

ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

A STUDY OF THE YOUTHS' VIEWPOINT OF THE BUDDHIST INSIGHT MEDITATION PRACTICE
AT WAT KHAO BHUDDHAGODOM, SRIRACHA DISTRICT, CHOLBURI PROVINCE

นางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2547

ISBN 974-364-271-4

ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

นางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2547

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE YOUTHS' VIEWPOINT OF THE BUDDHIST
INSIGHT MEDITATION PRACTICE AT WAT KHAO
BHUDDHAGODOM, SRIRACHA DISTRICT, CHOLBURI PROVINCE**

MRS. KANLAYALAK YOOYEN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมจินต์ สมมาปญฺโญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์  ประธานกรรมการ
(พระมหาต่วน สิริชุมโม)

.....  กรรมการ
(พระมหาสมจินต์ สมมาปญฺโญ)

.....  กรรมการ
(พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสำโร))

.....  กรรมการ
(พ.อ. ดร. วีระ วงศ์สรรค์)

.....  กรรมการ
(ผศ. สุพจน์ ค้ำชาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสมจินต์ สมมาปญฺโญ ประธานกรรมการ
พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสำโร) กรรมการ
พ.อ. ดร. วีระ วงศ์สรรค์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาทัศนะของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
ผู้วิจัย	: นางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (วันจันทร์) ป.ธ. 9, พธ.ม., Ph.D. : พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร) ป.ธ. 9, พธ.บ., อ.ม., M.A. : พ.อ.(พิเศษ) ดร.วีระ วงศ์สรรค์ วท.บ., น.บ., กศ.บ., ศศ.ม., M.A., Ph.D.
วันสำเร็จการศึกษา	: 12 มีนาคม 2548

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ ต้องการจะศึกษาทัศนะของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักของพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลหรือเยาวชนได้
2. เพื่อศึกษาทัศนะของเยาวชนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของพระพุทธศาสนา
3. เพื่อให้ข้อมูล ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ เป็นแนวคิดและแนวทางให้กับผู้ที่ต้องการพัฒนาเยาวชนหรือบุคลากรในหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ นำไปใช้ประโยชน์ให้เกิดแก่องค์กรและมวลมนุษยชาติ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ชนะจากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอ ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะมีความ เข้าใจในหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มีความศรัทธา ความเชื่อถือ และการถือ ปฏิบัติทางพุทธแตกต่างจากกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจจะมีความเชื่อ ความศรัทธา และการถือปฏิบัติทางพุทธมากกว่ากลุ่ม เยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
2. กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะได้รับการ ปลุกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธ มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจ เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะมีทัศนคติ ที่ดี ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

Thesis Title	: A Study of the Youths' Viewpoint of the Buddhist Insight Meditation Practice at Wat Khao Bhuddhagodom, Sriracha District, Cholburi Province.
Researcher	: Mrs. Kanlayalak Yooyen
Degree	: Master of Arts (Buddhist Studies)
Thesis Supervisory committee	: Asst. Prof. Dr.Phramaha Somjin Summapanno Pali IX, M.A., Ph.D. : Phra Sriworrarayarn Wi. Pali IX, M.A. : Col. Dr. Weera Wongsun B.Sc., M.A.Ed.D., Ph.D
Date of Graduation	: March 12, 2005.

ABSTRACT

The objective is to study the viewpoints held by the youths who attend the course of practising insight meditation at Wat Khao Bhuddhagodom, Sriracha District, Cholburi Province. The main objectives of this research are 3 kinds as follows :-

1. To study the ideologies, the theories and the way to practice insight meditation according to the Buddhist principles of teaching which can change the people's and the youths' behavior.
2. To know the youths' viewpoints about insight meditation.
3. To utilize the benefit arising from the practice of insight meditation to organizations and human beings.

The basic statistics are used In analyzing are the percentile, the mean
a n d t h e s t a n d a r d d e v i a t i o n .

The results of the research are as follows: -

1. The youths who attend the course of practicing insight meditation heart and soul will understand the principles of Dhammas in Buddhism, be possessed of Faith and firmly hold the way of practice in Buddhism strongly in the different ways from those who do not do so.

2. The youths who attend the course of practicing insight meditation heart and soul will be better taken care of by the Buddhist families than those who do not.

3. The youths who attend the course of practicing insight meditation will have better viewpoints to the practice of insight meditation than those who do not.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากบุคคลหลายฝ่าย หลายท่านด้วยกัน ทั้งส่วนที่เป็นงานวิชาการ การออกภาคสนาม และในส่วนผู้สนับสนุนการศึกษาวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ คณบดีจากบัณฑิตวิทยาลัย พระศรีวรญาณ วิปัสสนาจารย์พระมหาสุทัศน์ ดิสฺสรวาทิ(นักการเรียน) พันเอก ดร.วีระ วงศ์สรรค์ ที่ปรึกษาด้านการศึกษา คำนคว้า วิจัย และกำลังใจ ตลอดจนขอขอบคุณเจ้าหน้าที่จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน

ในด้านการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอแนะ อาจารย์ศักดินา บุญเปี่ยม อาจารย์จากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้แนะนำช่วยเหลือในหลาย ๆ ด้าน ตลอดจนอาจารย์ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร อาจารย์พิเศษของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้เมตตาช่วยเรียงร้อยถ้อยความในบทความย่อภาษาอังกฤษให้อย่างสละสลวย งดงาม จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ด้านเอกสารการค้นคว้าทางวิชาการ ขอขอบคุณพระมหานพดล ปุณฺณสุวฑฺฒโก พระอาจารย์ผู้สอนภาษาบาลี จากคณะพุทธศาสตร์ที่ช่วยในการค้นคว้าพระไตรปิฎกอย่างดี พระครูใบฎีกาสนั่น ทयरุกโข เจ้าหน้าที่ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย ตลอดจนเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยบูรพา หอสมุดแห่งชาติกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และหัวหน้าหอสมุดแห่งชาติจังหวัดชลบุรี คุณธนาพร ชูชื่น ที่ได้เกื้อกูลความสะดวกหลายอย่างหลายด้าน

ขอบพระคุณท่านผู้บังคับบัญชา ผอ.อำนาจ เวียงพล ที่ได้แผ้วถางทางจากความยากลำบากในการลาศึกษาต่อ ไปสู่ความสะดวกราบรื่นและสำเร็จ หัวหน้าหมวดวิชา อาจารย์แน่นน้อย เรืองรักเรียน อาจารย์มานิดา มีชำนะ ที่ช่วยพิสูจน์อักษร และพระอาจารย์ วิทยากร บุคลากรของวัดเขาพุทธโคดม อาจารย์เปรมจิต ไทยานนท์ จากโรงเรียนอีเทค ที่ได้อนุเคราะห์รูปถ่ายการอบรม ตลอดจนเยาวชนทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล สุดท้ายคืออีกบุคคลผู้ที่ผู้วิจัยจะลืมไม่ได้เลยคือ อาจารย์พัชนี กล้าเสื่อ ผู้ให้ที่พักพิงทั้งกายและทางใจ อีกทั้งยังเป็นแรงขับเคลื่อนให้ผู้วิจัยเกิดความมุ่งมั่นในทุก ๆ ด้าน ที่เอื้ออำนวยให้เกิดความสะดวกและความสำเร็จ

(6)

ที่สุดทั้งหลายทั้งปวง คือพระเดชพระคุณ เจ้าอาวาสวัดเนินสุทธาวาส อ.เมือง จ.ชลบุรี พระครูพิศิษฐ์จโปลการ (หลวงพ่อกะลือ) ผู้เปรียบประดุจบิดาในทางธรรม ผู้ส่งธรรมประทีปให้ ตลอดจนแนะนำ ส่งเสริม ช่วยเหลือเกื้อกูล ด้วยการซื้อพระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้ใช้ศึกษาค้นคว้า ส่งให้ผู้วิจัยได้พ้นจากอวิชชาและความมืดบอด เพื่อลุกขึ้นมารับใช้พระศาสนาตราบเท่าชีวิตจะหาไม่ ผู้วิจัยจึงขออนุอมัติสาร กราบไหว้บูชาเสมอด้วย มารดา บิดาแห่งตนไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ความดีงามที่เกิดจากการศึกษา วิจัย อันเกิดจากการทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา ความสามารถในครั้งนี้ แม้ว่าจะมีความยากลำบากอยู่หลายครั้งหลายคราว แต่หาทำให้ผู้วิจัยเลิกล้มความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะกระทำต่อไปไม่ ด้วยหวังว่าผลงานชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเยาวชนและทุกคนทุกฝ่าย เพื่อความดีงามและความสุขสงบแก่พุทธศาสนิกชนและคนทั้งหลาย ด้วยกุศลเจตนาจากถ้อยคำที่ร้อยเรียงมานี้ ผู้วิจัยขอมอบแทนมาลากราบระลึกถึงคุณมารดา บิดา ครู อาจารย์ ทั้งทางโลกและทางธรรมทุกท่าน ที่ได้อุปการะและช่วยเหลือเกื้อกูล กระทั่งผู้วิจัยได้ประสบความสำเร็จทันเวลาที่มุ่งหวังตั้งใจ

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น

12 มีนาคม 2548

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(7)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(13)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 สมมุติฐานการวิจัย	3
1.4 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	4
1.5 ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1.6 วิธีดำเนินการวิจัย	7
1.7 ขอบเขตของการวิจัย	7
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	9
2.1 พัฒนาการของวัยรุ่น	9
2.1.1 การแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่นหรือเยาวชน	9
2.1.2 พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น	11
(1) พัฒนาการทางกาย	12
(2) พัฒนาการทางอารมณ์	12
(3) พัฒนาการทางสังคม	12
(4) พัฒนาการทางสติปัญญา	13
2.2 พฤติกรรมและปัญหาของเยาวชน	14
2.2.1 พฤติกรรมวัยรุ่น	14

เรื่อง

หน้า

2.2.2 ปัญหาของวัยรุ่น	15
(1) ปัญหาที่เกิดจากตัวเด็ก	15
(2) ปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม	16
1) ทางบ้าน	16
2) ครู	18
3) เพื่อน	18
2.3 ความเชื่อพื้นฐานของคนไทย	20
2.3.1 ความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาของคนไทย	20
2.3.2 วิถีชีวิตของคนไทย	35
2.3.3 ความสัมพันธ์ของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา (ทิศ 6)	36
2.4 กรอบการฝึกตน	40
2.4.1 หลักการสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร	41
2.4.2 ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	53
2.5 เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	54
2.5.1 การปฏิบัติธรรมที่วัดเขาพุทธโคดม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี	60
2.5.2 หลักในการกำหนดเบื้องต้น	76
2.5.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	102
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	103
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	103
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	104
3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	106
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	107
3.5 การจัดกระทำกับข้อมูล	108
3.5.1 เกณฑ์การให้คะแนน	108
3.5.2 เกณฑ์การตัดสิน	108
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้	109

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	110
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	110
4.2 ลำดับชั้นและผลการวิเคราะห์ข้อมูล	110
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	134
5.1 สรุปผลการวิจัย	134
5.2 อภิปรายผล	135
5.3 ข้อเสนอแนะ	143
บรรณานุกรม	145
ภาคผนวก	161
ผนวก ก. หนังสือขอความอนุเคราะห์และขอบคุณ	161
ผนวก ข. แบบสอบถาม	169
ผนวก ค. ตารางค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ	178
ผนวก ง. ภาพข่าว/บทความจากหนังสือพิมพ์	182
สรุปผลจำนวนเยาวชนที่ต้องคดีในท้องที่ สภ.อ.เมืองชลบุรี ปี 2546	187
รูปเยาวชนปฏิบัติธรรมที่วัดเขาพุทธโคดม อ. ศรีราชา จ.ชลบุรี	189
ประวัติผู้วิจัย	190

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 : กำหนดการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม	104
2 : จำนวนและร้อยละของสถานภาพทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม	111
3 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเชื่อ/ความศรัทธา ของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ	113
4 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเชื่อ/ความศรัทธา ของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ	115
5 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเชื่อ/ความศรัทธา ของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ กับกลุ่มที่ไม่เต็มใจจากตารางที่ 3 และ 4	117
6 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการอบรมเลี้ยงดูบุตร แบบพุทธของกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ	119
7 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการอบรมเลี้ยงดูบุตร แบบพุทธของกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ	121
8 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ ของเยาวชนที่มีต่อพุทธศาสนาของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติกับกลุ่มที่ไม่เต็มใจ	123
9 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของเยาวชน ที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ	125
10 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของเยาวชนที่มี ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ	127
11 : แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของเยาวชน ที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติกับกลุ่ม ที่ไม่เต็มใจ	129

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 : พฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีผลเกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์	14
2 : สุกติภูมิ	31
3 : ภาพภูมิและสัตว์ประเภทต่าง ๆ	32
4 : แผนผังของทิศทั้ง 6	37
5 : โครงสร้างของมหาสติปัญญาฐานสูตร	42
6 : ขั้นตอนพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาของ Kohlberg	100
7 : กรอบแนวคิดในการวิจัย	102

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 : การกำหนดรูปร่าง	77
2 : การเดินจงกรม ระยะที่ 1	77
3 : วิธีกำหนดกลับตัว	78
4 : การนั่งสมาธิการที่นิยมโดยทั่วไป	79
5 : ทำนั่งแบบเรียงขา	79
6 : ทำนั่งแบบทับขา	79
7 : ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร	80
8 : การนอนกำหนด	88
9 : การเดินจงกรมระยะที่ 2	89
10 : การเดินจงกรมระยะที่ 3	94
11 : การเดินจงกรมระยะที่ 4	95
12 : การเดินจงกรมระยะที่ 5	96
13 : การเดินจงกรมระยะที่ 6	97

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการทำวิจัยฉบับนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 ฉบับภาษาบาลี อ้างอิงโดยระบบคัมภีร์ เล่มที่ ข้อที่ และหน้า เช่น ที่.ม. (บาลี) 10/136/69 = สุตตันตปิฎก ที่ฆนิกาย มหาวคคปาฬิ พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 136 หน้า 69 ส่วนฉบับภาษาไทย อ้างอิงโดยระบบเจ้าของลิขสิทธิ์ฉบับพระไตรปิฎก เล่มที่ ข้อที่ และ หน้า เช่น ที่.ม. (ไทย) 10/136/81 = สุตตันตปิฎก ที่ฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 136 หน้า 81

ที่.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ที่ฆนิกาย	มหาวคคปาฬิ
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	วินัย	มหาวรรค
ที่.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่ฆนิกาย	มหาวรรค
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสกปาฬิ
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถวคคปาฬิ
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	ติกนินิปาตปาฬิ
อง.จก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	จกนินิปาตปาฬิ
อง.สตุต. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	สตุตทกนินิปาตปาฬิ
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตคคปาฬิ
ที่.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่ฆนิกาย	มหาวคคปาฬิ
ที่.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่ฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาฬิ
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาฬิ
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถวคคปาฬิ
ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สพยตทวคคปาฬิ
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	มหาวรรคคคปาฬิ
อง.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	เอกกนินิปาตปาฬิ
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	ติกนินิปาตปาฬิ
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	จตุกกนินิปาตปาฬิ
อง.ปฏจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	ปฏจกนินิปาตปาฬิ
อง.จก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	จกนินิปาตปา
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตตรนิกาย	ทสกนินิปาตปาฬิ
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	มหานิทฺเทสปาฬิ
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อปทานปาฬิ

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื้อแท้หรือแก่นแท้ของพระพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมคำสอน อันเป็น “หัวใจของพระพุทธศาสนา” อยู่ 3 ประการด้วยกัน คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ซึ่งเราชาวพุทธจะยึดถือปฏิบัติและอบรมลูกหลานสืบต่อกันมาเป็นเวลาช้านาน เรื่องของการไม่ทำบาปและการสร้างกุศลนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การฝึกจิตหรือการชำระจิต แต่การไม่กระทำความบาป และการสร้างกุศล ก็ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกจิต ส่วนการชำระจิตหรือการฝึกจิตนั้น ถือว่าเป็นมหากุศล หากผู้ใดได้ประพฤติปฏิบัติ ถือว่าเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่เพราะเป็นการยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตน สังคมและที่สุดคือ พระพุทธศาสนา

สำหรับการฝึกจิตนั้น เราเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน สมถะ หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องสงบระงับจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส, การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ¹ สมถะกรรมฐานเป็นการฝึกอบรมจิตเพื่อให้จิตแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ผู้ปฏิบัติจะมีความสุขสงบขณะปฏิบัติ เพื่อไม่ให้อารมณ์โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้ จึงกล่าวกันว่าเปรียบเสมือนก้อนหินที่ทับหญ้าไว้หญ้าจะงอกไม่ได้ แต่เมื่อยกหินออกหญ้าก็จะงอกตามเดิมและอาจงามกว่าเดิมอีก เพราะรากอาจยังลึกลงกว่าเก่า ด้วยไม่เห็นลักษณะของความเปลี่ยนแปลงและการยึดอยู่ในอารมณ์เดียว อาจเกิดอุปาทานได้ง่าย

ส่วนวิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม; ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง²

¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 299.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 286.

ซึ่งเป็นกรฝีกอบรมจิตให้เกิดสติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทุกขณะจิตทำให้เห็นลักษณะอาการเห็นสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในจิต รู้สึกตื่นตัวตื่นใจทุกขณะ เห็นแม้ความคิดที่คอยปรุงแต่งจิต รู้แจ้งตามความเป็นจริง เห็นสามัญญลักษณะแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เกิดปัญญาและล่วงพ้นทุกข์ไปได้ เปรียบเสมือนการถอนรากถอนโคนของต้นหญ้าไม่ให้มีโอกาสงอกกลับขึ้นมาใหม่ได้อีก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมาะกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานการณ โดยเฉพาอย่างยิ่งกับเยาวชนคนหนุ่มสาว ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ร่างกายและจิตใจเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหามากมายในสังคม เช่น ปัญหาเยาวชนกับยาเสพติด ปัญหาการไม่เอาใจใส่ในการศึกษาเล่าเรียน ปัญหาการไม่เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์ ปัญหาความก้าวร้าว ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร ปัญหาการขายบริการทางเพศ ปัญหาการยกพวกตีกัน ปัญหาการติดอบายมุข ปัญหาการจี้ปล้น ปัญหาการทำร้ายร่างกายกัน หรือฆ่ากัน ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น³ หากไม่มีการแก้ไขที่ต้นตอของปัญหาคือที่จิตใจ และในปี พ.ศ. 2540 นั้น จากรายงานสถิติเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมีมากถึง 30,668 ราย ที่ถูกจับมายังสถานพินิจฯ ทั่วประเทศ ซึ่งนับวันจะทวีจำนวนมากขึ้น⁴

แต่ในขณะที่เดียวกับที่โลกและสังคมกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับเยาวชนอยู่นั้น ก็ยังมีเยาวชนในสังคมไทยกลุ่มหนึ่ง ที่เข้าไปฝึกตนตามกรอบในทางพระพุทธศาสนา เข้าวัดฟังธรรม เข้าค่ายพุทธบุตร เข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อฝึกจิตโดยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ซึ่งวัดแห่งนี้ได้มีการส่งเสริมกิจกรรมอันเป็นประโยชน์หลายด้านให้กับทั้งพระภิกษุ สามเณรและคฤหัสถ์ โดยมีการสอนพระอภิธรรมและ กิจกรรมต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา ส่วนการสอนด้านวิปัสสนากรรมฐานนั้น ทางวัดได้เริ่มจัดให้มีการปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน 4 นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530 เป็นต้นมา จากการที่ผู้วิจัยได้เป็นวิทยากรในโครงการอบรมเยาวชนที่วัดแห่งนี้ในหลาย ๆ โอกาส ทำให้ได้พบว่า มีเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดแห่งนั้นมีได้ขาด มีทั้งผู้ที่เคยและไม่เคยปฏิบัติและที่ไม่เต็มใจแต่เข้ามาปฏิบัติก็มี ผู้วิจัยจึงต้องการทราบว่า เยาวชนเหล่านั้นมีแรงบันดาลใจอะไรและมีทัศนะอย่างไรเกี่ยวกับการเข้าปฏิบัติ หรือมีพื้นฐานทางครอบครัวและการเลี้ยงดูมาอย่างไร การวิจัยเพื่อหาข้อมูล

³ ประมวล รุจนเสรี, การช่วยเหลือประชาชนในภาวะเศรษฐกิจถดถอย, กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.), 2540. (อัดสำเนา)

⁴ สมคิด เหลาฉลาด, “ความเชื่อเรื่องบุญบาปกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2542, หน้า 4.

เกี่ยวกับเยาวชนเหล่านี้ จึงน่าจะเป็นตัวชี้วัดตัวหนึ่งให้กับผู้วิจัยได้ว่า เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม มีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ความเชื่อ ความศรัทธา ตลอดจนวิถีชีวิตครอบครัวตามแบบชาวพุทธมาอย่างไร ที่เป็นตัวแปรต่อทัศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในสามของหลักธรรมคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ในการขัดเกลาจิตใจที่ส่งผลให้เยาวชนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายของสังคม ซึ่งเราต่างปฏิเสธไม่ได้ว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ของเยาวชนในปัจจุบันทั้งด้านลบและบวก ล้วนเป็นผลมาจากการอบรมพื้นฐานของครอบครัว ตลอดจนความเชื่อทางศาสนา ทางวัดเขาพุทธโคดม นำโดยหลวงพ่อ ป.หรือ พระมหาประโยชน์ ญาณโสภโณ จึงได้ให้ความสำคัญในเรื่องการฝึกอบรมจิตของเยาวชนมาก ด้วยถือเป็นงานที่ทุกฝ่ายควรจะให้ความสนใจและร่วมมือกันในการสร้างรากฐานที่ดีให้กับสังคม ให้กับเยาวชน ซึ่งถือเป็นกำลังอันสำคัญของประเทศชาติต่อไปในโลกอนาคต โดยตระหนักว่าการพัฒนาและส่งเสริมเยาวชนให้เป็นคนเก่ง คนดี มีคุณธรรม เป็นเสมือนกับการช่วยพัฒนาประเทศชาติของเราอีกทางหนึ่งนั่นเอง

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักของพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลหรือเยาวชนได้

1.2.2 เพื่อศึกษาทัศนะของเยาวชนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของพระพุทธศาสนา

1.2.3 เพื่อให้ข้อมูลความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ เป็นแนวคิดและแนวทางให้กับผู้ที่ต้องการพัฒนาเยาวชนหรือบุคลากรในหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ นำไปใช้ประโยชน์ให้เกิดแก่องค์กรและมวลมนุษยชาติ

1.3 สมมุติฐานการวิจัย

กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะมีความแตกต่างจากกลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความไม่เต็มใจ ในเรื่องต่าง ๆ โดยกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติจะมีมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทุกเรื่อง ดังนี้

1. มีความเชื่อ/ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ความเข้าใจหลักธรรมคำสอน
2. ได้รับการปลูกฝัง การดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว
3. ทักษะเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1.4 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำบางคำให้ตรงกัน จึงได้กำหนดความหมายของศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ไว้ ดังนี้

- 1.4.1 **ทักษะ** หมายถึง ความคิดเห็น, หรือสิ่งที่เห็น
- 1.4.2 **เยาวชน** คือ บุคคลซึ่งมีอายุระหว่าง 13 - 25 ปี
- 1.4.3 **ทักษะของเยาวชน** ในที่นี้หมายถึง ความเห็นของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
- 1.4.4 **สติ** หมายถึง ความระลึกได้, ไม่เพเลอ, ความสามารถในการคุมใจไว้กับกิจที่กำลังกระทำได้ หรือจำสิ่งที่เคยทำหรือเคยพูดได้
- 1.4.5 **สมาธิ** หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ
- 1.4.6 **วิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง การผูกจิตตั้งมั่นไว้กับอารมณ์ให้มีปัญญาแจ่มเห็นจริงด้วยตัวเอง
- 1.4.7 **เยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง กลุ่มเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

1.5 ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.1 **สุมาลี อินทรวิจิตร**⁵ ได้ทำการวิจัยเรื่องกรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย ผลของการวิจัยสรุปได้ว่า การปฏิบัติ ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งมี 4 ฐานคือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเจริญสติให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่า ใจเป็นผู้กระทำ ส่วนกาย คือสิ่งไม่รู้นี้ เป็นเครื่อง

⁵ สุมาลี อินทรวิจิตร, “กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาปรัชญา : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), 2531.

ประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของใจ หรือนามเท่านั้น ดังนั้น ถ้าจะกำหนดรู้และพิจารณา ให้ได้ปัญญาแล้ว ต้องสังเกตดูที่ใจ ที่อริยาบถต่าง ๆ ที่ปรากฏทางรูปราย ซึ่งผู้ปฏิบัติ สามารถรู้ได้เฉพาะตน

1.5.2 กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์⁶ ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ ทศนคติและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ผลของการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ต้องการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเอง และบุคคลในครอบครัว ส่วนทศนคติที่มีต่อการปฏิบัติกรรมวิปัสสนากรรมฐานนั้น ทุกคนตอบสองระดับ คือ ดี กับ ดีมาก เพราะทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วย

1.5.3 พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)⁷ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งพอจะสรุปใจความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เราเข้าใจธรรมะได้ละเอียดขึ้น เช่น เข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ทำให้มีสติระลึกอยู่กับรูปนาม มีปัญญาในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไม่หลง ไม่มัวเมา และ เป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาर्डเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฎฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปปาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข 8 ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

⁶ กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์, “ความรู้ ทศนคติ และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขานิเทศศาสตรพัฒนการ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2543.

⁷ พระมงคลธีรราชมหามุนี(โชดก), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538).

1.5.4 **อนุชา สมจิตร**⁸ ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติในอิริยาบถทุกขณะแล้ว จะสามารถปรับเปลี่ยนความเป็นปุถุชน (คนมีเดบอด) ผู้มีวิชา ให้ลดละหรือบางเบาจากกิเลส คือ โลภะ โทสะและโมหะ ทั้งปวง จนสามารถเกิดวิชชาหรือความรู้แจ้งตามสภาพแห่งความเป็นจริงขึ้นในจิตใจ ส่วนกายก็จะผ่อนคลายอันเนื่องมาจากจิตใจที่บริสุทธิ์หมดจด และหากยังคงปฏิบัติต่อไปอีกก็จะสามารถเข้าสู่ความเป็นกัลยณปุถุชน คือบุคคลผู้บางเบาจากกิเลส และหากยังคงปฏิบัติต่อไปอีกก็สามารถก้าวขึ้นสู่ญาณอันสูงสุดได้ในที่สุด

1.5.5 **โชติ จินตแสง**⁹ ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของพุทธศาสนาที่มีต่อสังคมไทยในทัศนะของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนามีคุณค่าต่อการศึกษา การเมือง การปกครอง ระบบความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมไทย และเสนอแนะว่าการทำสมาธิควรจะทดลองปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติได้รับประสบการณ์ตรง เพื่อให้เกิดประโยชน์เพื่อเป็นรากฐานของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่ยั่งยืนด้วยคุณภาพและคุณธรรม

⁸ อนุชา สมจิตร, “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2539.

⁹ โชติ จินตแสง, “คุณค่าของพุทธศาสนาที่มีต่อสังคมไทยในทัศนะของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (วิชาเอกการอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), 2539.

1.6 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ หรือเป็นการวิจัยภาคสนาม (Field Work) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเยาวชน ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ ด้วยวิธีการ ดังนี้

1.6.1 ประชากร ได้แก่เยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในช่วงเดือนกันยายน 2546 - เดือนมกราคม 2547 จำนวน 300 คน

1.6.2 ออกแบบสอบถาม สํารวจข้อมูลประชากร

1.6.3 การเก็บข้อมูลทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1.6.3.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

1.6.3.2 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic mean)

1.6.3.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

1.6.3.6 ค่าทดสอบที (t-Test)

1.6.4 สรุปวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้

1.7 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาวิเคราะห์ทัศนคติของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยจำกัดขอบเขตไว้ ดังนี้

1.7.1 กลุ่มประชากร ศึกษาเฉพาะเยาวชนกลุ่มที่เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ในช่วงเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547 จำนวน 300 คน โดยจะแยกเป็นเพศชายและเพศหญิง กลุ่มที่เต็มใจและกลุ่มที่ถูกบังคับให้มาปฏิบัติ

1.7.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1.7.2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ อายุ ระดับผลการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ความเชื่อ/ศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา การอบรมเลี้ยงดูบุตรตามหลักของพุทธศาสนา

1.7.2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในช่วงเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547 จำนวน 300 คน

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.8.1 เพื่อนำทักษะของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรมฐาน ไปใช้ปรับเปลี่ยนให้ตรงกับความสนใจและความต้องการของเยาวชน ในการอบรมเยาวชนโอกาสต่อไป

1.8.2 เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างวัด ชุมชน เยาวชนและครอบครัวของเยาวชน เพื่อจะได้ช่วยกันส่งเสริมเยาวชนให้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มากยิ่งขึ้น

1.8.3 เพื่อเป็นแนวคิดและแนวทางให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนโดยตรงได้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการพัฒนาจิตในแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อนำไปสู่การขยายผลที่ดีขึ้น

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

2.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

2.1.1 การแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่นหรือเยาวชน

“วัยรุ่น” ในความหมายทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่มีกำหนดไว้ หากแต่เราพอจะกล่าวได้ว่าน่าจะหมายถึง บุคคลผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ด้วยถือว่าเป็นบุคคลที่ยังไม่มีความเป็นผู้ใหญ่พอ พระพุทธองค์จึงทรงห้ามบวชบุคคลเหล่านี้ไว้ ในมหาขันธกะ¹ ว่า

*“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอยู่ไม่พึงให้บุคคลมีอายุหย่อน 20 ปี
อุปสมบท รูปใดให้อุปสมบท พึงปรับอาบัติตามธรรม”*

โดยทรงให้เหตุผลว่า เนื่องจากบุคคลที่อายุไม่ถึง 20 ปี นั้น ยังไม่มีความอดทนอดกลั้นต่อสภาวะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย ลมแดด หรือจากเหลือบ ยุง สัตว์เลื้อยคลาน ทั้งยังควบคุมตัวเองไม่ได้จากคำกล่าวร้าย หรือคำที่ฟังแล้วไม่ดี ฯลฯ

ทางด้านจิตวิทยานั้น ได้กล่าวถึงคำว่า “วัยรุ่น” ว่ามาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Adolescence ซึ่งมีรากศัพท์เดิม มาจากคำว่า “Adolescere” ในภาษาละติน ซึ่งแปลว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นคือเป็นวัยที่ย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่โดยถือเอาจากความพร้อมทางร่างกาย หรือภาวะสุกสุตซิดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน²

ส่วนคำว่า “เยาวชน” ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2521 มาตรา 3 กำหนดว่า “เยาวชน” คือบุคคลซึ่งมีอายุไม่เกิน 25 ปี³ และในทางกฎหมายถือเอาผู้ที่มีอายุ 18 ปีบริบูรณ์ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการกระทำสิ่งใดด้วยตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งในทางความคิดเห็นของนักกฎหมายนั้น ได้กำหนดเอาอายุ

¹ วิ.ม.(ไทย) 4/99/152-154.

² สุชา จันทน์เอม, วัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2528), หน้า 1.

³ ฝ่ายวิชาการสุตรไพศาล, คำนิยามและพจนานุกรม กฎหมาย พุทธศักราช 2545, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุตรไพศาล, 2545), หน้า 367.

ครบ 18 ปี ว่าเป็นผู้มีภาวะสุกสุตซิด ผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีถ้าไปกระทำความผิดก็จะถูกนำตัวขึ้นศาลเด็ก แทนที่จะเป็นศาลของผู้ใหญ่ตามปกติธรรมดา

สำหรับช่วงวัยของวัยรุ่น **สุชา จันท์เอม**⁴ ได้แบ่งไว้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

(1) **ตอนต้น (Early Adolescence)** อายุ 13 – 15 ปี ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและชาย สำหรับเด็กหญิง จะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายจะไม่มีลักษณะบ่งชี้ชัดเช่นเด็กหญิง แต่จะสังเกตได้จากการหลั่งน้ำอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดห้าวขึ้น มีลักษณะที่เรียกว่า “แตกพาน” ในระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นนี้ เป็นระยะที่เตือนให้เราเห็นวาระของวัยรุ่นได้ใกล้เข้ามาแล้ว

(2) **ตอนกลาง (Middle Adolescence)** อายุ 15 – 18 ปี การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและความนึกคิด มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปในด้านร่างกายนั้น มีการเปลี่ยนแปลงมากและสิ้นสุดลงเมื่อถึงวุฒิภาวะของวัยรุ่น ในด้านจิตใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นผลพลอยได้มาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

(3) **ตอนปลาย (Late Adolescence)** อายุ 18 – 21 ปี ในระยะนี้ พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งมักมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต

ส่วน**ศรีเรือน แก้วกังวาล**⁵ ได้แบ่งช่วงวัยของวัยรุ่น ออกไปเป็น 3 ช่วงอายุเช่นกัน หากแต่มีความต่างจากสุชา จันท์เอม ตรงที่ช่วงอายุที่ 3 จะขยายออกไปถึงอายุ 25 ปี ซึ่งต่างจากทศวรรษที่ผ่านมา โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไปอีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา เกณฑ์ของการแบ่งช่วงวัยจึงแบ่งโดยใช้ความเป็นเด็ก - ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12 - 15 ปี เป็นช่วงวัยแรกเริ่ม ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16 - 17 ปีเป็นระยะวัยรุ่นตอนกลางมีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ และช่วงอายุ 18 - 25 ปีเป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย ดังนั้น กระบวนพฤติกรรมจึงค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

⁴ สุชา จันท์เอม, อ้างแล้ว.

⁵ ศรีเรือน แก้วกังวาล, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2*, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545), หน้า 329.

สำหรับการแบ่งช่วงวัยของระยะความเป็นวัยรุ่นนั้น เกณฑ์การแบ่งตามแบบของศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล มีความสอดคล้องกับความหมายของคำว่า “เยาวชน” ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ ที่กล่าวไว้ในข้างต้น งานวิจัยนี้จึงถือช่วงอายุ 13 - 25 ปี เป็นเกณฑ์ของเยาวชนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์และสมชาย ธีฎธนกุล ได้ให้ความหมายของคำว่า “พัฒนาการ” ว่าหมายถึง ความเจริญด้านโครงสร้าง (Structure) และแบบแผนของอินทรีย์ทุกส่วน ซึ่งเกิดจากผลวุฒิภาวะ (Maturation) และประสบการณ์ (Experience) พัฒนาการของวัยรุ่นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพ ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางด้านปริมาณ กล่าวคือ เป็นความเจริญก้าวหน้าทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่ทำให้เกิดความสามารถใหม่ ๆ ไม่ใช่การเจริญเติบโตทางกายเพียงอย่างเดียว⁶

วัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ซึ่งมีผลมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่มีผลต่อพฤติกรรมและพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จึงส่งผลให้เกิดความผันผวนแปรปรวนทางอารมณ์ค่อนข้างมาก จึงมักถูกเรียกว่าเป็นวัยวิฤต หรือ วัยพายุบูแคม (storm and stress) เพราะอยู่ในช่วงวัยที่ซ่อนลึกไปด้วยความกลัวและความวิตกกังวลต่าง ๆ อันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อน เพราะคิดว่าตนมีความผิดปกติและแตกต่างจากคนอื่น จึงทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเอง คนไทยแต่ก่อนท่านจึงมักจะเรียกวัยรุ่นเปรียบเทียบกับผลไม้ว่า “วัยห้าม” คือ เป็นเสมือนผลไม้ที่จะดิบก็ไม่ใช่จะสุกก็ไม่แข็ง มีรสต่าง ผาดเปรี้ยว หวาน มัน ตามแต่ชนิดของผลไม้ นั่น ๆ ดังนั้น หากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดมีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการของเด็กวัยนี้ ก็จะช่วยลดความกดดัน หรือลดความคับข้องใจ (Frustration) ให้กับเด็กวัยนี้ได้ พัฒนาการวัยรุ่นแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

⁶ สมสุดา ผู้พัฒนา และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของโครงการปลูกฝังศีลธรรมด้วยการสอบปัญหาธรรมะ”, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ม.ป.ป.) หน้า 8. อ้างถึงในพรพิมล เจียมนาครินทร์, พัฒนาการวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร:บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด, 2539), หน้า 31-32 และสมชาย ธีฎธนกุล, จิตวิทยาวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526), หน้า 15 .

(1) พัฒนาการทางกาย⁷

พัฒนาการทางกายของวัยรุ่น จะมีความเจริญเติบโตทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย หรือการมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งเป็นระยะพัก แต่เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว

(2) พัฒนาการทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทางร่างกายของเด็กวัยนี้ทำให้เด็กเกิดความไม่สบายใจและเป็นผลกระทบต่ออารมณ์ สังคม และสมอง ทำให้มีอารมณ์อ่อนไหว และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีความเข้มของอารมณ์สูง ประเดี๋ยวดี ประเดี๋ยวร้าย ประเดี๋ยวรัก โกรธ เกลียด พอใจ ไม่พอใจ ซื่อจรรยา อื้อวอด แข่งดี ถือดี เจ้าทิว หลงไหล เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ดูไม่คงเส้นคงวา บางครั้งเด็กก็จะเกิดความเบื่อหน่ายไม่ว่ากับอะไรทั้งสิ้น ส่วนระดับของความเข้มทางอารมณ์แต่ละอย่างนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมอันเป็นสิ่งแวดล้อม

(3) พัฒนาการทางสังคม

จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วและมากมาย และอารมณ์ที่แปรปรวน ทำให้เด็กวัยรุ่นชอบเกาะกลุ่มรวมตัวกันได้โดยง่าย นาน และแน่นแฟ้น วัยรุ่นช่วงกลางจะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมาก กลุ่มของเด็กวัยนี้จะมีทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ เด็กที่ปรับตัวเข้ากลุ่มได้ดีจะมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานและจะเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัย ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ขณะเดียวกันเด็กจะชอบความมีอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความรู้สึกที่ตัวเองเป็นผู้ใหญ่ ครอบครัวยุ่จะเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง การได้อยู่กับเพื่อนวัยเดียวกัน จะให้ความสุขได้มากกว่า ระยะนี้จึงเป็นการเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (gang age) ระยะวัยรุ่นจึงเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น เพราะการรวมกลุ่มเท่ากับเป็นการร่วมทุกข์ร่วมสุขและสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ เด็กจะมีความจงรักภักดี

⁷ ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2, หน้า 331.

ต่อหมู่คณะต่อเพื่อน ต่อสถาบันที่ตนรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ เช่น ครอบครัว โรงเรียน และ ลัทธิที่ตนนิยมชมชอบ ตลอดจนชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และมักหาโอกาสที่จะ แสดงออกถึงความเสียสละที่ตนมีต่อบุคคล หรือต่อสถาบันที่ตนมีส่วนเป็นเจ้าของอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้ จะทำให้เด็กวัยรุ่นรวมตัวกันกระทำการหนึ่งสิ่งใดได้ง่าย กิจกรรมที่เด็กร่วมกัน กระทำจึงเป็นสิ่งที่อาจเกิดทั้งประโยชน์และโทษได้ การเลือกคบเพื่อนจึงถือเป็น องค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของสิ่งแวดล้อมของเด็กกรองลงมาจากครอบครัวและโรงเรียน

(4) พัฒนาการทางสติปัญญา

ช่วงวัยของวัยรุ่น จะเป็นช่วงที่มีทั้งความจำดี สมาธิดี สามารถจะเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่มีสมรรถภาพพิเศษกว่าวัยอื่น จึงมีศัพท์ทางวิชาการ เรียกว่า Individuality มีความคิดกว้างไกล มีจินตนาการมาก จึงมักสร้างวิมานในอากาศ ผันเกี่ยวกับเพศตรงข้ามบ้าง ความรักบ้าง หรือวาดหวังอนาคตตามที่ตนปรารถนาบ้าง ที่สำคัญคือหากมีความเชื่อมั่นในสิ่งใดแล้ว มักจะมีความเชื่อมั่นอย่างรุนแรง ยากแก่การที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งสิ่งนี้จะโยงไปถึงช่วงวัยของความเป็นผู้ใหญ่ด้วย ช่วงนี้เด็กจะเริ่ม พัฒนาความคิดเห็นที่เป็นของตนเอง จึงชอบแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ หากเด็ก ได้มีโอกาสแสดงออกและได้รับคำปรึกษาที่ดีจากผู้ใหญ่ จะทำให้เด็กรู้จักใช้ความคิดและ เหตุผลที่ลึกซึ้งและกว้างขวางขึ้น แต่ถ้าถูกสกัดกั้น จะทำให้เด็กมีปัญหาทางด้านสติปัญญา หรือหากพบคนที่ชักจูงให้เชื่อและฝังใจในสิ่งที่ผิด เขาก็จะรับไปปฏิบัติตามอย่างง่ายดาย จึงนับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่งทั้งกับตัวของเยาวชนและคนอื่น ๆ ในสังคม

จากสิ่งที่เราได้รับรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นมาแล้ว เราคงจะ พอมองเห็นต้นตอของปัญหาแล้วว่า มีเหตุมีปัจจัยมาจากสิ่งใดบ้าง แต่อาจจะยังไม่ชัดเจน เพียงพอผู้วิจัยจึงขอเสนอเพิ่มเติมในปัญหาที่ลึกยิ่งขึ้น เพื่อจะได้เห็นทั้งปัญหา ทั้ง แนวทางในการแก้ไข ในส่วนที่เราจะต้องช่วยเหลือเยาวชนในสังคมของเรา โดยไม่ปล่อยให้ ผู้ที่เห็นแก่ตัวที่รู้และเข้าใจหยิบฉวยประโยชน์จากช่วงวัยแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้นมา ทำลายชาติ ทำลายสังคมของเรา ดังที่เราพบเห็นในปัจจุบัน ซึ่งเราจะต้องใช้กระบวนการ ชัดเกล้าจิตมาแก้ปัญหาเหล่านี้ดังที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไป

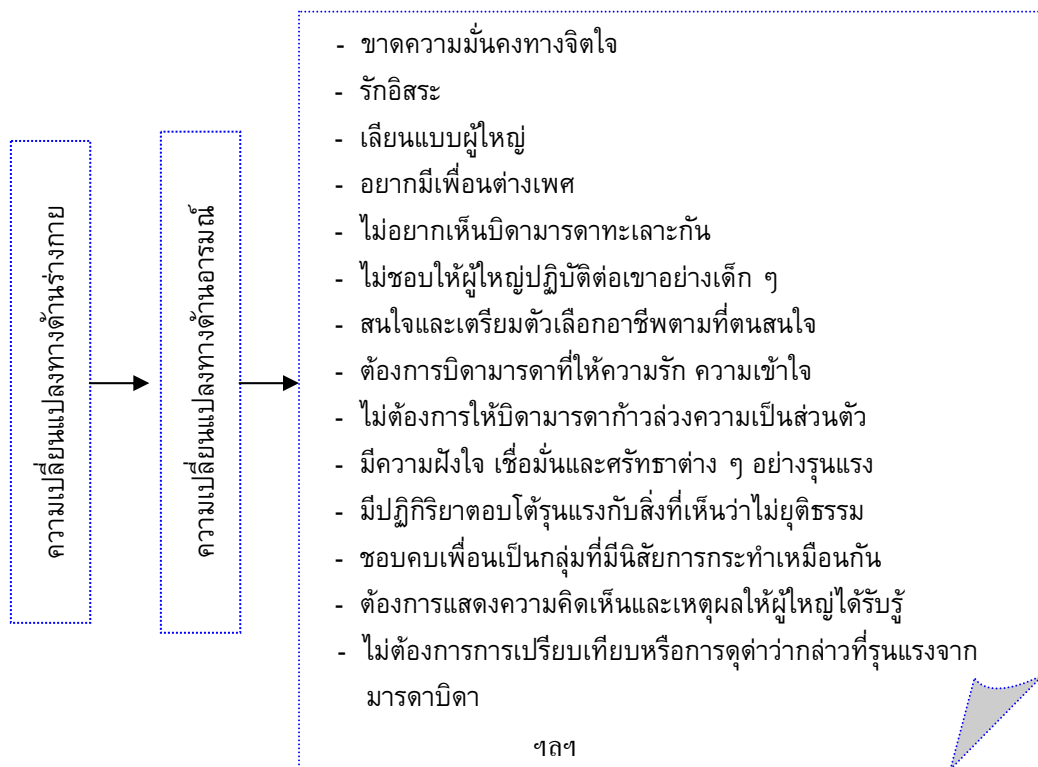
2.2 พฤติกรรมและปัญหาของเยาวชน

2.2.1 พฤติกรรมวัยรุ่น

(1) พฤติกรรม “วัยรุ่น” ในทางพระพุทธศาสนานั้น เราอาจกล่าวได้ว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี คือมีลักษณะอดทน อดกลั้นน้อย อาจรวมถึงมีอาการที่วู่วามหรือใจร้อนได้ง่ายด้วยวุฒิภาวะยังอ่อน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาขันธกะ⁸ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลมีอายุหย่อน 20 ปี เป็นผู้ไม่อดทนต่อความเป็น ร้อน หิว กระหาย เป็นผู้มีปกติไม่อดกลั้นต่อสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลาน ต่อคลองแห่งถ้อยคำที่เขากล่าวร้ายอันมาแล้วไม่ดี ต่อทุกขเวทนา”

(2) พฤติกรรม “วัยรุ่น” ในทางจิตวิทยา นั้นได้ระบุไว้ว่า มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจสรุปได้ ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 : พฤติกรรมที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและ

⁸ วิ.ม.(ไทย) 4/99/152-154.

จากแผนภูมิที่ 1 เราจะเห็นว่าจิตใจของวัยรุ่นยุคนี้ก็ได้แตกต่างไปจากสมัย พุทธกาลเลย คือขาดความอดทน อดกลั้น ต่างกันแต่ว่าวัยรุ่นยุคนี้ค่อนข้างที่จะเปิดเผย ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนมากกว่าในยุคก่อน ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมอันไม่พึง ประสงค์ด้วย ผู้ใหญ่จึงควรให้ความสนใจและร่วมมือกันหาทางป้องกันและแก้ไข ด้วยการ นำเด็กเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อฝึกให้เขารู้จักวิธีที่จะควบคุมจิตใจของตนเอง เป็น การช่วยดับไฟ ดับความร้อนในใจของเด็กให้กลับมาเป็นความเย็น ความชื่นบาน อยู่อย่างผู้ ที่รู้เท่าทันความจริงของโลก ของชีวิต เพื่อให้เขาได้ข้ามพ้นช่วงวัยที่เป็นรอยต่อของชีวิต อย่างมีความสุข เพื่อรอเวลาแห่งการเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพกาย ใจที่เข้มแข็ง มีความอดทน ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองและคนรอบข้างได้ และขณะเดียวกัน ก็พร้อมที่จะนำ ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและประเทศชาติในกาลต่อไป

2.2.2 ปัญหาของวัยรุ่น

(1) **ปัญหาที่เกิดจากตัวเด็ก** เด็กวัยรุ่นมักจะมีอาการกังวลใจ ไม่สบายใจ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงมักจะมีปัญหาต่อการปรับตัวของ ตัวเอง การปรับตัวเข้ากับพ่อแม่และบุคคลรอบข้าง จึงต้องการความมั่นคง ความอบอุ่น ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจจากพ่อแม่ เมื่อประสบปัญหาเด็กจะได้กล้าที่จะขอ คำแนะนำแทนการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง หรือกับเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งมีโอกาสที่จะผิดพลาด ได้ง่าย พ่อแม่จึงควรเปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้ระบายความต้องการหรือความรู้สึกนึกคิด อย่างเหมาะสม เพื่อจะได้มีโอกาสแนะนำชี้แจงได้ โดยธรรมชาติของเด็กวัยนี้ มักมีอาการ รุนแรงและมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล บ่อยครั้งที่เด็กชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น แต่ก็ไม่ ชอบให้พ่อแม่นำผู้อื่นมาเปรียบเทียบกับตน การที่เด็กนำตนไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มี ฐานะหรือสถานภาพที่ดีกว่า ย่อมเป็นการสังสมกิเลส หรือความทะยานอยากของเด็กให้มี โอกาสได้กระทำในสิ่งที่ผิด เพื่อแลกกับสิ่งที่ตัวเองต้องการ ซึ่งนับเป็นภัยต่อตัวเด็กและ สังคมรอบข้าง พ่อแม่จึงต้องเริ่มสร้างความคิดความเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิแก่เด็กด้วยการ แนะนำหรือชี้แนะแก่เด็กเสมอเมื่อมีโอกาส เพื่อเด็กจะได้ไม่มีค่านิยมที่ผิด ๆ ด้วยการนำตน ไปเปรียบเทียบกับเพื่อนในเรื่องของวัตถุ ซึ่งพุลศรี เจริญพงษ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พระพุทธศาสนาสำหรับเด็ก เมื่อปี พ.ศ. 2520 ว่า⁹ “อาชญากรรมส่วนมากเป็นเยาวชนหรือ พวก วัยรุ่น ซึ่งเธอมีคิดอยู่เสมอว่า ถ้าเด็กของเรามีความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลอง

⁹ พุลศรี เจริญพงษ์, หนังสือสอนพระพุทธศาสนาสำหรับเด็ก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ อักษรสมัย, 2520), หน้า 1.

ธรรม รู้บาป-บุญคุณโทษ รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์และมีโทษประโยชน์แล้ว เขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วยการเป็นพลเมืองดีของชาติต่อไป” จึงเป็นความจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องคอยปลูกฝังความคิดที่ดีอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เด็กพอกพูนนิสัยที่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้คนเราเป็นคนขาดเมตตา สามารถที่จะล่วงละเมิดตั้งแต่ศีลข้อหนึ่ง ด้วยการฆ่าหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น ลักขโมยหรือยกยอกของๆ คนอื่นมาเป็นของตน ล่วงละเมิดทางเพศแก่ผู้อื่นหรือพูดให้ผู้อื่นต้องเจ็บช้ำน้ำใจ เหล่านี้ ล้วนมาจากพื้นฐานของความเห็นแก่ตัวทั้งสิ้น

(2) ปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

ปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากบ้าน ครู และเพื่อน

1) **บ้าน** เป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญต่อจิตใจของเด็กมาก เป็นสิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอมความคิด การกระทำและทัศนคติค่านิยมให้กับเด็ก ซึ่งเด็กจะค่อยๆ สั่งสมตั้งแต่อยู่ในวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ไม่ว่าจะป็นอุปนิสัยส่วนตัวของเด็ก อารมณ์ของเด็ก ล้วนแล้วแต่เริ่มต้นมาจากที่บ้านทั้งนั้น ไม่ว่าจะป็นผู้มีความคิด ความรู้สึก ความเชื่อมั่น เรื่องของความรับผิดชอบ ความมีมรรยาท การวางตัว หรือแม่แต่วัฒนธรรมในบ้าน ล้วนเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลที่จะหล่อหลอมให้เด็กเป็นคนดีหรือคนเลวได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะของความเป็นวัยรุ่นที่เด็กต้องการความมั่นคงและปลอดภัย หากสภาวะครอบครัวไม่ดีหรือขาดความเอาใจใส่จากพ่อแม่ อาจเป็นแรงผลักดันให้เด็กมีความประพฤติที่เบี่ยงเบนได้

สุชา จันทรณ์เอม¹⁰ กล่าวถึง สังคมไทยว่า “ครอบครัว” มีอิทธิพลมากต่อการปรับตัวในสังคมของเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต จากการศึกษาเรื่องวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ ได้พบข้อเท็จจริงว่า ที่เราเชื่อกันว่าเด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะอารมณ์รวมๆ คือ แปรปรวนและสับสน (storm and stress) นั้น ไม่เป็นความจริงเสมอไป เพราะเด็กวัยรุ่นบางกลุ่มไม่ต้องผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์เช่นนี้เลย เนื่องจากวัยรุ่นมีผู้ปกครองที่คอยให้กำลังใจและเข้าใจ หรือวัยรุ่นที่ได้เรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่น จึงได้เรียนรู้จักตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ยอมรับทั้งจุดด้อยจุดดีของตัวเอง และดำเนินชีวิตตรงตามธรรมชาติประจำวัย (Fuhrmann1990)¹¹

¹⁰ สุชา จันทรณ์เอม, จิตวิทยาเด็กเกร, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2545), หน้า 21.

¹¹ ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2, หน้า 337. อ้างถึงใน Fuhrmann, B.S. Foresman, (ILLinois: Scott, and Co. 1990).

