



# วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์

Journal of MCU Nakhondhat

P-ISSN: 2586-923X ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กุมภาพันธ์ 2563)

E-ISSN: 2630-0362 Vol.7 No.2 (February 2020)

## 💧 วัตถุประสงค์

วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ เป็นวารสารวิชาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการศึกษาค้นคว้าและเผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการแก่นักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์และนักศึกษา ในมิติเพื่อสนับสนุนการศึกษา การสอน การวิจัยในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเน้นสาขาวิชาพุทธศาสนา บริหารการศึกษา ปรัชญา จิตวิทยา การพัฒนาชุมชน การพัฒนาสังคม นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ ภาษาศาสตร์ การจัดการสาธารณะ การศึกษาเชิงประยุกต์ รวมถึงสหวิทยาการอื่น ๆ

บทความที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ อย่างน้อย 2 ท่าน ในลักษณะปกปิดรายชื่อ (Double blind) เปิดรับบทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยรับพิจารณาตีพิมพ์ต้นฉบับของบุคคลทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ผลงานที่ส่งมาจะต้องไม่เคยเสนอหรือกำลังเสนอตีพิมพ์ในวารสารวิชาการใดมาก่อน

ทัศนะและข้อคิดเห็นที่ปรากฏในบทความ มิใช่ความคิดของคณะผู้จัดทำ และมีใช้ความรับผิดชอบของวารสาร คณะบรรณาธิการไม่สงวนลิขสิทธิ์ในการคัดลอก แต่ให้อ้างอิงแสดงที่มา

**วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ มีกำหนดออกเผยแพร่ปีละ 12 ฉบับ (รายเดือน)\***

|                        |                           |                         |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|
| ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม  | ฉบับที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ | ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม   |
| ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน  | ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม    | ฉบับที่ 6 เดือนมิถุนายน |
| ฉบับที่ 7 เดือนกรกฎาคม | ฉบับที่ 8 เดือนสิงหาคม    | ฉบับที่ 9 เดือนกันยายน  |
| ฉบับที่ 10 เดือนตุลาคม | ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน | ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม |



### ◆ ที่ปรึกษา

พระพรหมบัณฑิต, ศ.,ดร.

พระราชปรีดีศักดิ์, ศ.,ดร.

พระเทพปัญญาสุธี

พระสุวรรณเมธาภรณ์, ผศ.,ดร.

พระราชปรีดีมณี, ผศ.,ดร.

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.

### ◆ บรรณาธิการบริหาร

พระครูอรุณสุตาลังการ, รศ.,ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

### ◆ หัวหน้ากองบรรณาธิการ

พระครูวินัยธรสุริยา สุริโย, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

### ◆ กองบรรณาธิการ

พระครูสิริธรรมาภิรต, ผศ.,ดร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

พระครูโฆสิตวิฒนานุกูล, ผศ.,ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ศาสตราจารย์ ดร. ครองชัย หัตถา

มหาวิทยาลัยทักษิณ

รองศาสตราจารย์ ดร. ประเวศ อินทองปาน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รองศาสตราจารย์ ดร. สืบพงษ์ ธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

**รองศาสตราจารย์ ดร. กันตณ หนูทองแก้ว**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

**รองศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ บุญโท**

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิต**

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วาสนา แก้วหล้า**

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณิชภาพรรณ คูวิเศษแสง**

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนิศร ยืนยง**

มหาวิทยาลัยปทุมธานี

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธาณี วรรณทร์**

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษกร สุขแสน**

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

**ดร. มุกดาวรรณ พลเดช**

วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้

**ดร. อุทัย เอกสะพัง**

มหาวิทยาลัยทักษิณ

**ดร. มะลิวัลย์ โยธารักษ์**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

❖ **ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ**

**นางสาวปัญญาดา จงละเอียด**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

**นายธีรวัฒน์ ทองบุญชู**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช



### ◆ ฝ่ายประสานงานและจัดการ

พระมหาศักดิ์ดา สิริเมธี

พระณัฐพงษ์ สิริสุวณโณ

พระณัฐพงษ์ ญาณเมธี

นายอภินันท์ คำหารพล

นางสาวทิพพวรรณ จันทรา

### ◆ ฝ่ายกฎหมาย

นางสาวฉัตรมาส วิเศษสินธุ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

### ◆ ออกแบบปก

นายวินัย ธีระพิบูลย์วัฒนา

### ◆ จัดรูปเล่ม

พระมหาอนุชิต อนนตเมธี

### ◆ พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด กรีนโซน อินเตอร์ 2001

155/2 ถนนปากนคร ตำบลท่าซัก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

โทรศัพท์. 075-466-031, แฟกซ์. 075-446-676

### ◆ เจ้าของ

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

เลขที่ 3/3 หมู่ที่ 5 ตำบลมะม่วงสองต้น อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

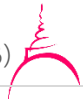
โทร. 086-4345903 แฟกซ์. 075-340-042 E-mail : suriya.sur@mcu.ac.th

## บทบรรณาธิการ



วารสารฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 2 ประจำปีพุทธศักราช 2563 วารสารก้าวเข้าสู่ปีที่ 7 ได้รับการประเมินเพื่อรับรองคุณภาพวารสาร จากศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai Journal Citation Index-TCI) ให้มีมาตรฐานอยู่ในกลุ่มที่ 2 (จนถึง 31 ธันวาคม 2564) เพื่อรักษาคุณภาพของวารสารให้เป็นไปตามเงื่อนไขและกติกาสากล จึงเปิดโอกาสให้นักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์และนักศึกษา ได้เผยแพร่บทความทางวิชาการหรือบทความวิจัย ซึ่งกองบรรณาธิการได้ดำเนินการตามกระบวนการเชิงหลักการเผยแพร่บทความตามเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาทุกประการ

บทความที่ได้รับการคัดเลือกให้เผยแพร่ในวารสารมหาจุฬานาครทรรณ ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 นี้ประกอบด้วย บทความวิชาการ 1 เรื่อง บทความวิจัย 4 เรื่อง ในเล่มนี้ มีบทความที่น่าสนใจได้แก่ การศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) โดย พระครูอุดมภาวนานุสิฐ (เสถียร จันทิรธรรม) ,พระครูวิจิตรศีลาจาร และสิทธิโชค ปาณะศรี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม 2) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) พบว่า การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา 3) วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) พบว่า เน้นสอนในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการรู้เห็นเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้ว อิริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การยืนสมาธิ อิริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูก



ลักษณะ อิริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนอน จุดเด่นของแนวคิด เน้นสอนในฐานทั้ง 4

กองบรรณาธิการวารสารมหาจุฬานาครพรรณ์ ขอขอบคุณท่านผู้เขียน ท่านสมาชิกและท่านผู้อ่านที่ให้ความสนใจและไว้วางใจวารสารของเราเป็นอย่างดีตลอดมาและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความที่ได้เลือกสรรมาตีพิมพ์มีประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน บรรณาธิการขอขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณาอ่านและแนะนำการปรับแก้บทความวิจัยให้มีคุณภาพทางวิชาการยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ หากผู้อ่านจะมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงวารสารนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น กองบรรณาธิการขอน้อมรับไว้ด้วยความยินดี

พระครูอรุณสุตาลังการ, รศ.ดร.

บรรณาธิการ

# สารบัญ



บรรณาธิการ (ก)

บทบรรณาธิการ (จ)

## บทความวิชาการ : Academic Article

พุทธธรรม : การเปิดประตูสู่การสื่อสารทางการเมืองไทยปัจจุบัน 1

BUDDHIST MORALITY: NEXT STEP TO THE CURRENT THAI POLITICAL  
COMMUNICATION

ไพรัตน์ ฉิมหาต, พิชิต ปุริมาตฺร และเบญญาภา อัจฉฤกษ์

## บทความวิจัย : Research Articles

วิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อ  
สังคมไทยปัจจุบัน 16

AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICAL VALUES IN BELIEF OF PETA (HUNGRY GHOST)  
AFFECTING CURRENT THAI SOCIETY

พระใบฎีกาทวีศักดิ์ ชินวโร (กล้าคง)

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ  
อำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา 35

AN APPLICATION OF FOUR BHĀVANĀS IN TO THE IMPROVEMENT OF THE QUALITY  
OF LIFE OF COMMUNITY, BANBORKETU, SADAO DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE

พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก (รักษะเพชร)



## สารบัญ (ต่อ)

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา | 47 |
|---------------------------------------------|----|

THE FORMAT OF TEACHING MEDITATION IN AYUTTHAYA PROVINCE

ศราพร หาญยุทธกร

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| การศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์<br>(แป้น ธมฺมธโร) | 67 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|

AN ANALYTICAL STUDY OF THE METHOD OF INSIGHT DEVELOPMENT OF  
PHAKHRUBHĀVANĀNUSĀSAKA (PAN DHAMMADHARO)

พระครูอุดมภาวนานุสิฐ (เสถียร จันทรรวม), พระครูวิจิตรศีลาจาร และสิทธิโชค ปาณะศรี

|                       |   |
|-----------------------|---|
| คำแนะนำสำหรับผู้เขียน | ณ |
|-----------------------|---|

พุทธธรรม : การเปิดประตูสู่การสื่อสารทางการเมืองไทยปัจจุบัน\*

BUDDHIST MORALITY: NEXT STEP TO THE CURRENT THAI

POLITICAL COMMUNICATION

ไพรัตน์ ฉิมหาด

Pairat Chimhad

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

พิชิต ปุริมาตร

Pichit Purimart

เบญญาภา อัจฉฤกษ์

Benyapa Atcharoek

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Ratchasima Campus, Thailand

E-mail: joybenyapa@hotmail.com

## บทคัดย่อ

หลักการของการสื่อสารทางการเมืองประกอบด้วย การถ่ายทอดข้อมูลและข่าวสารทางการเมืองหรือแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลอันเกี่ยวกับการเมืองโดยตรง ระหว่างสมาชิกในระบบการเมือง ทั้งในแง่ของปัจเจกบุคคล และคณะบุคคลกับรัฐบาล ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารระหว่างสถาบันการเมืองต่าง ๆ เช่น รัฐบาล สภาผู้แทนราษฎร พรรคการเมือง กลุ่มผลประโยชน์ต่าง ๆ กับประชาชน การสื่อสารระหว่างนักการเมืองกับประชาชน และระหว่างนักการเมืองกับสถาบันทางการเมืองไปยังส่วนอื่น ๆ ของระบบการเมือง ดังนั้น หลักการสื่อสารทางการเมืองในภาวะวิกฤตจึงเป็นที่จะต้องนำเสนอข้อมูลที่ทำให้คู่กรณีหรือคนที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกิดความไว้วางใจโดยอาศัยวิธีการเต็มไปด้วยความเมตตากรุณา โดยการสื่อสารนั้นจะต้องไม่ดำรงอยู่บนฐานของผลประโยชน์ที่ตนจะพึงได้ โดยไม่สนใจความเป็นไปของสังคมแต่ประการใด พุทธธรรมในการสื่อสาร จากหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่าด้วยการสื่อสารใน

---

\* Received 20 January 2020; Revised 1 February 2020; Accepted 16 February 2020



ด้านกระบวนการสื่อสาร ล้วนเป็นหลักการที่ล้าลึกที่สร้างสรรค์ให้ การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ หลักคำสั่งสอนว่าด้วยการสื่อสารของพระพุทธองค์ยังครอบคลุมถึงหลักจรรยาบรรณ และจริยธรรมของการสื่อสารอีกด้วย สังคมไทยได้นำการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนานี้มาใช้ การสื่อสารทางการเมืองก็จะเป็นหลักการสื่อสารที่ช่วยให้บุคคลมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นหลักการสื่อสารที่ช่วยให้สังคมทุกระดับได้คงไว้ซึ่งสันติสุข เมื่อประชาชนมีพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสารทาง การเมือง และความรู้ทางการเมืองในระดับที่มากขึ้นจากช่องทางการสื่อสารดังกล่าว จะส่งผลต่อการมี ส่วนร่วมทางการเมืองการปกครองท้องถิ่นมากขึ้นตามไปด้วย

**คำสำคัญ:** พุทธธรรม, การสื่อสาร, การเมืองไทย

## Abstracts

Principle of political communication consisting transferring the political information and news or exchanging the news or information that related political directly about the individual and the person group with the government. It might be an interactive communication of the political institutes such as the government, House of Representatives, political parties, various interest groups and public, communication between politicians and public and between the politicians and the political institutions to other parts of the political system. Therefore, principle of communication in the crisis is demonstrating the information about the both sides or the stakeholders, propose to trust based on mercy and kindness. The communication shall not be based on self-benefit without caring the society circumstance. The Buddhist morality in communication by the Buddha mentioned that the communication by processing is the deeply principle make the efficiency communication. In addition to doctrine of the Buddha about communication is covered the principle of moral and ethics. Thai society follows these principles, the political communication also be a principle that assist the individual gain more happiness, good relationship with each other and it is a principle that assist all level of society to maintain the peace. That is



when people has performance in acknowledgement political information and knowledge politics in height level from opportunity this community. Upon political participation local government height too

**Keywords:** Buddhist, Communication, Thai Political

## บทนำ

ในประวัติศาสตร์การสื่อสารนั้นนักวิชาการทางด้านการสื่อสารได้ให้ทัศนะว่า มนุษย์มีการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ๆ 4 ครั้งด้วยกัน กล่าวคือ ในครั้งที่ 1 เมื่อมนุษย์เริ่มมีภาษาพูด และมีวัฒนธรรมโดยการเล่าสืบต่อกันมา ครั้งที่ 2 เมื่อมนุษย์มีภาษาเขียน และถ่ายทอดวัฒนธรรมโดยการเขียน ครั้งที่ 3 เมื่อมีเทคโนโลยีทางการพิมพ์เกิดขึ้นทำให้สามารถเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ ออกไปสู่มวลชนได้เป็นจำนวนมาก ครั้งที่ 4 คือยุคที่มีการเกิดขึ้นของอิเล็กทรอนิกส์ดิจิทัล (Anura Goonasekara, 1997) ซึ่งการปฏิวัติแต่ละครั้งล้วนส่งผลให้เกิดลักษณะทางวัฒนธรรมใหม่ที่สืบเนื่องมาจากการปฏิวัติครั้งที่ผ่าน ๆ มา ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และสังคม เพราะการสื่อสารมีอิทธิพลต่อวิถีทางที่สังคมจะจัดการกับการผลิต และการกระจายความมั่งคั่ง ตลอดจนวิถีทางในการปกครอง (กาญจนา แก้วเทพ, 2541)

ดังนั้น ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ได้ทำให้เกิดปรากฏการณ์การเข้ามีส่วนร่วมทางการเมือง และมีอิทธิพลต่อสังคมเป็นอย่างมาก ซึ่งการสื่อสารทางการเมืองที่ผ่านช่องทางต่าง ๆ ได้กลายเป็นตัวแปรหนึ่งของการเปลี่ยนผ่าน ที่สามารถนำพาสถานการณ์บ้านเมืองให้ก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการทำให้ปัญหาการเมืองคลี่คลายลง หรือก่อปัญหาให้ขยายตัวทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น จนกลายเป็นวิกฤตความขัดแย้งทางการเมืองของสังคมและบางสถานการณ์ก็ได้พัฒนาไปสู่ความรุนแรงในที่สุด ดังตัวอย่าง วิกฤตความขัดแย้งทางการเมือง พ.ศ. 2549-2553 ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นวิกฤตการณ์ทางการเมืองที่แตกต่างจากวิกฤตการณ์ทางการเมืองในอดีต โดยวิกฤตการณ์ทางการเมืองในอดีตที่ผ่านมาพบว่าเป็นความขัดแย้งระหว่างประชาชน นิสิตนักศึกษา กับ ฝ่ายทหารและรัฐ ส่วนใหญ่เป็นไปโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต่อต้านเผด็จการรัฐบาลทหาร และต้องการรัฐธรรมนูญที่เป็นประชาธิปไตย



หลักจริยธรรมในทางพุทธศาสนานั้นจะเป็นสิ่งสำคัญในการขัดเกลาบุคคลให้ทำหน้าที่ ๆ ได้รับมอบหมายโดยตระหนักถึงคุณธรรม และพุทธจริยธรรมในการบริหารงานทางการเมืองที่ตนต้องเป็นสื่อกลางนำข่าวสารนั้นไปสู่สังคม พุทธศาสนาจึงมีเนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำมาบูรณาการเพื่อประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาการสื่อสารทางการเมือง ซึ่งการนำเอาคุณค่าทางพุทธจริยธรรมมาเป็นตัวชี้วัดทางพุทธศาสนา อันเป็นสาระสำคัญของวัฒนธรรมชุมชนปลูกฝังแก่ปัจเจกบุคคลและกลุ่มบุคคลในสังคม จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะเป็นการนำสิ่งดีที่มีอยู่มาใช้อย่างเป็นรูปธรรม ผู้ศึกษาจึงมีความประสงค์ที่จะทำการศึกษาเรื่อง “จริยธรรมกับการสื่อสารทางการเมือง” โดยตระหนักว่าถ้าสถาบันทางการเมืองทั้งภาครัฐและภาคประชาสังคมได้นำเอาแนวทางจริยธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการสื่อสารทางการเมืองก็จะก่อให้เกิดการสื่อสารทางการเมืองที่ดีขึ้นได้

### พุทธโอวาท : กุญแจเปิดประตูการสื่อสาร

พุทธศาสนาเป็นศาสนาของพระพุทธองค์ซึ่งกำเนิดมานานกว่า 2,554 ปี ในชมพูทวีปหรือประเทศอินเดีย ภายหลังจากที่เจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จออกผนวชจากศากยวงศ์ จุดมุ่งหมายของพระองค์ ก็เพื่อแสวงหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยเวลาแสวงหาความรู้ถึง 6 ปี ตรัสรู้อนัตตสมมัตถ์โพธิญาณที่ทรงค้นพบทางหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ก่อนพุทธศักราช 45 ปี จึงได้พระนามว่า พุทธะ พระพุทธเจ้าได้ทรงอาศัยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ในหมู่สัตว์ เสด็จจาริกไปเพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนที่ตรัสรู้แก่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ในเบื้องต้นนั้น พระพุทธองค์ได้เสด็จไปแสดงธรรมจกัปปวัตตนสูตร แก่หมู่ปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันทำให้ปัญจวัคคีย์ได้ดวงตาเห็นธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ต่อจากนั้น ทรงแสดงธรรมแก่ยสกุลบุตรและสหาย จึงทำให้บังเกิดมีพระอรหันตสาวกในพระพุทธศาสนาจำนวน 60 องค์ พระองค์ทรงส่งพระสาวกทั้งหมดไปเผยแผ่ธรรมะ (สื่อสารธรรมะ) ในที่ต่าง ๆ โดยไม่ซ้ำกันโดยพระพุทธโอวาทว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่คนเป็นจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ภิกษุ



ทั้งหลายเธอทั้งหลายจงแสดงธรรมที่งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ อันบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง”

จากพระพุทธโอวาทนี้เอง ถือเป็นกุญแจเปิดประตูสู่การเดินทางเพื่อการสื่อสารเผยแผ่พุทธธรรมแก่พุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ช่วยกันทำหน้าที่ในการเผยแผ่และสืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้แผ่ขยายไปทั่วทุกทิศ

พุทธศาสนาเป็นปัญญาตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสนาที่เน้นหลักของเหตุและผล แม้อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์บิดาแห่งฟิสิกส์ยุคใหม่ ได้กล่าวว่า ศาสนาในอนาคตนั้นเป็นศาสนาของจักรวาล จะต้องมองข้ามพระเจ้าที่เป็นตัวตนหรือลัทธิต่าง ๆ จะต้องมาจากประสบการณ์ จิตวิญญาณ ต้องมาจากความเป็นธรรมชาติ เป็นเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ และศาสนาที่ตรงกับคำจำกัดความนี้มากที่สุด ก็คือ ศาสนาพุทธ และถ้าจะมีศาสนาใดซึ่งจะเข้ากันได้กับแนวคิดของวิทยาศาสตร์ ศาสนานั้นก็คือ ศาสนาพุทธ (เดียน คำดี, 2541) ซึ่งแสดงให้เห็นคุณค่าความเป็นเหตุผลและหลักการของพุทธศาสนา หลักคำสอนของพุทธศาสนาได้รับการยกย่องว่าเป็นวิทยาศาสตร์ และเป็นศาสนาที่มีหลักคำสอนครอบคลุมถึงเรื่องการสื่อสารของมนุษย์ทั้งในด้านการรับรู้ การพูด การฟัง การเปิดรับการสื่อสาร การคิด และการเชื่อ ซึ่งในที่นี้จึงพยายามจะรวบรวมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่เกี่ยวข้องกับหลักการสื่อสาร แต่คงจะเน้นไปที่การสื่อสารประเภทการสื่อสารระหว่างบุคคลและการสื่อสารด้วยการพูดเป็นหลักใหญ่ เพราะในยุคพระพุทธองค์ยังไม่มีเทคโนโลยีการสื่อสารเกิดขึ้น หลักการสื่อสารตามแนวศาสนาพุทธนี้หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ให้การสื่อสารเพียบพร้อมไปด้วยคุณภาพและคุณธรรม

### กระบวนการและช่องทางการสื่อสารตามหลักพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้อธิบายองค์ประกอบของชีวิตที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ในที่นี้หมายถึง มนุษย์หรือบุคคล ออกเป็นส่วนประกอบ 5 ประเภท ทางธรรมว่า เบญจขันธ์ (The Five Aggregates) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551) คือ

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น



2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ (ในทางนิเทศศาสตร์ เรียกการรับรู้) คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้

4. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ตรัสตรึงนึกคิดในใจและแสดงออกทางกายทางวาจา หรือเป็น เครื่องปรุงของจิตของความคิดซึ่งนำไปสู่ปัญญา (Wisdom or understanding) ได้

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็นการได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

กล่าวโดยสรุปแล้ว บุคคลประกอบด้วยรูปและนาม รูป คือ รูปธรรมหรือร่างกายมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และหมายถึง รูปธรรม ที่เข้ามาสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า อายตนะภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เรียกว่า อายตนะภายนอก อายตนะ แปลว่า แดนต่อเชื่อม คือ ตา สัมผัส รูป หู สัมผัส เสียง จมูก สัมผัส กลิ่น ลิ้น สัมผัส รส กายสัมผัส โผฏฐัพพะ (หมายถึง สิ่งสัมผัสได้ด้วยกาย ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ความแข็ง ความอ่อน) ใจสัมผัส ธรรมารมณ์ (หมายถึง สิ่งที่ใจคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่ระลึกได้เกี่ยวกับสิ่งที่พบหรือรับรู้ทางหู ตา จมูก ลิ้น และกาย และปรากฏขึ้นทางใจ) (วิริยสูตร วิเชียรโชติ และนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ, 2560)

จากกระบวนการรับรู้ของมนุษย์นี้ ทำให้เข้าใจกระบวนการของที่มาของการสื่อสารด้วยการพูดของบุคคล สอดคล้องกับแบบจำลองการสื่อสารของ เบอร์โล ที่กล่าวไว้ว่า กระบวนการสื่อสารของมนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบคือ 1) ผู้ส่งสาร (Sender) 2) สาร (Message) 3) สื่อ (Channel) 4) ผู้รับสาร (Receiver) ซึ่งเรียกรวมว่า S-M-C-R Model โดยเฉพาะในส่วนช่องทางการสื่อสารของมนุษย์ ที่เหมือนกับของพระพุทธองค์มาก กล่าวคือ เบอร์โล (Berlo) แนะนำว่าช่องทางการสื่อสารของมนุษย์ ได้แก่ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวสัมผัส ที่เป็นช่องทางสำหรับการรับเข้าและส่งออกของการสื่อสาร แต่แนวคิดของพระพุทธองค์เกิดขึ้นก่อนเบอร์โลนับ 1,503 ปี และแนวคิดของพระพุทธองค์ทรงล้ำลึกกว่ามาก โดยได้เสนอลึกลงไปถึงส่วนที่ไม่ใช่แต่เฉพาะส่วนของรูปธรรมเท่านั้น แต่



ทรงเสนอไปถึงการรับรู้ผ่านนามธรรมที่จับต้องไม่ได้ อันได้แก่การรับรู้ทางใจไว้ด้วย ในขณะที่เบอร์โล (Berlo) เสนอไว้เพียง ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกายสัมผัส (เทียบได้กับกายในนัยของพระพุทธเจ้า) ซึ่งความรู้ที่รับรู้มาจากทางมนทวารหรือใจ นี่เองที่เรียกตามแนวอภิปรัชญาว่า ธรรมหรือธรรมารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551) ประกอบด้วยเวทนาขันธ์ (ความรู้ต่อเวทนา) สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ อนิหัตถสณอัปปปฏิหารูป (รูปที่เห็นไม่ได้ กระทบหรือถูกต้องไม่ได้) และอสังขตธาตุหรือนิพพาน สำหรับในหลักการสื่อสารทั่ว ๆ ไป ในยุคพระพุทธองค์ยังไม่มีสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่ในการสื่อสาร มีเพียงการสื่อสารด้วยการพูดและการเขียนเท่านั้น หลักการสื่อสารที่พระองค์ทรงสั่งสอนจึงเน้นไปที่การพูด การฟังแต่หลักการต่าง ๆ ที่พระองค์ทรงสั่งสอนดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ สามารถนำไปพัฒนาประยุกต์ใช้ได้กับการสื่อสารในทุกรูปแบบ เช่น การรายงานข่าว การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ ฯลฯ

### หลักวาทกรรม (การพูด) การสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนหลักการสื่อสารด้วยการพูด หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นวาทกรรมการสื่อสารด้วยคำพูดตามรูปแบบของพระพุทธศาสนาในหลายประการ ได้แก่

1. การพูดที่ดีและไม่ดี ในพาลบัณฑิตสูตรพระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงคุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งของบัณฑิต คือ มีการพูดถ้อยคำที่ดีที่ตนเคยพูดมาเป็นปกติ ซึ่งวจีกรรมหรือการพูดของบัณฑิตจะเป็นวจีกรรมที่สุภาพดีงาม ซึ่งมีลักษณะ 4 ประการ (ชัยวัฒน์ อัดพัฒน, 2523) คือ

- 1.1 พูดคำจริงคือคำพูดแน่นอนและคงที่ รักษาคำพูดไม่เปลี่ยนแปลงไปมา

- 1.2 พูดคำสมานไมตรี คือ พูดคำผูกไมตรี และพูดคำประสานสามัคคี พูดแนะนำคนที่ยังไม่รู้จักให้รู้จักกันและพูดชักนำคนที่รู้จักกันให้ชอบพอกัน พูดชักจูงคนที่ชอบพอกันให้สนิทสนมกัน

- 1.3 คำไพเราะ คือ คำพูดที่ดูดีมีและคำพูดอ่อนหวาน ถ้อยคำออกมาจากน้ำใจใสสะอาดของผู้พูด พูดเร้าใจ ผู้ฟังให้เห็นควรถือเอาเป็นเยี่ยงอย่าง ซึ่งจัดเป็นคำพูดดูดีมีพูดให้กำลังใจ ทำให้ผู้ฟังชื่นบาน

- 1.4 พูดคำพูดที่มีประโยชน์ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนว่าคำพูดมีประโยชน์ คือ คำพูดมีเหตุผล มีหลักฐานยืนยัน ผู้อื่นคัดค้านไม่ได้



พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงลักษณะของการสื่อสารด้วยการพูดที่ไม่ดีของคนพาลในจดุค  
นิบาตอังคตตรนิกายว่ามีลักษณะดังนี้ คือ

- (1) คนพาลชอบเผยแพร่โทษของคนอื่น
- (2) คนพาลไม่ชอบเผยแผ่คุณงามความดีของคนอื่น
- (3) คนพาลไม่ชอบเผยแพร่โทษของตน
- (4) คนพาลชอบอวดคุณงามความดีของตน

นอกจากนี้คนพาลยังมีลักษณะในการสื่อสาร คือ ชอบแนะนำสิ่งที่ไม่ควรแนะนำ ไม่  
รู้จักอุบายแนะนำ และแม้พูดดี ๆ ก็โกรธ

พระพุทธองค์ยังได้สอนเรื่องการพูดไว้ในหลักสัมมาวาจาหรือวาจาชอบหรือเจรจาชอบ  
(Right speech) ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไป ซึ่งให้ปฏิบัติ ดังนี้

- (1) ละมุสาวาท เว้นการพูดเท็จ ให้พูดสัจจวาจา พูดคำจริง
- (2) ละปิสฺสนาวาจา เว้นการพูดส่อเสียด ให้พูดสมัคกระณิวาจา พูดคำ

สมานสามัคคี

- (3) ละผรุสฺสวาจา เว้นการพูดคำหยาบ ให้พูด สันถวาจา พูดคำ

อ่อนหวานสุภาพ

(4) ละสัมผัปปลาปะ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ ให้พูดอัตถสัณฺหิตาวาจา พูดคำมี  
ประโยชน์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

อธิบายได้ว่า บุคคลไม่ควรพูดคำเท็จทำให้คนอื่นเสียหาย ไม่พูดส่อเสียดให้คนอื่นเข้าใจ  
ผิดทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่พูดคำหยาบให้เกิดความเสียหายกับผู้อื่น และไม่พูดเพ้อเจ้อไร้  
สาระประโยชน์ การสื่อสารด้วยสัมมาวาจา ย่อมก่อให้เกิดความเข้าใจกัน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลัก  
ของการสื่อสารและเป็นเครื่องชี้วัดประสิทธิภาพความสำเร็จของการสื่อสารไว้วางใจ มีจิตใจ  
สงบ (ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์, 2518)

## 2. บุคคลไม่ควรพูดปดหรือพูดเท็จ

หลักการสื่อสารที่สำคัญเด่นชัดที่สุดตามแนวพระพุทธศาสนาก็คือ การห้าม  
พูดเท็จ ซึ่งทรงกำหนดไว้ในศีล 5 ข้อที่ 4 ว่า "มุสาวาทา เวรมณี สิฏฺขาปทํ สมาธิยามิ" (มหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลล่วงละเมิดกรรมอย่างหนึ่งแล้ว เราขอ บอกว่า บาปกรรมอะไร ๆ อย่างอื่นที่เขาจะไม่ทำนั้นย่อมไม่มี ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือ สัมปชานมุสาวาท (กล่าวเท็จทั้งที่รู้อยู่)”

พุทธพจน์แสดงให้เห็นถึง การพูดปดทั้ง ๆ ที่รู้ นับประสาอะไรกับเรื่องอื่น ๆ หรือมีบาปกรรมอะไรบ้างที่ผู้หนึ่งจะทำได้ นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสว่า “เพราะเหตุเพียงการพูดจาคล่องแคล่ว หรือเพราะมีผิวพรรณงดงาม แต่ยังไม่มีความริษยา ตระหนี่ และโอ้อวด บุคคลก็หาชื่อว่าคนดีได้ไม่”

ขณะเดียวกันทรงกล่าวถึงคุณค่าของการเว้นจากการพูดเท็จว่า “...บุคคลประกอบด้วยธรรม... เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ ย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์ เหมือนได้รับอัญเชิญไปประดิษฐานไว้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คำว่า มุสา แปลว่า ความเท็จ ได้แก่ การโกหก ซึ่งแสดงออกได้ 2 วิธีคือ ทางวาจา ได้แก่ พูดโกหกชัด ๆ และทางกาย คือ การแสดงออกให้คนอื่นเข้าใจผิด เช่น เขียนจดหมายโกหก รายงานเท็จ ทำหลักฐานปลอมทำเครื่องหมายให้คนอื่นหลงเชื่อ สันนิษฐานในเรื่องควรรับ พักหนารับในเรื่องที่ควรปฏิเสธล้วนถือว่าผิดศีลข้อนี้ ผิดทั้งทางกายและวาจา ซึ่งการมุสานั้น มี 7 แนวทางด้วยกันคือ

2.1 ปด ได้แก่ โกหกชัด ๆ ไม่รู้ไม่เห็น

2.2 ทนสบถสาบาน ทำผิดจริง แต่กล้าสาบานว่าไม่ได้ทำ ไม่ได้พูด

2.3 ทำเล่ห์กระเท่ เช่น ทำเป็นคนพิการเพื่อให้คนอื่นเข้าใจผิดแล้วให้ทาน

2.4 มายา แสดงอาการลวงคนอื่น เช่น เจ็บน้อย แต่แกล้งทำเป็นเจ็บหนักมาก

2.5 ทำเลศนัย พูดเล่นสำนวนให้คนฟัง เข้าใจผิด

2.6 เสริมความ เรื่องมีมูลน้อยแต่พูดให้มากมายขึ้นกว่าข้อเท็จจริง

2.7 อำความ เรื่องมีมูลมาก แต่พูดให้น้อย เช่น รายงานเหตุการณ์ข้อเท็จจริง

เพียงบางส่วน เพื่อปกปิดข้อบกพร่อง (ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, 2523)

องค์ประกอบของมุสาวาทา

1. เรื่องนั้นไม่จริง

2. มีจิตคิดจะพูด

3. มีความพยายามในการพูด

4. มีเจตนาที่จะพูดให้คนอื่นเข้าใจผิด



จะเห็นได้ว่า ศิลข้อนี้สำคัญอยู่ที่เจตนา คือ มีความตั้งใจที่จะพูดให้คนอื่นเข้าใจผิด ส่วนคนอื่นจะเชื่อหรือไม่ ไม่สำคัญ

โทษของการละเมิดศิลข้อนี้ ได้แก่

1. การพูดเท็จเป็นการทำลายตนเอง
2. การพูดเท็จเป็นการทำลายประโยชน์ของคนอื่น
3. การพูดเท็จย่อมอาจทำลายชาติบ้านเมืองได้
4. คนพูดเท็จย่อมไม่มีใครเชื่อ

เหตุผลในการห้ามไม่ให้พูดเท็จ ก็เพื่อประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อป้องกันการทำลายประโยชน์ของคนอื่น
2. เพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความซื่อสัตย์ต่อกัน
3. เพื่อความสามัคคีในหมู่คณะ
4. คนไม่พูดเท็จมีคำสัตย์ย่อมได้รับการเชื่อถืออย่างสูง

อานิสงส์แห่งการรักษาศิล มุสาวาทา 14 ประการ (ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, 2523) ได้แก่

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. มีอินทรีทั้ง 5 ผ่องใส      | 2. มีวาจาไพเราะ สละสลวย       |
| 3. ไม่ไร้พินเสมอชดและชาวสะอาด | 4. มีอ้วนจนเกินไป             |
| 5. ไม่ผอมจนเกินไป             | 6. ไม่สูงจนเกินไป             |
| 7. ไม่เตี้ยจนเกินไป           | 8. ปากหอมเหมือนดอกบัว         |
| 9. ได้แต่สัมผัสอันเป็นสุข     | 10. มีบริวารชนล้วนแล้วแต่ขยัน |
|                               | ชั้นแข็ง                      |
| 11. มีถ้อยคำที่เชื่อถือได้    | 12. มีลิ้นบางแดงอ่อนเหมือน    |
|                               | กลีบบัว                       |
| 13. มีใจไม่ฟุ้งซ่าน           | 14. ไม่เป็นอ่าง ไม่เป็นไ้     |

3. บุคคลไม่ควรพูดมากแล้วไม่ทำ แต่ควรพูดน้อยแล้วทำ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “คนที่กล่าวพุทธพจน์ แม้มาก แต่มัวประมาท ไม่ทำตามพุทธพจน์นั้น ย่อมไม่ได้รับผลแห่งความเป็นสมณะ เหมือนคนรับจ้างเลี้ยงโคได้แต่นับโคให้คนอื่น ฉะนั้น ส่วน คนที่กล่าวพุทธพจน์ แม้น้อย แต่ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมเป็นปกติลาภะ โทสะ และโมหะได้แล้ว รู้ชอบ มีจิตหลุดพ้นดีแล้วไม่ยึดติดในโลกนี้และโลกหน้า เขาย่อมได้รับผลแห่งความเป็นสมณะ” กล่าวได้ว่า คน

ที่พูดถ้อยคำมีประโยชน์ แม้มาก แต่เป็นผู้ประมาท ไม่ทำตามถ้อยคำนั้น ผู้นั้นย่อมไม่ได้มีส่วนแห่งคุณธรรมที่ทำให้เป็นสมณะ เหมือนคนเลี้ยงโค นบโคให้ผู้อื่น แต่ไม่มีส่วนแห่งน้ำนมโค ส่วนคนที่พูดถ้อยคำมีประโยชน์ แม้น้อย แต่ประพฤติตามธรรม ละระคะ โทสะ และโมหะได้ รู้อยู่โดยชอบ มีจิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี ไม่ถือนั่นในโลกนี้หรือโลกอื่น ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งคุณธรรมทำให้เป็นสมณะได้

4. บุคคลควรระมัดระวังการพูดจา พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบไว้ว่า “ผรุสวาจา (คำหยาบ) เป็นเหมือนผึ้งเครื่องตัดตนของคนพาลผู้กล่าวคำชั่ว ย่อมเกิดที่ปากของคนพาล ผู้ใดสรรเสริญคนที่ควรติเตียน หรือติเตียนคนที่ควรสรรเสริญ ผู้นั้นชื่อว่าสังสมความผิดไว้ด้วยปาก ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ เพราะความผิดนั้น” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เปรียบได้กับคนที่เกิดมีขวานเกิดมาในปากด้วย คนพาลเมื่อกกล่าวคำชั่ว ชื่อว่าใช้ขวานนั้นฟันตัวเอง เหมือนกับไม่รู้ว่ามีผู้ใดควรสรรเสริญ ผู้ใดควรติ จึงชื่อว่าใช้ปากเลือกเก็บความชั่วเอาไว้ ซึ่งย่อมจะไม่ได้ประสบความสำเร็จเพราะความชั่วนั้น ๆ เลย

### หลักการเลือกใช้ช่องทางการสื่อสารในการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร

ในเรื่องช่องทางการสื่อสาร ซึ่งในทางพุทธศาสนาชี้ว่าได้แก่ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พระพุทธองค์ทรงสอนว่าไม่ควรชื่นชมลุ่มหลงมาก เพราะเป็นช่องทางแห่งการเกิดทุกข์ได้ เป็นช่องทางของมาร (สิ่งที่ขัดขวางความดี ก่อให้เกิดทุกข์) และทรงกล่าวว่า “...ผู้ที่ผลิตเพลีนรูป ชื่อว่าผลิตเพลีนทุกข์ ผู้ที่ผลิตเพลีนทุกข์ เรากล่าวว่า พ้นจากทุกข์ไม่ได้ ผู้ที่ผลิตเพลีนสัททะ ฯลฯ คันธะ ฯลฯ รส ฯลฯ โผฏฐัพพะ ฯลฯ ผู้ที่ผลิตเพลีนธรรมมารมณ ชื่อว่าผลิตเพลีนทุกข์ ผู้ที่ผลิตเพลีนทุกข์ เรากล่าวว่า พ้นจากทุกข์ไม่ได้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ใดชื่นชมในอายตนะต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชื่นชมรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องได้) ธรรมะ (สิ่งที่รู้ได้ด้วยใจ) ผู้นั้นชื่อว่าชื่นชมในความทุกข์ ดังนั้นผู้ที่ชื่นชมทุกข์ ก็ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ไปได้

พระผู้มีพระภาคยังตรัสอีกว่า

“...รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังผลิตเพลีน เชนชมยึดติดรูปนั้นอยู่ เมื่อเธอผลิตเพลีน เชนชม ยึดติดรูปนั้น ความผลิตเพลีน ย่อมเกิดขึ้น เรากล่าวว่า เพราะความเพลีนผลิตเพลีนเกิด ทุกข์จึงเกิด



ฯลฯ รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นมีอยู่ ฯลฯ ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจที่นำปรารภนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เชยชมยึดติดธรรมารมณ์นั้นอยู่ เมื่อเธอเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้น ความเพลิดเพลิน ย่อมเกิดขึ้น เรากล่าวว่า เพราะความเพลิดเพลินเกิด ทุกข์จึงเกิด ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

พุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า ในที่ใดมีตา มีรูป (สิ่งที่เห็นได้ด้วยตา) มีความรู้แจ้งทางตา มีธรรมที่พึงรู้แจ้ง ด้วยความรู้แจ้งทางตา ในที่ใดมีหู มีเสียง ฯลฯ มีธรรมะ (สิ่งที่รู้ได้ด้วยใจ) มีความรู้แจ้งทางใจ มีธรรมะที่พึงรู้แจ้ง ด้วยความรู้แจ้งทางใจในที่นั้น ย่อมเกิดทุกข์ตามมาแน่นอน

นอกจากนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยังเป็นช่องทางไปยังทางของนรกได้ด้วย ทรงกล่าวว่า “...ในนรกทั้ง 6 ชุมนั้น สัตว์ย่อมเห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งทางตาได้ แต่เห็นได้เฉพาะรูปที่ไม่นำปรารภนา ไม่เห็นรูปที่นำปรารภนา เห็นได้เฉพาะรูปที่ไม่นำใคร่ ไม่เห็นรูปที่นำใคร่ เห็นได้เฉพาะรูปที่ไม่นำพอใจ ไม่เห็นรูปที่นำพอใจ ฟังเสียงอย่างใดอย่างหนึ่งทางหูได้ ฯลฯ ตมกลืนอย่างใดอย่างหนึ่งทางจมูกได้ ฯลฯ ลิ้มรสอย่างใดอย่างหนึ่งทางลิ้นได้ ฯลฯ ถูกต้องไผ่ภูฏัพพะอย่างใดอย่างหนึ่งทางกายได้ ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทางใจได้ แต่รู้แจ้งได้เฉพาะธรรมารมณ์ที่ไม่นำปรารภนา ไม่รู้แจ้งธรรมารมณ์ที่นำปรารภนา รู้แจ้งได้เฉพาะธรรมารมณ์ที่ไม่นำใคร่ ไม่รู้แจ้งธรรมารมณ์ที่นำใคร่ รู้แจ้งได้เฉพาะธรรมารมณ์ที่ไม่นำพอใจ ไม่รู้แจ้งธรรมารมณ์ที่นำพอใจ...” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

พุทธพจน์แสดงให้เห็นว่า ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของกายมนุษย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย (กาย) ใจ สามารถรับรู้หรือรับเข้าซึ่งข่าวสารที่อาจก่อให้เกิดทุกข์ (หรือนรกทางใจ) และสุข (หรือสวรรค์ในใจ) บุคคลจึงควรรู้จักเลือกรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ที่สร้างสุขให้กับตน และควรหลีกเลี่ยงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ไร้ประโยชน์ที่จะสร้างทุกข์ให้กับตน ซึ่งนับเป็นหลักการเลือกรับรู้เชื่อถือในข้อมูลข่าวสาร ดังที่ทรงตรัสแก่ชาวกาลามะที่ปรากฏในเกสปุตตนิสสูตรว่า

- 1) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา
- 2) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมา
- 3) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ
- 4) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์

- 5) อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง)
- 6) อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุมาน
- 7) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล
- 8) อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว
- 9) อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้
- 10) อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

นอกจากนี้ได้ทรงสอนหลักการให้เกิดความเชื่อต่อเมื่อ “เมื่อเข้าใจด้วยตนเองว่าอะไรเป็นกุศล เป็นสิ่งที่ดีไม่มีโทษ ผู้รู้สรรเสริญ ทำแล้วได้รับประโยชน์และความสุข ก็ควรยอมรับ” (ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, 2523)

### หลักการวิเคราะห์ผู้รับสารตามแนวพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงแยกวิเคราะห์ผู้รับสารตามระดับปัญญา ซึ่งแตกต่างไปจากหลักการสื่อสารของนักวิชาการตะวันตกที่วิเคราะห์ผู้รับสารตามหลักพื้นฐานง่าย ๆ เช่น ลักษณะทางกายภาพ จิตใจ เช่น หลักทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Deference theory) ที่ให้ข้อคิดว่าบุคคลมีความแตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพ สภาพจิตวิทยา ทักษะคิด ค่านิยม ความเชื่อ แตกต่างกัน เนื่องจากการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน แต่สำหรับพระพุทธองค์ทรงแบ่งบุคคลที่จะสั่งสอนตามระดับปัญญา ซึ่งลึกซึ้งกว่านักวิชาการตะวันตก พระองค์จะทรงแสดงธรรม (หรือสื่อสาร) ตามความเหมาะสมของบุคคล ทรงมองเห็นว่าบุคคลมีความสามารถทางปัญญาแตกต่างกันเป็น 4 ระดับ (สุวัฒน์ จันทระจัน, 2540) คือ

1. อุกมตัตถัญญ ได้แก่ ผู้มีภูมิปัญญาที่สามารถเรียนรู้และเข้าใจพระธรรมคำสอนได้ทันทีเมื่อได้ฟัง เปรียบเสมือนดอกบัวเจริญเต็มที่ที่ผลิโผล่เหนือระดับน้ำ เติร์ยมที่จะบานได้ทันทีเมื่อได้รับแสงจากดวงอาทิตย์

2. วิปจิตถัญญ ได้แก่ ผู้สามารถเรียนรู้ได้เมื่อมีการอธิบายขยายความเพิ่มเติม เปรียบเสมือนดอกบัวที่ชูก้านมาถึงระดับพื้นน้ำรอที่จะโผล่พ้นน้ำในวันรุ่งขึ้นและเติร์ยมบานเมื่อได้รับแสงตะวัน



3. เนยยะ คือ ผู้อาจเรียนรู้ธรรมด้วยอาศัยความเพียรอย่างยิ่งยวดทั้งด้วยการฟัง การคิด การถาม การทอ้งบ่น เปรียบเสมือนดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำ ต้องการเวลาในการโผล่ขึ้นสู่พื้นผิวน้ำเพื่อเบ่งบานในโอกาสต่อไป

4. ปทปรมะ ได้แก่ ผู้ซึ่งไม่อาจเรียนรู้และเข้าใจในพระธรรมวิเศษ แม้จะฟัง คิด และทอ้งบ่นอย่างไรก็ตามเปรียบเสมือนบัวที่จมติดอยู่ใต้น้ำ

ซึ่งการสื่อสารจะต้องสื่อให้เหมาะสมกับระดับปัญญาที่แตกต่างกันของผู้รับสาร โดยใช้เทคนิควิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับผู้รับสาร

## สรุป

เทคโนโลยีการสื่อสารที่มีความก้าวหน้าไปไม่หยุดยั้งนี้มีความสัมพันธ์กับอำนาจด้านการเมือง และการปกครองอย่างใกล้ชิดเมื่อมีการปฏิวัติด้านเทคโนโลยีการสื่อสารแบบใหม่ ๆ ขึ้นจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะใหม่ ๆ ซึ่งเป็นการสื่อสารในแนวตั้งทำให้ภาพลักษณ์ในการสื่อสารของการเมืองไทยในสายตาของประชาชนทั่วไปมีลักษณะเป็น "การสื่อสารที่มีเป้าหมายเพื่อการครอบงำ" ทำให้ประชาชนมีปฏิกิริยาตอบโต้การสื่อสารทางการเมืองเป็น 2 ลักษณะคือ กลัวและหลีกเลี่ยงที่จะสื่อสารกับเบื้องบนและเกิดการเมินเฉยที่จะติดตามข่าวสารทางการเมือง ซึ่งปฏิกิริยาทั้งสองแบบนี้ล้วนส่งผลเสียกับระบบการปกครองแบบประชาธิปไตยที่ประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในทางการเมืองทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม การสื่อสารทางการเมืองยังถูกใช้เป็นเครื่องมือที่เป็นอุปกรณ์ และวิธีการใช้อุปกรณ์ในการสื่อสารทางการเมืองเพื่อเชื่อมโยงระหว่างรัฐบาล และประชาชนทั้งรูปแบบของการสื่อสารทางการเมืองทั้งแนวระนาบ และแนวตั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้จริยธรรมในการสื่อสารจะเป็นตัวขับเคลื่อนให้ทุกอย่างเป็นไปในทางดีจริยธรรม เนื่องจากหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่าด้วยการสื่อสารในด้านกระบวนการสื่อสาร หลักการพูด การฟัง จะเป็นหลักการที่ช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ หลักคำสอนว่าด้วยการสื่อสารของพระพุทธองค์ยังครอบคลุมถึงหลักจรรยาบรรณ และจริยธรรมของการสื่อสารอีกด้วย หากสังคมไทยได้นำหลักจริยธรรมการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนานี้มาใช้ในการสื่อสารทางการเมืองก็จะเป็นหลักการสื่อสารที่ช่วยให้บุคคลมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นหลักการสื่อสารที่ช่วยให้สังคมทุกระดับทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ หรือแม้กระทั่งใน

ระดับสากล คือ สังคมโลกทั้งหมดได้คงไว้ซึ่งสันติสุข ปราศจากอคติ ความแตกแยก ความขัดแย้งได้อย่างแท้จริงอีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา แก้วเทพ. (2541). *ทฤษฎีการสื่อสารมวลชน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. (2518). *ศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. (2523). *หลักพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เดือน คำดี. (2541). *ศาสนศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ (พิมพ์ครั้งที่ 13)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิริยยุทธ วิเชียรโชติ และนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ. (2560). “จิตวิทยาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์” ใน *การศึกษาตามแนวพุทธ (เล่ม 2)*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย.
- สุวัฒน์ จันทระจาง. (2540). *ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- Anura Goonasekara. (1997). Asia and the Information Revolution. *Asian Journal of Communication*, 7(2), 12-33.

# วิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรต ที่มีผลต่อสังคมไทยปัจจุบัน\*

## AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICAL VALUES IN BELIEF OF PETA (HUNGRY GHOST) AFFECTING CURRENT THAI SOCIETY

พระใบฎีกาทวีศักดิ์ ชินวโส (กล้าคง)

Phrabaideka Taweesak Chinawangso (Klakong)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: nattpong2286@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อสังคมไทยปัจจุบัน” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาเรื่องเปรตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตที่ปรากฏในสังคมไทย 3) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อสังคมไทยปัจจุบัน การดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวกับเรื่องคุณค่าทางพุทธจริยธรรมความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับสังคมปัจจุบันและเป็นแนวทางในการเผยแผ่ต่อไป

ผลการวิจัยพบว่า 1) อิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตที่ปรากฏในสังคมไทย ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตที่ปรากฏในสังคมไทย เป็นความเชื่อเรื่องบุญและบาปซึ่งจะปรากฏในคัมภีร์เบตตพลีจะแนะนำใหสร้างกุศลให้มากเพื่อจะเป็นบุญกุศลที่จะติดตามตัวไปเมื่อสิ้นชีวิตไปจากโลกนี้ด้วยอำนาจของผลบุญกุศลจะส่งผลให้ชาตินี้มีชีวิตที่มีความสุขแล้วยังเป็นผลให้ชาติหน้าจะมีชีวิตที่ดีขึ้นไปกว่าในชาตินี้อีกด้วย 2) คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อสังคมไทยปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า พระธรรมคำสั่งสอนใน

---

\* Received 2 February 2020; Revised 11 February 2020; Accepted 27 February 2020



พระพุทธศาสนานั้น มีคุณค่าต่อจิตใจของคนไทยอย่างลึกซึ้งส่งผลให้คนไทยมีนิสัยฝักใฝ่ในการทำมาดี มีจิตใจโอบอ้อมอารี ยังส่งผลให้คนในสังคมมีความสำนึกตระหนักถึงพระคุณของบรรพบุรุษ

**คำสำคัญ :** คุณค่าทางพุทธจริยธรรม, ความเชื่อ, เปเรต

## Abstract

The study entitled “An Analysis of Buddhist Ethical Values in Belief of Peta (Hungry Ghost) Affecting Current Thai Society aimed 1) to study Peta in the scripture of Theravada Buddhism, 2) to investigate the influence of Belief in Peta affecting the current Thai society, and 3) to analyze Buddhist Ethical values in belief in Peta (Hungry Ghost) affecting current Thai society. The study was conducted employing a qualitative research method focusing on documentary research related to Buddhist ethical values of belief in Peta affecting current Thai society for the future application in the current society as well as the guideline for propagation.

**Findings were as follows:** 1) Buddhist ethical values of belief in Peta in Thai society is the belief dealing with merit and sin occur in Petabali scripture which guides people to accumulate more meritorious deed as a wholesome provision after death. Apart from the power of merit affecting the present happy life, a better life after will also be supported. Merit is a wholesome deed for cleansing and purifying one’s mind. That can be from three good acts; physical, verbal and mental. A sinful act is malicious, vice, malevolent, and unwholesome which brings about troubles. The state leading to woeful way causes one’s mind to vice, that is to say, one’s state of mind can be deprived on account of the unwholesome act which can be committed in three ways, body, speech and mind. 2) Regarding Buddhist ethical value, Buddhist teachings are deeply valued to Thai life and influential to Thai people in terms of performing good deeds and



inspire Thais to be kind and generous. Buddhism is regarded as Thai cultural root which can be clearly seen from many ceremonies and rituals from birth or death. Even after death, there is still a ceremony concerning merit-making to dedicate merit to the departed. Teachings in the scripture can be a refuge for people in the society to realize contribution done by ancestors that tried their best to accumulate wealth and properties and inherited to the generations.

**Keyword:** Buddhist Ethical Values, Belief, Peta (Hungry Ghost)

## บทนำ

ความเชื่อของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมมนุษย์ โดยทั่วไปมีความต้องการความปลอดภัยทั้งร่างกาย และจิตใจ ความเชื่อต่าง ๆ นั้น มักจะได้รับคำบอกเล่าสืบทอดกันมาจากคนรุ่นก่อนว่ามีอำนาจลึกลับหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (วิทย์ พิณคันเงิน, 2515) ทำให้มนุษย์มีความเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทพเจ้า เทวดา ภูตผีปีศาจ และผีบรรพบุรุษ มีอำนาจให้ดีให้ร้าย หรือให้สุขแก่มนุษย์ได้ ความเชื่อเหล่านี้ทำให้เกิดลัทธิ ต่าง ๆ ขึ้น (พระยาอนุนานราชชน, 2508) ลัทธิการนับถือภูตผีที่ปรากฏของมนุษยชาติมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ อาจกล่าวได้ว่า มีมาก่อนลัทธิศาสนาใด ๆ ในโลก และการเคารพนับถือผีก็แตกต่างกันออกไปตามคตินิยมของกลุ่มชนแต่ละแห่ง (จรัลละเกศ, 2516) พระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธเรื่องผี หรือมนุษย์ หากแต่เป็นการยอมรับว่า ผีหรือมนุษย์ดังกล่าว นั้น เป็นสัตว์โลกที่มีอยู่ในจักรวาลของสัตว์ทั้งหลาย โดยผีเหล่านั้นจะต้องเป็นสัตว์ที่ตกอยู่ในอำนาจหรือขอบข่ายของกรรม การเป็นผี หรือมนุษย์ก็เป็นไปด้วยอำนาจของกรรม พระพุทธศาสนาก็ได้มีท่าที หรือสอนให้มนุษย์ปฏิบัติต่อผีในทางที่เหมาะสม เช่น การทำบุญอุทิศให้กับผี หรือผู้ที่จากไป โดยเรียกว่า เป็นการทำบุญแบบบุพพเปตพลี (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2550)

เปรต คือ ผีที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยมารดาบิดา (โอปปาติกะ) ท่านว่าเปรตเกิดจากคนเราในสมัยที่เป็นมนุษย์ ชอบประกอบอกุศลกรรมเป็นอาจณ หลังจากที่ได้ตายไปแล้ว และไปอุบัติเป็น สัตว์นรกเสวยทุกข์เวทนาเป็นเวลานานแสนนาน พอหมดอายุขัยจากนรกแล้ว ด้วยเศษอกุศลกรรมที่ยังเหลืออยู่ก็จะส่งผลให้ไปอุบัติเป็นชีวิตใหม่อีกรูปแบบหนึ่งเพื่อ เสวยทุกข์เวทนาบนโลกมนุษย์ มีชื่อเรียกว่า “เปรตวิสัย” ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า เปรตเหล่านี้มี



รูปร่าง และลักษณะการสวดยทุกซ์เวทนาจะแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรม (การกระทำ) ของแต่ละบุคคล และรูปร่างของเปรตแต่ละตัวล้วนแตกต่างกันไปตามอำนาจปรุงแต่งของกรรม ที่ตนทำไว้ หรือผลของการกระทำบาปในขณะที่มีชีวิตอยู่ ผลกรรม หรือบทลงโทษที่จะได้รับ คือ การใช้กฎหมาย หรือกติกาทางสังคม เข้ามาลงโทษโดยการติดคุกการกักขังให้ไร้ซึ่งอิสรภาพ ในการใช้ชีวิตในบางคนผลแห่งการกระทำชั่วได้ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดภายใต้จิตสำนึก ดัง สุภาษิต “สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ” และเมื่อตายในทางตามความเชื่อทางศาสนา ผู้กระทำ ผิดต่าง ๆ จะได้รับโทษจากนรกภูมิที่มีรูปแบบของกรรมอย่างเหมาะสม ตามผลกรรมของตนที่ ได้พึงกระทำไว้ เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ว่าได้ทำกรรมดี หรือกรรมชั่วอย่างไร

จากสถานการณ์สังคม และวัฒนธรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนับวันยิ่งทวีความวิกฤต และ รากเหง้าของวัฒนธรรม ความเชื่อ ถูกทำลายจนส่งผลกับความมั่นคงของชาติ และชีวิตของคน ในสังคม ตลอดความเป็นอยู่ของผู้คนก็พบว่า ไม่มีความปลอดภัยมากขึ้น ในส่วนพฤติกรรมของ ผู้คนก็พบว่า มีความเบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานที่เคยยึดถือปฏิบัติ และมีค่านิยมเปลี่ยนแปลง ไปจากเดิม น้ำใจไมตรีที่เคยหยิบยื่นให้แก่กัน ก็กำลังหดหายเหือดแห้งไปจากสังคมไทยทุกขณะ สาเหตุหนึ่งคงเป็นเพราะผู้คนต่างคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม ดังมีตัวอย่างให้พบ เห็นอยู่ในสังคมมากขึ้นทุกขณะ มีการกระตุ้นความอยากที่มากเกินไปจนก่อให้เกิดการดิ้นรน เพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุนั้น ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตวิญญาณของมนุษย์ บั่นทอน ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ทำให้ละเลยในเรื่องคุณค่าทางจิตใจ หรือหลักธรรมในศาสนาจน ทำให้มนุษย์ไม่เกรงกลัวต่อบาป และทวีความรุนแรงขึ้นทุกวันปัจจุบันผู้คนมีความเชื่อเรื่องของ บาป บุญ ลดน้อยลง เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางสังคมเมือง สังคมบริโภคนิยม สังคมที่วัตถุมิ ค่ามากกว่าจิตใจ อำนาจแห่งเงินตราทำให้ศีลธรรมความเป็นคนเสื่อมลงอันเนื่องมาจากการ แข่งขันในการบริโภควัตถุนั้น ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตวิญญาณ บั่นทอนความรู้สึก สำนึกผิดชอบชั่วดีให้น้อยลง จนความเห็นแก่ตัวเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาจากความไร้ ระเบียบ ไร้ศีลธรรมของคนในสังคมไทย ด้วยความมุ่งเพียงการพยายามดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอดทำ ให้ละเลยในเรื่องคุณค่าทางจิตใจ หรือหลักธรรมในศาสนา

ความเชื่อเรื่องเปรตเป็นความเชื่อที่ทำให้คนขาดกลัวต่อการทำความชั่วทั้งปวง กล่าวคือ การกระทำชั่ว ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ความเชื่อเรื่องเปรตจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนละอายที่จะทำความชั่ว และเกรงกลัวที่จะทำบาป สนใจลุ่มหลงไปเสพสุขจากโลกวัตถุ



ขาดความเพียรพยายามด้วยความสุจริต ทำให้ตกอยู่สภาวะขาดสติยั้งคิด จึงมีการกระทำความผิด ไม่คำนึงถึงคุณธรรม จริยธรรม พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดพฤติกรรมอันผิดศีลธรรมอันดี และสภาวะจิตใจของมนุษย์เสื่อมลงพร้อมทั้งส่งผลไปสู่ภพภูมิที่เป็นทุกข์

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อสังคมไทยปัจจุบัน ว่ามีความเป็นมาและมีความสำคัญอย่างไร ทั้งในแง่ของเนื้อหาสาระ หลักธรรม และแนวคิดหรือหลักเกณฑ์ และมีอิทธิพลคุณค่าต่อความเชื่อและวิถีชีวิตของสังคมปัจจุบัน เพื่อใช้เตือนสติให้มนุษย์มีความเกรงกลัวต่อผลแห่งกรรม และสร้างสำนึกให้ตั้งอยู่บนรากฐานของศีลธรรมอันดี อีกทั้งยังสามารถรักษาคติความเชื่อในท้องถิ่นเพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้ตระหนักเห็นคุณค่าและภูมิใจที่จะรักษาสืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเรื่องเปรตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุญาต
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตที่ปรากฏในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อสังคมไทยปัจจุบัน

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวกับเรื่องเปรตในพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะการศึกษาคัมภีร์ทั้งจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา โดยผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน มีรายละเอียด ดังนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จะทำการค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม ทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี คัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง
2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) จะทำการค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากบทความ ข้อเขียน วารสาร บทวิจารณ์ เอกสารต่าง ๆ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่ได้กล่าวถึง เรื่องดังกล่าวไว้ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยศึกษาจากหนังสือผลงานของนักวิชาการด้านศาสนา และหนังสืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



3. วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลภาคเอกสาร จากนั้นจึงประมวลความเนื้อหา สรุปผลและนำเสนอในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

## ผลการวิจัย

วิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีต่อสังคมไทยปัจจุบัน

การทำบุญให้แก่บรรพชนที่ล่วงลับไปแล้ว มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำการอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้อื่นอันประกอบไปด้วยจิตใจที่ประกอบไปด้วยความมีเมตตากรุณาของบุคคล แม้ไม่ได้ส่งผลให้สังคมที่กำลังวุ่นวายให้สงบสุขภายในทันที แต่ก็ส่งผลทางอ้อมแก่สังคมจะเป็นผลโดยอ้อม ด้วยเหตุที่ว่า การสร้างสันติสุขนั้น จะต้องเริ่มจากภายในจิตใจของแต่ละคนก่อน กล่าวคือ เมื่อปัจเจกบุคคลได้สร้างบุญแล้ว และได้ทำการเจริญเมตตาจิตขยายส่วนบุญที่ตนได้ทำแล้วไปให้บุคคลอื่น จึงส่งผลให้ไม่เฉพาะแต่ตนเองเท่านั้นที่ได้รับความสุขอันเกิดขึ้นจากคุณธรรมภายในจิตใจของตน แต่บุคคลอื่นที่อาศัยอยู่ในสังคมรอบข้างก็พลอยได้รับความสุขไปด้วย กล่าวคือ เมื่อคนหนึ่งได้ทำตัวเป็นปกติสุข ไม่ทำความเดือดร้อนเบียดเบียนผู้ใดให้ทุกข์ร้อนใจ มีจิตใจที่อ้อมเอิบผ่องใส ก็ย่อมส่งผลให้บุคคลรอบข้าง ไม่ถูกเบียดเบียน จึงถือได้ว่าประโยชน์ที่สังคมพึงจะได้รับเป็นส่วนที่ออกไปจากการพัฒนาคุณธรรมของบุคคลแล้วส่งขยายไปสู่ผู้อื่น จากจุดเล็กขยายไปสู่สังคมส่วนใหญ่

### 1. คุณค่าของกรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีต่อสังคมไทยปัจจุบัน

คุณค่าทางพุทธจริยธรรมเรื่องกรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีต่อสังคมไทย พุทธจริยธรรมเรื่องกฎแห่งกรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรต เป็นพุทธจริยธรรมร่วมสมัยและเหมาะสมกับยุคสมัย แม้ว่าเรื่องราวที่ปรากฏในนิทานจะแต่งมานานแล้วก็ตาม ดังนั้น จะขอนำเสนอคุณค่าของพุทธจริยธรรมด้านกฎแห่งกรรมที่ปรากฏคัมภีร์ไว้ 2 ประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

1.1 คุณค่าของพุทธจริยธรรมต่อครอบครัวมนุษยต้องการความสงบสุขและความ เจริญรุ่งเรืองในชีวิตเป็นเบื้องต้นโดยใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นบรรทัดฐานในการแสดงคุณค่าของพุทธจริยธรรมตามกฎแห่งกรรมเพื่อจะได้ปฏิบัติดีละเว้นอกุศล ดังนี้ 1) สัมมาทิฐิ คือ มีปัญญาเห็นชอบ ได้แก่ การเห็นในอริยสัจ 4 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ



ได้แก่ ดำริที่จะออกจากกาม 3) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่ การเว้นจากวจีหุจรีต 4) 4) สัมมากัมมันตะ คือ ทำการงานชอบ โดยประกอบการทำงานที่ไม่ผิดประเพณี ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม และเว้นจากการทุจริต 3 5) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่ การเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด 6) สัมมาวายามะ คือ มีความเพียรชอบ 4 ประการ 7) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ ได้แก่ การระลึกถึงสติปัฏฐาน 8) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งใจชอบ ทำจิตให้สงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

1.2 คุณค่าของพุทธจริยธรรมตามกฎแห่งกรรมต่อสังคม การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมถือว่าเป็นพันธกรณีของมนุษย์ที่มีต่อกันในฐานะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การกระทำตามหน้าที่โดย มุ่งประโยชน์ตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด เพราะการปฏิบัติหน้าที่ของ แต่ละฝ่ายจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความถูกต้องเสียสละ เพื่อธำรงไว้ซึ่งความดีงาม และ หน้าที่ของแต่ละฝ่ายจะต้องเกื้อกูลแก่สัตว์โลกทั้งมวล ซึ่งพุทธจริยธรรมตามกฎแห่งกรรมก็ได้ใช้หลัก ธรรมเกี่ยวกับเรื่องกรรม 12 ที่เป็นเหตุและผลของการกระทำ กุศลกรรมกับอกุศลกรรมเป็น ตัวกำหนดพื้นฐานในการปฏิบัติต่อกันและกัน

คุณค่าพุทธจริยธรรมตามกฎแห่งกรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่ากฎแห่งกรรมในพระพุทธศาสนา ทำให้บุคคลหนักแน่นในเหตุผล พึ่งตนเองเป็นสำคัญ รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่ตัดสินบุคคลด้วยชาติชั้นวรรณะ แต่ตัดสินที่กรรม คือ การกระทำ

2. คุณค่าของความไม่ประมาท ที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีต่อสังคมไทยปัจจุบัน

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ต่างอาศัยความเชื่อ หรือทัศนคติที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษในการดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไป ในสังคมตามหลังพระพุทธศาสนาก็เช่นกัน ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาสาระที่สำคัญของหลักคำสอนในการดำเนินชีวิต คือ การประพฤติ และการปฏิบัติทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ต่อตนเอง และสังคม ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยการดำเนินชีวิต ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น จะต้องเกี่ยวข้องกับการกระทำ ทั้งกรรมดี และกรรมชั่ว จะเห็นได้ว่าความเชื่อเรื่อง เปรต มักจะแสดงให้เห็นถึงการเสวยผลกรรมของเปรตแต่ละตน ๆ เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสังเวชสลดใจ และเห็นประจักษ์ถึงผลแห่งกรรมชั่วนั้น ๆ ของเปรต หรือเพื่อให้ผู้ฟังเกิดศรัทธาเลื่อมใส ในผลแห่งกรรมดีต่าง ๆ ใน



กรณีของเปรตที่ได้รับทุกข์ทรมานในวิบากกรรม ที่เปรตนั้นกำลังได้รับอยู่ และมีความสำนึกผิด หากมีโอกาสก็คิดจะทำความดีทดแทนต่อไป เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติ ให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทนั้น เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่ง ในการดำเนินชีวิต เพราะผู้ใดประมาท เปรียบเสมือนบุคคลที่ตายแล้ว ส่วนผู้ที่ไม่ประมาทย่อมดำเนินไปสู่ทางแห่งความเจริญ กล่าวได้ว่า คำสอนในทางพระพุทธศาสนา ทั้งหมดนั้น เมื่อสรุปแล้ว ก็คือ สอนให้เราไม่ประมาท ถ้าไม่ประมาท ความชั่วอย่างอื่นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความไม่ประมาทจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะทำ พูด คิด แล้วผลนั้น ก็ย่อมส่งผลให้ชีวิตมีแต่ความสุข ความเจริญ ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า แต่ในทางกลับกันถ้าหากบุคคลใดประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความประมาท หลงระเหิงอยู่กับความสุขที่ข้องอยู่ด้วยกามคุณ ก็อาจจะนำพาตนให้ถึงทุกข์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ทั้งนี้เพราะอิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตที่เกิดจากคำสอนเรื่องเปรต ทำให้ผู้คนรู้สึกเกรงกลัวในการที่จะประพฤติผิดศีลธรรม และมีน้ำใจช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เชื่อมมั่นในกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการได้รับฟังตัวอย่างของผู้ตายไปเกิดเป็นเปรตที่น่าสยดสยองสะพรึงกลัวยิ่งนัก

ประโยชน์ที่พึงจะได้รับจากความไม่ประมาท

1. ประโยชน์ในชาตินี้ ประโยชน์ที่เห็นได้ในปัจจุบันนี้ เป็นเป้าหมายขั้นต้น คือ การตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อ ประโยชน์ในชาตินี้ เป็นการตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะต้องสร้างตัวและฐานะให้ได้ ด้วยการประกอบ อาชีพสุจริต ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม ตามความสามารถและความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น นักธุรกิจ แพทย์ วิศวกร ชาวไร่ และชาวนา เมื่อตั้งเป้าหมายชีวิตไว้แล้ว ก็มุ่งมั่นอุตสาหะ ฝึกฝนตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายชีวิตนั้น ให้ได้ด้วยความไม่ประมาท บุคคลผู้ปรารถนาอายุยืน ความไม่มีโรค ความมีผิวพรรณวรรณะดี การไปเกิด ในสวรรค์ ความเกิดในตระกูลสูง และความพอใจอื่น ๆ อีกมากมาย จะสำเร็จได้เพราะอาศัย ความไม่ประมาท ทั้งหมดนี้ จึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิต ได้แก่ 1) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรคภัย อายุยืน 2) มีเงิน มีงาน มีอาชีพสุจริต 3) สถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม 4) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่ยอมรับ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542)



2. ประโยชน์ในชาติหน้า คือ ประโยชน์ที่เห็นได้ในเบื้องหน้า หลังจากตายแล้ว แบ่งออกเป็น 4 ประการ ดังนี้ 1) สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา คือ เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ เช่น เชื่อว่า ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 2) สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล คือ รักษากายวาจาเรียบร้อยดี ไม่มีโทษ มีความภูมิใจในชีวิตสะอาดที่ได้ประพฤติดังการสุจริต 3) จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการบริจาคทาน เป็นการเฉลี่ยสุขให้แก่ผู้อื่น 4) ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา รู้จักบาปบุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ ประโยชน์ เป็นต้น (อง.อรรถก. (ไทย) 23/144/292) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สัทธาสัมปทา หมายถึง ความอบอุ่นสบายซึ่งสุขใจ ด้วยศรัทธา มีหลักใจ สีลสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยศีล คือ รักษากายวาจาเรียบร้อยดีไม่มีโทษ มีความภูมิใจ ในชีวิต สะอาด ที่ได้ประพฤติดังการสุจริต จาคสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยการบริจาคทาน เป็นการแบ่งความสุขให้แก่ผู้อื่น ความอึ้งใจ ให้ชีวิตมีคุณค่า ที่สละทำประโยชน์ ปัญญาสัมปทา หมายถึง ความแก้วล้ำมั่งใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542)

3. ประโยชน์สูงสุด คือ ปรมาตมะประโยชน์ แบ่งออกเป็น 4 ประการ 1) ไม่หวั่นไหวไปตามความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ 2) ไม่ผิดหวังเศร้าบ่บั่นจิตเพราะความยึดติดถือมั่น 3) ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา 4) เป็นอยู่และทำการด้วยปัญญา ซึ่งมองที่เหตุปัจจัย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538) ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่านิพพาน กล่าวคือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ได้แก่ เครื่อง พันธนาการทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นประโยชน์สูงสุด ประโยชน์สูงสุดนี้ จะเข้าถึงได้ด้วยอาศัย ความไม่ประมาท คุณธรรมเหล่านี้ เมื่อสั่งสมไว้ดีแล้วย่อมจะเป็นประโยชน์ในชาติต่อไปภาย หน้า จนถึงชาติสุดท้ายคือการบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายขั้นสูงสุด คือการตั้งเป้าหมายชีวิต เพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งจะต้องตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อปราบกิเลสให้หมดสิ้น แล้วเข้าสู่ภาวะ แห่งนิพพาน ตามพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย

#### โทษของความประมาท

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ได้อรรถาธิบายไว้ว่า “ความประมาท คือ ความปล่อยจิตไป ความเพิ่มพูนการปล่อยจิตไป ในกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต หรือในกามคุณ 5 หรือความกระทำโดยไม่เคารพ ความกระทำโดยไม่ติดต่อกัน ความกระทำไม่มั่นคง ความประพฤติด้อยหย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งธุระ ความไม่เสพให้มาก ความไม่ทำให้เจริญ ความไม่ทำให้มาก ความไม่ตั้งใจจริง ความไม่ประกอบเนื่อง ๆ ความประมาท ในการเจริญกุศลธรรม



ทั้งหลายความประมาท กิริยาที่ประมาท สภาพที่ประมาท อันใด มีลักษณะเช่นว่านี้นี้เรียกว่า “ความประมาท” (อภิ.วิ. 35/863) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

### 3. คุณค่าของhiri โอตตัปปะ ที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีต่อสังคมไทยปัจจุบัน

#### 3.1 หิริ ความละอายแก่ใจในการทำบาป

#### 3.2 โอตตัปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อผลแห่งบาป

ธรรมทั้งสองประการนี้ทรงแสดงว่า เป็น โลกपालธรรม คือ ธรรมที่รักษาคุ้มครองโลก คือหมู่มนุษย์ให้อยู่ร่วมต่อกันอย่างปกติสุขตามสมควร หากเราสังเกตให้ดีจะพบว่า หิริโอตตัปปะ เป็นธรรมที่เกิดขึ้นภายในใจของคนทุกคน ในลักษณะที่ค่อยเกิดขึ้นมาตามลำดับ ท่านจึงเรียกธรรมสองประการนี้ว่า มโนธรรม คือ ธรรมที่เกิดมีอยู่ภายในจิต หิริ โอตตัปปะ เป็นมโนธรรมนี้เองที่แยกให้แตกต่างจากสัตว์ ในด้านพฤติกรรมที่ปรากฏออกมาด้านกาย วาจา เพราะใจประกอบด้วยความคิดอันมีหิริโอตตัปปะเป็นหลักยึดเหนี่ยว พฤติกรรม ต่าง ๆ ของบุคคลในสังคม จะยึดหลักการไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่นให้เดือดร้อน เพราะพฤติกรรมต่าง ๆ จะอยู่ภายใต้การควบคุมของหิริโอตตัปปะ ให้สังเกตว่า หิริโอตตัปปะเป็นความสำนึก ที่เกิดขึ้นจากการยอมรับ ความสำคัญของตนเอง สังคม เจื่อนไขทางสังคม และศาสนาเป็นต้น เช่น “การพิจารณาถึงชาติ ตระกูล อายุ จิตใจที่เข้มแข็ง การศึกษา เสี่ยงครหาจากคนอื่น ความรู้สึกตำหนิตนเอง โทษทางบ้านเมือง การตกนรกหลังจากตาย เป็นต้น”

หิริ โอตตัปปะ ยังมีชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า “เทวธรรม” แปลว่า ธรรมเป็นคุณเครื่องเป็นอยู่ของเทวดา เพราะเมื่อคนเราประพฤติปฏิบัติชอบ ตามธรรมดีธรรมชาก็ทำให้มีความบริสุทธิ์เหมือน กับเทวดาไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน โลกก็จะสงบ สุขจึงเรียกระบบนี้ว่า “โลกपालธรรม” 1. หิริแปลว่า มีความละอายต่อบาป อกุศล ทางกายคือไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักทรัพย์ไม่ประพฤติ ผิดในกาม ทางวจีคือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ และทางมโน คือ ไม่คิดในทางที่ไม่ดีสรุปคือ การไม่กระทำความชั่ว ทั้งปวงทั้งในที่ลับและที่แจ้ง 2. โอตตัปปะ แปลว่า มีความสะดุ้งกลัว ต่อบาปอกุศล ไม่กล้าทำบาปทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เมื่อทุกคนในสังคมมีธรรม จะทำให้สังคมนั้นเป็น สังคมที่น่าอยู่ และกลายเป็นสังคมแห่งความสงบ สังคมแห่งความสุข เรียกได้ว่าเป็นสังคมแห่งความปลอดภัย ถ้าใครมาอยู่ก็รับประกันได้ว่ามีความปลอดภัยในชีวิตและในทรัพย์สินแน่นอน ดังนั้น พุทธองค์จึงตรัสว่า เป็นธรรมคุ้มครองโลกหรือ รักษาให้มีความสุขนั่นเอง ความหมายเทวธรรม ทั้งในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา



ปรกรณ์และฎีกาปรกรณ์วิเสส มีความ หมายคล้ายคลึงกัน หมายถึง ธรรมสำหรับเทวดา ธรรมสำหรับทำบุคคละให้เป็นเทวดาคือ มีหิริความ ละอายต่อบาป ความละอายแก็ใจ ความกระดากใจ ความขวยใจ ทั้งที่อยู่ในที่ชุมชนหรืออยู่เพียงลำพัง แต่ตนผู้เดียวไม่มีผู้อื่นรู้เห็นก็ตาม ก็มี ความละอาย แก็ใจส่วนโอตตปปะคือ มีความเกรงกลัวความชั่ว เหมือนกลัวสัตว์ร้าย กลัว อสรพิษ ไม่อยากเข้าใกล้ พยายามหลีกเลี่ยงให้ไกล ไม่ใช่เกรงกลัวเฉย ๆ แต่มี ใจรักอยากจะทำ ประพฤติแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เกรงกลัวไม่อยากประพฤติในสิ่งที่ผิดหลักเทวธรรม หิริโอตตปปะจึงมีความหมายว่า มีความละอายบาป รู้สึกกระดากใจไม่อยากทำผิด ไม่กล้าทำ บาป ประพฤติชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่พัวพันกับ ทุจริตมีจิตใจสูงส่ง ไม่หลงระเริงในสิ่งที่ ยั่วชวนใจให้ ใฝ่ดำกระทำให้ในสิ่งที่จะเป็นเหตุให้ได้รับความทุกข์ ทรมาณอันจะทำให้เดือดร้อน รำคาญทั้งในที่ลับ และที่แจ้ง หิริและโอตตปปะนั้น นอกจากจะเป็น “โลกपालธรรม” และ “เทวธรรม” แล้ว ยังเป็น คุณธรรมที่เกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุ มรรคผลนิพพานอีกด้วย ดังที่ท่านกล่าวไว้ใน “ไตรสิกขา” หรือข้อควรปฏิบัติ 3 ประการ ได้แก่ 1) ศีลสิกขา การศึกษา ในศีล หมายถึง การปฏิบัติ ดีประพฤติดุคต้องตามหลักการทั่วไป ไม่ทำตนให้ เดือดร้อน และไม่ ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยเป็นการ รักษากาย วาจา ให้เป็นปกติสำหรับผู้ที่จะรักษา ศีลให้หมดจด บริสุทธิ์ได้นั้นจะต้องเป็นผู้มีความ อดทน อดกลั้น มีความละอายบาปทุจริตเกลงกลัว ต่อการ ประพฤติทุจริตชั่วร้าย คือ ผู้ที่ตั้งอยู่ในหิริ และโอตตปปะนั่นเอง 2) สมาธิสิกขา ศึกษาในเรื่อง ของสมาธิคือ การทำจิตใจให้สงบ จากนิวรรณ์เมื่อ มีศีลบริสุทธิ์จิตย่อมสงบไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ และ 3) ปัญญาสิกขาการศึกษาในเรื่องของปัญญา เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเกิดปัญญา เครื่องหยั่งรู้ ตามสภาพความเป็นจริง ทำให้จิตหลุดพ้นจาก อุปกิเลสเรื่องเศร้าหมองทั้งหลายทั้ง ปวง

4. คุณค่าของบุญกิริยาวัตร 3 ที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีต่อสังคมไทยปัจจุบัน

บุญกิริยาวัตร หมายถึง การทำบุญ คือ การทำความดีด้วยกิริยาต่าง ๆ ถือเป็นธรรมที่ ส่งเสริมให้การประพฤติพรหมจรรย์มีการตั้งอยู่อย่างเป็นนิจ และให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อ ความสุขแก่ชนหมู่มา บุญกิริยาวัตร ในอดีตถูกบัญญัติไว้เพียง 3 ประการ แต่ภายหลังได้ บัญญัติเพิ่มเติมให้เป็นบุญกิริยาวัตร 10 ประการ ในพระคัมภีร์อรรถกถาทีนิกาย และคัมภีร์ อภิธัมมตถสังคหะ เพื่อมุ่งให้เกิดความละเอียด มีความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

บุญกิริยาวัตร 3 ประการ



## 1. ทานมัย

ทานมัย แห่งบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นบุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน หมายถึง การทำบุญด้วยการให้ทานหรือการสละเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ประกอบด้วย ทานวัตถุ คือ การให้เป็นทรัพย์สินที่เป็นเงิน หรือทรัพย์สินที่เป็นสิ่งของตน เช่น การถวายสังฆทานแก่พระสงฆ์ และ ทานธรรม คือ ทานที่ให้ด้วยนามธรรม ไม่สามารถจับต้องได้ เช่น การให้ความรู้ การสละอารมณ์ เป็นต้น

### 1.1 ประเภทของทาน

#### 1.1.1 ทานที่ยังเวียนว่ายในวัฏสงสาร ได้แก่

1.1.1.1 วัตถุทานหรือรูปธรรมทาน ได้แก่ การ บริจาคทานด้วยทรัพย์สิน สิ่งของ อวัยวะ ที่สามารถจับต้องได้ และมีผู้รับทาน

#### 1.1.1.2 นามธรรมทาน

1.1.1.2.1 อภัยทาน คือ การให้อภัยแก่ ผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา และใจ

1.1.1.2.2 ธรรมทาน คือ การให้ความรู้ การสั่งสอนธรรมให้แก่ผู้อื่นเพื่อขจัดความทุกข์

1.1.2 ทานที่พ้นจากวัฏสงสาร คือ สุนฺญตาทาน ได้แก่ ทาน ที่ไม่ต้องมีผู้รับ คือ ทานที่เกิดจากการเสียสละทางอารมณ์ของตน ด้วยการละซึ่งกิเลส 3 ด้าน คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

#### จุดมุ่งหมายของการให้ทาน

1. ทานเพื่อการอนุเคราะห์เกื้อกูล ด้วยการสงเคราะห์ผู้อื่นที่ยัง ต้องการความช่วยเหลือ คนที่ยังตกทุกข์ได้ยาก หรือประสบภัยเพื่อให้พ้นหรือบรรเทาจากความทุกข์นั้น ๆ

## 2. ทานเพื่อบูชาคุณ

2.1 การบำรุง เลี้ยงดูบิดา-มารดา หรือผู้มีพระคุณคนอื่น ๆ

2.2 การยกย่อง ชมเชย และสนับสนุนผู้ทำความดี ผู้ที่

บำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม



2.3 การอุปถัมภ์พระสงฆ์หรือนักบวชในศาสนาให้มีกำลังสามารถปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ ให้ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง

ทานเมื่อทำแล้ว ย่อมได้บุญกุศล และมีความสุข เพราะทานสามารถขจัดกิเลสจากโลภะได้ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา โอบอ้อมอารีผู้อื่นด้วยจิตอันบริสุทธิ์ ทั้งนี้ “ทานมัย” บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน มีอานิสงส์หรือ มีผลแห่งกุศลกรรม 5 ประการ คือ

- 1) เป็นที่รัก และเคารพของคนหมู่มาก
- 2) เป็นที่คบหาของคนดี
- 3) เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงดี และเป็นที่รู้จักของคนหมู่มาก
- 4) แกล้วกล้า และมั่นคงในท่ามกลางหมู่มชน
- 5) เมื่อตายแล้ว ก็ไปเกิดบนสวรรค์

เมื่อคนเราเกิดความตระหนี่ ไม่มีการให้ทาน ขาดการเสียสละและการ

## 2. ศีลมัย

ศีลมัย แห่งบุญกิริยาวัตถุ 3 บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล หมายถึง การทำบุญด้วยการรักษาศีล คือ ประพฤติตนให้ดีให้อยู่ในธรรมทั้งกาย วาจา และจิตใจ ศีล แปลว่า ปรกติ คือ การปฏิบัติที่รู้จักควบคุมกาย วาจา และใจ ของตนไว้ให้บริสุทธิ์หรือมีความสงบ ศีล เป็นเครื่องควบคุมโทษหรือความโกรธ เมื่อรักษาศีลได้ ย่อมได้บุญกุศล และคงไว้ซึ่งบุญเก่า กล่าวคือ เป็นการขจัด และลดกิเลส คือ ความโกรธมิให้เกิดขึ้นได้ พร้อมกับก่อเกิดบุญใหม่ คือ จิตใจมีความตั้งมั่น และมีความสงบ ไม่เกิดโทษทั้งปวง และพร้อมที่จะรักษาศีลให้มั่นคงทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต

### ประเภทของศีล

1. โลกียศีล ได้แก่ ศีล 5 เป็นพื้นฐาน ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานของปุถุชน ส่วนศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 เป็นศีลที่ขยายมาจากศีล 5 ผู้ที่เจริญในศีลทั้งหลายนี้ ยังคงเวียนว่ายในวัฏสงสาร

2. โลกุตตรศีล คือ ศีลที่รักษาเพื่อมุ่งให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร ด้วยการรักษาศีลด้วยการใช้สติปัญญาในการวิปัสณาภาวนาเพื่อให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

### จุดมุ่งหมายของการรักษาศีล



1. เพื่อให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในศีลทั้งปวง อันได้แก่ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และ ศีล 227 ตามความพร้อมที่ตนจะพึงรักษาได้
  2. เพื่อให้เป็นผู้มีความเพียรอันชอบในการดำเนินชีวิต หรือการประกอบอาชีพ
  3. เพื่อให้รู้จักใช้กายสัมผัสอย่างมีสติ อันมี หูสัมผัส ตาสัมผัส จมูกสัมผัส ลิ้นสัมผัส และกายสัมผัส
  4. เพื่อให้บริโภครัตน์ และปัจจัยทั้งหลายอย่างรู้คุณค่า
- บุญกุศลที่เกิดจากการรักษาศีลนี้ ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่า มีอานิสงค์ หรือ มีผลแห่งกุศลกรรม 5 อย่าง คือ
- 1) เป็นผู้บริโภครัตน์ และบริวารที่ตามมาได้อย่างเต็มอิ่ม และด้วยความปกติสุข
  - 2) เป็นผู้ที่หม่อมมาจัก และให้การสรรเสริญ
  - 3) แก่แล้วกล้า และมั่นคงในท่ามกลางประชาชน
  - 4) เป็นผู้มั่งคั่ง ดำเนินชีวิตโดยไม่มีอุปสรรค
  - 5) เมื่อตายแล้ว ย่อมได้จุติบนสวรรค์

## อภิปรายผล

### 1. เปรตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายคำ “เปรต” ที่หมายถึง คนตายไปเกิดในเปรตวิสัย มาใช้มากกว่าความหมายที่หมายถึง “คนตาย” ทั้งนี้เพราะอิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตในชั้น อรรถกถาได้อธิบายความพระไตรปิฎก ตอนว่าด้วยวินัยวัตถุในมหาวิภังค์ ลักษณะสังยุตต์และเปตวัตถุ จนกระทั่ง “เปรต” เป็นที่ทราบกันดีว่ามีรูปร่างลักษณะน่าเกลียดน่ากลัว รวมทั้งการอธิบายความหมายเพื่อนำไปใช้ในการสั่งสอนศีลธรรมให้คนในสังคมอยู่กันได้อย่างมีความสุข ประการสุดท้าย หมายถึง การประยุกต์เอาความหมายของ “เปรต” ให้เข้ากับเรื่อง “ผี” ซึ่งคนไทยส่วนใหญ่มีความเชื่อถืออยู่แล้ว เมื่อเราทราบความหมายของคำ “เปรต” ตั้งแต่ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดจนจนถึงความหมายที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจนแล้ว



เปรตจำแนกตามที่มา มี 2 ประเภท 1) เปรตที่ไปจากโลกมนุษย์ ได้แก่ เปรตจำพวกที่ ทำกรรมไม่หนักพอที่จะไปรับโทษในนรก ทำกรรมที่มีโทษพอเหมาะสมจะไปเกิดในภูมิของ เปรต พอตายไปก็ไปเกิดเป็นเปรตชดใช้กรรมทันที ไม่ต้องตกนรกก่อน 2) เปรตที่มาจากนรก ได้แก่ ผู้ที่ทำความหนักเอาไว้ เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ หลังจากตายไปแล้วก็ไปชดใช้กรรมนั้นในนรก ชุมต่าง ๆ ตามน้ำหนักของกรรม เมื่อใช้กรรมในนรกหมดแล้ว แต่ยังมีเศษกรรมติดตัวอยู่ ก็จะ มาเกิดเป็นเปรตเพื่อชดใช้เศษกรรมที่เหลืออยู่ จำแนกตามลักษณะการเสวยผลกรรม มี 5 ประเภท 1) ขุปปิปลาสิกเปรต หมายถึง เปรตหิวกระหาย 2) วันตาสเปรต หมายถึง เปรตกินของ สกปรก 3) ปรทัตตูปชีวีเปรต หมายถึง เปรตขอส่วนบุญ ได้แก่ เปรตที่มีความหิวโหย แต่ไม่สามารถจะกินอาหารอย่างอื่นได้ 4) ฌิฆามตณ्हิกเปรต หมายถึง เปรตไฟเผา 5) เวมานิก เปรต หมายถึง เปรตมีวิมาน

## 2. อิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตที่ปรากฏในสังคมไทย

อิทธิพลความเชื่อเรื่องเปรตที่ปรากฏในสังคมไทย เป็นความเชื่อเรื่องบุญและบาปซึ่งจะ ปรากฏในคัมภีร์เปตตพลีจะแนะนำให้สร้างกุศลให้มากเพื่อจะเป็นบุญกุศลที่จะติดตามตัวไป เมื่อสิ้นชีวิตไปจากโลกนี้ด้วยอำนาจของผลบุญกุศลจะส่งผลให้ชาตินี้มีชีวิตที่มีความสุขแล้วยัง เป็นผลให้ชาติหน้าจะมีชีวิตที่ดีขึ้นไปกว่าในชาตินี้อีกด้วย บุญ คือ การทำความดีที่เป็นกุศล เป็นเครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ บุญนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากการประพฤติในทางที่ดีซึ่ง เกิดขึ้นได้ 3 ทาง การประพฤติความดีทางกาย การประพฤติความดีทางวาจา และการประพฤติ ความดีทางจิตใจ บาป คือ ความชั่ว ความร้าย กรรมชั่ว อกุศลกรรมที่ส่งผลให้ถึงความเดือด ร้อน สภาพที่ทำให้ถึงคิดอันชั่ว เป็นสิ่งที่ทำจิตใจตกสู่ที่ชั่ว คือ ทำให้เรามีสภาพที่เลวลง ทำให้ เรามีสภาพที่เสื่อมลง การทำชั่ว หรือบาปนั้น เรียกว่า อกุศลกรรม สามารถกระทำได้ 3 ทาง คือ การทำความชั่วทางกาย การทำความชั่วทางวาจา และการทำความชั่วทางใจ

เมื่อวิเคราะห์ความเชื่อเรื่องเปรตในสังคมไทยจะพบว่า การกล่าวถึงเปรตเพื่อป้องกัน ไม่ให้คนในสังคมไทยทำความชั่วทั้งปวง ซึ่งเป็นไปตามหลักคำสอนที่ว่า ทำความดี ละเว้นความ ชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส การทำความชั่วย่อมได้รับความทุกข์ทรมานตามผลกรรมที่ กระทำ การทำความดีจะได้รับความดีงามตอบแทน ชีวิตก็ประสบแต่ความสุข ความเจริญสืบไป

## 3. วิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมที่ปรากฏในความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อ สังคมไทยปัจจุบัน



พระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนานั้น มีคุณค่าต่อจิตใจของคนไทยอย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้คนไทยมีนิสัยฝักใฝ่ในการทำความดี มีจิตใจโอบอ้อมอารี ซึ่งพระพุทธศาสนานั้นเป็นรากฐานของวัฒนธรรมไทย ดังเห็นได้จากประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่มีหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้าไปมีส่วนทั้งสิ้น ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย แม้เสียชีวิตไปแล้วก็ยังมีพิธีกรรมเกี่ยวกับการอุทิศส่วนบุญไปให้อีกด้วย หลักธรรมที่ปรากฏในตัวคัมภีร์จึงเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจยังส่งผลให้คนในสังคมมี ความสำนึกตระหนักถึงพระคุณของบรรพบุรุษที่ได้มูมานะสร้างสมบัติหลักฐานจนเป็นมรดกตกทอดมา ถึงรุ่นตน โดยการแสดงออกด้วยการบำเพ็ญบุญอุทิศไปหาซึ่งความกตัญญูทวดเทที่ต่อบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นการเน้นย้ำให้สมาชิกในสังคมระดับครอบครัว หรือเครือญาติ ได้รู้จักคุณค่าของกันและกันก็ทำให้ครอบครัวมีความสุข เมื่อสังคมในระดับครอบครัวซึ่งเป็นสังคมระดับต้นมีความสุข ย่อมส่งผลให้สังคมส่วนรวมมีความสันติสุขไปด้วย ในที่สุดก็จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหามารวมแรงในสังคมได้ เพราะต้นตอของปัญหาต่าง ๆ มักเกิดจากระดับบุคคลก่อน ยามใดเมื่อบุคคลมีความเมตตาตั้งมั่นในจิตแล้ว ความวุ่นวายที่จะส่งผลออกมาในรูปแบบความรุนแรง ย่อมไม่เกิดขึ้นที่กล่าวเช่นนั้นเพราะว่าสังคมทุกระดับมีการเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย หากจุดใดหนึ่งมีปัญหาก็มีผลกระทบส่วนอื่นไปด้วย ในด้านของความเชื่อเรื่องของผลกรรม และอบายภูมิอันเป็นภูมิที่บุคคลได้กระทำทั้งดีและไม่ดีไว้ในขณะมีชีวิตจะต้องไปเสวยวิบากอย่างแน่นอน ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้พยายามปลูกฝังส่งผลให้คนในสังคมเกิดความศรัทธาเชื่อมั่นที่จะประพฤติตนตามหลักธรรมเพื่อให้เกิดผลแห่งความสุขแก่ตน คุณค่าดังกล่าวยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้พระพุทธศาสนามีความเจริญมั่นคง กล่าวคือ ได้ถวายอุปถัมภ์แก่เหล่านักบวช มีพระภิกษุและสามเณร ผู้ที่ทำหน้าที่สืบทอดคำสอนของในทางพระพุทธศาสนา สามารถดำรงชีพในเพศสมณะได้อย่างไม่ลำบาก

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

พื้นฐานความเข้าใจเรื่องกรรมที่ส่งผลให้เป็นเปรต ของคนไทย ยังขาดการศึกษาตามหลัก พระพุทธศาสนา กล่าวคือ มักจับเอาส่วนเดียวของอดีตมาเป็นเหตุและมองกรรมโดยไม่แก้ไขปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งทำให้เกิดผล ก็คือ ความเข้าใจผิดในเรื่องกรรม และไม่เชื่อเรื่องกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ แต่ได้มองถึงภาพรวมทั้งหมดและเหตุ



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่อง เช่น ในขณะที่คนไม่สามารถหาเหตุที่ทำให้เกิดกรรมในปัจจุบัน ก็มักจะสรุปว่า เป็นเพราะสวรัลลิติต หรือพรหมลิติต ไม่ใช่กรรมลิติต ในปัจจุบันคนในสังคมมักจะอ้างว่าพิสูจน์ไม่ได้ จะเชื่อในหลักวิทยาศาสตร์มากกว่า เพราะคนในปัจจุบันนี้จะอยู่กับโลก ของอินเทอร์เน็ต เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นจะเชื่อในสิ่งที่เห็นและตัดสินทันทีโดยที่ไม่สนว่าจิตจะเกิดกุศล หรืออกุศล เมื่อไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าประสບอยู่เป็นผลของกรรมนั้น ๆ ก็จะไม่เชื่อ จึงเป็น ปัญหาทางด้านศีลธรรมจริยธรรมต่อสังคมไทยยุคปัจจุบัน ความเชื่อเรื่องกรรมของ คนไทย ได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนา ซึ่งมีหลักคำสอนในเรื่องกฎแห่งกรรมและการให้ ผลของ กรรมทั้งที่เป็นฝ่ายกุศลและอกุศล และเป็นวิญญู ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด หรือ เป็น สัมภเวสี คือ ผู้แสวงหาภพใหม่ พุทธศาสนิกชนชาวไทยในปัจจุบัน ซึ่งมีความเชื่อว่าเมื่อ ตายไป แล้วจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกจนกว่าจะเข้าถึงมรรค ผล นิพพาน

การส่งผลของกรรมทั้งในกุศลกรรมและอกุศลกรรม สามารถส่งผลทั้งในปัจจุบันชาติ และส่งผลในชาติหน้าด้วย ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. กรรมส่งผลในชาตินี้ การส่งผลของกรรม ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา เชื่อว่ากรรมนั้นไม่สูญ สลายไป แต่การให้ผลของกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับชนิดและวาระของกรรม วิบากกรรมที่ให้ผล ในชาตินี้

2. กรรมส่งผลในชาติหน้า กรรมบางชนิดที่สะสมไว้ในจิตให้ผลเป็นรูปธรรมใน ชาติหน้า เรียกว่า อุปัชชเวทนียกรรม หมายถึง กรรมประเภทนี้เกี่ยวข้องกับการเวียนว่ายตาย เกิด ตามทัศนะทางพระพุทธ ศาสนาเชื่อว่า ก่อนสิ้นชีวิต ขณะจิตนึกถึงกรรมใด จะไปเกิดใหม่ ตามอำนาจของกรรมนั้นสิ่ง ที่จิตระลึกถึงก่อนตายมี กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต การหยุด การให้ผลของกรรม กรรมนั้นจะหยุดการให้ผลของกรรม ด้วยสาเหตุ 3 ประการ หมดแรง กรรม อื่นเข้ามาแทรกแซงและบุคคลผู้ทำกรรมได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ด้วยเรื่องของการวิเคราะห์คุณค่าทางพุทธจริยธรรมความเชื่อเรื่องเปรตที่มีผลต่อ สังคมไทยปัจจุบันนี้ เป็นหลักในการทำบุญประเภทหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่ส่งเสริมให้ บุคคลประกอบกิจกรรมที่เป็นการกุศลนี้ขึ้น เพื่อเป็นการแสดงออกซึ่งความมีกตัญญูตตเวทิตา ต่อบรรพบุรุษผู้ ที่ได้ล่วงลับไป ปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการศึกษาวิจัยพบว่ามีประเด็นที่ควร จะ ทำการศึกษาต่อไปอีก ดังข้อเสนอแนะต่อไปนี้



## 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

คัมภีร์มัลลยโศลก นิพพานสูตร และเปรตพลี เป็นคัมภีร์ที่ใช้เทศนาในงานอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปหาผู้ล่วงลับดับขันธ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ บิดามารดาและญาติ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านการปฏิสัมพันธ์ของพระพุทธศาสนากับชุมชน ระหว่างญาติพี่น้องกันเองเนื่องมาจากอิทธิพลของคำสั่งสอนในหลักธรรมในคัมภีร์มัลลยโศลก นิพพานสูตรและเปรตพลี นอกจากนี้แล้วยังมีหลักธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประพจน์ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ จำนวนหลายข้อ และยังมีคัมภีร์พระพุทธศาสนาอีกมากมายหลายฉบับที่มีสารประโยชน์เป็นอนันต์ ผู้ศึกษาวิจัยจึงขอเสนอให้มีการวิจัยเรื่องของคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาในเรื่องอื่น ๆ เพื่อนำเสนอความรู้ที่ได้ศึกษาให้ชาวพุทธได้รับทราบ และนำไปเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิตในสังคมอย่างเป็นปกติสุข

## 2. สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์อานิสงส์ในการทำบุญตามงานเทศกาลต่าง ๆ ของภาคใต้กับภาคอื่น ๆ ของประเทศไทย

2.2 ศึกษาความเชื่อเรื่องเปรตกับการขัดเกลาทางสังคมของคนไทย

2.3 ศึกษารูปแบบประเพณีความเชื่อที่เกี่ยวกับเรื่องเปรต

## เอกสารอ้างอิง

จุรี จุลละเกศ. (2516). *มนุษย์วิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: แพร่วิทยา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542). *ธรรมานุญชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 19)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2550). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 15)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.

พระยาอนุนามราชธน. (2508). *ประเพณีเบ็ดเตล็ด (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: สมาคม สังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.



มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิทย์ พิณคันเงิน. (2515). *ความเป็นมาของมนุษยชาติ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งโรจน์การพิมพ์.

**การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา\***  
**AN APPLICATION OF FOUR BHĀVANĀS IN TO THE IMPROVEMENT  
OF THE QUALITY OF LIFE OF COMMUNITY, BANBORKETU,  
SADAO DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE**

**พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษ์เพ็ชร)**

Phrapalad Tanyavat Asoko (Rakphet)

**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: pisit340@gmail.com

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth-interview)

**ผลการวิจัยพบว่า** 1) การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา 2) หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏหรือจารึกในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม 3) การประยุกต์ใช้หลักภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ผูกพันพัฒนาตนด้านพฤติกรรมกบฏและอุปกฏ ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาความพฤติกรรมของตน และฝึกฝนอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย การประยุกต์ใช้หลักจิตภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ

---

\* Received 28 January 2020; Revised 12 February 2020; Accepted 25 February 2020



ยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำรวมระวัง อินทรีย์และมีคุณธรรม การประยุกต์ใช้หลักปัญญาวานาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาปัญญา และอภิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก

**คำสำคัญ :** การประยุกต์ใช้, หลักาวานา, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

## Abstract

This thesis entitled ‘An application of Four Bhāvanās into the improvement of the quality of life of community, Banborketu, Sadao District, Songkhla Province’ has three objectives: 1) to study the states of problem in the improvement of the quality of community’s life, Banborketu, Sadao District, Songkhla province, 2) to study the principle of four Bhāvanās in Theravada Buddhism, and 3) to apply four Bhāvanās into the improvement of the quality of community’s life, Banborketu, Sadao District, Songkhla province. This is a qualitative research done by studying documents and in-depth interview.

**In the research,** it was found that according to Buddhism life basically consists in the essential constituents of life: Rūpa referring to a body, Vedanā referring to feeling, Saññā meaning perception, Sankhāra meaning mental formation and Viññāna referring to consciousness. In order to improve the quality of life, According to Buddhism, principles of four Bhāvanās always appear in Tipitaka as being the quality of those people whose body, precept, mind and wisdom were completely trained; it was regarded as the important methods for developing oneself. To develop the quality of life for being a good model to a society, In the application of principles of four Bhāvanās into the improvement of the quality of life, it showed that in the physical development, one should improve the consumptive behaviour by following sufficiency economy in both levels, In the mental development, one should improve one’s behaviour through



following certain order where disturbance. In the emotional development, one should uplift one's mind to a higher level of morality by not being careless through restraint and ethics, In the intellectual development, one should get oneself trained through various kinds of wisdom where one can see things as they are.

**Keywords:** An application, Four Bhāvanās, improvement of the quality of life

## บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของการดำรงชีวิตของตนให้ดีขึ้น มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายคนสังคมที่อยู่อาศัยรอบตัวคนด้วย ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี (สุภาส เครือเนตร, 2541) สามารถใช้ความรู้ สติปัญญา ความรู้สึกลึกซึ้งของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น ในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปรับปรุงการ ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ปัญหาที่สำคัญมีอยู่ว่า แล้วเราจะ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ความสำเร็จได้อย่างไร และสิ่งที่จะตอบคำถามนี้ หนีไม่พ้นที่ว่าเราต้องรู้จัก ตัวเราเองก่อน เพราะตัวเราเท่านั้นที่จะสามารถ สร้างความสำเร็จให้กับตนเองได้ดีที่สุด ถ้าเราไม่ สร้างโอกาสเองไม่ลงมือกระทำสิ่งที่เราปรารถนาเอง ความสำเร็จต่าง ๆ มันจะมาหาเราได้อย่างไร

แต่ในยุคปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงบริบทแห่งการพัฒนาของประเทศที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ทุกภาคส่วน ยังคงมุ่งเน้นแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ และด้านวัตถุ จนกลายเป็นวัตถุนิยม ส่วนด้านคุณธรรมจริยธรรมถูกละเลย เป็นผลให้คนในสังคมไทย ห่างไกล



ศาสนา ห่วงไกลศีลธรรม ปัญหาด้านการขาดศีลธรรม จริยธรรมของประชาชนในปัจจุบันจึงเป็นปัญหาระดับชาติที่น่าห่วงเป็นอย่างยิ่งชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ก็นับว่าเป็นอีกชุมชนหนึ่งเช่นกันที่ประสบปัญหาที่สมาชิกในชุมชนไม่ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ขาดความอดทนอดกลั้นต่อกันเบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อส่วนรวม

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นถึง สภาพปัญหาของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ว่าเหมาะแก่การนำหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบ้านบ่อเกตุ เพื่อฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย ศีล สมาธิ และปัญญา ให้สามารถรู้เท่าทันสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลก ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาแห่งตน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา มาประกอบเนื้อหาวิทยานิพนธ์ โดยสรุปเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ โดยมุ่งศึกษา ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา



2. การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) ข้อมูลจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ หนังสือ เอกสาร วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง 2) ข้อมูลจากภาคสนาม จากการสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (กับบุคคลสำคัญในชุมชนที่ต้องการสัมภาษณ์/ผู้รู้) แบบจำเพาะเจาะจง

3. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล 1) เรียบเรียงข้อมูล โดยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน ทั้งในส่วนข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ภาคสนาม 2) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมด ตามจุดประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ 3) สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 4) เรียบเรียงเป็นเล่มวิทยานิพนธ์ แล้วนำเสนอผลการวิจัย

## ผลการวิจัย

ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เริ่มต้นเมื่อจิตที่เป็นปฐม คือ วิญญาณแรกหรือปฏิสนธิวิญญาณหยั่งลงสู่ครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงมรณะ มีส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้แก่ รูป คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา), เวทนา คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก, สัญญา คือ การกำหนดรู้ การจำได้, สังขารหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งจิต, วิญญาณหมายถึง การรับรู้อารมณ์, การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561) เพื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้น ชุมชนบ้านบ่อเกิด อำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา ในปัจจุบันนี้กำลังประสบกับปัญหาดัง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาอันเกิดจากการทำมาหากินไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว เป็นเหตุให้แสดงออกถึงกิริยาและวาจาที่ไม่เคารพซึ่งกันและกัน ไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาของชุมชน ต่างคนต่างอยู่ขาดการเอื้อเฟื้อ ขาดการเสียสละ ขาดน้ำใจต่อกัน แม้ในหมู่ญาติพี่น้อง จนส่งผลต่อการดำรงชีวิตในชุมชน เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ที่เกิดจากการโฆษณาสินค้าให้ใคร ๆ พวกกันถุกมอมเมา ให้อยากได้อีกมี จนเกิดการเสียสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่ายของชาวชุมชน ปัญหาครอบครัว ที่มักเป็นสาเหตุของความขัดแย้งที่



เกิดขึ้นในครอบครัว อย่างเช่น ภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่ออาชีพและรายได้โดยตรง ภาวะเจ็บป่วย ก็อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนในครอบครัว ปัญหาทางการเงิน นิสัยและความเคยชินส่วนตัว อาจทำให้คู่สมรสไม่พอใจนิสัยหรือการกระทำของอีกฝ่าย การนอกใจ ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การใช้ความรุนแรง การขาดความเอาใจใส่และไม่มีเวลาให้กัน ปัญหาทางสังคม เป็นสภาวะการณ์ที่มีผลกระทบกระเทือนต่อคนจำนวนมากในชุมชนที่ชาวชุมชนเห็นว่าควรร่วมกันแก้ปัญหาให้ดีขึ้น เป็นต้นว่า ยาเสพติดที่กำลังระบาดในหมู่เยาวชน เด็กและเยาวชนเร่ร่อน การทุจริตคอร์รัปชัน และความยากจน ปัญหาการขาดความสามัคคี ขบวนการของการขาดความสามัคคีของคนในชุมชน มีอยู่หลายสาเหตุที่เป็นตัวกระตุ้น เช่น การแบ่งพรรคแบ่งพวก การขาดการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน กฎหมู่อยู่เหนือกฎหมาย ซึ่งสาเหตุที่ทำให้คนแตกความสามัคคี มีอยู่ 3 เรื่องด้วยกัน คือเรื่องผลประโยชน์ เรื่องวินัย และเรื่องขาดความเคารพ

หลักภาวา 4 ในพระพุทธศาสนา มีที่มาจากปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) ประการ คือ 1) กายภาวา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี 2) ศีลภาวา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย 3) จิตภาวา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย 4) ปัญญาภาวา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวา 4 นั้นเป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลักภาวาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพฤติตามหลักภาวา 4 ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกายที่เรียกว่าอินทรีย์ ต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น คือ ดูแล้วไม่



เกิดกิเลสหรืออกุศล ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา การสร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟัง แล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น

คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ดังนี้

การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนากายของตน ด้วยการเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกแห่งการแสวงหาปัจจัย 4 ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียงสันโดษ รู้จักการบริโภคปัจจัย 4 รู้จักใช้อันตรีย คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ในการบริโภคนั้น

การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของศีล ที่สามารถอยู่ร่วมกันกับคนหรือธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น และธรรมชาติให้เสียหาย

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการฝึกอบรมจิตใจให้สูงขึ้น ง่ายขึ้น ให้มั่นคง มีสมาธิ ไว้ใช้ควบคุมกาย ให้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องดีงาม มั่นคงด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา ว่าเป็นคุณธรรมประจำใจ ไม่ให้คิดเบียดเบียนกัน

การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง คิดหาเหตุผล รู้วิธีแก้ไข ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาด ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอ สะเดา จังหวัดสงขลา นำมาแก้ปัญหา ดังนี้

ปัญหาเศรษฐกิจ ฟังประยุกต์ใช้ตามหลักกายภาวนา คือ ทำได้ด้วยการรู้จักบริโภคปัจจัย 4 อย่างรู้คุณค่าและให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

ปัญหาครอบครัว ฟังประยุกต์ใช้ตามหลักศีลภาวนา คือทำได้โดยเป็นการยึดมั่นในกฎจารีต ประเพณีศีลธรรมประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของศีล

ปัญหาสังคม ฟังประยุกต์ใช้ตามหลักจิตภาวนา คือ ทำได้โดยฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย

ปัญหาการขาดความสามัคคีฟังประยุกต์ใช้ตามหลักปัญญาภาวนา คือ ทำได้โดยอบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง ยึดหลักความถูกต้อง



## อภิปรายผล

จากการศึกษา การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยนำมาอภิปรายได้ว่า ชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา เป็นชุมชนหนึ่งเช่นกันที่ประสบปัญหาที่สมาชิกในชุมชนไม่ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ขาดความอดทนอดกลั้นต่อกัน เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนต่อส่วนรวม มุ่งเน้นแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ และด้านวัตถุ จนกลายเป็นวัตถุนิยม เป็นเหตุให้ส่วนคุณธรรมจริยธรรมถูกละเลย จึงจำเป็นต้องนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า ภาวนา เป็นหลักที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคล หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้น เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ที่ว่าการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นควรพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย เป็นการศึกษา เพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีล เพื่อการศึกษา การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย ด้านจิต เป็นการศึกษา เพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิ คือไม่ให้วอกแวก กระสับกระส่าย ให้รู้จักมนสิการและมีโยนิโสมนสิการด้านปัญญา เป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิดหาเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอัสสราภามีชีวิต ที่ตั้งงาม ปลอดภัย ปราศจากปัญหา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539) สอดคล้องกับแนวคิดของ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาชีวิตมนุษย์สำคัญยิ่งในลักษณะองค์รวมประสานกัน 4 ด้าน ดังนี้ 1) พัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ 2) พัฒนาศีล คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดีอย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาอาชีพ 3) พัฒนาจิต คือ การ



พัฒนาคุณสมบัติของจิต ผูกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมสมบูรณ์ 4) พัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือการรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไป ก็คือการวินิจฉัยซึ่งหมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2527) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาภคคิษฐ์ มหาวีริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ (2558) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4” ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนาที่ใช้กับการทำให้ชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่ คำว่า ภาวนา มี 4 ประเภท คือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมกายด้วยอินทรีย์ 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์ 5 สังวรความรู้จักระมัดระวังรักษาดนไม่ให้ก่อโทษทางกาย และต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับศีลภาวนา หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทิศังคม ร่วมกัน 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับจิตตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความเจริญไพบูลย์ ด้วยคุณธรรมทั้งปวง ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย พัฒนาจิตของตนให้มีความสงสารอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์นานาประการอยู่ในสังคมปัจจุบันและฝึกฝนจิตของตนให้มีความผ่องใสเบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมตนจากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับรับฟังมามาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้นให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและคนอื่น (พระมหาภคคิษฐ์ มหาวีริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระทองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา” ผลจากการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตในชั้นของ (1) กายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างชาญฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น (2) ศีลภาวนา คือ กระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างชาญฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม (3) จิตภาวนา ก็คือการมี



จิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวนา ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกรอบเป็นกระบวนการให้ผู้ที่ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายของชีวิตตน คือ ทำให้ถึงประโยชน์ทั้ง 3 ประการ คือ (1) ประโยชน์ในปัจจุบันด้วยตน เป็นขั้นที่มองเห็นได้เฉพาะหน้า โดยมีหลักธรรม 4 (1) อุทฺธาสัมปทา (2) อารักขสัมปทา (3) กัลยาณมิตตตา (4) สมชีวิตา (2) ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นขั้นที่เลยจากตามองเห็น โดยมีหลักธรรม 4 ประการ (1) ศรัทธาสัมปทา (2) ศีลสัมปทา (3) จาคสัมปทา (4) ปัญญาสัมปทา (3) และประโยชน์อย่างยิ่ง คือขั้นที่หลุดพ้นเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งมวล (พระกอสสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์), 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ นุชนิยม ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีพุทธบูรณาการ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านกาย ศีล จิตและปัญญา ให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง ปฏิบัติตนอยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง โดยนำหลักธรรมมาส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทางด้านกายคือสามารถยึดถือปฏิบัติ ตามหลักศีล และทางด้านจิต คือเกิดปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ 3) ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ด้วยการนำหลักธรรมตรง หลักจักร 4 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่ส่งเสริมร่วมในกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้เข้าใจในความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม ดูแลสุขภาพกายและจิต สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (เจริญ นุชนิยม, 2561)

## สรุป

การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต



รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรม ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย ในปัจจุบันนี้ชุมชนบ้านบ่อเกิดกำลังประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาอันเกิดจากการทำมาหากินไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว เป็นเหตุให้แสดงออกถึงกิริยาและวาจาที่ไม่เคารพซึ่งกันและกัน ไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาของชุมชน ต่างคนต่างอยู่ขาดการเอื้อเฟื้อ ขาดการเสียสละ ขาดน้ำใจต่อกันแม้ในหมู่ญาติพี่น้อง จนส่งผลต่อการดำรงชีวิตในชุมชน ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 นั้นเป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลักภาวนาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพจน์ตามหลักภาวนา 4 ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต

### ข้อเสนอแนะ

1. บุคคลต้องให้ความสำคัญต่อการพัฒนาอินทรีย์ 5 เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งแวดล้อมรอบตัว และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นโดยให้ความสำคัญ
2. บุคคลพึงใช้สติปัญญา ในการที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก คือ เห็นโลก เข้าใจโลก และเข้าใจในสิ่งที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น และจะต้องอยู่กับมันให้ได้ และปฏิบัติกับโลกอย่างรู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่ คือ มองโลก มองเรา ให้เห็นทั้งภายนอก และภายใน
3. บุคคลพึงเห็นคุณค่าของการพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างคน ธรรมชาติอย่างจริงจัง ไม่ทำลายทรัพยากรป่าไม้ ด้วยการตัดไม้ทำลายป่า หรือแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์เสื่อมสภาพลง โดยไม่มีการดูแลรักษาช่วยกัน
4. ศึกษาคุณค่าของการมองโลกในแง่ดีของพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยปัจจุบัน
5. ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักศรัทธา 4 ในพระพุทธศาสนา ต่อพฤติกรรมความเชื่อของคนไทยในปัจจุบัน
6. ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของภูมิปัญญาท้องถิ่นในสังคมไทยปัจจุบัน



## เอกสารอ้างอิง

- เจริญ นุชนิยม. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่.
- พระก่องสี ญาณโร (พรหมโพธิ์). (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2527). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 16), กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระมหาภคศิษฐ์ มหาวิริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2560). ารพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ*, 4(1), 42-54.
- สุภาส เครือเนตร. (2541). *แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียงใหม่.

# รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา\*

## THE FORMAT OF TEACHING MEDITATION

### IN AYUTTHAYA PROVINCE

ศราพร หาญยุทธกร

Saraporn Hanyutthakorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya, Thailand

E-mail: Saraporn.sp45@gmail.com

#### บทคัดย่อ

ดุชนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ 3) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี 2 แบบ คือ (1) สมถกรรมฐาน มีวิธีการ 4 วิธี คือ กสิณ 10 อย่าง อสุภ 10 อย่าง อนุสสติ 10 อย่าง พรหมวิหาร 4 อย่าง อรูปธรรม 4 อย่าง อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 อย่าง จตุธาตุววัฏฐาน 1 อย่าง (2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ โดยมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และพิจารณาโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

รูปแบบการสอนกรรมฐานของวัดมเหยงคณ์ วัดตาลเอน วัดบึงลัญจวัน วัดใหญ่ชัยมงคล วัดพนัญเชิงวรวิหาร เป็นการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณากาย การพิจารณาความรู้สึก การพิจารณาความคิด การพิจารณาธรรม เช่น ชันธ์ 5 आयตนะ 12 นิรวณ 5 เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน มี 4 ด้าน คือ (1) ด้านกายภาพ ผู้ปฏิบัติได้เคลื่อนไหว อิริยาบถต่าง ๆ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เลือดลมไหลเวียนดี เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค (2) ด้านจิตภาพ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่โกรธง่าย และ

---

\* Received 22 January 2020; Revised 5 February 2020; Accepted 22 February 2020



สามารถลดทุกข์ทางใจได้ (3) ด้านสังคม ผู้ปฏิบัติสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (4) ด้านปัญญา ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขรอบครอบ รู้จักบาป บุญ ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต และใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามานานในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** รูปแบบการสอน, ธรรมเนียม, จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## Abstract

This dissertation entitled ‘A Development of the Model for Pali Language Collage for Thai Sangha’ has three objectives: 1) to study the Bible teaches meditation in Buddhism 2) to study the teaching of meditation in the form of Ayutthaya and 3) to study the style of teaching meditation in Ayutthaya.

There are 2 types of meditation in Theravada Buddhist scriptures which are (1) Meditation. There are 4 methods of meditation, namely Kasikorn 10, Falling 10, Falling 10, Moving 4, Brahmin, 4 Moving, 4 Moving, 1 Contracting. 1 basic cycle (2) Meditation is the development of 4 mindfulnesses with consciousness to be aware of present emotions. And considered by impermanence, suffering as soulless

The teaching style of Meditation of Mahangkong Temple, Tan En Temple, Bueng Latthiwan Temple Wat Yai Chai Mongkhon Phan Phan Choeng Temple It is taught according to the 4 conscious minds, namely the consideration of the body Consideration of feelings Consideration of the dharma, such as Khan 5, Eeyana, 12 Nirvana 5, etc.

The result of the meditation practice has 4 aspects which are (1) physical, the practitioner has moved Various gestures Makes the body healthy Good blood circulation. It is an immunity against disease. (2) Psychic image resulting in good mental health, peaceful mind, not distracted, not easily angry, and can reduce mental suffering. (3) In society, practitioners can adjust themselves to live together in society. (4) Intellectual causes the practitioner to be discreet around

knowing sin, merit, do good, do evil There is a reason for living. And use intelligence to solve problems in daily life appropriately

**Keywords:** The Format of teaching, meditation, ayutthaya Porvince.

## บทนำ

ในสมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลก ภายหลังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงมีพระมหากรุณาที่จะแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ ทรงประกาศ พระธรรมที่ได้ตรัสรู้มา จนกระทั่งมีผู้รู้แจ้งเห็นจริง ในพระธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ขณะนั้นพระอรหันตสาวกได้อุบัติขึ้นแล้วในโลก 60 องค์ รวมทั้งพระพุทธองค์ด้วยเป็น 61 องค์ พระพุทธองค์ ได้ทรงวางหลักและวิธีปฏิบัติในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนให้แก่เหล่าพระสาวก ซึ่งเป็นพระอรหันต์รุ่นแรก เพื่อถือเป็นแนวทางในการเผยแผ่พระศาสนา ร่วมกัน เพื่อให้พระธรรมคำสอนแผ่ไปในมวลมนุษยชาติ และเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม โดยตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ครอบถ้วน สัตว์ทั้งหลายที่มีธุลีในดวงตาน้อยมีอยู่ เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว จักเป็นผู้รู้ธรรม ภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4 : 32/40) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากนั้นพระสงฆ์สาวก ได้แยกย้ายกันออกไปประกาศพระสัทธรรม ตามนิคม ชนบท แคว้นแคว้นต่าง ๆ แม้พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จไปพระนครราชคฤห์ ทรงแสดงธรรมจนมีพุทธบริษัท ศรัทธาเลื่อมใสและบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ในขณะนั้น พระเจ้าพิมพิสารพระราชผู้ครองพระนครราชคฤห์ทรงเห็นว่าพระภิกษุสงฆ์ไม่มีที่พำนักจึงได้น้อมถวายพระอุทยาน เวฬุวัน ให้เป็นสถานที่พำนักของพระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์ นับว่าเป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา (สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, 2545) ต่อมาพระพุทธองค์ได้เผยแผ่พระศาสนาไปแคว้นแคว้นโกศล อนาถปิณฑิกเศรษฐี ได้ฟังธรรมแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสใน



พระรัตนตรัย และได้บรรลุพระอริยบุคคลขั้นต้นในพระพุทธศาสนาได้บริจาคทรัพย์ของตนซื้อที่ดิน ดำเนินการสร้างวัดมีชื่อว่าวัดพระเชตุพนมหาวิหาร และนางวิสาขามหาอุบาสิกาได้บริจาคทรัพย์ สร้างวัดชื่อว่าวัดบุพพาราม ถวายแด่พระพุทธองค์ใกล้พระนครสาวัตถีในแคว้นโกศล ให้เป็นสถานที่ประทับอยู่สำหรับพระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์พร้อมทั้งเป็นสถานที่ศึกษาอบรมปฏิบัติพระสัทธรรมของพระภิกษุสามเณร และเป็นสถานที่ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมของอุบาสิกาทั้งหลาย สมัยนั้นประชาชนชาวเมืองสาวัตถีมีจำนวนประมาณ 7 โกฏิ เมื่อได้ฟังธรรมและน้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนา มาประพฤติปฏิบัติที่บ้านของตนแล้ว ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาจำนวน 5 โกฏิ ที่เหลือเป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ตั้งมั่นอยู่ในสัจจะและศีล แม้พระพุทธองค์ก็ได้อาศัยท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีและนางวิสาขามหาอุบาสิกาทั้งสองท่าน ทำการเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอน ประกาศพระศาสนาจนตั้งมั่นในชมพูทวีป ประทับอยู่ในวัดพระเชตุพนมหาวิหารและวัดบุพพารามใกล้พระนครสาวัตถี เป็นเวลาถึง 19 พรรษา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 1 : 4-5) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากนั้นพระสงฆ์สาวก ได้แยกย้ายกันออกไปประกาศพระสัทธรรม ตามนิคม ชนบท แคว้นแคว้นต่าง ๆ แม้พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จไปพระนครราชคฤห์ ทรงแสดงธรรมจนมีพุทธบริษัทศรัทธาเลื่อมใสและบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ในขณะนั้น พระเจ้าพิมพิสารพระราชผู้ครองพระนครราชคฤห์ทรงเห็นว่าพระภิกษุสงฆ์ไม่มีที่พำนักจึงได้น้อมถวายพระอุทยาน เวฬุวัน ให้เป็นสถานที่พำนักของพระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์ นับว่าเป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา (สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, 2545)

ในสมัยพุทธกาลนั้น การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมาย คืออบรมให้จิตสงบจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา และมีการบรรลุพระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับพุทธศาสนิกชนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธให้สมบูรณ์พร้อม โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการ ที่ประกอบด้วยปริยัติ (คันถธุระ) ปฏิบัติ (วิปัสสนาธุระ) และปฏิเวธ ซึ่งได้แก่การได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบัน สังคมไทยมีความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศด้วยเทคโนโลยีก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองการปกครอง



ขณะเดียวกันความเสื่อมทรามทางด้านจิตใจ ได้กลายเป็นโรครุมิคุ้มกันบกพร่องทางด้าน  
อารมณ์ ยาที่จะแก้โรคใจได้ดีที่สุดนั้น คือการฉีดวัคซีนทางใจ อันเป็นผลผลิตมาจากการปฏิบัติ  
ตามหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ที่เรียกกันว่าธรรมโอสธ หรือการปฏิบัติธรรม ผูกอบรมจิต  
ให้มีสมาธิเข้มแข็ง เพื่อให้ เกิดสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและ  
ปัญหาอันแท้จริงของชีวิต แต่สังคมไทยกลับไม่ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาแก้ปัญหา  
โรคทางใจอย่างจริงจัง ดังนั้น เมื่อประสบกับโลกธรรมฝ่ายไม่ดี คือประสบเรื่องที่เป็นธรรมชาติ  
ของชีวิตอันเนื่องมาจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก หวังสิ่งใดแล้ว  
ไม่ได้สิ่งนั้นตามที่หวัง ก็ทำให้สงบไม่ได้ ระทมตรมทุกข์ ทำให้คุณภาพจิตตกต่ำ เมื่อประสบ  
โลกธรรมฝ่ายดีก็ประมาทหลงระเริงมัวเมาปล่อย สติไปตามกระแสโลกวัตถุนิยม หลงลืมไม่  
รีบเร่ง สร้างสรรค์ทำความดี ทั้งนี้เพราะส่วนใหญ่ไม่ได้รับ การฝึกอบรมพระกรรมฐาน คือการ  
ฝึกอบรมจิตให้สงบเป็นสมาธิ หรือฝึกสติให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง จึงไม่  
รู้ว่าอะไรดีเป็นกุศลควรบำเพ็ญ และไม่รู้ว่าอะไรชั่วเป็นอกุศลควรเลิก ละ เป็นต้น การฝึกอบรม  
สมถวิปัสสนากรรมฐานที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าการปฏิบัติธรรมหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึก  
สมาธิ จะสามารถแก้ปัญหาสังคมไทยดังกล่าวนี้ได้ แต่การที่จะทำให้ประชาชนคนไทยหันมา  
สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมได้อย่างกว้างขวางและแพร่หลายนั้นมิใช่กระทำได้ง่าย ต้องมี  
องค์ประกอบเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนส่งเสริมหลายด้าน เหตุปัจจัยสำคัญประการหนึ่งก็ คือ วัด  
ที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความพร้อม มีสถานที่เป็นสปปายะเหมาะสมแก่การศึกษาอบรม  
ปฏิบัติธรรมและมีพระวิปัสสนาจารย์สำหรับทำหน้าที่บริหารจัดการ ฝึกอบรมสั่งสอนได้อย่างดี  
มีคุณภาพ ซึ่งในปัจจุบันนี้ ยังมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน  
พุทธศาสนิกชน ผู้ใคร่ต่อการศึกษาปฏิบัติธรรม แม้ประเทศไทยจะมีวัดจำนวน 3 หมื่นกว่าวัด  
แต่วัดที่มีคุณสมบัติพอจะตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมได้นั้น มีจำนวนเพียงหนึ่งพันกว่าวัด และ  
ถึงแม้ประเทศไทยจะมีพระภิกษุจำนวนถึงสามแสนกว่ารูป (กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงาน  
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553) ถึงกระนั้น ก็ยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการ  
เป็นพระวิปัสสนาจารย์ขาดบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ และการอบรมสั่งสอนเรื่อง  
สมถวิปัสสนากรรมฐานโดยส่วนมากแล้วพระภิกษุในประเทศไทยจะทำหน้าที่คณฤุระ (ศึกษา  
เล่าเรียนพระปริยัติธรรม หรืองานด้านนวกกรรมอื่น ๆ ) ส่วนพระภิกษุที่ทำหน้าที่ด้านวิปัสสนา  
ธุระ (หน้าที่ด้านการพัฒนาจิต) มีจำนวนน้อย เมื่อเทียบกับสัดส่วนความต้องการของประชาชน



ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น มหาเถรสมาคมผู้ปกครองดูแลคณะสงฆ์ได้เล็งเห็นความสำคัญนี้ จึงได้ให้การส่งเสริมสนับสนุนให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ทำการสำรวจวัดทั่วประเทศ ที่มีความพร้อมจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้น เพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่สนใจใคร่ต่อการศึกษาอบรมปฏิบัติธรรมโดยการมุ่งให้แต่ละจังหวัดควรมีสถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่มีมาตรฐาน เป็นที่ยอมรับในด้านการฝึกอบรมปฏิบัติสมณวิปัสสนากรรมฐาน อย่างน้อยจังหวัดละ 1 แห่ง และพัฒนาให้มีคุณภาพมาตรฐานและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายและเปิดการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อการสอน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้นกันอย่างแพร่หลาย และยังมีการใช้สถานที่ในการอบรมและปฏิบัติแตกต่างกันไป แต่ปัญหาที่พบส่วนมากคือวิธีการเรียนและหลักสูตรที่สอนยังไม่มี ความชัดเจนเพียงพอ เกิดปัญหาและความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องในการปฏิบัติ อันเป็นเหตุที่ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจและเคลือบแคลงสงสัยในตัวผู้ สอนและแนวทางของการปฏิบัติ และอาจมีผลกระทบถึงหลักธรรมที่ผู้อธิบายมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าในปัจจุบันจะมีสำนักปฏิบัติ ธรรมเกิดขึ้นมากมายและเปิดหลักสูตรการสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้นหลากหลายเป็นการสะท้อนถึงความต้องการของพุทธศาสนิกชนที่มีความใส่ใจและสนใจในการปฏิบัติมากขึ้น การเน้นความสำคัญของการปฏิบัติ ธรรมเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าถึงประสบการณ์แห่งการบรรลุธรรมโดยตรง เพื่อเป็นการ รักษาและส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานให้ถูกต้อง และการสามารถนำปัญญามาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยาแบบเดิมนั้นในปัจจุบันมีอยู่ทั้งสิ้น 15 แห่งได้แก่ 1) วัดตึกคชหิรัญ 2) วัดกษัตราธิราชวรวิหาร 3) วัดใหญ่ชัยมงคล 4) วัดมเหยงคณ์ 5) วัดทางหลวง 6) วัดเจ้าเจ็ดใน 7) วัดสี่กุก 8) วัดบึงลัญจิว 9) วัดบรมวงศัศรวรารามวรวิหาร 10) วัดพนัญเชิงวรวิหาร 11) วัดบ้านแพน 12) วัดโคกทอง 13) วัดสุทธาวาส 14) วัดนครหลวง 15) วัดตาลเอน (กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553) กระจายตัวอยู่ทั่วไปทั้งจังหวัด แต่ปัญหาสำคัญในรูปแบบการสอนกรรมฐานสำนักปฏิบัติธรรมก็คือ การขาดพระภิกษุที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมและพระวิปัสสนาจารย์สำหรับทำหน้าที่การ



สอนกรรมฐานฝึกอบรมสั่งสอนได้อย่างดีมีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของพุทธศาสนิกชน และยังขาดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีมาตรฐานและพระภิกษุที่มีความรู้ความสามารถและปฏิบัติชอบในการอบรมสั่งสอนเรื่องสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่จำนวนมาก

ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทั้งด้านความพร้อมของวัดในการสอนกรรมฐานในสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาทั้ง ด้านบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนดำเนินการ และด้านการบริหารจัดการสอนกรรมฐาน ที่ดี เพื่อนำเอาองค์ความรู้จากการศึกษาในครั้งนี้ นำมาพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ว่ามีรูปแบบอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ และเป็นแบบอย่างในการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยงานเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาจากเอกสาร และสัมภาษณ์เชิงลึก มีขั้นตอนการวิจัยต่อไปนี้

1. ศึกษาการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยจะศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับภาษาไทย

2. ศึกษาการสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผู้วิจัยจะศึกษา จากหนังสือประวัติวัด หนังสือการสอนกรรมฐาน ของวัดพนัญเชิงวรวิหาร วัดใหญ่ชัยมงคล วัดมเหยงคณ์ วัดตาลเอน วัดบึงลี้ภูฐาน ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พร้อมทั้งสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) พระสงฆ์และผู้เกี่ยวข้อง

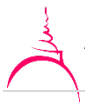


3. ศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
ผู้วิจัยจะศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indcpth interview) พระสงฆ์จำนวน 5 รูป  
อุบาสกจำนวน 15 คน อุบาสิกาจำนวน 15 คน
4. วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก
5. สรุป และนำเสนอผลการวิจัย พร้อมทั้งข้อเสนอแนะ ในการวิจัยในครั้งต่อไป

## ผลการวิจัย

### 4.1 การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี 2 แบบ คือ (1) สมถกรรมฐาน มีวิธีการ 4 วิธี คือ กสิณ 10 อย่างคือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และตามความหมายของคัมภีร์ วิมุตติมรรควา ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายใน ย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข” 1) ปฐวีกสิณ เพ่งธาตุดิน 2) อาโปกสิณ เพ่งธาตุน้ำ 3) เตโชกสิณ เพ่งไฟ 4) วาโยกสิณ เพ่งลม 5) นีลกสิณ เพ่งสีเขียว 6) ปิตกสิณ เพ่งสีเหลือง 7) โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง 8) โอชาทกสิณ เพ่งสีขาว 9) อาโลกกสิณ เพ่งแสงสว่าง 10) อากาศกสิณ เพ่งอากาศ อสุภ 10 อย่างซึ่งมีการเจริญอสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม อนุสสติ 10 อย่างคือตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว พรหมวิหาร 4 อย่างที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ ได้แก่ 1) เมตตา คุมอารมณ์ไว้ตลอดวัน ให้มีความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์ เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ 2) กรุณา ความสงสารปรานี มีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์ 3) มุทิตา มีจิตชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยาเจือปน 4) อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย อรูปธรรม 4 อย่างเป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีต อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 อย่างคือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพาน จตุราตฺตวักขณาน 1 อย่างการพิจารณาแยกส่วน



ต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น

(2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ โดยมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และพิจารณาด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทางทั้ง 6 เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าติดต่อยาตนะทั้ง 6 คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูป เห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้วระงับได้แล้วเผาด้วยญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง”

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

#### 4.2 การสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การสอนกรรมฐานใช้หลักโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการคือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ หรือธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทริย 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และ มรรคมงคล 8 ตามลำดับ ถ้าว่าอยู่ในชั้นโลกีย์ จะไม่รวมกัน รวมกันไม่หมดรวมกันไม่พร้อมไม่สามารถจะเป็นมรรคสมังคีได้ แต่ถ้าขณะใดจิตของเราเข้าสู่มคควิถี สมมติว่าผู้ปฏิบัติครั้งแรกยังไม่บรรลุอริยมรรคอริยผลอะไรเลย พอผ่านวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับตั้งแต่ญาณที่ 1, 2, 3, 4, 5 ขึ้นไป จนถึง สังขารุเปกขาญาณ เมื่อออกจากสังขารุเปกขาญาณแล้ว จิตก็จะเข้าสู่มคควิถี ในขณะที่จิตเข้าสู่มคควิถินั้นแหละ โพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการนี้จะมารวมกันเป็นมรรคสมังคีทันที เมื่อรวมกันเป็นมรรคสมังคีเมื่อใด เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ซึ่งการรวมของโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการนี้ น้อยนิดเดียวเท่านั้น



ไม่ก็ขณะจิต และในขณะที่โพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นมรรคสมังคีแล้วนั้นแหละ กิเลสพันห้าต้นหาร้อยแปดมีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ก็ดับไปด้วย ในเมื่อโลภะเป็นต้นดับไป อริยมรรคอริยผลก็เกิดขึ้นมา

การสอนกรรมฐานทุกสำนักเน้นให้รู้เรื่องจิต และสำรวมจิตในทุกอิริยาบถ เช่นเดียวกัน การยืน เดินและนั่ง เพื่อผลคือให้จิตจับอยู่อิริยาบถนั้น ๆ วิธีการนอนจากเบื้องต้น ประเมินผู้ที่ปฏิบัติ หรือกำหนดจิตของผู้ปฏิบัติ และจะค่อย ๆ สอนตามลำดับของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่จะสอนตามหลักของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การเจริญแบบอานาปานสติสูตร แบบทั่วไปก็คือ มีทั้งลมหายใจเข้าออกมีอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย เช่น กำหนดการนั่ง แต่ก็มีอาจจะมีการรู้ลมหายใจสลับ อาจจะมีการรู้อิริยาบถย่อยสลับ หรือเวลาเดินจงกรม กำหนดอิริยาบถ เดินเป็นหลักแต่ก็มีการไปรู้อิริยาบถย่อยได้ด้วย หรือแบบการพิจารณาแบบกายในกาย ที่เป็นภายในบ้าง หรือกายในกายที่เป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง ปฏิบัติก็ต้องพิจารณาตนเอง พิจารณากาย เรื่องของการภาวนาก็ต้องใช้หลักการกรรมฐานเพื่อให้เข้าใจสภาวะธรรมได้อย่างจริง เช่นได้ เข้าใจในไตรลักษณ์ บุคลากรที่สอนกรรมฐานควรมีความรู้ ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ มีความเข้าใจเรื่องวิปัสสนา กำลังตนและมีประสบการณ์การรู้กรรมฐานพอสมควร เพราะว่าการสอนกรรมฐานการนำปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ

การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมควรจะไปตามพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า แล้วก็กฎและอีกอย่างหนึ่งก็อยู่ที่ญาติโยมด้วย ว่าญาติโยมสนใจแบบไหนเราก็นสอนตามที่โยมต้องการ การบริหารและแบ่งงานให้มีผู้รับผิดชอบตามลำดับไป โดยให้โยมดูความเรียบร้อยของพื้นที่ ดูแลความเรียบร้อยของญาติโยมที่เข้ามา จะมีกำหนดการ การเข้าปฏิบัติ มีตารางบอก มีเอกสาร โดยใช้สื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเขาดูจากเอกสาร หนังสือ เว็บไซต์ สื่อโซเชียล

ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญกรรมฐาน ดูแลลมหายใจเข้าออก ให้สงบเป็นสมาธิ และปัญญาพิจารณา ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในเรื่อง รูป-นาม คือ กายและใจ มีสติมีปัญญามากขึ้น สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จาก วิปัสสนากรรมฐานไปใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างทุกข์กายทุกข์ใจในโลกภายนอก โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักปฏิบัติในการสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา รูปแบบเดิมการสอนกรรมฐานของวัดมเหยงคณ์ วัดตาลเอน วัดบึงลี้ภูจิวัน วัดพนัญเชิง และวัดใหญ่ชัยมงคลเป็นแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อบรรลุอายุธรรมทำให้เห็นแจ้งพระนิพพานอันเป็น จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา



### 4.3 รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 2 ภาค คือ ภาคทฤษฎี ให้ศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ 6 อย่างเช่น ชั้น 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 เป็นต้น เพื่อเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เสร็จแล้วก็สอนภาคปฏิบัติต่อไป คือ การกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การงานประจำวัน ท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รู้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้ว และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน (กำหนดรู้ในอิริยาบถปัจจุบันอยู่ทุกขณะทำงาน)

วิปัสสนาญาณ คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมัตถ์เข้าใจเรื่องบัญญัติก็จะสามารถคิดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมัตถธรรม

การสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อเป็นแนวทางเฉพาะ ซึ่งเป็นคำสอนของท่านโดยตรง อันเกิดจากการปฏิบัติที่ยาวนาน และซ้ำของ รู้แล้วเข้าใจอย่างถูกต้องและแจ่มแจ้ง สบายโดยไม่ปิดบัง ไม่อำพรางแก่ผู้ปฏิบัติ

วิธีรายงานต่อพระอาจารย์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ท่านถามนั้น เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำในเรื่องต่อไปให้อีก

การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ 16 และสามารถดำเนินตนไปสู่เป้าหมายของการปฏิบัติ

## อภิปรายผล

### 1. การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาประกอบด้วย กลิน 10 (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2546) อย่างคือวัดอุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวิกลิน กลินนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวิกลินเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข” อสภ 10 อย่างซึ่งมีการเจริญอสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม



อนุสสติ 10 อย่างคือตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมี อารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว พรหมวิหาร 4 อย่างที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ อนุสสติ ธรรม 4 อย่างเป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีต อาหารแปดประการ 1 อย่างคือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร หรือการเพ่ง อาหารให้เห็นเป็นของปฏิภูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อม ได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลุ่มต่อคืออินพพาน จตุธาตวัญฐาน 1 อย่างการ พิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ 4 เป็นต้น วิปัสสนากรรมฐาน คือ การ เจริญสติปัญญา 4 ประการ โดยมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และพิจารณาโดยความไม่ เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสโร), 2558)

## 2. การสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัดมเหยงคณ์ มีฐานะเป็นพระอารามหลวงอรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่สร้างขึ้นในรัช สมัยพระราชาธิราชที่ 2 (เจ้าสามพระยา) เมื่อปีพุทธศักราช 1981 ซึ่งในครั้งนั้นน่าจะยังมีสิ่ง ปลุกสร้างต่าง ๆ ไม่มากนัก จนมาถึงรัชสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถได้ทรงทำนุบำรุง เสนาสนะและพัฒนาวัดให้เจริญรุ่งเรือง มีการอัญเชิญพระภิกษุจากศรีลังกามาเผยแผ่ พระพุทธศาสนาในกรุงศรีอยุธยา มีการสร้างถาวรวัตถุเพิ่มขึ้น อาทิ เจดีย์ทรงระฆังตาม แบบอย่างเจดีย์ศรีลังกา รายล้อมโดยรอบพระอุโบสถ นับเป็นรัชสมัยที่วัดมเหยงคณ์ได้รับการเผยแผ่ พระพุทธศาสนาแบบอย่างเถรวาทของศรีลังกา โดยมีพระสงฆ์อยู่จำพรรษาปฏิบัติวิปัสสนา ธุระสืบเนื่องกันมาจากการดำเนินกิจกรรมเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติ ปัญญา 4 มายาวนานอย่างต่อเนื่องของวัดมเหยงคณ์ จะกล่าวได้ว่ามีสาธุชนให้ความสนใจเป็น อย่างมาก ต่างพากันเข้ามาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี ไม่ขาดสาย (พระราชพงศาวดารกรุงศรี อยุธยา, 2560) วัดตาลเอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกัน เป็นสิ่ง ที่สำคัญที่สุดถ้าหากจะพยายามปลุกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ แบบทำ สมถกรรมฐานแล้ว ก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วนศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง 4 อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะ เกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และอัปปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมณะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป การนอน การสงบ



เข้ามาน เป็นอาหารของจิตและร่างกายอย่างหนึ่ง สมณะต้องพักจิตสงบอารมณ์ ส่วนวิปัสสนา จิตเดินไตรลักษณ์ให้รู้ริยสัจ เห็นอยู่แล้วเข้าพักจิตพักจิตหายเหนื่อยแล้วจิตตรวจจริยสัจอีก ดังนี้ ฉะนั้น ให้ฉลาดในการพักจิต การเดินจิตทั้งวิปัสสนาและสมณะ พระโยคาวจรเจ้าทั้งไม่ได้ ขำขันขำนาญทั้ง 2 วิธี จึงเอาตัวพ้นจากกิเลสทั้งหลายไปได้ เป็นมหาศีล มหาสมาธิ เป็นมหาปัญญา มีศีลทั้งอย่างหยาบอย่างกลางอย่างละเอียด พร้อมทั้งจิตเจตสิก พร้อมทั้งกรรมบถ 10 ไม่กระทำความผิดในที่ลับและที่แจ้ง สว่างทั้งภายในทั้งภายนอก มีมหาสติรอบคอบหมด วิโมกข์ วิมุตติ อกุปปธรรมจิตบริสุทธิ์ จิตปกติ เป็นจิตพระอรหันต์ สว่างแจ้งทั้งภายนอกภายใน สว่างไร้ ปรุงขันธ์เตียน [พระอรหันต์ ย่อม] เกิดบาป เพราะพระอรหันต์บริสุทธิ์ ความเป็นชาตินิพพาน วาจาใจเป็นชาตินิพพาน นิพพานมี 2 อย่าง นิพพานยังมีชีวิตอยู่ 1 นิพพานตายแล้ว 1 พระอรหันต์รอขึ้นรถขึ้นเรือไปนิพพาน ฉะนั้น (พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา, 2560) วัดพนัญเชิงวิธีการกำหนดที่ถูก คือการส่งความรู้สึกไปแตะเบา ๆ ตรงอารมณ์ที่กำหนด พร้อมกับบริกรรมสั้น ๆ เบา ๆ (กำหนดในใจเป็นคำพูด โดยไม่ต้องขยับปากหรือออกเสียง) ตามด้วยคำกิริยาเติมด้วย“หนอ”เช่น ยืนหนอ เห็นหนอ เย็นหนอ กลืนหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ ซาหนอ ตึงหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ คั้นหนอ นิ่งหนอ โยกหนอ ทุกข์หนอ สุขหนอ เฉยหนอ รู้หนอ เป็นต้น การปฏิบัติกรรมฐาน ใน (พระราชพงศาวดารกรุงเก่า, 2498) วัดใหญ่ชัยมงคลเปิดโอกาสให้ผู้มาปฏิบัติ ได้ใช้วิธี หรืออุบายอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนเคยปฏิบัติมา แต่ถ้าเป็นผู้ใหม่ ไม่เคยฝึกฝนวิธีใด ๆ มาก่อน จะสอนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (พองหนอ - ยุบหนอ) ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญกรรมฐาน ดูลมหายใจเข้าออก ให้สงบเป็นสมาธิ และปัญญาพิจารณา ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในเรื่อง รูป-นาม คือ กายและใจ มีสติมีปัญญามากขึ้น สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จาก วิปัสสนากรรมฐานไปใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างทุกข์กายทุกข์ใจในโลกภายนอก โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักปฏิบัติในการสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา (วัดใหญ่ชัยมงคล, 2546)

### 3. รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

รูปแบบการสอนของวัดมเหยงคณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 2 ภาค คือ ภาคทฤษฎี ให้ศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ 6 อย่างเช่น ชันธ์ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 เป็นต้น เพื่อเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เสร็จแล้วก็สอนภาคปฏิบัติต่อไป คือ การกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การทำงาน



ประจำวัน ท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รู้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้ว และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน (กำหนดรู้ในอริยาบถปัจจุบันอยู่ทุกขณะทำงาน)

วิปัสสนาญาณ คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมาณู เข้าใจเรื่องบัญญัติก็สามารถคัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมาณูธรรม

การสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อเป็นแนวทางเฉพาะ ซึ่งเป็นคำสอนของท่านโดยตรง อันเกิดจากการปฏิบัติที่ยาวนาน และเข้าใจแล้ว เข้าใจอย่างถูกต้องและแจ่มแจ้ง สบายโดยไม่ปิดบัง ไม่อำพรางแก่ผู้ปฏิบัติ

วิธีรายงานต่อพระอาจารย์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ท่านถามนั้น เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำในเรื่องต่อไปให้อีก

การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ 16 และสามารถดำเนินต่อไปสู่เป้าหมายของการปฏิบัติ

ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ได้แสดงมานี้ นั้น ก็เป็นการแสดงอยู่ในหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่นำสรุปเป็นแบบฝึกหัดขั้นตอนเพื่อจับประเด็นได้ง่ายขึ้น ขั้นที่ 1 ก็คือ สติปัฏฐานข้อที่ 1 ในหมวดที่ว่าด้วย อานาปานปัพพะ อริยาบถปัพพะ เป็นต้น อารมณ์ของจิต หรือของสติ ยังเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ด้วย ขั้นตอนที่ 2 จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ 1,2,4 ขั้นตอนที่ 3-4 จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ 1,2,3,4 สำหรับผู้ที่มีปัญญาดี หรือผู้ที่ฝึกฝนมานานแล้ว ก็ปฏิบัติเข้าสู่ขั้นตอนที่ 3-4 ไปเลย ไม่ต้องเริ่มต้นขั้นที่ 1 ก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มต้นจากขั้นตอนที่ 1 ก็อย่ายึดติดอยู่แค่นั้น ให้พยายามทำความเข้าใจฝึกหัดพัฒนาให้ก้าวหน้าในขั้นตอนยิ่งขึ้นไป คือให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนากถาคือ สติจะต้องระลึกรวดสภาวะ ว่างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง (พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), 2555)

รูปแบบการสอนกรรมฐานของวัดบึงลัญจิวันการสอนจะอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักด้วยการกำหนดอริยาบถ เดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ ควบคู่ไปกับการกำหนดอริยาบถ-ย่อย พร้อมกับรับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติและหลักธรรม ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกการเจริญสติปัฏฐาน และได้รับสารธรรมอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การสอนของท่านอาจารย์เหมาะกับผู้ที่เปี่ยมด้วยความศรัทธาและหรือเคยมีประสบการณ์ ในการปฏิบัติ



วิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 มาบ้างแล้ว เพราะผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติเดี่ยวในห้องปฏิบัติ และจะต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอริยาบถย่อยด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังจะต้องรักษาเวลาในการเดินจงกรม/การนั่งกรรมฐานแต่ละบั้งลังก์ให้สิ้นไหลไปได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีวิทยากรควบคุม (พระครูโสภาสุตฺตมิก, 2562) แนวการสอนกรรมฐานของวัดตาลเอน ก็จะสอนสติปัฏฐาน 4 การยืนก็พิจารณารูปกายยืนหรือกายยืน การเดินก็พิจารณารูปเดิน ไม่มีอริยาบถอื่น ก็เช่น ก้าวขวาย่างหนอ ก้าวซ้ายย่างหนอ ส่วนการนั่งก็กำหนดนั่งหนอก็ได้ หรือพองหนอ ยุบหนอ รู้จักการยุบ พอง ส่วนรูปนอน ก็ดูอริยาบถนอน ก็เช่นว่าใช้คำว่า พองหนอหรือว่าพองยุบ จนกว่าจะหลับไปวิปัสสนากรรมฐานก็ดี สมาธิกรรมฐานก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ดีต่อมนุษย์แน่นอนเพราะว่า เมื่อมนุษย์ได้ฝึกกรรมฐานแล้วก็จะทำให้มีกระบวนการทางจิตใจที่ดี ละเอียดอ่อนมากขึ้น สามารถที่จะแก้ไขปัญหา ตัดสินใจในระกิกหน้าที่ของตนเองได้ดี หรือแม้กระทั่งว่าบรรลุมรรคผลนิพพาน ตามความเชื่อของพระพุทธศาสนาก็ต้องอาศัยกรรมฐานเช่นเดียวกัน (พระครูวิสุทธิภาวนาประสิทธิ์ วิ., 2562) รูปแบบการสอนกรรมฐานของวัดใหญ่ชัยมงคลเปิดโอกาสให้ผู้มาปฏิบัติ ได้ใช้วิธี หรืออธิบายอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนเคยปฏิบัติมา แต่ถ้าเป็นผู้ใหม่ไม่เคยฝึกฝนวิธีใด ๆ มาก่อน จะสอนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (พองหนอ - ยุบหนอ) ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความศรัทธา เป็นที่ตั้ง มีสติกับจิตเป็นจิตเดียวเพื่อนำไปสู่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในขณะที่เดินต่องมีสติ ระลึกละเอียดกำหนดรู้ว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอพองหนอยุบหนอกำหนดลมหายใจที่จ้องอยู่กับปัจจุบันเสมอผู้ใดตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีความเพียรพยายาม มีความอดทน ปฏิบัติตามที่พระอาจารย์ผู้สอนได้แนะแนวทางให้ก็จะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นธรรม ไม่ว่าบุคคลนั้นมาด้วยปัญหาต่าง ๆ มากมายที่เกิดขึ้น (พระมหาบรรณ ญาณธโร, 2562) รูปแบบการสอนกรรมฐานของวัดพนัญเชิง ไม่ว่าจะมีความสุขหรือความทุกข์เมื่อมาปฏิบัติธรรมที่วัดพนัญเชิงแล้วจะได้มีสติปัญญากลับไปไม่มากนักน้อยตามความเพียรและบารมีของตนที่สะสมมาในอดีตชาติด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ความทุกข์ทั้งทางกาย จิตใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน และตั้งมั่นในศีลธรรมของศีล 5 เป็นพื้นฐานและหมั่นเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้เท่านั้นเป็นทางที่พระอริยเจ้าทั้งหลายล้วนปฏิบัติมาแล้วทั้งสิ้น (คุณเมธริน แก้วนวล, 2562)



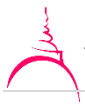
ผลการปฏิบัติกรรมฐาน จากผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามรูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาพบว่าผู้ปฏิบัติกรรมฐานนั้นเกิดผลจากการปฏิบัติดังนี้

### 3.1 ด้านกายภาพ

ผู้วิจัยพบว่าการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติขาดสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ไม่สำรวมกาย สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง แต่เมื่อได้เริ่มเข้ามาสู่หลักสูตรในการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นแล้ว สามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดรู้รูป-นามในขณะปัจจุบันอารมณ์ที่มากกระทบตนมีสติมั่นคง ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อนมีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ร่วมสังสารวัฏ มักให้ทานช่วยเหลือกันมีปกติทำงานตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ไม่คดโกง ไม่ทุจริตต่อหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ตลอดจนมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

### 3.2 ด้านจิตภาพ

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในด้านจิตภาพ ผู้วิจัยพบว่าการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็งอ่อนแอ จิตใจกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ คิดชั่ว จิตเป็นอกุศลจิตใจไม่อยู่นิ่ง คิดฟุ้งซ่าน แต่เมื่อได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจที่เป็นกุศล มีความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบไปด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญบาป กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่สัมมาทิฐิ มีจิตใจเกื้อหนุน เกื้อกูล และคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวมจิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ไม่โลภจนทำผิดศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ไม่กังวลใจ ไม่คิดฟุ้งซ่านไม่ปล่อยใจตามอารมณ์ที่นำใคร่ น่ายินดี คืออารมณ์ 5 อันได้แก่ไม่ปล่อยใจไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายที่ชวนหลงใหลติดใจอยู่ จิตใจไม่หงอยเหงามิราคาร่ายมามีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้นาน ๆ ทำงานด้วยใจจดจ่อเชื่อมั่นไม่หวาดสะดุ้งต่อภัยพิบัติที่ตนประสบอยู่ในปัจจุบันสอดคล้องกับผลงานวิจัยของพระมหาสุธน ยสสิโล (ผลชอบ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพบว่าวิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่มีใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจเมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ประเทศไหน ใช้ภาษาใด เป็นคนฐานะร่ำรวยหรือยากจน เมื่อปรารถนาความสุข



ความสงบที่แท้จริงแล้วไม่ต้องแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์ และให้ได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจจึงได้ทรงประกาศสอนแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบรับจากความสุข บรรลุความดี และความบริสุทธิ์ ผ่องใสแห่งจิต

### 3.3 ด้านสังคม

ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้านสังคม ผู้วิจัยพบว่าก่อนปฏิบัติกรรมฐานชอบเก็บตัวไม่ชอบเข้าสังคม ไม่เอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่นซึมเศร้าไม่ร่าเริง พุดจาไม่สุภาพ เอาแต่ใจตนเอง ปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ขาดความเมตตากรุณาแต่เมื่อได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติพบความสงบ ความสุข ปรับอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ มีความเมตตา กรุณามีน้ำใจเคารพและและรู้จักสงเคราะห์ผู้อื่น สุภาพอ่อนโยน เข้าใจตนเองและผู้อื่นพัฒนาตนเอง รู้จักการปล่อยวาง รู้จักการปรับตัวให้อยู่กับผู้อื่นได้ดี จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติละชั่ว กลัวบาป การกระทำที่แสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือแม้แต่ระบบความคิด ในทางที่ถูกต้องเป็นประโยชน์และไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้ครอบครัวและสังคมอยู่อย่างสงบร่มเย็น

### 3.4 ด้านปัญญา

ก่อนที่จะมาปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติขาดปัญญาหยั่งรู้ในการแก้ไขปัญหาดifferent ๆ ขาดความรู้ความเข้าใจในสภาพของปัญหาตลอดจนไม่มีวิธีการที่จะแก้ไขให้ตนเองหลุดพ้นจากปัญหาดifferent ๆ ไปได้ไม่เข้าใจสภาพความทุกข์ และการใช้ปัญญาในการแก้ไข ตัดสินใจแต่หลังจากที่ได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วนั้น จากผลการสัมภาษณ์พบว่าสอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ซึ่งพบว่าผู้ปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีความเคารพศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสามารถอุทิศทั้งร่างกายชีวิต และสติสัมปชัญญะของตนในเวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้ตนเองได้รู้แจ้งเห็นจริงโดยอาศัยบุคคลสัปปายะ และธรรมสัปปายะ (ข้อธรรมะปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกต้อง) ทั้งนี้เพื่อทำจิต และปัญญาของตนให้ฉลาดรู้เท่าทันในเรื่องทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหา รู้นิโรธความดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหา และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์คือรู้มรรคมีองค์ 8 สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติ



คุ้มครองก็จะช่วยให้มีความเป็นอยู่ อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่แจ้งอริยสัจธรรมมนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถฝึกอบรมและพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาและดำเนินชีวิตได้ตั้งงามโดยปฏิบัติตามหลักธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ 8 จนบรรลุเป้าหมายสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้

### องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติกรรมฐาน ตามรูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถพัฒนาผลที่เกิดจากปฏิบัติกรรมฐาน ใน 4 ด้าน คือ ด้านกายภาพ ด้านจิตภาพ ด้านสังคม และด้านปัญญา ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้เป็นอย่างดี หลังจากที่ได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วนั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาการ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดี ทั้งกาย วาจา ใจ ที่ถึงพร้อมต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เกิดกำลังใจเป็นแรงผลักดันที่ส่งเสริม ทำให้ตนประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพการงานอย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมสังคมอย่างมีความสุข

### สรุป

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้านกายภาพ มีความสบายต่อกาย มีความร่มเย็นร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อผ่อนคลายจากปวดเมื่อยก็คลายลงทีละน้อย ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำงานได้อย่างมีสติ ทำให้มีสมาธิมากขึ้น มีสมาธิในการทำงาน ผ่อนคลายร่างกาย ก่อนจะทำอะไรก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้านจิตภาพทำให้จิตสงบมาก ความสุขใจ ปีติ มีสติอดทนมากยิ่งขึ้น ให้เรามีจิตที่ตั้งงาม มีสติ สุขภาพทางจิตใจสงบดี ทำให้จิตใจเย็นขึ้น สอนให้รู้จักอภัยเป็นมองโลกบวก ยิ้มแย้ม เห็นทุกอย่างเป็นธรรมชาติ สอนให้เกรงกลัวต่อบาป รู้จักรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ จิตใจสงบนิ่ง เยือกเย็น ด้านสังคมทำให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีสติมีความอดทนมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น สอนให้รู้จักให้อภัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะไม่สร้างปัญหาที่ยุ่งยาก จะยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ไม่ใจร้อน มีระเบียบวินัยมีผู้ที่ปฏิบัติเป็นเพื่อนกลุ่มใหม่ พบเจอคนดี ๆ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้พบเจอผู้ปฏิบัติท่านอื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ด้านปัญญา ทำให้มีความคิดที่ดี มีสติมากยิ่งขึ้น



มีความสามารถในความคิด แก้ไขปัญหาได้จากการฝึกสมาธิเกิดปัญญา มีความรอบคอบ ให้อัจฉริย  
มีการพัฒนา มีปัญญาในการใช้สมาธิแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ทำให้มีมุมมองที่จะมองตนเองมาก  
ยิ่งขึ้น ไม่ไข่มองแต่รู้ว่าผิดอย่างเดียวตนเองจะสามารถที่จะทำผิดและแก้ไขได้ ปัญญาเกิดความ  
รอบคอบและประณีตขึ้น สามารถแยกแยะสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลได้ดีขึ้น จัดเรียงระเบียบความคิด  
ได้ดี ไม่สับสนวุ่นวาย จำได้ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น รู้จักคิดและไม่ใส่อารมณ์แก้ไขปัญหา

### ข้อเสนอแนะ

1. การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทควรเอาคัมภีร์อื่น ๆ มาเปรียบเทียบกันด้วย
2. การสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ควรเอารูปแบบสมัยกรุงศรีอยุธยาในรูปแบบโบราณจริง ๆ
3. รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ควรนำรูปแบบการสอนกรรมฐาน ทั้งจังหวัดมาเปรียบเทียบกัน

### เอกสารอ้างอิง

- กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2553). *สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น ประจำปี 2553*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- คุณเมธริน แก้วนวน. (1 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). (2555). *วิปัสสนาภูมิ*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- พระครูวิสุทธภาวนาประสิทธิ์ วิ. (30 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)
- พระครูโอภาสวุฒิกร. (22 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)
- พระมหาบรรณ ปญฺญารโ. (2 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)



- พระราชพงศาวดารกรุงเก่า. (2498). ฉบับหลวงประเสริฐอักษรนิติ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา. (2560). ฉบับหมอบรัดเล. นนทบุรี: ศรีปัญญา.
- พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร). (2558). มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ –  
ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร. กรุงเทพมหานคร: สำนักวัด  
มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัดใหญ่ชัยมงคล. (2546). สวดมนต์ย่อ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ควอเตอร์  
พรินท์.
- สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2546). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร: โรง  
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุรีย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ. (2545). พระพุทธกิจ 45 พรรษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท  
คอมฟอร์มจำกัด.

การศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร)\*  
AN ANALYTICAL STUDY OF THE METHOD OF INSIGHT  
DEVELOPMENT OF PHAKHRUBHĀVANĀNUSĀSAKA  
(PAN DHAMMADHARO)

พระครูอุตมภาวนานุสิฐ (เสถียร จันทิรรวม)

Phrakru Udompawananusit (Sathien Chanruam )

พระครูวิจิตรศีลาจาร

Phrakru Wichitsilajarn

สิทธิโชค ปาณะศรี

Sitthichok Panasree

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: pisit340@gmail.com

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร)” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร) 3) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร) ดำเนินการศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสาร นำเสนอข้อมูลแบบเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมใน

---

\* Received 3 February 2020; Revised 13 February 2020; Accepted 20 February 2020



ธรรม 2) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร) พบว่า การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา 3) วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร) พบว่า เน้นสอนในอริยาบถ 4 คือ อริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้ว อริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การยืนสมาธิ อริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนอน จุดเด่นของแนวคิด เน้นสอนในฐานทั้ง 4

**คำสำคัญ:** วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, พระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร)

## Abstract

This thesis entitled ‘An analytical study of the method of insight development of Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo)’ has three objectives: 1) to study the methods of insight development of as appeared in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the method of insight development of Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo), and 3) to analyze the method of insight development of Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo). This is a qualitative research focusing on documentary analysis and the content analysis is also done by descriptive method.

**In the research, it was found that:** 1) According to the principle of insight development, it basically refers to the guideline for the meditation practice based on four foundations of mindfulness as follows: 1) contemplation of the body, 2) contemplation of the feeling, 3) contemplation of mind, and 4) contemplation of mind-objects. 2) In teaching the insight development given by



Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo), it showed that he based his teaching method on four foundations of mindfulness where mindfulness and wisdom are volitionally used to contemplate on corporeality, abstract and mind-objects based on the body, feeling, mind and mind-objects as they really are. Consequently, one can have insight of all states of nature that it is impermanent, suffering, and non-self. 3) As far as the method in teaching insight development given by Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo) according to four foundations of mindfulness is concerned, it showed that while instructing he laid great emphasis on four kinds of posture: the first posture refers to ‘sitting meditation’ done under the posture of insight development where one is contemplating while sitting meditation through clear comprehension of stretching in and out by which mindfulness is fixed at the end of figure, the second posture refers to ‘standing meditation’ done under the posture of insight development while standing meditation, the third posture refers to ‘walking meditation’ done under the posture of insight development while walking meditation, the fourth posture refers to ‘sleeping meditation’ done under the posture of insight development. The strong point of the mentioned method.

**Keywords:** Method of Insight Development, Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo)

## บทนำ

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักคำสอนเพื่อให้รู้จักความจริงของชีวิต ตามความเป็นจริงของโลกเพื่อให้ไม่ประมาทหมัวเมาในโลกและชีวิต รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัววางใจต่อความจริง ต่าง ๆ ที่มีอยู่ประจำในโลกและชีวิตของทุกคน ในการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปฏิบัติ เป็นการบูรณาการจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรม มาใช้ในชีวิตจริง อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเริ่มด้วยการพัฒนาภายในจิตใจ โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเอง ที่เรียกว่า “ปฏิบัติ



กัมมัฏฐาน” เพราะเหตุว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีการฝึกฝนอบรมคนให้เจริญองกาม ให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญ และเป็นไปเพื่อการพัฒนาทั้งทางกาย ทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจ และทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไป เป็นทางนำไปสู่อิสรภาพ และสันติสุขอย่างแท้จริงตามจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนานั่นเอง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงวิธีปฏิบัติต่อจิต หรือการฝึกฝนอบรมจิตไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง พร้อมทั้งแสดงอารมณ์อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกจิต ที่เรียกว่า “อารมณ์ของกัมมัฏฐาน” แบบต่าง ๆ ไว้มากมาย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับจริตลักษณะอุปนิสัย และความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้รวมลงในสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า “ทางสายเอก” เป็นทางสายเดียว ในที่นี้มีความหมายเป็น 4 นัย คือ 1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว 2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น 3) เป็นข้อปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา (4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดอย่างเดียว คือ พระนิพพาน (เอกายโน มคโค หรือ เอกายนมรรค) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา โดยมากผู้ปฏิบัติจะยึดหลักการตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่า เป็นทางตรง และเป็นทางสายเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวงได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะเพื่อดับทุกข์ และโทมนัสเพื่อบรรลุลุยาธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 มีอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่...พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ข้อความที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งหมด เป็นการรวบรวมหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาไว้อย่างเป็นระบบ และเป็นหมวดหมู่ซึ่งสะดวกแก่การศึกษา และปฏิบัติหลักสติปัฏฐาน 4 มีทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานในตัว กล่าวคือ สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง 2 อย่างนี้ แม้ว่าจะมี



จุดมุ่งหมายต่างกัน แต่ในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้วต่างก็เกื้อกูลส่งเสริมซึ่งกันและกัน ข้อนี้ในคัมภีร์ พระไตรปิฎกกล่าวถึง ความสัมพันธ์กันของการปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนาซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่ง อริยมรรค และเป็นหนทางทำลายสังโยชน์ และอนุสัยได้ 4 วิธี คือ (1) วิธีเจริญสมณะนำหน้า วิปัสสนา (2) วิธีเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะ (3) วิธีเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป และ (4) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักนำไปให้ไขว้เขวเพราะวิปัสสนูปกิเลส (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

แนวการสอนกัมมัฏฐานในประเทศไทยส่วนใหญ่ได้ถือตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก สำคัญ และดำเนินตามวิธีแห่งการปฏิบัติสมณกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง 4 แบบ แบบใด แบบหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าสำนักไหนจะเน้นแบบใด จึงปรากฏว่า ในปัจจุบันได้มีแนวการสอน กัมมัฏฐานที่หลากหลายในประเทศไทย แบ่งออกเป็นสาย 5 สาย คือ 1) สายพุทโธ วิธีที่ใช้คำ บริกรรมว่า “พุทโธ” (หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) เป็นหลักแต่มีบางแห่งนำคำบริกรรมนี้ไป สัมพันธ์กับลมหายใจโดยขณะหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” ขณะหายใจออก บริกรรมว่า “โธ” สายนี้ คือ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล และหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้นำมาขยายผลสอนจนแพร่หลาย 2) สายสติปัฏฐาน 4 คือ วิธีปฏิบัติที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์มีปรากฏใน พระไตรปิฎก และนิยมปฏิบัติในกลุ่มชาวพุทธไทยด้วย มีพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ) หรือผู้ที่รู้จักในนามพุทธทาสภิกขุ เป็นพระอาจารย์ใหญ่ 3) สายพอง-ยุบ การเจริญวิปัสสนา ก็ คือ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจ เข้า-ออกไปกระทบที่ใด ก็ให้กำหนดที่นั่น สายนี้พระอาจารย์อุ โสภณมหาเถระ 4) สัมมา อะ ระหัง วิธีทำสมาธิ วิธีทำสมาธิวิปัสสนาต้องมีบริกรรมภาวนากับบริกรรมนิมิต เป็นคู่กันบริกรรม นิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้าดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้วไม่มีขนแมว โตเท่า แก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวาอย่าให้ล้าให้ เหลื่อม สายนี้หลวงพ่อดล แห่งธรรมกาย 5) สายเคลื่อนไหว คือ วิธีปฏิบัติที่ใช้สติกำหนดการ เคลื่อนไหวอริยาบถในลักษณะต่าง ๆ การเจริญสติตามรูปสายการปฏิบัติของหลวงพ่อดล เตียน จิตตสุโข มีลีลาการสอนเฉพาะตัวท่านโดยเน้นคำพูดที่เป็นอัตลักษณ์ และทำให้ผู้ฟังเกิดความ เลื่อมใสศรัทธาแต่ละสาย แต่ละสำนักก็มีวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตนซึ่งรับการสืบทอดมาจากบูรพาจารย์ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของบูรพาจารย์ผู้เป็นต้นแบบแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นแตกต่างกันไป



พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) ประธานอำนวยการสอนสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช แห่งที่ 1 เป็นอาจารย์ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงนำวิธีการตามที่เคยปฏิบัติตามครูบาอาจารย์จนเป็นที่ประจักษ์แจ้งด้วยตนเองแล้วนำมาเผยแพร่ให้เป็นแนวทางสำหรับอนุชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตามแนวทางการสอน และการปฏิบัติกัมมัฏฐานของท่าน มีวิธีการที่น่าสนใจ คือ ท่านสอนโดยเน้นที่หลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และ สภาวธรรม ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยใช้สติกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ มีการนั่ง เดิน ยืน นอน และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ คือ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยการกำหนดสติทุกขั้นตอนที่มีการเคลื่อนไหวสาระสำคัญของการเจริญกัมมัฏฐานแนวนี้นี้ คือ ให้มีสติตื่นตัวเสมอ เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นให้มาดุจิตเพื่อรู้เท่าทันความคิดโดยไม่เผลอสติหลงเข้าไปในความคิดจนเกิดเป็นตัวตนขึ้นมาตามอำนาจของโมหะ แนวทางของท่านเป็นวิธีการปฏิบัติที่กำหนดลงไปตรง ๆ ที่การเคลื่อนไหว เป็นวิธีที่ตรง สั้น และได้ผลสามารถนำพาผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ เป็นวิธีที่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์

จากเหตุผลและความสำคัญที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) เพื่อทำความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) จากนั้น จึงวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) ว่า มีวิธีการสอนและวิธีการปฏิบัติอย่างไร จากนั้นนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตน อันนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร)
3. เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร)



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

### 1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร

1.1 เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

1.2 เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) จากอรรถกถา หนังสือ เอกสารวารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำการวิจัย

### 2. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษามาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้

2.3 สรุป อภิปรายผล และเสนอแนะ

2.4 จัดทำเป็นเล่มวิทยานิพนธ์ที่สมบูรณ์

## ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวិเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร)” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) 3) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นการศึกษาเอกสาร (Document Research) สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะจากการวิจัยได้ดังนี้

1. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า หลักในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ แนวทางในการดำเนินการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วย 1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การกำหนด



พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีงาม และเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญา อันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง

2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) พบว่า การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) คือ การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติ และปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งมี 6 อย่าง ได้แก่ ชันธ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4

3. วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) พบว่า ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เน้นสอนในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วหรือที่กลางฝ่ามือ อิริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการยืนสมาธิ อิริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อิริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนอน จุดเด่นของแนวคิด เน้นสอนในฐานทั้ง 4 คือ ฐานพิจารณาภายในกาย ฐานพิจารณาเวทนาในเวทนา ฐานการพิจารณาจิตในจิต และฐานการพิจารณาธรรมในธรรม ตลอดถึงการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนอน

## อภิปรายผล

1. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษา หลักในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ แนวทางในการดำเนินการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วย (1) การกำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย (2) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ (4) การ



กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีงาม และเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง

โดยวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น คือ การทำให้เป็นขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ทำให้ชำนาญขึ้น และการรู้แจ้ง เห็นแจ้ง คือ ปัญญาที่รู้แจ้งในปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรคผล นิพพาน ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ 7 มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น และปัญญาที่รู้แจ้งชำนาญในวิปัสสนาญาณ 16 มีนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจุเวกขณะญาณ เป็นที่สุด โดยอาศัยธรรมที่เป็นองค์ประกอบ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา วิริยะ ทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและทางใจ สติ เป็นเครื่องระลึกตามกำหนดรูปรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิ ทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ และปัญญา ทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน ธรรม 4 ประการนี้ จึงเป็นเหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็นจริง สอดคล้องกับการศึกษาของบุญเรือง ทิพพอาสน์ ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก” ผลการวิจัย พบว่า การสอนสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และโดยสิ้นเชิง แม้ว่าจะระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัวผู้ปฏิบัติเองและปัจจัยแวดล้อมภายนอก เช่น พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมด้านวิปัสสนากัมมัฏฐาน สถานที่ฝึกอบรม ระยะเวลาในการฝึกอบรม วิธีการฝึกอบรม เป็นต้น นอกจากนั้นแล้ว ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพึงรู้ความหมาย และความสำคัญของวิปัสสนาว่ามีความสำคัญอย่างไร และมีขอบเขตในการปฏิบัติเช่นไร เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดคลาดเคลื่อน (วิปลาด) ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน เพียงแต่จะต้องดำเนินการให้ถูกต้อง มีวิธีการที่แน่นอนเท่านั้น ประกอบกับจะต้องอาศัยท่านผู้รู้ทั้งนี้ สติปัฏฐาน 4 ถือเป็นแกนกลางของหลักปฏิบัติวิปัสสนาทุกสำนักในประเทศไทยและในต่างประเทศ เพราะเป็นคำสอนดั้งเดิมจากพระไตรปิฎก ส่วนพระวิปัสสนาจารย์ท่านใดจะนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมในการอบรมสั่งสอน ก็เป็นเทคนิคเฉพาะบุคคล แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วมี 4 ประการหลัก ได้แก่ (1) กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย (2) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา (3) จิตตานุปัสสนา การ



พิจารณาจิตในจิต (4) ธัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม โดยผู้พิจารณานั้น จะต้องมียกพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ 3 ข้อ คือ จะต้องมีความเพียร (อาตปปี) มีสติ ระลึกรู้อยู่เสมอ (สติมา) และสัมปชัญญะ (สัมปชาโน ความรู้สึกตัวทุกขณะ) คอยกำกับ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่งยวด หากบุคคลปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอกุศลและโทษทั้งปวงออกไปจากจิตใจของตนเองได้ (บุญเรื่อง ทิพพอาสน์, 2554)

ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาของโคเอ็นก้า พบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน และไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้องเพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพึงสำเหนียกกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน 4 อย่างโดยอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในสติปัฏฐาน 4 รู้ลมหายใจเข้า และออกแต่ไม่ต้องมีคำบริกรรม เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็เกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตนระยะเวลาที่ใช้ฝึกวิปัสสนามีหลักสูตร 3 วันและ 10 วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจากเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโคเอ็นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมมธโร) จากการศึกษาพบว่า การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมมธโร) คือ การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติ และปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งมี 6 อย่าง ได้แก่ ชันธ์ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4 การสอนวิปัสสนาจะให้ได้ผลนั้น พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการสอน 4 แบบ คือ การบรรยาย การสนทนา การตอบคำถาม และการวางกฎข้อบังคับ รวมทั้งเทคนิควิธีการสอน คือ การยกอุทาหรณ์สอนใจ การสอนโดยอุปมาการใช้อุปกรณ์การสอน การสาธิตทำเป็นตัวอย่าง การใช้คำ หรือภาษาที่สละสลวย รวมทั้งอุบายอันเนื่องด้วยตัวผู้ปฏิบัติว่า มีจิตนิสัยอย่างไรจึงหะและโอกาสที่จะสามารถรับฟังได้ และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถพลิกสถานการณ์แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ดังนั้น ผู้สอนจึงควรรู้จักเลือกใช้วิธีการให้เหมาะสมกับผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัย พบว่า การจะบรรลุ



ธรรมได้ต้องเจริญสมณะ และวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาัมคคปัญญาผลปัญญาตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การกำหนดรู้รูป และนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงเมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็เท่ากับว่าได้เจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการไปพร้อม ๆ กับสติ และสัมปชัญญะสมณะ และวิปัสสนาจึงเป็นธรรมที่ต้องเจริญทำให้เกิดขึ้นเป็นอย่างยิ่ง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าไปตามลำดับขึ้นไปสู่วิปัสสนาวิถิตั้งแต่อุทัพพญาณพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการจนถึงสังขารเบกขาญาณเห็นนิพพานขึ้นสู่อนุโลมจิตโคตรภูจิตสมณะ และวิปัสสนามีกำลังเสมอกันผู้ปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล พ้นจากบ่วงแห่งมารได้ (พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มณัส), 2554)

3. วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร) จากการวิเคราะห์ ทำให้ทราบว่า การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกายแห่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เมื่อรู้ก็ลงมือปฏิบัติแล้วก็จะเข้าใจจากญาณ ปัญญา การเห็นด้วยปัญญานี้เรียกว่า เห็นกายในกายนี้ หมายถึง อุปาทานชั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวทนาย่อลงเป็น 2 คือ เวทนาทางกายอย่างหนึ่ง เวทนาทางใจอย่างหนึ่ง การเจริญวิปัสสนาจึงให้การกำหนดยังรู้ให้อุปาทานของเวทนาให้ดับ การเกิดขึ้นของเวทนามีผัสสะเป็นปัจจัย สุขเวทนาเป็นเหตุให้เกิดกามฉันท (ความพอใจในกาม) และเกิดกามราคะ (ความกำหนัด เกิดยินดี หรืออยากได้ในสิ่งที่ต้องการ) ทุกขเวทนา เป็นเหตุให้เกิด โทมนัส คือ ความไม่สบายใจ โดยเฉพาะคำว่า ทุกข์ ซึ่งใคร ๆ ก็กลัวความทุกข์กันทั้งนั้น แต่คำว่าทุกข์นี้ ไม่ได้หมายถึง การเจ็บปวดอย่างที่เราคิดเท่านั้น ซึ่งหมายถึง สิ่งที่ไม่ต้องใจเรา อุเบกขา ได้แก่ การเป็นกลาง ๆ คือ ไม่ทุกข์ ไม่สุข อุเบกขา เป็นอารมณ์ของการเจริญฌาน หรือสมาบัติ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโมหะ คือ ความหลง โมหะนั้น จึงเป็นผลให้เกิดอวิชชา คือ ความไม่รู้ รู้จักทุกข์ไม่รู้จักสุข เป็นผู้หลงตัวเอง ซึ่งเป็นสังโยชน์ละเอียดหรือประณีต การเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดเห็นจิตภายใน และจิตภายนอกด้วย จิตใน ได้แก่ จิตที่เกิดขึ้นในภวังคจิตซึ่งอยู่ในภายในของมโนสัมผัส การจะเห็นจิตในได้ต้องเข้าใจเรื่องมนายตนะ คือ आयตนะของใจ ซึ่งเป็นตัวสมุทัย คือ ที่เกิดขึ้นของจิตนอก หรือธรรมารมณ์ การที่ธรรมารมณ์จะเกิดต้องผ่านมนายตนะ หรือมโนสัมผัส (ใจ) เพราะการสัมผัสจึง เป็นปัจจัยให้ธรรมารมณ์เกิดขึ้น ตัวจิตใน ได้แก่ วิญญาณ คือ สภาพที่รับรู้รู้ภายในจิตภายในมโนสัมผัส หรือภายในหัวใจ จิตนอก ได้แก่ จิตที่เกิดขึ้นในภวังคจิตภายนอก หรือภายนอกของหัวใจ ส่วนการเห็นธรรมในธรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเห็นธรรมที่เป็นสมมติ



กับธรรมที่เป็นปรมาตม เพราะธรรม 2 อย่างนี้อยู่คู่กัน และทั้งกันไม่ได้ มหาภูตรูป 4 เป็นธรรมภายนอก มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นธรรมภายนอกที่เป็นธรรมสมมุติ ส่วนธรรมภายใน เป็นปรมาตมสัจจะจะเป็นความจริงโดยปรมาตม ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นธรรมในธรรม คือ เห็นรูปธรรม เวทนาธรรม สัญญาธรรม สังขารธรรม และวิญญาณธรรม หรือเรียกว่า เห็นชั้น 5 เป็นธรรมในธรรม ผู้ปฏิบัติต้องมี อาตาปี คือ มีความเพียรเผากิเลสให้เร้าร้อน และมีสมปะชาโน คือ มีสัมปะชัญญะความรู้สึกรู้กำหนดอยู่ในฐานทั้ง 4

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เน้นสอนในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปะชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วหรือที่กลางฝ่ามือ อิริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การยืนสมาธิ อิริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อิริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนอน

จุดเด่นของแนวคิดและแนวทางการสอนของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) เน้นสอนในฐานทั้ง 4 คือ ฐานพิจารณาภายในกาย ฐานพิจารณาเวทนาในเวทนา ฐานการพิจารณาจิตในจิต และฐานการพิจารณาธรรมในธรรม ตลอดถึง การสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนอน สอดคล้องกับการศึกษาของแม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ” ผลการวิจัย พบว่า ผลของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่มีศรัทธาในการปฏิบัติตามทำให้หลักธรรม และวิธีการปฏิบัติมีความนิยมเป็นที่แพร่หลายในการเผยแพร่ การทำกัมมัฏฐานโดยใช้สติปัฏฐาน 4 คือ ลมหายใจเข้าบริหารกรรมว่า “พุท” ลมหายใจออกบริหารกรรมว่า “โธ” ในการกำหนดจิตในทุก ๆ อิริยาบถโดยการยืนอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ การนั่งอย่างมีสติ และการนอนอย่างมีสติพิจารณาเป็นส่วน ๆ ไปให้กำหนดรู้ทั้งอาการ 32 เรียกว่า สัมปะชาโน มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายเบื้องต้นถึงเบื้องล่างให้พิจารณาทุกข มีความเข้าใจในหลักของสติปัฏฐาน โดยสมควรแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน (แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ , 2550)



## สรุป

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐาน 4 ถือเป็นแบบอย่างที่ดีงามและเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธรรมธโร) เป็นการสอนวิปัสสนาโดยการนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งมี 6 อย่าง ได้แก่ ขั้น 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธรรมธโร) เน้นสอนในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วหรือที่กลางฝ่ามือ อิริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการยืนสมาธิ อิริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อิริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การนอน จุดเด่นของแนวคิด เน้นสอนในฐานทั้ง 4 คือ ฐานพิจารณากายในกาย ฐานพิจารณาเวทนาในเวทนา ฐานการพิจารณาจิตในจิต และฐานการพิจารณาธรรมในธรรม ตลอดถึงการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนอน



## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 จะได้มีสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 บุคคลในองค์กรต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในองค์กรทางด้านการศึกษา การกีฬาธุรกิจราชการ และในองค์กรที่ผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติงานซึ่งมีโอกาสเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากภาระหน้าที่ของตน

1.2 ควรส่งเสริมสนับสนุนหรือสร้างสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันทำให้คนในสังคมมีคุณธรรมและสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

1.3 ควรจัดหลักสูตรทางการศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ให้มีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ควบคู่การเรียนในห้อง และความสามารถทางการศึกษา

### 2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 คนที่มีหน้าที่ในการสอนหรือปรารณาคุณธรรมขั้นสูง หรือคุณประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 1 เดือน จึงจะได้มีความชำนาญและได้รับผลของการฝึก

2.2 คนทั่วไปทุกคนควรฝึกการพิจารณาร่างกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อจะได้ไม่ตกอยู่ในความประมาทหมัวเมาในชีวิต

### 3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาจิตของผู้ป่วยโรคร้ายแรงตามโรงพยาบาลต่าง ๆ



## เอกสารอ้างอิง

- บุญเรือง ทิพพาสน์. (2554). ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับ  
พระไตรปิฎก. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). (2554). ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ใน  
คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ. (2550). ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการ  
สนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

## คำแนะนำสำหรับผู้เขียน



### 1. นโยบายการตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬานาครทรรศน์

วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ เป็นวารสารวิชาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการศึกษาค้นคว้าและเผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการแก่นักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์และนักศึกษา ในมิติเพื่อสนับสนุนการศึกษา การสอน การวิจัยในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเน้นสาขาวิชาพุทธศาสนา บริหารการศึกษา ปรัชญา จิตวิทยา การพัฒนาชุมชน การพัฒนาสังคม นิติศาสตร์ การศึกษาเชิงประยุกต์ รวมถึงสหวิทยาการอื่น ๆ ทุกบทความที่ตีพิมพ์เผยแพร่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ อย่างน้อย 2 ท่าน ในลักษณะปกปิดรายชื่อ (Double blind peer-reviewed) เปิดรับบทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษโดยรับพิจารณาตีพิมพ์ต้นฉบับของบุคคลทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย และผลงานที่ส่งมาจะต้องไม่เคยเสนอหรือกำลังเสนอตีพิมพ์ในวารสารวิชาการใดมาก่อน ทางวารสารมีกำหนดออกวารสารปีละ 12 ฉบับ (รายเดือน) ดังต่อไปนี้

|                        |                           |                         |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|
| ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม  | ฉบับที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ | ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม   |
| ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน  | ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม    | ฉบับที่ 6 เดือนมิถุนายน |
| ฉบับที่ 7 เดือนกรกฎาคม | ฉบับที่ 8 เดือนสิงหาคม    | ฉบับที่ 9 เดือนกันยายน  |
| ฉบับที่ 10 เดือนตุลาคม | ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน | ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม |

### 2. ประเภทของผลงานที่ตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬานาครทรรศน์

1) บทความวิจัย (Research Article) เป็นบทความที่นำเสนอการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับพุทธศาสนา บริหารการศึกษา ปรัชญา จิตวิทยา การพัฒนาสังคม นิติศาสตร์ การศึกษาเชิงประยุกต์ สหวิทยาการอื่น ๆ

2) บทความวิชาการ (Academic Article) เป็นบทความวิเคราะห์ วิจัยหรือเสนอแนวคิดใหม่



### 3. รูปแบบของการจัดเตรียมต้นฉบับ

1) ต้นฉบับบทความต้องมีความยาว 8 - 12 หน้ากระดาษ A4 หรือ B5 (ไม่รวมเอกสารอ้างอิง) พิมพ์บนกระดาษหน้าเดียว ใช้ตัวอักษรแบบ THSarabunPSK ตั้งค่ากระดาษโดยเว้นขอบบน ขอบซ้าย 1 นิ้ว และขอบขวา ขอบล่าง 1 นิ้ว กำหนดระยะห่างระหว่างบรรทัดเท่ากับ 1 และเว้นบรรทัดระหว่างแต่ละย่อหน้า การนำเสนอรูปภาพและตารางต้องนำเสนอรูปภาพและตารางที่มีความคมชัดพร้อมระบุหมายเลขกำกับรูปภาพไว้ด้านล่าง พิมพ์เป็นตัวหนาเช่นตาราง 1 หรือ Table 1 และ รูป 1 หรือ Figure 1 รูปภาพที่นำเสนอต้องมีรายละเอียดของข้อมูลครบถ้วนและเข้าใจได้โดยไม่ต้องกลับไปอ่านที่เนื้อความอีก ระบุลำดับของรูปภาพทุกรูปให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่อยู่ในต้นฉบับ โดยคำอธิบายต้องกระชับและสอดคล้องกับรูปภาพที่นำเสนอ

2) ชื่อเรื่องต้องมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พิมพ์ไว้ตรงกลางหน้าแรก

3) ชื่อผู้เขียน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พร้อมระบุชื่อสังกัดหรือหน่วยงาน

4) มีบทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ไม่เกิน 300-350 คำตอบคัดย่อ

5) กำหนดคำสำคัญ (Keywords) 3-5 คำ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

6) การเรียงหัวข้อ หัวข้อใหญ่สุด ให้พิมพ์ชิดขอบด้านซ้าย หัวข้อย่อยเว้นห่างจากหัวข้อใหญ่ 3-5 ตัวอักษร พิมพ์ตัวที่ 6 และหัวข้อย่อยขนาดเดียวกัน ต้องพิมพ์ให้ตรงกัน เมื่อขึ้นหัวข้อใหญ่ ควรเว้นระยะพิมพ์ เพิ่มอีก 0.5 ช่วงบรรทัด

7) การใช้ตัวเลขคำย่อ และวงเล็บ ควรใช้ตัวเลขอารบิกทั้งหมด ใช้คำย่อที่เป็นสากลเท่านั้น (ระบุคำเต็มไว้ในครั้งแรก) การวงเล็บภาษาอังกฤษ ควรใช้ดังนี้ (Student centred learning)

**บทความวิจัย** ให้เรียงลำดับสาระ ดังนี้

1) บทคัดย่อ (Abstract) เสนอวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัยและผลการวิจัยโดยสรุป สั้นกะทัดรัดได้ใจความ

2) บทนำ (Introduction) ระบุความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาในการวิจัยและระบุวัตถุประสงค์ของการวิจัย



3) วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methodology) ระบุแบบแผนการวิจัยการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างและการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

4) ผลการวิจัย/ผลการทดลอง (Results) เสนอผลที่พบตามวัตถุประสงค์การวิจัยตามลำดับอย่างชัดเจน ควรเสนอในรูปตารางหรือแผนภูมิ

5) อภิปรายผล/วิจารณ์ (Discussion) เสนอเป็นความเรียง ชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของผลการวิจัยกับกรอบแนวคิด และงานวิจัยที่ผ่านมา ไม่ควรอภิปรายเป็นข้อ ๆ แต่ชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด

6) องค์ความรู้ใหม่ (Originality and Body of Knowledge) ระบุองค์ความรู้อันเป็นผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการวิจัย สังเคราะห์ออกมาในรูปแบบโมเดล พร้อมคำอธิบายรูปแบบ/โครงสร้างของโมเดลอย่างกระชับ เข้าใจง่าย

7) สรุป (Conclusion) /ข้อเสนอแนะ (recommendation) ระบุข้อสรุปที่สำคัญและข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และประเด็นสำหรับการวิจัยต่อไป

8) เอกสารอ้างอิง (References) ต้องเป็นรายการอ้างอิงที่มีปรากฏในบทความเท่านั้น

#### บทความวิชาการ ให้เรียงลำดับสาระ ดังนี้

- 1) บทคัดย่อ (Abstract)
- 2) บทนำ (Introduction)
- 3) เนื้อเรื่อง (Content) แสดงสาระสำคัญที่ต้องการนำเสนอตามลำดับ
- 4) สรุป (Conclusion)
- 5) เอกสารอ้างอิง (Reference)

#### 4. ระบบการอ้างอิงและเอกสารอ้างอิงทางวิชาการ

เอกสารที่นำมาใช้ในการอ้างอิงบทความ ควรมีที่มาจากแหล่งตีพิมพ์ที่ชัดเจน และมีความน่าเชื่อถือสามารถสืบค้นได้ เช่น หนังสือ วารสาร หรืองานวิจัย เป็นต้น ผู้เขียนบทความจะต้องตรวจสอบความถูกต้องของรายการอ้างอิง เพื่อป้องกันความล่าช้าในการตีพิมพ์บทความ เนื่องจากบทความที่มีการอ้างอิงไม่ถูกต้อง จะไม่ได้รับการส่งต่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา



จนกว่าการอ้างอิงเอกสารจะได้รับการแก้ไขให้สมบูรณ์ และรายการอ้างอิงจะต้องไม่ต่ำกว่า 10 รายการอ้างอิง/1 บทความ

### การอ้างอิงในเนื้อหาบทความ

รูปแบบการอ้างอิงในเนื้อเรื่องและท้ายเล่มใช้วิธีการอ้างอิงระบบนาม – ปี ตามรูปแบบของ American Psychological Association (APA) ให้ใช้ระบบตัวอักษรโดยใช้วงเล็บ เปิด-ปิด แล้วระบุชื่อ-นามสกุลของผู้เขียนและปีที่ตีพิมพ์ กำกับท้ายเนื้อความที่ได้อ้างอิงเอกสารอ้างอิงที่ใช้อ้างอิงในบทความ จะต้องปรากฏในเอกสารอ้างอิงท้ายบทความทุกรายการ โดยรูปแบบของเอกสารอ้างอิง มีดังนี้

### อ้างอิงจากเอกสารภาษาไทย

1) พระไตรปิฎกและอรรถกถาให้อ้างชื่อคัมภีร์ /เล่มที่/ข้อที่/เลขหน้า มาด้วย ตัวอย่าง เช่น “ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักร 4 ประการนี้ เป็นเครื่องเป็นไปแก่มนุษย์และเทวดาผู้ประกอบเป็นเครื่องที่มนุษย์และเทวดาประกอบแล้ว ย่อมถึงความเป็นผู้ใหญ่และความไพบลูในภคะทั้งหลาย ต่อกาลไม่นานนัก” (อง.จตุกก. 21/31/37) เป็นต้น

2) ผู้แต่งหนึ่งราย ให้อ้างชื่อผู้แต่งแล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และตามด้วยปีที่พิมพ์ เช่น (พระมหาสุทิตย อากาศโร, 2560)

3) ผู้แต่งสองราย ให้อ้างชื่อของผู้แต่งทั้งสองรายโดยใช้คำว่า “และ” ในการเชื่อมชื่อผู้แต่งทั้งสองราย แล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ เช่น (พระมหาสุทิตยอากาศโรและเชมณัฐ อินทรสุวรรณ, 2560)

4) ถ้ามีผู้แต่งมากกว่า 2 รายให้อ้างชื่อของผู้แต่งรายแรกแล้วเพิ่มคำว่า “และคณะ” แล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค(,) และตามด้วยปีที่พิมพ์ เช่น (ศุศราภรณ์ แต่งตั้งลำและคณะ, 2560)

5) กรณีที่เนื้อความเป็นเรื่องเดียวกัน หรือผลการวิจัยเหมือนกัน แต่มีผู้อ้างอิงหลายคน ให้ใช้รายการอ้างอิงที่ใกล้เคียงปีปัจจุบันมากที่สุด



### อ้างอิงจากเอกสารภาษาอังกฤษ

- 1) ถ้ามีผู้แต่งหนึ่งรายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่ง ตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ เช่น (Keown, 2010)
- 2) ถ้ามีผู้แต่งสองรายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่งทั้งสองราย โดยใช้เครื่องหมายแอนด์ (&) คั่นกลางระหว่างนามสกุลของผู้แต่งทั้งสอง แล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ เช่น (Hersey & Blanchard, 2010)
- 3) ถ้ามีผู้แต่งมากกว่า 2 รายให้อ้างนามสกุลของผู้แต่งรายแรกตามด้วย et al. แล้วตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค (,) และปีที่พิมพ์ (Kaiser et al., 2010)

### เอกสารอ้างอิงท้ายเล่ม

#### (1) พระไตรปิฎก อรรถกถา

##### รูปแบบ :

ผู้แต่ง. //(ปีที่พิมพ์). //ชื่อพระไตรปิฎกอรรถกถา. //สถานที่พิมพ์: /สำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์.

##### ตัวอย่าง :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

#### (2) หนังสือ

##### รูปแบบ :

ผู้แต่ง. //(ปีที่พิมพ์). //ชื่อหนังสือ. //(ครั้งที่พิมพ์). //สถานที่พิมพ์: /สำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์.

##### ตัวอย่าง :

พระมหาสุทนต์ อากาศโร. (2548). เครือข่าย : ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: พิสิษฐ์ ไทย ออฟเซต.



### (3) บทความในหนังสือ

#### รูปแบบ :

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อบทความ.// ใน ชื่อบรรณาธิการ (บรรณาธิการ).// ชื่อเรื่อง.// (เลขหน้าที่อ้าง).// สถานที่พิมพ์: /สำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์.

#### ตัวอย่าง :

พระสุกิจ สุจโน. (2559). การสร้างความคิดนามธรรมในวัฒนธรรมไทย ใน ปวีตร ว่องวิระ. *ทฤษฎี และวิธีวิทยาของการวิจัยวัฒนธรรม*. (หน้า 112). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.

### (4) บทความจากวารสาร

#### รูปแบบ :

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อบทความ.// ชื่อวารสาร.// ปีที่/ (ฉบับที่), / เลขหน้าแรก ที่ตีพิมพ์-เลขหน้าสุดท้ายที่ตีพิมพ์.

#### ตัวอย่าง :

ธิดา ภูมิ หนัมนี. (2557). การวางแผนและการติดต่อประสานงานเชิงพุทธ. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 3(1), 25-31.

### (5) บทความในสารานุกรม

#### รูปแบบ :

ผู้แต่ง.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อบทความ.// ใน ชื่อสารานุกรม, / (เล่มที่อ้าง, หน้า เลขหน้าที่อ้าง).  
สถานที่พิมพ์: /สำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์.

#### ตัวอย่าง :

สนิทอาจพันธ์. (2537). หม้อคอคาย. ใน *สารานุกรมของใช้พื้นบ้านไทยในอดีตเขต หัวเมืองฝ่ายเหนือ*, (หน้า 274-275). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

### (6) หนังสือพิมพ์

#### รูปแบบ :

ผู้แต่ง.// (วันที่ เดือน ปีที่พิมพ์).// ชื่อบทความ.// ชื่อหนังสือพิมพ์, / เลขหน้า.



**ตัวอย่าง :**

สุชาติ เมือกสกันธ์. (9 มิถุนายน 2549). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *ผู้จัดการรายวัน*, น.13.

**(7) สารนิพนธ์, วิทยานิพนธ์, ดุษฎีนิพนธ์, รายงานการวิจัย**

**รูปแบบ :**

ผู้แต่ง. //(ปีที่พิมพ์).// ชื่อวิทยานิพนธ์. //ใน/ ระดับวิทยานิพนธ์ สาขา./ชื่อมหาวิทยาลัยที่พิมพ์.

**ตัวอย่าง :**

สมบุรณ์ ตาสนธิ. (2560). กระบวนการและขั้นตอนบรรลุนิยาสัจ 4 ของพระอริยบุคคล. ใน  
ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย.

นายมนัส ภาคภูมิ. (2540). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเจ้าอาวาสในการพัฒนาวัดให้เป็น  
ศูนย์กลางชุมชน. ใน รายงานการวิจัย. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

**(8) สัมภาษณ์**

**รูปแบบ:**

ชื่อผู้ที่ได้รับการสัมภาษณ์. //(วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์). //ชื่อเรื่องที่สัมภาษณ์. //(ชื่อผู้สัมภาษณ์)

**ตัวอย่าง :**

วรพล ไม้สน (พลังวัชร). (5 พ.ย. 2559). หลักการ วิธีการ เป้าหมาย ในการปรึกษาทาง  
โหราศาสตร์. (นางณฐณัช แก้วผลึก, ผู้สัมภาษณ์)

**(9) สื่อออนไลน์**

**รูปแบบ :**

ผู้แต่ง. //(ปีที่เผยแพร่).// ชื่อเรื่อง. //เรียกใช้เมื่อ/ จาก แหล่งที่มาของข้อมูล (URL)

**ตัวอย่าง :**

ทวิศักดิ์ อุ่นจิตติกุล. (2561). พระพุทธศาสนาเถรวาท จะสืบทอดดำรงอยู่อย่างไร? เรียกใช้เมื่อ  
15 มกราคม 2562 จาก <https://www.dailynews.co.th/article/666936>



สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2561). เลื่อนข้าราชการให้ดำรงตำแหน่งประเภททั่วไป ระดับชำนาญงาน คำสั่งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ที่ 593/2562 . เรียกใช้เมื่อ 15 มกราคม 2562 จาก <http://www.onab.go.th/category/news/คำสั่ง-ประกาศ/>

## (10) ราชกิจจานุเบกษา

### รูปแบบ:

ชื่อกฎหมาย.// (ปีที่พิมพ์).// ชื่อเรื่อง(ถ้ามี).// ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่/ตอนที่/หน้า/(วันเดือนปี).

### ตัวอย่าง:

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4). (2562). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 136 ตอนที่ 57 ก หน้า 49 (1 พฤษภาคม 2562).

ประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. (2562). เรื่อง กำหนดประเภทและขนาดของโครงการหรือกิจการซึ่งต้องจัดทำรายงานการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม และหลักเกณฑ์ วิธีการ ระเบียบปฏิบัติ และแนวทางการจัดทำรายงานการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 129 ตอนพิเศษ 97 ง หน้า 1 (20 มิถุนายน 2555).

### ตัวอย่างเอกสารอ้างอิง

#### เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2535). พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

ธิติวุฒิ หมั่นมี. (2557). การวางแผนและการติดต่อประสานงานเชิงพุทธ. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 3(1), 25-31.



สมบูรณ์ ตาสนธิ. (2560). กระบวนการและขั้นตอนบรรลุลุทธิ 4 ของพระอริยบุคคล. ใน  
ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาจุฬาลงกรณ-ราช  
วิทยาลัย.

พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ สมมาปณฺโญ). (2555). *การจัดการศาสนาและ วัฒนธรรมในอุษ  
าคเนย์เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ*. เรียกใช้เมื่อ 4 กันยายน 2556 จาก [http://www.mcu.  
ac.th/site/artidecontent\\_desc.php?artide\\_id=1304&articlegroup\\_id=274](http://www.mcu.ac.th/site/artidecontent_desc.php?artide_id=1304&articlegroup_id=274)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4). (2562). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 136 ตอนที่ 57  
ก หน้า 49 (1 พฤษภาคม 2562).

Boo Elizabeth. (1990). *Ecotourism: The Potentials and Pitfalls*. Vol.1 and 2. World  
Wildlife Fund. Washington, D.C.

Kiarash, A. (2007). Human Dignity in Islamic Bioethics. *The Iranian Journal of  
Allergy*, 6 (5), 25-28.

## 5. การส่งบทความเข้าระบบ Thaijo เพื่อได้รับการตีพิมพ์

การส่งในระบบ (Online Submission) สามารถส่งเข้าระบบออนไลน์ได้เว็บไซต์ ของ  
วารสารมหาจุฬานาครทรรคนได้ที่ <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JMND> เมื่อส่ง  
เข้าระบบสำเร็จให้แจ้งข้อมูลเพิ่มเติมทาง E-mail : [tak.punyada@gmail.com](mailto:tak.punyada@gmail.com)

## 6. รูปแบบการนำบทความลงตีพิมพ์ลงในวารสารมหาจุฬานาครทรรคน

ต้นฉบับบทความที่เสนอเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารให้อยู่ในรูปแบบของไฟล์  
เอกสาร \*.docx ของ Microsoft Word Version 2010 หรือมากกว่า หากต้นฉบับประกอบด้วย  
ภาพ ตาราง หรือสมการ ให้ส่งแยกจากไฟล์เอกสาร ในรูปแบบไฟล์ภาพ สกุล \*.PDF\*.JPG\*.GIF  
หรือ \*.bmp ความยาวของต้นฉบับต้องไม่เกิน 12 หน้า (รวมบทคัดย่อ ภาพ ตารางและ  
เอกสารอ้างอิง) กองบรรณาธิการจะพิจารณาบทความเบื้องต้น เกี่ยวกับความถูกต้องของ  
รูปแบบทั่วไป ถ้าไม่ผ่านการพิจารณาจะส่งกลับไปแก้ไข ถ้าผ่านจะเข้าสู่การพิจารณาของ  
ผู้ทรงคุณวุฒิเมื่อผลการประเมินผ่านหรือไม่ผ่านหรือมีการแก้ไข จะแจ้งผลให้ผู้เขียนทราบ โดย  
การพิจารณาบทความเพื่อลงตีพิมพ์ได้จะคำนึงถึงความหลากหลายและความเหมาะสม



## 7. สิทธิของบรรณาธิการ

ในกรณีที่กองบรรณาธิการหรือผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้รับเชิญให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจประเมินบทความมีความเห็นว่าควรแก้ไข กองบรรณาธิการจะส่งคืนเพื่อให้เจ้าของบทความแก้ไข โดยจะยึดถือข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจประเมินเป็นเกณฑ์หลัก และหรือขอสงวนสิทธิ์ที่จะพิจารณาไม่ตีพิมพ์ ในกรณีที่รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการหรือบทความวิจัยไม่ตรงกับแนวทางของวารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ หรือไม่ผ่านการพิจารณาของกองบรรณาธิการ หรือผู้เชี่ยวชาญเมื่อบทความที่ได้รับการตีพิมพ์ผู้เขียนจะได้รับแจ้งข่าวสาร ฉบับที่นำบทความลงตีพิมพ์ พร้อมกับหนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความในวารสารฯ



## ตัวอย่างการเตรียมต้นฉบับบทความวิจัย

ชื่อบทความ (ไทย) (20 pt)

ชื่อบทความ (อังกฤษ) (18 pt)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียน (ไทย) (14 pt)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียน (อังกฤษ) (12 pt)

หน่วยงานต้นสังกัด (ไทย) (14 pt)

หน่วยงานต้นสังกัด (อังกฤษ) (12 pt)

E-mail: (12 pt)

บทคัดย่อ (18 pt) (ไม่เกิน 300-350 คำ)

(16 pt) ..... ระบุประเภทของวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ประชากรกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ..... ผลการวิจัยที่พบ (เลือกนำเสนอเฉพาะผลการวิจัยที่มีความน่าสนใจมากที่สุด) .....

.....  
.....  
.....  
.....

คำสำคัญ: 3-5 คำ

Abstract (18 pt) (ไม่เกิน 300-350 คำ)

..... (16 pt) .....  
.....  
.....  
.....  
.....

Keywords: 3-5 words



**บทนำ (18 pt) (ไม่ควรเกิน 4 ย่อหน้า)**

(16 pt) 1. กล่าวถึงความเป็นมาแล้วความสำคัญของปัญหา โดยกว้าง ๆ (อ้างนโยบาย กฎหมาย หรือแนวคิดทฤษฎีมารองรับ).....

.....

2. กล่าวถึงสภาพปัญหาปัจจุบันที่เกิดขึ้น (อ้างงานวิจัยหรือทฤษฎีมารองรับ).....

.....

3. กล่าวถึงสภาพปัญหาของประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา.....

.....

4.สรุปความเป็นมาทั้งหมดชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการวิจัยและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....

.....

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย (16 pt)**

1. .... (16 pt).....

2. .... (16 pt).....

3. .... (16 pt).....

**วิธีดำเนินการวิจัย (18 pt)**

(16 pt) ระบุรูปแบบของการวิจัย, ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง, วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง, การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ, การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล.....

.....

.....



### ผลการวิจัย (18 pt)

(16 pt) ผลการวิจัยต้องตอบวัตถุประสงค์ทุกข้อ

---

---

---

---

---



ภาพที่ 1 (ชื่อภาพ) (ถ้ามี)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ตารางที่ 1 (ชื่อตาราง) (ถ้ามี)

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

.....

.....

.....

.....

อภิปรายผล (18 pt)

(16 pt) อภิปรายผลการวิจัยที่พบตามวัตถุประสงค์ ผลการวิจัยสอดคล้องหรือไม่  
สอดคล้อง กับผลการวิจัยของใคร สามารถนำมาอภิปรายได้ทั้งหมด

.....

.....

.....

.....

.....

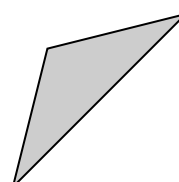
.....

.....

.....

.....

.....





องค์ความรู้ใหม่ (18 pt) (ถ้ามี)

(16 pt).....ระบอบองค์ความรู้อันเป็นผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการวิจัย สังเคราะห์ออกมาใน  
รูปแบบโมเดล พร้อมคำอธิบายรูปแบบ/โครงสร้างของโมเดลอย่างกระชับ เข้าใจง่าย.....

[illegible]

สรุป/ข้อเสนอแนะ (18 pt)

.....(16 pt) สรุปผลการวิจัยทั้งหมด สั้น ๆ กระชับรัดได้ใจความ พร้อมข้อเสนอแนะที่  
ได้จากการวิจัย และการนำผลการวิจัยไปใช้ รวมถึงเสนอแนะแนวทางในการวิจัยครั้งต่อไป

[illegible]



กิตติกรรมประกาศ (18 pt) (ถ้ามี) (ให้ใส่เฉพาะกรณีที่ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย หรือกรณีซื้อบทความมีชื่อเรื่องไม่ตรงกับงานวิจัยหรือวิทยานิพนธ์)

...(16.pt)...ตัวอย่างเช่น ขอขอบคุณทุนสนับสนุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2559 และข้อมูลจากโครงการวิจัยย่อย เรื่องสภาพปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทภาคใต้ตอนล่าง.....

.....

เอกสารอ้างอิง (18 pt) (ต้องไม่ต่ำกว่า 10 รายการ)

(16.pt).....

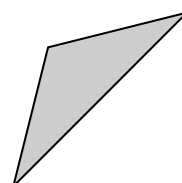
.....

.....

.....

.....

.....





## ตัวอย่างการเตรียมต้นฉบับบทความวิชาการ

ชื่อบทความ (ไทย) (20 pt)

ชื่อบทความ (อังกฤษ) (18 pt)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียน (ไทย) (14 pt)

ชื่อ-นามสกุลผู้เขียน (อังกฤษ) (12 pt)

หน่วยงานต้นสังกัด (ไทย) (14 pt)

หน่วยงานต้นสังกัด (อังกฤษ) (12 pt)

E-mail: (12 pt)

บทคัดย่อ (18 pt) (ไม่เกิน 300-350 คำ)

(16 pt).....

.....

.....

.....

.....

.....

คำสำคัญ: 3-5 คำ

Abstract (18 pt) (ไม่เกิน 300-350 คำ)

.....(16 pt)

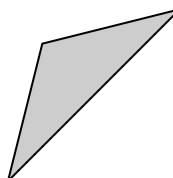
.....

.....

.....

.....

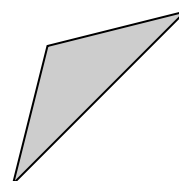
Keywords: 3-5 words





.....(16 pt).....

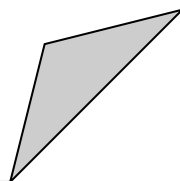
(16 pt)





เนื้อหา (18 pt)

.....(16 pt).....





สรุป (18 pt)

(16.pt)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เอกสารอ้างอิง (18 pt) (ต้องไม่ต่ำกว่า 10 รายการ)

(16.pt)

.....

.....

.....

.....

.....