

รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL-BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE

PHRAMAHA CHATPAT SAMAJARO (PUENSANTIA)

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF REQUIREMENTS
FOR THE DOCTOR DEGREE OF PHILOSOPHY
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2023

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)**
ชื่อปริญญา	:	**ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**ดร.อุทัย กมลศิลป์**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ :
ประธานกรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุดดาสาร)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม) .....
(ดร.อุทัย กมลศิลป์)

กรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิน ทองปั้น)

กรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. บุญร่วม คำเมืองแสน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic	:	The Model of Creating Emotional Well-Being Based on Theravada Buddhist Philosophy of People in Kalasin Province
Student's Name	:	Phramaha Chatpat Samajaro (Puensantia)
Degree Sought	:	Doctor of Philosophy
Program	:	Buddhism and Philosophy
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak
Co-Advisor	:	Dr.Uthai Kamonsilp

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Dissertation Committee :
Chairman .....
(Assoc.Prof.Dr.Amphon Buddasarn)

Member (Advisor) .....
(Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak)

Member (Co-Advisor) .....
(Dr.Uthai Kamonsilp)

Member .....
(Asst.Prof.Dr.Suwin Thongpan)

Member .....
(Assoc.Prof.Dr.Boonruam Khammuangsaen)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์ : **รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์**

ชื่อนักศึกษา : **พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)**

ชื่อปริญญา : **ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**

สาขาวิชา : **พุทธศาสนาและปรัชญา**

ปีพุทธศักราช : **2566**

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก : **รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์**

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : **ดร.อุทัย กมลศิลป์**

ดุษฎีนิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ 3) เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นหลัก ดังนี้ 1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ พระสังฆาธิการ จำนวน 6 รูป และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา จำนวน 5 คน 2) พระสงฆ์และประชาชนชุมชนวัดทัศนารามเตาไห จำนวน 14 รูป/คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 25 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลจากการวิจัยพบว่า:

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลรักษา การป้องกันและการเยียวยา ทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจของมนุษย์ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของอดัมส์ แนวคิดของไมเยอร์ และสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ประกอบกับทฤษฎีบัญญัตินิยมของแฮร์ เป็นข้อตัดสินทางจริยธรรมล้วนที่มีความหมายเชิงอารมณ์ และทฤษฎีอารมณ์นิยมของ ซี แอล สตีเวนสัน การตอบปัญหาทางจริยศาสตร์เชิงวิเคราะห์ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ที่มนุษย์สามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีโดยองค์รวม

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักสัมมาทิฏฐิ หลักสมาธิ และหลักปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่ามี 5 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ 2) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ 3) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ 4) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ และ 5) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ได้เป็นอย่างดี

องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ 1) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักโยนิโสมนสิการ นำไปแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง 2) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสติสัมปชัญญะ นำไปแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง 3) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสัมมาทิฏฐิ นำไปแก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย 4) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสมาธิ นำไปแก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย 5) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักปัญญา นำไปแก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม

คำสำคัญ : สุขภาวะทางอารมณ์, รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์, พุทธปรัชญาเถรวาท, ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

ABSTRACT

Dissertation Topic	**:**	**The Model of Creating Emotional Well-Being Based on Theravada Buddhist Philosophy of People in Kalasin Province**
Student's Name	**:**	**Phramaha Chatpat Samajaro (Puensantia)**
Degree Sought	**:**	**Doctor of Philosophy**
Program	**:**	**Buddhism and Philosophy**
Anno Domini	**:**	**2023**
Advisor	**:**	**Assoc. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak**
Co-Advisor	**:**	**Dr. Uthai Kamolsilp**

The objectives of this dissertation were as follows: 1) to study theoretical concepts regarding emotional well-being 2) to study the principles of Theravada Buddhist philosophy regarding the emotional well-being of people in Kalasin Province 3) to create a model for creating emotional well-being based on Buddhist philosophy on Theravada of the people in Kalasin Province 4) To present knowledge about the model for creating emotional well-being based on Theravada Buddhist philosophy for the people in Kalasin Province. Use qualitative research methods, document research form, and in-depth interviews. The main contributors of important information were as follows: 1) A group of experts, including 6 ecclesiastical officials and 5 Buddhism experts 2) 14 monks and people from Wat Tasana Ram Tao Hai, total 25 persons. After that, analyzing the content was analyzed, presenting descriptive information.

The results of research were found that:

Theoretical concept regarding emotional well-being was a concept of care, prevention and healing the physical, social, and mental aspects of humans which was based on Adams's ideas, Myers' idea and Buddhist holistic health together with Hare's normative theory which were purely ethical judgments that had emotional meanings and C. L. Stevenson's theory of emotionalism, answering ethical problems analytically

which was a theory about emotional well-being that humans can apply to their lives for overall good emotional well-being.

Theravada Buddhist philosophy regarding emotional well-being included the principle of Yonisomanasikara, the principles of mindfulness, the principles of right view, the principles of concentration, and the principles of wisdom, which were the Dhamma principles that people in Kalasin Province could be applied to daily life for a better quality of life.

Models for creating emotional well-being based on Theravada Buddhist philosophy of people in Kalasin Province found that there were 5 formats: 1) Model for creating emotional well-being based on the principles of Yonisomanasikara 2) Model for creating emotional well-being based on the principles of mindfulness 3) Model for creating emotional well-being based on the principles of right view 4) Model for creating emotional well-being based the principles of meditation, and 5) Model for creating emotional well-being based on the principles of wisdom, a good guideline for creating the emotional health of the people in Kalasin province.

Knowledge about the model for creating emotional well-being based on Theravada Buddhist philosophy of the people in Kalasin Province were 1) Knowledge obtained from the principles of Yonisomanasikara, to solve the problem of lack of self-awareness. 2) Knowledge gained from the principles of mindfulness, to solve the problem of lack of self-control. 3) Knowledge gained from the principle of right view, to solve the problem of lack of self-motivation or the problem was easily misunderstood by others and other things. 4) Knowledge gained from the principles of meditation, to solve the problem of lack of understanding of other people's feelings or problems with the mind being unstable and easily changed. 5) Knowledge gained from the principles of wisdom. It can be used to solve the problem of lacking the ability to manage one's own emotions appropriately and creatively or lack of social skills.

Keywords : Emotional well-being, Models of creating emotional well-being, Theravada Buddhist Philosophy, People in Kalasin Province

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องด้วยความเมตตาจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระเทพวัชรเมธี, ผศ.ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และพระศรีวินยาภรณ์, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณาจารย์ของบัณฑิตวิทยาลัยทุกรูป/คน และคณาจารย์พิเศษทุกรูป/คน ผู้ได้อบรมสั่งสอน ให้เกิดสติปัญญาทั้งในด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา ตลอดจนความรู้ด้านต่าง ๆ อันสามารถนำไปใช้พัฒนาต่อยอดในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่น

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.อุทัย กมลศิลป์ ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ในการจัดทำดุษฎีนิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุง แก้ไขเนื้อหาของดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ ขอบคุณ อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ทุกรูป/คน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ อบรมสั่งสอน สนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอดมา

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกด้วยดีเสมอมาตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาเอกทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอดมา

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้ให้การสัมภาษณ์ทุกท่านที่เมตตาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการะบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย พระคุณบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง และขอแผ่คุณความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนาม พร้อมเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วยเทอญ

พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)

สารบัญคำย่อ

ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกำ 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช 2539 มีทั้งหมดจำนวน 45 เล่ม คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทยใช้ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยมีคำเต็มและคำย่อดังต่อไปนี้

1. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

คำย่อ		**ชื่อคัมภีร์**	
วิ.ม.	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		**ชื่อคัมภีร์**		
ที.สี.	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค
ที.ม.	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาลิ
ที.ม.	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺคปาลิ
ที.ปา.	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
ม.มู.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์
ม.ม.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
ม.อุ.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์
สำ.ส.	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
สำ.นิ.	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค
สำ.ม.	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค
อง.เอกก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต
อง.ทุก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต
อง.ติก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต
อง.จตุกฺก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		**ชื่อคัมภีร์**
อภิ.สงฺ.	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี
อภิ.วิ.	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์

ปกรณวิเสส

คำย่อ		**ชื่อคัมภีร์**
วิสุทฺธิ.	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ
วิสุทฺธิ.	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		**ชื่อคัมภีร์**		
ที.สี.อ.	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถาปาลิ
ที.ม.อ.	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา
ที.ปา.อ.	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถาปาลิ

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของคัมภีร์ มีรายละเอียดตัวอย่าง ดังนี้

ใช้ชื่อย่อคัมภีร์แบบ 3 ตอน คือ เล่ม ข้อ หน้า ใช้อ้างอิงพระไตรปิฎก เช่น สำ.ม. (ไทย) เล่ม 19 ข้อ 1003 หน้า 502 หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก สำยุตฺตนิกาย มหาวารวคฺค เล่มที่ 19 ข้อที่ 1003 หน้าที่ 502 เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ช
กิตติกรรมประกาศ..... ฌ
สารบัญคำย่อ..... ญ
สารบัญ..... ฏ
สารบัญตาราง..... ฒ
สารบัญแผนภูมิ..... ณ
บทที่ 1 บทนำ..... 1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1
1.2 คำถามการวิจัย.....5
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย.....5
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....5
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย.....7
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....9
1.7 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 9
1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....16
1.9 นิยามศัพท์เฉพาะ.....17
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์.....18
2.1 ที่มาของแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ.....18
2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ.....18
2.3 ความหมายสุขภาวะ.....35
2.4 องค์ประกอบของสุขภาวะ.....38
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ.....48
2.5.1 ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาวะ.....49
2.5.2 ความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะ.....52
2.5.3 แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะ.....54

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

2.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์....58
2.6.1 ทฤษฎีบัญญัตินิยมของแฮร์....59
2.6.2 ทฤษฎีอารมณ์นิยม....61
2.7 ประวัติความเป็นมาของจังหวัดกาฬสินธุ์....65
2.7.1 แผนพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์....70
2.7.2 ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์....71
2.7.3 โครงการเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์....74
2.8 ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์....79
2.9 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์....83
2.10 ผลกระทบจากการขาดสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์....90
2.11 สรุป....95
บทที่ 3 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์....96
3.1 หลักโยนิโสมนสิการ....97
3.2 หลักสติสัมปชัญญะ....120
3.3 หลักสัมมาทิฏฐิ....141
3.4 หลักสมาธิ....152
3.5 หลักปัญญา....167
3.6 สรุป....181
บทที่ 4 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์....183
4.1 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์....183
4.2 สรุป.... 185
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ....234
5.1 สรุป....234
5.2 อภิปรายผลการวิจัย....239
5.3 องค์ความรู้ใหม่....245
5.4 ข้อเสนอแนะ....
ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดบุ๊กมาร์ก
5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย....246
5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย....246

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บรรณานุกรม.....247

ภาคผนวก.....259

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญการให้สัมภาษณ์เชิงลึก.....260

ภาคผนวก ข รรายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์.....263

ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ.....265

ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์.....271

ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์.....290

ภาคผนวก ฉ ภาพประกอบในการสัมภาษณ์เชิงลึก.....296

ภาคผนวก ช รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม.....306

ภาคผนวก ซ ภาพประกอบในการสนทนากลุ่ม.....308

ภาคผนวก ฌ ประกาศอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์.....311

ภาคผนวก ญ หนังสือแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ดุษฎีนิพนธ์.....313

ภาคผนวก ฎ ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....315

ประวัติผู้วิจัย.....317

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

2.1 องค์ประกอบของสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน..... 47
2.2 การปกครองส่วนภูมิภาค..... 66
2.3 ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดกาฬสินธุ์..... 68
4.1 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ..... 194
4.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ.....204
4.3 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ.....214
4.4 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ.....225
4.5 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา.....231

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ **หน้า**

1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 16
2.1 โมเดลสุขภาวะ..... 28
5.1 องค์ความรู้ใหม่.....245

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยปีพุทธศักราช 2560 หมวด 5 หน้าที่ของรัฐ มาตรา 55 รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคและส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาภูมิปัญญา ด้านแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์สูงสุด บริการสาธารณสุขตามวรรคหนึ่งต้องครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุม และป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพด้วย ประกอบกับหมวด 5 แนวนโยบายแห่งรัฐ มาตรา 71 รัฐพึ่งเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคม จัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริม และพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจเข้มแข็ง[1]

สังคมไทยในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอยู่ในกระแสของโลกาภิวัตน์หรือผ่านสื่อไร้พรมแดนของโลกไซเบอร์ ที่ถือได้ว่าเป็นความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางด้านคอมพิวเตอร์ที่เปรียบเสมือนการปฏิวัติทางด้านข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ทั่วโลกเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เป็นเหตุให้คนไทยได้รับวัฒนธรรมของต่างชาติผ่านเข้ามาทางสื่อทางต่าง ๆ มีผลทำให้สภาพความเป็นอยู่ และการดำรงชีวิตที่คนไทยได้รับมาจากวัฒนธรรมต่างชาติ โดยเฉพาะโลกตะวันตก ก่อให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบส่งผลให้คนไทยได้สร้างอัตลักษณ์ส่วนตัวผ่านเครือข่ายทางสังคมบนโลกออนไลน์ เกิดเป็นค่านิยมหรือวัฒนธรรมย่อยที่หลากหลาย การยึดถือและให้ความสำคัญกับค่านิยมทางวัตถุ และการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ไร้พรมแดน ทำให้เกิดการแข่งขัน การเอารัดเอาเปรียบ ความเห็นแก่ตัวเพื่อชิงความได้เปรียบในโลกธุรกิจมีสูงขึ้น ทำให้คนไทยสามารถทำได้ทุกอย่าง เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการในยุคปัจจุบันจนเกิดภาวะความตึงเครียด สับสน วิตกกังวลเป็นจำนวนมากประกอบกับสภาพแวดล้อมรอบตัวมีแต่ความวุ่นวาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการจราจร ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวสารจากสื่อ

---

[1] ราชกิจจานุเบกษา, *รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยปีพุทธศักราช พุทธศักราช 2560*, (2560, 6 เมษายน), หน้า 40.

ออนไลน์ต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาการข่มขืน การฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น เกิดความเสื่อมทางด้านจริยธรรมศีลธรรมขึ้นในจิตใจและสังคม ซึ่งสืบเนื่องจากบุคคลเกิดภาวะความเครียดในชีวิต ยิ่งมีการแข่งขันสูงก็ยิ่งมีความเครียดมากขึ้น

พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 หมวด 5 หน่วยบริการและมาตรฐานบริการสาธารณสุข มาตรา 45 ให้หน่วยบริการมีหน้าที่ ดังนี้

1. ให้บริการสาธารณสุข รวมทั้งการใช้วัคซีน ยา เวชภัณฑ์อุปกรณ์ในการรักษาที่ได้มาตรฐานและมีคุณภาพ โดยให้ความเสมอภาคและอำนวยความสะดวกในการให้บริการ สาธารณสุขที่จำเป็น ตลอดจนเคารพในสิทธิส่วนบุคคล ในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเชื่อทางศาสนา

2. ให้ข้อมูลการบริการสาธารณสุขของผู้รับบริการตามที่ผู้รับบริการร้องขอและตามประกาศที่มีการกำหนดเกี่ยวกับสิทธิของผู้ป่วยและผู้รับบริการโดยไม่บิดเบือน ทั้งในเรื่องผลการวินิจฉัย แนวทาง วิธีการ ทางเลือกและผลในการรักษา รวมทั้งผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับบริการตัดสินใจในการเลือกรับบริการหรือถูกส่งต่อในการให้บริการสาธารณสุขแก่ผู้รับบริการและการจัดทำระบบข้อมูลการให้บริการสาธารณสุข ให้หน่วยบริการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ที่คณะกรรมการและคณะกรรมการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานกำหนด[2]

นอกจากนั้น ยังมีหน่วยงานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพที่รับผิดชอบงานสร้างเสริมสุขภาพ โดยยึดหลักปรัชญาและแนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพ “เน้นสร้างมากกว่าซ่อม” ตามประกาศ “กฎบัตรออตตาวา” (Ottawa Charter forHealth Promotion) พ.ศ.2529 ซึ่งส่งเสริมให้มีการสร้างเสริมระบบสาธารณสุขแนวใหม่ โดยประกาศเจตนารมณ์เรื่องการสาธารณสุขมูลฐานที่สนับสนุนเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้า ซึ่งมีความเชื่อว่าสุขภาพดีเป็นแหล่งประโยชน์อันสำคัญของการพัฒนาด้านสังคมและเศรษฐกิจ และการพัฒนาในระดับบุคคล นอกจากนี้สุขภาพยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตด้วย ปัจจัยทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมพฤติกรรม และปัจจัยทางชีวภาพล้วนสามารถส่งเสริมสุขภาพและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ การสร้างเสริมสุขภาพมีเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนให้ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลดีต่อสุขภาพผ่านการสนับสนุนชี้แนะเพื่อสุขภาพ[3]

องค์การอนามัยโลก นิยามคำว่า “สุขภาวะ” หมายถึง ภาวะที่ประชาชนมีความสมบูรณ์และสมดุลใน 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยทั้งสี่มิติมีการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

---

[2] ราชกิจจานุเบกษา, *พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พุทธศักราช 2545*, (2555, 18 พฤศจิกายน), หน้า 1.

[3] สุภาพร คชารัตน์, “จาก “สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ”: การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการสาธารณสุขไทย”, *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2560): 2814.

และสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมของบุคคล[4] ซึ่งการที่ประชาชนจะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกมิติได้นั้น ต้องเริ่มที่ตัวของแต่ละบุคคลก่อน สอดคล้องกับความเห็นของนักวิชาการ O'Donnell MP. กล่าวว่า สุขภาวะ (Well-being) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขทั้งทางกาย (physical) ทางจิต (mental) ทางสังคม (Social) ทางจิตวิญญาณ (spiritual) และทางสติปัญญา (Intellectual)[5] รวมถึงสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความบีบคั้นในเชิงบวก และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยการตระหนักรู้ และยอมรับอารมณ์ของบุคคลอื่น การมีทักษะในการไม่ยอมพ่ายแพ้ท้อถอยต่อความบกพร่อง หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น[6]

การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นไปในทางเบียดเบียนประทุษร้ายตนเอง และผู้อื่นได้ ซึ่งหากไม่มีการระงับหรือปรับอารมณ์ให้เหมาะสม ไม่ควบคุมจิตใจให้รู้จักยั้งคิด ไม่ควบคุมสติ หรือระงับจิตไม่เบียดเบียน ละความโลภ โกรธ หลง ระงับตัณหา ความทะเยอทะยานแล้ว จะยิ่งทำให้ชีวิตมีความเสียหาย และมีความทุกข์มากขึ้น แต่หากเรารู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้ตัวเองมีสติ รู้จักคิดพินิจพิจารณา ใช้ทั้งปัญญาและสติให้สอดคล้องกัน รู้จักรัก เมตตา กรุณา ต่อกันย่อมทำให้ชีวิตมีความสุข นอกจากนี้ ยังช่วยให้ดำรงชีพและการทำงานเป็นไปอย่างมีความสุข สามารถคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

ประเด็นที่เป็นปัญหา ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ บางพื้นที่ยังมีปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ ซึ่งการขาดทักษะด้านอารมณ์อันเนื่องมาจากการเปิดอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไปในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ[7] การขาดทักษะด้านอารมณ์ ทำให้การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพและการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร การอยู่ร่วมกับคนในสังคมให้เป็นไปด้วยดีนั้นยาก

ดังนั้น นโยบายการดำเนินงานภายใต้สาธารณสุขไทย 4.0 ตอบสนองต่อเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านความมั่นคงที่ขับเคลื่อนด้วยการสร้างการมีส่วนร่วม (Inclusive Growth Engine) เพื่อให้หลุดพ้นจากกับดักความเหลื่อมล้ำในสังคมด้วยการเตรียมเมล็ดพันธุ์ คนไทยชุดใหม่ให้พร้อมก้าวสู่โลกที่หนึ่ง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นพลเมืองที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง เป็นพลเมืองที่

---

[4] World Health Organization, *Who we are: constitution*, 28 August 2023<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>.

[5] O'Donnell MP., Definition of health promotion: Part III: Expanding the definition, *American Journal of Health Promotion*, Vol. 6 No. 9 (1989): 1.

[6] Ibid., p. 2.

[7] Bamrungphak, S., Stop! Internal Sense-Fields: The Way of Mental Cultivation for Learning Enhancement, *Journal of MCU Academic*, Vol. 2 Special Issue, (2015): 295-306.

ตื่นรู้มีจิตสาธารณะ และทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ส่วนที่ 3 ในประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ทิศทางการขับเคลื่อนการพัฒนาและการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีในแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) จะมุ่งสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ การป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่ และการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี อันจะนำไปสู่เป้าหมายหลัก คือ “คนไทยมีปัญญา อารมณ์ดี และมีความสุข อยู่ในสังคมอย่างทรงคุณค่า”[8] ซึ่งการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อให้ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงามนั้น การนำกระบวนการในการฝึกฝนอบรมฝึกหัด เพื่อพัฒนาคนตามหลักไตรสิกขาใน 3 ด้าน คือ (1) พัฒนาด้านพฤติกรรม ระเบียบ เป้าหมายชีวิต เรียกว่า ศีล (2) พัฒนาด้านจิตใจ ที่ตั้งใจมั่น ตามเป้าหมายชีวิต ตามหลักสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน โดยนำหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธัมมานุปัสสนา) ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งทางกาย ทางจิตใจ และนำสติระลึกรู้มาใช้ในการปฏิบัติธรรม เช่น การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เป็นต้น (3) พัฒนาด้านปัญญา และการแก้ไขปัญหา จึงสำเร็จตามเป้าหมายชีวิต เรียกว่า ปัญญาสิกขา 3 ประการนี้ ผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญา เพ่งพินิจ มีสติ คุ้มครองอินทรีย์ ครอบงำทุกทิศด้วยอัปปนาสมาธิ ประพฤติตามอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา มีความประพฤติบริสุทธิ์ จึงเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลกนี้และโลกหน้า[9]

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมา จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์” ซึ่งผู้วิจัยได้มองเห็นถึงผู้มีสุขภาวะทางอารมณ์ จะเป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทันสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้ผู้นั้นสามารถทำงานบรรลุเป้าหมาย รวมทั้งการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หน่วยงาน และองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

---

[8] กรมสุขภาพจิต, *แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561 - 2580),* (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2561), (อัดสำเนา).

[9] องฺ.ติก. (ไทย) 20/91/320.

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ เป็นอย่างไร

1.2.2 หลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ มีหลักธรรมอะไรบ้าง

1.2.3 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นอย่างไร

1.2.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

1.3.3 เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

1.3.4 เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งกำหนดดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเอกสาร

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเอกสารที่เป็นปฐมภูมิประกอบการศึกษา ได้แก่ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2534, พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539

2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเอกสารชั้นทุติยภูมิออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

2.1 เอกสารชั้น อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา โยชนา

2.2 เอกสารชั้นปกรณวิเสส คือ วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค มิลินทปัญหา พุทธธรรม

2.3 เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นหนังสือและตำราวิชาการ

2.4 เอกสารที่เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเอกสารทางวิชาการอื่น ๆ

2.5 เอกสารทางวิชาการที่เป็น 1) วารสาร : Scopus, ฐาน 1 ฐาน 2 (TCI) 2) นิตยสาร 3) บทความทางวิชาการ 4) เว็บไซต์ (Website)

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ศึกษาหลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ สร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ และเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่วิจัยคือ ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

1.4.4 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่วิจัย และได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา โดยการมุ่งเน้นเลือกสัมภาษณ์ ดังนี้ 1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ พระสังฆาธิการ จำนวน 6 รูป และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา จำนวน 5 คน 2) พระสงฆ์และประชาชนชุมชนวัดทัศนารามเตาไห จำนวน 14 รูป/คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 25 รูป/คน

ผู้วิจัยมีเหตุผล (Reasoning) ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

1. พระสงฆ์ ได้แก่ เจ้าคณะจังหวัดหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย และเจ้าอาวาสหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ในหลักสมถกรรมฐาน และหลักวิปัสสนากรรมฐานทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ หรือเป็นผู้ฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิให้ประชาชนในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห

2. ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ได้แก่ ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดกาฬสินธุ์, นักวิชาการสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกาฬสินธุ์, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และข้าราชการในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห

3. พระสงฆ์ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน และประชาชนชุมชนวัดทัศนารามเตาไห หลายอาชีพที่เป็นผู้ที่มีรู้ความเข้าใจในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เฝ้าระวังและป้องกันโรค ช่วยเหลือและรักษาพยาบาลขั้นต้นในชุมชน แนะนำเผยแพร่ความรู้ ประสานกิจกรรมพัฒนา

สาธารณสุข ตลอดจนให้บริการด้านสาธารณสุข และส่งเสริมสุขภาวะด้านต่าง ๆ ในชุมชน รวมถึงปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาชาวบ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห และนำภูมิปัญญาไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตจนประสบความสำเร็จ สามารถถ่ายทอดเชื่อมโยงคุณค่าของอดีตกับปัจจุบันได้เหมาะสม ผู้นำชุมชนซึ่งเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำชาวบ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไหและเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง และมัคนายกวัด แม่บ้าน ผู้ประกอบอาชีพค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว ที่สามารถให้ข้อมูลตอบแบบสัมภาษณ์เชิงลึกได้ เป็นต้น

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการค้นคว้าแบบวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) (กลุ่มเป้าหมาย) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

1.5.1 เครื่องมือการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือสำหรับการทำวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสัมภาษณ์แบบปลายเปิด กับกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักในพื้นที่วิจัย

1.5.2 วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

1) ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นและเนื้อหาของงานวิจัยในบทที่ 1 – 2 – 3 จนครบถ้วนแล้วเพื่อแสวงหาคำตอบในบทที่ 4 จึงได้กำหนดประเด็นสำคัญเพื่อสร้างคำถามวิจัย

2) ได้นำประเด็นสำคัญเข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

3) อาจารย์ที่ปรึกษาให้คำแนะนำทั้งประเด็นสำคัญและวิธีการสร้างเครื่องมือ

4) นำแบบสัมภาษณ์เข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

5) นำแบบสัมภาษณ์ไปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

6) เสนอแบบสัมภาษณ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย

7) นำแบบสัมภาษณ์ลงสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามที่กำหนดแล้ว

1.5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มี 3 ส่วน ด้วยกันประกอบด้วย

1) การเก็บข้อมูลเชิงเอกสาร ทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2534, พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary

Sources) ได้แก่ เอกสารงานวิจัยตำรา วิชาด้านพุทธศาสนาและตำราอื่นๆ รวมทั้งบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

2) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In–Depth interview) 4 ประการ ได้แก่

(1) การสัมภาษณ์ที่เรียกว่า การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ตามที่กำหนดไว้แล้ว

(2) การจดบันทึก คือวิธีการที่เป็นไปอย่างง่าย ซึ่งประกอบด้วยการเตรียมกระดาษปากกาหรือดินสอไว้สำหรับบันทึกข้อมูลทั้งจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งบันทึกคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก และบันทึกแบบสังเกต ซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เป็นจริงอย่างครบถ้วน

(3) การใช้เทปบันทึกเสียง วิธีการหรืออุปกรณ์นี้จะช่วยให้ผู้วิจัยบันทึกคำสัมภาษณ์ได้ทั้งหมด และเป็นไปอย่างครบถ้วน

(4) การบันทึกภาพนิ่ง การได้มาซึ่งข้อมูลนอกจากเป็นเชิงเอกสารแล้ว ภาพถ่ายที่เป็นภาพนิ่งระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้สัมภาษณ์ ถือว่าเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์

3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตศึกษา เพื่อให้ดำเนินการกิจกรรมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ไปยังผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1.5.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ในแต่ละประเด็นจากผู้ทรงคุณวุฒิและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิทยาการวิจัยหรือวิธีการวิจัยสำคัญที่เรียกว่า การวิเคราะห์ (Analysis) ซึ่งประกอบด้วย 1) การตีความ (Interpretation) 2) การใช้เหตุผล (Reasoning) 3) การให้เหตุผล (Arguing) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการเชิงคุณภาพ โดยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยายและพรรณนา (Descriptive Research) ในการนำเสนอข้อมูลการวิจัย จะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive presentation) ประกอบภาพถ่าย และการพรรณนาความ ประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเครื่องมือเก็บข้อมูล ใช้แนวคำถามซึ่งผู้วิจัยกำหนดดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเอกสารและภาคสนาม ได้เพียงพอต่อการศึกษาตามวัตถุประสงค์แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นต้น โดยนำมาจัดหมวดหมู่ให้เป็นระเบียบตามเค้าโครงเรื่องแล้วสรุปออกมา เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์และหาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป หลังจากนั้นอาจมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ โดยการสัมภาษณ์เพิ่มเติมในบางประเด็น

ที่เป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ข้อมูลมากขึ้น และทำการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้งหนึ่งซึ่งให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริงมากที่สุด

1.5.5 การสังเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างครบถ้วนแล้ว ในขั้นตอนสุดท้ายผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ (Synthesis) ข้อมูลทั้งหมดออกมาเป็นองค์ความรู้และเขียนรายงานการวิจัยเพื่อเสนอขออนุมัติจบการศึกษาของหลักสูตร

1.5.6 การนำเสนอข้อมูล

ในการสรุปกระบวนการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์อย่างสมบูรณ์แล้วมาทำการเขียนพรรณนาความ ดังต่อไปนี้ 1) บทสรุปที่เป็นการวิเคราะห์ในลักษณะรวบยอดหรือเป็นประเด็นสำคัญ 2) อภิปรายความเห็นของผู้วิจัย 3) ข้อเสนอแนะ ซึ่งแบ่งออกเป็นข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาในเรื่องของวิจัยและ ข้อเสนอแนะของผู้ที่สนใจในการศึกษาวิจัยต่อไป

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

1.6.2 ทำให้ได้ความรู้หลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

1.6.3 ทำให้ได้รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

1.6.4 ทำให้ได้นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

1.7 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัย หรือวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ พบว่า ได้มีนักวิจัยบางท่านได้จัดทำและนำเสนอวิทยานิพนธ์ที่สัมพันธ์และคล้ายคลึงกันมาแล้ว ซึ่งมีงานวิจัยบางเรื่องที่มีเนื้อหาสอดคล้องและสัมพันธ์กับเรื่องที่ผู้วิจัยจะนำเสนอในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอเอกสารที่เกี่ยวข้องและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียด ดังนี้

1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

สมพร เทพสิทธา ได้กล่าวถึง การพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม” สรุปความได้ว่า การพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่มีความรู้ดี คือมีความรู้ทางโลกและทางธรรม มีสุขภาพอนามัยดี คือสุขภาพทางกายและจิตใจดี มีความสามารถดี คือสามารถนำความรู้ที่เรียนมาแล้วไปพัฒนาตนเองได้ มีความคิดดี คือคิดเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิ มีการกระทำดี

คือเว้นจากทุจริตทางกาย 3 ประกอบสุจริตและมีจิตใจดีคือ มีจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม เช่น ความมีเมตตากรุณา ความกตัญญูรู้คุณท่าน มีสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ[10]

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวถึง การกระทำของคนเรานั้น ส่วนใหญ่เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากจิตใจ คือ ความคิดทั้งปวง ความนึกคิดนี้ถ้ารู้จักนำมาใช้ในทางที่ถูกก็จะเป็นทางมาแห่งการกระทำที่ถูกต้อง โดยปกติคนเรามักจะใช้เวลาในการคิดนึกไปแต่ในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ว่าคนเราจะคิดดีบ้าง ชั่วบ้าง ฟุ้งซ่านบ้างก็ตาม แต่ถ้าเราดัดแปลงความคิดนั้น ๆ ใหม่ คือ คิดไปในทางที่เป็นประโยชน์ คิดไปในทางที่จะทำให้จิตใจสงบสบาย หลักธรรมทางพุทธปรัชญาย่อมช่วยใจอย่างใกล้ชิดทุกขณะ ถ้าเราน้อมนึกไปแต่ในทางดี จิตใจก็จะสงบระงับอารมณ์ที่เคยเดือดร้อนพลุ่งพล่านก็จะตั้งมั่นเยือกเย็น[11]

แสง จันทร์งาม ได้กล่าวถึง กระบวนการเกิดทุกข์ว่า เริ่มต้นด้วยความไม่รู้ เพราะไม่รู้จึงหลงยึดติดและเกิดความพอใจบ้าง เกิดไม่พอใจขัดเคืองบ้าง ต่อจากนั้นจึงกระทำกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ตามแรงผลักคันของความอยาก (ตัณหา) หากใคร่พ้นจากความทุกข์ พึงทำความเห็นชอบให้เกิด ควบคุมมโนกรรมด้วยการคิดชอบ ควบคุมวจีกรรมด้วยการพูดชอบ ควบคุมกายกรรมด้วยกระทำชอบ ควบคุมกิเลสอย่างกลางด้วยครองชีพชอบ ควบคุมกิเลสอย่างละเอียดด้วยความพยายามชอบ ตั้งสติชอบและตั้งใจมั่นชอบ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสะอาด สว่าง สงบขั้นต้นแล้ว พึงพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นกำจัดอวิชชาได้ ทำลายโครงสร้างแห่งทุกข์อย่างสิ้นเชิง และเมื่อตนมีความสุขแล้ว หันไปมองหมู่มนุษย์ที่ยังตกอยู่ในทุกข์ด้วยความสงสาร และบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป[12]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง อายตนะภายในและภายนอก (อารมณ์ว่าเป็นจุดเริ่มต้น) และเป็นหัวเสี้ยวหัวต่อของทางแยกระหว่างกุศลกับอกุศล ทางสายหนึ่ง นำไปสู่ความประมาทมัวเมา ความชั่วและการหมกคิดอยู่ในโลก อีกสายหนึ่งนำไปสู่ความรู้เท่าทัน การประกอบกรรมดี และความหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งพอสรุปได้ความว่า หากไม่มีการมีฝึกฝนอบรมให้เข้าใจและปฏิบัติในเรื่องอายตนะอย่างถูกต้องแล้ว ตามปกติมนุษย์ทั่วไปจะถูกชักจูงต่อให้ดำเนินชีวิตในทางที่มุ่งเพื่อเสพเสวยโลก เที่ยวทำการต่าง ๆ เพียงเพื่อแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส ในโผฏฐัพพะที่ชอบใจและความสนุกสนานบันเทิงต่าง ๆ มาปรนเปรอ ตา หู จมูก สิ้น ผิวกาย และใจอยากของตน ก่อให้เกิด

---

[10] สมพร เทพสิทธา, *ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, 2542), หน้า 52.

[11] สุชีพ ปุญญานุภาพ, *แนวนึกทางศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฎราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 132.

[12] แสง จันทร์งาม, *อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์*, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ธนุชพริ้นติ้ง, 2549), หน้า 15.

ความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น พอจะเห็นได้ไม่ยากว่าการเบียดเบียนกัน การขัดแย้งแย่งชิง การกดขี่บีบคั้น เอารัดเอาเปรียบกัน ตลอดจนปัญหาสังคมต่าง ๆ ที่เกิดเพิ่มขึ้น และที่แก้ไขกันไม่สำเร็จ โดยส่วนใหญ่แล้วก็สืบเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตแบบปล่อยตัว ให้ถูกล่อถูกชักจูงไปในทางที่จะปรนเปรออายตนะอยู่เสมอ จนเคยชินและรุนแรงยิ่งขึ้นนั่นเอง[13]

อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ณัฐเมธาวิน ได้กล่าวถึง สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคมสามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวการณ์ที่เป็นอยู่รู้สึกมีความสุขไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือความสุขภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจอารมณ์ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม[14]

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า การกระทำของคนเรานั้น ส่วนใหญ่เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากจิตใจ ตามปกติมนุษย์ทั่วไปจะถูกชักจูงต่อให้ดำเนินชีวิตในทางที่มุ่งเพื่อเสพเสวยโลก เที่ยวทำการต่าง ๆ เพียงเพื่อแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส ในโผฏฐัพพะที่ชอบใจและความสนุกสนานบันเทิงต่าง ๆ มาปรนเปรอ ตา หู จมูก สิ้น ผิวกาย และใจอยากของตน ก่อให้เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น ซึ่งการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ได้แก่ มีความรู้ดี คือมีความรู้ทางโลกและทางธรรม มีสุขภาพอนามัยดี คือสุขภาพทางกายและจิตใจดี หรือมีสุขภาวะทางกายและทางใจที่ดี มีความสามารถดี คือสามารถนำความรู้ที่เรียนมาแล้วไปพัฒนาตนเองได้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำไปศึกษาวิเคราะห์ในงานวิจัยต่อไป

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียด ดังนี้

ฐาปนี วังกานนท์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษา บริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด” ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี ระดับการศึกษาอยู่ที่ระดับมัธยมศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงานต่ำกว่า 5 ปี สถานภาพโสด และมีสถานะทางเศรษฐกิจรายรับเท่ากับรายจ่าย พนักงานมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการทำงาน ได้แก่ ด้านลักษณะงานด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กรอยู่ในระดับปานกลาง

---

[13] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ,* พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552), หน้า 1145.

[14] อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ณัฐเมธาวิน, สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง, *วารสารสุขศึกษา*, ปีที่ 41 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2561) หน้า 1.

และระดับด้านสัมพันธภาพในการทำงานอยู่ในระดับน้อย สำหรับความเครียดของพนักงานโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยระดับการศึกษา ระยะเวลาการทำงาน และสถานภาพมีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่า ปัจจัยการทำงาน ประกอบด้วย ลักษณะงาน สัมพันธภาพในการทำงาน ความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพอิทธิพลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.497[15]

จินดานุช เถกิงเกียรติ, ร้อยโทหญิง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “เชาวน์อารมณ์ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และพฤติกรรม การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ กรมการทหารสื่อสาร” ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้ 1) นายทหารกรมการทหารสื่อสาร ชั้นยศร้อยตรีถึงพันตรี มีเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.6783 และ 3.7174 ส่วนพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9870 2) เชาวน์อารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .403 3) เชาวน์อารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .473 4) พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .289 5) ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ คือ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองมีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 33.8 และ 4.5 ตามลำดับ[16]

กฤษกนก ดวงชาทม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วุฒิภาวะทางอารมณ์กับการแก้ปัญหาความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน” ผลการวิจัย พบว่า ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับปกติวิธีแก้ปัญหาความขัดแย้งที่ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดมหาสารคาม เลือกใช้มากที่สุด คือ วิธีการ

---

[15] ฐาปนี วังกานนท์, “ปัจจัยการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษา บริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด”, การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี), 2556, หน้า 1-2.

[16] จินดานุช เถกิงเกียรติ, ร้อยโทหญิง, “เชาวน์อารมณ์ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ กรมการทหารสื่อสาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2558, หน้า 1-2.

ประนีประนอม รองลงมาคือวิธีการร่วมมือ วิธีการยอมให้และที่เลือกใช้น้อยที่สุดคือ วิธีการหลีกเลี่ยง และวิธีการเอาชนะ ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์กับระดับการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาความขัดแย้ง พบว่า ผู้บริหารสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดมหาสารคาม ทุกระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่เลือกใช้วิธีการเอาชนะแต่เลือกใช้วิธีการประนีประนอม และวิธีการความร่วมมือ และระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้วิธีการหลีกเลี่ยง และวิธีการเอาชนะ[17]

พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี” ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม อยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก สุขภาพทางปัญญา คือ เข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ในระดับมาก ส่วนความแตกต่างของระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงใน 3 ด้าน คือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางปัญญาโดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสุขภาวะทางจิตใจ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายใน 1 ด้าน คือ สุขภาวะทางสังคม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05[18]

นวันธร ใจแคล้ว ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยด้านอารมณ์และบุคลิกภาพสัมพันธภาพในการทำงาน และวัฒนธรรมการทำงานที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ : ศึกษากรณีของพนักงาน Generation Y ในเขตบางรัก เขตคลองเตย เขตสาธร และเขตห้วยขวาง” โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากพนักงานระดับปฏิบัติการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 เขต ได้แก่ เขตบางรัก เขตคลองเตย เขตสาธร และ เขตห้วยขวาง จำนวน

---

[17] กฤษกนก ดวงชาทม, “วุฒิภาวะทางอารมณ์กับการแก้ปัญหาความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 2560), หน้า ข.

[18] พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐวัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2560, หน้า ข.

400 คนและวิธีการทางสถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์สมมติฐานใช้สถิติทดสอบ ความสัมพันธ์แบบถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ผลศึกษา พบว่า อารมณ์และบุคลิกภาพ สัมพันธภาพในการทำงาน และวัฒนธรรมการทำงาน มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ : ศึกษากรณีของพนักงาน Generation Y ในเขตบางรัก เขตคลองเตย เขตสาธร และ เขตห้วยขวาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05[19]

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ” ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรทางการศึกษา เป็นทีมหลักในการหล่อหลอมวิชาการ ความรู้ และทักษะชีวิต ให้แก่นักเรียน ซึ่งการทำหน้าที่เหล่านี้ได้ดีย่อมขึ้นกับ ความเข้มแข็งทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ตลอดจนการมีคุณภาพชีวิตที่ดีการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณ ของบุคลากรทางการศึกษาภาครัฐในเขตภาคตะวันออกที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ 2) สร้างโปรแกรมปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณ เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาจากข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากสภาพการณ์จริงของบุคลากรทางการศึกษาภาคตะวันออก และ 3) สร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 การสำรวจ รวบรวม และวิเคราะห์ สถานการณ์คุณภาพชีวิต และศึกษาปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณของบุคลากรทางการศึกษาภาครัฐในเขตภาคตะวันออก ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาภาครัฐในเขตภาคตะวันออก โดยสรุป แม้ในภาพรวมครูจะมีคะแนนความสุข ความผาสุกทางจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับดี แต่มีการออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง และต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยการปรับการออกกำลังกาย ดังนั้น ในทางนโยบายของสถานศึกษา ควรปรับตารางงานเอื้อให้ครูได้มีโอกาสปฏิบัติตามที่ต้องการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และสุขภาพให้ได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นการใช้โปรแกรมพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ เป็นวิธีการหนึ่งที่ให้ผลดีในการยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทาง

---

[19] นวันธร ใจแคล้ว, “การศึกษาปัจจัยด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ สัมพันธภาพในการทำงาน และวัฒนธรรมการทำงานที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ : ศึกษากรณีของพนักงาน Generation Y ในเขตบางรัก เขตคลองเตย เขตสาธร และเขตห้วยขวาง”, การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ), 2560, หน้า ข.

การศึกษาสังกัดภาครัฐในเขตภาคตะวันออก ซึ่งในการศึกษาต่อไปน่าจะนำไปใช้ขยายผลในกลุ่มบุคลากรทางการศึกษาในภูมิภาคอื่น ๆ ของไทย[20]

เมธาวี อื้ออารีย์กุล และกุณฑลทิพย พานิชภักดิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “สุขภาวะทางใจของผู้อยู่อาศัยในที่อยู่อาศัย: การทบทวนวรรณกรรมและข้อเสนอแนะ” ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางใจ สามารถสรุปเป็นหมวดหมู่ ได้แก่ ความปลอดภัย ความสวยงาม ความเป็นระเบียบ ความเป็นส่วนตัว ความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ความสะดวกสบาย ความสะอาด ขนาดพื้นที่ต่อคนที่เหมาะสม การควบคุมมลพิษทางเสียง และการเข้าถึงพื้นที่สีเขียว โดยเรื่องความปลอดภัยและความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมมีการคำนึงถึงมากที่สุดจากทั้งมาตรฐานและบทความ รองลงมาคือขนาดพื้นที่ต่อคนที่เหมาะสม และความสวยงามที่คำนึงถึงในทุกมาตรฐานเช่นเดียวกับความปลอดภัย อย่างไรก็ตามมาตรฐานการออกแบบอาคารที่อยู่อาศัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางใจในประเทศไทยยังคงขาดความครอบคลุม ในด้านการศึกษาทางวิชาการพบว่า มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางใจ โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในต่างประเทศเท่านั้น จึงเห็นได้ว่าในประเทศไทยยังขาดการคำนึงถึงการพัฒนาองค์ความรู้ในเรื่องนี้ รวมถึงมีการศึกษาอยู่ในแวดวงจำกัด ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชนจึงควรสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องสุขภาวะทางใจของผู้อยู่อาศัยในที่อยู่อาศัยมากขึ้น เพื่อพัฒนาความรู้ในด้านการออกแบบอาคารที่คำนึงถึงสุขภาวะทางใจในการอยู่อาศัย และนำไปสู่การพัฒนาข้อชี้แนะในการออกแบบให้ตอบสนองการใช้งานของผู้อยู่อาศัยในเชิงสุขภาวะทางใจ และสามารถสร้างสุขภาวะทางใจที่ดีในการอยู่อาศัยของผู้อยู่อาศัยต่อไป[21]

สรุป จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการกระทำของคนเรานั้น เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากจิตใจ แม้ว่าคนเราจะคิดดีบ้าง ชั่วบ้าง ฟุ้งซ่านบ้างก็ตาม แต่ถ้าเราคิดไปในทางที่เป็นประโยชน์นึกไปแต่ในทางที่ดี จิตใจก็จะสงบสบาย ดังเช่น งานวิจัยเกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรม และการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ จะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จะทำให้เป็นคนมีสุขภาพทางกายและใจที่ดี และสามารถนำหลักการดังกล่าวไปพัฒนาตนเองได้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไปศึกษาวิเคราะห์ในงานวิจัยต่อไป

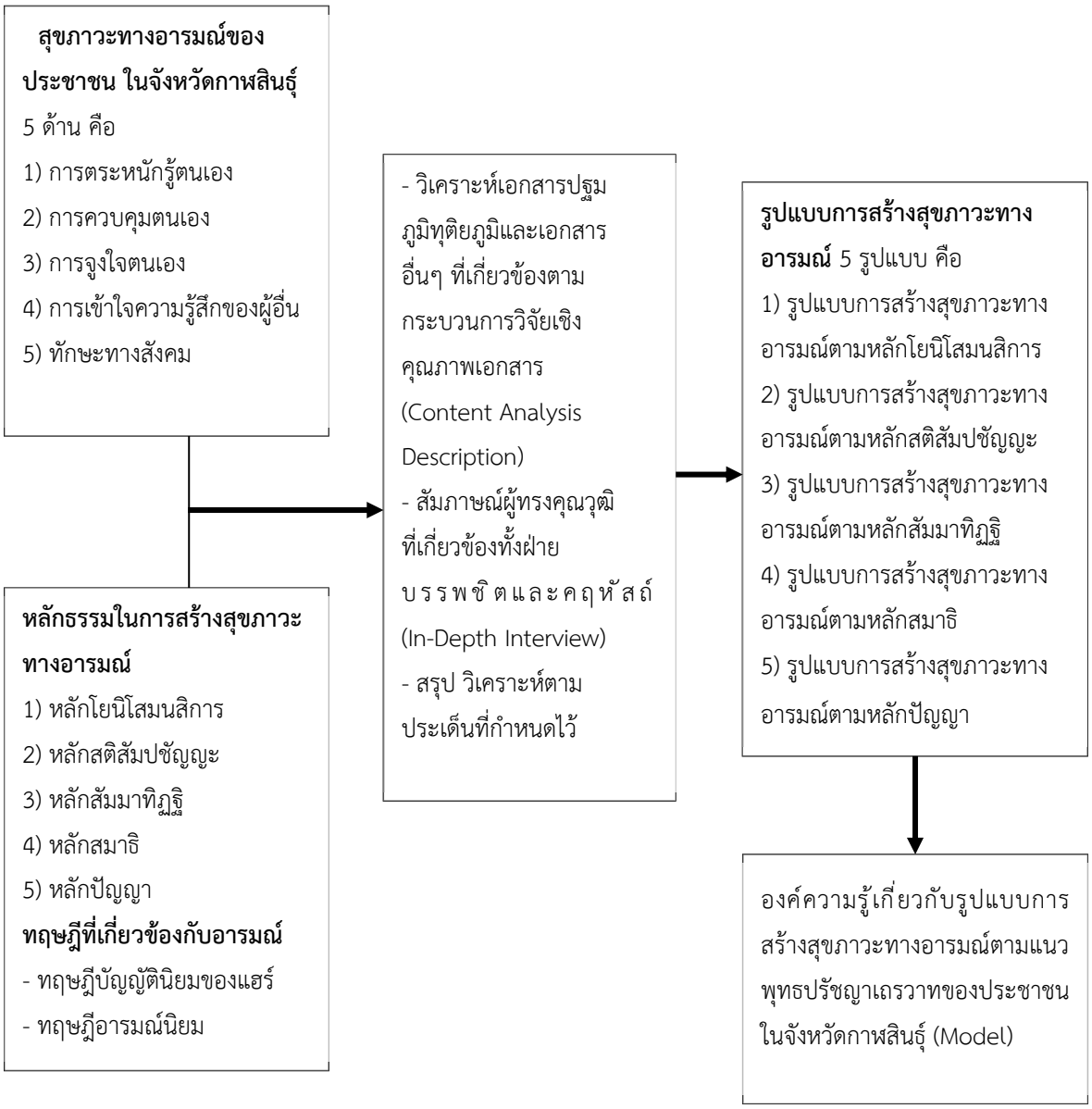
---

[20] ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ, “โครงการการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ”, รายงานวิจัย, (โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้ เงินอุดหนุนจากรัฐบาล : มหาวิทยาลัยบูรพา), 2562, หน้า ง-ฉ.

[21] เมธาวี อื้ออารีย์กุล กุณฑลทิพย พานิชภักดิ์, “สุขภาวะทางใจของผู้อยู่อาศัยในที่อยู่อาศัย: การทบทวนวรรณกรรมและข้อเสนอแนะ”, รายงานวิจัย, (ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2563, หน้า ง.

1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



แผนภูมิที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.9 นิยามศัพท์เฉพาะ

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความสมดุลพอดีรู้จักพอประมาณอย่างมีเหตุผล และมีความรอบรู้เท่าทันโลก

สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติสัมปชัญญะ ในการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมของบุคคลใน 5 ด้าน ประกอบไปด้วย 1) การตระหนักรู้ตนเอง คือ การรู้จักอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ 2) การควบคุมตนเอง คือ การควบคุมการกระทำของตนเอง ในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ 3) การจูงใจตนเอง คือ มีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจตามเป้าหมาย 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คือ การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา 5) ทักษะทางสังคม คือ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอย่างมีมารยาทสังคม

พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวกับหลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักสัมมาทิฏฐิ หลักสมาธิ และหลักปัญญา

รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง ตัวแบบ ต้นแบบ หรือแบบจำลองที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม เพื่อเพิ่มศักยภาพสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ในการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดี ในการนำหลักธรรมเป็นกระบวนการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ คือ 1) หลักโยนิโสมนสิการ 2) หลักสติสัมปชัญญะ 3) หลักสัมมาทิฏฐิ 4) หลักสมาธิ 5) หลักปัญญา โดยประยุกต์ใช้หลักธรรม เช่น หลักโยนิโสมนสิการ นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี ไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง คือ การไม่รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง แก้ไขด้วยวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการค้นหาสาเหตุ คิดแบบสืบสวนหรือตรงคำถาม และวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถูกวิธีเกิดกุศลธรรม ไม่ประมาท มีสติรู้สำนึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง เป็นต้น ทำให้เกิดรูปแบบ คือ 1) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ 2) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ 3) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ 4) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ และ 5) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา

ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ หมายถึง ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

บทที่ 2
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์” ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

2.1 ที่มาของแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.3 ความหมายสุขภาวะ

2.4 องค์ประกอบของสุขภาวะ

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ

2.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

2.7 ประวัติความเป็นมาของจังหวัดกาฬสินธุ์

2.7.1 แผนพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์

2.7.2 ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์

2.7.3 โครงการเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

2.8 ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

2.9 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

2.10 ผลกระทบจากการขาดสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

2.11 สรุป

2.1 ที่มาของแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา หน้าที่ในการส่งเสริมให้พลเมืองมีสุขภาพดีเป็นของหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลงานด้านสาธารณสุข อันได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง พัฒนาการของงานสาธารณสุขในยุคแรกให้ความสำคัญกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มุ่งการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งสองด้านให้แก่พลเมือง หากในยุคปัจจุบันงานสาธารณสุขได้ขยายแผนงานจากการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไปสู่นิยามสุขภาพที่กว้างขวางมากขึ้น ภายใต้คำเรียกขานใหม่ว่า “สุขภาวะ” (well-being) การเปลี่ยนผ่านบริบทของการกำกับดูแล “สุขภาพ” ของพลเมืองไทยของภาครัฐ ซึ่งได้เปลี่ยนผ่านและขยายอำนาจการดูแลไปสู่เรื่องของ “สุขภาวะ”

อันสะท้อนให้เห็นอย่างเด่นชัดผ่านการปฏิรูประบบสุขภาพในงานสาธารณสุขไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การสืบค้นนี้เผยให้เห็นถึงพัฒนาการ ความสำคัญ และบทบาทของสถาบันและองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ และองค์กรอิสระ ที่มีบทบาทในแวดวงสาธารณสุข และทำให้เห็นถึงเจตจำนงแห่งรัฐในการสถาปนาอำนาจการแพทย์สมัยใหม่ขึ้นมาผ่านการปรับเปลี่ยนนโยบาย การกระจายอำนาจจากส่วนกลางไปสู่การสร้างกลไกบางอย่างให้พลเมืองไทยต้องกำกับดูแลสุขภาวะของตนเองให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ตามความประสงค์ของรัฐ โดยมิได้รู้สึกว่าถูกควบคุมโดยอำนาจจากสถาบันทางการแพทย์แต่อย่างใด หากเป็นสิ่งที่พึงกระทำ พึงปฏิบัติตามด้วย จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดีแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชนของพลเมืองเอง[1]

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามความหมายใหม่ของคำว่า “สุขภาพ” ให้มีความหมายกว้างขึ้นว่า “สุขภาพ” คือ “State of complete physical, mental, and social well being, and not merely the absence of disease or infirmity.”[2] หรือสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของการไม่มีโรคหรือความบกพร่องหรือขีดจำกัดด้านร่างกายและจิตใจ และนิยามความหมายของ “ระบบสุขภาพ” ว่าเป็น “Sum total of all the organizations, institutions and resources whose primary purpose is to improve health.”[3] หรือการดำเนินกิจกรรมของทุกองค์กร สถาบัน และทรัพยากรต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ ซึ่งทั้งสองนิยามดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นแนวคิดรากฐานในการปฏิรูประบบสุขภาพของไทยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับมาใช้ในเวลาต่อมา

จากการเคลื่อนตัวของแผนการดำเนินงานด้านสุขภาพขององค์การอนามัยโลกที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รับมาใช้ในการเดินหน้าเพื่อเสริมสร้างสุขภาพโดยการเน้น “สร้างก่อนซ่อม” ซึ่งมุ่งควบคุมดูแลให้พลเมืองในประเทศให้มี “สุขภาวะ” ที่ดีขึ้นนั้น สสส. ได้ดำเนินงานภายใต้ยุทธศาสตร์แบบ “ไตรพลัง” หรือ “สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา” คือ การใช้พลังปัญญา (การสร้างความรู้) พลังนโยบาย (อำนาจทางการเมือง) และพลังสังคม (การเคลื่อนไหวทางสังคม) สอดประสานกันเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมสุขภาวะอย่างรอบด้าน ทั้งสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม

---

[1] สุภาพร คชารัตน์, จาก“สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ”: การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการสาธารณสุขไทย, *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2560): 2804-2805.

[2] World Health Organization, *Constitution of the World Health Organization*, (Geneva: WHO, 1948), p. 12.

[3] World Health Organization, *The world health report 2000: Health systems improving performance*, (Geneva: WHO, 1948), p. 13.

จะเห็นได้ว่า มีการเคลื่อนตัวจากการนิยามหน้าที่ของหน่วยงานสาธารณสุขในรูปแบบเดิม จากการเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่สร้างเสริมสุขภาพ ที่ให้ความสำคัญกับ “สุขภาพกายและสุขภาพจิต” เป็นสำคัญมาสู่การเป็นหน่วยงานที่เน้นปฏิบัติการ “ควบคุมดูแล” การดำเนินชีวิตประจำวันของพลเมืองที่กว้างขวางขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน กล่าวคือ ได้ขยายหน้าที่ไปสู่การดูแลพลเมืองทั้งในแง่ของสุขภาพ จิตวิญญาณ การเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ภายใต้คำเรียกขานใหม่ว่า “สุขภาวะ” สอดคล้องกับนิยามความหมายที่

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวไว้ว่า “สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือทางจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องใหญ่ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคมทั้งหมด เป็นเรื่องที่อยู่เลยพรมแดนของกระทรวงสาธารณสุขออกไปมาก” และ “สุขภาพไม่ได้ หมายถึง แพทย์ ยา โรงพยาบาล และการรักษาโรคเท่านั้น แต่หมายถึง สุขภาวะที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย จิตใจ ครอบครัว และสังคมทั้งหมด ดังนั้น หากฐานรากแข็งแรง ที่กล่าวมาทั้งหมดก็มั่นคง แต่การพัฒนาที่ผ่านมาเรามักจะสร้างจากยอดลงมา ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมจึงไม่มั่นคง จึงต้องสร้างฐานรากทั้งการสร้างสุขภาพส่วนบุคคลครอบครัว และสังคม ด้วยการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาช่วยในการพัฒนาทุกด้าน”[4] สอดคล้องกับองค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งจะใช้เป็นทิศทางการพัฒนาตั้งแต่เดือนกันยายนปี 2558 ถึงเดือนสิงหาคม 2573 ครอบคลุมระยะเวลา 15 ปี โดยประกอบไปด้วย 17 เป้าหมาย ยกตัวอย่างเช่น เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable development goal (SDG) ภายใต้ Universal Health coverage WHO Medicines and Health Products Program Strategic Framework 2016-2030[5] สำหรับประเทศไทยเองนั้น นอกจากการพัฒนาใน 3 มิติ คือ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมตามแนวทางของ SDGs แล้ว ประเทศไทยยังให้ความสำคัญกับมิติทางด้านวัฒนธรรมอีกด้วย และการจะบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนได้นั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระมหากษัตริย์นักพัฒนาที่ทรงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและระดับนานาชาติได้พระราชทานเข็มทิศการพัฒนาไว้ให้ทุกภาคส่วนน้อมนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม นั่นคือ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นแนวพระราชดำริที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนาบนพื้นฐานของทาง

---

[4] ประเวศ วะสี, *บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม,* (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2542), หน้า 65.

[5] World Health Organization, “Promoting rational use of medicines: core components”, *WHO Policy Perspectives on Medicine*, (September 2002): 1-6.

สายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิต และสร้างสัมฤทธิ์ผลแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืนได้อย่างแท้จริง[6] และสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ ได้แก่ แผนแม่บทตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และแผนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข เป้าหมายสำคัญ คือ ประชาชนทุกภาคส่วนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีส่วนร่วมในการวางระบบการดูแลสุขภาพได้รับโอกาสที่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่จำเป็นและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้ระบบสาธารณสุขที่เป็นเอกภาพและการอภิบาลระบบที่ดี

สาระสำคัญในส่วนที่ 3 แผนย่อยของแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ คือ ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ทิศทางการขับเคลื่อนการพัฒนาและการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีในแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) จะมุ่งสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ การป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่ และการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี โดยมีแนวทางการพัฒนา 5 แผนย่อย ซึ่งในงานวิจัยนี้ ขอนำเสนอพอสังเขป ดังนี้

1. แผนย่อยการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะและการป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ

การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ โดยพัฒนาองค์ความรู้และการสื่อสารด้านสุขภาวะที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ให้แก่ประชาชน พร้อมทั้งเฝ้าระวังและจัดการกับความรู้ด้านสุขภาวะที่ไม่ถูกต้องจนเกิดเป็นทักษะทางปัญญาและสังคมที่เป็นการเพิ่มศักยภาพในการจัดการสุขภาวะตนเองของประชาชน อาทิ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้มีความเหมาะสม และการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในการดำรงชีวิต รวมทั้งการป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ โดยผลักดันการสร้างเสริมสุขภาวะในทุกนโยบายที่ให้หน่วยงานทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชน เพื่อลดภัยคุกคามที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาวะคนไทย ซึ่งปัจจัยสำคัญที่จะขับเคลื่อนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะให้บรรลุผลเป็นรูปธรรมได้นั้น จะต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของภาคส่วนต่างๆ ผสานกันการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ๆ มาใช้

---

[6] คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, *“Sustainable Development Goals (SDGs) เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน”*, 6 กุมภาพันธ์ 2566, 28 สิงหาคม 2566 <https://soc.swu.ac.th/news/sustainable-development-goals-sdgs>.

2. แผนย่อยการใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี

การใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี โดยส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นมิตรต่อสุขภาพและเอื้อต่อการมีกิจกรรมสำหรับยกระดับสุขภาวะของสังคม จัดทำมาตรการทางการเงินการคลังที่สนับสนุนสินค้าที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ สนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ช่วยในการเสริมการมีสุขภาวะ รวมทั้งกำหนดให้มีการประเมินผลกระทบ ด้านสุขภาพ โดยชุมชนและภาคประชาชนก่อนการดำเนินโครงการที่อาจกระทบต่อระดับสุขภาวะ นอกจากนี้ส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่ โดยให้ชุมชนเป็นแหล่งบ่มเพาะจิตสำนึกการมีสุขภาพดีของประชาชนผ่านการจัดการความรู้ด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์และสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างสุขภาวะที่พึงประสงค์ระหว่างกัน โดยรัฐจะทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกที่สำคัญในการอำนวยความสะดวกให้ชุมชนสามารถสร้างการมีสุขภาวะดีของตนเองได้ เพื่อให้ชุมชนเป็นพื้นที่สำคัญในการจัดการสุขภาวะของแต่ละพื้นที่ ครอบคลุม 1) การสร้างการมีส่วนร่วมเฝ้าระวังป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพบริการอนามัยแบบบูรณาการร่วมกับชุมชน 2) พัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขและหน่วยงานระดับท้องถิ่นและชุมชน ในเรื่องอาชีวอนามัย บริการด้านเวชกรรม และระบบบริการสุขภาพ

3. แผนย่อยการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี

การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี โดยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมสมัยใหม่มาใช้ในการสร้างความเลิศทางด้านบริการทางการแพทย์และสุขภาพแบบครบวงจรและทันสมัย ที่รวมไปถึงการพัฒนาปัญญาประดิษฐ์ในการให้คำปรึกษา วินิจฉัย และพยากรณ์การเกิดโรคล่วงหน้า การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพทางไกลให้มีความหลากหลาย เข้าถึงง่าย เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในพื้นที่ห่างไกล มีการเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์เข้ากับอินเทอร์เน็ต ทางด้านสุขภาพและจัดให้มีระบบการเก็บข้อมูลสุขภาพของประชาชนตลอดช่วงชีวิตให้มีประสิทธิภาพ โดยอยู่บนพื้นฐานความยั่งยืนทางการคลัง รวมถึงการปฏิรูประบบการเก็บภาษีและรายจ่ายเพื่อให้บริการด้านสุขภาพ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาระบบหลักประกันสุขภาพในการสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับประชาชนทุกช่วงวัยอย่างมีประสิทธิภาพ พอเพียง เป็นธรรม และยั่งยืน

4. แผนย่อยการกระจายบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ

การกระจายบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพเป็นแนวทางการพัฒนาที่จะช่วยลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุข ด้วยการพัฒนาสถานพยาบาลให้เพิ่มบุคลากรทางการแพทย์ให้เพียงพอและนำ เทคโนโลยีดิจิทัลมาช่วยในการขยายการให้บริการ รวมทั้งยกระดับคุณภาพการให้บริการตามมาตรฐานสากลทั่วทุกพื้นที่

5. แผนย่อยการพัฒนาและสร้างระบบรับมือและปรับตัวต่อโรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

โรคติดต่ออุบัติใหม่ อุบัติซ้ำที่ประเทศไทยควรเฝ้าระวังและเตรียมความพร้อมหมายถึง โรคติดต่ออันตราย ที่ได้ประกาศตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ประกอบด้วย กาฬโรค ไข้ทรพิษ ไข้เลือดออกไครเมียนคองโก ไข้เวสต์ไนล์ ไข้เหลือง ไข้ลาสซา โรคติดเชื้อไวรัสนิปาห์ โรคติดเชื้อไวรัสมาร์บวร์ก โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา โรคติดเชื้อไวรัสเฮนดรา โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง หรือโรคซาร์ส และโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง โรคอุบัติใหม่ อุบัติซ้ำ หรือโรคติดต่ออันตราย มักเกิดการระบาดเป็นระยะ ๆ ทั้งยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคมอย่างกว้างขวาง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเตรียมการเฝ้าระวังและสร้างความพร้อมรับมือ เพื่อยับยั้งป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อเหล่านี้ รวมทั้งจัดเตรียมยาหรือวัคซีนเพื่อแก้ไขและรักษาผู้ป่วยจากโรคเหล่านี้[7]

นอกจากนั้น พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ในพระราชบัญญัตินี้ “สุขภาพ” หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล[8] และหมวด 5 ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ มาตรา 47 ต้องสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย และอย่างน้อยต้องมีสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องดังต่อไปนี้ (1) ปรัชญาและแนวคิดหลักของระบบสุขภาพ (2) คุณลักษณะที่พึงประสงค์และเป้าหมายของระบบสุขภาพ (3) การจัดให้มีหลักประกันและความคุ้มครองให้เกิดสุขภาพ (4) การสร้างเสริมสุขภาพ (5) การป้องกันและควบคุมโรคและปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ (6) การบริการสาธารณสุขและการควบคุมคุณภาพ (7) การส่งเสริม สนับสนุน การใช้และการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ (8) การคุ้มครองผู้บริโภค (9) การสร้างและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพ (10) การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ (11) การผลิตและการพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุข (12) การเงินการคลังด้านสุขภาพ[9] ประกอบกับประกาศคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559 สถานการณ์ด้านสาธารณสุข “ในด้านระบบหลักประกันสุขภาพภาครัฐนั้น แม้ว่าจะได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมามาก แต่ก็ยังพบความไม่เท่าเทียมกันในด้านสิทธิประโยชน์และการสนับสนุนงบประมาณให้แก่ระบบหลักประกันสุขภาพต่างๆ นอกจากนี้การบริการสาธารณสุขยังต้องมี

---

[7] ราชกิจจานุเบกษา, *การประกาศแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561- 2580),* (2562, 18 เมษายน), หน้า 6-14.

[8] ราชกิจจานุเบกษา, *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*, (2550, 19 มีนาคม), หน้า 1.

[9] ราชกิจจานุเบกษา, *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*, (2550, 19 มีนาคม), หน้า 24.

การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพที่จำเป็นและหลากหลายมากขึ้น เช่น ระบบส่งต่อ ระบบการจัดการในสถานการณ์ฉุกเฉิน การดูแลผู้ป่วยในวาระสุดท้ายของชีวิต ขณะเดียวกันการผลิตและการกระจายบุคลากรด้านสาธารณสุขยังคงมีปัญหาด้านความพอเพียงและความเหมาะสมด้วย” “ในด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ พบว่ายังไม่มีความชัดเจนในเรื่องการส่งเสริมและสนับสนุนบทบาทขององค์กรหรือกลุ่มผู้บริโภค รวมถึงการจัดตั้งองค์การอิสระ เพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ประกอบกับหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคภาครัฐยังมีข้อจำกัดและขาดการทำงานร่วมกันอย่างบูรณาการ ทำให้ผู้บริโภคมีความเสี่ยงสูงจากการบริโภคผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยประชาชนยังได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วน”

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ เป็นเจตจำนงและพันธะร่วมกันของสังคม มีสถานะตามบทบัญญัติในมาตรา 46 แห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่กำหนดให้ใช้เป็นกรอบและแนวทางในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ และการดำเนินงานด้านสุขภาพของประเทศ เมื่อคณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบและประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว ในธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ได้นิยามศัพท์ **สุขภาวะ** หมายความว่า ภาวะที่บุคคลมีรางกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่นๆ (ปรับจาก เอกสารการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)[10]

จะเห็นได้ว่า รัฐบาลได้เริ่มประกาศชั้นแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับนี้ โดยแผนดังกล่าวถูกกำหนดให้มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่รัฐบาลฯ ฯพณฯ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา กำหนดขึ้นเพื่อเป็นกรอบในการพัฒนาประเทศให้บรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศมีความมั่นคงมั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ฉะนั้น ในเรื่องของการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ จะต้องมีความเชื่อมโยงกับกรอบเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) การปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2559 การปฏิรูปประเทศไทยด้านสาธารณสุข แผนระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข และให้ความสำคัญกับการอภิบาลระบบสุขภาพให้ยั่งยืน เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ จัดระบบ

---

[10] ราชกิจจานุเบกษา, *ประกาศคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559,* (2559, 7 ธันวาคม), หน้า 4-6, 11.

บริการสุขภาพให้ครอบคลุม เป็นธรรม เพื่อคนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น เพื่อเป็นการวางรากฐานของระบบสุขภาพให้เข้มแข็ง และสามารถต่อยอดให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างต่อเนื่อง รัฐบาลจึงกำหนดวิสัยทัศน์ในการทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับนี้ไว้ว่า “ระบบสุขภาพไทยเข้มแข็ง เป็นเอกภาพ เพื่อคนไทยสุขภาพดี สร้างประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ซึ่งแผนพัฒนาการสาธารณสุขทั้งหมดข้างต้นนี้ เป็นตัวแทนของภาคปฏิบัติการของรัฐในการเข้าไปควบคุมกำกับดูแลการบริหารจัดการสุขภาพของพลเมืองโดยใช้การแพทย์สมัยใหม่เป็นเครื่องมือ โดยในระยะแรกมุ่งที่จะสร้างสถาบันทางการแพทย์อย่างโรงพยาบาลและสถานีอนามัยให้ครอบคลุมทุกจังหวัด เพื่อขยายฐานปฏิบัติการตามแนวทางการสร้างชาติผ่านการสาธารณสุข ต่อมาจึงปรับเปลี่ยนวิธีการโดยมุ่งให้ความสำคัญกับการให้พลเมืองไทยมีส่วนร่วมในการกำกับดูแลสุขภาพของตนเองให้มี “สุขภาวะที่สมบูรณ์” แทนด้วยการสถาปนาความจริงที่ว่า “สุขภาพดี ชีวีมีสุข”

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการของงานสาธารณสุขในยุคแรกให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตมุ่งการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งสองด้านให้แก่พลเมือง หากในยุคปัจจุบันงานสาธารณสุขได้ขยายแผนงานจากการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไปสู่นิยามสุขภาพที่กว้างขวางมากขึ้น ภายใต้คำเรียกขานใหม่ว่า “สุขภาวะ” (well-being) การเปลี่ยนผ่านบริบทของการกำกับดูแล “สุขภาพ” ของพลเมืองไทยของภาครัฐ ซึ่งได้เปลี่ยนผ่านและขยายอำนาจการดูแลไปสู่เรื่องของ “สุขภาวะ” อันสะท้อนให้เห็นอย่างเด่นชัดผ่านการปฏิรูประบบสุขภาพในงานสาธารณสุขไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามคำว่าสุขภาพให้มีความหมายกว้างขึ้น เช่น สุขภาพ คือ สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของการไม่มีโรคหรือความบกพร่องหรือขีดจำกัดด้านร่างกายและจิตใจ และนิยามความหมายของระบบสุขภาพว่าเป็นการดำเนินกิจกรรมของทุกองค์กร สถาบัน และทรัพยากรต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ ซึ่งทั้งสองนิยามดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นแนวคิดรากฐานในการปฏิรูประบบสุขภาพของไทย สอดคล้องกับนโยบายระดับโลก คือ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable development goal (SDG) ภายใต้ Universal Health coverage WHO Medicines and Health Products Program Strategic Framework 2016-2030 และนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ ได้แก่ แผนแม่บทตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และแผนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้ระบบสาธารณสุขที่เป็นเอกภาพ และการอภิบาลระบบที่ดี รวมถึงธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งมีสาระสำคัญเกี่ยวกับปรัชญาและแนวคิดหลักของระบบสุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น

2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการทุกๆ ด้านในตัวบุคคล สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตของบุคคลจึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตได้ ในการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต (Life Style) ของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของคนเรา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมของคนจึงขึ้นอยู่กับการปรับเปลี่ยนเป็นสำคัญ อาจจัดเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ คือ การให้คุณค่าหรือมุมมองต่อตนเองในสถานะปัจเจกบุคคล และการให้คุณค่าของคนที่เชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมทั้ง ทางด้านกายภาพและสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน หมู่บ้าน ขึ้นไป ยังขึ้นกับปัจจัยในตัวสิ่งแวดล้อมเองด้วย เช่น ความสมบูรณ์ของป่าไม้อันเป็นธรรมชาติ มีน้ำสะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ มีสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน มีสันติภาพ มีหลักประกันทางสุขภาพและสวัสดิการมีบริการสุขภาพที่ทั่วถึง ย่อมทำให้สุขภาวะบุคคลเป็นไปด้วยดี แต่ในทางตรงข้ามถ้าสภาพแวดล้อมไม่ดี มีมลพิษ หรือสังคมเสื่อมโทรม ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะของคนและสังคมในทางไม่ดีด้วย การมีสุขภาพชีวิตที่ดีก็เป็นแนวทางที่ทำให้เกิดความสุข ความสำเร็จในการดำรงชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งที่ให้แนวคิดในการพัฒนาตนให้เป็นคนดี คนเก่งของสังคม ส่งผลให้สังคมมีความสุข พัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยพิจารณาให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา[11]

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ใช้ในการศึกษาสุขภาวะมี 3 แนวคิดหลัก ดังนี้

1. สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนาก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย สำหรับสุขภาวะด้านต่าง ๆ มี ดังนี้

1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าตนมีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

---

[11] พระครูประภากรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2560, หน้า 15-16.

2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (เช่น การนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

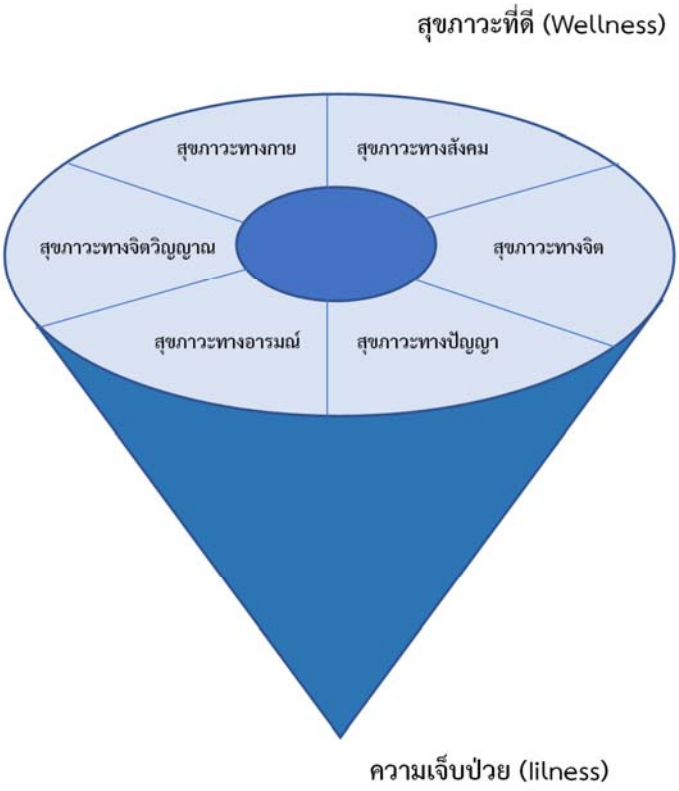
4) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้ส่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง[12]

---

[12] บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ, “สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา”, *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม 2544): 132-133.



แผนภูมิที่ 2.1 โมเดลสุขภาวะ (The Wellness Model)

2. สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย (Myer, Sweeney, Witmer, 2000) โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาพ” (The Wheel of Wellness) ไมเยอร์และคณะ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะเป็นการบูรณาการใน 5 ด้าน หลักของสุขภาพอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ดังรายละเอียด ดังนี้

1) ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆ รอบตัว

2) ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายชีวิต (Self-Direction) หมายถึง การมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ คือ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแล

ตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

3) ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความพึงพอใจในตำแหน่งหน้าที่การงาน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมการละเล่นสนุกสนานรื่นเริง

4) ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและชุมชน ที่นอกเหนือความสัมพันธ์ทางครอบครัว

5) ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง และมีความผูกพันใกล้ชิด[13]

3. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

หลักการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคนั้น มนุษย์ล้วนต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรงและทนทานตลอด เพื่อในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การดูแลสุขภาพร่างกาย และการดูแลสุขภาพจิตใจ ซึ่งการดูแลสุขภาพกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ไม่อาจจะแยกออกจากกันได้ การมีสุขภาพร่างกายดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และมีอายุขัยยืนยาว ส่วนการมีสุขภาพจิตใจดี คือ การที่มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ จุดสูงสุดของการมีสุขภาพจิตใจดี คือ การกำจัดกิเลสอาสวะได้หมดหรือการเป็นพระอรหันต์นั่นเอง สุขภาวะว่าเป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ดังนี้

1) กายภาวนา (Physical Development) เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ กายภาวนามี 4 หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความชาบซึ้งมีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติปัจจัยสี่ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี การใช้อินทรีย์ คือ การใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้

---

[13] บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ, *สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา*, หน้า 133.

อย่างมีสติรู้ตัว สุขภาพร่างกาย คือ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง

2) ศีลภาวนา (Social Development) เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมมี 3 หมวดย่อย ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี อาชีพ คือ มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีวะ วินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์กติกา จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต

3) จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ได้แก่ คุณภาพ คือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา สมรรถภาพ คือ การมีความเพียรพยายามบากบั่น อดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปในทางเสื่อม สุขภาพจิต คือ การมีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมัน โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น

4) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย ได้แก่ การปฏิบัติต่อความรู้ เช่น รู้วิชาชีพ การงานที่เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น และการมีระดับความรู้ คือ การมีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้ รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และการรู้แจ้งส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ[14]

3.1 ความหมายสุขภาวะในคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำว่า “สุขภาวะ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาวะกายดีมีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[15] “บุคคลในโลกนี้...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”[16]

“ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[17]

---

[14] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2548), หน้า 1223.

[15] ม.ม. (ไทย) 13/379/464.

[16] ที.ปา. (ไทย) 11/317/306-307, ม.ม. (ไทย) 13/ 134/150, ม.อุ. (ไทย) 14/291/351.

[17] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/53-54/92-93.

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”[18]

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง[19] หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”[20]

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”[21] การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺย ปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ[22]

คำว่า อโรคฺย อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ภาวการณ์ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานาน ๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น[23]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต[24]

---

[18] ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23.

[19] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/53-54/92-93.

[20] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/121/201.

[21] ขุ.ธ. (ไทย) 25/148/78, ขุ.อป. (ไทย) 33/155/408.

[22] ม.ม. (ไทย) 13/215-216/254-255.

[23] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/157/217.

[24] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, *พุทธจักร*, ปีที่ 59 ฉบับที่ 11 (พฤศจิกายน 2548), หน้า 5–10.

กล่าวโดยสรุป ความหมายสุขภาวะในคัมภีร์พระไตรปิฎก บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาวะกายดี มีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง” คำว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทาง กาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ดังนั้น ความหมายสุขภาวะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกันและการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุดคือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ถือว่าเป็นการบรรลุ เป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

3.2 พุทธวิธีดูแลสุขภาวะแบบองค์รวม

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความมีสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด[25] พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษา 60 แล้วก็ตาม[26] ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญา[27] พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปักขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้[28]

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อยทรง

---

[25] ที.สี.อ.(บาลี) 1/61 และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 189.

[26] ที.ม. (ไทย) 10/165/110.

[27] ม.มู. (ไทย) 12/161/164-5.

[28] ที.ม. (ไทย) 10/189/137-147.

กระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี[29] พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่าพราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตรวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุ ทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน ....บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่[30]

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ ดังนี้

การบริโภคอาหาร พระองค์ฉันอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมื้อเดียว ไม่ฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่า กระปรี้กระเปร่า ทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่า มีโรคน้อย”[31]

พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า..

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร[32]

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการ คือ

1. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
2. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
3. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
4. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
5. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
6. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
7. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง

---

[29] ที.ม. (ไทย) 10/132/77, สำ.ม. (ไทย) 19/10, 48/571.

[30] องฺ.เอกก. (ไทย) 20/64/250.

[31] ม.มู. (ไทย) 12/225/236, ม.ม. (ไทย) 13/134, 174/150.

[32] ม.มู. (ไทย) 12/23/23.

8. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ

9. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก

10. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค[33] มีสติในการฉันอาหาร

พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน”[34] “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”[35] รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพีแต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”[36]

ดังนั้น ในพระไตรปิฎกระบุถึงความมีสุขภาพอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อย มีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

กล่าวโดยสรุป สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตของบุคคลจึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตได้ ในการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของคนเรา ในภาพรวมคือ ด้านกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านสังคม ด้านปัญญา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมของคนจึงขึ้นอยู่กับการปรับเปลี่ยนเป็นสำคัญ ตามแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ใช้ในการศึกษาสุขภาวะ 3 แนวคิด ได้แก่ สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ และแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม แนวพุทธดังกล่าว

---

[33] ที.ปา. (ไทย) 11/247/202-203.

[34] สำ.ส. (ไทย) 15/124/145-146.

[35] ม.มู. (ไทย) 12/424/457.

[36] ม.มู. (ไทย) 12/422/456, อภิ.วิ. (ไทย) 35/518/391.

2.3 ความหมายสุขภาวะ

ปราชญ์ทางพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาวะ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพันเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต[37]

นับเป็นเวลาประมาณ 50 ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจ และสังคมไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ ใช้กันแพร่หลายทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์ และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย

ดังนั้น คำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกคำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual ฉะนั้น คำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุดครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรคเรื่องโรงพยาบาลหรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด”[38]

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพคือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น”[39]

ในอดีตคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพกายเป็นหลัก ต่อมาจึงได้รวมสุขภาพจิตเข้าไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถ

---

[37] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, หน้า 5-10.

[38] ประเวศ วะสี, *การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข,* (กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, 2548), หน้า 13.

[39] World Health Organization Geneva, *Health Promotion Glossary*, (Switzerland: Marilyn Langfeld, 1998), p. 63.

ดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ซ้ำร้ายอาจจะทำร้ายผู้อื่นได้อีกด้วย ปัจจุบัน คำว่า สุขภาพ มิได้หมายความเฉพาะสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังได้รวมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณอีกด้วย สรุปได้ว่าความหมายของสุขภาพ ประกอบด้วย 4 ส่วน[40] คือ

1) สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคืออวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2) สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายดีด้วย

3) สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

4) สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่วรู้เท่าทันและเข้าใจอย่างแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ประเวศ วะสี กล่าวว่า สุขภาพ คือ “สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนากาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์”[41]

วิพุธ พูลเจริญ กล่าวว่า สุขภาพ คือ “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องของความเจ็บป่วยเท่านั้น”[42]

---

[40] ประเวศ วะสี, *การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข,* หน้า 13.

[41] ประเวศ วะสี, *สุขภาวะที่สมบูรณ์*, (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2551), หน้า 352.

[42] วิพุธ พูลเจริญ, *สุขภาพ อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม*, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2544), หน้า 60.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้ให้ความหมายของสุขภาพ หมายความว่า ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล[43] พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 เป็น “กฎหมายแม่บท” ด้านสุขภาพฉบับแรกของประเทศไทย และหลังจากนั้น ในปี 2554 รัฐบาลก็ได้จัดตั้งองค์กรที่มีภารกิจสนับสนุนในเรื่องนี้อีกแห่งหนึ่ง คือ “สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเป็นเรื่องของการป้องกันและสนับสนุนในการสร้างเสริมสุขภาพเข้าสู่วิถีชีวิตของคนไทย

นิตยา เพ็ญศิรินภา กล่าวถึง สุขภาพมีความสำคัญทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัวและระดับชุมชน ที่ช่วยให้บุคคล ครอบครัว และสังคมได้แสดงบทบาทหน้าที่และพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสมได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ เกิดความเข้มแข็ง และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข สุขภาพจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคน ทุกครอบครัวและทุกสังคม[44]

จากการศึกษาดัชนีวัดสถานะสุขภาพอดีตถึงปัจจุบัน พบว่า ดัชนีที่ใช้วัดสถานะสุขภาพตามมิติต่างๆของสุขภาพประกอบด้วยดัชนี 2 กลุ่ม คือ ดัชนีสุขภาพเชิงลบ และดัชนีสุขภาพเชิงบวก โดยดัชนีสุขภาพเชิงลบเป็นการวัดความสามารถหรือศักยภาพขององค์ประกอบต่างๆของระบบที่สำคัญของร่างกายในการทำงานว่ามีความปกติหรือผิดปกติมากน้อยเพียงใด ซึ่งความผิดปกติหรือความสามารถที่ลดลงนั้น อาจเกิดจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุจากสาเหตุต่างๆ ในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคล ดัชนีชี้วัดสุขภาพเชิงบวกเป็นการวัดสถานะสุขภาพที่นอกเหนือไปจากด้านของการสูญเสีย เช่น การเจ็บป่วย หรือการตาย เนื่องจากได้เป็นที่เข้าใจโดยทั่วไปว่า สุขภาพนั้นมิได้หมายความเฉพาะการไม่เจ็บป่วยเท่านั้น แต่ครอบคลุมศักยภาพของการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเอง และสังคมด้วย สุขภาพเป็นมิติหนึ่งที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต

ดังนั้น การวัดคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health related Quality of Life หรือ HRQOL) จึงมีความจำเป็นและเป็นผลลัพธ์ทางค้านสุขภาพที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง นอกเหนือจากอายุขัย (Life Expectancy) หรือการมีชีวิตรอด (Survival) โดยคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับสุขภาพเป็นผลลัพธ์ที่ไม่สามารถมองเห็นได้จากผลทางคลินิกหรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพียงอย่างเดียว การประเมินคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญอย่างมากในอันที่จะเข้าใจว่าโรค และการรักษามีผลกระทบอย่างไรต่อชีวิตของผู้ป่วยจากมุมมองของผู้ป่วยเอง (Patient Perspective) ซึ่งตรง

---

[43] พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550, (2550, 19 มีนาคม), *ราชกิจจานุเบกษา,* หน้า 1.

[44] นิตยา เพ็ญศิรินภา, *แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโภชนศึกษา*, เอกสารการสอนชุดโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 7, พิมพ์ครั้งที่ 2, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548), หน้า 44.

กับแนวความคิดของการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม[45] โดยการประเมินสุขภาพส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายที่แข็งแรง ปัญหาสุขภาพการตรวจสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับโคเลสเตอรอลในเลือด

สุขภาวะทางจิต คือ สภาพจิตใจที่เป็นปกติ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ อาการซึมเศร้า สุขภาวะทางสังคม คือการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สามารถอยู่ร่วมและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ การยอมรับทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา คือความเคร่งศาสนา มีจิตสำนึกสาธารณะ ยึดมั่นในศีลธรรมความดีงาม ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น[46]

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา มีความสัมพันธ์เชิงพลวัตกับปัจจัยต่าง ๆ คือด้านปัจเจกบุคคล ด้านสภาพแวดล้อม ด้านระบบกลไก ซึ่งรวมถึงระบบบริการสุขภาพ

2.4 องค์ประกอบของสุขภาวะ

จากแนวคิดสุขภาวะ 3 แนวคิด ดังกล่าวข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่า สุขภาวะมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา มีรายละเอียด ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย (Physical Health)

สุขภาวะทางกาย เป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะซึ่งสภาพร่างกายของคนเราเป็นตัวชี้วัดที่เห็นได้ชัดเจนและง่ายกว่าสุขภาพในมิติอื่นๆ การที่คนเรามีสุขภาวะทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมส่งผลให้สุขภาวะดีตามไปด้วย

สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่ว มีกำลัง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะ และปลอดภัยจากภัยอันตรายต่อร่างกาย มีปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ[47] สภาพทางร่างกายและพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเครื่องมือนี้วัดที่เห็นได้ชัดเจน และง่ายกว่าสุขภาพในมิติอื่นๆ การประเมินสุขภาพของคนในสังคมจึงมักเริ่มต้น

---

[45] พรรณทิพา ศักดิ์ทอง, *คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554), หน้า 96.

[46] รศรินทร์ เกรย์, ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเรวดี สุวรรณนพเก้า, “ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม 2553): 71-85.

[47] พระไพศาล วิสาโล, *พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต*, (สมุทรปราการ : ชมรมกัลยาณธรรม, 2553), หน้า 123.

จากการประเมินสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม ในอดีตมองความสำคัญของสุขภาพกายในรูปของการมีชีวิตอยู่ยาวนานจนแก่เฒ่า ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ มีครอบครัวที่อบอุ่น และสามารถสืบต่อลูกหลาน และเครือข่ายขยายวงศ์ตระกูลต่อไป[48] การประเมินภาวะสุขภาพที่แสดงทั้งภาวะสุขภาพกายเชิงบวก และเชิงลบ จึงปรากฏอยู่ในความคาดหวังของสังคมไทยมายาวนานแล้ว สุขภาวะทางกายนั้นพิจารณาได้จากลักษณะและขนาดของร่างกาย สมรรถนะ การรับรู้จากการสัมผัสทางกายการเจ็บป่วยและความผิดปกติทางกาย สมรรถนะกำลังกาย สมรรถนะในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยและสมรรถนะในการดำเนินภารกิจการงาน

สุขภาพของบุคคลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และสุขภาวะของบุคคลเป็นผลของพฤติกรรม เกิดขึ้นในทุกวัยของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา พฤติกรรมบางอย่างมีความใกล้ชิดกับสุขภาพมากและสามารถใช้เป็นตัวชี้วัดในการทำนายปัญหาสุขภาพของบุคคลได้ ในการพัฒนาสุขภาพเพื่อสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง จึงเน้นการติดตาม เฝ้าระวังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาและปัจจัยหลักของสุขภาพที่สำคัญ ครอบคลุมพฤติกรรมการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด พฤติกรรมทางเพศ ความเครียด และภาวะสุขภาพจิต การบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ และการดูแลสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บรรลุป้าหมายการลดการเกิดโรค ลดภาวะแทรกซ้อน ลดการพิการ ลดการตาย และลดภาระค่าใช้จ่าย ด้วยปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” กับแนวคิด “สุขภาพพอเพียงและสุขภาวะ” โดย “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมและมีพื้นที่เป็นฐาน” ภายใต้ระบบสุขภาพพอพียง “ระบบสุขภาพหนึ่งเดียวแบบองค์รวม ไร้รอยต่อเป็นธรรมและมั่นคงทางสุขภาพ” มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” สร้าง “ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ให้กับประเทศไทย กำหนดวิสัยทัศน์คือ ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดี อายุยืนยาว มีหลักประกันสุขภาพเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ได้รับการคุ้มครองทางสุขภาพ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีสร้างประเทศไทยให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนมี 7 ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา ประกอบด้วย 1) การสร้างหลักประกันสุขภาพที่ครอบคลุมเท่าเทียมและเพิ่มโอกาสการเข้าถึงบริการพื้นฐานและขั้นสูงที่จำเป็น 2) การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ มีขีดความสามารถสูง และมีประสิทธิภาพ 3) การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และคุณภาพชีวิตของประชากรตลอดช่วงชีวิต 4) การคุ้มครองจัดการโรคและภัยคุกคามสุขภาพ ลดผลกระทบ สร้างเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นมิตรกับผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม 5) การสร้างพันธมิตรทางด้านสุขภาพระหว่างประเทศเพื่อนบ้าน ระดับภูมิภาค และระดับโลกได้อย่างทัดเทียมและก้าวไกล 6) การวิจัย

---

[48] วิพุธ พูลเจริญ, *สุขภาพ อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม*, หน้า 77.

พัฒนา ลงทุนด้านผลิตภัณฑ์เทคโนโลยีและธุรกิจสุขภาพให้สามารถแข่งขัน พึ่งตนเองลดการนำเข้าและเสริมสร้างความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจก้าวสู่ประเทศรายได้สูง และ 7) การปฏิรูประบบบริหารจัดการและการอภิบาลระบบสุขภาพที่มั่นคงและยั่งยืน[49]

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่าสุขภาวะทางกายเป็นการรับรู้สภาพด้านร่างกาย ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิต สุขภาวะทางกายมีผลมาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิต พฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ การเข้าถึงบริการทางการแพทย์ พฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารไขมัน น้ำตาลสูง การรับประทานอาหารรสเค็มจัด การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น นอกจากนี้ การมีสุขภาพกายดียังมีผลจากการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลปลอดภัยต่อสุขภาพ

2) สุขภาวะทางจิต (Mental Health)

สุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพ การเจ็บป่วยทางกาย และทางจิตมีความสัมพันธ์กันไม่สามารถแยกกัน โดยเด็ดขาด การเจ็บป่วยทางกายโดยเฉพาะโรคที่เป็นเรื้อรังหรือรักษาไม่หายขาดมักมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต ในทางกลับกันการมีสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นผลดีกับสุขภาพทางกายด้วย

สุขภาวะทางจิต หมายถึง การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข ความสมบูรณ์ของจิตใจที่ปราศจากอาการผิดปกติต่างๆ อาทิ โรคจิตหรือโรคประสาท มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการปรับตัวได้ตามสภาวะแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถทำตนให้มีคุณค่าต่อตนเองและมีประ โยชน์ต่อสังคมได้ดี และมีวิธีการจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสมในสังคมโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ นอกจากนี้ อาจพิจารณาผู้ที่มีสุขภาพจิตได้จากความพึงพอใจในชีวิต การยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมตนเอง การรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สามารถจัดระเบียบชีวิตของตนเองได้เหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสุขในชีวิต พฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกของคนในสังคมครอบคลุมหลายด้าน ประกอบด้วยด้านปัญญาความคิด ความเข้าใจ ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆของตน การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ คือ สามารถเผชิญกับความตึงเครียดและภาวะกดดันได้ การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือ

---

[49] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *“แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)”*, 2560, 22 มิถุนายน 2565 <http://203.157.65.15/anamai.web/download/2560/แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบฯ>.

กังวล ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมคือ สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว ด้านการงาน สามารถทำงานได้เต็มที่ตามความสามารถ เลือกอาชีพได้ตรงกับความถนัด เลือกอาชีพได้ตรงกับความถนัด รวมไปถึงการรู้จักตนเอง ภาคภูมิใจในสิ่งดี ๆ ที่ตนมีอยู่[50]

นักจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะซิกมันต์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) จะมองสุขภาพจิตเป็นความในการควบคุมความต้องการในส่วนของจิตใต้สำนึก (subconscious) และอธิบายว่ามนุษย์มีแรงขับตามธรรมชาติซึ่งเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ถ้าบุคคลประสบเหตุการณ์เลวร้าย ไม่สมหวังจะทำให้เก็บความรู้สึกไว้ ความทรงจำและความรู้สึกเก็บกดนั้นจะส่งผลกระทบกระเทือนต่ออารมณ์และความรู้สึกและก่อให้เกิดกลไกป้องกันตนเองทางจิต ซึ่งเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยากลุ่มนี้ให้ความสำคัญ ซึ่งความหมายของสุขภาพจิตตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์จึงหมายถึง การไม่ปรากฏอาการซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงความผิดปกติทางจิต เช่น ความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า ส่วนนักจิตวิทยาแนวมนุษย์นิยมได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นการพัฒนาที่ทำให้บุคคลบรรลุซึ่งศักยภาพขั้นสูงสุด และนอกจากนี้ นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยม เช่น สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ได้เสนอความคิดเห็นที่แตกต่างเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิตเพราะเป็นสิ่งที่สังเกตไม่ได้แต่จะดูความผิดปกติทางจิตตรงปัญหาในการเรียนรู้ของบุคคล ดังนั้น ในขณะที่แนวคิดจิตวิเคราะห์พิจารณาปัญหาตรงที่เป็นรากฐานของพฤติกรรม และอาการที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิต แต่นักพฤติกรรมนิยมจะเน้นตรงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรงเพราะมีความเชื่อว่าความบกพร่องของการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติทางจิต

ดังนั้น แนวคิดกลุ่มนี้จึงให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึง การเรียนรู้ หรือการรู้ใหม่เพื่อตอบสนองต่อปัญหาที่ต้องเผชิญในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่นักชีวเคมีซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของสมองจะกล่าวถึงสุขภาพจิตว่าขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบเคมีไฟฟ้าและระบบประสาทในเซลล์สมองว่า มีการปรับสมดุลของระบบได้ดีหรือไม่

สมศร เชื้อหิรัญ กล่าวว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี คือ บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวเองให้สามารถเข้ากับสถานการณ์ โดยไม่ทำให้เกิดข้อขัดแย้งในอารมณ์และปราศจากอาการใด ๆ ที่เป็นพยาธิสภาพมีความมั่นคง มีปรัชญาในการเป็นอยู่ของตนเอง มีความพอใจและเต็มไปด้วยประสบการณ์ และความสามารถที่แผ่กว้างออกไป ช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์และคงไว้ ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น[51]

---

[50] พงค์เทพ สุธีรวุฒิ และยูชูฟ นิมะ, *การจัดบริการสุขภาพตามวิถีมุสลิม 4 ช่วงวัย*, (สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2552), หน้า 89.

[51] สมศร เชื้อหิรัญ, *สนทนากับผู้ป่วยจิตเวช*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., 2533), หน้า 99.

อัมพร โอตระกูล กล่าวว่า สุขภาพจิตคือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดีโดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย[52]

กล่าวโดยสรุป สุขภาพจิต หรือสุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีชีวิตที่สมดุลทั้งเรื่องงาน ชีวิตส่วนตัวและสังคม มีการเจริญเติบโต และพัฒนาตนเองอยู่เสมอมีสมดุลในการพึ่งพาตนเองและบุคคลอื่น เข้าใจตนเองในเรื่องพรสวรรค์และขีดจำกัด นอกจากนี้ ยังเข้าใจในเรื่องความแน่นอนและไม่แน่นอนในชีวิต และผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจผู้อื่น พึงพอใจในเรื่องของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถตัดสินใจ และความรับผิดชอบต่อการกระทำมีความยืดหยุ่น เป็นธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและสังคม

3) สุขภาวะทางสังคม (Social Health)

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคนในขนาดและลักษณะต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในเมือง ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก โดยมีความรักใคร่กลมเกลียว เอื้ออาทรและช่วยเหลือกัน รวมทั้งการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่มีการทะเลาะวิวาท ทำร้ายกัน รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี นำมาซึ่งการมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภารดรภาพ และสันติภาพ มีสวัสดิภาพในชีวิต[53]

มนุษย์ไม่มีทางสร้างความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน โดยคิดถึงแต่ความสุขของตนเอง โดยไม่นึกถึงความสุขร่วมกันของครอบครัว ชุมชน เพื่อนร่วมงานของสังคมทั้งหมด และของโลกทั้งหมด เพราะทั้งหมดเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว[54] กลไกทางสังคม และเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคม ชุมชน และครอบครัว สุขภาพดีเป็นผลจากสังคมดี ในสังคมที่ดีมีคนเจ็บป่วยน้อยและหายเร็ว เพราะสังคมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ มีภัยที่คุกคามต่อสุขภาวะ สุขภาพของทุกคนได้รับการดูแลรักษาอย่างทั่วถึงและเพียงพอ ในขณะที่สังคมที่พัฒนาอย่างขาดดุลยภาพทำให้สุขภาวะเสื่อมถอย ครอบครัวและชุมชนล่มสลาย สิ่งแวดล้อมทรุดโทรมเกิดความยากจน ความขัดแย้ง ความรุนแรง และความทุกข์ สุขภาวะของบุคคลไม่ว่าจะเป็นด้านกาย ใจ สังคม หรือจิตวิญญาณจึงเป็นผลลัพธ์มาจากระบบสังคม สุขภาพดีเป็นผลจากการมีสังคมที่ดีคือ สังคมที่เป็นธรรม เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่กดขี่หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เคารพใน

---

[52] อัมพร โอตระกูล, *สุขภาพจิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, 2540), หน้า 113.

[53] พระไพศาล วิสาโล, *พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต*, หน้า 45.

[54] เรื่องเดียวกัน, หน้า 73.

คุณค่าความเป็นมนุษย์เสมอกัน ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่นและไม่เบียดเบียนธรรมชาติ โดยให้ความสำคัญกับการอยู่ในสังคมที่มีความปลอดภัยจากอาชญากรรมและความรุนแรงที่ก่อให้เกิดการทำร้ายทางเพศและการทำลายทรัพย์สิน ได้รับการศึกษาในระบบโรงเรียนไม่น้อยกว่า 12 ปี และมีโอกาสได้เรียนต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและมีทักษะการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ประกอบอาชีพที่สุจริต และมีรายได้เพียงพอต่อการคำเนินชีวิตอย่างปกติสุข มีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ตามแนวทางการพัฒนาภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 1 “การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์” ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ให้ความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่กลุ่มเด็กปฐมวัยที่ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิตเพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ควบคู่กับการพัฒนาคนไทยในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดีมีสุขภาวะที่ดีมีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความรู้และความสามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่รวดเร็ว บนพื้นฐานของการมีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็งทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันชุมชน และภาคเอกชนที่ร่วมกันพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีคุณภาพสูง อีกทั้งยังเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศเป็นไปตามเป้าหมายที่ 5 : สถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันทางศาสนา ชุมชน สื่อมวลชน และภาคเอกชน ตัวชี้วัดที่ 5.1 ดัชนีครอบครัวอบอุ่นอยู่ในระดับดีขึ้น ตัวชี้วัดที่ 5.2 ประชากรอายุ 13 ปีขึ้นไป มีการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาเพิ่มขึ้น ตัวชี้วัดที่ 5.3 ธุรกิจที่เป็นวิสาหกิจเพื่อสังคมเพิ่มขึ้น[55]

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางสังคมเป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวและชุมชน มีความรักใคร่ ความเข้าใจ เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน การมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชนและความรู้สึกผูกพันกับชุมชนของตน รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้

4) สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health)

สุขภาวะทางปัญญา เป็นคุณลักษณะภายในที่ส่งผลต่อความสุขทางจิตใจและการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพพร้อมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาเป็นไปเพื่อให้บุคคลรู้จักที่จะแยกแยะ และวินิจฉัยว่าอะไรเป็นความสุขความทุกข์ ความดีความชั่ว ถูกผิด

---

[55] กรมสุขภาพจิต, “*แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561 -2580)*”, (เอกสารการสอน), หน้า 18.

เท็จจริง ควรไม่ควร เป็นประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์[56] เป็นศักยภาพทางปัญญาที่จะกระทำไปตามเหตุและผล รู้จักสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องดีงามเพราะคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้คนมีสภาพจิตใจที่สงบผ่อนคลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นและหวั่นไหวไปตามความยินดียินร้าย ตื่นจากอำนาจของตัณหาด้วยพลังของสติ มีอิสระรู้จักปล่อยวาง ไร้สิ่งบีบคั้น ไม่มีอะไรเป็นเครื่องกังวล[57]

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ[58]

พุทธศาสนามองว่า ปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข หากกินเพราะความหลง เช่น หลงติดในรสชาติอาหาร ก็อาจเจ็บป่วยเพราะไม่รู้จักประมาณในการกิน ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือแม้แต่โรคมะเร็ง ซึ่งกำลังเป็นภัยร้ายในปัจจุบัน สุขภาพดียังเกิดจากการเห็นคุณค่าของสมดุลชีวิต จึงไม่ติดในความสบาย แต่หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็ไม่ทำงานอย่างหักโหม รู้จักพักผ่อน

ความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมกลืนกับผู้คนเกิดขึ้นได้เพราะมีปัญญาเห็นว่าการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นนั้นนำความสุขมาให้ตน ในทางตรงข้าม หากเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่น ในที่สุดความเดือดร้อนก็จะเกิดแก่ตนเอง รวมทั้งเห็นว่าแม้ความเห็นแก่ตัว จะทำให้ตนร่ำรวย มีชื่อเสียงเกียรติยศ แต่สิ่งเหล่านี้ให้ความสุขเพียงชั่วคราว ตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน ไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของชีวิต ดังนั้นจึงไม่ควรหมกมุ่นกับการทำมาหาเงิน แต่มีเวลาให้กับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน หมั่นทำดี และช่วยเหลือผู้อื่น

สุขภาพจิตที่ดี ยังเกิดจากปัญญาเช่นกัน กล่าวคือ รู้ว่าการปล่อยชีวิตและจิตใจไปตามอำนาจของความอยากนั้น มีแต่จะนำทุกข์มาให้ ได้เท่าใด ก็ไม่รู้จักพอ ขณะเดียวกันก็เห็นโทษของความโกรธ ดังนั้น จึงไม่ปล่อยให้ความโกรธครองใจ รู้จักให้อภัย จิตจึงพบกับความสงบเย็น ปัญญาที่ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง รู้ว่าความล้มเหลว ความสูญเสีย ความเจ็บป่วย และความตาย

---

[56] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552), หน้า 265.

[57] ไพโรจน์ สิงบัน, *สุขภาวะทางปัญญาของคนใต้: สุขสร้างได้ด้วยปัญญา*, (งานสร้างสุขภาคใต้, 2551 – 2552), หน้า 153.

[58] พระไพศาล วิสาโล, *“พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ”*, มหาวิทยาลัยมหิดล: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2561, 22 มิถุนายน 2565 <https://www.visalo.org/ book/sukaparp.html>.

เป็นธรรมดาของชีวิต ช่วยให้จิตไม่เป็นทุกข์เมื่อประสบกับเหตุร้ายเหล่านั้น ยิ่งมีปัญญาถึงขั้นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดเป็น “ตัวกู ของกู”ได้ จิตย่อมผ่องใส เบิกบาน ไร้วิตกกังวล ในยามได้ ก็ไม่หลงเพลิดเพลินดีใจ ในยามเสีย ก็ไม่กลัดกลุ้มเศร้าโศก

ปัญญานั้นทำให้เป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์ มิใช่ว่าเป็นสุขได้ในยามที่มีสุขภาพดี มีพลานามัย หรือประสบความสำเร็จในการงานเท่านั้น กล่าวได้ว่า ปัญญาทำให้เห็นความจริงว่าสุขหรือทุกข์นั้น มิได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งดี ๆ หรือสิ่งร้าย ๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร พูดอีกอย่างคือ อยู่ที่ใจของเรา

ดังนั้น แม้เจ็บป่วยพลัดพรากสูญเสีย ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ใจไม่เสีย ทั้งนี้เพราะแลเห็นว่า ทุกข์ใจนั้นแท้จริงแล้วเกิดจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เมื่อไม่ยึดใจก็ไม่ทุกข์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอดีตที่เจ็บปวด ภาพปรุงแต่งอนาคตที่เลวร้าย รวมทั้งอารมณ์อกุศล เช่น ความอยาก ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิด ที่สำคัญก็คือความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นตัวกูของกู การเห็นความจริงดังกล่าว จะช่วยให้ใจปล่อยวาง และทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้

ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ความสุขหรือความทุกข์ มันเกิดจากการที่เรากระทำถูกหรือกระทำผิดต่อสิ่งที่เรียกว่า “ผัสสะ” ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา” ปัญญาคือการเห็นความจริงดังกล่าว ดังนั้นไม่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ตาม ย่อมไม่อาจทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ มีแต่ความสุข สงบเย็น เป็นอิสระ กล่าวอีกนัยหนึ่ง มีสุขภาวะอยู่เป็นนิจ นี้แหละคือสุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จักและสัมผัสให้ได้[59]

ดังนั้น สุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นสิ่งที่บุคคลควรที่จะยึดถือปฏิบัติที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องพิจารณาแยกแยะสิ่งต่างๆซึ่งจะนำไปสู่ความสุขทางจิตใจและความสุขในการดำเนินชีวิตอีกทั้งมีพฤติกรรมที่เกื้อกูลเหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น[60] สุขภาวะทางปัญญา ยังเป็นภาวะที่เรามองโลกในเชิงบวก รู้จักเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้สามารถมองเห็นความจริงในชีวิตโดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่นจนนำไปสู่การเอื้ออาทร สมานฉันท์ช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตากรุณา นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข[61] จะเห็นว่าสุขภาวะทางปัญญาเป็นสุดยอดของสุขภาวะทั้งมวล เป็นสิ่งที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงกับสุขภาพในอีกสามด้าน ทั้งด้านกาย จิต และสังคม เพราะปัญญาเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยยึด

---

[59] พระไพศาล วิสาโล, “*พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ*”, มหาวิทยาลัยมหิดล: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2561, 22 มิถุนายน 2565 <https://www.visalo.org/ book/sukaparp.html>.

[60] พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550, (2550, 19 มีนาคม), *ราชกิจจานุเบกษา,* หน้า 1.

[61] พงค์เทพ สุธีรวุฒิ และยูซูฟ นิมะ, *การจัดบริการสุขภาพตามวิถีมุสลิม 4 ช่วงวัย*, หน้า 114.

กุมสุขภาวะในด้านอื่นๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั้งในระดับบุคคล และในระดับสังคม หากขาดสุขภาวะทางปัญญาอาจเป็นการยากที่สุขภาวะองค์รวมจะเกิดขึ้นได้[62]

ปัญหาสุขภาวะทางปัญญาของสังคมที่เกิดขึ้นมากในขณะนี้ คือ การหลงอารมณ์ เรารู้ว่าจิตมีหน้าที่รู้ แต่ไม่รู้ทันอารมณ์ การมีสุขภาวะทางปัญญาเราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ ชีวิตคือกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง แต่หากเราอยากให้มันไม่เปลี่ยนแปลง อาการอย่างนี้ทำให้เราเกิดการยึดมั่นถือมั่น ถ้าเรารู้เท่าทันกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงเราจะตัดความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เราสามารถรู้เท่าทันทุกเรื่องได้ ไม่หลงเพลินในความรู้สึก เราก็จะหลุดพ้นจากทุกข์

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต และอาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์ จึงได้สรุปกรอบแนวคิดของสุขภาวะทางปัญญา เพื่อเป็นแนวทางในการประเมินสุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ 1) มิติที่มีความสัมพันธ์กับศาสนา (Connectedness to Religion) เช่น ความเชื่อ ความศรัทธา ไว้วางใจ ความรัก ความดี คุณค่า ความงาม ความหวัง 2) มิติเกี่ยวกับปรัชญาของชีวิต จุดมุ่งหมายของชีวิต เช่น จุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต ความจริงสูงสุด ความเข้าใจตามความเป็นจริง 3) มิติที่เป็นความรู้สึกการแสดงออกพฤติกรรม เช่น ความผาสุก ความอ่อนน้อม กตัญญู ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ความสดชื่นเบิกบานแจ่มใส ปีติยินดี สงบเย็น เป็นสุข ไม่เศร้าหมอง มีน้ำใจ ช่วยเหลือให้อภัย สังคมไทยกำลังต้องการภูมิคุ้มกันความทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์ได้เข้มแข็งดีเท่ากับสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางปัญญาจะช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง คือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดแก้ปัญหาความทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต[63]

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางปัญญา เป็นการรับรู้ถึงความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ และเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าใจถึงคุณค่า และความหมายของชีวิต จนเข้าถึงความดีงาม ความถูกต้อง มีคุณธรรม ลดความเห็นแก่ตัว ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นสุขภาวะที่สำคัญ และมีผลต่อสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม

ดังนั้น การที่มีสุขภาวะที่ดีที่สมบูรณ์ต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 4 ส่วน ที่มองเป็นรูปธรรม พอสรุปเป็นแผนผังได้ ดังนี้

---

[62] วิพุธ พูลเจริญ, *สุขภาพ อุดมการณ์ และยุทธศาสตร์ทางสังคม*, หน้า 98.

[63] แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต, ทันสมัย ใจสบาย, ใน อภิญญา ตันทวีวงศ์ (บรรณาธิการ), *สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด, 2544), หน้า 23-28. อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์, *สรุปบทเรียนจากผู้รู้และผู้ผ่านประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ*, “โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาโครงการสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”, (สงขลา : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์), 2546, หน้า 1-2, 46.

ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบของสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน

สุขภาวะ	องค์ประกอบ/ความหมาย
1. ทางกาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Wellbeing)	- ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ระบบและอวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพ ปราศจากโรคภัย - คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปัทวอันตราย - มีการรับประทานอาหารที่เพียงพอ และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ
2. ทางใจ (อารมณ์) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ (Mental Wellbeing)	- การมีสภาพจิตปกติ จิตใจที่มีความสุข ร่าเริง - มีความเมตตากับสรรพสิ่ง - มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย - สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น และปรับตัวได้เมื่อเผชิญปัญหากับการเปลี่ยนแปลงได้ดี - สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
3. ทางสังคม สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Wellbeing)	- การอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน ปราศจากความขัดแย้ง กับบุคคลและชุมชน - ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภารดรภาพ มีสันติภาพ - มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม - มีครอบครัวอบอุ่น มีการดำเนินชีวิตดี และใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข มีความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เป็นคนเอารัดเอาเปรียบบุคคลอื่น เป็นที่เคารพรักและเป็นที่นับถือของคนทั่วไป
4. ทางปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญาณหรือปัญญา (Spiritual or Wisdom Wellbeing)	- สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่ดีอันสูงส่ง เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น - การมีความรู้เท่าทันในสิ่งต่างๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรม - สามารถเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง - สามารถที่จะแยกได้ทั้งเหตุแห่งความดี เหตุแห่งความชั่วได้ - มีสติที่คอยระลึกรู้ในสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง จนรู้จักปล่อยวาง

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ

การเสริมสร้างสุขภาพหรือการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นคำที่ใช้ในวงการสาธารณสุขมานานแล้ว แต่บางคนอาจมองว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นงานด้านสุขภาพอนามัยของโรงพยาบาลเท่านั้น แต่ความจริงแล้วการเสริมสร้างสุขภาพนั้น เป็นเรื่องของบุคคลหรือตัวเราเองเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ สิ่งแวดล้อมและสังคมเมื่อ ปี พ.ศ. 2529 องค์การอนามัยโลกได้ออกกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) และได้ให้นิยามของ “การสร้างเสริมสุขภาพ” ว่าเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมดูแลตนเองจากปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพที่จะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม รวมถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีด้วย เพื่อเป็นการเน้นให้เห็นว่าการสร้างเสริมสุขภาพ มิใช่ความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสุขภาพเพียงเท่านั้น แต่ต้องเกิดจากความร่วมมือของคนทุกคนในสังคม เพื่อการมีสุขภาพดีของตนเองและสังคม โดยการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการสร้างสุขภาพที่ดีของประชาชน และเสริมสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็งในการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อการมีสุขภาพที่ดี และการปรับเปลี่ยนการรับบริการทางสุขภาพ[64]

การเสริมสร้างสุขภาพ หรือการส่งเสริมสุขภาพของตนเองของประชาชนเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือสังคม ซึ่งเพนเดอร์ กล่าวว่าพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ หรือส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำ โดยมีเป้าหมายสำคัญในการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีและการบรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการควบคุมดูแลสุขภาพให้ได้ตามเป้าหมาย และปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ จนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต การที่บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก และมีแนวโน้มที่บุคคลอาจจะไม่สามารถกระทำได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจัยสำคัญที่มีการจูงใจให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นคือปัจจัยด้านความคิด ความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ประกอบด้วยการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตน ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์ จึงประกอบด้วย

---

[64] คณาฉันท์ อินอ่อน และคณะ, *การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์การกีฬา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2442), หน้า 1.

พฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด[65]

2.5.1 ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาวะ

นอกจากแนวคิดของเพนเดอร์ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีนักวิชาการต่างประเทศ และนักวิชาการในประเทศไทย ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ พอสรุปได้ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ในฐานะเป็นองค์กรหลักที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัยได้ให้ความหมายของสุขภาพ (Health) ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ (จิตวิญญาณ) รวมถึงการดารงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรคหรือความพิการทุพพลภาพเท่านั้น [Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."] ต่อมาในที่ประชุมองค์การสุขภาพโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม 2541 ได้เพิ่มสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being) อีกหัวข้อหนึ่ง[66]

Kaplan, Sallis and Paterson ได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาวะคือ "ความพยายามเพื่อให้แน่ใจว่าประชากรมีสุขภาพดี ต้องมีการป้องกันโรคและได้รับการสร้างเสริมสุขภาพดีในแบบแผนของการดำเนินชีวิต"[67]

สุขภาพหรือสุขภาวะ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล ถ้าการศึกษาคือ ความเจริญงอกงามจริง บุคคลจะเจริญงอกงามไม่ได้ หากสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจของเราไม่สมบูรณ์ไม่ดี หรือมีแต่ข้อบกพร่อง แม้ในสมัยกรีกโบราณก็ยังไม่เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพอยู่เป็นอันมากกล่าวคือ มีปรัชญา 2 คน คือ

อริสโตเติล และพลาโต (Aristotle and Plato) ได้มีความคิดสอดคล้องต้องกันว่า "การที่จะให้การศึกษาทางด้านอื่น ๆ นั้น สมควรที่จะให้เด็กมีสุขภาพดีเสียก่อน" หมายความว่า หากเด็กมีสุขภาพไม่ดีเสียแล้ว แม้จะให้การศึกษาอบรมดีวิเศษ อย่างไรก็ตาม การศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมจะไม่ได้รับผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยหรืออาจจะไร้ผลเสียเลยก็เป็นได้ นับเป็นการลงทุนที่หวังกำไรได้ยากมาก

---

[65] Pender, N. J., Murdaugh C. L. and Parsons M. A., *Health Promotion in Nursing Practice,* 5th ed., (New Jersey: Pearson Education, Inc., 2006), p. 4.

[66] ประเวศ วะสี, *บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพอภิวัฒน์ชีวิตและสังคม,* (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2542), หน้า 8.

[67] Kaplan, Sallis and Patterson, *Health and Human Behavior,* (Mcgraw-Hill Book company, 1993), p. 81.

แต่ตรงกันข้าม ถ้าเด็กมีสุขภาพดีการศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมจะดำเนินไปได้ด้วยดี เด็กสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างสมบูรณ์ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม[68]

สุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกัน และกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ การขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวม จึงต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ[69]

บวร งามศิริอุดม กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาวะ (Health Promotion) หมายถึงกระบวนการที่จะทำให้คนหรือชุมชน มีขีดความรู้ ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้โรคภัยมาเบียดเบียน และสามารถพัฒนาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีพร้อมหรือเต็มประสิทธิภาพ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพ จึงเปรียบเหมือนกุญแจไขไปสู่การมีสุขภาพดีของคน และสุขภาพ เป็นสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ปราศจากโรค และความพิการเท่านั้น สุขภาพมีความเป็นพลวัตร จึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง[70]

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล ได้ให้ความหมาย การสร้างเสริมสุขภาวะ (Health Promotion) เป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ “การพัฒนา” “การคงไว้” และ “การป้องกันการเสื่อมถอย” ของสถานะทางสุขภาพ โดยเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า จะต้องอาศัยความรู้ของสาขาที่หลากหลาย และการดำเนินการของส่วนการบริการต่าง ๆ ทั้งทางสุขภาพและทางสังคม การสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบไปด้วย 4 กระบวนการ[71] ดังนี้

1. การให้ความรู้ทางสุขภาพ เป็นกระบวนการให้ข้อมูลข่าวสารที่มุ่งให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพโดยอาศัยกลวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การสอนกลุ่ม การมีส่วนร่วม และสื่อสารมวลชน

---

[68] สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์, *การสอนสุขศึกษา = Health education teaching,* (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2542), หน้า 3.

[69] เกษม วัฒนชัย, หลักคิดแบบองค์รวมของสุขภาพ, *มติชน*, ปีที่ 28 ฉบับที่ 15, (กุมภาพันธ์ 2548): 9838.

[70] บวร งามศิริอุดม, *การพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว , 2548), หน้า 1.

[71] สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, การดูแลระยะยาว (Long-term care) และทิศทางนโยบายที่ควรจะเป็นสำหรับประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียแปซิก, *วารสารพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม - ธันวาคม 2545): 40-42.

2. การป้องกันโรค หมายถึงกระบวนการเพื่อให้การวินิจฉัยโรคหรือปัญหาทางสุขภาพในระยะแรกก่อนจะมีอาการทางคลินิก (การตรวจคัดกรอง) หรือการป้องกันโรคเฉพาะโรค

3. การคงไว้ของสุขภาพ หมายถึง การคัดการรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของสถานะทางสุขภาพในประชากรกลุ่มเสี่ยง

4. นโยบายสาธารณะทางด้านสุขภาพ เป็นกระบวนการทางนโยบาย เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยตรงหรือเพื่อการสนับสนุน เช่น การจัดสรรงบประมาณ การออกกฎหมายเฉพาะ (เช่น กฎหมายให้บริการตรวจคัดกรองแก่ผู้สูงอายุโดยไม่คิดมูลค่า) การพัฒนาระบบบริการ หรือการควบคุมการโฆษณาที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ (เช่น โฆษณาบุหรี่)

คณาฉันท์ อินอ่อน และคณะ ได้ให้ความหมาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย หมายถึง การที่มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว มีพละกำลัง ไม่พิการ ไม่เป็นโรค ไม่เกิดอุบัติเหตุ และดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สร้างเสริมสุขภาพ

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง การมีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริงมีสติ มีสมาธิมีปัญญา รวมถึงลดความเห็นแก่ตัวด้วย เพราะบุคคลใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว บุคคลนั้นก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้เลย

สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันในครอบครัวเสมอภาค มีสันติภาพ และมีระบบการให้บริการทางสังคมที่ดี

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณาการเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ความสุขทางวิญญาณเป็นสุขภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ร่างกายเบาสบายและมีความสุขอย่างล้ำลึก อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางจิตใจและทางสังคม[72]

พระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พ.ศ. 2562 หมวด 4 การส่งเสริมและพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิ บัญญัติไว้ว่า

มาตรา 30 “เพื่อให้การบริการสุขภาพปฐมภูมิเป็นไปตามความต้องการของประชาชนในพื้นที่ ให้คณะกรรมการประกาศกำหนดกลไกและหลักเกณฑ์ในการส่งเสริมและพัฒนาให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีความสามารถเป็นหน่วยบริการปฐมภูมิหรือเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิตามพระราชบัญญัตินี้ และส่งเสริมและพัฒนาการมีส่วนร่วมระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

---

[72] คณาฉันท์ อินอ่อน และคณะ, *การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์การกีฬา*, หน้า 3.

ภาคเอกชน และภาคประชาชนในพื้นที่ เพื่อขับเคลื่อนนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนตามมาตรา 10 วรรคหนึ่ง (1) [คณะกรรมการมีหน้าที่และอำนาจ ดังต่อไปนี้ (1) เสนอนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนเกี่ยวกับบริการสุขภาพปฐมภูมิและระบบสุขภาพปฐมภูมิต่อคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบและให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับไปปฏิบัติ] โดยบูรณาการทรัพยากรในการจัดระบบสุขภาพปฐมภูมิและติดตามดูแลการดำเนินการของหน่วยบริการปฐมภูมิ และเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิในพื้นที่ รวมทั้งประสานให้เกิดเครือข่ายบริการรับส่งต่อกับหน่วยบริการปฐมภูมิ และเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิอื่นในพื้นที่นั้นหรือพื้นที่อื่น ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัตินี้หรือประกาศที่ออกตามพระราชบัญญัตินี้”

มาตรา 31 “หน่วยบริการปฐมภูมิและเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิอาจขอรับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายจากสำนักงาน เพื่อการส่งเสริมให้ประชาชนมีศักยภาพและมีความรู้ในการจัดการสุขภาพของตนเองและครอบครัวรายการค่าใช้จ่ายตามวรรคหนึ่ง การรับเงิน การจ่ายเงิน การเก็บรักษาเงิน และการเรียกคืนเงินค่าใช้จ่ายตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการประกาศกำหนดโดยความเห็นชอบของกระทรวงการคลัง”[73]

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาวะ เป็นกระบวนการที่จะทำให้คนหรือชุมชนมีขีดความรู้ ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้โรคภัยมาเบียดเบียน และสามารถพัฒนาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีพร้อมหรือเต็มประสิทธิภาพ ในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่รวมถึงการจัดการศึกษาทางด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิตไปสู่การมีสุขภาพดี โดยพยายามส่งเสริมความตระหนักในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และองค์กรที่เกี่ยวข้องซึ่งสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล กลุ่มและชุมชน เพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยการปฏิบัติตนที่ดี อีกทั้งยังมีพระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พ.ศ. 2562 การส่งเสริมและพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิ ซึ่งรัฐบาลเล็งเห็นความสำคัญยิ่งของสุขภาพ จึงได้มีกฎหมายมารองรับการส่งเสริมสุขภาพหรือสุขภาวะของประชาชนเพื่อให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม อันจะทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2.5.2 ความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะ

การสร้างเสริมสุขภาวะ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคนที่ต้องการเป็นคนมีสุขภาพดี การมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์จะเป็นทุนในการประกอบกิจกรรมและภารกิจในชีวิตประจำวัน

---

[73] พระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พุทธศักราช 2562,(2562, 30 เมษายน), *ราชกิจจานุเบกษา*, หน้า 180-181.

ตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่า การดำเนินงานทางด้านสุขภาวะหรือสุขภาพ ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่มุ่งเน้นระบบสุขภาพเป็นระบบสร้างนำซ่อม กล่าวคือ เดิมสุขภาพเป็นระบบตั้งรับ คือ รอให้เจ็บป่วยแล้วจึงนำมาซ่อมหรือนำมารักษา ทำให้ประชาชนคนไทยเจ็บป่วยและตายก่อนวัยอันควร เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นจำนวนมาก แต่แนวคิดปัจจุบันเป็นระบบเชิงรุก พยายามทำทุกวิถีทางที่จะสร้างสุขภาพให้มีสุขภาพดีให้มากที่สุด ซึ่งทุกคนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและมีการปฏิบัติตนหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องโดยมีการปฏิบัติที่ทำให้มีความสุขที่ดีและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรืองดการกระทำที่เสี่ยงหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น มีการออกกำลังกายเป็นประจำ การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการการระมัดระวังเรื่องอาหารการกินที่ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อนการส่งเริมสุขภาพจิต การจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง การลดความเสี่ยงจากการป้องกัน และหลีกเลี่ยงสารเสพติดและอบายมุขต่าง ๆ เป็นต้น

หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานในเรื่องสุขภาพ ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพมาโดยตลอด ดังจะเห็นได้จากปัจจุบัน มีการดำเนินการสร้างกระแสในเรื่องการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนมีความตื่นตัวเกิดความตระหนัก และมีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นสิ่งต่างๆ ดังกล่าวล้วนเป็นการสร้างเสริมสุขภาพทั้งสิ้น ถ้าการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจะทำให้ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรคที่เกิดจากวิถีชีวิต ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วนลงพุง เป็นต้น ซึ่งจะเป็นผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เกิดการเจ็บป่วย สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และลดอัตราการป่วยด้วยโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตให้น้อยลงได้[74]

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของคนทุกคน เพราะการมีสุขภาพดีจะทำให้เราสามารถใช้ความรู้ ความสามารถ และศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองได้อย่างเต็มที่ ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีสุขภาพไม่ดี นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่แล้วบางรายยังเป็นภาระต่อบุคคลในครอบครัวในการดูแลอีกด้วย ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงนอกจากจะไม่สามารถประกอบสัมมาอาชีพเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้แล้วยังต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาลอีกด้วย ซึ่งก็จะเป็นภาระของผู้อื่น ดังนั้นทุกคนจึงต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอตลอดจนควรช่วยดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้ การดูแลสุขภาพถือเป็น

---

[74] สุนทรี เลาหะวิริยะ, “หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 สุขภาพชุมชน”, 26 กุมภาพันธ์ 2559, 22 มิถุนายน 2565< http://www.site/sukhsuksam4/home/ bth-thi-8-sukhphaph-chumchn>.

ความรับผิดชอบของบุคคลทุกคน เพราะสุขภาพเป็นเรื่องส่วนบุคคลไม่สามารถหยิบยื่นให้กันและกันได้ การที่เราจะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการคือ พันธุกรรมสิ่งแวดล้อม คุณภาพของบริการสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การระมัดระวังเรื่องอาหารการกินที่ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อน การส่งเริมสุขภาพจิต การจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง การลดความเสี่ยงจากการป้องกัน และหลีกเลี่ยงสารเสพติด และอบายมุขต่าง ๆ เป็นต้น ในปัจจุบันหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานในเรื่องสุขภาพ ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพมาโดยตลอด มีการดำเนินการสร้างกระแสในเรื่องการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนมีความตื่นตัว และมีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

2.5.3 แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะ

ในการเสริมสร้างสุขภาวะ มีหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะ ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มอายุ สร้างทักษะให้บุคคล ชุมชน สังคม สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ในการดำเนินชีวิตยามปกติและเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งมีแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพกาย เป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ได้แก่

การรักษาศีลเพื่อสุขภาพ เมื่อกล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการดูแลสุขภาพอีก อย่างหนึ่ง บางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือ ข้อห้ามแต่ความจริงแล้ว ศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การรักษาศีลคือ การละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมาทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมยไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสุราเมรัย สำหรับผู้รักษาศีลถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ”[75]

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง ธรรมชาติชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนด้วยอุปมา 7 ประการ คือ

1. ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้างกล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็พลันแห้งหายไป ชีวิตมนุษย์ก็ฉันนั้นเหมือนกันคือ นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มากมีความ

---

[75] ขุ.ธ. (ไทย) 25/25/42.

คับแคบมาก จะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ 100 ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

2. ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำ กล่าวคือ เมื่อฝนตกหนัก ฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน)ย่อมแตกไปเร็ว

3. ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ขีดลงไปในน้ำกล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ ที่ขีดลงไปในน้าก็พลันกับเข้าหากัน

4. ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขากล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขาไหลไปไกลกระแสเชี่ยวพัดสิ่งต่าง ๆ ไปด้วยไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยแท้แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

5. ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนเขฬะ (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนเขฬะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วพึงถ่มไปโดยง่ายดาย

6. ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนชิ้นเนื้อกล่าวคือ ชิ้นเนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็กร้อนตลอดวันยังค่ำ ย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

7. ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่โคที่จะถูกฆ่ากล่าวคือ แม่โคที่จะถูกฆ่า ซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น[76]

การดูแลชีวิตถ้ากายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์ จิตที่เป็นโรคเป็นทุกข์ ดังนั้น การรักษาสุขภาพ กายที่ดีคือ กายไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตคือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความโลภ โกรธ หลง เข้ามรบกวนให้เจ็บปวด สุขภาพดีคือ การไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ ลักษณะของร่างกายมนุษ์ใน ธรรมบท ชราวรรค ได้กล่าวไว้ 5 ประการ คือ 1. มีความคร่ำคร่า (ปริชณฺณ) 2. เป็นรังโรค (โรคนิฑฺ) 3. มีอันทรุดโทรมหรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปภงฺคุณ) 4. เป็นของเน่าเปื่อย (ปูติ) 5. มีความแตกสลายไปในที่สุด (มรณนฺต)[77]

2. การเสริมสร้างสุขภาพจิต เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีอารมณ์แจ่มใส มีสติ สามารถจัดการกับความเครียดได้โดยการมองโลกในแง่ดี ฝึกคิดในทางบวก รู้จักวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่

สมาธิบำบัด พระพุทธเจ้าได้ทรงนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษาโรค ดังพุทธพจน์ว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิมิต เพราะไม่ใส่ใจนิมิต ทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”[78]

---

[76] องฺ.สตฺตก. (ไทย) 23/74/154–155.

[77] ขุ.ธ. (ไทย) 25/21/35.

[78]องฺ.ทสก. (ไทย) 24/375/223 – 225.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้อธิบายว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยได้หลายประการ ดังนี้

1. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือ การทำสมาธิเพียง 1 ชั่วโมง จะช่วยทำให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง 5 ชั่วโมง

2. ช่วยให้การขับถ่ายความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอกและขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

3. ช่วยในการบรรเทาหรือประทัง การไหลเวียนของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่าง ๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้า และออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นมาประกอบเป็นต้น[79]

การใช้สมาธิในพุทธศาสนาสามารถนำไปใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกายและใจได้ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิช่วยบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นว่าการรักษาสุขภาพทางกายและทางจิต จะได้ผลนั้นจะต้องรักษาให้ถูกต้อง กล่าวคือ ต้องเข้าใจธรรมชาติหรือเข้าใจความจริงของร่างกายและจิตว่าเป็นอย่างไร โดยให้ทำความเข้าใจของการเกิดดับของกายและจิต การรักษาสุขภาพทางกายและทางจิต ด้วยวิธียอมรับความจริงของร่างกายว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ สรรพสิ่งไม่เที่ยง ทุกข์และอนัตตา ซึ่งเป็นวิธีการยอมรับความจริงในการรักษาสุขภาพ

3. การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมที่เหมาะสม ทั้งทางด้านกายภาพและจิตใจ ได้แก่[80]

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมีข้อตกลงทางสังคมร่วมกัน รับหลักการเดียวกันในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมีสุขภาพที่ดี เช่น การกาหนดนโยบายไม่ให้มีการทอดทิ้งผู้สูงอายุในชุมชน นโยบายหมู่บ้านปลอดอุบัติเหตุ นโยบายครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น

2. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่ใกล้ตัวผู้สูงอายุได้แก่ครอบครัว ซึ่งจะต้องให้ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิง

---

[79] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *ทาน ศีล สมาธิ*, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งทิพย์, 2540), หน้า 122–123.

[80] พนิดา โยวะผุย และคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทรามหาสารคาม สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 20 สิงหาคม 2562, 22 มิถุนายน 2565 <http://www.smnc.ac.th>.

รุกมีความเข้าใจกัน ชุมชนก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวผู้สูงอายุนั่นเอง ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน การดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านและสิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้านก็จะทำให้ผู้อยู่อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยมีความอบอุ่น มีสุขภาพดี และปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม อาทิเช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมในสังคม ซึ่งสังคมไทยมีข้อดีกว่าประเทศอื่น ๆ ในหลายๆ ด้าน เช่น ให้ความเคารพกตัญญูกตเวทีต่อผู้สูงวัยมีประเพณีรดน้ำดำหัวในสงกรานต์ เป็นต้น

3. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนจะต้องมีการรวมตัวกันหรือรวมกลุ่มกัน เพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามถนัดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมทางด้านประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น การฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นต้น

4. พัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวและชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่าง ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านสื่อต่าง ๆ

5. ปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพโดยการดูแล และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการ ในลักษณะองค์รวมให้ครอบคลุมทุก ๆ ด้าน

4. การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ ทำได้โดยการยึดมั่นในหลักศาสนา และวัฒนธรรมที่ดีงาม ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

การเจริญทางจิตวิญญาณ (Spiritual growth) จะมุ่งไปที่การพัฒนาจิตของบุคคล โดยผ่านทางสิ่งที่อยู่นอกเหนือธรรมชาติ (Transcending) การติดต่อ (Connecting) และการพัฒนา (Development) สิ่งที่อยู่นอกเหนือธรรมชาติจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความสมดุลของตนเอง ในอันที่จะนำมาซึ่งความรู้สึกสงบสุขและเปิดกว้างในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ การติดต่อเป็นความรู้สึกกลมกลืนไปกับทุกสิ่งในโลก ส่วนการพัฒนาเกี่ยวข้องกับการค้นหาความหมายเป้าหมายของชีวิตและทำงานไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งประเมินได้จากความเชื่อความรู้สึกเกี่ยวกับความหมายของชีวิต ความรัก ความหวัง การให้อภัย และชีวิตหลังการตาย ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องประสบกับการสูญเสียมากมายทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และการดำเนินชีวิต ซึ่งการสูญเสียดังกล่าว สร้างความเสื่อมถอยทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ขาดความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุต้องหาสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อช่วยในการเผชิญต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งการเจริญทางจิตวิญญาณนี้ จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

ผู้สูงอายุที่มีการเจริญทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ไม่ยึดติดกับตัวตนของตนเอง สามารถยอมรับความเป็นตัวตนในปัจจุบัน และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงสามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างกระฉับกระเฉง มีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และเปิดโอกาสให้กับตนเองได้พบกับสิ่งที่แปลกใหม่และท้าทายในชีวิต ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขทางจิตใจ[81]

กล่าวโดยสรุป แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ การเสริมสร้างสุขภาพกาย เป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การเสริมสร้างสุขภาพจิต เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส มีสติ สามารถจัดการกับความเครียดได้ การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมที่เหมาะสม ทั้งทางด้านกายภาพ และจิตใจ

2.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ในงานวิจัยนี้ เป็นทฤษฎีอภิจริยศาสตร์ (meta-ethics) ซึ่งเป็นการพิจารณาข้อความทางปรัชญาที่เป็นนามธรรมมากกว่า โดยเราสามารถแบ่งความแตกต่างได้ 4 แบบ คือ

1. ปัญหาในปรัชญาภาษาที่พิจารณาความหมายและบริบทการตัดสินทางจริยะ

2. ข้อความในปรัชญาจิตที่สัมพันธ์กับสถานะทางใจ (mental states) ที่แสดงถึงการตัดสินทางจริยะ หรือตรงไหนที่แสดงถึงแนวคิดทางจริยะ

3. ข้อความทางอภิปรัชญาที่พิจารณาถึงความเป็นไปได้ และธรรมชาติของความจริงทางจริยะ

4. คำถามทางญาณวิทยาที่พิจารณาถึงความเป็นไปได้ และธรรมชาติของความรู้ทางจริยะ และทำอย่างไรเราจะสามารถตัดสินทัศนะทางจริยะของพวกเรา

ทำไมเราจึงสนใจเกี่ยวกับอภิจริยศาสตร์ คนบางคนคิดว่า กรณีทางจริยะนั้นแยกต่างหากจากอภิจริยศาสตร์ แต่ที่จริงอภิจริยศาสตร์เป็นหลักใหญ่ในการวิเคราะห์กรณีจริยะบนแนวคิดแบบทฤษฎีจริยศาสตร์พื้นฐาน (normative ethics) และแยกอภิจริยศาสตร์ให้เป็นเอกเทศ ซึ่งแนวคิดนี้ผิดและเป็นการแบ่งที่คับแคบ ระหว่างอภิจริยศาสตร์และแนวคิดพื้นฐานที่จะเราจะไม่สนใจต่อกัน

---

[81] Pender, N.J. et al., *Predicting Health Promoting Lifestyle in the Workplace*, (Nursing Research, 1996), p. 326.

ยกตัวอย่าง ข้อความที่เกิดขึ้นในจริยศาสตร์สิ่งแวดล้อมที่พิจารณาถึงศีลธรรมโดยอ้างว่าสิ่งมีชีวิตควรอยู่ร่วมกัน แต่ทำไมเราถึงมีสิทธิเบียดเบียนเขาได้ในการคิดเชิงศีลธรรมของเรา อาจเป็นไปได้ที่จะคิดแบบใส่ใจเกี่ยวกับคำถาม นอกจากข้อเกี่ยวข้องทางข้อความทางอภิจริยศาสตร์ แต่บางคนอาจพิจารณาถึงธรรมชาติของการเบียดเบียน การที่สามารถจะเบียดเบียนบางสิ่งจะต้องดีกว่าแต่อะไรละที่ทำให้สิ่งหนึ่งดีกว่าสิ่งหนึ่งได้

ตามแนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับความดีของความเป็นมนุษย์ ความดีของคนต้องประกอบในความพึงพอใจของความปรารถนา แนวคิดนี้ใส่มาเท่านั้น แต่ไม่ใช่ข้ออ้างพื้นฐาน แต่เป็นสิ่งที่อภิจริยศาสตร์จะต้องพิจารณาว่าประโยชน์แบบปัจเจกคืออะไร ? แต่กฎประโยชน์ของอภิจริยศาสตร์อยู่นอกความเป็นไปได้ว่า ความต้องการตัดขาดจากสายพันธุ์อื่นนั้น ทำให้ได้ประโยชน์หรือถูกเบียดเบียน ไม่มีอะไรจะดีหรือไม่ดีเอง แต่มาจากความต้องการจะดีมากหรือไม่ดีมากขึ้นเท่านั้น จึงต้องเชื่อว่าทฤษฎีทางอภิจริยศาสตร์นั้น กลายเป็นผลลัพธ์ที่ผิดพลาดได้ตามแนวคิดที่เราต้องการยึดไว้เป็นหลักว่าคนดีนั้นมีจุดประสงค์ที่ใกล้เคียงกับความมีเหตุผลอย่างที่ครั้งหนึ่ง เรามองถึงแนวคิดเรื่องประโยชน์นั้น ไม่ใช่แค่เรามีฐานะที่ยิ่งใหญ่กว่าหรือต้องการทำแบบนั้นเท่านั้น แต่เราต้องยอมรับว่าทำไมความเบียดเบียนและประโยชน์ จึงไม่กลายเป็นสิ่งเดียวกับความอยาก เพราะเรากำลังพิจารณาหรือใส่ใจถึงสมาชิกอื่น ซึ่งมีความต้องการเช่นเดียวกัน เพื่อต้องการชีวิตที่ดีไม่ต่างกัน เราสามารถที่จะเข้าใจถึงชีวิตอื่นได้ ถ้าเราใส่ใจประโยชน์ของพวกเขา

ข้ออ้างถึงการเบียดเบียนทำให้เราเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ ทำให้เรามีหน้าที่ทางศีลธรรมที่จะไม่เบียดเบียนสมาชิกของชีวิตอื่นหรือการกระทำที่จะเบียนดเบียนคนอื่นที่เกี่ยวข้องกันด้วย ตอนนี้เราไม่สามารถถามคำถามนี้ได้โดยไม่สนใจข้อมูลทางอภิจริยศาสตร์ที่พิจารณาว่า ศีลธรรมและหน้าที่ทางศีลธรรมคืออะไร ถ้าเราเข้าใจปัญหาทางศีลธรรม โดยที่ไม่ได้มองแค่ว่าการเบียดเบียนคือการเบียดเบียน แต่สนใจว่าสิ่งที่เราเบียดเบียนนั้นคืออะไรหรือคือใครด้วย ทั้งหมดล้วนเป็นระบบเดียวกัน[82] ตามนัยทัศนะนักปรัชญา และทฤษฎีของนักปรัชญาได้วางหลักการไว้ ซึ่งจะนำมากล่าว 2 ทฤษฎี ดังต่อไปนี้ คือ

2.6.1 ทฤษฎีบัญญัตินิยมของแฮร์

แฮร์ได้เสนอจุดยืนว่า บรรดาข้อตัดสินทางจริยธรรมล้วนไม่ใช่ข้อความที่มีความหมายเชิงประชาชน หากแต่เป็นเชิงอารมณ์ ข้อตัดสินเหล่านั้น เปิดเผยถึงอารมณ์ของผู้พูด โดยไม่ได้ระบุอะไร

---

[82] Stephen L. Darwall, “Theories of Ethics”, *A Companion to Applied Ethics*, Edited by R. G. Frey And Christopher Heath Wellman, (blackwell Pubuishing Ltd, 2003), pp. 20-21.

เกี่ยวกับสิ่งที่หมายถึง นอกจากแสดงว่าสิ่งนั้นเป็นเป้าของความรู้สึก[83] แฮร์กล่าวถึง สัจจะอันสำคัญที่สุดสามประการเกี่ยวกับข้อตัดสินทางจริยธรรม คือ

(1) ข้อตัดสินเหล่านี้เป็นข้อตัดสินแบบบัญญัติ

(2) มีลักษณะที่สามารถทำให้เป็นสากลได้

(3) มีระเบียบวิธีที่มีเหตุผลในการคิดเรื่องจริยธรรม เพราะมีความสัมพันธ์เชิงตรรกะระหว่างบรรดาข้อตัดสินแบบบัญญัติ

แฮร์คิดว่าในเบื้องแรกนั้นศัพท์เหล่านี้ถูกใช้เพื่อให้ข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ หรือโดยทั่วไปก็เพื่อแนะทางเลือก เช่น แนะนำลูกค้า, สาธิตแนะนักเรียน และเสนอทางเลือกสำหรับตัดสินใจ สำหรับแฮร์ ข้อตัดสินทางจริยธรรมมีหน้าที่ชั้นเบื้องต้นเป็นการ ใช้ยกย่องหรือ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง และจุดประสงค์ของการยกย่องนี้ก็เพื่อแนะนำ ทางเลือกให้แก่ผู้มีปัญหา เช่น ภาพใดเป็นภาพที่ดี หรือในทางจริยธรรม เช่น จะทำอะไรดี นอกจากนี้ข้อตัดสินทางจริยธรรมยังมีลักษณะเป็นคำสั่งด้วย

แฮร์คิดว่า ทฤษฎีบัญญัตินิยมของเขาได้นิยามข้อตัดสินเชิงคุณค่า (หรือจริยธรรม) อย่างสอดคล้องตรงกับการใช้ตามปกติ กล่าวคือ คนทั่วไปใช้เพื่อบอกว่า “ควร” เลือกอะไร หรือ “ควร” ทำอะไรมากกว่าอย่างอื่น แฮร์คำนึงถึงการที่บางคนอาจยอมรับข้อตัดสินที่ว่า “ฉันควรทำ” แต่ไม่ยอมรับคำสั่งที่ว่า “จงทำ”

แฮร์คิดว่าประโยคหรือ ข้อตัดสินทางจริยธรรมไม่ได้มีความหมายเพียงประโยคคำสั่งเท่านั้น แต่ยังมีความหมาย อีกอย่างหนึ่ง คือ จะต้องสามารถทำให้เป็นสากลได้ บรรดาข้อตัดสินทางจริยธรรม ทั้งหลายแล้วนั้น นอกจากจะมีหน้าที่เพื่อการบัญญัติแล้วยังมีความหมายเชิงพรรณนาอยู่ด้วย เราสามารถทำให้ประโยคเชิงพรรณนาเป็นสากลได้เนื่องจากความหมายของศัพท์เชิงพรรณนานั้นต้องใช้ให้เป็นไปตามกฎความหมายที่เป็นสากล

สัจจะประการที่สามเกี่ยวกับข้อตัดสินทางจริยธรรมก็คือว่า มีระเบียบวิธีที่เหตุผลในการคิดเรื่องจริยธรรมพราะมีความสัมพันธ์เชิงตรรกะระหว่างบรรดาข้อตัดสินแบบบัญญัติต่าง ๆ นี่เป็นจุดสำคัญอันเด่นชัดที่ทำให้ทฤษฎีของแฮร์ต่างจากแบบอารมณ์นิยม

ในประเด็นแรก เราอาจจะสรุปการอ้างเหตุผลทางจริยธรรมของแฮร์ ได้ตามตัวอย่างนี้

(1) จงจับลูกหนี้ที่ไม่ใช้หนี้คือ เข้าคุก (ประโยคคำสั่ง)

---

[83] เฉลิมเกียรติ ผิวนวล, *อภิจริยศาสตร์,* (กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, (ม.ป.ป.)), หน้า 69-70.

(2) นายเอ เป็นลูกหนี้ที่ไม่ใช้คืนหนี้ (ประโยคบอกเล่า)

(3) จงจับนายเอ เข้าคุก (ประโยคคำสั่ง)

การที่ปรากฏข้อสรุปเป็นประโยคคำสั่งเพราะแฮร์ถือว่า ถ้าในข้ออ้างมีประโยคคำสั่งอยู่อย่างน้อยสุดหนึ่งประโยค ประโยคสรุปสามารถเป็นประโยคคำสั่งได้อย่างสมเหตุสมผล

กล่าวโดยสรุป ในการคิดเรื่องจริยธรรม มีระเบียบวิธีที่มีเหตุผลตามวิธีนิรนัย ซึ่งสามารถใช้ได้กับประโยคคำสั่ง เช่นเดียวกับประโยคบอกเล่า โดยยังคงลักษณะเชิงบัญญัติอันเป็นแก่นของข้อตัดสินทางจริยธรรม

2.6.2 ทฤษฎีอารมณ์นิยม (Emotivism)

ทฤษฎีอารมณ์นิยม (Emotivism) ของ ซี แอล สตีเวนสัน (C.L Stevenson) สตีเวนสันต้องการตอบปัญหาทางจริยศาสตร์เชิงวิเคราะห์ เพื่อจะได้เข้าใจศัพท์ และวิธีการต่าง ๆ ในจริยศาสตร์เชิงตีค่าได้อย่างกระจ่างแจ้งขึ้น กล่าวคือปัญหาที่ สตีเวนสัน สนใจไม่ใช่ปัญหาที่ว่าเราตีค่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไร แต่คือปัญหาที่ว่า การตีค่าสิ่งหนึ่งว่าดีหรือเลวนั้น จะต้องเข้าใจความหมายของปัญหาให้ชัดเจนก่อน เขากล่าวว่า จุดมุ่งหมายแรกที่สุด อธิบายลักษณะวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในการพิสูจน์หรือสนับสนุนการตัดสินค่าทางจริยะ วิธีการของเขาก็คือ พิจารณาปัญหาทางจริยะจากแง่ของการศึกษาภาษาและความหมายของคำ นอกจากนั้นแล้ว ยังใช้วิธีการรวบรวมข้อเท็จจริงจากการสังเกตพฤติกรรมของคนเราในกิจกรรมต่าง ๆ แล้วนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน หรือสรุปง่าย ก็คือวิธีการของนักปรัชญาประจักษวาทนั่นเอง

จุดเริ่มต้นของความคิดของสตีเวนสัน เริ่มด้วยการวิเคราะห์การตีค่าทางจริยะ เรียกว่า “การสังเกตดูการสนทนาโต้ตอบกันเรื่องจริยธรรมในชีวิตประจำวัน”[84] โดยยกประเด็นเรื่องการนิยามคำว่า “ดี” มาเป็นประเด็นหลัก เพราะเป็นพื้นฐานสำหรับประเด็นอื่นต่อไป โดยมีทรรศนะว่าความหมายของคำนิยามว่า “ดี” จะต้องตรงกับความหมายของ “ดี” ในแง่ที่ว่าเมื่อเราเข้าใจความหมายของคำนิยามแล้วสามารถนำคำว่า “ดี” ไปใช้ในความหมายที่นิยามไว้ โดยได้ใจความตรงกับที่เราต้องการที่จะพูด และเป็นความหมายที่ชัดเจน ในบางครั้งศัพท์ที่เราต้องการนิยามมีความหมายกำกวม และคลุมเครือจนเราจำเป็นต้องให้คำนิยามหลายชุดด้วยกัน ในกรณีเช่นนี้เราเรียกว่าคำนิยามแต่ละชุดว่ามีความหมายตรงกับ ความหมาย ตรงกับศัพท์ที่ต้องการนิยามทุกประการ

---

[84] C.L. Stevenson, *Ethics and Language*, (New York: Yale University Press, 1944), p.13.

เนื่องจากสตีเวนสันคิดว่า มีการใช้ศัพท์จริยธรรมในการสนทนาโต้ตอบกัน อยู่ 3 ลักษณะ จึงมีทรรศนะว่า ความหมายที่เป็นแบบอย่างของ “ดี” ต้องเป็นไปตาม กฎ 3 ลักษณะ คือ[85]

(1) มีการเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเกิดขึ้นจริงในวาทะกรรม คือจากคำนิยามของ “ดี” เราต้องสามารถมีความเห็นขัดแย้งกันได้เกี่ยวกับว่าสิ่งหนึ่งดีหรือไม่

(2) ศัพท์จริยธรรมมี "แรงดึงดูด" กล่าวคือ คิดว่า เป็นสิ่งที่ดี ย่อมมีแนวโน้มอันแข็งขันที่จะปฏิบัติตามนั้น มากกว่าผู้ที่ไม่คิดเช่นนั้น คือ “ความดี” จะต้องมีความหมายที่ดึงดูดหรือโน้มน้าวจิตใจคือผู้ที่ยอมรับว่าสิ่งหนึ่งดีจะต้องมีจิตใจโน้มเอียงที่จะกระทำเพื่อสิ่งนั้นหรือมุ่งสู่สิ่งนั้น

(3) วิธีการตรวจสอบความหมายเชิงวิทยาศาสตร์หรือเชิงประจักษ์ไม่เพียงพอ สำหรับจริยศาสตร์ ในเรื่องนี้ เขาคิดว่า เมื่อเราไม่สามารถใช้ “สิ่งธรรมชาติ” อันมีคุณสมบัติเชิงวิทยาศาสตร์มานิยาม “ความดี” ได้ ก็หมายความว่า วิธีการทางวิทยาศาสตร์ไม่เพียงพอ สำหรับจริยศาสตร์ คือ ความดีของสิ่งใดก็ตามต้องไม่เป็นสิ่งที่ทดสอบได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ทั้งนี้เพราะ วิธีการทางวิทยาศาสตร์ไม่พอเพียงสำหรับ ที่จะมาใช้ในวิชาจริยศาสตร์ โดยมีทรรศนะว่าสิ่งหนึ่งไม่ว่าจะมีคุณสมบัติชนิดใดก็ตามที่ทดสอบ ได้ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ เราก็สามารถถามได้เสมอว่าสิ่งที่มีคุณสมบัติเช่นนั้นดีหรือไม่ นั่นก็หมายความว่าเราใช้ “ดี” ในความหมายที่นิยามไม่ได้ด้วยคุณสมบัติที่ทดสอบ ได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไม่ใช่การตัดสินขั้นสุดท้ายว่าสิ่งหนึ่งดีหรือไม่

ข้อกำหนดทั้ง 3 นี้ สตีเวนสัน อ้างว่าเป็น “...ข้อกำหนดซึ่งชวนให้สามัญของเราคล้อยตามด้วยอย่างมาก” เป็นข้อกำหนดที่ “...มีเหตุผลอย่างสมบูรณ์” หมายความว่า สตีเวนสัน เชื่อว่าข้อกำหนดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนยอมรับตรงกันเพราะเป็นข้อกำหนด ที่ได้มาจากสามัญสำนึก แต่ความจริงแล้วข้อกำหนดเหล่านี้ เป็นเพียงความเชื่อของสตีเวนสันเท่านั้น มีฐานะเป็นเพียงข้อยอมรับ ของเขา และไม่จำเป็นว่าคนอื่นจะต้อง เห็นพ้องด้วย เป็นข้อกำหนดที่ถกเถียงกันได้[86]

ตามทรรศนะของสตีเวนสัน ความหมายแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ ความหมายเชิงบรรยายและความหมายเชิงอีโมตีฟ

1) ความหมายเชิงบรรยาย สตีเวนสันชี้ให้เห็นปัญหาสองข้อด้วยกัน ข้อแรกก็คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่คำที่มีความหมายเชิงบรรยาย ทำให้เกิดขึ้นในตัวของผู้ฟังนั้นมี

---

[85] C.L. Stevenson, *"The Emotive Meaning of Ethical Term 1937", Facts and Values : Studies in Ethical Analysis*, (New York : Yale University Press, 1963), p. 15.

[86] พระมหาขวัญชัย กิตฺติเมธี (เหมประไพ), *เอกสารประกอบการบรรยาย: จริยศาสตร์ประยุกต์*, ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2563), หน้า 18.

ลักษณะเฉพาะอย่างไร ข้อที่สองก็คือ ความหมายเชิงบรรยายคงความชัดเจนแน่นอนพอที่จะใช้เป็นประโยชน์ ในการติดต่อสื่อสารได้อย่างไร สิ่งที่ทำให้ความหมายเชิงบรรยายมีความแน่นอนชัดเจนได้ก็คือ กฎทางภาษาศาสตร์ ซึ่งมีหน้าที่นำสัญลักษณ์ต่าง ๆ มาสัมพันธ์กัน เช่น หากมีคนถามเราว่า “ทวดของเรายัง มีชีวิตอยู่หรือไม่” เราก็ต้องทบทวนในสมองเสียก่อนว่า ทวดคือพ่อของปู่เรา เพื่อให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและสามารถตอบคำถามได้

2) ความหมายเชิงอีโมตีฟ ความหมายเชิงอีโมตีฟเป็นความหมายชนิดหนึ่งจะเป็นชนิดหนึ่งของความพร้อม อีก อย่างหนึ่ง ก็ต่อเมื่อสิ่งกระตุ้นหรือการตอบสนอง หรือทั้งสิ่งกระตุ้นและการตอบสนองของ ความพร้อมอย่างแรก อยู่ในขอบเขตของสิ่งกระตุ้นหรือการตอบสนองของความพร้อมอย่างหลัง เนื่องจากอารมณ์ความรู้สึกเป็นชนิดหนึ่งของกระบวนการทางจิตวิทยาที่เกิดจากความพร้อมที่เป็นความหมาย

ความหมายเชิงอีโมตีฟ นอกจากจะแตกต่างจากความหมายเชิงบรรยายในแง่ที่ทำให้เกิดกระบวนการ ทางจิตวิทยาคนละชนิดกันแล้ว ยังมีความแตกต่างอีกอย่างหนึ่งที่ สตีเวนสันมิได้ยืนยันแต่แนะไว้เป็นนัย นั่นก็คือ ความหมายเชิงบรรยายมีความชัดเจนและ คงที่อยู่ในระดับหนึ่งเพราะอาศัยกฎทางภาษาศาสตร์ แต่ความหมายเชิงฮิโมตีฟไม่ได้ อาศัยกฎทางภาษาศาสตร์มา เป็นเครื่องมือทำให้ความหมายชัดเจนคงที่

การวิเคราะห์ศัพท์ของสตีเวนสัน

สตีเวนสันได้แบ่งรูปแบบสำหรับวิเคราะห์ความหมายของคำว่า “ดี” เป็นหลักแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ

1) ขจัดความคลุมเครือของความหมายของ “ดี” โดยชี้ให้เห็นว่าความเป็นไปได้อย่างหนึ่งในการใช้คำ “ดี” ก็คือ ผู้ใช้ภาษาให้คำ ๆ นี้มีความหมายเชิงบรรยายเกี่ยวกับทัศนคติของผู้พูด ส่วนความเชื่ออื่น ๆ ที่คำ “ดี” ทำให้เกิดขึ้นในตัวผู้ฟังเป็นเพียงความเชื่อที่ “ดี” แนะไม่ใช่ความหมายเชิงบรรยาย ผู้ใช้ภาษาใช้คำ “ดี” เพื่อยืนยันข้อเท็จจริงเกี่ยวกับทัศนคติของตน และปล่อยให้ผู้ฟังรับรู้ข้อเท็จจริงอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับคุณสมบัติของสิ่งที่ตนยกย่อง โดยอาศัยการแนะของความหมายเชิงอีโมตีฟในการวิเคราะห์รูปแบบนี้ สตีเวนสันให้คำนิยาม โดยคร่าว ๆ ของ “ดี” ไว้ดังนี้ “สิ่งนี้ดี” หมายความว่า ฉันเห็นชอบด้วยกับสิ่งนี้ ท่านจงเห็นชอบด้วยเช่นกัน สรุปแล้วข้อความที่เป็นคำนิยามคร่าว ๆ นี้ ก็พอเพียงที่จะถ่ายทอดความหมายที่เป็นการแสดง และกระตุ้นทัศนตติ และดังนั้นในกรณีที่ คนสองคนเถียงกัน เช่น ก บอกว่าสิ่งนี้ดี ข บอกว่า สิ่งนี้ไม่ดี เมื่อถอดความออกมาตามนิยามก็จะได้

ก. ฉันเห็นชอบด้วยกับสิ่งนี้ท่านจงเห็นชอบด้วยกับสิ่งนี้เช่นกัน

ข. ฉันไม่เห็นชอบด้วยกับสิ่งนี้ท่านจงไม่เห็นชอบด้วยกับสิ่งนี้เช่นกัน

ข้อความส่วนแรกนั้นอย่างน้อยที่สุดก็พอเพียงที่จะชี้ให้เห็นว่า คนทั้งสองที่มีทัศนคดิที่ตรงข้ามกัน และส่วนหลังของคำนิยามก็แสดงให้เห็นว่าแต่ละฝ่ายพยายามเปลี่ยนทัศนคติของอีกฝ่ายหนึ่ง

คำนิยามนี้จึงสามารถแสดงให้เห็นความสงรอยกัน และไม่สงรอยกันในเรื่องทัศนคติ ซึ่งเป็นลักษณะแก่นของการตีค่าทางจริยะได้ เพราะความไม่ลงรอยกันในเรื่องทัศนคติของอีกฝ่ายหนึ่ง

ความหมายเชิงอีโมตีฟของ “ดี” คือ “ท่านจงเห็นชอบด้วยกัน” นั้น เป็นประโยคคำสั่ง ดังนั้น จึงไม่สามารถแสดงลักษณะของความหมายเชิงอีโมตีฟของ “ดี” ได้อย่างถูกต้องทุกประการ เนื่องจากข้อความทางจริยะและประโยคคำสั่ง มีวิธีการสร้างอิทธิพลต่อทัศนคติของผู้ฟังที่แตกต่างกัน สตีเวนสัน เชื่อว่าเราไม่สามารถ หาคำนิยามที่มีความหมายของเชิงอีโมตีฟตรงกับความหมายเชิงอีโมตีฟของ “ดี” ทุกประการได้

2) รูปแบบนี้เสนอวิธีการอีกวิธีหนึ่งในการขจัดความคลุมเครือของความหมายของ “ดี” โดยการชี้ให้เห็นว่า ความเป็นไปได้อีกอย่างหนึ่งของการใช้คำ “ดี” ก็คือ ผู้ใช้ภาษากำหนดให้คำ "ดี" มีความหมายเชิงบรรยายเกี่ยวกับคุณสมบัติของสิ่งที่ผู้พูดยกย่อง และให้ความเชื่อเกี่ยวกับทัศนคติของผู้พูดเป็นเพียงสิ่งที่คำ “ดี” แนะ ดังนั้นตามรูปแบบ การวิเคราะห์ที่สอง “ดี” มีความหมายเชิงบรรยายที่ซับซ้อนและหลากหลาย ในขณะที่ตามรูปที่หนึ่ง “ดี”มีความหมายเชิงบรรยายที่จำกัดกว่ามาก

ดังนั้น การให้คำนิยามแบบชักจูงนั้นต้องอาศัยการใช้ความหมายทั้งสองชนิดร่วมกัน คือ ผู้ใช้ภาษาใช้ความหมายเชิงอีโมตีฟในการยกย่องหรือตำหนิ และใช้ความหมายเชิงบรรยายในการบ่งถึงคุณสมบัติที่ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องหรือตำหนิ สตีเวนสันกล่าวว่า “ถ้าปราศจากความหมายทั้งสองชนิดมากระทำการร่วมกัน การชักจูงใจก็จะขาด กำลังสนับสนุนหรือไม่ก็ขาดทิศทาง เงื่อนไขที่จะทำให้ผู้ใช้ภาษา ใช้ความหมายทั้งสองชนิดร่วมกันอย่างได้ผลก็คือ ความหมายเชิงอีโมตีฟจะต้องเป็นอิสระบางส่วน และความหมายเชิงบรรยายจะต้องคลุมเครือ ซึ่งการใช้ “ดี” มีอยู่สองแบบ ตามรูปแบบที่หนึ่งผู้ใช้ภาษาใช้ “ดี” ในความหมาย เชิงบรรยายเกี่ยวกับความเห็นชอบของตน และปล่อยให้ความหมาย เชิงอีโมตีฟของ “ดี” แนะให้ผู้ฟังเกิดความเชื่อเกี่ยวกับคุณสมบัติของสิ่งที่ได้รับการยกย่องตามรูปแบบที่สอง ผู้ใช้ภาษากำหนดให้ “ดี” มีความหมายเชิงบรรยายเกี่ยวกับคุณสมบัติของสิ่งที่ตนยกย่อง และปล่อยให้ความหมาย เชิงอีโมตีฟของคำนี้แนะให้ผู้ฟังเกิดเชื่อเกี่ยวกับความเห็นชอบของตน อนึ่ง ความหมายเชิงอีโมตีฟของ “ดี” ในทั้งสองรูปแบบมีลักษณะอย่างเดียวกัน[87]

โดยสรุป ทัศนะของสตีเวนสันเห็นว่า คำพูดทางจริยะมีความหมายทางจิตวิทยา คือ สามารถสร้างอารมณ์พร้อมกับการบรรยาย เช่น คำว่าดี ต้องแสดงออกมาทางความรู้สึกกล่าวคือ ถ้าดีใช้ในเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับจริยธรรม จะไม่มีความหมายทางอารมณ์ เช่น ถนนดี หมายความว่า ใช้การได้สมประสงค์ ไม่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ชักจูง หรือหันเหออกแต่ประการใด ฉะนั้น ทฤษฎีความหมายของสตีเวนสันมีความสำคัญต่อทฤษฎีจริยศาสตร์ เชิงวิเคราะห์ของเขาสองประการด้วยกัน (1) เป็น

---

[87] พระมหาขวัญชัย กิตฺติเมธี (เหมประไพ), *เอกสารประกอบการบรรยาย: จริยศาสตร์ประยุกต์*, หน้า 21.

เหตุผลสนับสนุนว่าสิ่งที่เขาเรียกว่าความหมาย เชิงอีโมตีฟมีสถานะเป็นความหมาย ไม่เป็นเพียงผลพลอยได้ที่เกิดจากความหมายเชิงบรรยาย ดังนั้น จึงมีความสำคัญทางภาษา (2) เป็นการเตรียมเครื่องมือสำหรับวิเคราะห์ความหมายของศัพท์ทางจริยะให้ละเอียดลงไป เป็นการพยายามสร้างพื้นฐานทางภาษาที่มั่นคง สำหรับการวิเคราะห์ความหมายทางศัพท์จริยะ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับทฤษฎี อีโมติวิสม์ในสมัยแรกแล้ว กล่าวได้ว่า ทฤษฎีของสตีเวนสันได้พัฒนาทฤษฎีอิโมตีวิสม์ไปในแนวทางที่เสริมสร้างรากฐานทางภาษาของทฤษฎีนี้ให้มั่นคง ทำให้ทฤษฎีนี้มีความน่าเชื่อถือเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น ไปศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะทางอารมณ์ในเชิงปรัชญาในงานวิจัยต่อไป

2.7 ประวัติความเป็นมาของจังหวัดกาฬสินธุ์

1. ที่ตั้งและขอบเขต

จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางหรือตอนบนของประเทศไทย เป็นจังหวัดที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุดจังหวัดหนึ่งในภาคอีสาน จากหลักฐานทางโบราณคดีบ่งบอกว่าเคยเป็นที่อยู่อาศัยของเผ่าละว้า ซึ่งมีความเจริญทางด้านอารยธรรมประมาณ 1,600 ปี จังหวัดกาฬสินธุ์ ห่างจากกรุงเทพมหานคร โดยทางรถยนต์ประมาณ 519 กิโลเมตร ตั้งอยู่ระหว่าง เส้นรุ้งที่ 16 - 17 องศาเหนือ และเส้นแวงที่ 103 -104 องศาตะวันออก[88] มีเนื้อที่ประมาณ 6,946.744 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 4,314.715 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 4.5 ของพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือทั้งหมด เป็นพื้นที่ป่าประมาณ 1.44 ไร่ พื้นที่ถือครองการเกษตรประมาณ 2.48 ล้านไร่ พื้นที่อื่น ๆ เช่น ที่อยู่อาศัย ภูเขา แม่น้ำ ประมาณ 1.01 ล้านไร่[89]

อาณาเขตติดต่อ จังหวัดกาฬสินธุ์มีอาณาเขตติดกับจังหวัดอื่น ๆ ดังนี้

ทิศเหนือ จรดจังหวัดอุดรธานีและจังหวัดสกลนคร

ทิศตะวันออก จรดจังหวัดมุกดาหาร

ทิศใต้ จรดจังหวัดร้อยเอ็ดและจังหวัดมหาสารคาม

ทิศตะวันตก จรดจังหวัดมหาสารคามและจังหวัดขอนแก่น[90]

---

[88] จังหวัดกาฬสินธุ์, *ข้อมูลจังหวัดกาฬสินธุ์*, 28 สิงหาคม 2560, 6 สิงหาคม 2565 <http://www.kalasin.go.th/t/index.php/th/2017-10-02-18-25-55/2019-08-28-09-24-34.html>.

[89] กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด, *จังหวัดกาฬสินธุ์*, สำนักงานจังหวัดกาฬสินธุ์, 2 ตุลาคม 2560, 22 มิถุนายน 2565<http://www.kalasin.go.th/t/index.php/th/2017-10-02-18-25-55/2017-10-02-18-40-51.html>.

[90] จังหวัดกาฬสินธุ์, *ข้อมูลจังหวัดกาฬสินธุ์*, 28 สิงหาคม 2560, 6 สิงหาคม 2565<http://www.kalasin.go.th/t/index.php/th/2017-10-02-18-25-55/2019-08-28-09-24-344.html>.

2. ลักษณะภูมิประเทศ



แผนที่อำเภอในจังหวัดกาฬสินธุ์

3. ภูมิรัฐศาสตร์

- การปกครองส่วนภูมิภาค แบ่งออกเป็น18 อำเภอ 135 ตำบล 1,584 หมู่บ้าน[91]

ตารางที่ 2.2 การปกครองส่วนภูมิภาค

เลขที่	ชื่ออำเภอ	จำนวนตำบล	พื้นที่ (ตร.กม.)
1	อำเภอเมืองกาฬสินธุ์	17	649.849
2	อำเภอนามน	5	245.329
3	อำเภอกมลาไสย	8	325.262
4	อำเภอร่องคำ	3	82.137
5	อำเภอกุฉินารายณ์	12	739.247
6	อำเภอเขาวง	6	205.105
7	อำเภอยางตลาด	15	621.084
8	อำเภอห้วยเม็ก	9	291.011
9	อำเภอสหัสขันธ์	8	316.402

[91] วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, *จังหวัดกาฬสินธุ์*, 2 สิงหาคม 2565, 11 สิงหาคม 2565 <https://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดกาฬสินธุ์>.

เลขที่	ชื่ออำเภอ	จำนวนตำบล	พื้นที่ (ตร.กม.)
10	อำเภอคำม่วง	6	621.005
11	อำเภอท่าคันโท	6	393.549
12	อำเภอหนองกุงศรี	9	626.944
13	อำเภอสมเด็จ	8	454.095
14	อำเภอห้วยผึ้ง	4	256.832
15	อำเภอสามชัย	4	550.853
16	อำเภอนาคู	5	203.092
17	อำเภอดอนจาน	3	236.636
18	อำเภอฆ้องชัย	5	128.314
รวม		**135**	**6,946.746**

- การปกครองส่วนท้องถิ่นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งหมด 151 แห่ง คือ องค์การบริหารส่วนจังหวัด 1 แห่ง เทศบาลเมือง 2 แห่ง และเทศบาลตำบล 77 แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล 71 แห่ง[92]

4. ประชากร

ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดกาฬสินธุ์[93]

---

[92] วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, *จังหวัดกาฬสินธุ์*, 2 สิงหาคม 2565, 11 สิงหาคม 2565 <https://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดกาฬสินธุ์>.

[93] สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำจังหวัดกาฬสินธุ์, *ข้อมูลการปกครอง/ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดกาฬสินธุ์*, 28 สิงหาคม 2560, 6 สิงหาคม 2565<https://www.ect.go.th/ kalasin/ewt_news.php?nid=43&filename=index>.

ตารางที่ 2.3 ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดกาฬสินธุ์

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน			
		ตำบล	ประชากร	ผู้มีสิทธิ	หน่วย
1	เมืองกาฬสินธุ์	17	146,194	113,728	235
2	ยางตลาด	15	129,465	103,977	197
3	กุฉินารายณ์	12	101,481	80,671	152
4	กมลาไสย	8	69,731	55,837	112
5	หนองกุงศรี	9	66,794	51,246	113
6	สมเด็จ	8	62,409	48,731	102
7	ห้วยเม็ก	9	51,272	40,001	85
8	คำม่วง	6	48,823	37,772	75
9	สหัสขันธ์	8	42,845	33,561	85
10	ท่าคันโท	6	37,839	29,262	61
11	นามน	5	36,640	28,668	51
12	เขาวง	6	34,583	28,019	64
13	นาคู	5	31,378	25,523	57
14	ห้วยผึ้ง	4	30,595	24,371	52
15	ฆ้องชัย	5	27,156	21,971	48
16	ดอนจาน	5	25,856	20,309	48
17	สามชัย	4	25,670	19,913	44
18	ร่องคำ	3	16,472	13,037	25
	รวม	**135**	**985,203**	**776,651**	**1,606**

5. พัฒนาการประวัติศาสตร์

กาฬสินธุ์ เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางหรือตอนบนของประเทศไทยอยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 510 กิโลเมตร เป็นจังหวัดที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุดจังหวัดหนึ่งในภาคอีสาน จากหลักฐานทางโบราณคดีบ่งบอกว่าเคยเป็นที่อยู่อาศัยของเผ่าละว้า ซึ่งมีความเจริญทางด้านอารยธรรมประมาณ 1,600 ปี

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เริ่มตั้งเป็นเมืองในสมัยรัตนโกสินทร์ เมื่อปี พ.ศ. 2336 โดยท้าวโสมพะมิตรได้อพยพหลบภัยมาจากดินแดนฝั่งซ้ายแม่น้ำโขง (เมืองศรีสัตตนาคนหุตล้านช้าง

ร่มขาวเวียงจันทน์) พร้อมไพร่พล และมาตั้งบ้านเรือนอยู่ริมแม่น้ำปาว เรียกว่า “บ้านแก่งสำโรง” แล้วได้นำเครื่องบรรณาการเข้าถวายสวามิภักดิ์ต่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ต่อมาได้รับพระกรุณาโปรดเกล้ายกฐานะบ้านแก่งสำโรงขึ้นเป็นเมือง และพระราชทานนามว่า “เมืองกาฬสินธุ์” ซึ่งเป็นเมืองที่สำคัญทางประวัติศาสตร์มาตั้งแต่สมัยโบราณกาล กาฬ แปลว่า “ดำ” สินธุ์ แปลว่า “น้ำ” กาฬสินธุ์ จึงแปลว่า “น้ำดำ” (น้ำดำในที่นี้หมายถึง น้ำที่ใสสะอาดจนมองเห็นดินสีดำ ซึ่งดินดำเป็นดินที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด) ทั้งมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งให้ท้าวโสมพะมิตรเป็นพระยาชัยสุนทร (โสมพะมิตร) ครองเมืองกาฬสินธุ์เป็นคนแรก[94]

ตามบันทึกประวัติศาสตร์ร่วมสมัย ในปี พ.ศ. 2336 บ้านแก่งสำโรงได้รับการสถาปนาเป็นเมืองกาฬสินธุ์ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โดยแยกเอาดินแดนเดิมที่เคยขึ้นต่อเมืองทุ่งศรีภูมิ(อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด) ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมดของจังหวัดกาฬสินธุ์ หลังจากเจ้าโสมพะมิตรเข้าเฝ้าฯ ถวายสวามิภักดิ์ โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณแต่งตั้งขึ้นเป็น “พระยาไชยสุนทร” เจ้าเมืองท่านแรกโดยให้รั้งเมืองสืบไป

เมื่อ พ.ศ. 2437 เมื่อพระยาชัยสุนทร (ท้าวเก) เป็นเจ้าเมือง มีการเปลี่ยนรูปแบบการปกครองแบบให้เจ้าเมืองปกครองขึ้นตรงต่อกรุงเทพมหานคร มาเป็นรูปการปกครองแบบเทศาภิบาล มีมณฑล จังหวัด อำเภอ ตำบล และมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ตั้งให้เมืองร้อยเอ็ดเป็นจังหวัดร้อยเอ็ด บรรดาหัวเมืองต่าง ๆ ให้ยุบเป็นอำเภอ คือ เมืองกาฬสินธุ์ เป็นอำเภออุทัยกาฬสินธุ์

เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2456 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ยกฐานะจังหวัดร้อยเอ็ดขึ้นเป็นมณฑล ยกฐานะอำเภออุทัยกาฬสินธุ์เป็นจังหวัดกาฬสินธุ์ขึ้นต่อมณฑลร้อยเอ็ด และมีอำนาจปกครองอำเภออุทัยกาฬสินธุ์ อำเภอสหัสขันธ์ อำเภอกุฉินารายณ์ อำเภอกมลาไสย อำเภอยางตลาด โดยให้พระภิรมย์บุรีรักษ์ เป็นปลัดมณฑลประจำจังหวัดกาฬสินธุ์

ต่อมาเกิดข้าวยากหมากแพง เศรษฐกิจของประเทศตกต่ำ การเงินฝืดเคือง จำเป็นต้องยุบจังหวัดต่าง ๆ ลงเพื่อให้สมดุลกับรายได้ของประเทศ จังหวัดกาฬสินธุ์จึงถูกยุบเป็นอำเภอขึ้นกับจังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2474 และโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งอรรถเปศลสรวดี เป็นข้าหลวงประจำจังหวัดมหาสารคาม (แทนพระยามหาสารคามคณาภิบาลซึ่งออกรับบำนาญ) ครั้นเมื่อมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติระเบียบบริหารแห่งราชอาณาจักรสยาม พ.ศ. 2476 จึงได้ยกเลิกมณฑล

---

[94] วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, *จังหวัดกาฬสินธุ์*, 2 สิงหาคม 2565, 11 สิงหาคม 2565 <https://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดกาฬสินธุ์>.

วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2490 ได้ยกฐานะเป็น “จังหวัดกาฬสินธุ์” จัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติจัดตั้งจังหวัดกาฬสินธุ์ พ.ศ. 2490 อันมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2490 จนถึงปัจจุบัน

2.7.1 แผนพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์

แผนพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์ 5 ปี (พ.ศ. 2566 - 2570) เป็นไปตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยการบริหารงานจังหวัดและกลุ่มจังหวัดแบบบูรณาการ พ.ศ. 2551 มาตรา 18 โดยกระบวนการในการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัดได้ยึดหลักการมีส่วนร่วมของส่วนราชการต่างๆ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคมโดยจังหวัดได้แต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัดและกลุ่มจังหวัด พ.ศ. 2566 –2570 และแผนปฏิบัติราชการประจำปีของจังหวัดและกลุ่มจังหวัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ซึ่งให้เจ้าภาพหลักแต่ละประเด็นการพัฒนาเป็นหน่วยงานบูรณาการโครงการเพื่อให้แผนพัฒนาจังหวัดมีคุณภาพ ตอบสนองนโยบายรัฐบาล ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ร่างกรอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ประกอบกับได้มีการใช้กลไกการประสานแผนในพื้นที่ในทุกระดับ เพื่อแก้ไขปัญหาในมิติเชิงพื้นที่ ตลอดจนได้มีการระดมความคิดเห็น ปรึกษาหารือเพื่อรับฟังความคิดเห็นของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและกลุ่มบุคคลตามมาตรา 19 แห่งพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยการบริหารงานจังหวัดและกลุ่มจังหวัดแบบบูรณาการ พ.ศ. 2551 โดยได้มีความเห็นชอบตรงกันในการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดไว้ ดังนี้

เป้าหมายการพัฒนาจังหวัด “ มั่งคั่งด้วยเกษตรปลอดภัย ท่องเที่ยววิถีใหม่ ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง”

ตำแหน่งการพัฒนาจังหวัด มี 4 เรื่อง ประกอบด้วย 1) อาหารปลอดภัย 2) ข้าวเหนียวเขาวง 3) ผ้าไหมแพรวา และ 4) แหล่งท่องเที่ยวยุคก่อนประวัติศาสตร์

ประเด็นการพัฒนา มี 4 ประเด็นการพัฒนา ได้แก่

ประเด็นการพัฒนาที่ 1 : พัฒนาศักยภาพที่มุ่งเน้นการผลิตสินค้าเกษตรและอาหารปลอดภัย

เป้าประสงค์ : รายได้ภาคการเกษตรของจังหวัดเพิ่มขึ้น

ประเด็นการพัฒนาที่ 2 : ยกระดับคุณภาพและรายได้ด้านการท่องเที่ยว และส่งเสริมการค้า การลงทุน และอุตสาหกรรมอาหารปลอดภัย

เป้าประสงค์ : 1) ยกระดับคุณภาพและเพิ่มรายได้จากการท่องเที่ยว

2) เพิ่มรายได้ผลิตภัณฑ์ OTOP

ประเด็นการพัฒนาที่ 3 : เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เป้าประสงค์ : 1) เพิ่มพื้นที่การกระจายน้ำเพื่อการเกษตร

2) เพิ่มพื้นที่สีเขียวเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ประเด็นการพัฒนาที่ 3 : การพัฒนาทุนมนุษย์ ลดความเหลื่อมล้ำ สร้างสังคมที่มีความมั่นคงและสงบสุข

เป้าประสงค์ : 1) ประชากรของจังหวัดได้รับการพัฒนาทุนมนุษย์ในทุกช่วงวัย

2) ประชาชนมีความปลอดภัยเกี่ยวกับชีวิตและทรัพย์สิน[95]

2.7.2 ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์

ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นไปตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580 เป็นแผนการพัฒนาประเทศ ที่กำหนดกรอบและแนวทางการพัฒนาให้หน่วยงานของรัฐทุกภาคส่วนต้องทำตาม เพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ประเทศไทยที่ว่า ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” เพื่อสนองตอบต่อผลประโยชน์แห่งชาติ โดยที่รัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย มาตรา 65 กำหนดให้รัฐพึงจัดให้มียุทธศาสตร์ชาติเป็นเป้าหมายการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนตามหลักธรรมาภิบาลเพื่อใช้เป็นกรอบในการจัดทำแผนต่างๆให้สอดคล้องและบูรณาการกัน เพื่อให้เกิดพลังผลักดันร่วมกันไปสู่เป้าหมายดังกล่าว ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) เป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทยตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียง” เพื่อความสุขของคนไทยทุกคนยุทธศาสตร์ชาติจะมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาความมั่นคง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในรูปแบบ“ประชารัฐ” ประกอบด้วย 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1. ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง 2. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน 3. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ 4. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม 5. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม 6. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ[96] โดยแต่ละยุทธศาสตร์มีเป้าหมายและประเด็นการพัฒนา ดังนี้

1. ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญ คือ ประเทศชาติมั่นคงประชาชนมีความสุข เน้นการบริหารจัดการสภาวะแวดล้อมของประเทศให้มีความมั่นคงปลอดภัย เอกราช อธิปไตย และมีความสงบเรียบร้อยในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ สังคม ชุมชน

---

[95] สำนักงานจังหวัดกาฬสินธุ์, *กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด*, 1 ตุลาคม 2565, 15 มกราคม 2566 <https://www.kalasin-pao.go.th/pao/userfiles/file/plan/66-70/003>.

[96] ราชกิจจานุเบกษา, *ยุทธศาสตร์ชาติ*, เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก ราชกิจจานุเบกษา 13 ตุลาคม 2561.

มุ่งเน้นการพัฒนาคน เครื่องมือเทคโนโลยี และระบบฐานข้อมูลขนาดใหญ่ให้มีความพร้อมสามารถรับมือกับภัยคุกคามและภัยพิบัติได้ทุกรูปแบบ และทุกระดับความรุนแรง ควบคู่ไปกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านความมั่นคงที่มีอยู่ในปัจจุบัน และที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ใช้กลไกการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการทั้งกับส่วนราชการ ภาคเอกชนประชาสังคม และองค์กรที่ไม่ใช่รัฐ รวมถึงประเทศเพื่อนบ้านและมิตรประเทศทั่วโลกบนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาล เพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อการดำเนินการของยุทธศาสตร์ชาติด้านอื่น ๆ ให้สามารถขับเคลื่อนไปได้ตามทิศทางและเป้าหมายที่กำหนด

2. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน มีเป้าหมายการพัฒนาที่มุ่งเน้นการยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ บนพื้นฐานแนวคิด 3 ประการ ได้แก่

(1) “ต่อยอดอดีต” โดยมองกลับไปที่รากเหง้าทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และจุดเด่นทางทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย รวมทั้งความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบของประเทศในด้านอื่น ๆ นำมาประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้สอดรับกับบริบทของเศรษฐกิจและสังคมโลกสมัยใหม่

(2) “ปรับปัจจุบัน” เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่ง โครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมและบริการอนาคต และ

(3) “สร้างคุณค่าใหม่ในอนาคต” ด้วยการเพิ่มศักยภาพของผู้ประกอบการ พัฒนาคนรุ่นใหม่ รวมถึงปรับรูปแบบธุรกิจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตลาด ผสมผสานกับยุทธศาสตร์ที่รองรับอนาคต บนพื้นฐานของการต่อยอดอดีตและปรับปัจจุบัน พร้อมทั้งการส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐให้ประเทศไทยสามารถสร้างฐานรายได้และการจ้างงานใหม่ ขยายโอกาสทางการค้าและการลงทุนในเวทีโลก ควบคู่ไปกับการยกระดับรายได้และการกินดีอยู่ดี รวมถึงการเพิ่มขึ้นของคนชั้นกลาง และลดความเหลื่อมล้ำของคนในประเทศได้ในคราวเดียวกัน

3. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะรับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติมีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่สามและอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกร นักคิดผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

4. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญที่ให้ความสำคัญกับการดึงเอาพลังของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาคเอกชน ประชาสังคม ชุมชนท้องถิ่นมาร่วมขับเคลื่อน โดยการสนับสนุนการรวมตัวของประชาชนในการร่วมคิดร่วมทำเพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจและความรับผิดชอบไปสู่กลไกบริหารราชการแผ่นดินในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของประชากรไทยทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ สามารถพึ่งตนเองและท าประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

5. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในทุกมิติ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ธรรมาภิบาล และความเป็นหุ้นส่วนความร่วมมือระหว่างกันทั้งภายในและภายนอกประเทศอย่างบูรณาการ ใช้พื้นที่เป็นตัวตั้งในการกำหนดกลยุทธ์และแผนงาน และการให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมในแบบทางตรงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้โดยเป็นการดำเนินการบนพื้นฐานการเติบโตร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลทั้ง 3 ด้าน อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนเพื่อคนรุ่นต่อไปอย่างแท้จริง

6. ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อปรับเปลี่ยนภาครัฐที่ยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชนและประโยชน์ ส่วนรวม” โดยภาครัฐต้องมีขนาดที่เหมาะสมกับบทบาทภารกิจ แยกแยะบทบาทหน่วยงานของรัฐที่ทำหน้าที่ ในการกำกับหรือในการให้บริการในระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขัน มีสมรรถนะสูง ยึดหลักธรรมาภิบาล ปรับวัฒนธรรมการทำงานให้มุ่งผลสัมฤทธิ์และผลประโยชน์ส่วนรวม มีความทันสมัย และพร้อมที่จะปรับตัว ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำนวัตกรรม เทคโนโลยีข้อมูลขนาดใหญ่ ระบบการทำงานที่เป็นดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่า และปฏิบัติงานเทียบได้กับมาตรฐานสากล รวมทั้ง มีลักษณะเปิดกว้างเชื่อมโยงถึงกันและเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อตอบสนองความต้องการ ของประชาชนได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และโปร่งใส โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมกันปลูกฝังค่านิยม ความซื่อสัตย์สุจริต ความมัธยัสถ์ และสร้างจิตสำนึกในการปฏิเสธไม่ยอมรับการทุจริตประพฤติมิชอบอย่างสิ้นเชิง นอกจากนั้น กฎหมายต้องมีความชัดเจน มีเพียงเท่าที่จำเป็น มีความทันสมัย มีความเป็นสากล มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำและเอื้อต่อการพัฒนา โดยกระบวนการยุติธรรมมีการบริหาร ที่มีประสิทธิภาพ เป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ และการอำนวยความยุติธรรมตามหลักนิติธรรม

2.7.3 โครงการเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

วัดเตาไหทัศนาราม ตำบลหลุบ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ดำเนินการจัดโครงการเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ในปี พ.ศ. 2566 เพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนที่อยู่ในตำบลหลุบ อันจะได้ทราบข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชน ซึ่งเป็นโครงการปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญจิตภาวนา เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี ประจำปี พ.ศ. 2566 ระหว่างวันที่ 6-14 มีนาคม พ.ศ. 2566 มีรายละเอียด ดังนี้

1. ชื่อโครงการ

“โครงการปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญจิตภาวนา เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี” ประจำปี พ.ศ.2566

2. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสภาพปัญหาสังคมปัจจุบัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง บุคคลตั้งแต่เด็กนักศึกษา รวมไปถึงประชาชนทั่วไปทั้งในระดับครอบครัว ระดับประเทศ ล้วนแต่เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ที่สภาพร่างกายมีความเสื่อม ถดถอยไปตามวัยแล้วนั้น หากประสบกับปัญหาต่างๆ แล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหา หรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของปัญหาได้ก็จะทำให้สภาพจิตใจมีความเสื่อมลง มีความเครียดมากขึ้น และอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายตามมา

การนำหลักธรรมของศาสนามาปรับใช้ในวิถีชีวิต ด้วยการเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้มีสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม ที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและมีความรอบคอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล ซึ่งจากเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทำให้คนในสังคมต้องการได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข ซึ่งได้พิจารณาเห็นว่ากิจกรรมที่มีวิธีการและขั้นตอนที่จะให้พุทธศาสนิกชนได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้คือการปฏิบัติธรรมในวิถีชีวิต น้อมนำหลักธรรมคำสอนสู่การปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นทางจิตใจและเพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี นำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้ในวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น วัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในวิถีชีวิต น้อมนำหลักธรรมคำสอนสู่การปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของพระพุทธศาสนา จึงได้จัดทำ “โครงการปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญจิตภาวนา เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี”

3. วัตถุประสงค์

3.1. เพื่อบำเพ็ญคุณความดีถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ในช่วงเทศกาลวันมาฆบูชา

3.2. เพื่อปฏิบัติธรรมฝึกจิตภาวนา เจริญกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

3.3. เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ และประชาชนได้ทำกิจกรรมด้านพระพุทธศาสนาร่วมกัน

3.4. เพื่ออบรมปลูกฝังศีลธรรมให้ประชาชนเข้าใจ หลักการและนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.5 เพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ในสังคม มีจิตใจเกื้อกูล สงบเย็นและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

3.6 เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี ผ่อนคลายกายและจิตใจ คลายกังวล ปล่อยวางภารกิจทางโลก มุ่งสู่ทางธรรม

4. กลุ่มเป้าหมาย

พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 15 รูป และประชาชนในพื้นที่ตำบลหลุบ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 15 คน รวมทั้งสิ้น 30 รูป/คน

5. ระยะเวลาอบรม

เริ่มวันที่ 6 มีนาคม พ.ศ.2566 ถึงวันที่ 14 มีนาคม พ.ศ.2566 รวมระยะเวลา 8 วัน

6. สถานที่

ณ วัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

7. วิธีดำเนินการ

7.1 ประชุมตัวแทนผู้นำชุมชน อสม. และชาวบ้าน เพื่อพิจารณารายละเอียดและแนวการจัดโครงการ

7.2 จัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อขอรับการสนับสนุน

7.3 ประสานสถานที่ฝึกอบรม และวิทยากร

7.4 ประชาสัมพันธ์โครงการและรับสมัครผู้เข้ารับการฝึกอบรม

7.5 ประชุมคณะทำงานเพื่อกำหนดผู้รับผิดชอบงานในแต่ละฝ่าย

7.6 ดำเนินการปฏิบัติธรรม

7.7 สรุปผลโครงการ ฯ

8. งบประมาณ

สนับสนุนโดยเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ รายละเอียดดังนี้

8.1 ค่าอาหารและน้ำปานะ 30 คน	=	11,000	บาท
8.2 ค่าวิทยากรเหมาจ่าย	=	5,000	บาท

8.3 ค่าดอกไม้พิธีการ = 1,000 บาท

8.4 ค่าจัดหาชุดขาวผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติธรรม (เฉพาะผู้ที่ไม่เตรียมมา)

= 3,000 บาท

8.5 ค่าป้ายไวนิล = 1,500 บาท

8.6 ค่าวัสดุ เอกสารประกอบการฝึก และสรุปโครงการ = 2,500 บาท

รวมงบประมาณทั้งสิ้น 24,000 บาท (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

9. แหล่งงบประมาณ

9.1. งบทุนสำรองที่จัดตั้งไว้ในการจัดทำโครงการ จำนวน 15,000 บาท

9.2. ได้จากการรับบริจาคจากท่านเจ้าภาพทั่วไปฯ จำนวน 10,000 บาท

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

10.1 ประชาชนเป็นผู้มีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีความสุขทางใจ มีหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

10.2 ประชาชนได้รับความรู้ หลักการปฏิบัติ หลักการศรัทธาและสาระธรรมต่าง ๆ ทางด้านพระพุทธศาสนา

10.3 ประชาชนตระหนักถึงคุณธรรมความดีงามในชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดชีวิตที่สงบเย็นและเป็นสุข เกื้อกูลตนเองและสังคม

11. การประเมินผลโครงการ

11.1 ประเมินผลการฝึกภาคปฏิบัติโดยการสังเกตและสอบถามจากการปฏิบัติจริง

11.2 ประเมินผลโครงการจากแบบสอบถาม

12. ผู้รับผิดชอบโครงการ

พระครูวรธรรมธัช, ดร. เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์

พระครูปริยัติสมาจาร เจ้าอาวาสวัดทัศนารามเตาไห

นางสุรีย์รัตน์ ปรีแม้น ประธาน อสม. หมู่ 4 ตำบลหลุบ

คณะพระวิทยากร/ทุกรูป คณะสงฆ์วัดทัศนารามเตาไห

ไวยาวัจกร/วัดทัศนารามเตาไห/ผู้นำชุมชนตำบลหลุบ

13. ผู้เสนอโครงการ

พระครูปริยัติสมาจาร เจ้าอาวาสวัดทัศนารามเตาไห

นางสุรีย์รัตน์ ปรีแม้น ประธาน อสม. หมู่ 4 ตำบลหลุบ

14. ผู้เห็นชอบโครงการ

พระครูวรธรรมธัช, ดร. เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์

โครงการปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญจิตภาวนา เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี
ประจำปี 2566 ระหว่างวันที่ 6-14 มีนาคม พ.ศ. 2566
ณ วัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์
ตารางเวลาและกิจวัตรประจำวัน

วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2566

เวลา	09.00	น.	เปิดโครงการโดย พระครูวรธรรมธัช, ดร. เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์
เวลา	10.00	น.	ทำการบวชศีลจาริณี (บวชชีพราหมณ์) ให้โอวาท
เวลา	11.00	น.	ถวายภัตตาหารเพล/รับอาหารเพล
เวลา	13.30	น.	คณะพระวิทยากร/แนะนำตัว/เริ่มปฏิบัติธรรม

ตารางกิจวัตรประจำวัน

วันที่ 7 – 13 มีนาคม พ.ศ. 2566 (ภาคเช้า)

เวลา	04.00	น.	ตื่นนอน / ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	04.30	น.	ปฏิบัติธรรม / สวดมนต์ ทำวัตรเช้า/ แผ่เมตตา
เวลา	07.30	น.	ฉันภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหารเช้า
เวลา	08.30	น.	ฟังธรรม / ปฏิบัติธรรม
เวลา	11.00	น.	ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา	12.00	น.	พักกลางวัน/ทำภารกิจส่วนตัว
			(ภาคบ่าย)
เวลา	13.00	น.	ฝึกวิปัสสนา /เดินจงกรม/ ปฏิบัติธรรม
เวลา	14.30	น.	รับน้ำปานะ/ภาคบ่าย
เวลา	15.00	น.	พักผ่อน / ทำภารกิจส่วนตัว
			(ภาคค่ำ)
เวลา	18.00	น.	เดินจงกรม/นั่งสมาธิ
เวลา	18.30	น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เวลา	19.30	น.	รับน้ำปานะภาคค่ำ
เวลา	20.00	น.	ฟังธรรม/ปฏิบัติธรรม
เวลา	21.00	น.	จำวัด/พักผ่อน

วันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2565

วันสุดท้ายของการอบรม

เวลา	04.00	น.	ตื่นนอน / ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	04.30	น.	ปฏิบัติธรรม / สวดมนต์ / แผ่เมตตา
เวลา	07.30	น.	ฉันภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหารเช้า
เวลา	08.30	น.	พระวิทยากร/ประเมินผล/สอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรม
เวลา	11.00	น.	ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา	12.00	น.	พักผ่อน/ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	13.00	น.	ทำสามีกิจกรรม/ต่อคณะพระวิทยากร
เวลา	13.15	น.	พิธีปิดโครงการ โดย พระครูวรธรรมธัช, ดร. เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์
เวลา	13.30	น.	เดินทางกลับ

ผลของโครงการปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญจิตภาวนา เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี พบว่า ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี เพราะพระภิกษุสงฆ์ และประชาชนในพื้นที่ตำบลหลุบ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้ให้ความสนใจปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญจิตภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. กายานุปัสสนา ประยุกต์ใช้ในด้านอิริยาบถ 4 คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการพัฒนาในอิริยาบถ 4 อย่างมีสติ ซึ่งต้องมีความอดทนรู้เวทนาอยู่เสมอ ด้านการทำงาน เป็นการฝึกสติอยู่กับการเห็น มีสติอยู่กับกาย สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพราะมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน

2. เวทนานุปัสสนา ประยุกต์ใช้ในการใช้สติกำกับดูรู้เท่าทัน สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา, ด้านร่างกาย การนั่งสมาธิที่มีความเจ็บปวด ต้องอดทนต่อความลำบาก ตรากตรำ ด้านสังคม การถูกดูหมิ่นดูแคลนดูถูกเหยียดหยามและการนินทา ต้องมีความอดทนต่อความเจ็บใจ ด้านครอบครัว ต้องอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยและปัญหาในครอบครัว และด้านอารมณ์ทุกข์-สุข ไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปรับอารมณ์ให้สมดุล

3. จิตตตานุปัสสนา ประยุกต์ใช้ในด้านสังคม ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น ด้านครอบครัว ไม่คิดมากปัญหาเรื่องครอบครัว ๆ ต้องมีความจริงใจต่อกัน ด้านใจ การไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ เมื่อโกรธ ไม่ชอบ และด้านตนเอง เราสามารถฝึกจิตให้สงบได้ด้วยตนเอง

4. ธัมมานุปัสสนา ประยุกต์ใช้ในกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเรา โดยกำจัดความมีกามและความขี้เกียจ

ด้านการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ มากขึ้น ด้านครอบครัว มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และด้านอารมณ์ สภาวะที่ควบคุมได้ยาก การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของขันธ์ 5 และอายตนะ

2.8 ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

จากการลงพื้นที่ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห และจากการสัมภาษณ์ พบว่า มีปัญหาในแต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้ คือ

2.8.1 ปัญหาการตระหนักรู้ตนเอง

ชาวบ้านชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ในการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง บางครั้งพูดด้วยอารมณ์ แสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ ขาดเหตุผล ไม่สงบนิ่ง ผูกใจเจ็บ”[97] ซึ่งมีความคิดเห็นสอดคล้องกับอีกท่านหนึ่ง กล่าวว่า “บางครั้งเราก็ไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการโต้เถียงกับเพื่อนขัดแย้งในความคิดเห็นที่เพื่อนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเรา ยกตนข่มท่าน และก็ติเตียนผู้อื่นบ้างในบางโอกาส”[98] และอีกท่านหนึ่งกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า “บางทีก็ขาดการใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบ ขาดความอดทน และทำงานไปวัน ๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายในการทำงาน”[99]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ปัญหาด้านการตระหนักรู้ในตนเองของชุมชนวัดทัศนารามเตาไหในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ ปัญหาในการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง บางครั้งพูดด้วยอารมณ์ แสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ ขาดเหตุผล ไม่สงบนิ่ง ผูกใจเจ็บ เป็นต้น ไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการโต้เถียงกับเพื่อนขัดแย้งทางความคิดเห็นที่เพื่อนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเรา ยกตนข่มท่าน และติเตียนผู้อื่น ขาดการใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบ ขาดความอดทน ไม่มีจุดมุ่งหมายในการทำงาน

---

[97] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[98] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[99] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

2.8.2 ปัญหาการควบคุมตนเอง

พระสงฆ์ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “มีโยมบางคนมาปรึกษาว่า บางครั้งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และการกระทำของตนเองได้ ไม่สามารถเก็บความรู้สึกได้ เมื่อบุคคลอื่นทำให้ไม่พอใจ จะแสดงกิริยาอาการความโกรธออกมา มีอาการชักสีหน้า จะไม่พูดด้วย ไม่มองหน้า หรือลุกออกจากสถานที่นั้นไปเลย ซึ่งอาตมาก็ได้แนะนำให้มารักษาศีลปฏิบัติธรรมและฝึกสมาธิ ยิ่งในช่วงเข้าพรรษาก็ให้มาทุกวันพระในห้วงเวลา 3 เดือนนี้ ให้ปฏิบัติให้ต่อเนื่องเป็นประจำทุก ๆ วัน จะช่วยให้โยมสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น”[100] สอดคล้องกับพระอีกรูปหนึ่ง กล่าวว่า “บางคนไม่ได้คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ปล่อยให้ความรู้สึกชี้นำชีวิต ไม่ทำความเข้าใจและไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ เพราะอาจจะมีปัญหาเรื่องส่วนตัวหรือปัญหาในครอบครัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจคน ๆ นั้นได้”[101]

ส่วนชาวบ้านชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ลูกมีปัญหาเกี่ยวกับไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน ไม่สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ การแสดงความวู่วามฉุนเฉียวออกมาเมื่อไม่ชอบใจ ไม่พอใจต่อคนรอบข้างที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจตนเอง หรือไม่ทำอะไรตามใจตนเอง ซึ่งตนเองก็พยายามสอนให้ลูกมีสติกับสิ่งที่ทำ และสอนให้ทำสมาธิทุกวันก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง”[102] และอีกท่านหนึ่ง กล่าวว่า “มีเพื่อนร่วมงานบางคนจะการแสดงออกทางคำพูดและทางกาย ที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะในการเข้าสังคม และเธอจะมีความรู้สึกเกลียด และอาฆาตคนที่ใส่ร้ายและนินทาลับหลังตนเองจะโต้ตอบทันที”[103]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ปัญหาการควบคุมตนเองของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ ปัญหาการแสดงกิริยาอาการความไม่พอใจ ความโกรธออกมา โดยไม่เก็บความรู้สึก การแสดงความวู่วามฉุนเฉียวออกมา เมื่อไม่ชอบใจ ไม่พอใจต่อคนรอบข้างที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจตนเอง การแสดงออกทางคำพูดและทางกาย ที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะในการเข้าสังคม มีความรู้สึกเกลียดและอาฆาตคนที่ใส่ร้ายและนินทาลับหลังตนเองจะโต้ตอบทันที

2.8.3 ปัญหาการจูงใจตนเอง

นักธุรกิจส่วนตัวท่านหนึ่งในชุมชนชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ลูกน้องบางคนไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายหรือทำงานด้วยความกระตือรือร้น และ

---

[100] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[101] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[102] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[103] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

ไม่มีความเพียร ซึ่งได้สร้างแรงจูงใจและขวัญกำลังใจในการทำงานให้เจ้าหน้าที่ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือมีการสันทนาการร่วมกันก็เป็นการละลายพฤติกรรมอีกทางหนึ่ง”[104] สอดคล้องผู้ประกอบอาชีพค้าขาย กล่าวว่า “จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่ค่อยได้เพราะขาดความเชื่อมั่นในตนเองและคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่มีความกล้าหาญและอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามา”[105] และผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว กล่าวว่า “บางครั้งเกิดความเครียดในการทำงาน ไม่คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง เมื่อยล้าเพราะมีภาระต่าง ๆ ที่ต้องรับผิดชอบมาก”[106]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ปัญหาการจูงใจในตนเองของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ ไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายหรือทำงานด้วยความกระตือรือร้น และไม่มีความเพียร ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถของตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ขาดความกล้าหาญและอดทน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่ค่อยได้ มีความเครียด กระวนกระวาย ไม่คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง

2.8.4 ปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

พระสงฆ์ในชุมชนชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ในสังคมคนบางกลุ่มก็มีพฤติกรรมไม่เกรงใจผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งก็เป็นการไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถือความคิดของตัวเองเป็นใหญ่”[107] สอดคล้องกับชาวบ้านชุมชนชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ก็คือบุคคลนั้นขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่น และขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ซึ่งโดยส่วนมากในสถานการณ์ปัจจุบัน จะมีคนเห็นแก่ตัวเยอะ จะพบบุคคลเหล่านี้มากในสังคม”[108] และอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “บางครั้งอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เข้ามาเยอะมาก คือจะ หงุดหงิด รำคาญผู้อื่นที่เข้ามาวุ่นวายกับเรื่องส่วนตัวของตนเอง”[109]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ คนบางกลุ่มก็มีพฤติกรรมไม่เกรงใจผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งก็เป็นการไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถือความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ การขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่น และขาดความ

---

[104] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[105] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[106] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[107] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[108] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[109] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ซึ่งโดยส่วนมากในสถานการณ์ปัจจุบัน จะมีคนเห็นแก่ตัวเยอะ จะพบบุคคลเหล่านี้มากในสังคม และอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เข้ามาเยอะมาก เช่น หงุดหงิด รำคาญผู้อื่นที่เข้ามาวุ่นวายกับเรื่องส่วนตัวของตนเอง

2.8.5 ปัญหาทักษะทางสังคม

พระสงฆ์ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “มีบางคนในชุมชนได้มาปรึกษาและขอคำแนะนำว่ามีปัญหาทางอารมณ์ คือ ชอบมองคนในด้านลบ คิดลบกับผู้อื่น และคิดว่าไม่มีความเป็นธรรมในสังคม สังคมมีการเอารัดเอาเปรียบกันมากขึ้นในปัจจุบัน เพราะต่างคนต่างเห็นประโยชน์แก่ส่วนตน และก็ไม่ชอบเข้าสังคม เนื่องจากกลัวที่จะต้องไปพบปะกับผู้คนมากมาย ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ กลัวเขารังเกียจตน และกลัวการทำผิดมารยาทในสังคม รวมทั้งการประสานงานระหว่างบุคคลหรือหน่วยงาน ถ้าให้ไปติดต่องานต่าง ๆ ก็จะไม่กล้าไปเพราะขาดความมั่นใจ กรณีดังกล่าวสาเหตุอาจเกิดมาจากด้านจิตใจของบุคคลนั้นไม่เข้มแข็งพอ มีความอ่อนไหวง่าย หากได้เจริญสติหรือปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ อาจจะช่วยให้บุคคลนั้นมีจิตใจเข้มแข็งไม่หวาดกลัวต่อสิ่งใด ทำให้กล้าหาญและมั่นใจในตัวเองขึ้นได้”[110]

ส่วนผู้นำในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ปัญหาทักษะทางสังคมนี้ เท่าที่เห็นผู้นำของหน่วยงานบางท่านจะไม่ไกล่เกลี่ยเมื่อมีเหตุขัดแย้งกันระหว่างคนในหน่วยงานโดยตรง อาจจะเป็นเพราะกลัวฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ชอบตน ก็เลยออกมาในรูปคณะกรรมการคนกลางที่ต้องมาตัดสินในข้อขัดแย้งนั้น ๆ เพื่อสอบหาข้อเท็จจริงหาสาเหตุความขัดแย้งหรือในรูปคณะกรรมการการไกล่เกลี่ย ทั้งนี้ผู้นำนั้นอาจหลีกเลี่ยงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นโดยตรงกับตน อาจเรียกได้ว่าเป็นการบริหารงานอีกรูปแบบหนึ่ง”[111] สอดคล้องกับแม่บ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ในกลุ่มแม่บ้านด้วยกันบางคนใช้คำพูดที่ไม่สุภาพกับเพื่อน ๆ ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม ตำหนิติเตียนผู้อื่น ไม่ค่อยรู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น กลุ่มแม่บ้านด้วยกัน บางคนก็ถือตัว ไม่มีความเป็นกันเอง”[112]

จะเห็นได้ว่า ปัญหาทักษะทางสังคมของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์คือ การมองโลกในด้านลบ คิดลบกับผู้อื่น มีการเอารัดเอาเปรียบกัน ขาดความเป็นธรรมในสังคม ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ ไม่สามารถทำให้ผู้ร่วมงานมีความรู้สึกที่ดีต่อกันได้ ไม่ไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลโดยตนเอง แต่จะใช้ในรูปแบบคณะกรรมการแทน รวมถึงการ

---

[110] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[111] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[112] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

ใช้คำพูดที่ไม่สุภาพกับเพื่อน ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม ตำหนิติเตียนผู้อื่น ไม่ค่อยรู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ถือตัว และไม่มีความเป็นกันเอง

ดังนั้น ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ได้แก่ การตระหนักรู้ การควบคุมตนเอง การจูงใจในตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม ทั้ง 5 ด้าน ซึ่งการแก้ไขปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์จะใช้หลักการใดนำไปปรับใช้หรือแก้ไขปัญหานี้ ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจะได้นำไปศึกษาวิเคราะห์ในบทที่ 4 ต่อไป

2.9 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่วิจัย เพื่อหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ จากการสัมภาษณ์ พบว่า มีสาเหตุของปัญหาในแต่ละประเด็นมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

2.9.1 สาเหตุของปัญหาการตระหนักรู้ตนเอง

ปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ที่หลายคนได้มาปรึกษาส่วนใหญ่มาจากสาเหตุหลายอย่างที่สะสมให้เกิดความเครียด เกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจ ข้าวของสินค้าราคาแพง น้ำมันแพง รายรับไม่พอกับรายจ่าย เป็นต้น จึงทำให้บางครั้งพูดด้วยอารมณ์ แสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ ขาดเหตุผล เป็นต้น”[113] สอดคล้องกับแม่บ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “เรื่องปากท้องของประชาชนเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีพ นอกจากข้าวยากหมากแพงแล้ว ในปัจจุบันประชาชนต้องประสบกับปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรควิด 19 และยังมีโรคที่ต้องผจญอีกคือ โรคฝีดาษลิง และบางคนมีปัญหาเรื่องครอบครัวสามีนอกใจ ลูกไม่เชื่อฟัง พ่อแม่ ยิ่งทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น ในการจะทำกิจการงานต่าง ๆ ก็ขาดการใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน ไม่มีจุดมุ่งหมายในการทำงาน หรือหากขาดความอดทนในครอบครัวอาจมีการหย่าร้างกันได้ และบางคนอาจเป็นภาวะซึมเศร้า”[114]

พระสงฆ์ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ในชุมชนตำบลหลุบ มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหลายคนได้มาที่วัดและปรึกษาหารือกัน ซึ่งสาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ อาจเกิดจากสาเหตุทางกาย คือ เจ็บป่วยเป็นหลายโรค เช่น โรคไต เบาหวาน ความดันสูง ไขมันอุดตัน และอาการเจ็บปวด เช่น ปวดกระดูก ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดขา เป็นต้น เนื่องจาก “ร่างกายกับจิตใจ” สัมพันธ์กันอาศัยซึ่งกันและกัน ส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายเกิดเจ็บป่วยก็จะส่งผลถึงจิตใจด้วย

---

[113] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[114] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

เมื่อไม่สบายใจหรือป่วยทางใจก็จะส่งผลถึงร่างกายด้วยเช่นกัน คือ ทำให้หงุดหงิด รำคาญผู้อื่น แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น โกรธเมื่อใครมาวุ่นวายกับตัวเองมากเกินไป ขาดเหตุผลในการกระทำต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งการรักษาสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต ต้องรักษาทั้ง 2 ส่วน คือทั้งกายและใจ ความเจ็บป่วยนั้น ๆ จึงจะหายได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะสาเหตุของการเจ็บป่วยนั้นเป็นผลมาจากวิบากกรรม เพราะกรรมชั่วที่ทำไว้ในอดีตชาติหรือปัจจุบันชาติมาส่งผล การเจ็บป่วยนี้ อาจต้องแก้ด้วยธรรมโอสถ คือการสั่งสมบุญจึงจะหายได้ เพราะบุญจะไปลดบาปนั้นให้เจือจางลงจนหมดกำลังส่งผล สำหรับการรักษาจิตใจ ทำได้หลายวิธี เช่นการให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นต้น”[115] สอดคล้องกับมัคนายกวัด กล่าวว่า “โดยส่วนตัวมีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายจะปวดหลังเป็นประจำ อาจมีสาเหตุมาจากนั่งสมาธินาน ต้องเดินจงกรมสลับกับนั่งสมาธิ ช่วยบรรเทาเบาบางลงได้ ส่วนญาติโยมก็มีความทุกข์เกี่ยวกับ จิตใจไม่คอยสงบ บางครั้งมีความเครียดเนื่องจากการบริหารงานในกิจการ บางคนก็เป็นคนใจร้อน และมีความเครียดเรื่องภาระหนี้สินเยอะ ทำให้คิดมาก ซึ่งก็ได้แนะนำในเบื้องต้นให้ไหว้พระ สวดมนต์แล้วจะทำจิตใจให้สงบ การสวดมนต์จะช่วยให้เกิดการสั่นสะเทือน ซึ่งจะไปกระตุ้นการทำงานของตัวรับสัญญาณในร่างกาย ช่วยให้สมองผลิตสารเคมี สารสื่อประสาท และสารสื่อไฟฟ้า รวมไปถึงโปรตีนบางตัวออกมาช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายผ่อนคลาย ความกังวล แก้อาการนอนไม่หลับได้ และสอนให้มีสติอยู่กับสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งญาติโยมสามารถนำหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ทั้งทางกายและใจ และนำสติระลึกรู้มาใช้ในการปฏิบัติธรรม เช่น การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เป็นต้น”[116]

ส่วนกลุ่มแม่บ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ในกลุ่มแม่บ้านด้วยกัน บางคนไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการโต้เถียงกับเพื่อนขัดแย้งทางความคิดเห็นที่เพื่อนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเรา”[117] สอดคล้องกับแม่บ้านอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “ในกลุ่มแม่บ้านบางคนก็ยกตนข่มท่าน และชอบเตียนผู้อื่น โดยไม่มองดูความผิดของตัวเอง”[118]

สรุป สาเหตุของปัญหาการตระหนักรู้ตนเองของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง บางครั้งพูดด้วยอารมณ์ แสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ ขาดเหตุผล เป็นต้น ไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่รับฟัง

---

[115] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[116] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[117] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[118] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

ความคิดเห็นของผู้อื่น มีการโต้เถียงกับเพื่อนขัดแย้งทางความคิดเห็นที่เพื่อนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเรายกตนข่มท่าน และติเตียนผู้อื่น รวมถึงขาดการใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบ ขาดความอดทน ไม่มีจุดมุ่งหมายในการทำงาน บางคนก็เป็นคนใจร้อน และมีความเครียดในการบริหารงานในกิจการและภาระหนี้สินเยอะ ทำให้คิดมาก ซึ่งการไหว้พระและสวดมนต์แล้วจะทำจิตใจให้สงบ เพราะการสวดมนต์จะช่วยให้เกิดการสั่นสะเทือน และจะไปกระตุ้นการทำงานของตัวรับสัญญาณในร่างกาย ช่วยให้สมองผลิตสารเคมี สารสื่อประสาท และสารสื่อไฟฟ้า รวมไปถึงโปรตีนบางตัวออกมาช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายผ่อนคลายความกังวล แก้อาการนอนไม่หลับได้ รวมถึงการมีสติอยู่กับสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม และการนำหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ เช่น การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เป็นต้น

2.9.2 สาเหตุของปัญหาการควบคุมตนเอง

พระสงฆ์ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “มีญาติโยมมาหา เนื่องจากญาติโยมคนนั้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และไม่สามารถเก็บความรู้สึกได้ เมื่อบุคคลอื่นทำให้ไม่พอใจ จะแสดงกิริยาอาการความโกรธออกมาทันที มีอาการชักสีหน้า จะไม่พูดด้วยไม่มองหน้า หรือลุกออกจากสถานที่นั้นไปเลย การกระทำดังกล่าว ทุกคนต่างเอือมระอา ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว และหัวหน้ารวมทั้งเพื่อน ๆ ในที่ทำงาน จนเกือบทำให้ครอบครัวแตกแยก และเพื่อนที่ทำงานก็ไม่อยากจะคบด้วย ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานทำให้การงานติดขัดไม่ได้เลื่อนขั้น เลื่อนเงินเดือน และการใช้ชีวิตประจำวันลำบากมาก ซึ่งอาตมาได้สอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเมื่อเขาได้ปฏิบัติ และนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปปฏิบัติที่บ้าน ทำให้เขามีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เก็บความรู้สึกได้ และไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกไป”[119]

ปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “บางครั้งไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน ไม่สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ และจะแสดงพฤติกรรมความวู่วามฉุนเฉียวออกมาเมื่อไม่พอใจต่อคนรอบข้างที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจหรือไม่ทำอะไรตามใจ โดยเฉพาะกับครอบครัวตัวเอง แต่เดี๋ยวนี้ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองดีขึ้นแล้ว ไม่เหวี่ยงไม่วีน เพราะเป็นช่วงเข้าพรรษา จะสวดมนต์ไหว้พระ รักษาศีล และปฏิบัติธรรมในวันพระเป็นประจำ”[120] สอดคล้องกับชาวบ้านที่ค้าขายในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “บางครั้งเผอเรอไม่ได้คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งใด ปล่อยให้ความรู้สึกชี้นำชีวิต ไม่ทำความเข้าใจและไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้เมื่อเวลาล้มเหลวจากการค้าขายหรือ

---

[119] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[120] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

ทำงาน”[121] และอีกท่านหนึ่ง กล่าวเสริมว่า “เมื่อมีคนมาทำให้ไม่พอใจมาก ๆ จะมีความรู้สึกเกลียดมาก อาจแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสมกับคน ๆ นั้น และจะอารมณ์เสียทุกครั้งเมื่อเพื่อนบางคนไม่รู้จักกาลเทศะในการเยี่ยมตนเองที่บ้านหยิบจับสิ่งของสำคัญโดยไม่ขออนุญาตก่อน”[122] ส่วนแม่บ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “เมื่อก่อนจะโต้ตอบทันที เมื่อเจอบุคคลนั้นที่มาใส่ร้ายและนินทาตัวเองลับหลัง และจะอาฆาตด้วยถ้ามีใครทำให้เจ็บใจมาก ๆ แต่เดี๋ยวนี้ดีขึ้น เพราะได้สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมทุกวัน”[123]

สรุป สาเหตุของปัญหาการควบคุมตนเองของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และไม่สามารถเก็บความรู้สึกได้ เมื่อบุคคลอื่นทำให้ไม่พอใจจะแสดงกิริยาอาการความโกรธออกมาทันที มีอาการชักสีหน้า จะไม่พูดด้วยไม่มองหน้า หรือลุกออกจากสถานที่นั้นไปเลย การกระทำดังกล่าว ทุกคนต่างเอือมระอา ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว และหัวหน้ารวมทั้งเพื่อน ๆ ในที่ทำงาน จนเกือบทำให้ครอบครัวแตกแยก และเพื่อนที่ทำงานก็ไม่อยากจะคบด้วย ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานทำให้การงานติดขัดไม่ได้เลื่อนขั้น เลื่อนเงินเดือน และการใช้ชีวิตประจำวันลำบากมาก ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้ผู้ที่มีปัญหาได้นำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปปฏิบัติที่บ้าน จะทำให้ผู้นั้นมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เก็บความรู้สึกได้ และไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกไป บางคนก็ไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน ไม่สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ การแสดงความวู่วามฉุนเฉียวออกมาเมื่อไม่ชอบใจ ไม่พอใจต่อคนรอบข้างที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจตนเอง หรือไม่ทำอะไรตามใจตนเอง ไม่ได้คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ปล่อยให้ความรู้สึกชี้นำชีวิต ไม่ทำความเข้าใจและไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ การแสดงออกทางคำพูดและทางกายที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะในการเข้าสังคม มีความรู้สึกเกลียด และอาฆาตคนที่ใส่ร้ายและนินทาลับหลังตนเอง จะโต้ตอบทันที แต่เมื่อได้สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมทุกวันก็เปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวในทางที่ดีขึ้น

2.9.3 สาเหตุของปัญหาการจูงใจในตนเอง

อสม. กล่าวว่า “บางครั้งในการทำงานอสม. ก็ขาดความมุ่งมั่นหรือไม่ตั้งใจปฏิบัติงานให้ตามเป้าหมายเท่าที่ควร ขาดความกระตือรือร้น เพราะคนรอบข้างทำให้เราท้อแท้ เกี่ยงกันทำงาน”[124] สอดคล้องกับผู้ที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว กล่าวว่า “ในการทำงานเมื่อโดนตำหนิบ่อย ๆ ก็ทำให้เราขาด

---

[121] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[122] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[123] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[124] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 29 เดือน กันยายน พ.ศ.2566.

ความเชื่อมั่นในตนเอง และคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอกับงาน”[125] และอีกท่านกล่าวว่า “เป็นคนขี้อายไม่ค่อยมีความกล้าในการแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ และเมื่อเกิดมีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาก็ไม่กล้าตัดสินใจปัญหานั้นเองต้องปรึกษาเพื่อนหรือญาติพี่น้องก่อน”[126]

ส่วนกลุ่มแม่บ้าน กล่าวว่า “เกี่ยวกับภาวะค่าครองชีพสูงทำให้เกิดความเครียด ต้องหาเงินมาจุนเจือครอบครัว ต้องใช้ความอดทนและรับผิดชอบสูงในการช่วยเหลือเกื้อกูลครอบครัว เนื่องจากปัญหารายจ่ายมากกว่ารายรับ ซึ่งก็เห็นครอบครัวของเพื่อนขาดความอดทน และขาดความรับผิดชอบในเรื่องนี้ ทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัวอย่างมาก อาจจะส่งผลให้เกิดความแตกแยกในครอบครัวได้”[127] ส่วนแม่บ้านอีกท่านหนึ่ง กล่าวว่า “มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพการเดินไม่กระฉับกระเฉงเท่าที่ควร”[128]

สรุป สาเหตุของปัญหาการจูงใจในตนเองของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า ไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายหรือทำงานด้วยความกระตือรือร้น และไม่มีความเพียร ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถของตนเอง เนื่องจากการโดนตำหนิบ่อยๆ และเป็นคนขี้อายจึงทำให้ขาดความกล้าในการแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ และเมื่อเกิดมีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาก็ไม่กล้าตัดสินใจปัญหานั้นเองต้องปรึกษาเพื่อนหรือญาติพี่น้องก่อน บางคนมีความเครียดเกี่ยวกับภาวะค่าครองชีพสูง ต้องหาเงินมาจุนเจือครอบครัว ต้องใช้ความอดทนและรับผิดชอบสูงในการช่วยเหลือเกื้อกูลครอบครัว เนื่องจากปัญหารายจ่ายมากกว่ารายรับ ซึ่งบางครอบครัวก็ขาดความอดทน และขาดความรับผิดชอบในเรื่องนี้ ทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัวอย่างมาก อาจจะส่งผลให้เกิดความแตกแยกในครอบครัวได้ และบางคนก็มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายการเดินไม่กระฉับกระเฉงเท่าที่ควร

2.9.4 สาเหตุของปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

พระสงฆ์ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “การไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น บางคนอาจเคยมีเรื่องฝังใจตั้งแต่วัยเด็กถูกกระทำให้อับอายขายหน้าหรืออาจถูกรังแกกลั่นแกล้งจากเพื่อนพอเติบโตขึ้นมาก็จะทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้าอยู่บ่อย ๆ เพราะจะมีความรู้สึกว่าตกอยู่ในสถานการณ์คล้าย ๆ กัน ฉะนั้น ในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จะต้องอ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจจะถามเขาว่ารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะอาจดูเป็นการวุ่นวาย ก้าวก่ายเรื่องของผู้อื่นได้”[129] ส่วนมัคนายกวัด

---

[125] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 8 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[126] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[127] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[128] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[129] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

กล่าวว่า “ปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีมากขึ้นในสังคมไทยทุกระดับ เพราะในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงมากในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเรียน การศึกษา การค้าขาย การทำมาหาเลี้ยงชีพ ทำให้คนเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น แก่งแย่งชิงดีกัน คนในสังคมจึงขาดความเห็นอกเห็นใจกัน เบียดเบียนกัน และขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน”[130] ส่วนแม่บ้านในชุมชนวัดทัศนาราม เตาไห กล่าวว่า “บางทีก็อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด รำคาญผู้อื่นที่เข้ามาวุ่นวายกับเรื่องส่วนตัวของเรา”[131]

สรุป สาเหตุปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า การไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น บางคนอาจเคยมีเรื่องฝังใจตั้งแต่วัยเด็กถูกกระทำให้อับอายขายหน้าหรืออาจถูกรังแกกลั่นแกล้งจากเพื่อนพอเติบโตขึ้นมาก็จะทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้าอยู่บ่อย ๆ เพราะจะมีความรู้สึกว่าตกอยู่ในสถานการณ์คล้าย ๆ กัน ฉะนั้น ในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นจะต้องอ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจจะถามเขาว่ารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะอาจดูเป็นการวุ่นวาย ก้าวก่ายเรื่องของผู้อื่นได้สาเหตุปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เพราะในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงมากในทุก ๆ ด้าน ในสังคมไทยทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเรียน การศึกษา การค้าขาย การทำมาหาเลี้ยงชีพ ทำให้คนเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น แก่งแย่งชิงดีกัน คนในสังคมจึงขาดความเห็นอกเห็นใจกัน เบียดเบียนกัน และขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน และบางคนก็หงุดหงิด รำคาญผู้อื่นที่เข้ามาวุ่นวายกับเรื่องส่วนตัวของตนเอง

2.9.5 สาเหตุของปัญหาทักษะทางสังคม

มัคนายกวัด กล่าวว่า “ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ บางคนก็เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่มีความเป็นธรรมในชุมชน เห็นแก่พวกพ้องตนเอง ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งอาจทำให้คนที่ถูกเอารัดเอาเปรียบมองโลกในด้านลบ คิดลบกับผู้อื่น หวาดระแวงผู้อื่น”[132]

ผู้นำชุมชน กล่าวว่า “ในการประชุมลูกบ้าน ๆ บางคนก็ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม ไม่ค่อยรู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน”[133] สอดคล้องกับอสม. กล่าวว่า “ในการทำงานลูกน้องบางคนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ เอาใจใส่แต่งานของตัวเอง แต่ไม่ได้ช่วยงานส่วนรวม และไม่สามารถทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อกันได้ในองค์กร จึงทำให้ขาดความสามัคคีในองค์กร เพราะต่างคนต่างทำไม่สมัครสมาน

---

[130] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[131] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[132] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[133] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

กัน”[134] และสอดคล้องกับปราชญ์ชาวบ้าน “ในการทำงานเจ้านายบางคนไม่สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลในองค์กรได้ บางครั้งใช้คำพูดที่ไม่สุภาพ ไม่มีความเป็นกันเอง ถือตัวแบ่งชนชั้น”[135] ส่วนผู้ค้าขายชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ในการค้าขายจะพบลูกค้าบางคนอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ชอบตำหนิติเตียนผู้อื่นหรือตำหนิสินค้าที่นำมาขายอยู่เสมอ ๆ”[136]

สรุป สาเหตุของปัญหาทักษะทางสังคมของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า บางคนก็เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่มีความเป็นธรรมในชุมชน เห็นแก่พวกพ้องตนเอง ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งอาจทำให้คนที่ถูกเอารัดเอาเปรียบมองโลกในด้านลบ คิดลบกับผู้อื่น หวาดระแวงผู้อื่น บางคนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ และไม่ได้ช่วยงานส่วนรวม อีกทั้งไม่สามารถทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อกันได้ในองค์กร จึงทำให้ขาดความสามัคคีในองค์กร เพราะต่างคนต่างทำงานไม่สมัครสมานกัน และเจ้านายบางคนบางครั้งใช้คำพูดที่ไม่สุภาพ ไม่มีความเป็นกันเอง ถือตัวแบ่งชนชั้น ไม่สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลในองค์กรได้ บางคนก็ชอบตำหนิติเตียนผู้อื่นหรือตำหนิสินค้าของผู้อื่น และก็ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม ไม่ค่อยรู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และไม่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานได้

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ทั้ง 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ การควบคุมตนเอง การจูงใจในตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ตึงเครียด หรือแข่งขันเพื่อความอยู่รอดไม่มีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายปัญหาชีวิต ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ ทำให้เป็นโรคเครียด รวมทั้งอาจเป็นโรคซึมเศร้า ๆ เป็นโรคที่รู้จักกันมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน ปัจจุบันประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้านสังคมและด้านกายภาพส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์มากขึ้น ซึ่งการดำเนินชีวิตและพฤติกรรม สุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคล อาจเป็นปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยทางกายและทางใจ ถ้าบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาวะทางอารมณ์ให้เหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิตของตนเองได้ ซึ่งการแก้ไขปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวจะมีวิธีการหรือหลักการอย่างใดนำมาแก้ไขปัญหานี้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำไปศึกษาวิเคราะห์ในบทที่ 4 ต่อไป

---

[134] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 29 เดือน กันยายน พ.ศ.2566.

[135] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[136] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

2.10 ผลกระทบจากการขาดสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ จากการสัมภาษณ์ พบว่า ทำให้เกิดผลกระทบในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้ คือ

2.10.1 ผลกระทบด้านครอบครัว

อสม. กล่าวว่า “ในบางครอบครัว สามีนอกใจ ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ทำให้บุคคลนั้น ๆ ขาดกำลังใจในการทำกิจการงานต่าง ๆ ไม่มีจุดหมายและขาดการใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบ หากไม่มีความอดทนในครอบครัว อาจเกิดปัญหาการหย่าร้างกันได้ จึงส่งผลกระทบทางด้านครอบครัว”[137] สอดคล้องกับแม่บ้าน กล่าวว่า “เมื่อคนอื่นหรือคนในครอบครัวทำให้ไม่พอใจ บางครั้งก็จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และไม่สามารถเก็บความรู้สึกได้ หรืออาจจะแสดงกิริยาอาการความโกรธออกมาทันที การกระทำดังกล่าวอาจทำให้ทุกคนเบื่อหน่าย หรือส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของครอบครัว อาจทำให้ครอบครัวแตกแยกได้”[138] และสอดคล้องกับแม่บ้านอีกท่าน กล่าวว่า “ค่าครองชีพสูงทำให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจในตนเอง ต้องดิ้นรนหาเงินมาจุนเจือครอบครัว จึงส่งผลกระทบทางด้านครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงิน อาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทในครอบครัวได้”[139]

พระสงฆ์ในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ได้ให้ข้อคิดว่า “ปัญหาการไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีมากขึ้นในสังคมไทยทุกระดับ เพราะในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงมากในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเรียน การศึกษา การค้าขาย การทำมาหาเลี้ยงชีพ ทำให้คนเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น แก่งแย่งชิงดีกัน คนในสังคมจึงขาดความเห็นอกเห็นใจกัน เบียดเบียนกัน และขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน”[140] ส่วนฆราวาสในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ถ้ารู้จักมารยาท รู้จักกาลเทศะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ถือได้ว่าเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว หากคนในครอบครัวกระทำสิ่งที่ตรงกันข้ามดังกล่าว อาจทำให้ครอบครัวขาดความสามัคคีและความสงบสุขได้[141]

สรุป ผลกระทบจากการขาดสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ **ด้านครอบครัว** คือ 1) สาเหตุมาจากสามีนอกใจ ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ทำให้ขาดกำลังใจในการทำกิจการงานต่าง ๆ ไม่มีจุดหมายและขาดการใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบ

---

[137] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 29 เดือน กันยายน พ.ศ.2566.

[138] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[139] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[140] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[141] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

เป็นปัญหาด้านการตระหนักรู้ตนเอง หากไม่มีความอดทนในครอบครัว อาจเกิดปัญหาการหย่าร้างกันได้ จึงส่งผลกระทบทางด้านครอบครัว 2) สาเหตุมาจากคนอื่นหรือคนในครอบครัวทำให้ไม่พอใจ บางครั้งก็จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และไม่สามารถเก็บความรู้สึกได้ หรืออาจจะแสดงกิริยาอาการความโกรธออกมาทันที เป็นปัญหาด้านการควบคุมตนเอง การกระทำดังกล่าวอาจทำให้ทุกคนเบื่อหน่าย หรือส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของครอบครัว อาจทำให้ครอบครัวแตกแยกได้ 3) สาเหตุมาจากค่าครองชีพสูงทำให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นปัญหาด้านการจูงใจตนเอง ต้องดิ้นรนหาเงินมาจุนเจือครอบครัว จึงส่งผลกระทบทางด้านครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงิน อาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทในครอบครัวได้ 4) สาเหตุมาจากการไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีมากขึ้นในสังคมไทยทุกระดับ เพราะในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงมากในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเรียน การศึกษา การค้าขาย การทำมาหาเลี้ยงชีพ ทำให้คนเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น แก่งแย่งชิงดีกัน คนในสังคมจึงขาดความเห็นอกเห็นใจกัน เบียดเบียนกัน และขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน เป็นปัญหาด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ถ้ารู้จักมารยาท รู้จักกาลเทศะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว หากคนในครอบครัวกระทำสิ่งที่ตรงกันข้ามดังกล่าว ก็จะเป็นปัญหาด้านทักษะทางสังคม อาจทำให้ครอบครัวขาดความสามัคคีและความสงบสุขได้

2.10.2 ผลกระทบด้านอารมณ์

อสม. กล่าวว่า “เนื่องจากในปัจจุบันข้าวของสินค้าบริโภค อุปโภคราคาแพง โดยเฉพาะน้ำมันแพงมากในปัจจุบัน ประกอบกับปัญหาเรื่องโรคระบาดต่าง ๆ จึงทำให้บางครั้งไม่สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้เกิดผลกระทบทางด้านอารมณ์ จึงแสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีกับคนอื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ ไม่มีเหตุผล เป็นต้น”[142] สอดคล้องกับชาวบ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “สาเหตุมาจากความเจ็บป่วยของร่างกายมีโรคประจำตัว ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เกิดความเครียด และเป็นโรคซึมเศร้า”[143]

ส่วนกลุ่มแม่บ้าน กล่าวว่า “ไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน ไม่สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์ ทำให้แสดงความวู่วามฉุนเฉียวออกมาเมื่อไม่ชอบใจ ไม่พอใจต่อคนรอบข้างที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจตนเอง หรือไม่ทำอะไรตามใจตนเอง”

---

[142] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 29 เดือน กันยายน พ.ศ.2566.

[143] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

สอดคล้องกับความเห็นของอีกท่าน กล่าวว่า “เมื่อพบกับคนที่ใส่ร้ายและนินทาลับหลังตนเอง จะโต้ตอบทันที ด้วยการแสดงออกทางคำพูดและทางกายที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ทำให้มีความรู้สึกเกลียด และอาฆาตคนๆ นั้น”[144] และสอดคล้องกับ อสม. กล่าวว่า “ในการทำงาน อสม. เพื่อนบางคนก็ขาดความมุ่งมั่นหรือไม่ตั้งใจปฏิบัติงานให้ตามเป้าหมายเท่าที่ควร เกี่ยงกันทำงาน ขาดความกระตือรือร้น ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์ทำให้เราท้อแท้ เพราะคนรอบข้าง และบางครั้งคนในองค์กรก็ไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ เมื่อเกิดมีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาก็ไม่กล้าตัดสินใจปัญหานั้นเอง ต้องปรึกษาเพื่อนหรือญาติพี่น้องก่อน ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดความกลัวไม่กล้าแสดงออกในที่ชุมชน”[145]

ส่วนปราชญ์ชาวบ้าน กล่าวว่า “โดยส่วนตัวบางทีก็อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด รำคาญผู้อื่นที่เข้ามาวุ่นวายกับเรื่องส่วนตัวของเรา แต่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเมตตาต่อผู้อื่น แต่ก็มีเพื่อนบางคนไม่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน เป็นคนจิตใจคับแคบ ขาดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น”[146] สอดคล้องกับแม่บ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “บางครั้งไม่ชอบเข้าสังคม เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถปรับตัวเข้ากับคนได้ ไม่ค่อยรู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทำให้มีอคติตำหนิติเตียนผู้อื่น ส่งผลกระทบทางด้านด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับคนอื่น และทำให้จิตใจไม่สงบไม่มีความสุข คอยแต่จะจับผิดคนอื่นอยู่เสมอ”[147]

สรุป ผลกระทบจากการขาดสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ **ด้านอารมณ์** คือ 1) เนื่องจากสินค้าบริโภค อุปโภคราคาแพง โดยเฉพาะน้ำมันในปัจจุบันแพงมาก จึงทำให้มีปัญหาการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง บางครั้งแสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ ขาดเหตุผล เป็นต้น และเกิดจากความเจ็บป่วยของร่างกายมีโรคประจำตัว ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เกิดความเครียด และเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัญหาด้านการตระหนักรู้ตนเอง 2) การไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงานไม่สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ ทำให้แสดงความวู่วามฉุนเฉียวออกมาเมื่อไม่ชอบใจ ไม่พอใจต่อคนรอบข้างที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจตนเอง หรือไม่ทำอะไรตามใจตนเอง เมื่อพบ

---

[144] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[145] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[146] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[147] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

กับคนที่ใส่ร้ายและนินทาลับหลังตนเอง จะโต้ตอบทันที ด้วยการแสดงออกทางคำพูดและทางกายที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้มีความรู้สึกเกลียดและอาฆาตคนๆ นั้น ซึ่งเป็นปัญหาด้านการควบคุมตนเอง 3) การทำงานอสม. เพื่อนบางคนก็ขาดความมุ่งมั่นหรือไม่ตั้งใจปฏิบัติงานให้ตามเป้าหมายเท่าที่ควร เกี่ยงกันทำงาน ขาดความกระตือรือร้น ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์ทำให้เราท้อแท้ เพราะคนรอบข้าง และบางครั้งคนในองค์กรก็ไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ เมื่อเกิดมีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาก็ไม่กล้าตัดสินใจปัญหานั้นเอง ต้องปรึกษาเพื่อนหรือญาติพี่น้องก่อน ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดความกลัวไม่กล้าแสดงออกในที่ชุมชน ซึ่งเป็นปัญหาด้านการจูงใจตนเอง 4) รำคาญผู้อื่นที่เข้ามาวุ่นวายกับเรื่องส่วนตัวของตน ทำให้หงุดหงิด ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์ บางคนไม่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน เป็นคนจิตใจคับแคบ ขาดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นปัญหาด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับบุคคลอื่น ไม่ค่อยรู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทำให้มีอคติตำหนิติเตียนผู้อื่น ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ทำให้จิตใจไม่สงบไม่มีความสุขคอยแต่จะจับผิดคนอื่นอยู่เสมอ ซึ่งเป็นปัญหาด้านทักษะทางสังคม

2.10.3 ผลกระทบด้านสังคม

ประธานอสม. กล่าวว่า “ลูกน้องบางคนไม่ได้คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ปล่อยให้ความรู้สึกชี้นำชีวิต ไม่ทำความเข้าใจและไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ส่งผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ไม่มีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างมีประสิทธิภาพอันจะส่งผลในการพัฒนาสังคมด้วย”[148]

กลุ่มแม่บ้านในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห กล่าวว่า “ในกลุ่มแม่บ้านบางคนไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการโต้เถียงกับเพื่อนขัดแย้งทางความคิดเห็นที่เพื่อนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเรา ยกตนข่มท่าน และติเตียนผู้อื่น ส่งผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ขาดความสามัคคีในชุมชน”[149] สอดคล้องกับปราชญ์ชาวบ้าน กล่าวว่า “บุคลากรในบางองค์กรไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายหรือทำงานด้วยความกระตือรือร้น และไม่มีความเพียร ส่งผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ไม่มีความเจริญก้าวหน้าในองค์กร และการไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีมากขึ้นในสังคมไทยทุกระดับชั้น เพราะในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงมากในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเรียน การศึกษา การค้าขาย การทำมาหาเลี้ยงชีพ ทำให้คนเห็นแก่ตัวกัน

---

[148] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 29 เดือน กันยายน พ.ศ.2566.

[149] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

มากขึ้น แก่งแย่งชิงดีกัน ทำให้คนในสังคมขาดความเห็นอกเห็นใจกัน เบียดเบียนกัน และขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันมากขึ้น”[150] และสอดคล้องกับความคิดเห็นของ มัคนายกวัด กล่าวว่า “การมองโลกในด้านลบ คิดลบกับผู้อื่น มีการเอารัดเอาเปรียบกัน ขาดความเป็นธรรมในสังคม จะทำให้สังคมขาดความสันติสุข”[151]

สรุป ผลกระทบจากการขาดสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ **ด้านสังคม** คือ 1) สาเหตุมาจากในกลุ่มแม่บ้าน บางคนไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการโต้เถียงกับเพื่อนขัดแย้งทางความคิดเห็นที่เพื่อนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเรา ยกตนข่มท่าน และติเตียนผู้อื่น ส่งผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ขาดความสามัคคีในชุมชน ซึ่งเป็นปัญหาด้านการตระหนักรู้ตนเอง 2) การไม่ได้คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ปล่อยให้ความรู้สึกชี้นำชีวิต ไม่ทำความเข้าใจและไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ส่งผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ไม่มีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลในการพัฒนาสังคมด้วย ซึ่งเป็นปัญหาด้านการควบคุมตนเอง 3) การไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายหรือทำงานด้วยความกระตือรือร้น และไม่มีความเพียร ส่งผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ไม่มีความเจริญก้าวหน้าในองค์กร ซึ่งเป็นปัญหาด้านการจูงใจตนเอง 4) การไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในสังคมไทยทุกระดับ เพราะในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงมากในทุก ๆ ด้าน ทำให้คนเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น แก่งแย่งชิงดีกัน เบียดเบียนกัน ส่งผลกระทบทางสังคม ทำให้คนในสังคมขาดความเห็นอกเห็นใจกัน ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นปัญหาด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) การมองโลกในด้านลบ คิดลบกับผู้อื่น มีการเอารัดเอาเปรียบกัน ขาดความเป็นธรรมในสังคม ทำให้สังคมขาดความสันติสุข ซึ่งเป็นปัญหาด้านทักษะทางสังคม

กล่าวโดยสรุป จากการลงพื้นที่เพื่อหาข้อมูลปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ทั้ง 5 ด้าน ทำให้ทราบว่ามีผลกระทบใน 3 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านอารมณ์ (ใจ) และด้านสังคม ดังนั้น หลักการปฏิบัติสมาธิในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สามารถนำไปใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกายและใจได้ เป็นอย่างดียิ่ง เพราะประโยชน์ของการฝึกสมาธิช่วยบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ และเป็นหลักปฏิบัติที่แสดงให้เห็นว่า การรักษาสุขภาพทางกายและทางจิต จะได้ผลนั้นจะต้องรักษาให้ถูกต้อง ซึ่งในประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยจะได้นำแนวคิดทางพุทธศาสนาและทฤษฎีทางปรัชญาไปศึกษาวิเคราะห์ในบทที่ 4 ต่อไป

---

[150] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[151] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

2.11 สรุป

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า มี 3 แนวคิด คือ สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ และสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งทั้ง 3 แนวคิดนี้ เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ เพื่อสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี และทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ ทฤษฎีบัญญัตินิยมของแฮร์ เป็นทฤษฎีข้อตัดสินทางจริยธรรมล้วนที่มีความหมายเชิงอารมณ์ และทฤษฎีอารมณ์นิยมของ ซี แอล สตีเวนสัน เป็นทฤษฎีการตอบปัญหาทางจริยศาสตร์เชิงวิเคราะห์ ส่วนสภาพปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า มีปัญหา 5 ด้าน ได้แก่ 1) ปัญหาการตระหนักรู้ตนเอง 2) ปัญหาการควบคุมตนเอง 3) ปัญหาการจูงใจตนเอง 4) ปัญหาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) ปัญหาทักษะทางสังคม ซึ่งแนวทางการแก้ปัญหาในประเด็นดังกล่าวทั้งหมด จะใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อมาช่วยส่งเสริมสนับสนุนเพื่อแก้ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักสัมมาทิฏฐิ หลักสมาธิ และหลักปัญญา ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในบทที่ 3 เป็นลำดับต่อไป

บทที่ 3
หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

ในบทที่ 3 นี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาถึงเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อนำมาบูรณาการแก้ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในเขตจังหวัดกาฬสินธุ์ ตามที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สังเคราะห์ประเด็นปัญหาไว้ในบทที่ 2 และเพื่อที่จะนำข้อมูลทั้งในส่วนของบทที่ 2 และบทที่ 3 ไปบูรณาการสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในเขตจังหวัดกาฬสินธุ์ในบทที่ 4 ต่อไป ซึ่งเนื้อหาสาระหลักพุทธปรัชญาเถรวาท จะได้กล่าวถึงรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

3.1 หลักโยนิโสมนสิการ

3.1.1 ความหมายของโยนิโสมนสิการ

3.1.2 ความหมายของโยนิโสมนสิการในคัมภีร์พุทธศาสนา

3.1.3 ความหมายของโยนิโสมนสิการตามทัศนะนักวิชาการทางพุทธศาสนา

3.1.4 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

3.1.5 สารัตถะของโยนิโสมนสิการ

3.2 หลักสติสัมปชัญญะ

3.2.1 ความหมายของสติสัมปชัญญะ

3.2.2 ความสำคัญของสติสัมปชัญญะ

3.2.3 สารัตถะของสติสัมปชัญญะ

3.3 หลักสัมมาทิฏฐิ

3.3.1 ความหมายของสัมมาทิฏฐิ

3.3.2 ความสำคัญของสัมมาทิฏฐิ

3.3.3 องค์ประกอบของสัมมาทิฏฐิ

3.3.4 สารัตถะของสัมมาทิฏฐิ

3.4 หลักสมาธิ

3.4.1 ความหมายของสมาธิ

3.4.2 ความสำคัญของสมาธิ

3.4.3 องค์ประกอบของสมาธิ

3.4.4 สารัตถะของสมาธิ

3.5 หลักปัญญา

3.5.1 ความหมายของปัญญา

3.5.2 ความสำคัญของปัญญา

3.5.3 องค์ประกอบของปัญญา

3.5.4 สารัตถะของปัญญา

3.6 สรุป

3.1 หลักโยนิโสมนสิการ

ในหัวข้อนี้ จะศึกษาเกี่ยวกับหลักโยนิโสมนสิการ ประกอบไปด้วย (1) ความหมายโยนิโสมนสิการ (2) ความหมายของโยนิโสมนสิการในคัมภีร์พุทธศาสนา (3) ความหมายของโยนิโสมนสิการตามทัศนะนักวิชาการทางพุทธศาสนา (4) ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ (5) สารัตถะของโยนิโสมนสิการ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

3.1.1 ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ว่าโดยรูปศัพท์โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง[1] ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา[2] เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ มาจากโยนิ ซึ่งแปลว่า ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิถีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเป็นโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การคิดถึงสาเหตุต้นเค้าของสิ่งที่เกิด ด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัยตามกระบวนการทางปัญญาภายใน ที่เรียกว่าจินตมยปัญญานั่นเอง ซึ่งเป็นการคิดอย่างเป็นเหตุผล คิดเป็นระบบอันเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการคิดวิเคราะห์พิจารณา

3.1.2 ความหมายของโยนิโสมนสิการในคัมภีร์พุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาลองค์สมเด็จพระสัมมาพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาสัตว์โลกที่จะพึงสั่งสอน โดยเปรียบเทียบสติปัญญาบุคคลเท่ากับบัว 4 เหล่า ซึ่งเรียนรู้หลักธรรมและเรื่องต่าง ๆ ได้ไม่เท่ากัน ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้เป็นเช่นนั้นคือ ระดับความคิดและสติปัญญานั่นเอง พระองค์จึงทรงใช้ยุทธวิธีใน

---

[1] สำ.อ. (ไทย) 2/390/153.

[2] ม.อ. (ไทย) 1/272.

การเสริมสร้างทักษะความคิดของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการอันประเสริฐล้ำค่ายิ่ง เป็นวิธีการสร้างคนให้รู้จักคิดหรือคิดเป็น ประกอบด้วยลักษณะการคิดที่ดี 4 ประการคือ การคิดถูกวิธีการคิดมีระเบียบ การคิดมีเหตุผล และการคิดที่มุ่งเน้นไปในสิ่งที่เป็นกุศลลักษณะดังกล่าวเรียกว่า “การคิดแบบโยนิโสมนสิการ” ดังข้อความในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ดังนี้

3.1.2.1 โยนิโสมนสิการในพระไตรปิฎก

โยนิโสมนสิการสูตร ว่าด้วยการมนสิการโดยแยบคาย

“ภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มที่ ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มที่”[3]

อโยนิโสมนสิการสูตร ว่าด้วยการมนสิการโดยไม่แยบคาย

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมนสิการโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น พยาบาทที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

ภิกษุทั้งหลาย แต่เมื่อบุคคลมนสิการโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว เขาก็ละได้ พยาบาทที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว เขาก็ละได้ ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว เขาก็ละได้ อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว เขาก็ละได้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว เขาก็ละได้ สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มที่ ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มที่”[4]

โยนิโสมนสิการสัมปทาสูตร ว่าด้วยโยนิโสมนสิการสัมปทา เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันใด โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันนั้น

---

[3] สำ.ม. (ไทย) 19/217/149.

[4] สำ.ม. (ไทย) 19/205/137.

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก’ ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. เจริญสัมมาทิฏฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะ ฯลฯ 8. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก อย่างนี้แล”[5]

“ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก’

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. เจริญสัมมาทิฏฐิอันเป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด ฯลฯ 8. เจริญสัมมาสมาธิอันเป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก อย่างนี้แล”[6]

ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง **โยนิโสมนสิการสัมปทาสูตรที่ 2** โยนิโสมนสิการเป็นนิมิตแห่งอริยมรรค

สาวัตถีนิทาน. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ขึ้นก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้น เป็นนิมิตมาก่อนเพื่อความเกิดแห่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ของภิกษุ คือ ความถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ฉันนั้นเหมือนกัน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้ถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 จักกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ย่อมเจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ย่อมกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัมมาทิฏฐิมีอันกำจัดราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ฯลฯ ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ มีอันกำจัดราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

---

[5] สำ.ม. (ไทย) 19/55/45.

[6] สำ.ม. (ไทย) 19/62/47.

ย่อมเจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ย่อมกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 อย่างนี้แล.[7]

ในพระสุตตันตปิฎก “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือให้โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์”[8]

โยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต เป็นเหตุให้ราคะไม่เกิด และราคะที่เกิดแล้ว ก็ถูกละได้โยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตติเป็นเหตุให้โทสะไม่เกิด และโทสะที่เกิดแล้ว ก็ถูกละได้โยนิโสมนสิการ (โดยทั่วไป) เป็นเหตุให้โมหะไม่เกิด และโมหะที่เกิดแล้ว ก็ถูกละได้[9]

เมื่อโยนิโสมนสิการ นิวรณ์ 5 ย่อมไม่เกิด ที่เกิดแล้ว ก็ถูกกำจัดได้ในขณะเดียวกันก็เป็นเหตุให้โพชฌงค์ 7 เกิดขึ้นและเจริญเต็มบริบูรณ์[10]

“ธรรม 9 อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่ ธรรม 9 อย่าง ซึ่งมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล กล่าวคือ เมื่อโยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อมีใจปีติกายย่อมสงบผ่อนคลาย (ปัสสัทธิ) เมื่อกายสงบผ่อนคลาย ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมนิพพิทาเอง เมื่อนิพพิทา ก็วิราคะเพราะวิราคะ ก็วิมุตติ”[11]

3.1.2.2 โยนิโสมนสิการในอรรถกถาและคัมภีร์ต่าง ๆ

อรรถกถา ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ เอกนิบาต ทุติยวรรค เสขสูตรที่ 1[12]

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นแม้เหตุหนึ่งอย่างอื่น กระทำเหตุอันมีในภายในคือเหตุที่ตั้งอยู่ในสันดานของตนอย่างนี้

บทว่า เอวํ พหุปการ์ ยถยิทำ โยนิโสมนสิกาโร ได้แก่ มนสิการโดยอุบาย มนสิการโดยคลองธรรม มนสิการโดยนัยในอนิจจลักษณะเป็นต้นว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น หรือการพิจารณาการตามพิจารณา การรำพึง การใคร่ครวญ การใส่ใจ อนุโลมในของไม่เที่ยงนี้ ชื่อว่าโยนิโสมนสิการ

บัดนี้ เพื่อทรงแสดงถึงอานุภาพแห่งโยนิโสมนสิการ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุมนสิการอยู่โดยแยบคาย ย่อมละอกุศล ย่อมเจริญกุศล ดังนี้

---

[7] สำ.ม. 19/145-146/33-34.

[8] องฺ.เอก. 20/76/17.

[9] องฺ.ติก. 20/508/258.

[10] สำ.ม. 19/446-447/122.

[11] ที.ปา. 11/455/329.

[12] ที.ม.อ. (ไทย) 10/278.

ในบทเหล่านั้น บทว่า **โยนิโส มนสิกโรนฺโต** ความว่า ยังโยนิโสมนสิการให้เป็นไปในอริยสัจ 4 ว่า นี้ทุกขอริยสัจ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ดังนี้

ต่อไปนี้เป็นความอธิบายอย่างแจ่มแจ้งในอริยสัจ 4 นั้น พระสูตรนี้หมายเอาเสกขบุคคล โดยไม่แปลกกันโดยแท้ แต่เราจักกล่าวกรรมฐานด้วยสามารถมรรค 4 ผล 4 โดยทั่วไป โดยสังเขป

พระโยคาวจรใดผู้บำเพ็ญกรรมฐาน คืออริยสัจ 4 เป็นผู้บำเพ็ญกรรมฐาน คืออริยสัจ 4 ในสำนักอาจารย์มาก่อนอย่างนี้ว่า ขันธ์ทั้งหลายอันเป็นไปในภูมิ 3 มีตัณหา เป็นโทษ เป็นทุกข์ ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความไม่เป็นไปของทั้งสองนั้นเป็นความดับทุกข์ การให้ถึงความดับทุกข์ เป็นมรรค ดังนี้

สมัยต่อมา พระโยคาวจรนั้นขึ้นสู่วิปัสสนามรรค ย่อมพิจารณาขันธ์อันเป็นไปในภูมิ 3 โดยแยบคายว่า นี้ทุกข์ คือพิจารณาและเห็นแจ้งโดยอุบาย คือโดยคลองธรรม ความจริง ในสูตรนี้ ท่านกล่าวถึงวิปัสสนาด้วยหัวข้อมนสิการ พระโยคาวจรย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ตัณหามีในภพก่อนอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์นั้น ชื่อว่าทุกขสมุทัย ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ก็เพราะนี้ทุกข์ นี้สมุทัย ทุกข์ทั้งหลายถึงฐานะนี้แล้ว ย่อมดับ ย่อมไม่เป็นไป ฉะนั้นจึงถือว่า นิพพาน นี้คือทุกขนิโรธ พระโยคาวจรย่อมมนสิการโดยแยบคาย ย่อมพิจารณาและย่อมเห็นแจ้งมรรคมีองค์ 8 อันทำให้ถึงความดับทุกข์โดยอุบายโดยคลองว่า นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

ในข้อนั้น ชื่อว่ายึดมั่นโดยอุบายนี้ย่อมมีในขันธ์ 5 ไม่มีในนิพพาน เพราะฉะนั้น จึงมีอธิบาย ดังต่อไปนี้

พระโยคาวจรยึดมหาภูตรูป 4 โดยนัยมีอาทิว่า ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ มีอยู่ในกายนี้ และอุปาทารูป โดยทำนองเดียวกับมหาภูตรูป 4 นั้น แล้วกำหนดว่า นี้รูปขันธ์ ดังนี้ เมื่อให้กำหนดดังนั้น จึงกำหนดถึงธรรม คือจิตและเจตสิก อันมีรูปขันธ์นั้นเป็นอารมณ์ว่า ธรรมเหล่านี้คืออรูปขันธ์ 4 จากนั้นย่อมกำหนดว่า ขันธ์ 5 เหล่านี้เป็นทุกข์ ก็ขันธ์ 5 เหล่านั้นโดยย่อมีสองส่วน คือนามและรูป พระโยคาวจรย่อมกำหนดเหตุและปัจจัยว่า ก็นามรูปนี้มีเหตุมีปัจจัยจึงเกิดขึ้น อวิชชา ภพตัณหา เป็นต้น นี้เป็นเหตุของนามรูปนั้น อาหารเป็นต้นเป็นปัจจัยของนามรูปนั้น

พระโยคาวจรนั้นกำหนดลักษณะพร้อมด้วยกิจรสของปัจจัยทั้งหลายเหล่านั้น และธรรมที่เกิดโดยปัจจัยตามความเป็นจริงแล้ว ยกขึ้นสู่อนิจจลักษณะว่า ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีแล้ว ครั้นมีแล้วย่อมดับไป เพราะฉะนั้น ธรรมทั้งหลายจึงไม่เที่ยง ย่อมยกขึ้นสู่ทุกขลักษณะว่า ธรรมทั้งหลายชื่อว่าเป็นทุกข์ เพราะถูกความเกิดความเสื่อมเบียดเบียน ย่อมยกขึ้นสู่อนัตตลักษณะว่า ธรรมทั้งหลายชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ

คัมภีร์ปปัญจสูทนี กล่าวถึง อโยนิโสมนสิการว่า เป็นมูลแห่งวัฏฏะ ทำให้ว่ายวนอยู่ในทุกข์ หรือสะสมหมักหมมปัญหา และชี้แจงว่า เมื่ออโยนิโสมนสิการเจริญงอกงามขึ้น ก็พอกพูนอวิชชา และภวตัณหา

- เมื่อ อวิชชา เกิดขึ้น ก็เข้าสู่กระบวนธรรมปฏิจจสมุปบาท เริ่มแต่อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร เป็นต้นไป จนเกิดกองทุกข์ครบถ้วนบริบูรณ์

- แม้เมื่อ ตัณหา เกิดขึ้น ก็เข้าสู่กระบวนธรรมปฏิจจสมุปบาทเช่นเดียวกัน เริ่มแต่ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานส่งต่อตามลำดับ นำไปสู่ความเกิดพร้อมแห่งกองทุกข์

ส่วนโยนิโสมนสิการ เป็นมูลแห่งวิวัฏฏ์ทำให้พ้นจากวังวนแห่งทุกข์ถึงภาวะไร้ปัญหาหรือแก้ปัญหาได้ เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฏฐิก็คือวิชชานั่นเอง เมื่อวิชชาเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไป เมื่ออวิชชาดับกระบวนธรรมนิโรธวารแห่งปฏิจจสมุปบาท ก็ดำเนินไปนำสู่ความดับทุกข์[13]

คัมภีร์มิลินทปัญหา แสดงความแตกต่าง ระหว่างโยนิโสมนสิการ กับปัญญาว่า

- ประการแรก สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย เช่น แพะ แกะ วัว ควาย อูฐ ลา มีมนสิการ (มนสิการ แต่ไม่เป็นโยนิโส) แต่ไม่มีปัญญา

- ประการที่สอง มนสิการมีลักษณะคำนึงพิจารณา ส่วนปัญญามีลักษณะตัดขาด มนสิการรวบจับความคิดมาเสนอ ทำให้ปัญญาทำงานกำจัดกิเลสได้เหมือนมือซ้ายรวบจับเอารวงข้าวไว้ให้มือขวาที่ถือเคียวเกี่ยวตัดได้สำเร็จ[14]

ถ้ามองในแง่นี้ โยนิโสมนสิการ ก็คือ มนสิการชนิดที่ทำให้เกิดการใช้ปัญญา พร้อมกับทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป[15]

กล่าวโดยสรุป โยนิโสมนสิการในคัมภีร์พุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญกับโยนิโสมนสิการโยนิโสมนสิการอยู่ในระดับเหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็น สิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้พึ่งตนได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

3.1.3 ความหมายของโยนิโสมนสิการตามทัศนะนักวิชาการทางพุทธศาสนา

ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาและนักวิชาการ ได้ให้ความหมายหลากหลายทัศนะ ดังนี้

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่า โยนิโส แปลว่า ถูกต้องแยบคาย มนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำ ไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิด

---

[13] ม.อ.1/89.

[14] มิลินท.47

[15] ขุทฺทก.อ 1/146/359.

เชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป[16] และท่านได้อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการ ว่ามีวิธีคิดโดยสรุปได้เป็น 4 แบบด้วยกัน ดังนี้

1. อุบายมนสิการ คือ คิดถูกวิธี การศึกษาต้องสอนให้คนมีวิธีคิด วิธีวิจัยและใช้วิธีการนั้นอย่างถูกต้องว่องไว

2. ปถมนสิการ คือ คิดมีระเบียบ การศึกษาต้องสอนให้คนคิดต่อเนื่องอย่างเป็นธรรม มีระเบียบ ไม่กระโดดไป กระโดดมา คิดอย่างมีเป้าหมาย

3. การณมนสิการ คือ คิดมีเหตุผล รู้จักเชื่อมโยงว่าเหตุนั้นนำไปสู่ผลอะไร หรือผลนั้นมาจากเหตุอะไร

4. อุปปาทกมนสิการ คือ คิดเป็นกุศลเป็นการคิดเพื่อค้นหาแก่นสารสาระ เมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารมากมาย ต้องรู้จักกรองเอาส่วนที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับเรา โยนิโสมนสิการทั้ง 4 ประการ เป็นวิธีคิดเพื่อเข้าถึงความจริง และอยู่อย่างสอดคล้องกับ ความจริงในธรรมชาติ ข้อแตกต่างระหว่างวิธีคิดของตะวันออกกับของตะวันตกอยู่ตรงที่ว่า วิธีคิดของตะวันออกมุ่งให้รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อกดขี่ย่ำยีทำลายธรรมชาติแต่มุ่งให้อยู่อย่าง สอดคล้องกับธรรมชาติ[17]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า คำว่า “โยนิโสมนสิการ” นั้นประกอบด้วยคำสองคำคือ “โยนิโส” มาจาก “โยนิ” แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง “มนสิการ” หมายถึง การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา ดังนั้น "โยนิโสมนสิการ" จึงหมายถึง การทำในใจให้แยบคายหรือการพิจารณาโดยแยบคาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้น ตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเองแล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุป ออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควรดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรอง แยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าวหรือที่เรียก "ปรโตโฆสะ" อีกชั้นหนึ่งกับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบ หรือ “สัมมาทิฐิ” ทำให้มีเหตุผลและไม่งมงาย การทำในใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธี แปลง่ายๆ ว่า ความรู้จักคิดหรือคิดเป็นหมายถึงการคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือการ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุ ปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตาม ความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับหรือ เคลือบคลุม ทำให้เกิดความดีงามและแก้ปัญหาได้ ข้อนี้เป็นองค์ประกอบผ่านภายในหรือปัจจัย ภายในตัวบุคคลและอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า

---

[16] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ขอบฟ้าแห่งความรู้*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2548), หน้า 65-71.

[17] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ขอบฟ้าแห่งความรู้*, หน้า 65-71.

“วิธีการแห่งปัญญา” คือการทำในใจโดย แยบคาย[18] โดยสรุปโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับมนสิการ มาจากโยนิ ซึ่งแปลว่า ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิถีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเป็นโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การคิดถึงสาเหตุต้นเค้าของสิ่งที่เกิด ด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัย ตามกระบวนการทางปัญญาภายในที่เรียกว่า จินตมยปัญญา นั่นเอง[19] และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การคิดแบบโยนิโสมนการ ประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ดังนี้

1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาจะเรียกว่าวิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตาหรือวิธีคิดแบบปัจจยตาการ แบ่งได้ 2 วิธี คือ

(1) คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองหยั่งย้อนและสืบสาวชักโยงอกไปถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อยๆ ให้พระสาวกพิจารณาว่าเมื่อสิ่งนั้นมีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ฯลฯ

(2) คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใดๆ ที่ควรพิจารณาก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่าทำไม เพราะอะไรหรือคิดสืบสาวหาสาเหตุจิตใจต่อไป

2) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน ตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่างๆ ก็ดี เรื่องราวต่างๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ มารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้นๆ ได้ถูกต้องแท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ และจึงจะแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้เช่นที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยต่างๆ เช่น เป็นขันธ์ 5 เป็นต้น

3) วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย อย่างรู้เข้าใจธรรมดาธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้นในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ปรุงแต่งขึ้นจึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไปไม่เที่ยงไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นได้ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่าวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบที่ถูกต้องต้องดำเนินไปให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

---

[18] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *เพื่อชีวิตที่ดี*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2547), หน้า 45.

[19] เรื่องเดียวกัน, หน้า 45.

ขั้นที่หนึ่ง 1 รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา เช่น เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาขึ้น ตั้งขึ้น สำนึกขึ้นในเวลานั้นว่า เราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองด้วยตามความอยากของเราที่อยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้เป็น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของมันเปลื้องตัวอิสระได้ ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

ขั้นที่สอง 2 แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากความปรารถนาของเราหรือใครๆ

4) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ 3) คือ เมื่อเข้าใจคติธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจนี้ วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ คือ แจกแจงแถลงปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหน เหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรคดูความผิดปกติของร่างกายวินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกข์)

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ที่จะพึงละ คือ วิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป ตามปกติขั้นนี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ 1 คือ วิธีคิดแบบปัจจัยการนั่นเอง เหมือนแพทย์ค้นหาสมมุติฐานของโรค หาสาเหตุของโรค ซึ่งจะนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องตรงจุด มิใช่รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

ขั้นที่ 3 เล็งหมายซึ่งการดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ คือ เล็งเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้นๆ รักษาได้ มองเห็นกระบวนการของโรคชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไร (นิโรธ)

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำในการที่จะ

แก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้นเพื่อเตรียมแก้ไขปัญหาต่อไป (มรรค)

5) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะกระทำการต่างๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลาย เป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยงมงาย เช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่

6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดพ้นจากข้อบกพร่องต่างๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมดาเรียกว่า วิธีคิดโดยรู้อัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ คือ ของสิ่งหนึ่งอาจจะดีมากหากอยู่ในกรณีแวดล้อมอย่างหนึ่ง หรืออาจจะดีน้อยหากได้อยู่ในกรณีแวดล้อมหรือเงื่อนไขอีกอย่างหนึ่ง

7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป เป็นวิธีคิดที่ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการสิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มีประโยชน์มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการ คือ

(1) คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าและเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มีสุขภาพดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้เกี่ยวเนื่องด้วยธรรมฉันทะ)

(2) คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์พึงยกให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่รสชาติและความเอร็ดอร่อย หรือรถยนต์มีคุณค่าอยู่ที่ความมีราคา ความสวยงาม เป็นต้น

วิธีคิดแบบนี้ มุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริงเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้วยัง

เกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เป็นต้น

8) วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม เรียกง่ายๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศลหรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดนี้มีอยู่ว่า ประสบการณ์คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกับบุคคลที่ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้าง แนวทางความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือก็คือ สุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม แต่อีกคนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษเป็นอกุศล รวมถึงเรื่องของเวลา คราวหนึ่งคิดดี คราวหนึ่งคิดร้าย การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์เรียกว่า วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดในแบบนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกัน

9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมดา เป็นอารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบที่ 9 นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ 8 ที่แยกแสดงออกมาเป็นอีกข้อหนึ่ง ต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยเข้าใจไปว่าพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการวางแผนเพื่อกาลภายหน้า ลักษณะความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดที่อยู่ในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา เป็นการคิดที่สามารถรวมเอาเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เรื่องที่ล่วงผ่านมาแล้วและเรื่องของกาลภายหน้าเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องในอดีตถือเป็นการคิดที่นำมาใช้เป็นบทเรียน ก่อให้เกิดความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น

คำว่า ปัจจุบันในทางธรรม มิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้นๆ เป็นสำคัญ ดังนั้น สิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคตก็อาจกลายเป็นปัจจุบัน ตามความหมายของนามธรรมได้ สรุปง่ายๆ ว่า ความเป็นปัจจุบัน กำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้องต้องรู้ ต้องทำเป็นสำคัญ สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมา

วิธีคิดแบบนี้มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของตัณหาที่เพ้อฝันเลื่อนลอย ผลาญเวลาและคุณภาพของจิตใจให้สูญเปล่า การคิดที่ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบันให้ถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น เป็นการสนับสนุนให้มีการตระเตรียม และวางแผนในกิจการล่วงหน้า

10) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท คำว่า วิภัชชวาท แปลว่า การพูดแยกแยะ จำแนก แจกแจง แถลงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่มุมขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริง วิภัชชวาทเป็นชื่อเรียก ระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลายๆ อย่าง วิธีคิดแบบนี้ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริงพอดีกับความจริง เพื่อให้เข้าใจความหมายของวิภัชชวาทชัดเจนยิ่งขึ้นจำแนกวิธีคิดแบบวิภัชชวาทออกไปในลักษณะต่างๆ ดังนี้ ซึ่งจำแนกโดยแง่ด้านของความจริงแบ่งได้ 2 อย่างคือ

(1) จำแนกตามที่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้นๆ คือ มองความจริงให้ตรงตามที่เป็นอยู่ในแง่นั้นด้านนั้น ไม่ใช่จับเอาความจริงเพียงแง่หนึ่งมาตีคลุมเป็นอย่างนั้นไปหมด

(2) จำแนกโดยมองความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้าน คือ ไม่มองแคบๆ ไม่ติดอยู่กับส่วนเดียวแง่เดียวของสิ่งนั้น แต่มองให้หลายแง่หลายด้าน เช่น คนๆ หนึ่งอาจจะดีในแง่นั้น แต่ไม่ดีในแง่นี้ การคิดจำแนกในแง่นี้ เป็นส่วนเสริมกันกับข้อแรกให้ได้ผลสมบูรณ์ และมีผลรวมไปถึงการเข้าใจในภาวะที่องค์ประกอบต่างๆ มารวมกันโดยครบถ้วนจึงเกิดขึ้นเป็นสิ่งนั้นๆ เป็นการเห็นที่กว้างไปถึงลักษณะด้านต่างๆ และองค์ประกอบต่างๆ ของมัน การจำแนกโดยส่วนประกอบ คือ วิเคราะห์แยกแยะให้รู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นจากองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ มาชุมนุมกันเข้า ไม่ติดอยู่ภายนอกหรือถูกลวงโดยภาพรวมของสิ่งนั้นๆ เช่น การแยกแยะคนออกเป็นนามและรูปเป็นขันธ์ 5 แบ่งซอยออกจนเห็นภาวะที่ไม่เป็นอัตตา การจำแนกโดยลำดับขณะ คือ แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับแห่งเหตุปัจจัย ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เป็นวิธีที่ใช้มากในฝ่ายอภิธรรม

ตัวอย่าง เช่น โจรปล้นบ้านและฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย หากคิดจำแนกโดยลำดับขณะแล้ว จะเห็นว่า โจรโลภอยากได้ทรัพย์แต่เจ้าทรัพย์เป็นอุปสรรคต่อการใช้ทรัพย์นั้น ความโลภทรัพย์จึงเป็นเหตุให้โจรมีโทสะต่อเจ้าทรัพย์ โจรจึงฆ่าเจ้าทรัพย์ ตัวเหตุที่แท้ของการฆ่าคือโทสะ หาใช่โลภะไม่โลภะเป็นเพียงเหตุให้ลักทรัพย์ และเป็นปัจจัยให้โทสะเกิดเท่านั้น ในภาษาสามัญจะพูดว่า โจรฆ่าคนเพราะความโลภ แต่ถ้าพิจารณาตามขบวนธรรมที่เป็นไปตามลำดับขณะ ความโลภเป็นเพียงตัวการเริ่มต้นในเรื่องนั้นเท่านั้น

การจำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือ สืบสาวหาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์สืบทอดกันมาของสิ่งหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ทำให้มองเห็นความจริงที่สิ่งทั้งหลายไม่ได้ตั้งอยู่ลอยๆ แต่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุแห่งปัจจัย การคิดจำแนกในแง่นี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ 2 คือ วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย

การจำแนกโดยเงื่อนไข คือ มองโดยพิจารณาเงื่อนไขประกอบด้วย เช่น ถ้าถามว่าบุคคลนี้ควรคบหรือไม่ ถ้าพระภิกษุเป็นผู้ตอบก็อาจกล่าวว่าถ้าคบแล้วอกุศลธรรมเจริญกุศลธรรมเสื่อมก็ไม่ควรคบ แต่ถ้าคบแล้วอกุศลเสื่อม กุศลธรรมเจริญก็ควรคบ[20]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้แนวคิดว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ เป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาดับความทุกข์ได้แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล ได้มีทางออกในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์ และปัญหาบีบคั้นต่างๆ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ สรุปลงได้เป็น 2 ประเภทเท่านั้น คือ

1) โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ๆ เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกุตรสัมมาทิฏฐิอาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสัจธรรม

2) โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรมต่างๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฏฐิ อาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม[21]

วศิน อินทสระ ได้อธิบายกระบวนการคิดหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ดังนี้

1) คิดแบบสาวหาเหตุปัจจัย เป็นการคิดแบบสืบสาวหาเหตุว่าสิ่งต่างๆ มันเกิดจากอะไร มีปัจจัยอะไร พอสืบสาวไปตามนั้นจะเจอความเกิดก็สาวต่อไปว่ามันเกิดจากอะไร สืบสาวเรื่อยไปเรื่อย ๆ การคิดแบบสาวหาเหตุปัจจัยมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการคิดแก้ปัญหา โดยคิดสืบหาสาเหตุและแก้ไขที่สาเหตุ แก้ปัญหาที่ต้นตอ ทำให้แก้ปัญหาได้ดีมากขึ้น

2) คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบที่เป็นส่วนย่อยในส่วนใหญ่ อะไรที่รวมกันอยู่ก็ลองแยกดูว่ามันประกอบด้วยอะไรบ้าง การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบมีประโยชน์ในด้านการคิดในมุมมองต่าง ๆ สามารถคิดได้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นตามสภาวะของมันเอง

3) คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นการคิดแนวไตรลักษณ์ คิดว่าธรรมดามันเป็นอย่างนั้น สามารถรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ คิดว่าทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง สามารถคิดล่วงหน้าเอาไว้ได้ก่อน โดยอาศัยการเอาโลกธรรมเป็นที่ตั้ง เช่น มีทุกข์ มีสุข มีลาภ เสื่อมลาภ ฯลฯ การคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดามีประโยชน์ในการคิดเข้าใจโลกที่เป็นแบบโลกธรรมการนำเอาความคิด

---

[20] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *เพื่อชีวิตที่ดี*, หน้า 46.

[21] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *เพื่อชีวิตที่ดี*, หน้า 49.

แบบไตรลักษณ์ไปใช้ สามารถทำให้เกิดประโยชน์ มองโลกในแง่ดี คิดในมุมมองที่สร้างความสุขได้มากขึ้น

4) คิดแบบแก้ปัญหา เป็นการคิดตามแนวอริยสัจ คิดว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ เป็นปัญหาแล้วเราจะดับความทุกข์ที่เกิดนั้นได้อย่างไร มองตามสาเหตุหรือเหตุของการเกิดทุกข์ ผลที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ การคิดแบบแก้ปัญหา มีประโยชน์ในด้านการนำไปใช้คิดแก้ปัญหาที่เกิดจากความทุกข์นั้นๆ

5) คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นการคิดหาตามความหมายและจุดมุ่งหมาย รู้ว่าเรามีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพื่อที่จะสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตและสังคม รู้หลักการและเข้าใจวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าว โดยสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้คือหลักการ และทั้ง 2 อย่างควรที่จะสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน คือมีหลักการที่ดี และจุดมุ่งหมายดีเช่นกัน

6) คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแบบตามความเป็นจริง ทั้งในด้านแง่ดีและไม่ดี เข้าใจลักษณะของสิ่งที่เกิด รู้ว่าสิ่งนั้นมันเป็นอย่างไร วิธีการคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกมีประโยชน์ในด้านการมองแบบหาคุณและโทษ แล้วก็สามารถคิดหาทางออกได้ในกรณีที่พบว่าสิ่งนั้นมันเป็นโทษ

7) คิดแบบหาคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการคิดเพื่อลดความอยากมีอยากได้ มองหาสิ่งที่จำเป็น รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สามารถคิดเลือกหาความสุขที่แท้จริง และประโยชน์ที่แท้จริงจากสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น เรื่องของปัจจัย 4 สุขภาพและคุณธรรม เป็นต้น

8) คิดแบบมองโลกในแง่ดี เป็นการคิดเพื่อให้กำลังใจแก่ตนเองมากขึ้น มองสิ่งต่างๆ ในมุมมองในด้านที่ดีๆ ของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นถึงแม้ว่าเรื่องที่เกิดดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่ไม่ดี หรือทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ และมีความตั้งใจที่จะทำเรื่องดีๆ ได้ต่อไป วิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดีนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ หรือมองสิ่งต่างๆ ในมุมมองร้าย

9) คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เป็นการเน้นให้คิดอยู่กับปัจจุบัน สามารถมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ มีสติรู้ว่าขณะนั้นกำลังทำอะไรอยู่ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันนี้ มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของตัณหาที่เพ้อฝันเลื่อนลอย เสียเวลาและคุณภาพของจิตใจที่สูญเสียไป การคิดที่ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบันให้ถูกต้องได้ผลดี

10) คิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม เป็นการคิดโดยแยะแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้าน ให้ครบทุกด้าน ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ชัดเจนตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เช่น การจำแนกตามความเป็นจริง จำแนกตามส่วนประกอบและจำแนกตามลำดับขณะ เป็นต้น[22]

คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ที่ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการได้ให้ความหมายไว้นั้น ท่านได้นำข้อความจากคัมภีร์มาอธิบาย โดยท่านอธิบายตามที่คัมภีร์ ชั้นอรรถกถา และฎีกา ซึ่งได้ไขความไว้โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยก ดังต่อไปนี้

1. คิดเป็นคิดเป็นระบบ คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็น Systematic Thought ความคิดที่เป็นระบบหรือว่า thoughtful พวกที่คิดเป็นระบบ คิดเป็น เข้าใจในความคิด มีวิธีคิด เป็นเรื่องที่ไม่ค่อยได้สอนกับในโรงเรียน คือ วิธีคิดว่าเรื่องนี้ควรจะคิดอย่างไรแล้ว มันก็จะได้ผลออกมาดีมาก ถ้ามีวิธีคิดหรือคิดเป็น

2. การทำไว้ในใจโดยแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย นั่นคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้าน จนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดีเป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะขอมูลหรือแหล่งข่าว (ปรโตโฆสะ) อีกชั้นหนึ่ง เป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิทำให้มีเหตุผลไม่งมงาย[23]

3. การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายดวยความคิดพิจารณาสืบถึงตนเค้าสาวหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออก พิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธแห่งปัจจัย และเป็นฝ่ายปัญญาธรรมข้ออื่นที่ได้รับยกย่องคลายโยนิโสมนสิการในบางแง่ ได้แก่ อัปปมาทะ ความไม่ประมาท, วิริยารัมภะ การปรารภความเพียร, สันตุฏฐี ความสันโดษ, สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สำนึกตระหนักด้วยปัญญา, กุสลธัมมานุโยค การหมั่นประกอบกุศลธรรม, สีลสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งศีล, ฉันทสัมปทา ความพร้อมแห่งฉันทะ, อัตตสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งตน คือมีจิตใจซึ่งพัฒนาเต็มที่แล้ว, ทิฏฐิสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งทิฏฐิและอัปปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งอัปปมาทธรรม[24] ดังนั้น การศึกษาความหมายของคำว่า “โยนิโสมนสิการ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการเทศนาที่แสดงให้เห็นถึงการใช้วิธีพิจารณา โดยแยบแคบทั้งในการกิน การพูด

---

[22] วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมดา, 2549), หน้า 42.

[23] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต, *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนชุดคำวัด*, (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, 2548), หน้า 123.

[24] น.อ.(พิเศษ) ปรีชา นันตาภิวัฒน์ ร.น., *พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ด้วงแกว, 2544), หน้า 110-111

การศึกษาหาความรู้ตลอดจนการพิจารณาเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตหรือเมื่อใกล้ตาย เป็นต้น ลักษณะการคิดเช่นนี้ เป็นการสร้างปัญญา ระดับพื้นฐาน เพื่อบรรลุความสุขในทางโลกถือเป็นความสุขเบื้องต้น และการใช้วิธีพิจารณาโดยแยบคายอันเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นปัญญาระดับสูง เพื่อการสิ้นกิเลสเข้าสู่ภาวะหมดการปรุงแต่งอันเป็นหนทางสู่พระนิพพาน

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ให้ความหมายของ โยนิโสมนสิการ ไว้ว่า การทำในใจ โดยอุบายอันแยบคาย ซึ่งถ้าแปลโดยง่าย ๆ คือ การคิดเป็น การรู้จักคิด หรือการคิดวิเคราะห์[25]

วนิช สุธารัตน์ ได้ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการว่า เป็นความคิดที่อยู่ในกระบวนการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ตามหลักทางพระพุทธศาสนา เป็นความคิดที่อยู่เหนือ ความเชื่อหรือศรัทธา เนื่องจากผู้คิดได้ใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระคิดอย่างมีระบบ คิดอย่างวิเคราะห์เป็นวิธีการสำคัญสำหรับการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้บุคคลเข้าใจโลกเข้าใจชีวิตตามสภาพความเป็นจริงที่แท้จริงและสามารถแกปัญหาต่างๆ ได้ทั้งแก่ตนเองแก่สังคมและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด[26]

สุมน อมรวิวัฒน์ ได้ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดโดยแยบคายคิดถูกวิธีคิดเป็น คิดตรงตามสภาวะของเหตุปัจจัยคิดอย่างมีเหตุผลคิดสืบค้น และทำนายผลอย่างมีขั้นตอนเป็นระบบ[27]

สุวิทย์ มูลคำ ได้ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่า โยนิโสมนสิการมาจากคำว่า โยนิโส กับ มนสิการ แปลความหมายได้ว่า การทำในใจโดยแยบคายกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคายคือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นสภาวะ และความสำคัญแแห่งเหตุปัจจัยหรือตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่วยังกุศลธรรม ให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมิให้เกิดอวิชชาและตัณหาความรู้จักคิดคิดถูกวิธี[28]

---

[25] เสถียรพงษ์ วรรณปก, *แนวทางพระพุทธศาสนาที่อาจนำมาใช้ในการจัดการศึกษาและการบริหารสถานศึกษา*, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมครูสังคมศึกษาแห่งประเทศไทย, 2540), หน้า 15.

[26] วนิช สุธารัตน์, *ความคิดและความคิดสร้างสรรค์*, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2547), หน้า 138.

[27] สุมน อมรวิวัฒน์, *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2542), หน้า 36.

[28] สุวิทย์ มูลคำ, *กลยุทธ์การสอนคิดสังเคราะห์*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2550), หน้า 56.

ทิศนา แขมมณี และคณะ กล่าวถึง โยนิโสมนสิการ คือ การคิดเป็น หมายถึง ความสามารถที่บุคคลรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะโดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นจากต้นเหตุตลอดทางจนถึงผลสุดท้ายที่เกิด แยกแยะเรื่องออกให้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริงคิดตามความสัมพันธ์ที่สืบทอดจากเหตุโดยไม่เอาความรู้สึกอุปาทานของตนเอง เข้าไปจับหรือครอบคลุมบุคคลนั้นจะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมด้วยวิธีการแห่งปัญญา[29]

กล่าวโดยสรุป ความหมายของโยนิโสมนสิการตามทัศนะนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การคิดที่เป็นระบบระเบียบ เป็นการใช้ความคิดที่ถูกวิธี รู้วิธีหาเหตุผลโดยสามารถนิยามระบุปัญหา มองเห็นปัญหา เห็นประเด็นชัดเจน สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ จำแนกข้อมูลที่คลุมเครือและชัดเจน มีการใช้ตรรกะและเหตุผลเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ เพื่อหาข้อสรุปอย่างสมเหตุสมผล โดยการคิดการพิจารณาไตร่ตรอง ประกอบด้วยปัญญามีลักษณะที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง รอบคอบ ประกอบด้วยเหตุผล

3.1.4 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้เสนอแนวคิดหลากหลายแนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงโยนิโสมนสิการว่าเมื่อใดที่เด็กมีโยนิโสมนสิการอย่างแท้จริงแล้ว เด็กจะสามารถเอาประโยชน์ได้จากทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่จากสิ่งที่เลวที่สุด เพราะโยนิโสมนสิการไม่ว่าจะมีวิธีคิดแบบใดก็ตามแต่ก็มีสาระสำคัญสองอย่าง คือ 1) สามารถมองและคิดพิจารณาให้เข้าถึงความเป็นจริงของสิ่งนั้น 2) สามารถเฟ้นประโยชน์จากสิ่งนั้นๆ ได้ ไม่ว่ามันจะเลวร้ายแค่ไหนก็เรียนรู้เอามาใช้ได้ จะต้องทำสองอย่างที่ว่านี้พร้อมกัน ถ้าใช้หลักนี้จะพัฒนาเด็กได้ผลหลายอย่าง ฉะนั้น โยนิโสมนสิการจึงเป็นองค์หลักของการศึกษาที่จะต้องเน้นกันอยู่ตลอดเวลา[30]

วศิน อินทสระ กล่าวถึงโยนิโสมนสิการว่า ช่วยให้เรายิ้มได้ แม้ในคราวมีทุกข์นานัปการและมีโรคร้ายรุมล้อม เพราะเห็นประโยชน์ว่า ทำให้เราฉลาดขึ้น สามารถเรียนรู้ค้นคว้า สิ่งต่าง ๆ เรียนรู้เรื่องคน นิสัยคน ธรรมชาติของคน เรียนรู้เรื่องโรคและยาพร้อมวิธีแก้ไข โยนิโสมนสิการช่วยให้

---

[29] ทิศนา แขมมณี และคณะ, *วิทยาการด้านการคิด*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์ จำกัด, 2544), หน้า 87.

[30] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2550), หน้า 39.

เราไม่ปล่อยใจเพลิดเพลินหลงใหลในผลสำเร็จต่างๆ ที่โลกสมมติขึ้น สามารถเห็นคุณ และโทษของสิ่งเหล่านั้น มีปัญญาในการสลัดออกคือ ทำตนให้เป็นอิสระไม่สยบอยู่ติดกับสิ่ง สมมติเหล่านั้น[31]

สุคนธ์ สินธพานนท์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการว่า เป็นวิธีคิดที่มีจุดมุ่งหมายที่จะสกัดหรือกำจัดอวิชชา (ความไม่รู้) และบรรเทาตัณหา ความอยากโดยตรง กล่าวคือ ผู้รู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการย่อมจะมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นผู้ที่คิดเป็นคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งจะเป็นทางที่เข้าถึงความจริงทั้งหลาย ทำให้รู้จักใช้สิ่งทั้งหลายให้เป็นประโยชน์ ถ้าบุคคลทุกคนคิดเป็นก็ย่อมคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ปล่อยใจให้หลงใหลเพลิดเพลินในวัฒนธรรมจากภายนอกที่หลั่งไหลเข้ามา ซึ่งในสภาพการณ์ปัจจุบัน มีการพัฒนาเทคโนโลยีในทุกด้าน[32]

สุรางค์ โค้วตระกูล ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ดังนี้ 1) โยนิโสมนสิการเป็นความคิดที่สกัดอวิชชาตัณหา หรือการคิดเพื่อสกัดตัดหน้าอวิชชาและตัณหา พูดในแง่บวก คือ โยนิโสมนสิการเป็นความคิดปลุกเร้าปัญญา และกุศลธรรมให้เกิด เพราะโดยทั่วไปแล้วปุถุชนพอรับรู้อะไร ความคิดก็จะพรวดเข้าสู่ความชอบใจ ไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เข้าสกัดหรือตัดหน้า แล้วเป็นตัวนำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์พิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย 2) โยนิโสมนสิการเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในกระบวนการของการศึกษา หรือการพัฒนาตนที่จุดแกนกลาง คือ การพัฒนาปัญญาเป็นองค์ธรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิตที่ดีงาม ซึ่งแก้ปัญหาและพึ่งพาตนเองได้[33]

กล่าวโดยสรุป การคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความสำคัญ เนื่องจากการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะทำให้เกิดการคิดเช่นเดียวกันกับการคิดแบบมีวิจารณญาณ ทำให้เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ได้ง่ายและฉับไว รู้เท่าทันต่อประสบการณ์ต่อวัฒนธรรม ต่อสิ่งที่ถ่ายทอดหลั่งไหลเข้ามา ไม่ว่าจากอดีตของตนหรือจากที่อ่านภายนอกก็ตามแล้วพิจารณาหาทางทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

---

[31] วศิน อินทสระ, *ความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นอย่างไร*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ปัญญา 2534), หน้า 98-99.

[32] สุคนธ์ สินธพานนท์ และคณะ, *พัฒนาทักษะการคิดพิชิตการสอน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเซียง, 2551), หน้า 132.

[33] สุรางค์ โค้วตระกูล, *จิตวิทยาการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544), หน้า 231.

3.1.5 สารัตถะของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธีแปลง่ายๆ ว่าความรู้จักคิดหรือคิดเป็นหมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญาคือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับ หรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความดีงามและแก้ปัญหาได้[34]

ถ้ามองในแง่ขอบเขต โยนิโสมนสิการก็กินความกว้าง ครอบคลุมตั้งแต่การคิดนึกอยู่ในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงาม และหลักความจริงต่างๆ ที่ตนได้ศึกษา หรือรับการอบรมสั่งสอนมา มีความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรักคิดปรารถนาดี มีเมตตา คิดในทางที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็งทำการจริงจังไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งอะไร ตลอดขึ้นไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต

เนื่องด้วยโยนิโสมนสิการมีขอบเขตกว้างอย่างนี้ คนปกติทุกคนจึงสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้ โดยเฉพาะโยนิโสมนสิการแบบง่ายๆ นั้น เพียงแต่คอยชักกระแสความคิดให้เข้ามาเดินในแนวทางดีงามที่เรียนรู้ไว้ก่อนแล้ว หรือที่คุ้นอยู่แล้วเท่านั้นเอง และสำหรับโยนิโสมนสิการแบบนี้ซึ่งตามปกติเป็นระดับที่ช่วยให้เกิดโลกิยสัมมาทิฏฐิ ศรัทธาซึ่งเกิดจากปัจจัยฝ่ายปรโตโฆสะ เช่น การศึกษาอบรม วัฒนธรรมประเพณี และกัลยาณมิตรอื่นๆ จะมีอิทธิพลได้มาก[35]

ที่กล่าวอย่างนั้นก็เพราะว่า ศรัทธาเป็นศูนย์รวมที่ยึดเหนี่ยวของจิตและเป็นพลังพร้อมอยู่ภายใน พอคนรับรู้อารมณ์หรือประสบสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระแสความคิดก็จะถูกแรงแห่งศรัทธาดึงให้แล่นไปตามแนวทางของศรัทธานั้น เสมือนว่าศรัทธาขุดร่องสำหรับให้กระแสความคิดไหลไว้ก่อนแล้ว[36]

ดังนั้น ท่านจึงแสดงหลักว่า **ศรัทธา (ที่ถูกต้อง) เป็นอาหารหล่อเลี้ยงโยนิโสมนสิการ**[37] เพราะปรโตโฆสะที่เป็นกัลยาณมิตร อาศัยศรัทธานั้นเป็นทางเดิน สามารถช่วยเพิ่มเติมเสริมความรู้

---

[34] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 24, (นครปฐม : ปัญญาประดิษฐาน, 2556), หน้า 8.

[35] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, หน้า 18.

[36] เรื่องเดียวกัน, หน้า 18.

[37] องฺ.ทสก.24/61/123, 62/127.

ความเข้าใจ และชี้แนะส่องนำความคิดได้มากขึ้นโดยลำดับ เช่นด้วยการปรึกษาหารือ สอบถามข้อติดขัดสงสัย เป็นต้น

โยนิโสมนสิการของคนผู้นั้น เมื่อใช้อยู่บ่อยๆ และได้อาหารหล่อเลี้ยงเสริมอยู่เรื่อยๆ ก็เดินได้คล่องและก้าวไกลยิ่งขึ้น ทำให้ปัญญางอกงามยิ่งขึ้น ครั้นพิจารณาเห็นความจริง รู้ว่าคำแนะนำสั่งสอนนั้นถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์จริง ก็ยิ่งมั่นใจ เกิดศรัทธามากขึ้น **โยนิโสมนสิการกลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา**[38] ชวนให้ตั้งใจศึกษายิ่งขึ้น จนในที่สุด โยนิโสมนสิการของตนเองก็นำบุคคลผู้นั้นไปสู่ความรู้แจ้งและความหลุดพ้นได้

ที่ว่านี้คือ ปฏิปทาที่อาศัยทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกประสานกัน และนี้คือความหมายอย่างหนึ่งของคำว่า **ตนเป็นที่พึ่งของตน และการมีตนเป็นที่พึ่ง**[39] ซึ่งเห็นได้ชัดว่าท่านไม่ได้ปฏิเสธปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอกและศรัทธามีความสำคัญมาก แต่ตัวตัดสินอยู่ภายใน คือ โยนิโสมนสิการ

ผู้ใดใช้โยนิโสมนสิการได้ดีการอาศัยปัจจัยภายนอกก็น้อยลงตามอัตรา ผู้ใดไม่ใช้โยนิโสมนสิการเลย กัลยาณมิตรใดๆ ก็ไม่อาจช่วยได้สำเร็จ สติเป็นองค์ธรรมสำคัญ มีอุปการะมาก จำเป็นต้องใช้ในกิจทุกอย่าง ดังเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว แต่มักมีปัญหาว่า ทำอย่างไรจะให้สติเกิดขึ้นทันเวลาที่ต้องใช้และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำอย่างไรจะให้คงอยู่ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ไม่หลุดลอยขาดหายไปเสีย

ในเรื่องนี้ ทางธรรมแสดงหลักไว้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติช่วยให้สติที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดต่อเนื่องไปอีก[40] คนที่มีความคิดเป็นระเบียบ ความคิดแล่นเรื่อย ได้เรื่องได้ราว เดินเป็นแถวเป็นแนว ย่อมคุมเอาสติไว้ใช้ได้เรื่อย แต่คนที่คิดอะไรไม่เป็นหรือในเวลาที่ความคิดไม่เดิน ไม่มีจุด ไม่มีหลัก สติก็จะพลัดหายอยู่เรื่อยรักษาไว้ไม่อยู่ เพราะตามสภาวะแท้จริง เราจะไปรักษา ไปกักไปกดดึงเอาสติไว้ ย่อมไม่เป็นการถูกต้อง และทำไม่ได้ที่ถูกต้องคือต้องหล่อเลี้ยงมันไว้ หมายความว่า สร้างปัจจัยให้มันอยู่ เมื่อมีปัจจัยให้มันเกิด มันก็เกิด เป็นเรื่องของกระบวนธรรม เป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย จึงต้องทำตามเหตุปัจจัย ถ้ามองในแง่การทำหน้าที่โยนิโสมนสิการก็คือความคิดที่สกัดอวิชชาตัณหา หรือการคิดเพื่อสกัดตัดหน้าอวิชชาและตัณหา (พูดแง่บวกว่า ปลุกเร้าปัญญาและกุศลธรรม) กล่าวคือ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์หรือที่เรียกว่าได้รับประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ตามปกติกระบวนความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที

ตอนนี้คือจุดหรือขั้นตอนของการช่วงชิงบทบาทกัน

---

[38] อิติ.อ.339.

[39] ที.ม.10/93/119.

[40] สำ.ม.19/365/96; 528/144; 487/133; องฺ.ทสก.24/61/123; 62/127.

- ถ้าอวิชชาตัณหาเข้ามาชิงเอาความคิดไปได้ก่อน ความคิดต่อจากนั้น ก็เป็นกระบวนธรรมของอวิชชา ตัณหา ประกอบด้วยการปรุงแต่งของสังขารตามอำนาจความชอบใจ ไม่ชอบใจ และภาพความคิดที่ยึดถือไว้

- แต่ถ้าโยนิโสมนสิการเข้ามาสกัดตัดหน้าอวิชชาตัณหาได้ ก็จะชักความคิดเข้าสู่ทางที่ถูกต้อง คือเกิดกระบวนความคิดปลอดอวิชชาตัณหา เป็นกระบวนธรรมแห่งญาณทัสสนะ หรือกระบวนธรรมแห่งวิชชาวิมุตติแทน

สำหรับปุถุชนทั่วไป ตามปกติพอได้รับรู้อารมณ์แล้ว ความคิดก็มักเดินไปตามกระบวนธรรมแห่งอวิชชาตัณหา คือเอาความชอบใจ ไม่ชอบใจต่ออารมณ์ที่รับรู้นั้น หรือเอาภาพความคิดที่ยึดถือไว้แล้วมาเทียบทาบ เป็นจุดก่อตัวที่จะปรุงแต่งความคิดเกี่ยวกับอารมณ์หรือประสบการณ์นั้นต่อไป เรียกว่า เป็นกระบวนธรรมแห่งอวิชชาตัณหา ทั้งนี้เพราะได้สั่งสมความเคยชินไว้อย่างนั้น การมองและการคิดตามแนวของอวิชชาตัณหานี้ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามที่อยากให้มันเป็นหรือไม่อยากให้มันเป็น เป็นการคิดตามอำนาจความติดใจหรือขัดใจ การคิดแบบนี้ นอกจากทำให้ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง เกิดความเอนเอียงไปตามความชอบความชัง ทำให้เข้าใจผิดหลงผิดหรือได้ภาพที่บิดเบือนแล้ว ยังทำให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ความเหี่ยวแห้ง อ้างว้าง ว้าเหว่ หวั่นหวาด ความสมหวัง ผิดหวัง ความกดดัน ความคับข้องใจต่างๆ ซึ่งรวมเรียกว่าความทุกข์ตามมาด้วย

ส่วนโยนิโสมนสิการ เป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชชา ตัณหา พูดอีกอย่างหนึ่งว่า มองตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่มองตามที่เราอยากให้มันเป็น หรือไม่อยากให้มันเป็น ปุถุชนพอรับรู้อะไร ความคิดก็จะพรวดเข้าสู่ความชอบใจ ไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เข้าสกัดหรือตัดหน้าในตอนนี้ชิงเอาบทบาทไปเสีย แล้วเป็นตัวนำกระบวนความคิดบริสุทธิ์ที่พิจารณาตามสภาวะ ตามเหตุปัจจัย คิดเป็นทางไปอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลธรรม อย่างน้อยก็ทำให้วางใจวางท่าที และปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้เหมาะสมดีที่สุดในคราวนั้นๆ

พูดอย่างภาพพจน์ว่า โยนิโสมนสิการทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด คือเป็นเจ้า หรือเป็นนายของความคิด เอาความคิดมารับใช้ช่วยแก้ไขปัญหา ให้คนอยู่สุขสบาย ตรงข้ามกับอโยนิโสมนสิการ ซึ่งทำให้คนกลายเป็นทาสของความคิด ถูกความคิดปลุกปั่นจับเชิดให้เป็นไปต่างๆ ชักลากไปหาความเดือดร้อนวุ่นวาย หรือถูกความคิดนั้นเองบีบคั้นให้ได้รับความทุกข์ทรมานต่างๆ อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง พึงสังเกตด้วยว่า ในกระบวนความคิดที่มีโยนิโสมนสิการเช่นนี้ สติสัมปชัญญะจะเข้ามาร่วมทำงานอยู่ด้วยเองโดยตลอด เพราะโยนิโสมนสิการเป็นอาหารคอยหล่อเลี้ยงมันอยู่เรื่อยๆ

รวมความแง่นี้ว่า โยนิโสมนสิการ คือ ความคิดที่สกัดอวิชชาตัณหา อวิชชาและตัณหานั้นมาด้วยกันเสมอ แต่บางครั้งอวิชชาแสดงบทบาทเด่น ตัณหาเป็นตัวแฝง บางครั้งตัณหาเด่น อวิชชาเป็นตัวแฝง[41]

เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้ว เราอาจแบ่งความหมายของโยนิโสมนสิการออกไปเป็น 2 อย่าง เพื่อความสะดวกในการศึกษา ตามบทบาทของอวิชชาและตัณหานั้นว่า โยนิโสมนสิการ คือ ความคิดที่สกัดอวิชชา และความคิดที่สกัดตัณหา และพึงทราบลักษณะความคิดตามอวิชชา ตัณหา ดังนี้

1. เมื่ออวิชชา เป็นตัวเด่น ความคิดมีลักษณะติดตันวกวนอยู่ที่แง่หนึ่งตอนหนึ่งอย่างพร่ามัว ขาดความสัมพันธ์ไม่รู้ทางไป หรือไม่ก็ฟุ้งซ่านสับสน ไม่เป็นระเบียบ ปรุงแต่งอย่างไร้เหตุผล เช่น ภาพในความคิดของคนหวาดกลัว

2. เมื่อตัณหา เป็นตัวเด่น ความคิดมีลักษณะโน้มเอียงไปตามความยินดียินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือความติดใจขัดใจ ติดพันครุ่นอยู่กับสิ่งที่ชอบหรือชังนั้น และปรุงแต่งความคิดไปตามความชอบความชัง

อย่างไรก็ตาม เมื่อพูดลึกลงไปอีกในด้านสภาวะ อวิชชาเป็นฐานก่อตัวของตัณหา และตัณหาเป็นตัวเสริมกำลังให้แก่อวิชชา ดังนั้น ถ้าจะกำจัดความชั่วร้ายให้สิ้นเชิง ก็จะต้องกำจัดให้ถึงอวิชชา[42]

ในส่วนลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีความหมายที่ปรากฏอยู่มากมาย เช่น พิจารณาโดยแยบคาย มนสิการโดยแยบคาย อุบายวิธีใส่ใจใคร่ครวญ ไตร่ตรอง คำนึงถึง ดังนั้น ลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบ่งได้เป็น 2 อย่างคือ

ลักษณะที่ 1 การคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ไปในชีวิตประจำวัน แบ่งออกเป็น 5 อย่าง ดังต่อไปนี้

1) การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร เช่น พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่พระอริยสาวก ให้พิจารณาโดยแยบคายในการฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อฉันเล่น ๆ ไม่ใช่เพื่อฉันมัวเมา ไม่ใช่ฉันเพื่อตกแต่ง แต่เป็นการฉันเพียงเพื่อความดำรงอยู่ของกายเท่านั้น

---

[41] การถืออวิชชา และตัณหา เป็นเจ้าบทบาทใหญ่ และเป็นมูลรากของวัฏฏะนี้ นอกจากพึงอ้าง ม.อ.1/89 ที่กล่าวถึงข้างต้นแล้ว พึงสืบถึงหลักเดิมในบาลีคือ องฺ.ทสก.24/61/120; 62/124 และคำอธิบายรุ่นต่อมามาใน วิสุทฺธิ.3/117, 194.

[42] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, หน้า 18-21.

2) การมนสิการ การไตร่ตรองให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา เช่น พระพุทธองค์ทรงย้ำให้มนสิการก่อนที่จะตอบ หรือไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนกล่าวติเตียนหรือกล่าวสรรเสริญผู้อื่น[43]

3) การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเรียนเนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธีถูกทางดังเช่นพุทธพจน์ที่กล่าวว่า ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรบางพวกในธรรมวินัยนี้ย่อมเล่าเรียนธรรมคือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัพภูตธรรม และเวทัลละ พวกเขาเล่าเรียนธรรมนั้นแล้ว ย่อมไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา กุลบุตรเหล่านั้นเล่าเรียนธรรมมิใช่มุ่งจะข่มผู้อื่น และมิใช่มุ่งจะเปลื้องตนออกจากคำนินทาว่าร้าย ย่อมได้รับประโยชน์แห่งธรรมนั้น เหมือนเหล่ากุลบุตรเล่าเรียนธรรมได้รับ ธรรมเหล่านั้นที่พวกเขาเรียนดีแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน

4) การคำนึงถึงอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่ต้องนำมาคิดคำนึง

ลักษณะที่ 2 การคิดโดยแยบคายโดยการเข้าถึงธรรม หมายถึง การพิจารณาอย่างสำรวมโดยการสำรวมในอินทรีย์ทั้ง 5 ความตั้งใจ ความมุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม สืบสาวหาเหตุปัจจัยซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปัญญาการใช้ความคิดที่ถูกวิธีการใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็นทุกข์และพิจารณาว่าเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยความเพียร สติและสัมปชัญญะการที่จะเข้าถึงธรรมหรือก้าวแรกของการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะของโยนิโสมนสิการว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเป็นตัวนำ เป็นบุรุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงความพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”[44]

ซึ่งหมายความว่า เมื่อมองเห็นแสงเงินทองขึ้นมาเมื่อไร เป็นนิมิตหมายว่าพระอาทิตย์ที่กำลังจะขึ้นมา นั้นเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า ความมืดมิดจะผ่านพ้นไป รุ่งอรุณแห่งวันใหม่กำลังจะมาถึง ฉันนั้น และความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ซึ่งก็คือการคิดโดยแยบคาย คิดอย่างมีระบบระเบียบ คิดอย่างมีหลักการเหตุผล หรือการคิดเป็น จะเป็นตัวนำทางแห่งการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ

---

[43] ม.ม. (ไทย) 13/24/27.

[44] สำ.ม. (ไทย) 19/136/37.

ภิกษุหรือบุคคลผู้เพียบพร้อมสมบูรณ์ด้วยความคิดที่รู้จักคิดเป็น สามารถที่จะมุ่งหวังหรือดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งชีวิตได้อย่างสำเร็จลุล่วงและเป็นสุข เปรียบเหมือนคนเดินไปตามทางโคจรของดวงอาทิตย์จะไม่พบกับความมืดมน ฉะนั้น เพราะความคิดที่ครอบคลุมเป็นระบบระเบียบมีหลักการเหตุผล เปรียบเสมือนแสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ (ประทีป) ที่ใช้สิ่งทางให้มองเห็นได้อย่างชัดเจน คนที่รู้จักคิดหรือคิดเป็นจึงเลือกที่จะก้าวเดินไปตามทางแสงสว่าง ไม่หลงทาง คือรู้จักที่จะเลือกดำเนินชีวิตที่เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งล้วนแต่เป็นการเทศนาของพระพุทธองค์ที่แสดงให้เห็นถึงการใช้วิธีพิจารณา ทั้งในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทาน การพูด การศึกษาหาความรู้ตลอดจนพิจารณาเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤติหรือใกล้ตาย เป็นต้น ลักษณะการคิดโดยโยนิโสมนสิการ เป็นการสร้างปัญญาระดับพื้นฐาน เพื่อบรรลุความสุขในทางโลกที่ถือว่าเป็นความสุขเบื้องต้น และการใช้ลักษณะโดยแยบคายอันเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเป็นปัญญาระดับสูง อันเป็นหนทางสู่พระนิพพาน

3.2 หลักสติสัมปชัญญะ

จากการศึกษาค้นคว้ามีข้อค้นพบ ดังนี้

3.2.1 ความหมายของสติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก[45] และการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา ในพรหมชาลสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสตอบปัญหาแก่พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ที่เกี่ยวกับเรื่องสติสัมปชัญญะไว้ ดังนี้ “มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การ พูด การนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล”[46]

---

[45] อภิ.วิ. (ไทย) 35/524/393.

[46] ที.สี. (ไทย) 9/214/73.

3.2.1.1 ความหมายของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกนึกคิดในกริยาอาการที่ตนกระทำอยู่เป็นธรรมที่คอยควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี และทำดี เพราะธรรมชาติของจิตจะมีการนึกคิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าจิตขาดสติเป็นเครื่องกำกับควบคุมจิตที่นึกคิด ก็จะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อย่างไร้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับควบคุมแล้ว ก็จะทำให้ไม่เกิดประมาทหรือพลั้งเผลอคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุมดูแลจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่เป็นกุศล โดยการระลึกรู้ความคิด เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดีงาม (กุศล) และกีดกันสิ่งที่ไม่ดีงาม (อกุศล) ระลึกรู้อยู่ทุกขณะของจิต ทำให้จิตดำเนินไปสู่สภาวธรรมอันเป็นธรรมฝ่ายดีงาม[47]

สติเป็นตัวกำหนด คือ การที่จิตนึกถึงสิ่งทำจะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอไผลฉุกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่า ความไม่ประมาท คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ฉุกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดและเสียหาย พอสรุปได้ ดังนี้

สติ หมายถึง ความระลึกได้คือความไม่ประมาทความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อมแต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้าตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้นใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบไม่ยอมปล่อยปละละเลยกระทำการด้วยความจริงจังรอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป[48] และ สติ เป็นคุณที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิตรวบรวมจิตให้นิ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา[49]

สติ เมื่อแปลตามรากศัพท์มาจากคำว่า ศะระ แปลว่า แล่น คือ แล่นไปมาแห่งความรู้ความจำ” กล่าวคือ เป็นเครื่องขนส่งความรู้ความจำ และปัญญานำมาใช้ให้ทันเวลาที่ต้องการ แต่ไม่ใช่ตัวความรู้ตัวความจำหรือตัวปัญญาคนที่มีความจำดี แต่ขาดสติก็ไม่สามารถนำความรู้ออกมาใช้งานได้ในเวลาที่ต้องการคนที่มีความจำดีแต่ขาดสติก็ไม่สามารถนึกสิ่งที่ตนจำไว้แต่ก่อนนั้นขึ้นมาได้คนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาด แต่ขาดสติก็ไม่สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ การเกิดการ

---

[47] ที.ปา.อ. (บาลี) 6/149/75.

[48] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, 2546), หน้า 58.

[49] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, 2548), หน้า 890.

กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากไม่มีสติรู้สึกไม่มีปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งจิตใจก็ปรุงไปในลักษณะที่ต้องเกิดทุกข์ เพราะในช่วงขณะที่มีการกระทบสัมผัสทางกายทางอารมณ์ และตัวสตินั้นเป็นการแล่นไปเชื่อมต่อหรือติดต่อสัมพันธ์ขนส่งธรรมะข้ออื่น ๆ ให้ถึงจุดหมาย ได้แก่ สติคือ การใช้สติควบคุมกายหรืออารมณ์ไว้แล้วส่งต่อให้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนของกายหรืออารมณ์ที่มากระทบให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ระลึกสิ่งที่ทำด้วยปัญญา และพิจารณาจนสามารถดับทุกข์ได้[50]

สติ ตามหลักบาลีไวยากรณ์มาจากคำว่า สรติ อิติ สติ ย่อมระลึก สร ธาตุในความระลึก สรนำ สติ ความระลึก ชื่อว่าสติ คือ ความระลึก[51]

สติ มีความหมาย 3 อย่าง คือ ความระลึกได้ ความเอาใจใส่ ความจำได้[52]

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติ คือ การตามระลึกความหวน ระลึกกิริยาที่ระลึกความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือ สติที่เป็นอินทรีย์สติที่เป็นพละ สัมมาสตินี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”[53] คือ ความระลึกได้นึกได้สำนึกอยู่ไม่เผลอ (Sati : mindfulness. ในการปฏิบัติการเจริญสติ[54]

สรุปได้ว่า สติ คือ ความระลึกได้สำนึกอยู่ความไม่เผลอ ความระมัดระวัง ความไม่ประมาท ความไม่หลับ การปฏิบัติกรรมฐานด้วยการใช้สติตามรักษาจิตเน้นการพิจารณาอยู่เฉพาะในร่างกายในการยืน เดิน นั่ง นอนด้วยความระลึกรู้อยู่ตลอด ตั้งความรู้สึกไว้กับตัวให้สติเฝ้าดูอารมณ์ และการเคลื่อนไหวของตนเองกับกิจที่ตนกำลังทำอยู่ ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาทนอนใจ ถือเป็นธรรมสำคัญที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา ในการใช้ชีวิตประจำวันผู้มีสติจะคอยควบคุมจิตให้มีความมั่นคง ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน นึกคิดไปในเรื่องต่างๆ สำรวมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ด้วยความสงบสุข ก็เป็นผลมาจากการมีสติคอยควบคุมดูแลสภาวะจิตนั่นเอง ในกิจการงานคนที่มีสติคอยควบคุมจิตก็จะสามารถทำงานได้ผลเป็นอย่างดี เกิดความผิดพลาดน้อย ถ้าหากขาดสติการงานจะต้องผิดพลาดอยู่ร่ำไป ทำให้การงานล่าช้าบ้าง เสร็จไม่ทันตามกำหนดบ้างไม่สามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปได้ในที่สุด ในการปฏิบัติภาวนาผู้มีสติสามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ

---

[50] พุทธทาสภิกขุ, *อานาปานสติภาวนา*, อบรมภิกษุ ณ สวนโมกข์ฯ ในพรรษา, 2502.

[51] สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *บาลีไวยากรณ์*, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 200.

[52] สุชีพ ปุญญานุภาพ, *พจนานุกรมไทย-อังกฤษ*, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 27.

[53] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/52/36.

[54] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, หน้า 25.

ให้อยู่ในปัจจุบันอารมณ์ด้วยความไม่ประมาท ปราศจากอกุศลกรรมทั้งปวง จึงทำให้จิตผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย พิจารณารู้เท่าทันตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ ทำให้การปฏิบัติภาวนาดำเนินไปด้วยความถูกต้อง เมื่อเจริญสติให้มากยิ่งขึ้นก็จะสามารถบรรลุมรรคผล และนิพพานได้ในที่สุด

3.2.1.2 ความหมายของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกริยาอาการต่าง ๆ ขณะปัจจุบันอารมณ์ เช่น ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจกระทบธัมมารมณ์ เป็นธรรมที่สัมปยุตต์พร้อมด้วยสติ และเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย สัมปชัญญะ มีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ปัญญา ในคัมภีร์วิมุตติมรรค[55] ปัญญาปริเฉท บทที่ 10 ได้อธิบายความหมายของปัญญาไว้ ดังนี้ ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมายการวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณาก็เป็นการเห็นแจ้งชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญา คือ ความฉลาด ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญา คือ รัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฏฐิเหล่านี้ เรียกว่า “ปัญญา” สติ ระลึกได้ทั้งในเรื่องอดีต อนาคต และปัจจุบัน ต้องใช้ในเวลาก่อนคิด พูด และทำ สัมปชัญญะ รู้ตัวในปัจจุบัน ต้องใช้ในขณะที่กำลังคิด พูด และทำอยู่

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ความรู้สึกอยู่ตลอดว่า กำลังทำอยู่ พูดอยู่หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่ง นอน เป็นตน ไม่หลงๆ ลืมๆ หรือเลอะเลือน ในขณะนั้นพรอมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พูดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกอย่างไร เช่น เมื่อความผิดอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เกิดความรูสึกตัวในขณะนั้นว่า ทำอย่างนี้ ไม่ถูกอย่างนี้ไม่เหมาะแล้วก็เลิกทำเช่นนั้น ความรู้สึกตัวเรียกว่าสัมปชัญญะๆ มีอุปการะมาก คนที่มีสัมปชัญญะ จะสามารถควบคุมการทำการคิดให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนในขณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำ พูด คิด ที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง[56]

3.2.2 ความสำคัญของสติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ นับว่ามีความสำคัญต่อการระลึกรู้ ในการงานต่างๆ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้นๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา และมีความสำคัญเป็นอย่าง

---

[55] พระราชวรมุนี และคณะ, *วิมุตติมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, 2538), หน้า 229.

[56] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพสถาบันบันลือธรรม, 2548), หน้า 44.

ยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะจิต ในขณะปัจจุบันอารมณ์ ซึ่งปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการได้ให้ความคิดเห็น ดังนี้

3.2.2.1 ความสำคัญของสติ

ในการกระทำความเพียรสติมีความสำคัญ เพราะตัวสตินั้นคอยกำกับไม่ให้หลงลืม ยิ่งในการประพฤติปฏิบัติ ดังที่ปรากฏในสุตตันตปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันใดกุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้น เหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น 1 ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า “จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก”ภิกษุผู้ไม่ประมาทเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้[57]

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทหน้าที่ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความระลึกรู้ ความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืมเพราะผู้มีสติ คือ ผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นผู้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิดนี้ เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้”

จากพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่าสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลกดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสความสำคัญของสติว่า

“ภิกษุทั้งหลายทางนี้ เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการสติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มี

---

[57] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/30/49.

สติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”[58]

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์อินทรีย์ 5 ประการนี้ มีอารมณ์ต่างกัน มีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันอินทรีย์ 5 ประการอะไรบ้าง คือ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ พราหมณ์ใจเป็นที่ยึดเหนี่ยวของอินทรีย์ 5 ประการนี้ที่มีอารมณ์ต่างกันมีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันและใจย่อมเสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของอินทรีย์ 5 ประการนี้” “ท่านพระโคดมอะไรเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ” ยึดเหนี่ยวสติ ยึดเหนี่ยววิมุตติ ยึดเหนี่ยวนิพพาน พระองค์ตรัสว่า สติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ วิมุตติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของสติ และนิพพานเป็นที่ยึดเหนี่ยวของวิมุตตินิพพานไม่สามารถกำหนดที่สุดแห่งปัญหาได้ด้วยว่าพรหมจรรย์ที่บุคคล อยู่จบแล้วหยั่งลงสู่นิพพานมีนิพพานเป็นเบื้องหน้ามีนิพพานเป็นที่สุด”[59]

สติเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลายถ้าพวกอัญเดียรถีย์ปริพาชกถามอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย

1. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นมูล
2. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นต้นกำเนิด
3. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นเหตุเกิด
4. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่ชุมนุม
5. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นประมุข
6. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นใหญ่
7. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นยอดยิ่ง
8. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นแก่น
9. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่หยั่งลง
10. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่สุด”

เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว ควรตอบพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย

1. ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล
2. ธรรมทั้งปวงมีมนสิการเป็นต้นกำเนิด
3. ธรรมทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด

---

[58] ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

[59] ที.ม. (ไทย) 10/512/323-324.

4. ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ชุมนุม
5. ธรรมทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข
6. ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่
7. ธรรมทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง
8. ธรรมทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่น
9. ธรรมทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง
10. ธรรมทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด”[60]

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทและหน้าที่ คือ คอยรักษาควบคุมเป็นปกติ เช่น สติเป็นเกราะสติเป็นเครื่องตรวจสติเป็นเครื่องตรวจพระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศรอาบยาพิษ (คือตัณหา โดยใช้มีดผ่าตัด (คือปัญญาพระอริยะ) สติวินัยเป็นอย่างไรคือ ภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ย่อมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้คือ ปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่า ท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือ ปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว่า ข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือ ปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก” เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแก่ภิกษุนั้น อานนท์ สติวินัยเป็นอย่างนี้ การระงับอธิกรณ์บางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้[61]

สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพาน สติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้ สติช่วยป้องกันมรรคมีองค์ 8 นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรงทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัยรถชื่อว่าไม่มีเสียงดังประกอบด้วยล้อ คือ ธรรมหิริเป็นฝาประทุนของรถนั้น สติเป็นเกราะกั้นของรถนั้นเรากล่าวธรรมมีสัมมาทิฏฐินำหน้าว่า เป็นนายสารถียานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล”[62]

สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลกสติเป็นเครื่องรักษาใจภิกษุทั้งหลายบุคคล 4 จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลกบุคคล 4 จำพวกไหนบ้าง คือ

1. บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง

---

[60] องฺ.ทสก. (ไทย) 24/58/126.

[61] ม.อุ. (ไทย) 14/89/56.

[62] สำ.ส. (ไทย) 15/46/60.

2. บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายใน

3. บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในและไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง

4. บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง[63]

บรรดาบุคคลเหล่านั้น บุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายใน แต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้ว ทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งสมัยต่อมาบุคคลนั้น จึงได้ความสงบแห่งจิตภายใน และได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง บุคคลผู้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง แต่ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายใน ควรตั้งมั่นในความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ทำความเพียรเพื่อความสงบแห่งจิตภายในสมัยต่อมา บุคคลนั้น จึงได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง และได้ความสงบแห่งจิตภายในบุคคล ผู้ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายใน และไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น และความไม่ท้อถอยสติ และสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเถิด บุคคลนั้นทำความพอใจความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอยสติ และสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอยให้มีประมาณยิ่งสติ และสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น ๆ สมัยต่อมา บุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายใน และความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายใน และได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้ว ทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปภิกษุทั้งหลาย บุคคล 4 จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก”[64]

3.2.2.2 ความสำคัญของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะหรือปัญญา นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการกระทำทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องควบคุมพิจารณาหาเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ย่อมก่อให้เกิดความประมาท พลาดพลั้ง เผลอเรอ ทำให้เกิดกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต และอกุศลกรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความเสียหาย

---

[63] สำ.ส. (ไทย) 15/80/85.

[64] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/93/140-141.

นานาประการ ถ้ามีสัมปชัญญะหรือปัญญาคอยเป็นเครื่องพิจารณาควบคุมดูแลสอดส่องต่อการกระทำที่เกิดทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ความดีงามทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น ทำให้กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต กุศลกรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น[65] ด้วยเหตุดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสถึงความสำคัญของสัมปชัญญะแก่พระภิกษุหมู่ใหญ่ ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ที่อัมพปาลีวัน ณ กรุงเวสาลี รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูดการนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย[66]

ในพระอภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี พระผู้พระภาคเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของสัมปชัญญะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[67]

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ พระผู้พระภาคเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของสัมปชัญญะ ว่าสัมปชัญญะ เป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐินี้เรียกว่า สัมปชัญญะภิกษุเป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว ฯลฯ ประกอบแล้วด้วยสตินี้และสัมปชัญญะนี้ ด้วย

---

[65] ที.ม. (ไทย) 10/160/105.

[66] ที.สี. (ไทย) 9/214/73.

[67] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/53/36.

ประการฉะนี้ ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะก้าวไปถอยกลับ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ แลดู เหลียวดู เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะคู้เข้า เหยียดออก เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง[68]

3.2.3 สารัตถะของสติสัมปชัญญะ

สติ หมายถึง ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[69]

สัมปชัญญะหรือปัญญา นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการกระทำทั้งหลายทั้งปวงที่ เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่อง ควบคุม พิจารณาหาเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ย่อมก่อให้เกิดความประมาท พลาดพลั้ง เผลอเรอ ทำให้เกิด กายทุจริต วจี ทุจริต มโนทุจริต และอกุศลกรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความเสียหายนานาประการ ถ้ามีสัมปชัญญะหรือปัญญาคอยเป็นเครื่องพิจารณา ควบคุม ดูแล สอดส่อง ต่อการกระทำที่เกิดทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ความดีงามทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

ดังนั้น สติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญอย่างมากต่อการระลึกรู้ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งใน ขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท มัวเมา และมีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะจิต ในขณะปัจจุบันอารมณ์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 ที่นิคมของชาวกุรุชื่อกัมมาสทัมมะในกุรุชนบทในอรรถกถาสุมังคลวิลาสินี พระอรรถกถาจารย์ อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกุรุว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกุรุเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์ มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกุรุนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน ดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความ

---

[68] อภิ.วิ. (ไทย) 35/525/393.

[69] อภิ.สง. (ไทย) 34/52/36.

บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”[70]

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูงถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ 8 ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆเท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้[71] ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ[72] หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน สติความรู้สึกตัวความระลึกได้ ปมาทำ สรติหึ สตึติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียน

ความประมาทชื่อว่า สติ สรติ จินฺเตตีติ สติอาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ เทฺวเมภิกฺขเว ธมฺมา กมเต เทฺว สติจสมฺปชญฺญจ ภิกษุทั้งหลายธรรม 2 อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือสติและสัมปชัญญะ[73]

พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาดอ) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐานไว้ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร” ว่าคำว่า สติปัฏฐานมาจากสติคือการระลึกรู้ปัฏฐานคือเข้าไปตั้งไว้สติปัฏฐานหมายถึงการระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูปเวทนาจิตและสภาวธรรมอีกนัยหนึ่งหมายถึงการระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูปเวทนาจิตและธรรม ส่วนคำว่าสติปัฏฐานมีความหมายคือ ที่ตั้งของสติหมายถึงอารมณ์ของสติ 4 ประเภท อันได้แก่ กองรูปเวทนาจิตสภาวธรรมตามนัยนี้

ปฏฐานติ แปลว่า ที่ตั้ง (สติปัฏฐานคือ ที่ตั้งของสติ) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึงการล่วงความยินดียินร้ายตามนัยนี้ปฏฐานแปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ (สติปัฏฐานคือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ. และสติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่นตามนัยนี้ปฏฐานแปลว่า“เข้าไปตั้งไว้” หรือ“ตั้งไว้มั่น” (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งมั่นไว้) ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า“เข้าไปแล่นไปหรือยิ่งมั่นคง”[74]

---

[70] ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

[71] คำว่า “สติปัฏฐานสูตร” เรียกโดยนัยแห่งมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์เล่มที่ 12, ส่วนคำว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” เรียกตามทีฆนิกายมหาวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ ที.ม. (ไทย) เล่มที่ 10 บทนำหน้า 57).

[72] อภิ.วิ. (ไทย) 35/355/306.

[73] พระมหาสมปอง มุทิโต, *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ปริ้นติ้งจำกัด, 2547), หน้า 217.

[74] พระโสภณเถระ (มหาสีสยาดอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 24.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำว่าสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่างคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับตามดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม[75]

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มี 4 อย่าง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังมีเนื้อความ ต่อไปนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน[76] คือ การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่กายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาจำแนกไว้โดยให้พิจารณา 6 อย่าง ได้แก่

1.1. อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัดนั่งขัดสมาธิตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ

1.2. กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืนเดินนั่งนอนหรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

1.3. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่มเคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น

1.4. ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

1.5. ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ

---

[75] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 249.

[76] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 395.

1.6. นวสีวถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา9ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆไปจนถึงกระดูกแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

อานาปานปัพพะ (ลมหายใจเข้าออก) คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกส่วนคำว่าอานาปานะ แปลว่า การหายใจเข้าออกหมายถึงการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออกที่กำลังกระทบปลายจมูก ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ตั้งสติในอารมณ์พระกรรมฐาน) มีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเหนียกว่า“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเหนียกว่า“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจออกภิกษุทั้งหลายช่างกลึงหรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญเมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจออก”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ. ในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ. ในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (กาย)[77]

อิริยาบถปัพพะ คือ การกำหนดอิริยาบถหมวดกายนี้ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการของกาย 4 อย่าง คือ การนั่งการยืนการเดินการนอนดังพระพุทธพจน์ว่า

---

[77] ที.ม. (ไทย) 10/374/302-303.

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุนั้นเมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก[78] สัมปชัญญปัพพะ คือ การกำหนดความรู้สึกตัว (อิริยาบถย่อย) ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้าการเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิบาตร และจีวรทำความรู้สึกตัวในการฉันการดื่มการเคี้ยวการลิ้มทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะทำความรู้สึกตัวในการเดินการยืนการนั่งการนอนการตื่นการพูดการนิ่งด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “การมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก[79]

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า“เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า“เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่

---

[78] ที.ม. (ไทย) 10/376/306.

[79] ที.ม. (ไทย) 10/379/313-314.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่น[80]

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า“จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า“จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า“จิตมีโมหะ”จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากโมหะ” จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่า“จิตหดหู่” จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า“จิตฟุ้งซ่าน” จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า“จิตเป็นมหัคคตะ” จิตไม่เป็น มหัคคตะก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า“จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า“จิตเป็นสมาธิ”จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า“จิตไม่เป็นสมาธิ” จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่า“จิตหลุดพ้นแล้ว” จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า“จิตไม่หลุดพ้น” เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า“จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่น[81]

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ 1. นิวรณ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่านิวรณ์ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไรที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไรรู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ 2. ขันธ์ คือ กำหนดรู้ว่าขันธ์ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไรดับไปได้อย่างไร 3. อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไรที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร 4. โพชฌงค์คือรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็ม

---

[80] ที.ม. (ไทย) 10/379/313-314.

[81] ที.ม. (ไทย) 10/379/315-316.

บริบูรณ์ได้อย่างไร และ 5. อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไรเป็นอย่างไร[82]

อนึ่ง สติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีพัฒนาสติของมนุษย์เป็นหลักในการพัฒนาตนของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการพัฒนาตนของมนุษย์จากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำนิพพานให้แจ้งคือ สติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุทั้งหลายทางนี้ เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะเพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้วภิกษุเหล่านั้น มีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค”[83]

สรุปได้ว่า สติปัฏฐานเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน 4 อยู่เสมอความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมนี้อธิบายได้ว่า เป็นทางเดียวที่จะพ้นจากทุกข์ได้ต้องเดินไปเองเพียงผู้เดียวต้องปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น ค้นพบได้ด้วยพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวมีอยู่ในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนาเป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ นิพพานหลักสติปัฏฐานปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตรวิธีปฏิบัติ ในฐานกายกายานุปัสสนาสติปัฏฐานของหลักสติปัฏฐานจากทั้ง 2 สูตรนี้ ปรากฏเป็นอานาปานสติสูตรและกายคตาสติสูตรด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การดำเนินตามมัชฌิมาปฏิปทาทางสายกลางเป็นทางแห่งการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนด้วยมรรค 8 คือ สติปัฏฐาน 4 ดังนี้

---

[82] ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

[83] สำ.ม. (ไทย) 19/367/210-211.

มัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางแห่งการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นทางสายกลาง เป็นทางอันประกอบด้วยองค์ 8 เป็นระบบปฏิบัติที่เป็นเหตุผลเชื่อมโยงสืบต่อกัน เป็นสายจากความเห็นความตั้งใจการพูดการกระทำการเลี้ยงชีพความเพียรความระลึกความตั้งใจมั่นไว้ถูกต้องเหมาะสมดีแล้ว เป็นทางแห่งการพัฒนาตนจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนมีพระอรหัตเป็นที่สุด

ผลจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดอานิสงส์ของการเจริญสติ พอสรุปได้ ดังนี้

1. อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 (สัมมาสติ)

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 จนถึงที่สุดแล้ว อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ทั้งหลายย่อมปลาสนาการหายไป นั่นคือ การได้บรรลุถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์กล่าวคือพระนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงจุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้ ดังนี้

1. เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์
2. เพื่อล่วงโสกและปริเทวะ
3. เพื่อดับทุกข์โทมนัส
4. เพื่อบรรลุญายธรรม
5. เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน[84]

ส่วนอานิสงส์หรือผลขั้นสูงสุดอันสืบเนื่องมาจากการเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 พระพุทธองค์ทรงตรัสในตอนท้ายแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่เนื่องด้วยระยะกาลเวลาว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผลทั้ง 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่จักเป็นอนาคามี 7 ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 6 ปี... 5 ปี... 4 ปี... 3 ปี... 2 ปี...1 ปี... 6 เดือน... 4 เดือน ... 3 เดือน... 2 เดือน... 1 เดือน... 15 วัน... 7 วัน พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาทั้ง 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี[85]

ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ ผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือ ความสงบสุขที่แท้แห่งจิตใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความมีสติสัมปะชัญญะจนถึงได้รับผลที่สูงขึ้นไป คือเกิดปัญญามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถทำลายความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ว่าล้วนแต่มีความเกิดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทำให้สภาวทางจิตของผู้

---

[84] ที.ม. (บาลี) 10/373/248, ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

[85] ที.ม. (บาลี) 10/404/268-269, ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340, คำว่า “อุปาทาน” แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส, คำว่า “อนาคามี” แปลว่า ผู้ไม่กลับมาอีก หมายถึงอริยบุคคลผู้ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง 5 คือ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรมาส, กามราคะ, และปฏิฆะ.

ปฏิบัติเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่ถูกตัณหา มานะและทิฏฐิเข้าครอบงำจิตอีกต่อไป ย่อมได้ชื่อว่าบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการศึกษาในพระทางพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์

2. อานิสงส์ของการเจริญสติ (ภาวนา)

1. ภาวนา คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนามี 4 คือ

1.1 กายภาวนา การเจริญ พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทร์ 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

1.2 สีลภาวนา การเจริญ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลกัน

1.3 จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

1.4 ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระทำ ตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดภัยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

2. อัปปมาทธรรม ความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนต่อสติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของความมีสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะที่กำกับการดำเนินชีวิต และกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบันที่กำลังคิดพูดทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมทั้ง 2 คือ ภาวนา และความไม่ประมาทเป็นธรรมที่สนับสนุนสติในการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพราะว่าการเจริญภาวนาจะมีได้ ก็ต้องใช้สติกำกับและอาศัยความไม่ประมาทสติจึงเกิดมีได้ ซึ่งต่างก็เชื่อมโยงและสัมพันธ์กันตามที่กล่าวมาแล้ว จึงสามารถนำไปใช้กับดำเนินได้ในทุกสาขาอาชีพ การทำงานใด ๆ ก็ตาม ถ้าขาดสติเสียแล้ว ย่อมจะไม่ประสบความสำเร็จการงานนั้น ๆ จะเสียหาย

สรุปได้ว่า การเจริญสติ ถ้ามีการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง จะเกิดอานิสงส์นำมาซึ่งสมาธิและปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ เมื่อเราพิจารณาหนทางในการแก้ปัญหาจะเห็นกลไกการทำงานอยู่ 4 ประการ คือ การมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์ ความจริงเหล่านี้เรียกว่า อริยสัจ 4

3. อานิสงส์ของการใช้สติ บรรเทา ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ในประเด็นการใช้สติบรรเทาความโลภนี้ กล่าวคือ ความโลภ หรือความอยากได้ เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ โลภะความโลภเกิดจากตัณหา คือ

ความทะยานอยาก เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตใจหิวโหยอยากได้ เกิดความดิ้นรน หากบรรเทาไม่ได้ก็จะเป็นต้นเหตุให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่อยากได้มาสนองความต้องการ หรือเมื่อไม่ได้โดยวิธีที่ชอบธรรม ก็นำให้ไปทำความชั่วต่าง ๆ เช่น ลักขโมย ทุจริต คอรัปชั่น โกง ปล้น จนถึงฆ่าคนตาย โลภะเป็นอันตรายต่อธรรมทั้งปวง คือเป็นตัวทำลายศีลธรรม[86] เมื่อมีสติและสัมปชัญญะเข้าควบคุมจิตแล้ว ในการดำเนินชีวิตแล้ว การลักขโมย การทุจริต คอรัปชั่น การโกง ปล้น ที่มีสาเหตุมาจากความโลภอยากได้ย่อมไม่เกิดขึ้น อานิสงส์ย่อมเกิดขึ้น ซึ่งมีวิธีการใช้สติบรรเทากิเลส 3 อย่าง ดังต่อไปนี้

1. การใช้สติบรรเทาความโลภ กล่าวคือ การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความโลภ หรือความต้องการ เมื่อความปรารถนาเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจตนเองอย่างผู้มีปัญญา อย่าคิดเอาเองว่าใจเป็นอย่างไร จะต้องได้พบความจริงแน่นอนว่า ใจเป็นทุกข์ ใจเร้าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาที่เกิดขึ้นนั้น ใจจะไม่สงบด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด แม้ว่าความปรารถนานั้นจะให้ได้วัตถุเพิ่มขึ้นก็ตาม การดับความปรารถนา ความต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจจะทำได้ช้า หรือรู้สึกตัวช้าว่าดับได้เพียงใดแล้ว วิธีดับให้เร็ว คือ ให้หัดเป็นผู้ให้บ่อย ๆ ให้เสมอ ๆ การหยิบยกอะไรของตนให้ผู้อื่นไปครั้งหนึ่งก็รู้ทันทีว่า ดับความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นได้แล้ว การให้เพื่อดับความปรารถนาต้องเพื่อความโลภให้ลดน้อยลง หรือเพื่อบุญกุศล เป็นเหตุดีทั้งนั้น

อานิสงส์การใช้สติบรรเทาความโลภ คือ ทำให้เป็นคนมีเหตุผล มีความสงบเย็น เกิดจากการมีสติคอยควบคุมไว้

2. การใช้สติบรรเทาความโกรธ คือ

1. เมื่อโกรธจงระบายความโกรธออกไปเสีย โดยคิดหาเหตุผลพูดจาให้รู้เรื่องอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน

2. นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขา ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดและเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธได้

3. แผ่ความปรารถนาดี และความเมตตา ทำให้จิตเป็นสุขและดับความโกรธได้

4. สร้างความนับถือตนเองนั้นคือ ตนเองนับถือตนเองไม่ปล่อยให้ตนเองตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดผู้อื่นที่พูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่ดีจริงควรแก้ไข แต่หากไม่เป็นจริงไม่ควรเก็บมาเป็นทุกข์

---

[86] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *คำวัด,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, 2548), หน้า 858.

5. ฝึกใจให้เยือกเย็นลง ในทางจิตวิทยาหรือในทางธรรมกล่าวไว้ว่า ในแต่ละวันให้สวดมนต์ภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิ อ่านกาพย์กลอนเพราะ ๆ อ่านหนังสือวรรณคดี หรือการฟังดนตรีที่เย็น ๆ สามารถทำจิตใจให้เย็นลงได้

6. หาสิ่งมาสับเปลี่ยนความโกรธ กล่าวคือ หาทางลืมโดยการนึกถึงเรื่องที่ดี เรื่องที่คนอื่นพูดถึงเราในทางที่ดี แม้จะทำได้ยากหากพยายามจะทำให้ละเว้นจากการเจ็บใจ การอาฆาตพยาบาทได้[87]

อานิสงส์การใช้สติบรรเทาโทสะความโกรธ คือ ความรู้เท่าทันการระลึกได้การระลึกรู้ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในปัจจุบันขณะ

3. วิธีการใช้สติบรรเทาความหลงในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ

การนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนาเฝ้าดูจิต เพราะว่า โมหะจิต เป็นจิตด้วย เช่นเดียวกับเคลื่อนที่กระเพื่อมในน้ำก็เป็นน้ำด้วย เมื่อเจริญวิปัสสนาจนบังคับบัญชาจิตได้ โมหจิตก็เป็นจิตเดิมแท้ ตามธรรมชาติ จิตเดิมแท้ตามธรรมชาติก็คือ ตัวเราที่แท้ตามธรรมชาติ คือ พุทธภาวะคือ สภาวะหนึ่งเดียวไม่มีความหลง[88] ในเวลาปฏิบัติธรรม ความหลง คอยจะแทรกเข้ามา คอยแต่จะเผลอตัว หลงลืมสติ ฉะนั้น อุบายวิธีการบรรเทาโมหะ ความหลง ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าสติกับโมหะต้องต่อสู้กันเหมือนคนสองคนคอยแย่งนั่งเก้าอี้ตัวเดียวกัน ถ้าสติไวโมหะก็ตกเก้าอี้ แต่ถ้าสติไม่ทัน โมหะก็นั่งแทน[89]

อานิสงส์การใช้สติบรรเทาโมหะ ต้องทำสติพิจารณาติดต่อกัน ให้กำหนดดูความเกิดดับของจิตทำอาการให้ปรากฏชัดอยู่ขณะจิตที่มีการรับอารมณ์และในขณะที่จิตวางเฉยได้

สรุป จะเห็นได้ว่าการเจริญสติในการดำเนินชีวิตประจำจึงเป็นศิลปะแห่งการแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็นความสุขหากเรามีสติสัมปชัญญะก็เท่ากับเรามีทุกสิ่งทุกอย่างเราคือทุกสิ่งทุกอย่างการดำรงชีวิตอย่างมีสติเป็นการดำรงชีวิตอย่างแท้จริงส่วนการดำรงชีวิตอย่างไม่มีสติก็เหมือนกับคนที่ตายไปแล้วในความหลับไหลหรืออวิชชา

ในเรื่องของสัมปชัญญะ ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไป ข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้าง ซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการ

---

[87] เปลื้อง ณ นคร, *สร้างกำลังใจ*, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2533), หน้า 60-63.

[88] ติช นัท ฮันห์, *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*, พระประชา ปสนฺนธมฺโม แปล, หน้า 47.

[89] พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), *วิปัสสนาภูมิ*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, 2545), หน้า 116.

กิน ดื่ม เคี้ยวและลิ้ม ย่อมเป็น ผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด และความเป็นผู้นิ่งอยู่[90]

ในอรรถกถาปรากฏข้อความไว้ว่า อริยสัจในสัมปชัญญะ สติที่กำหนดด้วยสัมปชัญญะ 4 ประการเป็นทุกขสัจ ตัณหาเดิมที่ยังสติให้ปรากฏ (เป็นสมุฏฐานของสติ) เป็นสมุทัยสัจ การไม่เป็นไปของสติและตัณหาเดิมทั้ง 2 นั้นเป็นนิโรธสัจ อริยมรรคมีประการดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นมรรคสัจ พระโยคาวจรขวนขวายด้วยอำนาจสัจจะทั้ง 4 อย่างนี้แล้ว จะบรรลุความดับ (ตัณหา) เพราะฉะนั้น จึงเป็นช่องทางแห่งธรรมเป็นเหตุนำออกจากทุกข์ จนถึงพระอรหัตด้วยอำนาจแห่งพระโยคาวจรผู้ กำหนดด้วยสัมปชัญญะ 4 ประการรูปหนึ่งแล.

ในคัมภีร์ฎีกากล่าวว่า “สมฺมา, สมนฺตโต, สามญฺจ ปชานนฺโต สมฺปชาโน, อสมฺมิสฺสโต ววตฺถาเน อญฺญธมฺมานุปสฺสิตาภาเวน สมฺมา อวิปรีตํ, สพฺพาการปชานเนน สมนฺตโต, อุปรูปริ วิเสสาวหภาเวน ปวตฺติยา สามํ ปชานนฺโตติ อตฺโถ”[91] มีความหมายว่า

“บุคคลผู้รู้โดยประการต่าง ๆ โดยชอบอย่างบริบูรณ์และด้วยตนเอง ชื่อว่า สัมปชานะ หมายความว่า ผู้รู้โดยประการต่าง ๆ โดยชอบ คือ ไม่ผิด โดยไม่มีการเห็นสภาวธรรมอื่นในการกำหนดรู้ไม่ระคน[กับบัญญัติ] และรู้โดยประการต่าง ๆ อย่างบริบูรณ์โดยการรู้ชัดอาการทั้งหมดรู้ โดยประการต่าง ๆ ด้วยตนเองด้วยการดำเนินไปโดยนำมาซึ่งคุณวิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นไป”

“สมนฺตโต, ปกาเรหิ ปกฏฺฐฺ วา สวิเสสํ ชานาตีติ สมฺปชาโน, สมฺปชานสฺส ภาโว สมฺปชญฺญฺ , ตถาปวตฺตํ ญาณนฺ.”[92] แปลว่า “บุคคลผู้รู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่าง ๆ หรือโดยพิเศษอย่างยิ่ง ชื่อว่า สัมปชานะ ความเป็นผู้รู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่าง ๆ หรือโดยพิเศษอย่างยิ่ง ชื่อว่า สัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่ดำเนินไปอย่างนั้น”

บางแห่งแปล สมฺปชญ[93] ว่า “ความรู้ตัวทั่วพร้อม โดย สํ อุปสรรค มีความหมายว่า “พร้อม” ส่วน ป อุปสรรคมีความหมายว่า “ทั่ว” และบ้างก็สอนให้รับรู้ลมหายใจเข้าออกพร้อมด้วยการรับรู้ร่างกายทุกส่วน เพื่อให้มีสัมปชัญญะอยู่เสมอ การปฏิบัติตามแนวนี้ไม่ถูกต้องตามธรรมชาติของจิต เพราะจิตจะรู้เพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ไม่อาจรู้อารมณ์สองอย่างในขณะเดียวกันได้

สรุป สัมปชัญญะ คือความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาในอิริยาบถย่อยต่าง ตั้งแต่ การเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียดแขน คู้แขน การตื่น การพูด การเคี้ยว การดื่ม การฉัน ในทุกๆ อิริยาบถ อย่างมีสติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะเป็นอีกชื่อหนึ่งของ

---

[90] ที.ม.อ. (ไทย) 14/276/212, ม.มู.อ. (ไทย) 17/135/608-609.

[91] ที.ม.ฏีกา (บาลี) 2/373/367-70.

[92] ที.ม.ฏีกา (บาลี) 2/373/383.

[93] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) รจนา, *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, หน้า 112.

ปัญญา เป็นความไม่หลง เป็นความรู้ถูก เห็นถูกตามความเป็นจริง ความรู้ในเหตุผลแห่งความจริงของสภาวธรรม และทำลายความเห็นผิด มีความรู้แจ้งซึ่งสภาวธรรม เป็นลักษณะมีการกำจัดมืด เป็นกิจ มีความไม่หลงผิด หรือไม่เห็นผิด เป็นผล มีสมาธิ เป็นเหตุใกล้ สัมปชัญญะ เป็นหลักธรรมที่มาพร้อมสติ มีความสำคัญอย่างมากต่อการระลึกรู้ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งใน ขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิดจำแนกได้เป็น 4 ประเภท (1) สาตถกสัมปชัญญะ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ (2) สัปปายสัมปชัญญะ ความรู้ที่เกิด จากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ (3) โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง (4) อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะทำกิจนั้น ๆ

3.3 หลักสัมมาทิฏฐิ

จากการศึกษาค้นคว้ามีข้อค้นพบ ดังนี้

3.3.1 ความหมายของสัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นความเข้าใจ หรือทัศนคติของคนเหล่านั้น ย่อมมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นพฤติกรรมทุกอย่าง ด้วยว่าเมื่อเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว (ความเห็นถูกต้อง) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) สัมมาวาจา (การพูดถูกต้อง) สัมมากัมมันตะ (การกระทำถูกต้อง) สัมมาอาชีวะ (อาชีพถูกต้อง) สัมมาวายามะ (เพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง) สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง) สัมมาสมาธิ(ตั้งจิตไว้ถูกต้อง) สัมมาญาณ (ความรู้ถูกต้อง) สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นถูกต้อง) ย่อมเกิดขึ้นตามมา สัมมัตตะ คือ ความเห็นแห่งธรรมที่ถูกต้อง เหล่านี้ทั้งหมดชื่อว่า สัทธรรม และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์น ามาซึ่งความดีงามและความเจริญรุ่งเรือง เพียงอย่างเดียว ฉะนั้น

จะเห็นได้ว่า เพราะอาศัยความเห็นถูกต้องเพียงอย่างเดียว พฤติกรรมที่ดีงาม เช่น การคิด การพูด และการกระทำที่ถูกต้องย่อมเกิดมีขึ้น และเป็นหนทางนำไปสู่การบรรลุโลกุตตรธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน นั่นเอง ด้วยเหตุนี้สัมมาทิฏฐิจึงชื่อว่าเป็นพื้นฐานหรือเป็น บ่อเกิดแห่งความดีงามหรือกุศลธรรม และเป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรมทั้งมวล[94]

สัมมาทิฏฐิประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ สัมมา+ ทิฏฐิ ในพุทธรรม ฉบับขยายความให้คำอธิบายว่า ทิฏฐิหรือเขียนลดรูปเป็น ทิฐิซึ่งแปลว่า ความเห็นนั้น หมายรวมถึงความเชื่อในลัทธิทฤษฎีความเข้าใจตามนัยยะเหตุผล ข้อที่เข้ากับความเข้าใจของตน หลักการที่เห็นสม ข้อที่ถูกใจ ข้อที่

---

[94] องฺ.ทสก. (ไทย) 24/67/302.

เชิดชูเอาไว้ความใฝ่นิยม หรือปัจจุบันเรียกกันว่า ค่านิยม รวมไปถึงอุดมการณ์แนวทัศนะในการมองโลกและชีวิตที่เรียกกันว่า โลกทัศน์และชีวทัศน์ต่างๆ ตลอดจนทัศนคติขั้นพื้นฐานที่สืบเนื่องจากความเห็นความเข้าใจและความใฝ่นิยมเหล่านั้น[95]

ปิ่น มุทุกันต์ อธิบายความหมายของทิฏฐิว่า เป็นคำกลางๆ ไม่ดีไม่เสีย เป็นความคิดของจิต เมื่อจิตคิดและตกลงใจเมื่อใดก็เรียกว่ามีทิฏฐิไปอย่างนั้น ทิฏฐิถูกแบ่งออกเป็น 2 คือ ความเห็นผิดและความเห็นถูกความเห็นผิดเรียกว่า มิจฉาทิฏฐิความเห็นถูกเรียกว่า สัมมาทิฏฐิทั้งนี้ ความเห็นทั้งสอง มีความหมายที่ลึกซึ้งต่างกัน โดยเฉพาะทิฏฐิที่ยกกล่าวไว้ในกรรมบถ ถือเป็นความเห็นอันอยู่ในกรอบซึ่งอาศัยหลักเกณฑ์คือคลองธรรมเป็นเครื่องตัดสินเท่านั้น ‘คลองธรรม’ ก็คือทางที่ถูกต้องที่ดีจริง ถ้าคลองธรรมอันถูกต้องว่าไว้อย่างนี้เราเห็นตามนี้เรียกว่าเห็นถูก คือถูกตามคลองธรรม ถ้าคลองธรรมว่าไว้อย่างนี้แต่ความเห็นเราไปอีกอย่างกลับตรงข้ามกันเรียกว่า เห็นผิด คือผิดจากคลองธรรม[96]

พุทธทาสภิกขุ แสดงนัยยะทางความหมายของทิฏฐิโดยนำเอาคำว่า สุตะ ที่แปลว่าความรู้(ซึ่งได้จากการศึกษาเล่าเรียน) วางไว้ด้านหน้า จากนั้นนำคำว่า “ญาณะ” ที่แปลว่า ญาณ คือความรู้วางไว้ด้านหลัง ส่วนทิฏฐิที่แปลว่าความคิดเห็นนั้น วางอยู่ตรงกลางระหว่าง สุตะกับ ญาณะ สำเร็จรูปเป็น: สุตะ- ทิฏฐิ- ญาณะ ทั้งนี้เพื่อให้มองเห็นความหมายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น[97]

ส่วนเนื้อหาในหนังสือสารธรรม อธิบายความหมายของสัมมาทิฏฐิ ที่ประกอบอยู่ในมรรคมีองค์แปด หรือที่เรียกว่าอัฏฐังคิกมรรคโดยให้คำอธิบายไว้ว่า ปัญญาเห็นชอบ เห็นอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นไตรลักษณ์ คือ เห็นลักษณะสาม คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความมิใช่ตัวตน เห็นปฏิจจสมุปบาท คือเห็นการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา รู้อกุศลและอกุศลมูล กับ รู้กุศล และกุศลมูลคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ กับโลภะ โทสะ โมหะ[98]

---

[95] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, 2546), หน้า 735-736.

[96] ปิ่น มุทุกันต์, พุทธศาสตร์ (ภาค 2), (กรุงเทพฯ : มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 526-527.

[97] พุทธทาสภิกขุ, ทิฏฐิคืออะไร?, (กรุงเทพมหานคร : หนังสือธรรมบูชา, 2516), หน้า 5-6.

[98] นิตย์ จารุศร, *สารธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เหรียญบุญการพิมพ์, 2547), หน้า9.

พจนานุกรมพุทธศาสน์ (ฉบับประมวลธรรม) ให้ความหมายของสัมมาทิฏฐิที่ปรากฏอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 ไว้ว่า ความเห็นชอบ ซึ่งได้แก่ ความรู้ในอริยสัจ 4 หรือเห็นไตรลักษณ์หรือรู้อกุศลและอกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท[99]

กล่าวโดยสรุป สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบเห็นตรง ซึ่งประกอบไว้ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องจริงแท้ ถูกถ้วน สมบูรณ์ สัมมาทิฏฐิถูกอธิบายไว้ 2 ปริยาย ปริยายแรก คือ ระดับชั้นธรรมดาสามัญเรียก โลกิยสัมมาทิฏฐิ เป็นความเห็นอันถูกต้องสำหรับปุถุชนทั่วไป โดยปรากฏคำอธิบายไว้ว่าเป็นความเห็นที่ประกอบขึ้นจากความเชื่อ ความเข้าใจ ซึ่งเกี่ยวกับโลกและชีวิตอันถูกต้องเหมาะสมถูกตามครรลอง เป็นไปตามคลองธรรมที่สอดคล้องกับศีลธรรมอันดี และปริยายที่สอง คือ ระดับชั้นของอริยบุคคล เรียก โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องในฝ่ายของผู้บรรลุธรรมซึ่งให้คำอธิบายไว้ว่า ความเข้าใจอันถูกต้องเกี่ยวกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือตามที่มันเป็น

3.3.2 ความสำคัญของสัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิจึงชื่อว่าเป็นพื้นฐานแห่งความเกิดขึ้นแห่งความดีงามหรือกุศลธรรมทั้งหลายและเป็นบ่อเกิดแห่งธรรมทั้งมวล ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยัง ไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เหมือนสัมมาทิฏฐิ[100] (ความเห็นชอบ) เมื่อเป็นสัมมาทิฏฐิ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไปเหมือนสัมมาทิฏฐินี้ เมื่อเป็นสัมมาทิฏฐิ อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น[101]

---

[99] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสื่อตะวันจำกัด, 2545), หน้า 215.

[100] สัมมาทิฏฐิในที่นี้ หมายถึง สัมมาทิฏฐิ 5 ประการ คือ (1) กัมมัสสกตสัมมาทิฏฐิ(เห็นถูกต้องว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน) (2) ฌานสัมมาทิฏฐิ (เห็นถูกต้องในขั้นฌาน) (3) วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ (เห็นถูกต้องในขั้นวิปัสสนา) (4) มัคคสัมมาทิฏฐิ(เห็นถูกต้องในขั้นมรรค) และ (5) ผลสัมมาทิฏฐิ (เห็นถูกต้องในขั้นผล), องฺ.ปญฺ.จก.อ. (บาลี)/4/48.

[101] องฺ.เอกก. (ไทย) 20/303/38.

ตามนัยพุทธพจน์ที่กล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า ความเห็นถูกต้อง ความเข้าใจถูกต้องเป็นรากเหง้าหรือบ่อเกิดของกุศลหรือความดีงามทุกประการ เมื่อสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นแล้วย่อมมีสุคติโลกสวรรค์เป็นเบื้องหน้าหลังจากตายแล้ว และเป็นไปเพื่อความสุข ความเจริญในชีวิต ดังพุทธพจน์[102]

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้เหล่าสัตว์หลังจากตาย แล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์เหมือนสัมมาทิฏฐินี้ เหล่าสัตว์ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ หลังจากตายแล้วย่อมไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกายกรรมที่ถือปฏิบัติให้บริบูรณ์ ตามสมควรแก่ทิฏฐิ วจีกรรมที่ถือปฏิบัติให้บริบูรณ์ตามสมควรแก่ทิฏฐิ มโนกรรม ที่ถือปฏิบัติให้บริบูรณ์ตามสมควรแก่ทิฏฐิ เจตนา ความปรารถนา ความตั้งใจ และสังขารทั้งหลายของบุคคลผู้เป็นสัมมาทิฏฐิ ธรรมทั้งหมดย่อมเป็นไปเพื่อผลที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เกื้อกูล เป็นสุข ข้อนี้เป็นเพราะความเห็นดีงาม เปรียบเสมือนพันธุ์อ้อย พันธุ์ข้าวสาลี หรือเมล็ดจันทน์ที่บุคคลเพาะไว้ในดินชุ่มชื้น รสดินและน้ำที่มันดูดซับเอาไว้ทั้งหมดย่อมเป็นไป เพื่อความเป็นของหวาน น่าอร่อย น่าชื่นใจ เพราะพันธุ์อ้อย เป็นต้นเป็นพืชพันธุ์ดี

นอกจากนี้ ในพระพุทธศาสนามีระบุเพิ่มเติมว่าบุคคลผู้เป็นสัมมาทิฏฐิชักชวนผู้อื่นให้เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นผู้มีความพอใจความเป็นสัมมาทิฏฐิ และสรรเสริญความเป็นสัมมาทิฏฐินั้น ชื่อว่าเป็นสัตบุรุษ เป็นกัลยาณมิตร และเป็นผู้ควรแก่การคบหา10 เพราะจะเป็นเหตุนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในชีวิตทุกประการ

สรุปได้ว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องเป็นพื้นฐานความเกิดขึ้นแห่งความดีงามหรือกุศลธรรมเป็นบ่อเกิดแห่งธรรมทั้งมวล

3.3.3 องค์ประกอบของสัมมาทิฏฐิ

พระพุทธศาสนามีกระบวนการสร้างสัมมาทิฏฐิให้เกิดขึ้น เรียกว่า ปัจจัยแห่งการเกิดสัมมาทิฏฐิหรือกระบวนการเกิดสัมมาทิฏฐิ ประกอบไปด้วย ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกมีชื่อเรียกว่า ปรโตโฆสะ ปัจจัยภายในมีชื่อเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งเนื้อหาปรากฏอยู่ในมหาเวทัลลสูตรใจความว่า “ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิมีเท่าไหร่ ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิมี 2 ประการ คือ 1) ปรโตโฆสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น) 2) โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิมี 2 ประการนี้แล”[103] ดังนั้น องค์ประกอบของสัมมาทิฏฐิมี 2 ประการ ดังนี้

---

[102] องฺ.เอกก. (ไทย) 20/307/39.

[103] ม.มู. (ไทย) 12/452/491.

1) ปรโตโฆสะ

ปรโตโฆสะ การสร้างสัมมาทิฏฐิด้วยปัจจัยภายนอก แปลตามศัพท์ว่า เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงจากภายนอก มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้มภายนอกทุกประเภทที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคลไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำ สั่งสอน การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสารคำอธิบายชี้แจงตลอดจนการเรียนรู้และการเลียนแบบจากแหล่งภายนอกต่าง ๆ อาจจะเรียกว่า ปัจจัยทางสังคมหรือกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมก็ได้ โดยแหล่งสำคัญของการเรียนรู้ประเภทนี้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ มิตรสหาย คนมีชื่อเสียงในสังคม สื่อมวลชนทุกแขนง ตลอดถึงสถาบันศาสนาและวัฒนธรรม ในที่นี้หมายเอาเฉพาะปรโตโฆสะที่เป็นความรู้เกี่ยวกับโลกและชีวิตในทางถูกต้องดีงามเท่านั้น โดยเฉพาะปรโตโฆสะที่เป็นบุคคลหรือที่เรียกว่า กัลยาณมิตร กัลยาณมิตรมิได้หมายถึง เพื่อนที่ดีในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึง บุคคลที่มีความเพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และผู้เป็นพหูสูตทางปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ และเป็นที่ปรึกษาได้แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม[104]

ดังจะเห็นได้จากข้อความในมงคลสูตรว่า พระพุทธองค์ ได้ทรงสรรเสริญการคบกับบัณฑิตว่าเป็นมงคลอันสูงสุดเลยทีเดียว[105] เพราะการที่ได้เสวนาหรือได้สมาคมกับบัณฑิตหรือสัตบุรุษนับว่าเป็นปัจจัยที่สูงมาก ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิได้ง่าย จากการฟัง การคิด การปฏิบัติแล้วพิจารณาตามมีประโยชน์ต่อ การนำไปใช้พัฒนาชีวิตของบุคคล เพราะบัณฑิตย่อมชี้บอกสอนแต่ในสิ่งที่ดีเป็นกัลยาณมิตรที่นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองแก่ผู้คบหา

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมองในแง่ของคุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตร อาจแยกพิจารณาให้เกิดความเข้าใจที่มีความชัดเจนขึ้นมี 2 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติที่เกิดจากภายใน และด้านคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก

ด้านคุณสมบัติที่เกิดจากภายใน เป็นคุณสมบัติที่พัฒนาเกิดขึ้นภายในตัว ของกัลยาณมิตรนำมาซึ่งความสามารถในการทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ เรียกว่า สัปปุริสธรรม แปลว่า ธรรมของสัตบุรุษ สัตบุรุษนั้นได้แก่ คนดีมีความประพฤติ ทางกาย วาจาถูกต้องเรียบร้อยดีงาม ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคลใดประกอบด้วยธรรม 7 ประการนี้บุคคลนั้นได้ชื่อว่า สัตบุรุษประกอบด้วย ดังนี้[106]

---

[104] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด, 2549), หน้า 622 – 623.

[105] ขุ.ธ. (ไทย) 25/3/7.

[106] ที.ปา. (ไทย) 11/330–333.

1. ธัมมัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ เช่น รู้จักว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุข สิ่งนี้เป็นเหตุ แห่งทุกข์ คือ รู้จักกฎความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้หลักการ กฎเกณฑ์ ระเบียบ แบบแผน หน้าที่ ซึ่งจะเป็นเหตุให้กระทำการได้สำเร็จผล บรรลุวัตถุประสงค์ตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้

2. อัตถัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักผล เช่น รู้ว่าสุขเป็นผลแห่งการทำความดี ทุกข์เป็นผลแห่งการทำความชั่ว คือ รู้ความหมายและความมุ่งหมายของหลักธรรม หรือหลักการ กฎเกณฑ์ หน้าที่ และรู้ผลที่ประสงค์ของกิจที่จะกระทำนั้นๆ

3. อัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักตน เช่น รู้ว่าเรามีความรู้ ความถนัด ความสามารถ คุณธรรม และฐานะ ว่ามีแค่ไหนเพียงไรแล้ว ประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดผลดีแก่ตนและผู้อื่น

4. มัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้จักความพอเหมาะพอดี เช่น รู้จักในการบริโภคอาหาร ในการใช้จ่ายทรัพย์ หรือพระภิกษุรู้จักประมาณในการรับปัจจัย 4 เป็นต้น

5. กาลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักกาลอันสมควร คือ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร เวลาไหนไม่ควรทำอะไร รู้จักเวลาเรียน เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เป็นผู้รู้จักจัดสรรเวลาได้อย่างถูกต้อง ไม่เกิดความสูญเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

6. ปริสัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชนว่า หมู่นี้เมื่อเข้าไปหาแล้วต้องพูด ทำอย่างนี้ คือต้องรู้จักถิ่นฐาน รู้จักที่ชุมชน รู้จักมารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียม ประเพณี และข้อควรรู้ควรปฏิบัติอื่น ๆ ต่อชุมชนนั้นๆ

7. ปุคคลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักบุคคล คือ รู้จักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งด้านอัธยาศัยใจคอ คือ ความรู้ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น เพื่อที่จะได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้นั้นได้อย่างถูกต้อง เช่น บุคคลผู้นี้หรือบุคคลกลุ่มนี้ควรที่จะคบหรือไม่ควรคบ เป็นคนดีหรือไม่ดี แล้วจะเข้าไปเกี่ยวข้องในลักษณะอย่างไร หรือควรจะแนะนำสั่งสอนอย่างไรจึงจะได้ผลดี เป็นต้น

ดังนั้น สัตบุรุษจะต้องมีศรัทธา มีความละอายต่อบาป มีความกลัวต่อบาป เป็นบุคคลที่ได้ยินได้ฟังมาก มีความเพียร มีสติมั่นคง ปรึกษาสิ่งใดก็ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น คิดสิ่งใด ก็ไม่คิดไปในทางที่เบียดเบียนตนและผู้อื่น มีความเห็นชอบ ให้ทานโดยความเคารพ เอื้อเฟื้อทั้งแก่ของที่ตนให้ทั้งผู้รับทานนั้นไม่ทำกิริยาอาการดูจทิ้งให้ สิ่งที่กล่าวมานี้เป็นวิสัยของสัตบุรุษที่พึงกระทำอยู่เสมอ เพราะเป็นเหตุและปัจจัยของผู้มีสัมมาทิฏฐิ คิดในทางที่ถูก ทำในทางที่ถูก

ด้านคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก เป็นคุณสมบัติที่สามารถมองรู้สัมผัสได้ คือ คุณสมบัติในแง่ของการทำหน้าที่ต่อผู้อื่น หรือคุณสมบัติที่ปรากฏต่อสายตาของบุคคลอื่นหรือต่อ

สาธารณชน สังคม ชุมชน เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรมหรือธรรมของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี มี 7 ประการ ดังนี้[107]

1. ปิโย เป็นผู้น่ารักด้วยคุณธรรม เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง สร้างความรู้สึกดี ๆ ให้แก่ผู้ที่เข้ามาเรียนหรือแก่ผู้ที่เข้ามาพบมาเจอ ก่อให้เกิดความอยากเข้าใกล้เข้าไปหาปรึกษา ไต่ถามปัญหาหรือข้อข้องใจต่างๆ ได้

2. ครุ เป็นผู้น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณสมบัติที่ดีงาม มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความอบอุ่น เป็นที่พึ่งพาอาศัย พักพิง และมีความรู้สึกปลอดภัยทุกครั้งที่ได้อยู่ใกล้

3. ภาวนีโย เป็นผู้น่าสรรเสริญ มีจิตเที่ยงธรรม มีความรู้จริงทางภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ที่ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นผู้ที่น่ายกย่องควรเอาเป็นแบบอย่าง ทำให้ศิษย์เอ่ยอ้างและรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง ด้วยความรัก ความมั่นใจ และภาคภูมิใจ

4. วัตตา เป็นผู้มีความสามารถ เป็นคนฉลาดในการพูด อบรมชี้แจงได้ดี พูดเป็น รู้จักชี้แจงแถลงไขเพื่อให้เกิดความเข้าใจ รู้จักกาลและเวลาที่ดีว่าควรพูดหรือไม่ควรพูด คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนและเป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนักขโม เป็นผู้ที่ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมมิก อดทนต่อถ้อยคำได้และพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา คำซักถาม แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นเรื่องจุกจิก ไร้สาระไม่เป็นเรื่องก็ตามตลอดจนคำกล่าวล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ สามารถอดทนรับฟังได้ด้วยจิตที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา ไม่เกิดความเบื่อหน่ายและไม่อารมณ์เสียในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนั้นๆ

6. คัมภีรัญจะกะถังกัตตา เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง แถลงเรื่องล้ำลึกได้ คือกล่าวชี้แจงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน ให้เกิดความกระจ่างชัดเจน เป็นที่เข้าใจแก่ผู้ฟัง และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้ได้ศึกษาเรื่องราวที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

7. โนวัฏฐาเน นิโยชะเย เป็นผู้เว้นจากการชักชวนทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ชักนำไปในฐานะที่ไม่สมควร ไม่ชักจูงไปในทางที่ทำให้เกิดความเสื่อมเสียหรือเหลวไหลไม่สมควร เป็นผู้ที่ชักนำให้กระทำแต่เรื่องที่อยู่ในทำนองคลองธรรมอันเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การพัฒนา ดำเนินชีวิตให้ก้าวเลื่อนขึ้นสู่ระดับที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไป

การที่มีกัลยาณมิตรผู้มีคุณสมบัติดังที่กล่าวมานี้ นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เพราะว่าถ้าหากได้กัลยาณมิตรที่ดีก็เท่ากับได้รับความสะดวกสบายในหลาย ๆ เรื่อง หลาย ๆ ด้าน การปฏิบัติธรรมหรือการกระทำสิ่งใดก็ตาม จึงให้ความสำคัญแก่ครูหรืออาจารย์ผู้ให้ความรู้มากที่สุด และคุณสมบัติทั้งสองด้านดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ โดยเฉพาะคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก เช่น ความเป็น

---

[107] องฺ.สตฺตก. (ไทย) 23/37/57.

ผู้น่ารัก น่าเคารพ กิริยามารยาทเรียบร้อย น่าสรรเสริญเจริญใจ มีความสามารถฉลาดในการพูด ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เป็นต้น นับได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างพลังศรัทธา ในการชักนำให้บุคคลที่เข้ามาเสวนาให้เกิดความเชื่อถือเลื่อมใสศรัทธา เมื่อเกิดความศรัทธาขึ้นภายในจิตใจแล้วก็จะเป็นอิทธิพลผลักดันให้เกิดแรงจูงใจนิยมชมชอบ ซาบซึ้ง ตรึงตรา ตรึงใจมิรู้ลืม ก่อให้เกิดการนำไปสู่ความคิดการปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดีงามของผู้เป็นกัลยาณมิตรได้โดยง่าย เพราะความศรัทธาได้ชื่อว่าเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งกุศลธรรมทั้งปวง

จึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่เป็นแกนกลางในการเชื่อมโยงให้มีการคบหาสมาคมและเกิดแรงจูงใจขึ้นนั้นก็คือความศรัทธานั่นเอง ในขณะเดียวกันบุคคลที่เป็นคนดีมีปัญญา แต่ไม่มีคุณสมบัติในการสร้างแรงจูงใจความศรัทธาแก่บุคคลได้ ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร[108] เพราะไม่มีพลังหรืออิทธิพลที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดสัมมาทิฏฐิได้นั่นเอง อย่างไรก็ตาม ปรโตโฆสะ เป็นเพียงปัจจัยภายนอก แต่ก็เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิได้ แต่ก็เป็นได้เพียงแค่อยู่ในขั้นของการเกิดศรัทธาเท่านั้น คือมีศรัทธาเป็นแรงจูงใจหนุนหลังช่วยอยู่ ไปได้ไกลสุดก็เพียงแค่ โลกิยสัมมาทิฏฐิเท่านั้น[109] หากว่าหยุดเอาไว้เพียงเท่านี้ โดยไม่มีปัจจัยภายในเข้ามาช่วยเสริมเติมเต็มหรือมารับช่วงต่อ กระบวนการศึกษาก็ล้มเหลว ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อหยุดอยู่เพียงแค่ศรัทธา ตัวของผู้ศรัทธานั้นก็ยังขึ้นอยู่กับกัลยาณมิตร คอยพึ่งพาอาศัยครูอาจารย์คอยช่วยเหลือ ไม่สามารถที่จะประพฤติปฏิบัติได้ด้วยตนเองพฤติกรรมก็ยังอยู่ในลักษณะของการทำตามหรือการเลียนแบบ แนวทางการแก้ไขก็คือ ต้องพยายามหาทางเชื่อมโยงให้ก้าวเข้าสู่องค์ประกอบภายในให้ได้นั้นก็คือ โยนิโสมนสิการ

2) โยนิโสมนสิการ

การสร้างสัมมาทิฏฐิด้วยวิธีการแห่งปัญญา เมื่อวิเคราะห์โดย รูปศัพท์ คำว่า “โยนิโสมนสิการ” จะประกอบด้วย โยนิโส + มนสิการ โยนิโส มาจากคำว่า โยนิ แปลว่า ต้นเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ส่วนคำว่า “มนสิการ” แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมสองคำนี้เข้าด้วยกันมักแปลสืบ ๆ ต่อกันมาว่า การทำในใจให้แยบคาย[110] หมายถึง การใช้ความคิดแบบถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย รู้จักแยกแยะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นตามความเป็นจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้วย

---

[108] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับขยายความ*, หน้า 642.

[109] เรื่องเดียวกัน, หน้า 644.

[110] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพฯมหานคร: ปัญญา, 2535), หน้า 31.

ตัณหาอุปาทานของตนเข้าไปจับ[111] โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายในที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการเกิดขึ้นของโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ

3.3.4 สารัตถะของสัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีทัศนะที่เชื่อว่า ความเห็นชอบ ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก และชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความจริง ด้วยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง หรือชักนำโดยแบ่งสัมมาทิฏฐิได้ 2 ประเภท ได้แก่

1) โลกียะสัมมาทิฏฐิ เฉพาะอย่างยิ่งเกิดจากการหล่อหลอมกล่อมเกลาของสังคม เช่น การอบรมสั่งสอนทางศีลธรรม การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่า เช่น ชั่ว ดี ถูก ผิด อะไรดีกว่า อะไรเลวกว่า ควรจะเป็น ไม่ควรจะเป็น เป็นต้น ตลอดจนหลักความเชื่อ หลักความเห็นต่างๆ ที่จะรักษาคุณค่าที่ดีงามถูกต้องไว้ เพราะเหตุที่เกิดจากการหล่อหลอมของสังคมมีการถ่ายทอดจากกัลยาณมิตร จึงมีลักษณะเป็นหลักการ กฎเกณฑ์ มาตรฐาน ความเชื่อชนิดที่มนุษย์ปรุงแต่งขึ้น สร้างสรรค์หรือบัญญัติวางกันขึ้นเป็นของซ้อนเข้ามา หรือต่างจากกฎธรรมดาของธรรมชาติ ดังนั้นจึงมีลักษณะของความเป็นโลกียะ คือ มีรายละเอียดข้อปลีกย่อยผิดแปลกแตกต่างกันออกไปตามกาลเทศะ เปลี่ยนแปลงได้ตามอิทธิพลของสภาพแวดล้อมและความเป็นไปของสังคม แต่มีหลักกลางสำหรับวัดความเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความสอดคล้องกับหลักกรรม เพราะหลักกรรมเป็นกฎธรรมดาหรือหลักความจริงที่รองรับความเป็นไปแห่งพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ โดยนัยนี้ โลกียะสัมมาทิฏฐิจึงมีกฎธรรมชาติรองรับอยู่หรือสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ นอกจากนี้ อาจวัดความเป็นโลกียสัมมาทิฏฐิด้วยวิธีอย่างอื่นอีก ได้แก่ ทิฏฐิชนิดที่เกื้อกูลเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคม[112]

2) โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบระดับโลกุตระเกิดจากโยนิโสมนสิการ คือ เหนือโลก ไม่ขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริงหรือรู้เข้าใจธรรมชาติเป็นอิสระจากการหล่อหลอมของสังคม ไม่ขึ้นต่ออิทธิพลสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติแท้ๆ สัมมาทิฏฐิประเภทโลกุตระนี้ ไม่ขึ้นต่อกาล ไม่จำกัดสมัยเป็นธรรมที่มีผลลึกซึ้งกว่าโลกียสัมมาทิฏฐิมาก สามารถทำให้เปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพอย่างที่เรียกว่า ถอนราก

---

[111] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ปรัชญาการศึกษาไทย*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2525), หน้า 172.

[112] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ธรรมนูญชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : การศาสนา, 2547), หน้า 737.

ถอนโคน โลกุตตรสัมมาทิฏฐิประเภทนี้เท่านั้น จึงกำจัดกิเลสได้ อันเป็นผลให้โลกมีความสงบมีความร่มเย็น ก่อให้เกิดสันติสุขอย่างชัดเจน และทำให้โลกียสัมมาทิฏฐิ มีความสอดคล้องกับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยที่คอยเกื้อหนุน และเป็นรากฐานที่สำคัญให้แก่โลกุตตรสัมมาทิฏฐิอีกด้วย เพราะสัมมาทิฏฐิมีบทบาทในการชี้นำขับเคลื่อนกำหนดทิศทางการพัฒนาดำรงชีวิตของมนุษย์เริ่มตั้งแต่ต้นจนจบ โดยจุดเริ่มต้นสัมมาทิฏฐิ จะเป็นศูนย์รวมของความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับขั้นตอนการดำรงชีวิต การแก้ไขปัญหาชีวิต และนำไปสู่การพัฒนา ก้าวเข้าสู่แนวทางอริยมรรคต่อไป มีการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันทั้งทางด้าน สังคม จิตใจ และปัญญา นำมาซึ่งการตัดหรือละกิเลส สังโยชน์ให้หมดสิ้นไป แล้วนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด ด้วยเหตุที่โลกียสัมมาทิฏฐิเกี่ยวเนื่องด้วยหลักศีลธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่สามารถสร้างความสงบ แก้ปัญหาให้สังคมได้จริงเมื่อได้ปฏิบัติตาม เช่น การเกิดอาชญากรรมที่เป็นส่วนทำให้สังคมไร้สันติสุข

การเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลงในประวัติศาสตร์สังคมมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นมิติที่เจริญขึ้น (สัมมาทิฏฐิ) หรือเสื่อมลง (มิจฉาทิฏฐิ) ก็ตาม ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวผลักดันและ บงการอยู่เบื้องหลังก็คือ ทิฏฐิ นั่นเอง ดังนั้น สัมมาทิฏฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อมนุษย์ในการพัฒนาหรือดำรงชีวิต เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ของสังคม ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์จะเอาสัมมาทิฏฐิไปใช้ในรูปแบบไหนอย่างไรเท่านั้น เพราะสัมมาทิฏฐิมีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนจะมากหรือน้อยก็ถือว่ามี นอกเสียจากว่าบุคคลนั้นถูกมิจฉาทิฏฐิเข้าครอบงำ ก็จะมองไม่เห็นบทบาทของสัมมาทิฏฐิ เช่น **สัมมาทิฏฐิกับสังคม** การศึกษาพฤติกรรมและความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่มีการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจนกระทั่งเป็นสังคม อาจมีวิถีชีวิตความคิดความอ่านที่สอดคล้องกันมาในสังคมที่มีขนาดใหญ่ สัมมาทิฏฐิก่อให้เกิดความสงบสุขขึ้นมากมายภายในสังคม สืบเนื่องมาจากความคิดดี ปรารถนาดี มองสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ เป็นเหตุให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และภายในสังคมนั้น ก็อาศัยผลประโยชน์เป็นสิ่งเร้าให้หันหน้าเข้ามาคบค้าสมาคมกัน ก่อให้เกิดเป็นความผูกพันรักใคร่สามัคคีขึ้น เกิดจากผลของบุคคลภายในสังคมมีสัมมาทิฏฐิ และการที่มนุษย์ต้องมีการพึ่งพาต่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ตอบสนองความต้องการที่หลากหลายซับซ้อนของมนุษย์เองจนเกิด ความเป็นสังคมมนุษย์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึง พระพุทธศาสนากับสังคมว่า โดยความต่างแห่งระดับการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาถือว่า สังคมประกอบด้วยมนุษย์ที่มีพัฒนาการทางจิตปัญญาในระดับต่าง ๆ กัน นอกจากนั้นยังมีสังคมย่อยหรือชุมชนต่าง ๆ ซ้อนอยู่ภายใน ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้สมัครใจเข้าไปดำรงชีวิตในระดับที่แตกต่างกัน เช่น มีสังคมคฤหัสถ์กับสังคมสงฆ์ เป็นต้น ชีวิตในสังคมคฤหัสถ์เน้นด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและการงานหาเลี้ยงชีพ ส่วนชีวิตในสังคมสงฆ์ เน้นด้านจิตปัญญา เมื่อมองดูสังคมสงฆ์แม้ว่าจะมีวินัยที่ใช้วิธีแก้ปัญหาจากแง่ของสังคม แต่ว่าโดยการเปรียบเทียบก็ยังเน้นด้านจิตปัญญาข้างในมากกว่าและเน้นด้านนอกน้อยกว่าสังคมคฤหัสถ์ สัมมาทิฏฐิ

ในด้านศาสนาเป็นสิ่งสำคัญต่อสังคมมาก เพราะถ้าบุคคลภายในสังคมใดมีสัมมาทิฏฐิ สังคมนั้นก็จะมีแต่คนดี มีความสงบสุขคือไม่มีกิเลส ตัณหา ซึ่งนำมาซึ่งความทุกข์ที่เกิดจากการนำไปสู่การแสวงหาโดยไม่จากัดวิธีการแสวงหา เพราะเริ่มต้นที่อวิชชา จึงแสวงหาในทางที่ผิดๆ รังเกียจการกระทำที่ผิดๆ รังเกียจการกระทำอยากได้แบบง่าย ๆ โดยไม่ลงทุนลงแรง ส่วนผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิก็จะนำไปสู่การกระทำที่ประกอบไปด้วยปัญญาและเหตุผล ไม่เอาเปรียบใคร แต่จะมุ่งเอาประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตนเองและแก่สังคมโดยส่วนรวม ไม่ได้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใคร มีแต่นำความสงบสุข ความสบายกาย สบายใจ ความเจริญรุ่งเรืองมาสู่ตนเองและสังคมโดยส่วนรวม เพราะสัมมาทิฏฐิเป็นบ่อเกิดและส่งเสริมกุศลธรรมทั้งปวง[113]

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนสัมมาทิฏฐินี้เลย”[114] พุทธพจน์ตรงนี้แสดงให้เห็นบทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฏฐิใน 2 ประเด็น คือ บทบาทในการทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และบทบาทในการทำกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คงไม่ผิดนักถ้าจะเปรียบสัมมาทิฏฐิเหมือนมารดาของกุศลธรรมทั้งปวง เพราะธรรมดาว่ามารดาย่อมมีอุปการะต่อบุตรใน 2 สถานคือเป็น ผู้ให้กำเนิด และเป็นผู้เลี้ยงดูบุตรให้เจริญเติบโต สัมมาทิฏฐิก็เช่นเดียวกัน นอกจากจะมี บทบาทในการทำให้กุศลธรรมอื่นๆ ให้เกิดขึ้นแล้วยังเป็นปัจจัยสนับสนุนให้กุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วได้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นด้วย

จากอดีตจนถึงปัจจุบัน สัมมาทิฏฐิก่อให้เกิดความสงบสุข ความไม่เดือดร้อน ไม่สับสนไม่วุ่นวาย สร้างประโยชน์อีกมากมายในสังคม ลดปัญหาต่างๆ ภายในสังคม อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรมไม่ตกต่ำ ส่งเสริมให้เกิดทัศนคติของคนไทยในสังคม เพราะสัมมาทิฏฐิจะเป็นการควบคุมสังคมและกำหนดศีลธรรมของสังคม โดยเป็นแรงเสริมในการจัดระเบียบของสังคมจากการที่ผู้คนปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา อีกทั้งยังช่วยสร้างค่านิยมบรรทัดฐานของสังคมและช่วยส่งเสริมให้สถาบันสังคมอื่นๆ ทำหน้าที่ได้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เช่น สถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษา เป็นต้น นอกจากนี้สัมมาทิฏฐิยังทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวสังคมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จากที่ยึดมั่นในหลักคำสอนร่วมกับพิธีกรรม และมีจุดยืนร่วมกันที่มุ่งสร้างสันติสุข ขจัดทุกข์ อยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร เป็นการทำให้สังคมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

---

[113] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า 740.

[114] องฺ.เอก. (ไทย) 20/190/43.

3.4 หลักสมาธิ

จากการศึกษาค้นคว้ามีข้อค้นพบ ดังนี้

3.4.1 ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก[115] ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ สัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

“สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ[116]

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ในสมาธิสูตรว่าด้วยสมาธิเรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ[117] บ้าง ที่มีบริขาร[118] บ้างแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะที่มีบริขาร อะไรบ้าง คือ 1. สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ 8. สัมมาสมาธิ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ 8 ประการนี้แวดล้อม เรียกว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ’ บ้าง ว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีบริขาร’ บ้าง”[119]

สมาธิ หมายความว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”[120]“ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ”[121] สมาธิ คือ ความมีสติตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา[122]

---

[115] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/15/29; อภิ.วิ (ไทย) 34/206/175.

[116] วิสุทธิ (ไทย) 38/134.

[117] อุปนิสะ หมายถึง อุปนิสัย หมวดธรรมที่เป็นเหตุทำหน้าที่ร่วมกัน (ที.ม.อ. (ไทย) 290/257) ในที่นี้หมายถึงปัจจัย สำ.ม.อ. (ไทย) 3/21-30/196.

[118] บริขาร ในที่นี้หมายถึงบริวาร สำ.ม.อ. (ไทย) 3/21-30/196.

[119] สำ.ม. (ไทย) 19/28/28-29.

[120] อภิ.สง. (ไทย) 34/304/95.

[121] พระพุทธโฆสะเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ 6, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, 2548), หน้า 134.

[122] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 254.

“สมาธิ” แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป[123]หรือความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป...คัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี”[124]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า คำว่า meditation ให้ความหมายสมาธินั้นมีความหมายคลุมเครือ เพราะคำว่า meditation นั้น หมายถึง การครวญคิด การพิจารณา การพัฒนา ซึ่งท่านเทียบเคียงกับศัพท์บาลีว่า ภาวนา เช่น สมถภาวนา ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Tranquility meditation และวิปัสสนาภาวนา ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Insight meditation เพราะฉะนั้น ท่านจึงตกลงใจใช้สมาธิในภาษาอังกฤษว่า Concentration โดยความหมายว่าตรงแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่ปักลงไปในสิ่งนั้น[125]

พระเทพเทวี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิ คือ จิตที่ดิ่งลงในอารมณ์จุดเดียว (เอกัคคตาจิต) ตามที่ปรารถนาอย่างแน่วแน่และมีสติอยู่ตลอดเวลา และถ้าเป็นสมาธิในพระพุทธศาสนาแท้ จะต้องเป็นสมาธิที่มีจิตดิ่งลงในจุดเดียวทั้งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ สมาธิจึงมีลักษณะดังต่อไปนี้ 1. แข็งแรงมีพลังมาก ดุจกระแสน้ำที่ไหลออกทางเดียว 2. ราบเรียบสงบนิ่งดุจน้ำในสระที่ไม่มีลมพัด ไม่มีสิ่งรบกวนให้น้ำกระเพื่อม 3. อ่อนโยนควรแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน และไม่กระวนกระวาย[126] และ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** กล่าวไว้ว่า “Meditation” 2 แบบ คือ Tranquility Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่าวิปัสสนา

---

[123] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2544), หน้า 330.

[124] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม,* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2555), หน้า 824-825.

[125] ปาฐกถาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงที่วัดธัมมารามสหรัฐอเมริกา 5 พฤษภาคม 2539.

[126] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้,* (พระนคร : สยาม, 2536), หน้า 9.

ภาวนา ส่วนตัวสมาธินั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า Concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดขึ้น เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไรจิตต้อง Concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่ปักลงไปในสิ่งนั้น ถ้าไม่ Concentrate ก็จะมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เข้ามา สมาธินั้นแปลง่ายๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแม่นทีเดียว เช่น ในองค์ของมรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่า จิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่น หมายความว่า จิตเรียบสม่ำเสมอจับอยู่กับสิ่งใดก็มั่งคงอยู่กับสิ่งนั้นแล้วเกินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวสิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ” ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือ การที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างที่กล่าวมาว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือ จิตมีอารมณ์เดียว หมายความว่าจะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน หลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ”[127]

สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาหรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเร่าร้อน สับสนวุ่นวายต่าง ๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใสเป็นสุข พูดสั้นๆ ว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจทำให้บุคคลมีสมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิต[128]

คำว่า “สมาธิ” ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า “Concentration” เป็นศัพท์ที่สำคัญที่สุดในบรรดาศัพท์เฉพาะทั้งหลาย ยิ่งกว่านั้นยังเป็นศัพท์ดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มาด้วยพระองค์เอง เพราะศัพท์นี้ ปรากฏในปฐมเทศนาของพระองค์ ทรงใช้ในความหมายของสัมมาสมาธิ ศัพท์ว่า สมาธิ มาจาก สํ (อุปสัค) – อา (อุปสัค) – ธา (ธาตุ) ในความหมายว่า ใส่หรือวางไว้ด้วยกัน รวมจดจ่อเป็นสภาวะจิตระดับหนึ่ง ในทางวิชาการศัพท์นี้หมายถึง ระดับของจิตและวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิต ระดับนั้นขึ้นมา ส่วนความหมายใจพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะมักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา หรือ

---

[127] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *คู่มือชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, 2548), หน้า 180 – 181.

[128] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *คู่มือชีวิต,* หน้า 180 – 181.

เรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน คือ มีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ส่วนในวิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า “กุสลจิตฺเตกคฺคตา สมาธีติ” หมายความว่า ความมีอารมณ์อันเดียว แห่งจิตที่เป็นกุศล เป็นสมาธิ[129]

สรุป สมาธิ หมายถึง การทำให้จิตใจตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรากำหนดอยู่ในขณะนั้น จนเกิดเป็นจิตมีอารมณ์เดียว หรือที่เรียกว่า “เอกัคคตา” สภาวะที่มีจิตมีอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียว ถ้าหากฝึกสมาธิดีแล้ว สมาธิจะทำให้เกิดปัญญา และเป็นคนที่มองโลกในความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การที่มีจิตนิ่งแน่วแน่นั้น ทำให้เรามีพลังจิตที่แข็งแรง เมื่อกายกับใจนั้นประสานสามัคคีกันแล้ว จะทำให้คนที่ทำสมาธิอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เป็นคนมีสุขภาพกายดี สุขภาพใจดี

3.4.2 ความสำคัญของสมาธิ

การดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ และโรคติดเชื้อต่างๆ มนุษย์ต้องเริ่มจากการสร้างระบบครอบครัวที่เข้มแข็ง มีกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ครอบครัว ซึ่งการฝึกสมาธิก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต อาจเรียกได้ว่าเป็นการเตรียมตัวของมนุษย์ ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นอุบายทำให้ในใจสงบเป็นสมถกรรมฐาน สมาธิเป็นองค์ประกอบในกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ การฝึกอบรม กาย วาจา ใจ (จิต) และปัญญา เป็นเครื่องมือพัฒนากาย อารมณ์ สติปัญญาให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี โดยมีศีลเป็นเบื้องต้น สมาธิเป็นเบื้องกลางอันเป็นผลของศีล และสมาธินี้ที่เป็นเหตุปัจจัยแห่งปัญญาอันเป็นผลเบื้องปลาย ซึ่งเป็นเหตุย้อนกลับมาทำให้ศีลสมบูรณ์ หมายความว่า เมื่อมีศีลจนสามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมตนเองได้ในระดับหนึ่ง จะเป็นผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในด้านความดี เมื่อสามารถพัฒนาอารมณ์ด้วยสมาธิได้ ย่อมเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสุขภาวะทางอารมณ์ในด้านความสุข และเมื่อมีความสุขจากผลของการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ย่อมเป็นคนเก่งได้

การปฏิบัติสมาธิมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิต เพราะเป็นการฝึกกรองอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปรับอารมณ์ที่ดี ทำให้จิตเบา สบาย โปร่ง โล่ง มีพลัง จิตใจอ่อนโยน เกิดคุณธรรม เกิดความเมตตากรุณา ความอดทนอดกลั้น ทำให้มีสติปัญญาแยกแยะผิดถูกสามารถควบคุมพฤติกรรมและพัฒนาพฤติกรรมของตนได้อย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิเป็นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นตัวรับ จำ คิด และรู้อารมณ์ เมื่อจิตได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องก็ย่อมสามารถทำหน้าที่เลือกที่จะรับ จำ คิด

---

[129] พี วชิรญาณมหาเถระ, “*สมาธิในพระพุทธศาสนา*”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 25.

และรู้อารมณ์ที่สร้างสรรค์ สามารถขจัดอารมณ์ที่เป็นโทษออกจากจิตได้ สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ ย่อมสามารถกำหนด และควบคุมพฤติกรรมภายนอกได้ทั้งหมด

สัมมาสมาธิเป็นหนึ่งหลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ 8 (อัฏฐังคิกมรรค) ซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นธรรมสำหรับปฏิบัติ เพื่อความดับกรรมโดยพระพุทธองค์แสดงว่า เจตนาเป็นตัวกรรม คนคิดแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย วาจา ใจ โดยมีผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม และมีความต่างกันแห่งกรรม 5 อย่าง คือ กรรมที่พึงเสวยในนรก กรรมที่พึงเสวยในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน กรรมที่พึงเสวยในแดนเปรต กรรมที่พึงเสวยในโลกมนุษย์กรรมที่พึงเสวยในเทวโลก มีวิบากกรรมอยู่ 3 ประการ คือ กรรมที่เสวยในปัจจุบัน กรรมที่พึงเสวยในอัตภาพถัดไปกรรมที่พึงเสวยในอัตภาพต่อ ๆ ไป และที่สำคัญพระองค์ได้ตรัสถึงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย “สัมมาทิฏฐิสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ”[130]

ดังนั้น สมาธิจึงมีความสำคัญในการพัฒนาจิต ในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการพัฒนาจิตถือว่าเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ การฝึกอบรมจิตให้ก้าวหน้าขึ้นสู่ความดีจนมีพลังสามารถที่จะต่อสู้กับความชั่วทั้งหลายนั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน พระพุทธเจ้าจึงแสดงวิธีแก้ทุกข์ด้วยการฝึกอบรมจิต การพัฒนาคนก็คือ การพัฒนาที่จิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อระดับสติปัญญา บุคลิกภาพและสุขภาวะทางอารมณ์[131] สมาธิจึงเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ปัญหาดังกล่าวได้ เพราะเมื่อเกิดสมาธิจิตใจจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำหนด เริ่มคิดหาเหตุผลมีสติในสิ่งที่เรากระทำอยู่ว่าทำเพื่ออะไร และอะไรคือ เป้าหมายของชีวิตเมื่อนั้นปัญญาก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในการคิดไตร่ตรองนำไปใช้ในการแก้ปัญหาด้วยเหตุด้วยผล สมาธิจึงถูกนำมาประยุกต์ใช้กับการศึกษา เพื่อพัฒนาระบบการศึกษาให้ประสานระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะเมื่อไม่มีสมาธิเกิดขึ้น ปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้น สมาธิจะเป็นช่องทางนำไปสู่การเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาในการพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบ

3.4.3 องค์ประกอบของสมาธิ

“สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่น ถือมั่น จิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง โดยมีองค์ประกอบของสมาธิ จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ[132]

---

[130] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) 22/63/577.

[131] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *สมาธิฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้,* พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, 2542), หน้า 45-46.

[132] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, *คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำพลพิทยา, 2506), หน้า 41.

1. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

2. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

สรุป สมาธิเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่น ถือมั่น จิตก็จะเกิดความสงบ ซึ่ง สัมมาสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจในขั้นเต็มกระบวน เป็นเรื่องละเอียดประณีตทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิต อันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง

3.4.4 สารัตถะของสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา มีแนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ 2 หลัก คือ การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน และการเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.4.4.1 การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน

คำว่า “สมถะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรม[133] ว่าสมถะ หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุล ตั้งมั่น และสงบแห่งสมาธิ ส่วน “กรรมฐาน” นั้นหมายถึง ฐานที่ตั้งการทำงานของจิตที่ผูกจิต หรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกรรมฐาน” ก็คือ ฐานที่ตั้งการทำงานของจิต ให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิ

“การเจริญสมถกรรมฐาน” จึงหมายถึง การพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในฐานที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวฌาน 4 ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ

สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์

---

[133] อภิ.สงฺ (ไทย) 34/253-254/96-97.

หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้ได้นานๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา[134]

1. แนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานมีแนวทาง 4 แบบ ได้แก่

1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมดาของธรรมชาติ สาระสำคัญของกระบวนธรรมนี้คือ กระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปิติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิความสุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความอิ่มเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสงบ แล้วสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้

2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิฤทธิ์ (ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือแปลง่าย ๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่างคือฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไต่สวน) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรักพากเพียรเอาจิตฝักใฝ่ใช้ปัญญาสอบสวนสาระการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาทก็คือ เอางานสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิตแล้วปลุกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้าหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งกล้าช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจังเป็นการเป็นงานโดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่โลกีย์ทั้งหมด ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ โดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องแรกแล้วจึงปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. ขจัดเครื่องผูกพันให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวลทำให้เกิดสมาธิได้ยาก เช่น การจัดการกับงานต่างๆ ที่คั่งค้างอยู่ให้เสร็จเรียบร้อย การรักษาอาการป่วยไข้ให้หายดีก่อน เป็นต้น

2. เข้าหากัลยาณมิตรคือ ครูอาจารย์ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐานกับตนได้ อันได้แก่ ผู้ที่ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูด ยอมให้ว่าแถลงเรื่องลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร

3. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริยาของตนกรรมฐาน คือ สิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเป็นที่ตั้งของจิตชักนำให้จิตแน่วแน่จนเกิดสมาธิมั่นคง

---

[134] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/31/30.

4. อยู่ในวัดที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการเกิดสมาธิ และตัดข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกายเครื่องใช้ส่วนตัว

5. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิกรรมฐานวิธี แต่ละประเภทมีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป ซึ่งพอสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้าง ๆ ได้ดังนี้ คือ

(1) บริกรรมภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นต้นได้แก่การกำหนดถือเอาสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณกำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูกหรือนึกถึงพุทธคุณว่าอยู่ในใจจนมองเห็นภาพสิ่งนั้นเกิดติดตาติดใจแม่นยำ จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่าขณิกสมาธิ

(2) อุปจารภาวนา คือ การเอาจิตกำหนดภาพติดตาติดใจจากขั้นขณิกสมาธิจนกระทั่งแน่วแน่สนิทในใจนิวรณ์ก็สงบ ระงับจิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ

(3) อัปปนาภาวนา คือ การเจริญอุปจารสมาธิอย่างสม่ำเสมอหรือการพยายามรักษาภาพติดใจไว้ไม่ให้เลือนหายไปเสีย หลีกเลี่ยงสถานที่บุคคลอาหาร และสิ่งต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมไม่เกื้อกูลและรู้จัก ประคับประคองจิตให้พอดีจนเกิดเป็นอัปปนาสมาธิ

4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ การฝึกสมาธิด้วยสติเป็นหลักแยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ

1. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา คือ ใช้สติดึงกุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้ว ปัญญาพิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น วิธีนี้สมาธิไม่ใช้ตัวเน้นแต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วยเจริญไปด้วยพร้อมกับช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วยการฝึกแบบนี้ ได้แก่ วิธีส่วนใหญ่ของสติปัฏฐานเรียกได้ว่า เป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

2. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการเน้นสมาธิโดยตรง[135]

พุทธทาสภิกขุ ได้คำนึงถึงความง่ายต่อการปฏิบัติเจริญสมาธิ จึงได้สรุปว่า แนวทางการเจริญสมาธิได้เป็น 2 แบบใหญ่ ๆ คือ[136]

1. การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่างๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขึ้น

---

[135] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 38.

[136] พุทธทาสภิกขุ, *สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเลี่ยงเชียงการพิมพ์, 2531), หน้า 3.

ฌานสมาบัติได้ จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และในที่อื่นๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติชั้นสูง และมีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

2. การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมถะมุ่งผลไปในฌานสมาบัติ ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่างๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้

2. การเลือกสมถกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต 6

การปฏิบัติกรรมฐานให้มีก้าวหน้าเพียงใดนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับการเลือกวิธีการเจริญกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญด้วย

คำว่า “จริต” หมายถึงปกตินิสัย พื้นเพของจิตใจ หรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่งระบุไว้ในวิสุทธิมรรคมี 6 อย่าง คือ 1) ราคะจริต 2) โทสจริต 3) โมหจริต 4) สัทธาจริต 5) พุทธิจริต หรือญาณจริยา 6) วิตกจริต โดยปกติแล้ว จริตหรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่าง แม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป คนแต่ละคนอาจมีลักษณะนิสัยหรือจริตหลายๆอย่าง หรือมีจริตหลายอย่างในบุคคลเดียวกัน แต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้องมีอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่น จึงทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้

สมถกรรมฐาน จะต้องมีการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล[137] คือ

1) คนมีราคะจริต เป็นคนที่มีนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกรรมฐาน 11 อย่าง คือ อสุภะ 10 อย่าง และกายคตาสติ คือ มีสติอยู่กับกายให้เห็นตามสภาพที่เป็นส่วนประกอบซึ่งล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดอีก 1 อย่าง

2) คนมีโทสจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 หรือ อัปปมัญญา 4 (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง) และวัณณกสิณ 4 (กสิณที่มีสี ซึ่งมีสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)

---

[137] พระธรรมธีรราชมหามุนี, *หลักปฏิบัติสมถะ – วิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า 17 – 18.

3) คนมีโมหจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะโง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

4) คนมีสัทธาจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ (อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนือง ๆ) 6 อย่าง คือ 1) พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า 2) ธัมมานุสสติ คือการระลึกถึงพระคุณของพระธรรม 3) สังฆานุสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ 4) สีลานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของศีล 5) จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาค และ 6) เทวดานุสสติ คือ ระลึกถึงเทวดา

5) คนมีพุทธิจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางความรู้ มักใช้ความคิด จะต้องเจริญเจริญกรรมฐาน 4 อย่าง คือ 1) มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย 2) อุปสมานุสสติ คือ การระลึกถึงความสงบ 3) อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล 4) จตุธาตุววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ 4

6) คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจด ทำไม่สำเร็จ ผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานเหมือนกับคนโมหจริต[138]

กรรมฐานที่เหลือนอกจากนี้ 10 อย่างคือ ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) อากาสะ (อากาศ) อาโลกะ (ช่องว่าง) และอรูปกรรมฐาน (กรรมฐานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์) อีก 4 อย่าง เป็นที่สบายแก่จริตทั้งปวง

กล่าวโดยสรุป สมถกรรมฐาน จะต้องมีการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล จริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ 6 ประเภท คือ 1) คนมีราคะจริตเป็นคนที่มีนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกรรมฐาน 11 อย่าง คือ อสุภะ 10 อย่าง และกายคตาสติ คือ มีสติอยู่กับกายให้เห็นตามสภาพที่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดอีก 1 อย่าง 2) คนมีโทสจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉงควรเจริญพรหมวิหาร 4 หรืออัปปมัญญา 4 (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง) เป็นต้น

---

[138] วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/127 –145 อ้างถึงใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์, 2531), หน้า 16-17.

จะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้ 3) คนมีโมหจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะ โง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจด ฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) 4) คนมีสัทธาจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ (อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนืองๆ) 5) คนมีพุทธิจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางความรู้ มักใช้ความคิด) จะต้องเจริญเจริญกรรมฐาน 4 อย่าง 6) คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต ชอบทำงานจับจด ทำไม่สำเร็จ ผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน เหมือนกับคนโมหจริต ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องวิเคราะห์ดูว่าลักษณะนิสัยของตนนั้นมีแนวโน้มไปทางจริตด้านใดเป็นส่วนใหญ่แล้ว จึงเลือกอารมณ์สมถกรรมฐานให้เหมาะสมกับจริตนั้น

3. ผลของการเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน

การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน ก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ 8 ประการ[139] ได้แก่

1) ทำให้ได้ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

2) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

3) ทำให้ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

4) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

5) ทำให้ได้อภิญญา 5

6) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

7) ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขี่ไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานต่อไป

8) มีอารักขกัมมัฏฐาน (อารักขกัมมัฏฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ควรรักษาไว้ หรือกรรมฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติที่ว่าควรรักษาไว้ อย่าให้ขาดจากใจให้ทำเสมอๆ ก็จะทำให้กรรมฐานนั้นอารักขาผู้ปฏิบัติ ก็คือเมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้ว จะได้ผลในทางคุ้มครองรักษาชีวิตจิตของตนและป้องกันการรังควาญของหมู่มาร)[140] การเจริญกรรมฐานก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ โดยหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นอารักขกัมมัฏฐาน จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ดังเช่น อารักขกัมมัฏฐานที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเรียบเรียงไว้มี 4 ประการ ได้แก่

---

[139] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิทธิ), *วิปัสสนาญาณโสภณ*, พิมพ์ครั้งที่ 3**.** (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546), หน้า 97-98.

[140] ปิ่น มุทุกันต์, *แนวสอนธรรมะ***,** (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 393.

1) พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์และทรงเกื้อกูลผู้อื่น 2) เมตตา คือ การแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า 3) อสุภะ คือการพิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม 4) มรณัสสติ คือ การนึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดา[141]

พันเอกปิ่น มุทุกันต์ กล่าวว่า ผู้ที่มีกรรมฐานทั้ง 4 ประการอยู่ในใจย่อมได้ประโยชน์ 2 ทาง คือ 1) สำหรับทำความเพียรเพื่อละกิเลส 2) สำหรับคนทั่วไปเมื่อมีอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจก็ให้จำแนกดูว่า ควรจะยกอารมณ์นั้นขึ้นมาพิจารณาในฐานใด เช่น ในกรณีที่ปัญหาซับซ้อนก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานพุทธานุสสติ ถ้าเป็นปัญหาความโกรธเดือดดาลใจ ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานเมตตา หรือถ้าเป็นปัญหาเรื่องความรัก ความใคร่ในกาม ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานอสุภะ สำหรับปัญหาเรื่องความมัวเมาประมาท ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานมรณานุสติ แล้วก็กำจัดอารมณ์ร้ายๆ นั้นออกจากใจได้ เรียกว่า “กรรมฐานยารักษาใจ” หากผู้ใดเจริญอารักขกรรมฐานทั้ง 4 ประการนี้ทุกวันหรือทำบ่อยๆ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีเครื่องอารักขามิให้ตกไปสู่ความหายนะหรือเดือดร้อนได้ ส่วนเมตตาในอารักขกัมมัฏฐาน และมีอัปปมัญญาเป็นอารมณ์ของสมถะกรรมฐานที่ใช้ได้ดีในผู้มีโทสะจริต ซึ่งควรแก้ไขจริยาด้วยการยกอารมณ์ขึ้นพิจารณาสู่ฐานเมตตา[142] ก็จะช่วยลดความเครียด หงุดหงิด อาฆาต พยาบาทการจองเวรซึ่งกันและกันไปได้

สรุป การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ได้วางหลักในการฝึกสมาธิภาวนาด้วยวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด 40 อย่างด้วยกัน แยกเป็น 7 หมวด ดังนี้ 1) กสิณ 10 2) อสุภะ 10 3) อนุสสติ 10 4) พรหมวิหาร 4 (อัปมัญญา 4) 5) อรูปญาณ 4 6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา 7) จตุธาตุววัฏฐาน แต่ละวิธีการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป ส่วนจุดประสงค์ของทุกวิธีก็ตรงกัน คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งจะทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นสรุปแนวทางการเจริญสมาธิมีแนวทาง 4 แบบ ได้แก่ 1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ คือ กระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราโมทย์มีปิติ ความอิ่มเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสบายมีความสงบแล้วสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้ 2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท คือ เอางานสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิตแล้ว ปลุกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสาเข้าหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งกล้าช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี 3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจังเป็นการเป็นงานโดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบโดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องแรกแล้วจึงปฏิบัติตามขั้นตอนเข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐานกับตนรับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่

---

[141] สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *นวโกวาทฉบับประชาชน*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2528), หน้า 20 –21.

[142] ปิ่น มุทุกันต์, *แนวสอนธรรมะ*, หน้า 393.

เหมาะกับจริยาของตน อยู่ในวัดที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิกรรมฐานวิธี

(1) บริกรรมภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอาสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณกำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธคุณว่าอยู่ในใจจนมองเห็นภาพสิ่งนั้น เกิดติดตาติดใจ แม่นยำ จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ

(2) อุปจารภาวนา คือ การเอาจิตกำหนดภาพติดตาติดใจ จากขั้นขณิกสมาธิ จนกระทั่งแน่วแน่สนิทในใจนิวรณ์ก็สงบระงับจิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ

(3) อัปปนาภาวนา คือ การเจริญอุปจารสมาธิอย่างสม่ำเสมอหรือการพยายามรักษาภาพติดใจไว้ไม่ให้เลือนหายไปเสียหลีกเลี่ยงสถานที่บุคคลอาหารและสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมไม่เกื้อกูลและรู้จักประคับประคองจิตให้พอดีจนเกิดเป็นอัปปนาสมาธิหรือเรียกว่า การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อม ในด้านการชำระศีลให้บริสุทธิ์ เมื่อชำระศีลแล้วเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติสมถกรรมฐาน จักต้องมีการสมาทานธุดงควัตร เพื่อขัดเกลากิเลสและตัดเรื่องวิตกกังวล จากนั้นเมื่อตัดเรื่องวิตกกังวลแล้วควรเข้าพบอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และทำพิธีมอบตัวเป็นศิษย์เพื่อให้ผู้สอนสมถกรรมฐานช่วยดูแลเลือกกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมในการเจริญกรรมฐานแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่ประกอบการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสม 4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิ โดยใช้สติเป็นตัวนำ การฝึกสมาธิด้วยสติเป็นหลักแยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ (1) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญาหรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญาคือใช้สติดึงกุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้วปัญญาพิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้นเป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน (2) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการเน้นสมาธิโดยตรง

3.4.4.2 การเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นศาสตร์สำคัญในการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกื้อกูลต่อการปฏิบัติงาน การศึกษาเล่าเรียน การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน มีพลังในการบำบัดโรค และเป็นบาทฐานสู่การเจริญวิปัสสนาญาณตามแนวคิดและหลักการ ดังต่อไปนี้

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา มาจากรากศัพท์ของคำว่า “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ และ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง รวมความเป็น “วิปัสสนา” แปลว่า การหยั่งรู้ หยั่ง

เห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะหรือปรากฏการณ์ของสภาวธรรม อารมณ์ภายในกายใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วยสภาวะธรรมดาของสิ่งทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน[143]

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียด ค้นคิด ใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ไม่หลงงมงาย เลือกเฟ้นธรรม เป็นสัมมาทิฏฐิ[144] การปฏิบัติบำเพ็ญเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา)

วิปัสสนากรรมฐาน มีปรมัตถ์ (รูปและนาม) เป็นอารมณ์ มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญาความรู้แจ้ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์รูปและนาม อาการต่างๆ เช่น อาการเคลื่อนไหวของกาย ความเจ็บปวด ความสุขสบาย ความคิดนึก การเห็น การได้ยิน อารมณ์ใดปรากฏชัดก็ต้องตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น[145] โดยปล่อยให้จิตเป็นผู้เลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ใด ๆ ก็ได้ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ที่จิตเลือกแล้วเท่านั้น[146] คำว่า ปรมัตถ์ ได้แก่ สภาวธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล (ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด) สภาวธรรมนี้ ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้เกิดขึ้นแล้วในอดีต และจะเกิดขึ้นในอนาคต ในเทวโลก หรือในพรหมโลก ก็มีลักษณะเฉพาะอยู่เช่นนี้ คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน หนัก-เบา ธาตุน้ำมีลักษณะไหล–เกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อน- เย็น ธาตุลมมีลักษณะหย่อน–ตึง เคลื่อนไหว ส่วนจิตมีลักษณะรับรู้อารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง 6 ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะคงที่เฉพาะตัวไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นไฟมีลักษณะร้อนไปอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นที่รับรู้กันว่า เป็นความร้อนของไฟ[147]

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้เรืองปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหรือพูดโดยสรุปว่า รูปและนาม คำว่า รูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย สิ่งที่เรียกว่านาม ได้แก่สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์

---

[143] ขุ.ป. (ไทย) 31/453/121, ขุ.ม. (ไทย) 29/468/212.

[144] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/55/30.

[145] ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, *วิปัสสนาทีปนีฏีกา*, หน้า 247.

[146] Venerable Sujiva, *VIPASSANA MEDITATION*, P. 7 -8.

[147] ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, *วิปัสสนาทีปนีฏีกา*, หน้า 247.

ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น นั้นเป็นนาม เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย สรุปรวมเรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณามองดูรูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะคือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่า การพัฒนาจิต การพัฒนาศีลธรรม วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน 4 ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้าเป็นธุระหน้าที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง

หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 แบบ คือ 1) ตามหลักสมถกรรมฐาน และ 2) ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการเจริญสมาธิทั้งสองแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน คือ สมถะกรรมฐานมุ่งเน้นการทำจิตให้เป็นสมาธิในระดับกลางขึ้นไปหรือระดับอุปจารสมาธิสู่สมาธิระดับฌาน เมื่อบรรลุฌานขั้นสูงแล้วจึงพัฒนาต่อในขั้นวิปัสสนาญาณต่อไป ส่วนการเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐานนั้น มุ่งเน้นการเกิดสมาธิในระดับเล็กน้อยหรือระดับขณิกสมาธิ เป็นสำคัญด้วยการพัฒนาสติกำหนดรู้อยู่ที่ฐานทั้ง 4 หรือสติปัฏฐาน 4 พิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อม และความดับไป การเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม พร้อมกับใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องปรุงแต่งใดๆ หมั่นพิจารณาไตรลักษณ์อันเป็นกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่จะต้องมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา น้อมนำจิตให้ปล่อยวาง คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนสู่เป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์และกิเลส

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมถะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก และเมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้ว จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองอย่างถาวร และสืบเนื่องไปสู่สังคมด้วย

ส่วนวิปัสสนากรรมฐานในทัศนะของปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา มีทัศนะในแนวทางเดียวกันว่า เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน คำว่า “เข้าใจตนเอง” อาจเป็นคำที่คนนิยมพูดกันมากแต่มักจะมีความหมายในเชิงการกระทำ เช่น ไม่เข้าใจตนเองเหมือนกันว่าทำอย่างนั้นได้อย่างไร แต่ความหมายของคำว่า “เข้าใจ หรือไม่เข้าใจตนเอง” ตามหลักวิปัสสนานั้น มีความหมายครอบคลุมถึงว่า สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันว่า

ตนเองกำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้สึกแล้วมีอารมณ์ตอบสนองกลับสิ่งที่มากระทบอย่างไรในทุกขณะจิต การรู้ปัจจุบันขณะ จึงเป็นการรู้อารมณ์ ผู้รู้อารมณ์ย่อมรู้ว่าจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร ไม่ว่าจะมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออายตนะ ช่องใดช่องหนึ่งจะรู้เท่าทันสิ่งที่มาสัมผัส เมื่อรู้เท่าทันจะไม่นำไปสู่การปรุงแต่ง จึงไม่ทำให้เกิดอารมณ์รักชอบชิงชังหรือไม่เกิดความพอใจ เสียใจ กับสิ่งที่เข้ามากระทบ

3.5 หลักปัญญา

จากการศึกษาค้นคว้ามีข้อค้นพบ ดังนี้

3.5.1 ความหมายของปัญญา

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงปัญญาไว้ในพระไตรปิฎก ดังนี้

คำว่า “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ปัญญาเครื่องเห็นแจ้งความรู้ดี ปัญญินทรีย์ปัญญาพละความสว่าง ความเลือกเฟ้นธรรม[148] ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง เห็นแจ้ง รู้ดีรู้ชั่ว[149] ญาณ[150] รู้ชัด ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฏฐิเหล่านี้เรียกว่า ปัญญา[151] และในพระไตรปิฎกยังได้อธิยายว่าคำว่า “ปัญญา” ไว้ในคำว่า “ปัญญาภาวนา” และ “ปัญญาวุฑฒิ” ว่าคำว่า “ปัญญาภาวนา” หมายถึง การอบรมปัญญา[152] และคำว่า “ปัญญวุฑฒิ” หมายถึง ความเจริญแห่งปัญญา[153]

จากคำอธิบายนี้ทำให้เกิดความเข้าใจปัญญาได้ในระดับหนึ่ง แต่หากจะเน้นให้เห็นปัญญานั้นว่าสามารถใช้ได้ทั้งในระดับดำรงชีพ และในระดับสูงสุดซึ่งเป็นจุดมุ่งเน้นของพระพุทธศาสนา และเน้นให้เห็นอีกว่าปัญญาทำให้ชีวิตอยู่ในภาวะที่ประเสริฐในมุมมองของพระพุทธศาสนา โดยได้เปรียบเทียบปัญญากับแสงสว่างนั้นจำเป็นจะต้องศึกษาเพิ่มเติมจากพุทธวจนะของพระพุทธเจ้า ตัวอย่างพุทธวจนะที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาที่ใช้ในระดับดำรงชีพ เช่น พระองค์ตรัสว่า ส่วนวิญญูชนผู้มีปัญญานั้นได้โภคะแล้ว ย่อมใช้สอยและประกอบกิจการงาน เข้าเป็นคนอาจหาญเลี้ยงดู หมู่ญาติไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าถึงแดนสวรรค์”[154] และตัวอย่างของคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาที่ใช้ในระดับ

---

[148] ขุ.ม. (ไทย) 29/10/54.

[149] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/34/33.

[150] วิสุทฺธิ. (บาลี) 2/76.

[151] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/79/34.

[152] ที.ปา. (ไทย) 11/305/272.

[153] องฺ.ติก. (ไทย) 20/140/387.

[154] สํ.ส. (ไทย) 15/130/157.

สูงสุดซึ่งเป็นจุดมุ่งเน้นของพระพุทธศาสนา เช่นว่า “เมื่อใดบุคคลพิจารณาด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง. . .สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์. . .ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น เขาย่อมเบื่อหนายในทุกข์นี้ เป็นทางแห่งความหมดจด”[155] ส่วนตัวอย่างของข้อความที่แสดงให้เห็นว่า ปัญญาทำให้ชีวิตที่ประเสริฐในมุมมองของพระพุทธศาสนา เช่นว่า “บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา มีชีวิตประเสริฐ”[156]

ตัวอย่างข้อความในพระไตรปิฎกที่แสดงให้เห็นการเปรียบเทียบปัญญากับแสงสว่าง เช่นว่า “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด การค้นคว้า. . .ปัญญาเป็นใหญ่. . .เป็นกำลัง. . .เป็นศัสตรา. . . เป็นแสงสว่าง. . .เป็นรัศมี. . .ความไม่หลง การเลือกเฟ้นธรรม”[157] และ “แสงสว่างแห่งพระจันทร์แสงสว่างแห่งพระอาทิตย์แสงสว่างแห่งไฟ และแสงสว่างแห่งปัญญา ภิกษุทั้งหลาย แสงสว่าง 4 ประการนี้ เป็นแสงสว่างแห่งปัญญา”[158]

นอกจากนี้ ปัญญาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกยังได้อธิบายความหมายของคำว่า “ปัญญา” กับคำว่า “ญาณ” ไว้มี 73 ความหมาย[159] โดยแบ่งเป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา กล่าวคือ โลกียปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกี่ยวกับทางโลก หรือเป็นปัญญาที่เกิดร่วมกับโลกียจิต ซึ่งรวมถึงปัญญาในการดำรงชีพ ตลอดจนปัญญาที่เกิดจากความดีงาม เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา แต่ไม่รวมไปถึงปัญญาในขณะบรรลุธรรมที่เรียกจิตขณะบรรลุนั้นว่า มรรคจิตและผลจิต เป็นปัญญาที่เป็นไปกับอาสวะ เป็นญาณที่ทั่วไปของสาวกมี 67 ประการ และโลกุตตรปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดร่วมกับโลกุตรจิต ไม่เป็นไปกับอาสวะ เป็นปัญญาที่สัมปยุตด้วยมรรคและผล เป็นปัญญาในขณะบรรลุธรรม เป็นญาณเบื้องปลายแห่งการเจริญเป็นพระตถาคต มี 6 ประการ

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาประเภทแรก (โลกียปัญญา) เช่น ปุสสะและภัลลิกะได้เดินทางไปค้าขาย และระหว่างการเดินทางครั้งหนึ่งได้มาพบพระพุทธเจ้าและได้เป็นพุทธศาสนิกคู่แรกในพระพุทธศาสนา[160] ในการค้าขายนั้นปุสสะและภัลลิกะย่อมต้องใช้ปัญญาในการทำการค้าขาย มิฉะนั้น การค้าขายนั้นจะไม่สามารถประสบความสำเร็จและดำเนินอยู่ได้ปัญญาดังกล่าวจัดเป็น ปัญญาประเภทแรกที่เรียกวา โลกียปัญญา

---

[155] ขุ.เถร. (ไทย) 26/373/126.

[156] สำ.ส. (ไทย) 15/73/80.

[157] ขุ.ป. (ไทย) 31/109/169.

[158] สำ.ส. (ไทย) 15/13/13.

[159] สำ.ส. (ไทย) 15/69/14.

[160] องฺ.เอกก.อ. (ไทย) 1/2/57-59.

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาประเภทหลัง (โลกุตตรปัญญา) เช่น เมื่อครั้งพระปัญจวัคคีย์ได้บรรลุอรหัตผลพร้อมกันในวันแรม 5 ค่ำ เดือน 8[161] ปัญญาในขณะบรรลุธรรมของพระปัญจวัคคีย์แต่ละท่านสามารถจัดเป็นปัญญาประเภทหลังที่เรียกว่า โลกุตตรปัญญา

นอกจากปัญญาตามความหมายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกแล้ว ยังมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า “ปัญญา” ว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วแท้จริงในพระพุทธศาสนา[162] ความรู้ ทั่วถึงความจริง ปัญญาเป็นเครื่องปกปักรักษาตน[163] ความรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย[164] ความรู้ความเข้าใจ[165] ปัญญาคือความฉลาด ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตราปัญญาเหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฏฐิ[166] การรวบรวมหลักความเป็นจริงต่าง ๆ เข้าด้วยกันให้ถูกต้องตามความเกี่ยวโยงตามธรรมชาติของมัน[167] ความรู้แจ้งชัด เข้าใจ รู้เท่าทันทุกสิ่งตามความเป็นจริง ทำลายดับอาสวะกิเลสทั้งปวงที่เป็นต้นเหตุ แห่งทุกข์และเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา[168]

สรุปว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ้ง ความรู้อย่างแจ่มแจ้งความเห็นแจ้ง ความรู้ดีรู้ชั่ว ญาณรู้ชัด คือ รู้โดยประการต่าง ๆ ซึ่งพิเศษยิ่งกว่าอาการ คือ ความหมายรู้และความรู้แจ้ง ความรู้ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ปัญญายังเป็นความรู้ ความเข้าใจ และรู้โดยทั่วถึงอีกด้วยความคิดค้น ความ

---

[161] วิ.ม. (ไทย) 4/24/31.

[162] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร :มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2539), หน้า 296.

[163] พระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน เจริญ), *พระมงคลวิเสสกถาและพระธรรมเทศนาในการพระราชกุศล,* พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (1984) จำกัด, 2536), หน้า 50.

[164] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์คำวัด*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2553), หน้า 574.

[165] พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์,* พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, 2558), หน้า 511.

[166] พระอุปสติสสเถระ รจนา, *วิมุตติมรรค*, แปลจาก ฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า 291.

[167] สมัคร บุราวาส, *ปัญญา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2552), หน้า 5.

[168] สุนันท์ เพ็ชรพิรุณ, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาปัญญาตามทรรศนะของพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2548, หน้า ง.

ใคร่ครวญ ปัญญาเกิดขึ้นย่อมเป็นเครื่องมือในการกำจัดอวิชชา เป็นเครื่องมือทำให้เกิดแสงสว่างคือวิชชา กล่าวคือ พิจารณาเห็นได้ว่าสรรพสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน ปัญญาจึงเปรียบดังแสงไฟที่ขจัดความมืด ทำให้ทุกสิ่งปรากฏชัด เปรียบดังบุรุษถือไฟเข้าไปในเรือนที่มืด ไฟนั้นย่อมกำจัดความมืด ปัญญาที่มุ่งเน้นของพระพุทธศาสนา คือ การรู้ชัดในอริยสัจ และปัญญา ทำให้ชีวิตอยู่ในภาวะที่ประเสริฐ ในมุมมองของพระพุทธศาสนาโดยได้เปรียบเทียบปัญญากับแสงสว่าง

3.5.2 ความสำคัญของปัญญา

ในพระไตรปิฎกอธิบายว่า ปัญญาวุฑฒิ ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัปปุริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังสัทธรรม) โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) และธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม)[169] โดยมีความสำคัญต่อมนุษย์ทั้งในด้านความเสื่อมและความเจริญ ทั้งนี้มีพุทธพจน์ว่า

ความเสื่อมญาติความเสื่อมโภคทรัพย์ ความเสื่อมยศ เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเสื่อมปัญญาเลวร้ายกว่าความเสื่อมทั้งหลาย ความเจริญด้วยญาติความเจริญด้วยโภคทรัพย์ ความเจริญด้วยยศ เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเจริญด้วยปัญญายอดเยี่ยมกว่าความเจริญทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลายจักเจริญด้วยความเจริญทางปัญญา”เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล[170]

นอกจากนี้ ปัญญายังมีความสำคัญต่อมนุษย์เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน เช่น การศึกษา การเรียนรู้การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย[171] ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยมีลักษณะสำคัญของกระบวนการดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข มีความเข้าใจในเหตุผล ดีชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการอันใดเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์[172] การเรียนรู้เป็นความหมายหนึ่งของการศึกษาที่จะพัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสามารถ ทั้งนี้มนุษย์จะต้องสัมพันธ์กับโลกใน 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม ต้องสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้านจิตใจ ต้องสัมพันธ์ในการแสดงออกทางกายวาจา และด้านปัญญา เป็นการ

---

[169] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/248/367-368.

[170] ดูรายละเอียดใน องฺ.เอกก. (ไทย) 20/76-80/14.

[171] เอื้อมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2553, หน้า 12.

[172] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 27, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 174.

แสดงออกทางด้านความคิดเห็นใจ และการใช้เหตุผล หากขาดปัญญาแล้วการเป็นอยู่อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ได้เช่นกัน[173]

3.5.3 องค์ประกอบของปัญญา

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญญาได้นั้นเกิดขึ้นจากสัมมาทิฏฐิ โดยสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งหลักการสร้างสัมมาทิฏฐิในพระไตรปิฎก มี 2 ประการ คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ”[174]

1) ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้น หรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า การเรียนรู้จากผู้อื่น เป็นต้น ในที่นี้หมายเอาเฉพาะส่วนที่ดีงามและถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังหลักธรรมคำสอนคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร[175] ได้แก่ ปัจจัยทางสังคมอาจเรียกว่า วิธีการแห่งศรัทธา ปรโตโฆสะจะให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ เห็นชอบและเห็นถูกต้อง ทางธรรม เรียกว่า บัณฑิต คือ คนดีหรือสัตบุรุษ บัณฑิตจะทำหน้าที่ช่วยเหลือ แนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่น ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร แต่ผู้ที่เห็นชอบหรือเห็นถูกต้องนั้น ไม่จำเป็นต้องรอให้บัณฑิตไปหา ตรงข้ามเขาย่อมกระตือรือร้นที่จะไปหาเพื่อปรึกษา ขอคำชี้แนะ ภาวะนี้ว่า กัลยาณมิตตตา แปลว่า ความมีกัลยาณมิตร

2) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระบบ โดยไม่เอาความรู้สึกตามความต้องการและความยึดมั่นของตน อันนี้ถือว่าเป็นปัจจัยฝ่ายภายใน ได้แก่ ปัจจัยในตัวบุคคล อาจเรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา

ปัจจัยทั้ง 2 อย่างนี้ต่างสนับสนุนซึ่งกันและกัน สำหรับคนทั่วไปที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจำเป็นต้องอาศัยคำแนะนำชักจูงจากผู้อื่น อีกทั้งต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่ฉลาดได้ง่าย แต่ต้องฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องในระหว่างการฝึกอบรม

การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิด้วยปัจจัยอย่างที่ 1 (ปรโตโฆสะ) ก็คือ วิธีการที่เริ่มต้นด้วยศรัทธาและอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรมจึงต้องพิจารณาที่จะให้ได้รับการแนะนำชักจูงสั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุด คือ ต้องมีผู้สอนที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ

---

[173] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2544), หน้า 348-351.

[174] ม.มู. (ไทย) 12/452/491, องฺ.ทุก. (ไทย) 20/125/115.

[175] สมเด็จพระพุทธโฆสาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับเดิม*, พิมพ์ครั้งที่ 36, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2561), หน้า 263.

มีความสามารถและใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล[176] ดังนั้น ในการศึกษาอบรมจึงจำกัดให้ได้ปรโตโฆสะ ที่มุ่งหมายด้วยหลักที่เรียกว่า กัลยาณมิตตตาหรือความมีกัลยาณมิตร[177] ส่วนปัจจัยอย่างที่ 2 (โยนิโสมนสิการ) เป็นตัวหลักการใช้ปัญญา ซึ่งจะต้องพิจารณาว่าควรใช้ความคิดให้ถูกต้องอย่างไร เมื่อนำปัจจัยทั้งสองประกอบกันนับว่า กัลยาณมิตตตาเป็นองค์ประกอบภายนอก และโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน

คนทั่วไปจะอาศัยมิตรที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นนำทางชีวิตไปในทางที่ดีงาม การที่จะไปสู่จุดหมายได้นั้นต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นสำคัญ เมื่อมีกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลนั้นเริ่มรู้จัก เข้าใจ และความเห็นหนทางที่ถูกต้องที่ทำให้เดินทางไปได้จึงถือว่าผู้มีมิตรดีมีความสำคัญเป็นอย่างมาก พระพุทธเจ้าได้ตรัสเน้นถึงความสำคัญของความเป็นผู้มีมิตรดีสำหรับพระภิกษุโดยมาก พระองค์ตรัสเน้นที่ประโยชน์สูงสุด ซึ่งเหมาะสมกับภาวะผู้ตั้งใจสละและอุทิศตนเข้าบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา พระองค์ตรัสว่า

สารีบุตร อนึ่ง ข้อที่ว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดนั้น พึงทราบโดยปริยายนี้ด้วยว่า เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โสมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชาติ. . .อุปายาส สารีบุตร ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์[178]

พระองค์ทรงย้ำเสมอว่า บุคคลไม่พึงคบมิตรชั่ว คนต่ำช้า พึงคบแต่กัลยาณมิตร คบสัตบุรุษ ภิกษุผู้เป็นพระเสขะที่ทำเหตุให้มีอุปการะมาก ภิกษุผู้มีมิตรดีย่อมทำกุศลให้เจริญ[179] ภิกษุคบหาแต่ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร ทำการปฏิสันถาร และฉลาดในมารยาท เพราะปฏิบัติตามคุณธรรมจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้[180] ส่วนมิตรผู้มุ่งหวังความแตกแยกจะคอยจับผิดผู้อื่น ท่านเตือนว่าไม่ควรคบ พระองค์ทรงแนะนำว่า บุคคลที่มีศีล ปัญญา และสุตะ พึงกระทำไมตรีกับบุคคลเช่นนั้น การคบคนที่ดีกว่าย่อมเจริญเพราะเหตุนี้จงคบคนดี[181] การคบมิตรนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นเหมือนเข็มทิศชีวิต หากคบคนเช่นใดเราก็จะเหมือนคนเช่นนั้น ฉะนั้น บุคคลจึงควรเลือกคบแต่คนดีนอกจากจะมีกัลยาณมิตรแล้ว จะต้องมีโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสมนสิการจะเป็นตัวแสดงสภาวะการสืบทอด

---

[176] เรื่องเดียวกัน, หน้า 263.

[177] ที.ปา. (ไทย) 11/304/253.

[178] สำ.ม. (ไทย) 19/3/5.

[179] ขุ.อิติ. (ไทย) 25/17/361.

[180] ขุ.ธ. (ไทย) 25/376/150.

[181] ขุ.ชา.สตฺตก. (ไทย) 27/14/257.

เหตุปัจจัยในการทำความดีงามและแก้ปัญหาได้[182] ความสำคัญและคุณประโยชน์ของโยนิโสมนสิการจากตัวอย่างพระพุทธพจน์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันใด โยนิโสมนสิการสัมปทา ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 แห่งโพชฌงค์ 7 ฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรค มีองค์ 8 และโพชฌงค์ 7 ประการ ทำอริยมรรคมีองค์ 8 โพชฌงค์ 7 ประการให้มาก[183]

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น[184]

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุผู้เป็นพระเสขะยังไม่บรรลุ ปรารถนาจะบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม เราไม่เห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ทำเหตุซึ่งมีอยู่ภายในตนให้มีอุปการะมากอย่างนี้เหมือนโยนิโสมนสิการ นี้เลย ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อมนสิการโดยแยบคายย่อมละอกุศลได้ และทำกุศลให้เจริญ[185]

ธรรม 9 ประการที่มีอุปการะ คือ ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล 9 ได้แก่ บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น นี้คือ ธรรม 9 ประการที่มีอุปการะมาก[186]

โยนิโสมนสิการ มีลักษณะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

(1) เป็นองค์ประกอบภายใน คือ เป็นการพิจารณาเข้าใจด้วยตนเอง รู้จักคิดด้วยตนเอง[187]

(2) เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา หรือเป็นเหตุให้เกิดปัญญา คือ ทำให้เกิดการใช้ปัญญาพร้อมกับทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

---

[182] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, หน้า 614.

[183] ดูรายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) 19/55/44-45, สำ.ม. (ไทย) 19/193/126-127.

[184] องฺ.เอกก. (ไทย) 20/303/39.

[185] ขุ.อิติ. (ไทย) 25/16/360.

[186] ที.ปา. (ไทย) 11/359/418-419.

[187] สุมน อมรวิวัฒน์, *การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โครงการตำราคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยร่วมกับสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2530), หน้า 47.

(3) เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติสัมปชัญญะ คือ ช่วยให้สติสัมปชัญญะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก

(4) เป็นธรรมะรักษาตน คือ ทุกคนสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้ตั้งแต่มนสิการในแนวทางของศีลธรรม ความดีงาม

(5) เป็นกุศลธรรม คือ เป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชชา ตัณหา หรือมองตามสิ่งทั้งหลายที่มันเป็นของมัน[188]

ดังนั้น คนทั่วไปผู้มีปัญญายังไม่แก่กล้ายังต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น การพัฒนาปัญญานับว่าเริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือ กัลยาณมิตร สำหรับให้เกิดศรัทธาก่อน จากนั้นจึงก้าวมาถึงขั้นองค์ประกอบภายใน เริ่มแต่นำความเข้าใจตามแนวศรัทธาไปเป็นพื้นฐานในการใช้ความคิดอย่างอิสระด้วยโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ และทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้นจนกลายเป็นญาณทัสสนะ คือ การรู้การเห็นประจักษ์ในที่สุด เมื่อกระจายลำดับขั้นในการพัฒนาปัญญาตอนนี้ออกไปแล้ว จึงตรงกับลำดับอาหารของวิชชาและวิมุตติ[189] คือ การเสวนาสัตบุรุษ การสดับเล่าเรียนสัทธรรม ศรัทธา และโยนิโสมนสิการ เมื่อสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นแล้วก็จะเจริญเข้าสู่จุดหมาย

นอกจากสัมมาทิฏฐิแล้ว สมาธิยังเป็นเหตุใกล้ชิดที่จะทำให้เกิดปัญญา แต่ถ้าจะกล่าวถึงในระยะกาลไกล ๆ แล้วเหตุให้เกิดปัญญาทั้งโลกิยะและโลกุตตระ มี 24 อย่าง ดังนี้

1) สั่งสมกรรมที่ให้เกิดปัญญา เช่น สร้างหนังสือธรรมถวายไว้ในพระพุทธศาสนาแจกเป็นธรรมทาน สอนพระปริยัติธรรมให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น

2) เกิดในโลกที่ไม่มีความเบียดเบียนกัน

3) มีอินทรีย์ 5 แก่กล้า

4) ห่างไกลจากกิเลส

5) แสดงธรรมแก่ชนเหล่าอื่น

6) สอนศิลปะวิชาต่าง ๆ อันหาโทษมิได้ให้แก่ผู้อื่น เช่น สอนวิชาอาชีพ เป็นต้น

7) นิมนต์พระธรรมกถึกมาแสดงธรรม แล้วพากันฟังธรรมสักการบูชาธรรม

8) ทำทานการกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วปรารถนาให้มีปัญญาเฉลียวฉลาด เช่น พระยามิลินทร์ครั้งแรกเป็นสามเณรน้อยกับพระนาคเสนเป็นตัวอย่าง

9) เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณขึ้นมาโดยลำดับนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณจนกระทั่งถึงโคตรภูญาณเป็นเหตุให้เกิดปัญญาขั้นสูง คือ โลกุตตรปัญญา

---

[188] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง*, หน้า 672-674.

[189] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทสก. (ไทย) 24/62/139.

10) เป็นพหูสูต

11) เป็นผู้ฉลาดในภาษา

12) ศึกษาพระปริยัติศาสนาทั้ง 9[190]

13) หมั่นสอบถามเป็นประจำ เช่น หมั่นเรียนเรื่องขันธ์ 5 หมั่นฟังเรื่องขันธ์ 5 หมั่นสอบถามเรื่องขันธ์ 5 หมั่นจำเรื่องขันธ์ 5 และหมั่นพิจารณาเรื่องขันธ์ 5

14) หมั่นเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้บรรลุวิปัสสนาญาณทั้ง 16 ประการ

15) อยู่ในสำนักของครูบาอาจารย์ผู้ฉลาด

16) ได้มิตรที่ดีแนะนำกันแต่ในเรื่องการศึกษาเล่าเรียนและการปฏิบัติธรรม

17) ชำระวัตถุภายนอกและภายในให้สะอาดวัตถุภายนอกได้แก่ เสื้อผ้า บ้านเรือน เสนาสนะที่เราอยู่อาศัย วัตถุภายใน ได้แก่ ร่างกายของตนเอง ต้องอาบน้ำชำระกายให้สบายก่อนแล้วจึงดูหนังสือ เรียนหนังสือ นั่งเจริญกัมมัฏฐาน ปัญญาจึงจะเกิดได้ดี

18) การยังอินทรีย์ 5 ให้สม่ำเสมอกัน คือ ทำให้ศรัทธากับปัญญาเท่า ๆ กัน ให้วิริยะกับสมาธิเท่า ๆ กัน สติคอยควบคุมให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอกัน

19) เว้นจากบุคคลผู้โง่เขลาเบาปัญญา ไม่รู้จักขันธ์ ธาตุอายตนะ อินทรีย์ อริยสัจ

20) คบหาแต่บุคคลผู้มีปัญญา

21) พิจารณาวิปัสสนาภูมิ 6 ด้วยปัญญาอันสุขุมคัมภีรภาพลึกซึ้ง 4 ประการ ได้แก่ ลึกซึ้งโดยอรรถ ลึกซึ้งโดยธรรม ลึกซึ้งโดยเทศนา และ ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ

22) น้อมใจไปในวิชานั้น ๆ เช่น ผู้ใดเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็น้อมใจไปในสติปัฏฐาน 4

23) ทำไว้ในใจอันแยบคาย คือ ให้ถึงที่เกิดของปัญญา

24) มีความเพียรในการเรียน ฟัง ดู ท่องจำ

ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญาทั้งโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา[191]70

สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่ทำให้เกิดปัญญานั้น เกิดขึ้นจากสัมมาทิฏฐิ โดยสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง หลักการสร้างสัมมาทิฏฐิในพระไตรปิฎกมี 2 ประการ คือ 1) ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้น หรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า การเรียนรู้จากผู้อื่น เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังหลักธรรมคำสอนคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ปรโตโฆสะจะให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ เห็นชอบและเห็นถูกต้อง ทางธรรม

---

[190] วิสุทฺธิ. (บาลี) 2/429/81.

[191] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *วิปัสสนากรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, 2554), หน้า 1097-1100.

เรียกว่า บัณฑิต คือ คนดีหรือสัตบุรุษ บัณฑิตจะทำหน้าที่ช่วยเหลือ แนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่น ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร 2) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระบบ โดยไม่เอาความรู้สึกตามความต้องการและความยึดมั่นของตน ปัจจัยทั้ง 2 อย่างนี้ต่างสนับสนุนซึ่งกันและกัน

การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิด้วยปัจจัยอย่างที่ 1 (ปรโตโฆสะ) ก็คือ วิธีการที่เริ่มต้นด้วยศรัทธาและอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรมจึงต้องพิจารณาที่จะให้ได้รับการแนะนำชักจูงสั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุด คือ ต้องมีผู้สอนที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีความสามารถและใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล ดังนั้น ในการศึกษาอบรมจึงจำกัดให้ได้ปรโตโฆสะ ที่มุ่งหมายด้วยหลักที่เรียกว่า กัลยาณมิตตตาหรือความมีกัลยาณมิตร 55 ส่วนปัจจัยอย่างที่ 2 (โยนิโสมนสิการ) เป็นตัวหลักการใช้ปัญญา ซึ่งจะต้องพิจารณาว่าควรใช้ความคิดให้ถูกต้องอย่างไร เมื่อนำปัจจัยทั้งสองประกอบกันนับว่ากัลยาณมิตตตาเป็นองค์ประกอบภายนอกและโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน

คนทั่วไปจะอาศัยมิตรที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นนำทางชีวิตไปในทางที่ดีงาม การที่จะไปสู่จุดหมายได้นั้นต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นสำคัญ เมื่อมีกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลนั้นเริ่มรู้จัก เข้าใจ และความเห็นหนทางที่ถูกต้องที่ทำให้เดินทางไปได้จึงถือว่าผู้มีมิตรดีมีความสำคัญ

3.5.4 สารัตถะของปัญญา

ปัญญา คือ การรอบรู้หรือหยั่งรู้ เกิดขึ้นได้ 3 ทาง ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา[192] ปัญญาแต่ละทางมีการเกิดขึ้น ดังนี้

1) สุตมยปัญญา สุตมยปัญญา เป็นไฉน ในการงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะวิชาทั้งหลาย ที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลได้ฟังจากผู้อื่นได้กัมมัสสกตาญาณหรือได้สัจจานุโลมิกญาณว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจ่าง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวธรรมอันเหมาะสม[193]

จากพระพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่า สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง หมายรวมทั้งการอ่านและการรู้ทางอายตนะอย่างอื่น เช่น จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น

---

[192] ที.ปา. (ไทย) 11/305/271, อภิ.วิ. (ไทย) 35/753/484.

[193] อภิ.วิ. (ไทย) 35/768/504.

เช่น การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การฟังบรรยาย เป็นต้น ปัญญาประเภทนี้มีการพยายามแสวงหากันมากในปัจจุบัน ดังนั้น สุตมยปัญญาเป็นปัญญาที่ได้ฟังมาจากผู้อื่น . . .สำเร็จด้วยอำนาจการฟัง[194] เป็นปัญญาเกิดจากการสดับฟัง ศึกษาเล่าเรียน (ปัญญาจากปรโตโฆสะ)[195]

สุตมยปัญญา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศชาติ ผู้มีปัญญาประเภทนี้ เมื่อได้รับการศึกษาดีจนจบปริญญาระดับต่าง ๆ แล้วก็สามารถนำไปแก้ปัญหาการดำรงชีวิต ใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาปัจจัยสี่ เช่น นำไปสมัครงาน ประกอบอาชีพ เป็นข้าราชการ หรือตามความรู้ที่ได้พากเพียรฝึกฝนอบรม มนุษย์จำเป็นต้องแสวงหาปัญญาชนิดนี้และสามารถทำให้เกิดขึ้นโดยไม่ยากในปัจจุบัน

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญา ก็คือ การศึกษาด้วยการคิด ฟัง อ่าน และเขียน การฟังนั้นต้องฟังด้วยใจที่เป็นสมาธิถ้าฟังโดยไม่เคารพด้วยใจที่ฟุ้งซ่านปัญญาย่อมไม่เกิด พระพุทธเจ้ายกย่องบุคคลผู้มีสุตะ มีความรู้ที่เกิดจากการฟังจากแหล่งข้อมูลความรู้นอกตัวมากว่า เป็นบุคคลผู้คงแก่เรียน เช่น ผู้สามารถทรงจำว่า เป็นพหูสูต[196] ดังพุทธพจน์ว่า “คุณสมบัติที่ทำให้ควรได้ชื่อว่าเป็นพหูสูตผู้คงแก่เรียน ผู้มีความรู้มากมีองค์ประกอบ คือ ฟังมาก จำได้แม่นยำ ท่องคล่องปาก ใส่ใจนึกคิด และมีความเข้าใจลึกซึ้ง มองเห็นประจักษ์แจ้งด้วยปัญญา”[197] และ “ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา”[198]

2) จินตามยปัญญา ดังพุทธพจน์ จินตามยปัญญา เป็นไฉน ในการงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่น ได้กัมมัสสกตาญาณ หรือได้สัจจานุโลมิกญาณว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจ่าง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวธรรมอันเหมาะสม[199]

จากพระพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่า จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาเหตุและผลที่ถูกต้อง ไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น ไม่ได้อ่านจากตำราเรียนใด ๆ แต่ทำให้เกิดขึ้นจากปัญญาของตน

---

[194] วิสุทฺธิ. (ไทย) 1/427/735, และ ดูรายละเอียดใน ที.ปา.อ. (ไทย) 3/2/316-317.

[195] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 232.

[196] ดูรายละเอียดใน จอม บุญตาเพศ, *พุทธวิธีเทศนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อุดมศึกษา, 2501), หน้า 669-688.

[197] ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/87/84.

[198] สำ.ส. (ไทย) 15/246/353.

[199] อภิ.วิ. (ไทย) 35/768/503.

ด้วยการคิดทดลองปฏิบัติจนเกิดปัญญา เช่น นักวิทยาศาสตร์ค้นคิดสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เพราะอาศัยจินตามยปัญญา ปัญญาชนิดนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ[200] หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การมองเห็นสิ่งทั้งหลายด้วยการพิจารณาค้นคว้า การแสวงหาเหตุผลตลอดสายตั้งแต่ต้นจนปลาย การแยกแยะและวิเคราะห์ด้วยความคิดที่เป็นระเบียบ ให้เห็นสิ่งนั้นตามสภาวะที่เป็นจริงและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิด พิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่นโดยตรง แต่ได้สร้างปัญญาของตนให้เกิดมีขึ้นด้วยการคิดค้นทดลองหาเหตุผลด้วยตนเองเป็นปัญญาที่มิได้ฟังจากคนอื่น. . .สำเร็จโดยลำพังความคิดของตน[201] เป็นปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาเป็นปัญญาจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง[202] ดังพุทธพจน์ว่า “ปัญญาย่อมมีแก่ผู้เพ่งพินิจ”[203] ผู้ที่เพ่งพินิจ คือการทำใจให้เป็นสมาธิ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา[204]

3) ภาวนามยปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมดชื่อว่าภาวนามยปัญญา”[205]

จากพระพุทธพจน์เห็นได้ว่า ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาเกิดจากการประกอบกระทำเกิดจากการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น เจริญขึ้น การบำเพ็ญ การพัฒนา การฝึกอบรมหรือการเจริญขึ้น การกระทำหรือการปฏิบัติเช่นนี้เรียกว่า ภาวนา[206] เป็นปัญญาที่ได้จากทางนี้เรียกว่าภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากภาวนาการปฏิบัติทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น จึงมีความจำเป็นมากในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการพึ่งตนเอง เพราะจะทำให้เกิดความสงบสุขในจิตใจจนถึงดับทุกข์ในที่สุดจึงต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการภาวนา เป็นสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นจากการที่สัมผัสด้วยตนเอง เปรียบเหมือนการที่บุคคลไปจับไฟแล้วรู้ซึ้งถึงความร้อน เพราะจับต้องสัมผัสด้วยมือเองและความรอบรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนของการลองผิดลองถูกจนในที่สุดมีความคล่องแคล่วในอารมณ์ทั้งปวง ทั้งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ รู้จักอารมณ์เหล่านั้นอย่างชัดเจนและรู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลงที่จรมาสู่จิต จัดเป็นภาวนามยปัญญา เกิดจากประสบการณ์ตรงที่เป็นผลมาจากการฝึกอบรมทั้งทางกายและจิตใจจนรู้แจ้งประจักษ์ชัดในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

---

[200] ที.ปา. (ไทย) 11/311/286.

[201] วิสุทฺธิ. (ไทย) 1/427/735, และดูรายละเอียดใน ที.ปา.อ. (ไทย) 3/2/316-317.

[202] พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 232.

[203] ขุ.ธ. (ไทย) 25/18/17.

[204] ดูรายละเอียดใน จอม บุญตาเพศ, *พุทธวิธีเทศนา*, หน้า 669-688.

[205] อภิ.วิ. (ไทย) 35/768/504.

[206] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 286-287.

ปัญญาทั้งสามเกิดขึ้นมานี้มีหลักฐานรับรองยืนยันว่าการเกิดขึ้นของปัญญาทั้งสามนี้สามารถทำให้เกิดปัญญา และนำปัญญานั้นไปพัฒนาได้มากขึ้น

ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรม หรือปัญญาที่เกิดแต่การฝึกลงมือปฏิบัติเช่น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นปัญญาที่เข้าถึงอัปปนาสมาธิสำเร็จด้วยอำนาจภาวนาอย่างใดก็แล้วแต่[207] เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ (ญาณอันเกิดขึ้นแก่ผู้อาศัยจินตามยปัญญาหรือทั้งสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา)[208]

นอกจากปัญญาทั้งสามเกิดขึ้นจากการพัฒนาทั้ง 3 ระดับแล้ว ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา แล้ว ยังมีการทำความดีที่ทำให้เกิดปัญญาเกิดขึ้นเพราะความดี ซึ่งความดีดังกล่าวนั้น มี 11 อย่าง ได้แก่

1) การศึกษาความหมายของคัมภีร์
2) การทำความดีต่าง ๆ
3) การมีศีลบริสุทธิ์
4) การเจริญกรรมฐาน (สมถะและวิปัสสนา)
5) อริยสัจ 4
6) ศิลปศาสตร์
7) การทำจิตให้สงบ
8) การอยู่ในฌานตลอดกาลทุกเมื่อ
9) การทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์
10) การไม่คบคนพาล
11) การคบบัณฑิต[209]

สรุป ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง ปัญญา หมายถึง ความรู้ กิริยาที่รู้ รู้ทั่ว รู้ชั้ง รู้ในสิ่งที่ควรรู้ ความรอบรู้ในกองสังขารการมองเห็นตามสภาพที่เป็นจริง ปัญญาจึงเป็นความรู้เกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น การศึกษาเล่าเรียน การฟัง การสนทนา การปฏิบัติ และการสังเกต เป็นต้น นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนาปัญญา ยังหมายถึง ญาณ ซึ่งมีความหมายถึง 73 ความหมาย เช่น ปัญญาในการทรงจำธรรมที่ได้สดับมา ชื่อว่า สุตมยปัญญา ปัญญาในสภาวะที่กำหนดรู้ เป็นต้น และยังมีคำไวพจน์ที่ เป็นชื่อของปัญญา เช่น สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมปชัญญะ ธรรมวิจัย วิมังสา

---

[207] วิสุทฺธิ. (ไทย) 1/427/735, และดูรายละเอียดใน ที.ปา.อ. (ไทย) 3/2/316-317.

[208] พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 232

[209] พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, *วิมุตติมรรค*, พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, หน้า 276.

ญาณ วิชชา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาบารมี และปัญญาขันธ์ ซึ่งคำเหล่านี้ จะทำหน้าที่ในบริบทเช่นเดียวกับปัญญา

ในทางพระพุทธศาสนา ได้จำแนกปัญญาไว้หลายประเภท เช่น ปัญญามี 2 ประเภท ได้แก่ ปัญญากลุ่มที่ 1 คือ โลกียปัญญา และ โลกุตตรปัญญา ปัญญากลุ่มที่ 2 คือ สัมมาปัญญา และมิจฉาปัญญา ปัญญามี 3 ประเภท ได้แก่ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่ได้จากการฟังผู้อื่น สำเร็จด้วยอำนาจการฟัง) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการความคิดของตนเอง) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่อัปปนาสมาธิอันสำเร็จด้วยอำนาจภาวนา) ปัญญามี 4 ประเภท ได้แก่ ปัญญาที่เข้าไปรู้ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค และยังมีสัมมาปัญญา และมิจฉาปัญญา

กล่าวโดยสรุป ปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งปัญญาทั้งสองนี้ถือว่า เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย ส่วนปัญญาสุดท้าย คือ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาภาวนาเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดอานิสงส์ 4 ประการ คือ การทำลายกิเลสต่าง ๆ การเสวยอริยผล การเข้านิโรธสมาบัติ และความสำเร็จแห่งอาหุไนยบุคคล ลักษณะของปัญญา ปัญญาจะมีการรู้แจ้งสภาพธรรม เป็นลักษณะมีการกำจัดความมืดมน เป็นกิจ มีความไม่หลงจากความเป็นจริง เป็นผล และมีสมาธิ เป็นเหตุใกล้ปัญญาเกิดขึ้นจากสาเหตุ คือ ความเห็นชอบ หรือความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งองค์ธรรมที่สำคัญในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาและปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ ยังมีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยที่เกิดร่วมกันในความเห็นชอบหรือเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) คือ ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่นที่คอยกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก) และโยนิโสมนสิการ (การทำใจโดยแยบคายด้วยการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุและผล) ปัจจัยทั้ง 2 จะเป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดสัมมาทิฏฐิ จึงเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการพัฒนาปัญญา โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะมีส่วนที่เข้ามาสนับสนุนเพื่อให้เกิดความถึงพร้อมด้วยปัญญา ได้แก่ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา

ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นปัญญาที่รู้แจ้งเห็นแจ้งด้วยการผ่านสิ่งเหล่านั้นมาจนเกิดความฝังใจในสิ่งนั้นโดยมิได้อาจลืมเลือนได้ เพราะฉะนั้นปัญญาเหล่านี้เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาด้วยความใคร่ครวญและไตร่ตรองเป็นอย่างดีทางจิตใจ จนจิตใจนั้นเกิดความสังเวชเกิดความเบื่อหน่ายจนจิตคลายกำหนัดยินดีในสภาวะนั้นๆ จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์

3.6 สรุป

จากการศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า มี 5 หลักธรรม คือ 1) หลักโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ มาจากโยนิ ซึ่งแปลว่า ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิถีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเป็นโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การคิดถึงสาเหตุต้นเค้าของสิ่งที่เกิด ด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัย ตามกระบวนการทางปัญญาภายใน ที่เรียกว่าจินตมยปัญญานั่นเอง ซึ่งเป็นการคิดอย่างเป็นเหตุผล คิดเป็นระบบอันเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการคิดวิเคราะห์พิจารณา 2) หลักสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึกและการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิดและการกระทำนั้นๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา 3) หลักสัมมาทิฏฐิ มีทัศนะที่เชื่อว่าความเห็นชอบ ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความจริง ด้วยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง หรือชักนำ โดยแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ (1) โลกียะสัมมาทิฏฐิ เฉพาะอย่างยิ่งเกิดจากการหล่อหลอมกล่อมเกลาของสังคม เช่น การอบรมสั่งสอนทางศีลธรรม การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่า เช่น ชั่ว ดี ถูก ผิด เป็นต้น (2) โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบระดับโลกุตระเกิดจากโยนิโสมนสิการ คือ เหนือโลกไม่ขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก และชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริงหรือรู้เข้าใจธรรมชาติเป็นอิสระจากการหล่อหลอมของสังคม ไม่ขึ้นต่ออิทธิพลสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติแท้ๆ โลกุตตรสัมมาทิฏฐินี้เท่านั้นจึงกำจัดกิเลสได้ อันเป็นผลให้โลกมีความสงบมีความร่มเย็น ก่อให้เกิดสันติสุขอย่างชัดเจน เพราะสัมมาทิฏฐิมีบทบาทในการชี้นำขับเคลื่อนกำหนดทิศทางการพัฒนาดำรงชีวิตของมนุษย์เริ่มตั้งแต่ต้นจนจบ โดยจุดเริ่มต้นสัมมาทิฏฐิ จะเป็นศูนย์รวมของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการดำรงชีวิต การแก้ไขปัญหาชีวิต และนำไปสู่การพัฒนา ก้าวเข้าสู่แนวทางอริยมรรคต่อไป 4) หลักสมาธิ การฝึกสมาธิจึงมีจุดมุ่งความหมายและประโยชน์ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติไว้รับความสงบและความสุขของชีวิต ซึ่งประโยชน์หรือผลที่แท้จริงของสมาธิ คือ การเตรียมจิตหรืออบรมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา เพื่อยถาภูตญาณทัสสนะอันนำไปสู่วิชชา และวิมุตติในที่สุด โดยปฏิบัติไปตามลำดับ คือ อบรมสมาธิด้วยศีล อบรมปัญญาด้วยสมาธิ ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้วก็จะอบรมจิต จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง 5) หลักปัญญา คือ ปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งปัญญาทั้งสองนี้ถือว่า เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากินดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย ส่วนปัญญาสุดท้าย คือ ภาวนามยปัญญา

เป็นปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน

จากการศึกษาข้อมูลรายละเอียดในบทที่ 3 เกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในส่วนที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาบูรณาการเพื่อสร้างรูปแบบสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ จะเห็นได้ว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักสัมมาทิฏฐิ หลักสมาธิ และหลักปัญญา สามารถนำมาแก้ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ ซึ่งรายละเอียดในการบูรณาการเพื่อแก้ปัญหา ผู้วิจัยได้กล่าวถึงในบทที่ 4 เป็นลำดับต่อไป

บทที่ 4
รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

ในบทนี้จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ตลอดถึงการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนำองค์ความรู้ที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้น มาสนับสนุนบูรณาการการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อให้ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขภาวะทางอารมณ์อย่างยั่งยืน ซึ่งมีรายละเอียดของเนื้อหาแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้ คือ

4.1 หลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

4.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

4.2.1 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ

4.2.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ

4.2.3 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ

4.2.4 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ

4.2.5 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา

4.3 สรุป

4.1 หลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

จากการศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า มี 5 หลักธรรม คือ

1) หลักโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ มาจากโยนิ ซึ่งแปลว่า ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิถีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเป็นโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบยล การคิดถึงสาเหตุต้นเค้าของสิ่งที่เกิด ด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัย ตามกระบวนการทางปัญญาภายใน ที่เรียกว่า จินตมยปัญญานั่นเอง ซึ่งเป็นการคิดอย่าง

เป็นเหตุผล คิดเป็นระบบอันเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการคิดวิเคราะห์พิจารณา

2) หลักสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ ความหวนตระหนัก กิริยาที่ระลึก และการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิดและการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา ดังนั้น สติและสัมปชัญญะ จึงมีความสำคัญอย่างมากในการระลึกรู้ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งในขณะพูด ขณะคิด และในขณะกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิดและการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท มัวเมา และมีความสำคัญอย่างต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะจิต ในขณะปัจจุบันอารมณ์

3) หลักสัมมาทิฏฐิ มีทัศนะที่เชื่อว่าความเห็นชอบ ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความจริง โดยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง หรือชักนำ โดยแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ (1) โลกียสัมมาทิฏฐิ เฉพาะอย่างยิ่งเกิดจากการหล่อหลอมกล่อมเกลาของสังคม เช่น การอบรมสั่งสอนทางศีลธรรม การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่า เช่น ดี ชั่ว ถูก ผิด เป็นต้น (2) โลกุตรสัมมาทิฏฐิ ความม้ห็นชอบระดับโลกุตระเกิดจากโยนิโสมนสิการ คือ เหนือโลกไม่ขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก และชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือรู้เข้าใจธรรมชาติเป็นอิสระจากการหล่อหลอมของสังคม ไม่ขึ้นต่ออิทธิพลสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการเกี่ยวข้องกับธรมชาติแท้ ๆ โลกุตระสัมมาทิฏฐินี้เท่านั้นจึงกำจัดกิเลสได้ อันเป็นผลให้โลกมีความสงบมีความร่มเย็น ก่อให้เกิดสันติสุขอย่างชัดเจน เพราะสัมมาทิฏฐิมีบทบาทในการชี้นำขับเคลื่อนกำหนดทิศทางในการพัฒนาดำรงชีวิตของมนุษย์เริ่มตั้งแต่ต้นจนจบ โดยจุดเริ่มต้นสัมมาทิฏฐิจะเป็นศูนย์รวมของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการดำรงชีวิตการแก้ไขปัญหาชีวิตและนำไปสู่การพัฒนา ก้าวเข้าสู่แนวทางอริยมรรคต่อไป

4) หลักสมาธิ การฝึกสมาธิมีจุดมุ่งหมาย ความหมาย และประโยชน์ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสงบและความสุขของชีวิต ซึ่งประโยชน์หรือผลที่แท้จริงของสมาธิ คือ การเตรียมจิตหรืออบรมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง เรียกได้ว่าเป็นบทแห่งวิปัสสนา เพื่อยถูตญาณทัสสนะอันนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด โดยปฏิบัติไปตามลำดับ คือ อบรมสมาธิด้วยศีล อบรมปัญญาด้วยสมาธิ ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้วก็จะอบรมจิต จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง

5) หลักปัญญา คือ ปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งปัญญาทั้ง 2 นี้ถือว่าเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน

ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย ส่วนปัญญาสุดท้าย คือ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามปลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้ง ตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำเกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมาค ผล และนิพพาน

4.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลจากเอกสารขั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ ตลอดถึงได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

4.2.1 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ

4.2.1.1 ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง

ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1**[1] กล่าวว่า คือการไม่รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้หรือควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร การแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง ตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นไปตามนัยความหมาย **ในพระไตรปิฎก** ได้กล่าวถึง ในสมัยพุทธกาลองค์สมเด็จพระสัมมาพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาสัตว์โลกที่จะพึงสั่งสอน โดยเปรียบเทียบสติปัญญาบุคคลเท่ากับบัว 4 เหล่า ซึ่งเรียนรู้หลักธรรมและเรื่องต่าง ๆ ได้ไม่เท่ากัน ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้เป็นเช่นนั้นคือ ระดับความคิดและสติปัญญานั่นเอง พระองค์จึงทรงใช้ยุทธวิธีในการเสริมสร้างทักษะความคิดของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการอันประเสริฐล้ำค่ายิ่ง เป็นวิธีการสร้างคน ให้รู้จักคิดหรือคิดเป็น ประกอบด้วยลักษณะการคิดที่ดี 4 ประการ คือ การคิดถูกวิธีการคิดมีระเบียบ การคิดมีเหตุผล และการคิดที่มุ่งเน้นไปในสิ่งที่เป็นกุศลลักษณะดังกล่าวเรียกว่า “การคิดแบบโยนิโสมนสิการ”

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2[2] กล่าวว่า การไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการโต้เถียงกับเพื่อนร่วมงาน ยกตนข่มผู้อื่น ไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี การติเตียนหรือเพ่งโทษผู้อื่น ขาดการไตร่ตรอง ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทน ขาดความเพียรในการทำงาน การควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่

---

[1] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[2] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

ค่อยได้เมื่อเกิดอารมณ์ที่บั่นทอนต่อการทำงาน เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5**[3] กล่าวว่า บางครั้งแสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ เมื่อโดนตำหนิ ขาดเหตุผล ไม่สงบนิ่ง ผูกใจเจ็บ แสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป ในพระไตรปิฎกได้ให้ความสำคัญกับโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการอยู่ในระดับเหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็น สิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้พึ่งตนได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง ดั่งข้อความในพระสุตตันปิฎกที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”[4] สอดคล้องกับความเห็นของปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา **พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้เสนอแนวคิดตามหลักพุทธธรรมไว้ว่า แหล่งที่มาเบื้องต้นของการศึกษา เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ มี 2 อย่าง คือ[5]

1. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอดจากอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชน และวัฒนธรรม ซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้อง สั่งสอนอบรมแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ดีงาม บุคคลที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสม สามารถทำหน้าที่เป็นปรโตโฆสะที่ดีมีคุณภาพสูง มีคำเรียกเฉพาะว่า กัลยาณมิตร ตามปกติกัลยามิตรจะทำหน้าที่เป็นผลดีประสบความสำเร็จแห่งปรโตโฆสะได้ต้องสามารถสร้างศรัทธาให้เกิดแก่ผู้เล่าเรียน หรือรับการฝึกสอน อบรม จึงเรียกวิธีเรียนรู้นี้ว่า วิธีการแห่งศรัทธา

2. ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจให้แยบคาย หรือการคิดถูกวิธี ความรู้จักคิดหรือคิดเป็น หมายถึงการคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญาคือการรู้จักมอง รู้จัก พิจารณา สิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา ถ้ามองโยนิโสมนสิการในแง่ของการทำหนาที่ โยนิโสมนสิการก็คือความคิดที่สกัดอวิชชาตัณหากล่าวคือ (พูดแง่บวกว่าปลุกเร้าปัญญาและกุศลธรรม) กล่าวคือ เมื่อเรามีการรับรู้อารมณ์หรือได้รับประสบการณ์อย่างใดอย่าง

---

[3] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[4] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *“โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”*, (http://www.geocities.ws/tmchote/tpd-mcu/)(29 กรกฎาคม 2566).

[5] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด), 2543), หน้า 22-23.

หนึ่งแล้ว ตามปกติกระบวนการคิดก็จะแล่นต่อไปทันทีตอนนี้คือ จุดหรือขั้นตอนของการช่วงชิงบทบาทกัน ถ้าอวิชชาตัณหามาช่วงชิงเอาความคิดไปได้ ก่อนความคิดต่อจากนั้นก็จะเป็นกระบวนธรรมของอวิชาตัณหา หรือคิดหลงผิด แต่ถ้าโยนิโสมนสิการเขามาสกัดตัดหน้าอวิชชาตัณหาเป็นกระบวนธรรมแห่งวิชชาวิมุตติแทน เป็นการมองตามความเป็นจริง มองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามที่เราอยากให้มันเป็น หรือไม่อยากให้มันเป็นเพราะโดยทั่วไปปุถุชนพอรับรู้อะไร ความคิดก็จะพรวดเข้าสู่ความชอบใจ ไม่ชอบใจทันที และโยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่สกัดหรือตัดหน้า จะเป็นผู้ใช้ความคิดหรือเป็นเจ้านายของความคิดนั้น ๆ จึงมักรวมความในแง่นี้ว่า โยนิโสมนสิการคือ ความคิดสกัดอวิชชา วิธีคิดที่เป็นโยนิโสมนสิการนั้น ถ้าตรวจดูขั้นตอนการทำงานแล้วจะเห็นว่าการคิดมี 2 ช่วงคือ คิดทั้งตอนรับรู้ อารมณ์หรือประสบการณ์ภายนอก และคิดค้นพิจารณาอารมณ์หรือเรื่องราวที่เก็บเข้ามาแล้วภายใน

ในกรณีนี้ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)**[6] ได้ประมวลการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จากพระไตรปิฎกมี 10 วิธี และนักวิชาการ **วศิน อินทสระ**[7]**, ลักขณา สริวัฒน์**[8] ได้สรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ออกมาเป็น 10 วิธี ดังต่อไปนี้ คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้สภาวะที่เป็นจริง พิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหามาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่ สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตาหรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท การคิดที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน หมายความว่า เมื่อเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมีความเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นย่อมอาศัยปัจจัยอย่างอื่นเกิดขึ้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะตัวของมันเอง หรือเมื่อจะดับไปก็คงจะดับไปเพราะเหตุปัจจัยเป็นสาเหตุ หาได้ดับโดยเลื่อนลอยไม่ ในทางพุทธศาสนาจะเน้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล โดยเฉพาะการดับทุกข์เมื่อเห็นความเกิดขึ้นย่อมหาทางแก้ปัญหาด้วยการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิดเพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มีเพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไป”[9] เป็นต้น

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดเพื่อกำหนดแบบแยกปรากฏการณ์ต่างๆ ออกเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรมและสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือกระจายเนื้อหาเป็นการคิดที่มุ่งให้มองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรมท่านมักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่น

---

[6] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ปรัชญาการศึกษาไทย*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมล คีมทอง, 2525), หน้า 179–196.

[7] วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมดา, 2549), หน้า 42.

[8] ลักขณา สริวัฒน์, *การคิด*, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, 2549), หน้า 185-193.

[9] สำนิ. (ไทย) 16/37/79.

สารหรือความไม่เป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายโดยเฉพาะพิจารณาเห็นสัตว์หรือบุคคลเป็นเพียงการรวมเข้าขององค์ประกอบต่างๆ เรียกว่าขันธ์ 5 การคิดพิจารณาโดยแยกแยะให้เห็นส่วนย่อยจากส่วนใหญ่ เช่น รถยนต์ที่เรามองเห็นเป็นตันสวยงาม มีความมั่นคงถาวร แต่เมื่อมองโดยละเอียดรอบด้าน หรือพิจารณาด้วยปัญญา โดยแยกแยะวิเคราะห์แล้ว รถยนต์นั้นไม่มีส่วนไหนที่เป็นรถยนต์เป็นสิ่งประกอบด้วยเหล็ก โลหะ ไฟเบอร์และ อื่น ๆ เท่านั้นด้วยกรรมวิธีทางเทคโนโลยีจึงทำให้มองเห็นว่าเป็นรถยนต์ เป็นต้น แม้ร่างกายของมนุษย์ที่มองเห็นสูง ต่ำ ดำ ขาว สวยงาม น่าเกลียด หรือน่าทะนุถนอมก็ตาม ถ้าพิจารณาโดยแยกแยะแล้วไม่มีส่วนไหนที่เป็นของเรา ตัวเอา เป็นเพียงการรวมกันเข้าของธาตุ 5 ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้เกี่ยวกับการพิจารณาโดยแยกแยะนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรเห็นรูปทั้งปวงตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ขันธ์ 5[10]

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายว่า สิ่งต่างๆ นั้นเกิดขึ้นเองแล้วจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจังและรู้ว่าสิ่งต่างๆ นั้นเกิด ขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนด ไม่อาจเป็นไปตามปรารถนาของใครไม่มีใครครอบครองได้จริง เพราะเป็นไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่าเป็นอนัตตา เมื่อรู้เท่าทันก็แก้ไขทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา ท่าทีแห่งความเป็น อิสระไม่ผูกมัดตัว คิดได้อย่างนี้ก็เป็นท่าทีแห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้จากเหตุการณ์ หายจากทุกข์ หรือ อย่างน้อยทำให้ทุกข์เบาบางลง

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา เรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจากตัวปัญหาหรือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเตรียมแก้ไขวางแผนกำจัดสาเหตุปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ 1) ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้สภาพปัญหา 2) สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด 3) นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมายต้องมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร 4) มรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดให้สัมพันธ์กันระหว่างหลักการและความมุ่งหมาย สามารถตอบคำถามได้ว่าที่ทำหรือที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติการตามหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตามจุดมุ่งหมายทำให้การกระทำมีขอบเขตไม่ เลยเถิดไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนคลาด เลื่อนลอย หรืองมงาย

---

[10] ม.มู. (ไทย) 12/244/261.

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนัก ที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ทั้งส่วนดีและส่วนด้อย ดังนั้น เมื่อต้องคิดตัดสินใจเลือกเอาของเพียงสิ่งใดเพียงอย่างเดียว จะต้องยอมรับส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกไว้ และไม่มองข้ามโทษหรือข้อบกพร่องจุดอ่อน จุดเสียของสิ่งที่เลือกไว้ การคิดและมอง ตามความจริงนี้ ทำให้ไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีที่ไม่ได้เลือกนั้นมาใช้ประโยชน์ได้ และสามารถหลีกเลี่ยง หรือมีโอกาสแก้ไขส่วนเสียส่วนบกพร่องที่ติดมากับสิ่งที่เลือกไว้ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น ก่อนจะแก้ปัญหาต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและรู้ที่ไปให้ดีก่อนเป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภคเป็นขั้น ฝึกหัดขัดเกลากิเลศหรือตัดทางมาให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจหรือชักจูงพฤติกรรมต่าง ๆ คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่างๆ ในแง่สนองความต้องการชีวิตโดยตรง คุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีตราหรือวัดราคา เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อเสริมราคา อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา เช่น คุณค่าอาหารอยู่ที่ความอร่อย เสริมความสนุกสนานวิธีคิดนี้ใช้เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือก เสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต เพื่อพ้นจากการเป็นทาสของวัตถุ เป็นการเกี่ยวข้องด้วยปัญญามีขอบเขตเหมาะสม

7.1 คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าที่เป็นประโยชน์ในด้านคุณภาพที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หรือเป็นสิ่งจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในด้านที่ทาให้ชีวิตมีความสุขตรมอัตภาพของตน สามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายได้เช่น การบริโภคอาหารคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์ที่หล่อเลี้ยงร่างกายเป็นอยู่ดีมีสุขภาพดีมีความสุข มีกำลังเกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นแก่การบำเพ็ญหน้าที่[11] เช่นเดียวกับบ้านเป็นที่สาหรับหลับนอนพักผ่อนเป็นที่อยู่อาศัย ไม่จำเป็นต้องใหญ่เสมอไปขอเพียงให้บังแดดลมฝนและสัตว์ร้ายภัยธรรมชาติก็ถือว่าเป็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของบ้าน รถยนต์ก็เช่นเดียวกันคุณค่าหลักหรือประโยชน์ที่แท้จริงของรถคือ อำนวยความสะดวก รวดเร็ว แข็งแรง ทนทานบรรจุได้มาก สามารถแก้ปัญหาได้ทันท่วงที เช่น เมื่อความไม่สบายเกิดขึ้นนำไปสู่ที่รักษาพยาบาลได้ทันต่อเหตุการณ์ก่อนที่จะเสียชีวิตได้เป็นต้น คุณค่าที่แท้จริงในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 5 นั้นเห็นได้จากบทพิจารณาของพระสงฆ์ก่อนที่จะใช้สอยปัจจัย 5 หรือที่เรียกว่า ปัจจเวกขณะ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ฉันเล่น ไม่ฉันแบบเมามัน ไม่ฉันเพื่อบารุงร่างกายตกแต่งให้สวยงาม แต่เพียงเพื่อการมีชีวิตอยู่ได้

---

[11] ม.มู. (ไทย) 12/216-220/226-230.

เพื่อแก้ความหิวเพื่อการประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการพิจารณาเห็นว่า “ด้วยการทำอย่างนี้เราจักกำจัดความหิวเก่าให้หมดไป และไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำรงอยู่อย่างไม่มีโทษ และเราจักการอยู่ด้วยความสบาย” แล้วฉันอาหาร[12]

7.2 คุณค่าแอบแฝงหรือคุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าที่เป็นเพียงส่วนเกินไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง การบริโภคส่วนนี้เพื่อสนองตัณหาความอยาก เพื่อเสริมอัตตาในการแสดงบทบาททางสังคม เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความโก้เก๋อวดความมั่งมีฐานะในสังคมเท่านั้น เช่น การดื่มไวน์ขวดละหมื่น หรือแสนบาทเป็นเพียงการดื่ม เพื่อให้คนทั่วไปเห็นว่ามีฐานะที่ดีอีกหนึ่งหนึ่ง การรับประทานอาหารมากเกินไปเป็นสาเหตุให้คนเราเป็นโรคร้ายแรงและเสียชีวิตได้ นี้เรียกว่าเป็นคุณค่าเทียมซึ่งตรงข้ามกับคุณค่าแท้ของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักและได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ก็ถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะแล้ว ฮิปโปรเครตีส บิดาแห่งวงการแพทย์แผนปัจจุบันกล่าวไว้ว่า อาหารเป็นยา และยาก็ได้จากอาหารที่เรากินเข้าไป อาหารเป็นยารักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพซึ่งมีหลักฐานยืนยันทางประวัติศาสตร์ที่แน่นอน คุณค่าแท้ของการรักษาศีล คือ การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติหรือเจตนาเป็นเครื่องงดเว้น จากการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นทางด้านร่างกายและวาจา กล่าวคือ การเว้นขาดจากการทรมานหรือ ฆ่าสัตว์งดเว้นจากการลักขโมยสิ่งของผู้อื่นหรือทาลายทรัพย์สินของผู้อื่นให้เสียหาย การงดเว้นการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น งดเว้นการเสพของมึนเมา และการงดเว้นจากการพูดคาหยาบ โกหก หลอกลวงผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย เป็นต้น คุณค่าแท้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมาทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้เพราะคุณค่าของศีล คือ การเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย และวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี้คือคุณค่าที่แท้ของศีล

ส่วนคุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ (เช่น ยุง มด แมลง) หรือนินทาคนอื่นก็ได้นี้ถือว่าเป็นคุณค่าเทียมของศีล เพราะเจตนาที่แท้จริงของศีลคือ การงดเว้นเด็ดขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา ถึงแม้จะนุ่งห่มเสื้อผ้าหลากสีสันจะเป็นสีเขียว แดง ส้ม น้ำเงินก็ตาม ถ้าผู้นั้นงดเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ลักทรัพย์ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลในคุณค่าที่แท้จริง

---

[12] ม.มู. (ไทย) 12/23/23.

วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมหรือคุณค่าแอบแฝง เป็นการใช้ความคิดพิจารณาถึงสิ่งที่จำเป็นในชีวิตที่จะต้องใช้วิจารณญาณในการเสพวัตถุหรือปัจจัยเครื่องอาศัยของมนุษย์เพราะว่าถ้าเมื่อใดเราไม่สามารถมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้ว ย่อมได้รับผลเสียมากกว่าผลดีเพราะสิ่งของบางอย่าง อาจจะมีความผิดพลาดในการให้ข่าวสารข้อมูล เช่น ยาชูกำลังชนิดต่าง ๆ เครื่องดื่มที่ให้สารทดแทนพลังงานที่เสียไป หรือยาบำรุงร่างกายต่าง ๆ ที่เราเห็นโฆษณาอยู่ทุกวัน มีหมอบางท่านออกมาให้ข้อสังเกตว่า ยาชูกำลังเหล่านั้นเป็นของที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตที่แท้จริง เป็นสิ่งของฟุ่มเฟือยที่หลอกให้ประชาชนหลงเชื่อเพื่อประโยชน์ในด้านธุรกิจ เพราะฉะนั้นในชีวิตประจำวันจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องใช้สติพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของปัจจัยเครื่องบริโภคในแต่ละวัน แยกแยะให้ออกสิ่งสิ่งไหนมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เป็นไปเพื่อความเจริญเติบโต สิ่งไหนที่เป็นไปเพื่อความหรูหรามีราคาแพงแต่มีคุณค่าประโยชน์เพียงน้อยนิดเป็นคุณค่าเสริมความอยากไม่เกื้อกูลต่อการดารงชีวิต บางทีเป็นอันตรายต่อชีวิต ทำให้อกุศลธรรม เช่น ความโลภ ความมัวเมา ความริษยา มานะ ทิฏฐิตลอดจนการยกตนข่มผู้อื่นให้เจริญขึ้น อีกอย่างหนึ่งวิธีคิดแบบนี้ยังเกื้อกุลต่อการเกิดของกุศลกรรม เช่น ความมีสติเป็นต้น ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ เพราะกอบด้วยปัญญา ต่างจากคุณค่าเทียมที่เสพหรือบริโภคด้วยอำนาจของกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีกุศล เมื่อได้รับประสบการณ์ใดแทนที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีงาม เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้น ขัดเกลากิเลสตัณหา

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดในแนวทางของความรู้ด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าเป็นเรื่องที่ เป็นอยู่หรือเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเรื่องกาลภายหน้า ความคิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบันคือความคิดที่เกาะ ติดกับอดีตและเลื่อนลอยในอนาคต ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ อาลัยอาวรณ์ สิ่งที่ล่วงเลยมาแล้ว ฟุ้งซ่านในเรื่องที่เพ้อฝันปรุงแต่ง ซึ่งไม่ฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นการคิดแบบให้มองเห็นความจริง โดยแยกแยะ ออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านจนครบทุกด้าน ไม่พิจารณาสิ่งใดๆ เพียงด้านเดียวหรือแง่มุมเดียวการคิดแบบกระบวนการ ดังกล่าวล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิหรือความคิดที่ถูกต้อง อันเป็นก้าวสำคัญในการดำรงชีวิตบน ทางสายกลาง สรุปรวมความแล้วก็คือ คิดถูกทาง ถูกวิธี มีเหตุผล การคิดนั้นก่อให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล ดังนั้น กระบวนการในการสร้างปัญญาตามหลัก โยนิโสมนสิการจึงเป็นเครื่องมือหล่อเลี้ยงสติ และทำให้ต้องใช้ปัญญาเมื่อความคิดเป็นระเบียบ มีจุดมุ่งหมาย จิตจะตั้งมั่นอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่นั้น หรือ เรียกว่ามีสติในการทำงานจึงกล่าวได้ว่าโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในมีความเกี่ยวข้องกับการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบคิดอย่างวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์และเป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้นำไปสู่ความเป็นอิสระไร้ทุกข์ พร้อมด้วยสันติสุข

เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาโยนิโสมนสิการ ไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา มีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์ในการดำเนินชีวิต สติเป็นองค์ธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานทุกอย่าง โยนิโสมนสิการเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงสติที่ยังไม่เกิดให้ได้เกิด ช่วยให้สติที่เกิดแล้วเกิดต่อเนื่องต่อไป

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีนั้น จะเห็นว่าการคิดเป็นสองช่วงคือ คิดทั้งตอนรับรู้อารมณ์หรือประสบการณ์จากภายนอก และคิดคนพิจารณาอารมณ์หรือ เรื่องราวที่เก็บเข้ามาแล้วไว้ภายใน วิธีคิดทั้ง 10 วิธีนี้ต่างอิงอาศัยกัน รับกัน และสัมพันธ์กัน วิธีการศึกษา เผชิญสถานการณ์ของชีวิตและแก้ปัญหาของชีวิต ต้องบูรณาการความคิดเหล่านี้รู้จักรูปแบบวิธีคิดมาผสมผสานกลมกลืนกันเพื่อนำไปสู่การสร้างแนวปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงกับความจริงในทางสายกลาง ในเชิงวิชาการในแง่การทำหน้าที่วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้งหมด สามารถสรุปลงได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ 1) โยนิโสมนสิการแบบปลุกเร้าปัญญา มุ่งให้เกิดการรู้แจ้งตามสภาวะเนนที่การขจัดอวิชชาเป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่าง ทำลายความมืดหรือชำระล้างสิ่งสกปรกให้ผลไม่จำกัดหรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตรสัมมาทิฏฐิ 2) โยนิโสมนสิการแบบเสริมสุขภาพจิต มุ่งปลุกกุศลธรรมอื่นๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมากดขมทับหรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาลชั่วคราว หรือเป็นเครื่องตระเตรียมหนุนเสริมความพร้อม และสร้างนิสัยนำไปสู่โลกียสัมมาทิฏฐิ

4.2.1.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ แก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

1) การไม่รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3**[13] กล่าวว่า ควรแก้ไขด้วย (1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้สภาวะที่เป็นจริง พิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหามาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท การคิดที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะตัวของมันเอง หรือเมื่อจะดับไปก็คงจะดับไปเพราะเหตุปัจจัยเป็นสาเหตุ หาได้ดับโดยเลื่อนลอยไม่เน้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล กล่าวคือเป็นการค้นหาสาเหตุ หาปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลสืบทอดกันมา คิดแบบสืบสวนหรือตรงคำถาม หรือตรงกับความเป็นจริง (2) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีกุศล เมื่อได้รับประสบการณ์ใดแทนที่ จะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีงาม เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้น ขัดเกลา

[13] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

กิเลสตัณหา การมองเหตุการณ์โดยไม่นึกคิดปรุงแต่งในทางที่ไม่ดี ชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีและเป็นประโยชน์ คิดในทางกุศลธรรมไม่ประมาท มีสติรู้สำนึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

2) ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้หรือควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8**[14] กล่าวว่า ควรแก้ไขด้วย (1) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ การคิดอย่างเท่าทัน และยอมรับความจริง การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ แก้ตรงเหตุและปัจจัยด้วยสติ และ (2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบด้วยการจำแนก, แจกแจง, แยกแยะ, จัดประเภทหมวดหมู่สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และนำไปวิเคราะห์

3) ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยกตนข่มผู้อื่น ไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ติเตียนหรือเพ่งโทษผู้อื่น **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2**[15] กล่าวว่า ควรแก้ไขด้วย (1) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดให้สัมพันธ์กันระหว่างหลักการและความมุ่งหมายสามารถตอบคำถามได้ว่าที่ทำหรือที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติการตามหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตามจุดมุ่งหมาย ทำให้การกระทำมีขอบเขตไม่เลยเถิด ไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนคลาด เลื่อนลอย หรืองมงาย ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถ (หลักการ-ความมุ่งหมาย) ทางธรรมประกอบด้วยหลักความจริง หลักความดีงาม หลักปฏิบัติหลักการนำไปใช้ปฏิบัติทางอรรถได้แก่ ความรู้ความเข้าใจตระหนักในจุดหมาย ขอบเขตแห่งคุณค่าของหลักธรรมการฝึกหัดอบรมตน และ (2) การคิดแบบวิภัชชวาท คือ การเชื่อมโยงวิธีคิดกับการพูด การมอง การแสดงความจริงโดยแยกแยะให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้าน ทุกแง่ทุกมุม แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง และการรู้จักแยกแยะกุศลธรรม และอกุศลธรรม

4) ขาดการไตร่ตรอง ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทน ขาดความเพียรในการทำงาน **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1**[16] กล่าวว่า ควรแก้ไขด้วย (1) วิธีคิดแบบอริยสัจ ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้สภาพปัญหา สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมายต้องมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร และมรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา ซึ่งเป็นการคิดตามเหตุและผล คิดผลไปหาเหตุ คิดตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา และการแก้ปัญหาของชีวิต (2) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนัก ที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ทั้งส่วนดีและส่วนด้อย เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงทุกแง่มุม มองทางแง่ดีแง่เสีย คุณและโทษ หาทางออกเพื่อแก้ปัญหา

---

[14] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[15] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[16] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

5) บางครั้งแสดงอารมณ์ที่ไม่ดีต่อผู้อื่น รวมทั้งแสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป เช่น ไม่พอใจ โกรธ เมื่อโดนตำหนิ ขาดเหตุผล ไม่สงบนิ่ง ผูกใจเจ็บ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4**[17] กล่าวว่า ควรแก้ไขด้วย (1) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง การรู้จักเลือกเสพคุณค่าที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตการรู้จักแยกแยะกุศลธรรม และอกุศลธรรม (2) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกรู้ กำหนดอยู่ ฝึกอบรมจิตใจให้เกี่ยวข้องรับรู้ในภารกิจที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน การบังคับจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์และตัณหา การไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจกิเลสการวิเคราะห์ตีความโดยใช้สติปัญญา คิดตระเตรียมวางแผนกิจการไว้ล่วงหน้า เชื่อมโยงกับหน้าที่ในปัจจุบัน

ดังนั้น รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ แก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งมีกระบวนการแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง สรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ 4.1 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง

ปัญหาการขาดความตระหนักรู้ตนเอง	การแก้ไขด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
1. การไม่รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง	- วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย - วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม	- การค้นหาสาเหตุ - หาปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา/คิดแบบสืบสวนหรือตรงคำถาม - การสกัดกั้น ขัดเกลาตัณหา - การมองเหตุการณ์โดยไม่นึกคิดปรุงแต่งในทางที่ไม่ดี - ชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีและเป็นประโยชน์/คิดถูกวิธีเกิดกุศลธรรม - ไม่ประมาท มีสติรู้สำนึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

[17] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัญหาการขาดความตระหนักรู้ตนเอง	การแก้ไขด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
2. ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้หรือควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร	- วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ - วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ	- การคิดอย่างเท่าทัน และยอมรับความจริง/การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ - แก้ตรงเหตุและปัจจัยด้วยสติ - จำแนก, แจกแจง, แยกแยะ, จัดประเภทหมวดหมู่, วิเคราะห์
3. ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยกตนข่มผู้อื่น ไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ติเตียนหรือเพ่งโทษผู้อื่น	- วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ - วิธีคิดแบบวิภัชชวาท	- การคิดพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถ (หลักการ-ความมุ่งหมาย) ทางธรรมประกอบด้วยหลักความจริง หลักความดีงาม หลักปฏิบัติหลักการนำไปใช้ปฏิบัติทางอรรถ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ตระหนักในจุดหมาย ขอบเขตแห่งคุณค่าของหลักธรรมการฝึกหัดอบรมตน - การเชื่อมโยงวิธีคิดกับการพูด - การมองการแสดงความจริง โดยแยกแยะให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านทุกแง่ทุกมุม - แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรมและอกุศลธรรม
4. ขาดการไตร่ตรอง ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทน ขาดความเพียรในการทำงาน	- วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา - วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก	- คิดตามเหตุและผล/ คิดผลไปหาเหตุ - คิดตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไป ตรงมา/การแก้ปัญหาของชีวิต - การมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงทุกแง่มุม/มองทางแง่ดีแง่เสีย คุณและโทษ - หาทางออกเพื่อแก้ปัญหา

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัญหาการขาดความตระหนักรู้ตนเอง	การแก้ไขด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
5. บางครั้งแสดงอารมณ์ที่ไม่ดีต่อผู้อื่น รวมทั้งแสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีออกไป เช่น ไม่พอใจ โกรธ เมื่อโดนตำหนิ ขาดเหตุผล ไม่สงบนิ่ง ผูกใจเจ็บ	- วิธีคิดแบบคุณค่าแท้/คุณค่าเทียม - วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน	- การพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง - การรู้จักเลือกเสพคุณค่าที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรม และอกุศลธรรม - การใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกรู้ กำหนดอยู่ - ฝึกอบรมจิตใจให้เกี่ยวข้องรับรู้ในภารกิจที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน - การบังคับจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์และตัณหา - การไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจกิเลส - การวิเคราะห์ตีความโดยใช้สติปัญญาคิดตระเตรียมวางแผนกิจการไว้ล่วงหน้า เชื่อมโยงกับหน้าที่ในปัจจุบัน

4.2.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ

4.2.2.1 ปัญหาขาดการควบคุมตนเอง

ปัญหาขาดการควบคุมตนเอง **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6**[18] กล่าวว่า การไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จะแสดงกิริยาอาการวู่วาม ฉุนเฉียว ไม่พอใจ ออกมาโดยไม่เก็บความรู้สึก หากมีการควบคุมตนเองทางกายด้วยสมาธิ ในการยืน เดิน นั่ง นอน และควบคุมตนเองทางวาจา โดยพยายามพูดน้อย ไม่ให้กระทบจิตใจคนอื่น จะทำอะไรต้องมีสติเสมอ ไม่พูดทำร้ายจิตใจคนอื่น จะทำให้การควบคุมตนเองดีขึ้น ดังนั้น การแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง ตามหลักสติสัมปชัญญะ เป็นไปตามนัยความหมาย **ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก** ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติ คือ การตามระลึกความหวนระลึกกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืมคือสติที่เป็นอินทรีย์สติที่เป็นพละสัมมาสตินี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”[19] คือความระลึกได้นึกได้สำนึกอยู่ไม่เผลอ (Sati :

[18] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[19] อภิ.สง. (ไทย) 34/52/36.

mindfulness. ในการปฏิบัติการเจริญสติ[20] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7**[21] กล่าวว่า เป็นการแสดงออกทางกาย เมื่อไม่พอใจต่อคนรอบข้างที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจตนเอง ควบคุมตนเองไม่ค่อยได้วู่วามฉุนเฉียว เมื่อได้ทำสมาธิแล้ว ช่วยลดระดับอารมณ์ต่าง ๆ ลงทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น สามารถควบคุมตนเองได้ สำรวมกายวาจา จะไม่แสดงกิริยาอาการโกรธง่าย ไม่วู่วาม ไม่ฉุนเฉียว ทางวาจาพูดน้อยลง พูดไพเราะขึ้น แสดงออกด้านพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ดังทัศนะของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** กล่าวว่า “สติ หมายถึง ความระลึกได้คือความไม่ประมาทความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อมแต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้าตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้นใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบไม่ยอมปล่อยปละละเลยกระทำการด้วยความจริงจังรอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป”[22] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8**[23] กล่าวว่า คือการแสดงออกทางคำพูดและทางกาย ที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น โดยไม่ระมัดระวังในการใช้คำพูดและการใช้ภาษากาย เป็นไปตามนัยความหมายของ **พระราชวรมุนี และคณะ** กล่าวว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกริยาอาการต่าง ๆ ขณะปัจจุบันอารมณ์ เช่น ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจกระทบธัมมารมณ์ เป็นธรรมที่สัมปยุตต์พร้อมด้วยสติ และเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย สัมปชัญญะมีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ปัญญา ในคัมภีร์วิมุตติมรรค[24] ซึ่งสอดคล้องกับ **พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)** กล่าวถึง สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ความรู้สึกอยู่ตลอดว่า กำลังทำอยู่ พูดอยู่หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่ง นอน เป็นตน ไม่หลง ๆ ลืม ๆ หรือเลอะเลือน ในขณะนั้น พรอมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พูดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกอย่างไร เช่น เมื่อความผิดอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เกิดความรูสึกตัวในขณะนั้นว่า ทำอย่างนี้ ไม่ถูกอย่างนี้ไม่เหมาะแล้วก็เลิกทำเช่นนั้น ความรู้สึกตัวเรียกว่า สัมปชัญญะ ๆ มีอุปการะมาก คนที่มีสัมปชัญญะ จะสามารถควบคุมการทำการคิดให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนในขณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาด

---

[20] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, หน้า 25.

[21] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[22] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, 2546), หน้า 58.

[23] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[24] พระราชวรมุนี และคณะ, *วิมุตติมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, 2538), หน้า 229.

เสียหาย และสามารถละการทำ พูด คิด ที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง[25] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9**[26] กล่าวว่า บางคนก็จะรู้สึกโกรธและโมโหคนที่ใส่ร้ายตนเองจะโต้ตอบทันทีเมื่อถูกนินทาลับหลัง ในการกระทำความเพียรสติมีความสำคัญ เพราะตัวสตินั้นคอยกำกับไม่ให้หลงลืม ยิ่งในการประพฤติปฏิบัติ ดังที่ปรากฏในสุตตันตปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้างรอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันใดกุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้น เหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า “จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก”ภิกษุผู้ไม่ประมาทเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้[27]

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทหน้าที่ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความระลึกรู้ความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืม เพราะผู้มีสติ คือ ผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นผู้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิดนี้ เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุ ผู้มีสติเป็นอย่างนี้”

จากพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่าสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลกดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสความสำคัญของสติว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้ เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการสติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”[28]

---

[25] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพสถาบันบันลือธรรม, 2548), หน้า 44.

[26] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[27] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/30/49.

[28] ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

ในสติสูตร[29] ในอัมพปาลิวรรค พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงให้พวกภิกษุพึงมี สติสัมปชัญญะ โดยตรัสแสดงในหลักของสติปัฏฐาน คือให้พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็น เวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความ เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ และตรัสแสดงถึง **สัมปชัญญะ** ไว้ว่า

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวการแลดู การ เหลียวดู ทำความรู้สึกตัวการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวการครองสังฆาฏิบาตรและ จีวร ทำความรู้สึกตัวการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การพูด การนิ่ง พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี้เป็นคำสอนของเราสำหรับพวกเธอ"[30]

กล่าวโดยสรุป สติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญอย่างมากต่อการระลึกรู้ ในการกระทำสิ่ง ต่าง ๆ ทั้งใน ขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควร ทำ สิ่งใดไม่ ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท มัวเมา และมี ความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะ จิต ในขณะปัจจุบันอารมณ์

4.2.2.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ (สติปัฏฐาน 4) **แก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10**[31] กล่าวว่า หลักการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 และในมหาสติปัฏฐานสูตร 21 บรรพ ที่มีเป้าหมายให้ มีสติต่อรูป และนาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน 4 ที่ถูกต้อง ต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวเท่านั้น[32] แต่สรุปแล้ว ประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง 4 สอดคล้องกับ **พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร)** ได้อธิบายแนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์

---

[29] ดูรายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) 19/368/211.

[30] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/160/105.

[31] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[32] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธเถร), *โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 3.

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์[33]

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การนำรูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น ขณะยืนอยู่ให้กำหนดรูปยืนทั้งหมด ไม่ใช่ส่วนขา ส่วนหัว ส่วนตัว หรือ ส่วนแขนยืนอยู่ ให้ภาวนาว่า “ยืนหนอ ๆ” จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ อย่าเผลอให้สติออกนอกกาย ให้สติจับอยู่ที่รูปและนาม ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะให้รูปและนามปรากฏชัด ซึ่งอาจต้องใช้เวลานานพอสมควร แม้ในอิริยาบถอื่น เช่น เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติอยู่กับอิริยาบถนั้น ๆ หากเผลอเมื่อไรก็เป็นอันสติหลุดจากปัจจุบันอารมณ์ทันที[34] หากมีเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็ให้มีสติอยู่กับเวทนาชนิดนั้น ๆ และเวทนาเหล่านี้จะปรากฏชัดในเวลาที่มีสมาธิมากเท่านั้น หากแต่ว่าความรู้สึกวางเฉยจะไม่ปรากฏชัดเมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ แต่จะปรากฏชัดหลังจากที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ห้า คือ ภังคญาณแล้ว และมักเกิดในอิริยาบถนั่ง (กรรมฐาน)[35] เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ ก็พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ราคะหนอ ๆ” เป็นต้น ที่เราต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงเมื่อจิตมีสมาธิ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้ และแล้วจิตมีราคะนั้นก็จะหายไปเอง[36] หากจิตฟุ้งผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการฟุ้งอย่างรวดเร็ว และทันท่วงทีที่มีความฟุ้งเกิดขึ้น พร้อมกับกำหนดรู้จิตฟุ้งนั้นว่า “ฟุ้งหนอ ๆ” การกำหนดนี้จะช่วยให้รู้ตัวมากขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันอาการฟุ้งได้อย่างทันท่วงที[37]

เมื่อเข้าใจรูปและนามเป็นอย่างดีแล้ว จะรู้สึกต่อรูปและนามว่าไม่มีเรา ไม่มีเขา ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำจัดสักกายทิฏฐิได้แล้ว ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเราแล้ว ปัญญาจะประจักษ์ว่า “รูป” ที่เห็นและจิต (นาม) ที่ตามรู้ว่า “เห็น” นั้นเป็นคนละส่วนกัน จากนั้นปัญญาจะรู้แจ้งการเกิด–ดับอย่างรวดเร็วของอาการเห็น (รูป) และจิต (นาม) ที่ตามรู้อาการเห็น

---

[33] พระกัมมัฏฐานา จริยะ อู ชะนะกาภิวังสะ, *ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, 2535), หน้า 60.

[34] พระธรรมธีรราชมหามุนี, *หลักปฏิบัติสมถะ – วิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า 112 – 113.

[35] คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล, *การเจริญสติปัฏฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี่พับบลิชชิ่ง, 2540),หน้า 74 – 76.

[36] Venerable Sujiva, *VIPASSANA MEDITATION,* (Yangoon: Percetakan P.K.S. Sdn. Bhd. 1990), pp. 53 – 54.

[37] คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล, *การเจริญสติปัฏฐาน*, หน้า 99.

ปัญญาที่เกิดนี้ได้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวธรรมเหล่านั้น[38]

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เบื้องต้นเมื่อยืนก็ต้องตั้งสติกำหนดการยืน เมื่อเดินจงกรมก็ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ซ้ายย่าง ขวาย่าง เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดการพอง-ยุบของท้อง คนส่วนมากจึงมีความสงสัยว่า การกำหนดอย่างนี้ก็คือ การกำหนดบัญญัตินั้นเอง เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่เช่นนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร? คำตอบในเรื่องนี้ คือ ในตอนต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อน ทั้งนี้เพื่อให้จิตสงบเป็นขณิกสมาธิ (ต้องเป็นขณิกสมาธิเท่านั้น) ซึ่งเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีที่กำหนดเพราะปรมัตถภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เมื่อภาวนาปัญญาแก่กล้าแล้ว อารมณ์บัญญัติจะหายไปเอง คงเหลือแต่ปรมัตถภาวะล้วน ๆ[39] หากบัญญัติยังไม่หายไปตราบใด ก็ยังเป็นการเจริญสมถกรรมฐานอยู่ตราบนั้น

วิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 ประการ คือ อาตาปี คือ ความเพียรเพื่อเผากิเลส สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม และใช้พละทั้ง 5 อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละ และสติพละ มาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วย ในบรรดาพละทั้ง 5 นี้ สัทธาพละกับปัญญาพละ สมาธิพละกับวิริยพละ ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมีพลังมากยิ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ[40]

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1[41] กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้เรืองปัญญาเป็นการสอนให้บุคคล ใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือพูดโดยสรุปว่า รูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย สิ่งที่เรียกว่านาม ได้แก่ สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น นั้นเป็นนาม เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย สรุปรวมเรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณามองดูรูปนามเหล่านั้น ในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขา

---

[38] คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล, *การเจริญสติปัฏฐาน*, หน้า 99.

[39] *ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาทีปนีฎีกา*, หน้า 281 – 282.

[40] เรื่องเดียวกัน, หน้า 254.

[41] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

เรียกว่า การพัฒนาจิต การพัฒนาศีลธรรม วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน 4 ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้าเป็นธุระหน้าที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง สอดคล้องกับ **ศ.นพ.ประเวศ วะสี** กล่าวถึง “การเจริญสติ” สามารถช่วยดูแลจิตใจเพื่อป้องกันความเครียดนั้นได้ จะทำให้สุขภาพดี ทำให้หัวใจทำงานดี และที่สำคัญภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราก็จะดีเพราะมีการวิจัยมาแล้ว สมอง และสติปัญญาก็ดีไปด้วย จากการที่เราฝึกปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน เพราะถ้าภูมิคุ้มกันดีจะช่วยป้องกันทั้งโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจิตใจสงบ และสบาย มันก็จะมีความสุขไปด้วย ที่สำคัญทำให้อายุยืนเช่นกัน “การเจริญสติ” ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติ เกิดสติเกิดปัญญา เข้าใจความเป็นจริงของสภาวธรรมได้ตามที่เป็นจริงนั้น ควรปล่อยวางความคิด ไร้ซึ่งการปรุงแต่งจิต และปราศจากการครอบงำของอารมณ์ (กิเลส) ซึ่งจะส่งผลภาวะวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าลดลงได้[42] ซึ่งการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 เพื่อแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง ในแต่ละด้าน ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2[43] กล่าวว่า ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นจะทำให้ระงับหรือลดการแสดงแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถควบคุมตนเองได้ การมีสติระลึกรู้กายอยู่ตลอดเวลานั้น ย่อมทำให้เรามีการพัฒนาไปตามเป้าหมายที่เราต้องการได้มาก และเกิดประสิทธิภาพมาก **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6**[44] กล่าวว่า ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น พยายามควบคุมมันให้ได้ โดยใช้ “สติ” รวมถึงการข่มใจ การให้อภัย และมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ในด้านดีเสมอ ๆ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10**[45] กล่าวว่า ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสนวุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง การรู้จักผ่อนปรน ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9**[46] กล่าวว่า ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การ

---

[42] กรมสุขภาพจิต, *“บริหารกาย-จิตคิดเรื่องดีๆ”*, 10 กรฎาคม 2566 (https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30001)

[43] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[44] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[45] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[46] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

รู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้ และการเปลี่ยนความคิด โดยการหาแง่มุมมองทางบวกที่เป็นไปได้ในเหตุการณ์ที่เป็นทางลบหรือการมองหาผลทางบวกที่เราอาจได้รับจากเหตุการณ์ร้ายที่เราเผชิญอยู่

กล่าวโดยสรุป การเจริญสติปัฏฐาน อยู่เป็นประจำจะสามารถควบคุมตนเองให้ดีขึ้น โดยการมีสติพิจารณาที่เวทนาคือพิจารณาดู สุข ทุกข์ และอุเบกขา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาเราว่ากายเรา เห็นเวทนาในการควบคุมเวทนาเป็นเช่นไร จะพัฒนาอารมณ์ตนเองต้องปฏิบัติปัจจุบันให้ดีและแก้ไขปัจจุบันให้ดีอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักประเมินจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง การที่เรารู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด และสภาพแวดล้อมแบบใดที่ช่วยให้เราดีขึ้นได้ ต้องรู้จักทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ทำลงไป เพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร การสร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงมุมมอง คือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น ฝึกสติพัฒนาอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าควรทำหรือไม่ พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง และสร้างจิตสำนึกให้ตนเอง และพิจารณาในการกระทำของตนเองอยู่เสมอ ซึ่งมีกระบวนการแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง สรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ 4.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง

ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	อานิสงส์ของการปฏิบัติ
1. ไม่สามารถควบคุมตนเองได้การแสดงออกทางคำพูดและทางกายที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น 2. ไม่ระมัดระวังในการใช้คำพูดและการใช้ภาษากาย แสดงกิริยาอาการวู่วามฉุนเฉียว ไม่พอใจออกมาโดยไม่เก็บความรู้สึก 3. พูดกระทบจิตใจคนอื่น/พูดทำร้ายจิตใจคนอื่น	- การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นจะทำให้ระงับหรือลดการแสดงแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถควบคุมตนเองได้ - การมีสติระลึกรู้กายอยู่ตลอดเวลานั้น ย่อมทำให้เรามีการพัฒนาไปตามเป้าหมายที่เราต้องการได้มากและเกิดประสิทธิภาพมาก	- ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น พยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ” - การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ในด้านดีเสมอ ๆ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น	- การมีสติพิจารณาจิตใจเป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสนวุ่นวายเกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง - การรู้จักผ่อนปรน ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	- การรู้จักความพอดีไม่โลภไม่อิจฉาริษยาผู้อื่นย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้ - การเปลี่ยนความคิดโดยการหาแง่มุมมองทางบวกที่เป็นไปได้ในเหตุการณ์ที่เป็นทางลบ หรือการมองหาผลทางบวกที่เราอาจได้รับจากเหตุการณ์ร้ายที่เราเผชิญอยู่	- เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ พิจารณาหนทางในการแก้ปัญหาตามอริยสัจ 4 - ทำให้เป็นคนมีเหตุผล มีความสงบเย็น เกิดจากการมีสติคอยควบคุมไว้ - ความรู้เท่าทันการระลึกได้การระลึกรู้ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในปัจจุบันขณะ - กำหนดดูความเกิดดับของจิตทำอาการให้ปรากฏชัดอยู่ขณะจิตที่มีการรับอารมณ์และในขณะที่จิตวางเฉยได้

4.2.3 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ

4.2.3.1 ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย

ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11**[47] กล่าวว่า คือการขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถของตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองไม่ได้ ไม่มีเหตุผล ขาดความรับผิดชอบ ขาดความกล้าหาญ ขาดความอดทน ขาดความมั่นใจในตนเอง **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3**[48] กล่าวว่า เมื่อมีปัญหาเฉพาะหน้าเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่ได้ มีความเครียด กระวนกระวาย ไม่คล่องแคล่ว ไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีความเพียร บางคนก็หลับยาก และความจำไม่ค่อยดี ดังนั้น การแก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย เป็นไปตามนัยความหมายใน **พระไตรปิฎก** กล่าวถึง กระบวนการสร้างสัมมาทิฏฐิให้เกิดขึ้น เรียกว่า ปัจจัยแห่งการเกิดสัมมาทิฏฐิหรือกระบวนการเกิดสัมมาทิฏฐิ ประกอบไปด้วย ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกมีชื่อเรียกว่า ปรโตโฆสะ ปัจจัยภายในมีชื่อเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งเนื้อหาปรากฏอยู่ในมหาเวทัลลสูตร ใจความว่า “ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิมีเท่าไหร่ ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิมี 2 ประการ คือ 1) ปรโตโฆสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น) 2) โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิมี 2 ประการนี้แล”[49] ดังนั้น องค์ประกอบของสัมมาทิฏฐิมี 2 ประการดังนี้

1) ปรโตโฆสะ การสร้างสัมมาทิฏฐิด้วยปัจจัยภายนอก แปลตามศัพท์ว่า เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงจากภายนอก มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้มภายนอกทุกประเภทที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคลไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำสั่งสอน การโฆษณาประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร คำอธิบายชี้แจงตลอดจนการเรียนรู้และการเลียนแบบจากแหล่งภายนอกต่าง ๆ อาจจะเรียกว่า ปัจจัยทางสังคมหรือกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมก็ได้ โดยแหล่งสำคัญของการเรียนรู้ประเภทนี้เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ มิตรสหาย คนมีชื่อเสียงในสังคม สื่อมวลชนทุกแขนง ตลอดถึงสถาบันศาสนาและวัฒนธรรม ในที่นี้หมายเอาเฉพาะปรโตโฆสะที่เป็นความรู้เกี่ยวกับโลกและชีวิต ในทางถูกต้องดีงามเท่านั้น โดยเฉพาะปรโตโฆสะที่เป็นบุคคลหรือที่เรียกว่า กัลยาณมิตรกัลยาณมิตร มิได้หมายถึง เพื่อนที่ดีในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลที่มีความเพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคแห่งการฝึกฝน

---

[47] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[48] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[49] ม.มู. (ไทย) 12/452/491.

อบรมอย่างถูกต้อง เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และผู้เป็นพหูสูตทางปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ และเป็นที่ปรึกษาได้แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม[50]

ดังจะเห็นได้จากข้อความในมงคลสูตรว่า พระพุทธองค์ ได้ทรงสรรเสริญการคบกับบัณฑิตว่าเป็นมงคลอันสูงสุดเลยทีเดียว[51] เพราะการที่ได้เสวนาหรือได้สมาคมกับบัณฑิตหรือสัตบุรุษนับว่าเป็นปัจจัยที่สูงมาก ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิได้ง่าย จากการฟัง การคิด การปฏิบัติแล้วพิจารณาตามมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้พัฒนาชีวิตของบุคคล เพราะบัณฑิตย่อมชี้บอกสอนแต่ในสิ่งที่ดี เป็นกัลยาณมิตรที่นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองแก่ผู้คบหา

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมองในแง่ของคุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตร อาจแยกพิจารณาให้เกิดความเข้าใจที่มีความชัดเจนขึ้นมี 2 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติที่เกิดจากภายใน และด้านคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก

ด้านคุณสมบัติที่เกิดจากภายใน เป็นคุณสมบัติที่พัฒนาเกิดขึ้นภายในตัว ของกัลยาณมิตรนำมาซึ่งความสามารถในการทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ เรียกว่า สัปปุริสธรรม แปลว่า ธรรมของสัตบุรุษ สัตบุรุษนั้นได้แก่ คนดีมีความประพฤติ ทางกาย วาจาถูกต้องเรียบร้อยดีงาม ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคลใดประกอบด้วยธรรม 7 ประการนี้ บุคคลนั้นได้ชื่อว่า สัตบุรุษประกอบด้วย ดังนี้[52]

1. ธัมมัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ เช่น รู้จักว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุข สิ่งนี้เป็นเหตุ แห่งทุกข์ คือ รู้จักกฎความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้หลักการ กฎเกณฑ์ ระเบียบ แบบแผน หน้าที่ ซึ่งจะเป็นเหตุให้กระทำการได้สำเร็จผล บรรลุวัตถุประสงค์ตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้

2. อัตถัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักผล เช่น รู้ว่าสุขเป็นผลแห่งการทำความดี ทุกข์เป็นผลแห่งการทำความชั่ว คือ รู้ความหมายและความมุ่งหมายของหลักธรรม หรือหลักการ กฎเกณฑ์ หน้าที่ และรู้ผลที่ประสงค์ของกิจที่จะกระทำนั้นๆ

3. อัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักตน เช่น รู้ว่าเรามีความรู้ ความถนัด ความสามารถ คุณธรรม และฐานะ ว่ามีแค่ไหนเพียงไรแล้ว ประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดผลดีแก่ตนและผู้อื่น

4. มัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้จักความพอเหมาะพอดี เช่น รู้จักในการบริโภคอาหาร ในการใช้จ่ายทรัพย์ หรือพระภิกษุรู้จักประมาณในการรับปัจจัย 4 เป็นต้น

---

[50] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด, 2549), หน้า 622 – 623.

[51] ขุ.ธ. (ไทย) 25/3/7.

[52] ที.ปา. (ไทย) 11/330–333.

5. กาลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักกาลอันสมควร คือ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร เวลาไหนไม่ควรทำอะไร รู้จักเวลาเรียน เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เป็นผู้รู้จักจัดสรรเวลาได้อย่างถูกต้อง ไม่เกิดความสูญเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

6. ปริสัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชนว่า หมู่นี้เมื่อเข้าไปหาแล้วต้องพูด ทำอย่างนี้ คือต้องรู้จักถิ่นฐาน รู้จักที่ชุมชน รู้จักมารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียม ประเพณี และข้อควรรู้ควรปฏิบัติอื่น ๆ ต่อชุมชนนั้นๆ

7. ปุคคลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักบุคคล คือ รู้จักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งด้านอัธยาศัยใจคอ คือ ความรู้ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น เพื่อที่จะได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้นั้นได้อย่างถูกต้อง เช่น บุคคลผู้นี้หรือบุคคลกลุ่มนี้ควรที่จะคบหรือไม่ควรคบ เป็นคนดีหรือไม่ดี แล้วจะเข้าไปเกี่ยวข้องในลักษณะอย่างไร หรือควรจะแนะนำสั่งสอนอย่างไรจึงจะได้ผลดี เป็นต้น

ดังนั้น สัตบุรุษจะต้องมีศรัทธา มีความละอายต่อบาป มีความกลัวต่อบาป เป็นบุคคลที่ได้ยินได้ฟังมาก มีความเพียร มีสติมั่นคง ปรึกษาสิ่งใดก็ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น คิดสิ่งใด ก็ไม่คิดไปในทางที่เบียดเบียนตนและผู้อื่น มีความเห็นชอบ ให้ทานโดยความเคารพ เอื้อเฟื้อทั้งแก่ของที่ตนให้ทั้งผู้รับทานนั้นไม่ทำกิริยาอาการดุจทิ้งให้ สิ่งที่กล่าวมานี้เป็นวิสัยของสัตบุรุษที่พึงกระทำอยู่เสมอ เพราะเป็นเหตุและปัจจัยของผู้มีสัมมาทิฏฐิ คิดในทางที่ถูก ทำในทางที่ถูก

ด้านคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก เป็นคุณสมบัติที่สามารถมองรู้สัมผัสได้ คือ คุณสมบัติในแง่ของการทำหน้าที่ต่อผู้อื่น หรือคุณสมบัติที่ปรากฏต่อสายตาของบุคคลอื่นหรือต่อสาธารณชน สังคม ชุมชน เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรมหรือธรรมของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี มี 7 ประการ ดังนี้[53]

1. ปิโย เป็นผู้น่ารักด้วยคุณธรรม เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง สร้างความรู้สึกดี ๆ ให้แก่ผู้ที่เข้ามาเรียนหรือแก่ผู้ที่เข้ามาพบมาเจอ ก่อให้เกิดความอยากเข้าใกล้เข้าไปหาปรึกษา ไต่ถามปัญหาหรือข้อข้องใจต่าง ๆ ได้

2. ครุ เป็นผู้น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณสมบัติที่ดีงาม มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความอบอุ่น เป็นที่พึ่งพาอาศัย พักพิง และมีความรู้สึกปลอดภัยทุกครั้งที่ได้อยู่ใกล้

3. ภาวนีโย เป็นผู้น่าสรรเสริญ มีจิตเที่ยงธรรม มีความรู้จริงทางภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ที่ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นผู้ที่น่ายกย่องควรเอาเป็นแบบอย่าง ทำให้ศิษย์เอ่ยอ้างและรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง ด้วยความรัก ความมั่นใจ และภาคภูมิใจ

---

[53] องฺ.สตฺตก. (ไทย) 23/37/57.

4. วัตตา เป็นผู้มีความสามารถ เป็นคนฉลาดในการพูด อบรมชี้แจงได้ดี พูดเป็น รู้จักชี้แจงแถลงไขเพื่อให้เกิดความเข้าใจ รู้จักกาลและเวลาที่ดีว่าควรพูดหรือไม่ควรพูด คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนและเป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนักขโม เป็นผู้ที่ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมมิก อดทนต่อถ้อยคำได้และพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา คำซักถาม แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นเรื่องจุกจิก ไร้สาระไม่เป็นเรื่องก็ตามตลอดจนคำกล่าวล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ สามารถอดทนรับฟังได้ด้วยจิตที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา ไม่เกิดความเบื่อหน่ายและไม่อารมณ์เสียในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนั้น ๆ

6. คัมภีรัญจะกะถังกัตตา เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง แถลงเรื่องล้ำลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน ให้เกิดความกระจ่างชัดเจน เป็นที่เข้าใจแก่ผู้ฟัง และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้ได้ศึกษาเรื่องราวที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

7. โนวัฏฐาเน นิโยธะเย เป็นผู้เว้นจากการชักชวนทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ชักนำไปในฐานะที่ไม่สมควร ไม่ชักจูงไปในทางที่ทำให้เกิดความเสื่อมเสียหรือเหลวไหลไม่สมควร เป็นผู้ที่ชักนำให้กระทำแต่เรื่องที่อยู่ในทำนองคลองธรรมอันเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การพัฒนา ดำเนินชีวิตให้ก้าวเลื่อนขึ้นสู่ระดับที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

จึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่เป็นแกนกลางในการเชื่อมโยงให้มีการคบหาสมาคมและเกิดแรงจูงใจขึ้นนั้นก็คือความศรัทธานั่นเอง ในขณะเดียวกันบุคคลที่เป็นคนดีมีปัญญา แต่ไม่มีคุณสมบัติในการสร้างแรงจูงใจความศรัทธาแก่บุคคลได้ ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร[54] เพราะไม่มีพลังหรืออิทธิพลที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดสัมมาทิฏฐิได้นั่นเอง อย่างไรก็ตาม ปรโตโฆสะ เป็นเพียงปัจจัยภายนอกแต่ก็เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิได้ แต่ก็เป็นได้เพียงแค่อยู่ในขั้นของการเกิดศรัทธาเท่านั้น คือมีศรัทธาเป็นแรงจูงใจหนุนหลังช่วยอยู่ ไปได้ไกลสุดก็เพียงแค่ โลกิยสัมมาทิฏฐิเท่านั้น[55] หากว่าหยุดเอาไว้เพียงเท่านี้ โดยไม่มีปัจจัยภายในเข้ามาช่วยเสริมเติมเต็มหรือมารับช่วงต่อ กระบวนการศึกษาก็ล้มเหลว ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อหยุดอยู่เพียงแค่ศรัทธา ตัวของผู้ศรัทธานั้นก็ยังขึ้นอยู่กับกัลยาณมิตร คอยพึ่งพาอาศัยครูอาจารย์คอยช่วยเหลือ ไม่สามารถที่จะประพฤติปฏิบัติได้ด้วยตนเองพฤติกรรมก็ยังอยู่ในลักษณะของการทำตามหรือการเลียนแบบ แนวทางการแก้ไขก็คือ ต้องพยายามหาทางเชื่อมโยงให้ก้าวเข้าสู่องค์ประกอบภายในให้ได้นั้นก็คือ โยนิโสมนสิการ

---

[54] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับขยายความ*, หน้า 642.

[55] เรื่องเดียวกัน, หน้า 644.

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1[56] กล่าวว่า ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย คือการไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ขาดความตั้งใจปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมาย มองว่าปัญหาทุกอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ตัวเอง และ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11**[57] กล่าวว่า คือการขาดความรอบคอบ การพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องโยนิโสมนสิการของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)**[58] ได้ประมวลการคิดแบบโยนิโสมนสิการจากพระไตรปิฎกมี 10 วิธี และนักวิชาการ **วศิน อินทสระ**[59], **ลักขณา สริวัฒน์**[60] ซึ่งได้สรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ออกมาเป็น 10 วิธี ดังต่อไปนี้ คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้สภาวะที่เป็นจริง พิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหามาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่ สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตาหรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท การคิดที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน หมายความว่า เมื่อเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมีความเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นย่อมอาศัยปัจจัยอย่างอื่นเกิดขึ้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะตัวของมันเอง หรือเมื่อจะดับไปก็คงจะดับไปเพราะเหตุปัจจัยเป็นสาเหตุ หาได้ดับโดยเลื่อนลอยไม่ ในทางพุทธศาสนาจะเน้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล โดยเฉพาะการดับทุกข์เมื่อเห็นความเกิดขึ้นย่อมหาทางแก้ปัญหาด้วยการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มีเพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไป”[61] เป็นต้น

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดเพื่อกำหนดแบบแยกปรากฏการณ์ต่างๆ ออกเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรมและสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือกระจายเนื้อหาเป็นการคิดที่มุ่งให้มองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรมท่านมักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่เป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายโดยเฉพาะพิจารณาเห็นสัตว์หรือบุคคลเป็นเพียงการรวมเข้าขององค์ประกอบต่างๆ เรียกว่าขันธ์ 5 การคิดพิจารณาโดยแยกแยะให้เห็นส่วนย่อยจากส่วนใหญ่ เช่น รถยนต์ที่เรามองเห็นเป็นตันสวยงาม มีความมั่นคงถาวร แต่เมื่อมองโดยละเอียดรอบด้าน หรือพิจารณาด้วยปัญญา โดยแยกแยะวิเคราะห์แล้ว รถยนต์นั้นไม่มีส่วนไหนที่เป็นรถยนต์เป็นสิ่ง

---

[56] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[57] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2566.

[58] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ปรัชญาการศึกษาไทย*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมล คีมทอง, 2525), หน้า 179–196.

[59] วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมดา, 2549), หน้า 42.

[60] ลักขณา สริวัฒน์, *การคิด*, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, 2549), หน้า 185-193.

[61] สำนิ. (ไทย) 16/37/79.

ประกอบด้วยเหล็ก โลหะ ไฟเบอร์และ อื่น ๆ เท่านั้นด้วยกรรมวิธีทางเทคโนโลยีจึงทำให้มองเห็นว่าเป็นรถยนต์ เป็นต้น แม้ร่างกายของมนุษย์ที่มองเห็นสูง ต่ำ ดำ ขาว สวยงาม น่าเกลียด หรือน่าทะนุถนอมก็ตาม ถ้าพิจารณาโดยแยกแยะแล้วไม่มีส่วนไหนที่เป็นของเรา ตัวเอา เป็นเพียงการรวมกันเข้าของธาตุ 5 ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้เกี่ยวกับการพิจารณาโดยแยกแยะนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรเห็นรูปทั้งปวงตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ขันธ์ 5[62]

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายว่า สิ่งต่างๆ นั้นเกิดขึ้นเองแล้วจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจังและรู้ว่าสิ่งต่างๆ นั้นเกิด ขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนด ไม่อาจเป็นไปตามปรารถนาของใครไม่มีใครครอบครองได้จริง เพราะเป็นไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่าเป็นอนัตตา เมื่อรู้เท่าทันก็แก้ไขทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติต่อ สิ่งต่างๆ ทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา ท่าทีแห่งความเป็น อิสระไม่ผูกมัดตัว คิดได้อย่างนี้ก็เป็นท่าทีแห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้จากเหตุการณ์ หายจากทุกข์ หรือ อย่างน้อยทำให้ทุกข์เบาบางลง

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา เรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจากตัวปัญหาหรือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเตรียมแก้ไขวางแผนกำจัดสาเหตุปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ 1) ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้สภาพปัญหา 2) สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด 3) นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมายต้องมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร 4) มรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดให้สัมพันธ์กันระหว่างหลักการและความมุ่งหมาย สามารถตอบคำถามได้ว่าที่ทำหรือที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติการตามหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตามจุดมุ่งหมายทำให้การกระทำมีขอบเขตไม่ เลยเถิดไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนคลาด เลื่อนลอย หรืองมงาย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนัก ที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ทั้งส่วนดีและส่วนด้อย ดังนั้น เมื่อต้องคิดตัดสินใจเลือกเอาของเพียงสิ่งใดเพียงอย่างเดียวจะต้องยอมรับส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกไว้ และไม่มองข้ามโทษหรือข้อบกพร่องจุดอ่อน จุดเสียของสิ่งที่เลือกไว้ การคิดและมอง ตามความจริงนี้ ทำให้ไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีที่ไม่ได้เลือกนั้นมาใช้

---

[62] ม.มู. (ไทย) 12/244/261.

ประโยชน์ได้ และสามารถหลีกเลี่ยง หรือมีโอกาสแก้ไขส่วนเสียส่วนบกพร่องที่ติดมากับสิ่งที่เลือกไว้ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น ก่อนจะแก้ปัญหาต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและรู้ที่ไปให้ดีก่อน เป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค เป็นขั้น ฝึกหัดขัดเกลากิเลศหรือตัดทางมาให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจหรือชักจูงพฤติกรรมต่าง ๆ คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่างๆ ในแง่สนองความต้องการชีวิตโดยตรง คุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีตราหรือวัดราคา เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อเสริมราคา อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา เช่น คุณค่าอาหารอยู่ที่ความอร่อย เสริมความสนุกสนานวิธีคิดนี้ใช้เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือก เสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต เพื่อพ้นจากการเป็นทาสของวัตถุ เป็นการเกี่ยวข้องด้วยปัญญามีขอบเขตเหมาะสม

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีกุศล เมื่อได้รับประสบการณ์ใดแทนที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีงาม เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้น ขัดเกลากิเลสตัณหา

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดในแนวทางของความรู้ด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าเป็นเรื่องที่ เป็นอยู่หรือเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเรื่องกาลภายหน้า ความคิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบันคือความคิดที่เกาะ ติดกับอดีตและเลื่อนลอยในอนาคต ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ อาลัยอาวรณ์ สิ่งที่ล่วงเลยมาแล้ว ฟุ้งซ่านในเรื่องที่เพ้อฝันปรุงแต่ง ซึ่งไม่ฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นการคิดแบบให้มองเห็นความจริง โดยแยกแยะ ออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านจนครบทุกด้าน ไม่พิจารณาสิ่งใดๆ เพียงด้านเดียวหรือแง่มุมเดียวการคิดแบบกระบวนการ ดังกล่าวล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิหรือความคิดที่ถูกต้อง อันเป็นก้าวสำคัญในการดำรงชีวิตบน ทางสายกลาง สรุปรวมความแล้วก็คือ คิดถูกทาง ถูกวิธี มีเหตุผล การคิดนั้นก่อให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล ดังนั้น กระบวนการในการสร้างปัญญาตามหลัก โยนิโสมนสิการจึงเป็นเครื่องมือหล่อเลี้ยงสติ และทำให้ต้องใช้ปัญญาเมื่อความคิดเป็นระเบียบ มีจุดมุ่งหมาย จิตจะตั้งมั่นอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่นั้น หรือ เรียกว่ามีสติในการทำงานจึงกล่าวได้ว่าโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในมีความเกี่ยวข้องกับการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบคิดอย่างวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์และเป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้นำไปสู่ความเป็นอิสระไร้ทุกข์ พร้อมด้วยสันติสุข เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาโยนิโสมนสิการ ไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา มีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์ในการดำเนินชีวิต สติเป็นองค์ธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานทุกอย่างโยนิโสมนสิการ เป็นสิ่งหล่อเลี้ยงสติที่ยังไม่เกิดให้ได้เกิด ช่วยให้สติที่เกิดแล้วเกิดต่อเนื่องต่อไป

4.2.3.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ แก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4[63] กล่าวว่า ปัญหาข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 5 แก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ ได้แก่ 1) ปรโตสะ (การได้สดับจากกัลยาณมิตร) ที่มีคุณสมบัติที่เกิดจากภายในตามหลักสัปปุริสธรรม 7 คือ เป็นกัลยาณมิตรที่มี ธัมมัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ, อัตถัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักผล, อัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักตน, มัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ, กาลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักกาลอันสมควรปริสัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน, ปุคคลัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักบุคคล และมีคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอกตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 เป็นกัลยาณมิตร ที่ดี คือ ปิโย เป็นผู้น่ารักด้วยคุณธรรมครุ เป็นผู้น่าเคารพ, ภาวนีโย เป็นผู้น่าสรรเสริญ วัตตา เป็นผู้มีความสามารถ, วจนักขโม เป็นผู้ที่ยอมรับคำตักเตือนจาก สหธรรมมิก, คัมภีรัญจะกะถังกัตตา เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง แถลงเรื่องล้ำลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน ให้เกิดความกระจ่างชัดเจน เป็นที่เข้าใจแก่ผู้ฟัง, โนวัฏฐาเนนิโยธะเย เป็นผู้เว้นจากการชักชวนทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ 2) โยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดแบบถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบแบบแผน คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย รู้จักแยกแยะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นตามความเป็นจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11[64] กล่าวว่า ในประเด็นนี้ ควรใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ลักษณะของแนวคิดไปแก้ปัญหาข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 5 ดังนี้

1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถของตนเอง ใช้วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม โดยมีลักษณะของแนวคิด คือ การชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีและเป็นประโยชน์ การคิดถูกวิธีเกิดกุศลธรรม การคิดตื่นตัว เร้าใจ ไม่ประมาท มีสติรู้สำนึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง และคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมในทางที่ดีงาม

2. ขาดความรอบคอบ ขาดการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน ใช้วิธีคิด 2 แบบ ได้แก่ 1) คิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยมีลักษณะของแนวคิด คือ การใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกรู้กำหนดอยู่ ฝึกอบรมจิตใจให้เกี่ยวของรับรู้ในภารกิจที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน การวิเคราะห์ตีโดยใช้สติปัญญา คิดตระเตรียมวางแผนกิจการไว้ล่วงหน้า เชื่อมโยงกับหน้าที่ในปัจจุบัน และ 2) คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม คือ การพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง การรู้จักเลือกเสพคุณค่าที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต การรู้จักแยกแยะกุศลธรรมและอกุศลธรรม

---

[63] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[64] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

3. มองว่าปัญหาทุกอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ตัวเองแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองไม่ได้ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่ได้ ใช้วิธีคิด 3 แบบ ได้แก่ 1) คิดแบบอริยสัจ โดยมีลักษณะของแนวคิด คือ คิดตามเหตุและผล คิดผลไปหาเหตุ คิดตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา และการแก้ปัญหาของชีวิต 2) คิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มีการมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงทุกแง่มุม มองทางแง่ดีแง่เสีย คุณและโทษ และหาทางออกเพื่อแก้ปัญหา 3) คิดแบบสามัญลักษณ์ คือ การคิดอย่างเท่าทัน และยอมรับความจริง การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ และแก้ไปตรงเหตุและปัจจัยด้วยสติ

4. มีความเครียด กระวนกระวาย ไม่คล่องแคล่ว ไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีความเพียร ใช้วิธีคิด 2 แบบ ได้แก่ 1) คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย โดยมีลักษณะของแนวคิด คือ การค้นหาสาเหตุ หาปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา และคิดแบบสืบสวนหรือตรงคำถาม 2) คิดแบบอรรถสัมพันธ์ คือ การคิดพิจารณาให้เขาใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถ (หลักการ-ความมุ่งหมาย) ทางธรรมประกอบด้วย หลักความจริง หลักความดีงาม หลักปฏิบัติ หลักการนำไปใช้ปฏิบัติทางอรรถ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ตระหนักในจุดหมาย ขอบเขตแห่งคุณค่าของหลักธรรม และการฝึกหัดอบรมตน

5. หลับยาก ความจำไม่ค่อยดี ใช้วิธีคิด 2 แบบ ได้แก่ 1) คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ โดยมีลักษณะของแนวคิด คือ กำหนดแบบแยกปรากฏการณ์ต่างๆ ออกเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรม และสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือกระจายเนื้อหา การคิดที่มุ่งให้มองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง การจำแนก, แจกแจง, แยกแยะ, จัดประเภทหมวดหมู่ และวิเคราะห์ 2) คิดแบบวิภัชชวาท คือ การเชื่อมโยงวิธีคิดกับการพูด การมองการแสดงความจริงโดยแยกแยะให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านทุกแง่ทุกมุม การแยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับ การซอยแยกออกไปเป็นแต่ละขณะให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง และการรู้จักแยกแยะกุศลธรรมและอกุศลธรรม

ดังนั้น รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ แก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย ซึ่งมีกระบวนการแก้ปัญหา สรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ 4.3 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ แก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย

ปัญหาการขาดการจูงใจตนเอง/ปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย	การแก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ	วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถของตนเอง 2. ขาดความรอบคอบ ขาดการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน 3. มองว่าปัญหาทุกอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ตัวเองแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองไม่ได้ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่ได้ 4. มีความเครียด กระวนกระวาย ไม่คล่องแคล่ว ไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีความเพียร 5. หลับยาก ความจำไม่ค่อยดี	1. ปรโตสะ (การได้สดับจากกัลยาณมิตร) - ที่มีคุณสมบัติเกิดจากภายในตามหลักสัปปุริสธรรม 7 - ที่มีคุณสมบัติแสดงออกภายนอก ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 2. โยนิโสมนสิการ - การใช้ความคิดแบบถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบแบบแผน คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสาย รู้จักแยกแยะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นตามความเป็นจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย		
1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถของตนเอง		- วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม	- ชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีและเป็นประโยชน์/ คิดถูกวิธีเกิดกุศลธรรม - การคิดตื่นตัว เร้าใจ ไม่ประมาท มีสติรู้สำนึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง/ คิดปรุงแต่งเพิ่มเติมในทางที่ดีงาม

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ปัญหาการขาดการจูงใจตนเอง/ปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย	การแก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ	วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
2. ขาดความรอบคอบ ขาดการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน		- วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน - วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม	- การใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกรู้ กำหนดอยู่ - ฝึกอบรมจิตใจให้เกี่ยวของรับรู้ในภารกิจที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน - การวิเคราะห์ตีโดยใช้สติปัญญาคิดตระเตรียมวางแผนกิจการไว้ล่วงหน้าเชื่อมโยงกับหน้าที่ในปัจจุบัน - การพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง - การรู้จักเลือกเสพคุณค่าที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรมและอกุศลธรรม

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ปัญหาการขาดการจูงใจตนเอง/ปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย	การแก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ	วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
3. มองว่าปัญหาทุกอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ตัวเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองไม่ได้ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่ได้		- วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา - วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก - วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์	- คิดตามเหตุและผล/คิดผลไปหาเหตุ - คิดตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา - การแก้ปัญหาของชีวิต - มีการมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงทุกแง่มุม มองทางแง่ดีแง่เสีย คุณและโทษ/ หาทางออกเพื่อแก้ปัญหา - การคิดอย่างเท่าทันและยอมรับความจริง - การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ - แก้ไปตรงเหตุและปัจจัยด้วยสติ

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ปัญหาการขาดการจูงใจตนเอง/ปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย	การแก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ	วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
4. มีความเครียด กระวนกระวาย ไม่คล่องแคล่ว ไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีความเพียร		- คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย - คิดแบบอรรถสัมพันธ์	- การค้นหาสาเหตุ - หาปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา - คิดแบบสืบสวนหรือตรงคำถาม - การคิดพิจารณาให้เขาใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถ (หลักการ-ความมุ่งหมาย) ทางธรรมประกอบด้วยหลักความจริง หลักความดีงาม หลักปฏิบัติ หลักการนำไปใช้ปฏิบัติทางอรรถ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ตระหนักในจุดหมาย ขอบเขตแห่งคุณค่าของหลักธรรม และการฝึกหัดอบรมตน

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ปัญหาการขาดการจูงใจตนเอง/ปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย	การแก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ	วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กระบวนการแก้ปัญหา
5. หลับยาก ความจำไม่ค่อยดี		- วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ - วิธีคิดแบบวิภัชชวาท	- กำหนดแบบแยกปรากฏการณ์ต่างๆ ออกเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรม และสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือกระจายเนื้อหา - การคิดที่มุ่งให้มองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง - การจำแนก, แจกแจง แยกแยะ, จัดประเภท หมวดหมู่, วิเคราะห์ - การเชื่อมโยงวิธีคิดกับการพูด - การมองการแสดงความจริงโดยแยกแยะให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านทุกแง่ทุกมุม, แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับ - การซอยแยกออกไปเป็นแต่ละขณะให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรมและอกุศลธรรม

4.2.4 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ

4.2.4.1 ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3[65] กล่าวว่า การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นถือเป็นเรื่องสำคัญในการอยู่ในสังคม ซึ่งถ้าหากขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย ก็จะแสดงอารมณ์ตนเองออกไปอย่างไม่เหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วย จะทำให้เราไม่สามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันอย่างไม่มีความสุข และหากไม่เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่มีสมาธิในขณะฟัง ก็จะไม่เข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง ซึ่งเราต้องฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงในสีหน้าและท่าทางของผู้ที่สนทนาด้วย **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5**[66] กล่าวว่า ไม่สนใจการแสดงออกของผู้อื่น ไม่เป็นคนช่างสังเกตสีหน้า แววตาท่าทาง การพูด น้ำเสียง และการแสดงออกอื่น ๆ ผู้ที่เราพูดคุยด้วยต้องอ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้นอาจดูเป็นการวุ่นวาย ก้าวก่ายเรื่องของผู้อื่นได้ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8**[67] กล่าวว่า การขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คือ การไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เข้าใจและไม่ยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น การทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้า ไม่เห็นใจเพื่อนร่วมงาน และ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10**[68] กล่าวว่า ไม่แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา และไม่สามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไว้ได้

ในประเด็นนี้ เป็นไปตามนัยความหมายของนักวิชาการ **อนันตชัย ศรีโคตร** ได้กล่าวถึงการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ในส่วนความสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่

1. ต้องเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีลักษณะที่เหมือนกันและขณะเดียวกันก็มีลักษณะเฉพาะที่ต่างออกไปด้วยความแตกต่าง อาจจะเกิดมาจากพันธุกรรม และลักษณะส่วนตัวประกอบกับการอบรมเลี้ยงดู และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่แตกต่างกัน ส่วนที่เหมือนกันนั้นให้บุคคลนึกถึงตัวเองเมื่อเข้าใจตัวเอง ก็จะทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้

2. ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี มีสมาธิในขณะฟัง เพื่อจะได้เข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง ต้องฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงในสีหน้า และท่าทางของผู้ที่สนทนาด้วย

---

[65] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[66] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[67] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[68] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

3. รู้จักยอมรับและเคารพในความคิดของผู้อื่น คิดในเชิงฉันก็ชนะเธอก็ชนะ (Win-Win)

4. แสดงความคิดเห็นอย่างซื่อตรงด้วยท่าทีที่เป็นมิตร แสดงความคิดเห็นเฉพาะที่คาดว่าจะเป็นประโยชน์ สำหรับความคิดเห็นที่แตกต่างไปที่อาจจะกระทบกระเทือนความรู้สึกของผู้อื่นก็ควรแสดงด้วยความนุ่มนวล ซึ่งแสดงถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเก็บท่าทีของตนเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดี

5. เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นเมื่อมีปัญหา เริ่มด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ แสดงความเข้าใจโดยไม่ต้องแสดงกันเห็นด้วย ช่วยผู้มีปัญหาเกิดความชัดเจนกับความคิด และความรู้สึกของตนเอง อาจช่วยแยกประเด็นที่มีความสับสนชัดเจนขึ้น ช่วยมองในมุมต่าง ๆ เพื่อที่ว่าผู้มีปัญหาอาจจะเห็นทางแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ และในที่สุดจะต้องให้ผู้มีปัญหาตัดสินแก้ปัญหาด้วยตนเอง[69]

ในทางพระพุทธศาสนา ปัญหาขาดการไม่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่ายนั้น ควรใช้หลักสมาธิมาแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพราะสมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาหรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเร่าร้อน สับสนวุ่นวายต่าง ๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่งเบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใสเป็นสุข พูดสั้นๆ ว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิต[70] “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่น ถือมั่น จิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง โดยมีองค์ประกอบของสมาธิ จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ[71]

---

[69] อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล), *EQ + IQ = Best Brain Management for Successful Life ชีวิตนี้ใช่ว่าจะมีดีแต่อย่างเดียว*, งานศึกษาค้นคว้าวิจารณ์ และวิพากษ์กระบวนการในจิตของมนุษย์ โดย Alexandria KSherry, (กรุงเทพมหานคร : โหลทองมาสเตอร์เริ่นท์, 2549), หน้า 129-134.

[70] พระมหาขวัญชัย กิตฺติเมธี (เหมประไพ), *เอกสารประกอบการบรรยาย: จริยศาสตร์ประยุกต์,* หน้า 180 – 181.

[71] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, *คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำพลพิทยา, 2506), หน้า 41.

1. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

2. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมาธิมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิต เพราะเป็นการฝึกกรองอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปรับอารมณ์ที่ดี ทำให้จิตเบา สบาย โปร่ง โล่ง มีพลัง จิตใจอ่อนโยน เกิดคุณธรรม เกิดความเมตตากรุณา ความอดทนอดกลั้น ทำให้มีสติปัญญาแยกแยะผิดถูกสามารถควบคุมพฤติกรรมและพัฒนาพฤติกรรมของตนได้อย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิเป็นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นตัวรับ จำ คิด และรู้อารมณ์ เมื่อจิตได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องก็ย่อมสามารถทำหน้าที่เลือกที่จะรับ จำ คิด และรู้อารมณ์ที่สร้างสรรค์ สามารถขจัดอารมณ์ที่เป็นโทษออกจากจิตได้ สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ ย่อมสามารถกำหนด และควบคุมพฤติกรรมภายนอกได้ทั้งหมด

4.1.4.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ แก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่ง และเปลี่ยนแปลงง่าย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

1. แก้ไขด้วยหลักสมาธิ โดยการเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน (ปัญหาข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 5) **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7**[72] กล่าวว่า

1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมดาของธรรมชาติ สาระสำคัญของกระบวนธรรมนี้คือ กระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปิติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิความสุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความอิ่มเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสงบ แล้วสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้[73] เป็นการเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และในที่อื่น ๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้

---

[72] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[73] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 38.

เหมือนในสมัยหลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติชั้นสูง และมีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้[74]

2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิฤทธิ์ (ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือแปลง่าย ๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่างคือฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไต่สวน) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรักพากเพียรเอาจิตฝักใฝ่ใช้ปัญญาสอบสวนสาระการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาทก็คือ เอางานสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิตแล้วปลุกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้าหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งกล้าช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจังเป็นการเป็นงานโดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่ตัวสมาธิแท้ ๆ ภายในขอบเขตที่โลกีย์ทั้งหมด ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ โดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องแรกแล้วจึงปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

(1) ขจัดเครื่องผูกพันให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวลทำให้เกิดสมาธิได้ยาก เช่น การจัดการกับงานต่าง ๆ ที่คั่งค้างอยู่ให้เสร็จเรียบร้อย การรักษาอาการป่วยไข้ให้หายดีก่อน เป็นต้น

(2) เข้าหากัลยาณมิตรคือ ครูอาจารย์ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐานกับตนได้อันได้แก่ ผู้ที่ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูด ยอมให้ว่า แถลงเรื่องลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร

(3) รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริยาของตนกรรมฐาน คือ สิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเป็นที่ตั้งของจิตชักนำให้จิตแน่วแน่จนเกิดสมาธิมั่นคง

(4) อยู่ในวัดที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการเกิดสมาธิและตัดข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกายเครื่องใช้ส่วนตัว

(5) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิกรรมฐานวิธี แต่ละประเภทมีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป ซึ่งพอสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้าง ๆ ได้ดังนี้ คือ

1. บริกรรมภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นต้นได้แก่การกำหนดถือเอาสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณกำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูกหรือนึกถึงพุทธคุณว่าอยู่ในใจจนมองเห็นภาพสิ่งนั้นเกิดติดตาติดใจแม่นยำ จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ

---

[74] พุทธทาสภิกขุ, *สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเลี่ยงเชียงการพิมพ์, 2531), หน้า 3.

2. อุปจารภาวนา คือ การเอาจิตกำหนดภาพติดตาติดใจจากขั้นขณิกสมาธิ จนกระทั่งแน่วแน่สนิทในใจนิวรณ์ก็สงบ ระงับจิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ

3. อัปปนาภาวนา คือ การเจริญอุปจารสมาธิอย่างสม่ำเสมอหรือการพยายามรักษาภาพติดใจไว้ไม่ให้เลือนหายไปเสีย หลีกเลี่ยงสถานที่บุคคลอาหาร และสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม ไม่เกื้อกูลและรู้จัก ประคับประคองจิตให้พอดีจนเกิดเป็นอัปปนาสมาธิ

อนึ่ง การปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิกรรมฐานวิธี กล่าวได้ว่า เป็นการเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมถะมุ่งผลไปในฌานสมาบัติ ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้[75]

4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ การฝึกสมาธิด้วยสติเป็นหลักแยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ

1. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา คือ ใช้สติดึงกุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้วปัญญาพิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้นวิธีนี้สมาธิไม่ใช้ตัวเน้นแต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วยเจริญไปด้วยพร้อมกับช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วยการฝึกแบบนี้ได้แก่ วิธีส่วนใหญ่ของสติปัฏฐานเรียกได้ว่า เป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

2. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไปเป็นวิธีการเน้นสมาธิโดยตรง[76]

2. การเลือกสมถกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต 6

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9[77] กล่าวว่า การแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไม่เหมาะสม กับคนที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย และการทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้า ไม่สามารถสร้าง และรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไว้ได้ ควรการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว เข้าข่ายเป็นคนมีโทสจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 หรืออัปปมัญญา 4 (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และ

---

[75] พุทธทาสภิกขุ, *สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเลี่ยงเชียงการพิมพ์, 2531), หน้า 3.

[76] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 38.

[77] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง) และวัณณกสิณ 4 (กสิณที่มีสี ซึ่งมีสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)[78] การไม่เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่มีสมาธิในขณะฟัง ไม่เข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง และ 3) ไม่สนใจการแสดงออกของผู้อื่น ไม่เป็นคนช่างสังเกตสีหน้า แววตาท่าทาง การพูด น้ำเสียง และการแสดงออกอื่น ๆ ผู้ที่เราพูดคุยด้วยควรการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว เข้าข่ายเป็นคนมีโมหจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะ โง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)[79] อีกทั้งการไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เห็นใจเพื่อนร่วมงาน และไม่แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อเพื่อนร่วมงานมีปัญหา ควรการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว เข้าข่ายเป็นคนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจด ทำไม่สำเร็จ ผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานเหมือนกับคนโมหจริต[80]

ดังนั้น รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ แก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งมีกระบวนการแก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

---

[78] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์, 2531), หน้า 17-18.

[79] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า 17-18.

[80] เรื่องเดียวกัน, หน้า 17-18.

ตารางที่ 4.4 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ แก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย

ปัญหาการขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น/ปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย	กระบวนการแก้ไขปัญหาการแก้ไขด้วยหลักสมาธิ	กระบวนการแก้ไขปัญหาการเลือกสมถกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต 6
1. การแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไม่เหมาะสม กับคนที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย 2. ไม่เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่มีสมาธิในขณะฟังไม่เข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง 3. ไม่สนใจการแสดงออกของผู้อื่น ไม่เป็นคนช่างสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง และการแสดงออกอื่น ๆ ผู้ที่เราพูดคุยด้วย 4. การไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เห็นใจเพื่อนร่วมงาน และไม่แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อเพื่อนร่วมงานมีปัญหา 5. การทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้า ไม่สามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไว้ได้	- การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน 1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ 2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท 3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน 4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ	
1. การแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไม่เหมาะสมกับคนที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย		โทสจริต - เจริญกรรมฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 หรืออัปปมัญญา 4 และวัณณกสิณ 4 (กสิณที่มีสี ซึ่งมีสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)
2. ไม่เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่มีสมาธิในขณะฟังไม่เข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง		โมหจริต - เจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)
3. ไม่สนใจการแสดงออกของผู้อื่น ไม่เป็นคนช่างสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง และการแสดงออกอื่น ๆ ผู้ที่เราพูดคุยด้วย		โมหจริต - เจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ปัญหาการขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น/ปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย	กระบวนการแก้ไขปัญหาการแก้ไขด้วยหลักสมาธิ	กระบวนการแก้ไขปัญหาการเลือกสมถกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต 6
4. การไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เห็นใจเพื่อนร่วมงาน และไม่แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจเมื่อเพื่อนร่วมงานมีปัญหา		วิตกจริต - เจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)
5. การทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้า ไม่สามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไว้ได้		โทสจริต - เจริญกรรมฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 หรืออัปปมัญญา 4 และวัณณกสิณ 4 (กสิณที่มีสี ซึ่งมีสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)

4.2.5 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา

4.2.5.1 ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4[81] กล่าวว่า ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม คือ การเข้าสังคมไม่เป็น ไม่รู้จักกาลเทศะ วางตนไม่เหมาะสม แปลกแตกต่างจากคนอื่น ทำตัวแปลกแยกตนเองจากสังคม ตำหนิติเตียนผู้อื่น วางตัวไม่เหมาะสมในสังคม และมองผู้อื่นในเชิงลบ ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ไม่มีความเป็นกันเองถือตัว แบ่งชนชั้น ในประเด็นนี้ ควรใช้หลักปัญญาในการแก้ปัญหาดังกล่าว **ในพระไตรปิฎก** ได้กล่าวถึงคำว่า “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ปัญญาเครื่องเห็นแจ้งความรู้ดี ปัญญินทรีย์ปัญญาพละความสว่าง ความเลือกเฟ้นธรรม[82] ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง เห็นแจ้ง รู้ดี รู้ชั่ว[83] ญาณ[84] รู้ชัด ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย

[81] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[82] ขุ.ม. (ไทย) 29/10/54.

[83] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/34/33.

[84] วิสุทฺธิ. (บาลี) 2/76.

สัมมาทิฏฐิเหล่านี้เรียกว่า ปัญญา[85] และในพระไตรปิฎกยังได้อธิยายว่าคำว่า “ปัญญา” ไว้ในคำว่า “ปัญญาภาวนา” และ “ปัญญาวุฑฒิ” ว่าคำว่า “ปัญญาภาวนา” หมายถึง การอบรมปัญญา[86] และคำว่า “ปัญญวุฑฒิ” หมายถึง ความเจริญแห่งปัญญา[87]

พุทธวจนะที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาที่ใช้ในระดับดำรงชีพ เช่น พระองค์ตรัสว่า ส่วนวิญญูชนผู้มีปัญญานั้นได้โภคะแล้ว ย่อมใช้สอยและประกอบกิจการงาน เข้าเป็นคนอาจหาญ เลี้ยงดู หมู่ญาติไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าถึงแดนสวรรค์”[88] และตัวอย่างของคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาที่ใช้ในระดับสูงสุดซึ่งเป็นจุดมุ่งเน้นของพระพุทธศาสนา เช่นว่า “เมื่อใดบุคคลพิจารณาด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง. . .สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์. . .ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหนายในทุกข์นี้ เป็นทางแห่งความหมดจด”[89] ส่วนตัวอย่างของข้อความที่แสดงให้เห็นว่าปัญญาทำให้ชีวิตที่ประเสริฐในมุมมองของพระพุทธศาสนา เช่นว่า “บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา มีชีวิตประเสริฐ”[90] และในพระไตรปิฎกที่แสดงให้เห็นการเปรียบเทียบปัญญากับแสงสว่าง เช่นว่า “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด การค้นคว้า. . .ปัญญาเป็นใหญ่. . .เป็นกำลัง. . .เป็นศัสตรา. . . เป็นแสงสว่าง. . .เป็นรัศมี. . .ความไม่หลง การเลือกเฟ้นธรรม”[91] และ “แสงสว่างแห่งพระจันทร์แสงสว่างแห่งพระอาทิตย์แสงสว่างแห่งไฟ และแสงสว่างแห่งปัญญา ภิกษุทั้งหลาย แสงสว่าง 4 ประการนี้ เป็นแสงสว่างแห่งปัญญา”[92]

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5[93] กล่าวว่า การมองโลกในด้านลบ การเอารัดเอาเปรียบกัน ขาดความเป็นธรรมในสังคม การไม่มีวาทศิลป์ในการพูด ไม่มีความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย การติดต่อสื่อสารไม่ชัดเจน และไม่น่าเชื่อถือ รวมทั้งขาดการจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ และ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7**[94] กล่าวว่า ไม่สามารถทำให้ผู้ร่วมงานมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และไม่สามารถ

---

[85] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/79/34.

[86] ที.ปา. (ไทย) 11/305/272.

[87] องฺ.ติก. (ไทย) 20/140/387.

[88] สำ.ส. (ไทย) 15/130/157.

[89] ขุ.เถร. (ไทย) 26/373/126.

[90] สำ.ส. (ไทย) 15/73/80.

[91] ขุ.ป. (ไทย) 31/109/169.

[92] สำ.ส. (ไทย) 15/13/13.

[93] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

[94] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

ไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมงานได้ การใช้คำพูดที่ไม่สุภาพกับผู้ร่วมงาน ขาดการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในองค์กร และขาดสัมพันธภาพที่ดีกับหน่วยงานอื่น ๆ ปัญหาดังกล่าว ในทางจิตวิทยามีทฤษฎีหนึ่งที่มีชื่อว่า “การแพร่ระบาดทางอารมณ์” ซึ่งอธิบายไว้ว่า อารมณ์ของคนสามารถติดต่อกันได้เหมือนโรคระบาดการที่อยู่ใกล้คนอารมณ์เสียตลอดเวลานาน ๆ เข้าเราจะรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสียตามบุคคลนั้นได้ง่าย ในทางตรงกันข้ามถ้าเราใกล้ชิดคนที่อารมณ์ดีเบิกบานอยู่ตลอดเวลา เราจะรู้สึกดีด้วยอารมณ์จึงถือเป็นพลังงานชนิดหนึ่งที่มีอานุภาพดึงดูดหรือผลักไสคนออกจากชีวิตเราได้ด้วย และด้วยเหตุผลนี้เองคนที่สามารถบริหารจัดการและควบคุมอารมณ์ในแง่ลบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในสังคมได้ง่าย คนประเภทนี้จึงมีแต่คนอยากเข้าหา และมีโอกาสประสบความสำเร็จในการติดต่อคบค้าสมาคมกับผู้อื่นสูง และเนื่องจากอารมณ์มีผลต่อกระบวนการคิด เช่น เมื่อเราอยู่ในอารมณ์โกรธ หดหู่ เศร้าเสียใจหรือเป็นกังวลนั้น ความคิดความอ่านเราจะไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ ไม่ลื่นไหลเหมือนกับอารมณ์ด้านบวก[95]

ในทัศนะของปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึง การพัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึก) กับปัญญาต้องควบคู่กันและจะสนับสนุนซึ่งกันและกัน พร้อมกับการฝึกฝน อบรมด้วยวิธีประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุม การสำรวมระวังใช้งาน และรับใช้อายตนะเหล่านั้นในทางที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ชีวิตของตนเองและแก่สังคม คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่ว่า ความรู้เข้าใจคือปัญญานี่มันมาพัฒนาปรับเปลี่ยนความรู้สึกด้วย คือ พอมนุษย์มีปัญญามากขึ้น emotion บรรดาความรู้สึกทั้งหลายก็จะถูกพัฒนาไปด้วยในขั้นต้น เรามีความรู้สึกขั้นพื้นฐานที่เด่นด้านสนองความต้องการเสพทาง ตา หู จมูก ลิ้น เท่านั้น แต่ต่อมาจากการพัฒนาด้านความรู้ ก็เกิดปัญญาที่มาพัฒนาด้านความรู้สึก แล้วทำให้ความรู้สึกประณีตยิ่งๆ ขึ้น ไปตามลำดับ คือเราปฏิเสธไม่ได้แต่ต้องรู้ทันความจริงว่า ด้านรู้กับด้านรู้สึกนั้นมันคู่กันอยู่ emotion คือความรู้สึกที่นิยมเรียกกันว่า “อารมณ์” จะเติบโตขยายตัวในสภาพที่หยาบไปเรื่อย ๆ โดยที่ว่าถ้าไม่มีปัญญา มันจะพัฒนาไม่ได้แล้วมันจะยิ่งหยาบ ๆ ขึ้นไปอีกอย่างที่เรียกว่ามี negative emotion แต่ถ้าเราพัฒนาถูกต้องอินทรีย์ทางด้าน “รู้” คือปัญญาก็จะมาพัฒนาด้านความ “รู้สึก” ทำให้ positive emotion เกิดมากขึ้น ๆ และประณีตมากขึ้น ๆ[96] ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักวิชาการ **จำลอง ดิษยวาณิช และพริ้มเพรา ดิษยวาณิช** กล่าวว่า ภาวะความสุขสมบูรณ์ทางจิตใจที่มีความเข้มแข็ง ความต้านทานต่อสิ่งที่เกิด

---

[95] นงนุช แย้มวงศ์ และคณะ, “ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ”, *รายงานวิจัย*, หน้า 15-16.

[96] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *โลกขึ้นหัสวรรษใหม่, คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จากัด, 2548), หน้า 35-36.

ความเครียด และความวิตกกังวล เช่น มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้อย่างเหมาะสม”[97] และสอดคล้องกับ **เอื้อมอร ชลวร** กล่าวว่า ปัญญายังมีความสำคัญต่อมนุษย์เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน เช่น การศึกษา การเรียนรู้การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย[98]

ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต การเรียนรู้เป็นความหมายหนึ่งของการศึกษาที่จะพัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสามารถ ทั้งนี้มนุษย์จะต้องสัมพันธ์กับโลกใน 3 ด้าน[99] คือ ด้านพฤติกรรม ต้องสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้านจิตใจต้องสัมพันธ์ในการแสดงออกทางกายวาจา และด้านปัญญา เป็นการแสดงออกทางด้านความคิดเห็นใจและการใช้เหตุผล หากขาดปัญญาแล้วการเป็นอยู่อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ได้เช่นกัน

4.1.5.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา แก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

1. การเข้าสังคมไม่เป็น ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น

2. ไม่มีความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย รวมทั้งขาดการจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน ขาดการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในองค์กร ไม่สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมงานได้

3. ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับหน่วยงาน อื่น ๆ ไม่มีความเป็นกันเอง ถือตัว

4. มองโลกในด้านลบ การเอารัดเอาเปรียบกันและขาดความเป็นธรรมในสังคม

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6[100] กล่าวว่า จากปัญหาดังกล่าว สามารถการแก้ไขด้วยหลักปัญญาทั้ง 3 ประเภท ได้แก่

---

[97] จำลอง ดิษยวาณิช และพริ้มเพรา ดิษยวาณิช, *ความเครียดและความวิตกกังวล,* (คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์ เชียงใหม่, 2545), หน้า 38 - 39.

[98] เอื้อมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2553, หน้า 12.

[99] ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2544), หน้า 348-351.

[100] สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566.

1. สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง หมายรวมทั้งการอ่านและการรู้ทางอายตนะอย่างอื่น เช่น จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การฟังบรรยาย เป็นต้น

2. จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ

3. ภาวนามยปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน

ผลที่ได้รับการเกิดขึ้นของปัญญาสามารถนำปัญญานั้นไปพัฒนาได้มากขึ้น สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เป็นโลกียปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย ส่วนภาวนามยปัญญา เป็นโลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ดังนั้น รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา แก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม ซึ่งมีกระบวนการแก้ปัญหา สรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ 4.5 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา แก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม

ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม	**กระบวนการแก้ปัญหาการแก้ไขด้วยหลักปัญญาทั้ง 3 ประเภท**	**ผลที่ได้รับการเกิดขึ้นของปัญญาสามารถนำปัญญานั้นไปพัฒนาได้มากขึ้น**
1. การเข้าสังคมไม่เป็น ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น 2. ไม่มีความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย รวมทั้งขาดการจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน ขาดการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในองค์กร ไม่สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมงานได้ 3.ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับหน่วยงานอื่น ๆ ไม่มีความเป็นกันเอง ถือตัว 4. มองโลกในด้านลบ การเอารัดเอาเปรียบกันและขาดความเป็นธรรมในสังคม	**1. สุตมยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง หมายรวมทั้งการอ่านและการรู้ทางอายตนะอย่างอื่น เช่น จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การฟังบรรยาย เป็นต้น **2. จินตามยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ **3. ภาวนามยปัญญา** ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน	- โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย - โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย - โลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา

4.3 สรุป

จากการศึกษารูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีข้อค้นพบใน 5 รูปแบบ ได้แก่ **1) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ** แก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง ด้วยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี คือ (1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (4) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา (5) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ (6) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก (7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (8) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม (9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน (10) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท **2) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ** (หลักสติปัฏฐาน 4) แก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง ในแต่ละด้าน ดังนี้ (1) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้น จะทำให้ระงับหรือลดการแสดงแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถควบคุมตนเองได้ (2) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง (3) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสนวุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง (4) ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ **3) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ** แก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเองหรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย แก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ ได้แก่ (1) ปรโตสะ (การได้สดับจากกัลยาณมิตร) ที่มีคุณสมบัติที่เกิดจากภายในตามหลักสัปปุริสธรรม 7 และมีคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 เป็นกัลยาณมิตรที่ดี (2) โยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดแบบถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน **4) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ** แก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นหรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย แก้ไขด้วยหลักสมาธิ โดยการเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ได้แก่ 1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ เป็นการเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ 2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท คือ เอางานสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิตแล้วปลุกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้าหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งกล้าช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี 3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจัง ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ 4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ เป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน **5) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา** แก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม สามารถการแก้ไขด้วยหลักปัญญา ทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ (1) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง หมายรวมทั้งการ

อ่านและการรู้ทางอายตนะอย่างอื่น เช่น จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การฟังบรรยาย เป็นต้น (2) จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ เอกสารทางวิชาการ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย รวมถึงการสร้าง เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ประการ ดังนี้ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 3) เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

5.1 สรุป

ในการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า

5.1.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ และทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์ สรุปได้ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ มี 3 แนวคิด คือ 1) สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะหรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญาและการรู้คิด ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ ที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนาก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย 2) สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการป้องกันปัญหา ด้านจิตใจในทุกช่วงวัย โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาพ” ไมเยอร์และคณะ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะเป็นการบูรณาการใน 5 ด้าน คือ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง ด้านมิตรภาพ และด้านความรัก หลักของสุขภาพอย่างสมดุล หากด้านใด

ลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน 3) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เป็นการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 คือ (1) กายภาวนา เป็นการพัฒนากาย (2) ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม (3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี (4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา

แนวคิดทั้ง 3 นี้ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ เพื่อสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี เรียกว่า เป็นสุขภาวะทางอารมณ์ ส่วนแนวคิดที่เกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ มีประเด็นสำคัญ สำหรับมนุษย์ทุกคนจำต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้ในการดูแล การป้องกัน และการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุดคือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษา 2 ทฤษฎี ดังนี้ 1) ทฤษฎีบัญญัตินิยมของแฮร์ โดยมีจุดยืน คือ บรรดาข้อตัดสินทางจริยธรรมล้วนเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงอารมณ์ เปิดเผยถึงอารมณ์ของผู้พูด แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นเป้าของความรู้สึก สัจจะอันสำคัญที่สุด 3 ประการ เกี่ยวกับข้อตัดสินทางจริยธรรม คือ (1) ข้อตัดสินเหล่านี้เป็นข้อตัดสินแบบบัญญัติ (2) มีลักษณะที่สามารถทำให้เป็นสากลได้ (3) มีระเบียบวิธีที่มีเหตุผลในการคิดเรื่องจริยธรรม เพราะมีความสัมพันธ์เชิงตรรกะระหว่างบรรดาข้อตัดสินแบบบัญญัติต่าง ๆ 2) ทฤษฎีอารมณ์นิยมของซี แอล สตีเวนสัน (C.L Stevenson) สตีเวนสันต้องการตอบปัญหาทางจริยศาสตร์เชิงวิเคราะห์เพื่อจะได้เข้าใจศัพท์ และวิธีการต่าง ๆ ในจริยศาสตร์เชิงตีค่าได้อย่างกระจ่างแจ้งขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้ในการพิสูจน์หรือสนับสนุนการตัดสินค่าทางจริยะ โดยการพิจารณาปัญหาทางจริยะจากแง่ของการศึกษาภาษาและความหมายของคำ และยังใช้วิธีการรวบรวมข้อเท็จจริงจากการสังเกตพฤติกรรมของคนเราในกิจกรรมต่าง ๆ แล้วนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์

5.1.2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ **1) หลักโยนิโสมนสิการ** หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การคิดถึงสาเหตุต้นเค้าของสิ่งที่เกิด ด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัย ตามกระบวนการทางปัญญาภายใน ที่เรียกว่าจินตมยปัญญานั่นเอง ซึ่งเป็นการคิดอย่างเป็นเหตุผล คิดเป็นระบบอันเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการคิดวิเคราะห์พิจารณา **2) หลักสติสัมปชัญญะ** หมายถึง ความระลึกได้ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก และการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิดและการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา **3) หลักสัมมาทิฏฐิ** คือ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่ง

ความจริง ด้วยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง หรือชักนำ โดยแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ (1) โลกียะสัมมาทิฏฐิ เฉพาะอย่างยิ่งเกิดจากการหล่อหลอมกล่อมเกลาของสังคม เช่น การอบรมสั่งสอนทางศีลธรรม เรื่องเกี่ยวกับคุณค่า เช่น ชั่ว ดี ถูก ผิด เป็นต้น (2) โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบระดับโลกุตระเกิดจากโยนิโสมนสิการ คือเหนือโลก ไม่ขึ้นต่อโลก โลกุตตรสัมมาทิฏฐินี้เท่านั้น จึงกำจัดกิเลสได้ อันเป็นผลให้โลกมีความสงบมีความร่มเย็น ก่อให้เกิดสันติสุขอย่างชัดเจน โดยจุดเริ่มต้นสัมมาทิฏฐิจะเป็นศูนย์รวมของความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับขั้นตอนการดำรงชีวิต การแก้ไขปัญหาชีวิต และนำไปสู่การพัฒนา ก้าวเข้าสู่แนวทางอริยมรรคต่อไป **4) หลักสมาธิ** การฝึกสมาธิจึงมีจุดมุ่งความหมายและประโยชน์ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติไว้รับความสงบและความสุขของชีวิต ซึ่งประโยชน์หรือผลที่แท้จริงของสมาธิ คือ การเตรียมจิตหรืออบรมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา เพื่อยถาภูตญาณทัสสนะอันนำไปสู่วิชชา และวิมุตติในที่สุด โดยปฏิบัติไปตามลำดับ คือ อบรมสมาธิด้วยศีล อบรมปัญญาด้วยสมาธิ ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้วก็จะอบรมจิต จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง **5) หลักปัญญา** คือ ปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งปัญญาทั้งสองนี้ถือว่า เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย ส่วนปัญญาสุดท้าย คือ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน

5.1.3 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีข้อค้นพบใน 5 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ แก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง ด้วยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี คือ (1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (4) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา (5) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ (6) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก (7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (8) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม (9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน (10) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท

2. รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ (หลักสติปัฏฐาน 4) แก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง ในแต่ละด้าน ดังนี้ (1) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้น จะทำให้ระงับหรือลดการแสดงแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถควบคุมตนเองได้ (2) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุม

อารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น (3) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสนวุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง (4) ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้

3. รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ แก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเองหรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย แก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ ได้แก่ (1) ปรโตสะ (การได้สดับจากกัลยาณมิตร) ที่มีคุณสมบัติที่เกิดจากภายในตามหลักสัปปุริสธรรม 7 และมีคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 (2) โยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดแบบถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย รู้จักแยกแยะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นตามความเป็นจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

4. รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ แก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย แก้ไขด้วยหลักสมาธิ โดยการเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ได้แก่ 1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ เป็นการเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ 2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท คือ เอางานสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิตแล้วปลุกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้าหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งกล้าช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี 3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจัง ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ 4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ เป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

5. รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา แก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม สามารถการแก้ไขด้วยหลักปัญญา ทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ (1) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง หมายรวมทั้งการอ่านและการรู้ทางอายตนะอย่างอื่น เช่น จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การฟังบรรยาย เป็นต้น (2) จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและของทางโลก เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน ผลที่ได้รับการเกิดขึ้นของปัญญาสามารถนำปัญญานั้นไปพัฒนาได้มากขึ้น สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เป็นโลกียปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่

เรียกว่า โลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย ส่วนภาวนามยปัญญา เป็นโลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา

5.1.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

จากการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ทำให้เกิดองค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้

1. องค์ความรู้ที่ได้จากหลักโยนิโสมนสิการ (รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ) นำไปแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง ด้วยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี คือ (1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (4) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา (5) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ (6) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก (7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (8) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม (9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน (10) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท

2. องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสติสัมปชัญญะ (หลักสติปัฏฐาน 4) (รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ) นำไปแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง ดังนี้ (1) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้น จะทำให้ระงับหรือลดการแสดงแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถควบคุมตนเองได้ (2) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การให้มีสติอยู่เสมอ เพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น (3) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสนวุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง (4) ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้

3. องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสัมมาทิฏฐิ (รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ) นำไปแก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเองหรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย แก้ไขด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ ได้แก่ (1) ปรโตสะ (การได้สดับจากกัลยาณมิตร) ที่มีคุณสมบัติที่เกิดจากภายในตามหลักสัปปุริสธรรม 7 และมีคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 (2) โยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดแบบถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า รู้จักแยกแยะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นตามความเป็นจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

4. องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสมาธิ (รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ) นำไปแก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย แก้ไขด้วยหลักสมาธิ โดยการเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ได้แก่ 1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ

2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท 3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน 4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

5. องค์ความรู้ที่ได้จากหลักปัญญา (รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา) นำไปแก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม สามารถการแก้ไขด้วยหลักปัญญาทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ (1) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง มาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การฟังบรรยาย เป็นต้น (2) จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ (โยนิโสมนสิการ) (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติได้เช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ทำให้บรรลุธรรม เกิดมรรค ผล และนิพพาน

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีข้อค้นพบที่ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่และมีคุณค่าทางวิชาการ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป จึงนำมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ มี 3 แนวคิด คือ 1) สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะหรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญาและการรู้คิด ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ ที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนาก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย 2) สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการป้องกันปัญหา ด้านจิตใจในทุกช่วงวัย โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาพ” ไมเยอร์และคณะ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะเป็นการบูรณาการใน 5 ด้าน คือ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง ด้านมิตรภาพ และด้านความรัก หลักของสุขภาพอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน 3) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เป็นการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 คือ (1) กายภาวนา เป็นการพัฒนากาย (2) ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม (3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี (4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 2 ทฤษฎี ดังนี้ 1) ทฤษฎีบัญญัตินิยมของแฮร์ โดยมีจุดยืน คือ บรรดาข้อตัดสินทางจริยธรรมล้วนเป็น

ข้อความที่มีความหมายเชิงอารมณ์ เปิดเผยถึงอารมณ์ของผู้พูด แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นเป้าของความรู้สึก สัจจะอันสำคัญที่สุด 3 ประการ เกี่ยวกับข้อตัดสินทางจริยธรรม คือ (1) ข้อตัดสินเหล่านี้เป็นข้อตัดสินแบบบัญญัติ (2) มีลักษณะที่สามารถทำให้เป็นสากลได้ (3) มีระเบียบวิธีที่มีเหตุผลในการคิดเรื่องจริยธรรมเพราะมีความสัมพันธ์เชิงตรรกะระหว่างบรรดาข้อตัดสินแบบบัญญัติต่าง ๆ 2) ทฤษฎีอารมณ์นิยม ของซี แอล สตีเวนสัน (C.L Stevenson) สตีเวนสันต้องการตอบปัญหาทางจริยศาสตร์เชิงวิเคราะห์ เพื่อจะได้เข้าใจศัพท์ และวิธีการต่าง ๆ ในจริยศาสตร์เชิงตีค่าได้อย่างกระจ่างแจ้งขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้ในการพิสูจน์หรือสนับสนุนการตัดสินค่าทางจริยะ โดยการพิจารณาปัญหาทางจริยะจากแง่ของการศึกษาภาษาและความหมายของคำ และยังใช้วิธีการรวบรวมข้อเท็จจริงจากการสังเกตพฤติกรรมของคนเราในกิจกรรมต่าง ๆ แล้วนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามความหมายใหม่ของคำว่า “สุขภาพ” ให้มีความหมายกว้างขึ้นว่า “สุขภาพ” คือ “State of complete physical, mental, and social well being, and not merely the absence of disease or infirmity.” หรือสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของการไม่มีโรคหรือความบกพร่องหรือขีดจำกัดด้านร่างกายและจิตใจ และนิยามความหมายของ “ระบบสุขภาพ” ว่าเป็น “Sum total of all the organizations, institutions and resources whose primary purpose is to improve health.” หรือการดำเนินกิจกรรมของทุกองค์กร สถาบัน และทรัพยากรต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ ซึ่งทั้งสองนิยามดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นแนวคิดรากฐานในการปฏิรูประบบสุขภาพของไทยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับมาใช้ในเวลาต่อมา สอดคล้องกับแนวคิดของ **สุภาพร คชารัตน์** สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา หน้าที่ในการส่งเสริมให้พลเมืองมีสุขภาพดีเป็นของหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลงานด้านสาธารณสุข อันได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง พัฒนาการของงานสาธารณสุขในยุคแรกให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต มุ่งการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งสองด้านให้แก่พลเมือง หากในยุคปัจจุบันงานสาธารณสุขได้ขยายแผนงานจากการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไปสู่นิยามสุขภาพที่กว้างขวางมากขึ้น ภายใต้คำเรียกขานใหม่ว่า “สุขภาวะ” (well-being) การเปลี่ยนผ่านบริบทของการกำกับดูแล “สุขภาพ” ของพลเมืองไทยของภาครัฐ ซึ่งได้เปลี่ยนผ่านและขยายอำนาจการดูแลไปสู่เรื่องของ “สุขภาวะ” อันสะท้อนให้เห็นอย่างเด่นชัดผ่านการปฏิรูประบบสุขภาพในงานสาธารณสุขไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การสืบค้นนี้เผยให้เห็นถึงพัฒนาการ ความสำคัญ และบทบาทของสถาบันและองค์กรต่างๆทั้งภาครัฐ และองค์กรอิสระ ที่มีบทบาทในแวดวงสาธารณสุข และทำให้เห็นถึงเจตจำนงแห่งรัฐในการสถาปนาอำนาจการแพทย์สมัยใหม่ขึ้นมาผ่านการปรับเปลี่ยนนโยบาย การกระจายอำนาจจากส่วนกลางไปสู่การสร้างกลไกบางอย่างให้พลเมืองไทยต้องกำกับดูแลสุขภาวะของตนเองให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ตามความประสงค์ของรัฐ โดยมิได้รู้สึกว่าถูกควบคุมโดยอำนาจจากสถาบันทาง

การแพทย์แต่อย่างใด หากเป็นสิ่งที่พึงกระทำ พึงปฏิบัติตามด้วย จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดีแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชนของพลเมืองเอง และสอดรับกับงานวิจัยของ **พระครูประภากรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ)** พบว่า สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการทุกๆ ด้านในตัวบุคคล สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตของบุคคลจึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตได้ ในการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต (Life Style) ของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของคนเรา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมของคนจึงขึ้นอยู่กับการปรับเปลี่ยนเป็นสำคัญ อาจจัดเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ คือ การให้คุณค่าหรือมุมมองต่อตนเองในสถานะปัจเจกบุคคล และการให้คุณค่าของคนที่เชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมทั้ง ทางด้านกายภาพและสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน หมู่บ้าน ขึ้นไป ยังขึ้นกับปัจจัยในตัวสิ่งแวดล้อมเองด้วย เช่น ความสมบูรณ์ของป่าไม้อันเป็นธรรมชาติ มีน้ำสะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ มีสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน มีสันติภาพ มีหลักประกันทางสุขภาพและสวัสดิการ มีบริการสุขภาพที่ทั่วถึง ย่อมทำให้สุขภาวะบุคคลเป็นไปด้วยดี แต่ในทางตรงข้ามถ้าสภาพแวดล้อมไม่ดี มีมลพิษหรือสังคมเสื่อมโทรม ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะของคนและสังคมในทางไม่ดีด้วย การมีสุขภาพชีวิตที่ดีก็เป็นแนวทางที่ทำให้เกิดความสุข ความสำเร็จในการดำรงชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งที่ให้แนวคิดในการพัฒนาตนให้เป็นคนดี คนเก่งของสังคม ส่งผลให้สังคมมีความสุข พัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยพิจารณาให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา

2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ 1) หลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การคิดถึงสาเหตุต้นเค้าของสิ่งที่เกิด ด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัย 2) หลักสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก และการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ 3) หลักสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความจริง ด้วยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง หรือชักนำ 4) หลักสมาธิ การฝึกสมาธิจึงมีจุดมุ่งความหมายและประโยชน์ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติไว้รับความสงบและความสุขของชีวิต ซึ่งประโยชน์หรือผลที่แท้จริงของสมาธิ คือ การเตรียมจิตหรืออบรมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง 5) หลักปัญญา คือ ปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังแล้วนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งปัญญาทั้งสองนี้ถือว่า เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับทางโลกที่เรียกว่าโลกียปัญญา เป็นปัญญาที่ใช้ทำมาหากิน ดำรงชีพ ประกอบอาชีพให้มีความสุข อยู่รอดและปลอดภัย ส่วนปัญญาสุดท้าย คือ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาทางโลกุตตรปัญญา ปัญญานี้เกิดขึ้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา ในประเด็นนี้ สอดคล้องกับ **สมพร เทพสิทธา** ได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม” สรุปความได้ว่า การพัฒนาคนให้

มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่มีความรู้ดี คือมีความรู้ทางโลกและทางธรรม มีสุขภาพอนามัยดี คือสุขภาพทางกายและจิตใจดี มีความสามารถดี คือสามารถนำความรู้ที่เรียนมาแล้วไปพัฒนาตนเองได้ มีความคิดดี คือคิดเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิ มีการกระทำดี คือเว้นจากทุจริตทางกาย 3 ประกอบสุจริตและมีจิตใจดีคือ มีจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม เช่น ความมีเมตตากรุณา ความกตัญญูรู้คุณท่าน มีสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ[1] หลักธรรมทั้ง 5 ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักสัมมาทิฏฐิ หลักสมาธิ และหลักปัญญา สามารถนำไปบูรณาการในการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม ทำให้เกิดรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ 5 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ 2) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ (หลักสติปัฏฐาน 4) 3) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ 4) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ 5) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ **อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ณัฐเมธาวิน** ได้กล่าวถึง สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคมสามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวการณ์ที่เป็นอยู่รู้สึกมีความสุขไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือความสุขภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจอารมณ์ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม[2] และ **แสง จันทร์งาม** ได้กล่าวถึง กระบวนการเกิดทุกข์ว่า เริ่มต้นด้วยความไม่รู้ เพราะไม่รู้จึงหลงยึดติดและเกิดความพอใจบ้าง เกิดไม่พอใจขัดเคืองบ้าง ต่อจากนั้นจึงกระทำกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ตามแรงผลักคันของความอยาก (ตัณหา) หากใคร่พ้นจากความทุกข์ พึงทำความเห็นชอบ ให้เกิด ควบคุมมโนกรรมด้วยการคิดชอบ ควบคุมวจีกรรมด้วยการพูดชอบ ควบคุมกายกรรมด้วยกระทำชอบ ควบคุมกิเลสอย่างกลางด้วยครองชีพชอบ ควบคุมกิเลสอย่างละเอียดด้วยความพยายามชอบ ตั้งสติชอบและตั้งใจมั่นชอบ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสะอาด สว่าง สงบขั้นต้นแล้ว พึงพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นกำจัดอวิชชาได้ ทำลายโครงสร้างแห่งทุกข์อย่างสิ้นเชิง และเมื่อตนมีความสุขแล้ว หันไปมองหมู่

---

[1] สมพร เทพสิทธา, *ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, 2542), หน้า 52.

[2] อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ณัฐเมธาวิน, สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง, *วารสารสุขศึกษา*, ปีที่ 41 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2561) หน้า 1.

.

มนุษย์ที่ยังตกอยู่ในทุกข์ด้วยความสงสาร และบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป[3] และเกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ 1) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักโยนิโสมนสิการ นำไปแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง 2) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสติสัมปชัญญะ นำไปแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง 3) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสัมมาทิฏฐิ นำไปแก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย 4) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสมาธิ นำไปแก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย 5) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักปัญญา นำไปแก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม ซึ่ง **สุชีพ ปุญญานุภาพ** ได้กล่าวถึง การกระทำของคนเรานั้น ส่วนใหญ่เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากจิตใจ คือ ความคิดทั้งปวง ความนึกคิดนี้ถ้ารู้จักนำมาใช้ในทางที่ถูกก็จะเป็นทางมาแห่งการกระทำที่ถูกต้อง โดยปกติคนเรามักจะใช้เวลาในการคิดนึกไปแต่ในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ว่าคนเราจะคิดดีบ้าง ชั่วบ้าง ฟุ้งซ่านบ้างก็ตาม แต่ถ้าเราดัดแปลงความคิดนั้น ๆ ใหม่ คือ คิดไปในทางที่เป็นประโยชน์ คิดไปในทางที่จะทำให้จิตใจสงบสบาย หลักธรรมทางพุทธปรัชญาย่อมช่วยใจอย่างใกล้ชิดทุกขณะ ถ้าเราน้อมนึกไปแต่ในทางดี จิตใจก็จะสงบระงับอารมณ์ที่เคยเดือดร้อนพลุ่งพล่านก็จะตั้งมั่นเยือกเย็น[4] สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ** เรื่อง “โครงการการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ” ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรทางการศึกษา เป็นทีมหลักในการหล่อหลอมวิชาการ ความรู้และทักษะชีวิต ให้แก่นักเรียน ซึ่งการทำหน้าที่เหล่านี้ได้ดีย่อมขึ้นกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ ตลอดจนการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณของบุคลากรทางการศึกษาภาครัฐในเขตภาคตะวันออกที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ 2) สร้างโปรแกรมปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณ เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาจากข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากสภาพการณ์จริงของบุคลากรทางการศึกษาภาคตะวันออก และ 3) สร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 การสำรวจ รวบรวม และวิเคราะห์ สถานการณ์คุณภาพชีวิต และศึกษาปัจจัยทางจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณของบุคลากรทางการศึกษาภาครัฐในเขตภาคตะวันออก ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมจิต อารมณ์ และจิตวิญญาณต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทาง

---

[3] แสง จันทร์งาม, *อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์*, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ธนุชพริ้นติ้ง, 2549), หน้า 15.

[4] สุชีพ ปุญญานุภาพ, *แนวนึกทางศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 132.

การศึกษาภาครัฐในเขตภาคตะวันออก โดยสรุป แม้ในภาพรวมครูจะมีคะแนนความสุข ความผาสุกทางจิตวิญญาณ และคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับดี แต่มีการออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง และต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยการปรับการออกกำลังกาย ดังนั้น ในทางนโยบายของสถานศึกษาควรปรับตารางงานเอื้อให้ครูได้มีโอกาสปฏิบัติตามที่ต้องการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และสุขภาพให้ได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นการใช้โปรแกรมพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ เป็นวิธีการหนึ่งที่ให้ผลดีในการยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาสังกัดภาครัฐในเขตภาคตะวันออก ซึ่งในการศึกษาต่อไปน่าจะนำไปใช้ขยายผลในกลุ่มบุคลากรทางการศึกษาในภูมิภาคอื่น ๆ ของไทย[5]

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์นั้น มีประเด็นสอดคล้องกับทัศนะของนักวิชาการหลายท่าน ความเห็นในภาพรวมคือ ตามปกติมนุษย์ทั่วไปจะถูกชักจูงให้ดำเนินชีวิตในทางที่มุ่งเพื่อเสพเสวยโลก และความสนุกสนานบันเทิงต่าง ๆ มาปรนเปรอ ตา หู จมูก สิ้น ผิวกาย และใจอยากของตน ก่อให้เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น การกระทำของคนเรานั้น ส่วนใหญ่เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากจิตใจ ซึ่งการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ได้แก่ มีความรู้ดี คือมีความรู้ทางโลกและทางธรรม มีสุขภาพอนามัยดี คือสุขภาพทางกายและจิตใจดี หรือมีสุขภาวะทางกายและทางใจที่ดี มีความสามารถดี คือสามารถนำความรู้ที่เรียนมาแล้วไปพัฒนาตนเองได้ ซึ่งผลจากการวิจัยนี้ ทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ 1) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักโยนิโสมนสิการนำไปแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง 2) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสติสัมปชัญญะ นำไปแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง 3) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสัมมาทิฏฐิ นำไปแก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเองหรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย 4) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสมาธิ นำไปแก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย 5) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักปัญญา นำไปแก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม หากนำงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ และงานวิจัยเรื่อง โครงการการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ไปศึกษาต่อยอดในวิจัยการทำงานของบุคลากรในองค์กรหน่วยงานภาครัฐหรือ

---

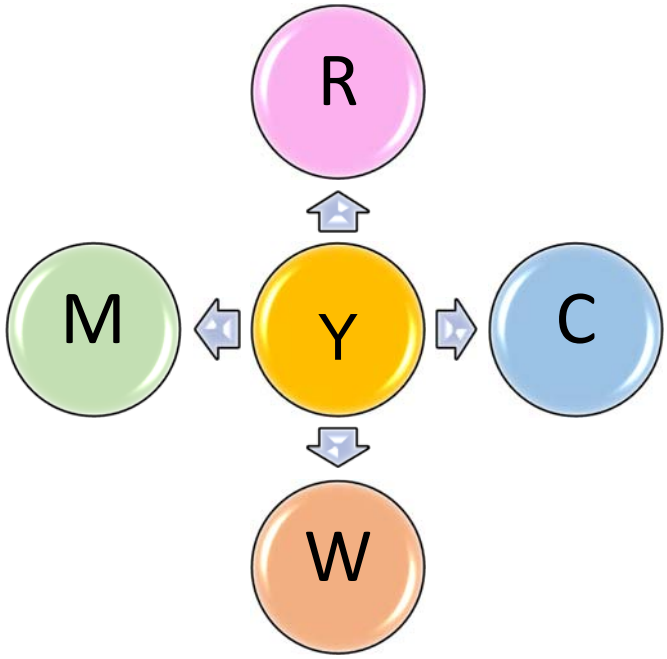
[5] ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ, “โครงการการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ”, รายงานวิจัย, (โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้ เงินอุดหนุนจากรัฐบาล : มหาวิทยาลัยบูรพา), 2562, หน้า ง-ฉ.

ภาคเอกชน โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) ศึกษาปัจจัยสุขภาวะทางอารมณ์ของบุคลากรที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต 2) สร้างโปรแกรมปัจจัยทางสุขภาวะทางอารมณ์ เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากร คาดว่าองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยน่าจะสร้างความเข้มแข็งทางสุขภาวะทางอารมณ์ตลอดจนการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรในองค์กรได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการอภิปรายผลมีความสำคัญมาก สำหรับการศึกษาวิจัยในแต่ละเรื่อง เพราะผู้วิจัยต้องศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาศึกษาเปรียบเทียบหาความสอดคล้อง หรือไม่มีความสอดคล้องกันกับงานวิจัยที่ทำ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปพลวัตในการทำวิจัยให้ดียิ่งขึ้นในครั้งต่อไป

5.3 องค์ความรู้ใหม่

ผลจากการวิจัย ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



แผนภูมิที่ 5.1 องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเรียกว่า **“YMRCW MODEL”**

Y= yonisomanasikāra คือ รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ นำไปแก้ปัญหาขาดความตระหนักรู้ตนเอง

M= mindfulness คือ รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ นำไปแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง

R= right view คือ รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฏฐิ นำไปแก้ปัญหาขาดการจูงใจตนเองหรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย

C= concentration คือ รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ นำไปแก้ปัญหาขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย

W= wisdom คือ รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา นำไปแก้ปัญหาขาดความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาขาดทักษะทางสังคม

5.4 ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยพบว่า ยังมีลักษณะบางประการที่น่าสนในการทำวิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และเพื่อทำการวิจัยในประเด็น ดังต่อไปนี้

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) องค์กรภาครัฐหรือภาคเอกชน ควรมีนโยบายในการพัฒนาบุคลากรทางอารมณ์ควบคู่กับการพัฒนาด้านวัตถุ เพราะการดำเนินในชีวิตประจำวันบุคลากรต้องประสบพบกับกิเลสต่างๆ ที่เข้ามารอบด้าน โดยการเอาสติมาเป็นตัวนำ เป็นตัวกำกับจิตตั้งแต่ต้น การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริงในขณะนั้น ๆ หรือที่เรียกว่า มีสติอยู่กับขณะปัจจุบัน ไม่ให้ไปย้ำคิดถึงเรื่องอดีตหรืออนาคตที่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่ง โดยใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด มีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ

2) หน่วยงานภาครัฐควรส่งเสริมให้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในเขตท้องที่อื่น ๆ เพื่อนำผลการศึกษามาพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน หรือบุคลากรในองค์กร

5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ หากมีผู้ประสงค์จะทำวิจัยในครั้งต่อไป มีประเด็นที่น่าจะศึกษาวิจัยตามประเด็น ดังต่อไปนี้

1) การพลวัตรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในยุคโลกาภิวัตน์

2) การศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนที่ปฏิบัติธรรมเจริญจิตตานุปัสสนากับชุมชนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเจริญจิตตานุปัสสนา

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือ

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. (2506). *คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อำพลพิทยา.

คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล. (2540). *การเจริญสติปัฏฐาน*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี่พับบลิชชิ่ง.

คณาฉันท์ อินอ่อน และคณะ. (2542). *การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

จันทรานี สงวนนาม. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา.* กรุงเทพฯ: บริษัท บุ๊คพอยท์ จำกัด.

จำลอง ดิษยวาณิช และพริ้มเพรา ดิษยวาณิช. (2545). *ความเครียดและความวิตกกังวล.* คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์ เชียงใหม่.

จอม บุญตาเพศ. (2501). *พุทธวิธีเทศนา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อุดมศึกษา.

เฉลิมเกียรติ ผิวนวล. (2526). *อภิจริยศาสตร์.* กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.

ทิศนา แขมมณี และคณะ. (2544). *วิทยาการด้านการคิด.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์ จำกัด.

นิตย์ จารุศร. (2547). *สารธรรม.* กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดเหรียญบุญการพิมพ์.

นิตยา เพ็ญศิรินภา. (2548). *แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโภชนศึกษา*. เอกสารการสอนชุดโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 7 (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บวร งามศิริอุดม. (2548). *การพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

ปิ่น มุทุกันต์. (2507). *คำบรรยายพุทธศาสตร์ภาค 3*. กรุงเทพฯ: พิศนาคะการพิมพ์.

_____. (2535). *พุทธศาสตร์ (ภาค 2).* กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ประเวศ วะสี. (2548). *การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข*. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.

_____. (2542). *บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพอภิวัฒน์ชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ปรีชา นันตาภิวัฒน์. น.อ.(พิเศษ). (2544). *พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ด้วงแก้ว.

เปลื้อง ณ นคร. (2533). *สร้างกำลังใจ.* กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

พี วชิรญาณมหาเถระ.(2541). *สมาธิในพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พงค์เทพ สุธีรวุฒิ และยูชูฟ นิมะ. (2552). *การจัดบริการสุขภาพตามวิถีมุสลิม 4 ช่วงวัย*. สงขลา: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พุทธทาสภิกขุ. (2516). *ทิฏฐิคืออะไร?.* กรุงเทพฯ: หนังสือธรรมบูชา.

_____. (2531). *สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัทเลี่ยงเชียงการพิมพ์.

_____. (2502). *อานาปานสติภาวนา.* อบรมภิกษุ ณ สวนโมกข์ฯ ในพรรษา.

พรรณทิพา ศักดิ์ทอง. (2554). *คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระกัมมัฏฐานา จริยะ อู ชะนะกาภิวังสะ. (2535). *ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ.* กรุงเทพฯ: บจก. สหธรรมิก.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี). (2545). *วิปัสสนาภูมิ* (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9. ราชบัณฑิต). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ: วัดราชโอรสาราม.

_____. (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพสถาบันบันลือธรรม.

_____. (2548). *คำวัด.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง.

_____. (2553). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์คำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2540). *ทาน ศีล สมาธิ.* กรุงเทพฯ: รุ่งทิพย์.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธฺเถร). (2531). *หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.* กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์.

_____. (2542). *โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *วิปัสสนาญาณโสภณ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์.

_____. (2554). *วิปัสสนากรรมฐาน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2541). *พุทธธรรม.* กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2542). สมาธิฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศยาม.

_____. (2543). *ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิกจำกัด.

_____. (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด.

_____. (2547). *เพื่อชีวิตที่ดี.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

_____. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2555). *พุทธธรรม.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2536). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้.* พระนคร: สยาม.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2) .กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2525). *ปรัชญาการศึกษาไทย.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมล คีมทอง.

_____. (2535). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.* กรุงเทพฯ: ปัญญา.

_____. (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.* กรุงเทพฯ: บริษัทสื่อตะวันจำกัด.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิกจำกัด.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.* กรุงเทพฯ: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์จำกัด.

_____. (2547). *ธรรมนูญชีวิต.* กรุงเทพฯ: การศาสนา.

_____. (2548). *คู่มือชีวิต.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม.

_____. (2548). *โลกขึ้นหัสวรรษใหม่ คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.

_____. (2548). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

_____. (2549). *พุทธธรรมฉบับขยายความ.* กรุงเทพฯ: สหธรรมิก จำกัด.

_____. (2550). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

_____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 24). นครปฐม: ปญญาประดิษฐาน.

_____. (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสะเถระ. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (พิมพ์ครั้งที่ 6). แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต*. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม.

พระมหาขวัญชัย กิตฺติเมธี (เหมประไพ). (2563). *เอกสารประกอบการบรรยาย: จริยศาสตร์ประยุกต์*. ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). (2558). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง.

พระมหาสมปอง มุทิโต. (2547). *คัมภีร์อภิธานวรรณนา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท ประยูรวงศ์ปริ้นติ้งจำกัด.

พระราชวรมุนี และคณะ. (2538). *วิมุตติมรรค* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.

พระโสภณเถระ (มหาสีสยาดอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.

_____. (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพฯ: ห.จ.ก.ไทยรายวันการพิมพ์.

พระอุปสติสสเถระ รจนา. (2548). *วิมุตติมรรค.* แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ.

ไพโรจน์ สิงบัน. (2551-2552). *สุขภาวะทางปัญญาของคนใต้: สุขสร้างได้ด้วยปัญญา.* งานสร้างสุขภาคใต้.

ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ. พระอาจารย์. (2526). *วิปัสสนาทีปนีฎีกา.* ชลบุรี: สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวิเวกอาศรม.

_____. (2532). *วิปัสสนาทีปนีฎีกา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2532). *อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ลักขณา สริวัฒน์. (2549). *การคิด*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.

วิพุธ พูลเจริญ. (2544). *สุขภาพ อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

วนิช สุธารัตน์. (2547). *ความคิดและความคิดสร้างสรรค์.* กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

วศิน อินทสระ. (2534). *ความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นอย่างไร.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ปัญญา.

_____. (2549). *พุทธจริยศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ : ธรรมดา.

สุคนธ์ สินธพานนท์ และคณะ. (2551). *พัฒนาทักษะการคิดพิชิตการสอน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง.

สุชาติ โสมประยูร และ เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2542). *การสอนสุขศึกษา = Health education teaching.* กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2543). *แนวนึกทางศาสนา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฎราชวิทยาลัย.

_____. (2535). *พจนานุกรมไทย-อังกฤษ.* นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฎราชวิทยาลัย.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2542). *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิทย์ มูลคำ. (2550). *กลยุทธ์การสอนคิดสังเคราะห์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

สมัคร บุราวาส. (2552). *ปัญญา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.

สมเด็จพระพุทธโฆสาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พุทธธรรม ฉบับเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2528). *นวโกวาทฉบับประชาชน.* กรุงเทพฯ: มหามกุฎราชวิทยาลัย.

_____. (2539). *สารานุกรมพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.

_____. (2542). *บาลีไวยากรณ์.* นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมพร เทพสิทธา. (2542). *ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม.* กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.

สมศร เชื้อหิรัญ. (2533). *สนทนากับผู้ป่วยจิตเวช* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2530). *การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยร่วมกับสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2540). *แนวทางพระพุทธศาสนาที่อาจนำมาใช้ในการจัดการศึกษาและการบริหารสถานศึกษา.* กรุงเทพฯ: สมาคมครูสังคมศึกษาแห่งประเทศไทย.

แสง จันทร์งาม. (2549). *อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์.* เชียงใหม่: โรงพิมพ์ธนุชพริ้นติ้ง.

อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล). (2549). *EQ + IQ = Best Brain Management for Successful Life ชีวิตนี้ใช่ว่าจะมีดีแต่อย่างเดียว*. งานศึกษาค้นคว้าวิจารณ์ และวิพากษ์กระบวนการในจิตของมนุษย์ โดย Alexandria KSherry. กรุงเทพฯ: โหลทองมาสเตอร์เริ่นท์.

อภิญญา ตันทวีวงศ์. (2544). *สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด.

อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์. (2546). *สรุปบทเรียนจากผู้รู้และผู้ผ่านประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ*. “โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาโครงการสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อัมพร โอตระกูล. (2540). *สุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.

2) บทความ

เกษม วัฒนชัย. (2548). หลักคิดแบบองค์รวมของสุขภาพ. *มติชน*. ปีที่ 28 ฉบับที่ 15 กุมภาพันธ์. (9838).

บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ. (2544). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5*(2), 132-133.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. *พุทธจักร*, *59*(11), 5-10.

รศรินทร์ เกรย์, ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเรวดี สุวรรณนพเก้า. (2533). ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, *18*(2), 71-85.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2545). การดูแลระยะยาว (Long-term care) และทิศทางนโยบายที่ควรจะเป็นสำหรับประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก. *วารสารพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, *3*(4), 40-42.

สุภาพร คชารัตน์. (2560). จาก“สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ”: การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการสาธารณสุขไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร, 10*(2), 2814.

อัจศรา ประเสริฐสิน. ทัชชา สุริโย และปพน ณัฐเมธาวิน. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารสุขศึกษา*, *41*(1), 1.

3) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์/งานวิจัย

กฤษกนก ดวงชาทม. (2560). *วุฒิภาวะทางอารมณ์กับการแก้ปัญหาความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน. รายงานการวิจัย*, สถาบันวิจัยและพัฒนา, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

จินดานุช เถกิงเกียรติ. ร้อยโทหญิง. (2558). *เชาวน์อารมณ์ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและพฤติกรรม การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ กรมการทหารสื่อสาร.* วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ฐาปนี วังกานนท์. (2556). *ปัจจัยการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษาบริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด*. การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ. (2562). *โครงการ การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ*. รายงานวิจัย, โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้ เงินอุดหนุนจากรัฐบาล, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นงนุช แย้มวงศ์ และคณะ. (2558). *ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ*. รายงานวิจัย, สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย.

นวันธร ใจแคล้ว. (2560). *การศึกษาปัจจัยด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ สัมพันธภาพในการทำงาน และวัฒนธรรมการทำงานที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ : ศึกษากรณีของพนักงาน Generation Y ในเขตบางรัก เขตคลองเตย เขตสาธร และเขตห้วยขวาง*. การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ). (2560). *การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐวัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เมธาวี อื้ออารีย์กุล กุณฑลทิพย พานิชภักดิ์. (2563). *สุขภาวะทางใจของผู้อยู่อาศัยในที่อยู่อาศัย: การทบทวนวรรณกรรมและข้อเสนอแนะ*. รายงานวิจัย, ภาควิชาเคหการ, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุนันท์ เพ็ชรพิรุณ. (2548). *การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาปัญญาตามทรรศนะของพุทธทาสภิกขุ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เอื้อมอร ชลวร. (2553). *การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

4) ราชกิจจานุเบกษา

ประกาศคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559. (2559, 7 ธันวาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*.

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง การประกาศแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.2561-2580). (2562, 18 เมษายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 1-396.

พระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พุทธศักราช 2562. (2562, 30 เมษายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 180-181.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พุทธศักราช 2550. (2550, 19 มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 1.

พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พุทธศักราช 2545. (2545, 18 พฤศจิกายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 1.

ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580). (2561, 13 ตุลาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 1-74.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยปีพุทธศักราช พุทธศักราช 2560. (2560, 6 เมษายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 40.

ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580). (2561, 13 ตุลาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 1-74.

5) เอกสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

กรมสุขภาพจิต. (2566). *บริหารกาย-จิตคิดเรื่องดี ๆ*. สืบค้นเมื่อ 10 กรฎาคม 2566, จาก https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30001.

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด. (2565). *จังหวัดกาฬสินธุ์*. สำนักงานจังหวัดกาฬสินธุ์ ศาลากลางจังหวัดกาฬสินธุ์. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2565, จาก http://www. kalasin. go.th/t/index.php/th/2017-10-02-18-25-55/2017-10-02-18-40-51.html.

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2566). *“Sustainable Development Goals (SDGs) เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน”*. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2566, จาก https://soc.swu.ac.th/news/ sustainable-development-goals-sdgs.

จังหวัดกาฬสินธุ์. (2565). *ข้อมูลจังหวัดกาฬสินธุ์*. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2565, จาก http://www.kalasin.go.th/t/index.php/th/2017-10-02-18-25-55/2019-08-28-09-24-34.html.

พนิดา โยวะผุย และคณะ. (2565). *“การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”*. วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทรา มหาสารคาม สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2565, จาก http://www.smnc.ac.th.

พระไพศาล วิสาโล. (2565). *พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ.* มหาวิทยาลัยมหิดล: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2565, https://www.visalo.org/book/sukaparp.html.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2565). *จังหวัดกาฬสินธุ์*. สืบค้นเมื่อ 26 กรกฎาคม 2565, จาก https://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดกาฬสินธุ์.

_____. (2565). *จังหวัดกาฬสินธุ์*. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2565, จาก https://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดกาฬสินธุ์.

สุนทรี เลาหะวิริยะ. (2565). *“หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 สุขภาพชุมชน”*. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2565, จาก http://www.site/sukhsuksam4/home/ bth-thi-8-sukhphaph-chumchn.

สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำจังหวัดกาฬสินธุ์. (2565). *ข้อมูลการปกครอง/ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดกาฬสินธุ์*. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2565, จาก https://www.ect.go.th/kalasin/ewt_news. php?nid=43&filename=index.

สำนักงานจังหวัดกาฬสินธุ์. (2565). *กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด.* สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2566, จาก https://www.kalasin-pao.go.th/ pao/ userfiles/ file/ plan/66-70/003.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564).* สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2565, จาก http://203.157.65.15/anamai.web/download/2560/แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบฯ.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2566). *โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2566, จาก http:// www.geocities.ws/tmchote/tpd-mcu/.

5) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแผ่

กรมสุขภาพจิต. (2561). *“แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561 -2580)”*. เอกสารการสอน. อัดสำเนา.

6) การสัมภาษณ์

กุลญาดา ใจวงศ์ผาบ. (2566, 2 กรกฎาคม). ค้าขาย. สัมภาษณ์.

ณัฐวดี รอดภัย, ดร. (2566, 2 กรกฎาคม). นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์.

เทิดทูล เขียวสังข์. (2566, 4 กรกฎาคม). ผู้นำชุมชน. สัมภาษณ์.

บุญครอง บุปผาเดช. (2566, 8 กรกฎาคม). ธุรกิจส่วนตัว. สัมภาษณ์.

ประไพ ภักดีสุวรรณ. (2566, 3 กรกฎาคม). แม่บ้าน. สัมภาษณ์.

ประยงค์ ภารสุวรรณ. (2566, 2 กรกฎาคม). มัคนายกวัดทัศนารามเตาไห. สัมภาษณ์.

ประยูร จำปาบุญ. (2566, 3 กรกฎาคม). ธุรกิจส่วนตัว. สัมภาษณ์.

พระครูจันทรธรรมานุวัตร, ดร. (2566, 3 กรกฎาคม). เจ้าคณะอำเภอเมืองกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์.

พระครูวรธรรมธัช,ดร. (2566, 2 กรกฎาคม). เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ เจ้าอาวาสวัดกลาง. สัมภาษณ์.

พระครูวินัยธรชัยวัฒน์. (2566, 3 กรกฎาคม). เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ชัยหลุบใน. สัมภาษณ์.

พระราชศีลโสภิต. (2566, 2 กรกฎาคม). ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์.

พระสุนทรธรรมประพุทธ์. (2566, 3 กรกฎาคม). ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์.

พระมหาวราทิต อาทิตวโร, ดร. (2566, 3 กรกฎาคม). เจ้าคณะอำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์.

พระมหาอนันต์ นิมมโน. (2566, 2 กรกฎาคม). รองเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์.

มยุรี วงวิลาศ. (2566, 29 กันยายน). อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่ 4 (อสม.). สัมภาษณ์.

มาลัย โตด้วง. (2566, 2 กรกฎาคม). ค้าขาย. สัมภาษณ์.

วรรณี วรรณปะเก. (2566, 3 กรกฎาคม). ค้าขาย. สัมภาษณ์.

วิลัย กั้วกำจัด. (2566, 4 กรกฎาคม). ธุรกิจส่วนตัว. สัมภาษณ์.

สงวน ดอนสินพูน. (2566, 3 กรกฎาคม). ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลุบ. สัมภาษณ์.

สมนึก มังสุไร. (2566, 6 กรกฎาคม). แม่บ้าน. สัมภาษณ์.

สมโภชน์ ตราชู, ดร. (2566, 3 กรกฎาคม). อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สัมภาษณ์.

สยามพัชร์ ทิพสอน. (2566, 3 กรกฎาคม). ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์.

สุรีย์รัตน์ ปรีแม้น. (2566, 29 กันยายน). ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่ 4 (อสม.). สัมภาษณ์.

อุดร วุฒิมาศ. (2566, 4 กรกฎาคม). ปราชญ์ชาวบ้าน. สัมภาษณ์.

อุมารินทร์ เลิศสหพันธุ์, ดร. (2566, 2 กรกฎาคม). อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สัมภาษณ์.

2. ภาษาอังกฤษ

1) Books

C.L. Stevenson. (1944). *Ethics and Language*. New York: Yale University Press.

_____. (1963). *The Emotive Meaning of Ethical Term 1937.* Facts and Values : Studles in Ethical Analysis. New York : Yale University Press.

Daniel Goleman. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Kaplan. Sallis and Patterson. (1993). *Health and Human Behavior*. Mcgraw-Hill Book company.

Pender, N.J. et al. (1996). *Predicting Health Promoting Lifestyle in the Workplace*. Nursing Research.

Stephen L. Darwall. (2003). *Theories of Ethics.* A Companion to Applied Ethics, Edited by R. G. Frey and Christopher Heath Wellman. blackwell Pubuishing Ltd.

Venerable Sujiva. (1990). *VIPASSANA MEDITATION*. Yangoon: Percetakan P.K.S. Sdn. Bhd.

World Health Organization Geneva. (1998). *Health Promotion Glossary*. Switzerland: Marilyn Langfeld.

World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: WHO.

_____.(1948). *The world health report 2000: Health systems improving performace.* Geneva: WHO.

2) Articles

Bamrungphak, S. (2015). Stop! Internal Sense-Fields: The Way of Mental Cultivation for Learning Enhancement. *Journal of MCU Academic*. Special Issue. (2), 295-306.

O'Donnell MP. (1989). Definition of health promotion: Part III: Expanding the definition. *American Journal of Health Promotion*. (3), 5.

World Health Organization. (2002). "Promoting rational use of medicines: core components". *WHO Policy Perspectives on Medicine*. (September 2002), 1-6.

_____. (2023). *Who we are: constitution.* (Retrieved on 28 August 2023). Available from: https://www.who.int/about/who-we-are/constitution.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญการให้สัมภาษณ์เชิงลึก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

1. พระครูวรธรรมธัช, ดร.

ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ เจ้าอาวาสวัดกลาง

สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566

2. พระมหาวราทิต อาทิตวโร, ดร.

ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์

สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566

3. พระมหาอนันต์ นิมมโน

ตำแหน่ง รองเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์

สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566

4. พระครูจันทรธรรมานุวัตร, ดร.

ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอเมืองกาฬสินธุ์

สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566

5. พระสุนทรธรรมประพุทธ์

ตำแหน่ง ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์

สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566

6. พระราชศีลโสภิต

ตำแหน่ง ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์

สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566

7. นายสยามพัชร์ ทิพสอน

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดกาฬสินธุ์

สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566

8. นายสงวน ดอนสินพูน

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลุบ

สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566

9. ดร.ณัฐวดี รอดภัย

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ สำนักงานวัฒนธรรม จังหวัดกาฬสินธุ์

สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566

10. ดร.สมโภชน์ ตราชู

ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566

11. ดร.อุมารินทร์ เลิศสหพันธุ์

ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566

รายชื่อพระสงฆ์และประชาชนที่ให้สัมภาษณ์

1. พระครูวินัยธรชัยวัฒน์. เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ชัยหลุบใน. สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566.
2. นางกุลญาดา ใจวงศ์ผาบ. ค้าขาย. สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566.
3. นายเทิดทูล เขียวสังข์. ผู้นำชุมชน. สัมภาษณ์ 4 กรกฎาคม 2566.
4. นางบุญครอง บุปผาเดช. ธุรกิจส่วนตัว. สัมภาษณ์ 8 กรกฎาคม 2566.
5. นางประไพ ภักดีสุวรรณ. แม่บ้าน. สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566.
6. นายประยงค์ ภารสุวรรณ. มัคนายกวัดทัศนารามเตาไห. สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566.
7. นายประยูร จำปาบุญ. ธุรกิจส่วนตัว. สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566.
8. นางมยุรี วงวิลาศ. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่ 4 (อสม.). 29 กันยายน 2566.
9. นางมาลัย โตด้วง. ค้าขาย. สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566.
10. นางวรรณี วรรณปะเก. ค้าขาย. สัมภาษณ์ 3 กรกฎาคม 2566.
11. นางวิลัย กั้วกำจัด. ธุรกิจส่วนตัว. สัมภาษณ์ 4 กรกฎาคม 2566.
12. นางสมนึก มังสุไร. แม่บ้าน. สัมภาษณ์ 6 กรกฎาคม 2566.
13. นางสาวสุรีย์รัตน์ ปรีแม้น. ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่ 4 (อสม.). สัมภาษณ์ 29 กันยายน 2566.
14. นางอุดร วุฒิมาศ. ปราชญ์ชาวบ้าน. สัมภาษณ์ 4 กรกฎาคม 2566.

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์

1. พระเทพวชิรวิมล, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

วุฒิการศึกษา นธ.เอก, ป.ธ.4, Ph.D., M.A., ศน.บ.

2. พระครูวาปีจันทคุณ, ผศ. ดร.

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.ด., ศน.ม., พธ.บ.

3. พระครูภาวนาพัฒนาบัณฑิต, ผศ. ดร.

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการบัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, พธ.ด., ศน.ม., ร.บ.

4. ผศ.ดร.จรัส ลีกา

ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.7, Ph.D., M.A., พธ.บ.

5. ดร.สงวน หล้าโพนทัน

ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

วุฒิการศึกษา นธ.เอก, ป.ธ.6, พธ.ด., M.A., ศน.บ.

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๓๖๔ ต่อ ๓๒๔

ที่ อว ๗๘๓๗/๒๐๙๑ **วันที่** ๗ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

กราบเรียน พระเดชพระคุณพระเทพวชิรวิมล, ดร.

ด้วย พระมหาอัตรเทพร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณ ได้โปรดอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๓/ว ๐๗๓๐

มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (IOC)

เรียน พระครูวาปีจันทคุณ, ผศ.ดร.

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

(พระครูวาปีจันทคุณ,ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๑๓๐

๗ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (IOC)

เรียน พระครูภาวนาพัฒนาบัณฑิต, ผศ.ดร.

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๗
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว๐๑๓๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (IOC)

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรัส ลีกา

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ได้ตรวจเครื่องมือวิจัยแล้วเห็นควรให้ปรับแก้ไขเพื่อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วให้นิสิตเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งแล้วจึงสามารถนำแบบสัมภาษณ์นี้ไปเก็บข้อมูลภาคสนามในการสัมภาษณ์เชิงลึกได้

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๘๑๗/๑๐๕๑ **วันที่** ๗ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เจริญพร ดร.สงวน หล้าโพนทัน

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ภาคผนวก ง
หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลียบเมือง ตำบลสวนจาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๕๖๑๘
www.roc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๓๗/ว ๐๔๐๒

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระครูวรธรรมธัช, ดร.

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๕๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลตลาด
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.roc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๒

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

กราบเรียน พระราชศีลโสภิต

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงกราบเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๒

๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระครูจันทรธรรมานุวัตร, ดร.

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลียงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๓ ๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระครูวินัยธรชัยวัฒน์ ญาณสำโร

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
พระครูวินัยธรชัยวัฒน์
๒ ก.ค ๒๕๖๖

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๘-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๒

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระมหาอนันต์ นิมฺมโน

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสะอาด
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๓-๔๖๓๘
www.roc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๒

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระมหาวราทิต อาทิตวโร, ดร.

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๓-๔๖๓๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๓
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายสยามพัชร์ ทิพสอน

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายสงวน ดอนสินพูน

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๔
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ดร.สมโภชน์ ตราชู

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่าน ได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

๒ ก.ค. ๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑ ๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑ ๔๖๑๔
ผู้ประสานงาน นางวัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๙ ๑๐๔๗ ๒๐๐๓
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๘๖๓๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๓๗/ว ๐๔๖

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ดร.ฐมาริน์ทร์ เลิศสหพันธุ์

ด้วย พระมหาอัครเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๖๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชรานุกรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
ดร.ฐมาริน์ทร์ เลิศสหพันธุ์

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๘๖๓๘
ผู้ประสานงาน นางรัชนีย์ เจริญบท โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๖๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๔๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางกุลญาดา ใจวงศ์ผาบ

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ใช้ให้สัมภาษณ์แล้ว
กุลญาดา ใจวงศ์ผาบ
๒๓ ก.ค. ๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๘

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางบุญครอง บุปผาเดช

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ตอบรับสัมภาษณ์แล้ว
บุญครอง บุปผาเดช
๒๑ มิ.ย. ๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายประยูร จำปาบุญ

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
นายประยูร จำปาบุญ
๔ ก.ค. ๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางมาลัย โตด้วง

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ไม่ใช่หลักฐานอ้างอิง
มาลัย โตด้วง

๒๗.ค. ๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๓๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางวิลัย กั้วกำจัด

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ได้ประสานงานแล้ว
ทางอีเมล์ทำสัญญา
วันที่ ๔ ก.ค ๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๓๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงเปลือย
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๒๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสมนึก มังสุไร

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสุรีย์รัตน์ ปรีแม้น

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ได้ให้สัมภาษณ์ แล้ว
ว่าที่ ร.ต. สุรีรัตน์ ปรีแม้น
29 ก.ย 2566

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๐๖

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางอุดร วุฒิมาศ

ด้วย พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
นางอุดร วุฒิมาศ
วันที่ ๔ ก.ค. ๒๕๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๙-๖๕๕๙-๖๑๖๙

ภาคผนวก จ
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

ขอความกรุณาท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้กรุณาสละเวลาตอบคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และครอบคลุมตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการสร้าง**รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์** โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 5 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับ**แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์**

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับ**หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์**

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับ**การสร้างรูปแบบสุขภาวะสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์**

ตอนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ**รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ..... .....ปี

2. ที่อยู่.....เลขที่.....หมู่ที่.....

ถนน.....ตำบล.....อำเภอ..... .....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร..... ...

E-mail..... .....

3. ระดับการศึกษา(เรียงลำดับคุณวุฒิจากสูงสุด)

1.....

2.....

3.....

4. ตำแหน่ง

1.....

2..... ...

3.....

5. ผลงาน/รางวัล

1.....

2.....

3.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

1. ท่านมีความเข้าใจความหมายคำว่า สุขภาวะทางอารมณ์ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่า สุขภาวะทางอารมณ์ มีความสำคัญต่อตัวท่าน อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ท่านเข้าใจ สุขภาวะทางอารมณ์ในแต่ละด้าน อย่างไร

3.1 การตระหนักรู้ตนเอง เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3.2. การควบคุมตนเอง เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3.3 การจูงใจตนเอง เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3.4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3.5 ทักษะทางสังคม เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. หากเกิดปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ คือ 1. ด้านการตระหนักรู้ตนเอง 2. ด้านการควบคุมตนเอง 3. ด้านการจูงใจตนเอง 4. ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ 5. ด้านทักษะทางสังคม **ท่านจะมีแนวทางการแก้ไขปัญหาในแต่ละด้าน อย่างไร**

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อมูลหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

1. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอารมณ์ เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่า หลักธรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ มีหลักธรรมใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. ท่านเข้าใจ หลักสติปัฏฐาน 4 ที่สอดคล้องกับสุขภาวะทางอารมณ์ เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. ท่านเข้าใจ หลักสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อภาวะอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างรูปแบบสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

1. ท่านคิดว่า การสร้างรูปแบบสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่า “การเจริญสติ” สามารถช่วยบำบัดอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ตอนที่ 5 เสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

1. ท่านมีความความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ด้านสังคม อย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านมีความความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ด้านครอบครัว อย่างไร

.....

.....

.....

3. ท่านมีความความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ด้านอารมณ์ อย่างไร

.....

.....

.....

4. ท่านมีความความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ด้านตนเอง อย่างไร

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ มา ณ โอกาสนี้

พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)
นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ
ภาพประกอบในการสัมภาษณ์เชิงลึก



สัมภาษณ์ พระครูวรธรรมธัช, ดร., เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ เจ้าอาวาสวัดกลาง, 2 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ พระราชศีลโสภิต, ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์, 2 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ พระครูจันทรธรรมานุวัตร, ดร., เจ้าคณะอำเภอเมืองกาฬสินธุ์, 3 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ พระครูวินัยธรชัยวัฒน์, เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ชัยหลุบใน, 3 กรกฎาคม 2566.



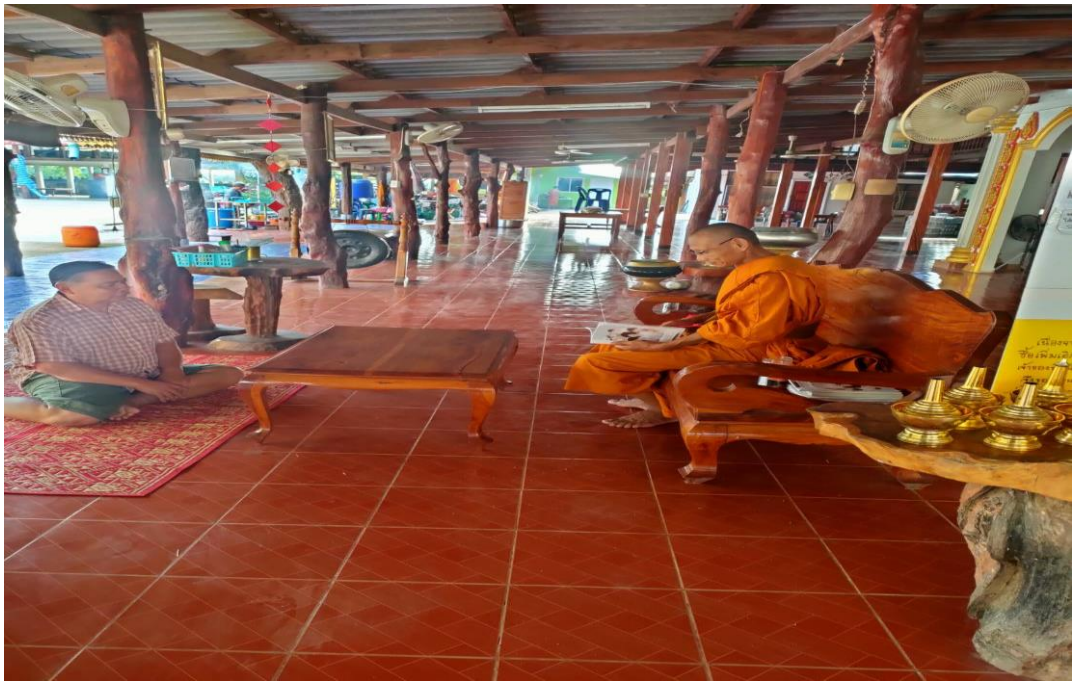
สัมภาษณ์ พระมหาอนันต์ นิมมโน, รองเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์, 2 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ พระมหาวราทิต อาทิตวโร, ดร., เจ้าคณะอำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์,
3 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ นายสยามพัชร์ ทิพสอน, ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดกาฬสินธุ์,
3 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ นายสงวน ดอนสินพูน, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลุบ,
3 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ ดร.สมโภชน์ ตราชู, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
3 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ ดร.อุมารินทร์ เลิศสหพันธุ์, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
2 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ นางกุลญาดา ใจวงศ์ผาบ, ค้าขาย, สัมภาษณ์ 2 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ นางบุญครอง บุปผาเดช, ธุรกิจส่วนตัว, 8 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ นายประยูร จำปาบุญ, ธุรกิจส่วนตัว, 3 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ นางวิลัย กั้วกำจัด, ธุรกิจส่วนตัว, 4 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ นางมาลัย โตด้วง, ค้าขาย, 2 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ นางสมนึก มังสุไร, แม่บ้าน, 6 กรกฎาคม 2566.



สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์รัตน์ ปรีแม้น, ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่ 4 (อสม.), 29 กันยายน 2566.



สัมภาษณ์ นางอุดร วุฒิมาศ, ปราชญ์ชาวบ้าน, 4 กรกฎาคม 2566.

ภาคผนวก ช
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

1. พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร. รองอธิการบดี มมร.วิทยาเขตร้อยเอ็ด

2. พระมหาพิสิฐ วิสิฏฐปญโญ, ดร.ป.ธ. 9, ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธบริหารการศึกษา มจร.วิทยาเขตขอนแก่น

3. รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มมร.วิทยาเขตร้อยเอ็ด

4. ผศ.ดร.จรัส ลีกา อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต มจร.วิทยาเขตขอนแก่น

5. ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต มจร. วิทยาเขตขอนแก่น

6. ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพวัณ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต มจร.วิทยาเขตขอนแก่น

7. ผศ.ดร.ประกอบ มีโคตรกอง อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต มจร.วิทยาเขตขอนแก่น

8. ดร.สงวน หล้าโพนทัน เลขานุการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มมร.วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ภาคผนวก ซ
ภาพประกอบในการสนทนากลุ่ม




มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus





ประมวลภาพการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) รหัส 63
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
เมื่อวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ.2566

ภาคผนวก ณ

ประกาศอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์



ประกาศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
เรื่อง อนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีการศึกษา ๒๕๖๕

เพื่อเป็นการสมบูรณ์แห่งการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ตามระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๙ และข้อ ๔ แห่งประกาศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เรื่อง ขั้นตอนการทำและการสอบดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์/หรือ สารนิพนธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๓ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ และมติคณะกรรมการสอบหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ ในการประชุมสอบ เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ จึงออกประกาศเรื่อง อนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ให้แก่นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ดังนี้

เลขทะเบียนนักศึกษา	ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์
๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๐๓	พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)	รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ประธานคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ (ที่ปรึกษาหลัก) ดร.อุทัย กมลศิลป์ กรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ (ที่ปรึกษาร่วม)
หัวข้อดุษฎีนิพนธ์		
ภาษาไทย	รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์	
ภาษาอังกฤษ	THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL-BEING BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE	
วัตถุประสงค์	๑. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ๒. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ๓. เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ๔. เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์	
☑ อนุมัติ		

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ญ
หนังสือแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ดุษฎีนิพนธ์



คำสั่งมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ที่ ๐๐๗๖ /๒๕๖๖
เรื่อง แต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ดุษฎีนิพนธ์

เพื่อความสมบูรณ์ในการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ตามระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๙ ข้อ ๒๕ และประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เรื่อง ขั้นตอนการทำและการสอบดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และ/หรือสารนิพนธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐ ข้อ ๕.๑๒ การวิพากษ์ดุษฎีนิพนธ์

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๗ ประกอบกับมาตรา ๒๔ และมาตรา ๔๒ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ ข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ว่าด้วยการรักษาการแทนและการมอบอำนาจให้ปฏิบัติการแทน พ.ศ. ๒๕๖๖ และคำสั่งมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ ๑๒๒๔/๒๕๖๖ เรื่อง มอบหมายและมอบอำนาจในการปฏิบัติการแทนอธิการบดี (ครั้งที่ ๔) ลงวันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ จึงแต่งตั้ง รศ.ดร.ธีระพงษ์ มีโอสง และ ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น เป็นผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE MODEL OF CREATING EMOTIONAL WELL-BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE)" ของ พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๑๒๐๐๑ รุ่น ๑/๒๕๖๓ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ ห้อง ๔๓๐๑ อาคาร ๔ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ตำบลดงลาน อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ภาคผนวก ฎ
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ที่ จว. ๓๐๙/๒๕๖๖

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง : รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

TITLE : THE MODEL OF CREATION EMOTIONAL WELL-BEING BASES ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF PEOPLE IN KALASIN PROVINCE

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๓/๒๕๖๖ วันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ มติที่ ๔๓๑/๒๕๖๖ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าโครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่างและผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ออกให้ ณ วันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงนาม

(พระมหามงวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	:	พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ)
วัน เดือน ปีเกิด	:	วันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2512
ชาติภูมิ	:	อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	วัดสว่างคงคา อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ กาฬสินธุ์ 46000
การศึกษา	:	พ.ศ. 2536 นักธรรมเอก สนามหลวง แผนกธรรม
	:	พ.ศ. 2539 เปรียญธรรม 3 ประโยค สนามหลวง แผนกบาลี
	:	พ.ศ. 2541 ปริญญาตรี ศาสนศาสตรบัณฑิต (ศน.บ.) สาขาภาษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
	:	พ.ศ. 2544 ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
หน้าที่การงาน	:	พ.ศ. 2549 ดำรงตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
	:	พ.ศ. 2552 พระธรรมทูต ณ วัดพระศรีรัตนาราม เมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี่ สหรัฐอเมริกา
	:	พ.ศ. 2553 รองเจ้าคณะตำบลกาฬสินธุ์
หน้าที่การงานปัจจุบัน	:	เจ้าอาวาสวัดสว่างคงคา อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์