

การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้เชิงพุทธในสถานการณ์ปัจจุบัน

CREATIVE THINKING OF BUDDHIST LEARNING IN CURRENT SITUATIONS*

พระชุกศักดิ์ ธีรธมโม (เล่าเฮง),
สิน งามประโคน, สมศักดิ์ บุญปุ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Phra Choosak Thirahammo (Laoheng),
Sin Ngamprakhon, Somsak Boonpoo
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
E-mail: prakhon2020@gmail.com

บทคัดย่อ

การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ผู้ฝึกสติในสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว มากจำเป็นเรียนรู้ให้ทันกระแสสังคม มิเช่นนั้นคนทุกคนจะตกเป็นเครื่องมือการบริโภคนิยมที่จะเพิ่มภาระในการดำเนินชีวิตที่เป็นทุกข์ได้ง่าย สุขยาก ดังนั้นจะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขในโลกปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา วิธีการคือการมีสติระลึกได้ รู้ตัวอยู่เสมอด้วยหลักสมาธิ

ดังนั้น การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ เป็นการศึกษาให้เข้าใจวิธีคิดเพื่อทำให้จิตสงบและมีความสุข บนพื้นฐานของการฝึกสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การเรียนรู้เรื่องกาย การเรียนรู้เรื่องเวทนา การเรียนรู้เรื่องจิต การเรียนรู้เรื่องธรรม โดยมีรูปแบบ วิธีการฝึก การปฏิบัติ และการติดตามสอบอารมณ์และประเมินผล การเรียนรู้ว่า การเรียนรู้ของผู้ฝึกได้เข้าใจ หลักการ วิธีการฝึกและการปฏิบัติถูกต้องมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้นำผลการประเมินไปพัฒนาและปรับปรุงการปฏิบัติของตนให้ก้าวทันสถานการณ์ปัจจุบัน

คำสำคัญ : การคิดสร้างสรรค์; การเรียนรู้เชิงพุทธ; สมาธิ

Abstract

Creative thinking Learning was exercised by mindfulness in current situations. It a situation that was changed very quickly. It was necessary to learn and to keep up with the current society. Otherwise, everyone will become a consumer tool that will be increase the burden of living a life. That was easily miserable and difficult. Therefore, how to make life happier in today's world according to Buddhism. The method was consciousness. It was always awareness by means of meditation.

Therefore, creative thinking learning was the study to understand for the way of thinking in order to calm of the mind and be happy based on the practice of meditation

*ได้รับบทความ: 21 ก.ค. 2563; แก้ไขบทความ: 15 ธ.ค. 2563; ตอปรับตีพิมพ์: 31 ธ.ค. 2563

according to the 4 principles of consciousness, namely learning of the body, Learning of compassion, Learning of mind and then Learning of the Dhamma with the form of practice. Practice and monitoring emotions and evaluate the learning were for the trainers to understand the principles, methods of practice correctly. In order to use the evaluation results to develop and improve their practices in the present time.

Keywords: Creative Thinking; Buddhist Learning; Meditation

บทนำ

การคิดเป็นการทำหน้าที่ของจิตใจที่มีเป้าหมาย คือ ความต้องการ (needs) แก้ปัญหา จึงมีคำพูดว่า มากคนก็มากความคิด แสดงว่าความต้องการของคนเราแตกต่างกัน จึงมีความคิดที่หลากหลาย จากจุดนี้ทำให้ความคิดมีเสน่ห์ ที่น่าสนใจในการแก้ปัญหาเพื่อให้ความต้องการของคนเราบรรลุเป้าหมายที่อยากได้ ผู้เขียนเชื่อว่า การศึกษาก็เริ่มจากความปัญหา เพราะปัญหาเป็นแนวทางพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ให้เป็นคนเก่ง เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาชีวิตให้ดั่งตามต้องการ แต่ปัญหาของคนมีหลากหลาย ความต้องการไม่เหมือนกัน เกิดจากสาเหตุใดพระพุทธศาสนามีคำตอบชัดเจน อีกคำหนึ่ง คือการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้เป็นอย่างไร และหลักพระพุทธศาสนามีการสอนการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้อย่างไร นำเอาแนวคิดทั้งสองวิธีนี้มาบูรณาการเข้าด้วยกันแล้วได้เรียนรู้วิธีคิดสร้างสรรค์ที่ได้อย่างไร ขอนำเสนอรายละเอียดต่อไป

ในปัจจุบันจะเห็นว่า สังคมไทยมีพฤติกรรมการค้าเงินชีวิตแบบชอปปริโคโนม (consumerism) จนกลายเป็นค่านิยมของคนไทยไปแล้ว เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองเรื่องที่ต้องการกลับกลายเป็นปัญหาชีวิตของตน และสังคมในที่สุด ยกตัวอย่าง การแย่งกันซื้อสินค้าในห้างร้านต่างๆ ตามที่ปรากฏในข่าว เช่น แย่งซื้อสินค้าที่มีมาใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็โทรศัพท์ใหม่ เสื้อผ้าใหม่ กระเป๋าใบใหม่แม้แต่รถคันใหม่สั่งจองจนหมดในพริบตา และที่น่าสลดใจ คือ การแย่งกันซื้อเหล้า เบียร์ เห็นแล้วสะท้อนให้รู้ว่า คนไทยติดค่านิยมการเสพชอปปริโคโนมอย่างมาก จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม พฤติกรรมเหล่านี้ชี้ให้เห็นค่านิยมอันหนึ่งของคนคือการคิดแบบชอปปริโคโนม (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538)

จากจุดนี้ผู้เขียนขอเสนอการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือการใช้สติเป็นตัวเชื่อมความคิดด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นและกายสัมผัส ให้เกิดการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหาชีวิต หลักการนี้ทางพระพุทธศาสนาใช้หลักการฝึกสมาธิ จะฝึก และการปฏิบัติอย่างไรให้เกิดสติและผลการฝึกสมาธิมีเป้าหมายชัดเจน คือ การทำจิตให้สงบ มีความสุขสบายด้วยการคิดสร้างสรรค์ ดังคำพุทธภาษิตที่ว่า *สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้ว จิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน* (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 10) ขอเสนอวิธีการฝึกสมาธิเพื่อการเรียนรู้

อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับการกล่าวของ พุทธทาสภิกขุ ว่า *ถ้าไม่มีสมาธิ แม้แต่การศึกษาก็เป็นไปไม่ได้ ไม่มีการศึกษาแล้ว วัฒนธรรมก็เป็นไปไม่ได้ ไม่มีสมาธิแล้ว ก็ไม่มีวิปัสสนา เพราะฉะนั้นต้องมีการจัดลำดับให้ถูกต้องว่า มีคน มีจิตใจ มีการศึกษา มีวัฒนธรรมและมีวิปัสสนา* (พุทธทาสภิกขุ, 2549: 42)

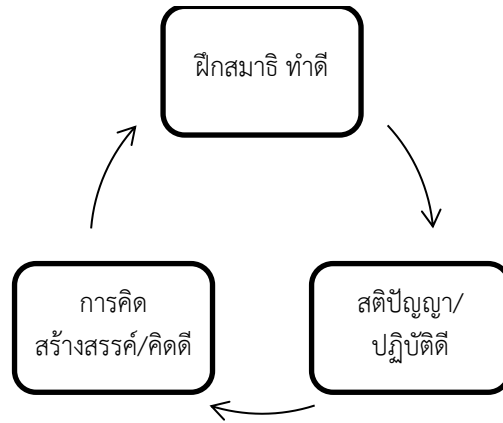
จากคำกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า สมาธิเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา การเรียนรู้และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี จึงถือได้ว่าการศึกษาริมด้วยการสร้างระเบียบวินัยชีวิตให้ผู้เรียนด้วยการอยู่ร่วมกัน การรักกัน การเป็นเพื่อนกัน พัฒนาการเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม ในที่สุดก็มีสุขภาพจิตใจดี การศึกษาก็พัฒนาต่อไปได้ สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ในมาตรา 4 ว่า “การศึกษา” หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2546)

เมื่อย้อนไปศึกษาประวัติศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาพบว่า การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ทางพระพุทธศาสนา พระสงฆ์มีบทบาทในเรื่องการศึกษา สอน การแนะนำ การสนทนาถาม-ตอบตั้งแต่สมัยสุโขทัย พระสงฆ์ได้พัฒนาตนเองในการเรียนรู้อย่างดี เพื่อศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนา ต่อมาในสมัยกรุงศรีอยุธยาพระสงฆ์ก็ได้พัฒนาตนเองเพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเป็นกลุ่มพระคามวาสี คือ ศึกษาด้านปริยัติและพระอรัญวาสี คือ ศึกษาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สมศักดิ์ บุญป๋, 2554: 137)

พระสงฆ์จะเป็นผู้นำด้านการศึกษาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่าการคิดสร้างสรรค์เป็นหัวใจการเรียนรู้หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ วิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจพระสาวก ให้หลุดพ้นจากกิเลสเบียดเบียน คือศีลบริสุทธิ จนถึงท่ามกลางคือสมาธิมั่นคงและพัฒนาตนถึงที่สุดคือ ปัญญา ด้วยเหตุนี้หลักสติปัญญา 4 ถือเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 10/373/301) การคิดสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสติปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่มีทางอื่นแล้วมีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น จึงจะพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

การปฏิบัติกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาเป็นหนทางแห่งการได้บรรลุธรรม มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนา มี 2 วิธี คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 2 ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ อโหสิกรรม 1 วิปัสสนา 1” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 231-246/137-138)

จากคำกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่าพระพุทธร่องค์ทรงยืนยันการศึกษาเป็นจุดเริ่มต้นที่วิปัสสนากรรมฐานที่จะสร้างสรรค์กระบวนการ คิดดี ทำดี ปฏิบัติดี ตามภาพที่ 1 ดังนี้



แนวทางการส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ของนิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยบนพื้นฐานการฝึกสมาธิ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีทั้งภาคทฤษฎีที่เป็นรายวิชาต้องเรียนในห้องเรียนอย่างลึกซึ้งแล้ว ได้กำหนดกฎระเบียบให้นักศึกษาต้องฝึกสมาธิในภาคปฏิบัติทุกระดับชั้นดังนี้ นิสิตหลักพุทธศาสนศรัทธาชั้นระดับปริญญาตรีต้องปฏิบัติธรรม (ฝึกสมาธิ) ปีการศึกษาละ 10 วัน ตามสถานที่มหาวิทยาลัยกำหนด ซึ่งใช้สถานที่หลายแห่งในเวลาเดียวกัน เช่น ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่พุทธมณฑล ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ 5 สำหรับนิสิตหลักพุทธศาสนศรัทธาชั้นระดับปริญญาโท ต้องปฏิบัติธรรม(ฝึกสมาธิ) จำนวน 30 วัน และนิสิตหลักพุทธศาสนศรัทธาชั้นระดับปริญญาเอก ต้องปฏิบัติธรรม(ฝึกสมาธิ) จำนวน 45 วัน จึงจะถือว่าสำเร็จการศึกษาอย่างสมบูรณ์ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

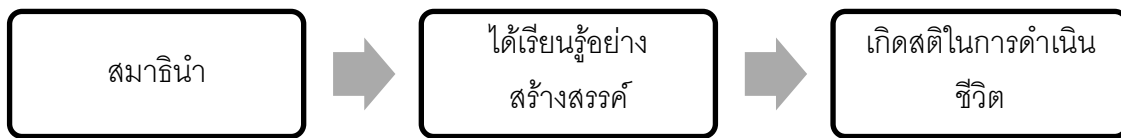
1. รูปแบบการปฏิบัติธรรม

รูปแบบการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนามีหลากหลาย แต่โดยเนื้อหาที่สำคัญประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนการปฏิบัติสมณะ (สมาธิ) และส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา (การพิจารณาหลักธรรม) จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติ คือ ปัญญาที่ได้จากการพิจารณาสังขารธรรม ส่วนสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อให้ค้นพบปัญญาได้ง่ายขึ้นเท่านั้น แต่ก็มีคามจำเป็นซึ่งมากขึ้นอยู่กับบุคคล ในการปฏิบัติจริงต้องปฏิบัติร่วมกัน ไม่สามารถปฏิบัติแต่เพียงส่วนเดียวได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาควบคู่กันไป ซึ่งมีอยู่ 2 แนวทางซึ่งประกอบไปด้วย

1.1 การใช้สมาธิเป็นตัวนำในการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้

การปฏิบัติสมาธิแบบสมณะ เป็นหลักการฝึกและเรียนรู้ความจริงเพื่อให้จิตใจมั่นคงจนเกิดเป็นสมาธิที่แน่วแน่ แล้วจึงมาพิจารณาหลักธรรมตามรูปแบบวิปัสสนาแนวทางนี้เหมาะสำหรับนิสิต นักศึกษาและพุทธศาสนิกชนในการฝึกการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้แบบพุทธบูรณาการซึ่งก็สอดคล้องกับสถานการณ์

ปัจจุบันที่คนทั่วโลกกำลังประสบกับสถานการณ์โรคโควิด-19 ระบาดอย่างหนัก จนเกิดเหตุ ข้ำวยาก หมาก แพง ประชาชนคนไทยได้รับความลำบากมากในช่วง มกราคม-มิถุนายน 2563 แม้แต่การศึกษาต้องเลื่อนไป เปิดตั้งแต่ 1 กรกฎาคมเป็นต้นไป ในขณะที่เขียนบทความนี้เหตุการณ์โรคโควิด-19 นี้ยังดำเนินการอยู่ ได้ เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคโควิด-19 หลากหลายวิธีการ และได้เรียนรู้วัฒนธรรมอย่างหลากหลาย รูปแบบ จากการเกิดวิกฤติทำให้มีสติมากขึ้น ดังภาพที่ 2 นี้



1.2 การใช้ปัญญาเป็นตัวนำในการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้

การใช้ปัญญาเป็นตัวนำในการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ โดยใช้หลักวิปัสสนาคือการพิจารณา หลักธรรมโดยตรงเป็นหลัก จนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งตามกฎแห่งความจริงของธรรมชาติสากลที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงเป็นวงจรชีวิต ที่ผ่านกระบวนการคิด การเรียนรู้ การปฏิบัติ และผลแห่งการเข้าใจเหตุผลอย่างนี้ ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ วิธีนี้เหมาะสำหรับการเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งก็ตรงตามเป้าหมายของหลัก พระพุทธศาสนา โดยมีหลักการดังนี้

หลักธรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ มีหลากหลายหลักธรรมแต่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องให้เหมาะสมกับจริตของตน การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนา เพื่อให้ เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลายรูปแบบและหลายแนวทาง โดยมีการ แนะนำไว้ในกรรมฐาน 40 ถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคลที่มีอุปนิสัยแตกต่างกันกับหลักธรรมแต่ละหัวข้อที่สามารถแก้ไขข้อเสียโดยเฉพาะดังตัวอย่าง คือ *คนอารมณ์ร้อนควรใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ คนปกติทั่วไปควรใช้มรณสติ หรือ การระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ* เพื่อการเรียนรู้รู้อย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารฎีกา, 2539: 59)

หลักธรรมที่ส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ มีหลายหมวด แต่ชุดหลักธรรมที่สำคัญในการเรียนรู้ ชุดปรับความคิดในการปฏิบัติ คือ อินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ชุดการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนรู้ คือ หลักอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา และชุดหลักการแก้ปัญหาคืออริยสัจ 4 คือ ทุกข์คือปัญหา สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือความดับทุกข์ และมรรค คือวิธีการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ฯลฯ และที่เป็นชุดใหญ่ๆ คือ ชุดไตรลักษณ์ที่ถือว่าเป็นหลักแห่งการเสมอภาคกัน โดยไม่เลือกชั้น วรรณะ คือ ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา และชุดปฏิจจสมุปบาท ทั้งสองหมวดต่างสัมพันธ์เป็น สิ่งเดียวกัน เพียงแต่อธิบายสิ่งต่างๆ คนละกรอบการสังเกตโดยไตรลักษณ์อธิบายสิ่งต่างๆในกรอบของลักษณะ 3 ประการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง และปฏิจจสมุปบาทอธิบายในกรอบของ

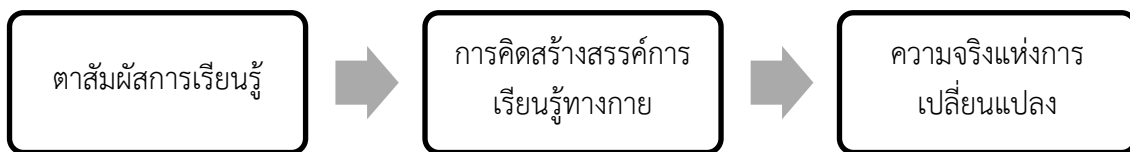
กระบวนการแสดงความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทั้งระบบโดยมีรายละเอียดเรียกว่า การใช้เหตุผลให้ตรงตามความเป็นจริงเสมอ (สุภีร์ ทุมทอง, 2551: 42)

การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ตามหลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุ ว่าหนทางนี้ เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดี ซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 10/373/301) เมื่อมองในแง่สติปัฏฐาน คิดสร้างสรรค์อย่างไร ตัวเนื้อหาที่แท้จริง คือ สติ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ส่วนคำว่า ปฏฐาน คือ ฐานแห่งความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็น ที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 14/276)

1. การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ในองค์ประกอบ 4 ข้อ

1.1 การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้พิจารณาเห็นภายในภายในในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นภายในภายในนอกในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก พุดให้เข้าใจง่าย ๆ คือการเรียนรู้สิ่งภายนอกมีกระบวนการดังที่ 3

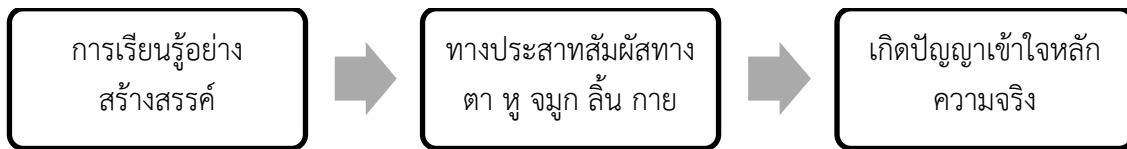


1.2 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก เมื่อได้เรียนรู้ทางวัตถุทางกายภายนอกเกิดความรู้ว่า ดี หรือ ไม่ดี ไม่ใช่ประเด็นเพราะไม่เกิดการเรียนรู้ ต้องพิจารณาให้เข้าใจความจริงว่า ที่เป็นอย่างนั้นด้วยเหตุผลข้อใดตามสภาพที่แท้จริง เมื่อเข้าใจความจริงจิตก็ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นแน่นอนแล้ว นั่นแหละความรู้สึกที่ถูกต้องตามความเป็นจริงที่ไม่ได้ปรุงแต่ง

1.3 พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสีย

ได้ในโลก สืบเนื่องจากข้อ1-2 เมื่อจิตรับรู้แล้วไม่ปรุงแต่งว่า สวย ไม่สวย ชอบ ไม่ชอบ ...นั่นแหละเป็นการเรียนรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ธรรมชาติ

1.4 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 35/431/211) สืบเนื่องจากข้อ 1-2-3 เมื่อจิตรับรู้แล้วไม่ปรุงแต่งว่า สวย ไม่สวย ชอบ ไม่ชอบ...นั่นแหละเป็นการเรียนรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ธรรมชาติ ข้อนี้เป็นความคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ในหลักฝึกสมาธิที่ถูกต้อง ดังภาพที่ 4



เป้าหมายการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ (พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ), 2532: 83)

1. สติตั้งมั่นในการพิจารณา บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

2. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผลนิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลาย ล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

บุคคลที่เหมาะสมกับการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ตามหลักสติปัฏฐาน 4

บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ มั่นทบุคคล ได้แก่บุคคล ผู้มีปัญญ่าอ่อน และ ตึกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง 8 จำพวก (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, 12/659) คือ

1. ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้
2. ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัญฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้
3. ทิฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้
4. ทิฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัญฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้
5. สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะมีนิมิต ที่จะพึงถึงได้โดยไม่มียากนัก
6. สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับอธยาศัยกับบุคคลพวกนี้) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้
7. วิปัสสนายานิกบุคคลที่มีปัญญาอ่อน
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้
8. วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า
บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึง สติปัฏฐาน 4 ที่สามารถละวิปลาส คือ ความเข้าใจผิด 4 อย่างได้แก่ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), 2532: 83)
 - สุภวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม)
 - สุขวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุข)
 - นิจวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง)
 - อัตตวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน)

สรุป หลักการปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงได้ต้องศึกษาตั้งแต่ความหมายขั้นตอนต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

หลักการประเมินการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ตามหลักสติปัญญา 4

ท่านมหาสี สยะตอ แบ่งอารมณ์กรรมฐานที่ต้องใส่ใจเป็น 2 อย่าง คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รอง

1. อารมณ์หลัก คือ การเคลื่อนไหวขึ้น-ลง (พอง-ยุบ) ของหน้าท้อง อันเป็นผลมาจากการหายใจ ความตั้งใจกำหนดมุ่งไปที่ความรู้สึกแผ่วเบาจากแรงกดดันอันเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวนั้น ควรเข้าใจว่าวิธีนี้ไม่ใช่การคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง แต่เป็นการกำหนดที่กระบวนการทางกายที่เกิดขึ้น โดยรู้ถึงการขึ้นและลง (พองและยุบ) อย่างสม่ำเสมอทุกขั้นตอน รักษาความรู้สึกนั้นไว้โดยมิให้ขาดตอนและไม่ตั้งเครียดเกินไป และถึงแม้การหายใจจะเป็นต้นเหตุของการเคลื่อนไหวที่หน้าท้อง แต่ไม่ถือว่าเป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) เพราะอารมณ์ที่สติกำหนดมิได้กำหนดลมหายใจ แต่กำหนดที่อาการพองและยุบของหน้าท้องอันเกิดจากแรงกดดันขณะหายใจเท่านั้น

2. อารมณ์รอง เมื่อใดก็ตาม ถ้าความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุดหายไปหรือไม่ชัดเจน ควรเปลี่ยนความสนใจไปอยู่ที่การสัมผัสและการนั่ง ความรู้ในการสัมผัสและการนั่งนี้เป็นความรู้สำรองจากความรู้ในการเคลื่อนไหวหน้าท้อง และถือเป็นอารมณ์ขึ้นรองอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ มุ่งความสนใจไปยังจุดต่างๆ ที่รู้สึกสัมผัสต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ความรู้สึกสัมผัสในท่านั่ง เช่น ความรู้สึกที่ก้น เข่า ขา ไหล่ ฯลฯ โดยจับลงที่ความรู้ในท่านั่ง ควรกำหนดความรู้สึกที่ละส่วนโดยใช้ความยาวของอักษร 2 พยางค์ เช่น ถูกหนอ (เข้าสัมผัส) ถูกหนอ (ขาสัมผัส) นั่งหนอ (รู้ในรูปนั่ง) ในที่นี้ ต้องเข้าใจว่าอารมณ์ของสติปัญญา คือ ความรู้ (สติ) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช้ที่คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ ฯลฯ หลังจากฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่ละวันแล้วสุดท้ายก็มีการแผ่เมตตา และฟังคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่นำนิสิตปฏิบัติแต่ละวันต่อไป

บทสรุป

การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือการเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานเป็นเบื้องต้นตั้งแต่เริ่มบวชครั้งแรกพระอุปัชฌาย์ก็สอนให้รู้วิธีปฏิบัติเพื่อให้ลูกศิษย์นำไปศึกษา ดังนั้น นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยก็เช่นเดียวกันจะต้องมีความรู้ความเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อเป็นผู้เผยแพร่พุทธศาสนาแก่ประชาชนทั้งในประเทศและต่างประเทศอันเป็นกำลังที่สำคัญของพระพุทธศาสนาต่อไป

การเรียนรู้ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งสร้างสมาธิจิตให้สงบ ด้วยการปฏิบัติตนให้เป็นคนดี ก็จะเกิดการเรียนรู้เข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง จึงว่าถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มุ่งฝึกพุทธบริษัทปฏิบัติให้ถูก

และสามารถเข้าถึงคำสอนที่เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาตามหลักสติปัญญา ซึ่งเป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง และสามารถช่วยแนะนำผู้อื่นได้ด้วย ดังนั้นหลักพระพุทธศาสนา มีกระบวนการพัฒนาคน ตามภูมิปัญญาของแต่ละคน ซึ่งจะเป็นทายาทสืบทอดพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อจบหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตแล้วก็จะกลับไปปฏิบัติศาสนกิจ ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและศาสนกิจต่างประเทศในฐานะเป็นบัณฑิตพุทธศาสตรและเป็นผู้นำทางจิต วิญญาณของสังคม เมื่อทุกคนสามารถคิดสร้างสรรค์การเรียนรู้ในรูปแบบ กระบวนการตามหลักการฝึกจิตให้ เข้าใจความจริงที่ถูกต้องจากปัญญาของแต่ละคนได้ การศึกษาจะเป็นระบบคัดกรองวิธีคิดด้วยเหตุและผลได้ เป็นอย่างดีในสถานการณ์ปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- คณะครุศาสตร์. (2554). 50 ปี คณะครุศาสตร์มหาจุฬาฯ รำลึก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2532). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2557). สมถิแบบพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ : ผลิตภัณ์พุทธทาสภิกขุ. (2549). ทำไมวิปัสสนาจึงล้มเหลว. กรุงเทพฯ: ตถาตา .
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2538). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: วิสัทยพัฒนา.
- สมศักดิ์ บุญปู. (2554). พระสงฆ์กับการศึกษาไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2546). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2551). สติปัญญา 4. กรุงเทพฯ: ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด.