3Rs (ทักษะพื้นฐานหลัก) เปรียบเสมือนเสาเข็มของชีวิต เป็นทักษะดั้งเดิมที่ทุกคนยังต้องมีให้แน่นก่อน เพื่อจะไปต่อยอดเรื่องอื่นได้

Reading (อ่านออก) ไม่ใช่แค่สะกดคำได้ แต่ต้องอ่านแล้วจับใจความสำคัญ รู้ว่าคนเขียนต้องการสื่ออะไร และแยกแยะข้อเท็จจริงได้

Writing (เขียนได้) สามารถเรียบเรียงความคิดของตัวเอง แล้วถ่ายทอดออกมาเป็นตัวอักษรให้ผู้อื่นอ่านเข้าใจได้อย่างชัดเจน

Arithmetics (คิดเลขเป็น) มีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ ไม่ใช่แค่บวกลบคูณหาร แต่รวมถึงการคิดแบบมีตรรกะและเข้าใจเรื่องตัวเลขในชีวิตประจำวัน

2. กลุ่ม 8Cs (ทักษะและคุณลักษณะยุคใหม่) เปรียบเสมือนอาวุธและเกราะป้องกัน สำหรับใช้ทำงานและใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลักๆ คือ

ด้านการคิดและการสร้างสรรค์ (C1 - C2)

C1: Critical Thinking & Problem Solving ทักษะการคิดวิเคราะห์ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนในชีวิตจริงได้

C2: Creativity & Innovation ความคิดสร้างสรรค์ การคิดนอกกรอบ และสามารถสร้างนวัตกรรมหรือสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาได้

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการสื่อสาร (C3 - C5)

C3: Cross-cultural Understanding: ในยุคที่โลกเชื่อมถึงกันหมด ทักษะนี้คือการเข้าใจและยอมรับความต่างด้านวัฒนธรรม ภาษา และความคิด เพื่อทำงานร่วมกับคนทั่วโลกได้โดยไม่ขัดแย้ง

C4: Collaboration, Teamwork & Leadership: ทำงานเป็นทีมได้ดี รู้จักรับฟัง และสามารถก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำเพื่อขับเคลื่อนงานให้สำเร็จได้

C5: Communications, Information & Media Literacy ทักษะการสื่อสาร และการรู้เท่าทันสื่อ รู้ว่าข่าวไหนจริงข่าวไหนปลอม เลือกรับและส่งต่อข้อมูลได้อย่างปลอดภัย

ด้านเทคโนโลยีและการปรับตัว (C6 - C7)

C6: Computing & ICT Literacy ทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างคล่องแคล่ว รู้จักใช้เครื่องมือดิจิทัลมาช่วยให้ทำงานง่ายขึ้น

C7: Career & Learning Skills ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และทักษะอาชีพ เพราะอาชีพในอนาคตจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ คนที่อยู่รอดคือคนที่พร้อมเรียนใหม่และปรับตัวไว

ด้านจิตใจและคุณธรรม (C8)

C8: Compassion ความมีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) มีวินัยและคุณธรรม ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ทำให้เรายังคงมีความสุข และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น การเรียนรู้ในยุคนี้แค่ท่องจำตำราหรือคิดเลขเก่งอย่างเดียวไม่พอแล้ว (3Rs) แต่ต้องมีความคิดสร้างสรรค์ ใช้เทคโนโลยีเป็น ทำงานร่วมกับคนที่หลากหลายได้ และต้องเป็นคนที่มีความรู้ในใจด้วย (8Cs) ถึงจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในศตวรรษที่ 21

หลักอานาปานสติ: กลไกการพัฒนาจิตและร่างกาย

การเจริญอานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติบ่อยครั้งและเรื้อรังตลอดชีวิต แม้ในคืนที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงใช้กรรมฐานนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการบรรลุญาณชั้นต่าง ๆ ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค โดยพระพุทธดำรัสว่า

“บรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด อานาปานสติอันนี้แหละเป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคณฑนโพธิ์” (ขุ.ป.อ. (ไทย) 69/139 (มหามกุฏฯ)).

อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันนี้ มีผู้สอนสมาธิภาวนาอยู่จำนวนมาก โดยแต่ละท่านนำเสนอหลักการและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป บางสำนักประยุกต์ใช้ภาษาหรือวิธีการหลากหลายรูปแบบผสมผสานกับหลักปฏิบัติในคัมภีร์ตามความเข้าใจของตนเอง ส่งผลให้เกิดสำนักปฏิบัติที่มีลักษณะเฉพาะตัวและความแตกต่างหลากหลาย ทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ เมื่อเกิดความหลากหลายที่เพิ่มมากขึ้น ก็ย่อมมีบางแนวทางที่เบี่ยงเบนหรือผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงตามที่พระพุทธศาสนากำหนดสาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือการละเลยองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์บาลี และมุ่งเน้นเพียงการปฏิบัติหรือวิธีการเพียงภายนอกบางอย่างเท่านั้น

ความสำคัญของอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติภาวนามีความสำคัญ ดังนี้

1. อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก (อง.ปญจก. (ไทย) 22/97/167.) เป็นสมาธิภาวนาอันทำได้ง่ายเพื่อตรัสรู้ตามความเป็นจริง (ขุ.ป.อ. (ไทย) 69/139 มหามกุฏฯ.) เพราะใช้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่กับร่างกายของทุกคน สามารถใช้เจริญสมาธิได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้วุ่นวายเหมือนกับการเจริญกสิณ ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสมถะอย่างธาตุมนสิการ

2. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันที ตั้งแต่เริ่มต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือทันทีที่ลงมือปฏิบัติ กายใจผ่อนคลายได้พัก (วิ.มหา. (ไทย) 1/165/136, ส.ม. (ไทย) 19/247/194.) ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ กายไม่บีบคั้น ใจย่อมหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า

“เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ คือ อานาปานสติสมาธิ กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เมื่อย จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่น” (ส.ม. (ไทย) 19/984/461.

4. อานาปานสติภาวนา เป็นสมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน (วิสุทธิ. (บาลี) 1/120.) กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้

จึงจัดเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก
ดังมีพุทธพจน์ว่า

“เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่า เราพึงบรรลุจุดหมาย.. ก็พึงมณสิการอานา
ปานสติสมาธินี้ให้ดี.. หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอาภิญญา-ญาณายตนะแล้ว
เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ.. ก้าวล่วงเนวสัญญานา-นาสัญญายตนะ...แล้ว
เข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ ก็พึง มณสิการอานาปานสติสมาธินี้แล ” (ส.ม. (ไทย)
19/984/462 , ส.ม. (ไทย) 19/981/457.)

ทั้งนี้ ยังเป็นการเจริญภาวนาเพียงอย่างเดียวที่ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่่อมุ่งสมาธิไป
อย่างเดียวก็ได้ จะใช้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง 4 ก็ได้ (ส.ม. (ไทย) 19/984/461.,
ม.อ. (ไทย) 14/149/189.)

5. ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวก็ได้ (ส.ม. (ไทย)
19/984/461.) จะใช้เป็นบาทฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่
เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ (ม.อ. (ไทย) 14/149/189.) ผู้ที่เจริญอา
นาปานสติครบทั้ง 16 ได้อย่างบริบูรณ์นั้น ได้ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ บำเพ็ญโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์
ในที่สุดก็สามารถบรรลุวิชาและวิมุตติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ (การเจริญสติระลึกรู้อยู่ในลมหายใจเข้าออก)
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากอานาปานสติ
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน 4
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์โพชฌงค์ 7
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์”

6. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ
และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิธานธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็น
สภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอุทิศธรรมชั่วร้ายที่
เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัย
มิใช่ฤดูกาล ยังฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรายสงบไปโดย
พลัน ฉะนั้น” (วิ.มหา. (ไทย) 1/165/136, ส.ม. (ไทย) 19/986/465.)

“ดูก่อนราहुล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่าง
นี้ แม้แต่ลมหายใจเข้าออกซึ่งมีในครั้งสุดท้าย ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ดับโดยไม่รู้”
(รู้ตัวล่วงหน้าว่าจะดับเมื่อไหร่) (ม.ม. (บาลี) 13/121/96, ม.ม. (ไทย)
13/121/133.)

7. เป็นอนุสสติกรรมฐาน 1 ใน 3 อย่าง ที่เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนา คือ อานาปานสติ มรณัส
สติ และกายคตาสติ (อง.ทก.อ. (บาลี) 1/562/420. อง.ทก.อ. (ไทย) 33/181. (มกุฏา)

ดังนั้น การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาคือเพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้จักตนเองและพัฒนาจิตใจจากคนธรรมดา
ไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส ในปัจจุบันวิธีสอนภาวนามีความหลากหลาย บางวิธีเปลี่ยนแปลงจากหลักคัมภีร์
และไม่เข้าใจความหมายแท้จริง ส่งผลให้แนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันและอาจผิดเพี้ยน หากสำนักปฏิบัติเน้น

ความรู้พื้นฐานและหลักการที่ถูกต้องควบคู่กับการปฏิบัติ จะช่วยเสริมสร้างปัญญาและทำให้การปฏิบัติภาวนาเป็นไปอย่างถูกต้องตามแนวทางพระพุทธธรรม

ความหมายของอานาปานสติ

ในส่วนของความหมายของ “อานาปานสติ” นั้น นักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความไว้ตรงกันดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2556) อธิบายว่า อานาปานสติ หมายถึง การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก (อาน- : ลมหายใจเข้า อปาน- : ลมหายใจออก + สติ : ความระลึก) อานาปานสติเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน บางคัมภีร์กล่าวว่า เป็นอารมณ์กรรมฐานของมหาบุรุษทั้งหลาย มีอยู่ 16 คู่ โดยเป็นกายนุปัสสนา 4 คู่ เป็นเวทนानุปัสสนา 4 คู่ เป็นจิตตานุปัสสนา 4 คู่ และเป็นธัมมานุปัสสนา 4 คู่ ซึ่งจะเป็นไปตามลำดับจากหยาบไปหาละเอียด คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

เอก ณะสิริ (2529) ก็ได้แยกส่วนประกอบของคำว่า “อานาปานสติ” ไว้อย่างชัดเจน คือ “อานะ” แปลว่าหายใจเข้า (breathing in), “ปาน” หรือ “อปาน” แปลว่าหายใจออก (breathing out), และ “สติ” แปลว่าความระลึกได้ (mindfulness) เมื่อนำทั้งสามส่วนนี้มารวมกันจึงหมายถึงการมีสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือ Mindfulness of Breathing in and out ซึ่งเป็นการเจริญสติและช่วยคุ้มครองรักษาจิตใจให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน

พุทธทาสภิกขุ (2532) อธิบายว่า อานาปานสติหมายถึงการมีสติกำหนดกับธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกรอบลมหายใจเข้าและออก ไม่ว่าจะคิด หรือพิจารณาอะไรก็ตาม หากตระหนักอยู่กับลมหายใจเข้าออกก็เรียกได้ว่าเป็นอานาปานสติทั้งสิ้น และสำคัญคือต้องมีสติระลึกได้กับลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตรฐิตวณโณ, 2530) ที่ระบุว่า “อานาปานะ” หรือ “อานาปาน” หมายถึงสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อมีสติอย่างต่อเนื่องก็เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” หรือการอบรมจิตด้วยการมีสติรู้ลมหายใจนั่นเอง

ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) ให้ความหมายว่า “อานาปานะ” หมายถึงการหายใจเข้าออก และ “สติ” คือการระลึกถึง ดังนั้น “อานาปานสติ” จึงคือการระลึกถึงลมหายใจเข้าออกของตนเองอยู่เสมอ

พระราชมุนี (2528) ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกันว่า อานาปานสติคือสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

การฝึกอานาปานสติ

อานาปานสติ หรือการเจริญสมาธิโดยใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์นับว่าเป็นวิธีฝึกจิตที่ได้รับการยกย่องโดยนักวิชาการและพระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนมาก พุทธทาสภิกขุ (2532) ได้กล่าวว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิเป็นวิธีที่ทำให้คนเรามีสติได้ดีที่สุด เพราะสามารถหาความสุขทางใจได้ทันทีเมื่อปฏิบัติ อีกทั้งยังควบคุมเวทนา ฝึกอบรมจิตใจ ควบคุมความคิด ความโลภ โกรธ หลง ได้เป็นอย่างดี ไม่มีสิ่งใดมาหลอกให้เกิดอกุศลจิตได้ ขณะเดียวกัน พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529) ได้เน้นว่า “อานาปานสติ” เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกที่สุด เพราะลมหายใจนั้นมีอยู่ทุกลมหายใจของเรา ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใด ๆ และสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ นอกจากนี้เมื่อเริ่มปฏิบัติก็จะได้รับประโยชน์ทันที ไม่ต้องรอจนถึงขั้นสมาธิในระดับสูงที่ลึกซึ้งกว่านั้น อานาปานสติยังไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ตรงกันข้ามกลับทำให้สุขภาพดีขึ้น ใช้พลังงานของร่างกายน้อยลงอีกด้วย พระพุทธองค์เองยังทรงกล่าวถึงประโยชน์ของการอยู่กับอานาปานสติ ว่าแม้ทำมากก็ไม่เมื่อยกาย แต่กลับเกื้อกูลต่อสุขภาพ (พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม 19 หน้า 400, 401, 412, 413, 417)

สมพจน์ เอื้อกุลศลสมบุรณ์ (2528) ให้ความเห็นอานาปานสติ ว่า แม้วิธีฝึกสมาธิจะมีหลากหลายรูปแบบ แต่อานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่เหมาะสมกับบุคคลทั่วไปทุกจริต อีกทั้งพระพุทธร่องค์ก็ทรงยกย่องวิธีนี้ไว้ในพระไตรปิฎกว่าการเจริญสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกจะทำให้กายและจิตไม่หวั่นไหว ทั้งก่อนตรัสรู้ ทรงเจริญอานาปานสติเป็นอารมณ์หลักและภายหลังตรัสรู้ ก็ยังทรงปฏิบัติอานาปานสติอยู่เสมอ พระอรหันต์สายต่าง ๆ ก็เจริญอานาปานสตินี้เป็นหลักเช่นกัน พระพุทธร่องค์ทรงกล่าวเสริมว่าหากผู้ใดเจริญอานาปานสติให้มาก จะมีชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมากด้วย ดังนั้นอานาปานสติจึงถูกบรรจุไว้เป็นหัวข้อแรกในมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นเครื่องมือฝึกและตรัสรู้ธรรม (โพธิปักขิยธรรม) ที่พระองค์ทรงวางเป็นรากฐานให้สาวกปฏิบัติ (พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม 19) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติคุ้มครองสิทธิมนุษยชน (เทศก์ เทศรังสี) (2541) ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า อานาปานสติสมาธิเป็นของดีเลิศที่ช่วยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ และรู้ความจริงตามที่เป็น แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ใช้อานาปานสติเป็นทางแห่งตรัสรู้

อานาปานสติสมาธิ ถือเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่ได้รับความนิยมอย่างยิ่งในหมู่พุทธศาสนิกชน ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) ได้กล่าวไว้ว่าวิธีการนี้มีความโดดเด่นตรงที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก เหมาะกับบุคคลทั่วไปทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กที่เพิ่งเริ่มเข้าใจภาษา ก็สามารถฝึกอานาปานสติสมาธิได้ นับเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าทำให้เกิดสมาธิได้ผลดีและมีความเหมาะสมกับคนส่วนใหญ่

การฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจที่มีระบบและลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน พุทธทาสภิกขุ (2530) ได้ถอดความจากพระไตรปิฎก เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า กระบวนการฝึกอานาปานสติมี 4 หมวด หมวดละ 4 ขั้นตอน รวมทั้งสิ้น 16 ขั้นตอน โดยแบ่งรายละเอียดเป็นลำดับขั้นดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย) ได้แก่

1. กำหนดลมหายใจยาว (รู้ที่กำลังหายใจเข้ายาว-ออกยาว)
2. กำหนดลมหายใจสั้น (รู้ที่กำลังหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น)
3. รู้การเคลื่อนไหวทั้งหมดของกาย ว่าลมหายใจทุกครั้งคือปัจจัยปรุงแต่งร่างกาย
4. ทำกายให้สงบ (พักระงับความตึงเครียด ให้ลมหายใจอ่อนนุ่มที่สุด)

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาความรู้สึก) ได้แก่

5. รู้ความรู้สึกปิติ เกิดความอิ่มใจจากความสงบที่ขึ้นก่อนได้
6. รู้ความสุข (เปลี่ยนจากปิติเป็นสุข แล้วกำหนดรู้ทุกครั้งที่ยาใจ)
7. รู้จิตสังขาร (ปิติและสุขเป็นตัวปรุงแต่งจิต ต้องกำหนดรู้)
8. ทำจิตสังขารให้นิ่งสงบ (ทำปิติและสุขให้สงบลงจนถึงที่สุด)

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต) ได้แก่

9. รู้ถึงสภาวะของจิตเอง ขณะหายใจเข้าออกแต่ละครั้ง
10. ทำจิตให้เบิกบาน ปราโมทย์ผ่องใส
11. ทำจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่นึกฟุ้งซ่าน
12. ทำจิตให้ปล่อยวาง เป็นอิสระจากพันธนาการ

หมวดที่ 4 ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม) ได้แก่

13. ตามดูความไม่เที่ยงของทุกสิ่งกับลมหายใจ (เกิด-ดับ)
14. ตามดูความคลายกำหนด ความเบาบางลงของอารมณ์

15. ตามดูความดับ ความสิ้นสุดของอารมณ์หรือกิเลส

16. ตามดูความสลัดคืน เลิกปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

แต่ละหมวดและแต่ละขั้นตอนของอานาปานสติสมาธินี้มีเป้าหมายเพื่อละเอียดย่อยๆ มีสติรู้ตัวกับลมหายใจ เข้าใจร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และธรรม สุดท้ายสามารถดับทุกข์ปล่อยวางได้สมบูรณ์ ซึ่งถือเป็นทางสายกลางตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ประโยชน์ที่ได้รับทางด้านจิตใจ

ผู้ฝึกอานาปานสติภาวนาจะได้รับประโยชน์ที่ได้รับทางด้านจิตใจ ดังนี้ (กรมวิชาการ, 2544)

1. ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น
3. เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน
4. เป็นผู้มีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. เป็นผู้มีสติดี ระลึกรู้อยู่เสมอว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม
6. เป็นผู้มีสัมปชัญญะดี รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย
7. เป็นผู้มีศีล ไม่ประพฤติดุจริต
8. เป็นผู้มีสมาธิ จิตใจตั้งมั่น ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน
9. เป็นผู้มีปัญญา แยกแยะดี-ชั่ว บุญ-บาป ได้
10. มีความกตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน
11. รู้เหตุรู้ผล อดทนรอได้ ใจสงบไม่บ่นง่าย
12. นำไปสู่ความกุศล สู่สุคติ

ประโยชน์ที่ได้รับทางด้านร่างกาย

ผู้ฝึกอานาปานสติภาวนาจะได้รับประโยชน์ที่ได้รับทางด้านร่างกาย ดังนี้ (เฉลิมพล สติระพจน์, 2545)

1. อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีของปอด
2. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีของหัวใจ
3. ปริมาณแลคเตทในเลือดลดลง
4. เลือดมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี
5. คลื่นสมองของผู้ที่สมาธิมีความราบเรียบและช่วงห่างมากกว่าผู้หลับ
6. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการฝึกสมาธิสามารถลดการเสพจนถึงเลิกได้เด็ดขาด
7. ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิ
8. อาจบรรเทาโรคมะเร็งได้ และโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

การบูรณาการอานาปานสติขับเคลื่อนทักษะศตวรรษที่ 21

ในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้พร้อมรับมือและประสบความสำเร็จในศตวรรษที่ 21 นั้น การฝึกและบูรณาการสมาธิแบบอานาปานสติมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากหลักอานาปานสติเป็นกลไกการฝึกจิตที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง ทั้งในด้านการสร้างสมาธิ สติ และการควบคุมตนเอง ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นรากฐานของการเสริมสร้างทักษะพื้นฐาน 3Rs (Reading, Writing, Arithmetic) และทักษะสำคัญ 8Cs ที่นักเรียนและคนในศตวรรษใหม่นี้จำเป็นต้องมี

การบูรณาการเสริมสร้าง 3Rs ด้วยอานาปานสติ

1) Reading (การอ่านออก) ได้แก่ การอ่านไม่ได้หมายถึงการอ่านออกเสียงหรืออ่านตัวอักษรเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงกระบวนการเข้าใจเนื้อหา การตีความสาระสำคัญ และการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับข้อมูลใหม่ สมมติที่เกิดจากการฝึกอานาปานสติจะช่วยให้ผู้อ่านมีจิตใจสงบ ลดความว้าวุ่นและฟุ้งซ่านเมื่อจิตนิ่งและมีสมาธิสูง การโฟกัสกับตัวหนังสือหรือเนื้อหาก็จะดีขึ้น ส่งผลให้สามารถอ่านที่ละบรรทัดโดยไม่ข้ามหรืออ่านซ้ำ เข้าใจความหมายโดยรวมและรายละเอียดปลีกย่อย เห็นจุดเชื่อมโยง เหตุผล และความสัมพันธ์ในเนื้อหา สามารถจำข้อมูลสำคัญหรือเนื้อเรื่องได้แม่นยำ วิเคราะห์เจตนาอารมณ์หรือมุมมองของผู้เขียนได้ดีขึ้น และสะท้อนความคิดหลังอ่านได้อย่างลึกซึ้ง ดังนั้น ผู้ที่ฝึกสมาธิสม่ำเสมอจะอ่านได้ทั้งเร็วและมีประสิทธิภาพ เข้าใจลึกซึ้ง พร้อมต่อยอดความรู้ต่าง ๆ

2) Writing (การเขียนได้) ได้แก่ การเขียนที่ดีต้องเกิดจากกระบวนการคิดที่เป็นระบบ สมาธิช่วยให้ความคิดเป็นระเบียบ ไม่กระจัดกระจาย และลดโอกาสเขียนแบบไร้ทิศทาง เมื่อจิตใจว่าง โล่ง และไม่มีอารมณ์รบกวน การเขียนก็จะเห็นภาพรวมของสิ่งที่ต้องการสื่อสารได้ชัดเจน วางโครงเรื่องได้อย่างมีลำดับขั้น คิดถ้อยคำ ประโยค และเนื้อหาต่อเนื่องได้ง่าย ใช้ภาษาได้ถูกต้องเหมาะสม ไม่เขียนผิดจากอารมณ์วูบวาบหรือใจลอย ตรวจทานงานเขียนได้อย่างรอบคอบ ถ่ายทอดแนวคิด ความรู้สึก หรือข้อมูลให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย และสื่อข้อความสำคัญได้ตรงจุด และถ่ายทอดตัวตนหรือความคิดสร้างสรรค์อย่างมีเสน่ห์ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ฝึกสมาธิอานาปานสติจึงมีโอกาสนำทักษะการเขียนทั้งในด้านบทความ สื่อสารความคิดเห็น หรือสรุปเนื้อหา พร้อมทั้งลดความวิตกกังวลและบล็อกทางความคิดที่มักขัดขวางการเขียน

3) Arithmetic (การคิดเลขเป็น) ได้แก่ การคิดเลขหรือคำนวณเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดจ้อย วิเคราะห์ และใช้เหตุผล หลายคนพบว่าความเครียดหรือความกดดันทำให้คำนวณผิดพลาด สมมติที่เน้นความนิ่งของจิตจะช่วยลดความตื่นตระหนกหรือวิตกกังวลเมื่อต้องเจอโจทย์คณิตศาสตร์หรือปัญหาที่ใช้ตรรกะ กระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำให้มองเห็นข้อผิดพลาดในกระบวนการคำนวณและแก้ไขได้ทัน คิดแบบขั้นตอน มีเหตุผล และมีโฟกัสกับข้อมูลตัวเลขอดทนกับโจทย์ที่ยาก ไม่หงุดหงิดหรือใจลอยระหว่างคิด จดจำสูตร วิธีคำนวณ และหลักการได้แม่นยำ และปรับเปลี่ยนวิธีแก้โจทย์ได้หลากหลายหากเจอความยากหรือต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น สมาธิจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้งานคำนวณและความเข้าใจคณิตศาสตร์ (หาเหตุผล วิเคราะห์ และแก้ปัญหาคณิตศาสตร์) เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

การบูรณาการพัฒนากทักษะ 8Cs ด้วยอานาปานสติ

C1 - Critical Thinking & Problem Solving (การคิดอย่างมีวิจารณญาณและแก้ปัญหา) ได้แก่ การฝึกสมาธิโดยเฉพาะอานาปานสติช่วยเสริมสร้างความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพราะเราจะฝึกการพิจารณาข้อมูลอย่างมีสติ ตั้งใจ และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ความคิดหรือความรู้สึกที่วอกแวกจะลดลง จิตนิ่งทำให้มองข้อมูลได้อย่างเป็นกลางมากขึ้น สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงจากความเห็นส่วนตัวหรือข้อมูลที่บิดเบือนได้ การฝึกนี้ยังช่วยให้เราหยุดยั้งการตัดสินใจอย่างรวดเร็วโดยไม่ไตร่ตรอง และใช้เหตุผลแก้ไขปัญหาคับข้องด้วยความปลอดภัยและชาญฉลาด ตัวอย่างเช่น เมื่อเจอสถานการณ์ใหม่หรือปัญหาที่ยาก ต้องตั้งสติ พิจารณาสเหตุ ผลกระทบ และทางเลือกอย่างละเอียด เพื่อวางแผนแก้ไขที่เหมาะสมโดยไม่ตื่นตระหนก

C2 - Creativity & Innovation (การสร้างสรรค์และนวัตกรรม) ได้แก่ ใจที่นิ่งสงบจากการฝึกสมาธิเปิดโอกาสให้ความคิดสร้างสรรค์ไหลเวียนอย่างอิสระ ไม่ติดอยู่กับความวิตกกังวลหรือความฟุ้งซ่านที่มักเป็นอุปสรรคต่อการคิดนอกกรอบ สมาธิช่วยลดเสียงรบกวนภายในจิตใจและสภาวะเครียด ให้ความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นการสนับสนุนการบ่มเพาะไอเดียหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่แปลกใหม่ ต่อยอดจากสิ่งที่มีอยู่แล้วได้อย่างน่าสนใจ การฝึกนี้ยังช่วยให้สามารถโฟกัสอย่างลึกซึ้งจนเกิด “flow state” ซึ่งเป็นสภาวะที่ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมเกิดอย่างเต็มศักยภาพ

C3 - Cross-cultural Understanding (ความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์) ได้แก่ สมาธิสร้างพื้นที่ให้ใจเปิดกว้าง ลดอคติและการตัดสินใจอย่างรวดเร็วที่มักเกิดจากอารมณ์หรือความเห็นแก่ตัว จึงช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและยอมรับในความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความเชื่อ และวิถีชีวิตของผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยไม่มีอคติหรือการปฏิเสธ ด้วยจิตใจที่นิ่งสงบ คนจะสามารถฟังและเห็นคุณค่าในมุมมองแตกต่าง รวมถึงปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถทำงานร่วมกับคนจากชาติพันธุ์หรือวัฒนธรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานหรือกิจกรรมร่วมกันได้อย่างลงตัว

C4 - Collaboration, Teamwork & Leadership ได้แก่ (ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ) สมาธิช่วยฝึกใจให้มีความอดทน อ่อนน้อม ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและไม่รีบตัดสิน ฝึกการแบ่งปันความคิดเห็นอย่างเคารพและเปิดกว้างเมื่อเผชิญความเห็นต่าง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและสร้างสรรค์ทีมที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สมาธิช่วยเสริมความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่ม สร้างภาวะผู้นำที่ทรงคุณภาพโดยเน้นการตัดสินใจอย่างมีสติ ไม่หวั่นไหวและมีวิสัยทัศน์ชัดเจน ผู้นำที่ฝึกสมาธิจะเป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ แก้ไขความขัดแย้งอย่างสงบ และสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

C5 - Communications, Information & Media Literacy (การสื่อสาร สารสนเทศ และการรู้เท่าทันสื่อ) ได้แก่ สมาธิช่วยพัฒนาความรอบคอบในการสื่อสารและรับสาร ทำให้สามารถเลือกใช้คำพูดและการสื่อสารให้เหมาะสมกับสถานการณ์ รู้จักฟังอย่างตั้งใจและรวบรวมข้อมูลอย่างมีสติ ช่วยยับยั้งความประมาทหรือการส่งต่อข้อมูลผิด ๆ ระดับสติที่สูงขึ้นยังช่วยเพิ่มความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ รู้วิธีคัดกรองข้อมูลจากแหล่งข่าวต่าง ๆ วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ และตระหนักถึงผลกระทบของการแพร่กระจายข้อมูลที่ผิด ๆ ทำให้เป็นผู้บริโภคข้อมูลและผู้สื่อสารที่รับผิดชอบ

C6 - Computing & ICT Literacy (คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ) ได้แก่ สมาธิทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านเมื่อต้องเผชิญกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การฝึกปฏิบัติอานาปานสติช่วยเพิ่มสมาธิและความนิ่ง ทำให้ผู้เรียนมีสมาธิในการศึกษาวิธีใช้งานเครื่องมือดิจิทัลและโปรแกรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นจิตใจที่สงบช่วยลดความวิตกกังวลและความสับสนเมื่อต้องทดลองฟังก์ชันใหม่ ๆ หรือแก้ไขปัญหาเทคนิค นอกจากนี้ยังช่วยให้การวางแผนและจัดการข้อมูลเป็นระบบ ลดความผิดพลาดจากความเร่งรีบหรือความวอกแวก

C7 - Career & Learning Skills (ทักษะอาชีพและการเรียนรู้) ได้แก่ การฝึกสมาธิเสริมสร้างความรับผิดชอบ ตีเด่นในเรื่องวินัยและการตั้งเป้าหมาย อานาปานสติช่วยให้รู้จักวางแผนและติดตามผลความก้าวหน้าของตนเองในด้านการเรียนรู้และการทำงาน มีแรงบันดาลใจในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องสมาธิยังช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้สามารถปรับตัวสำเร็จเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในสายอาชีพหรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ต้องเรียนรู้และยอมรับ

C8 - Compassion (เมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม) ได้แก่ ในระดับจิตใจ สมาธิเป็นพื้นฐานของเมตตา กรุณา ทำให้ผู้อบรมเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ลดความเห็นแก่ตัว และเพิ่มความอดทนต่อข้อจำกัดของผู้อื่น ประกอบกับการฝึกจิตใจให้มีวินัย ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์และจริยธรรม สมาธิยังช่วยเสริมสร้างความซื่อสัตย์ การให้อภัย และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศลและสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม

แนวทางการนำไปปฏิบัติในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่

ในโลกศตวรรษที่ 21 ที่ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและความซับซ้อนในสังคมเพิ่มมากขึ้น การพัฒนาทักษะพื้นฐานและทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หลักอานาปานสติซึ่งเป็นการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาจิตใจและร่างกายให้พร้อมรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ ด้วยเหตุนี้การนำหลักอานาปานสติมาบูรณาการในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่จึงมีความสำคัญและน่าสนใจ ดังนี้

1. การฝึกสมาธิในกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน คือ การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิอานาปานสติให้เป็นกิจวัตรของโรงเรียน เช่น กิจกรรมก่อนเริ่มเรียนหรือหลังเลิกเรียน จะช่วยให้ผู้เรียนมีจิตใจนิ่งสงบ พร้อมรับความรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้นตามที่กล่าวไว้ในงานของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (2529) ที่เน้นความง่ายและความสะดวกของการฝึกอานาปานสติ การจัดสรรเวลา 5-10 นาทีในทุกๆ วันสำหรับการฝึกใจเทคนิคง่ายๆ เช่น กำหนดลมหายใจอย่างมีสติ ช่วยให้ผู้เรียนควบคุมความฟุ้งซ่าน ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความพร้อมทางจิตใจสำหรับการเรียน เนื่องจากอานาปานสติช่วยลดอาการใจลอยและภาวะซึมเศร้า (Allen et al., 2012) การฝึกสม่ำเสมอจะส่งเสริมสมาธิและความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะยาว

2. การฝึกอานาปานสติในกระบวนการเรียนการสอน คือ ครูและผู้สอนสามารถนำเทคนิคอานาปานสติไปใช้ในช่องเปิดหรือปิดบทเรียน หรือก่อนเริ่มกิจกรรมที่ต้องการสมาธิและความตั้งใจสูง เช่น การอ่าน การเขียน หรือการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีสติรู้ตัวและโฟกัสกับเนื้อหาอย่างเต็มที่ การสร้างการเรียนรู้แบบมีสติช่วยลดอุปสรรคของปัญหาสมาธิสั้นและความเครียดซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในยุคปัจจุบัน (World Economic Forum, 2016) นอกจากนี้ ครูควรฝึกตนเองด้วยการฝึกอานาปานสติ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สงบและเป็นมิตร (พุทธทาสภิกขุ, 2532)

3. การเชื่อมโยงอานาปานสติกับการพัฒนาทักษะ 3Rs และ 8Cs ได้แก่ หลักอานาปานสติช่วยสร้างฐานสำคัญแก่สมาธิและสติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทักษะการอ่าน การเขียน และการคิดเลข (3Rs) อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะสมาธิเป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้เรียนจดจ่อ เข้าใจลึกซึ้ง ตีพิมพ์อย่างมีระบบ และคิดคำนวณอย่างมีเหตุผล อย่างไรก็ตาม อานาปานสติยังช่วยเสริมสร้างทักษะ 8Cs อาทิ ความคิดอย่างวิจลณญาณ (C1) ที่ต้องใช้ความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบ ด้วยจิตใจที่สงบและมีการกำกับความสนใจอย่างชัดเจน (Hölzel et al., 2011) การสร้างสรรค์และนวัตกรรม (C2) ก็เกิดขึ้นได้ดีเมื่อจิตผ่องคลาย ไม่มีเสียงรบกวนภายใน ขณะเดียวกันความเข้าใจต่างวัฒนธรรม (C3) จะเกิดขึ้นได้จากการมีใจที่เปิดกว้างไม่ยึดติดกับตัวตนและความเชื่อเดิม ๆ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (C4) ได้รับการสนับสนุนเมื่อผู้เรียนมีความอดทน ฟังผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ และมีสติควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี การรู้เท่าทันสื่อ (C5) จะเกิดขึ้นผ่านการฝึกใจที่ช่วยให้แยกแยะข้อมูลผิด-ถูกได้อย่างมีสติ ส่วนทักษะด้านเทคโนโลยี (C6) จะได้รับการพัฒนาเมื่อจิตใจนิ่งและเปิดรับความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะด้านอาชีพและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง (C7) จะ

เติบโตในผู้ผ่านการฝึกสมาธิ เพราะมีวินัย สติ และบทเรียนสอนให้รู้จักปรับตัว ในขณะที่คุณธรรมและเมตตา (C8) นั้นเป็นผลมาจากการฝึกใจให้มองเห็นคุณค่าของผู้อื่นและความมีวินัยในตนเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2532)

4. การสร้างสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อสมาธิ ได้แก่ โรงเรียนควรจัดพื้นที่เงียบสงบสำหรับการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ทั้งสำหรับนักเรียนและบุคลากร เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการพักผ่อนด้านจิตใจ (OJS มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2563) นอกจากนี้ การสนับสนุนให้ครูและเจ้าหน้าที่เข้ารับการอบรมฝึกอานาปานสติ จะช่วยให้เกิดการบ่มเพาะวัฒนธรรมแห่งสติในองค์กร ปรับปรุงบรรยากาศการทำงานและการเรียนรู้ในภาพรวม (Allen et al., 2012)

5. การประเมินผลและพัฒนาต่อยอด ได้แก่ การติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบทั้งในด้านพฤติกรรม สมาธิ การเรียนรู้ และสุขภาพจิต จะช่วยให้มีข้อมูลนำไปปรับปรุงการบูรณาการได้อย่างเหมาะสม และส่งเสริมความสำเร็จในการพัฒนาทักษะของผู้เรียนอย่างยั่งยืน (Hölzel et al., 2011) การวิจัยเชิงปฏิบัติการในบริบทโรงเรียนไทยจะเป็นประโยชน์ในการค้นหาแนวทางที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

สรุป

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ต้องการทักษะที่ครบทั้งด้านความรู้พื้นฐาน (3Rs) ได้แก่ การอ่านออก การเขียน และการคิดเลข รวมถึงทักษะสำคัญ 8Cs ที่รวมถึงการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ ความร่วมมือ การใช้เทคโนโลยี และคุณธรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและซับซ้อน

ส่วนหลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นวิธีฝึกเจริญสมาธิด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสมาธิ และสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด วิเคราะห์ การเรียนรู้ และการทำงาน

การฝึกอานาปานสติช่วยส่งเสริมทักษะ 3Rs โดยทำให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อในการอ่าน การเขียน และคิดเลขได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันยังพัฒนาทักษะ 8Cs เช่น การคิดวิจารณ์ การสร้างสรรค์ ความเข้าใจ วัฒนธรรมต่าง ๆ การทำงานเป็นทีม การรู้เท่าทันสื่อ และคุณธรรมด้านเมตตากรุณา

การบูรณาการหลักอานาปานสติเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่ โดยจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเป็นประจำ ทั้งในช่วงก่อนเรียนและระหว่างการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนและครูมีจิตใจที่พร้อมต่อการรับรู้และพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ อย่างยั่งยืน พร้อมทั้งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดสมาธิและการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

ดังนั้น การนำหลักอานาปานสติมาประยุกต์ใช้ช่วยพัฒนาทั้งสมรรถนะทางปัญญาและจิตใจ ทำให้ผู้เรียนพร้อมรับมือกับความท้าทายของโลกยุคใหม่ และส่งเสริมการเติบโตทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และคุณธรรมอย่างสมดุลตามแนวทางศตวรรษที่ 21

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2544). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธศาสนวิธี: การบริหารจัดการและเจริญปัญญา*. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- เฉก ณะสิริ. (2529). *ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุข*. กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิง.
- เฉลิมพล สติระพจน์. (2545). *สมาธิกับสุขภาพ: ผลของการฝึกสมาธิต่อระบบสรีรวิทยาและการรักษาโรค*. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. (2530). *ดับทุกข์ด้วยพระธรรม*. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2529). *พุทธธรรม*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชนิธินิเวศน์สิริสัมพันธ์ปัญญาวิชัย (เทสก์ เทสรังสี). (2541). *สมาธิตัดตักสิเลสและอานาปานสติกรรมฐาน*. โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระราชวรมณี. (2529). *พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2530). *หลักธรรมสำหรับการพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- พิศ เภาเกาะ. (2531). *การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต*. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2532). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา*. กรุงเทพฯ: อรุณวิทยา.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2518). *หลักสูตรและการสอน*. โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 19 สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2563). *การอยู่กับปัจจุบันด้วยหลักอานาปานสติ*. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2556. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน,
- สมพจน์ เอื้อกุลสมบุญ. (2528). *หลักสูตรการสอนสมาธิ*. สารพัฒนาหลักสูตร, 42, 25-30.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2557). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ร่วมสมัย ชุดทักษะแห่งศตวรรษที่ 21*. สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. พริกหวานกราฟฟิค.
- Allen, M., Dietz, M., Blair, K. S., van Beek, M., Rees, G., Vestergaard-Poulsen, P., Lutz, A., & Roepstorff, A. (2012). Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *The Journal of Neuroscience*, 32(44), 15601–15610. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2957-12.2012>
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (Eds.). (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. Longman.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Handbook I: Cognitive domain. David McKay.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.

- Partnership for 21st Century Skills. (2019). *Framework for 21st century learning*. Battelle for Kids. <https://www.battelleforkids.org/networks/p21/frameworks-resources>.
- Redecker, C., & Punie, Y. (2017). *European framework for the digital competence of educators: DigCompEdu*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/159770>.
- Robinson, K. (2011). *Out of our minds: Learning to be creative* (2nd ed.). Capstone.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. Jossey-Bass.
- World Economic Forum. (2016). *New vision for education: Fostering social and emotional learning through technology*. <https://www.weforum.org/reports/new-vision-for-education-fostering-social-and-emotional-learning-through-technology/>.

พละ 5 ศรัทธา ศีล พลังของการใช้ชีวิตสู่จุดหมายอย่างยั่งยืน

The Five Spiritual Powers, Faith, and Sila

The Power of Living Toward a Sustainable Life Goal

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “พละ 5 ศรัทธา ศีล : พลังของการใช้ชีวิตสู่จุดหมายอย่างยั่งยืน” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของการใช้ชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยมุ่งวิเคราะห์หลักธรรมเรื่อง “พละ 5” โดยเฉพาะ “ศรัทธา” และ “ศีล” ในฐานะพลังสำคัญของการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านจิตใจ สังคม และคุณธรรม

การศึกษาพบว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพจึงจำเป็นต้องอาศัยหลักธรรมเป็นแนวทางในการควบคุมพฤติกรรมและพัฒนาจิตใจ “ศรัทธา” เป็นพลังแห่งความเชื่อที่ตั้งอยู่บนเหตุผลและปัญญา ช่วยให้เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตและทำความดี ส่วน “ศีล” เป็นหลักแห่งการสำรวมกาย วาจา และใจ เพื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อันเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

นอกจากนี้ “เบญจศีล” และ “เบญจธรรม” ยังเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลกันในการพัฒนาความประพฤติและคุณธรรมภายในของมนุษย์ อันนำไปสู่ความสุข ความมั่นคง และความยั่งยืนของชีวิต ทั้งในระดับบุคคลและสังคม บทความนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า พละ 5 โดยเฉพาะศรัทธาและศีล เป็นพลังภายในที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีเป้าหมาย และเข้าถึงความสงบสุขอย่างแท้จริงตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ARTICLE INFO:

Author:

1. จินฉฉายา พวงประเสริฐ

Jinchaya Puangprasert

นักวิชาการอิสระ

Independent Academicia

First/Corresponding, Author's

E-mail : tanapornp9@gmail.com

2. วรารณ สุโข

Waraporn Suksai2

นักวิชาการอิสระ

Independent Academicia

3. ธีรทัศน์ ปิตินาคพงษ์

Teerathat Pitipakpong

นักวิชาการอิสระ

Independent Academicia

4. ปัทมาภรณ์ ศัพทพันธุ์

Patthamaphon Sapphan

นักวิชาการอิสระ

Independent Academicia

คำสำคัญ : พละ 5, ศรัทธา, ศีล, ความยั่งยืน,
พระพุทธศาสนา

Keywords : Five Spiritual Powers, Faith,
Morality, Sustainability, Buddhism

Article history :

Received : 13/05/69

Revised : 16/06/69

Accepted : 22/06/69

Abstract

The academic article entitled “The Five Powers, Faith, and Morality: The Power of Living Toward a Sustainable Goal” aims to study the meaning and significance of living according to Buddhist principles by analyzing the doctrine of the “Five Powers” (Pañca Bala),

with particular emphasis on “faith” (Saddhā) and “morality” (Sīla) as essential forces in the development of human life in terms of mind, society, and ethics.

The study found that human beings are social creatures who depend on one another. Therefore, living a quality life requires moral principles as guidelines for controlling behavior and cultivating the mind. “Faith” is a power of belief grounded in reason and wisdom, encouraging individuals to live virtuously and perform good deeds. “Morality,” on the other hand, serves as a principle for restraining bodily actions, speech, and mind so as not to harm oneself or others, forming an important foundation for peaceful coexistence in society.

In addition, the Five Precepts and the Five Virtues are mutually supportive principles that cultivate moral conduct and inner virtues, leading to happiness, stability, and sustainability in both individual and social life. This article reflects that the Five Powers, especially faith and morality, are inner strengths that enable human beings to live meaningfully, pursue worthy goals, and attain genuine peace and happiness in accordance with Buddhist teachings.

บทนำ

ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และวิถีชีวิต มนุษย์ต่างเผชิญกับการแข่งขัน ความกดดัน และปัญหาทางจิตใจที่เพิ่มมากขึ้น แม้ว่าความเจริญทางวัตถุจะช่วยอำนวยความสะดวกแก่ชีวิต แต่กลับพบว่า มนุษย์จำนวนไม่น้อยยังคงประสบกับความทุกข์ ความว้าวุ่น และการขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สะท้อนให้เห็นว่า “ความสุขที่แท้จริง” มิได้เกิดจากความสมบูรณ์ทางวัตถุเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องอาศัยการพัฒนาจิตใจ คุณธรรม และปัญญาควบคู่กันไป ดังนั้น การศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาและการพัฒนามนุษย์ โดยมุ่งให้มนุษย์เข้าใจความจริงของชีวิต รู้เท่าทันความทุกข์ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมผ่านการพัฒนาตนเองทั้งด้านกาย วาจา ใจ และปัญญา หลักธรรมสำคัญประการหนึ่งที่มีบทบาทต่อการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและการดำเนินชีวิต คือ “พละ 5” ซึ่งหมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อันเป็นพลังภายในที่ช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมความประมาท ความฟุ้งซ่าน และก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างมั่นคง

ธรรมหมวดพละ มีองค์ 5 เริ่มจาก “ศรัทธา” และ “ศีล” ถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาชีวิต ศรัทธาเป็นพลังแห่งความเชื่อที่ตั้งอยู่บนเหตุผลและปัญญา ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดกำลังใจในการทำมาดีและพัฒนาตนเอง ส่วนศีลเป็นหลักแห่งการสำรวมกาย วาจา และใจ เพื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม โดยเฉพาะ “เบญจศีล” ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานสำหรับคฤหัสถ์ในการสร้างระเบียบ คุณธรรม และความปลอดภัยให้แก่สังคม หลักธรรม “พละ 5 ศรัทธา และศีล” จึงมิใช่เพียงการศึกษาเชิงทฤษฎีทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น หากแต่เป็นการศึกษาที่สะท้อนคุณค่าในการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งด้านจิตใจ คุณธรรม และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและยั่งยืน อีกทั้งยัง

สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตท่ามกลางบริบทของโลกสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายได้อย่างเหมาะสม

บทความวิชาการฉบับนี้จึงมุ่งศึกษาความหมาย ความสำคัญ และบทบาทของพละ 5 โดยเฉพาะ ศรัทธาและศีล ในฐานะพลังแห่งการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของหลักธรรมในการพัฒนาชีวิต การสร้างความสงบสุขในสังคม และการนำพามนุษย์ไปสู่จุดหมายแห่งชีวิต ที่ประกอบด้วยหลักธรรมแห่งความดี อย่างมั่นคง ยั่งยืนต่อไป

การใช้ชีวิต

“ชีวิต” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 มีความหมาย ว่า ความเป็น ตรงข้ามกับความตาย (ราชบัณฑิตยสถาน : 2554) ความหมายการใช้ชีวิต การใช้ชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหลากหลาย และมีความแตกต่างกันในแต่ละบทบาทหน้าที่ ดังนั้น การให้ที่จะให้ความหมายของการใช้ชีวิตนั้น เป็นสิ่งที่ต้องมีความละเอียดอ่อนและเข้าใจในการดำเนิน ชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการใช้ชีวิตไว้ ดังต่อไปนี้

พระโพธิพงษ์ ฐิตโสภ ได้กล่าวไว้ว่า หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดี ที่สุด จะต้องเข้าใจชีวิตและความทุกข์อย่างถูกต้อง และตามความเป็นจริง ซึ่งการเข้าใจชีวิต เข้าใจความทุกข์อย่างถูกต้องและตามความเป็นจริงนั้น ต้องอาศัยปัญญาของตนพิจารณาอย่างแยบคาย (พระโพธิพงษ์ ฐิตโสภโณ (โพธิรุทธ์) ,2564: 81)

ถาปนกรณ กำเนิดศิริ ได้กล่าวในหัวข้อการดำรงชีวิตอย่าง มีความสุขในประเทศและสังคมโลก เกิดจากการมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ อดทนต่อปัญหาและสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (ถาปนกรณ กำเนิดศิริ ,2564)

รัตนา วงษ์พุด ในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ได้กล่าวไว้ว่า เป้าหมายที่แท้จริงของเราคือ คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต ความสุขที่ยั่งยืน โดยการใช้ชีวิตที่ดีและชีวิตที่มีความหมาย แทนที่จะหา ความสุขจากการทำเรื่องสนุกสนาน หรือความสะดวกสบาย เราควรเปลี่ยนไปให้ความสำคัญกับการพัฒนา ตนเอง พัฒนาคนอื่น มีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนอื่นๆ แล้วปล่อยให้ความสุขเป็นผลพลอย ได้จากการเห็นคุณค่าของตัวเอง จากความพอใจที่ทำงานสำเร็จ และการได้ทำสิ่งที่มีความหมาย ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงมิได้เกิดจากความสนุกสนานหรือความสะดวกสบายเพียงชั่วคราว แต่เกิดจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การพัฒนาตนเองและผู้อื่น รวมถึงการทำให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยความสุขจะเกิดขึ้นเป็นผลจากความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองและความสำเร็จในการทำความคิด (รัตนา วงษ์พุด, 2566)

การใช้ชีวิตในปัจจุบันมีปัญหาหลายประการที่คนส่วนใหญ่เผชิญอยู่ ซึ่งอาจมีทั้งด้าน สังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพจิต รูปแบบการดำเนินชีวิตปัจจุบัน หรือตามแนวชีวิตวิถีใหม่ หรือ New normal คือ การ ดำเนินทำกิจกรรม การปฏิบัติต่างๆ (สัญญา ลิธรรมมา : 2568) พร้อมทั้งเป็นปัจจัยในการแข่งขันที่อาจทำให้เกิดความพ่ายแพ้ต่อสิ่งที่ไม่ถูกต้อง. เพราะการใช้ชีวิตในปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหารอบตัว ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อม จึง จำต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (สัญญา ลิธรรมมา : 2568)

สรุปได้ว่า การใช้ชีวิตของมนุษย์มิได้หมายถึงเพียงการมีลมหายใจหรือการดำรงอยู่ทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ความหมาย และเป้าหมายที่ชัดเจน มนุษย์จำเป็นต้องเข้าใจความจริงของชีวิตและความทุกข์อย่างถูกต้องโดยอาศัยปัญญาเป็นเครื่องนำทาง เพื่อให้สามารถเผชิญและก้าวข้าม

อุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างแยบคาย การมีชีวิตที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางวัตถุหรือความสะดวกสบายเท่านั้น แต่เกิดจากการพัฒนาตนเอง พัฒนาผู้อื่น และมีส่วนร่วมในการสร้างคุณภาพชีวิตร่วมกันในสังคม ความสุขที่ยั่งยืนจึงเป็นผลลัพธ์ของการเห็นคุณค่าในตัวเองและการกระทำที่มีความหมาย นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อมในยุคปัจจุบัน ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวให้เข้ากับ “ชีวิตวิถีใหม่” (New Normal) และสร้างสมดุลระหว่างเป้าหมายชีวิตกับบริบทที่เปลี่ยนไป การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพจึงเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความอดทน ความเพียร และการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความจริง เพื่อให้บรรลุความสุข ความมั่นคง และความยั่งยืนทั้งต่อตนเองและสังคม.

การใช้ชีวิตของมนุษย์

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554) ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมาย ความหมายไว้ว่า มนุษย์ [มะนุสสะยะ-, มะนุส] น. สัตว์ที่ 'รู้' จักใช้เหตุผล, สัตว์ที่มีจิตใจสูง, คน. (ส.; ป. มนุสส) ดังนั้นมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคม มีสติปัญญา มีความนึกคิด และความรู้สึกที่ซับซ้อน มนุษย์มีการรวมกลุ่มกันทั้งยังมีขอบเขตมีการช่วยเหลือต่อกันในขนาดชุมชนเล็กไปสู่มหาชนใหญ่ พึ่งพาอาศัยต่อกันให้ปลอดภัยมีความสุขที่ได้เกื้อกูลต่อกัน แต่ทั้งนี้ มนุษย์ก็ยังคงมีกฎระเบียบเพื่อป้องกันรักษาสีทิวภาพต่อกันประกอบไปด้วยอีกทั้งมนุษย์ยังต้องได้รับการศึกษา การอบรม และการสนับสนุนจากคนรอบข้าง เพื่อพัฒนาตนเองและร่วมกันสร้างความเจริญให้แก่สังคม (เอกลักษณ์ เขตจัตุรัส : 2567,26-27)

วศิน อินทสระ กล่าวว่า หลักเกณฑ์ทางจริยธรรม มาตรฐานความประพฤติของมนุษย์ ในระดับขั้นต่าง ๆ ทุกระดับ เพื่อให้มนุษย์ได้ดำรงชีวิตอันดีงามตามอุดมคติเท่าที่มนุษย์จะขึ้นให้ถึงได้ ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีสติปัญญา และมีสิทธิเสรีเท่าเทียมกันหรือให้ความปลอดภัยต่อมนุษย์ด้วยกันมีความสุขอันสมบูรณ์ที่สุด (วศิน อินทสระ, 2543: 11-12)

พระครูสุธรรมกิจโสภณ ได้กล่าวไว้ใน บทความมนุษย์ตามแนวสังคมศาสตร์ว่า มนุษย์ ได้พยายามรวมกลุ่มหรือเกาะกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่นเพื่อความอยู่รอดหรือมิให้ขาดสายพันธุ์หรือเผ่าพันธุ์ ชาติของมนุษย์ (พระครูสุธรรมกิจโสภณ, 2561: 114)

โชติชวล ฟูกิจกาญจน์ ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบ่งได้เป็นสาม รูปแบบคือ การศึกษา การฝึกอบรม และการสนับสนุน (โชติชวล ฟูกิจกาญจน์, 2566: 112)

เห็นได้ว่าได้ว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์มิใช่เพียงเพื่อความอยู่รอดเท่านั้น แต่หมายถึงการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีระบบ ระเบียบ และความหมาย มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีเหตุผล มีสติปัญญา และมีความรู้สึกที่ซับซ้อน จึงต้องพึ่งพาอาศัยกันเพื่อสร้างความมั่นคง ความปลอดภัย และความสุขร่วมกัน ตั้งแต่ระดับครอบครัว ไปจนถึงระดับสังคมเมือง การอยู่ร่วมกันอย่างสันติจำเป็นต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา และจริยธรรมที่ทุกคนยอมรับ เพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิและรักษาความสมดุลในสังคม นอกจากนี้ มนุษย์ยังต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งด้านความรู้ ความสามารถ และคุณธรรม ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สามารถเลี้ยงชีพ สร้างสังคมที่ดี และดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า หลักเกณฑ์ทางจริยธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดมาตรฐานความประพฤติ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับสูง เพื่อให้มนุษย์บรรลุอุดมคติแห่งความสมบูรณ์ มีสิทธิเสรีภาพที่เท่าเทียม และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข การรวมกลุ่มของมนุษย์ยังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้เผ่าพันธุ์ดำรงอยู่และพัฒนาอย่างยั่งยืน ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในทุกมิติ จึงเป็นรากฐานของความเจริญก้าวหน้าและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวม

พละ 5

พละ 5 แปลว่า ธรรมอันเป็นกำลัง ที่เรียกว่า พละ เพราะมีความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลงเป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่ อริยมรรค จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) 2546 : 156)

สัทธาพละ หมายถึง ความเชื่อที่เป็นพลัง

วิริยะพละ หมายถึง ความเพียรที่เป็นพลัง

สติพละ หมายถึง ความระลึกได้ที่เป็นพลัง

สมาธิพละ หมายถึง ความตั้งใจมั่นที่เป็นพลัง

ปัญญาพละ หมายถึง ความรู้ทั่วชัดที่เป็นพลัง

เป็นธรรมที่เป็น พลังในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นสู่พัฒนาให้เจริญมากขึ้น เมื่อนำมาใช้คู่กับหลักธรรมที่เกื้อหนุน (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2551) พละ หรือ พละ 5 คือ กำลัง 5 ประการ ได้แก่ศรัทธา พละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย ความ วิตกวิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความ ประมาท ความมกมายสมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่ไขว่ ฟุ้งซ่านปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุม การทำเกินพอดี (พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาปัญโญ(ศรีวิชัย) : 2563)

กล่าวโดยพิจารณาได้ว่า พละ 5 เป็นธรรมะที่เปรียบเสมือน “พลังขับเคลื่อนภายใน” ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองทั้งด้านจิตใจและปัญญา เป็นรากฐานแห่งความมั่นคงในการดำเนินชีวิต และเป็นเส้นทางสำคัญในการบรรลุธรรมและหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยเริ่มจาก สัทธาพละ เป็นปฐมหมวดธรรม

ศรัทธา

ความหมายของศรัทธา

ศรัทธา (Saddha) มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี เขียนรูปศัพท์ว่า “สทฺธา” ส่วนภาษา สันสกฤต เขียนรูปศัพท์ว่า “ศรัทธา” และนำมาใช้ในภาษาไทย ได้ทั้งสองแบบ คือ สัทธา กับ ศรัทธา แต่นิยมใช้กันมากคือ เขียนแบบสันสกฤตเป็น ศรัทธา ในที่นี้ใช้ทั้ง 2 คำ และในความหมายเดียวกัน ต้องหมายถึง “ความเชื่อ” คำว่า “สัทธา” ที่เขียนในรูปศัพท์ภาษาไทย-บาลี ส่วนคำว่า “ศรัทธา” เขียนในรูปศัพท์ ภาษาไทยสันสกฤต ความหมายเหมือนกัน “สัทธา” รากศัพท์มาจากภาษาบาลีว่า “สทฺธา” เป็นศัพท์ สมานระหว่างคำว่า “สทฺ” กับ “ธา” คำว่า “สทฺ” มาจากธาตุ “สทฺ” แปลว่า ยินดี ชอบใจ เพลิดเพลิน สนุก “ธา” ธาตุ แปลว่า ทรง ตั้ง รับ วาง เมื่อแปลตามพยัญชนะนี้ จึงแปลว่า “ทรงไว้อย่างชอบใจ ตั้งไว้โดยชอบใจ รับไว้โดยยินดี” (หลวงเทพ ธรรมานุศิษฏ : 2518) โดยความเชื่อและความศรัทธานี้ ประกอบด้วยองค์ธรรมสำคัญ 4 ประการ เรียกว่า “ศรัทธา 4” ซึ่งในพระพุทธศาสนา “ศรัทธา” มิใช่ความเชื่อที่มกมายหรือเลื่อนลอย หากเป็นความเชื่อที่ตั้งอยู่บนเหตุผลและปัญญา สามารถใช้เป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่ความจริงอันสูงสุดได้ ศรัทธา 4 ประกอบด้วย ความเชื่อในกฎแห่งกรรม ความเชื่อในผลของกรรม ความเชื่อว่าสัตว์โลกทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน และความเชื่อมั่นในพระปัญญาการตรัสรู้ของพระตถาคต ศรัทธาเช่นนี้เปรียบเสมือนรากฐานอันมั่นคงของต้นไม้ใหญ่ หากตั้งมั่นอย่างถูกต้อง ย่อมนำไปสู่การเกิดปัญญาและความสุขที่ยั่งยืนต่อไป (อุตมะ ปภาณุนะนันต์, 2568) กล่าวโดยพิจารณาได้ว่า “ศรัทธา” ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความเชื่อที่ตั้งอยู่บนเหตุผลและปัญญา มิใช่ความเชื่อที่มกมายหรือเลื่อนลอย โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีว่า “สทฺธา” หมายถึง ความ

ยินดีและการตั้งมั่นในสิ่งที่ตนเชื่อ ศรัทธาดังกล่าวประกอบด้วย “ศรัทธา 4” ได้แก่ ความเชื่อในกฎแห่งกรรม ความเชื่อในผลของกรรม ความเชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน และความเชื่อมั่นในพระปัญญาการตรัสรู้ของพระตถาคต ซึ่งศรัทธานี้ถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาชีวิต นำไปสู่ปัญญาและความสุขที่ยั่งยืนต่อไป

ศีล

ศีล คืออะไร คำว่า ศีล มาจากพระบาลีว่า สิล ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ท่านแสดงคำแปลและความหมายของคำว่า ศีล แปลว่า ความปกติ ที่รองรับ ที่ตั้ง ที่แปลว่า ความปกติ หมายความว่า ความเป็นผู้มีกิริยาทางกายเป็นต้นสุภาพ เรียบร้อยไม่เกะกะ ไม่พลุ่มพล่านผิดทาง กิริยาเช่นนี้ได้ ชื่อว่าศีล ที่แปลว่า ที่รองรับ หมายความว่า เป็นฐานรองรับกุศลกรรมทั้งหลายคือทำให้บำเพ็ญ กุศลกรรมได้สะดวกและรองรับผลของกุศลกรรมนั้นไว้ได้ที่แปลว่า ที่ตั้ง หมายความว่า เป็นที่ตั้ง แห่งอุตตริมนุสสรธรรมทั้งปวงคือเป็นฐานที่ตั้งของคุณธรรมที่สูงพิเศษที่มนุษย์ปกติทั่วไปไม่อาจถึง ไม่อาจมีได้ เช่นมรรค ผล พุทธิย์ ตาพิพย์

ความหมายของศีล มี 4 ประการ คือ

- 1) สิลัฏฐะ มีความหมายว่า ปกติ มาจากคำว่า สิละ กล่าวคือ ผู้มีศีลย่อมเป็นคนสงบดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติ
- 2) สิริฎฐะ มีความหมายว่า เป็นยอด มาจากคำว่า สิริระ คือ เป็นคุณธรรมระดับสูง มีอานุภาพสูงส่ง
- 3) สิตถัฎฐะ มีความหมายว่า เย็น มาจากคำว่า สิตถะ คือ นำให้กายวาจาและใจของผู้มีศีลเย็น ไม่พลุ่มพล่าน ไม่ด้นรนเร่าร้อน
- 4) สิวัฎฐะ มีความหมายว่า เกษม ปลอดภัย มาจากคำว่า สีวะ กล่าวคือ นำให้เกิดความเกษม ความปลอดภัย เรียบง่าย

พระสารีบุตร ได้กล่าวถึงเรื่องศีลไว้ใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “เจตนา สิล เจตนาเป็นศีล เจตสิก สิล เจตสิกเป็น สิล ส วโร สิล สังวร เป็นศีล อวิตกกโม สิล การไม่ล่วงละเมิดเป็นศีล” (ขุ.ป.(ไทย) 31/39/60) อธิบายว่า เจตนาเป็นศีล คือ ความตั้งใจของ บุคคลผู้งดเว้นหรือผู้ละอยู่จากบาปธรรมคือ จากการฆ่าสัตว์ จากการลักทรัพย์จากการประพฤติดิ ในกาม จากการพูดเท็จ พูดหยาบคาย พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ เจตสิกเป็นศีล คือ กุศลธรรมทั้งหลายซึ่งได้แก่ความไม่โลภ ความไม่พยาบาท ความเห็นชอบ สังวรเป็นศีล คือ ความสรวรรวม ความระมัดระวังในพระปาฏิโมกข์ ในอินทรียคือจักษุ และการไม่ล่วงละเมิดเป็นศีล คือการไม่ล่วง ละเมิดที่เป็นทางกายและที่เป็นไปทางวาจาของบุคคลผู้สมาทานศีลแล้ว นี้จัดเป็น วิติกมศีล

ศีล คือความสำรวมระวังกายวาจาให้เป็นไปตามปกติประจำวัน ให้สงบ เย็นเรียบร้อย ไม่กระทำความหรือพูดหลงผิดเกินเลยจนทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน รวมถึงความ ตั้งใจปฏิบัติไม่ล่วงละเมิดกฎระเบียบที่สังคมกำหนดไว้เป็นข้อปฏิบัติสำหรับสังคม อันนี้เรียกได้ว่า เป็นศีล (พระครูประคุณวชิราภรณ์ : 2562)

เห็นได้ว่า ศีลคือการควบคุมกาย วาจา และใจให้อยู่ในความสงบเรียบร้อย เป็นการตั้งใจไม่ละเมิดศีลธรรมทั้งที่สังคมและพระธรรมวินัยกำหนดไว้ ศีลช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบ ปลอดภัย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่เบียดเบียน อีกทั้งยังเป็นรากฐานของคุณธรรมขั้นสูง เป็นทางนำไปสู่ความเย็น ความเกษมและความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง.

เบญจศีลและเบญจธรรม

เบญจศีลและเบญจธรรม เป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมจึงจะเป็นผู้มีเบญจศีล ซึ่งหากคนมีศีลและธรรมดังกล่าวแล้ว จะเว้นจากการทำความชั่ว รู้จักควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความดี ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น และประพฤติชอบทางกาย วาจา และใจ จะทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

เบญจศีล หมายถึง ศีล 5 ข้อ เป็นการรักษากายเจตนาที่จะควบคุมกาย และวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น 5 ประการ คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลักขโมย ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ละเว้นจากการพูดปด ละเว้นจากการเสพสุรา

เบญจศีล เป็นเครื่องรักษากายเจตนาที่จะควบคุมกาย และวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น 5 ประการ คือ

1. ปาณาติบาต คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ และการเบียดเบียนสัตว์
2. อทินนาทาน คือ ละเว้นจากการลักขโมย ปล้นจี้ ฉกชิง วังราว เป็นต้น
3. กาเมสุมิฉฉาจาร คือ ละเว้นจากการประพฤติผิด ล่วงละเมิดลูกเมียผู้อื่น
4. มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด
5. สุราเมรัย คือ ละเว้นจากการเสพสุรา เพราะเป็นสาเหตุให้ทำผิดศีลข้อ

อานิสงส์ของการรักษาศีล

1. ทำให้มีความสุขกายสุขใจ ทำให้ไม่เป็นคนหลงลืมสติ
2. ทำให้เกิดทรัพย์สมบัติมากขึ้นได้
3. ทำให้สามารถใช้สอยทรัพย์นั้นได้เต็มที่ โดยไม่ต้องหวาดระแวงภัย
4. ทำให้ไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทวงทรัพย์คืน
5. ทำให้เกียรติคุณพึงขจรขยายไป ทำให้ผู้อื่นเกิดความเคารพเชื่อถือ
6. ตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติภูมิ

เบญจศีลทั้ง 5 ข้อจะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะบุคคลผู้นั้นมีเบญจธรรมประจำตัว

กล่าวได้ว่า “เบญจศีล” หรือศีล 5 เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาในการควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความปกติ ไม่ก่อบาปหรือความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม การพูดเท็จและวาจาที่ก่อโทษ รวมถึงการเสพสุราและของมีเมาน์อันเป็นเหตุแห่งความประมาท ทั้งนี้ การรักษาศีลเบญจศีลย่อมนำมาซึ่งอานิสงส์หลายประการ ได้แก่ ความสงบสุขทั้งกายและใจ ความมีสติ ความมั่นคงในทรัพย์สิน ความน่าเชื่อถือและเกียรติคุณในสังคม ตลอดจนเป็นเหตุให้เข้าถึงสุคติภายหลังความตาย โดยเบญจศีลจะดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงก็ด้วยการมี “เบญจธรรม” เป็นคุณธรรมประจำใจควบคู่กันไป

เบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติ มี 5 ประการ ได้แก่

1. เมตตากรุณา คือ บุคคลใดที่มีเมตตาต่อผู้อื่นไม่ฆ่า หรือเบียดเบียนสัตว์ ด้วยรู้ว่าทุกชีวิตย่อมมีความรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกับเรา ทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 1
2. สัมมาอาชีวะ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต มีรายได้ รู้จักใช้จ่าย และที่สำคัญรู้จักคำว่าพอดี และมีหิริโอตตปปะ คือ ความละอาย และเกรงกลัวต่อผลของบาป จึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 2

3. ความสำรวมอินทรีย์ คือ ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้ ความใคร่ในกามคุณ คือ การติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลดน้อยลง เมื่อความสำรวมเกิดขึ้น จึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 3

4. ความซื่อสัตย์ คือ การพูดความจริง เป็นสิ่งที่ไม่เกิดการมุสาวาท ทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 4

5. สติ คือ การรู้สึกตัว ซึ่งเป็นหัวหน้าฝ่ายกุศล ทำให้ชีวิตไม่ประมาท เพราะรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว ทำให้ไม่เผลอกלקลัวกับสิ่งที่จะทำให้ชีวิตตกต่ำ เช่น สุราเมื่อคนดื่มกินก็ทำให้มึนเมาและขาดสติ การมีสติจึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 5

การที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดเรียบร้อย ต้องประกอบด้วยวิริติ 3 อย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้
สมาทานวิริติ ได้แก่ การเปล่งวาจาขอสมาทานศีลจากพระภิกษุ สามเณร หรือจากบุคคลผู้มีศีล โดยการเปล่งวาจาขอสมาทานเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ – ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และการใช้ให้คนอื่นฆ่า ในสิกขาบทนี้เป็นทั้ง *สาหัตถิกประโยค* เพราะลงมือฆ่าด้วยตนเอง และเป็นทั้ง *อาณัติกประโยค* เพราะใช้ให้คนอื่นฆ่า

2. อะทินนาทานา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ – ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นลัก ในสิกขาบทนี้ คำว่า "ทรัพย์" หมายถึงทั้ง *สวิญญานกทรัพย์* (ทรัพย์ที่มีวิญญานครอง เช่น คน สัตว์) และ *อวิญญานกทรัพย์* (ทรัพย์ที่ไม่มีวิญญานครอง เช่น วัตถุสิ่งของ) รวมถึง *สังหาริมทรัพย์* (ทรัพย์ที่เคลื่อนที่ได้) และ *อสังหาริมทรัพย์* (ทรัพย์ที่เคลื่อนที่ไม่ได้) ในสิกขาบทนี้เป็นทั้ง *สาหัตถิกประโยค* เพราะลักด้วยตนเอง และเป็นทั้ง *อาณัติกประโยค* เพราะใช้ให้คนอื่นลัก

3. กามสฺส มิจจาจารา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ – ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม ในสิกขาบทนี้ "การประพฤติดีกในกาม" หมายถึงการร่วมประเวณีกับบุรุษหรือสตรีที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตน เช่น มารดาบิดาล่วงละเมิดบุตรธิดาของตนเอง หรือพี่น้องร่วมสายเลือดล่วงละเมิดกันเองก็ถือว่าเป็นการผิดประเวณีทั้งสิ้น สิกขาบทนี้เป็น *สาหัตถิกประโยค* เพราะผิดประเวณีด้วยตนเอง ไม่เป็น *อาณัติกประโยค* เพราะไม่สามารถใช้ให้คนอื่นผิดประเวณีแทนได้

4. มุสาวาทา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ – ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ ในสิกขาบทนี้ "มุสาวาท" หมายถึง วิจิจุจริต 4 ประการ ได้แก่

การพูดปด คือ พูดเท็จ พูดให้คลาดเคลื่อนจากความจริง

การพูดส่อเสียด คือ พูดให้แตกความสามัคคี

การพูดคำหยาบ คือ คำว่าหรือพูดให้ผู้อื่นอับอาย (*ผรุสวาจา*)

การพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดเหลวไหล ไร้สาระ ทำให้ผู้อื่นเสียประโยชน์ (*สัมผัปปลาปะ*)
สิกขาบทนี้เป็น *สาหัตถิกประโยค* เพราะพูดด้วยตนเอง ไม่เป็น *อาณัติกประโยค* เพราะไม่สามารถใช้ให้คนอื่นพูดแทนได้

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ – ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ในสิกขาบทนี้ "สุราและเมรัย" หมายถึงสุรา 5 อย่าง และเมรัย 5 อย่าง

กล่าวโดยพิจารณาเห็นได้ว่า “เบญจศีล” และ “เบญจธรรม” เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน โดยเบญจศีลเป็นข้อปฏิบัติในการสำรวมกายและวาจาเพื่อไม่ให้กระทำความชั่ว

ส่วนเบญจธรรมเป็นคุณธรรมภายในที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถรักษาศีลได้อย่างมั่นคง ทั้งสองประการจึงเป็นรากฐานของการพัฒนาชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข นอกจากนี้ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ยังต้องอาศัย “วิริติ” หรือความงต้วนจากความชั่วทั้งทางกายและวาจา โดยเฉพาะการสมาทานศีลด้วยเจตนาอันตั้งมั่น ย่อมเป็นเครื่องฝึกฝนตนให้มีสติ ความรับผิดชอบ และความประพฤติชอบ อันนำไปสู่ความสงบสุข ความน่าเชื่อถือ และความเจริญทั้งในระดับบุคคลและสังคมต่อไป

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า “พละ 5” เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ทำหน้าที่เป็นพลังภายในในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยเฉพาะ “ศรัทธาพละ” และ “ศีล” ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ที่อธิบายว่า พละ 5 เป็นกำลังธรรมที่ช่วยขจัดความอ่อนแอทางจิตใจ ได้แก่ ความสงสัย ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลง อันเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาชีวิตและการบรรลุความดีงาม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) 2546 : 156)

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า “ศรัทธา” ในทางพระพุทธศาสนา มิใช่ความเชื่อแบบงมงาย แต่เป็นความเชื่อที่ตั้งอยู่บนเหตุผล ปัญญา และการพิจารณาตามความเป็นจริง อันประกอบด้วยความเชื่อในกฎแห่งกรรม ผลของกรรม และพระปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า (อุตมะ ปภาณุธนะนันต์, 2568) “ศรัทธา” จึงเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้มนุษย์เกิดกำลังใจในการพัฒนาตนเองและดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ศรัทธาที่มั่นคงจำเป็นต้องมี “ศีล” เป็นเครื่องกำกับ เพราะศีลเป็นหลักแห่งความปกติและความสงบเรียบร้อยของกาย วาจา และใจ ทำให้มนุษย์สามารถควบคุมตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

นอกจากนี้ ยังพบว่า “เบญจศีล” และ “เบญจธรรม” มีลักษณะเป็นธรรมคู่กัน กล่าวคือ เบญจศีลเป็นข้อปฏิบัติภายนอกที่ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ขณะที่เบญจธรรมเป็นคุณธรรมภายในที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถรักษาศีลได้อย่างมั่นคง เช่น เมตตากรุณา ความซื่อสัตย์ ความสำรวม และสติ ซึ่งล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ทางสังคม สอดคล้องกับแนวคิดทางจริยศาสตร์ที่มองว่าการพัฒนามนุษย์ที่แท้จริงต้องเกิดจากการควบคุมพฤติกรรมภายนอกและการพัฒนาจิตสำนึกภายในควบคู่กันไป ในบริบทของสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนปัญหาด้านจิตใจและคุณธรรมของมนุษย์ หลักธรรมเรื่องศรัทธาและศีลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้มนุษย์มีสติ รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง และสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง อันจะนำไปสู่ความสงบสุขทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

กล่าวได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลัก “พละ 5” โดยเฉพาะการมีศรัทธาที่ถูกต้องและการรักษาศีลอย่างมั่นคง มิได้เป็นเพียงหลักปฏิบัติทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งด้านจริยธรรม คุณภาพชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างยั่งยืน อันเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุขและเปี่ยมด้วยคุณธรรมต่อไป

องค์ความรู้ที่พบ

- จากการศึกษา “พละ 5 ศรัทธา ศีล พลังของการใช้ชีวิตสู่จุดหมายอย่างยั่งยืน” พบองค์ความรู้ ดังนี้
1. “พละ 5” เป็นพลังทางจิตใจที่ช่วยพัฒนามนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง มีสติ และมีปัญญา โดยเฉพาะศรัทธาพละซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา
 2. “ศรัทธา” ในพระพุทธศาสนาเป็นความเชื่อที่ตั้งอยู่บนเหตุผลและปัญญา มิใช่ความเชื่อแบบงมงาย แต่เป็นพลังที่ช่วยผลักดันให้มนุษย์มุ่งมั่นในการทำมาดีและพัฒนาตนเอง
 3. “ศีล” เป็นรากฐานของการควบคุมกาย วาจา และใจ ให้ตั้งอยู่ในความสงบเรียบร้อย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณธรรมขั้นสูงและความเจริญทางจิตวิญญาณ
 4. “เบญจศีล” และ “เบญจธรรม” เป็นหลักธรรมที่สัมพันธ์เกื้อกูลกัน โดยเบญจศีลเป็นข้อปฏิบัติภายนอก ส่วนเบญจธรรมเป็นคุณธรรมภายในที่ช่วยสนับสนุนให้มนุษย์สามารถรักษาศีลและดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง
 5. การดำเนินชีวิตตามหลักศรัทธาและศีล สามารถสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขอย่างยั่งยืน มีความรับผิดชอบต่องานและสังคม และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม
 6. หลักธรรมเรื่องพละ 5 ศรัทธา และศีล สามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การสร้างจริยธรรมทางสังคม และการส่งเสริมสันติสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวมได้อย่างเป็นรูปธรรม

สรุป

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา มิได้มุ่งเพียงการแสวงหาความสุขทางวัตถุหรือการอยู่รอดทางกายภาพเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตให้มีคุณค่า มีความหมาย และสามารถดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุขและยั่งยืน โดยอาศัยหลักธรรมเป็นแนวทางสำคัญในการควบคุมและพัฒนาตนเอง ซึ่ง “พละ 5” ถือเป็นพลังทางธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทั้งด้านจิตใจและปัญญา อันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

จากการศึกษาพบว่า “ศรัทธา” เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการพัฒนาชีวิต เพราะเป็นพลังแห่งความเชื่อที่ตั้งอยู่บนเหตุผลและปัญญา มิใช่ความเชื่อที่งมงาย ศรัทธาช่วยให้มนุษย์เกิดกำลังใจในการทำมาดี มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และมุ่งมั่นพัฒนาตนเองไปสู่ความจริงและความดีงาม ขณะเดียวกัน “ศีล” ทำหน้าที่เป็นกรอบแห่งความประพฤติที่ช่วยควบคุมกาย วาจา และใจ ให้ดำรงอยู่ในความสงบเรียบร้อย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานของคุณธรรมขั้นสูงและความเจริญทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ “เบญจศีล” และ “เบญจธรรม” ยังเป็นหลักธรรมที่สัมพันธ์เกื้อกูลกัน โดยเบญจศีลเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานเพื่อป้องกันความชั่ว ส่วนเบญจธรรมเป็นคุณธรรมภายในที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถรักษาศีลได้อย่างมั่นคง เมื่อมนุษย์มีทั้งศีลและธรรม ย่อมทำให้เกิดความสงบสุขทั้งต่อตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีเมตตา ความรับผิดชอบ และความเคารพต่อสิทธิของกันและกัน

ดังนั้น พละ 5 โดยเฉพาะศรัทธาและศีล จึงเปรียบเสมือนพลังสำคัญของการดำเนินชีวิต ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองอย่างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง

ความมั่นคงของชีวิต และการบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตอย่างยั่งยืนตามแนวทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการสร้างสังคมที่มีคุณธรรม สันติสุข และความเจริญร่วมกันได้อย่างเหมาะสมในบริบทของโลกยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมการศึกษาหลักธรรมเรื่อง “พละ 5” โดยเฉพาะศรัทธาและศีล ให้แก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การควบคุมตนเอง และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมในสังคมปัจจุบัน
2. สถาบันครอบครัว สถานศึกษา และองค์กรทางศาสนา ควรร่วมกันปลูกฝังคุณธรรมด้านศรัทธาและศีล ผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การอบรมจริยธรรม และการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างพื้นฐานทางจิตใจที่มั่นคงและส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม
3. ควรมีการศึกษาวิจัยและประยุกต์ใช้หลักพละ 5 ร่วมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมร่วมสมัย เช่น การพัฒนาจิตใจ การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม และการส่งเสริมคุณธรรมในยุคดิจิทัล เพื่อให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืนในบริบทปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- ถาปนกรณ กำเนิดศิริ. (2564). *การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในประเทศและสังคมโลก*. สืบค้นเมื่อ 05/03/2567. เข้าถึงได้จาก <https://www.truelookpanya.com/learning/detail/34939>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. สืบค้นเมื่อ 26/02/2567. จาก <https://dictionary.orst.go.th>
- รัตนา วงษ์พุ่ม. (2566). *การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข*. สืบค้นเมื่อ 06/03/2567. เข้าถึงได้ จาก <http://www.acn.ac.th/articles/mod/forum/discuss.php?d=503>.
- พระครูสุธรรมกิจโสภณ. (2561). มนุษย์ตามแนวสังคมศาสตร์. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม. หน้า 114.
- พระครูประคุณวรวิหารกรณ. (2562). บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง “ศีล 5 รักษาโลก” เขียนโดยพระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). *บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์* ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2562 : 329-343
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาบุญโญ (ศรีวิชัย). (2563). หลักธรรมพละ 5 (ศรัทธาพละ) กับการเกื้อหนุนการปฏิบัติพระกรรมฐาน. *Journal of Roi Kaensam Academi* ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2563 : 167-175
- พระโพธิพงษ์ ฐิตโสภโณ (โพธิธรรมา). (2564). การประยุกต์ใช้พุทธปฏิภาณในการดำเนินชีวิต. *วารสารปรัชญาและศาสนา*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม : 81.
- สัญญา ลิขธรรมมา, พระครูพิศาลสารบัณฑิต, สมเดช นามเกตุ และ อริย์ธัช เลิศรวมโชค. (2568). สัมปายะ 7 กับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์* ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) ,3057-3068
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ. (2548). *พุทธจริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ. ทองกวาว. วิจิต ธรรมฤทธิ์. (ม.ป.ป.). การบริหารสถานศึกษายุคดิจิทัล. สืบค้นเมื่อ 10/03/2567. เข้าถึงได้จาก <http://www.missystem.net>.
- หลวงเทพรัตนคุณาธิษฐาน. (2518). *ธาตุอุปที่ปกว*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- เอกลักษณ์ เขตจัตุรัส. (2567). มนุษย์กับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล. *วารสารเมธีวิจัย* ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 พฤษภาคม – มิถุนายน 2567 : หน้า 25-30.
- โชติชวัล พุทธิกาญจน์. (2556). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์: รูปแบบ วิธีการ และแนวทางการนำไป ปฏิบัติ. *วารสารปัญญาวิวัฒน์*, ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 มกราคม – มิถุนายน. หน้า 112.

อุดม ปภาณณะนันต์. (2568). ศรัทธา 4 กับการดำเนินชีวิต แนวทางสู่เป้าหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา.
วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม
2568. หน้า 49

wiani snoechit. (2557) . เบญจศีล เบญจธรรม .สืบค้น 25 กันยายน 2568. จาก
<https://winaisnoechit.blogspot.com>.

เตโชกสิณ : การศึกษากระบวนการปรากฏแห่งนิมิตตามนัยคัมภีร์วิสุทธิมรรค
และวิมุตติมรรค

Tejo Kasina : A Study of the Process of Nimitta Manifestation
According to the Visuddhimagga and the Vimuttimaggā

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการปรากฏแห่งนิมิตในการเจริญเตโชกสิณ ตามนัย วิสุทธิมรรค และวิมุตติมรรค เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงแบบแผนสำหรับการประพฤติปฏิบัติ โดยใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์เอกสารเชิงเปรียบเทียบ ประกอบร่วมกับมุขปาฐะ และงานวิจัยร่วมสมัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการปรากฏแห่งนิมิตในการเจริญเตโชกสิณเป็นพัฒนาการของจิตที่ดำเนินไปอย่างเป็นลำดับและเป็นระบบ สามารถจำแนกได้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ (1) บริกรรมนิมิต คือการกำหนดอารมณ์เริ่มต้นจากการเพ่งเปลวไฟภายนอก (2) อุดคคหนิมิต คือการปรากฏของนิมิตในมโนทวารเสมือนการรับรู้ด้วยจักขุแม้อยู่ในภาวะหลับตา โดยคัมภีร์เปรียบเทียบลักษณะนิมิตเสมือนพัดใบตาลทองลอยอยู่ในอากาศ และ (3) ปฏิภาคนิมิต คือสภาวะที่นิมิตมีความละเอียด ผ่องใส และบริสุทธิ์ เสมือนแผ่นแว่นหรือเปลือกสังข์ที่ขัดอย่างดีแล้ว อันสัมพันธ์กับการระงับนิวรณ์และการเข้าสู่อุปปจารสมาธิ

สรุปผลการวิเคราะห์ พบว่า เตโชกสิณตามนัยคัมภีร์ทั้งสองมิได้แสดงเพียงวิธีการเพ่งเปลวไฟเพื่อให้เกิดนิมิตเท่านั้น หากยังสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการปรากฏของนิมิต อันสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของจิตจากการรับรู้อารมณ์ภายนอกไปสู่การรับรู้ภายในที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น อันแสดงถึงหลักสำคัญของการเจริญสมถกรรมฐานในแนวเตโชกสิณอย่างเป็นระบบ และมีแบบแผน

ARTICLE INFO:

Author:

1. อุตมะ ปภาภูธนันต์

Uattama Paphaphuthananan

นักวิชาการอิสระ

Independent Academicia

First/Corresponding, Author's

E-mail : uattama.p@gmail.com

คำสำคัญ : เตโชกสิณ, นิมิต, สมถกรรมฐาน, วิสุทธิมรรค, วิมุตติมรรค

Keywords : Tejo Kasina, Nimitta, Samatha Bhavana, Visuddhimagga, Vimuttimaggā

Article history :

Received : 26/04/69

Revised : 16/06/69

Accepted : 22/06/69

Abstract

This article aims to analyze the process of the manifestation of nimitta in the practice of Tejo-kasina according to the Visuddhimagga and the Vimuttimaggā in order to establish a systematic understanding for meditative practice. The study employs a comparative documentary analysis, together with oral transmission and relevant contemporary research.

The findings reveal that the manifestation of nimitta in the practice of Tejo-kasina represents a progressive and systematic development of the mind, which can be classified into three stages: (1) Parikamma-nimitta, the preliminary sign arising from focusing on an external flame; (2) Uggaha-nimitta, the acquired sign appearing in the mind-door as though perceived by the eye even with closed eyes, described in the texts as resembling a golden palm-leaf fan suspended in the air; and (3) Paṭibhāga-nimitta, the counterpart sign, characterized by clarity, refinement, and purity, compared to a polished mirror or a well-burnished conch shell, corresponding to the suppression of the hindrances and the attainment of access concentration.

In conclusion, Tejo-kasina in both texts presents not merely a method of gazing at fire to produce nimitta, but also illustrates the transformation of consciousness from external sensory perception to increasingly subtle and stable internal awareness. This reflects the essential principle of serenity meditation in the Tejo-kasina tradition as a structured and systematic contemplative process.

บทนำ

การเจริญสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตใจ ให้เกิดความสงบตั้งมั่น เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการเจริญปัญญาในระดับที่สูงขึ้น ในบรรดากรรมฐานทั้งหลาย “กสิณ” นับเป็นกรรมฐานที่มีลักษณะเฉพาะ คือการกำหนดอารมณ์โดยอาศัยวัตถุหรือธาตุภายนอกเป็นเครื่องนำจิตให้รวมลงสู่อารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตตามลำดับ โดยเฉพาะ “เตโชกสิณ” ซึ่งเป็นการกำหนดธาตุไฟเป็นอารมณ์ในการภาวนา โดยได้รับการกล่าวถึงอย่างละเอียดในคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ วิสุทธิมรรค และ วิมุตติมรรค ว่าเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำไปสู่การเกิด “นิมิต” อันเป็นเครื่องหมายภายในของความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

นิมิตในการเจริญเตโชกสิณมิได้หมายถึงเพียงภาพหรือแสงที่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้น หากแต่เป็นสภาวะของการรับรู้ทางจิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของสมาธิ โดยคัมภีร์ได้อธิบายลำดับแห่งการปรากฏของนิมิตไว้อย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ปริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต จนถึงปฏิภาคนิมิต ซึ่งแต่ละระยะสะท้อนถึงความ

ละเอียดของจิตที่ค่อย ๆ เปลี่ยนผ่านจากการรับรู้อารมณ์ภายนอกไปสู่การรับรู้ภายในทางมนทวาร แม้ว่าทั้งสองคัมภีร์จะอธิบายตรงกันในสาระสำคัญ แต่ก็มี ความแตกต่างกันในรายละเอียดของภาษา อุปมา และลักษณะการอธิบาย ซึ่งมีคุณค่าต่อการทำความเข้าใจเชิงลึกในทางวิชาการและการปฏิบัติ

ในบริบทของการศึกษาร่วมสมัย ปรากฏว่าการศึกษาด้านเตโชกสิณมีได้จำกัดอยู่เพียงในเชิงคัมภีร์เท่านั้น แต่ยังมี การถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่านมุขปาฐะจากครูผู้ปฏิบัติ ตลอดจนงานวิจัยสมัยใหม่ในต่างประเทศ ที่พยายามอธิบายประสบการณ์จากการเพ่งไฟในมิติทางจิตวิทยาและประสาทวิทยา ซึ่งช่วยสนับสนุนให้เห็นว่าการปรากฏแห่งนิมิตอาจมิใช่เพียงแนวคิดเชิงศาสนา หากยังเป็นกระบวนการรับรู้ที่สามารถศึกษาได้ในเชิงประสบการณ์ของมนุษย์อีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาวิเคราะห์กระบวนการปรากฏแห่งนิมิตในการเจริญเตโชกสิณตามนัยคัมภีร์ วิสุทธิมรรค และ วิมุตติมรรค เพื่อทำความเข้าใจลักษณะและลำดับของนิมิตที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ ตลอดจนเพื่อสร้างกรอบความเข้าใจเชิงระบบเกี่ยวกับพัฒนาการของจิตในการเจริญเตโชกสิณ อันจะเป็นประโยชน์ทั้งในด้านการศึกษาทางพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมถกรรมฐานต่อไป

กสิณ

อะไรคือความหมายของ “กสิณ” ? ความแผ่ขยายไปทั่วนี้เรียกว่า “กสิณ”(พระอุทิศสเถระ : 2541 : 71) ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีการขยายความไว้ กสิณ [กะ-สิน] น. สมถกรรมฐานหมวดหนึ่ง ที่กำหนดอารมณ์โดยอาศัยธาตุ 4 คือ ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม), วรรณะ (สี) 4 คือ นิล (สีเขียวคราม) ปิต (สีเหลือง) โลหิต (สีแดง) โอทาท (สีขาว), อากาศ (ที่ว่าง) และ อาโลก (แสงสว่าง) รวมเป็น 10 อย่าง โดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งในการกำหนดอารมณ์ให้เหมาะกับจริตของผู้ที่จะเจริญกรรมฐาน. (ป.) (ราชบัณฑิตยสถาน : 2554) โดยเมื่อผู้ศึกษาพิจารณา จะเห็นได้ว่า คำว่า “กสิณ” มิได้หมายเอาเพียงวัตถุภายนอก หรือคำนียามเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น หากแต่สามารถมีความหมายที่ขยายแตกต่างกันไปตามบริบทแห่งการใช้ ทั้งในฐานะของอาการ กิริยา และสภาวะที่สัมพันธ์กับคำนั้นด้วย ดังนั้น การทำความเข้าใจความหมายของคำว่า “กสิณ” จึงจำเป็นต้องพิจารณาพร้อมกับองค์ประกอบแห่งการบัญญัติ เพื่อให้นิยามนั้นสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการใช้ในบริบทนั้นอย่างเหมาะสม

เตโชกสิณ

อะไร คือเตโชกสิณ ? อะไร คือปัจจัยพื้นฐานของเตโชกสิณ ? อะไร เป็นลักษณะ รส ปทัฏฐาน ของเตโชกสิณ ? ความคิดที่โยคีให้เกิดขึ้นโดยอาศัยไฟ นี้เรียกว่า เตโชกสิณ ความสงบนิ่งแห่งจิต นี้เรียกว่า ปัจจัยพื้นฐาน ความเชี่ยวชาญในการส่งจิตออกไปในเตโชนิมิต เป็นลักษณะของเตโชกสิณ ความไม่ละไปแห่งเตโชสัญญา เป็นรส ความคิดที่ไม่แผ่ซ่านไป เป็นปทัฏฐาน ของเตโชกสิณ (พระอุทิศสเถระ : 2541:118) เตโชกสิณ มาจาก 2 คำรวมกัน คือ “เตโช” และ “กสิณ” โดย เตโช มีความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (นาม) เดช, เตโช, อำนาจ, ความร้อน, ไฟ (ราชบัณฑิตยสถาน : 2554) จากการพิจารณา ผู้ศึกษาจึงมีความเห็นว่า เตโชกสิณ คือการกำหนดธาตุไฟเป็นอารมณ์ในการเจริญสมถกรรมฐาน โดยมีความสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุ

ปฏิฐาน ความชำนาญในการสังจิตสู่นิमितเป็นลักษณะ ความต่อเนื่องแห่งเตโชสัญญาเป็นรส และความไม่ฟุ้งซ่านของจิตเป็นปทัสฐานของการปฏิบัตินั้น

นิमित

อะไรคือความหมายของนิमित? นิमितหมายถึงเหตุปัจจัย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “อภุคฺคธรรมํทังสึนํเกตฺตึนํเพราหํอาคัยนิमित” นี่เป็นความหมายของเหตุปัจจัย และอีกประการหนึ่ง ท่านกล่าวว่า นิमितหมายถึงปัญญาดังที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศว่า “บุคคลผู้มีสัญญาอันได้ฝึกฝนแล้ว ควรละทิ้งกิเลส” นี้เรียกว่า ปัญญา อีกอย่างหนึ่งท่านกล่าวไว่ว่านิमितหมายถึงจินตภาพ เหมือนกับภาพในความคิดของบุคคลที่เห็นภาพสะท้อนของใบหน้าและเงาของตนนั่นเอง ความหมายของนิमितชัดเจนแล้ว (พระอุปติสสเถระ : 2541:96-97) ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีการขยายความไว้ นิमित มีความหมาย (กิริยา). นิรมิต, สร้าง, แปลง, ทำ. (ป. นิมนิต; ส. นิรมิต). (นาม). เครื่องหมาย, ลาง, เหตุ, เค้ามูล (ป., ส. นิमितต). (ราชบัณฑิตยสถาน : 2554) เมื่อผู้ศึกษาพิจารณา จะเห็นได้ว่า คำว่า “นิमित” มิได้หมายถึงภาพหรือลักษณะที่ปรากฏเท่านั้น หากยังหมายถึงเครื่องหมายหรือเหตุปัจจัย ที่ทำให้สามารถรับรู้และกำหนดอารมณ์นั้นได้อย่างชัดเจน ดังนั้นความหมายของคำว่า “นิमित” จึงจำเป็นต้องตีความให้สอดคล้องกับบริบทแห่งการใช้ของมิติต่างๆ เมื่อพิจารณาในบริบทของเตโชกสิณ “นิमित” จึงมิได้หมายถึงเพียงรูปของเปลวไฟที่ปรากฏเท่านั้น หากหมายถึงเครื่องหมายหรือเหตุปัจจัย ที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเจริญเตโชกสิณ ประกอบด้วย

นิमितที่ปรากฏในคัมภีร์พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ (ฉบับ มหาวงศ์ ชาญชาลี ผู้ชำระ พ.ศ.2466)

เมื่อตั้งจิตพิจารณาไปหลักจักษุลงเห็นดินที่ตนกำหนดนั้น ปรากฏเหมือนลิ้มจักษุแล้ว ก็ได้ชื่อว่าถือเอาอุคคหนิมิตนั้นเป็นอันดี เมื่อตั้งจิตไว้ได้แต่ภายในอุคคหนิมิต จิตมิได้เตร็ดเตร่ไปในภายนอกแล้ว ก็ได้ชื่อว่าทรงอุคคหนิมิตนั้นไว้เป็นอันดี ได้ชื่อว่าเป็นอุคคหนิมิตนั้นไว้เป็นอันดีเป็นปัจจัยที่จะให้สำเร็จปฏิภาคนิมิต อันปรากฏดวงดามดวงแว่นแก้วล่งพันจากสีดิน เมื่อปฏิภาคนิมิตบังเกิดแล้วพึงตั้งจิตสำคัญปฏิภาคนิมิตนั้นว่าเป็นดวงแก้ว อาจจะทำได้สำเร็จคุณานิสงส์เห็นประจักษ์ (พระพุทธโฆษาจารย์ : 2535 : 257) กาลเมื่อเล็งแลดูดวงกสิณแลบริกรรมว่า ปฐวี ปฐวี นั้น อย่าลืมอยู่อื่นเป็นนิตย์ ลืมดูอยู่สักหน่อยแล้วพึงหลับลงแล้ว หลับลงอยู่สักหน่อยหนึ่งแล้ว พึงลืมขึ้นเล่า ปฏิบัติดังนี้ไปกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิตแลกสิณนิमित อันเป็นที่ตั้งจิตเป็นที่วางห่วง จิตแห่งพระโยคาวจรในกาลเมื่อจำเริญบริกรรมนั้น ได้ชื่อว่าบริกรรมนิमित(กำหนดนิमित)กิริยาที่จะจำเริญบริกรรมว่า ปฐวี ปฐวี นั้นได้ชื่อว่าบริกรรมภาวนา เมื่อพระโยคาวจรเจ้า ตั้งจิตไว้ในกสิณนิमित บริกรรมว่า ปฐวี ปฐวี นั้น ถ้ากสิณนิमितมาปรากฏในทวารหลักจักษุ แลเห็นกสิณมณฑลนั้นเปรียบประดุจเห็นด้วยจักษุแล้วกาลใด ก็ได้ชื่อว่าอุคคหนิมิตมาปรากฏแจ้งในสันดาน ได้ชื่อว่าสำเร็จกิจแห่งอุคคหนิมิตในกาลนั้น (พระพุทธโฆษาจารย์ : 2535 : 263) อุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิตจะแปลกกันประการใด มีข้อวิสัชนาว่า อุคคหนิมิต ยังกอบปรไปด้วยกสิณโทษคือเห็นปรากฏเป็นสีดิน ดินอย่างไรก็ปรากฏอย่างนั้น แลปฏิภาคนิมิตนั้นปรากฏประดุจปริมาณแห่งแว่นอันบุคคลถอดออกจากฝัก ถ้ามีดั่งนั้นเปรียบประดุจโทษะสังข์ อันบุคคลชำระเป็นอันดี ถ้ามีดั่งนั้นเปรียบประดุจมณฑลพระจันทร์แม้ออกจากกลีบพลาหงหาก ถ้ามีดั่งนั้นเปรียบด้วยเวลาที่หน้าเมฆสม่ำเสมออยู่ในหมู่เมฆทั้งหลาย ถ้าจะว่าโดยแท้ว่าโดยอรรถอันสุขุมภาพนั้นปฏิภาคนิมิตนี้จะว่ามีสิทธิ์กว่าไม่ได้ จะว่ามีสัณฐานประมาณใหญ่น้อยกว่าไม่ได้ เหตุว่า ธรรมชาติอันมีสัณฐานนั้นเข้าในรูปธรรม ๆ บุคคลทั้งหลายพึงเห็น

ด้วยจักขุประสาท จะพึงรู้จัก จักขุวิญญาณธรรมชาติด้านมีสัจฐานนี้ ได้ชื่อว่าโอฬาริกรูป เป็นรูปอย่างหยาบ ได้ชื่อว่าสมมสนูปรูปอันควรพิจารณาโดยไตรลักษณ์ทั้ง 3 คือ **อุปาทะ ฐิติ ภังคะ** (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ครอบงำอยู่เป็นนิกาล เพราะเหตุที่นั่นในรูปธรรม อันปฏิภาคนิมิตไม่เป็นดั่งนั้น ปฏิภาคนิมิตนี้ บุคคลทั้งหลายมีพึงเห็นด้วยจักขุประสาท บัณฑิตรู้ด้วยจักขุวิญญาณ ไตรลักษณ์ทั้ง 3 มี อุปาทะเป็นอาทิ ก็บัพเพติ ครอบงำอยู่ปฏิภาคนิมิต ๆ นี้ เฉพาะปรากฏแก่พระโยคาวจรอันได้สมาธิจิต เฉพาะปรากฏแต่ในมโนทวารวิถี ปฏิภาคนิมิตนี้บังเกิดแก่ภวณาสัญญา จะได้นับเข้าในรูปธรรมหาได้ อาศัยเหตุนี้ เมื่อสำแดงโดยอรรถอัน สุขุมภาพเอาที่เที่ยงแท้ของสำแดงนั้น ปฏิภาคนิมิตนั้นจะว่ามีสัจกว่ามิได้ จะว่ามีสัจฐานก็ว่ามีได้ จะว่าได้เป็นแต่ เปรียบเทียบแต่เทียบว่าเหมือนด้วยสิ่งนั้น ๆ ควรจะว่าได้แต่เพียงนี้ จำเดิม แต่ปฏิภาคนิมิตบังเกิดแล้ว นีวรณ ธรรมทั้งปวงมีกามฉันทนิรณเป็นต้น นั้น ก็ได้ชื่อว่าพระโยคาวจรชมเสียได้โดยแท้ กิเลสธรรมทั้งปวงก็ได้ชื่อ ว่า สงบสงัดแท้ จิตนั้นก็ได้ชื่อว่าตั้งมั่น เป็นอุچارสมาธิก็ได้ชื่อว่าสำเร็จ กิจภาพพระสมาธิภาวนาแต่เพียงนั้น แต่ ปฏิภาคนิมิต อันพระโยคาวจรได้ พร้อมด้วยอุچارสมาธิภาวนานั้น มิใช่จะได้ด้วยง่ายได้ยากยิ่งนัก เหตุนี้ เมื่อปฏิภาคนิมิตบังเกิดแล้ว ให้พระโยคาวจรมีเพียรจำเริญสมาธิขึ้นปฏิภาคนิมิต ครั้นเดี๋ยวนี้ย่อคล้ายบัลลังก์เลย อันอุตสาหะให้ถึงอัปนาได้ด้วยบัลลังก์ อันเดิวนั้น เป็นสุนทรสิริสวัสดิ์สถาพรยิ่งนัก (พระพุทธโฆษาจารย์ : 2535 : 264-265) โดยผู้ศึกษาพิจารณาแล้วได้ว่า “นิมิต” ปรากฏโดยลักษณะการปฏิบัติ ได้แก่ บริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต แม้ใช้คำเดียวกัน แต่สภาวะของนิมิตแตกต่างกัน ใน 3 ลำดับคือ 1.อาการกิริยา บริกรรม กำหนดมองด้วยตา ที่ ดวงกสิณ หลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง ตามลำดับเหตุ เรียกว่า “**บริกรรมนิมิต**”(กำหนดนิมิต) 2.เมื่อ กำหนดนิมิต แล้วกสิณนิมิตมาปรากฏในทวารหลักจักขุ และเห็นกสิณมณฑลนั้นเปรียบประดุจเห็นด้วยจักขุเมื่อใด ก็ได้ชื่อว่า “**อุคคหนิมิต**” มาปรากฏ ซึ่งอุคคหนิมิต ยังประกอบไปด้วยกสิณโทษ 3.**ปฏิภาคนิมิต** มีปัจจัยจาก การตั้งจิต ไว้เป็นอันดี จิตไม่ออกไปภายนอก ทรงในอุคคหนิมิตนั้น ก็เป็นปัจจัยที่จะให้ได้สำเร็จปฏิภาคนิมิต อันปรากฏ งดงามดั่งแว่นแก้วล่งพันจากสิติน หรือเปรียบประดุจมณฑลพระจันทร์แม้ออกจากกลีบพลางหก ปฏิภาคนิมิต ไม่ได้ไม่สามารถมองเห็นด้วยประสาทการรับรู้ทางประตูแห่งดวงตา ปรากฏแต่ในมโนทวารวิถี บังเกิดแก่ภวณาสัญญา จะว่า มีสัจฐานก็ว่ามีได้ จะว่าได้เป็นแต่ เปรียบเทียบ ว่าเหมือนด้วยสิ่งนั้น เมื่อ **ปฏิภาคนิมิต** เกิด แล้ว นีวรณ นั้น ก็ได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติชมเสียได้โดยแท้ กิเลสธรรมทั้งปวงก็ได้ชื่อ ว่าสงบสงัดแท้ จิตนั้นก็ได้ชื่อว่าตั้ง มั่น เป็นอุچارสมาธิก็ได้ชื่อว่าสำเร็จ กิจภาพพระสมาธิภาวนาแต่เพียงนั้น

วิสุทธิมรรคแปล ฉบับ มหามกุฏราชวิทยาลัย

เมื่อเธอภาวนาไปอย่างนั้น ในขณะที่หลับตานึกหน่วงดู นิมิตมาสู่คลอง (แห่งมโนทวาริขชวณะ) ดุจในเวลาลืมนตา ในขณะนั้นชื่อว่าอุคคหนิมิตเกิดแล้ว(วิสุทธิ. แปล. 1/2/97 มหามกุฏราชวิทยาลัย : 2508) ความต่างกันแห่งอุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิต (ต่อไป) นี้ เป็นความต่างแห่งอุคคหนิมิตที่กล่าวมาก่อน และ ปฏิภาคนิมิตนี้ ในคำที่กล่าวมานั้น ในอุคคหนิมิต กสิณโทษยังปรากฏอยู่ (ส่วน) ปฏิภาคนิมิต เป็นราวกะว่า ทำลายอุคคหนิมิตออกมาปรากฏเป็นนิมิตที่บริสุทธิ์ดีกว่า อุคคหนิมิตนั้น 100 เท่า 1,000 เท่า ดุจแผ่นแว่นที่นำ ออกจากถุง ดุจเปลือกสังข์ที่ขัดอย่างดีแล้ว ดุจดวงจันทร์ออกจากกลุ่มพลาก หก ดุจ ผูกนงาย (ขาว บินอยู่) หน้าเมฆ (ดำ) แต่ว่านิมิตนั้นหาได้เป็นสิ่งที่ มีสัจฐานไม่ เพราะถ้ามันเป็น (สิ่งมีสัจฐาน) เช่นนั้นไซ้ มันก็ จะพึงเป็นสิ่งที่รู้ได้ทางจักขุ เป็นของหยาบ ลูบคลำได้ เข้าลักษณะ 3 ได้ (วิสุทธิ. แปล. 1/2/98-99 มหามกุฏ ราชวิทยาลัย : 2508) โดยผู้ศึกษาบทวนกล่าวได้ว่า **ปฏิภาคนิมิต** คล้ายกับว่าทำลายอุคคหนิมิตออกมา

ปรากฏเป็นนิมิตที่บริสุทธิ์ดีกว่า อุกคหนิมิต อย่างมากมายเท่า เหมือนแผ่นแว่นที่นำออกจากถุง ดุจเปลือก
สิ่งที่ดีอย่างดีแล้ว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะ ของ *ปฏิกาคณิมิต*

วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ รจนา (พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล

อุคคหนิมิต (นิมิตติดตา) นิมิตมีอยู่ 2 อย่าง คือ อุกคหนิมิตและปฏิกาคณิมิต อะไรคืออุคคหนิมิต? เมื่อ
โยคีเพ่งดวงกสิณด้วยจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน เธอได้กสิณสัญญา (ความจำหมายดวงกสิณ) และมองเห็นดวงกสิณนั้น
เหมือนกับลอยอยู่ในอากาศ บางครั้งอยู่ไกลออกไป บางครั้งอยู่ใกล้ บางครั้งอยู่ทางซ้าย บางครั้งอยู่ทางขวา
บางครั้งมีขนาดใหญ่ บางครั้งมีขนาดเล็ก บางครั้งมีลักษณะน่าเกลียด บางครั้งมีลักษณะน่ารัก บางครั้งเธอ
มองเห็นมันแผ่ขยายหลายเท่าตัว บางครั้งก็แผ่ขยายเล็กน้อย เธอทำให้อุกคหนิมิตเกิดขึ้นโดยอาศัยการเพ่งที่
คล่องแคล่ว โดยไม่ต้องพินิจวิเคราะห์ดวงกสิณเลย นี้เรียกว่า อุกคหนิมิต

ปฏิกาคณิมิต (นิมิตเทียบเคียง) เพราะกำหนดอุคคหนิมิตนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ปฏิกาคณิมิตจึงเกิดขึ้น
ปฏิกาคณิมิตนั้นหมายเอาดังต่อไปนี้ นิมิตที่บุคคลเพ่ง ปรากฏขึ้นพร้อมกับจิต โดยไม่ได้ความเป็นสมาธิเพราะ
การพิจารณาดวงกสิณ แต่บุคคลสามารถมองเห็นปฏิกาคณิมิตได้ด้วยนัยน์ตาที่หลับเหมือนกับที่เขามองเห็นใน
เวลาหลับแลดู คือปรากฏในความคิดเท่านั้น ถ้าเธอประสงค์ที่จะมองเห็นไกลเธอก็จะเห็นมันอยู่ไกลออกไป
ส่วนการมองเห็นมีทั้งอยู่ใกล้ อยู่ทางซ้ายอยู่ทางขวาอยู่ข้างหน้า อยู่ข้างหลัง อยู่ภายใน อยู่ข้างบนและอยู่
ข้างล่าง ก็เช่นเดียวกัน นิมิตนั้นปรากฏพร้อมกับจิต นี้เรียกว่าปฏิกาคณิมิต (พระอุปติสสเถระ : 2541:77) โดย
ผู้ศึกษาทบทวนกล่าวได้ว่า ในคัมภีร์ วิมุตติมรรค นิมิต มีอยู่ 2 คือ 1. *อุคคหนิมิต* คือ นิมิตติดตา ลักษณะ
มองเห็นดวงกสิณนั้นเหมือนกับลอยอยู่ในอากาศ เกิดจากการเพ่งที่คล่องแคล่ว โดยไม่ต้องพินิจวิเคราะห์ดวง
กสิณเลย 2. *ปฏิกาคณิมิต* คือนิมิตเทียบเคียง เกิดจากการกำหนดอุคคหนิมิตซ้ำๆ นิมิตที่บุคคลเพ่ง ปรากฏขึ้น
พร้อมกับจิต โดยไม่ได้ตั้งมั่นเพราะการพิจารณาดวงกสิณ แต่สามารถมองเห็นปฏิกาคณิมิตได้ด้วยนัยน์ตาที่หลับ
เหมือนกับที่มองเห็นในเวลาหลับแลดู

จากการศึกษาคัมภีร์พระวิสุทธิมรรคและวิมุตติมรรค ผู้ศึกษาพิจารณาเห็นว่า “นิมิต” ที่ปรากฏในการ
ปฏิบัติกสิณสามารถเรียกรวมได้ว่า “กสิณนิมิต” ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในความหมายกว้างเพื่อหมายถึงนิมิตที่เกิดขึ้น
จากอารมณ์กสิณ อย่างไรก็ตาม ความหมายของกสิณนิมิตดังกล่าวนี้ได้คงที่ แต่มีการเปลี่ยนแปลงตามลักษณะ
ของนิมิตที่ปรากฏ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ บริกรรมนิมิต คือ (กำหนดนิมิต) อุกคหนิมิต คือ นิมิตติดตา
และ ปฏิกาคณิมิต (นิมิตเทียบเคียง) เมื่อปฏิกาคณิมิตเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้กิเลสและนิวรณ์ธรรมสงบลง
จิตตั้งมั่นเข้าสู่อุปจารสมาธิ และเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาไปสู่สมานสมาธิในลำดับสูงต่อไป

นอกจากนี้ จากการเปรียบเทียบระหว่างพระวิสุทธิมรรคและวิมุตติมรรค พบว่า ทั้งสองคัมภีร์มีความ
สอดคล้องกัน และการอธิบายพัฒนาการของจิตจากการเพ่งอารมณ์กสิณไปสู่สมาธิขั้นสูง อย่างไรก็ตาม มีความ
แตกต่างกันในรายละเอียดของการอธิบายและรูปแบบการเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคัมภีร์

วิธีการ 3 อย่างเพื่อให้ได้นิมิต

โยคีควรบำเพ็ญกัมมัฏฐานโดยเพ่งดวงกสิณ และได้ นิมิตด้วยวิธีการ 3 อย่าง คือ ด้วยการเพ่งดูแต่พอดี
ด้วยความฉลาด โสกล และด้วยจัดความฟุ้งซ่าน

โยคีได้นิมิตด้วยการเพ่งดูแต่พอดี อย่างไร ? เมื่อโยคีเพ่งที่ดวงกสิณอยู่นั้น เธอไม่เพ่งลืมนามากเกินไป
หรือไม่เพ่งหลับลืมนามากเกินไป เธอควรเพ่งดูดวงกสิณไม่มากหรือน้อยเกินไปอย่างนั้น ถ้าเธอลืมนามากเกินไป

ย่อมรู้สึกเมื่อยตาเธอไม่สามารถรู้ลักษณะที่แท้จริงของดวงกลืนนั้นได้และปฏิภาคนิมิตจะไม่เกิดขึ้น ถ้าเธอเพ่งดวงกลืนโดยหลับตาสนิท เธอจะมองไม่เห็นนิมิตเพราะมีแต่ความมืดและทำให้หมดความสนใจ เพราะเหตุนี้โยคีไม่ควรลืมตาหรือหลับตามากเกินไป โยคินั้นควรอยู่ด้วยความไม่ประมาทเพ่งดูดวงกลืนนั้น ดังนั้นโยคีผู้ต้องการบรรลุความตั้งมั่นแห่งจิต พึงเพ่งดูดวงกลืนดังกล่าวมานั้น บุคคลผู้มองดูใบหน้าของตนเองในกระจกเงาย่อมเห็นใบหน้าของตนเพราะกระจกเงานั้น คือ เพราะว่าใบหน้านั้นได้รับการสะท้อนให้เห็นโดยกระจกเงา ฉะนั้น โยคิก็นั้นเหมือนกัน เมื่อเพ่งดูดวงกลืน ย่อมมองเห็นสมาธินิมิตซึ่งเกิดขึ้น เพราะอาศัยดวงกลืน ดังนั้นเธอจึงควรถือเอานิมิตด้วยการเพ่งดูแต่พอดี โยคินั้นจึงควรกำหนดนิมิตด้วยการเพ่งดูแต่พอดีด้วยประการดังกล่าวมานี้

โยคี กำหนดนิมิตด้วยความฉลาด อย่างไร ? โยคีพึงปรับดวงกลืน โดยวิธีการ 4 ประการ คือ ประการที่ 1 การขจัดความบกพร่องภายในดวงกลืน ประการที่ 2 การเพ่งดูดวงกลืนให้ทั่วถึง ประการที่ 3 การเติมนิมิตส่วนที่ขาดหายให้เต็มถ้านิมิตปรากฏเพียงเสี้ยวหนึ่งหรือครึ่งหนึ่งของกลืน ประการที่ 4 ในขณะนั้นถ้าจิตของโยคินั้นยังฟุ้งซ่านและประมาท เธอควรพากเพียรต่อไป เหมือนนายช่างหม้อ ทำงานอยู่ที่วงล้อสำหรับปั้นหม้อนั้น และเมื่อนิ่งและสงบรวมจุดความแน่วแน่ เธอควรเพ่งดวงกลืน และปล่อยให้กลืนแผ่ขยายไปโดยปราศจากข้อเสียหยา พิจารณาความสงบ บัณฑิตพึงทราบความฉลาดด้วยประการฉะนี้

โยคี ได้นิมิตด้วยการขจัดความฟุ้งซ่าน อย่างไร?

ความฟุ้งซ่านมีอยู่ 4 ประการ คือ ประการที่ 1 ความเพียรที่เร่งด่วนเกินไป ประการที่ 2 ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ประการที่ 3 ความบันเทิง ประการที่ 4 ความท้อถอยเหนื่อยล้า

อะไรคือความเพียรที่เร่งด่วนเกินไป? คือการปฏิบัติที่เร่งรีบ โยคีเป็นผู้ขาดความอดทน นั่งเจริญกัมมัฏฐานในตอนเช้า หยุดในตอนเย็นเพราะความเหนื่อยล้าของร่างกาย นี้เรียกว่าการกระทำเร่งด่วน

อะไรคือความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป? คือการเกล็ดเลือนออกทางแห่งกัมมัฏฐาน แม้โยคีจะเพ่งดูดวงกลืน แต่เธอก็ไม่เอาใจจดจ่อที่ดวงกลืนนั้นโดยเคารพ เธอหยุดทุกสัณฐาน และนอนมาก เมื่อโยคีพากเพียรมากเกินไป ร่างกายของเธอย่อมเมื่อยล้า และจิตก็เหนื่อยล้า หรือจิตใจย่อหย่อนไป และสูญเสียสภาวะเพราะความฟุ้งซ่าน เมื่อโยคินั้นพากเพียรมากเกินไปร่างกายและจิตใจของเธอก็เกิดความเกียจคร้านเบื่อหน่าย และความหลับยอมนครอบังเธอ

ปโมทะ (ความบันเทิง) ถ้าจิตของโยคีเลื่อนลอยและล่องลอยไปกับความติดใจไร้สาระ เธอย่อมไม่พอใจกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในเบื้องต้น ถ้าเธอไม่มีนิมิตความติดใจไร้สาระ จิตของเธอก็จะเกิดความบันเทิงด้วยอำนาจความพอใจ อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเธอทำกรรมเป็นอันมากด้วยความมุ่งหวังสุขและปิติ จิตนั้นย่อมบันเทิง

เซทะ (ความเหนื่อยล้า) โยคีประสบความล้าแหลมเนื่องจากความท้อถอย และเพราะเหตุนี้จึงไม่สบายใจ และเธอไม่ชอบใจการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ถ้าเธอไม่ชอบวิธีการปฏิบัติ กัมมัฏฐานตั้งแต่แรกเริ่ม เธอย่อมไม่พอใจในกิจกรรมนั้น เพราะความไม่พอใจนั้น จิตของเธอ ย่อมประสบความเหนื่อยล้า อนึ่ง จิตของโยคีย่อมล้าต่อวิตกและวិจาร ละทิ้งลักษณะเดิม ของตน และกลายเป็นธรรมชาติที่เหนื่อยล้าเพราะตัณหา

เมื่อจิตของโยคีตกอยู่ในสภาวะแห่งความขัดข้อง ในทันทีทันใด เธอก็ควรละวางและทิ้งความขัดข้อง โดยใช้กำลังแห่งสติและสมาธิ เมื่อจิตของเธอตกอยู่ในสภาวะแห่งความประมาทโยคินั้นควรครอบังและละทิ้งสภาวะนั้นเสีย ด้วยกำลังแห่งสติและวิริยะ เมื่อบุคคลผู้มีจิตบันเทิงตกอยู่ในความกำหนด เธอควรละทิ้งความกำหนดในทันที เมื่อบุรุษผู้มีใจเหนื่อยล้า ตกอยู่ในความโกรธ เธอควรละทิ้งความโกรธในทันที บุคคลย่อมทำให้

สำเร็จในทั้ง 4 สถานนี้ และทำจิตของตนให้ดำเนินไปในทิศทางเดียว ถ้าจิตของตนดำเนินไปในทิศทางเดียว เธอย่อมสามารถสร้างนิมิตให้เกิดขึ้นได้ (พระอุปติสสเถระ : 2541:94-96)

โดยเมื่อผู้ศึกษาพิจารณาตามบริบท คำว่า “นิมิต” คือ ลักษณะเครื่องหมายที่เกิดจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยการเพ่งดวงกสิณอย่างตั้งมั่น ประกอบด้วยวิริยะ สติ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความไม่ประมาท และการละจากความขัดข้อง ความกำหนัด และความโกรธ โดยมีจุดเริ่มจากการเพ่งดวงกสิณ แล้วค่อยพัฒนาไปสู่การปรากฏของลักษณะนิมิตตามลำดับแห่งการปฏิบัติ นั้น โดยเรียกว่า “กสิณนิมิต”

นิมิตแห่งเตโชกสิณ ที่ปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ รจนา (พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล)

“โยคีกำหนดนิมิตได้อย่างไร” มีวินิจัยดังนี้ บุคคลถือเอาเตโชนิมิต และ กำหนดนิมิตในไฟ คือ ในไฟตามธรรมชาติและไฟที่จัดเตรียมไว้ ในที่นี้ โยคีผู้เคยปฏิบัติ กำหนด นิมิตตามธรรมชาติ (เธอกำหนดนิมิต) โดยการมองดูไฟใด ๆ ก็ได้ คือ ไฟที่มีหญ้าเป็นเชื้อ ไฟ มีไม้เป็นเชื้อ ไฟป่า หรือบ้านที่ถูกไฟไหม้ เธอพัฒนาไฟตามธรรมชาติหรือไฟที่เตรียมไว้ตาม ที่เธอปรารถนา และเห็นนิมิตที่เหมาะสม ด้วยประการดังกล่าวมานี้ เตโชปฏิภาคนิมิตย่อม เกิดขึ้นแก่เธอ โยคีใหม่มีรูปแบบที่ต่างออกไป เธอสามารถกำหนดนิมิตเฉพาะในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้เท่านั้น ไม่ใช่ในสถานที่ที่ไม่ได้เตรียมไว้ เธอดำเนินตามสิ่งที่สะดวกในการปฏิบัติเตโชกสิณ โยคีใหม่นั้น ในเบื้องต้น ควรรวบรวมเชื้อไฟ กองไว้ในที่สะอาดแล้ว เผาเชื้อไฟนั้น เผาจากข้าง ล่างขึ้นไป ในเวลาที่พระอาทิตย์กำลังจะขึ้นหรือตก ไม่คิดถึงควันหรือเปลวไฟที่เกิดขึ้น เธอส่ง จิตไปที่เตโชนิมิตโดยให้มันเพ่งอยู่ที่ตรงกลางเปลวไฟหนาที่บ และกำหนดนิมิตโดยวิธีการ 3 อย่าง คือ โดยการเพ่งดูเฉยๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำหนดสิ่งรบกวน (พระอุปติสสเถระ : 2541:118-119) โดยผู้ศึกษาพิจารณากล่าวได้ว่า การกำหนดเตโชนิมิต สามารถกระทำได้ 2 ลักษณะ คือ การกำหนดจากไฟตามธรรมชาติ และ การกำหนดจากไฟที่จัดเตรียมไว้ ผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อนสามารถกำหนดนิมิตจากไฟทั้งสองลักษณะได้ตามความเหมาะสม ซึ่งอาจทำให้เกิด เตโชปฏิภาคนิมิต ได้โดยง่าย ส่วนผู้ปฏิบัติใหม่สามารถกำหนดนิมิตได้เฉพาะจากไฟที่จัดเตรียมไว้ในสถานที่ที่เหมาะสมเท่านั้น โดยต้องส่งจิตไปยังเปลวไฟส่วนกลางที่มีลักษณะหนาที่บ และอาศัยวิธีการกำหนด 3 ประการ ได้แก่ การเพ่งอย่างพอเหมาะ ความชำนาญในการเพ่ง และการขจัดสิ่งรบกวนของจิต เพื่อให้เกิดนิมิตตามลำดับแห่งการปฏิบัติ

พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ (ฉบับ มหาวงศ์ ชาญชาลี ผู้ชำระ พ.ศ.2466)

พระโยคาวจรผู้มีศรัทธาปรารถนา จะจำเริญเตโชกสิณนั้น พิจารณาถือนิมิตในเปลวเพลิงเป็นอารมณ์ ถ้าแล พระโยคาวจรนั้น มีวาสนาได้เคยจำเริญเตโชกสิณมาในปริมาชาติปางก่อน นั้น ถึงแม้ไม่ได้กระทำสัลเลย แต่ดูแค่เปลวเพลิงในที่อันใดอันหนึ่ง คือเปลวประทีปและเปลวเพลิงอันอยู่ในเตา ถ้ามีฉะนั้นแลดูเปลวเพลิงในที่รบหาและเปลวเพลิงอันไหม้ป่า ก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ได้ง่ายตาย และพระโยคาวจรที่เป็นอาทิกัมมิกบุตร พึงจะได้จำเริญใน ปัจจุบันชาตินี้ก็พึงกระทำเตโชกสิณ เมื่อจะกระทำนั้นให้เอาไม้แก่นที่ตีสุนทนั้นมาผ่าตากไว้ให้แห้งร่อนออกใช้เป็นท่อน ๆ จึงนำพินนั้นไปสูรูกขมูล และมณฑปประเทศอันใดอันหนึ่งอันเป็นประเทศสมควรแล้ว จึงเอาพินนั้น กระทำเป็นกองมีอาการุดจตุรัสวางมาตรรูดเพลิงเข้าให้รุ่งเรืองแล้ว จึงเอา เสือลำแพนมาเจาะให้เป็นช่องกลมกว้างประมาณคืบ 4 นิ้ว จะเอาหนังกี่ ตามเอาผ้าก็ตามเจาะให้กว้างคืบ 4 นิ้วเหมือนกันดังนั้น จึงเอาซึ่งออกไว้ใน เบื้องหน้านั้น ตามพิธีที่กล่าวในปฐวิกสิณ เมื่อพิจารณานั้น อย่า

พิจารณา ไม้และหญ้าที่อยู่เบื้องต่ำ เปลวเพลิงที่วับขึ้นไปในเบื้องบนนั้น ก้อย่า พิจารณาเอาเป็นอารมณ์ ให้พิจารณาแต่เปลวเพลิงที่หนา ที่มีในท่ามกลางที่ปรากฏในช่องนั้นเป็นอารมณ์ อนึ่ง อย่าพิจารณาดีกว่า เพลิงนี้ สีเขียว สีเหลือง สีหมอง สีแดง อย่าพิจารณาลักษณะที่ร้อนพึงรวมลักข เปลวที่ทึบนั้นเข้าด้วยกันแลดูด้วย จักษุ ด้วยอาการอันเสมอเหมือนอย่าง พิจารณาปฐวีกลิน ตั้งจิตไว้ในบัญญัติธรรมว่าอันนี้คือเตโชธาตุ กำหนดเอาแต่ที่หนาที่ทึบนั้นเป็นประมาณแล้วพึงปริกรรมว่า เตโช ๆ นามบัญญัติ แห่งเพลิงนั้นมีมาก มีอาทิคือ “ปาวก กณหวตตนิ ชาตเวท หุตาสน” แต่ที่ว่านามบัญญัติที่เรียกว่าเตโชนี้นั้นปรากฏในโลก เหตุตั้งนั้นพระโยคาวจร พึงกระทำปริกรรมภาวนาว่า เตโช ๆ ร้อยครั้งพันครั้ง กว่าที่จะสำเร็จ อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุกคหนิมิตใน เตโชกลินนี้ ปรากฏดุจ ดังตัดเปลวเพลิงนั้นให้ขาดแล้ว และตกลง ถ้าแลพระโยคาวจรไม่ได้กระทำ กลินและ พิจารณาในเปลวเพลิงในเตาเป็นอาทิ นั้นกาลเมื่ออุคคหนิมิตบังเกิด นั้นกลินโทษก็จะปรากฏ คือจะเห็นถ่าน ฟืนที่เพลิงติด จะเห็นกองถ่านเพลิง ถ้าแลคว้นนั้นปรากฏในอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตให้ห้วนไหว ให้ไหว ปรากฏ แก่พระโยคาวจรนั้น เปรียบประดุจดั่งท่อนผ้ากัมพลแดงอันประดิษฐานใน อากาศ ถ้าถึงนั้นเปรียบดุจ ดังพัดใบตาลทองและเสาทองประดิษฐานอยู่ใน อากาศ เมื่อปฏิภาคนิมิตบังเกิดแล้ว พระโยคาวจรก็จะสำเร็จ จตุตถฌาน ปัญจฌาน เหมือนกันกับนัยที่กล่าวแล้วปฐวีกลินนั้น ๆ (พระพุทธโฆษาจารย์ : 2535 :287-288) โดยผู้ศึกษาพิจารณาแล้วได้ว่า ผู้ปฏิบัติที่จะเจริญเตโชกลินถือนิมิตในเปลวไฟเป็นอารมณ์ หากมีวาสนาได้เคย เจริญเตโชกลินมาในชาติปางก่อน เพียงมองเปลวไฟโดยทั่วไป ก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ได้ ง่ายตาย สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติในปัจจุบันชาติ จำเป็นต้องจัดเตรียมกลินตามวิธีที่คัมภีร์กำหนด พิจารณาแต่เปลว ไฟที่หนา ที่มีในท่ามกลางที่ปรากฏในช่องนั้นเป็นอารมณ์ ปริกรรมว่า เตโช ๆ พึงกระทำอย่างวิริยะ จนกว่าจะ สำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต การปรากฏของอุคคหนิมิตนั้นยังคงมีกลินโทษปรากฏอยู่ อุคคหนิมิต ปรากฏ เหมือนตัดเปลวเพลิงนั้นให้ขาดแล้ว และตกลง โดยการปรากฏลักษณะของอุคคหนิมิต เปรียบเหมือนท่อนผ้า กัมพลแดงอันประดิษฐานใน อากาศ หรือเปรียบเหมือน พัดใบตาลทองและเสาทองประดิษฐานอยู่ใน อากาศ โดยต่อปฏิบัติจนให้เกิดปฏิภาคนิมิต

วิสุทธิมรรคแปล ฉบับ มหามกุฏราชวิทยาลัย

ฝ่ายพระโยคาวจรผู้ใคร่จะเจริญเตโชกลิน พึงถือนิมิตในไฟ ในเตโชกลินนั้น สำหรับพระโยคาวจรผู้มี บุญญาธิการได้สร้างไว้ เมื่อถือนิมิตในไฟที่มีได้แต่ง แลดูเปลวไฟที่ตะเกียง ที่เตา ที่ๆ ระบบาตรหรือที่ไฟไหม้ป่า ที่ใดที่หนึ่งก็ตาม นิมิตก็เกิดขึ้นได้ ดังพระ จิตตคฤตเถร ฉะนั้น เล่ากันว่า เมื่อท่านผู้นั้นเข้าไปสู่โรงอุโบสถในวัน ธรรมสวนะ แลดูเปลวตะเกียงเท่านั้น นิมิตก็เกิดขึ้น ส่วนพระ โยคาวจรนอกนี้ (คือผู้ไม่มีบุญญาธิการ) ต้องแต่ง (กลินนิมิต) ขึ้นนี้เป็นวิธีทำ ในการแต่ง (กลินนิมิต) นั้น พึงผ่าฟืนไม้แก่นที่ (แห้ง) สนิท* ผึ่ง (แดด) ไว้แล้ว (ตัด) ทำเป็นท่อนๆ (หอบ) ไปสู่ โคนไม้หรือมณฑปที่เหมาะสม กอง (ฟืน) เข้าโดยอาการดุจระบบาตร ก่อไฟขึ้น แล้ว ทำให้เป็นช่อง (กว้าง) ประมาณคืบ 4 นิ้ว (เป็นวงกลม) เข้าที่เสื่อลำแพนหรือแผ่นหนังหรือผืนผ้าก็ได้ ตั้งเสื่อ ลำแพนหรือ แผ่นหนังหรือผืนผ้าขึ้นไว้ข้างหน้า นั่งโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้นแล อย่า ใส่ใจถึงหญ้าและไม้ข้างใต้ (ช่อง) หรือคว้นและเปลวข้างบน (ช่อง) ถือนิมิตที่เปลวที่บทรงกลาง (ช่อง) ไม่ต้องพิจารณาสี (ของไฟ) โดย ว่ามันเป็นสีขาว หรือว่าสีเหลืองเป็นต้น ไม่ต้องใส่ใจลักษณะ (ของเตโชธาตุ) โดยว่ามันร้อน พึงทำให้มันเป็นสิ่ง เสมอกันกับที่อาศัย (ของมัน) คือนึกเสียว่าสีนั้นมันเป็นอันเดียวกันกับไฟ ซึ่งที่อาศัย (ของมัน) ตั้งจิตไว้ใน บัญญัติธรรม (คือโลกโวหาร) ตามที่เป็นคำใช้ กันมาก ภาวนา เตโช เตโช โดยที่เป็นนามเด่นในบรรดานาม ของ ไฟทั้งหลาย เช่น ปาวโก กณหวตตนิ ชาตเวท หุตาสโน เมื่อเรอกตภาวนาไปอย่างนั้น นิมิตทั้ง 2 ย่อมจะเกิดขึ้น

ตามนัยที่กล่าว แล้วนั้นโดยลำดับ อุกคหนิมิตในเตโชกสิณนั้น ปรากฏเป็นเช่นกับ เปลวไฟขาดตกลงไปๆ แต่สำหรับผู้ถือเอา (นิมิต) ในไฟที่มีได้แต่ง กสิณโทษย่อมจะปรากฏ คือเห็นพินบ้าง ก้อนถ่านบ้าง ถั่วบ้าง ควันบ้าง ย่อมปรากฏ (ส่วน) ปฏิภาคนิมิตปรากฏนี้ ดูจุดท่อนผ้า กัมพลแดงที่วางไว้ในอากาศ และดูจุดพัดใบตาลทองดูเสาทอง ฉะนั้น พร้อมกับความปรากฏแห่งปฏิภาคนิมิตนั้นแหละ พระโยคาวจร นั้นก็จะบรรลุอุปปาจรญาณ และจตุตถฌาน ปัญจฌาน โดยนัยที่กล่าว แล้วนั้นแล (วิสุทธิ. แปล. 1/2/194-195 มหามกุฏราชวิทยาลัย : 2508) ผู้ศึกษาพิจารณาเห็นว่า วิสุทธิมรรคแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย มีเนื้อหาสอดคล้องกับพระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ (ฉบับมหาวงศ์ ชาญชาลี ผู้ชำระ พ.ศ. 2466) ในหลายประการ ได้แก่ การกล่าวถึงวาสนาบาปมีของผู้ปฏิบัติ การจำแนกเปลวไฟเป็น 2 ลักษณะ คือไฟที่มีได้แต่งและไฟที่จัดเตรียมขึ้นตลอดจนการอธิบายการเกิดของนิมิต 2 ประเภท และลำดับการปรากฏของอุคคหนิมิตในลักษณะ ‘เปลวไฟขาดตกลงไป’ เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ทั้งสองฉบับยังมีความแตกต่างกันในด้านสำนวนภาษาและรายละเอียดของการบรรยายบางตอน ซึ่งอาจนำไปสู่การวิเคราะห์และตีความร่วมกับข้อมูลสนับสนุนที่สอดคล้องกันได้ ในบางประเด็น

เมื่อผู้ศึกษาได้พิจารณาข้อมูล เตโชกสิณ ที่ปรากฏในพระคัมภีร์ทั้ง 2 คัมภีร์ รวม 3 ฉบับแปล พบว่าข้อมูลมีความสอดคล้องและสนับสนุนต่อกัน ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของข้อมูลในมิติต่าง ๆ แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันอยู่บ้างในด้านสำนวนภาษา หรือรายละเอียดการขยายความในบางประเด็น

เมื่อพิจารณาในด้านการปฏิบัติ พบว่า เตโชกสิณเป็นการกำหนดถือเอา นิมิตในเปลวไฟเป็นจุดเริ่มก่อนจะไปเป็น อุกคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต ตามลำดับ การกำหนดเตโชกนิมิตสามารถกระทำได้ 2 ลักษณะ คือ 1. การกำหนดจากไฟตามธรรมชาติ 2. การกำหนดจากไฟที่จัดเตรียมไว้โดยเฉพาะ

หากเป็นผู้มีวาสนาที่เคยสั่งสมการปฏิบัติมาแต่เดิมในอดีต เพียงอาศัยเปลวไฟตามธรรมชาติก็ย่อมสามารถทำให้นิมิตทั้งสองเกิดขึ้นได้ตามลำดับ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ จำต้องจัดเตรียมกสิณตามวิธีที่คัมภีร์อธิบายไว้ และควรปฏิบัติเฉพาะในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้อย่างเหมาะสมเท่านั้น

ในลักษณะการเพ่ง ผู้ปฏิบัติพึงมองเปลวไฟส่วนที่มีลักษณะทึบด้วยสายตาอย่างสม่ำเสมอ แล้วตั้งจิตไว้ในบัญญัติธรรมว่า “อันนี้คือเตโชธาตุ” จากนั้นกำหนดมองด้วยตาเฉพาะส่วนเปลวที่หนาที่บนนั้นเป็นประมาณ พร้อมบริกรรมว่า “เตโช ๆ” ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเป็นร้อยครั้งหรือพันครั้ง จนเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้น

คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า อุกคหนิมิตในเตโชกสิณนั้นปรากฏเป็นลักษณะเหมือน “เปลวไฟขาดตกลงไป” หรือประหนึ่งว่าเปลวเพลิงถูกตัดให้ขาดออกจากกันและตกลง เมื่ออุคคหนิมิตบังเกิดขึ้น มีกสิณโทษย่อมปรากฏตามมา ในประเด็นคำว่า “ขาดแล้วและตกลง” นี้ ผู้ศึกษาพิจารณาเห็นว่า มิได้หมายถึงเพียงลักษณะของเปลวไฟที่แยกขาดจากกัน แล้วเคลื่อนต่ำลง หากแต่หมายถึงการแยกออกจากรูปเดิม หรือแปรเปลี่ยนเข้าสู่ลักษณะของอุคคหนิมิต ซึ่งมีใช้ลักษณะของเปลวไฟทางกายภาพตามเดิม โดยลักษณะของ *อุคคหนิมิต* คัมภีร์เปรียบไว้เหมือน ท่อนผ้ากัมพลแดงประดิษฐานอยู่ในอากาศ หรือเหมือน พัดใบตาลทองและเสาทองประดิษฐานอยู่ในอากาศ และผู้ปฏิบัติพึงรักษานิมิตนั้นไว้อย่างต่อเนื่อง จนพัฒนาเข้าสู่ *ปฏิภาคนิมิต* ในลำดับถัดไป

ข้อมูลประกอบสนับสนุนเพิ่มเติม มุขปาฐะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมุขปาฐะ จาก อาจารย์อำพล พิงสมบูรณ์

ผู้ศึกษาได้รับคำสอนเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ เตโชกสิณ จาก “อาจารย์อำพล พิงสมบูรณ์” ในลักษณะของการถ่ายทอดแบบมุขปาฐะ ซึ่งเป็นการสืบทอดองค์ความรู้จากครูผู้สอนสู่ผู้ศึกษาโดยตรง ทั้งนี้ อาจารย์อำพล ได้อธิบายโดยใจความว่า “การปฏิบัติหรือฝึกเตโชกสิณนั้น มีมาแต่โบราณและได้รับการถ่ายทอดสืบทอดกันมา ความสำคัญอยู่ที่วิธีในการฝึกจะต้องถูกต้องก่อน กสิณมี 2 สถานะคือ หยาบและละเอียด สิ่งที่เราต้องมองคือแสงสว่างภายใน หากจำจะเห็นเป็นภาพแห่งเทียน เป็นดวงลอยเด่นอยู่กลางความมืด ในการฝึกให้มองที่เปลวไฟซึ่งจุดขึ้นจากเทียน มองอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดสิ่งใด เมื่อมองจนพอทรงจำภาพได้ หรือมองไปสักระยะหนึ่งแล้ว ให้หลับตาลง เมื่อนั้น ให้สังเกตตรวจ จะมีสิ่งหนึ่งปรากฏเด่นอยู่ตรงหน้า ในขณะที่หลับตาลงแล้ว สิ่งที่เราเห็นนั้นแต่ละคนจะเห็นแตกต่างกันไป แต่ยังสามารถเปรียบเทียบกันได้ โดยอาจมีลักษณะคล้าย เมล็ดข้าวสาร วงรี หรือเป็นทรงกลม ลอยเด่นอยู่กลางความมืด บางคนเกิดได้เร็ว บางคนเกิดได้ช้า ขึ้นอยู่กับ การสั่งสมที่เคยปฏิบัติมา อาจารย์อำพลเน้นว่า การฝึกจะต้องอาศัยความเพียร โดยลักษณะของสิ่งที่ปรากฏนั้น ยังสามารถเปลี่ยนสีไปได้ตามลำดับ เช่น มีลักษณะคล้ายพระอาทิตย์ตกดิน จนกระทั่งกลายเป็นลักษณะดังดวงแก้ว ทั้งหมดนี้จะต้องมีอารมณ์ประกอบในการปฏิบัติในแต่ละขั้นตอน อย่างไรก็ตาม อาจารย์อำพลได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเหล่านี้เป็นเพียงการฝึกสมาธิ ย่อมมีความเสื่อมไปตามความไม่เที่ยง ยังไม่ใช่จุดสูงสุดหรือ จุดมุ่งหมายในทางพระพุทธศาสนา” นี่คือการที่ผู้ศึกษาได้รับคำสอนมาจากอาจารย์อำพล พิงสมบูรณ์ โดยสังเขป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นอกเหนือจากการศึกษาในเชิงคัมภีร์และทฤษฎีที่ปรากฏอยู่ในสังคมไทยแล้ว ในต่างประเทศ อาทิ ประเทศสหรัฐอเมริกา ปรากฏงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเตโชกสิณโดยตรง เรื่อง “Fire Kasina advanced meditation produces experiences comparable to psychedelic and near-death experiences: A pilot study” (Woollacott, 2024) ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยในมนุษย์ โดยใช้กระบวนการปฏิบัติไฟกสิณเป็นเครื่องมือในการศึกษา ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้อธิบายลักษณะของการปฏิบัติไว้ว่า “In Fire Kasina meditation, the meditator focuses on an external object, typically an active light source, e.g., a candle flame, light bulb, or LED, with open eyes long enough to produce an afterimage. The afterimage is then taken as the object of meditation with eyes closed or open, but not looking at the light source. Once attention shifts to the afterimage, a predictable sequence of internal experiences follows. Once strength of the visual effects diminishes, the meditator re-focuses on the external object, restarting the cycle.” (Woollacott, 2024) กล่าวคือ ในการปฏิบัติสมาธิแบบไฟกสิณ ผู้ปฏิบัติจะเพ่งความสนใจไปยังวัตถุภายนอก ซึ่งโดยทั่วไปเป็นแหล่งกำเนิดแสง เช่น เปลวเทียน โดยลืมนตาเพ่งมองเป็นระยะเวลาจนพอที่จะทำให้เกิดภาพติดตา (afterimage) ขึ้น จากนั้นภาพติดตา ดังกล่าวจะถูกนำมาใช้เป็นอารมณ์ของสมาธิ โดยผู้ปฏิบัติอาจหลับตาหรือลืมตาก็ได้ แต่จะไม่หันกลับไปมองแหล่งกำเนิดแสงเดิมอีก เมื่อความสนใจเปลี่ยนจากวัตถุภายนอกไปสู่ภาพติดตาแล้ว จะเกิดลำดับของประสบการณ์ภายในที่สามารถคาดหมายได้ตามมา และเมื่อความเข้มของปรากฏการณ์ทางการเห็นเริ่มลดลง ผู้ปฏิบัติจะกลับไปเพ่งวัตถุภายนอกอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเริ่มต้นกระบวนการดังกล่าวใหม่

ผลการศึกษาวิเคราะห์ ลักษณะการปรากฏนิมิต แห่งเตโชกลิน

จากการศึกษาข้อมูลในคัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรค พบว่า การปรากฏแห่งนิมิตในการเจริญเตโชกลิน มีลักษณะสอดคล้องกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันในด้านสำนวนภาษาและรายละเอียดของการอธิบายในแต่ละคัมภีร์ ทั้งสองคัมภีร์ต่างกล่าวตรงกันว่า เตโชกลินเป็นการกำหนดถือเอา นิมิตในเปลวไฟ (บริกรรมนิมิต) เป็นจุดเริ่ม ก่อนจะไปเป็น อุกคหนิมิต สุปภักคณิมิต ตามลำดับ การกำหนดเตโชนิมิตสามารถกระทำได้ 2 ลักษณะ คือ 1. การกำหนดจากไฟตามธรรมชาติ 2. การกำหนดจากไฟที่จัดเตรียมไว้โดยเฉพาะ

หากเป็นผู้มีวาสนาที่เคยสั่งสมการปฏิบัติมาแต่เดิมในอดีต เพียงอาศัยเปลวไฟตามธรรมชาติก็ย่อมสามารถทำให้นิมิตทั้งสองเกิดขึ้นได้ตามลำดับ โดย สามารถวิเคราะห์ข้อมูลจาก 2 คัมภีร์ดังนี้

1. คัมภีร์ วิมุตติมรรค ได้อธิบายว่า สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ จำต้องจัดเตรียมกลินตามวิธีที่คัมภีร์อธิบายไว้ และควรปฏิบัติเฉพาะในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้เหมาะสมเท่านั้น โดยให้มันพองอยู่ที่ตรงกลางเปลวไฟหนาที่บ โดยในส่วนของนิมิต ปรากฏอยู่ 2 ลักษณะ คือ 1. *อุคคหนิมิต* คือ นิมิตติดตา ลักษณะ มองเห็นดวงกลินนั้นเหมือนกับลอยอยู่ในอากาศ เกิดจากการพองที่คล่องแคล่ว โดยไม่ต้องพินิจวิเคราะห์ดวงกลินเลย 2. *ปฐักคณิมิต* คือนิมิตเทียบเคียง เกิดจากการกำหนดอุคคหนิมิตซ้ำๆ นิมิตที่บุคคลพอง ปรากฏขึ้นพร้อมกับจิต โดยไม่ได้ตั้งมั่นเพราะการพิจารณาดวงกลิน สามารถมองเห็นปฐักคณิมิตได้ด้วยนัยนตาที่หลับเหมือนกับที่มองเห็นในเวลาลืมตาแลดู

2. คัมภีร์ วิสุทธิมรรค ได้อธิบายว่า การกำหนดในลักษณะ พร้อมบริกรรมบัญญัติของธาตุ นั้นๆ ที่ปฏิบัติกลิน เรียกว่า *บริกรรมนิมิต* เมื่อกลินนิมิตมาปรากฏในทวารลับจักขุ และเห็นเปรียบประดุจเห็นด้วยจักขุเมื่อใด ก็ได้ชื่อว่า “*อุคคหนิมิต*” โดยกลินโทษย่อมปรากฏตามมา อุคคหนิมิตในเตโชกลิน เหมือนการตัดเปลวเพลิงนั้นให้ขาดแล้ว และตกลง ในประเด็นคำว่า “ขาดแล้วและตกลง” ผู้ศึกษาวิเคราะห์เห็นว่า หมายถึงการแยกออกจาก คือเปลี่ยนจากลักษณะเดิม ลักษณะของอุคคหนิมิต เปรียบเหมือนท่อนผ้ากัมพลแดงอันประดิษฐานในอากาศ หรือเปรียบเหมือน พัดใบตาลทองและเสาทองประดิษฐานอยู่ในอากาศ ส่วน “*ปฐักคณิมิต*” คล้ายกับว่าทำลายอุคคหนิมิตออกมา ปรากฏเป็นนิมิตที่บริสุทธิ์ดีกว่า อุคคหนิมิต อย่างมากหลายเท่าเหมือนแผ่นแว่นที่นำออกจากถุง ดุจเปลือกสังข์ที่ขัดอย่างดีแล้ว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะ ของ ปฐักคณิมิต จะว่า มีสิริมงคลฐานก็ว่าได้ จะว่าได้เป็นแต่ เปรียบเทียบ ว่าเหมือนด้วยสิ่งนั้น

อภิปรายผล

จากข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรค ประกอบกับข้อมูลขุปาฐะและงานวิจัยร่วมสมัย ผู้ศึกษาพบว่า นิมิตที่เกิดจากการปฏิบัติเตโชกลิน ซึ่งอาจเรียกรวมว่า “กลินนิมิต” นั้น มีลักษณะการปรากฏเป็นลำดับ 3 ระยะ ได้แก่ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และปฐักคณิมิต โดยแต่ละระยะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามลำดับการพัฒนาของความตั้งมั่นในการปฏิบัติ ดังนี้

1. บริกรรมนิมิต เป็นระยะเริ่มต้นในการกำหนดนิมิต โดยผู้ปฏิบัติใช้การเพ่งมองดวงกลินในเปลวไฟ พร้อมบริกรรมคำว่า “เตโช เตโช” เพื่อกำหนดให้ตั้งมั่นอยู่กับ กลินนิมิต (บริกรรมนิมิต) อย่างต่อเนื่อง

2. อุคคหนิมิต เป็นนิมิตที่เกิดจากการเพ่งอย่างต่อเนื่องจนจิตเกิดความชำนาญ โดยไม่ต้องพินิจวิเคราะห์ดวงกลิน(ในเปลวเพลิง) เดิมอีกต่อไป นิมิตในระยะนี้มีลักษณะเปลี่ยนจากกลินนิมิตของเปลวไฟที่กำหนดไว้เดิม ไปสู่การปรากฏ ของกลินนิมิตอีกลักษณะในขณะหลับตา ดุจลืมตา เสมือนกับลอยอยู่ในอากาศ

ดังลักษณะตามที่คัมภีร์เปรียบไว้ว่า คล้ายท่อนผ้ากัมพลแดง พัดใบตาลทอง หรือเสาทองลอยอยู่ในอากาศ แม้ในขณะที่หลับตาก็ยังเห็นได้เหมือนลึ้มตา โดยยังมีกลิ่นโชนปรากฏร่วมอยู่ในระยะนี้

3. ปฏิภาคนิมิต เป็นนิมิตที่เกิดจากการกำหนดอุคคหนิมิตอย่างต่อเนื่อง จนคล้ายกับว่าทำลาย อุคคหนิมิตออกมาปรากฏเป็นนิมิตที่บริสุทธิ์ดี กว่าเดิมอย่างมากหลายเท่า คัมภีร์อธิบายว่าเหมือนแผ่นแว่นที่นำออกจากถุง หรือเปลือกสังข์ที่ขัดอย่างดีแล้ว ซึ่งแสดงถึงความผ่องใสและความประณีตของนิมิตในระยะนี้

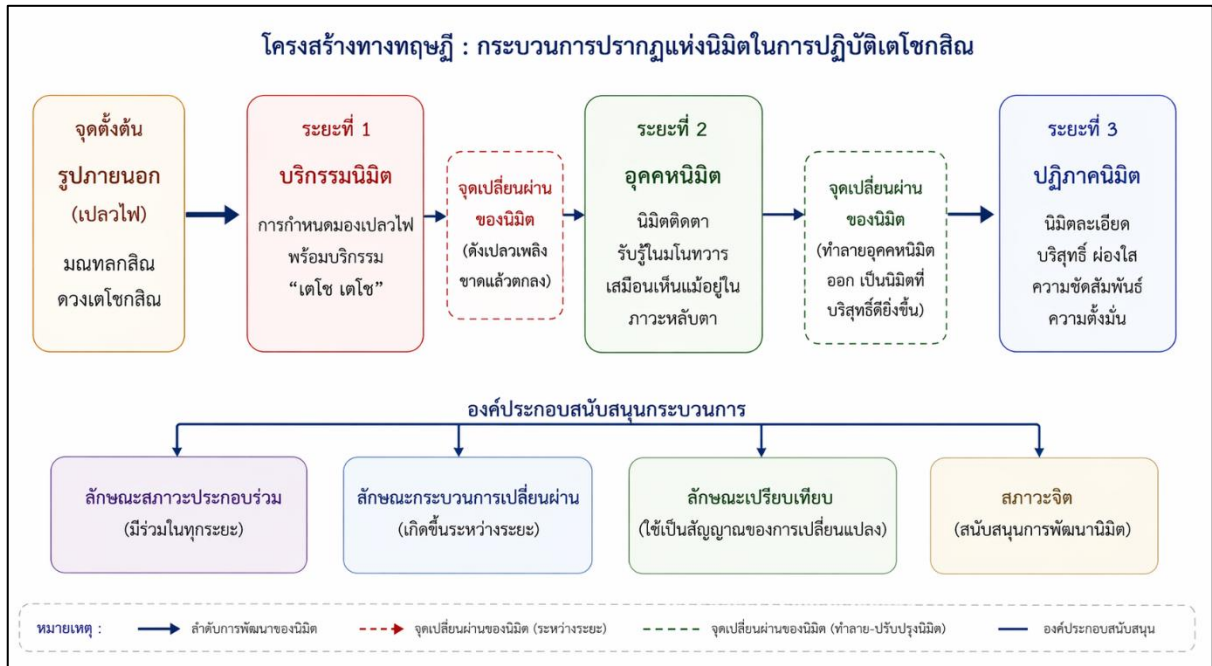
เมื่อวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลสุขาฐานะและงานวิจัยร่วมสมัย พบว่า ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ มีความสอดคล้องกันในหลายมิติ มิได้สอดคล้องเฉพาะในด้านลักษณะของภาพนิมิตเท่านั้น หากยังสอดคล้องในด้าน อาการการรับรู้ สภาวะของจิต และลักษณะการเปลี่ยนผ่านของการปรากฏลักษณะของนิมิต เช่น การที่คัมภีร์ กล่าวว่า “เปลวเพลิงขาดแล้วตกลง” หรือการเห็นนิมิตในขณะที่หลับตาสีเหมือนลึ้มตา ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่า องค์ประกอบเหล่านี้ทำหน้าที่เป็น “ลักษณะเชื่อมต่อของนิมิต” ที่สะท้อนการเปลี่ยนผ่านจากการรับรู้อารมณ์ ภายนอก ไปสู่การรับรู้อารมณ์ภายในอย่างเป็นลำดับ

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเห็นว่า การปรากฏแห่งนิมิตในการปฏิบัติเตโชกสิณ มิได้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลง ของลักษณะนิมิตที่ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการของการพัฒนาการรับรู้ทางจิต ที่ค่อย ๆ เปลี่ยนผ่าน จากการกำหนดภายนอก ไปสู่การรับรู้ภายในที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น ตามระดับแห่งความตั้งมั่น ในสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ เตโชกสิณ ร่วมด้วย

องค์ความรู้ที่ค้นพบจากการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาพบว่า การปรากฏแห่งนิมิตในการปฏิบัติเตโชกสิณมิได้เกิดขึ้นอย่างไร รูปแบบขั้นตอน หากแต่ดำเนินไปตามลำดับขั้นของความตั้งมั่นแห่งจิต โดยกสิณนิมิตทั้ง 3 ระยะ ได้แก่ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ต่างมีลักษณะเฉพาะของตน พร้อมทั้งมี “ลักษณะสภาวะประกอบ ร่วม” และ “จุดเปลี่ยนผ่านของนิมิต” ที่สามารถรับรู้ได้ในกระบวนการปฏิบัติ ลักษณะดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงของนิมิตจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งได้ แม้การเปลี่ยนผ่านนั้นจะไม่ ปรากฏอย่างชัดเจนในเชิงรูปธรรมทางทวารจักขุภายนอกก็ตาม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นใน ระดับของมโนทวารภายใน ที่มีเหตุจากรูปเป็นจุดเริ่ม

นอกจากนี้ ผู้ศึกษายังพบว่า เมื่อระดับของนิมิตมีความละเอียดประณีตมากยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติยังคง สามารถรับรู้มนิตนั้นได้อย่างชัดเจน เสมือนการมองเห็นด้วยการลึ้มตา ทั้งที่ปรากฏอยู่ในภาวะหลับตา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ความละเอียดของนิมิตมิได้ทำให้ความชัดของการรับรู้ลดลง หากแต่สัมพันธ์กับความมั่นคง ตั้งมั่นของจิตผู้ปฏิบัติ ที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ



ภาพ 1 แสดงโครงสร้างทางทฤษฎี กระบวนการปรากฏแห่งนิมิตในการปฏิบัติเตโชกสิณ
ตามนัยคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิมุตติมรรค

สรุปผล

การศึกษาค้นคว้าพบว่า การปรากฏแห่งนิมิตในการปฏิบัติเตโชกสิณตามนัยคัมภีร์ วิสุทธิมรรค และวิมุตติมรรค มีลักษณะเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตามลำดับของความตั้งมั่นแห่งจิต มิได้เกิดขึ้นโดยปราศจากขั้นตอน โดยสามารถจำแนกนิมิต ออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ซึ่งแต่ละระยะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่าง

ผลการวิเคราะห์พบว่า บริกรรมนิมิต เป็นระยะเริ่มต้นของการกำหนดนิมิต โดยอาศัยการเพ่งมองเปลวไฟภายนอก พร้อมบริกรรมคำว่า “เตโช” เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว ต่อมาเมื่อผู้ปฏิบัติมีความต่อเนื่องตั้งมั่นมากขึ้น นิมิตจึงเปลี่ยนสู่ อุคคหนิมิต ซึ่งเป็นนิมิตที่ปรากฏในมโนทวาร มีลักษณะเหมือนภาพติดตา สามารถรับรู้เห็นได้เหมือนการลืมหืมตา แม้อยู่ในภาวะหลับตา และยังปรากฏกลืนโทษร่วมอยู่ในระยะนี้ จากนั้นเมื่อมีความละเอียดและมั่นคงยิ่งขึ้น นิมิตจึงพัฒนาไปสู่ ปฏิภาคนิมิต ซึ่งมีลักษณะละเอียดบริสุทธิ และผ่องใสดีกว่าเดิม อันเป็นภาวะที่สัมพันธ์กับการสงบของนิรณและการเข้าสู่อุปปจารสมาธิ

นอกจากนี้ ยังพบว่า การเปลี่ยนผ่านของนิมิตในแต่ละระยะมิได้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงของภาพที่ปรากฏเท่านั้น แต่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการรับรู้จากอายตนะภายนอกไปสู่การรับรู้ภายในทางมโนทวาร โดยผู้ปฏิบัติยังสามารถรับรู้นิมิตได้อย่างชัดเจน แม้นิมิตจะมีความละเอียดมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความชัดเจนของนิมิตสัมพันธ์กับระดับความตั้งมั่นของจิตผู้ปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุป เตโชกสิณตามนัยคัมภีร์ทั้งสองมิได้แสดงเพียงวิธีการเพ่งเปลวไฟเพื่อให้เกิดนิมิตเท่านั้น หากยังสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการปรากฏของนิมิต อันสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของจิตจากการรับรู้อารมณ์ภายนอก ไปสู่การรับรู้ภายในที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น อันเป็นกระบวนการของการเจริญสมถกรรมฐาน ในแนวเตโชกสิณ แต่หาก กระบวนการเหล่านี้เป็นเพียงการฝึกสมาธิ ย่อมมีความเสื่อมเป็นธรรมดาไปตามความไม่เที่ยง ยังไม่ใช่จุดสูงสุดหรือจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- พระพุทโธชาจารย์. (2535). *พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ*. กรุงเทพฯ: ธรรมบรรณาการ (อำนวยการสาส์น).
อำนวยการ จงเลิศจรรยา.
- พระอุทิศสระเถระ. (2541). *วิมุตติมรรค*. แปลโดย พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ.
กรุงเทพมหานคร: ศยาม บริษัท เคสิดไทย จำกัด.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2509). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2 ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย*. สืบค้นเมื่อ 30/03/2569 จาก <https://drive.google.com/.../1vgEzbe8GNYWqW-QPW.../view>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554) *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. สืบค้นเมื่อ 18/04/2569. จาก <https://dictionary.orst.go.th>.
- Woollacott, M., Riddle, J., Hermansson, N., Sacchet, M. D., & Ingram, D. M. (2024). *Fire Kasina advanced meditation produces experiences comparable to psychedelic and near-death experiences: A pilot study*. *Explore*, 20(3), 103056. https://meditation.mgh.harvard.edu/files/Woollacott_24_Explore.pdf.

ชีวิตในทัศนะพุทธปรัชญา

Life in the Buddhist Philosophy Perspective

บทคัดย่อ

หลักคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนาถือเป็นหัวใจเพื่อการดับทุกข์ของมนุษย์ มีแนวคิดว่ามีชีวิตทุกชนิดรวมถึงมนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับลักษณะสามประการตามธรรมชาติที่เรียกว่าหลักไตรลักษณ์ อันได้แก่ ทุกข์ (ความทุกข์) อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) การที่มนุษย์จะหลุดพ้นจากห้วงของความทุกข์ได้นั้น ย่อมจะต้องกระทำการให้เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจสี่ โดยในหลักคำสอนว่าด้วยอริยสัจสี่นั้นอาจกล่าวได้โดยละเอียดว่าเป็นการกล่าวถึงวงจรปฏิจลจสมุปบาท อันเป็นการอธิบายเรื่องเหตุแห่งทุกข์และการดับทุกข์ทั้งในทางสมุทยวาร (สายเกิด) และนิโรธวาร (สายดับ) เป้าหมายของชีวิตคือการพ้นทุกข์ แม้ชีวิตจะดำรงอยู่ในวัฏจักรแห่งทุกข์ แต่พุทธปรัชญาชี้ให้เห็นถึงหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง นั่นคือ นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่สิ้นสุดกิเลสตัณหา และอวิชชา โดยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 การเข้าถึงนิพพานจึงเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตในทัศนะพุทธปรัชญา

ARTICLE INFO:

Author:

1. เชิดพันธ์ โชติคุณ

Cherdphan Chotikhun

นักวิชาการอิสระ

Independent Academia

First/Corresponding, Author's

E-mail : cherdphan.cho@student.mbu.ac.th

2. พนภาค ผิวเกลี้ยง

Panaphak Phewklang

นักวิชาการอิสระ

E-mail : panaphai.phe@student.mbu.ac.th

Independent Academia

3. รุ่งฤทธิ์ สนิทปะโค

Rungrit Sanitpako

นักวิชาการอิสระ

Independent Academia

E-mail : rungrit.san@student.mbu.ac.th

คำสำคัญ : หลักคำสอน, ชีวิตในทัศนะพุทธปรัชญา, การเกิดของมนุษย์

Keywords : teachings, life in the Buddhist philosophy perspective, human birth

Article history :

Received : 05/01/69

Revised : 16/06/69

Accepted : 22/06/69

Abstract

The core teachings of Buddhism are considered the heart of the cessation of human suffering. It holds that all living beings, including humans, are born with three natural characteristics known as the Three Characteristics of Existence: dukkha (suffering), anicca (impermanence), and anatta (non-self). To escape suffering, humans must act in ways that purport to extinguish suffering in accordance with the Four Noble Truths. The teachings of the Four Noble Truths can be described in detail as a cycle of dependent origination, explaining the cause of suffering and its cessation through both samutyavara (the chain of

birth) and nirodhvara (the chain of cessation). The goal of life is to escape suffering. Although life exists in a cycle of suffering, Buddhist philosophy points to the path to liberation from all suffering: nirvana, the state of the cessation of defilements, craving, and ignorance, through the practice of the Noble Eightfold Path. Attaining nirvana is, therefore, the ultimate goal of life in Buddhist philosophy.

บทนำ

มนุษย์เป็นสิ่งที่หนึ่งในชีวิตเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และต้องตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติของสิ่งที่ป็นสังขตธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากสิ่งปรุงแต่ง คือ เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้วก็ต้องแปรปรวนแตกดับไปในที่สุด ไม่ใช่อัตตาตัวตนของผู้ใด มนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลายต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า อุปปาทา วา ภิกขเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง ฐิตา วะ สา ธาตุ ธมฺมฐิตตา ธมฺมนิยามตา สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ... สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ตํ ตถาคโต อภิสมฺมุชฺชติ อภิสเมติ อภิสมฺมุชฺชิตวา อภิสเมตวา อาจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญูเปติ วิวรติ วิภวติ อุตตนาภิโรติ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตจะอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้น คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา (อง. ดิ.ก. 20/576/368) ความเป็นไปตามธรรมดาที่คงตั้งอยู่อย่างนั้นเอง ตถาคตรู้บรรลุธาตุนี้ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา พระตถาคตรู้ความจริงนี้แล้ว จึงได้บอกให้รู้แสดงให้เห็น ตั้งไว้เป็นกฎ กำหนดเป็นหัวข้อเปิดเผยให้แจ้ง จำแนกให้ละเอียดและทำให้เข้าใจได้ง่าย การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจึงเป็นการค้นพบความจริงตามที่มีอยู่แล้ว แต่การค้นพบนั้นพระองค์ทรงค้นพบด้วยตาใจที่เรียกว่าญาณจึงจะเป็นการเห็นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงตามพระคัมภีร์ของพุทธศาสนา ธรรมชาติของมนุษย์ที่สำคัญแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1. อวิชชา : ความไม่รู้ คือ ธรรมชาติด้านด้อยของมนุษย์ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา คือ ความไม่รู้ และยังไม่รู้ ทำให้มนุษย์มีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการกินอยู่หลับนอน และการเคลื่อนไหวทุกอย่าง ทำให้ไม่สามารถที่จะปฏิบัติต่อชีวิตของตนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง จึงกลายเป็นปัญหาสำหรับมนุษย์ สภาพที่ปรากฏเป็นต้นนี้รวมเรียกว่า “ทุกข์”

ธรรมชาติ คือ อวิชชา ได้แก่ ความไม่รู้ นี้ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปอย่างไม่มีจุดหมาย ส่วนมากจึงมักจะวนเวียนอยู่ในวงของการดิ้นรนสนองความทะยานอยากตามความรู้สึกนั้นสภาพเช่นนี้ ทำให้เกิดโทษภัยแก่ชีวิต เกิดปัญหาแก่สังคม และสภาพแวดล้อมเรื่อยไปเป็นวงจรไม่รู้จบ เพราะไม่รู้แจ้ง แห่งตลอดซึ่งธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) เพราะไม่รู้วิธีศีล 2) เพราะไม่รู้วิธีสมาธิ 3) เพราะไม่รู้วิธีปัญญา 4) เพราะไม่รู้วิธีวิติ (อง. จด.ก. 21/1/1-2) อวิชชา ได้แก่ ความไม่รู้หรือความมืดเหมือนดังคนเข้าอยู่ในห้องมืด ไม่เห็นอะไร แต่เมื่อมีอารมณ์เข้ามาประสพ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือ เรื่องราวเข้ามาประสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย मनะ ก็รู้อารมณ์นั้นแต่รู้ผิดจากความเป็นจริงไปไม่รู้ทั่วถึงรู้แต่เพียงเอกเทศ คือ บางส่วนเหมือนดังคนอยู่ในที่มืด เมื่อมีแสงสว่างเข้าไปเป็นช่อง ๆ ก็ให้เห็นที่อยู่ในทางของแสงสว่าง และก็เข้าใจว่ามีอยู่เท่านั้น เท่าที่ตาเห็น เท่าที่แสงสว่างเข้ามาแต่ไม่รู้ทั่วถึง เป็นต้น (ส. สพ. 18/505/315) เมื่อมนุษย์ยังไม่มีความรู้ในพัฒนาชีวิตของตนในดำเนินชีวิต มนุษย์ก็เป็นอยู่โดยอาศัยความรู้สึกและความทะยานอยากไปตามความรู้สึกนั้นเป็นตัวกำหนด ที่จะนำชีวิตไปให้อยู่รอดได้ ความทะยานอยากไปตามความรู้สึกนี้ พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ตัณหา” แบ่งออกเป็น 3 จำพวก ได้แก่ 1) กามตัณหา ความอยากในสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง

และการสัมผัส 2) ภาวตัณหา ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ เช่น เป็นเศรษฐี เป็นดาราภาพยนตร์ เป็นบัณฑิต 3) วิภวตัณหา ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ อยากพ้นไปจากภาวะที่ไม่ปรารถนา (ที. ปา. 11/228/228)

2. ปุริสทัมมะ คือ ความมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองได้ เป็นธรรมชาติด้านเด่นของมนุษย์เมื่อเปรียบเทียบกับสัตว์เดรัจฉานแล้ว มนุษย์เสียเปรียบในเรื่องสัญชาตญาณการเอาตัวรอดในเรื่องการกินอยู่หลับนอนและการเคลื่อนไหว สัตว์เดรัจฉานไม่ได้ฝึกหรือแทบไม่ต้องฝึกก็อยู่รอดได้ กล่าวคือ มนุษย์มีศักยภาพสูงสามารถที่จะฝึกฝนพัฒนาตนได้จนถึงขั้นอริยะหรือแม้จนถึงเป็นพุทธะด้วยศักยภาพที่เรียกว่า “โพธิ” แปลว่า ปัญญาตรัสรู้ หมายถึง ปัญญาที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพุทธะนั่นเอง ดังพระบาลีที่ว่า “ทนต์ เสฏโฐ มนุสเสสุ ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกแล้ว ประเสริฐที่สุด” (ขุ. ขุ. 25/33/57) และ “วิขชาจรณสมปนโน โส เสฏโฐ เทวमानุเส ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์และเทวดา” (ที. ส. 9/161/128) ในบทพุทธคุณบทหนึ่งบอกว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ความว่า “อนุตฺตโร ปุริสทมมสารถิ พระพุทธเจ้า เป็นสามารถฝึกคนที่ฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม” (อง. ตักก. 20/500/215) นอกจากนี้ยังมีพระดำรัสของพระพุทธเจ้าอีกหลายแห่งที่ยืนยันหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์และเร้าเตือน พร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจให้ทุกคนมุ่งมั่นในการฝึกอบรมตนจนถึงที่สุด เช่น วรมสุตตรา ทนตา อาชาเนีย ว สีนธวา ภูษรา จ มหานครา อุตตพโตะ โต วร ๑ อัศตร สีนธวา อาชาไนย ภูษรา หรือ ช้างหลวง ฝึกแล้ว ล้วนดีเลิศ แต่มนุษย์ที่ฝึกตนแล้ว ประเสริฐยิ่งกว่า [สัตว์] นั้น (ขุ. ขุ. 25/33/57) อุทกั หิ นยนิ เนตติกา, อุสการา นมยนิ เตชนิ, ทารุ นมยนิ ตจจกา, อุตตานิ ทมยนิ ปณติตาติ ๑ อันคนไข่น้ำทั้งหลายย่อมไข่น้ำ, ช้างครทั้งหลายย่อมดัดคร, ช้างถากทั้งหลาย ย่อมถากไม้, บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมฝึกตน... (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2536: 38) ความหมายของ “มนุษย์” ตามนิยามของพระพุทธศาสนา มิได้มองมนุษย์เพียงรูปลักษณ์ หรือองค์ประกอบที่เป็นมนุษย์เท่านั้น ยังแสดงถึงความเป็นมนุษย์ตามนิยามของหลักพุทธธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจในสภาวะของมนุษย์ตามกฎของธรรมชาติอีกด้วย ในอัครัญสูตร ได้กล่าวถึงมนุษย์ในฐานะที่เป็นส่วนสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกและธรรมชาติแวดล้อม พระพุทธศาสนาก็ได้วางแนวทางในการพัฒนาตนเองเสียก่อนซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาที่ถูกต้องดีงาม (กรรมดี) เพื่อที่มนุษย์เรานำมาขจัดปัดเป่าความทุกข์ คือ การประพฤติตนตามอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งแยกออกเป็น การฝึกอบรมความประพฤติ [ศีล] การฝึกอบรม [สมาธิ] และการทำปัญญาให้แก่กล้ามีความรู้แจ้งเห็นจริงในทุกขัง อนิจจังและอนัตตา จนหลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหาและอุปทานในที่สุด

1.องค์ประกอบของมนุษย์

ตามทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา ทุกสิ่งในโลกนี้รวมทั้งมนุษย์ด้วยมีธรรมชาติสังขตธรรม คือ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มนุษย์จึงเกิดจากการรวมตัวกันขึ้นขององค์ประกอบต่าง ๆ ดังมีพระพุทธพจน์ในชาตวิภังคสูตรว่า ชาติโร อย ภิกขุ ปุริโสติ อิติ โข เปนต วุตต ๑ กิเจต ปฏิจจ วุตต ๑ ฉยมา ภิกขุ ชาติโย ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาสธาตุ วิญญานธาตุ ๑ ชาติโร อย ภิกขุ ปุริโสติ อิติ ยนต วุตต อิทเมต ปฏิจจ วุตต ๑ ดูก่อนภิกษุ คนเรานี้มีธาตุ 6 นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูก่อนภิกษุชาตินี้มี 6 อย่าง คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ เตโชธาตุ อากาสธาตุ วิญญานธาตุ ข้อที่เรากล่าวดังนั้นว่า ดูก่อนภิกษุคนเรามีธาตุ 6 นั้น เราอาศัยธาตุดังนี้กล่าวแล้ว (ม. อุ. 14/679/435) ธาตุทั้ง 6 ดังกล่าวอาจจัดแยกได้เป็น 2 ประการ คือ ธาตุที่ไร้สัมผัสผัสสะหรือความรู้สึก ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ และอากาสธาตุ ร่างกายของมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยธาตุที่ไร้สัมผัสผัสสะเหล่านี้ และส่วนที่เป็นธาตุรู้หรือวิญญานธาตุได้แก่ส่วนที่เป็นจิตของมนุษย์ แต่คำว่าธาตุดินเป็นต้นนัตถสภาวะจริง ๆ มิได้หมายถึงดิน น้ำ ไฟ ลม อย่างที่เห็น ๆ กันอยู่เท่านั้น แต่หมายถึงสิ่งที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ 1) ธาตุดิน คือ สิ่งที่มีลักษณะขื่นแข็งภายในตัวเรากมี, ภายนอกตัวเรากมี, ภายในตัวเราเช่น

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า รวม 19 ประการ เต็มมันสมองเข้าไปอีก 1 เป็น 20 2) ธาตุน้ำ คือ สิ่งที่มีลักษณะเอิบอาบ ชุ่มซาบ ดึงดูด ภายในตัวเราก็มียุ่ภายนอกตัวเราก็มียุ่ เช่น ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น มันเหลว น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะ) รวม 12 ประการ ส่วนที่เป็นธาตุดิน และธาตุน้ำในกายนี้มี 32 ประการ ท่านเรียกว่า อากาโร 32 (ทวิตติงสาการ) 3) ธาตุไฟ คือ สิ่งที่มีลักษณะร้อน หรืออุณหภูมิกายในตัวยุ่ภายนอกตัวยุ่ กายในตัวยุ่ กายนอกตัวยุ่ กายในตัวยุ่ 4) ธาตุลม คือ สิ่งที่มีลักษณะเคลื่อนไหว เครื่องตั้ง ยึดหยุ่น ในตัวเราก็มียุ่ นอกตัวเราก็มียุ่ ภายในตัวเรา 5) อากาโรธาตุ คือ ช่องว่าง หรือความว่าง ภายในตัวเราก็มียุ่ นอกตัวเราก็มียุ่ ภายในตัวเรา 6) วิญญานธาตุ คือ ธาตุรู้ ได้แก่ดวงวิญญาน หรือจิตที่มีอยู่ในตัวคน ท่านว่า ถ้าไม่มีวิญญานธาตุแล้ว ธาตุทั้ง 5 ข้างต้นก็จะรู้อะไรไม่ได้เลย การที่คนและสัตว์ดิรัจฉานสามารถรู้อะไร ได้พัฒนาได้ก็เพราะวิญญานธาตุนี้อยู่ ชีวิตของมนุษย์เราประกอบขึ้นด้วยชั้น 5 ซึ่งชั้น 5 นี้จะเกิดอยู่ตลอดเวลาทุกเมื่อเชื่อกันไม่ว่าหลับหรือตื่น และไม่ว่าใครจะรู้หรือไม่ก็ตาม ตราบเท่าที่มีชีวิตอยู่ต่อเมื่อชีวิตตายแล้วชั้น 5 ก็ดับลงไปสนิท คน สัตว์ และสิ่งของในโลกนี้ก็ล้วนแต่สมมติทั้งนั้น เมื่อแยกออกไปก็ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ มีแต่ชั้น 5 ธาตุ 4 หรือธาตุ 6 ประชุมกันเข้าถูกส่วนเหมือนเหล็กบ้าง ไม้บ้าง ยางบ้าง สายไฟบ้าง กระเจี๊ยบบ้าง นำมาประกอบถูกส่วนให้แล่นไปได้ด้วยมีคนขับ เราสมมติเรียกว่ารถยนต์ สมมติที่ท่านกล่าวว่า ยถา หิงคสมภารวา โหติ สทโท รโถ อิติ เอว ชนเรสุ สนเตสุ โหติ สโตติ สมมติ ฯ เมื่อชั้น 5 มีอยู่ การสมมติเรียกว่า “สัตว์” ก็มีได้ ฉะนั้นเหมือนการนำเอาสมการต่าง ๆ มาประกอบกันเข้าแล้ว เสียงเรียกว่า “รถ” ก็มีขึ้นฉนั้น... (ส. ส. 15/554/198)

ชั้น 5 ชั้น 5 แปลว่า กอง กายกับใจของคนเรานี้แบ่งออกเป็น 5 กอง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน ย่อลงเป็น 2 คือ รูปชั้น และนามชั้น, รูป เป็นรูปชั้นอีก 4 อย่างเป็นนามชั้น และจะจัดเป็น 3 ก็ได้ คือ จัดเป็นจิต เจตสิก [สิ่งที่เกิดกับจิต อยู่กับจิต] และรูป, วิญญานจัดเป็นจิต, เวทนา สัญญา สังขาร เป็นเจตสิก, รูป เป็นรูป ซึ่งมีอธิบายดังต่อไปนี้ (ที. ปา. 11/278/246)

1. รูป คือ สิ่งที่เห็นได้ด้วยตาบ้าง เห็นไม่ได้ด้วยตาบ้าง เช่น สี เสียง กลิ่น รส แต่พุทธศาสนาก็จัดสิ่งเหล่านี้เป็นรูป เรียกว่า อุปาทายรูป แปลว่า รูปอาศัย, ดิน น้ำ ลม ไฟ ท่านเรียกว่ามหาภูตรูป แปลว่า รูปใหญ่ หรือที่เป็นหลัก เป็นตัวยืน คำว่า รูปอาศัย หมายถึงอาศัยมหาภูตรูปอยู่ ถ้าไม่มีมหาภูตรูป อุปาทายรูปก็มีไม่ได้ รูปบางอย่างเป็นรูปทิพย์ละเอียดมาก เห็นได้ด้วยตาทิพย์ เช่น รูปเทวดา พรหม เป็นต้น

2. เวทนา หมายถึงความรู้สึกเป็นสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกเป็นทุกข์ (ทุกข์เวทนา) ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) หรือ อุกเขชาเวทนา กล่าวโดยสรุป เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ เช่น จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ [สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย หรือ ผิวนั้น] กล่าวโดยสรุป สัญญา ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการ เครื่องหมาย ลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นได้

4. สังขาร หมายถึง ความคิดปรุงแต่ง คือสิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้ติบ้างชั่วบ้าง ไม่ดีไม่ชั่วบ้าง ที่ปรุงแต่งจิตให้ดี เรียก กุศลสังขาร ที่ปรุงแต่งจิตให้ชั่ว เรียก อกุศลสังขาร ที่ปรุงแต่งจิตให้เฉย ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียก อัพยาเกตสังขาร หรือ อัพยาเกตุต กล่าวโดย กิเลสปรุงแต่งจิตให้เป็นอกุศล คุณธรรม ปรุงแต่งจิตให้ดีเป็นกุศล สังขารชั้น มีความสำคัญต่อความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์มาก เป็นตัวสำคัญในพวกเจตสิก เพราะมีอานุภาพปรุงแต่งให้คนเป็นไปต่าง ๆ จิตของคนจะดีหรือชั่วก็เพราะสังขารนี้แหละในวิปัสสนาญาณ 9 นั้น ท่านได้อธิบายถึงสังขารว่าเป็นสิ่งที่ต้องละควรเบื่อหน่าย ฯลฯ และผู้วิจัยจะยกเอาสักข้อมากกล่าวอ้างไว้ในที่นี้คือข้อที่ 8 สังขาร

เพกชาญาณ (ขุ. ปฎิ. 31/92/70) ได้แก่ ความรู้อันเกิดขึ้นได้ด้วยการวางเฉยเป็นความวางเฉยต่อสังขาร โดยประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนามในขณะที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือกล่าวว่า ปัญญาที่ได้พิจารณาเห็นความจริงมาแล้วแต่ในญาณต้น ๆ นั้น มีกำลังแก่กล้าขึ้นเห็นความไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสาร วางเปล่าจากตัวตนโดยอาการ 12 ดังนี้ 1) เห็นเบญจขันธ์นี้มีใช่สัตว์ 2) มีใช่บุคคล 3) มีใช่ชีวะ 4) มีใช่อัตตะ 5) ไม่มีตัวตน 6) ไม่ใช่เรา 7) มิใช่ของเรา 8) มิใช่ของผู้อื่น 9) มีใช่หญิง 10) มีใช่ชาย 11) มีสิ่งที่ยั่งยืน 12) มีสิ่งที่ควรชื่นชมยินดี ด้วยเหตุนี้จึงเกิดความวางเฉยต่อรูปนาม รวมความว่า เมื่อประจักษ์เห็นปานนี้ จึงไม่มีความยินดียินร้ายต่อสังขารรูปนาม ตลอดจนคาหธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่ว่า นั่นเป็นของเรา ด้วยอำนาจแห่งตัณหา (เอตัมม) นั่นเป็นของเรา ด้วยอำนาจแห่งมานะ (เอโส หมสมฺมิ) นั่นเป็นตัวเป็นตนของเรา ด้วยอำนาจแห่งทิฏฐิ (เอโส เม อตฺตา) (วิ. ม. 4/21/26) เมื่อคาหธรรมทั้ง 3 ไม่สามารถเกิดขึ้นตามทวารทั้ง 6 อารมณ์ทั้ง 6 และวิญญาณทั้ง 6 ได้ เพราะด้วยอำนาจแห่งปัญญาที่ทำให้เกิดรู้แจ้งขึ้นมาว่า นี่ไม่ใช่ของเรา (เนตัมม) นี่ไม่ใช่เรา (เนโสหมสมฺมิ) นี่ไม่ใช่ตัวตนของเรา น (เอโส เม อตฺตา) พระพุทธองค์ตรัสว่า ควรเห็นด้วยปัญญาว่า รูป เป็นต้นนั้น ทุกชนิดไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเป็นต้นนั้น เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นก็รู้หลุดพ้นแล้ว

5. วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ การรับรู้ มี 2 ลักษณะ หรือ 2 ชนิด ได้แก่ 1) วิถีวิญญาณหรือวิถีจิต เป็นการรับรู้อารมณ์ ซึ่งผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโน (ใจ) เรียกวิถีวิญญาณมี 6 เรียกชื่อตามทวาร (ประตู) ทั้ง 6 คือ จักขุวิญญาณ โสทวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ, วิถีวิญญาณนี้ ออกไปรับอารมณ์ทางตาเป็นต้น ตา หู จมูก ลิ้น กายและมนอนั้น ท่านเรียกว่าอายตนะ แปลว่า ที่ต่อที่เชื่อมระหว่างวิญญาณกับอารมณ์ภายนอกมีรูปเป็นต้น (อารมณ์ 6 --- อายตนะ 6 --- วิญญาณ 6) อารมณ์ 6 เข้าสู่วิญญาณ คือ การรับรู้ทางอายตนะ วิญญาณ 6 ออกมารับอารมณ์ทางอายตนะเหมือนกัน อายตนะจึงเป็นที่ประชุมของอารมณ์และวิญญาณ 2) ภวังควิญญาณ หรือ ภวังคจิต คือ วิญญาณส่วนที่เก็บอารมณ์สะสมอารมณ์ที่ผ่านมาแล้วทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และความคิด (มโน) เมื่อเรานำขันธ์ 5 และธาตุ 4 ธาตุ 6 มาวิเคราะห์แยกย่อยแต่ละอย่างว่าคืออะไร ยังพบส่วนประกอบอีก เช่น สสารอย่างใดอย่างหนึ่ง [รูป] ที่เราสัมผัสได้ด้วยมือมองเห็นได้ด้วยตา เช่น โต๊ะตัวหนึ่งเมื่อแยกสสารนั้นออกเป็นส่วนย่อยจนกระทั่งถึงขั้นสุดท้าย จะแบ่งด้วยวิธีการใดออกไปอีกไม่ได้ ส่วนที่เล็กที่สุดแบ่งต่อไปอีกไม่ได้นี้เรียกว่า อนุ หรือ โมเลกุล (Molecule) โมเลกุลนี้แบ่งออกได้อีกด้วยวิธีเคมีได้ ส่วนที่เล็กที่สุดที่วิธีเคมีไม่สามารถแบ่งได้อีกเรียกว่าปรมาณู หรือ อะตอม (Atom) ปัจจุบันนี้ได้พบอีกว่าอะตอมไม่ใช่สิ่งที่เล็กที่สุดเสียแล้ว เพราะอะตอมประกอบด้วยอนุภาค ซึ่งเล็กลงไปกว่าตัวอะตอมเอง อนุภาคดังกล่าวนี้คือ อิเลคตรอน โปรตรอน และนิวตรอน ประกอบกันขึ้นเป็นอะตอมของธาตุต่าง ๆ เราควรตระหนักอยู่เสมอว่า ทั้งเราและผู้อื่นเป็นเพียงประมวลแห่งขันธ์ 5 และธาตุ 6 ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ นอกนั้นเป็นสิ่งที่สมมติทั้งสิ้น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ล้วนเป็นสิ่งที่สมมติของ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การที่ท่านสมมติว่า นั่นธาตุนะ ขันธ์นั้นนั้น เป็นเพียงการบัญญัติศัพท์ขึ้นมาใช้โดยถือหลักเช่น อะไรที่มันแข็ง หยาบ นั้นเรียกว่าธาตุดิน ถือเอาโดยอาการที่รวมกันแล้ว ฯลฯ ถ้าแยกออกจริง ๆ ก็ไม่มีอะไรเลยที่เราจะยึดถือเอา แต่เพียงเพราะเราอาศัยการสมมติสัจเพื่อก้าวไปสู่โลกุตระสัจ อันเป็นสิ่งที่เราไม่อาจจะพูดได้ว่าเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ตราบเท่าที่เรายังไม่ได้ประสบด้วยตนเอง พุดง่าย ๆ ก็คือเราอาศัยสังขารมตาเพื่อสิ่งที่พิเศษนั่นเอง

2. การกำเนิดชีวิตของมนุษย์

ชีวิตตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายความว่า ความเป็นอยู่ตรงกันข้ามกับคำว่า “อชีวะ” หรือ “อชีวิต” คือ ความไม่มีชีวิตหรือความตายเพราะสิ้นกาย สิ้นโอษฐ์ และสิ้นวิญญาณ ฉะนั้น การเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองจะทำให้เข้าใจข้อเท็จจริง คุณค่าความสำคัญความเป็นไปและความควรจะเป็นแห่งชีวิตของตนได้อย่างถูกต้อง (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2525) คำว่า ชีวิต เป็นภาษาบาลี โดยมีรากศัพท์มาจาก ชีวธาตุ ในอรรถาความ เป็น ลง อิ อาคม และ ต ปัจจัย ในกิริยาภิธานบาลีไวยากรณ์ แปลว่า เป็นแล้ว หรือ ความเป็นนั่นเอง ตัวอย่างเช่น คนและสัตว์ เป็นต้น จัดเป็นสิ่งมีชีวิต เพราะมีวิญญาณครอง ชีวิตมีธรรมชาติดำรงอยู่เป็นชีวิตตลอดไปชั่วนิรันดร์ จุจธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ในทำนองเดียวกัน สิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น บ้านเรือน ภูเขา และก้อนอิฐ เป็นต้น ก็คงดำรงเป็นสิ่งไม่ชีวิตตลอดไป ไม่สามารถกลายมาเป็นสิ่งมีชีวิตไปได้ (พิน ดอกบัว, 2550: 1)

การที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ความจริงในการกำเนิดของชีวิตและได้ตรัสไว้ว่า [เมื่อสัตว์ทั้งหลาย] มีต้นเหตุ [ความอยาก] ก็มีชาติ [การเกิด] สิ้นต้นเหตุก็สิ้นชาติ กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ยังมีกรรม วิญญาณ และต้นเหตุอยู่ ก็ยังจะต้องไปเกิดในภพต่าง ๆ ต่อไป การเกิดของมนุษย์และสัตว์นั้น ต้องอาศัยบิดามารดาเป็นเชื้อให้ด้วยการผสมพันธุ์ อาศัยธรรมชาติ อาศัยอาหาร เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ ที่หยาบกว่าโอปปาติกะ มีน้ำหนักร มีขนาดจำกัดตามแบบของตนกินเนื้อที่ ตายแล้วมีซากเหลืออยู่ ส่วนเหตุและผลหรือเหตุปัจจัยว่า ชีวิตของเรานั้นต้องอาศัยความประชุมพร้อมแห่งปัจจัย 3 ประการอย่างนี้ ความก้าวลงแห่งสัตว์ผู้เกิดในครรภ์จึงมีได้ ได้แก่ 1) มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน (มาตาปิโตร สนิปปาตา โหนติ) 2) มารดาต้องมีระดู (มาตา อุตุนี โหติ) 3) มีปฏิสนธิวิญญาณมาอาศัยหรือมีสัตว์มาเกิด (คนธพโพ ปจฺจุปฺภุติโต โหติ) นักชีววิทยาให้หลักเกี่ยวกับกำเนิดของชีวิตหรือองค์ประกอบของชีวิตไว้ 2 อย่าง (บุญมี แท่นแก้ว, 2542: 3) ได้แก่ 1) อสุจิ (Sperm) ของฝ่ายบิดา 2) ไข่ (Ovum) ของฝ่ายมารดาเมื่อทั้ง 2 อย่างมาประกอบกันจึงจะก่อตัวเป็นชีวิตมนุษย์ [นามรูปในปัจจุบัน] แต่ในพุทธศาสนาถือว่ามิใช่มีเพียงปัจจัย 2 อย่างนี้เท่านั้นที่จะทำให้เกิดมีชีวิตขึ้น หากจะต้องประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ปฏิสนธิวิญญาณเข้ามาปฏิสนธิด้วยจึงจะมีการเกิดที่สมบูรณ์ ซึ่งการเกิดในมนุษย์นั้นคือการกำเนิดในครรภ์ของมารดา มีพุทธพจน์ว่า ตินณฺ ไซ ปน ภิกฺขเว สนิปปาตา คพฺภสฺสาวกฺกนฺติ โหติ ฯ อิมมาตา-ปิโตร จ สนิปปิตา โหนติ มาตา จ น อุตุนี โหติ คนธพโพ จ น ปจฺจุปฺภุติโต โหติ เนว ตาว คพฺภสฺสาวกฺกนฺติ โหติ. อิม มาตาปิโตร จ สนิปปิตา โหนติ มาตา จ อุตุนี โหติ คนธพโพ จ น ปจฺจุปฺภุติโต โหติ เนว ตาว คพฺภสฺสาวกฺกนฺติ โหติ. ยโต จ ไซ ภิกฺขเว มาตาปิโตร จ สนิปปิตา โหนติ มาตา จ อุตุนี โหติ คนธพโพ จ ปจฺจุปฺภุติโต โหติ เอวํ ตินณฺ สนิปปาตา คพฺภสฺสาวกฺกนฺติ โหติ. ตเมณฺ ภิกฺขเว มาตา นว วา ทส วา มาเส คพฺภํ กุจฺฉินา ปรีหริตี มหตา สํเสน ครุการํ ตเมณฺ ภิกฺขเว มาตา นวนนํ วา ทสนนํ วา มาसानํ อจฺเจยน วิชยตี มหตา สํเสน ครุการํ ตเมณฺ ชาตํ สมานํ สเกน โลหิตเณน โปเสสี ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะความประชุมพร้อมแห่งปัจจัย 3 ประการ ความเกิดแห่งทารกก็มีในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน แต่มารดายังไม่มีการมีระดู และทารกที่จะมาเกิด ยังไม่ปรากฏ ความเกิดแห่งทารก ก็ยังไม่มีก่อน ในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน มารดามีระดู แต่ทารกที่จะมาเกิดยังไม่ปรากฏ ความเกิดแห่งทารก ก็ยังไม่มีก่อน ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดมารดาบิดาอยู่ร่วมกันด้วย มารดามีระดูด้วย ทารกที่จะมาเกิดก็ปรากฏด้วย เพราะความประชุมพร้อมแห่งปัจจัย 3 ประการอย่างนี้ ความเกิดแห่งทารกจึงมี ดูกรภิกษุทั้งหลาย มารดาอย่ามัวรักษาทารกนั้นด้วยท้องเก้าเดือนบ้าง สิบเดือนบ้าง เมื่อล่วงไปเก้าเดือน หรือสิบเดือน มารดาก็คลอดทารกผู้เป็นภาระหนักนั้น ด้วยความเสียดชีวิตมาก และเลี้ยงทารกผู้เป็นภาระหนักนั้นซึ่งเกิดแล้ว ด้วยโลหิตของตนด้วยความเสียดชีวิตมาก (ม. ม.

12/452/485-6) ปฏิสนธิวิญญานนี้เองทำหน้าที่จัดจากร่างที่เป็นโอปปาติกะมาถือกำเนิดในครรภ์มารดาในส่วนที่แคบที่สุด คือ มดลูก ฉะนั้นเมื่อพูดว่าถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาจึงหมายถึงมาปฏิสนธิในไข่ที่ผสมเชื้อไว้แล้ว จากนั้นจึงมีร่องรอยของความเป็นมนุษย์ปรากฏโดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “ปัญจสาขา” มีอาการครบ 32 บริบูรณ์ ปฏิสนธิวิญญานที่ทำหน้าที่ปฏิสนธินี้เอง เมื่อปฏิสนธิแล้วก็ดับไปเป็นปัจจัยให้เกิดภวังคจิตวิญญาน ดวงใหม่ซึ่งคอยทำหน้าที่สร้างและจัดระเบียบไข่ที่ผสมเชื้อมีร่องรอยความเป็นมนุษย์อยู่แล้วให้เจริญเติบโตต่อไป ส่วนกระบวนการเจริญเติบโตของชีวิตในครรภ์มารดานั้น มีพุทธพจน์ว่า ปฐมํ กลลํ โหติ กลลา โหติ อพพุทํ อพพุทา ชายเต เปสิ เปสิ นิพพุตติ ฆโน ฆนา ปสาชา ชายนติ เกสา โลมา นขาปิ จ ญจสสุ ญชติ มาตา อนนํ ปานจ โภชนํ เตน โส ตตถ ยาเปติ มาตุกัจฉิกคโต นโรติ ฯ รูป [คือมนุษย์] นี่เป็นกลละก่อนแล้วจึงกลายเป็นอัมพุทะ จากอัมพุทะจึงกลายเป็นเปสิ จากเปสิจึงกลายเป็นขณะ จากขณะจึงกลายเป็นปัญจสาขา ต่อแต่นั้น ผม ขน เล็บ เป็นต้นก็เกิดขึ้น มารดาของสัตว์ในครรภ์บริโภคขี้ฉี่และอาหารใด ก็ยังอรรถภาพให้เป็นไปในครรภ์มารดาด้วยอาหารอย่างนั้น ในสัปดาห์แรกแห่งการปฏิสนธินั้น เกิดเป็นกลลรูป[มีลักษณะใสเท่าหยาดน้ำม่านาง] ในสัปดาห์ที่ 2 เกิดเป็นอัมพุทรูป มีลักษณะเป็นฟองสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ ในสัปดาห์ที่ 3 กลายเป็นเปสิรูป มีลักษณะเหมือนชิ้นเนื้อที่เหลว ๆ สีแดง ในสัปดาห์ที่ 4 เป็นฆนรูป มีลักษณะเป็นก้อน มีสีฐานเหมือนไข่ไก่ ในสัปดาห์ที่ 5 เกิดปัญจสาขาขึ้น คือรูปนั้นงอกออกเป็น 5 ปุ่ม คือ เป็นศีรษะ 1, มือ 2 และเท้า 2 ต่อจากนั้นคือในระหว่างสัปดาห์ที่ 12 ถึงสัปดาห์ที่ 42 ผม ขน เล็บ ก็ปรากฏขึ้น (ส.ส. 15/803/303)

จากพุทธพจน์ที่ยกมานี้ เป็นการอ้างอิงถึงจุดกำเนิดของชีวิตมนุษย์ที่เป็นไปตามกระแสแห่งกฎธรรมชาติทั้งสิ้น ซึ่งต้องประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่มาสัมพันธ์กัน ที่เกิดขึ้นสืบต่อกันไปอย่างมิได้ขาดสาย อันเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง ในกรณีของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน ภาวะแห่งการมีชีวิตของมนุษย์นั้นเกิดจากการรวมตัวขององค์ประกอบพื้นฐานที่เรียกกันว่า “ขันธ 5 หรือ เบญจขันธ” นั่นเอง หลักพุทธศาสนายืนยันถึงการมีชีวิตของสัตว์ทั้งมวลว่า トラบยังที่ยังมีกิเลสอยู่ トラบนันก็ยังต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า คพกเมเกอุปพชชนติ นิรยํ ปาปกมมิโน สคฺคํ สุตติโน ынติ ปริณิพพนติ อนาสวา ฯ สัตว์บางจำพวกย่อมเกิดในครรภ์ พวกที่ทำกรรมชั่วไปนรก ที่ทำกรรมดีไปสวรรค์ ส่วนที่หมดกิเลสแล้วย่อมปรินิพพาน (ขุ.ธ. 25/19/31) เราควรทำความเข้าใจในประเด็นที่ว่า เราเกิดมาได้อย่างไรการเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์เราและสรรพสัตว์นั้นเกิดโดยอาศัยกระบวนการปฏิภวจสมุปบาท คือ อาศัยเหตุปัจจัยเชื่อมโยงกันโดยไม่ขาดสาย เริ่มแรกเรียกว่า “โยนิ” คือ เหตุกำเนิดหรือชนิดของการเกิด 4 ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จตสฺโส โข อีมา สารีปุตฺต โยนิโย กตมา จตสฺโส อนุททา โยนิ ชลาพุชา โยนิ สํเสททา โยนิ โอปปาติกา โยนิ ฯ กตมา จ สารีปุตฺต อนุททา โยนิ เย โข เต สารีปุตฺต สตฺตา อนุทโกสํ อภินิพฺพิชช ชายนติ อยํ วุจฺจติ สารีปุตฺต อนุททา โยนิ ฯ กตมา จ สารีปุตฺต ชลาพุชา โยนิ เย โข เต สารีปุตฺต สตฺตา วตฺถิโกสํ อภินิพฺพิชช ชายนติ อยํ วุจฺจติ สารีปุตฺต ชลาพุชา โยนิ ฯ กตมา จ สารีปุตฺต สํเสททา โยนิ เย โข เต สารีปุตฺต สตฺตา ปุติมฺจเณ วา ชายนติ ปุติกฺกมเป วา ปุติกฺกมมาเส วา จนฺทนิกาย วา โอฬิคลเล วา ชายนติ อยํ วุจฺจติ สารีปุตฺต สํเสททา โยนิ ฯ กตมา จ สารีปุตฺต โอปปาติกา โยนิ เทวา เนรยิกา เอกจฺเจ จ มนุสฺสา เอกจฺเจ จ วินิปาติกา อยํ วุจฺจติ สารีปุตฺต โอปปาติกา โยนิ ฯ อีมา โข สารีปุตฺต จตสฺโส โยนิโย. ดูกรสารีบุตร กำเนิด 4 ประการเหล่านี้แล เป็นไฉน คือ อันทะกำเนิด ชลาพุชะกำเนิด สังเสทชะกำเนิด โอปปาติกะกำเนิด ดูกรสารีบุตร ก็อันทะกำเนิดเป็นไฉน สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ข้าแรกเปลือกแห่งฟองเกิด นี้เราเรียกว่า อันทะกำเนิด ดูกรสารีบุตร ชลาพุชะกำเนิดเป็นไฉน สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นใด ข้าแรกไส้ [มดลูก] เกิดนี้เราเรียกว่า ชลาพุชะกำเนิด ดูกรสารีบุตร สังเสทชะกำเนิดเป็นไฉน สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นใด ย่อมเกิดในปลาเน่า ในซากศพเน่า ในขนมมุต หรือในน้ำคร่ำ ในถ้ำโคล [ของสกปรก] นี้เราเรียกว่า สังเสทชะกำเนิด ดูกร

สารีบุตร โอปปาติกะกำเนิดเป็นโณ เทวดา สัตว์นรกมนุษย์บางจำพวก และเปรตบางจำพวกนี้เราเรียกว่า โอปปาติกะกำเนิด (ม.ม. 12/169/146)

จากพระบาลีนี้ทำให้เราทราบถึงแหล่งกำเนิดของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ดังนี้ 1) อมนุษย์กำเนิดได้แก่ จำพวกสัตว์ที่ฆ่าแรกเปลือกฟองไข่เกิด 2) ชลาพุชะกำเนิด ได้แก่จำพวกสัตว์ที่ฆ่าแรกไล่ไล่ (มดลูก) เกิด 3) สังเสทชะกำเนิด ได้แก่ จำพวกสัตว์ที่เกิดในของเน่า ของสกปรก เป็นต้น 4) โอปปาติกะกำเนิด ได้แก่ เทวดา สัตว์นรก เป็นต้น ส่วนการเกิดของมนุษย์และสัตว์บางจำพวกมี 2 ประการ ได้แก่ 1) เกิดในโลกของโอปปาติกะ 2) เกิดในโลกของมนุษย์

การเกิดในโอปปาติกะนั้น คือ การเกิดผุดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยบิดามารดา แต่เกิดโดยอาศัยอดีตกรรมของตน ได้แก่ จำพวกสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดา และพรหม ผู้ที่ตายไปเกิดในโลกของโอปปาติกะถือว่าเป็นชีวิตที่เกิดใหม่ ไม่ใช่เป็นชีวิตที่ยังไม่เกิด เป็นชีวิตที่ไม่ประกอบด้วยวัตถุอย่างโลกมนุษย์ เป็นชีวิตที่ละเอียด นอกจากปรตตูปชีวิเปรตนั้นเกิดจากความคิดซึ่งบางพวกอยากรับประทานอะไร อาหารนั้นก็เกิดขึ้นทันทีสำหรับรูปร่างของโอปปาติกะขึ้นอยู่กับว่าในอดีตเคยมีรูปร่างอย่างไร เมื่อตายไปเกิดเป็นโอปปาติกะโดยมากจะมีรูปร่างอย่างนั้น ทั้งนี้เพราะอาศัยการปรุงแต่งของกรรมในอดีต (บุญมี แท่นแก้ว, 2542: 2-3) การตั้งครรรค์ยังมีเหตุปัจจัยอื่นอีก 7 ประการ ดังนี้ (วิ.อ. 1/299-300) เพราะการเคล้าคลึงกาย (กายสสคฺเคน) สตรีทั้งหลายบางพวกเป็นผู้มีความกำหนัดยินดีด้วยฉันทราคะในเวลาที่ดินมีระดู แม้เมื่อยินดีการที่บุรุษจับมือ จับช่องนม และการลูบคลำอวัยวะน้อยใหญ่ (ของตน) ย่อมตั้งครรรค์ได้ การตั้งครรรค์ย่อมมีได้เพราะการเคล้าคลึงกายด้วยอาการอย่างนี้ 2) เพราะการจับผ้า [นุ่งห่ม] (โกลคฺคฺเคน) นางภิกษุณี ผู้เป็นภรรยาเก่าของพระอุทัยเถระ เอาปากอมน้ำอสุจินั้นไว้ส่วนหนึ่ง ใส่อีกส่วนหนึ่งเข้าในองค์ชาตรวมกับผ้าตนเอง นางก็ตั้งครรรค์ได้เพราะเหตุนี้ การตั้งครรรค์ย่อมมีได้ เพราะการจับผ้า (นุ่งห่ม) ด้วยอาการอย่างนี้ 3) เพราะการดื่มน้ำอสุจิ (อสุจิปานเน) แม่เนื้อ ผู้เป็นมารดาของมิลลิตดาบส ได้มายังสถานที่ถ่ายปัสสาวะของดาบส ในเวลาที่ดินมีระดู แล้วได้ดื่มน้ำปัสสาวะซึ่งมีน้ำสมภพเจือปนอยู่ แม่เนื้อนั้น ก็ตั้งครรรค์ แล้วออกลูกเป็นมิลลิตดาบส เพราะเหตุที่ดินดื่มน้ำปัสสาวะนั้น การตั้งครรรค์ย่อมมีได้เพราะการดื่มน้ำอสุจิ ด้วยอาการอย่างนี้ 4) เพราะการลูบคลำสะดือ [ของสตรี] (นาภิปรามสเนน) ท้าวสักกะทรงทราบชื่อที่มารดาของพระสามดาบสโพธิสัตว์เสียจักขุ มีพระประสงค์จะประทานบุตร (แก่ท่านทั้งสองนั้น) จึงทรงรับสั่งกะทุกุลกบัณฑิต (ผู้เป็นบิดาของพระสามดาบสโพธิสัตว์นั้น) ว่า เมณฺฑณฺธรรณฺทวแก่ท่านทั้งสองหรือทุกุลกบัณฑิต ทูลว่า อาตมภาพทั้งสองบวชเป็นฤๅษีแล้วไม่มีความต้องการ ด้วยเมณฺฑณฺธรรณฺทว ท้าวสักกะ ทรงรับสั่งว่า ถ้าเช่นนั้น ในเวลาที่นางปาริกาตาสินีมีระดู ท่านพึงเอาน้ำมีลูบลำสะดือ (ของนาง) เกิด ทุกุลกบัณฑิตนั้น ได้ทำเหมือนอย่างนั้นแล้ว นางปาริกาตาสินีนั้นก็ตั้งครรรค์ แล้วคลอดทารกชื่อสามดาบส เพราะเหตุที่ลูบลำสะดือนั้น การตั้งครรรค์ย่อมมีได้เพราะการลูบคลำสะดือ ด้วยอาการอย่างนี้ 5) เพราะการจ้องดู [รูป] (ทสฺสเนน) สตรีบางพวกในโลกนี้ ในเวลาที่ดินมีระดู เมื่อไม่ได้การเคล้าคลึงกับชาย จึงเข้าไปในเรือน จ้องดูชาย ด้วยอำนาจความกำหนัดพอใจ (แล้วก็ตั้งครรรค์) เหมือนนางสนมชาววัง ฉะนั้น. นางย่อมตั้งครรรค์เพราะการจ้องดูชายนั้น การตั้งครรรค์ย่อมมีได้เพราะการจ้องดูรูป ด้วยอาการอย่างนี้ 6) เพราะเสียง (สพฺเพน) บรรดานกตระกูลทั้งหลาย (นกยาง) ชื่อว่านกตระกูลตัวผู้ย่อมไม่มี นางนกตระกูลเหล่านั้น ในเวลาที่ดินมีระดู ครั้นได้ฟังเสียงเมฆ(คำราม) แล้วย่อมตั้งครรรค์ ถึงแม้นกทั้งหลายจะมากตัวก็ตาม ในกาลบางครั้ง ครั้นได้ฟังเสียงไก่ตัวเดียว (ขัน) ก็ย่อมตั้งครรรค์ได้ ถึงแม้นกทั้งหลายครั้นได้ฟังเสียงโคอุสสกะ (โคตัวผู้) แล้วก็ย่อมตั้งครรรค์เหมือนอย่างนั้น การตั้งครรรค์ย่อมมีได้เพราะเสียงด้วยอาการอย่างนี้ 7) เพราะกลิ่น (คณฺเณน) แม้นกทั้งหลายนั้นเอง ในกาลบางครั้งย่อมตั้งครรรค์ได้เพราะกลิ่นของโคตัวผู้ การตั้งครรรค์ย่อมมีได้

เพราะกลั่น ด้วยอาการอย่างนี้ เมื่อมีชีวิตแล้วก็มิถูกรักรักษาที่เข้ามาเกี่ยวข้องทำให้ชีวิตของสัตว์แต่ละชนิดดำเนินไปตามวิถีของตนเองอย่างมีระบบแบบแผนนั่นก็คือ นิยาม 5 ประการ ซึ่งได้แก่ 1) อุดุนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิหรือปรากฏการณ์ธรรมชาติต่าง ๆ โดยเฉพาะดิน น้ำ อากาศและฤดูอันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์ เช่นมนุษย์อยู่ในครรภ์มารดา 9-10 เดือนจึงคลอด ต้นไม้ก็ออกดอกออกผลตามฤดูกาลของมันเอง เป็นต้น 2) พืชนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ มีพันธุ์กรรมเป็นต้น เช่น มนุษย์ก็ออกลูกเป็นมนุษย์ มะม่วงก็ออกผลเป็นมะม่วง เป็นต้น 3) จิตตนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต เป็นไปตามการกำหนดของจิต การแสดงพฤติกรรมทางกายบางอย่าง เช่น การพูดก็เป็นไปตามกำหนดของจิต 4) กรรมนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือกระบวนการให้ผลของการกระทำ ใครทำดีก็ได้รับผลดี เป็นต้น เหตุการณ์บางอย่างในชีวิตเราก็ถูกกำหนดไว้โดยกรรม 5) ธรรมนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสรรพสิ่ง (อภิ.สง. อ. 1/81-82)

ตามที่ผู้วิจัยได้อธิบายหลักต่าง ๆ ทางพุทธศาสนาอธิบายถึงการกำเนิดชีวิตนั้นก็เพื่อยืนยันในจุดที่ว่าเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วมาภชาติหลายภพ จิตที่เป็นตัวสั่งสมกรรมทั้งดีและไม่ดีของเรานั้นมิได้ว่างเปล่าปราศจากทุกสิ่งทุกอย่างไม่ พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า มีกรรม หมายถึง ผลของกรรมและต้นเหตุหรือกิเลสมาพร้อมด้วย ดังพุทธดำรัสที่ว่า อิติ โข อานนท กมมံ เขตตํ วิญญานํ พิชํ ตณหา สีนโห อวิชชา นิวรณานํ สดตานิ ตณหาสํโยชนานํ มชฌิมาย ธาตุยา วิญญานํ ปตฺถิฏฺฐํ เอวํ อายตฺตํ ปุนพฺภาวณินิพฺพตฺติ โหติ ดูกรอานนท เหตุนี้แล กรรมจึงชื่อว่าเป็นไร่นา วิญญานชื่อว่าเป็นพืช ต้นหาชื่อว่าเป็นยาง วิญญานประดิษฐานแล้ว เพราะธาตุอย่างเลวของสัตว์ พวกที่มีอวิชชาเป็นเครื่องสกัดกั้น มีต้นหาเป็นเครื่องผูกใจ ด้วยประการฉะนี้ จึงมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป... (อง. ตีกก. 20/516/287) ชีวิตเกิดมาจากกระบวนการทางธรรมชาติ ไม่ใช่พระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่โหมสร้างมนุษย์ขึ้นมาเลย และเหตุปัจจัย ที่สำคัญทำให้เราเกิดมีชีวิตนั้นมีอยู่ 2 ประการ ดังนี้ 1) เหตุปัจจัยทางวัตถุหรือสสาร ก็คือ มารดาและบิดาเพราะรูปเท่านั้นยังรูปให้เกิดขึ้นได้ หรือสสารย่อมเกิดจากสสาร เพราะมนุษย์หรือสัตว์เป็นสสารที่มีชีวิต ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อุปาทินนกะสังขาร” จึงมีเหตุปัจจัยทางจิต คือ ปฏิสันธิวิญญานเข้ามาร่วมในกระบวนการก่อกำเนิดด้วย ชีวิตจึงปรากฏขึ้นได้ 2) เหตุปัจจัยทางจิต ก็คือ ปฏิสันธิจิต หรือปฏิสันธิวิญญานนั่นเอง สิ่งที่มาพร้อมกับปฏิสันธิจิตมี 2 อย่าง คือ กรรม ซึ่งหมายถึง ผลกรรมและต้นเหตุหรือกิเลสนั้นเป็นอีก 2 เหตุปัจจัยที่มีส่วนในการก่อกำเนิดชีวิต โดยต้นหาเป็นตัวยึดโยงจิตหรือวิญญานให้เกาะเกี่ยวกับวัตถุ (รูป) ส่วนกรรมนั้นเป็นตัวปรุงแต่งหรือสร้างรูปแบบของชีวิตให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ เช่น สวยงามหรือไม่สวยงาม เป็นต้น

สรุปว่า เราเกิดมาพร้อมทั้งสสาร [รูปขันธ์] และ นามธรรม จิต คือเป็นที่เก็บกรรม กิเลส วิบากของเราในชาติก่อนไว้ อีกทั้งยังต้องอาศัยเหตุปัจจัยอื่น ๆ พุทธศาสนามีหลักคำสอนแบบขณิกวาท คือ ยืนยันในความเป็นจริงที่มีอยู่ในแต่ละขณะแยกออกจากกันต่างหาก ดังนั้น ชีวิตจึงประกอบด้วยขันธ์ 5 เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นใดนอกเหนือไปจากสิ่งที่จะเข้ามาควบคุมให้กระบวนการนี้ให้ดำเนินไปในการพิจารณาเรื่องชีวิตเมื่อยกขันธ์ 5 ขึ้นเป็นที่ตั้งจะทำให้มนุษย์เข้าใจในกระบวนการแห่งชีวิตได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ชีวิตนี้ยังเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ (ส.สพ. 18/1/1) คือ อยู่ในภาวะแห่งอนิจจตา [ไม่เที่ยง ไม่คงที่] ทุกขตา [ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัวอยู่ทุกขณะ และพร้อมที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ได้เสมอ] และอนัตตา [ไม่มีส่วนใดที่มีตัวตนที่แท้จริง และไม่อาจยึดถือเป็นตัวตนได้] ส่วนไตรลักษณ์ คือลักษณะ 3 ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย [ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารธรรมทั้งปวง] กล่าวคือ พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม หลักทั้งสามนี้ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดาพระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบและนำมาเปิดเผยแสดงแก่เวไนยสัตว์ทั้งหลายซึ่งประกอบไปด้วย 1)

อนิจจตา ความไม่เที่ยงแท้ หมายความว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีความคงที่ตายตัว 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ หมายความว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ 3) อนัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่มนุษย์ยึดถือได้ว่ามันเป็นตัวเราของเรา ผู้ที่เห็นสภาวะธรรมในกฎแห่งไตรลักษณ์จะเข้าใจถึงสภาพของสังขารทั้งหลายที่มีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายตลอดเวลา แม้แต่โลกและชีวิตก็ล้วนไม่เที่ยงหรือยั่งยืนด้วยกันทั้งสิ้นไม่สามารถคงสภาพเดิมอยู่ได้อันจะเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติของมัน

บทสรุป

กล่าวโดยสรุปแล้ว การศึกษาสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง โดยเฉพาะการทำความเข้าใจในชีวิตของมนุษย์ตามหลักเบญจขันธ์ กฎแห่งไตรลักษณ์นั้น ทำให้ชีวิตดำเนินอยู่ด้วยปัญญา กล่าวคือ เป็นการอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะและรู้จักอยู่อย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ นั่นก็คือ อยู่อย่างไม่มีความยึดมั่นในตัวตน อยู่อย่างอิสระและอยู่อย่างไม่มีทุกข์ เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งหลายแล้ว จะทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าของเวลาและชีวิตอันสั้น ระมัดระวังตนเพื่อป้องกันมิให้เกิดความเสื่อมสลายของสังขารในเวลาอันมีสมควร และดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำความดี ละเลิกพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ดีอันเป็นโทษ ไร้ประโยชน์ สร้างสรรค์คุณค่าให้เกิดความสมบูรณ์และก้าวหน้าให้แก่ชีวิตตนเอง นี่คือหลักการพัฒนาตามพระประสงค์ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

- มหามกุฏราชวิทยาลัย, มูลนิธิ. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี (ฉบับสยามรัฐ)*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย (ฉบับสยามรัฐ)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *อรรถกถาภาษาบาลี (ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, คณะกรรมการแผนกตำรา. (2538) . *อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 1*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2538). *วิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักสูตรนิกธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก*. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2536). *ธัมมปทฎกถา จตุตถเภาโค*. พิมพ์ครั้งที่ 20.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2540). *วิสุทธิมคคตส นาม ปกรณวิเสตสส ปถโม เภาโค*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ

- กันยา สุวรรณแสง. (2538). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท รวมสาส์น (1977) จำกัด. ขบวน พลตรี. (2537). *มนุษย์กับสังคม*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จำเนียร ชวงโชติ. (2536). *จิตวิทยาความแตกต่าง*. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. (2528). *ญาณวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ณรงค์ เส่งประชา. (2538). *มนุษย์กับสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ไต้ นนทจันทร์. (2540). *มานุษยวิทยาเบื้องต้น*.พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ทองพูล บุญยมาลิก. (2535). *ปรัชญาเบื้องต้น*.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- บุญมี แผ่นแก้ว. (2540). *พระพุทธศาสนากับปรัชญา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ว.เพ็ชรสกุล จำกัด.
- บุญมี แผ่นแก้ว. (2542). *ความจริงของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- บุญมี แผ่นแก้ว. (2543). *ญาณวิทยา (ทฤษฎีความรู้)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ปิ่น มุทุกันต์. (2514). *แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนิกธรรมตรี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คลังวิทยา.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตโต). (2536). *พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

ครูสุภา.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *ความสุขที่แท้จริง*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. พิมพ์ครั้งที่ 62. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 100.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส. อาร์. ฟรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระธรรมวิสุทธิกวี, (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2545). *อนุปพุทธิกถาที่ปณี ภาค 2 การพรรณนาศีล*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเซเว่น ฟรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2545.

พั่น ดอกบัว. (2550). *พุทธปรัชญาแห่งชีวิต*. (พิมพ์ครั้งแรก). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม.

มุกดา ศรียงค์. และคณะ. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

มานิช สุขฤกษ์. (2543). *จิตวิทยาอภิปรัชญา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2531). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์. 2531.

วสิน อินทสระ. (2519) . *หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณาคาร, 2519.

วสิน อินทสระ. (2542). *พุทธปรัชญา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมกิตติ.

วิทย์ วิศทเวทย์. (2533). *ปรัชญาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2544). *จิตวิทยาพัฒนาการ*, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



“วิชาจรณสมปนโน โส เสฏโฐ เทวมานุเส”
ผู้สมบูรณ์ด้วยความรู้และความประพฤติ
เป็นผู้ประเสริฐในหมู่เทพและมนุษย์