ม.ร.ว.กมลพิศมัย นวรัตน์ ได้กล่าวอย่างน่าสนใจ ในหนังสือชื่อ “ศิลปะการใช้ชีวิตวัยเริ่มชีวิตใหม่” สรุปใจความได้ว่า ความมุ่งหมายที่แท้จริงในการเลี้ยงเด็กนั้น หนีไม่พ้นจากความต้องการจะได้เห็นเด็กเล็ก ๆ เติบโตขึ้นเป็นเด็กโตที่น่ารัก และได้เห็นเด็กโตกลายเป็นวัยรุ่นที่น่าชม อยู่ในฐานะของผู้ใหญ่ที่เพียบพร้อมด้วยความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจกับดีเด่นทั้งทางโลกและทางธรรม¹² จากคำกล่าวเหล่านี้ ได้บ่งชี้ถึงความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครอบครัวจะต้องให้การดูแล อบรมเด็กอย่างดี เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่พึงประสงค์ของสังคม วัยรุ่นเป็นวัยในระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อของความดีความชั่ว เป็นวัยของเด็กที่เริ่มปรารถนาจะได้เป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยของผู้ที่อยู่ใต้การปกครองที่ปรารถนาจะได้เป็นตัวเอง ตลอดเวลาเกือบสิบปีในระหว่างวัยรุ่นจึงเป็นระยะระหว่างอันตราย มือที่ควบคุมจึงต้องเข้มแข็ง เคลื่อนตัวรวดเร็วไปตามเหตุการณ์ พร้อมด้วยสมองและจิตใจที่อยู่เหนือเด็ก¹³

และมือที่เข้มแข็งและอบอุ่นที่เด็กจะรู้สึกถึงความอบอุ่นและปลอดภัยนั้นคงไม่มีมือใครเทียบเท่ามือของพ่อและแม่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วารุณี ภูวสรกุล ได้ยกตัวอย่างการทดลองของ Harlow¹⁴ ว่า นอกจากอาหารที่ลูกต้องการจากแม่แล้ว ลูกยังต้องการความอบอุ่นและความมั่นคงปลอดภัยจากแม่ Harlow ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาได้ทดลองศึกษาโดยแยกลูกลิงที่คลอดได้ไม่นานออกมาจากแม่จริง แล้วให้ลูกลิงเลือกจะอยู่กับแม่ที่สร้างขึ้น 2 แบบ แม่แบบแรกทำจากลวด โดยจะมีนมใส่อยู่บริเวณอกให้ดูดด้วย ส่วนแม่อีกแบบหนึ่งนั้นจะมีลักษณะน่ากอด เพราะมีผ้าห่มที่นิ่ม น่าจับ การทดลองนี้เป็นความพยายามที่จะตัดสินว่าแม่เป็นแหล่งอาหารที่ลูกจะเข้าไปกินได้ แต่ผลปรากฏว่า ลูกลิงก็ชอบไปกอดแม่ที่ทำด้วยผ้า ยิ่งเวลาที่มีสิ่งแปลกใหม่ซึ่งลิงกลัว ลูกลิงก็จะไปกอดแม่ผ้าไว้ด้วยมือข้างหนึ่ง ส่วนมืออีกข้างหนึ่ง ก็จะคั่นหวัดถูในขณะที่เขากลับได้ ดูแล้วก็เหมือนกับลูกมนุษย์ที่มักจะมีความกล้าเมื่อมีแม่อยู่เคียงข้าง ดังนั้น พ่อแม่จึงไม่ได้มีความสำคัญต่อลูกเพียงเพื่อสนองความต้องการทางกายของลูกเท่านั้น หากรวมไปถึงจิตใจที่ลูกต้องการพึ่งพิงด้วย

¹² ม.ร.ว.กมลพิศมัย นวรัตน์, ศิลปะการใช้ชีวิตวัยเริ่มชีวิตใหม่, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แก้วประกาย, ม.ป.ป.), หน้า 63.

¹³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 60 - 61.

¹⁴ ผศ.จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544), หน้า 117.

อุทัย ดุลยเกษม กล่าวไว้ในหนังสือ “ศึกษาเรียนรู้ ภาค 2 ” ว่าลูกมักจะเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ซึ่งเป็นต้นแบบแก่ลูก เพราะลูกได้เห็นอย่างจำเจจนเกิดความเคยชิน จึงเห็นว่าวิธีปฏิบัติของพ่อแม่เป็นสิ่งที่ตนเองควรเลียนแบบ พ่อแม่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กก่อน และแบบอย่างที่ดีควรให้กับลูก ก็คือความรัก ถึงแม้ว่าครอบครัวจะวุ่นวายและขาดวินัย แคไหนก็ตาม ถ้าพ่อแม่ยังมีความรักต่อลูก ให้ลูกสามารถรับรู้และสัมผัสได้ แม้จะเป็นครั้งคราวก็ตาม จะเป็นพลังอันสำคัญที่จะช่วยให้ลูกๆ กลายเป็นคนที่มีวินัยได้ พ่อแม่จึงควรแสดงความรักของตนที่มีต่อลูก ให้ลูกรับรู้ได้และสัมผัสได้อย่างแท้จริง เพราะความรักจะช่วยให้เด็กมีกำลังใจและพยายามเรียนรู้ในสิ่งที่พ่อแม่อบรมสั่งสอน แม้จะเห็นการกระทำของพ่อแม่ที่ตรงข้ามกับคำสั่งสอนก็ตาม¹⁵

2) ครู เป็นผู้มีอิทธิพลในการหล่อหลอมอุปนิสัยใจคอของเด็กไม่น้อย เด็กวัยรุ่นหลายคนอาจไม่เกรงกลัวพ่อแม่แต่เกรงใจครู หลายคนต้องการความรักและความสนใจจากครู จึงพยายามเอาใจครู ดังนั้น หากครูเรียนรู้จิตวิทยาเด็กและพยายามเข้าใจเด็ก จะช่วยแก้ปัญหาวัยรุ่นได้มาก ซึ่งบางครั้งได้ผลดีกว่าพ่อแม่เสียอีก เพราะเด็กมักต้องการการยอมรับจากครู เพื่อให้เป็นที่ยอมรับแก่เพื่อนด้วย ครูจึงเป็นผู้หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาของวัยรุ่นได้ไม่น้อยเลย ดังเช่น งานวิจัยของบุญกอบ วิสมิตะนันท์ และคณะ¹⁶ ได้ทำการวิจัยจากผลการวิจัยครู 593 คน และนักเรียนประจำชั้นประถม 4 - 6 จำนวน 2,654 คนโดยผู้วิจัยพบผลที่ชัดเจนว่านักเรียนชั้นประถม 6 ในโรงเรียนนอกเขตวัดจะมีลักษณะทางพระพุทธศาสนาสูง ถ้าครูมีลักษณะทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ ในปริมาณสูง เช่น มีศีล 5 มีสติสัมปชัญญะ และหิริโอตตปัสสุง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นประถม 6 เช่นกัน พบว่า ถ้าครูอบรมสั่งสอนเด็กอย่างเหมาะสมเสมอมา เด็กจะมีคะแนนสติสัมปชัญญะสูงกว่านักเรียนที่ครูสั่งสอนอบรมจริยธรรมเด็กอย่างเหมาะสมน้อย

3) เพื่อน จะมีอิทธิพลกับเด็กวัยรุ่นมาก เพราะเพื่อนเป็นสิ่งจำเป็นที่จะขาดไม่ได้ เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมักจะมีเวลาอยู่แต่จะคล้ำเมืออยู่ในกลุ่มเพื่อน ในการทำอะไรทุกอย่าง จึงมักต้องอาศัยเพื่อน มีอะไรมักจะเล่าให้เพื่อนฟัง หรือขอความเห็นและปรับทุกข์ของตนกับเพื่อนมากกว่าที่จะหันไปหาพ่อแม่ซึ่งมักจะพูดกันไม่เข้าใจ ดังนั้น สิ่งที

¹⁵ อุทัย ดุลยเกษม, **ศึกษาเรียนรู้ ภาค 2**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสตรี-สตรีศึกษา, 2545), หน้า 23.

¹⁶ ดวงเดือน พันธมนานาวิน และคณะ, (อ้างถึงแล้ว), หน้า 105-107. อ้างถึงใน บุญกอบ วิสมิตะนันท์, **ธรรมจริยาของครูไทยในภาคกลาง**, รายงานการวิจัยสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

ต้องระมัดระวังคือ หากเด็กคบคนไม่ดีแม้เพียงหนึ่งคนก็อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ เราจึงมักนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาสอนบุตรหลาน โดยสอนให้เลือกคบแต่คนดีเพื่อจะทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง และไม่คบคนชั่วเพราะจะทำให้ต้องเดือดร้อน ดังนี้

“อเสวนา จ พาลานํ ปณฺหิตานญจ เสวนา
ปฺชชา จ ปฺชชนียานํ เอตมฺมมฺกุลมุตฺตมํ”
ไม่คบคนพาล คบบัณฑิต บุชาคนที่ควรบูชา¹⁷

นักจิตวิทยาหลายท่าน รวมถึง Fuhrmann¹⁸ ได้ศึกษารายงานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นว่าอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เด็กวัยรุ่นมักจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ และจากการศึกษาวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่าเพื่อนสนิทของคนเรามักจะเป็นเพื่อนในช่วงวัยรุ่นนี้เอง วัยรุ่นนั้นต้องการการยอมรับจากเพื่อน จากสังคม ความคาดหวังจากพวกกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ที่พวกเขายึดมั่น เด็กวัยนี้จึงมักทำอะไรๆ ตามกลุ่มเพื่อน แม้บางครั้งตนเองจะรู้ว่าไม่ดีก็ตาม สิ่งนี้จึงนับว่าเป็นอันตรายต่อวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

จากผลงานการวิจัย ของอาจารย์ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ¹⁹ พบว่า มีงานวิจัยเกี่ยวกับวัยรุ่นหลายเรื่อง ซึ่งมาจากปัญหา 4 ด้าน คือ พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมผิดทางเพศ ดื่มสุราเกินขอบเขต และการสูบบุหรี่วนานา ซึ่งนักวิจัยพบว่า วัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น จะทำความผิดตามเยาวชนที่ตนคบด้วย เพื่อร่วมกิจกรรมกันเป็นกลุ่ม และเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในทางลบมากกว่าทางบวก และถ้าวัยรุ่นทำผิดแบบใด มักมาจากการคบเพื่อนที่ทำผิดแบบนั้น คือถ้าคบเพื่อนไม่ดี ก็มักจะทำไม่ดีตาม หรือทำไม่ดีเพิ่มขึ้น ในการวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้พยายามหาข้อมูลมาอธิบายความสอดคล้องระหว่างการทำผิดของวัยรุ่น กับการทำผิดของเพื่อนที่วัยรุ่นคบหาเพื่อที่จะพิสูจน์ชัดเจน โดยการวิจัยที่มีการติดตามวัยรุ่นจำนวนหนึ่ง แบบช่วงยาว (Longitudinal Study)

¹⁷ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ศ. 9), ตอบปัญหาผู้ปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 58.

¹⁸ ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2, หน้า 339, อ้างถึงใน Fuhrmann, B.S. Foresman, (ILLinois: Scott, and Co. 1990).

¹⁹ ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ, (อ้างแล้ว), หน้า 105. อ้างถึงใน Burkett, S. R. Perceived parents' religiosity, friends' drinking, and hellfire : **A panel study of adolescent drinking.** Review of Religious Research.35(2) : (1993) p. 134-154.

และมีการวัดตัวแปรเหล่านี้ซ้ำหลายหนโดยศึกษาเด็กเกรด 10 จำนวน 264 คน และติดตามวัดถึง 3 ปี ๆ ละครั้ง จนถึงเกรด 12 ผลการวัดยืนยันว่า เด็กมักเลือกคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายคลึงกับตนเอง (Social Selection Model)

สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อเยาวชนโดยตรง นอกจากครอบครัว ครูและเพื่อน ชุมชนก็มีอิทธิพลเช่นเดียวกัน ในงานวิจัยของฉกาจ ช่วยโตและดวงเดือน พันธุมนาวิ นพบว่า ในภาคใต้ของไทยนั้น ชุมชนใดที่มีคุณภาพทางพระพุทธศาสนาต่ำ คือเลื่อมใส ศรัทธาศานาน้อย คนจะทำผิดศีลมาก เบียดเบียนกันเอง ทั้งขาดความสามัคคี ไม่ช่วยเหลือกัน และไม่ช่วยทะนุบำรุงศาสนา ถ้าพ่อแม่ของผู้ตอบคำถาม เป็นแบบอย่างทางพระพุทธศานาน้อย จิตลักษณะทางพระพุทธศาสนาของผู้ตอบจะต่ำ และมีความอบอุ่นทางครอบครัวน้อยกว่าผู้ตอบจากชุมชนที่มีคุณภาพทางพระพุทธศาสนาสูง²⁰

สรุปว่าการที่พ่อแม่หรือครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก มีความเข้มแข็ง มั่นคงในการอบรม ไม่ปล่อยปละละเลยต่อพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ตามกรอบคุณธรรม ความดีงามเพื่อให้เด็กมีปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีความเชื่อมั่นในการที่จะกระทำ แต่ความดี เมื่อมาพบครูที่ให้ทั้งความรู้ ความคิด ความอ่าน ตลอดจนชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้อง ให้ เด็กก็จะจะมีปัญญาแยกแยะชั่วดีในการเลือกคบเพื่อนว่า เพื่อนแบบใดควรคบและเพื่อนแบบใดที่ไม่ควรคบไปเอง

2.3 ความเชื่อพื้นฐานของคนไทย

2.3.1 ความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาของคนไทย

(1) *ตถาคตโพธิสัทธา* มีความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือ เชื่อว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จริง ประกอบด้วยพระปัญญาธิคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณจริง ความเชื่อนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากเพราะพระพุทธเจ้าเป็นผู้ให้กำเนิดพุทธศาสนา และพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นก็เพราะการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง ก็เท่ากับไม่เชื่อในพระพุทธศาสนาทั้งหมด ดังนั้น การเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า บางทีอาจจะเหมือนกับการเชื่อไว้ก่อนโดยไม่ต้องไปสอบสวนหาความจริง เพราะถ้าไปมัวสอบสวนหาหลักฐาน บางทีเราอาจจะตายก่อนที่จะได้พบ

²⁰ ฉกาจ ช่วยโตและดวงเดือน พันธุมนาวิ น, ลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับการบวชของชายไทย ในภาคใต้, รายงานการวิจัย ฉบับที่ 43 สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

ความจริงก็ได้²¹ เพราะฉะนั้นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อไว้ก่อนก็ดูจะมีความจำเป็นไม่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเชื่อแล้วไม่เกิดโทษ มีแต่ประโยชน์ก็นับว่าเป็นสิ่งที่ควรแก่การเชื่อ หากมีโอกาสเมื่อใดจะพิสูจน์ก็ไม่เป็นไร ในพระพุทธานุชาสนานั้นทุกอย่างล้วนเข้าสู่กระบวนการของการพิสูจน์ได้ด้วยตัวของเราเองทุกเรื่อง ต่างแต่ว่าใครจะมีโอกาสสาสนาปัญญาบารมีที่จะได้ถึงตรงนั้นหรือไม่เท่านั้นเอง

ในเรื่องความศรัทธานั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของศรัทธาไว้ใน *อลคัททูปมสูตรมูลปณณาสกั มัชฌิมนิกาย*²² ว่า “บุคคลใดเพียงความเชื่อเพียงความรักในเรา บุคคลนั้นทั้งหมดเป็นผู้มีสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า” เมื่อเราเป็นชาวพุทธโดยแท้จริง เราจึงต้องมีความศรัทธาปสาทะในพระพุทธเจ้าของเรา เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลาเคลือบแคลงในพระองค์ ขอเพียงให้ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติตามหลักธรรม คำสอน เราก็จะได้รับประโยชน์ตามกำลังแห่งตน มีผู้ที่พิสูจน์และยอมรับในพระดำรัสของพระองค์นั้นมีมากมายนับไม่ถ้วน นับแต่พรหม อินทร์ เทวดา มาร ยักษ์ และมนุษย์ทั้งหลาย ดังบทสรรเสริญพุทธคุณ 9 ประการ ที่เราได้สวดมนต์เป็นประจำ ว่า

- | | |
|-------------------------|---|
| 1) อรหันต์ | พระองค์ทรงเป็นผู้ไกลจากกิเลส |
| 2) สมมาสมพุทโธ | ทรงตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง |
| 3) วิชชาจรณสมุปปันโน | เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ |
| 4) สุกโต | เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี |
| 5) โลกวิทู | เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง |
| 6) อนุตตโร ปริสทมมสารถิ | เป็นผู้ที่สามารถฝึกบรุษที่สมควรได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า |
| 7) สตถา เทวมนุสฺसानัน | เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย |
| 8) พุทโธ | เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม |
| 9) ภควา | เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ²³ |

²¹ แสง จันทร์งาม, *พุทธศาสนวิทยา*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, 2544), หน้า 87.

²² ม.ม. (ไทย) 12/288/230.

²³ ที่.ม. (ไทย) 10/159/85; อง.ต.ก. (ไทย) 20/71/101; อง.ป.ญจก. (ไทย) 22/2/2,179/200; อง.จก.ก. (บาลี) 22/42/327.

พระปัญญาหันทะภิกขุ²⁴ ได้กล่าวถึงเรื่องความเชื่อความศรัทธาของชาวพุทธไว้ในหนังสือ“มงคลชีวิต” ว่า ชาวพุทธเราเชื่อในพระพุทธเจ้า และสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เราถือว่าสิ่งนั้นเป็นเรื่องถูกต้อง เพราะพระพุทธเจ้าสอนแต่เรื่องถูกต้องให้เราเข้าใจ ให้เรานำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งถ้าเราเข้าใจเราก็จะสามารถรู้ได้ด้วยตัวเอง

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ไม่มีเหตุผลหรือความจำเป็นที่พระพุทธเจ้าจะต้องมาหลอกลวงให้พวกเราเชื่อและศรัทธาพระองค์ ไม่ว่าจะในเรื่องใด ๆ ก็ตาม เพราะธรรมดาของผู้ที่หลอกลวงนั้นมักหวังผลหรือลาภสักการะอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่พระพุทธเจ้าของเราทรงเป็นผู้ที่มีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมอยู่แล้วไม่ว่าชาติ ชั้น วรรณะ และพระองค์ทรงเป็นถึง วรรณะกษัตริย์ที่จะต้องก้าวขึ้นสู่บัลลังก์ตามที่พระราชบิดาต้องการ แต่พระองค์กลับหลบหนีจากความสุขสมบูรณ์เหล่านั้น เพียงเพื่อที่จะแสวงหาทางพ้นทุกข์ แล้วนำมาบอกกล่าวแก่ชาวโลก ความยากลำบากถึง 6 ปี ที่ต้องทรงอดทนต่อความทุกข์อย่างแสนสาหัส นั้นมีมากมายเกินกว่าเหตุผลที่ว่า ต้องการเพียงเพื่อที่จะทำให้ใคร ๆ นับถือและยอมรับในพระองค์ ผู้วิจัยจึงคิดว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลยที่พระองค์จะทรงกระทำเช่นนั้น และหากใครก็ตามที่ได้ลองประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระองค์ คำตอบทั้งหมดจะชัดเจนด้วยตัวของตัวเอง ดังเช่นพุทธพจน์จากบทสวดมนต์ ที่ว่า “ปัจจุตตัม เวทิตพฺโพ วิญญูหิ...เป็นธรรมที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน”²⁵ ก็คือทรงต้องการให้เราพิสูจน์ด้วยตัวของตัวเอง แล้วเราจะได้คำตอบทั้งหมดด้วยตัวของเราเอง ความเป็นวิทยาศาสตร์ของพระศาสนาจึงอยู่ที่ตรงนี้ คือสามารถที่จะพิสูจน์และทดลองได้ ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นเลิศกว่าศาสนาอื่นใดในโลก ดังนั้น ชาวพุทธจึงไม่ควรเคลือบแคลงสงสัยอีกต่อไป

(2) กัมมสัทธา ความเชื่อเรื่องกรรม กรรมตามหลักของพุทธศาสนา หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความจงใจ ซึ่งตรงกับพุทธพจน์ที่ว่า “เจตนาหิ ภิกขเว กम्मม วทามิ” แปลว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เจตนาตนเอง ที่เรากล่าวว่าเป็นกรรม”²⁶ ความเชื่อเรื่องกรรมโดยทั่วไปแล้วชาวพุทธมักเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนี้ มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ชาวพุทธเราจำนวนไม่น้อยที่คิดว่า ผลที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบันทั้งหมดล้วนเป็นผลของกรรมในอดีตชาติ ซึ่งผิดไปจากพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสว่า

²⁴ ปัญญาหันทะภิกขุ, ธรรมะสำหรับคนดี ปีปัญญาหันทะ มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับทุกข์ - ยาม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า 5.

²⁵ อัง.ติก.(บาลี) 20/54/152,71/202.

²⁶ อัง.ฉก.(บาลี) 22/63/395.

“สุข ทุกข์ ที่เราได้รับในปัจจุบัน บางอย่างเป็นผลของการกระทำในชาตินี้ บางอย่างเกิดขึ้น เพราะความประมาทเลินเล่อ และบางอย่างเป็นผลของกรรมเก่า” ดังเช่นในสีกสูตร สพายตนวรรค สังยุตตนิกาย ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกับ โมฬยสิวกปริพาชก ว่า “เวทนา อันบุคคลเสวยในโลกนี้ บางอย่างเกิดขึ้น มีดีเป็นสมุฏฐานก็มี บางอย่างเกิดขึ้นมีเสลดเป็น สมุฏฐาน บางอย่างเกิดขึ้นมีลมเป็นสมุฏฐาน หรือสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นรวมกันเป็นสมุฏฐานก็มี เกิดจากการเปลี่ยนธาตุก็มี เกิดจากการบริหารกายไม่สม่ำเสมอก็มี เกิดจากการถูกทำร้ายก็มี เกิดจากผลกระทบเกิดขึ้นในกายตอนที่เจ้าตัวก็รู้อเองก็มี การที่เวทนาบางอย่างซึ่งเกิดจาก ผลกรรมเกิดขึ้นในกายนี้ โลกสมมติว่าเป็นจริงอย่างนั้นก็มี สมณพราหมณ์ทั้งหลายเหล่าใด มักกล่าวและมีความเห็นในข้อนี้ว่า ‘บุคคลเสวยสุข ทุกข์ อทุกข์มสุขอย่างใด อย่างหนึ่ง เหล่านี้ทั้งหมด มีเหตุที่บุคคลได้ทำไว้ในกาลก่อน...’²⁷ ซึ่งเป็นข้อบังชี้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น เกิดขึ้นจากทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ที่กระทำในชาตินี้

พระครูพิศาลธรรมโกศล (หลวงตา‘แพรเยื่อไม้’) กล่าวไว้ในหนังสือ“วาทะ นักเทศน์” สรุปใจความได้ว่า พระพุทธศาสนาถือหลักกรรมเป็นเรื่องสำคัญ หากเจตนาทำไม่ว่าจะทำอะไรไว้ก็ตามจะไม่สูญหาย ซึ่งตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ฝ่ายวัตถุที่ว่า สสาร ไม่สูญหายไปจากโลกจะแตกต่างกันก็ตรงที่พระพุทธศาสนาเป็นฝ่ายจิตและเป็นปัจเจกตั้ง คือรู้ได้เฉพาะตน จิตที่ฝึกได้ดีแล้วทำอะไรได้หลายอย่างที่คนธรรมดาทำไม่ได้ เช่น ทายใจคน²⁸ เป็นต้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความเชื่อในเรื่องกรรมของ ชาวพุทธในหนังสือ “ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง” ว่า ถ้าชาวพุทธตั้งอยู่ในหลักที่ถูกต้องแล้ว ก็จะเชื่อในเรื่องกรรม หวังผลจากกรรม คือหวังผลจากการกระทำด้วยความเพียรพยายาม ของตนโดยใช้สติปัญญาพิจารณาตามเหตุตามผล ซึ่งจะทำให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้ โดยไม่มัวมาตื่นขามวงคล ทำให้ต้องเสียเวลาซึ่งหาประโยชน์อันใดมิได้ เสียเวลาพัฒนา ตนเองไปกับการหวังพึ่งปัจจัยจากภายนอก ความเชื่อเรื่องกรรมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก สำหรับความเป็นชาวพุทธ หากเราจะเชื่ออะไรที่พิเศษออกไปโดยไม่มี ความหนักแน่น ในการทำความดี โดยนั่งคอยนอนคอยโชค หวังผลจากการดลบันดาลเท่านั้น ก็เป็นอันว่า

²⁷ ส.สพ. (ไทย) 18/269/301-302.

²⁸ พระพุทธวรญาณ และพระนักเทศน์ วัดประยูรวงศาวาส, ข้อคิดคติธรรมวาทะ พระนักเทศน์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.), หน้า 7.

ขัดต่อหลักความเชื่อในเรื่องกรรม ซึ่งหมายถึงการกระทำ เมื่อไม่ได้ผลดังที่รอการคอย ก็คือการสูญเปล่านั้นเอง²⁹

ส่วนความหมายของกรรม ซึ่งคนทั่วไปเข้าใจก็คือ กรรม หมายถึง บาปหรือเคราะห์ซึ่งเป็นการเข้าใจไปในทางร้ายด้านเดียว ซึ่งความจริงแล้ว เจตนาในการทำ หากรับผลด้านดี ก็เรียกว่าบุคคลรับกรรม(ดี) เช่นกัน ความหมายของกรรมจึงเป็นคำกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ซึ่งเกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือ ทางกาย (กายกรรม ทางวาจา(วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม)³⁰ และยามใดก็ตามที่กายเคลื่อนไหว ใจคิด ปากพูด ย่อมเกิดกรรมซึ่งอาจจะเป็นกรรมดี(กุศลกรรม) กรรมชั่ว(อกุศลกรรม) หรือกรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว (อัปยาคตกรรม) ก็ได้ ดังข้อความที่กล่าวไว้ ดังนี้

1) **กุศลกรรม** คือ กรรมดี เป็นการกระทำที่เกิดจากกุศลเจตนา ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นตัวกระตุ้น กระทำไปแล้วเกิดประโยชน์สุขแก่ตน แก่คนอื่น หรือ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น จัดเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยปัญญา³¹

2) **อกุศลกรรม** ได้แก่ กรรมชั่ว เป็นการกระทำที่เกิดจากอกุศลเจตนา คือ กระทำไปโดยมีกรรมชั่วเป็นฝ่ายกระตุ้น กระทำแล้วเกิดโทษทุกข์ทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น³²

3) **อัปยาคตกรรม** ได้แก่ กรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว กระทำไปโดยไม่มีแรงกระตุ้นภายในที่เด่นชัด อาจกระทำไปด้วยความเคยชิน หรือไม่มีเจตนาอย่างนี้ เป็นต้น

กฎแห่งกรรมในพระพุทธศาสนานั้น เราเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมนิยาม เป็นสิ่งที่ยืนยันว่า ทุกคนจะต้องได้รับผลแห่งการกระทำที่ตนได้ก่อไว้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลทำกรรมใดไว้ย่อมเห็นกรรมนั้นในตน บุคคลทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี บุคคลที่ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น”³³

²⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, พิมพ์ครั้งที่ 60, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2544), หน้า 7.

³⁰ ม.ม.(บาลี) 13/57/39.

³¹ ที.ปา.(บาลี) 11/353/243-244.

³² ที.ปา.(บาลี) 11/353/243-244; ชุ.อิติ.(บาลี) 25/50/272.

³³ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ชุ.ชา.(บาลี) 27/353/126. ว่า

ยานิ กโรติ ปุริโส ตานิ อตตนิ ปสฺสตี

กฺลฺยาณการี กฺลฺยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ

ยาทิสํ วปะเต พืชํ ตาทิสํ หเรเต ผลํ

(3) วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม คือ เชื่อว่าผลของกรรมนั้นต้องมีแน่นอนและให้ผลตามกรรมที่ทำไว้จนได้ เว้นแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น คือไม่ว่ากรรมที่บุคคลทำลงไปแล้ว จะดีหรือชั่ว ย่อมก่อให้เกิดผลตามสมควรแก่เหตุเสมอ ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแก่สุภมาณพ โทเทยบุตร ที่เชตวันมหาวิหาร พระอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตนครสาวัตถี ว่า เหตุที่บุคคลและสัตว์ทั้งหลายมีความแตกต่างกัน อันเนื่องมาจากกรรมของแต่ละคนไว้ 7 คู่ใน *จูฬกัมมวิภังคสูตร*³⁴ ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม ตนเป็นผู้รับมรดกแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวทรามและประณีตได้” ดังนี้

คนใจร้าย ชอบการฆ่าสัตว์ ตายไปจะเข้าถึงอบาย ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีอายุสั้น

คนใจดี มีความสงสารสัตว์เว้นจากการทำลายชีวิต ผลการไม่ฆ่าสัตว์นั้นเมื่อตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์จะมีอายุยืน

คนใจร้าย ชอบทรมาณสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ให้ลำบาก ชาติน้ำถ้าเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนขี้โรค และเป็นโรคที่รักษาไม่หาย

คนใจดี ไม่เบียดเบียนสัตว์ ชอบช่วยเหลือสัตว์ให้พ้นทุกข์ ชาติน้ำถ้าเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีโรคน้อย

คนผู้มักโกรธ ชอบผูกอาฆาตพยาบาท เกิดชาติหน้า จะเป็นคนมีรูปร่างไม่สวย มีผิวพรรณทราม

คนใจดี ไม่โกรธง่าย ไม่แสดงความโกรธ เกิดชาติหน้า จะเป็นคนมีรูปร่างสวย ผิวพรรณงาม

คนใจอิจฉาริษยาต่อลาภ ยศ สรรเสริญของคนอื่น เกิดชาติหน้า จะเป็นผู้มีอำนาจวาสนาน้อย คนไม่ค่อยเชื่อฟัง

คนใจกว้าง ไมริษยา ยินดีด้วยกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุขของคนอื่น ชาติหน้าถ้าเกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นผู้มีอำนาจวาสนามาก

คนตระหนี่ ไม่ให้สิ่งใดเป็นทาน เกิดชาติหน้า จะเป็นคนยากจน

คนใจเผื่อแผ่ ให้ทานแก่สมณพราหมณ์เป็นนิตย์ เกิดชาติหน้า จะเป็นคนร่ำรวย

³⁴ ม.อ.(ไทย) 14/135/582-596.

คนกระด้างเยื่อหยิ่ง ไม่เคารพกราบไหว้บูชา นับถือผู้ควรเคารพ กราบไหว้
ถ้าชาติหน้าเกิดเป็นมนุษย์ จะเกิดในตระกูลต่ำ

คนอ่อนน้อม เคารพกราบไหว้ บูชานับถือบูชา นียบบุคคล ถ้าชาติหน้าเกิดเป็น
มนุษย์ จะเกิดในตระกูลสูง

คนผู้สนใจในความรู้ ชอบเข้าหานักปราชญ์ ใต้อถามปัญหาต่าง ๆ ชาติหน้าถ้า
เกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นคนฉลาดมีสติปัญญาดี

คนผู้ไม่สนใจความรู้ ไม่ชอบเข้าหาผู้รู้ ไม่ชอบใต้อถามปัญหา ไม่สนใจถามเรื่องบาป บุญ ดี
ชั่ว ถ้าชาติหน้าเกิดเป็นมนุษย์ จะเกิดเป็นคนโง่

ดังนั้น กรรมที่มนุษย์ทำ ย่อมมีพลังและมีอำนาจในการที่จะกำหนดให้มนุษย์ มีความ
แตกต่างกัน ด้วยผลแห่งการกระทำของตนอันเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้
ดังเช่นที่พระพุทธองค์ได้ทรงภาษิตถธรรมบรรยายพุทธาปทานชื่อ ปุพพกรรมปิโลติ³⁵ อัน
เป็นบุพจารีตของพระองค์ว่า แม้แต่พระองค์เองซึ่งเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เป็นผู้ทรง
เปี่ยมล้นไปด้วยพระบารมี พระองค์ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงกฎแห่งกรรมที่พระองค์ได้เคยทรง
กระทำไว้ในอดีตชาติได้

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสชี้แจงบุพกรรมทั้งหลายของพระองค์แก่ภิกษุสาวก
ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังกรรมที่เราทำแล้วของเรา เราเห็นภิกษุอยู่ป่าเป็น
วัตรรูปหนึ่งแล้วได้ถวายผ้าเก่า เราได้ตั้งสัจจะปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าเป็นครั้งแรก เพื่อ
ความเป็นพระพุทธเจ้าในกาลนั้น ผลแห่งกรรมคือ การถวายผ้าเก่า ย่อมอำนวยผลให้เป็น
พระพุทธเจ้าในกาลก่อน” ในชาติหนึ่งทีพระองค์เป็นนายโคบาล ต้อนโคไปเลี้ยงเห็นแม่โค
กำลังจะต็มน้ำ จึงห้าม ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ในภพหลังสุดนี้เมื่อพระองค์กระหายน้ำ
ก็ไม่ได้ต็มน้ำตามความปรารถนา

ในชาติหนึ่งทีพระองค์เกิดเป็นนักเลงชื่อปุณาลี ได้กล่าวตู่พระปัจเจกพุทธเจ้าชื่อ
ว่าสุรภี ผู้ไม่ประทุษร้าย(ตอบ) ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ทำให้พระองค์ต้องท่องเที่ยวอยู่ใน
นรกเป็นเวลานาน ได้เสวยทุกขเวทนาแสนสาหัสหลายพันปี ส่วนผลกรรมที่เหลืออีกในภพ
หลังสุดนี้ ทำให้ทรงถูกคำกล่าวตู่จากนางสุนทรिका เพราะการกล่าวตู่พระเถระนามว่านันทะ
สาวกของพระพุทธเจ้าผู้ครอบงำอันตรายทั้งปวง ทำให้พระองค์ต้องท่องเที่ยวอยู่ในนรก
สิ้นกาลนาน ต้องท่องเที่ยวอยู่ในนรกเป็นเวลานานถึงหมื่นปีและเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์

³⁵ ขุ.อป.(ไทย) 32/392/236.

ได้รับการกล่าวตู่เป็นอันมากและด้วยผลกรรมที่เลือนั้น นางจึงจมนวีกากับหมู่ชน
ได้กล่าวตู่พระองค์ด้วยคำที่ไม่เป็นจริง

เมื่อชาติที่พระองค์เป็นพราหมณ์ชื่อ สุตวา ทรงเป็นที่สักการะแก่ชนทั้งหลาย
ทรงสอนมนต์ให้กับมาณพประมาณ 500 คนในป่าใหญ่ พระองค์ได้เห็นฤๅษีผู้ได้อภิญญา 5
มีฤทธิ์มาก มาในสำนักของพระองค์ พระองค์จึงกล่าวตู่ฤๅษีผู้ไม่ประทุษร้าย โดยได้บอกกับ
พวกลูกศิษย์ของพระองค์ว่าฤๅษีพวกนี้มักบริโภคมกาม ทำให้พวกมาณพเชื่อตาม
เมื่อมาณพทั้งหลายเที่ยวไปศึกษาในที่ต่าง ๆ พวกนั้นบอกแก่มหาชนว่า ฤๅษีพวกนี้
มักบริโภคมกาม ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้นทำให้ภิกษุทั้ง 500 เหล่านี้ ได้รับคำกล่าวตู่ทั้งหมด
เพราะเหตุแห่งนางสุนทริกา

ในกาลก่อนพระองค์ได้ฆ่าน้องชายต่างมารดา เพราะเหตุแห่งทรัพย์ จับใส่ลงใน
ชอกเขาและทับด้วยหิน ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ทำให้พระองค์ต้องตกนรก และด้วย
เศษกรรมที่เหลืออยู่พระเทวทัตจึงผลัดก้อนหินกลิ้งลงมากะทบนิ้วแม่เท้าของพระองค์
จนห้อเลือด

ในกาลก่อนพระองค์เป็นเด็ก เล่นอยู่ที่หนทางใหญ่ เห็นพระปัจเจกพุทธเจ้า
จึงใส่ไฟเผา(ตัก)ไว้ทั่วหนทาง ด้วยวิบากกรรมนั้นในภพหลังสุดนี้ พระเทวทัตจึงชักชวน
นายขมังธนูผู้ฆ่าคนตายมากเพื่อให้ฆ่าพระองค์

ในกาลก่อนพระองค์เป็นนายควาญช้าง ไล่ไสช้าง ให้จับมัดพระปัจเจกพุทธเจ้า
ผู้กำลังเที่ยวบิณฑบาต ด้วยวิบากกรรมนั้น ทำให้ช้างนาพาคีรีอันดุร้ายวิ่งเล่นเข้าจะ
ประทุษร้ายพระองค์ พระองค์ได้ปรึกษาพระสาวกทั้งหลาย ในศาสนาของพระพุทธรเจ้า
พระนามว่า ผู้สละว่าท่านทั้งหลายจงเคี้ยว จงกินแต่ข้าวแดง อย่ากินข้าวสาลีเลย
ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ทำให้พราหมณ์ในเมืองเวรัญชา นิมนต์ให้บริโภคข้าวแดงตลอด
ระยะเวลา 3 เดือน กรรมทั้งหลายที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงยกเป็นตัวอย่างแก่พระสาวกนี้
ได้ทรงแสดงเพื่อให้ชาวพุทธได้สังวรณระวังมิให้เกิดกรรม อันจะเป็นเวรภัยต่อตนในที่สุด
และเป็นสิ่งที่เราชาวพุทธได้เล่าสืบต่อกันมาจนถึงยุคปัจจุบัน

(4) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของของตน คือเชื่อว่าผล
ที่เราได้รับอยู่ในปัจจุบันนี้ ทุกอย่างเป็นผลแห่งการกระทำของเราเอง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
ไม่มีใครจะทำให้ตนดีหรือให้ตนชั่วได้ ตนก็ไม่สามารถจะทำให้ใครดีหรือหรือชั่วได้ ความดี
และความชั่วเป็นของเฉพาะตัวเท่านั้น กรรมบางอย่างอาจเป็นผลของกรรมในชาตินี้
แต่บางอย่างอาจเป็นผลของกรรมในอดีตชาติที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งสิ้น

การเชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของของตนนี้ จะช่วยให้คนรู้จักรับผิดชอบในตนเอง โดยที่ไม่โยนความรับผิดชอบไปให้อำนาจภายนอกต่าง ๆ เช่น ภูตผี เทวดา ฟาดิน หรือ โชคชะตาซึ่งความเชื่อทั้ง 4 ประการ ดังที่กล่าวมาแล้ว นอกเหนือไปจากความเชื่อหลัก ๆ ที่ได้กล่าวแล้ว ชาวพุทธควรเชื่อในหลักปลีกย่อยต่าง ๆ อีก เช่น

1) **เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** หลักความเชื่อนี้สืบเนื่องมาจากหลักของกรรมนั่นเอง เพียงแต่อย่าให้เห็นชัดลงไปอีกว่ากรรมดีก่อให้เกิดผลดี กรรมชั่วก็ให้เกิดผลชั่ว

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ‘ความดี’ หมายถึงความมีจิตใจสะอาด สว่าง สงบสุข สะอาดปราศจาก โลภ โกรธ หลง ไม่มีการคิดจะเอา มีแต่คิดจะให้ คิดแต่จะเสียสละ สว่างด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล ปราศจากโมหะและอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยภาวะของจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์จริง ๆ

แต่พระพุทธศาสนามีได้ปฏิเสธว่า ทำ‘ดี’ แล้วไม่ต้องหวังใน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน หากแต่ให้คิดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงผลพลอยได้ของความดีเท่านั้น ชาวพุทธจึงควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ดี

2) **เชื่อว่าบุคคลผู้มีบุญคุณ เช่น มารดาบิดามีอยู่จริง**³⁶ มารดาบิดาเป็นผู้มีบุญคุณแก่บุตร เพราะเป็นผู้ให้ชีวิตร่างกายแก่บุตร เลี้ยงดูบุตรให้เจริญเติบโต อบรมสั่งสอนให้เป็นคนดีความรักอันบริสุทธิ์แก่บุตร ฉะนั้น มารดาบิดาจึงมีบุญคุณอย่างสูงแก่บุตร นอกจากมารดาบิดาแล้ว ชาวพุทธก็ควรเชื่อในบุญคุณของอาจารย์ และผู้มีอุปการะคุณแก่ตนทุกคน

3) **เชื่อว่าสมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนหมู่สัตว์ให้รู้ตามมีอยู่** ความเชื่อข้อนี้มีลักษณะคล้ายกับตถาคตโพธิสัทธา ต่างกันแต่เพียงว่า ศรัทธาประเภทนี้ ให้เชื่อในสมณพราหมณ์อื่น ๆ ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ให้เชื่อว่าการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบถูกต้องตามแนวทาง ย่อมนำไปสู่ผลสำเร็จอันสูงส่งทางจิตใจได้จริง และบุคคลผู้ปฏิบัติเช่นนั้น และได้บรรลุถึงผลเช่นนั้นมียุอยู่จริง ๆ ในโลก ดังที่เราเคยได้ยินได้ฟังกันมา³⁷

³⁶ แสง จันทร์งาม, พุทธศาสนวิทยา, หน้า 89.

³⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 90.

4) **เชื่อว่าโลกหน้ามีอยู่จริง** ชาวพุทธควรเชื่อว่าภพภูมิอันเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ไม่มีเฉพะามนุสสโลกนี้เท่านั้น ยังมีโลกอื่นอีกมากมายที่สัตว์ได้อยู่อาศัยโลกเหล่านั้น และแม้ว่าในปัจจุบันมนุษย์ยังไม่ทราบว่า โลกอื่นอยู่ที่ไหน มีลักษณะอย่างไร ก็มิได้หมายความว่าโลกอื่นไม่มี เพราะความรู้ของมนุษย์ในปัจจุบันเกี่ยวกับสากลจักรวาลเพิ่งอยู่ในระยะเริ่มต้นเท่านั้น แต่ถ้าเราได้ศึกษาเกี่ยวกับปฏิจจสมุปบาท เราจะเข้าใจสภาวะของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย ว่าชีวิตของเราประกอบด้วยขั้น 5 คือ รูปกับนามอันเป็นทุกข์ต้องเวียนว่าย ตาย เกิด และเมื่อเราหายสงสัยในเรื่องโลกและชีวิต นรกสวรรค์ บุญบาปชาตินี้ ชาติหน้า และนิพพานว่าเป็นของมีจริง จะทำให้เราเกิดสัมมาทิฏฐิซึ่งจะนำไปสู่การดับทุกข์ได้ในที่สุด³⁸

5) **เชื่อว่านรก- สวรรค์มีจริง** ความเชื่อในเรื่องนรก - สวรรค์นี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงทำที่ของพุทธศาสนาต่อเรื่องนรก - สวรรค์ไว้ในหนังสือ “นรก - สวรรค์ในพระไตรปิฎก” ซึ่งพอจะสรุปได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนานั้น ได้บอกไว้ให้เชื่ออย่างมีเหตุผลสำหรับสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ มนุษย์เราอยู่ด้วยความไว้วางใจ ต้องอาศัยศรัทธา ซึ่งบางทีในชีวิตประจำวันนั้นเราไม่ได้ความจริง และเราก็ไม่ได้รู้เห็นอะไรทุกอย่าง แต่เราเชื่อเพราะเห็นว่า เขาไม่ได้มาหลอกลวงอะไรเรา ชาวพุทธจึงมักเชื่อเรื่องนรก-สวรรค์ ด้วยพิจารณาประการที่หนึ่งว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีปัญญามาก คำสอนของพระองค์ล้วนเป็นความจริง ประการที่สองคือพระพุทธเจ้าทรงมีความปรารถนาดี มีเมตตา กรุณา สอนเราด้วยพระทัยบริสุทธิ์ และต้องการให้เราได้รับประโยชน์ ถ้าเรามั่นใจ พระองค์ด้วยเหตุสองประการดังกล่าว ศรัทธาของเราก็จะโน้มในทางที่จะเชื่อตามที่มีหลักฐานที่พระองค์ได้พิสูจน์ไว้แล้ว นรก-สวรรค์จึงอยู่ที่ศรัทธา³⁹ ซึ่งหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกเล่ม 14 (เรื่องพาลบัณฑิตสูตรและเทวทูตสูตร), พระไตรปิฎกเล่ม 20 (เรื่องอายุเทวดาในสวรรค์ชั้นต่าง ๆ), พระไตรปิฎกเล่ม 24 (อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พุทธเรื่องนรก 10 ชุม), พระไตรปิฎกเล่ม 28 (คัมภีร์ในกลุ่มชาดก คือในขุททกนิกาย เป็นแหล่งที่มีคำบรรยายเกี่ยวกับสภาพในนรกและสวรรค์ได้มากกว่าที่อื่นในเนมิราชชาดก), พระไตรปิฎกเล่ม 13 (ในเมฆเทวสูตรก็มีเรื่องพระเจ้าันมิหรือนิมิราชกษัตริย์แห่งมิถิลานคร ได้รับเชิญจากพระอินทร์ไปเที่ยวยังสวรรค์ชั้นดาวดึงส์) และในพระไตรปิฎกเล่ม 26

³⁸ เตือน คำดี, **พุทธปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2534), หน้า 89.

³⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **นรก - สวรรค์ในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2547), หน้า 27-30.

(ในคัมภีร์เปตวัตถุที่ว่าด้วยเรื่องของเปรตและวิมานวัตถุ)⁴⁰ นอกจากนั้น ท่านยังอ้างถึงความสำคัญเกี่ยวกับนรก - สวรรค์อีกว่า ศาสนาทุกศาสนาต่างก็มีเรื่องนรก - สวรรค์ เป็นเรื่องที่คนถามกันมาตลอดว่ามีจริงไหม เป็นอย่างไร ในประเพณีของเราก็มีการพูดเรื่องราวเกี่ยวกับนรก-สวรรค์ ในทางวรรณคดีก็ตาม ศิลปกรรมก็ตาม ก็จะมีเรื่องนรก - สวรรค์ไปเกี่ยวข้องด้วย เช่น ภาพฝาผนัง ตามปูชนียสถานต่างๆ ก็มีเรื่องเหล่านี้ อยู่มากมาย⁴¹ และท่านได้สรุปว่า แก่นแท้ของนรก-สวรรค์ มีสามระดับ คือ นรกหลังตาย 1, สวรรค์ในอกนรกในใจ 1 ซึ่งอยู่ที่ชีวิตที่สร้างภูมิระดับจิตในปัจจุบัน และระดับที่สามซึ่งเป็นระดับสุดท้ายเป็นนรก - สวรรค์ในแต่ละขณะจิต คือเราสร้างความรู้สึที่ดีในปัจจุบันขณะ เป็นสิ่งที่ละเอียดลอบ เป็นไปอยู่ประจำตลอดทุกเวลาที่รับอารมณ์⁴²

6) **เชื่อว่าสัตว์ที่เกิดมุดขึ้น** (โอปปาติกะ) มีอยู่จริง สัตว์ที่เกิดมุดขึ้น⁴³ หมายถึง สัตว์ที่เกิดมุดขึ้นมาเป็นรูปร่างตัวตนทันที โดยไม่ต้องเข้าอยู่ในครรภ์มารดาก่อน สัตว์ประเภทนี้ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดาและรูปพรหม มีโลกอื่นและมีสัตว์ประเภทอื่นอยู่ในจักรวาลนี้ด้วยมติพุทธศาสนาเกี่ยวกับ ภพภูมิต่าง ๆ และ 'สัตว์' ประเภทต่าง ๆ พอจะจัดเป็นชั้น ๆ ได้ดังนี้ :-

⁴⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 16 -18.

⁴¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 8.

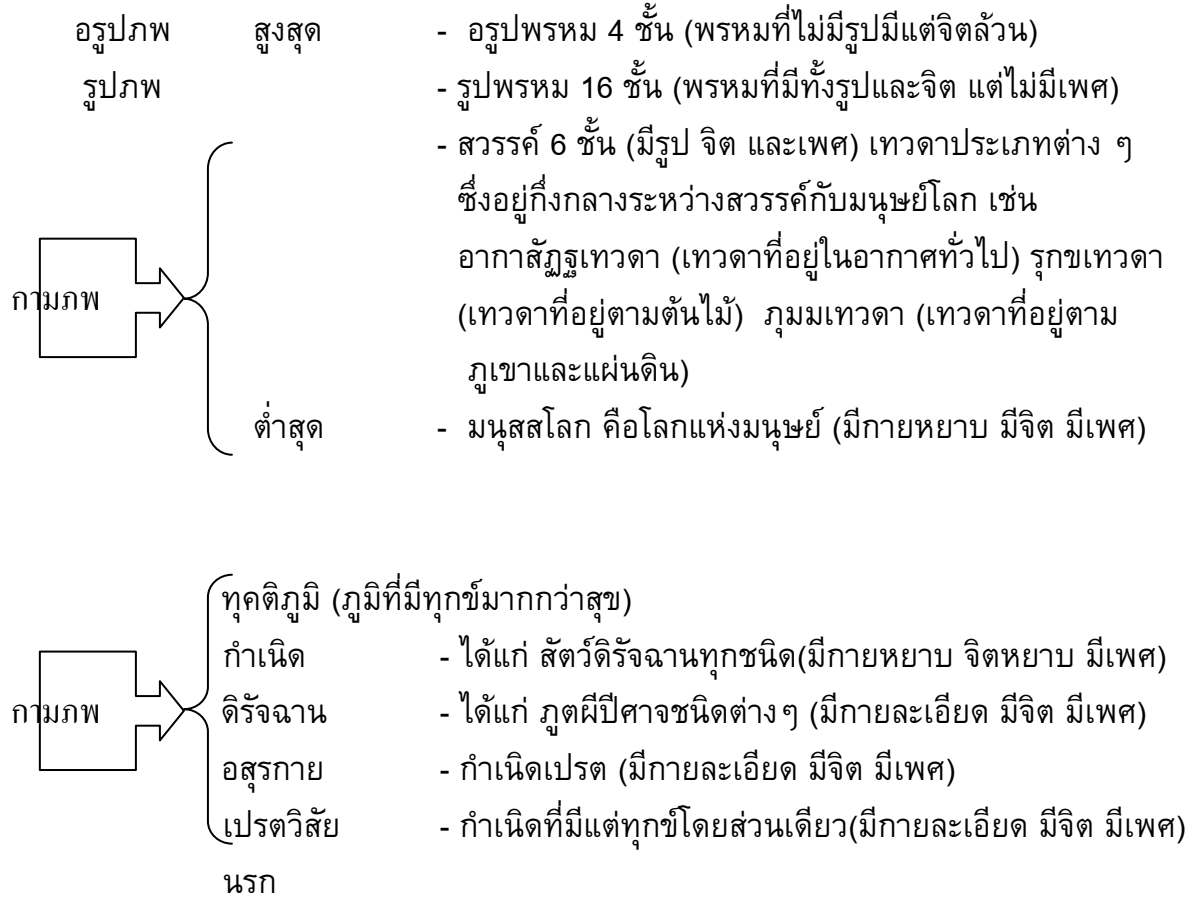
⁴² เรื่องเดียวกัน, หน้า 25.

⁴³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า 245.

กำเนิดของสัตว์ 4 จำพวก ดังนี้

1. **ขลาพูชะ** สัตว์ที่เกิดในครรภ์ เช่น คน แมว
2. **อันทชะ** สัตว์ที่เกิดในไข่ เช่น นก ไก่
3. **สังเสทชะ** สัตว์ที่เกิดในโคล คือที่ขึ้นและสกปรก เช่น หนอนบางอย่าง
4. **โอปปาติกะ** สัตว์ที่เกิดมุดขึ้น เช่น เทวดา สัตว์นรก

สุคติภูมิ ภูมิที่มีความสุขมากกว่าทุกข์

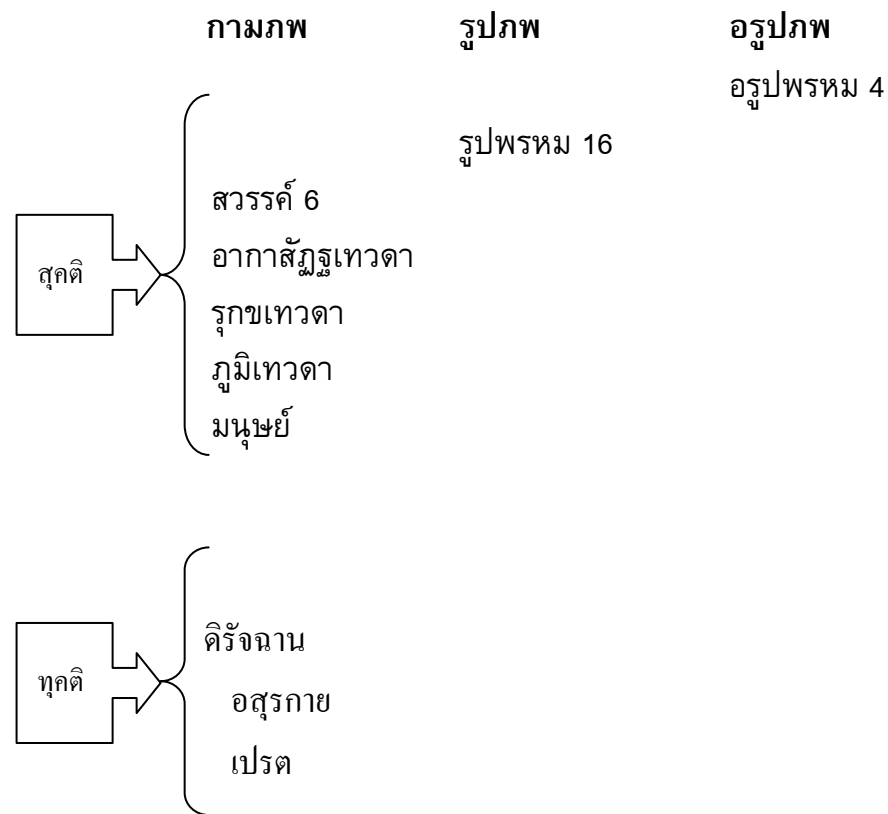


แผนภูมิ 2 : สุคติภูมิ

จากแผนภูมิที่แสดงมานี้ มีมนุษย์และสัตว์ดิรัจฉานเท่านั้นที่มีกายหยาบสามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า นอกนั้นมีกายละเอียด มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า นอกจากจะแสดงตัวให้เห็น อสุรกายและเทวดาอีก 3 จำพวก (อากาศัญญเทวดา รุกขเทวดา ภูมมเทวดา) อยู่ใกล้ชิดกับมนุษย์ที่สุดบางทีก็มีการติดต่อสัมผัสกับมนุษย์ทั้งในทางเป็นคุณ และเป็นโทษ ส่วน”สัตว์”ประเภทอื่น ๆ อยู่ในโลกของเขาโดยเฉพาะ มีหน้าที่การงานของเขา โดยเฉพาะ ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับมนุษย์เลย⁴⁴

⁴⁴ แสง จันทรงาม, พุทธวิทยา, หน้า 92-93.

แผนภพภูมิและสัตว์ประเภทต่าง ๆ มีดังนี้



แผนภูมิที่ 3 : ภพภูมิและสัตว์ประเภทต่าง ๆ

จากความเชื่อที่ว่า“ตายแล้วเกิดหรือไม่?”⁴⁵ การเชื่อในความมีอยู่ของภพภูมิต่าง ๆ และสัตว์ประเภทต่าง ๆ นี้ ย่อมเกี่ยวข้องกับปัญหาการตายแล้วเกิดอย่างใกล้ชิดเกี่ยวกับปัญหาเรื่องตายแล้วเกิดนี้ อาจจะสรุปได้ว่า ทางพระพุทธศาสนายอมรับว่าคนเราตายแล้วเกิด โดยมีเหตุผล ดังนี้

1. พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ อย่างชัดเจนว่าคนเราตายแล้วเกิด พระองค์เองก็ทรงบำเพ็ญบารมีมานานถึง 4 อสงไขยกับอีกแสนมหากัลป์ จึงได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้ทรงเปล่งอุทานออกมาในวันตรัสรู้ที่ “อเนกชาติ สัมมา สขย” เป็นต้น ซึ่งแปลว่า “เราเมื่อท่องเที่ยวไปตลอดชาติเป็นอนเนก...การเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์” ดังนี้

⁴⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 94-96.

2. คนเราประกอบด้วยกายกับจิต เมื่อคนตายลง จิตจะจุติ คือเคลื่อนจากชาตินี้ไปเกิดในชาติใหม่ ในคืนวันตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงไปจุตูปปาตญาณคือญาณหยั่งรู้การยุติและการเกิดของสัตว์

3. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ก็เพื่อให้บรรลุถึงนิพพาน คือ ความไม่เกิดอีก ถ้าคนเราตายแล้วสูญไปโดยธรรมชาติไม่เกิดอีก ก็เท่ากับถึงนิพพานโดยอัตโนมัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติชอบให้ลำบาก เกิดขึ้นมากิน ดื่ม นอน เล่น เสพกามสนุกสนานไปวัน ๆ ตายไปแล้วก็เข้าถึงนิพพานเอง แต่ที่พระพุทธเจ้าทรงเตือนให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ก็เพราะคนเรายังเกิดอีกจะต้องปฏิบัติจนทำลายตัวเหตุที่ทำให้เกิดนั้นได้ จึงจะไม่เกิดอีกและไม่ต้องมาพบกับความทุกข์อีก

4. ตามหลักวิทยาศาสตร์ทางกายภาพนั้น ย่อมไม่มีสสารหรือพลังงานใด ๆ สูญหายไปจากจักรวาล มีแต่การเปลี่ยนจากภาวะอย่างหนึ่งไปสู่ภาวะอย่างอื่นเท่านั้น การที่คนตายลงจึงเป็นเพียงการเปลี่ยนภาวะจากคนไปสู่ภาวะอื่น ถ้าคนเราตายแล้วสูญหายไปเลย ก็เท่ากับว่าผิดหลักวิทยาศาสตร์ในข้อนี้

5. เหตุกับผลเป็นของคู่กัน เหตุ (กิริยา) เท่าใด ย่อมก่อให้เกิดผลสนอง (ปฏิกิริยา) เท่านั้น คนที่ทำดีหรือทำชั่วไว้มาก ๆ แต่ตายเสียก่อนยังไม่ได้รับผลในชาตินี้ ก็ควรจะเกิดอีกเพื่อเสวยผลกรรมต่อไป ถ้าตายแล้วสูญหายไป โดยไม่มีผลใด ๆ เกิดขึ้น ก็ขัดกับหลักเหตุผลในจักรวาลนี้ที่ไม่มีกฎอันเที่ยงธรรม

6. คนเราแม้จะมีร่างกายเหมือนกันเช่นฝาแฝด แต่สภาพทางจิตใจแตกต่างกัน บางคนเกิดมาเป็นอัจฉริยะ แต่บางคนเกิดมาเป็นคนจิตทรมาน ความแตกต่างกันอย่างมากมายระหว่างบุคคลเช่นนี้ ไม่มีวิทยาการแขนงใดให้เหตุผลอันเป็นที่น่าพอใจได้ นอกจากหลักการซึ่งส่งผลข้ามภพชาติได้เท่านั้น

7. มีคนเป็นอันมากในส่วนต่าง ๆ ของโลกที่จำชาติก่อนได้อย่างถูกต้องแม่นยำ มีนักวิทยาศาสตร์บางคน เช่น ศาสตราจารย์เอียน สตีเวนสันแห่งสหรัฐอเมริกาได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้และแถลงว่า การจำชาติก่อนได้เป็นเรื่องที่มีทางเป็นไปได้จริง นอกจากนี้ ยังมีคนบางคนที่ถูกสะกดจิตจนระลึกชาติก่อนได้ และมีการพิสูจน์หลักฐานจนพบความจริงที่เชื่อถือได้อีกมากมายด้วยกัน

8. ผู้ที่สามารถฝึกจิตจนได้ญาณพิเศษ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์มีอยู่จริง แสดงว่าจิตเป็นสิ่งที่อยู่จริง และสามารถทำงานได้โดยไม่ต้องอาศัยร่างกาย

9. ตลอดประวัติศาสตร์อันยาวนานของมนุษยชาติ มีปรากฏการณ์ทางวิญญาณอันลึกลับเกิดขึ้นเป็นที่ประจักษ์แก่คนในส่วนต่าง ๆ ของโลกอยู่เสมอ เช่น การปรากฏตัวของวิญญาณในรูปต่าง ๆ การติดต่อบรรยากาศระหว่างคนกับวิญญาณโดยวิธีต่าง ๆ ซึ่งมี

หลักฐานพอเชื่อถือได้ ส่วนความเชื่อที่ว่า“คนเกิดเป็นสัตว์ได้หรือไม่?” ตามหลักฐานในพระพุทธศาสนาเชื่อว่าคนเกิดเป็นสัตว์ได้แน่เพราะสัตว์เป็นภุมิหนึ่งในบรรดาภุมิต่าง ๆ ที่อยู่ในจักรวาล แต่ท่านจัดเป็นทุกตฤมิคือภุมิที่มีความทุกข์ความลำบากมากกว่ามนุษย์ ต่ำต้อยกว่ามนุษย์ เนื่องจากกำเนิดดิรัจฉานเป็นทุกตฤมิ การที่มนุษย์เกิดในกำเนิดดิรัจฉานจึงเท่ากับเป็นการถูกลงโทษชั่วคราว เมื่อพ้นโทษก็อาจกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกได้ในพาลบัณฑิตสูตร อุปปริตสนาสกั มัชฌิมนิกาย¹ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีหญาเป็นภักษา คือ ม้า โค ลา แพะ เนื้อหรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าชนิดใด...คนพาลนั้นแล ผู้กินอาหารด้วยความติดใจรสเบื้องต้นในโลกนี้เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกที่มีหญาเป็นภักษาเหล่านั้น”

จากความเชื่อต่าง ๆ ที่กล่าวมา ผู้วิจัยมีความเห็นเหมือนกับนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาว่า ความเชื่อในบางสิ่งบางอย่างที่พิสูจน์ไม่ได้ แต่นั้นย่อมไม่เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าหากว่าความเชื่อจะทำให้เราเกิดความมั่นใจในการวางแผนชีวิตที่ดีขึ้น แต่ทุกอย่างก็ต้องใช้ปัญญามาประกอบ ดังเช่น ความเชื่อจากกาลามสูตร เพราะหากมีความเชื่อที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ย่อมถือเป็นความเชื่อที่ถูกมิจฉาทิฏฐิครอบงำ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้น ในอริยมรรคหรือในมรรคมีองค์ 8 พระพุทธองค์จึงจัดสมาทิฏฐิไว้เป็นอันดับแรก เพราะเมื่อเราได้ปลูกฝังความคิดที่ดีมีความคิดที่ถูกต้องได้แล้ว ก็ย่อมที่เกิดปัญญาที่จะไม่นำตัวเองไปสู่ความทุกข์เดือดร้อน ตรงกันข้ามคือจะต้องคิดที่จะนำตัวเองออกจากกรรมกิเลสทั้งหลายที่จะทำให้ตัวเองต้องเวียนอยู่ในวัฏฏแห่งความทุกข์

¹ ม.อ.(ไทย) 14/476/218.

2.3.2 วิถีชีวิตของคนไทย

วิถีชีวิตของคนไทยเรานั้น เราอาจจะกล่าวได้ว่า ศาสนาพุทธเป็นพื้นฐานของชีวิต ดังที่สุภัตรา สุภาพ² ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ “สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยมครอบครัว ศาสนา ประเพณี” ว่า พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญยิ่งของชาวไทย เป็นบ่อเกิดแห่งวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี กฎเกณฑ์ กฎหมาย ค่านิยม วิถีชีวิตของคนไทย รวมถึงอิทธิพลในด้านการปกครอง หรือแม้แต่กิจกรรมารยาท เช่น การรับประทานอาหาร ล้วนได้มาจากศาสนาพุทธในหมวดเสขียวัตร เป็นมารยาทเรียบร้อย ซึ่งคนไทยถือเป็นประเพณีมาช้านานสืบต่อกันมา ซึ่งแม้คนไทยที่นับถือศาสนาอื่น ๆ ก็ยอมรับธรรมเนียม ประเพณี และมารยาทเหล่านั้น นับเป็นอิทธิพลของศาสนาที่มีต่อวิถีชีวิตของคนไทย

คุณ โทษณ์³ กล่าวถึง วิถีชีวิตของคนไทยในหนังสือ “พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน” พอสรุปใจความได้ว่า พระพุทธศาสนาได้หล่อหลอมแบบชีวิตให้แก่คนไทยมาช้านาน ยิ่งเป็นคนไทยชาวพุทธด้วยแล้ว ชีวิตประจำวันไม่อาจที่จะแยกจากพุทธศาสนาได้เลย เพราะชีวิตของพวกเขาได้ยึดหลักธรรมคำสอนเสมือนเป็นธรรมนูญชีวิต เช่น สัปปุริสธรรม 7 ซึ่งเป็นหลักธรรมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การรู้เท่าทันโลกอย่างโลกธรรม 8 หลักแห่งความสำเร็จ คือ อิทธิบาท 4 ทิฏฐธัมมิกัตถะประโยชน์ 4 (หัวใจเศรษฐกิจ) หลักเมตตาธรรมในพรหมวิหาร 4 หรือ ธรรมะที่ครองใจคนอย่างสังคหวัตถุ 4 ตลอดจนการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดจนตายเลยทีเดียว ซึ่งวิถีชีวิตที่คนไทยเราที่ได้กระทำในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์จนเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทยนี้ ล้วนมาจากอิทธิทางศาสนาที่สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยทั้งสิ้น ดังข้อความที่ได้พรรณนาถึงวิถีชีวิตของชาวเมืองสุโขทัย ในศิลาจารึก หลักที่ 1 ด้านที่ 2 ที่ว่า

“คนไทยในเมืองสุโขทัยนี้ มักทาน มักทรงศีล มักโอยทาน พ่อขุนรามคำแหงเจ้าเมืองสุโขทัยนี้ ทั้งชาวแม่ ชาวเจ้า ท่วยบ่าวท่วยนาง ลูกเจ้าลูกขุนทั้งสิ้นทั้งหลาย

² สุภัตรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2547), หน้า 77 - 82.

³ คุณ โทษณ์, พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์, 2537), หน้า 9-10.

ทั้งผู้ชาย ผู้หญิง ผู้หญิงมีศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา ทรงศีลเมื่อพรรษาทุกคน เมื่อออกพรรษากษัตริย์เดือนหนึ่งจึงแล้ว เมื่อออกพรรษามีพนมเบี๋ย มีพนมหมาก มีพนมดอกไม้ มีหมอนนั่งหมอนนอน บริวารกฐิน โอยทานแล้ปีแล้ญปล้ำน ไปสวดกฐินถึงอรัญญิกพุ่ม เมื่อจักเข้ามาเวียงเรียงกันแต่อรัญญิกพุ่ม ทำหัวลาน ดิบงคกลง ด้วยเสียงพาทย์ เสียงพิณ เสียงเลื่อนเสียงขับ ใครจักมักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื่อน เลื่อน เมืองสุโขทัยนี้ มีสี่ปากประตูหลวง เทียรยอมเสียดสีกันเข้ามาดูท่านเผาเทียนท่านเล่นไฟ เมืองสุโขทัยนี้ มีตั้งจักแตก กลางเมืองสุโขทัยนี้มีพิหาร มีพระพุทธรูปทอง มีพระอัฐารศ มีพระพุทธรูป มีพระพุทธรูปอันใหญ่ มีพระพุทธรูปอันราม มีพิหารอันใหญ่ มีพิหารอันรา มีปู่ครุณิส (สยยุต) มีเถร มีมหาเถร เบื้องตะวันตกเมืองสุโขทัยนี้ มีอรัญญิก พ่อขุนรามคำแหงกระทำโอยทานแก่มหาเถร สังฆราช ปราชญ์เรียนจบปิฎกตรัย หลวกกว่าปู่ครุณิในเมืองนี้ ทุกคนลุกแต่เมืองศรีธรรมราชมาในกลางอรัญญิกมีพิหารอันหนึ่ง บนใหญ่สูงงามแกกม มีพระอัฐารศอันหนึ่งลุกยื่นเบื้องตะวันออกเมืองสุโขทัยนี้ มีพิหาร มีปู่ครุ...”⁴

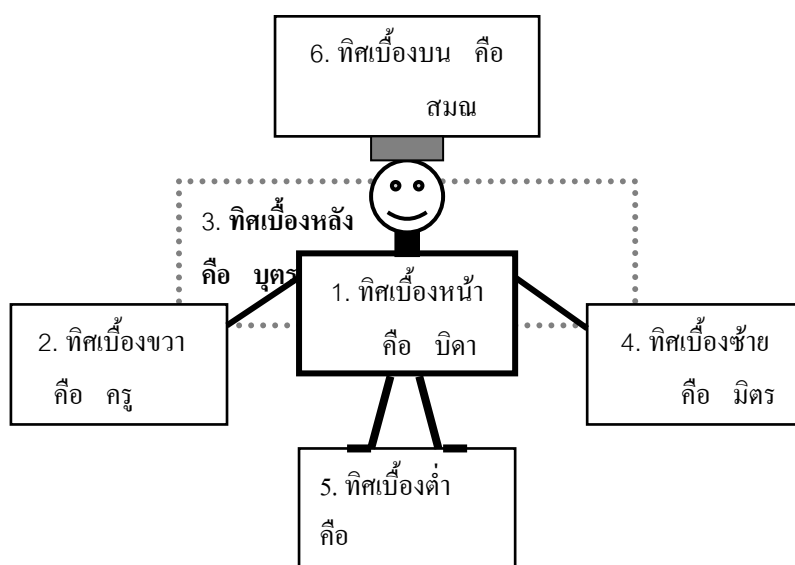
จากยุคหนึ่งถึงยุคนี้ จากศาสนา มาสู่วัฒนธรรมและประเพณีของคนไทย ไม่ว่าจะสังคมจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม หรือจะมีการเปลี่ยนแปลงดินเป็นยุคใด สมัยใด วิถีชีวิตของคนไทยเราก็ไม่อาจแยกออกจากพระพุทธรูปศาสนาได้ มรดกทางวัฒนธรรมประเพณีทั้งหลาย ได้ถูกถ่ายทอดจากบรรพชนสู่ลูกหลานและฝังแน่นประดุจรากแก้วของชีวิตคนไทยอย่างยากที่จะลบเลือน เราจึงมีการทำบุญในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันเกิด งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานสงกรานต์ งานบุญบั้งไฟพญานาค งานบุญกลางบ้าน งานบุญเข้าพรรษา ออกพรรษา หรืองานวันสำคัญต่าง ๆ ในทางพระพุทธรูปศาสนา กระทั่งบั้นปลายของชีวิต คืองานศพ เหล่านี้ คือวิถีชีวิตของคนไทยที่ไม่มีวันลบเลือน ท่ามกลางการปกคลุมของกลิ่นไอและหมอกควันของยุคข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดนในปัจจุบัน

2.3.3 ความสัมพันธ์ของครอบครัวตามหลักพระพุทธรูปศาสนา (ทิศ 6)

สังคมมนุษย์ เป็นสังคมที่ต้องข้องเกี่ยวกับผู้คนมากมาย โดยเริ่มจากสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันเริ่มต้นที่จะต้องฝึกฝนคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดีงาม ด้วยการสอนให้บุคคลรู้จักปฏิบัติหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ที่จะต้องอยู่

⁴ สำนักนายกรัฐมนตรี, ประชุมศิลาจารึก ภาคที่ 1 (เป็นจารึกสุโขทัยที่ได้พบก่อน พ.ศ. 2467), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี คณะกรรมการพิจารณาและจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2521), หน้า 20.

ร่วมกับผู้อื่น โดยมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำต่อกัน เพื่อให้เกิดความรัก สามัคคี มีความสงบสุข ทั้งแก่ตนเองและบุคคลที่ตนจะต้องเกี่ยวข้องกับด้วย ดังนั้น ความรับผิดชอบของบุคคล ในแต่ละทิศที่มีต่อกัน จึงมีความจำเป็นที่ทุกคนจะต้องถือเป็นความรับผิดชอบต่อที่ยิ่งใหญ่ เราจึงกล่าวได้ว่า คนดีของสังคมก็คือคนที่ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองต่อทิศทั้ง 6 อย่างถูกต้อง ตามหลักของพระพุทธศาสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่สังคาลกถุหบดีบุตร ณ กรุง ราชคฤห์ว่า จะต้องให้ความสำคัญแก่ทุกคนซึ่งถือเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของกันและกัน ดังเช่นทิศทั้ง 6 ที่อยู่รอบตัวเราในสังคาลกสูตร⁵ ดังแผนภูมิที่แสดง ดังนี้



แผนภูมิที่ 4 : แผนผังของ

ทิศ 6

1. ปุรัตถิมทิศ คือ ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ มารดาบิดา
2. ทักขิณทิศ คือ ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครู อาจารย์
3. ปัจฉิมทิศ คือ ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ บุตร ภรรยา
4. อุตตรทิศ คือ ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย
5. เหมภูมิทิศ คือ ทิศเบื้องต่ำ ได้แก่ ทาส กรรมกร หรือบ่าวไพร่
6. อุปริมทิศ คือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์

⁵ ที.ปา.(ไทย) 11/173/142 ;พระราชวรมนี (ประยูรค์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528), หน้า 224 - 230.

สามทศที่มีความสำคัญมากที่สุดแก่เด็ก ได้แก่ ทศที่ 1 ทศที่ 2 และทศที่ 6 ซึ่งถือว่าเด็กจะต้องได้รับการอบรมปลูกฝังพื้นฐานของความเป็นคนดีตั้งแต่ต้นวัย จนถึงวัยที่ก้าวเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น หลังจากนั้นแล้วทศอื่น ๆ ได้แก่ ทศที่ 3 ทศที่ 4 และทศที่ 5 ก็จะเริ่มมีความสำคัญและมีบทบาทต่อบุคคลตามลำดับ

1. มารดาบิดา ได้ชื่อว่าทศเบื้องหน้า เพราะมารดาบิดาเป็นผู้อุปการะแก่บุตรธิดา มาก่อนคนอื่น ท่านเลี้ยงดูประคบประหงมเรามาตั้งแต่เกิดจนโตจึงสมควรเทียบด้วยปรัถิมทิส คือทศเบื้องหน้าของบุตร เป็นทศที่มีความสำคัญต่อบุตรมาก ซึ่งบุตรจะต้องเคารพเชื่อฟังตลอดชีวิตเพราะถือเป็นผู้ที่มีความรัก หวังดี และจริงใจต่อบุตรก่อนใครและมากกว่าใคร

2. ครู อาจารย์ ได้ชื่อว่าทศเบื้องขวา เพราะอาจารย์เป็นผู้แนะนำพร่ำสอนให้ศิษย์รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ ตลอดจนวิชาการต่าง ๆ ต่อจากบิดามารดาจึง เปรียบได้กับแขนขวาที่ทำการให้สำเร็จประโยชน์ด้วยดี จึงสมควรเทียบด้วยทศเบื้องขวา

3. บุตรภรรยา ได้ชื่อว่าทศเบื้องหลัง เพราะบุตรภรรยาเป็นผู้มาทีหลัง ฉะนั้นจึงสมควรเทียบด้วยทศเบื้องหลัง

4. มิตรสหาย ได้ชื่อว่าทศเบื้องซ้าย เพราะมิตรสหายเป็นผู้ช่วยทำกิจให้สำเร็จเมื่อมีกิจธุระเกิดขึ้นดูมือซ้ายที่ช่วยมือขวาในการทำงาน จึงสมควรเทียบด้วยทศเบื้องซ้าย

5. บ่าวไพร่ คนทำงาน ได้ชื่อว่าทศเบื้องต่ำ เพราะบ่าวไพร่เป็นผู้ที่ต่ำกว่ายอมตนลงเป็นคนรับใช้ จึงสมควรเทียบด้วยทศเบื้องต่ำ

6. สมณพราหมณ์ ได้ชื่อว่าทศเบื้องบน เพราะสมณพราหมณ์เป็นผู้ที่ควรเคารพสักการะของคฤหัสถ์ เป็นผู้สูงกว่าคฤหัสถ์โดยคุณสมบัติ จึงสมควรเทียบด้วยทศเบื้องบน

1. ปรัถิมทิส คือ ทศเบื้องหน้า มารดา บิดา ที่บุตรพึงบำรุงด้วยสถาน 5

คือ

- 1.1 ท่านได้เลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ
- 1.2 ทำกิจของท่าน
- 1.3 ดำรงวงศ์สกุล
- 1.4 ประพฤติตนให้เป็นคนควรรับทรัพย์ มรดก
- 1.5 เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

มารดาบิดาได้รับบารุงจะนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์บุตรด้วยสถาน 5 คือ

- 1) ห้ามมิให้ทำความชั่ว
- 2) ให้ตั้งอยู่ในความดี
- 3) ให้ศึกษาศิลปวิทยา
- 4) หาภรรยาที่สมควรให้
- 5) มอบทรัพย์ให้ในสมัย

2. ทักขิณกิส คือ ทิศเบื้องขวา อาจารย์ ศิษย์พึงบารุงด้วยสถาน 5 คือ

- 2.1 ด้วยลุกขึ้นยืนรับ
- 2.2 ด้วยเข้าไปยืนคอยรับใช้
- 2.3 ด้วยเชื่อฟัง
- 2.4 ด้วยอุปัฏฐาก
- 2.5 ด้วยเรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

อาจารย์ได้รับบารุงจะนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยสถาน 5 คือ

- 1) แนะนำดี
- 2) ให้เรียนดี
- 3) บอกศิลปะให้สิ้นเชิง
- 4) ยกย่องให้ปรากฏในเพื่อนฝูง
- 5) ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย จะไปทิศไหนก็ไม่อดอยาก

3. ปัจฉิมกิส คือ ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ ภรรยาสามีพึงบารุงภรรยา

ด้วยสถาน 5 คือ

- 3.1 ยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยา
- 3.2 ไม่ดูหมิ่น
- 3.3 ไม่ประพฤตินอกใจ
- 3.4 มอบความเป็นใหญ่ให้
- 3.5 ให้เครื่องแต่งตัว

ภรรยาได้รับบารุงจะนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยสถาน 5 คือ

- 1) จัดการงานดี
- 2) สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามี
- 3) ไม่ประพฤติล่วงใจสามี
- 4) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ไว้
- 5) ขยันไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง

4. อดตริทิส คือ ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตร กุลบุตรพึงบำรุงมิตรด้วยสถาน 5 คือ

- 4.1 ด้วยให้ปัน
- 4.2 ด้วยเจรจาถ้อยคำไพเราะ
- 4.3 ด้วยประพฤติประโยชน์
- 4.4 ด้วยความเป็นผู้มีตนเสมอ (เสมอต้นเสมอปลาย)
- 4.5 ด้วยไม่แก้งกล่าวให้คลาดจากความจริง

มิตร เมื่อได้รับบำรุงฉะนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยสถาน 5 คือ

- 1) รักษามิตรผู้ประมาท (สะกັดกันอันตรายอย่าให้เกิดแก่กุลบุตร)
- 2) รักษาทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว ไม่ให้เป็นอันตราย ทั้งปวง
- 3) เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้ มิตรสหายพึงช่วยแก้ไขเป็นที่พึ่งพิง
- 4) ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ
- 5) นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตรเสมอญาติของตน

5. เหมฐิมทิส คือ ทิศเบื้องต่ำ ได้แก่ บ่าว ไพร่ นายพึงบำรุงด้วยสถาน 5 คือ

- 5.1 ด้วยจัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง
- 5.2 ด้วยให้อาหารและรางวัลแก่บ่าวไพร่ตามควร
- 5.3 ด้วยพยาบาลในเวลาเจ็บไข้ตามความเหมาะสม
- 5.4 ด้วยแจกของมีรสแปลกประหลาดให้กิน
- 5.5 ด้วยปล่อยในสมัย ได้หยุดงานบ้างตามสมควร

บ่าวได้รับบำรุงฉะนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์นายด้วยสถาน 5 ดังนี้

- 1) ลุกขึ้นทำงานก่อนนาย
- 2) เลิกการงานทีหลังนาย
- 3) ถือเอาแต่ของที่นายให้
- 4) พยายามทำงานให้ดีขึ้น
- 5) นำคุณงามความดีของนายไปสรรเสริญ ให้ปรากฏแก่ชุมชนตามกาล

6. อุปริมทิส คือ ทิศเบื้องบน สมณพราหมณ์ กุลบุตรพึงบำรุงด้วยสถาน 5 คือ

- 6.1 ด้วยกายกรรม คือ ขวนขวายกระทำกิจอันเป็นประโยชน์แก่สมณพราหมณ์ บรรพชิตในพุทธศาสนาด้วยเมตตาจิต
- 6.2 ด้วยวจีกรรม คือ พูด ประกาศชักชวนประชาชนให้ถวายอาหารบิณฑบาต และเจรจาด้วยคารวะวาจาต่อบรรพชิตด้วยเมตตา

6.3 ด้วยมโนกรรม คือ คิดชวนชวายเป็นกระทำกิจ อันเป็นประโยชน์แก่
บรรพชิตในพุทธศาสนา ประกอบด้วยเมตตา และสมณพราหมณ์

6.4 ด้วยความเป็นผู้ไม่ปิดประตู คือมิได้ห้ามไม่ให้เข้าบ้านเรือน คือถวาย
อาหารบิณฑบาตที่บ้าน เรียกว่าเปิดประตูสู่ความศรัทธาเลื่อมใส

6.5 ด้วยให้อามิสทาน คือ ฟังบำรุงสมณพราหมณ์ บรรพชิตใน
พระพุทธศาสนาด้วยการถวายปัจจัย 4

สมณพราหมณ์ได้รับบำรุงจนนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยสถาน 6 คือ

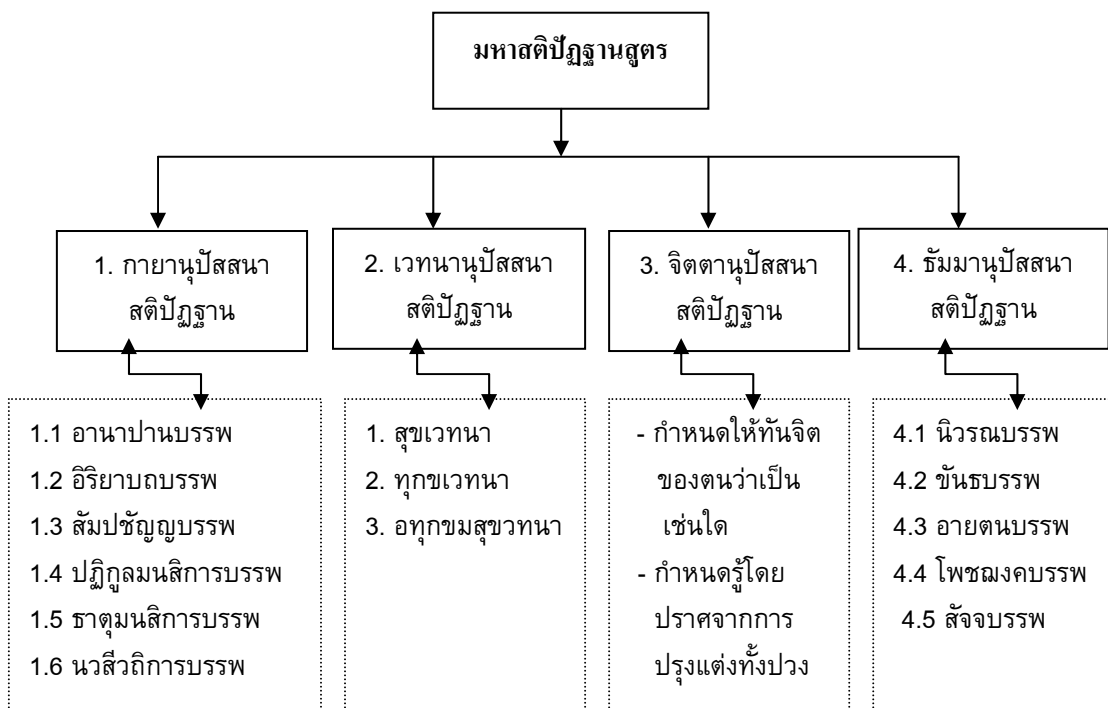
- 1) ห้ามไม่ให้กระทำความชั่ว
- 2) ให้ตั้งอยู่ในความดี
- 3) อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจงาม ให้พรแก่กุลบุตรด้วยความจริงใจ
- 4) ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ให้กุลบุตรได้ฟังข้อธรรมที่กุลบุตรยังไม่เคยฟัง
- 5) ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง ข้อธรรมใดที่กุลบุตรเคยได้ยินได้ฟัง
แต่ยังไม่เข้าใจก็ชี้แจงให้รู้ให้เข้าใจ
- 6) บอกทางสวรรค์ให้ คือ ชี้แจงให้กุลบุตรบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญสติ

2.4 กรอบการฝึกตน

2.4.1 หลักการสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีปฏิบัติ
กรรมฐาน เมื่อครั้งประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุช็อกกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ โดยทรง
ปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกัน
อย่างมาก แม้พวกทาสกรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน ณ ที่นั้น พระผู้มี
พระภาครับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทาง⁶ นี้ เป็นทางเดียว⁷ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน⁸ เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4⁹ ประการ¹⁰ พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสสอนวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่มีความสำคัญและสมบูรณ์ที่สุด โดยทรงจำแนกอย่างละเอียด พิศดารแบ่งเป็น 4 หมวด ได้แก่ การพิจารณาภายในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การพิจารณาเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การพิจารณาจิตในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และการพิจารณาธรรมในธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ซึ่งแต่ละหมวดได้แยกย่อยออกไป ดังแผนภูมิที่แสดง ดังนี้



แผนภูมิที่ 5 : โครงสร้างของมหาสติปัฏฐานสูตร

⁶ ทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป (ที่.ม.อ.(ไทย) 10/371/361)

⁷ ทางเดียว หมายถึง (1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียวคือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (3) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน (ที่.ม.อ.(ไทย) 10/373/359)

⁸ นิพพาน หมายถึง อริยมรรค (ที่.ม.อ.(ไทย) 10/214/197)

⁹ สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (ที่.ม.อ.(ไทย) 10/ 373/7368, ม.มอ. 1/106/253)

¹⁰ ที่.ม.(ไทย) 10/373/301.

1. **หมวดกายานุสัสนาสติปิฎกาน** คือ หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณากาย ในกาย จำแนกเป็น 6 บรรพ หรือ 6 ข้อ ดังนี้

- 1.1 อานาปานบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ หวมดลมหายใจ เข้าออก
- 1.2 อิริยาบถบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ อิริยาบถ
- 1.3 สัมปชัญญบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ การเคลื่อนไหว
- 1.4 ปฏิกุลมนสิการบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ การทำไว้ในใจ ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ
- 1.5 ธาตุมนสิการบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กายด้วยการทำไว้ในใจ ว่าประกอบด้วยธาตุ 4
- 1.6 นวสีวติกาบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย เปรียบด้วยซากศพ

2. **หมวดเวทนานุสัสนาสติปิฎกาน** การพิจารณาเวทนาในเวทนา คือ กำหนดรู้ชัดถึงการเสวยเวทนาที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรืออทุกขมสุขและเวทนาทั้ง 3 นั้น ประกอบด้วยอามิสหรือไม่

3. **หมวดจิตตานุสัสนาสติปิฎกาน** การพิจารณาจิตในจิต คือ กำหนดรู้ชัด จิตที่มีสภาวะต่าง ๆ กัน

4. **หมวดธัมมานุสัสนาสติปิฎกาน** การพิจารณาธรรมในธรรมมี 5 บรรพ คือ

- 4.1 นีวรณบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ นีวรณ 5
- 4.2 ชันธบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ 5
- 4.3 อายตนบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อายตนภายใน และอายตนะภายนอก 6
- 4.4 โพชฌงค์บรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ โพชฌงค์ 7
- 4.5 สัจจบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ 4

1. **หมวดกายานุสัสนาสติปิฎกาน** การพิจารณากายในกาย มี 6 บรรพ คือ

1.1 **อานาปานบรรพ**¹¹ หวมดลมหายใจเข้าออก ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ ลมหายใจ มีรายละเอียดดังพระสูตรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสูป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

¹¹ ที.ม.(ไทย) 10/374/302-304.

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า”
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก”
สำเนียงกว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า”
สำเนียงกว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก”

1.2 อิริยาบถบรรพ¹² ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ อิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นอน นั่ง หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็ให้รู้ชัดในอาการนั้น ๆ ดังพระสูตร คือ

“ภิกษุทั้งหลาย...

ภิกษุเมื่อเดิน	ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”
เมื่อยืน	ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”
เมื่อนั่ง	ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”
หรือเมื่อนอน	ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”

หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ”

ดังที่กล่าวมา ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง จารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างหรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือเป็นเหตุเกิดในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายบ้าง หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

1.3 สัมปชัญญะบรรพ¹³ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือการเคลื่อนไหว ใจความสำคัญของบรรพนี้ คือการสร้างสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ หนุนห่ม กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ดังพระสูตร ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย...

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

¹² ที.ม.(ไทย) 10 /375 / 304.

¹³ ที.ม.(ไทย) 10 / 376 / 305.

ทำความรู้สึกตัวในการเหยียดดู การแลดู
ทำความรู้สึกตัวในการคู้ การเหยียดออก
ทำความรู้สึกตัวในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร
ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ
ทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง นอน การตื่น การพูด และการนิ่ง

1.4 ปฏิภูมหนสิการบรรพ¹⁴ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการกำหนดรู้ในใจว่า เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมากมายมารวมอยู่ด้วยกัน ดังพระสูตร ว่า

ภิกษุยอมเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า

ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เปรวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร'

1.5 ธาตุมหนสิการบรรพ¹⁵ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการกำหนดรู้ในใจว่าประกอบด้วยธาตุ 4 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ดังพระสูตร ว่า

“ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยันฆ่าโค แล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่...’” ๙

¹⁴ ที.ม.(ไทย) 10 /377 / 306-307.

¹⁵ ที.ม.(ไทย) 10/378/307-308.

1.6 นวสัทธิการบรรพ¹⁶ หมวดปาฐา 9 หมวด ว่าด้วยการกำหนดรู้กายเปรียบเหมือนซากศพ ดังพระสูตร ว่า

“ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วันหรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลือง แม้นั้นใด ภิกษุนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น...’”

พระสูตรนี้จะบอกถึงการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น 9 ข้อ เริ่มตั้งแต่ตายใหม่ ๆ จนกระทั่งซากศพผุพัง แล้วในแต่ละข้อนั้นให้พิจารณาย้อนมาที่ร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเช่นเดียวกัน

2. หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือหมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาเวทนาในเวทนา คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวอยู่ในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึกรสของอารมณ์ เวทนามี 3 อย่าง คือ

2.1 สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุข สบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

2.2 ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

2.3 อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่

เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อุเบกขาเวทนา”¹⁷

การพิจารณาเวทนาในเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ตามพระคัมภีร์ที่ฌนิกาย มหาวรรค ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’
- เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’
- เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’
- เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขที่มีอามิสเวทนา’
- เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขที่ไม่มีอามิสเวทนา’

¹⁶ ที.ม.(ไทย) 10/379/308-313.

¹⁷ พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 73.

- เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขที่มีอามิสเวทนา’
- เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขที่ไม่มีอามิสเวทนา’
- เมื่อเสวยอทุกขสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขที่มีอามิสเวทนา’
- เมื่อเสวยอทุกขสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวย อทุกขมสุขที่ไม่มี อามิสเวทนา’...”¹⁸

สรุปใจความในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ก็คือให้ผู้ปฏิบัติตามรู้ทั้งความรู้สึกที่มีทั้งความสุข ทั้งความทุกข์ และความเป็นอุเบกขาเวทนานั้นเอง

3. หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาจิตในจิต โดยการตามดูจิตของตน ตามรู้จิตของตนให้รู้ชัดว่าจิตของตนในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะหรือไม่ อย่างไร ในพระสูตรบทนี้ กล่าวถึงวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไว้ดังนี้

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (ให้พิจารณาว่า..ขณะปฏิบัติอยู่นั้น)

จิตมีราคะ	ก็รู้ว่า ‘จิตมีราคะ’
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
จิตมีโทสะ	ก็รู้ว่า ‘จิตมีโทสะ’
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
จิตมีโมหะ	ก็รู้ว่า ‘จิตมีโมหะ’
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
จิตหดหู่	ก็รู้ว่า ‘จิตหดหู่’
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’

¹⁸ ที.ม.(ไทย) 10/380/313-314.

จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่า 'จิตไม่เป็นสมาธิ'
จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า 'จิตหลุดพ้นแล้ว'
จิตไม่หลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า 'จิตไม่หลุดพ้นแล้ว'¹⁹

สรุปได้ว่า พระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุ หรือปฏิบัติได้ตามกำหนดให้ทันจิตของตนว่าเป็นเช่นใด เพียงกำหนดรู้เท่านั้น โดยปราศจากการปรุงแต่งทั้งปวง เพื่อให้รู้ให้เข้าใจจิตในความเป็นตัวตน คือ นามของตนนั่นเอง

4. หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาธรรมในธรรม จำแนกเป็น 5 บรรพ ดังนี้ คือ

4.1 นีวรณบรรพ ว่าด้วยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นีวรณ 5 ว่าในขณะที่นั้น ๆ นีวรณ 5 แต่ละอย่างมีอยู่ในจิตตนหรือไม่ นีวรณที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะดับได้อย่างไร หรือจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

นีวรณ หมายถึง สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรม ที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี อกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลังลง

4.2 ขันธ์บรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ์ 5 ได้แก่

1) รูปขันธ์ คือ ส่วนประกอบต่อรูปธรรม ได้แก่ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม และธาตุไฟ

2) เวทนาขันธ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางตา หู ลิ้น จมูก กาย ใจ แล้วเกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

3) สัญญาขันธ์ คือ การจำได้หมายรู้ในอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป (รูปสัญญา) เสียง (สัททสัญญา) กลิ่น (คันธสัญญา) รส (รสสัญญา) สัมผัสทางกาย (โผฏฐัพพสัญญา) และอารมณ์ที่รู้ได้ด้วยใจ (ธรรมสัญญา)

4) สังขารขันธ์ คือ ความนึกคิดในเรื่องต่าง ๆ หรืออารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ ความคิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกลาง ๆ บ้าง

5) วิญญาณขันธ์ คือ ความรู้ในอารมณ์ต่างๆทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

¹⁹ ที.ม.(ไทย) 10/381/314-315.

ในพระสูตรได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานในหมวดชั้นที่ 5 ไว้ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทาน ชั้นที่ 5 อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นที่ 5 ว่า

- รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้
- เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
- สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
- สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
- วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

4.3 आयตนบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อายตนะ ภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ดังข้อความที่กล่าวในพระสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก 6 อย่างไม่รู้ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ชัด..

1) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนั้น

2) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น...

3) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น...

4) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น...

5) รู้ชั้ตกาย รู้ชั้ตโผฏฐัพพะ สังโยชนีได้อาศัยรู้ชั้ตกาย และโผฏฐัพพะ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชั้ตสังโยชน์นั้น...

6) รู้ชั้ตใจ รู้ชั้ตธรรมารมณั้ สังโยชนีได้อาศัยรู้ชั้ตใจและธรรมารมณั้ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชั้ตสังโยชน์นั้น...

4.4 โโพชณั้คั้บรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ชั้ตธรรม คือโพชณั้คั้ 7

โพชณั้คั้ หมายถึง ธรรมที่เป็นองคั้แห่งการตรัสรู้ หรือองคั้ของผู้ตรัสรู้มี 7 อย่างคือ สติชั้ตมวิจยะ(การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาริและอุเบกขา²⁰ ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1) สติสั้ตโพชณั้คั้ สติ หมายถึง ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจจากความหลงใหลมาอยู่ดับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชณั้คั้ นี้ ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่เผลอ ขณะนั้นชื่อว่า ปรรคณาสติสั้ตโพชณั้คั้ เจริญสติสั้ตโพชณั้คั้เพื่อให้ถึงความบริบูรณั้ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมคั้นควา้ ไตรัตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา

2) ชั้ตมวิจยโพชณั้คั้ หมายถึง ความเพ้นธรรม ความสอดส่อง สืบคั้นธรรม พิจารณาเพื่อให้ประจักษั้สภาวะของอารมณ์ที่กำลังพิจารณาอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง ชั้ตมวิจยสั้ตโพชณั้คั้เกิดขณะมีสติสั้ตโพชณั้คั้ และกำลังคั้นควา้ไตรัตรอง ธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นการเจริญชั้ตมวิจยสั้ตโพชณั้คั้ เพื่อให้ถึงความสมบูรณั้ ขณะนั้นเองก็ชื่อว่าปรรคณาความเพียรไม่ย่อหย่อน

3) วิริยสั้ตโพชณั้คั้ ความเพียรเป็นความสืบเนื่อง ไม่ขาดตอนในกิจที่กำลังกระทำอยู่นั้น มีลักษณะประคองการกระทำนั้นเพื่อให้สำเร็จผล ขณะที่กำลังคั้นควา้ ไตรัตรอง พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา มีความเพียรไม่ย่อหย่อน ได้ชื่อว่า ปรรคณา และเจริญวิริยสั้ตโพชณั้คั้เพื่อให้ถึงความบริบูรณั้ ปิตี ปราศจากอามิสยอมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรรคณาความเพียรนั้น

4) ปิตีสั้ตโพชณั้คั้ ปิตี หมายถึงความอิมั้ใจ ซาบซ่าน แซ่่มชื่น ซาบซึ่ง ปิตีนี้เกิดในขณะที่มีสติ มีความเพียรพิจารณาธรรมอยู่

5) ปัสสัทธิสั้ตโพชณั้คั้ ความสบายกาย สงบใจ ผ่อนคลายเรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย ขณะใดกายและจิตของผู้ที่มีปิตีระงับได้ สภาวะขณะนั้น เรียกว่า ปัสสัทธิ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เจริญปัสสัทธิสั้ตโพชณั้คั้ และปัสสัทธิโพชณั้คั้ ย่อมถึงความบริบูรณั้ เมื่อกายใจสงบระงับมีความสุข จิตยอมตั้งมั่น

²⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 196.

6) สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวแน่วแน่ในอารมณ์ ที่กำลังพิจารณา ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะใดกายและจิตของผู้สงบระงับมีความสุข ขณะนั้นเองจิตก็ตั้งมั่น สภาวะนี้ชื่อว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีความเจริญ และบริบูรณ์ ผู้นั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี

7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง หนึ่ง ดูไม่สอดแสร้ง ไม่แทรกแซง สภาวะวางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนี้ได้เป็นอย่างดี ชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและบริบูรณ์

4.5 สัจจบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรมคืออริยสัจ 4 คือ ทุกข์อริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความใน พระสูตรว่า

“ภิกษุพึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ 4 อยู่
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ -

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’

- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขสมุทัย’

- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธ’

- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’²¹

ในพระสูตรบทนี้กล่าวถึงการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ดังนี้

1) **ทุกข์อริยสัจ** พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกข์ในอริยสัจ 4 ไว้ อย่างละเอียดถึง 12 ประการ คือ ชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) เป็นทุกข์ ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) เป็นทุกข์ ทุกข์ (ความทุกข์กาย) เป็นทุกข์ โทมนัส (ความทุกข์ใจ) เป็นทุกข์ อุปายาส (ความ คับแค่งใจ) เป็นทุกข์ อับปิยสัมปโยค (ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก) เป็นทุกข์ ปิยวิปโยค (ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก) เป็นทุกข์ อิจจิตาลาภะ (การไม่ได้ในสิ่งที่ ต้องการ) เป็นทุกข์ อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์...²²

²¹ ที.ม.(ไทย) 10/386/324.

²² ที.ม.(ไทย) 10/387/324.

2) **ทุกขสมุทัยอริยสัง** คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ตัณหา

3 อย่างคือ

1. กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ
2. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ
3. วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ดังข้อความในพระสูตร ว่า

²³“ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหจรตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุเพิลิตเพลินในอารมณฺ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้นเกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ตั้งอยู่ที่ไหน คือ ปิยรูปสาตรูปใด มีอยู่ในโลก ตัณหาเมื่อเกิดก็เกิดที่ ปิยรูป สาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้...

3) **ทุกขนิโรธอริยสัง** คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลະคิน ความพ้น ความไม่ติด

...ก็ตัณหาเมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน คือปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหาเมื่อละก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้...²⁴

4) **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง** หมายถึง มรรค อันเป็นทางเดิน หรือข้อปฏิบัติ ซึ่งเรามีหน้าที่ลงมือทำเพื่อให้ถึงซึ่งการดับทุกข์ เพื่อพ้นจากความทุกข์ ในพระสูตร ได้กล่าวถึง ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังว่า คือมรรคมีองค์ 8 ซึ่งกล่าวไว้ในพระสูตร ได้แก่ สัมมาทิฐฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)..²⁵

²³ ที่.ม.(ไทย) 10/400/329.

²⁴ ที่.ม.(ไทย) 10/401/332.

²⁵ ที่.ม.(ไทย) 10/402/335 - 337.

2.4.2 ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร

สำหรับเรื่องผลของการปฏิบัติกรรมฐาน หรืออานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐานสูตร 4 ประการ ตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึง ผลของการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ว่า ถ้าปฏิบัติตลอด 7 ปี หรืออย่างเร็วที่สุด 7 วัน มรรคผลก็อาจเกิดขึ้นได้พร้อมทรงเห็นว่า หนทางนี้เป็นทางไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสรรพสัตว์ เพื่อล่วง ความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง และเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังพระสูตรกล่าวว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ ตลอด 7 ปี ฟังหวัง
ได้ผล อย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือพระอรหันตผลในปัจจุบัน หรือยังมี
อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี 7 ปี จงยกไว้ บุคคลผู้
เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 6 ปี ...5 ปี...4 ปี...3 ปี...2 ปี...1 ปี
เขาฟังหวังผล 2 ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันตผล
ในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี
...²⁶

...ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์
ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส
เพื่อบรรลุญาธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้ คือ
สติปัฏฐาน 4 เราอาศัยทางเดียวนี้ แล้วจึงกล่าวคำพรรณนามา
จะนี่แล...²⁷

ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น นอกจากที่ได้กล่าวไว้ในตอนท้ายของพระสูตร ยังปรากฏในพระสูตรอื่นและคัมภีร์ทางพุทธศาสนารุ่นหลังด้วย เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์สัทธัมมปกาสินี (อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค) คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ เป็นต้น โดยสรุปเป็นสาระสำคัญได้ 2 ประการ คือ วิสุทธิและญาณ

²⁶ ที่.ม.(ไทย) 10/404/338 - 340.

²⁷ ที่.ม.(ไทย) 10/405/340.

2.5 เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทุกวันนี้คงไม่มีใครในบ้านในเมืองของเรา กล่าวพูดได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่าการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษาหรือแม้แต่ศาสนาอันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของคนไทยร่วม 95 เปอร์เซ็นต์²⁸ นั้นมันคง ยิ่งสังคมด้วยแล้ว ยิ่งอ่อนแอและเปราะบางเต็มที่ ปัญหาที่เกิดจากเยาวชนเป็นปัญหาหนึ่งที่กระทบต่อสังคมและบั่นทอนประเทศชาติไม่น้อย แม้แต่การก่อการร้ายใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ยังครุครุ่นอยู่ก็มีเยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งเราไม่อาจปฏิเสธได้ว่าเยาวชนเป็นเป้าหมายสำคัญ ที่กลุ่มผู้ก่อการใช้เป็นเครื่องมือในการก่อความไม่สงบ ด้วยช่วงวัยที่ยังไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ความอ่อนต่อโลกและประสบการณ์ชีวิตที่ยังไม่มากพอที่จะแยกแยะได้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว เยาวชนซึ่งเป็นวัยที่ฝึกฝนในอุดมการณ์จึงเชื่อและศรัทธาอะไรได้ง่ายเมื่อได้รับการชักจูงหรือถูกกระตุ้นอารมณ์จึงเข้ามามีบทบาทเหนือเหตุผล

ความจริงแล้วปัญหาเยาวชนนั้นมีมากมายทั่วทุกแห่งในโลก ไม่ว่าจะเป็นในประเทศที่เจริญมากหรือน้อยเพียงใด ทุกประเทศต่างประสบปัญหาเช่นเดียวกัน อเมริกาเองก็มีปัญหามากมายหลายเรื่อง ที่โด่งดังมากและมีผลกระทบต่อศีลธรรมจรรยาของชาวพุทธคือกรณีขอออกกฎหมาย ทำแท้งเสรี ทำให้ชาวโลกต่างออกมาวิพากษ์วิจารณ์ไม่น้อย²⁹ ประเทศญี่ปุ่นนั้นก็ยังมีปัญหามากมายเกี่ยวกับเยาวชน กระทั่งนายชินิชิโร โอกุยาม่า ผู้ประสานงานการประชุมเยาวชนโลกชาวญี่ปุ่น กล่าวว่า วัยรุ่นในประเทศญี่ปุ่นเป็นโรคจิตสับสน ค้นหาศักยภาพของตัวเองไม่พบ มีความทุกข์ใจ และฆ่าตัวตายเป็นจำนวนไม่น้อยเลย³⁰

ส่วนประเทศอังกฤษก็มีปัญหาและก่อคดีคล้าย ๆ กับวัยรุ่นในประเทศอื่น ๆ อย่างเช่นข่าวที่แยงคิงทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เมื่อวันศุกร์ที่ 26 พฤศจิกายน 2547 มีภาพเด็กวัยรุ่นก่อเหตุทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกายกันในเมืองแห่งหนึ่งของอังกฤษ

²⁸ ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่อง "ความเชื่อและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต", คณะพัฒนาสังคม สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, 2540, หน้า 121.

²⁹ www.google.com.

³⁰ Mr. Shinichiro Okuyama, ประชุมเตรียมความพร้อมงาน World Youth Peace Summit, Hilton Hotel, 3 March 2003.

ซึ่งผู้รายงานข่าวแจ้งว่า เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยมากในอังกฤษ จนทางโรงเรียนต้องติดโทรทัศน์วงจรปิดเพื่อหาตัวผู้ก่อเหตุ ในครั้งนี้มีผู้ถูกจับกุมหลายคน นับตั้งแต่ผู้ก่อเหตุกองเชียร์ รวมถึงผู้เห็นเหตุการณ์แต่ไม่เข้าไปห้ามปรามก่อนที่เหตุการณ์จะลุกลามบานปลายด้วย³¹

สำหรับประเทศไทยเรานั้นมีข่าวของเยาวชนที่เราคาดไม่ถึงอยู่เป็นประจำเสมอ ซึ่งล้วนแล้วแต่นำความสนใจให้กับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เฒ่าผู้แก่ที่เรามักได้ยินเสียงบ่นเสมอว่า สังคมวัยรุ่นวันนี้ฟอนเฟะและต่ำทรามอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน³² กระทั่งเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2547 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีกระแสพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสครบรอบวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคมของทุกปี ทรงแสดงถึงความห่วงใยเยาวชนในทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ยาเสพติด สุขภาพ และการถูกมอมเมาในรูปแบบต่าง ๆ จากสังคมและสื่อต่าง ๆ จึงทรงขอให้ทั้งภาครัฐและเอกชนร่วมมือกันแก้ไขปัญหานี้

ในส่วนของจังหวัดชลบุรีนั้น จากข้อมูลคดีของเยาวชน ที่ผู้วิจัยได้รับจาก สภ.อ.เมืองชลบุรี ซึ่งรวมเฉพาะคดีของเยาวชนในเขตอำเภอเมืองเท่านั้น พบว่า มีเยาวชนที่ทำผิดมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการค้ายา เสพยา จี้ ปล้น ข่มขืนกระทำชำเราซึ่งหมิ่นเหม่ต่อจารีตประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของไทยเป็นอย่างยิ่ง พ.ต.อ.(พิเศษ) จำนงค์ รัตนกุล ผู้กำกับ สภ.อ.เมืองชลบุรี และ ด.ต.บุญบันดาล เคลือบบุญ หัวหน้านายทะเบียน กล่าวว่า หากรวมคดีของเยาวชนทุกอำเภอในจังหวัดชลบุรีแล้ว มีมากเกินกว่าที่เราจะคาดถึงและเป็นที่น่าสังเกตอย่างหนึ่งคือ เยาวชนที่กระทำผิดมักจะมาจากครอบครัวที่มีฐานะดีเป็นส่วนใหญ่ ถึงแม้ว่าในช่วงก่อนปี 2546 ทางฝ่ายทะเบียนจะไม่ได้แยกอายุของผู้กระทำผิดไว้อย่างชัดเจน แต่เท่าที่ปรากฏคือ มีเยาวชนต้องขังอยู่ในสถานกักกันเป็นจำนวนไม่น้อย และช่วงที่ผู้วิจัยได้ออกภาคสนามเพื่อเก็บข้อมูลการปฏิบัติธรรมของเยาวชนนั้นเป็นช่วงที่คดีต่างๆ ลดน้อยลง เพราะเป็นช่วงที่รัฐบาลมีคำสั่งให้ปราบปรามผู้ค้ายาและเสพยาอย่างจริงจัง แต่ในปี พ.ศ. 2547 คดีเกี่ยวกับเยาวชนได้เพิ่มมากขึ้นจากเดิมอีกเป็นหลายเท่าดังปรากฏในเอกสารอ้างอิงในภาคผนวก³³

³¹ สถานีโทรทัศน์ช่อง 9, ข่าวเที่ยงคืน, วันศุกร์ที่ 26 พฤศจิกายน 2547, เวลา 00.05 น.

³² หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ปีที่ 56 ฉบับที่ 17201 วันพฤหัสบดีที่ 24 กุมภาพันธ์ 2548 : 1.

³³ เอกสารข้อมูลคดีต่างๆ ของเยาวชน จากสภ.อ.เมืองชลบุรี, พฤศจิกายน 2547.

ความจำเป็นเร่งด่วนในการแก้ปัญหาเยาวชน เราจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ และศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการ ความคิดความอ่าน ตลอดจนพฤติกรรมของเยาวชน เพื่อจะได้นำความรู้นั้นมาใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนแก้ไขหรือเสริมเติมแต่งเยาวชนของเราให้มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์ ที่ผู้ใหญ่จะต้องช่วยกันประคับประคองช่วงรอยต่อชีวิตของเยาวชนให้อยู่ดีมีความสุข และมีปัญญาพอที่จะรู้เท่าทันกิเลสของตัวเอง กระทั่งสามารถที่จะควบคุมตนเองโดยมีศีล มีธรรม และมีกฎหมายค้ำจุนจิตใจ เพื่อพาตัวให้พ้นจากกรรมกิเลส³⁴ คือ ไม่ฆ่าและเบียดเบียนใคร มีน้ำใจเมตตากรุณา ไม่ลักขโมยหรือการฉ้อโกงใคร เป็นผู้พอใจในสิ่งที่ตนหามาได้ ไม่ล่วงละเมิดทางเพศ ลุ่มหลงมัวเมาในกาม ไม่มีวาทจตุจริต และทำในสิ่งที่ขาดสติ ตลอดจนตระหนักถึงศักยภาพและคุณค่าของตัวเองในฐานะที่จะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องทำหน้าที่รับผิดชอบบ้านเมืองต่อไป สิ่งหนึ่งที่เหมาะสม อย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคล ก็คือการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญสูงสุดในพระพุทธศาสนา

แม้ในแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปี พ.ศ. 2542 จะใช้หลักไตรสิกขาหรือสิกขาในพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อปฏิบัติมาพัฒนาผู้เรียนไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยมุ่งให้เด็กเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข³⁵ การเป็นคนเก่ง คือ มีความรอบรู้ มีปัญญาความสามารถนั้น ทางสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา ตลอดจนรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนอยู่แล้ว การเป็นคนดี คือ มีศีล มีวินัยจะมีความประพฤติปกติเรียบร้อยเป็นเครื่องวัด ส่วนความสุขที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีจิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านจิตที่สงบนิ่งปราศจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ก็จะทำให้เกิดปัญญาหนุนเนื่องกันไป การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการฝึกทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป นับว่าเป็นสิ่งดีที่ภาคการศึกษามองเห็นความสำคัญในการนำหลักไตรสิกขามาใช้

หากแต่ในความเป็นจริง มีเยาวชนจำนวนน้อยมากที่มีโอกาสเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการกล่อมเกลาจิตใจให้เป็นคนอ่อนโยนเป็นคนดี มีเมตตา เกลียดชั่ว กลัวบาป โอกาสที่เยาวชนจะกระทำผิดจึงมีมากขึ้น ดังนั้น สัมมาทิฏฐิอันเป็นความเห็น

³⁴ ที.ปา.(ไทย) 11/245/200.

³⁵ สำนักนโยบายและแผนการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2542), หน้า 5.

ที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นทางสายกลางแห่งอริยมรรคหรือมรรคมืองค์ 8 ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำหนดให้เราเดินนั้น มรรคที่ว่าด้วยเรื่องสติ และสมาธิ เราไม่ได้นำมาสอนหรือประพฤติปฏิบัติกันอย่างจริงจัง

แม้สังคมชาวพุทธในปัจจุบัน พ่อแม่จำนวนมาก ที่ไม่เคยแม้แต่จะนำมรรคสองข้อสุดท้ายนี้มาอบรมกล่อมเกลাজิตใจตนเองและลูกหลาน แต่กลับแสดงบทบาทของตัวเองในการมุ่งแสวงหาวัตถุมาบำรุงบำเรอความสุขสบายทางกายให้ลูกเห็น ใจที่มุ่งแสวงหาวัตถุมาบำเรอกาย จึงมีแต่ความร้อนลุ่ม ดันรนไม่มีที่สิ้นสุด ภาพที่เยาวชนเห็นจำเจก็คือภาพที่มีผู้ใหญ่เป็นแบบอย่าง ดังที่ท่านเมตตานนุโท ภิกขุ เขียนไว้ในคอลัมน์ “ธรรมะจากข่าว” หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก³⁶ว่า “ผู้เยาว์ทั้งหลายเติบโตขึ้นมา โดยเรียนรู้จากผู้ใหญ่ในสังคม” ต่างให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ปัญหาที่เกิดจากเยาวชนจึงมีมากมาย เนื่องจากเยาวชนไม่ได้รับการฉีดวัคซีนทางใจจากครอบครัวให้มีความแข็งแกร่งในความดี ความอดทน อดกลั้น และมีระเบียบวินัย ตลอดจนความรับผิดชอบ เพราะเราไม่รู้หรืออาจหลงลืมไปในภาคของความสุขที่เราต้องแสวงหาอันมีสองส่วน คือทั้งในส่วนของกายและส่วนของใจที่ต้องการความสุขจากความสงบที่บำบัดได้ด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นที่จะสามารถถอนรากถอนโคนกิเลส อันเกิดจากความโลภ ความโกรธ และความหลงได้อย่างแท้จริง สามารถจะฟอกจิตของผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้ที่มีจิตใจแข็งแกร่ง มีอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด นอกจากความเป็นคนดี มีคุณธรรม ซึ่งในยุคที่สังคมเปลี่ยนแปลงไปนี้ เราต่างมองข้ามความจำเป็นพื้นฐานในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูกหลานของเราควบคู่ไปกับการสร้างความฉลาดทางปัญญา เด็กหลายคนจึงเป็นคนเก่งแต่จิตใจไม่มั่นคง ขาดความอดทน และไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อเจอวิกฤตการณ์ในชีวิตจึงแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้

ดังที่คุณสนธิ ลิ้มทองกุล สนทนากับคุณสโรชา พรอุดมศักดิ์ ในรายการเมืองไทยรายสัปดาห์ถึงกรณีการเสียชีวิตของนักเรียนทุนในโครงการ 1 ทุน 1 อำเภอ ที่รัฐบาลส่งไปเรียนที่ประเทศเยอรมันว่าปัญหาของน้องชมพู่ที่เกิดความเครียดจากการปรับตัวและหนักใจในเรื่องการเรียนนั้น หากน้องชมพู่ได้ปฏิบัติธรรมจะรู้จักยอมรับความ

³⁶ เมตตานนุโท ภิกขุ, ธรรมะจากข่าว, หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก วันจันทร์ที่ 3 มกราคม 2548, ปีที่ 4 ฉบับที่ 1176 (หน้า 32).

จริงในชีวิต ยอมรับสภาพ รู้จักปรึกษาผู้ใหญ่เพื่อหาทางแก้ปัญหาโดยไม่กลัวเสียหน้า หรือ กลัวพ่อแม่หรือผู้หลักผู้ใหญ่ผิดหวังเด็กก็จะต้องฆ่าตัวตาย³⁷

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เป็นสิ่งดีที่คนในภาคของสื่อได้ช่วยกันออกมาแสดงความคิด ความเห็น และความรับผิดชอบร่วมกันว่าสังคมไทยควรจะใช้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาช่วยกันแก้ปัญหาของชาติบ้านเมือง เพราะในหลักธรรมคำสอนนั้นหาได้มีไว้สำหรับพระหรือคนที่ต้องการกำจัดกิเลสหรือบรรลู่ถึงพระนิพพานอย่างเดียวไม่ หากแต่มีคำสอนสำหรับทุกคน นับตั้งแต่หลักของผู้นำรัฐ คือ พระมหากษัตริย์ หรือผู้ปกครองบ้านเมือง นักธุรกิจ พ่อค้า ประชาชน ตลอดจนนักเรียน นักศึกษา ชาวนา ครู อาจารย์ หรือแม้แต่การเลือกคู่ครอง การคบมิตร หรือการพัฒนาตนให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งธรรมทั้งหลายเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์อย่างยิ่งกับชาวโลก ที่สำคัญคือเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนที่จะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

ดังนั้น การส่งเสริมให้เยาวชนได้เข้าปฏิบัติธรรม จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องให้การสนับสนุน พระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาแห่งปัญญา ที่เน้นเรื่องปัญญา ใ้รู้ให้เห็นสิ่งที่มีอยู่จริงตามความเป็นจริง และปัญญาดังกล่าว จะเกิดจากการปฏิบัติธรรมด้วยการพิจารณาที่กายและใจนี้เท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงถือเป็นการทดสอบคำสอน คำชี้แนะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยตนเอง ให้เห็นจริงโดยประสบการณ์ตรง วิธีแสวงหาความรู้ความเข้าใจเช่นนี้ตรงกับที่ใช้อยู่ในวงวิชาการปัจจุบัน³⁸

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า สมามีประโยชน์ทั้งต่อร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การนำเยาวชนเข้าปฏิบัติ จึงเป็นสิ่งที่มีรัฐบาลและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนโดยตรงน่าจะทำได้ให้ความสนใจ ส่งเสริม และสนับสนุนอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง เพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้นกับเยาวชนรวมถึงทุกคนที่ได้รับผลกระทบ ซึ่งผู้วิจัย

³⁷ สนธิ ลิ้มทองกุล และสรโรชา พรอุดมศักดิ์, รายการเมืองไทยรายสัปดาห์, สถานีโทรทัศน์ ช่อง 9, วันศุกร์ที่ 27 สิงหาคม 2547, เวลา 22.15-23.15 น.

³⁸ พระศรีวิสุทธิกวี, พุทธจิตวิทยา ภาคสอง ตอนปลาย สาระพุทธจิตวิทยาในพระอภิธรรม (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2526) , คำปรารภ .

มีความเห็นว่าตามทัศนะทางพระพุทธศาสนาแล้ว การจะแก้ปัญหอะไรก็ตามจะต้องแก้ที่ต้นเหตุ ดังเช่นวิธีการแก้ปัญหตามหลักของอริยสัจ 4 เมื่อปัญหาของเยาวชนเกิดจากใจ ก็ควรจะแก้ที่ใจเป็นหลัก โดยฝึกวิธีควบคุม

ในจังหวัดชลบุรีนั้น มีหลายโรงเรียนที่ส่งนักเรียนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งในโอกาสต่าง ๆ หรือวันสำคัญทางศาสนา แต่ยังไม่ปรากฏว่ามีผลงานวิจัยใดที่บ่งบอกถึงข้อดี ข้อเสีย หรือประโยชน์จากการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ว่ามีมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจึงได้นำผลการปฏิบัติของเยาวชน ณ วัดเขาพุทธโคดม มานำเสนอว่า เมื่อเยาวชนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว เขามีทัศนะต่อจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร และในส่วนท้ายของบทนี้ ผู้วิจัยคิดว่า เราน่าจะได้ทราบเกี่ยวกับรายละเอียดและขั้นตอนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่วัดเขาพุทธโคดม อันเป็นสนามในการวิจัยครั้งนี้บ้าง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.5.1 การปฏิบัติธรรมที่วัดเขาพุทธโคดม อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี

การปฏิบัติธรรม ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรีนั้น จะมีวิทยากรเจ้าภาพหลายท่านที่ผลัดเปลี่ยนกันมาให้การอบรมเดือนละประมาณสองครั้ง สำหรับแนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดแห่งนี้ จะใช้ในแนวการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบบพอง - ยุบตามแบบของวัดมหาธาตุของพระธรรมธีรราชฆราวาส (โชดก ญาณสิทธิ์) บ้าง แบบพม่าโดยพระอาจารย์ประจาก สิริวัฒนโธ จากวัดปรีหานายกบ้าง แบบพระอาจารย์บัวรินทร์ ปญญาสาโร และตามแบบของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งจัดเป็นสำนักหนึ่งเป็นสายวัดมหาธาตุบ้าง

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ จะเลือกเฉพาะประชากรที่เป็นเยาวชน ที่มีอายุระหว่าง 13 - 25 ปี ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียน นักศึกษาที่สถาบันการศึกษาต่าง ๆ นำเข้ามาปฏิบัติ มีเยาวชนอื่นที่เข้ารับการอบรมในรุ่นของบุคคลทั่วไปบ้าง การเข้าร่วมการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเขาพุทธโคดม นั้น มีทั้งการเข้าปฏิบัติ 3 วัน 5 วัน และ 7 วัน แล้วแต่วิทยากรหรือเจ้าภาพ ซึ่งจะมีการจัดอบรมประมาณเดือนละไม่ต่ำกว่าสองครั้ง โดยมีระเบียบวิธีและขั้นตอนของการปฏิบัติ สรุปได้ ดังนี้

1. ควรติดต่อสมัครกับทางวัดหรือเจ้าภาพล่วงหน้าก่อนการปฏิบัติ
2. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตปกติ
3. เข้าปฏิบัติได้ครบตามจำนวนวันที่กำหนด
4. ไม่ออกนอกสถานที่ในช่วงการเข้าอบรม
5. ไม่ติดต่อกับทางบ้านและที่ทำงานตลอดการอบรม
6. เตรียมเสื้อผ้าสีขาว หรือยืมชุดขาวที่ทางวัดเตรียมไว้ให้
7. ไม่นำของมีค่าไปด้วย ไม่สวมเครื่องประดับ ยกเว้นนาฬิกา
8. ห้ามการอ่าน เขียน ฟังวิทยุ โทรทัศน์
9. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือตลอดการเข้าอบรม
10. เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสีฟัน หวี ยารักษาโรคประจำตัว
11. ต้องสำรวมกาย วาจา ใจ ไม่พูดคุยกัน ไม่รบกวนผู้ปฏิบัติอื่น
12. รับประทานอาหาร(มังสวิรัต) วันละ 2 มื้อ (เช้า - กลางวัน)
13. มีความตั้งใจจริง อุทิศตนให้แก่การปฏิบัติอย่างแท้จริง

ส่วนปัจจัยหรือผลที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติปัญญา จนถึงขั้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางดีงามได้หรือไม่ มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับตัวของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ แต่หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ได้ผลนั้น ควรมีเวลาเข้าปฏิบัติอย่างน้อย 7 วัน เพื่อที่จะให้ได้ผลที่ดีในการปฏิบัติ ทางด้านวัดเขาพุทธโคดม โดยความอนุเคราะห์ของหลวงพ่อบ. หรือพระมหาประโยชน์ ญาณโสภโณ ได้พยายามเลือกสรรวิทยาการดี ๆ อาหารดี ๆ ประกอบกับสถานที่ ๆ สบาย ๆ ซึ่งเหมาะกับการปฏิบัติมาก ทำให้ผู้เข้าปฏิบัติหลายท่านประสบความสำเร็จและพึงพอใจเมื่อไปปฏิบัติธรรม ซึ่งเราจะพบได้จากจำนวนของผู้เข้าอบรม ที่นับวันจะมีจำนวนมากขึ้น ทางวัดจึงเพิ่มการจัดอบรมเป็นเดือนละ 2 ครั้งในปีที่ผ่านมา และจากการที่ผู้วิจัยได้ติดตามผลเกี่ยวกับเยาวชน พบว่ามีเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่กลับเข้ามาปฏิบัติเอง หลังจากที่ได้รับ การอบรมที่สถานศึกษานำมาหรือที่เพื่อนชักชวนมา ซึ่งน่าจะแสดงให้เห็นว่า การจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานของวัดเขาพุทธโคดมแห่งนี้ ได้สร้างความพึงพอใจให้กับผู้เข้ารับการ อบรมมากพอสมควรทีเดียว และผู้เข้ารับการอบรมได้ลงทะเบียนเข้าที่พักแล้ว ทางวัดจะดำเนินโครงการปฏิบัติธรรม ดังนี้

1. ขั้นตอนในการปฏิบัติ มีกำหนดการอบรมประจำวัน ดังนี้

วันเปิดการอบรม

เวลา 13.00 น.	การกล่าวหรือคำแถลงของผู้จัด ไหว้พระ สวดมนต์ สมาทานศีล (อาชีวัฏฐะมะกะศีล) สมาทานกรรมฐาน
เวลา 14.30 น.	พักผ่อนน้ำปานะ
เวลา 14.45 น.	สอนวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ
เวลา 17.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ ทำกิจส่วนตัว
เวลา 18.00 น.	ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม
เวลา 19.15 น.	พักผ่อนน้ำปานะ
เวลา 20.30 น.	พักผ่อน นอน

วันต่อมา

เวลา 04.00 น.	ตื่นนอน เดินจงกรม นั่งสมาธิ
เวลา 06.00 น.	ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม
เวลา 07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า

เวลา 08.30 น.	สอนเดินจงกรมเพิ่มอีก 1 ระยะ นั่งสมาธิบริหารกาย สอบอารมณ์สอนวิธีทำอิริยาบถ ให้เป็นปัจจุบัน
เวลา 09.30 น.	พัก 10 นาที
เวลา 09.40 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
เวลา 11.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
เวลา 14.30 น.	พักดื่มน้ำปานะ
เวลา 14.45 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
เวลา 17.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ ทำกิจส่วนตัว
เวลา 18.00 น.	เหมือนวันแรก

วันปิดการอบรม

เวลา 04.00 น.	ตื่นนอน เดินจงกรม นั่งสมาธิ
เวลา 06.00 น.	ไหว้พระ สวดมนต์ กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ กล่าวปิด การอบรม ผู้เข้าอบรมกล่าวแสดงความรู้สึก
เวลา 07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า ปิดการอบรม

หมายเหตุ : กำหนดนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

2. สอนการกราบพระ (เบญจางคประดิษฐ์)

ก่อนที่จะสวดมนต์ไหว้พระ วิท्याกรควรนั่งให้เป็นระเบียบ ผู้ปฏิบัติซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า “โยคี” ก็นั่งให้เป็นระเบียบ เป็นแถวเสมอกันจัดให้เป็นระเบียบในวันแรก วันต่อไปโยคีเข้าใจแล้ว ก็จะเป็นระเบียบเอง

วิท्याกรสาธิต การกราบ เรียกว่าการกราบด้วยสติ คือหญิงนั่งท่าเทพธิดา ชายนั่งท่าเทพบุตร มือทั้งสองวางที่หน้าขา การนั่งท่า “เทพธิดา” หรือที่เรียกว่า การนั่งพับเปิด เป็นกิริยาอาการที่สุภาพ เรียบร้อย สวยงาม ไม่น่าดูไม่น่าชม ละเมียดละไม ไม่น่ารัก วิธีการนั่งคือ เหยียดหลังเท้าทั้งคู่ให้ราบกับพื้นไปทางด้านหลัง ให้ฝ่าเท้าทั้งสองแนบชิดสนิทกัน หรือให้ปลายเท้าทั้งสองทับกันเล็กน้อยก็ได้ นั่งทับลงบนขาที่รับไว้ ให้หัวเข่าทั้งสองข้างชิดกัน มือทั้งสองวางราบบนขาทั้งสองข้าง การวางมือ วางให้สบายๆ ไม่เกร็งมือ และไม่กางมือ

การนั่งท่า “เทพบุตร” หรือที่เรียกว่านั่งคุกเข่า คือตั้งปลายเท้าทั้งสองยันพื้น ให้นิ้วเท้าราบลงกับพื้น เท้าทั้งคู่แนบชิดสนิทกัน นั่งทับลงบนส้นเท้าทั้งคู่ แยกหัวเข่าทั้งสองออกห่างกันประมาณ 1 คืบ ลักษณะการนั่ง อวัยวะที่สัมผัสพื้นเป็นสามเส้น ทำให้ยันได้ไม่ล้า มีอวางที่หน้าขา วางมือให้สบาย ไม่เกร็งมือ

การกราบพระรัตนตรัย

คือ กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และปูชนียสถาน ที่นับเนื่องกับพระรัตนตรัยทุกอย่าง นิยมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ คุณแม่ดร.สิริ กรินชัย ได้ให้วิธีการกราบอย่างมีสติ คือการกำหนดอิริยาบถในการกราบ ด้วยวิธีการ ดังนี้

1. นั่งให้ถู่กระเบียบ หึงนั่งท่า “เทพธิดา” ชายนั่งท่า “เทพบุตร”
2. วางมือที่หน้าขา เมื่อเรียบร้อยแล้ว ออกเสียงบริกรรมว่ายกหนอ คือ ยกมือขึ้นช้าๆ “มาหนอ” ยกมือขึ้นพนม “พนมหนอ ยกหนอ” ยกมือที่พนมขึ้นจรดระหว่างคิ้ว “ถึงหนอ ลงหนอ” ยกมือลงวางถึงพื้นให้มือห่างกันประมาณ 3 - 4 นิ้ว “ถึงหนอ ก้มหนอ” พร้อม ๆ กับก้มตัวลงกราบให้หน้าผากติดพื้น “กราบ” การก้มกราบ ชายให้ตั้งศอกต่อกับเข่าสองข้าง หญิงศอกคร่อมเข่า การกราบให้หน้าผากจรดพื้น 1 วินาที เป็นการกราบครั้งที่ 1
3. บริกรรมต่อไปว่ายกหนอ ยกมือขึ้นช้าๆ มาหนอ พนมหนอ พนมมืออยู่ระหว่างอก ยกหนอ ยกมือขึ้นไปถึงหน้าผากให้หัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว
4. ขึ้นต่อไป ให้บริกรรมต่อเนื่องจากเครื่องหมายดอกจันทึบในข้อที่ 2 กราบให้ครบ 3 ครั้ง
5. บริกรรมต่อไปว่า “ยกหนอ” ยกมือขึ้นช้าๆ “มาหนอ พนมหนอ” ถ้าเป็นการกราบปกติ คือไม่มีการสวดมนต์ ก็บริกรรมต่อไปว่า “ลงหนอ” ยกมือลงช้าๆ “วางหนอ” วางมือบนหน้าขา ถ้ามีการสวดมนต์ต่อไปก็พนมมือไหว้ และเริ่มการสวดมนต์

3. การสวดมนต์

วิทยากรจะเป็นผู้นำการสวดมนต์ ให้โยคีว่าตาม ทุกครั้งที่จะสวดมนต์ให้กราบเบญจางคประดิษฐ์ บทสวดมนต์นี้ คุณแม่ดร.สิริ กรินชัยได้มาจากพระรูดงค์ รูปหนึ่ง เป็นบทสวดสั้นๆ ใช้เวลาสวดประมาณ 15 นาที

บทไหว้พระสวดมนต์

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ 1 ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะตา สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ 1 ครั้ง)

พุทธบูชา มหาเตชะวันโต

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธ ขอให้ข้าพเจ้ามีเดชเดชะ

ธัมมบูชา มหาปัญญาวันโต

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญญาอันยิ่งใหญ่

สังฆบูชา มหาโภคะวะโห

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าอุดมด้วยอริยะสมบัติ

ติโลกะนาถัง รัตนะตะยัง อภิปุชยามิ

วันทามิ เจตียัง สัพพัง สัพพัญญาเน สุปติภูจิจัง สาริริกกะธาตุ

มะหาโพธิง ชินะโย จะ พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทา

บูชาพระภูมิเจ้าหน้าที่

ทิสา ทิโส เอหิ อม (อมมะ) ภูมิมา อาคัจ ฉันตุ

ผูกมิตรกับมนุษย์ เทวดา และสัตว์ทั้งปวง

มนุสสานัง สะหะยัง ปิโยเทวา สีหะราชา เอหิ จิตตัง ปิยังมะมะ

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทุกเวลาทุกสถานที่

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย

อภัยาปัชฌา โหนตุ

จงอย่าพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนินชา โหนตุ

จงอย่ามีความลำบาก จงอย่ามีความเดือดร้อน

สุขี อัตตานัง ปรีหารันตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด จงอย่ามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

8. มิจฉาอาชีวา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉาอาชีพ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ มีดังนี้

- 1) ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์มีชีวิตให้เขาเอาไปฆ่า
- 2) ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์
- 3) ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ
- 4) ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ
- 5) ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา

อาชีวะฎฐะมะกะศีล ที่ข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้ว สมาทานแล้ว ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้มิให้ขาด มิให้ทำลาย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขออาณิสงส์แห่งศีลนี้ จงคุ้มครองป้องกันให้ข้าพเจ้าปลอดภัยในที่ทุกสถาน อายุยังยืนนาน มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควร จงสมปรารถนา ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพาน โดยเร็ว...เทอญ

อาณิสงส์การสวดมนต์

การสวดมนต์ จะเป็นการสวดมนต์ของสำนักใด ๆ ก็ตาม บทสวด เนื้อหา ความหมาย ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ประมวล สิ่งดีงาม เป็นเลิศ เมื่อสวดแล้วจะเกิดอาณิสงส์ดังนี้

1. ไล่ความเกียจคร้าน
2. เกิดขณิกสมาธิ ช่วยให้เกิดการตัดความฟุ้งซ่าน ไม่โลภ ไม่หลง ไม่โกรธ
3. เกิดปัญญา ในบทสวดมนต์มีศัพท์ต่างๆที่น่าสนใจ ศึกษาทำให้ได้รู้ ความหมายและคำบางคำที่เตือนสติ (โยคีจะได้รับ หนังสือสวดมนต์เล่มเล็ก ที่มีคำแปล ด้วย)

4. เกิดศรัทธา และความเชื่อ เลื่อมใสพระรัตนตรัยสืบทอดพระพุทธศาสนา
5. ได้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน
6. บทสวดมนต์ที่มีการออกเสียงเป็นทำนองต่างๆ ผู้ที่สวดบ่อยๆเสียงจะไพเราะขึ้น

7. มีผู้เชื่อว่าถ้าได้นำสวดมนต์ เสียงจะไพเราะในชาตินี้และชาติหน้าด้วย

4. การสมาทานพระกรรมฐาน

การสมาทานพระกรรมฐาน คือ การมอบกาย ถวายชีวิต ต่อคุณพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์ เพื่อให้เกิดความศกดิ์สิทธิ์ เกิดความตั้งใจ ตั้งสัจจะแน่วแน่ในการที่จะบำเพ็ญเพียร การสมาทานกรรมฐานควรทุกครั้งที่จะปฏิบัติ ในการเข้าอบรม 7 วันนี้ สมาทานสัก 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้งก็ได้

คำสมาทานพระกรรมฐาน

(มอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย)

อิมาหัง ณะคะวา อตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิต
ต่อคุณพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์

(มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์)

อิมาหัง อาจะริยะ อตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อ
ครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

(ขอพระกรรมฐาน)

นิพพานัสสะ เม ภัณฑะ สัจจิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า ณ โอกาสบัดนี้
เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพานในอนาคตต่อไป

คำเจริญมรณานุสสติ

อัทธวัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ ชีวิต
ของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิต
ของเรามีความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดีที่เราที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

คำตั้งสัจจอธิษฐาน

เย-เหวะ ยันติ นิพพานัง ฯลฯ

พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ และเหล่าพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานอันเป็นหนทางสิ้นทุกข์ ได้ประสบความสำเร็จด้วยหนทางสายนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ว่า ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ตั้งแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ ให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

อิมายะ ธัมมานุสัมมะปะฏิปัตติยา ระตะหัตตะยัง ปุเชมิ ฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรม อันสมควรแก่ มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอเทพบุตร เทพธิดาทั้งหลาย อมนุษย์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลาย จงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้องต่อการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมของข้าพเจ้า ขอจงได้อนุโมทนาสาธุการ รับเอาส่วนกุศลจากข้าพเจ้า ที่จะพึงปฏิบัติและอุทิศให้ท่านนี้ ข้าพเจ้าขออาราธนา พระธรรมวิเศษทั้งหลาย ทั้งสิ้น พระขณิกะสมาธิ พระอุچارะสมาธิ พระอัปะนะสมาธิพระธรรมปิติทั้งห้า และพระวิปัสสนาญาณ ทั้งโสฬสญาณ จงมาบังเกิดในชั้นขันธ์ดานของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน โดยเร็ว...เทอญ

แล้วก็ให้สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ อิติปิโสฯ สวากขาโตฯ สุปปัญโญฯ เป็นเสร็จพิธีการ

เมื่อสมათานพระกรรมฐานเสร็จแล้ว ให้โยคีนั่งสมาธิสัก 2 - 3 นาที ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ข้าพเจ้า...แล้วแต่อธิษฐานอะไร ว่าเป็นข้อๆการอธิษฐานให้พอสมควร เช่น ขอให้ข้าพเจ้าปฏิบัติครั้งนี้ได้ดี อย่าเจ็บป่วยหรือมีอุปสรรคใดๆ อธิษฐานอะไรก็ได้ แต่ท่านต้องปฏิบัติจริง ๆ จัง ๆ อธิษฐานเสร็จแล้ว กราบพระด้วยสติ 3 ครั้ง ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการบรรยายธรรม และการชี้แจงสิ่งที่โยคีจะต้องปฏิบัติ ในช่วง 3 - 4 วัน (หรือ 7 วัน) ณ สถานปฏิบัติธรรม

จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติฝึกฝนเรื่องสติ¹ มีดังนี้

1. เพื่อควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการให้เป็นสมาธิ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
 2. ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย โปร่งเบา เป็นสุขโดยสภาพของมันเป็นเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในโลกอย่างได้ผลดี
 3. ในสภาวะที่จิตเป็นสมาธิ ให้ใช้สติเป็นตัวเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิดทั้งหมด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้
 4. โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างปัญญาให้เจริญบริบูรณ์
 5. เพื่อชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่าง ทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกเรอกเลี้ยว หรือเป็นไปด้วยอำนาจของกิเลส ตัณหา อูปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้น เป็นไปด้วยปัญญาหรือผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ
- ประโยชน์ในข้อ 4 และ ข้อ 5 นั้น นับว่าเป็นจุดหมายชั้นสูง จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีปฏิบัติที่กำหนดไว้เป็นพิเศษ ซึ่งได้แก่สติปัฏฐาน

อานิสงส์แห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน²

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นอาจินอยู่ในชาตินี้ นั้น ย่อมมีอานิสงส์ดังต่อไปนี้ คือ

1. ผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงมรรคผลและพระนิพพาน เป็นอริยบุคคลได้ในชาตินี้ ซึ่งอย่างต่ำก็ได้เป็นพระโสดาบัน อย่างสูงก็จะได้เป็นพระอรหันต์ หรือ
2. ถ้าไม่ได้เป็นพระอริยบุคคลในชาตินี้ ก็อาจได้เป็นจุฬโสดาบัน ซึ่งมีหวังจะได้เป็นพระโสดาบันในสามชาติข้างหน้า หรือ

¹ พระอาจารย์สมภาร สมภาโร, เอกสารประกอบการสอนวิชากรรมฐาน (Buddhist Meditation) ระดับการศึกษามหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 76. อ้างใน พระเทพเวที (ประยูทธ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า 810.

² พระอาจารย์สมภาร สมภาโร, เอกสารประกอบการสอนวิชากรรมฐาน, หน้า 96.

3. ถ้าไม่ได้เป็นจุฬาสิตฉบับในชาตินี้ แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่เสมอๆ ทุกๆ วัน ทุกๆ ขณะที่มีเวลาว่างแล้ว และเวลาที่บุคคลผู้นั้นกำลังจะดับจิต (ใกล้ๆ จะตาย) ถ้ายังเจริญวิปัสสนาอยู่เช่นนั้นแล้ว ผู้นั้นจะไปบังเกิดในสวรรค์ 6 ชั้น หรือในมนุษยโลกที่มีความสุขทันที คือปิดอบายภูมิ 4 เสียได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

4. ถ้าเวลาจะดับจิตนั้น ผู้ปฏิบัติเกิดทุกขเวทนาแล้ว ผู้นั้นลืมวิปัสสนาไปแต่เวลานั้นไม่มีอกุศลกรรมอื่น ๆ มาตัดรอนแล้ว ผู้นั้นก็จะไปเกิดในที่ที่มีความสุข เช่น สวรรค์ 6 ชั้น หรือในมนุษยโลกได้เช่นกัน

5. ในขณะที่กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่นั้น ทุก ๆ ขณะจิตที่กำหนดว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ” ฯลฯ แต่ละครั้ง ๆ นั้น ย่อมสามารถตัดการเกิดได้ถึงครั้งละ 6 ชาติ

6. นอกจาก 5 ข้อ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ ยังมี อานิสงส์อีกมากมายหลายประการ เช่น ทำคนให้เป็นคนดี ทำคนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำคนโง่ ให้เป็นคนฉลาด ทำคนให้เลิกอบายมุขทั้ง 4 ได้ อดอบายมุขทั้ง 4 คือ คบคนชั่วเป็นมิตร 1, เป็นนักเลงเล่นการพนัน 1, เป็นนักเลงหญิง 1 และเป็นนักเลงสุรา 1

7. สามารถทำให้ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่เป็นบุคคลเกียจคร้านในการบำเพ็ญกุศล ซึ่งย่อมจะละความชั่ว และปฏิบัติความดีได้ตามกำลังความสามารถของวิปัสสนาญาณที่ตน ถึง ทั้งยังเป็นนิสัยตามส่งไปทั้งชาตินี้และชาติหน้าต่อไป จนกว่าจะได้เข้าสู่พระนิพพาน นับว่ามีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลสุดที่จะคณานับ

5. สติปัฏฐาน 4

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระพุทธรูปองค์เองก็ตรัสว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตรัสรู้อนุตตรสัมมาโพธิญาณ ก็ในแนวทางของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งสิ้น ท่านเรียกว่า เป็นทางสายเดียว³ เอกาย โน อย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา ซึ่งแปลว่า ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก ที่จะนำสัตว์ทั้งปวงให้ล่วงพ้นจากความทุกข์ เป็นไปพร้อม เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของปวงสัตว์ เข้าถึงความสันติสุขอันแท้จริง⁴ ทางสายนี้ เรียกว่า จัตตารโ สติปัฏฐานา คือ

³ พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ ป.5.9), ความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 38.

⁴ ดร.สิริ กรินชัย, การอบรมรับพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., 2538), หน้า 54 - 89.

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 ซึ่งต่อไปนี้ เรามักเรียกว่า บำเพ็ญสมณธรรม ก็เรียก เรียกว่า เจริญสติปัฏฐาน 4 ก็เรียก เรียกว่า เจริญมรรค มีองค์ 8 ประการ ก็เรียก เรียกว่า การเจริญอินทรีย์สังวรศีล ก็เรียก และผลของจากการปฏิบัตินั้นหากผู้ปฏิบัติ มีความศรัทธาและตั้งใจก็จะได้ประโยชน์มาก เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้สามารถ ที่จะเปลี่ยน พฤติกรรมของมนุษย์ได้ ภายใน 7 วัน

6. สติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

สติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ควบคู่กันทั้ง 2 อย่าง

6.1 สมถกรรมฐาน เป็นวิชาที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เป็นอุบายที่ทำให้จิตสงบ เกิดสมาธิ 3 ขั้นตอน

- (1) ขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะหนึ่ง
- (2) อุปจาระสมาธิ คือสมาธิที่ตั้งลึกลงไป
- (3) อัปนาสมาธิ คือสมาธิที่ลึกมาก หนึ่งสงบแน่นมาก

ในการอบรมพัฒนาจิตผู้ปฏิบัติ หรือผู้เข้าอบรมจนครบหลักสูตรคือ 7 วันจะพบ อารมณ์ของสมาธิทั้ง 3 ถ้าเป็นการปฏิบัติแบบสมถะ คือนั่งหลับตาใช้องค์บริการต่าง ๆ แล้วแต่วิธีการซึ่งมีหลายวิธี และเพ่งวัตถุเป็นอารมณ์ เช่น ดวงเทียน ดวงแก้ว พระพุทธรูป เป็นต้น ต่อไปถ้าสมาธิแนบแน่นแล้ว จะทิ้งองค์บริการ เกิดสมาธิ คือ สมาธิจะยิ่งเกิน ทำให้จิตเดินหลงทางได้ และวิธีการเช่นนี้ ไม่สามารถฆ่ากิเลสได้เพราะสมาธิข่มกิเลสไว้ พอออกจากสมาธิ กิเลสก็จะแสดงออกมากกว่าเดิม เพราะถูกข่มไว้นาน สรุปลแล้ว วิธีการสมถะ ทำให้เกิดความสงบเท่านั้น

6.2 วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้จิตสงบ โดยวิธีการที่ทำให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญา สมาธิของวิปัสสนากรรมฐานไม่ลึกมากเท่ากับสมถกรรมฐาน แต่จะมีปัญญาเกิดเพราะสติไปกำกับ โดยใช้วิธีการกำหนดอิริยาบถ คือ ต้องมีสติติดตามรู้ตลอดเวลา ทุกขณะที่เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร เคี้ยว ดื่ม อาบน้ำ แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ก็คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง หลักสำคัญคือการกำหนดรู้อย่างเดียว ทางเดียวจึงจะเกิดปัญญา ทางรู้ของเรามี 6 ทาง คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ 6 ทางนี้เป็นทางเข้าออกของจิต จิตจะรับรู้ทางจิตตลอดเวลา ถ้าเรารับรู้พร้อม ๆ กันทั้ง 6 ทวารนี้ เราจะวุ่นวายสับสน ฉะนั้นการกำหนดรู้อย่างเดียว หรือทางเดียวและหลักสำคัญ คือการกำหนดให้รู้ทันปัจจุบัน เช่น ได้ยิน ก็กำหนดในใจ ว่า “ยินหนอ” ได้เห็นก็กำหนดในใจว่า

“เห็นหนอ” กลิ่นมากระทบจมูกก็กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ใจกำลังคิด ก็กำหนดว่า “คิดหนอ” จิตเป็นผู้กำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน ถ้าได้ยินเสียงอะไรก็ตาม ถ้าไม่กำหนดให้ทันปัจจุบัน กิเลสตัวหลังก็จะเกิดขึ้น ถ้าเราชอบเสียงนั้นก็เป็โลภะ ถ้าไม่ชอบเสียงนั้นก็เป็โทสะ คือเกิดกิเลสทันที ถ้ากำหนดทันจะดับกิเลสได้ จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป คือ เกิดปัญญา

ปัญญาที่จะเกิดขึ้นกับมนุษย์ คือ

1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง

2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการนึกคิดตรึกตรอง

ปัญญาระดับที่ 1 และระดับที่ 2 นี้ ยังไม่สามารถทำลายอนุสัยกิเลสที่เป็นอกุศลจิตที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน อันได้แก่ โลภะ 8 โทสะ 2 โมหะ 2⁵ ดังนี้

โลภะ 8 หรือโลภมูลจิต คือ จิตที่ตกอยู่ในอำนาจของความโลภ โดยมีความโลภเป็นตัวนำ สามารถเกิดขึ้นได้ 8 ประเภท คือ

1. โลภจิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความรู้สึกยินดีพอใจ มีความเห็นผิดและเกิดขึ้นเอง
2. โลภจิตที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ มีความเห็นผิด และมีคนชักชวนให้เกิด
3. โลภจิตที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ แต่ไม่มีความเห็นผิด และเกิดขึ้นเอง
4. โลภจิตที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ ไม่มีความเห็นผิด แต่ถูกชักชวนให้เกิด
5. โลภจิตที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกเฉย ๆ มีความเห็นผิด เกิดขึ้นเอง
6. โลภจิตที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกเฉย ๆ มีความเห็นผิด ถูกชักชวนให้เกิด
7. โลภจิตที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกเฉย ๆ ไม่มีความเห็นผิด เกิดขึ้นเอง
8. โลภจิตที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกเฉย ๆ ไม่มีความเห็นผิด แต่ถูกชักชวนให้เกิดขึ้น

โทสะ 2 หรือโทสมูลจิต คือ จิตที่ตกอยู่ในอำนาจของความโกรธ เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยมีความโกรธเป็นตัวนำ สามารถเกิดขึ้นได้ 2 ประการ คือ

1. จิตที่มีทั้งความเสียใจ ความโกรธ ที่เกิดขึ้นเอง

⁵ พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาสาขานาเปรียบเทียบ: มหาวิทยาลัยมหิดล), 2543.

2. จิตที่มีทั้งความเสียใจ ความโกรธ ที่ถูกกระตุ้นให้เกิด
อนึ่ง ความโกรธ หรือโทสะนี้มีสาเหตุที่ทำให้เกิด คือ
 - มีนิสัยเป็นคนมักโกรธ
 - ไม่สุขุมรอบคอบ
 - มีการศึกษาเรื่องคุณธรรมน้อย
 - ประสบการณ์ไม่ดี
 - นึกถึงความอาฆาตในสัตว์และสิ่งต่าง ๆ

โมหะ 2 หรือโมหมูลจิต คือ จิตที่ตกอยู่ในความมมงาย เป็นจิตที่เกิดขึ้น โดยไม่มีความมมงาย หรือความหลงเป็นตัวนำ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความคิดสงสัย ความคิดสงสัยในโมหมูลจิต คือ ความคิดสงสัยที่เป็นตัว สกัดกันความดี ประกอบด้วยสภาพธรรม 2 อย่าง คือ ความวางเฉย ความสงสัย
2. ความคิดฟุ้งซ่าน เมื่อบุคคลมีความคิดฟุ้งซ่าน จิตจะมีความรู้สึกเฉยๆ พร้อมกับจิตเลื่อนลอยไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จับอารมณ์นั้นแล้วทิ้งอารมณ์นั้น จับอารมณ์นี้ แล้วทิ้งอารมณ์นั้นไปเรื่อย ๆ ลักษณะของบุคคลที่มีโมหจิตในแบบมมงายนี้มีอยู่ 2 อย่าง คือ ไม่มีความคิดแยกคายรอบคอบ และมีอริยาศัยมมงายฝังอยู่ในสันดานเป็นเวลานาน เหล่านี้ จะถูกทำลายลงไม่ได้ ต้องอาศัยปัญญาชั้นที่ 3 คือ

3) กวามยปัญญา คือ ใจสนใจ ใจตอบใจ ใจอธิบายใจ ปัญญา จะเกิดขึ้นจากการภาวนา โดยการกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน

7. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้ตามฐานต่าง ๆ ของร่างกาย หรือ แปลว่า ที่ตั้งของสติ ตามฐานต่าง ๆ ของร่างกาย 4 ฐาน ดังนี้

7.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้ง สติ ดูลมหายใจเข้าออก ดูอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดูการเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถย่อย เช่น เหลี้ยว คู้ เขี่ย ฯลฯ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาลมหายใจเข้าออก อันเป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ แล้วเฝ้าดูอาการพอง - ยุบ อันเป็นงานวิปัสสนา แล้วสามารถแยกลมเข้าออก พิจารณา เห็นการกำหนดรู้เป็นนาม การพอง - ยุบเป็นรูป

7.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ อันได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขา กำหนดไปถึงอาการปวด เมื่อย เจ็บ คัน ชา ทำให้เห็นความเป็นทุกข์

7.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ พิจารณาเฝ้าดูจิตตนในกิลเลส กำหนดอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดูอารมณ์ ดูจิตสงบ จิตที่ไม่สงบ เมื่อรู้จิตของตนโดยปัจจุบันแล้ว จะทำให้เห็นสัจจะธรรมว่าเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน

7.4 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาธรรมอันเป็นอารมณ์ ได้แก่ รู้ธรรม 5 อย่าง คือ นิรวรณ 5 ชั้น 5 อายุตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ธรรมเหล่านี้จะทำลายอัตตวิปลาส ทำให้รู้สภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน

8. หลักการปฏิบัติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีอยู่ 3 อย่าง คือ

1. การเดินจงกรม หรือ เดินสมาธิ
2. การนั่งสมาธิ
3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออริยาบถ

สำหรับงานที่ผู้ปฏิบัติจะทำร่วมกันในวันแรกนี้ จะเป็นงานที่ต้องทำศีล ทำสมาธิ และ ทำปัญญา ตามหลักการ 3 อย่าง คือ

1. เดินจงกรม
2. นั่งสมาธิ ให้นั่งทันทีต่อจากเดินจงกรมแล้ว

3. เมื่อนั่งสมาธิ ออกจากสมาธิ พักผ่อน เราจะต้องมีสติกำหนดอริยาบถปัจจุบันของเราอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่หรืออริยาบถย่อย จะก้มจะเงย จะเหลียวซ้าย แลขวา จะถอยหน้าถอยหลัง จะใส่เสื้อ ถอดเสื้อ จะบ้วนปาก แปรงฟัน ที่เรียกว่าอริยาบถย่อย จะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เราจะมีสติกำหนดรู้งานของเราให้รู้ว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วเอาอริยาบถที่เรากำลังรู้ กำลังทำนั้นแหละ มาเป็นองค์บริการ ภาวนา เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า งานของเรานี้ประกอบพร้อมไปด้วยทาน

ประกอบพร้อมด้วยศีล และประกอบพร้อมด้วยภาวนา ถ้าเราสามารถกำหนดสติให้ต่อเนื่อง จิตของเราจะสงบ ลดความฟุ้งซ่าน แล้วเกิดความคิดถูก รู้ถูก ทำถูก ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญาญาณขึ้นมาได้

ทางรู้ 6 ทวาร

ในการกำหนดอิริยาบถที่สำคัญที่ 1 นั้น ทางรู้ของคนเรามีทางรับรู้ได้ 6 ทวาร “ทวาร” แปลว่า ประตู คือ ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย และประตูใจ มีทางเดินเข้าออกของจิตอยู่ 6 ทวาร 6 ประตูนี้ไม่มีมากไปกว่านี้เลย เพราะฉะนั้นเราจะต้องฝึกสติ ปลูกสติของเราให้ตื่นขึ้นมาให้ระวังรักษาประตูบ้านทั้ง 6 ประตูนี้ให้ว่องไวต่อการรับอารมณ์ เพื่อไม่ให้วิชาโมหะเข้ามาปรุงแต่งจิต มาเสี้ยมสอนจิตให้คิดผิด ทำผิด พุดผิด จากทำนองคลองธรรม

สมัยก่อนถ้าเรายังไม่ปฏิบัติ เราก็ไม่มีสติกำหนดรู้ เราก็จะได้แต่อวิชชา คือ ความไม่รู้ โมหะ คือ ความหลง เข้ามาปรุงแต่งจิตของเราให้ทำผิด คิดผิด พุดผิด จากทำนองคลองธรรม แต่เมื่อได้ปฏิบัติแล้ว ปลูกสติให้ตื่นแล้ว สติก็จะเป็นผู้รับอารมณ์ ระวังรักษาประตูบ้านทั้ง 6 ให้ว่องไวในการรับอารมณ์ แล้วก็จะจงจิต สอนจิต เตือนจิตให้คิดได้ในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเหมาะสม และพอดี คำว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เหมาะสมและพอดี ดังนั้น สติ ไม่มีอะไรที่จะยิ่งเกิน แต่สมาธิยิ่งเกินมี คืออาจจะพบพวกวิปัสสนูปกิเลสต่าง ๆ หลงทิศ หลงทางไปก็ได้ เพราะฉะนั้น เราจึงต้องฝึกสติให้ตื่นขึ้นมาให้คุมสมาธิอีกทีหนึ่ง เมื่อปฏิบัติไป ปฏิบัติไปเราก็จะค่อยมีปัญญารู้แจ้ง เห็นจริงในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะมีศรัทธาแก่กล้าขึ้นมาเอง

การกำหนดอิริยาบถปัจจุบันสำคัญที่ 1 สำคัญที่สองคือการเดินจงกรม สำคัญที่ 3 คือการนั่งสมาธิ เพราะอิริยาบถปัจจุบันนี้เป็นของทำยาก แต่เราก็ไม่เหนือบ่ากว่าแรงที่เราจะทำได้ ท่านจะมีองค์บริกรรมที่ครูบาอาจารย์ได้สอนให้ปฏิบัติมา

2.5.2 หลักในการกำหนดเบื้องต้น

หลักในการกำหนดเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน⁶ มีดังนี้

(1) วันแรกนั้น จะอธิบายเรื่องการจงกรมและเรื่องที่ควรทราบ ดังนี้

1) **เดินจงกรม** การเดินจงกรมตามพระไตรปิฎก มีทั้งหมด 6 ระยะ

ระยะที่ 1 “ขวา - ย่าง - นอ” “ซ้าย - ย่าง - นอ”

ระยะที่ 2 “ยกนอ - เขยิบนอ”

ระยะที่ 3 “ยกนอ - ย่างนอ - เขยิบนอ”

ระยะที่ 4 “ยกสันนอ - ยกนอ - ย่างนอ - เขยิบนอ”

ระยะที่ 5 “ยกสันนอ - ยกนอ - ย่างนอ - ลงนอ - ถูกนอ”

ระยะที่ 6 “ยกสันนอ-ยกนอ-ย่างนอ-ลงนอ-ถูกนอ-กดนอ”

ส่วนการเดินจงกรมระยะที่ 7 นั้น ถ้าวิทยากรเป็นฆราวาส ปฏิบัติธรรมสายของคุณแม่สิริ กรินชัยก็จะเพิ่มการเดินระยะที่ 7 เข้าไป เป็นการเดินที่ตร.คุณแม่สิริคิดขึ้นมาเอง เพื่อนำมาใช้ประกอบการปฏิบัติให้ได้ผลดี และละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก เพราะได้พิจารณาเห็นว่าแม่ในขณะที่เดินจงกรมจนถึงระยะที่ 6 แล้วใช้สติกำหนดได้ละเอียดมากแล้ว ก็ยังมีโอกาสที่จะเผลอ หรือมีความคิดอื่น ๆ แทรกเข้ามาได้ ดังนั้น เมื่อใดที่มีความคิดแทรกเข้ามาในขณะที่เดิน สติก็ยังคงตามกำหนดรู้ได้ทันทั่วทั้งที่ จึงให้กำหนดว่า “คิดนอ” ตามหลังองค์ภาวนา แต่ถ้าไม่คิดอะไร ซึ่งโดยปกติมักจะเป็นอย่างนั้น สติก็ตามกำหนดรู้ว่า ไม่ได้คิดอะไร จึงให้กำหนดว่า “ไม่คิดนอ” ตามหลังองค์ภาวนาหรือคำที่บริกรรม

องค์ภาวนาและการเดิน จะเหมือนกับในระยะที่ 6 ทุกประการ แต่ให้เพิ่มคำว่า “คิดนอ” หรือ “ไม่คิดนอ” ลงในระหว่างองค์ภาวนาทั้ง 6 คำ ตามความเป็นจริงของปัจจุบัน ในขณะที่เดินว่า คิดหรือไม่คิดในขณะนั้น โดยหากคิดก็กำหนดว่า “คิดนอ” หากไม่คิด ก็กำหนดว่า “ไม่คิดนอ” เช่น

“ยกสัน...นอ” “ไม่คิด...นอ” (ถ้าไม่คิด)

“ยก...นอ” “คิด...นอ” (ถ้าคิด)

“ย่าง...นอ” “ไม่คิด...นอ” (ถ้าไม่คิด)

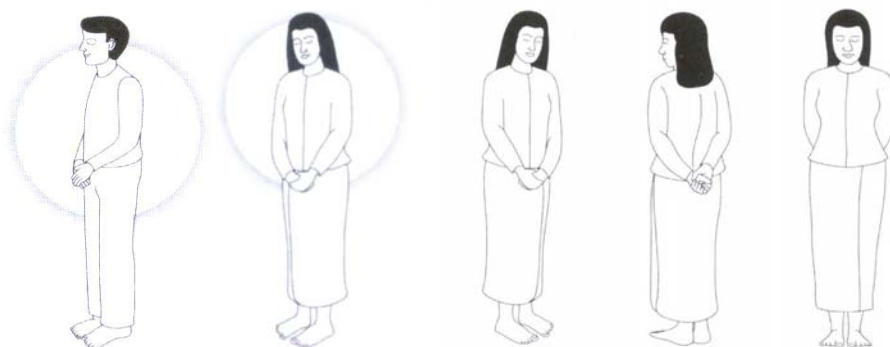
“ลง...นอ” “ไม่คิด...นอ” (ถ้าไม่คิด)

“ถูก...นอ” “คิด...นอ” (ถ้าคิด)

“กด...นอ” “ไม่คิด...นอ” (ถ้าไม่คิด)

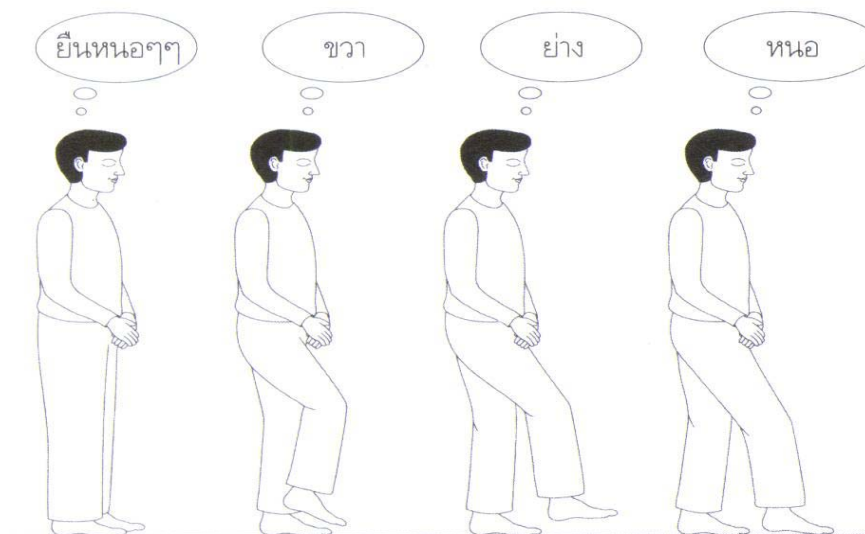
⁶ พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โศลก ญาณสิทธิ ป.๕.9), ทาง 7 สาย, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 55-67.

