

การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชน
จิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่
AN APPLICATION OF BHAVANA 4 IN PROMOTING
MORALITY OF THE VOLUNTARY-MINDED YOUTH CAMP, WAT
KAEW KRO RAWARAM, ROYAL MONASTERY, KRABI PROVINCE

¹พระสุพร คุณธมโม (หัสวาทิ), ²พระครูโฆสิตวัฒน์นุกุล ³สิทธิโชค ปาณะศรี
⁴พระครูจิตตสุนทร และ ⁵พระครูวิจิตรสาธูรส

¹Phrasuporn Khunnathammo (Haswatee), ²Phrakru Khositwattnanukul
³Sitthichok Panasree ⁴PhrakruChittasunthon and ⁵PhrakruWijitsaturod

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹Jaturong.pullkerd@gmail.com

Received : May 2, 2022; Revised : May 20, 2022; Accepted : May 31, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิจัยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา (2) เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเน้นการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก นำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวทางการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา “จิตอาสา” มีลักษณะที่มนุษย์ได้กระทำขึ้นเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เมื่อพบปัญหาและความทุกข์เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคมเป็นจิตที่พร้อมจะเสียสละ

¹ นิสิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

⁴ อาจารย์,ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

⁵ อาจารย์,ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

เวลา กำลังทางกาย จิตใจ ทรัพย์สินหรือสติปัญญา เพื่อก่อให้เกิดสิ่งที่ดีแก่ผู้อื่นและเพื่อสาธารณประโยชน์รวมไปถึงการทำความดีเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การทำงานหรือทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ ผู้อื่นและสังคม โดยการเสียสละเวลา กำลังทางกาย จิตใจ ทรัพย์สินหรือสติปัญญา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การทำงานด้วยจิตอาสาหรือการเป็นอาสาสมัคร 2) หลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย (1) กายภavana (การพัฒนากาย) การทำกายให้เจริญ (2) ศิลภavana (การพัฒนาจิต) ศิลเป็นเครื่องของความสัมพันธ์ในสังคมในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (3) จิตภavana (การพัฒนาจิต) หรือการทำจิตให้เจริญงอกงาม เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ (4) ปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) การทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่างๆ 3) การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา คือ การดำเนินชีวิตที่มีหลักการ วิธีการ ผ่านกระบวนการอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีเป้าหมายที่ชัดเจนของการส่งเสริมคุณธรรม โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมบ่มเพาะมาเป็นอย่างดี โดยการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ประกอบด้วย 1) ด้านกาย การพัฒนากาย มีการสำรวจกาย วาจาให้เป็นปกติ 2) ด้านจิต การพัฒนาจิต ประพฤติปฏิบัติตามศีล 5 กับการดำรงชีพ ประกอบอาชีพสุจริต รักษาระเบียบวินัยเป็นอย่างดี 3) ด้านจิต การพัฒนาจิต ได้อบรมวิปัสสนากรรมฐานมาบ้างพอสมควรสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ 4) ด้านปัญญา การพัฒนาปัญญาสามารถวิเคราะห์ได้และแยกแยะสิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดี ดำเนินวิถีชีวิตประจำวันได้โดยไม่ประมาท มีสติในการครองตน ทำงาน ต่าง ๆ ตามลำดับความสำคัญ ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสาอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักภavana 4, ส่งเสริมคุณธรรม, ค่ายเยาวชน , จิตอาสา

Abstract

This research article included the following objectives: 1) to study the concept of promoting morality of the voluntary-minded youth camp; 2) to investigate the *Bhāvanā* 4 principle in the Buddhist scriptures; and 3) to apply the *Bhāvanā* 4 principle to promote morality of the voluntary-minded youth camp at Wat Kaew Korawaram, Royal Monastery, Krabi Province. It was a qualitative research focusing on studying documents and in-depth interview and presenting the findings in a descriptive form. The findings of this research were as follows. 1) Regarding the concept for promoting morality of the voluntary-minded youth camp, “voluntary-minded” was conducted by human beings for the benefits of the public. When it was found that problems and sufferings arose with others and

society, the voluntary-minded would be ready to dedicate time, physical and mental power, property or wisdom to create good things for others and for the public interest as well as to do good for society and environment. In other words, these voluntary works for the benefit of others and the society through devoting time, physical and mental power, property and wisdom could be called a voluntary-minded work or as a volunteer. 2) The *Bhāvanā* appearing in the Buddhist scriptures consists of 4 principle: (1) *Kāya-bhāvanā* (physical development): (2) *Silabhāvanā* (moral development) as a code for social relation in living life together; *cittabhāvanā* (the mental development) with mental training; and (4) *Pannabhāvanā* (intellectual development) with wisdom development in different levels. 3) The application of *Bhāvanā* 4 principles in promoting morality of the voluntary-minded youth camp was to have a living life with principles and methods through stepwise process. The goal was clear towards moral promotion through the process of properly cultivating and training by applying the four principles of *Bhāvanā* consisting of: 1) *Kāyabhāvanā*, physical development with physical and verbal control; 2) *Silabhāvanā*, the moral development by following the code of five precepts with livelihood, right professionals and well discipline; 3) *cittabhāvanā*, mental development through a certain level of the insight meditation practice which could be applied in daily life; and 4) *Pannabhāvanā*, intellectual development that could analyze and differentiate between wholesome and unwholesome deeds and be able to vigilantly live daily life and mindfully deal with various works in priority that in return helped promoting the morality of a sustainable voluntary-minded youth camp.

Keywords: Application, *Bhāvanā* 4 Principle, Morality Promotion, Youth Camp, Voluntary Mind

บทนำ

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่าของสังคมที่ควรจะได้มีการพัฒนาด้านจิตใจอย่างดีที่สุด ต้องช่วยกันสร้างโอกาสในด้านการพัฒนาทางสรีระและสติปัญญาตลอดจนโอกาสทางสังคมอื่น ๆ ให้แก่เด็กและเยาวชนไทยให้มากขึ้น เพราะการเรียนรู้ที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการพัฒนาของมนุษย์ต้องมีโครงสร้างการทำงานทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาที่สมบูรณ์มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมของเยาวชนตามหลักศีลธรรมทางพระพุทธศาสนาถือได้เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เยาวชนเกิดความยับยั้งชั่งใจ มีความอดทนอดกลั้นต่อความลำบากและสิ่งยั่วยวนของกิเลสตัณหา การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของกระแสโลกาภิวัตน์ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา ได้นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงบริบทของสังคมไทยก่อให้เกิดผลกระทบทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี ทั้งให้คุณและโทษในระดับต่างๆ การเติบโตทางด้านวัตถุอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดอิทธิพลของวัฒนธรรมบริโภคนิยมวัตถุซึ่งได้กระตุ้นโน้มน้าวส่งเสริมให้บุคคลโดยเฉพาะเยาวชนวัยหนุ่มสาวอันเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ค่ายเยาวชนเป็นเสมือนเครื่องหล่อหลอมที่จะผลิตทรัพยากรบุคคลอันสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศในปัจจุบันและอนาคต การจัดการเรียนรู้ที่เน้นทางด้านพุทธิปัญญาจะต้องกระทำควบคู่ไปพร้อมๆ กับการเติมเต็มศักยภาพของเยาวชนในทักษะปฏิบัติที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับระบบการอยู่ร่วมกันระหว่างเยาวชนกับสังคม เยาวชนจึงสมควรได้รับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่สอดคล้องเหมาะสมในแต่ละบริบท ด้วยเหตุนี้การจัดการกิจกรรมเพื่อชีวิตและสังคม สามารถตอบสนองสังคมได้โดยการสร้างเสริมและปลูกฝังให้เยาวชนเป็นผู้มีวินัยในตนเอง ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สามารถประพฤติปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมสามารถควบคุมดูแลตนเอง และสังคมส่วนรวมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ค่ายเยาวชนก็สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยความสงบเรียบร้อย และเยาวชนประพฤติตนในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมช่วยให้มีการพัฒนาที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่เชื่อกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์โลกที่สามารถฝึกได้ สามารถใช้สมองอันล้ำเลิศเป็นผู้ที่รู้ดีรู้ชั่ว สามารถคิดวิเคราะห์ประเมินค่าแลกำหนดทางเลือกได้

สภาพปัญหาด้านคุณธรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม เป็นผลเนื่องมาจากคุณธรรมจริยธรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งที่ผ่านมาพบว่าเยาวชนบางส่วนขาดความมีระเบียบวินัย เข้าร่วมกิจกรรมไม่ตรงเวลา การแต่งกายไม่สุภาพ ปฏิบัติตามข้อตกลงและกติกาของค่ายเยาวชนไม่ได้ ขาดความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่ตั้งใจศึกษาไม่มีความรับผิดชอบสิ่งของเครื่องใช้ ไม่มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่มีการเสียสละและไม่มีสัมมาคารวะ ซึ่งที่กล่าวมานี้เป็นปัญหาของการส่งเสริมพัฒนาคุณธรรมที่ขาดความชัดเจนของแนวทางในการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ หน้าที่ของค่ายเยาวชน ต้องเป็นผู้นำในการ

วางแผนพัฒนาระบบการดำเนินงานให้มีความชัดเจน การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน คุณธรรมเป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิดและจิตใจที่ถูกต้องดีงามของคน มีลักษณะเป็นนามธรรม มีการแสดงออกทางการประพฤติปฏิบัติซึ่งสะท้อนคุณธรรมภายในให้เห็นเป็นรูปธรรม บุคคลที่เกี่ยวข้องอาจรับรู้พฤติกรรมเดียวกัน หรือแตกต่างกัน ซึ่งบางคนเห็นว่ายอมรับได้บางคนอาจเห็นว่าเป็นปัญหา

เยาวชนที่ร่วมกิจกรรมค่ายเยาวชนถือเป็นกลุ่มที่กำลังเติบโตเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ ควรได้รับการพัฒนาที่ครบถ้วนสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้พร้อมที่จะใช้ชีวิตในสังคมอย่างผู้มีคุณธรรมจริยธรรม เพราะฉะนั้น ค่ายเยาวชนต้องเป็นองค์กรสำคัญในการพัฒนา สร้างเครื่องมือในการพัฒนา ตลอดจนรับผิดชอบผลของการพัฒนาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากสภาพปัญหาข้างต้น ค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม ได้ตระหนักในการสร้างคุณธรรม ค่านิยมอันพึงประสงค์ด้วยการนำหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถปลูกฝังส่งเสริมหรือพัฒนาให้เยาวชนมีจิตใจที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน อาสาดูแลรับผิดชอบสมบัติของส่วนรวมมีการใช้สมบัติของส่วนรวมอย่างเห็นคุณค่า ใช้อย่างทะนุถนอมรู้จักแบ่งปันโอกาสในการใช้ของส่วนรวมให้ผู้อื่น ลดปัญหาการเอารัดเอาเปรียบ ลดปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด และการทำลายสาธารณะสมบัติต่าง ๆ ลดการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนหรือพวกพ้องและจะนำมาสู่ชุมชนและสังคมที่เข้มแข็งต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และการศึกษาภาคสนาม (Field study) ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่ โดยเฉพาะการศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจาก

พระไตรปิฎกและอรรถกถา โดยผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) รวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม ทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี คัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) รวบรวมข้อมูลจาก บทความ ข้อเขียน วารสาร บทวิจารณ์ เอกสารต่าง ๆ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่ได้กล่าวถึง เรื่องการประยุกต์ใช้หลักภวนา 4 ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยศึกษาจากหนังสือผลงานของ นักวิชาการด้านศาสนา และหนังสือชุดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

3. ด้านประชากร ในการศึกษาครั้งนี้ สัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่

4. วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการ รวบรวมข้อมูลภาคเอกสาร จากนั้นจึงประมวลความเนื้อหา สรุปผลและนำเสนอในรูปแบบ การเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่าย เยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่” สรุปผล ดังนี้

1. ค่ายเยาวชนจิตอาสาวัดแก้วโกรวาราม โดยการอบรมจากพระอาจารย์วิทยากรผู้มีความรู้ความสามารถ ผ่านค่ายคุณธรรมเยาวชนจิตอาสา เพื่ออบรมคุณธรรมจริยธรรมแก่ เยาวชน สร้างเยาวชนที่ดีของชาติให้มีจิตที่อาสาพัฒนาประเทศ ส่วนสาเหตุปัญหาที่ชัดเจน คือการส่งเสริมพัฒนาคุณธรรมที่ขาดความชัดเจนของแนวทางในการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ระเบียบ หน้าที่ของค่ายเยาวชน ต้องเป็นผู้นำในการวางแผนพัฒนาระบบการดำเนินงานให้มีความชัดเจน การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนอย่างมาก คุณธรรมเป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิดและจิตใจที่ต้องตั้งงามของคน มีการแสดงออกทางการประพฤติ ปฏิบัติซึ่งสะท้อนคุณธรรมภายในให้เห็นเป็นรูปธรรม บุคคลที่เกี่ยวข้องอาจรับรู้พฤติกรรม เดียวกัน หรือแตกต่างกัน ซึ่งบางคนเห็นว่า ยอมรับได้บางคนอาจเห็นว่าเป็นปัญหา ค่ายคุณธรรมจริยธรรมเริ่มปรับเปลี่ยนการทำกิจกรรมให้เข้มข้นยิ่งขึ้น ป้องกันปัญหาและขจัด ปัญหาที่ต้นเหตุ รวมถึงการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาสอดแทรกในการทำค่ายเพื่อขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เช่น การประยุกต์ใช้หลักภวนา 4 ทั้ง 4 ด้าน

ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตและด้านปัญญา การประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้เพื่อส่งเสริมคุณธรรมแก่ค่ายเยาวชนจิตอาสาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วย 1) กายภาวนา 2) ศีลภาวนา 3) จิตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา เป็นหลักธรรมถือเป็นหลักการและจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งจะพัฒนามนุษย์หรือพัฒนาคน ให้มีศักยภาพในอันที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละคนไปในทางที่มีความเจริญ ทำให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกและชีวิตสามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ นอกจากจะทำตนเองให้มีความเจริญงอกงามไปพลุลย์ทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ยังสามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยส่วนรวม คือ ทั้งแต่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ บ้านเมือง

3. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่ ในด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตและด้านปัญญา

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่” ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. คำว่า “จิตอาสา” มีลักษณะที่มนุษย์ได้กระทำขึ้นเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และการให้ความสำคัญกับการมีลักษณะของจิตอาสาที่มีความคล้ายคลึงกันในทุกสมัย จากการศึกษาคความหมายของจิตอาสา จากแนวคิดและหลักการในการทำงานจิตอาสาในบริบทของสังคมปัจจุบัน พบว่า จิตอาสา หมายถึง การมีจิตที่อาสาช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ในรูปแบบต่างๆ หรือช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับหลักการทำงานจิตอาสาจากการตรวจเอกสารต่าง ๆ สามารถสรุปได้ว่า หลักการทำงานจิตอาสาหรืองานอาสาสมัครอาสาสมัครควรต้องมีจิตวิญญาณของอาสาสมัครอันเกิดจากความสำนึกและความรับผิดชอบต่อที่มีต่อผู้อื่นและสังคม เป็นผู้ปฏิบัติงานด้วยความสมัครใจเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน สังคม และประเทศชาติ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนเป็นผู้มีอุดมการณ์ โดยถือประโยชน์ส่วนรวมเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตัว ทำงานด้วยความเสียสละ กระตือรือร้น เอื้ออาทร บริสุทธิ์ใจและมีศรัทธามุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือหรือบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น สอดคล้องกับจิราภรณ์ ศิริทวี ได้วิจัยพบว่า “การมีจิตอาสาต้องเริ่มฝึกตั้งแต่วัยเป็นเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นจะสามารถปฏิบัติเป็นนิสัยและมีความรับผิดชอบต่อมากขึ้น ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ

2. หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ภาวนาถือเป็นหลักการและจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งจะพัฒนามนุษย์หรือพัฒนาคน ให้มี

ศักยภาพในอันที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละคนไปในทางที่มีความเจริญ ทำให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกและชีวิตสามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ ทั้งนี้ ผู้ประพฤติตามหลักแห่งหลักภาวนา 4 ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ด้วยคุณธรรมในจิตใจของตนได้เจริญขึ้น เช่นเดียวกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตก็เป็นไปอย่างเหมาะสมขึ้น ซึ่งหมายความว่ากระบวนการพัฒนาได้เกิดขึ้นในระหว่างที่กระบวนการศึกษาดำเนินไปนั่นเอง 1) กายภาวนา เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคนปัจจัย 4 นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยีและประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเริงม่วนเท่านั้น 2) สิลภาวนา เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น 3) จิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดีได้แก่จิตที่มีศรัทธา เมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที เสียสละ มีหิริโอตตัปปะ สมรรถภาพจิตที่ดีได้แก่จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุทิศหาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดีได้แก่การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข 4) ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาทางปัญญา คือ การฝึกอบรมด้านการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุ และปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันความจริงธรรมคาของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสระภาพ ปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “ภาวนา” ก่อนที่จะแปลว่าเจริญ ภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ซึ่งหมายความว่าเลยไปว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าสิกขา เพราะฉะนั้น สิกขากับภาวนา จึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน บางที่เหมือนกันแทนกันเลยทีเดียว นี่เป็นการเข้ามามีบทบาทใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ถ้าเป็นค่านาม 4 อันนี้ก็คือ 1) กายภาวนา คนเป็นภาวิตกโย ตัวกระทำเป็นกายภาวนา 2) สิลภาวนา คนเป็นภาวิตสิโล ตัวกระทำเป็นสิลภาวนา 3) จิตตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญโญ ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา

3. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่ การประยุกต์ใช้ เป็นทักษะของกระบวนการคิดในระดับหนึ่งที่น่าความรู้ ความเข้าใจที่รู้มาจากหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือ

แหล่งความรู้อื่น จดจำและนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาในเรื่องต่างๆ ในสถานการณ์ใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดประโยชน์ ดังนั้น แนวทางการประยุกต์สามารถขยายออกไปเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3.1 ด้านกาย ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนมาก มีการสำรวมกาย วาจาให้เป็นปกติเข้ามา มีความช่วยเหลือช่วยเกื้อกูลกันต่อเพื่อนของตนเองและคนในสังคม ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ปัญหาและอุปสรรค ในการอยู่ร่วมกันของเยาวชนก็พอจะมีบ้าง เมื่อนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้บางท่านก็ได้ผ่านการเจริญพระกรรมฐานมาบ้าง ก็สามารถนำมาประพฤติปฏิบัติได้ เป็นอย่างดี สามารถจัดปัญหาและอุปสรรคให้หมดไป มีความรับผิดชอบ มีความอดทน ยืนยันในการเรียนและการทำร่วมกันทำกิจกรรม ปัญหาในสถานศึกษาก็จะไม่เกิด ชีวิตความเป็นอยู่ก็สุขสบายทั้งกายและใจ แต่บางท่านที่ไม่ผ่านการส่งเสริมทางกาย ผิดกอบรมกาย ก็อาจจะเกิดปัญหาได้บ้าง แต่ก็สามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้เท่าที่จะทำได้ตามกำลังความสามารถของตนเองที่มีอยู่ แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรแก้ไข้ปัญหา โดยส่งเสริมให้มีการพัฒนากายและผิดกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน อยู่เป็นประจำ ควรจัดกิจกรรมหรือว่าส่งเยาวชนเหล่านี้เข้าร่วมกิจกรรมที่วัดต่างๆ ได้จัดการจัดผิดกอบรม เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ และให้ร่างกายมีการพัฒนา สุขภาพแข็งแรง ก็ส่งผลให้จิตใจดี อยู่ร่วมกับสังคมได้ มีสมาธิและสติในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับจิตตปัญญา ศรีวังพล ได้วิจัยพบว่า จิตอาสาเป็นการเลือกกระทำในสิ่งต่างๆ ที่เห็นว่าควรกระทำโดยไม่หวังผลตอบแทน และไม่ใช้การกระทำโดยหน้าที่ การที่สังคมมีผู้มีจิตอาสา จะส่งผลต่อการพัฒนาทั้งระดับบุคคล สังคม และประเทศชาติ จึงควรสนับสนุนให้เกิดการมีจิตอาสา เพื่อความสงบสุข ร่มเย็นในสังคม หลักพุทธธรรมที่อาสาสมัคร สวพ.41 นำมาประยุกต์ใช้ คือ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4

3.2 ด้านศีล ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนมาก ได้ประพฤติปฏิบัติตามศีล 5 กับการดำรงชีพ ประกอบอาชีพสุจริต รักษาระเบียบวินัยของทางราชการเป็นอย่างดี ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง ตรงตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ มีความประพฤติตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีจิตใจ โอบอ้อมอารีต่อบิดา มารดา ครูอาจารย์และเพื่อน ด้วยความเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงาม โดยที่ไม่สร้างความเดือดร้อน มองโลกในแง่ดี รู้จักพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีวินัยต่อกัน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข ปัญหาและอุปสรรค อยู่ที่ตัวเยาวชนบางคนที่มีความไม่พร้อม อาจเกิดจากปัญหาเรื่องเวลา บริหารเวลาไม่เป็น ทำให้ไม่มีสมาธิ และสติในการเรียนและการทำกิจกรรม เกิดความอยาก เพราะปัจจุบันความเจริญ ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยีก้าวไกล อาจเป็นสิ่งที่ล่อใจทำให้จิตใจตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความชั่วร้ายบ้าง บางครั้งก็อาจเกิดจากสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวตนเองที่ไม่พร้อมหรือสภาพของสังคมที่อยู่ร่วมกันแนวทางแก้ไข จะต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทางด้านศีลภาวนาให้มาก ถ้าได้รับการส่งเสริมศีลมาแล้ว อาจมีพฤติกรรมทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอย่างมั่นคง ไม่หันเหไปในทางที่ชั่วร้าย

ทำให้ชีวิตตกต่ำ ด้วยสร้างความเสียหายให้กับตนเองและสังคม การส่งเสริมคุณธรรมก็จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตฺโต) ท่านได้ให้ความหมายของศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน และการไม่พัฒนาด้านศีล ทำให้มีปัญหาต่อตนเองและสังคม คือ ความเดือดร้อน เพราะการกระทำทางกายและวาจาเป็นเหตุให้เร่าร้อน กระทบกระวายเป็นพื้นฐานแห่งจิตในการเจริญสมาธิภาวนาได้เลย กลายเป็นคนทุศีล ทำลายโภคทรัพย์สมบัติ ไม่มีใครอยากคบหา และไม่มีผลดีต่อการเจริญปัญญาอีกด้วย

3.3 ด้านจิต ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่ได้ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาบ้างพอสมควร สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยน มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อน มีสมาธิและมีสติในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจ ตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง ปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นสำหรับบุคคลที่ยังไม่ผ่านหรือไม่เคยได้รับการพัฒนาจิตใจ หรืออบรมวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน อาจทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจได้ ไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ มีความวิตกกังวลใจ จิตใจว้าวุ่น ดิ้นรนแสวงหาไขว่คว้าอย่างไม่รู้จักจบสิ้น เกิดกิเลสตัณหาอยู่ตลอดเวลา อาจทำให้สิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำหรืองานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ล่าช้า ไม่เป็นไปตามกำหนดเวลา งานไม่มีคุณภาพเท่าที่ควร ถึงแม้ไม่เกิดความเสียหายขั้นรุนแรง อาจทำให้ขาดประสิทธิภาพและประสิทธิผลเท่าที่ควรจะเป็น แนวทางแก้ไขปัญหา เยาวชนที่เป็นสาเหตุให้งานล่าช้าไม่มีประสิทธิภาพประสิทธิผลไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ควรส่งเสริมให้มีการส่งเสริมทางด้านจิตใจ ทุก ๖ เดือน เพื่อที่จะได้มีจิตสำนึกรักในสิ่งที่ทำ รักตนเอง ตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง มีความพากเพียร พยายาม มีสมาธิ มีความตื่นตัวและมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งใดอย่างจริงจังและจริงใจ ซึ่งสอดคล้องกับฉันทพร ภูทองเงิน ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะช่วยลดความวุ่นวายสับสนในสังคมและในองค์กรได้เป็นอย่างมาก หากทรัพยากรมนุษย์ขององค์กร ได้รับการพัฒนาให้เข้าใจถึงหลักธรรมของพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนในด้านจิตใจเป็นไปได้ไม่ยากนัก เพราะเมืองไทยเป็นเมืองที่ประชาชนมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ แต่ละบุคคลพอจะมีพื้นฐานอยู่บ้าง หากองค์กรจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรสนใจศึกษาธรรมมากขึ้น และให้ความรู้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถขัดเกลาบุคลากรให้เป็นทรัพยากรที่พึงประสงค์ขององค์กรจริงๆ ทุกศาสนาได้ให้แนวปฏิบัติที่คล้ายคลึงกันโดยเป้าหมายอันเดียวกัน คือการครองชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

3.4 ด้านปัญญา ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่ ได้นำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในด้านปัญญา สามารถวิเคราะห์ได้และแยกแยะสิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดี ดำเนินวิถีชีวิตประจำวันได้โดยไม่ประมาท มีสติในการครองตน ทำงานต่างๆ ตามลำดับความสำคัญรู้ว่า

สิ่งไหนควรทำก่อนสิ่งไหนควรทำหลัง มีการวางแผนยอมรับความเป็นจริงได้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งสามารถทำได้สำเร็จลุล่วงตามความสามารถของแต่ละบุคคล ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญ ก็คือ ขาดความรู้และความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ศึกษาตามตำรา เอกสาร ขาดการปฏิบัติอย่างจริงจัง แนวทางการแก้ไข เห็นควรส่งเสริมให้มีการส่งเสริมทางด้านปัญญาให้มาก เพื่อที่จะได้รับฟังคำสอนจากพระพุทธศาสนา แล้วสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันและประยุกต์ใช้กับการพัฒนางานกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองรับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านได้ให้ความหมายของคำว่า “ปัญญาภาวนา” คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

องค์ความรู้จากการวิจัย จะเป็นแนวทางปฏิบัติให้แก่ค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่ ยังเป็นประโยชน์แก่ค่ายเยาวชนจิตอาสาทั่วไป ดังนี้ 1) ส่งเสริมคุณธรรมเยาวชนค่ายคุณธรรมพึงใช้สติปัญญา ในการที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก คือ เห็นโลก เข้าใจโลก และเข้าใจในสิ่งที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น และจะต้องอยู่กับมันให้ได้ และปฏิบัติกับโลกอย่างรู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่ คือ มองโลก มองเรา ให้เห็นทั้งภายนอกและภายใน 2) ส่งเสริมคุณธรรมเยาวชนค่ายคุณธรรม พึงปฏิบัติตามหลักแห่งประโยชน์ 6 ด้วยการเข้าถึงหลักธรรม 4 มีความขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติตามหลักธรรม มีการรักษาทรัพย์และคุณธรรมให้คงอยู่เสมอ เป็นผู้ที่มีมิตรที่ดีงาม มีความเป็นอยู่อย่างเหมาะสมพอเพียงแก่ อัตภาพ 3) ควรมีนโยบายและส่งเสริมการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้มีความพร้อมทั้งด้านสุขภาพกายและจิตใจ สามารถที่จะดำเนินงานและกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) สร้างขวัญและกำลังใจ เช่น ให้ค่ายยกย่อง สรรเสริญ รางวัล ค่าตอบแทน โบนัส ความดี ความชอบ เมื่อมีเยาวชนสามารถปฏิบัติสิ่งที่ดีต่อสังคม ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจอีกทางหนึ่งด้วย 5) ควรสร้างความน่าเชื่อถือให้บุคลากร มีความรัก มีความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน สร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้น โดยไม่มีการบังคับ

เอกสารอ้างอิง

จิราภรณ์ ศิริทวี, จิตอาสาพัฒนาความเป็นมนุษย์, ออนไลน์, แหล่งที่มา:

<http://158.108.70.5/kusresearch/researcher/jiraporn/jitarsa.pdf>,

ไฉตน์ย ศรีวังพล, (2552), “ศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการทางานจิตอาสาของ
อาสาสมัคร สวพ.91”, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณัฐพร ภูทองเงิน, (2555), “การบริหารงานบุคลากรของผู้บริหารสถานศึกษาตามหลัก
พรหมวิหาร 4 ในกลุ่มสถานศึกษาเขตพื้นที่ที่ 1 - 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษา ประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), (2540), พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2545), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์,
พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินเตอร์ แมส โปรดัคส์ จำกัด,