ในวันแรกนี้จะเดินระยะที่ 1 ก่อน โดยเริ่มที่การยืน ให้ยืนตัวตรง เอามือขวาไขว้ทับมือซ้ายก็ได้ วางไว้ตรง ๆ ก็ได้ หรือไขว้หลังก็ได้ ตามแต่ถนัด ส่วนมากเอาไว้ข้างหน้า ทอดสายตาไปประมาณ 4 - 5 ศอก ให้ลืมตา อย่าหลับตา ให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า “ยืนหนอ ๆ” (3 หน)



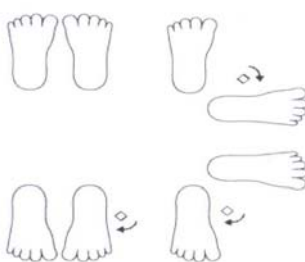
ภาพที่ 1 : การกำหนดรู้ รูปยืน

ต่อนั้นไป ให้สติจับอยู่ที่ส้นเท้า เดินช้า ๆ ภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ขณะที่ในใจนึกว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าข้างขวาขึ้น ให้พร้อมกันเท้าที่ยกกับใจที่นึกต้องให้ตรงกัน ขณะที่ “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้า ๆ ลากเสียงยาว ๆ แล้วหยุดคิดหนึ่งขณะที่ “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาในใจว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” เช่นเดียวกัน



ภาพที่ 2 : การเดินจงกรม ระยะที่

ให้ส้นเท้ากับปลายเท้าห่างกัน ประมาณสัก 2 - 3 นิ้ว เมื่อเดินสุดเสื่อ สุดถนน หรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกันแล้วหยุดยืนภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่าซ้ำๆ ประมาณสัก 3 ครั้ง หรือ 4 - 5 ครั้ง ขณะนั้น ให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอก ร่างกาย แล้วกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับส้นเท้าติด อยู่กับพื้น ยกปลายเท้าให้พื้นพื้นแล้วหมุนไปซ้ำ ๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” ให้หมุนไปประมาณสัก 4 - 5 นิ้ว ส่วนเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพื้นพื้น แล้วหมุนตามไป พร้อมกับภาวนาว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” เช่นเดียวกัน



ภาพที่ 3

ให้หมุนกลับไปอย่างนี้ประมาณ 3 หรือ 4 คู่ ก็จะพอดีกับความต้องการที่จะหยุด แล้วยืนตรงอยู่กับที่ ภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่า 3 ครั้ง หรือ 4 ครั้ง แล้วเดิน จงกรมต่อไป โดยภาวนาว่า “ขวา - ย่าง - หนอ” “ซ้าย - ย่าง - หนอ”

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ 30 นาที เมื่อเดินพอสมควร แก่เวลาแล้ว ให้นั่งติดต่อกันไปเลย จึงจะไม่ขาดระยะ สติ สมาธิ ปัญญา จึงจะแก่กล้าดี การ ปฏิบัติในวันแรกนี้ จะเดินจงกรม ระยะที่ 1 เท่านั้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความคุ้นเคย และ กำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ คือมีสติรู้ในทุกอย่างก้าวของตัวเอง และพระอาจารย์หรือ วิทยากรก็จะให้ความรู้ในสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรรู้อ่าง เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการกำหนดสติ แต่ไม่มากนัก เพื่อไม่ให้ผู้เข้าปฏิบัติฟุ้ง ส่วนการเดินจงกรมในระยะอื่น ๆ นั้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอตามลำดับต่อไป

2) การนั่งสมาธิ สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือความสำรวมในใจ ให้แน่วแน่ โดยพิจารณารูปนาม คือการกำหนดรู้ที่ท้องพองยุบ จำไว้เสมอว่า ต้องเดิน จงกรมก่อนนั่งสมาธิ เพราะร่างกายจะปรับตัวไม่ทัน ก็จะปวดศีรษะได้ จึงจำเป็นต้องเดิน จงกรมก่อนเริ่มแรก ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติอยู่ที่ท้องของตน โดยกำหนดอารมณ์กรรมฐาน เป็น 2 ระยะ กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองขึ้นพึงกำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อหายใจ ออกท้องจะยุบลง พึงกำหนดว่า “ยุบหนอ”



ภาพที่ 4 : การนั่งสมาธิที่นิยม

ทำนั่งสมาธิมี 3 แบบ

วิธีนั่งที่นิยมกันมีอยู่ 3 แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบนั่งแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

1. ทำนั่งแบบเรียงขา คือนั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาต้านใน แล้วพับเข่าขวาเข้ามา ให้สันเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย ให้ฉีกเข่าออกให้มากที่สุด (ดังในรูป)



ภาพที่ 5 : ทำนั่งแบบเรียงขา

2. ทำนั่งแบบทับขา คือให้นั่งเหมือนแบบที่ 1 แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย



ภาพที่ 6 : ทำนั่งแบบทับขา

3. ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่าที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่งท่านี้สำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง (ดังในรูป)



ภาพที่ 7 : ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร

ในวันแรกที่เริ่มปฏิบัตินั้น พระอาจารย์วิทยากรจะให้ผู้ปฏิบัตินั่งเพียงบัลลังก์ละ 30 นาที ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติหาอาการพอ - ยุบไม่ชัดเจน ก็จะถูกแนะนำให้เอาฝ่ามือทั้งสองวางซ้อนแตะไว้ที่ตรงพื้นท้องของตน

ข้อสำคัญต้องกำหนดเป็นปัจจุบัน และมีให้กำหนดที่ลมหายใจ หรือว่ากำหนดที่ถ้อยคำ แต่ให้กำหนดอยู่ที่อาการของท้อง เปลี่ยนไปตามอาการว่า พอหนอ - ยุบหนอ พอหนอ - ยุบหนอ ๆ ตลอดเวลาที่นั่งกำหนดครั้งหนึ่ง ๆ จะเป็น 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะกะเวลาไว้ การนั่งกำหนดตามเวลาที่กะไว้ครั้งหนึ่ง ๆ นี้ ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า บัลลังก์หนึ่ง ๆ คือ นั่งกำหนดครั้งหนึ่ง เป็นบัลลังก์หนึ่ง นั่นเอง⁷

โครงการอบรม สายของ **คุณแม่สิริ กรินชัย** นั้น จะมีขั้นตอนการนั่งสมาธิ ดังนี้

1. ก่อนจะนั่งสมาธิ กำหนดว่า “ยื่นหนอ 3 ครั้ง” อยากนั่งหนอ” 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ปล่อยแขนที่วางตรงหน้าท้องลงมาไว้ที่ข้างลำตัว กำหนดว่า “ยกหนอ ลงหนอ ปล่อยหนอ” โดยทำกิจรายดังนี้ กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อย ๆ ยกมือขวาออกจากหน้าท้องในลักษณะตั้งฉากกับลำตัวกำหนดว่า “หนอ” ต่อกำหนดว่า “ลง” พร้อม ๆ กับเลื่อนมือไปครั้งหนึ่ง กำหนดว่า “หนอ” ต่อกำหนดว่า “ลง” พร้อม ๆ กับเลื่อนมือไปครั้งหนึ่ง กำหนดว่า “หนอ” ต่อกำหนดว่า “ปล่อย” พร้อม ๆ กับค่อย ๆ ปล่อยมือขวา

⁷ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 32.

ลงมาที่ข้างลำตัวตามสบาย เรียบร้อยแล้วจึง “หนอ” มือซ้ายก็เช่นเดียวกัน กำหนดถอย
เท้าซ้ายไปข้างหลัง 1 ก้าว กำหนดว่า “ถอยหนอ” แล้ววางมือทั้งสองไว้ที่หน้าขา กำหนดว่า
“ย่อ” (ย่อเข่าลง 1 ครั้ง) และ “ลง ลง ลง” พร้อมกับ ย่อตัวลง (ไม่ต้องใส่หนอ เพราะเป็น
กิริยาที่เร็วมาก) กำหนดว่า “ถูกหนอ” พร้อม ๆ กับเข่าซ้ายถูกพื้น กำหนดว่า “ขยับหนอ”
พร้อม ๆ กับขยับตัวขึ้น เพื่อที่จะให้เข่าขวาลงพื้นแต่ยังไม่ถึงพื้น กำหนดว่า “ลง..ลง” พร้อม
กับลดเข่าลงแล้วกำหนดว่า “ถูกหนอ” เมื่อเข่าขวาถูกพื้น ต่อไปให้กำหนดรู้ที่มือซ้ายว่า
“ท้าวหนอ” พร้อมกับยกมือซ้ายท้าวลงที่พื้นด้านซ้าย กำหนดว่า “ขยับ” พร้อมกับขยับเท้า
ขวาซ้ายไปทางขวา เพื่อทำท่าหนึ่งกำหนด “นั่ง..นั่ง” พร้อมกับลดสะโพกด้านซ้ายลง เมื่อถึง
พื้นแล้วกำหนดว่า “ถึงหนอ” ให้สะโพกซ้ายถึงพื้นเบา ๆ นุ่ม ๆ มือซ้ายที่ท้าวไว้ ให้เลื่อน
มือซ้ายไว้ข้างสะโพกตำแหน่งที่พอดี ๆ กำหนดพร้อมกับขยับมือว่า “ขยับ” ขณะนี้สำรวจ
ตัวเองว่าอยู่ในท่าหนึ่งพับเพียง มือซ้ายท้าวพื้นอยู่ กำหนดต่อไปว่า “ยก” (ยกเข่าขวาขึ้น)
กำหนดว่า “ไป” (พร้อมกับเลื่อนหรือกวาดเท้าขวาออกไปไว้ที่หัวเข่าซ้าย) กำหนดว่า “จับ”
พร้อมกับใช้มือขวาแยกปลายเท้าขวากำหนด “ยก” “มา” เลื่อนขึ้นวางบนเข่าซ้ายกำหนดว่า
“วาง” พร้อมกับวางเท้าขวา บนเข่าซ้าย กำหนด “ยก” พร้อมกับมือขวาออกจากเท้าและยก
มือขวาออกกำหนดว่า “ไป” พร้อมกับเลื่อนมือขวาไปเพื่อจะวางบนเข่าขวา กำหนดว่า
“วาง” (พร้อมกับวางมือบนเข่าขวา) ต่อไปให้กำหนดรู้ที่มือซ้ายที่วางกับพื้นอยู่ แล้วกำหนด
ว่า “ยก” พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นจากพื้น กำหนดว่า “มา” พร้อมกับเลื่อนมือซ้ายมาวางบน
เข่าซ้ายกำหนดว่า “วาง” (พร้อมกับวางมือบนเข่าซ้าย)

2. การนั่งสมาธิ โยคีจะต้องใช้เวลานาน จึงจำเป็นต้องนั่งให้สบาย ๆ คือ
ขยับท่าหนึ่งได้ จะเคลื่อนไหวสิ่งใดของร่างกาย กำหนดว่า “ขยับหนอ ดิ่งหนอ จับหนอ”
สุดแล้วแต่จะจับ จะดิ่งส่วนใด ดิ่งฝ่าตุ้ง ดิ่งกางเกง ฯลฯ ขยับจนกว่าจนกว่าสบาย การขยับ
ไม่ควรทำกิริยาที่ทำให้เสียสมาธิ เช่น เสียงดัง ถ้านั่งเป็นหมูนุ่มมาก ควรรองทำให้พร้อมกัน
กำหนดมือวางไว้ที่พื้นกำหนดว่า “ยกไปวาง” กำหนดเร็วว่า “ยก ไปวาง” (ยกมือจากขึ้นไป
วางที่เข่า) ยกมือซ้ายวางที่เข่าซ้าย วางมือขวาวางที่เข่าขวา ต่อไปกำหนดซ้ำว่า “ยก”
พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นจากเข่า มือคว่ำลง นิ้วมือถี่ชิด ให้มือและแขนเป็นเส้นตรงตั้งฉากกับ
ลำตัว กำหนดว่า “หนอ” ต่อไปกำหนดว่า “มา” พร้อม ๆ กับเลื่อนมือโดยหักข้อศอกให้เป็น
มุมฉาก ให้แขนอยู่ในระดับหน้าอกและแขนเป็นเส้นตรง กำหนดว่า “หนอ” กำหนดว่า
“หงาย” พร้อม ๆ กับหงายมือซ้ายขึ้นช้า ๆ แล้ว กำหนดว่า “ลง” พร้อมกับค่อย ๆ ลดมือลง
จากระดับเดิมลงครึ่งหนึ่ง (หมายความว่าครึ่งหนึ่งของมือกับหน้าตัก) กำหนดว่า “วาง”
พร้อมกับลดมือลงวางที่ตัก กำหนดว่า “หนอ” การกำหนดมือขวาก็เช่นเดียวกันโดยให้ข้อ
อยู่บนมือซ้าย การวางมือควรวางให้สบาย อย่าให้ค้ำหน้าขาหรือโยคีเอง รู้สึกว่าไม่สบาย

ก็กำหนดขยับให้พอดี ๆ หลายท่านชอบใช้หัวแม่มือชนกัน ถ้าชนกันโดยไม่ถูก ไม่เกิดความรู้สึกเสียสมาธิก็ไม่เป็นไร อย่าให้กดแรงจนร้อน เพราะในขณะที่นั่งสมาธิ จิตจะรู้ที่ละ 1 อย่าง คืออุปายที่ให้กำหนดที่ท้อง ถ้าเรารู้ที่มีมืออีก ก็จะทำให้เสียสมาธิได้ง่าย ขั้นตอนต่อไปคือกำหนดว่า “ตั้ง” พร้อมกับยืดตัวขึ้น ตั้งกายให้ตรง ศีรษะตรงเหมือนพระพุทธรูป หลังตรง กำหนดว่า “หนอ” กำหนดว่า “ปิด” พร้อมกับปิดตาลง กำหนดว่า “หนอ” การปิดตาให้ปิดเปลือกตาลงเบาๆ จะไม่ปิดตาก็ได้ บางคนปิดตาแล้วหลับ การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือปิดตา ท่านที่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย เจ็บป่วย เรื้อรัง เช่น เข้าทำหรือที่นั่งกับพื้นที่อนุญาตให้นั่งเก้าอี้ได้ ควรเลือกเก้าอี้ที่ไม่นั่งสบายเกินไป จะทำให้หลับและหลังงอได้ ไม่นั่งพียง ถ้านั่งกับพื้นที่แข็งเกินไป ผู้ปฏิบัติใหม่จะเกิดเวทนา จนไม่มีสมาธิเลย อนุญาต ให้ใช้ผ้ารองนั่งได้ อย่าให้หนาเกินไป จำไว้เสมอว่า การนั่งสมาธิต้องนั่งหลังตรง ไม่ก้มหน้าจึงจะมีสมาธิดี

3. เมื่อนั่งหลับตาแล้ว วิทยากรจะแนะนำการกำหนดสติ โดยให้โยคี (เอาความรู้สึก) มากำหนดรู้หน้าท้อง เหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว ตรงจุดนั้นจะมีการป้องกันการยุบอยู่ตลอดเวลา ให้กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่ออาการท้องพองขึ้น กำหนดว่า “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบ โดยกำหนดให้ทันพอดีกัน โยคีอาจจะสับสนและไม่เข้าใจในการกำหนดนี้ด้วยเหตุหลาย ๆ อย่าง เช่น

- หาพองยุบไม่เจอ เพราะเดิมเคยปฏิบัติด้วยการกำหนดลมหายใจซึ่งเป็นต้นลม เป็นการกำหนดที่ละเอียด จับสมาธิได้ยาก และถ้ามีสมาธิแล้วจะผลออกองค์บริการ การจับพอง - ยุบ เป็นการจับปลายลม เป็นการกำหนดที่หยาบ จับสมาธิได้เร็วและไม่ผลออกองค์บริการ

- ถ้าหาพอง - ยุบ แล้วไม่เจอ ให้สร้างขึ้นโดยการหายใจลึก ๆ เข้าไปจนเกิดอาการพอง ก็เอาจิตไปกำหนดรู้ตรงพอง และหายใจออกเอาจิตกำหนดรู้ตรงยุบ

- การสร้างพองยุบ โดยการหายใจลึก ๆ ยังจับไม่ได้ ให้ใช้มือขวาวางที่หน้าท้องคือวาง 4 นิ้วไว้ที่หน้าท้อง ให้นิ้วก้อยอยู่ตรงสะดือพอดี อาการพองยุบจะดันนิ้วทั้ง 4 ให้ขึ้นลง ท่านก็จะสามารถกำหนดพอง-ยุบได้ การทำเช่นนี้ให้ทำเฉพาะวันแรก ๆ เท่านั้น

- ในวันแรกอาจจะใส่หนอไม่ทัน ก็ไม่ต้องใส่หนอ

- การหาพองยุบด้วย 2 วิธี ดังกล่าวแล้ว ยังหาไม่เจอ ให้ใช้วิธีนอนหงาย อาการพองยุบจะปรากฏชัดเจนมาก

- ท่านที่ใส่กางเกงหรือเสื้อผ้าที่รัด ๆ ตรงหน้าท้อง จะเป็นอุปสรรคต่อการกำหนดพอง - ยุบ

ท่านที่เคยชินและชำนาญต่อการปฏิบัติแบบของตนเอง จะเป็นวิธีใด ก็แล้วแต่ อาจหลงลืมคือ จับพอง - ยุบบ้าง หลงไปวิธีเดินบ้าง ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เวลาเหลือ ก็กำหนดว่า “เปลอหนอ” ตั้งต้นกำหนดใหม่ ถ้าไม่สามารถกำหนดวิธียุบ - พองได้ ก็ใช้วิธีเดิมของท่าน และต้องไม่ทิ้งองค์บริกรรม

4. เมื่อจิตรู้ตรงอาการพอง - ยุบ ให้กำหนดเช่นนี้เรื่อยไป การกำหนดที่ท้องพอง - ยุบ เป็นอุบายดึงจิตให้มารู้ที่เดียว คือที่พอง - ยุบ เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ การเกิดสมาธิที่หนึ่งสงบนาน คือการให้จิตรู้ที่ละ 1 อย่าง แต่ในความเป็นจริงจิตจะรู้ที่ละหลายๆ อย่าง เช่น เห็น ได้ยิน นึกคิดเรื่อง ต่าง ๆ นานา เพราะเหตุว่าจิตมีทางรู้หลาย จึงทำให้เราสับสนวุ่นวาย ถ้าทำให้จิตเกิดสมาธิ จิตจะสงบ แต่ความสงบอย่างเดียวไม่ถูกต้อง เพราะไม่มีสติ (ความระลึกได้) จำเป็นต้องสร้างสติ คือกำหนดรู้ทวารต่าง ๆ ในขณะที่ท่านนั่งสมาธิ ทวารต่าง ๆ เขามีวิญญา คือการรับรู้พร้อมๆ กับการนั่งสมาธิ จิตก็ไม่สงบได้ วิธีการคือ เมื่อกำหนดพอง - ยุบอยู่ จิตต้องรู้อยู่ที่พอง - ยุบ ขณะเดียวกัน หู ทำหน้าที่ได้ยิน ตาก็มีหน้าที่เห็น ทั้ง ๆ ที่หลับตาแล้ว จิตก็มีหน้าที่คิด สรุปแล้วว่า ทวารทั้ง 6 ยังทำหน้าที่สมบูรณ์อยู่ โยคีจึงต้องกำหนด เมื่อหูได้ยินว่า “ยินหนอ” “เห็นหนอ” เมื่อเห็น ถ้าเห็นสิ่งมีชีวิตก็ให้แผ่เมตตาด้วยเสมอ ถ้ากำหนดไม่ทัน ก็บอกว่า “ไม่ทันหนอ” หรือ “เปลอหนอ” กำหนด “ไม่ถูกหนอ” กำหนดตามความเป็นจริง ท่านที่ไม่เคยนั่งสมาธิ มาก่อนเลย จะเกิด “นิรวรณ” ต่างๆ เช่น ง่วงนอน ปวดเมื่อย คั้น ให้กำหนดว่า “อดทนหนอ” ถ้าทนไม่ไหวกำหนดอีกว่า “ทนไม่ไหวหนอ” “อยากเปลี่ยนหนอ” แล้วเปลี่ยนท่านั่งได้ จะนั่งพับเพียบหรือนั่งเหยียดเข้าก็ได้ แต่ให้กำหนดทุกครั้งที่เปลี่ยนท่า เวลาคิดกำหนด “คิดหนอ” “ดีใจหนอ” “เสียใจหนอ” หรือโกรธก็กำหนดว่า “โกรธหนอ” “ไม่พอใจหนอ” โดยกำหนดตามความเป็นจริง ทุกครั้งที่กำหนดสติทางทวารต่าง ๆ ตามความเป็นจริงแล้ว ให้ย้ายจิตกลับมากำหนดรู้ที่อาการ พอง - ยุบ เสมอ ที่สำคัญคือควรพยายามนั่งตัวตรง

ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

1. ทำให้อาการพองยุบปรากฏชัดเจน
2. ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวก
3. ทำให้วิริยะความเพียรกับสมาธิเสมอกัน
4. ไม่ง่วงนอน นั่งได้นาน
5. ทำให้เวทนาเกิดช้า หรือไม่เกิดเลย

ข้อควรสังเกตในการนั่งสมาธิ

1. นั่งสบาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ไม่รัดตึง อากาศไม่ร้อน พื้นที่นั่งไม่คั่น (บางแห่งเป็นพรมเก่าหรือเสื่อเก่า สกปรก มดหรือตัวแมลงอาศัยอยู่ จะมารบกวนได้)
2. กำหนดองค์บริกรรมที่ท่อง ฟอง - ยุบ ตลอดเวลา (ไม่ทิ้งองค์บริกรรม)
3. ความอดทน พากเพียร เป็นองค์ประกอบที่ต้องกำหนดเสมอว่า อดทน ห่อ พากเพียรห่อ อดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เพียรต่อการปฏิบัติ
4. ในวันที่ 2 หรือวันที่ต่อ ๆ มาของการปฏิบัติ จิตจะเป็นสมาธิบ้างแล้ว ก็ไม่รับรู้การฟองยุบแล้ว บางท่านจะบอกว่า ฟอง - ยุบหายไป ให้กำหนดว่า “หายห่อ เจียบห่อ นิ่งห่อ เฉยห่อ” กำหนดเช่นนี้เรื่อยไป ถ้าท่านต้องการสร้างสติ เพื่อให้เกิดสติที่ว่องไวขึ้น ก็กำหนดจิตไปถูกอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เรียกว่า การย้ายจิต โดยย้ายจากองค์บริกรรมที่ว่า “หายห่อ นิ่งห่อ เฉยห่อ” ไปถูกอวัยวะต่าง ๆ ตามลำดับ เช่น ไปถูกสะโพกซ้าย ก็กำหนดว่า “ถูกห่อ” กลับมาที่ฟองยุบ ถ้ายังไม่มีฟอง - ยุบ ก็กำหนดว่า “หายห่อ เจียบห่อ เฉยห่อ” ให้เติมคำว่า “นิ่งห่อ” ด้วย ในบางครั้งฟอง - ยุบอาจจะมา ก็พยายามให้จิตจับว่า มาตอนฟองหรือยุบ

5. นิเวศน์ 5 ได้แก่

- 5.1 ถิ่นมิตถะนิเวศน์ ความง่วงเหงา หาวนอน
- 5.2 อุทัจจะกุกุจะนิเวศน์ ความเหนื่อยหน่าย ฟุ้งซ่าน ราคาญใจ
- 5.3 กามฉันทะนิเวศน์ ความรักใคร่ ใจห้วงใย
- 5.4 พยาบาทะนิเวศน์ ความโกรธเกลียดเคียดแค้น
- 5.5 วิจิกิจฉานนิเวศน์ ความสงสัยลังเลใจ

นิเวศน์ทั้ง 5 จะเกิดขึ้นกับโยคีทุกคน ต้องตัดนิเวศน์ให้ได้ วิธีตัดคือ “การกำหนดอิริยาบถ” นั้นเอง เช่น การง่วงนอน ให้กำหนดว่า “ง่วงห่อ” และสังจิตว่า “ไม่ง่วงห่อ” ถ้านั่งสมาธิแล้วง่วงนอน ไม่ต้องหลับตา ถ้าลืมตาแล้วยังง่วงอยู่ ก็ไม่ต้องนั่งสมาธิ ให้เดินจงกรม ถ้าเดินจงกรมแล้วยังง่วงอยู่ ควรไปล้างหน้าล้างตา นิเวศน์ตัวอื่น ๆ ให้กำหนดอิริยาบถตามลักษณะนิเวศน์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นการพยาบาล ให้แผ่เมตตาทุกครั้ง ถ้ามีนิเวศน์ตัววิจิกิจฉานก็ให้ปฏิบัติอย่างเดียวกัน คือการกำหนดนั่นเอง

6. นิमित ความหมายในทางปฏิบัติ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้น ปรากฏมโนภาพ ให้จิตรู้เท่านั้น นิमितมีหลายอย่าง นิमितที่ดีเรียกว่า สุภานิमित นิमितไม่ดี เรียกว่า อสุภานิमित เกิดขึ้นกับบุคคลที่จิตเป็นสมาธิบ้างแล้ว การเกิดนิमितเกิดได้ตลอดเวลา เช่น เวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม หรือนอนหลับ ก็เกิดได้ นิमितมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น นิमितที่ติดตา เรียกว่า อุกคหนิมิต นิमितที่ย่อยขยาย ใหญ่ - เล็ก เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต นิमितที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

สมณะกรรมฐาน เรียกว่า บริกรรมนิมิต นิมิตที่เกิดขึ้นสมปรารถนาจนได้อภิญญา เรียกว่า อภิญญานิมิต นิมิตที่เกิดกับคนใกล้ตายเรียกว่า กรรมนิมิต นิมิตทั้งหมดนี้ ในทางวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ให้ถือนิมิตมาเป็นอารมณ์ โยคีส่วนใหญ่จะเข้าใจผิดว่า การเห็น (หรือนิมิต) เป็นของดี จะบอกว่าเป็นของไม่ดี ก็คงไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นของดี คงดีชั้นอนุบาลเท่านั้น คือให้โยคีได้กำหนดว่า “เห็นหนอ” นิมิตจะมาทุกทาง คือ 6 ทวาร มาทางไหนก็ให้กำหนดทุกครั้ง อย่าลืมนึกว่าถ้าเห็นสิ่งมีชีวิต ให้กำหนดแผ่เมตตาทุกครั้ง โยคีจำไว้ว่าการเห็นนิมิตไม่ใช่ของดี แต่เป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ เพราะเกิดมาตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน คือพูดง่าย ๆ ว่าแล้วแต่กรรมของแต่ละคน บางคนอยากเห็นก็ไม่ได้เห็น บางคนไม่อยากจะเห็นก็ได้เห็น

7. **ปีติ** คือ ความอิ่มใจ เกิดขึ้นหลังจากการนั่งสมาธิ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปขั้นหนึ่งแล้ว เกิดขึ้นได้กับทุกคนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่าพระธรรมปีติ จะเป็นของดีที่โยคีต้องกำหนดรู้ ถ้าไม่กำหนดรู้อาจเป็นอันตรายได้ คือ กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส โยคีจะหลงว่าตนเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้สำเร็จแล้ว ฉะนั้นเมื่อปีติเกิดต้องกำหนดรู้ทุกครั้ง และถ้ากำหนดแล้วอาการของธรรมปีติไม่หยุด ให้กำหนดออกจากสมาธิ แล้วเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ ถ้าทำใหม่อีกเกิดธรรมปีติอีก กำหนดให้หยุดก็ไม่หยุดอีก ให้แผ่เมตตา เพราะอาจจะปรากฏ กฎแห่งกรรมก็ได้

ธรรมปีติมี 5 ชนิด คือ

- 1) ขุททกาศปีติ คือ อาการเยือกเย็นจนขนลุก มีอาการขนลุกชูซ่า ตามตัว ตามศีรษะ
- 2) ขณิกาปีติ มีอาการคัน เหมือนมดไต่ ไรคลานยุบ ๆ ยิบ ๆ ตามหน้าตามตัว
- 3) โอกันติกาปีติ มีอาการตัวโยก ตัวโคลงเคลง หมุนคลี่นไส้ อาเจียน
- 4) อุพเพงคาศปีติ อาการเหมือนจะลอย หรือลอยขึ้นได้จริง ตัวเบา บางครั้งมีอาการสัปหงก โงกหน้า โงกหลัง
- 5) ผรณาศปีติ มีอาการเย็นซาบซ่าน หรือร้อนวูบ เสียวตามร่างกาย

8. อาการกฎแห่งกรรมจะปรากฏขึ้น บางท่านก็นึกออกว่า ทำกรรมอะไรไว้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะตัดเวร ตัดกรรมได้ ฉะนั้น เมื่อท่านปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่ง จิตเป็นสมาธิดีพอสมควรแล้ว จะเป็นจิตที่มีพลัง พอสมควรแล้ว ควรมีการแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรหรือให้แก่ผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณ หรือแม้จะเป็นคนที่เราไม่ชอบ คนเกลียด เป็นต้น เพราะการแผ่เมตตาในขณะที่จิตเราเป็นสมาธิ คือจิตที่บริสุทธิ์ จะเป็น

จิตที่เป็นกุศล และได้กุศลแรง การแผ่เมตตาทำได้ทุกเวลา ถ้ายิ่งท่านเกิดเวทนา เช่น ปวดศีรษะ ปวดเอว ฯลฯ ท่านยิ่งต้องแผ่เมตตามากขึ้น ถ้าจำได้ว่าทำเวรกรรมใดไว้กับใคร ก็ระบุชื่อลงไปเลย คำแผ่เมตตาก็พูดภาษาธรรมดาๆ เช่น ข้าพเจ้าทำกรรมใดไว้ จึงมีอาการเจ็บปวดอย่างนี้ ข้าพเจ้ากระทำไปโดยไม่รู้ตัว ขอให้เจ้ากรรมนายเวร (ถ้านึกชื่อได้ก็ระบุไปเลย) โปรดอโหสิกรรมให้ข้าพเจ้าด้วย ข้าพเจ้าจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อุทิศส่วนกุศลให้ท่าน จงเป็นสุขๆ เกิด อย่ามีเวรต่อกันและกันเลย ถ้าเป็นกรรมหนัก คือ 1.ฆ่าพ่อ 2.ฆ่าแม่ 3.ฆ่าพระอรหันต์ 4.ทำร้ายให้พระพุทธเจ้าให้หื้อพระโลหิต 5.ยุยง สงฆ์ให้แตกกัน กรรม 5 อย่างนี้เป็นกรรมหนัก หรือที่เรียกว่า “อหังกรกรรม” ต้องเพียรปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ต้องใช้ระยะเวลาานาน จึงจะหมดเวรกรรมบางเบาได้

วันที่สองของการปฏิบัติ อาการเจ็บปวดจะเกิดขึ้น เรียกว่าเป็นสภาวะธรรม ส่วนใหญ่จะปวดศีรษะ อาเจียน หลายคนเจ็บป่วยอยู่แล้วอาการเจ็บป่วยจะปรากฏ มากยิ่งขึ้น โยคีไม่ต้องตกใจ แต่ให้กำหนดอิริยาบถตามอาการที่เป็น เช่น “ปวดหนอ” “อยากจะอาเจียนหนอ” แล้วแผ่เมตตา สภาวะอย่างนี้เรียกว่า “สำรอกโรคะ” ท่านที่กำหนดสติและตั้งใจปฏิบัติ อาการต่าง ๆ จะหายไปโดยไม่ต้องรับประทานยา

การออกจากสมาธิ

เมื่อโยคีนั่งสมาธิไปได้เวลาพอสมควรแล้ว ในวันแรกๆ ควรให้นั่งสมาธิสัก 20 นาที ก็ให้โยคีออกจากสมาธิ โดยวิธีการ ดังนี้

1. กำหนดในใจ (ยังหลับตาอยู่) ว่า “อยากพักหนอ” 3 ครั้งแล้วลืมตาขึ้น ก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” “กระพริบหนอ” ทำกริยาคลายสมาธิช้า ๆ

2. การคลายสมาธิเป็นจำนวนมาก ต้องทำให้ได้ตามขั้นตอน คือ “เหลียวหนอ” พร้อม ๆ กับเหลียวไปทางซ้ายช้าๆ เหลียวไปจนสุดที่คอจะเหลียวได้ เห็นอะไร ก็ตามกำหนดว่า “เห็นหนอ” กระพริบหนอ สิ่งที่เห็นเป็นรูป ส่วนที่รู้คือนาม (คือใจของเรา) กำหนดว่า “เหลียวหนอ” 3 ครั้ง พร้อมกับเหลียวไปทางขวา จนสุดที่คอจะเหลียวได้ เห็นอะไรก็กำหนดรู้ “เห็นหนอ กระพริบหนอ” ต่อไปกำหนดว่า “เหลียวกลับหนอ” กลับมาให้หน้าตรง กำหนดว่า “ก้มหนอ” ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง (ก้มหน้าลงจนกระทั่งคางจรดอก) กำหนด “เห็นหนอ” “กระพริบหนอ” ต่อไปกำหนดว่า “เงยหนอ” 3 ครั้ง (เงยจนคอทั้งบ่า) กำหนด “เห็นหนอ” “กระพริบหนอ” ต่อไปกำหนด “ตั้งหนอ” 3 ครั้ง จนหน้าตรง

3. ย้ายจิตมารู้ที่มือขวา กำหนด “ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ” ยกมือขวาที่วางไว้ที่หน้าตักไปวางที่เข่าขวา โดยหายใจเข้าออก คลายสมาธิโดยการกำหนดว่า “กำ”

“เหยียด” เวลาทำให้กำหนดรู้ตลอดเวลาว่านิ้วไหนเข้าก่อน นิ้วไหนออกก่อน มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน เมื่อกำเหยียด 2 ครั้ง คร่ำมีอไ้บั้นเข่า

4. กำหนดว่า “กดหนอ” พร้อม ๆ กับก้มตัวลง กำหนดว่า “ก้มหนอ” ก้มตัวลงจนหน้าผากจรดพื้น กำหนดว่า “ถึงหนอ” ถ้าไม่ถึงก็กำหนดว่า “ไม่ถึงหนอ” ใจู้ส่วนที่ถึงกำหนด “ถึงหนอ” 3 ครั้ง ค่อย ๆ ตั้งกายขึ้น กำหนดว่า “เงยหนอ”

- ทำซ้ำ ๆ ทุกขั้นตอน เพราะร่างกายของเราอยู่ในท่าหนึ่งมานาน การจะเปลี่ยนจากท่าหนึ่งไปสู่กริยาที่เคลื่อนไหว ต้องค่อย ๆ เป็นไปจะทำการหมุนเวียนของโลหิตเป็นปกติ จะไม่เกิดการเวียนศีรษะ

- ถ้าถึงเวลาที่วิทยากรบอกให้ออกจากสมาธิ แต่โยคียังออกไม่ได้ เพราะตัวหนัก เปลือกตาหนัก ลักษณะคล้ายผีอำ ไม่ต้องตกใจกำหนดในใจ “อยากพักหนอ” “ลืมตาไม่ขึ้นหนอ” กำหนดสักหลายครั้งยังออกไม่ได้ อาการอย่างนี้เรียกว่า สมาธิยิ่งเกิน คือเกินสติ ย้ายจิตไปกำหนดที่ มือกำเหยียด เหยียดขาออกดัดตัว ค่อย ๆ ทำกริยาอื่นไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็จะลืมตาได้

5. ถ้าออกจากสมาธิ ควรแผ่เมตตา, บริหารร่างกาย, พักผ่อนเมื่อถึงเวลาบรรยายธรรม วิทยากรจะให้ความรู้เพิ่มเติม เช่น

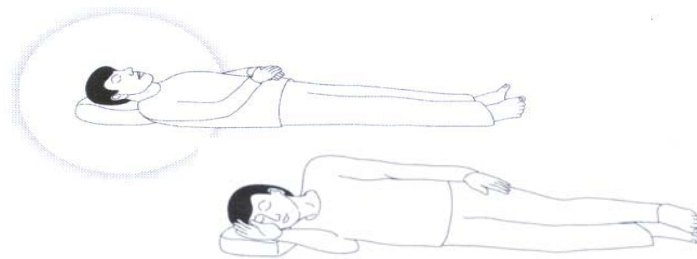
1) เวทนา คือ ความสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น ให้ปล่อยพอง - ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ปวดหนอ ๆ” หรือ “เมื่อยหนอ ๆ” หรือ “คั้นหนอ ๆ” ตามอาการเวทนานั้น ๆ สุดแท้แต่เวทนาอย่างไหน จะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง ภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนกำหนดไว้หรือตนได้กะไว้

2) จิต ในเวลาที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สมบัติ หรือคิดถึงกิจการ งานต่าง ๆ ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า “คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ - ยุบหนอต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้ใช้สติกำหนดที่หัวใจ โดยทำนองเดียวกันอย่างนี้ คือ ถ้าดีใจ ให้กำหนดว่า “ดีใจหนอ ดีใจหนอ” ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า “เสียใจหนอ เสียใจหนอ” ถ้าโกรธให้กำหนดว่า “โกรธหนอ โกรธหนอ” จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เมื่อความโกรธหายไปแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะหมดเวลา

3) เสียง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ๆ” จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหู แล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อ

4) นอน เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า “นอนหนอนอนหนอ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะที่ภาวนานั้นให้สติจับอยู่กับอาการที่เคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาไว้ที่ท้องพร้อมกับภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปจนกว่าจะหลับ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไปตอนพองหรือหลับไปตอนยุบ



ภาพที่ 8 : การนอนกำหนด

เวลาจะนอน ให้กำหนดการนอนโดยเริ่มจากกิริยาที่ยืนอยู่ กำหนดว่า ”อยากนอนหนอ” “ย่อหนอ” “ลงหนอ” “นั่งหนอ ลงหนอ เอนหนอ ๆๆ” “ท้าวหนอ” มือเท้าลงไปที่พื้น ต่อไปทำกิริยาใดก็กำหนดเช่นนั้น เช่น เหยียดขา ก็กำหนดว่า “เหยียดหนอ” ร่างกายถูกพื้นก็กำหนดว่า “ถูกหนอ” กำหนดพื้นที่สัมผัสด้วยว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดที่ท้องดูอาการท้องพอง - ยุบ อาการท้องที่พอง - ยุบ ในขณะที่นอนนี้จะปรากฏเด่นชัดกว่าเวลานั่งสมาธิ การกำหนดสติกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” จนใกล้เวลาที่เราจะหลับ กำหนดว่า “อยากจะหลับหนอ” ผู้ที่ฝึกการกำหนดจนเกิดสติที่ว่องไวแล้ว สามารถกำหนดสังขจิตเราได้ว่า “ตื่นเวลาเท่าใด” และจะมีสติรู้ได้ว่าเวลาหลับไปนั้น หลับไปกับยุบหรือพอง

(2) วันที่สองนี้ จะเริ่มเข้าสู่การจงกรมในระยาะที่ 2 แต่เพื่อให้ต่อเข้ากับบทเรียนเดิมจึงมักจะได้อธิบายปฏิบัติ โดยทบทวนการเดินในระยาะที่ 1 ก่อน ส่วนการบรรยายมีบ้างตามสมควร เนื่องจากการอบรมครั้งนี้ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เป็นเยาวชน จึงต้องอธิบายทำความเข้าใจกับบางเรื่องที่เราเห็นว่ายากแก่การเข้าใจ

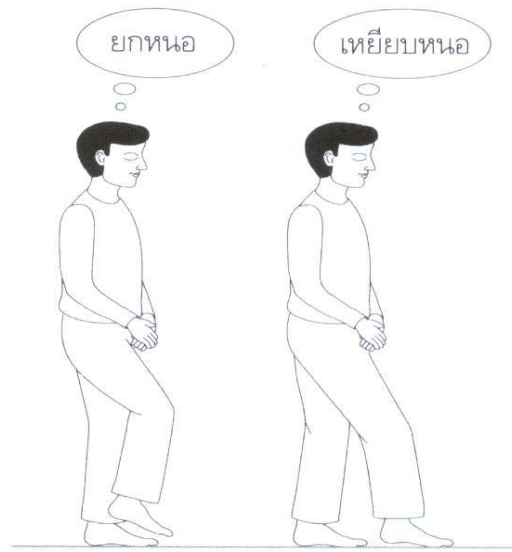
1) การเดินจงกรมระยะที่ 2 ควรเริ่มเดินในระยะเวลาที่ 1 ก่อนตามด้วยระยะเวลาที่ 2

ระยะที่ 1 “ขวา - ย่าง - หนอ” “ซ้าย - ย่าง - หนอ”

ให้เดินประมาณ 15 นาที

ระยะที่ 2 “ยก-हनอ เหยียบ-हनอ” “ยก - หนอ เหยียบ - หนอ”

ให้เดินประมาณ 15 นาที



ภาพที่ 9 : การเดินจงกรมระยะที่ 2

การเดินจงกรมระยะที่ 2 มีองค์ประกอบว่า “ยกहनอ เหยียบहनอ” ระยะที่ 2 นี้ เป็นระยะที่เป็นแม่แบบของการเดินจงกรมทุกระยะ ฉะนั้น โยคีต้องทำความเข้าใจในการเดินระยะที่ 2 ให้ถูกต้องกำหนดว่า “ยก” พร้อม ๆ กับยกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้า ให้สูงจากพื้นประมาณ 3 นิ้ว การยกเท้าขึ้นมา ให้งอเข่างอข้อเท้า คือให้ฝ่าเท้าขนานกับพื้น ไม่ให้คนข้างหลังเห็นฝ่าเท้า เมื่อสิ้นสุดการยกแล้วกำหนดว่า “हनอ (หยุด 1 วินาที) ก้าวเท้าไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าขนานกับพื้นไม่มีองค์ประกอบ สันเท้าขวาห่างจากปลายเท้าซ้าย 3 - 4 นิ้ว จึงหยุดเคลื่อนเท้า กำหนดว่า “เหยียบहनอ” ค่อยจรดปลายเท้าขวาลงแล้วตามด้วยสันเท้า

ข้อควรระวังในระยะที่ 2 นี้ คือ

1. ฝ่าเท้าต้องคว่ำลง ไม่ให้คนข้างหลังเห็นฝ่าเท้า คือต้องงอข้อเท้า
2. เวลายกหนอในก้าวแรกให้ยกขึ้นตรง ให้ฝ่าเท้าขนานกับพื้น
3. เวลายกหนอในก้าวที่ 2 ระวังไม่ให้เข่ายื่นเลยขาเดิม การไม่ให้เข่ายื่น คือ กระดกขาส่วนล่างขึ้นเท่านั้น

การเดินจงกรมระยะที่ 2 เมื่อถึงก้าวสุดท้ายบริการกรมว่า “ยกหนอ หยุดหนอ” คือ กำหนดกริยา “ยกหนอ” แล้วค่อย ๆ ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลัง มาเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า ยังไม่ให้เท้าลงพื้น กำหนด คำว่า “หยุด” พร้อม ๆ กับค่อย ๆ วางเท้าลงพื้นให้เรียบร้อย บริการกรมว่า “หนอ”

เมื่อเดินจงกรมครบ 30 นาทีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งสมาธิทันที เพื่อให้ อารมณ์ของกรรมฐานต่อเนื่อง และต้องนั่งให้ครบ 30 นาทีเท่ากับเวลาที่เดิน เพื่อให้วิริยะ หรือความเพียรในการเดินเท่ากับสมาธิในการนั่ง

2) การปฏิบัติจะมีคำว่า “หนอ” มาใช้ด้วย เช่น “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” “เห็นหนอ” เป็นต้น “หนอ” นี้ เป็นภาษาไทยที่แปลมาจากคำในภาษาบาลีว่า “วต” คำว่า “ว” ย่อมาจากคำว่า วฏฐุสสารี แปลว่า วัฏฐุสงสาร “ตะ” ย่อมาจาก ตาเรติ แปลว่า ข้าม ให้ข้าม “วฏฐุสสารี ตาเรติติ วโต (ธมโม)” แปลว่า “ธรรมอันยังสรรพสัตว์ให้ข้ามใน วัฏฐุสงสาร” ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และได้ยินอยู่บ่อย ๆ ว่า “อนิจจา วต สงฆารธา” (สังฆารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ) ประโยชน์ของคำว่า “หนอ” ที่ใช้ต่อท้ายองค์ภาวนานั้น ท่านกล่าวว่ามีอยู่หลายประการ ได้แก่

1. ทำให้เกิดสติ เช่น ปิดเปิดประตู ปิดไฟ ปิดกุญแจ ถ้าได้กำหนดสติ คำว่า “หนอ” ลงไปด้วย จะทำให้ ย้ำเตือน จำได้ ในกรณีที่เรลื้ม และนึกทบทวนว่าได้ปิด แล้ว หรือ คำว่าหนอ จะเป็นคำเตือนจิตว่าได้ปิดแล้ว ได้ทำแล้ว
2. ทำให้สมาธิเกิดเร็ว
3. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิให้แก่กล้าได้ง่าย โดยเพิ่มเวลานั่งสมาธิ ให้นานยาวออกไปได้อีกเท่าตัว
4. ทำให้ได้ปัจจุบันเร็ว
5. สติกำหนดรูปนามได้ชัด
6. คั่นรูปนามให้ขาดระยะ
7. ทำให้แยกรูปกับนามออกเป็นคนละอันได้ง่าย
8. ทำให้พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งดี

ส่วนพระธรรมธีรราชมหมุนี⁸ ได้อธิบายไว้ว่าหากจะไม่ใช่คำว่า “หนอ” ต่อท้ายองค์ภวานาก็ได้ แต่ไม่ดี เพราะเหตุว่าระยะสั้นเกินไป สมาธิที่กำลังอ่อน รูปนามจะไม่ปรากฏชัด ทำให้ได้ผลช้า แต่ข้อนี้ไม่สำคัญมากนัก สำคัญอยู่ที่ผลของการปฏิบัติ ถ้าเอาคำ “หนอ” ไปต่อท้ายองค์ภวานาแล้วได้สมาธิ เกิดผลดี ก็ควรทำ แต่ถ้าไม่เอา “หนอ” ไปต่อท้ายองค์ภวานา แต่ได้สมาธิเกิดผลดีก็ได้ทั้งนั้น ถูกทั้งนั้น ถ้าใครสงสัยก็ควรรีบลงมือพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติเองทันที

ในการปฏิบัติ คำว่า “หนอ” จะใช้เมื่อกิริยา หรืออาการนั้นสิ้นสุดลงแล้ว เช่น “อย่างหนอ” ก็ให้กำหนดหรือฝึกในใจเองว่า เมื่อสิ้นสุดกิริยาของการย่าง หรือการเดินแล้ว จึงลงท้ายว่า “หนอ” ในการทำสติให้ทันปัจจุบัน เช่น การวิ่งซึ่งไม่อาจกำหนดคำว่า “หนอ” ได้ทัน ก็ไม่ต้องใส่คำว่า “หนอ” ลงท้ายก็ได้

ประโยชน์ของการกำหนด ว่า “หนอ”

1. เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ
2. ช่วยให้คำบริกรรมเป็นไปพร้อมกับอาการของกายและจิต คือเริ่มต้นและจบลงพร้อมกันกับอาการ เรียกว่า “กำหนดได้ปัจจุบัน”
3. เพื่อเป็นการแยกรูป นาม ให้ออกจากกันได้ชัดเจนเป็นตอน ๆ ไป
4. คำว่า “หนอ” จะกำหนดเมื่อกิริยาอาการนั้น ๆ สิ้นสุดลงแล้ว และไม่ต้องว่ายาว เช่น ขว้างหนอ จะกำหนด “หนอ” ได้ ก็ต่อเมื่ออาการย่างสิ้นสุดไปแล้วเท่านั้น เป็นการคั่นรูป คั่นนาม⁹

นอกจากนั้นแล้ว พระธรรมธีรราชมหมุนี ยังได้อธิบายไว้อีกว่า คำว่า “หนอ” ไม่สำคัญเท่าใดนัก จะใช้ก็ได้ไม่ใช้ก็ได้ สำคัญอยู่ที่ผลของการปฏิบัติ ถ้าเอาคำว่า “หนอ” ใส่ลงไป แล้วเกิดผลดีก็ควรทำ ถ้าไม่เกิดผลดี ก็จำเป็น กิริยาใดที่เร็ว ๆ เช่น อาการพองของท้องเร็วมาก หรือกำลังวิ่งขวาซ้าย ไม่ต้องใส่หนอเพราะไม่ทัน

3) การกำหนดอริยาบถ

คำว่า “กำหนด” หมายถึง การนึกในใจ การพูดในใจให้ทัน กับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่และกำลังรู้อยู่ เรียกว่า กำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันในงานของกายและของจิต หลักสำคัญในการปฏิบัตินั้นมีอยู่ 3 ประการ คือ

⁸ พระธรรมธีรราชมหมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๕. 9), การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 41.

⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 42 - 43.

1. อาตมาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ การตั้งใจจริง ๆ
2. สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามเกิด
3. สัมปชาโน มีสติสัมปชัญญะ คือรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดได้ถูกต้อง คือพร้อมด้วยองค์ธรรม 3 อย่างนี้ จึงจะทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และสามารถละความโลภ ความโกรธ ความหลง ในอัมตภาพนี้ได้

การปฏิบัติวิปัสสนาจะได้ผลหรือไม่ จะผิดหรือถูก สำคัญอยู่ที่องค์ธรรมทั้ง 3 นี้ เช่น ในการเดินจงกรม กำหนดว่า “ขวอย่างหนอ” เวลาเดินก็พร้อมทั้งองค์ธรรม 3 ข้อ คืออาตมาปีมีความตั้งใจ ทำจริง ๆ สติมา มีสติ คือนึกจับอยู่ที่เท้า สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือรู้ทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนไป

ประโยชน์ของการกำหนด คือ

1. ทำให้สมาธิแก่กล้า สติเกาะอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้นาน
2. สามารถปีติร่าว สกตกันกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต
3. ทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนามอยู่ตลอดเวลาทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง¹⁰

4) การกำหนดต้นจิต หมายถึง การปฏิบัติด้วยการกำหนด ที่ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้โดยสติปัญญานอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังมีกำลังอ่อน นอกเหนือจากการกำหนดในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่แล้ว ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดอริยาบถย่อยด้วย ตามหมวดสัมปชัญญะซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในพระสติปัญญานสูตรว่า “ภิกษุ เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวไปข้างหน้า ในการก้าวกลับ, เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการแลดู ในการเหลียวดู, เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการคู้เข้า ในการเหยียดออก, เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการทรงไว้ซึ่งสังขาริ บาตรและจีวร, เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการกินในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการลิ้ม, เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ, เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการนอนหลับ ในการตื่นนอน ในการพูด ในการนิ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอริยาบถย่อยติดต่อกันทุกอาการเคลื่อนไหว เช่น

¹⁰ พระอาจารย์ทองมั่น สุทฺธจิตฺโต, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาน 4 เบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., 2542), หน้า 42.

ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดรู้ตัวว่า“นั่งอยู่” ถ้าจะลุกขึ้น ก่อนลุกก็ต้องกำหนดว่า“อยากลุกหนอ ๆ ๆ” ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า“ลุกหนอ ๆ ๆ” ขณะยืนก็กำหนดว่า“ยืนหนอ ๆ ๆ” เมื่องอแขนหรืองอขาเข้ามา ก็กำหนดว่า“คู้หนอ ๆ ๆ” เมื่อจะเหยียดแขนหรือเหยียดขาออกไป ก็กำหนดว่า “อยากเหยียดหนอ ๆ ๆ” อย่างนี้ เป็นต้น การกำหนดต้นจิตนี้ เป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติและมีสมาธิ เชื่อมโยงต่อเนื่องกันไปไม่ขาดระยะ ท่านว่าสมาธิของผู้นั้น “ไม่ร้าว” ซึ่งเปรียบเหมือนท่อน้ำ ที่มีข้อต่อที่อุดรูรั่วสนิท น้ำภายในท่อน้ำก็จะไหลติดต่อกันและมีกำลังส่งแรงดีไม่ขาดระยะ ฉะนั้น สมาธิของผู้กำหนดต้นจิตก็จะติดต่อกันและมีกำลังดีไม่ขาดระยะ ฉะนั้น นอกจากนั้น ยังเป็นการช่วยผู้ปฏิบัติบางท่านที่เดินจงกรมได้ไม่ทน แต่นั่งสมาธิกำหนดได้นาน ๆ เมื่อกำหนดต้นจิตติดต่อกัน ก็ช่วยทำอินทรีย์ คือ วิริยะกับสมาธิให้เสมอกันได้ด้วย¹¹

สรุปว่า การกำหนดต้นจิต หรือ ต้นใจ ได้แก่ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ อยากถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง เช่น เวลาจะลุกให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ” เวลาลุกขึ้น ให้ภาวนาว่า “ลุกหนอ ลุกหนอ” เวลาจะเดิน ให้ภาวนาว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ ” แล้วจึงเดิน เวลาเดินก็ให้ภาวนาว่า “ขวา - ย่าง - หนอ” “ซ้าย - ย่าง - หนอ” ดังที่เคยปฏิบัติมาแล้วนั้น

หมายเหตุ : ข้อสำคัญ เราจะทำอะไรทุก ๆ อย่าง ให้กำหนดต้นใจทุก ๆ ครั้ง เช่น เวลาจะรับประทานอาหารก็ให้ภาวนาว่า “อยากหนอ ๆ” เวลารับประทานอาหารให้ภาวนาว่า “รับประทานหนอ ๆ” ดังนี้ก็ได้ โดยเอาสติไว้ที่ขากรรไกรข้างล่าง

(3) ในวันที่ 3 หรือ วันที่ 4 - 5 จะเพิ่มระยะเวลาการเดินจงกรมเป็นระยะที่ 3 - 6 ตามลำดับ

1) เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง 5 ได้แก่ กำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

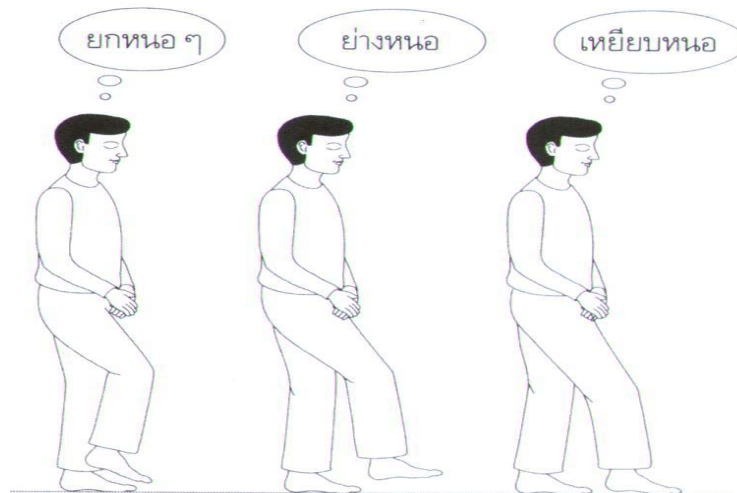
1. เวลาตาเห็นรูป ให้ตั้งสติไว้ที่ตา ภาวนาว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ”
2. เวลาได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู ภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ”

¹¹ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนาด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทศสอปรุผลด้วยตนเอง, หน้า 19.

3. เวลาจมูกได้กลิ่นให้ตั้งสติไว้ที่จมูก ภาวนาว่า
“กลิ่นหอม กลิ่นหอม”
4. เวลาลิ้นได้รส ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้น ภาวนาว่า
“รสหอม รสหอม”
5. เวลากายถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก
ภาวนาว่า “ถูกหอม ถูกหอม”

2) การเดินจงกรมระยะที่ 3 ควรเริ่มเดินในระยะที่ 1 ระยะที่ 2 ก่อนเดิน ในระยะที่ 3 เพื่อให้ต่อกับบทเรียนเดิม ดังนี้

- ระยะที่ 1 “ขวา - ย่าง - หอม” “ซ้าย - ย่าง - หอม”
ให้เดินประมาณ 10 นาที
- ระยะที่ 2 “ยก - หอม...เหยียบ - หอม” “ยก - หอม...เหยียบ - หอม”
ให้เดินประมาณ 10 นาที
- ระยะที่ 3 “ยกหอม - ย่างหอม - เหยียบหอม”
ให้เดินประมาณ 10 นาที



ภาพที่ 10 : การเดินจงกรมระยะที่ 3

3

การเดินจงกรมระยะที่ 3 การย่างก้าวเหมือนระยะที่ 2 แต่ระยะที่ 3 บริกรรมว่า “ยกหอม ย่างหอม เหยียบหอม” เป็นการนำระยะที่ 1 มารวมกับระยะที่ 2 เป็นระยะ 3 ก้าวสุดท้ายบริกรรมว่า “ยกหอม - ย่างหอม - หยุดหอม”

3) การเดินจงกรมระยะที่ 4 ควรเริ่มเดินในระยะที่ 1 ระยะที่ 2 และระยะที่ 3 ก่อนเดินในระยะที่ 4 เพื่อให้ต่อกับบทเรียนเดิม เช่นเดียวกัน ดังนี้

ระยะที่ 1 “ขวา – ย่าง - หนอ” “ซ้าย – ย่าง - หนอ”

ให้เดินประมาณ 5 นาที

ระยะที่ 2 “ยกหนอ - เหยียบหนอ”

ให้เดินประมาณ 5 นาที

ระยะที่ 3 “ยกหนอ – ย่างหนอ - เหยียบหนอ”

ให้เดินประมาณ 5 นาที

ระยะที่ 4 “ยกสั่นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ - เหยียบหนอ”

ให้เดินประมาณ 15 นาที



ภาพที่ 11 : การเดินจงกรมระยะที่ 4

การเดินจงกรมระยะที่ 4 บริกรรมว่า “ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” การยกสั่นคือ ยกสั่นเท้าข้างขวาขึ้น ปลายเท้ายังแนบอยู่กับพื้น ให้ส้นสูงจากพื้น 3 - 4 นิ้ว กำหนดคำว่า “หนอ” ก้าวสุดท้ายบริกรรมว่า “ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ (ย่างเท้าไปเคียงกับขาเดิม) แล้วกำหนดคำว่า “หยุดหนอ”

4) การเดินจงกรมระยะที่ 5 ควรทบทวนบทเรียนเดิม เมื่อต่อกันเข้ากับ
บทเรียนเดิม ควรปฏิบัติ ดังนี้

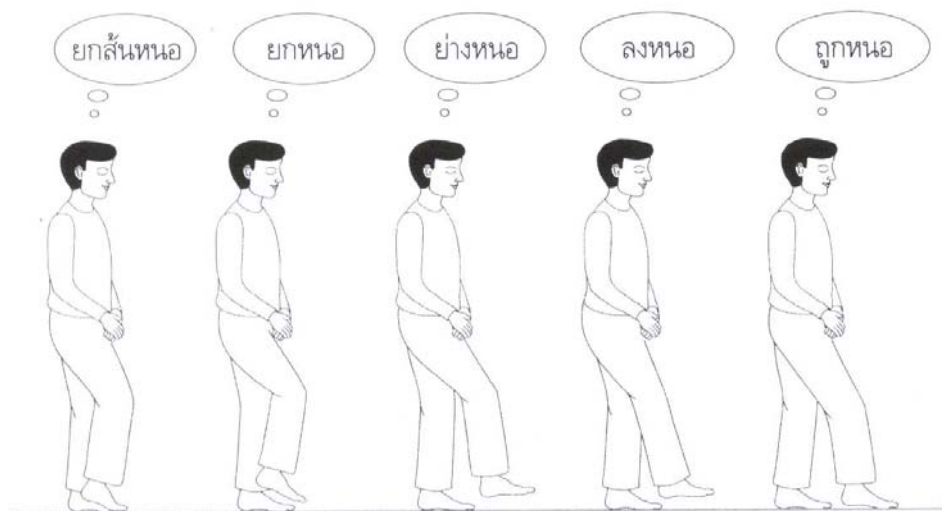
ระยะที่ 1 “ขวา - ย่าง - นอ” “ซ้าย - ย่าง - นอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 2 “ยกนอ - เขยิบนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 3 “ยกนอ - ย่างนอ - เขยิบนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 “ยกส้นนอ - ยกนอ - ย่างนอ - เขยิบนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 5 “ยกส้นนอ - ยกนอ - ย่างนอ - ลงนอ - ถูกนอ”
ให้เดินประมาณ 20 นาที



ภาพที่ 12 : การเดินจงกรมระยะที่ 5

การเดินจงกรมระยะที่ 5 บริกรรมว่า “ยกส้นนอ ยกนอ ย่างนอ ลงนอ ถูก
นอ” ในการเดินเริ่มต้นเหมือนกับระยะที่ 4 พอถึงองค์บริกรรมที่ว่า “ลงนอ” ให้กำหนดว่า
“ลง” พร้อมกับค่อย ๆ ลดเท้าขวาทั้งเท้าประมาณครึ่งหนึ่ง ให้เท้าลอยอยู่หยุด 1 วินาที
จึงกำหนดว่า “นอ” ต่อกำหนดว่า “ถูก” พร้อมกับค่อย ๆ ลดเท้าขวาลงกับพื้น ตามด้วย
ส้นเท้าลงแนบพื้นเรียบร้อยแล้วจึง “นอ” ก้าวสุดท้าย บริกรรมเหมือนเดิม คือ “ยกส้นนอ
ยกนอ ย่างนอ ลงนอ ถูกนอ”

5) การเดินจงกรมระยะที่ 6 ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก 1 บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ 6 ดังนี้ คือ “ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอย - คุกหนอ - กดหนอ” เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม มีวิธีปฏิบัติในการเดินจงกรม ดังนี้

ระยะที่ 1 “ขวา - ย่าง - หนอ” “ซ้าย - ย่าง - หนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 2 “ยกหนอ - เขยิบหนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

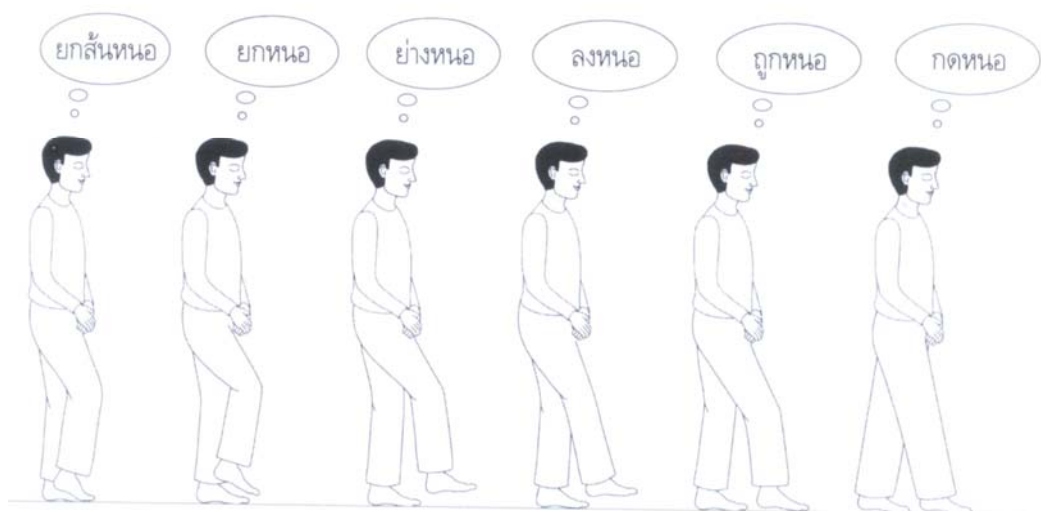
ระยะที่ 3 “ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยิบหนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 “ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยิบหนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 5 “ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอย - คุกหนอ”
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 6 “ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอย - คุกหนอ - กดหนอ” ให้เดินประมาณ 10 นาที

ถ้ามีเวลามากให้เดินระยะละ 10 นาที รวมเป็น 1 ชั่วโมง แล้วจึงนั่งสมาธิ ถ้ามีเวลาน้อยก็ให้นักปฏิบัติลดลงได้เอง คือจะเดินระยะละ 5 นาทีก็ได้ น้อยกว่านั้นมากกว่านั้นก็ดี มีหลักสำคัญอยู่ว่า ถ้าเดินมากสมาธิดี ถ้าเดินน้อยสมาธิอ่อน และได้ผลช้า



ภาพที่ 13 : การเดินจงกรมระยะที่ 6

การเดินจงกรมระยะที่ 6 บริกรรมว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ
ถูกหนอ กดหนอ” การเดินระยะที่ 6 เป็นการเพิ่มความละเอียดของการเดิน เพิ่มจากระยะ
ที่ 5 ตรงที่ถูกหนอ ให้ถูกเฉพาะปลายเท้าเท่านั้น ต่อไปกำหนดคำว่า กด พร้อมกับค่อย ๆ
กดสั้นต่ำลงกับพื้นเรียบร้อย จึงกำหนดว่า “หนอ” ก้าวสุดท้าย องค์บริกรรมไม่เปลี่ยนแปลง
คือเมื่อถึงก้าวสุดท้าย “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ (ย่างเท้ามาเคียงกันกับเท้าที่ยืนอยู่)
ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

อานิสงส์ หรือประโยชน์ของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ปัญญาจนินาต อังคุตตรนิกาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์
หรือประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ว่า มี 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร
3. เป็นผู้มีความอดทน
4. อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยง่าย
5. สมารถที่ได้ในขณะที่เดินจงกรมอยู่ได้นาน¹²

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ หรือ
อิริยาบถเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับที่สอง ส่วนการนั่งสมาธิ
มีความสำคัญเป็นสุดท้าย และเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวได้ รู้การเกิด
ดับของสภาวะอารมณ์ทุกขณะว่า นั่นคือกฎของพระไตรลักษณ์ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เป็นธรรมดา และทุกสิ่งในโลกไม่มีสิ่งใดเลยที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์นี้ ซึ่งผู้วิจัยมีความเชื่อว่า
หากผู้เข้าปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติจริง ก็ย่อมที่จะได้รับผลจริง ตามเหตุตามปัจจัยที่ควร
จะมี ควรจะเป็น หากเยาวชนของเราทุกคนได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เรามี
เยาวชนที่เป็นทั้งคนเก่ง คนดี และมีคุณธรรม ตามเจตนารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ในแผน
การศึกษาชาติฉบับปัจจุบัน ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไปแล้วว่าคนจะเก่งได้ก็เพราะมีปัญญา
และปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติ ซึ่งผ่านการเรียน การรู้ การท้อ การจำ และการคิดมาแล้ว
เมื่อมาถึงการปฏิบัติภาวนา จึงยอมที่จะได้รับปัญญาอันยิ่ง และเมื่อมีศีลหรือบัญญัติในการ
ละความชั่ว มีวินัยในบ้าน ในเรือน ในที่ทำงาน เยาวชนเหล่านี้ย่อมไม่สร้างความลำบากใจ
ให้กับสังคม เพราะผู้ปฏิบัติยอมเป็นผู้มีจิตใจดี มีเหตุผล ไม่แข็งกระด้าง ปัญหาต่าง ๆ
ในสังคมก็จะหมดไป เพราะเยาวชนรุ่นใหม่เหล่านี้ล้วนเป็นคนดี มีคุณธรรม

¹² อจ. ปญจก.(ไทย) 22/31/29.

ดร.สมสุตา ผู้พัฒนา และคณะ¹³ กล่าวถึงการพัฒนาศีลธรรมมนุษย์ที่ถูกต้องว่าจะต้องพัฒนาทั้งทางด้านความรู้วิชาการควบคู่กับการพัฒนาจิตใจ เพราะหากปล่อยให้บุคคลในสังคมมีความรู้ทางวิชาการเพิ่มขึ้นแต่เพียงอย่างเดียวโดยปราศจากศีลธรรมกำกับแล้ว บุคคลเหล่านี้ย่อมนำความรู้ไปในทางมิชอบ ซึ่งนำไปสู่ทางที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานพุทธโอวาทไว้ ดังนี้

“ความรู้ย่อมเกิดแก่คนพาล เพียงเพื่อความฉิบหายเท่านั้น ความรู้นั้น
ยังหวัคืดของเขาให้ตกไป ย่อมฆ่าส่วนกุศลธรรมของคนพาลเสีย”¹⁴

ส่วนการวิจัยในทางจิตวิทยาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านศีลธรรม จริยธรรม พบว่าช่วงวัยของบุคคลที่เหมาะสมกับพัฒนาการทางด้านการปลูกฝังเรื่องเหล่านี้มากที่สุด ก็คือช่วงวัยของเยาวชน เพราะเป็นระยะที่เด็กกำลังสร้างรูปแบบของค่านิยมทางศีลธรรมจรรยาทั้งเฉพาะตนและของสังคม ดังเช่นพัฒนาการด้านเหตุผล เรื่องความดี - ความชั่ว หรือ moralreasoning ที่ปรากฏในงานวิจัยของนักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อโคลเบิร์ต (Kohlberg) ผู้สร้างทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาของบุคคลโดยแบ่งออกเป็น 6 ชั้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของผู้วิจัยว่า ช่วงวัยของวัยรุ่นเป็นช่วงที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมมาก เพราะเป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มมีเหตุผล รู้จักคิด รู้จักแยกแยะว่าทำอะไรที่ตนเองจะได้รับการยอมรับจากสังคม ดังนั้น การนำเยาวชนเข้ามาสัมผัสกับการขัดเกลาจิตใจด้วยหลักของวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นการง่ายต่อการปลูกฝังพัฒนาการทางด้านเหตุผล เรื่องความดี - ความชั่ว หรือ ศีลธรรมจรรยา ดังทฤษฎีของ Kohlberg¹⁵ ดังนี้

¹³ สมสุตา ผู้พัฒนา และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของโครงการปลูกฝังศีลธรรมด้วยการสอบปัญหาธรรมะ” (Effect of the Project of Dhamma Test for Moral Cultivation), (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543), หน้า 1.

¹⁴ ขุ.ธ.(ไทย) 41/15/152.

¹⁵ ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2, หน้า 354, อ้างใน Kohlberg, (Gomly & Brodzinsky, 1989), p. 243.

พัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องความดี - ชั่ว หรือศีลธรรมจรรยา

ขั้นตอนพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาของ Kohlberg	
<p>ขั้นตอนที่ 1 (อายุประมาณ 4 -10 ปี)</p>	<p>ก่อนการมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณีนิยม (preconventional morality) ขั้นที่ 1 - เชื่อฟัง ทำตามกฎเกณฑ์ เพราะกลัวถูกทำโทษ ขั้นที่ 2 - ทำตามกฎเกณฑ์เพื่อหวังว่าจะได้รับรางวัล หรือได้รับการแลกเปลี่ยนที่สมน้ำสมเนื้อ</p>
<p>ขั้นตอนที่ 2 (วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่)</p>	<p>ขั้นมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (conventional morality) ขั้นที่ 3 - ทำตามศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี เพราะอยากเป็นเด็กดี หรือ อยากได้รับความนิยมนิยมชื่น ขั้นที่ 4 - ทำตามกฎระเบียบของสังคมเพื่อให้สังคมมีความเป็นปกติสุข</p>
<p>ขั้นตอนที่ 3 (วัยผู้ใหญ่)</p>	<p>ขั้นหลังมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (postconventional morality) ขั้นที่ 5 - ตระหนักว่ากฎ ระเบียบ ประเพณีนิยมขึ้นกับกลุ่มที่ตั้งสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา และยินดีที่จะปฏิบัติตาม ขั้นที่ 6 - เข้าใจและทำตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมที่เป็นสากล เช่น ไม่ลักขโมยของที่เจ้าของเขาไม่ให้ เลือกละเมิดค่านิยม เพื่อปฏิบัติตามที่ตนเห็นเหมาะสม</p>

แผนภูมิที่ 6 : ขั้นตอนพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาของ Kohlberg

จากตารางที่แสดงถึง พัฒนาการทางความเชื่อเกี่ยวกับความดี - ความชั่วของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้ใหญ่ ได้บ่งบอกถึงความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมว่าจะเริ่มสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ สังเกตได้จากการเริ่มต้นในขั้นตอนที่ 1 จะอยู่ในวัยเด็ก ตอนต้นและตอนกลาง ส่วนขั้นตอนที่ 3 และ 4 จะอยู่ในช่วงระยะย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ นั่น ส่วนใหญ่มีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาถึงขั้น 3 และ 4 กล่าวคือ เริ่มที่จะรู้จักการเลือกที่จะทำตามกฎหมาย หรือกฎข้อบังคับ ระเบียบ ประเพณีนิยม ค่านิยมทาง

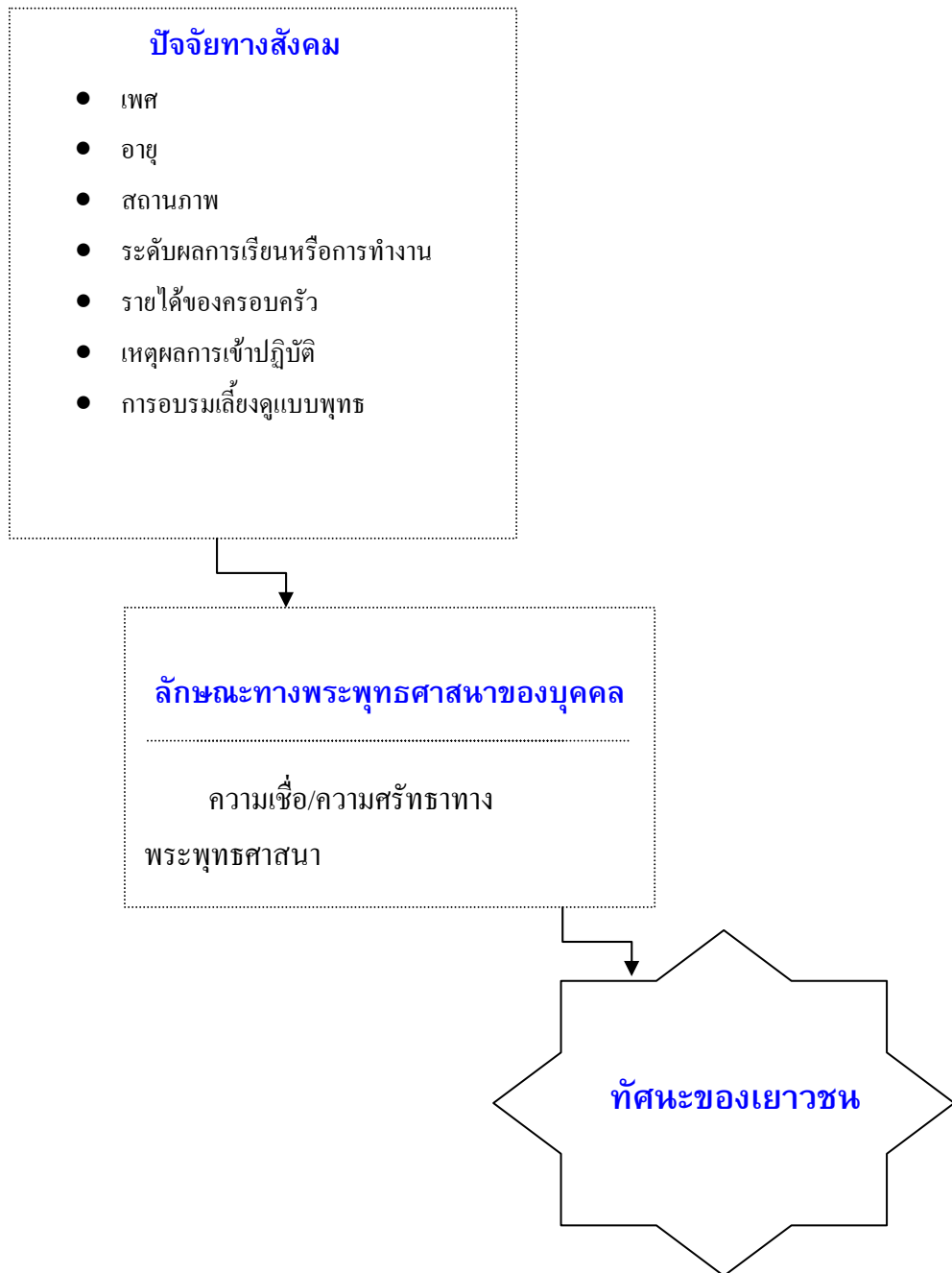
ศีลธรรมจรรยา ซึ่งเกิดจากความต้องการความรักและความเอื้ออาทรจากผู้อื่น แต่ก็อาจจะมีเด็กวัยรุ่นตอนปลายบางคนที่พัฒนาศีลธรรม จรรยาก้าวหน้าไปอีก 1 ชั้นแต่ขณะเดียวกันพวกเขาก็พร้อมที่จะไม่ทำตามสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมา หากเห็นว่าไม่มีเหตุผลหรือว่าล้าสมัย

เราจึงอาจสรุปได้ว่า ช่วงวัยที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการปลูกฝังเหตุผล ความเชื่อ ความศรัทธาที่ถูกต้องให้กับบุคคลซึ่งอยู่ในช่วงอายุของความเป็นเยาวชน ซึ่งตรงกับทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริก อีริกสัน¹⁶ (Erik Erikson) ที่แบ่งพัฒนาการทางสังคมของมนุษย์ออกเป็น 8 ชั้น และชั้นที่สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยา 6 ชั้นของโคลเบอร์ก คือชั้นที่ 5 ซึ่งเป็นวัยแห่งการรู้จักตนเองและความสับสนไม่เข้าใจตนเอง (Identity versus role confusion) ซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยที่มีอายุระหว่าง 12 - 18 ปี อีริกสันกล่าวว่า สภาพทางสังคมของเด็กวัยรุ่นช่วงนี้จะนำประสบการณ์ที่ได้รับก่อนวัยนี้ทั้งหมดมารวมกัน เพื่อจะพัฒนาความรู้สึกเข้าใจสภาพความเป็นจริงของตนเอง (sense of ego identity) ซึ่งทำให้เขามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความเป็นจริงและพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ นอกจากนี้เขายังรู้จักที่จะกำหนดถึงสิ่งที่ชีวิตของเขาต้องการ เขาจะรู้ว่าเขาควรเชื่อและไม่เชื่ออะไรจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เขาเคยได้รับมาในตอนต้นนั่นเอง

ดังนั้น เราจึงอาจกล่าวได้ว่าการเรียนรู้และประสบการณ์ของเด็กวัยรุ่น แท้จริงแล้วได้เริ่มเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่สั่งสมอยู่ในตัวเด็กตั้งแต่แรกเกิดเลยก็ว่าได้ แต่ช่วงวัยที่เหมาะสมแก่การพัฒนาทางด้านศีลธรรมจรรยามากที่สุด ก็คือช่วงวัยรุ่นหรือเยาวชนที่เป็นประชากรในการวิจัยครั้งนี้ จึงนับว่าการศึกษาค้นคว้า และวิจัยเกี่ยวกับทักษะหรือความคิดเห็นของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้ น่าที่จะเป็นประโยชน์ที่ควรค่าแก่การศึกษา ความสนใจ ตลอดจนการนำไปขยายผลเป็นอย่างยิ่ง

¹⁶ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2546), หน้า 45-46.

2.5.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)



แผนภูมิที่ 7 : กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยภาคสนาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ในบทนี้จะได้กล่าวถึงประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในช่วงเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ซึ่งสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในรุ่นที่เข้าช่วงเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547 เนื่องจากเป็นช่วงที่นักเรียน/นักศึกษานิยมเข้าปฏิบัติธรรมทุกปี ได้เยาวชนที่เข้าอบรมจำนวนทั้งหมด 7 รุ่น รวมทั้งสิ้น 315 คน แต่ใช้ในการวิจัยได้เพียง 300 คน รายละเอียดดังแสดงในตาราง

กำหนดการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม

รุ่นที่	วันที่เข้าอบรม	ชื่อประธานวิทยากร	จำนวนเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง
1	27 - 30 ก.ย. 2546	อาจารย์วันทิพย์ ภาธีโรจน์ และคณะ	76
2	23 - 26 ต.ค. 2546	อาจารย์สุทธิวิสัย คำภาและแม่ชีนราตรี	2
3	12 - 19 พ.ย. 2546	คุณแม่ชื่นจิต กาญจนากาจ	8
4	1 - 7 ธ.ค. 2546	คุณแม่ชื่นจิต กาญจนากาจ	18
5	30 ธ.ค. 2546 -1 ม.ค. 2547	คุณแม่ชื่นจิต กาญจนากาจ	25
6	8 - 11 ม.ค. 2547	อาจารย์วันทิพย์ ภาธีโรจน์และคณะ	96
7	13 - 15 ม.ค. 2547	อาจารย์ภัทรณี วิสุทธศักดิ์	70
รวม			315

ตารางที่ 1 : กำหนดการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวของ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน และจากงานวิจัยหลายเล่ม ซึ่งมีทั้งแบบสอบถาม ที่เป็นคำถามแบบปลายปิด(Colse Questions) และคำถามแบบปลายเปิด (Open Questions) แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป็นแบบวัดที่มีจุดประสงค์ที่จะวัดสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ อายุ เพศอายุ สถานภาพ ผลการเรียน/ผลการทำงาน เหตุผลการเข้าปฏิบัติ และรายได้ของครอบครัว โดยมีลักษณะเป็นข้อความให้เลือกตอบหรือเติมข้อความที่ต้องการ มีทั้งหมด 6 ข้อคำถาม

ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนา

เป็นแบบวัดที่มีจุดประสงค์ที่จะวัดความเชื่อ หรือความศรัทธาของเยาวชน ที่มีต่อพระพุทธศาสนา มีทั้งหมด 20 ข้อคำถาม โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนน ในแต่ละข้อจะให้คะแนน 6 ลำดับ โดยข้อความทางบวกจะให้คะแนน ดังนี้คือ “ไม่จริงเลย” เท่ากับ 1 คะแนน จนถึงตัวเลือก “จริงที่สุด” เท่ากับ 6

คะแนน ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ จะให้คะแนนในทางกลับกัน เนื้อหาของคำถาม เป็นการรายงานเกี่ยวกับความเชื่อ ศรัทธาของแต่ละบุคคลในเรื่องไตรสรณคมน์ เรื่องกฎแห่งกรรม นรก สวรรค์ การเวียนว่ายตายเกิด และเรื่องนิพพาน โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .96

ตอนที่ 3 แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ

เป็นแบบวัดที่มีจุดประสงค์ ที่จะศึกษาปริมาณการปลูกฝังอบรมเยาวชนจากครอบครัว แบบพุทธว่า มีอิทธิพลต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนมากน้อยเพียงใด คำถามทั้งหมดมี 17 ข้อคำถาม โดยมีคำตอบอยู่ในรูปมาตราวัดประเมินค่า 6 หน่วย เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อจะให้คะแนน 6 ลำดับ โดยข้อความทางบวกจะให้คะแนน ดังนี้ คือ “ไม่จริงเลย” เท่ากับ 1 คะแนน จนถึงตัวเลือก “จริงที่สุด” เท่ากับ 6 คะแนนตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ จะให้คะแนนในทางกลับกัน เนื้อหาของคำถามเป็นการวัดอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อเยาวชนในเรื่องที่เกี่ยวกับการปฏิบัติทางศาสนา ซึ่งหมายถึงการกระทำและละเว้นการกระทำตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น ในด้านการให้ทาน ในด้านศีล คือการละเว้นการกระทำในข้อห้ามของศีล 5 และด้านสมาธิภาวนา คือการสวดมนต์ไหว้พระ และการทำจิตให้สงบ โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .84

ตอนที่ 4 แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามลักษณะของเนื้อหาที่ต้องการทราบ แบบวัดเป็นการสอบถามความคาดหวังว่า เมื่อเยาวชนได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว เยาวชนมีทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติอย่างไร มากน้อยเพียงใด และสามารถที่จะนำสิ่งที่ได้รับไปแก้ปัญหาชีวิตได้หรือไม่หลังจากที่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 10 ข้อคำถาม ประกอบด้วยมาตราวัดประเมินค่า 6 อันดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีค่าความเชื่อมั่น(Reliability) .95

ตอนที่ 5 แบบสัมภาษณ์ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ เพื่อสอบถามหรือสุ่มสัมภาษณ์ความคิดเห็นหรือทัศนคติของประชากรกลุ่มตัวอย่างเป็นบางคน เพื่อให้ผู้ตอบสามารถตอบได้อย่างเสรี มีทั้งหมด 5 ข้อคำถาม โดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือทั้งที่เป็นแบบเขียนตอบและจากแถบบันทึกเสียงจากข้อคำถามเดียวกัน ซึ่งคำตอบเหล่านี้จะทำให้ผู้วิจัยได้ทราบความคิดเห็นของผู้ตอบในแนวลึกมากขึ้น เพราะผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ได้อย่างเสรี เช่น ผู้ตอบได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้ และ

สามารถนำธรรมชาติไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้หรือไม่ ผู้ตอบคิดว่าปัญหาของเยาวชนเกิดจากอะไรและจะใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปแก้ปัญหายาวชนได้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งคำถามเหล่านี้ผู้ตอบสามารถตอบได้ตามความพอใจ

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเป็นทั้งแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบที่ ผู้วิจัยได้คัดเลือกจากแบบสอบถามของ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน ซึ่งผู้วิจัยได้นำ มาพัฒนา โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก หนังสือ นิตยสาร วารสาร หนังสือพิมพ์ เอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบของเนื้อหา สำหรับสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่สร้างและเลือกเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไปเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจ พิจารณา แก้ไข เพื่อให้ได้ข้อคำถาม และคำชี้แจงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เป็นการหาความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และความถูกต้องของภาษาที่ใช้

คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย

- (1) พันเอก ดร. วีระ วงศ์สรรค์
อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- (2) ดร. แสง ศรีศักดิ์
ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศาสนาและปรัชญา ระดับ 9
กระทรวงศึกษาธิการ อาจารย์พิเศษ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยบูรพา
- (3) ดร. สมคิด บุญเรือง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา
- (4) อาจารย์ศักดินา บุญเปี่ยม
อาจารย์จากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา
- (5) อาจารย์แสงอรุณ ธรรมเจริญ
อาจารย์จากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา

4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้ว ไปทดลองกับประชากรที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับประชากรจริง จำนวน 300 คน ที่โรงเรียนชลบุรี “สุขบท” ซึ่งเป็นสถานที่ผู้วิจัยทำงานอยู่เพื่อนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น(Reliability) ตอนที่ 2 ตอนที่ 3 และตอนที่ 4 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.81

5. หลังจากนำแบบสอบถามไปทดลองใช้แล้ว ได้นำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้เป็นแบบสอบถามฉบับจริงในการวิจัย

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยนี้ ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือถึงบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อออกหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

3.3.2 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย เสนอต่อเจ้าอาวาสวัดเขาพุทธโคดม และหลวงพ่อ ป. ประโยชน์ ญาณโสภโณ ผู้อุปถัมภ์และสนับสนุนโครงการอบรมเยาวชน เพื่อการอนุญาตในการเก็บข้อมูล

3.3.3 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล นำเสนอกับประธานวิทยากรในการอบรมแต่ละรุ่นเพื่อขอความร่วมมือ เมื่อได้รับอนุญาตจึงได้นำแบบสอบถามแจกและขอรับคืนด้วยตนเอง ระยะเวลาเตรียมการและการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ในระหว่างกลางเดือนกันยายน 2546 ถึงสิ้นเดือนมกราคม 2547 แบบสอบถามที่แจกมีจำนวน 315 ฉบับ เก็บกลับคืนทั้งสิ้น 315 ฉบับ หลังจากการคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ได้แบบสอบถามเพื่อการวิเคราะห์ จำนวน 300 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.23 ของแบบสอบถามทั้งหมด

3.5 การจัดการกระทำกับข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา คัดเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

3.5.1 เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าข้อความเป็นเชิงนิมาน (เห็นด้วยทางบวก)

จริงที่สุด / เห็นด้วยอย่างยิ่ง / มากที่สุด	ให้ 6 คะแนน
จริง / เห็นด้วย / มาก	ให้ 5 คะแนน
ค่อนข้างจริง / ค่อนข้างเห็นด้วย / ค่อนข้างมาก	ให้ 4 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง / ค่อนข้างไม่เห็นด้วย / ค่อนข้างน้อย	ให้ 3 คะแนน
ไม่จริง / ไม่เห็นด้วย / น้อย	ให้ 2 คะแนน
ไม่จริงเลย / ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง / น้อยมาก	ให้ 1 คะแนน

ถ้าข้อความเป็นเชิงนิเสธ (เห็นด้วยทางลบ)

จริงที่สุด / เห็นด้วยอย่างยิ่ง / มากที่สุด	ให้ 1 คะแนน
จริง / เห็นด้วย / มาก	ให้ 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง / ค่อนข้างเห็นด้วย / ค่อนข้างมาก	ให้ 3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง / ค่อนข้างไม่เห็นด้วย / ค่อนข้างน้อย	ให้ 4 คะแนน
ไม่จริง / ไม่เห็นด้วย / น้อย	ให้ 5 คะแนน
ไม่จริงเลย / ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง / น้อยมาก	ให้ 6 คะแนน

3.5.2 เกณฑ์การตัดสิน

5.20 – 6.00	หมายถึง	จริงที่สุด / เห็นด้วยอย่างยิ่ง / มากที่สุด
4.36 – 5.19	"	จริง / เห็นด้วย / มาก
3.52 – 4.35	"	ค่อนข้างจริง / ค่อนข้างเห็นด้วย / ค่อนข้างมาก
2.68 – 3.51	"	ค่อนข้างไม่จริง / ค่อนข้างไม่เห็นด้วย / ค่อนข้างน้อย
1.84 – 2.67	"	ไม่จริง / ไม่เห็นด้วย / น้อย
1.00 – 1.83	"	ไม่จริงเลย / ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง / น้อยมาก

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS/PC⁺ (Statistical Package for the Social Sciences) โดยการใช้ค่าสถิติ ดังต่อไปนี้

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ และค่าร้อยละ (Percent) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวัดความเชื่อ / ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนา การอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ และแบบวัดที่ศนะของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา
\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาในการทดสอบค่า t - distribution
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
P	แทน	ค่าของความน่าจะเป็นที่จะเกิดความคลาดเคลื่อน

ลำดับชั้นในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 แบบวัดสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนา
ตอนที่ 3 แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ
ตอนที่ 4 แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ผลการเรียน/การทำงาน เหตุผลของการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ รายได้ของครอบครัว รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของสถานะภาพทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานะภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	111	37.00
หญิง	189	63.00
2. อายุ		
13-15 ปี	17	5.7
16-18 ปี	245	81.7
19-21 ปี	33	11.0
22-25 ปี	5	1.6
3. สถานภาพ		
นักเรียน / นักศึกษา	294	98.0
อื่น ๆ	6	2.0
4. ผลการเรียน/ผลการทำงาน		
ดีมาก	8	2.7
ดี	87	29.0
ปานกลาง	178	59.3
อ่อน	10	3.3
อ่อนมาก	17	5.7
5. เหตุผลการเข้าปฏิบัติ		
เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ	242	80.70
ถูกบังคับ	58	19.30
6. รายได้ของครอบครัว		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	36	12.0
5,001-10,000 บาท	168	56.0
10,001-15,000 บาท	36	12.0
15,001-20,000 บาท	26	8.7
20,000 บาทขึ้นไป	34	11.3

จากตารางที่ 2 พบว่าเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 189 คน รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และ 37.00 ตามลำดับ

เยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16-18 ปี จำนวน 245 คน รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 19-21 ปี จำนวน 33 คน ช่วงอายุ 13-15 ปี จำนวน 17 คน และช่วงอายุ 22-25 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 81.7, 11.0, 5.7, และ 1.6 ตามลำดับ

เยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหรือนักศึกษา จำนวน 294 คน และอื่นๆ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 98.0 และ 2.0 ตามลำดับ

เยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ มีผลการเรียนหรือผลการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 178 คน รองลงมาอยู่ในระดับดี จำนวน 87 คน อยู่ในระดับอ่อนมาก จำนวน 17 คน อยู่ในระดับอ่อน จำนวน 10 คน และระดับดีมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3, 29.0, 5.7, 3.3 และ 2.7 ตามลำดับ

เยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่เข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยความสมัครใจ จำนวน 242 คน และเพราะถูกบังคับ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 80.70 และ 19.30 ตามลำดับ

เยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ มีรายได้ของครอบครัว 5,001-10,000 บาท จำนวน 168 คน รองลงมา ต่ำกว่า 5,000 บาท และ 10,001-15,000 บาท จำนวน 12 คน เท่ากัน 20,000 บาทขึ้นไป จำนวน 34 คน และ 15,001-20,000 บาท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0, 12.0, 12.0, 11.3 และ 8.7 ตามลำดับ

โดยสรุปเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16-18 ปี เป็นนักเรียนหรือนักศึกษา ผลการเรียนหรือผลการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง รายได้ของครอบครัว 5,001-10,000 บาท และสมัครใจเข้ามาปฏิบัติธรรม

ตอนที่ 2 วัดความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนา

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อ/ความศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มเยาวชนที่สมัครใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกลุ่มเยาวชนที่ถูกบังคับเข้ามาปฏิบัติ

1. ผลความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มที่เต็มใจ มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		ระดับความเชื่อ
	\bar{x}	S.D.	
1. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทำให้มีความสุขอย่างแท้จริง	5.14	0.72	จริง
2. พระสงฆ์บางรูปช่วยให้ใกล้ชิดและศรัทธาในศาสนามากขึ้น	4.69	0.91	จริง
3. เมื่อตายแล้วต้องกลับมาเกิดอีก	4.34	0.97	ค่อนข้างจริง
4. ความเชื่อที่ว่า“ชีวิตเป็นทุกข์” เป็นการมองโลกในแง่ร้ายและเหลวไหล	3.19	1.37	ค่อนข้างไม่จริง
5. บุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่เรานำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ	5.15	0.88	จริง
6. บุญ บาป นรก สวรรค์ และภพภูมิต่าง ๆ เป็นเรื่องจริง	4.73	0.95	จริง
7. พระพุทธเจ้ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต	4.80	0.90	จริง
8. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทำให้เป็นคนดี	5.02	0.76	จริง
9. การเข้าสู่นิพพานเป็นสิ่งที่ไม่เกินความพยายามของมนุษย์	4.61	1.16	จริง
10. ความซาบซึ้งในความเมตตาของพระพุทธเจ้า	5.05	0.79	จริง
11. เราจะพูดปด ถ้าคำพูดนั้นจะช่วยให้เราได้รับประโยชน์	3.15	1.31	ค่อนข้างไม่จริง
12. การสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอนเป็นการกระทำที่ไร้สาระ	2.54	0.70	ไม่จริง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		ระดับ ความเชื่อ
	\bar{x}	S.D.	
13. การทำสมาธิไม่ได้ให้ประโยชน์อะไร	1.04	0.20	ไม่จริงเลย
14. ฉันชอบแนะนำให้คนอื่นอ่านหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนา	3.45	1.05	ค่อนข้างไม่จริง
15. ก่อนตัดสินใจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะคิดถึงเรื่องบาปบุญเสมอ	4.36	0.93	จริง
16. เมื่อผ่านสถานที่ทางศาสนา จะระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์	4.56	0.93	จริง
17. อาชีพในปัจจุบันหรืออนาคตของฉัน ต้องไม่ผิดศีล	5.03	0.98	จริง
18. ขณะเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูงมักจะไม่สนใจว่าผิดศีลหรือไม่	4.13	1.33	ค่อนข้างจริง
19. ฉันเคยสนทนารธรรมกับผู้อื่น	3.91	1.15	ค่อนข้างจริง
20. ฉันมักช่วยเหลือคนอื่นและสังคมอยู่เสมอ	4.36	0.72	จริง
รวม	4.54	0.41	จริง

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ มีความเชื่อ/ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่ามีความเชื่ออยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่องบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่เรานำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทำให้มีความสุขอย่างแท้จริง และมีความซาบซึ้งในความเมตตาของพระพุทธเจ้า ส่วนความเชื่อในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ความเชื่อที่ว่า “ชีวิตเป็นทุกข์” เป็นการมองโลก ในแง่ร้ายและเหลวไหล สำหรับอื่น ๆ ความเชื่ออยู่ในระดับกลาง ๆ

2. ผลความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชน ที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ

รายการ	กลุ่มไม่เต็มใจ		ระดับความเชื่อ
	\bar{x}	S.D.	
1. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทำให้มีความสุขจริง	4.98	0.87	จริง
2. พระสงฆ์บางรูปช่วยให้ใกล้ชิด และศรัทธาในศาสนามากขึ้น	4.55	0.98	จริง
3. เมื่อตายแล้วต้องกลับมาเกิดอีก	4.34	1.07	ค่อนข้างจริง
4. ความเชื่อที่ว่า“ชีวิตเป็นทุกข์” เป็นการมองโลกในแง่ร้ายและเหลวไหล	3.40	1.45	ค่อนข้างไม่จริง
5. บุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่เรานำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ	5.12	0.86	จริง
6. บุญ บาป นรก สวรรค์ และภพภูมิต่าง ๆ เป็นเรื่องจริง	4.64	0.93	จริง
7. พระพุทธเจ้ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต	4.47	1.05	จริง
8. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทำให้เป็นคนดี	4.97	0.92	จริง
9. การเข้าสู่นิพพานเป็นสิ่งที่ไม่เกินความพยายามของมนุษย์	4.31	1.14	ค่อนข้างจริง
10. ความซาบซึ้งในความเมตตาของพระพุทธเจ้า	4.84	0.79	จริง
11. เราจะพูดปด ถ้าคำพูดนั้นจะช่วยให้เราได้รับประโยชน์	4.09	1.41	ค่อนข้างจริง
12. การสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอนเป็นการกระทำที่ไร้สาระ	5.31	0.60	จริงที่สุด
13. การทำสมาธิไม่ได้ให้ประโยชน์อะไร	5.07	0.72	จริง
14. ฉันชอบแนะนำให้คนอื่นอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา	1.26	0.44	ไม่จริงเลย
15. ก่อนตัดสินใจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะคิดถึงเรื่องบาปบุญเสมอ	1.38	0.75	ไม่จริงเลย

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มไม่เต็มใจ		ระดับ ความเชื่อ
	\bar{x}	S.D.	
16. เมื่อผ่านสถานที่ทางศาสนา จะระลึกถึง พระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์	4.36	0.95	ค่อนข้างจริง
17. อาชีพในปัจจุบันหรืออนาคตของฉัน ต้องไม่ผิดศีล	4.78	0.94	จริง
18. ขณะเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูง มักไม่สนใจว่าจะผิดศีลหรือไม่	4.22	1.14	ค่อนข้างจริง
19. ฉันเคยสนทนารธรรมกับผู้อื่น	1.19	0.61	ไม่จริงเลย
20. ฉันมักช่วยเหลือคนอื่นและสังคมอยู่เสมอ	1.14	0.58	ไม่จริงเลย
รวม	3.52	0.29	ค่อนข้างจริง

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ มีความเชื่อ ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณา ในรายละเอียด พบว่า มีความเชื่ออยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่อง “การสวดมนต์ไหว้พระ ก่อนเข้านอนเป็นการกระทำที่ไร้สาระ” “บุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่เรานำติดตัวไปได้ทุกภพ ทุกชาติ” และ “การทำสมาธิไม่ได้ให้ประโยชน์อะไร” ส่วนระดับของความเชื่อ/ความศรัทธา ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ “ความศรัทธาที่จะช่วยเหลือคนอื่นและสังคม” สำหรับอื่น ๆ มีความเชื่ออยู่ในระดับกลาง ๆ

3. เปรียบเทียบผลของความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธรศานาระหว่างกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มที่ไม่เต็มใจ

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธรศานา ของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติกับกลุ่มที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ จากตารางที่ 3 และ 4

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		กลุ่มไม่เต็มใจ		t
	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	
1. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้มีความสุขจริง	5.14	0.72	4.98	0.87	1.393
2. พระสงฆ์บางรูปช่วยให้ใกล้ชิดและศรัทธาในศาสนามากขึ้น	4.69	0.91	4.55	0.98	1.029
3. เมื่อตายแล้วต้องกลับมาเกิดอีก	4.34	0.97	4.34	1.07	-0.013
4. เชื่อว่า“ชีวิตเป็นทุกข์”เป็นการมองโลกในแง่ร้ายและเหลวไหล	3.19	1.37	3.40	1.45	-1.017
5. บุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่เรานำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ	5.15	0.88	5.12	0.86	0.218
6. บุญ บาป นรก สวรรค์ และภพภูมิต่าง ๆ เป็นเรื่องจริง	4.73	0.95	4.64	0.93	0.645
7. พระพุทธเจ้ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต	4.80	0.90	4.47	1.05	*2.452
8. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เป็นคนดี	5.02	0.76	4.97	0.92	0.514
9. การเข้าสู่นิพพานเป็นสิ่งที่ไม่เกินความพยายามของมนุษย์	4.61	1.16	4.31	1.14	1.763
10. ความซาบซึ้งในความเมตตาของพระพุทธเจ้า	5.05	0.79	4.84	0.79	1.768

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		กลุ่มไม่เต็มใจ		t
	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	
11. เราจะพูดปด ถ้าคำพูดนั้นจะช่วยให้เราได้รับประโยชน์	3.15	1.31	4.09	1.41	** -4.796
12. การสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอนเป็นการกระทำที่ไร้สาระ	2.54	0.70	5.31	0.60	** -27.816
13. การทำสมาธิไม่ได้ให้ประโยชน์อะไร	1.04	0.20	5.07	0.72	** -75.851
14. ฉันชอบแนะนำให้คนอื่นอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา	3.45	1.05	1.26	0.44	** 15.520
15. ก่อนตัดสินใจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะคิดถึงเรื่องบาปบุญเสมอ	4.36	0.93	1.38	0.75	** 22.726
16. เมื่อผ่านสถานที่ทางศาสนาจะระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์	4.56	0.93	4.36	0.95	1.467
17. อาชีพในปัจจุบันหรืออนาคตของฉันต้องไม่ผิดศีล	5.03	0.98	4.78	0.94	1.777
18. ขณะเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูง มักจะไม่สนใจว่าจะผิดศีลหรือไม่	1.43	0.54	4.31	0.98	** -30.335
19. ฉันเคยสนทนารธรรมกับผู้อื่น	3.91	1.15	1.19	0.61	** 17.442
20. ฉันมักช่วยเหลือคนอื่นและสังคมอยู่เสมอ	4.36	0.72	1.14	0.58	** 31.622
รวม	4.54	0.41	3.52	0.29	** 17.96

** P<.01 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติกับกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ โดยภาพรวมมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มีความเชื่อ/ความศรัทธา และการถือปฏิบัติทางพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่.01 เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อ/ความศรัทธาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 โดยกลุ่มเต็มใจจะมีความเชื่อ/ความศรัทธามากกว่ากลุ่มไม่เต็มใจทุกเรื่อง

ตอนที่ 3 วัดการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ

ผลการวิเคราะห์การอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ ของกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1. ผลของการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธของกลุ่มที่เต็มใจ มีรายละเอียด ดังนี้
ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการอบรมเลี้ยงดู
แบบพุทธของกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		ระดับการ อบรมเลี้ยงดู
	\bar{x}	S.D	
1. พ่อแม่ชักชวนลูกให้บริจาคเสื้อผ้า เครื่องใช้และ ของเล่นแก่เด็กยากจนตามที่โรงเรียนเชิญชวนมา	4.33	1.15	ค่อนข้างจริง
2. พ่อแม่เตือนลูกให้นำสิ่งของที่เยี่ยมเพื่อนไปคืน เจ้าของทุกครั้ง	5.12	0.84	จริง
3. พ่อแม่บอกลูกว่า พ่อแม่เกลียดชังคนที่พูด โกหกหลอกลวง	4.76	0.95	จริง
4. พ่อแม่บอกลูกว่า การหัดทำสมาธิทำให้เรียน หนังสือเก่ง	4.41	1.12	จริง
5. พ่อแม่ชี้แจงให้คุณคลายความโกรธและให้อภัย เพื่อนที่เเกร	4.57	1.01	จริง
6. พ่อแม่ชี้แจงให้ลูกเข้าใจถึงบาป จากการทำผิด ศีลข้อห้ามต่าง ๆ	4.68	0.97	จริง
7. พ่อแม่บอกลูกว่าคนที่รักษาศีลเป็นพวกไม่ทันโลก	2.43	1.40	ไม่จริง
8. พ่อแม่คิดว่าลูกยังเด็กเกินกว่าจะเข้าใจเรื่อง สมาธิภาวนา	2.65	1.52	ไม่จริง
9. พ่อแม่บอกลูกให้เข้าใจความหมายหลัก ของบทสวดมนต์	3.95	1.08	ค่อนข้างจริง
10. พ่อแม่เรียกลูกมาร่วมใส่บาตรพระสงฆ์ด้วยทุกครั้ง ที่มีโอกาส	5.04	0.88	จริง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		ระดับการ อบรมเลี้ยงดู
	\bar{x}	S.D	
11. พ่อแม่เคยให้ลูกช่วยเลือกซื้อและเตรียม สิ่งของใส่บาตร	4.48	1.09	จริง
12. พ่อแม่ยากับลูกเสมอว่า“เด็กยังไม่มีรายได้ จึงไม่ควรบริจาคเงิน/สิ่งของแก่ผู้ใด”	2.37	0.53	ไม่จริง
13. พ่อแม่ชมลูกทุกครั้งที่แสดงความเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น	4.59	1.06	จริง
14. พ่อแม่ยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จทุกข้อม ในชีวิตเพราะชอบดื่มสุราหรือเล่นการพนันให้ลูกฟัง	4.78	1.10	จริง
15. พ่อแม่ไม่กล้าทำผิดศีลเพราะกลัวลูกจะเลียนแบบ	4.16	1.14	ค่อนข้างจริง
16. พ่อแม่ชอบยกตัวอย่างบุคคลที่ปฏิบัติธรรมอย่าง เคร่งครัดแล้วประสบความสำเร็จในชีวิตให้ลูกฟัง	4.31	1.23	ค่อนข้างจริง
17. พ่อแม่แสดงความพอใจทุกครั้งที่ลูกฝึกนั่งสมาธิ	4.47	1.08	จริง
รวม	4.18	1.25	ค่อนข้างจริง

จากตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติมีการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า มีการอบรมอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่องพ่อแม่เตือนลูกให้นำสิ่งของที่เยี่ยมเพื่อนไปคืนเจ้าของทุกครั้ง พ่อแม่เรียกลูกให้มาร่วมใส่บาตรพระสงฆ์ด้วยทุกครั้งที่มีโอกาส และพ่อแม่ชอบยกตัวอย่างบุคคลที่ได้ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะชอบดื่มสุรา หรือเล่นการพนันให้ลูกฟัง ส่วนความเชื่อในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ความเชื่อที่ว่าพ่อแม่บอกลูกให้เข้าใจความหมายหลักของบทสวดมนต์ สำหรับอื่น ๆ มีความเชื่ออยู่ในระดับกลาง ๆ

2. ผลของการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธของกลุ่มที่ไม่เต็มใจมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธของกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		ระดับการอบรมเลี้ยงดู
	\bar{x}	S.D	
1. พ่อแม่ชักชวนลูกให้บริจาคเสื้อผ้า เครื่องใช้และของเล่นแก่เด็กยากจนตามที่โรงเรียนเชิญชวนมา	2.36	0.81	ไม่จริง
2. พ่อแม่เตือนลูกให้นำสิ่งของที่เยี่ยมเพื่อนไปคืนเจ้าของทุกครั้ง	1.69	0.73	ไม่จริงเลย
3. พ่อแม่บอกลูกว่า พ่อแม่เกลียดชังคนที่พูดโกหกหลอกลวง	2.38	0.85	ไม่จริง
4. พ่อแม่บอกลูกว่า การหัดทำสมาธิทำให้เรียนหนังสือเก่ง	2.40	0.84	ไม่จริง
5. พ่อแม่ชี้แจงให้คุณคลายความโกรธและให้อภัยเพื่อนที่เกเร	2.45	0.75	ไม่จริง
6. พ่อแม่ชี้แจงให้ลูกเข้าใจถึงบาป จากการทำผิดศีลข้อห้ามต่าง ๆ	2.24	0.71	ไม่จริง
7. พ่อแม่บอกลูกว่าคนที่รักษาดีเป็นพวกไม่ทันโลก	4.71	0.99	จริง
8. พ่อแม่คิดว่าลูกยังเด็กเกินกว่าจะเข้าใจเรื่องสมาธิภาวนา	5.07	1.28	จริง
9. พ่อแม่บอกลูกให้เข้าใจความหมายหลักของบทสวดมนต์	2.21	0.67	ค่อนข้างไม่จริง
10. พ่อแม่เรียกลูกมาร่วมใส่บาตรพระสงฆ์ด้วยทุกครั้งที่มีโอกาส	2.12	0.92	ไม่จริง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มไม่เต็มใจ		ระดับการ อบรมเลี้ยงดู
	\bar{x}	S.D	
11. พ่อแม่เคยให้ลูกช่วยเลือกซื้อและเตรียม สิ่งของใส่บาตร	2.09	0.88	ไม่จริง
12. พ่อแม่แย้งกับลูกเสมอว่า“เด็กยังไม่มีรายได้ จึงไม่ควรบริจาคเงิน/สิ่งของแก่ผู้ใด”	5.03	0.83	จริง
13. พ่อแม่ชมลูกทุกครั้งที่แสดงความเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น	2.28	0.72	ไม่จริง
14. พ่อแม่ยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จทุกขั้ยาก ในชีวิตเพราะชอบดื่มสุราหรือเล่นการพนันให้ลูกฟัง	2.31	1.11	ไม่จริง
15. พ่อแม่ไม่กล้าทำผิดศีลเพราะกลัวลูกจะเลียนแบบ	2.24	0.92	ไม่จริง
16. พ่อแม่ชอบยกตัวอย่างบุคคลที่ปฏิบัติธรรมอย่าง เคร่งครัดแล้วประสบความสำเร็จในชีวิตให้ลูกฟัง	2.38	0.93	ไม่จริง
17. พ่อแม่แสดงความพอใจทุกครั้งที่ลูกฝึกนั่งสมาธิ	2.22	0.92	ไม่จริง
รวม	2.72	0.87	ค่อนข้างไม่จริง

จากตารางที่ 7 พบว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ มีการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า มีการปลูกฝังอบรมในระดับมากที่สุดในเรื่อง พ่อแม่คิดว่าลูกรยังเด็กเกินกว่าจะเข้าใจเรื่องสมาธิภาวนา พ่อแม่เน้นแย้งกับลูกเสมอว่า “เด็กยังไม่มีรายได้จึงไม่ควรบริจาคเงินหรือสิ่งของ แก่ผู้ใด” พ่อแม่บอกลูกว่าคนที่รักษาศีลเป็นพวกไม่ทันโลก ส่วนการอบรมในระดับน้อยที่สุดได้แก่ พ่อแม่เตือนลูกให้นำสิ่งของที่เยี่ยมเพื่อนไปคืนเจ้าของทุกครั้ง สำหรับอื่น ๆ มีการปลูกฝังอบรมอยู่ในระดับกลาง ๆ

3. เปรียบเทียบผลของการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธระหว่างกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ และกลุ่มที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธของเยาวชนที่มีต่อพระพุทธศาสนาของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติกับกลุ่มที่ไม่เต็มใจ

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		กลุ่มไม่เต็มใจ		t
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. พ่อแม่ชักชวนลูกให้บริจาคเสื้อผ้า เครื่องใช้และของเล่นแก่เด็กยากจนตามที่โรงเรียนเชิญชวนมา	4.33	1.15	2.36	0.81	**12.30
2. พ่อแม่เตือนลูกให้นำสิ่งของที่ยืมเพื่อนไปคืนเจ้าของทุกครั้ง	5.12	0.84	1.69	0.73	**28.66
3. พ่อแม่บอกลูกว่า พ่อแม่เกลียดชังคนที่พูดโกหกหลอกลวง	4.76	0.95	2.38	0.85	**17.42
4. พ่อแม่บอกลูกว่า การหัดทำสมาธิทำให้เรียนหนังสือเก่ง	4.41	1.12	2.40	0.84	**12.84
5. พ่อแม่ชี้แจงให้คุณคลายความโกรธและให้อภัยเพื่อนที่เกเร	4.57	1.01	2.45	0.75	**15.01
6. พ่อแม่ชี้แจงให้ลูกเข้าใจถึงบาป(ผลของการทำชั่ว)จากการทำผิดศีลข้อห้ามต่าง ๆ	4.68	0.97	2.24	0.71	**17.99
7. พ่อแม่บอกลูกว่าคนที่รักษาศีลเป็นพวกไม่ทันโลก	2.43	1.40	4.71	0.99	**11.68
8. พ่อแม่คิดว่าลูกยังเด็กเกินกว่าจะเข้าใจเรื่องสมาธิภาวนา	2.65	1.52	5.07	1.28	**12.08
9. พ่อแม่บอกลูกให้เข้าใจความหมายหลักของบทสวดมนต์	3.95	1.08	2.21	0.67	**11.79
10. พ่อแม่เรียกลูกมาร่วมใส่บาตรพระสงฆ์ด้วยทุกครั้งที่มีโอกาส	5.04	0.88	2.12	0.92	**22.37
11. พ่อแม่เคยให้ลูกช่วยเลือกซื้อและเตรียมสิ่งของใส่บาตร	4.48	1.09	2.09	0.88	**15.60

ตารางที่ 8 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		กลุ่มไม่เต็มใจ		t
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
12. พ่อแม่เน้นย้ำกับลูกเสมอว่า “เด็กยังไม่มีรายได้ จึงไม่ควรบริจาการเงินหรือสิ่งของแก่ผู้ใด”	2.37	0.53	5.03	0.83	**37.99
13. พ่อแม่ชมเชยทุกครั้งที่ลูกแสดงความเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้พี่น้องหรือเด็กอื่น	4.59	1.06	2.28	0.72	**15.83
14. พ่อแม่ยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะชอบดื่มสุราหรือเล่นการพนันให้ลูกฟัง	4.78	1.10	2.31	1.11	**15.38
15. พ่อแม่ไม่กล้าทำผิดศีลเพราะกลัวลูกจะเลียนแบบ	4.16	1.14	2.24	0.92	**11.89
16. พ่อแม่ชอบยกตัวอย่างบุคคลที่ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดแล้วประสบความสำเร็จในชีวิตให้ลูกฟัง	4.31	1.23	2.38	0.93	**11.239
17. พ่อแม่แสดงความพอใจทุกครั้งที่ลูกฝึกนั่งสมาธิ	4.47	1.08	2.22	0.92	**14.641
รวม	4.55	0.51	2.21	0.35	**31.34

** P<.01 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ กับกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจให้เข้ามาปฏิบัติ โดยภาพรวม จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่.01 เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่าทั้งสองกลุ่ม ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 โดยกลุ่มเต็มใจจะได้รับการเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูแบบพุทธมากกว่ากลุ่มที่ไม่เต็มใจให้มาเข้าปฏิบัติในทุกเรื่อง

ตอนที่ 4 วัดทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผลการวิเคราะห์ทัศนคติของเยาวชนของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติและกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจ

ผลของการวัดความคิดเห็นของเยาวชนกลุ่มที่เต็มใจ มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		ระดับ ความเห็น
	\bar{x}	S.D	
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ควบคุม กาย วาจา ใจ ได้	5.44	0.58	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วย ลด ละ ในเรื่อง ความโลภ โกรธ หลง ลงได้บ้าง	5.28	0.59	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
3. คิดว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่งที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	5.41	0.52	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4. การปฏิบัติกรรมฐานทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจในการที่จะทำบาป	5.31	0.62	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
5. การปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า และสามารถพัฒนาได้	5.40	0.58	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6. คิดว่าโครงการนำเยาวชนเข้าปฏิบัติกรรมฐาน เป็นโครงการที่ดี	5.55	0.53	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
7. ปัญหาเยาวชนน่าจะลดลง ถ้าเขาได้เข้าปฏิบัติกรรมฐาน	5.26	0.69	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
8. คิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน่าจะช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากอบายมุข	5.29	0.73	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9. การเข้าปฏิบัติกรรมฐานน่าจะทำให้รักษาศีล 5 เกร่งขึ้น	5.22	0.66	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10. หากเยาวชนนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตต้องดีงามขึ้น	5.34	0.61	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

รวม	5.35	0.61	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
-----	------	------	-------------------

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า มีการอบรมอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่อง คิดว่าโครงการนำเยาวชนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นโครงการที่ดี การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ควบคุมกาย วาจา ใจ ได้ และคิดว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่งที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนความเห็นในระดับน้อยที่สุดคือ ความเห็นที่ว่า การเข้าปฏิบัติกรรมฐานน่าจะทำให้เรารักษาศีล 5 เติบโตขึ้น สำหรับอื่น ๆ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับกลาง ๆ

2. ผลของการวัดความคิดเห็นของเยาวชนกลุ่มที่ไม่เต็มใจ มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ

รายการ	กลุ่มไม่เต็มใจ		ระดับ ความเห็น
	\bar{x}	S.D	
1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ควบคุม กาย วาจา ใจ ได้	4.29	0.62	ค่อนข้างเห็นด้วย
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วย ลด ละ ในเรื่อง ความโลภ โกรธ หลง ลงได้บ้าง	4.26	0.58	ค่อนข้างเห็นด้วย
3. คิดว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่งที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	4.33	0.73	ค่อนข้างเห็นด้วย
4. การปฏิบัติกรรมฐานทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจในการที่จะทำบาป	4.24	0.66	ค่อนข้างเห็นด้วย
5. การปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า และสามารถพัฒนาได้	4.28	0.64	ค่อนข้างเห็นด้วย
6. คิดว่าโครงการนำเยาวชนเข้าปฏิบัติกรรมฐาน เป็นโครงการที่ดี	4.43	0.63	เห็นด้วย
7. ปัญหาเยาวชนน่าจะลดลง ถ้าเขาได้เข้าปฏิบัติกรรมฐาน	4.29	0.65	ค่อนข้างเห็นด้วย
8. คิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน่าจะช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากอบายมุข	4.34	0.61	ค่อนข้างเห็นด้วย
9. การเข้าปฏิบัติกรรมฐานน่าจะทำให้รักษาศีล 5 เกร็งขึ้น	4.31	0.63	ค่อนข้างเห็นด้วย
10. หากเยาวชนนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตต้องดีงามขึ้น	4.34	0.71	ค่อนข้างเห็นด้วย
รวม	4.31	0.65	ค่อนข้างเห็นด้วย

จากตารางที่ 10 พบว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณา ในรายละเอียดพบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุดในเรื่อง คิดว่าโครงการนำเยาวชนเข้าปฏิบัติกรรมฐานเป็นโครงการที่ดี คิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน่าจะช่วยให้เยาวชน ห่างไกลจากอบายมุข และหากเยาวชนนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตต้องดีงามขึ้น ส่วนความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด คือความคิดเห็นที่ว่า การปฏิบัติกรรมฐานทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ ในการที่จะทำบาป สำหรับอื่นๆ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับกลาง ๆ

3. เปรียบเทียบผลของการวัดความคิดเห็นของเยาวชนกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติกับกลุ่มที่ไม่เต็มใจ มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติกับกลุ่มที่ไม่เต็มใจ

รายการ	กลุ่มเต็มใจ		กลุ่มไม่เต็มใจ		t
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. การปฏิบัติทำให้เราสามารถควบคุมกาย วาจา ใจ ได้	5.44	0.58	4.29	0.62	**13.283
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน่าจะช่วยให้ฉัน ลด ละ ในเรื่องความโลภ ความโกรธ ความหลง ลงได้บ้าง	5.28	0.59	4.26	0.58	**11.837
3. ฉันคิดว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่งที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	5.41	0.52	4.33	0.73	**13.121
4. การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ฉันรู้จักยับยั้งชั่งใจ ในการที่จะทำบาป	5.31	0.62	4.24	0.66	**11.670
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่าและสามารถพัฒนาได้	5.40	0.58	4.28	0.64	**12.955
6. คิดว่าโครงการนำเยาวชนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นโครงการที่ดี	5.55	0.53	4.43	0.63	**14.400
7. ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากเยาวชนน่าจะลดลง ถ้าพวกเขาได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	5.26	0.69	4.29	0.65	**9.725
8. คิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน่าจะช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากอบายมุขได้	5.29	0.73	4.34	0.61	**9.140
9. การเข้าปฏิบัติกรรมฐานน่าจะทำให้เรารักษาศีล 5 เกร่งขึ้น	5.22	0.66	4.31	0.63	**9.513
10. การที่เยาวชนนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวัน จะทำให้การดำเนินชีวิตของเขาถูกต้องดีงาม	5.34	0.61	4.34	0.71	**10.867

รวม	5.35	0.43	4.31	0.46	**16.27
-----	------	------	------	------	---------

** P<.01 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 11 พบว่า กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจ และกลุ่มไม่เต็มใจ โดยภาพรวมจะมีทัศนคติต่อการปฏิบัติศาสนากฎหมายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกเรื่อง เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการปฏิบัติศาสนากฎหมายมากกว่ากลุ่มที่ไม่เต็มใจ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่ากลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติศาสนากฎหมายด้วยความเต็มใจจะมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติศาสนากฎหมายมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ

ตอนที่ 5 สรุปการสัมภาษณ์ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติศาสนากฎหมายเป็นรายบุคคล

1. คิดว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าปฏิบัติในครั้งนี้

- 1.1 ทำให้มีการพัฒนาทางกาย และทางใจมากขึ้น
- 1.2 ทำให้มีสติ รู้จักคิด รู้ว่าขณะนี้เราทำอะไร และสำรวจใจตัวเองได้
- 1.3 ทำให้มีจิตใจแจ่มใส เบิกบาน ปลอดโปร่ง ได้ปรับความสมดุล

ของร่างกาย

- 1.4 ทำให้ได้รู้จักและเข้าใจตัวเอง ว่าตัวจริงของเรามีนิสัยอย่างไร
- 1.5 รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ และคิดว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีอีก
- 1.6 ทำให้มีสมาธิดีขึ้น รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา มีจิตใจดี มีสำนึกดีขึ้น
- 1.7 ทำให้มีสติ มีสมาธิ รอบคอบ รู้จักการสำรวจระวัง
- 1.8 ทำให้มีความอดทนมากขึ้น รู้วิธีทำสมาธิที่ถูกต้องกับจริตของตัวเอง

วิปัสสนาทำให้มีสติรู้เลยทำให้มีสมาธิและสติดีขึ้น

- 1.9 มีสติมากขึ้น หันมาดูแลตัวเองมากขึ้น จากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะทางกายของตนและสังคมรอบข้าง

1.10 ได้เรียนรู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และหลักธรรมต่าง ๆ ทำให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งมากขึ้น

2. คิดว่าเยาวชนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างไบบ้าง เพราะอะไร ควรแก้ไขอย่างไร

2.1 เยาวชนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงจากอดีตมาก เพราะปัจจุบันนี้เป็นยุคเทคโนโลยีทันสมัย ยิ่งเทคโนโลยีทันสมัยเด็กก็โง่งง ความทันสมัยทำให้เด็กไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักทำ

2.2 คิดว่าเยาวชนก็เป็นเหมือนกันทุกยุคทุกสมัย เพราะอายุยังน้อย ยังขาดประสบการณ์ในการคิดอ่าน จึงชอบทำตามอารมณ์ ทำตามใจตัวเอง

2.3 ทำอะไรมักประมาท ไม่รอบคอบ ขาดสติ ไม่มีความสำนึก

2.4 ชอบทำตามแฟชั่น ชอบทำตามสมัยนิยม ยึดติดกับวัตถุ

2.5 บางทีพ่อแม่ตามใจบ้าง ไม่มีเวลาให้บ้าง วัยรุ่นจึงมักจะอยู่กับเพื่อน

2.6 ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ ทำให้กลัวที่จะถาม หรือบางครั้งถามก็โดนดุโดนห้าม วัยรุ่น เลยถามเพื่อน และชวนกันแก้ปัญหาเท่าที่ปัญญาของเด็กจะทำได้ ซึ่งอาจมีทั้งผิดและถูก

2.7 สังคมวัยรุ่นทุกวันนี้เป็นสังคมที่ค่อนข้างโหดร้ายทางใจ ชอบตีกันทำอะไรมองไม่คิดถึงผลที่ตามมาไม่นึกถึงว่าผู้อื่นจะเดือดร้อนหรือไม่ ขาดสติสัมปชัญญะ ประมาท

2.8 มีความมั่นใจในตัวเองในทางที่ผิด คิดว่าตัวเป็นผู้ใหญ่ ทำอะไรก็ได้

2.9 ยังไม่ดีเท่าที่ควร เพราะวัยรุ่นบางคนไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่รู้จักว่าควรจะทำอะไรตอนไหน เวลาใด จึงมักเกิดเรื่อง

2.10 วัยรุ่นเป็นวัยที่ต่อต้านในเรื่องของธรรมะอยู่แล้ว ประกอบกับในปัจจุบันนี้ สถาบันศาสนามีบทบาทน้อยมาก สื่อมวลชนเข้ามามีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในปัจจุบันมาก วัยรุ่นจึงมักประพฤติตนเลียนแบบ ดารา นักแสดง นักร้อง ซึ่งเป็นแนวทางที่ไม่ถูกต้อง

แนวทางแก้ไข คือ

1. สร้างสังคมครอบครัวให้ดีขึ้น ผู้ใหญ่ควรสอดส่องดูแลไม่ให้วัยรุ่นทำอะไร ออกนอกกลุ่มนอกรทาง

2. ครอบครัวยุคใหม่ที่มีการสอนสมาธิให้เด็กเล็ก เพื่อปลูกฝังการควบคุมตนเองไว้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เพราะผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานมักไม่คิดที่จะทำสิ่งที่ผิด และคนที่เคยเข้าปฏิบัติมักจะไม่กล้าทำความชั่ว ให้เขาได้มีโอกาสเข้าวัดฟังธรรม เจริญภาวนาให้มาก ๆ จะได้ซาบซึ้งในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ แล้วนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน

3. เราควรสร้างคนที่จะเป็นต้นแบบดี ๆ ให้กับเยาวชนสักกลุ่ม สองกลุ่ม เพื่อให้ขยายกลุ่มนั้น ๆ เพื่อให้วัยรุ่นได้เลียนแบบหรือปฏิบัติตาม

4. ควรแก้ไขโดยไม่ให้สื่อนำเสนอสิ่งที่ไม่ดี และควรมีผู้ที่สามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาสอน แบบประยุกต์ให้เข้าใจง่าย และสนุก

5. ควรส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนามนุษย์ เป็นการพัฒนาในระดับบุคคล การเข้ากรรมฐานถึงจะช่วยให้ได้น้อย แต่ก็ช่วยให้ได้ เพราะการปฏิบัติจะทำให้คนมีสติ มีปัญญา ไม่โกรธง่ายและรู้ยับยั้งชั่งใจได้บ้าง คิดว่าในสังคมของคนปฏิบัติมักจะมีระเบียบ อาจทำให้ลดผู้ร้ายลงมาก ทำให้อยู่กันอย่างมีความสุข แต่เมื่อบุคคลแต่ละคนเป็นคนดี เป็นประโยชน์แก่ตนแล้ว เชื่อได้ว่าสังคมที่มีคนดีเป็นสมาชิกนั้นก็ย่อมจะดีตามไปด้วย

3. คิดว่าการปฏิบัติกรรมฐานจะแก้ปัญหาเยาวชนได้หรือไม่ เพราะอะไร

คำถามนี้เยาวชนทุกคนที่ถูกสัมภาษณ์ จะตอบเหมือนกันว่า การเข้าปฏิบัติธรรมสามารถแก้ปัญหาได้ ด้วยเหตุผลที่พอสรุปได้ ดังนี้

3.1 ทำให้คนมีสติ มีความไม่โกรธ ไม่มีโทสะง่าย

3.2 การฝึกสมาธิ จะทำให้มีสติ ปัญญา

3.3 ถ้าคนรู้ผลของการกระทำแล้ว คนจะมีความกลัวในสิ่งผิด และพยายามทำในสิ่งที่ดีและรู้เสมอในสิ่งที่ทำ คนจะไม่กล้าทำความชั่ว

3.4 ถ้าคนในสังคมต่างเข้าปฏิบัติธรรม คนจะพุดง่าย ไม่มีปัญหาวุ่นวาย

3.5 อย่างน้อย 1 คนคือผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานก็จะไม่คิดที่จะทำสิ่งที่ผิดแล้ว สังคมของคนที่เข้าปฏิบัติ จะมีความระเบียบมากขึ้น ถ้าคนเข้าปฏิบัติธรรมยิ่งมาก จะทำให้ผู้ร้ายลดลง สังคมก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข การเข้าปฏิบัติแม้ว่าจะละกิเลสไม่ได้ 100 % แต่ก็ทำให้มีสติในการยับยั้งชั่งใจ อาจจะทำให้ระงับอารมณ์ชั่ววูบที่จะทำทำความชั่วได้บ้าง

4. ทักษะเกี่ยวกับพระพุทธศาสนามีอะไรบ้าง เช่น ธรรมะของพระพุทธเจ้า หรือการปฏิบัติต่อพระพุทธศาสนาของคนไทย

4.1 ภาคภูมิใจในพระพุทธเจ้า ไม่เชื่อในไสยศาสตร์ คาถาอาคม แต่จะเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม เจ้าที่เจ้าทาง ผีสงฆ์ ต้องการปฏิบัติและชักชวนเพื่อนต่างชาติให้เรียน และสนใจศาสนาพุทธ เลื่อมใสในการที่ปฏิบัติจริง เห็นจริง รู้จริงด้วยตัวเอง จึงชอบทำบุญ

4.2 พระพุทธศาสนาสอนคนให้ทำความดี เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ช่วยสอนช่วยเตือน ให้มีสติอยู่กับตนอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้หลงทำความชั่ว

4.3 พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ดีมาก ๆ ศาสนาพุทธเป็นทางสายกลาง มีความเป็นเหตุเป็นผลในตัวเอง มีคำตอบในทุกเรื่อง ไม่สอนแบบงมงายให้เชื่อพระเจ้าอย่างเดียว

4.4 ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีความเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา ปรัชญา คือสามารถพิสูจน์ได้ จากการปฏิบัติแล้ว ยังคำนึงถึงจิตใจเป็นหลัก รวมถึงการสร้างสรรค์หลักคำสอนต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงเหตุและผล(ปรัชญา)

4.5 มีพระสงฆ์จำนวนมากที่น่าเคารพ ศรัทธา สอนธรรมะได้ดี ธรรมะของพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่น่าคิดค้น และแสวงหาจริง ๆ

5. หลังจากวันนี้ไปแล้ว คุณคิดว่าจะใช้ธรรมะในการดำเนินชีวิตอย่างไร

5.1 จะพยายามมีสติทุกเมื่อในการยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งน่าจะทำให้ชีวิตดีขึ้น

5.2 จะนั่งสมาธิก่อนนอน และก่อนอ่านหนังสือเรียนเป็นประจำ

5.3 จะใช้ธรรมะในการครองสติในชีวิตประจำวัน เมื่อมีสติจะเกิดปัญญา ใจเย็น รู้จักคิดก่อนทำ เป็นการไม่ประมาทในชีวิต และไม่ทำตามใจตัวเองแบบขาดเหตุผล

5.4 จะไม่เบียดเบียนและทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน นอกจากนั้นจะมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้เพื่อนมนุษย์และสัตว์โลก (จากที่เคยสนใจแต่ตนเองและคนที่รักเท่านั้น)

5.5 จะดำรงตนให้มีสมาธิอยู่ตลอด (จะพยายาม) และจะใช้ชีวิตให้อยู่ในศีลในธรรม (จากที่อาจจะละเมิดบ้างโดยไม่เห็นถึงโทษ)

5.6 ยามเกิดความทุกข์ก็จะนึกถึงกฎแห่งกรรม ทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต

5.7 จะฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไปในยามว่างหรือโอกาสที่เหมาะสม

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเรื่องทัศนคติของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรีนั้น วัตถุประสงค์ของการวิจัยมุ่งที่จะศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตามหลักของพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล หรือเยาวชนได้ ตลอดจนศึกษาทัศนคติของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติ ว่ามีความคิดอย่างไร เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งหวังให้ข้อมูลความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ ได้เป็นแง่คิดและแนวทางให้กับผู้ที่ต้องการพัฒนาเยาวชนหรือบุคลากร ในหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ นำไปใช้ประโยชน์ให้เกิดแก่องค์กรและมวลมนุษยชาติต่อไป โดยใช้แบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในช่วงเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547 จำนวน 300 คน โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่าง โดยทดสอบค่าที (t-test)

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ทำให้ได้ทราบแนวคิด ทฤษฎี ตามหลักของพระพุทธศาสนาว่าการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลหรือเยาวชนได้ และเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มที่เต็มใจและไม่เต็มใจ จะมีความแตกต่างกันในเรื่องต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจและไม่เต็มใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะมีความเชื่อ ความศรัทธาและการปฏิบัติทางพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากและระดับค่อนข้างมากตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเต็มใจและไม่เต็มใจ ปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 โดยที่กลุ่มเต็มใจจะมีความเชื่อ ความศรัทธาและการปฏิบัติทางพุทธมากกว่ากลุ่มที่ไม่เต็มใจเข้าปฏิบัติ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้
2. กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจและไม่เต็มใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะได้รับการปลุกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมากและค่อนข้างน้อยตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเต็มใจและไม่เต็มใจ ปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 โดยที่กลุ่มเต็มใจจะได้รับการอบรม

มากกว่ากลุ่มที่ไม่เต็มใจเข้ามา

ปฏิบัติซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

3. กลุ่มเยาวชนที่เต็มใจและไม่เต็มใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะมีทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดและค่อนข้างมากตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเต็มใจและไม่เต็มใจ ปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 โดยที่กลุ่มที่เต็มใจจะมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่ากลุ่มที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการทดสอบสมมุติฐานในครั้งนี้ มีสิ่งที่น่าสนใจซึ่งควรนำมาอภิปรายเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มีความศรัทธา ความเชื่อถือ และการถือปฏิบัติทางพุทธแตกต่างจากกลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากภาพรวมทั้งหมด พบว่าเยาวชนกลุ่มที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ เป็นผู้ที่ยุ่เคยอยู่กับครอบครัวที่เป็นแบบอย่างทางพุทธที่หมั่นอบรมบุตรให้เป็นคนดีตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งเราสามารถวิเคราะห์ได้จากคำตอบในเรื่องความศรัทธา ความเชื่อของเยาวชนในเรื่องการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทำให้เป็นคนดี รวมทั้งยังมีความมุ่งมั่นตั้งใจต่อไปอีกว่า อาชีพที่พวกเขาจะเลือกทำในอนาคตจะต้องเป็นอาชีพที่ไม่ผิดศีล ซึ่งความคิดเช่นนี้ เท่ากับเป็นการบรรลุความดีอันเป็นเป้าหมายชีวิตได้ในระดับหนึ่ง อีกทั้งยังรู้จักใช้เวลาว่างในการกล่อมเกลาดตนเองในการอ่านหนังสือธรรมะ กระทั่งสามารถแนะนำให้ผู้อื่นอ่านและนำมาเป็นข้อสนทนาได้ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มักจะพูดคุยและจะทำในสิ่งที่ตนฝึกฝนหรือสนใจ จึงเป็นเรื่องที่น่าชื่นชมอย่างยิ่งสำหรับเยาวชนกลุ่มนี้

เราจึงอาจกล่าวได้ว่า เยาวชนกลุ่มที่สมัครใจเข้ามาปฏิบัตินี้ได้มีความเชื่อความศรัทธามาทพอสมควรก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และน่าจะเป็นผู้ที่มิสัมมาทิฐิหรือยังรากลึกลงในจิตใจแล้ว จึงมีความเชื่อในเรื่องนรก สวรรค์ เรื่องผลของกรรมดี กรรมชั่ว จนไม่คิดที่จะกระทำในสิ่งที่ต้องละอายต่อบาปทุจริตทั้งหลาย ส่วนกลุ่มเยาวชนที่มีความเชื่อ ความศรัทธา น้อย ย่อมจะดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความเปราะบาง ด้วยยังมีมิจฉาทิฐิหรือความหลงผิดอยู่ในใจ สังเกตได้จากคำตอบในเรื่องการเที่ยวกับเพื่อนฝูงว่า “ขณะเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูงมักจะไม่สนใจว่าจะผิดศีลหรือไม่” ซึ่งถือเป็นการเสี่ยงต่อวิถีการดำเนินชีวิตมาก

การปลูกฝังความคิดที่ดีและถูกต้องให้กับเยาวชน จึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง มีหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตมากมาย ที่เหมาะสำหรับเยาวชน เช่น หลักแห่งความสำเร็จในอิทธิบาท 4 ขรรษาธรรม 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 หลักการสร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงในทิวภูมิคุ้มกันภัยประโยชน์ หรือธรรมอันทำให้งาม 2 อย่าง และที่น่าจะเหมาะกับเหตุการณ์ปัจจุบันมากที่สุดคือหลักสัปปริสธรรม 7 ที่สอนให้รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน และ รู้บุคคลที่เราอยู่ด้วย ดังเช่น กรณีเยาวชนจากชายแดนภาคใต้ที่กำลังมีปัญหาก่อความไม่สงบใน 3 จังหวัดถูกปลูกปั้นให้มาร่วมกันชุมนุมที่ สภ.อ.ตากใบ จังหวัดนราธิวาส เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2547 ที่ผ่านมา หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก¹ ได้ลงข่าวเรื่องผู้ที่ไปร่วมชุมนุมที่ สภ.อ.ตากใบ เพื่อขอให้ทางการปล่อยตัวผู้ต้องหาจำนวน 6 คน ที่เป็นผู้ต้องสงสัยว่าสวมชุดไอ้โม่งเข้าปล้นอาวุธปืนลูกซองจากเจ้าหน้าที่ชรบ.ที่บ้านโคกกุแวง หมู่ 5 ต.พร่อน อ.ตากใบ จ.นราธิวาส จำนวน 6 จุดด้วยกัน ในจำนวนชาวบ้านที่มาชุมนุม 2,000 - 3,000 คนนั้น 80 % เป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 17 ถึง 25 ปี ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เคารพต่อกฎหมาย บ้านเมือง จากการสอบถามคำของเยาวชนพบว่ามีผู้เสพยาเสพติดเข้าร่วม เนื่องจากเกือบทุกคนอยู่ในอาการมึนเมา พูดจาไม่ค่อยรู้เรื่องเป็นจำนวนกว่า 1,000 คน เยาวชนบางคนสารภาพว่ากลุ่มที่ไม่หวังดีต่อประเทศชาติได้นำน้ำมาให้ดื่ม โดยบอกว่า เป็นน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์ให้ดื่มก่อนมาเข้าร่วมการชุมนุมในครั้งนี้

เรื่องนี้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า วุฒิภาวะ ช่วงวัย ตลอดจนการอบรมปลูกฝัง ในความคิดและค่านิยมต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการกระทำของเยาวชนเป็นอย่างมาก หากเยาวชนได้รับการปลูกฝังที่ดีให้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักที่จะเคารพกฎหมายบ้านเมือง รู้จักใช้ปัญญาเข้ามากำกับ เหตุการณ์รุนแรงก็จะไม่เกิดขึ้น ทั้งนี้ เนื่องมาจากความอ่อนด้อยในชั้นเชิงชีวิต และประสบการณ์ของเยาวชน ซึ่งสอดคล้องทฤษฎีของโคลเบิร์ต ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไปแล้วในหน้า 100 ว่า เด็กในช่วงวัยที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่จะมีพัฒนาการทางด้านศีลธรรมจรรยาที่เริ่มจะรู้จักการเลือกที่จะทำตามกฎหมาย หรือกฎ ข้อบังคับ ระเบียบ ประเพณีนิยม ค่านิยมทางศีลธรรมจรรยา ซึ่งเกิดจากความ ต้องการความรักและความเอื้ออาทรจากผู้อื่น แต่ในขณะเดียวกันก็มีพวกที่พร้อมจะไม่ทำตามสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมา หากได้รับการปลูกฝังเหตุผล ความเชื่อ ความศรัทธาที่ไม่ถูกต้อง ได้เช่นกัน

¹ จรูญ ทองนวล, “สลายมือปืนนราธิวาส”, หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก ปีที่ 4 ฉบับที่ 1107 ประจำวัน อังคารที่ 26 ตุลาคม 2547 : 18.

ดังนั้น หากเราต้องการให้เยาวชนเป็น คนดี มีคุณธรรม เราก็สามารถที่จะปลูกฝังสิ่งเหล่านี้ให้กับเยาวชนได้ ซึ่งผศ.นภาพร จี นำเบญจผล กล่าวถึงการวิเคราะห์ของนักจิตวิทยา Louis P. Thorpe ว่า บุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนนั้น มีพัฒนาการมาจากอิทธิพลของสิ่งต่าง ๆ คือ จากความต้องการด้านจิตวิทยา (Psychology) จากระเบียบประเพณี วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อม และจากด้านจิตวิทยาสังคม (Sociology) ลักษณะค่านิยมและความเชื่อถือ(Philosophy) ลักษณะสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และแบบแผนของโรงเรียนและการศึกษา (Education) จึงอาจกล่าวได้ว่า หากเราต้องการปลูกฝังบุคลิกภาพของเยาวชนให้มีค่านิยมที่ดีในศาสนา เราก็ต้องปลูกทฤษฎีพัฒนาการทางศาสนา เพราะนักจิตวิทยาเชื่อว่าพัฒนาการทางศาสนานี้ เป็นสิ่งที่ปลูกฝังได้เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด²

แม้ประพีร์ วิริยะสมบูรณ์ นักสังคมวิทยาจะกล่าวว่า ครอบครัวเป็นองค์กรแรกหรือสถาบันแรก ที่ทำหน้าที่ปลูกฝังและขัดเกลาทางสังคมให้กับบุคคลตั้งแต่เป็นทารกก่อนสถาบันอื่น ที่เรียกว่าเป็น functional alternatives ของครอบครัว ได้แก่ โรงเรียน สถานเลี้ยงเด็ก กลุ่มเพื่อน สำนักงานหรือองค์กรที่บุคคลสังกัดอยู่ สถาบันศาสนา หรือสื่อมวลชนจะมามีบทบาททรง ๆ ลงไป การปฏิสัมพันธ์ที่หมายถึง การแลกเปลี่ยนอิทธิพลระหว่างกัน ซึ่งโดยปกติแล้วเด็ก ๆ มักจะได้รับอิทธิพลจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่อบรมบุตรหลานของตนไปในแนวทางเดียวกันกับตน ซึ่งบางทีอาจจะไม่ต้องอบรมด้วยวาจาแต่อบรมโดยทางอ้อม คือ โดยพฤติกรรมของเด็กแล้ว มักจะเลียนแบบตามผู้ปกครองเสมอ

สรุปว่า ความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนนั้น เริ่มมาจากผลของการอบรมปลูกฝัง ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากครอบครัวเป็นอันดับแรก แต่ต้องไม่ลืมว่าเยาวชนก็ยังสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ตนเชื่อ/ศรัทธาเป็นอื่นได้ ตามเหตุ ตามปัจจัยอื่น ๆ ของสังคมที่เข้ามามีบทบาทแทนครอบครัว หากเยาวชนขาดความรัก ความอบอุ่น และกำลังใจจากครอบครัว สิ่งแวดล้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญรองลงมาจากครอบครัวในการปลูกฝังบุคลิกภาพและความเชื่อของบุคคล

² นภาพร จี นำเบญจผล และอมรรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง, จิตวิทยาศาสนา (ถาม-ตอบ ปัญหาจิตวิทยา ศาสนา & ความเชื่อ และความจริง), พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุทรไพศาล, 2543), หน้า 7.

ผลการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ ได้ชี้ชัดว่า กลุ่มเยาวชนที่สมัครใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะมีความรู้ ความเข้าใจ และมีศรัทธา ความเชื่อ ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้

2. กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะได้รับการปลูกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ถูกบังคับให้เข้ามาปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะการปลูกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธเป็นสิ่งที่ได้มาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตรที่ต้องมีการประพฤติปฏิบัติร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการที่บิดามารดาชักชวนให้ลูกช่วยเตรียมของใส่บาตร การทำบุญใส่บาตรไปวัดด้วยกัน หรือการที่พ่อแม่แสดงความชื่นชมหรือพอใจเมื่อลูกสันทนาธรรม การสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ตามแนวพฤติกรรมนิยมได้อธิบายว่า พฤติกรรมใดที่ลงมือกระทำแล้วให้ผลตามมาที่น่าพอใจ บุคคลก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นมากขึ้น และพฤติกรรมใดที่ลงมือกระทำแล้วให้ผลตามมาที่ไม่น่าพอใจ บุคคลก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นน้อยลงหรือละทิ้งไปในที่สุด

นักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral approach) ซึ่งมีความเชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ และศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์เป็นศักยภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด การเรียนรู้เป็นพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน เพราะการเรียนรู้ก็คือการที่บุคคลสามารถกระทำสิ่งใด ๆ โดยเพิ่มปริมาณขึ้น และการเรียนรู้อย่างหนึ่งก็จะเป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้อย่างอื่น ๆ ต่อไปไม่จบสิ้น นักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยมนี้จะให้ความสนใจทางชีวภาพของบุคคลรองลงมาจากสิ่งแวดล้อม³ จากผลการวิจัยและเอกสารอ้างอิงที่น่าเสนอไปแล้ว เราจะเห็นว่าผู้รู้หลายท่านต่างมีความเห็นตรงกันว่า พ่อแม่เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของลูก เพราะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดลูกมากที่สุดและใกล้ชิดลูกก่อนใคร และเป็นผู้ที่สามารถบันดาลสิ่งแวดล้อมให้กับลูกได้มากกว่าใคร ดังนั้น การที่

³ รศ.ดร. ศรีเรือน แก้วกังวาล, (ผศ.จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544), หน้า 5.

ศาสตราจารย์ เสฐียรพงษ์ วรรณปก⁴ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “มณีแห่งปัญญา” ว่า ไตรสิกขา เป็นหลักสำหรับอบรมฝึกฝนขั้นต้น คือ ต้องพัฒนาที่ศีล สมาธิ ปัญญา และทั้งสามอย่างนี้ต้องทำไปพร้อม ๆ กันจึงจะได้ผล โดยเริ่มตั้งแต่ปัญญาสิกขา คือมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการ เป้าหมาย เหตุผล วิธีการต่าง ๆ ส่วนศีลสิกขา คือจะต้องทำพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความรู้ความเข้าใจนั้นด้วย คือลงมือทำ (และต้องทำด้วยกาย วาจา ที่เรียบร้อย และจิตตสิกขา คือ ต้องมีกำลังใจมั่นคงแน่วแน่ต่อเป้าหมาย คือต้องทำซ้ำ ๆ จนเป็นนิสัย ทำอะไรต้องทำให้สำเร็จ จากคำกล่าวนี้ เราอาจจะเปรียบเทียบเยาวชนของเราเป็นเสมือนต้นไม้ ที่เราต้องการจะปลูกให้เจริญงอกงาม เราก็ต้องมีการเตรียมดิน เตรียมต้นไม้ และตั้งหมั่นดูแลเอาใจใส่ รดน้ำ พรุนดิน ไม่ใช่ปลูกต้นไม้แล้วเจ้าของก็ปล่อยให้มันเติบโตขึ้นมาเอง แล้วแต่ว่าต้นไม้ นั้นจะพบน้ำ พบอากาศ หรือสภาพแวดล้อมเช่นใด ต้นไม้ก็จะเติบโตให้ดอกผลและไปตามสภาพสิ่งแวดล้อมนั้น ดังเช่นเยาวชนของเราที่ขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว ทำให้เกิดปัญหามากมายในสังคม ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศ ผลคือเด็กที่ขาดการเพาะบ่มคุณธรรม จริยธรรม หรือได้รับการปลูกฝังมาน้อย ก็เติบโตเป็นเยาวชนที่พร้อมจะสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น ดังคำตอบของกลุ่มเยาวชนกลุ่มที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติที่เลือกตอบว่า การเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูงก็มักกระทำโดยไม่สนใจว่าจะผิดศีลหรือไม่ นำใจในด้านการเล่นหรือช่วยเหลือผู้อื่นก็น้อย ซึ่งถือเป็นเยาวชนกลุ่มเสี่ยงในสังคม

ศศ.นภาจรี นำเบญจผล กล่าวว่า อิทธิพลของความเชื่อของเยาวชนในประเทศไทย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนว่า มักจะรับเอารูปแบบความเชื่อที่ตกทอดกันมา โดยนำมาเป็นรูปแบบความเชื่อของตนเอง และพฤติกรรมทั้งหลายก็มักได้รับอิทธิพลทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมจากศาสนาพุทธ โดยจะเห็นว่าเยาวชนไทยส่วนใหญ่ชอบชีวิตที่สงบ รังเกียจการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตและโหดร้ายต่าง ๆ ชอบสันโดษและการเสียสละ จนทำให้ขาดความกระตือรือร้น เพราะชอบความสงบ แต่ไม่ได้หมายความว่าเยาวชนไทยจะเป็นเช่นนี้ทุกคน เพราะอิทธิพลของครอบครัวมีส่วนสำคัญมากที่สุด

⁴ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และเสฐียรพงษ์ วรรณปก, มณีแห่งปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า 71.

ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ค่านิยม (Value) ที่แสดงออกในลักษณะ ความเชื่อ และทัศนคติต่อศาสนาที่พ่อแม่ยึดถือ มักจะมีผลต่อลูกมาก ตามหลักจิตวิทยาที่ว่า “ทัศนคติ” ของพ่อแม่ นั้นจะแสดงให้เห็นว่าอะไรเป็นค่านิยม (Value) ของพ่อแม่ และจากการที่เด็กถือตนเองตามอย่าง (Identify) พ่อแม่ เด็กก็จะรับเอาค่านิยมของพ่อแม่ไปเป็นของตัวเองด้วย⁵

จากแนวคิดนี้ เราอาจกล่าวได้ว่า แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงเห็นว่าพระราหุลนั้น เป็นวัยรุ่น⁶ มีโอกาสที่จะเป็นยุวกษัตริย์ของกรุงกบิลพัสดุ์ในฐานะรัชทายาท การถูกปรนเปรอความสุขและวัตถุต่าง ๆ ย่อมมี ซึ่งอาจเป็นปัจจัยให้ท่านต้องก่อทุกข์โทษเวรภัย เพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุต่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้ท่านต้องพลาดพลั้งกระทำความชั่วได้ พระศาสดาของเราจึงได้บรรพชาให้พระราหุลเป็นสามเณร เพื่อฝึกอบรมจิตใจให้แข็งแกร่ง เพราะทรงทราบว่ามนุษย์นั้น ยังมีปัญญาทางโลกมากหากไร้คุณธรรม ย่อมมีโอกาที่จะทำชั่วหรือบาปทุจริตได้มากและลึกกว่าคนทั่วไป แต่เมื่อพระราหุลศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาด้วยความตั้งใจ ท่านจึงบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

จากการสัมภาษณ์เยาวชนในหน้า 130 -132 นั้น พบว่า เยาวชนเองต่างยอมรับว่าหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ทำให้พวกเขาสามารถควบคุมกาย วาจา ใจ ได้ดีขึ้น และคิดว่าสามารถที่จะแก้ไขปัญหาเยาวชนที่ต้นตอคือที่จิตใจได้อย่างแท้จริง ผลการวิจัยจึงพบว่า กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะได้รับการปลูกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้

3. จากเอกสารงานวิจัยที่อ้างอิง และการเฝ้าสังเกตตลอดการเข้าอบรมของเยาวชน พบว่า อิทธิพลของการอบรมบุตรแบบพุทธและการเป็นตัวอย่งที่ดีของครอบครัว มีความสำคัญต่อบุคลิกภาพ ทัศนคติ และความสนใจของเยาวชน ซึ่งเป็นการเสริมแรงในการกระทำของเยาวชน ดังจะสังเกตได้จากการที่กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่า

⁵นภจรี นำเบญจผล และอมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง, จิตวิทยาศาสนา (ถาม-ตอบ ปัญหาจิตวิทยา ศาสนา & ความเชื่อ และความจริง), หน้า 5.

⁶วิ.ม.(ไทย) 4/105/164-165.

กลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะว่าทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติหรือการกระทำในแนวทางใดแนวทางหนึ่งต่อสิ่งนั้น จากการศึกษาทางด้านจิตวิทยาสังคมมนุษย์ นักจิตวิทยาพบว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มทางสังคมที่สำคัญที่สุด

เมื่อครอบครัวเป็นแหล่งแรกสุดที่ให้การเรียนรู้ทางสังคม ทัศนคติที่ปลูกฝังในแต่ละคนนั้นย่อมเป็นสิ่งคงทนมากที่สุด ภายในครอบครัวนั้นพ่อแม่ย่อมเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดและมั่นคงที่สุด เสมือนเป็นผู้สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาแล้วถ่ายทอดทัศนคติทางวัฒนธรรมนั้นสู่เด็ก พ่อแม่จึงคล้ายกับเป็นส่วนหนึ่งที่มีส่วนร่วมในวัฒนธรรมที่เกิดจากการอบรมถ่ายทอดนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างปีแรก ๆ ของเด็ก ทัศนคติและความเชื่อถือเกือบทั้งหมดล้วนมาจากพ่อแม่ และโยงใยสืบมาจนถึงวัยที่มากขึ้นของเด็ก ดังนั้น ขบวนการของการเลียนแบบ จึงถือเป็นส่วนที่สำคัญต่อการถ่ายทอดทัศนคติภายในครอบครัว ตัวอย่างเช่น เด็กมักเลียนแบบพ่อแม่ในการกระทำต่าง ๆ โดยเขาจะจำทัศนคติส่วนใหญ่ของพ่อแม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งทัศนคติด้านคุณธรรม⁷ พ่อแม่จึงควรที่จะตระหนักถึงบทบาทของตัวเองให้ดีกว่า มีค่านิยมต่อสิ่งใดอย่างไร หรือกำลังแสดงบทบาทอะไรให้ลูกดูและถือเป็นแบบอย่าง ดังที่เราอาจจะเคยได้ยินผู้เฒ่าผู้แก่พูดว่า “จะดูว่าพ่อแม่เป็นเช่นใดให้ดูที่ลูก” เพราะลูกจะเป็นผู้สะท้อนความคิดและการกระทำของพ่อแม่ ไม่ว่าพ่อแม่จะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

จากแนวความคิดนี้เอง ที่ทำให้ผู้ทำการวิจัยคิดว่า เมื่อพ่อแม่เป็นแบบอย่างของชาวพุทธที่ดีให้กับลูก ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน การรักษาศีล การสวดมนต์ไหว้พระ หรือการนำหลักธรรมทางศาสนามาสอนลูกอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพ่อแม่แสดงความชื่นชมเมื่อเห็นลูกปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดีในด้านต่าง ๆ ก็ยิ่งเป็นการเสริมแรงด้านบวกให้กับลูกมากขึ้น ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)⁸ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ“คู่มือชีวิต” ว่าถ้าหากเด็กมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ชี้แนะทางด้วยความรัก ความเมตตา กรุณา ต่อลูกด้วยแล้ว ก็จะทำให้เด็กเกิดทัศนคติและมีท่าทีที่คล้อยตามโดยไม่รู้ตัว ยิ่งพ่อแม่ใช้ทั้งเมตตา ทั้งปัญญา ในการชี้แนะยิ่งจะทำให้ได้ผลดีมากที่สุด จึงส่งผลให้กลุ่มเยาวชน

⁷ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2546), หน้า 374.

⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), คู่มือชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, 2546), หน้า 115.

ที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหรือทัศนคติที่ดีต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้าปฏิบัติ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สิ่งที่น่ายินดีอย่างหนึ่ง คือ กลุ่มเยาวชนที่แม้ไม่ได้เต็มใจเข้าปฏิบัติ ก็ยังมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานค่อนข้างมาก จากคำตอบที่ว่า “มีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานค่อนข้างมาก” ซึ่งอาจคิดโดยโยงต่อไปได้ว่า การเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้ ทำให้กลุ่มเยาวชนที่ไม่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติว่ามีผลดีต่อตนเองเช่นใด จึงมีความไม่เต็มใจแต่เมื่อมาสัมผัสด้วยตนเอง (ดั่งบทสัมภาษณ์) ได้รู้ถึงประโยชน์หลายประการจากการปฏิบัติ อีกทั้งตนเองอาจได้รับผลดี จนสามารถพัฒนาตนเองได้ในระดับหนึ่ง จึงทำให้คำตอบในเรื่อง ทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดีขึ้น

การเข้าปฏิบัติกรรมฐานนั้น สามารถที่จะกล่อมเกลาคิดใจคนให้รู้แจ้ง รู้จริงตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถที่จะฝึกฝนตนเองได้ ขอเพียงแต่ให้มีโอกาส ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์⁹ กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนานั้น มีความเชื่อ พื้นฐานว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ คือมีศักยภาพอยู่ในตัวที่จะพัฒนาได้ แม้สัตว์ทั้งหลาย ที่คนเอามาฝึก เช่น สุนัข ช้าง ม้า ยังฝึกได้ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงบุคคลหลายท่านที่ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วสามารถที่จะบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลได้ ไม่เว้นแม้แต่หญิงที่เสียดสีอย่างพระปฎาจารา จอมโจรที่โหดร้ายอย่างองคุลีมาล กษัตริย์ ที่กระหายเลือดอย่างพระเจ้าอโศกมหาราช และแม้แต่ผู้ที่ประกอบด้วยมิชฌาภิกขุ อย่างพระเจ้าอชาตศัตรูที่ทำปาณาติบาตกับพระราชบิดาของพระองค์ ก็ยังสามารถเปลี่ยน ความเห็นเป็นสัมมาภิกขุได้เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า

การนำเด็กมาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกวิธีควบคุมตัวเองเพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจได้ง่าย เมื่อฝึกนานไปก็จะยิ่งเกิดผลดีกับผู้ปฏิบัติ เพราะการมีสติรู้จะเป็นเสมือนรั้วที่คอยกั้นเราจากสิ่งภายนอกที่จะเข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเรา ดังเช่นเหตุการณ์ธรณีพิบัติ “สึนามิ” เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 นั้น

⁹ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาคน, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 23.

หลายคนที่ยังทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ด้วยไม่เคยฝึกให้มีสติรับรู้ความจริงของโลกและชีวิตว่า ทุกอย่างในโลกล้วนมี 2 ด้านเสมอ เหมือนเหรียญที่มี 2 หน้า ดังเช่น มีร้อนก็ต้องมีเย็น มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีพบก็ต้องมีจาก มีได้คู่กับเสีย มีกลางวันคู่กับกลางคืน ทุกสิ่งล้วนเป็นสิ่งที่มียู่แล้วในโลก แต่หลายคนไม่เคยพบกับความทุกข์ จึงทำใจยอมรับกับสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่ไม่ได้ ด้วยไม่เคยฝึกสติมาก่อน ความทุกข์ที่ठाโถมเข้ามาอย่างฉับพลันจึงทำให้สติหลุดลอย นี่เป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่ทุกคนจึงต้องฝึกที่จะ “ทำใจ”

เยาวชนนั้นอยู่ในโลก อยู่ในวัยที่สดใส ยังไม่ค่อยพบกับความทุกข์ จึงมองโลกไม่กว้างพอ ความประมาทพลาดพลั้งจึงเกิดได้ง่าย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเหมาะที่สุดสำหรับเยาวชน ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ ให้สามารถที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในตนได้ แม้ในผู้ที่มีปัญหาทางโลกมากก็อาจหลงกระแสได้ ส่วนเยาวชนที่ได้รับการฝึกจิตมาดีแล้ว จะรู้จักการควบคุมตนเอง เพราะมีภูมิคุ้มกันที่ดีพอที่จะต้านกระแสสื่อกระแสสังคมที่ไม่ดีงามได้ การนำเยาวชนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเท่ากับเป็นการเตรียม เยาวชนให้พร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง และมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ เพื่อเป็นเสาหลักที่ดีของประเทศชาติต่อไป

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ถ้ามีโครงการนำนักเรียนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรคัดเลือกเฉพาะนักเรียนหรือเยาวชนที่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ
2. สถาบันต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสถานการศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ควรสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเกิดความเต็มใจหรือพอใจในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยถือเป็นหน้าที่ของเยาวชนชาวพุทธที่จะต้องเข้าปฏิบัติเช่นเดียวกับที่โรงเรียนในระดับประถมศึกษาได้จัดให้มีโครงการแสดงตนเป็นพุทธมามกะ เราควรต้องปลูกฝังให้เด็กชาวพุทธทุกคนได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างน้อยที่สุด 1 ครั้งในชีวิตในระยะเวลา 5 - 7 วัน เพื่อให้เด็กเป็นชาวพุทธหรือมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังที่หัวใจของพระพุทธศาสนาให้ครบทั้ง 3 ประการ คือ ละชั่ว ทำความดี และรู้วิธีที่จะกำจัดกิเลส โดยการใช้วิปัสสนากรรมฐานมาชำระจิต อันเป็นหนทางแห่งอริยมรรคตามหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงามของพระพุทธศาสนา
3. ควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ประสานความร่วมมือกับโรงเรียน ชุมชน ในการจัดโครงการให้เยาวชนได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มากที่สุด แม้เยาวชนที่เคยเข้าฝึกปฏิบัติแล้ว ก็ควรสนับสนุนให้ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในทุกโอกาส

เพราะจิตใจของเยาวชนยังอาจแปรเปลี่ยนไปตามกระแสสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายได้ เช่น จัดโครงการให้นักเรียนเข้ากรรมฐานในทุกวันสำคัญทางศาสนา หรือโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ให้ปฏิบัติอย่างน้อย 3 - 5 ครั้ง หรือต่อเนื่องกัน 3 - 5 ปี จึงจะสามารถปลูกฝังธรรมะให้แนบแน่นมั่นคงอยู่ในตัวเยาวชน นั้นหมายถึงความสำเร็จในการที่จะพัฒนาประเทศ พัฒนาคนให้มีความรู้คู่สัมมาทิฐิที่มั่นคงสืบไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

1. ควรทำการศึกษาในกลุ่มอายุอื่น ๆ ด้วย เพื่อให้ได้ภาพรวมเกี่ยวกับทัศนะที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างกว้างขวางและชัดเจนมากขึ้น
2. ควรนำตัวแปรด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์เข้ามาร่วมศึกษาด้วย เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนะที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2500.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ

- กมลพิสมัย นวรัตน์, ม.ร.ว. ศิลปะการใช้ชีวิตวัยเริ่มชีวิตใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แก้วประกาย, 2529.
- กองทุนเผยแพร่วัฒนธรรม วัดแพร่แสงเทียน. ทำไมต้องเจริญสติ. กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา, ม.ป.ป.
- กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพ
และลักษณะนิสัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา
กระทรวงศึกษาธิการ, 2541.
- กิตติวุฒโฒ ภิกขุ. กรรมเวร. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมืองพิมพ์,
2532.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อุตตศึกษา : ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี. พรินท์ จำกัด, 2542.
- _____. ผู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี.
พรินท์ จำกัด, 2543.

คุณ โทจันทร์, รศ. พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ไอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์, 2537.

จำนง อดิวัฒน์สิทธิ์, เฉลียว ฤกษ์รุจิพิมล และคณะ. สังคมวิทยา (Sociology).
พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2545.

จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.

ฉกาจ ช่วยโตและดวงเดือน พันธุนาวิณ. “ลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับการบวช
ของชายไทยในภาคใต้”. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 43 สถาบัน
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ. พระพุทธเจ้าสอนอะไร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540.

ณรงค์ เล็งประชา. มนุษย์กับสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
ไอ.เอส.พรินติ้งเฮ้าส์, 2541.

ดวงเดือน พันธุนาวิณ และคณะ. “ความเชื่อและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา
ของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต”. รายงานการวิจัย
คณะพัฒนาสังคม สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, 2540.

เดือน คำดี, ดร. พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไอเดียนส์โตร, 2534.

ชนิด อยู่โพธิ์. วิปัสสนาสาธิต. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.

_____. อนิสตงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2533.

_____. วิปัสสนาสาธิต อธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนาด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.

น.ท. สละ มีลักษณะ อนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ. สัมมนาระดับชาติ
เรื่องพุทธเยาวชน. จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ
มหาเสวกตรีพระยาวิฑูรธรรมพินธุ (โต๊ะ อัมระนันท์) ณ วัดธาตุทอง.
กรุงเทพมหานคร : ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์,
2515.

นพมาศ ชีระเวศิน. **จิตวิทยาสังคมกับชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.

นภาพร นำเบญจผล และอมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง. **จิตวิทยาศาสนา (ถาม - ตอบ**

ปัญหา จิตวิทยา ศาสนา & ความเชื่อ และความจริง). พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุตราไพศาล, 2543.

นิศย์ สัมมาพันธ์, รศ. **การบริหารเชิงพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท โอ. เอส. พรินต์ติ้ง เฮาส์, 2529.

นิธิ เอียวศรีวงศ์. **พุทธศาสนาในความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2544.

บุญกอบ วิสมิตะนันท์. **ธรรมจริยาของครูไทยในภาคกลาง**. รายงานการวิจัย

สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2527.

บุษกร สวัสดิ์ชูโต, แพทย์หญิง. **บริบาลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : พุทธสมาคม

แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2542.

ป. รัตน์ปัญญา. **สอนเด็กไม่ให้เชื่อโฆษณาของขลัง**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร

: โอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์, 2538.

ประมวล รุจนเสรี. **การช่วยเหลือประชาชนในภาวะเศรษฐกิจถดถอย**.

กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ., 2540. (อัดสำเนา)

ประเวศ วัชสี, ศ.นพ. **ยุทธศาสตร์พระพุทธศาสนากับการพัฒนาประเทศไทย**

พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2546.

ปริญญา ตันสกุล. **จิตจักรวาล**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จิตจักรวาล, 2545.

_____. **พลังจิตคำจูนโลก**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จิตจักรวาล, 2547.

ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ และคณะ. **วิถีใหม่แห่งการพัฒนา : วิถีวิทยาศึกษา**

สังคมไทย. การพัฒนาประเทศไทยจากแผนพัฒนา ฉบับที่ 1 - 8 :

บทวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : คณะเศรษฐศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ฝ่ายวิชาการสุตราไพศาล. **ค่านิยมและ พจนานุกรม กฎหมายพุทธศักราช 2545**.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุตราไพศาล, 2545.

พ.สุวรรณ. **อนาถปิณฑิกะ มหาเศรษฐีคู่บารมีพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สร้อยทอง, 2542.

พรรัตน์สุวรรณ. **วิธีชนะอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิญญาน, 2542.

พระขันติปาโลภิกขุ, (ดร.เสริมจิตร สิงหเสนี แปล). **สัมมนาระดับชาติเรื่อง**

พุทธเยาวชน. จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

มหาเสวกตรีพระยาวิฑูรธรรม พิเนตุ(โต๊ะ อัมระนันท์) ณ วัดธาตุทอง.

กรุงเทพมหานคร :ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์,
2515.

พระครูเมตตานุศาสน์. **ทางสายเอก สติปัญญา 4**. กรุงเทพมหานคร :

โครงการสร้างคนให้เป็นมนุษย์, 2543.

พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **ความเข้าใจเรื่องจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2544.

พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒ โสภณิกขุ). **กรรม-การให้ผล**. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2547.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2540.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนที่เป็นสุข**

และถูกต้อง. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____. **มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้อง เกี่ยวกับฤกษ์-ยาม**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระเทพโสภณ (ประยูร ชุมมจิตโต) และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. **มณีแห่งปัญญา**.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **คุณธรรมแห่งความเป็นมนุษย์**.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____. **อนาถบิณฑิกเศรษฐี**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2524.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชค ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). **ทาง 7 สาย**. พิมพ์ครั้งที่ 11.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

_____. **พระสังฆกรรมเทศนาเตือนสติผู้ปฏิบัติธรรม และอธิบายการเจริญ**

สติปัญญา 4. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,
2545.

- _____ . พระอภิธรรม 7 คัมภีร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- _____ . หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2546.
- _____ . ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.
- _____ . ความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- _____ . ตอบปัญหาธรรมเรื่องบุญ บาป นรก สวรรค์ คนตายแล้วเกิดอีกหรือไม่.
พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, 2546.
- _____ . ตอบปัญหาผู้ปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). อุดมคติของคนหนุ่มสาว. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภา, 2540.
- _____ . วินัย : เรื่องใหญ่กว่าที่คิด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :
สหธรรมิก จำกัด, 2538.
- _____ . “บทบาทนักศึกษาในการส่งเสริมพุทธ ศาสนา”. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภา, 2540.
- _____ . จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, 2539.
- _____ . ชาวพุทธต้องเป็นผู้ตื่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, 2543.
- _____ . ธรรมกับไทย ในสถานการณ์ปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
มูลนิธิพุทธธรรม, 2542.
- _____ . ธรรมนุญชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, 2544.
- _____ . การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.

- _____ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคน กิน อยู่ เป็น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2543.
- _____ ข้อคิดชีวิตทวนกระแส. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539.
- _____ ความสุขของครอบครัว สันติสุขของสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2543.
- _____ คู่มือชีวิต. กรุงเทพมหานคร : กองทุนวุฒิชัยเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, 2546.
- _____ นรก - สวรรค์ ในพระไตรปิฎก. ธรรมสภา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.
- _____ ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, 2544.
- _____ พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย ๗. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2545.
- _____ พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.
- _____ พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.
- _____ สมานี ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2546.
- _____ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวฤทธิ์ ปาฏิหาริย์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์น่านมีบุ๊คส์ จำกัด, 2544.
- พระปลัดวิสุทธ์ คุตฺตชโย. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมชั้นอุปัชฌาย์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธ์, 2544.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). หลักแม่บทของการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- พระพรหมโมลี. วิปัสสนาที่ปณี. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, 2539.
- พระพิศาลธรรมพาที (พระอาจารย์พยอม กัลยาโณ). ทางรอดของมนุษย์ในยุคใหม่. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระพุทธวรญาณ, พระเทพโศภณ, และคณะ. **ข้อคิดคติธรรม วาทะ พระนักเทศน์.**

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภัทโท). **โอวาท(บางตอน).** กรุงเทพมหานคร :

ม.ป.พ., ม.ป.ป. (อัครา).

พระภควินวริยคุณ (หลวงพ่อดัตตชีโว). **คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ 2.** กรุงเทพมหานคร :

ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหา รัชมังกลาจารย์, 2547.

พระมหาสุนทร สุนทรธมฺโม (เสนาชูย). **นิทานชาดก เล่มที่ 3.** พิมพ์ครั้งที่ 1.

ขอนแก่น : หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2544.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. **ครูสร้างคน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ดทราย,

2546.

พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). **การควบคุมสัตตชาติญาณ.** พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539.

_____ **สติในชีวิตประจำวัน.** พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

มูลนิธิพุทธธรรม, 2543.

พระเมธีธรรมภรณ์และคณะ. **วิมุตติมรรค.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, 2535.

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุช ฐานิโย). **ของฝากจากประชาชน.** วารสารยูซีอี ปีที่ 3

ฉบับที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2540. (อัครา)

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตโต). **“นักบวชสตรี : ปัญหาที่ทำนายชาวพุทธไทย**

ในปัจจุบัน”. ในสาธิตสาธิต. ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม ถึง กันยายน), 2544.

_____ **พุทธศาสตร์ร่วมสมัย 1.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2547.

พระศรีวิสุทธิกวี. **พุทธจิตวิทยา ภาคสอง ตอนปลาย สาระพุทธจิตวิทยา**

ในพระอภิธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2526.

พระอาจารย์ทองมั่น สุทฺธจิตโต. **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนว**

สติปัฏฐาน 4 เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ., 2542.

พระอาจารย์กัททันตะอสาเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา.** ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.

พระอาจารย์มนตรา จิตตภาโร, พระอาจารย์มหาวิรนนท์ วิรนนฺโท และคณะ.

คู่มือเข้าค่ายพุทธบุตร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,

2542.

พระอาจารย์สมภาร สมาภาโร. เอกสารประกอบการสอนวิชากรรมฐาน

(Buddhist Meditation) ระดับการศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร :

บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.

พุทธทาสภิกขุ. ความมีจิตปรกติคือยาวิเศษ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,
2526.

_____. จริยธรรม (การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับเด็กวัยรุ่น). พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรุณวิทยา, 2542.

_____. เด็กจะเป็นผู้สร้างโลกในอนาคต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, 2543.

_____. เยาวชนที่พึงปรารถนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิพนพาน, ม.ป.ป.

พูนพิศมัย คิสกุล, หม่อมเจ้าหญิง. ธรรมะสำหรับชาวบ้าน. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทเพาเวอร์ วิ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด, 2544.

พลศรี เจริญพงษ์. การงานที่ปราศจากโทษ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2523.

_____. หนังสือสอนพระพุทธศาสนาสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร :

มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย, 2519.

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. จิตวิทยาทั่วไป.

กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,

2536.

_____. อภิธรรมัตถุสังคหบดี และอภิธรรมัตถุวิภาวินีฎีกา. (ฉบับแปลเป็นไทย).

พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2536.

มาซารุ อินุกะ (เขียน), ชีระ สุมิตร และ พรอนงค์ นิยมคำ (แปล/เรียบเรียง). รอให้ถึง

อนุบาลก็สายเสียแล้ว. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอบ้าน,

2544.

รวิวรรณ อังคนุรักษ์พันธุ์, ผศ. การวัดทัศนคติเบื้องต้น. เอกสารคำสอนวิชา วผ 306

ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2533.

เถียนนาค เอ. บุลเลน (พระประชา ปสนุนธมฺโม, แปล). ศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิต.

พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2527.

- วริยา ชินวรร โณ, วริยา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม และคณะ. **สมาธิใน
พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2543.
- วไลพร ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ชีวาภรณ์, 2544.
- วศิน อินทสระ. **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2540.
- วัชระ งามจิตเจริญ. **พุทธศาสนาเถรวาท (ตำราเรียนวิชา พช 640 ระดับปริญญาโท)**.
กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
2545.
- วริยา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.
- วินัดดา ปิยะศิลป์, แพทย์หญิง. **รักษาจิตดูแลใจ 4**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2545.
- วินัย อ.ศิวกุล. **ทฤษฎีพุทธจิตวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมูลนิธิวัดโพธิ์, 2523.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल, ดร. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2**. พิมพ์ครั้งที่ 7,
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
- สนิท สมัครการ. **“ความเชื่อและศาสนาในสังคมไทย วิเคราะห์เชิงสังคม
มานุษยวิทยา”**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอ. เอส. พรินติ้ง เฮาส์, 2539.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ความเข้าใจ
เรื่องจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2544.
- _____. **จิตตภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2524.
- _____. **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2540.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์
(อาจ อาสภมหาเถระ) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, 2546.
- สมพร เทพสิทธิ์า. **คุณธรรมและจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สภาสังคม
สงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2542.

สมสุดา ผู้พัฒนา และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของโครงการ

ปลูกฝังศีลธรรมด้วยการสอบปัญหาธรรมะ. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์,ดร. **พุทธสังคมวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2543.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, **สรุปผลการดำเนินงานที่สำคัญในรอบปี**

2524. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2525.

สำนักนโยบายและแผนการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สำนักงานปลัดกระทรวง

กระทรวงศึกษาธิการ. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2542.

สำนักนายกรัฐมนตรี. **ประชุมศิลาจารึก ภาคที่ 1** (เป็นจารึกสุโขทัยที่ได้พบ

ก่อน พ.ศ.2467). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการ

คณะรัฐมนตรีคณะกรรมการพิจารณา และจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์

สำนักนายกรัฐมนตรี, 2521.

สิริ กรินชัย, ดร. **การอบรมรับพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข.**

กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., 2538.

สุขวัฒน์ ทองเพ็ญ,ดร. **พูดให้คิด.** พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์

โพธิเนตร จำกัด, ม.ป.ป.

สุชา จันทร์เอม. **จิตวิทยาเด็กเกร.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร :

ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2545.

_____ **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร :

ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2543.

_____ **วัยรุ่น.** อักษรบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้อยทอง, 2542.

สุพัตรา สุภาพ, **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.**

พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช จำกัด, 2547.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. **ขนบธรรมเนียมประเพณี : ความเชื่อและแนว**

การปฏิบัติในสมัยสุโขทัยถึงสมัยอยุธยาตอนกลาง. กรุงเทพมหานคร :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ.** กรุงเทพมหานคร :

ม.ป.ท., 2527.

แสง จันทร์งาม. **พุทธศาสนวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, 2544.

โตมรธรรม์ จันทร์ประภา, คุณหญิง. (เรียบเรียงจากธรรมบรรยายทางวิทยุของสถานีวิทยุ
อ.ส. พระราชวังดุสิต). **การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 6.
ทรงโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์พระราชทานในการพระราชพิธีฉลองพระชนมายุครบ
80 พรรษาของสมเด็จพระเจ้า. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
2541.

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และหลวงพ่อลี ชัมมชโร. **การบริหารจิตใจ การรู้แจ้งด้วยจิต**

การบรรลุธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลัสเพรส, 2545.

อุทัย คุลยเกษม. **ศึกษาเรียนรู้ภาค 2**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, 2545.

(2) วิทยานิพนธ์

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์. “ความรู้ ทักษะ และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติ
กรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”. **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์
มหาบัณฑิต**. สาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

โกศล เพ็ชรวงษ์. “พุทธศาสนากับการพัฒนาตน: ศึกษาเฉพาะกรณีผู้เข้ารับการฝึกอบรม
ตามหลักสูตร ‘เตรียมผู้บริหารการศึกษา’ ของสถาบันพัฒนาผู้บริหาร
การศึกษา วัดไร่จิง กระทรวงศึกษาธิการ”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์
มหาบัณฑิต**. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.

โชติ จินตแสวง. “คุณค่าของพุทธศาสนาที่มีต่อสังคมไทยในทัศนะของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. วิชาเอก
การอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.

ไชย ณ พล อภินัฐลีลา. “วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์”.
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

บุศยรัตน์ แก้วไพฑูรย์. “การศึกษาบทบาทของมหาวิทยาลัยในการเผยแพร่

พระพุทธศาสนาและพัฒนาจริยธรรมแก่นักเรียนในมหาวิทยาลัยของรัฐ :
ศึกษารณานิพนธ์ชุมนุมพุทธศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต**
(สื่อสารมวลชน). คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 :
ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ)”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.

พรเทพ รุ่งคุณากร. “ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความ
มุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนา
ประจำเดือน ณ ชรรมาศรมนานาชาติ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**.
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

พระมหาทวีป กตปุญโญ (หนูด้วง). “ศึกษาวิเคราะห์งานปลูกฝังจริยธรรมของปัญญา
นันทิกุฑุที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนและผู้อยู่ในมัชฌิมวัย”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร
มหาบัณฑิต**. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

พระมหาธีระพงษ์ มีไชสง. “แรงจูงใจในการตัดสินใจบรรพชาเป็นสามเณรในพระพุทธ
ศาสนา : ศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในการตัดสินใจบรรพชาของสามเณร
ในจังหวัดนครศรีธรรมราชกับจังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร
มหาบัณฑิต**. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

พระมหาเปรม โอภาโส (กองคำ). “ศึกษาวิเคราะห์ศรัทธาของชาวพุทธไทยในปัจจุบัน”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาปรัชญา มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.

พระมหาสมจินต์ สมุมาปญโญ (วันจันทร์). “นรกและสวรรค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวน
ทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**.
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.

พระมหาสำรวย ญาณส่วโร (พินดอน). “การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการล่วงละเมิดศีลข้อ 5 ที่มีต่อสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

พระวันชัย ธนวิโส. (กัณหะกาญจนะ). “การสำรวจทัศนคติของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.

ไพฑูรย์ พวงยอด. “ความเชื่อและการประพฤติปฏิบัติตามความเชื่อทางพุทธศาสนาเรื่องมงคล 38 ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดร้อยเอ็ด”.

วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2545.

เรณู นุ่มอาษา. “ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา อัมไพ - เทคนิคสำหรับเด็กปฐมวัย”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2532.

สมคิด เหลาฉลาด. “ความเชื่อเรื่องบุญบาปกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พัฒนา**

ชุมชนมหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,

2542.

สุมาลี อินทรวนิช. “กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** สาขาวิชาปรัชญา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2531.

สุริยะ พันธุ์ดี. “ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาในโรงเรียนกับจิต

ลักษณะและพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา”. **วิทยานิพนธ์**

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2536.

สุริยาพร พุทระกุล. “ผลของการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียมน จิตตสุภก

ต่อความจำปัจจุบันนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย”.

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.

อนุชา สมจิตร. “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน
ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”.
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

(3) สื่อหนังสือพิมพ์

จรูญ ทองนวล. “สลายมือบนราชิวาส”, หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก ปีที่ 4 ฉบับที่ 1107
วันอังคารที่ 26 ตุลาคม 2547 : 18.

เมตตานนุ โท ภิกษุ. “เยาวชนกับพระพุทธศาสนา”, หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก ปีที่ 4 ฉบับที่ 1176
วันจันทร์ที่ 3 มกราคม 2548 : 32.

สายล่อฟ้า. “ใครคือตัวปัญหา”, หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันพุธที่ 5 พฤษภาคม 2547 : 6.
หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ปีที่ 56 ฉบับที่ 17201 วันพฤหัสบดีที่ 24 กุมภาพันธ์ 2548 : 1

(4) สื่อโทรทัศน์

สนธิ ลิ้มทองกุล และสโรชา พรอุดมศักดิ์, รายการเมืองไทยรายสัปดาห์, สถานีโทรทัศน์
ช่อง 9. วันศุกร์ที่ 27 สิงหาคม 2547. เวลา 22.15-23.15 น.

สถานีโทรทัศน์ช่อง 9, ข่าวเที่ยงคืน, วันศุกร์ที่ 26 พฤศจิกายน 2547. เวลา 00.05 น.

(5) สื่อวิทยุ

สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย, สัมภาษณ์ คุณระเบียบรัตน์ พงษ์พานิช, สว.จังหวัดขอนแก่น,
วันอังคารที่ 6 พฤศจิกายน 2547. เวลาประมาณ 07.25 น.

(6) บทสัมภาษณ์

บุญบันดาล เคลือบบุญ, หัวหน้ากองทะเบียนควบคุมคดี สภ.อ.เมืองชลบุรี

“คดีการทำผิดของเยาวชน”, สัมภาษณ์. 26 กรกฎาคม 2547. เวลา 16.30 น.

ด.ต.

(7) สื่ออินเทอร์เน็ต (Internet)

www.google.com.

www.aidsaccess.com.

www.gospelcom.net/yfc/ - 8k

www.advocatesforyouth.org/ เรื่อง Kids and Teens > Teen Life > Teen Sexuality

http://abhidhamonline.org/boss_files/sangaha/33.htm

http://abhidhamonline.org/boss_files/sangaha/33.htm

<http://www.nkgen.com/9.htm>

www.Suan Mokh, Texte von und über Ajahn Buddhadasa)

www.sarvodaya.org

www.sulak-sivaraksa.org (Homepage von Sulak Sivaraksa)

www.plumvillage.org (Homepage von Thich Nhat Hanh. Seine Bücher sind beim

www.thailandtsunami.com.

www.mcot/net/tsunami.

2. ภาษาอังกฤษ

Bandura A. **Analysis of modeling Processes**. In A Bandura (ed.)

Psychological Modeling, Chicago : Aldine, 1971.

Burkett, S. R. **Perceived parents' religiosity, friends' drinking, and hellfire :**

A panel study of adolescent drinking. Review of Religious Research,
1993.

Chan Baidjnath Misier. **World Council of Religious Leaders A New Vision.**

Bangkok : Advertising & Media Consultants Co., Ltd., 2004.

Coie, J.D., et.al.. **The Science of prevention: a conceptual framework and some**

directions for a national research program. American Psychologist,
1993.

Freud, Sigmund. **A General Introduction to Psychoanalysis.** NewYork :

Washington Square Press, 1935.

Fuhrmann, B.S. **Foresman**, Illinois : Scott, and Co., 1990.

Kohlberg, Lawrence. **Moral Development and Behavior**. New York : Kolt,
Rinehart and Winston. Co., 1965.

Maslow, A.H. **Motivation and Personality**. New York : Harper and Row, 1970.

Rushton, J.P. **Generosity in children : immediate and long term effects of
modeling, preaching and moral judgment**. Journal of Personality and
Social Psychology, 1975.

Schafer, S. and Kundton, R.D. **Juvenile Delinquency**. New York :
Random House, 1970.

Skinner B.F. **Science and Human Behavior**. New York : Macmillan, 1953.

Sutherland, Edwin H. and Cressey, Donald R. **Principles of Criminology**.
Fifth Ed., 1955.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๓๖๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒
 โทร.๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗
 โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ให้นิติศาสตร์ทำกรเก็บข้อมูล

เจริญพร เจ้าอาวาสวัดเขาพุทธโคคม

ด้วยนางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคคม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” โดยในการทำวิจัยดังกล่าวจำเป็นต้องใช้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติธรรมในวัดของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์สนับสนุนในการเก็บข้อมูลดังกล่าวเพื่อประกอบ
 การศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี
 จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ca.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๓๖๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร.๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗

โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือทำการเก็บข้อมูล

เจริญพร พระมหาประโยชน์ญาณโสภโณ

ด้วยนางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” โดยในการทำวิจัยดังกล่าวจำเป็นต้องใช้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติธรรมในวัดของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์สนับสนุนในการเก็บข้อมูลดังกล่าวเพื่อประกอบ
การศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี
จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ca.th

ที่ ศธ ๖๑๑/๐๔๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร.๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗

โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง อนุมัติขอขอบคุณในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เจริญพร ดร.แสง ศรีศักดิ์

ตามที่ท่านได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการวิจัยโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาทักษะของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคคม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” ของนางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น นิสิตปริญญาโท หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นั้น

บัณฑิตวิทยาลัย ขออนุโมทนาขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดีในโอกาสต่อไป

ขอเจริญพร

(พระมหาสมจินต์ สมมาปณฺโณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ca.th

ที่ ศธ ๖๑๑/๐๔๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร.๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗

โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง อนุโมทนาขอบคุณในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เจริญพร ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง

ตามที่ท่านได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการวิจัยโครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” ของนางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น นิสิตปริญญาโท หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นั้น

บัณฑิตวิทยาลัย ขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดีในโอกาสต่อไป

ขอเจริญพร

(พระมหาสมจินต์ สมนมาปญโญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ca.th

ที่ ศธ ๖๑๑๑/๐๔๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร.๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗

โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง อนุโมทนาขอบคุณในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เจริญพร อาจารย์ศักคินา บุญเปี่ยม

ตามที่ท่านได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการวิจัยโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” ของนางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น นิสิตปริญญาโท หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นั้น

บัณฑิตวิทยาลัย ขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดีในโอกาสต่อไป

ขอเจริญพร

(พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๑/๐๔๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
 โทร.๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗
 โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง อนุโมทนาขอบคุณในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เจริญพร อาจารย์แสงอรุณ ชรรรมเจริญ

ตามที่ท่านได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการวิจัยโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” ของนางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น นิสิตปริญญาโท หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นั้น

บัณฑิตวิทยาลัย ขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดีในโอกาสต่อไป

ขอเจริญพร

(พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ca.th

ที่ ศธ ๖๑๑/๐๔๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร.๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗

โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการให้นิสิตทำการเก็บข้อมูล

เจริญพร ผู้กำกับ สภ.อ. เมืองชลบุรี

ด้วยนางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” โดยในการทำวิจัยจำเป็นต้องใช้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับเยาวชนที่มีอายุระหว่าง ๑๓-๒๕ ปี ว่ามีคดีอะไรบ้าง จำนวนเท่าใดในรอบปี ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา

จึงเจริญพรมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการสนับสนุนในการเก็บข้อมูลดังกล่าวเพื่อประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ภาครัฐ และเอกชนสนใจและส่งเสริมเยาวชนในการปฏิบัติธรรมอันเป็นการแก้ปัญหาสังคมอีกส่วนหนึ่งด้วย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาเกษณะ ตรุโณ)

รักษาการรองคณบดี

รักษาการแทนในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ca.th

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามในการวิจัย

จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

วิธีชีวิตแบบพุทธ

16. ข้าพเจ้ามักระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์เมื่อผ่านสถานที่ทางศาสนา
-
- จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
17. อาชีพของข้าพเจ้าไม่ว่าในปัจจุบันหรืออนาคต ต้องเป็นอาชีพที่ไม่ทำให้ข้าพเจ้าผิดศีล
เช่น ไม่ต้องฆ่าสัตว์ ไม่ต้องโกหก
-
- จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
18. ขณะเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูงข้าพเจ้ามักไม่สนใจว่า สิ่งที่ทำลงไปนั้นจะผิดศีลหรือไม่
-
- จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
19. ข้าพเจ้าเคยคุยทางด้านธรรมะกับผู้อื่น
-
- จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
20. ข้าพเจ้าช่วยเหลือคนอื่นและตั้งคมอยู่เสมอเพื่อสร้างกุศล
-
- จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ตอนที่ 3 : การอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ

คำชี้แจง : ต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับบทบาทของผู้ปกครองในการอบรมและเลี้ยงดูบุตร โดยพิจารณาข้อคำถามทีละข้อว่าเป็นความจริง หรือตรงกับการปฏิบัติของบิดา มารดาต่อคุณ มากน้อยเพียงใด โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงบนเส้น-----ที่อยู่เหนือวลีนั้น ๆ เพียงแห่งเดียวในแต่ละ ประโยค (คำถามส่วนนี้มีทั้งหมด 17 ข้อ)

1. พ่อแม่ชักชวนคุณให้บริจาคเสื้อผ้า เครื่องใช้และของเล่นแก่เด็กยากจนตามที่โรงเรียนเชิญชวน

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
2. พ่อแม่เตือนคุณให้นำสิ่งของที่ยืมจากเพื่อนไปคืนเจ้าของทุกครั้ง

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
3. พ่อแม่บอกคุณว่า พ่อแม่เกลียดชังคนที่พูดโกหกหลอกลวง

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
4. พ่อแม่บอกคุณว่า การหัดทำสมาธิจะทำให้คุณเรียนหนังสือเก่ง

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
5. พ่อแม่ชี้แจงให้คุณคลายความโกรธและให้อภัยเพื่อนที่เเกร

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
6. พ่อแม่ชี้แจงให้คุณเข้าใจถึงบาป (ผลของการทำชั่ว) จากการทำผิดศีลข้อห้ามต่าง ๆ

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
7. พ่อแม่พูดให้คุณเข้าใจว่าคนที่รักษาศีลเป็นพวกไม่ทันโลก

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. พ่อแม่คิดว่าคุณยังเด็กเกินกว่าจะเข้าใจเรื่องสมาธิภาวนา
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
9. พ่อแม่บอกให้คุณเข้าใจถึงความหมายหลักของบทสวดมนต์
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
10. พ่อแม่เรียกคุณให้มาร่วมใส่บาตรพระสงฆ์ด้วยทุกครั้งที่มีโอกาส
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
11. พ่อแม่ให้คุณช่วยเลือกซื้อและเตรียมสิ่งของใส่บาตรด้วยตนเอง
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
12. พ่อแม่เน้นย้ำกับคุณเสมอว่า “เด็กยังไม่มียาได้จึงไม่ควรบริจาคเงินหรือสิ่งของแก่ผู้ใด”
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
13. พ่อแม่ชมเชยคุณทุกครั้งที่คุณแสดงความเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้พี่น้องหรือเด็กอื่น ๆ
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
14. พ่อแม่ยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะชอบดื่มสุราหรือเล่นการพนันให้คุณฟัง
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
15. พ่อแม่ไม่กล้าทำผิดพลาดเพราะกลัวลูกจะเลียนแบบ
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
16. พ่อแม่ชอบยกตัวอย่างบุคคลที่ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดแล้วประสบความสำเร็จในชีวิตให้คุณฟัง
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
17. พ่อแม่แสดงความพอใจทุกครั้งที่คุณฝึกนั่งสมาธิ

 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ตอนที่ 4: แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ขอให้ตอบตามความรู้สึกที่แท้จริง
 ของคุณให้ครบทุกข้อ โดยการขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือช่องว่างที่จะเลือกตอบ
 (คำถามส่วนนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ)

ความคิดเห็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ก่อนข้าง เห็นด้วย	ก่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การปฏิบัติ ทำให้เราสามารถควบคุม กาย วาจา ใจ ของเราได้						
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน่าจะช่วยให้ลด ละ ในเรื่องความโลภ โกรธ หลง ได้บ้าง						
3. ฉันคิดว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่งที่ได้มาปฏิบัติกรรมฐาน						
4. การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ฉันรู้จักยับยั้งชั่งใจในสิ่งที่จะทำบาป						
5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและสามารถพัฒนาได้						
6. คิดว่าโครงการนำเยาวชนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นโครงการที่ดี						
7. ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากเยาวชนน่าจะลดลงถ้าพวกเขา ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน						
8. คิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน่าจะช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากอบายมุขได้						
9. การเข้าปฏิบัติกรรมฐานจะทำให้เรารักษาศีล 5 เกร่งขึ้น						

10. การที่เยาวชนนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน จะทำให้การดำเนินชีวิตของพวกเขาถูกต้องดีขึ้น						
---	--	--	--	--	--	--

ตอนที่ 5 : สัมภาษณ์รายบุคคล

1. การเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ คุณคิดว่าคุณได้รับประโยชน์อะไรบ้าง
.....
.....
2. ในทัศนะของคุณคิดว่าเยาวชนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้าง เพราะอะไร มีแนวทางใดบ้างที่จะแก้ปัญหา
.....
.....
3. คุณคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยแก้ปัญหของเยาวชนได้หรือไม่
.....
.....
4. คุณมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น ธรรมะของพระพุทธเจ้า หรือการปฏิบัติต่อพระพุทธศาสนาของคนไทย
.....
.....
5. หลังจากวันนี้ไปแล้ว คุณคิดว่าจะใช้ธรรมะในการดำเนินชีวิตอย่างไร
.....
.....

ภาคผนวก ค.

คำอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ค่าอำนาจจำแนกรายของแบบวัดความเชื่อ/ความศรัทธาของเยาวชนที่มีต่อ
พระพุทธรศาสนา

ข้อที่	ค่าอาร์
1	.3998
2	.3192
3	.2935
4	.0318
5	.3073
6	.3807
7	.4228
8	.3453
9	.3797
10	.4157
11	.3059
12	.6264
13	.7026
14	.7652
15	.8139
16	.4626
17	.4463
18	.2518
19	.7974
20	.8025

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด = .8461

ตารางที่ 2 ค่าอำนาจจำแนกรายของแบบวัดการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบพุทธ

ข้อที่	ค่าอาร์
1	.6498
2	.8892
3	.7981
4	.7779
5	.7920
6	.8321
7	.6205
8	.6037
9	.7062
10	.8396
11	.7720
12	.8257
13	.8107
14	.7343
15	.7267
16	.7303
17	.7999

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด = .9604

ตารางที่ 3 ค่าอำนาจจำแนกรายของแบบวัดทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อที่	ค่าอาร์
1	.8530
2	.8220
3	.8062
4	.8149
5	.8390
6	.7268
7	.7815
8	.8044
9	.7802
10	.8412

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด = .9529

ภาคผนวก ง.

- ข่าวนั่งสื่อพิมพ์เกี่ยวกับเยาวชน
- สรุปผลจำนวนคดีเยาวชนจาก สภ.อ.เมืองชลบุรี
- รูปเยาวชนปฏิบัติธรรมที่วัดเขาพุทธโคคม
อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

• ๖๖๖ •

สลายมือบราริวาส



1. เจ้าหน้าที่ตำรวจนำตัวผู้ต้องหาจากที่จังหวัด...
2. ทหารเรือขึ้นเรือไปจับกุมคนก่อเหตุในเขตท่าเรือ...
3. สมาชิกผู้ก่อเหตุลี้ภัยล่องเรือหนีมาบ้านญาติที่ท่าเรือ...
4. เจ้าหน้าที่ตำรวจนำตัวผู้ต้องหา...
5. เจ้าหน้าที่ตำรวจนำตัวผู้ต้องหา...
6. เจ้าหน้าที่ตำรวจนำตัวผู้ต้องหา...
7. 8. คดีฆาตกรรมผู้ก่อเหตุลี้ภัยล่องเรือ...



จู่โจม ทอองนวล, “สลายมือบราริวาส”, หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก ปีที่ 4 ฉบับที่ 1107 ประจำวันอังคารที่ 26 ตุลาคม 2547 : 18.

ปีที่ 4 ฉบับที่ 1176 : หน้า 32

พระเครื่อง คม-ชด-ลึก

วันจันทร์ที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2548

ธรรมะจากข่าว

เยาวชนกับพระพุทธศาสนา

ผู้ใหญ่ในทุกสังคมและทุกยุคทุกสมัย มีสิ่งที่ตรงกันอยู่ประการหนึ่ง คือ มักบ่นว่าศีลธรรมของเยาวชนหรือคนรุ่นใหม่เนิ่นดกต่ำลงอยู่ตลอดเวลา “เด็กๆ สมัยนี้ใจแตก” หรือ “เด็กๆ สมัยนี้ศีลธรรมเสื่อมไม่เหมือนเมื่อรุ่นพ่อแม่เป็นเด็ก” บ้างก็ว่า “เด็กๆ สมัยนี้ชอบแต่แต่งตัว สนใจในสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร” เป็นต้น การบ่นในลักษณะเช่นนี้เป็นปกติของสังคมมนุษย์ อยู่คู่กับโลกมานานแสนนานแล้ว อันที่จริงผู้เยาว์ทั้งหลายเติบโตขึ้นมาได้ก็เพราะเรียนรู้จากผู้ใหญ่ในสังคม ผู้ใหญ่ทั้งหลายเคยถูกสอนกันมาอย่างไร ก็สอนกันไปต่ออย่างนั้นที่เคยเรียนรู้กันมาอย่างไรจากคนรุ่นเก่าก็สอนกันต่อไปอย่างที่ตนเคยได้รับการปฏิบัติมา และมักเหมารวมๆ กันว่าเด็กคือผู้ที่ต้องเรียนรู้จากผู้ใหญ่ “เดินตามผู้ใหญ่สุนัขไม่กัด” เป็นต้น

ความคิดที่สร้างสรรค์ทั้งหลายในสังคมไทยจึงเป็นความคิดของผู้ใหญ่เกือบทั้งหมด อันที่จริงธรรมชาติที่สร้างสรรค์ของเด็กนั้นต่างหากที่ผู้ใหญ่มักจะมองข้ามคือ ธรรมชาติสร้างให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าผู้ใหญ่ และยังเป็นสภาวะที่มีอุดมการณ์ในชีวิตที่บริสุทธิ์ แม้อุจจะขาดประสบการณ์ในชีวิต แต่ความเป็นผู้ไร้ประสบการณ์มองเห็นปัญหาของโลกว่าเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไขและกล้าที่จะลงมือดำเนินการ มีความกล้าได้กล้าเสียสูงกว่า นี่เป็นธรรมชาติของเด็กที่ปรากฏทั่วโลก และไม่ใช่ว่าสิ่งที่น่าอายหรือควรแก่การปราบปราม

แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการค้นพบการตรัสรู้ธรรมของพระองค์ว่าทรงระลึกได้ถึงประสบการณ์การที่พระองค์ได้รับ ในขณะที่ประทับนั่งใต้ต้นไม้เมื่อทรงเป็นเด็ก เมื่อระลึกได้ก็ทรงเจริญจิตภาวนาตามประสบการณ์นั้นเอง จึงทำให้ตรัสรู้ธรรมได้ในที่สุด

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ความเป็นเด็กนั้นมิใช่ภัยของความต้อ รัน ไร้เตียงสา ที่ต้องถูกบังคับเคี่ยวเข็ญ ตอกย้ำค่านิยมอันติงามของสังคมเพียงอย่างเดียว พระพุทธเจ้าเองก็ไม่เคยทรงสอนให้ลูกต้องเชื่อฟังพ่อแม่ แม้พระองค์เองก็ได้เชื่อฟังพุทธบิดาเมื่อจะทรงออกบวช หากทรงเชื่อฟังผู้ปกครองของพระองค์แล้ว พระพุทธศาสนาก็คงไม่เกิดขึ้นเป็นแน่

ธรรมชาติของความสร้างสรรค์ของเด็กนั้น มักถูกครอบงำจากการสื่อสารทางเดียว จากผู้ใหญ่ลงสู่ผู้น้อยในสังคมเคร่งจารีต ทางที่ดีแล้ว ทั้งผู้ใหญ่และเด็กจึงควรที่จะเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อโลกที่สร้างสรรค์ในอนาคต

● เมตตานนโท ภิกขุ ●

คณะมนตรีองค์การนิเทศ เพื่อสังคม ผ่านร.ชายร่วมชั้น



อาร์โด หน่วยกู้ชีพนำศพมาขุดมา งานวิจัย ลงมาจากกรณีศึกษาของมูลนิธิ อ.พนมสารคาม
พวกรอรับศพมาขุดศพ กระทั่ง กระทั่งยัง อ้างเข้าใจผิดว่าผู้ตายนอนมาในอาร์โด

**พาคู่หูร.ตุ๊กในท้อง
ลงไปกะชวก24แผล
ชิงมือถือกับมอ'ไซค์
โค่นรวบสารภาพสิ้น**

รวม 2 นักเรียนวัยโจ๋ชั้น ม.3 โรงเรียน
ชื่อดัง ฆาตกรฆ่าโหดเพื่อนร่วมสถาบัน วางแผน
ลวงมาเจอที่เปลี่ยว ใช้มีดปลายแหลมเชือด
คอและกะชวกฆ่าร่างพรุนสยอง 24 แผล
ก่อนชิงเอารถ จยย.กับมือถือหนี ตำรวจตาม
แกะรอยทราบแอบนำรถ จยย. ★ มีต่อหน้า 16

**โจรไต่ยืมมือ
อภิศณบ.ก็จับ
'ชวม'ซีอันคราย
ให้ยักแบ่งไซม**
โจรได้อาละวาดหนัก
ชนอาวุธสงครามเอ็ม 16 ยิง
ถล่มสายข่าวทหารตายสยอง



“สามส่อฟ้า”

ไล่ได้ กล้าเสีย

ใครตัวปัญหา

เมื่อเหตุการณ์ ๘ จังหวัดภาคใต้ในช่วงนี้จะดูสงบ แต่ใน
 ความสงบเยียบนั้นยังมีน้ำหวาดหวั่นไม่น้อยว่าจะเกิด
 อะไรขึ้นมาอีก ทั้งหลายทั้งปวงคงขึ้นอยู่กับรัฐบาลว่าจะ
 คุมสภาพได้ทั้งหมดหรือไม่

เหนืออื่นใด ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นต้องพุ่งเป้าไปที่เด็กซึ่ง
 เป็นเยาวชนของชาติ เพราะนอกจากเรื่องความขัด ความเชื่อ จนทำให้
 เด็กเหล่านี้เข้าไปร่วมขบวนการก่อความไม่สงบ ซึ่งจากการประทุ
 กับทำให้เสียชีวิตไปเป็นจำนวนมาก

สิ่งที่สะท้อนออกมาหนึ่งก็คือเยาวชนสภาคัดที่เข้ามาเกี่ยวข้อง
 นั้นก็แสดงว่าใน ๘ จังหวัดภาคใต้ ยาสสพคัดยังเป็นเรื่องใหญ่
 แม้รัฐบาลจะมีมาตรการปราบปรามอย่างจริงจัง จนทำให้ยอด
 ระดับประเทศลดลงไปอย่างเห็นได้ชัด

แต่ภาคใต้มิได้เป็นไปเช่นนั้น เพราะอะไร...
 คำถามสำคัญของรัฐบาล

คงหนีไม่พ้นว่าตำรวจภาคใต้คือตัวปัญหาสำคัญ ใน
 ปฏิบัติให้เดินไปตามนโยบายของรัฐบาลได้

เมืองไทยนั้นคนเป็นไปอย่างทั่วทุกถิ่นทั่ว หากคำ
 หมายที่ผู้บังคับบัญชามีกำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ ทำกฏ
 หมายอย่างเคร่งครัด ประเทศไทยคงจะน่าอยู่มาก
 ทั่วทั้งที่เกิดขึ้นก็จะลดน้อยลงไปทันที

มันคือความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้
 ปัญหาที่เกิดขึ้นที่ ๘ จังหวัดภาคใต้นั้น
 หนึ่งในก็คือตำรวจ นอกเหนือจากไปปฏิบัติให้
 แล้วทั้งไปร่วมมือกับผู้ก่อการร้ายที่ไม่สุจริต
 เสียเอง

บุคคลที่...
 ที่เกิดขึ้นนั้น...
 ด้วยนโยบายที่...
 ให้โดยย้ายไป...
 เป็นโพธิ์ขึ้นมา...
 ปราบปรามที่รุนแรง...
 แก่ผู้คนที่...
 ความต้องการ...
 ว่าเป็นที่...
 ต่อเยาวชน...
 เช่นกัน ในส่วน...
 ใหญ่ ที่ผ่านม...
 ในฐานะที่...
 คำว่า นอกระ...
 ด้วยโครงสร...
 ความเป็น มีห...
 ทำหน้าที่โดย...
 มเท่านั้น

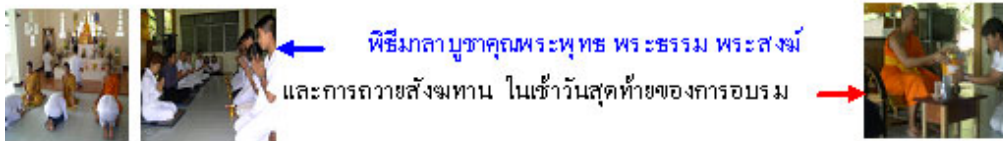
คงจะเป็นวิสัย...
 จะเดี๋ยวกัน...
 จำนวนมาก การ...
 อย่างยิ่ง ทาง...
 การได้ตำรวจ...
 ใครประทศ...
 ไปเลย ไม่จ...
 จังหวัดหนึ่...
 ให้เห็นถึง...
 หัวอะไรที่...
 สว.ศ.ท.

ผลการจับกุมผู้กระทำความผิดที่เป็นเยาวชน (อายุไม่เกิน 18 ปี)

ลำดับ	ฐานความผิด	ประจำปี 2545		ประจำปี 2546		ประจำปี 2547	
		ราย	คน	ราย	คน	ราย	คน
1	ฆ่าผู้อื่น	3		3	4	1	2
2	ปล้นทรัพย์	1		10	22	7	16
3	ชิงทรัพย์		1	3	3	4	4
4	พยายามฆ่า	5		10	16	8	14
5	ทำร้ายร่างกาย	12	4	7	13	2	4
6	ข่มขืน	7		5	12	4	7
7	ลักทรัพย์	43		39	55	29	37
8	วิ่งราวทรัพย์	4		4	5	5	9
9	กรรโชกทรัพย์		1	1	1		
10	ช่องโจร		1	1	4		
11	มีอาวุธปืน	17	1	15	13	1	1
12	มีเครื่องกระสุนปืน		14			1	1
13	มีวัตถุระเบิด		1	2	2		
14	ครอบครองยาบ้า	142	1	41	41		
15	ครอบครองกัญชา					1	1
16	ครอบครองยาฮี ยาเค					1	1
17	จำหน่ายยาบ้า	9		3	3	9	11
18	เสพยาบ้า	11	380	10	10	103	103
19	ใช้สารระเหย	13		18	18	7	7
20	การพนัน (รวม)	13		32	63	32	48
21	โทรมหญิง			1	3		
22	ขับรถขณะมีนเมาสุรา			1	1		
23	พรากผู้เยาว์	8		6	6	2	4
24	ขับรถไม่ค้ำนึ่งฯ	10		30	30		

ลำดับ	ฐานความผิด	ประจำปี 2545		ประจำปี 2546		ประจำปี 2547	
		ราย	คน	ราย	คน	ราย	คน
25	ขับรถประมาทฯ		4	4			
26	พยายามลักทรัพย์		2	6			
27	ละเมิดลิขสิทธิ์	1	5	7	9	11	
28	มีวิทฯ		1	1			
29	กระทำอนาจาร	1	1	1			
30	ให้การสนับสนุนแข่งรถฯ		1	1			
31	พยายามปล้นทรัพย์		1	2			
32	ประกอบกรณาคมนาคมโดยไม่ได้รับอนุญาต		1	1			
33	บุกรุก	1			2	2	
34	ทำให้เสียทรัพย์	1					
35	ยักยอกทรัพย์	1					
36	ร่วมกันทำให้เกิดระเบิด	1					
37	รับของโจร	1					
38	ประกอบกิจการเช่าแลกเปลี่ยนวัสดุเตปฯ	1					
39	ใช้รถยนต์บรรทุกน้ำหนักเกิน					1	1
40	พรบ. น้ำมันเชื้อเพลิง					1	1
41	มั่วสุ่มเกินกว่า 10 คน					1	10
	รวม	306		258	353	231	295

รวมรูปการปฏิบัติธรรมที่วัดเขาพุทธโลกม



พิธีมกลาบูชาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการถวายสังฆทาน ในเช้าวันสุดท้ายของการอบรม



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางกัลยลักษณ์ อยู่เย็น
- วัน เดือน ปี เกิด : วันจันทร์ที่ 15 กันยายน 2496
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ 3961 ถนนยมราช ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
- ผลงาน : - วิทยากรช่วยอบรมครูผู้สอนคุณธรรมจริยธรรมของกรมศาสนา
ในการอบรมครู 76 จังหวัด ที่พุทธมณฑล จ. นครปฐม ปี 2542
- วิทยากรอบรมครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา ของจังหวัดชลบุรี
- วิทยากรอบรมคุณธรรมจริยธรรมของกรมสามัญศึกษา
จังหวัดชลบุรี
- วิทยากรอบรมค่ายเยาวชน จังหวัดชลบุรี
- อนุกรรมการร่างหลักสูตรนาร่องวิชา ศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม
ของศูนย์การศึกษาจังหวัดชลบุรี
- รางวัล : ได้รับโล่จากกรมศาสนาในนามครูผู้ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมดีเด่น
ปี พ.ศ. 2543
- ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ 22/43 หมู่ 3 หมู่บ้านตะวันทอง 2
ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
โทร. (01) 8548925, (038) 284296
- หน้าที่การงาน : อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท”
ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี