



กฤษฎีกา : กระบวนการเริ่มสร้างทักษะชีวิตของพุทธ

ปิยวรรณ เสง่าจิตร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2564



กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ



ปิยวรรณ สง่าจิตร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๔

กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ



ปิยวรรณ สง่าจิตร

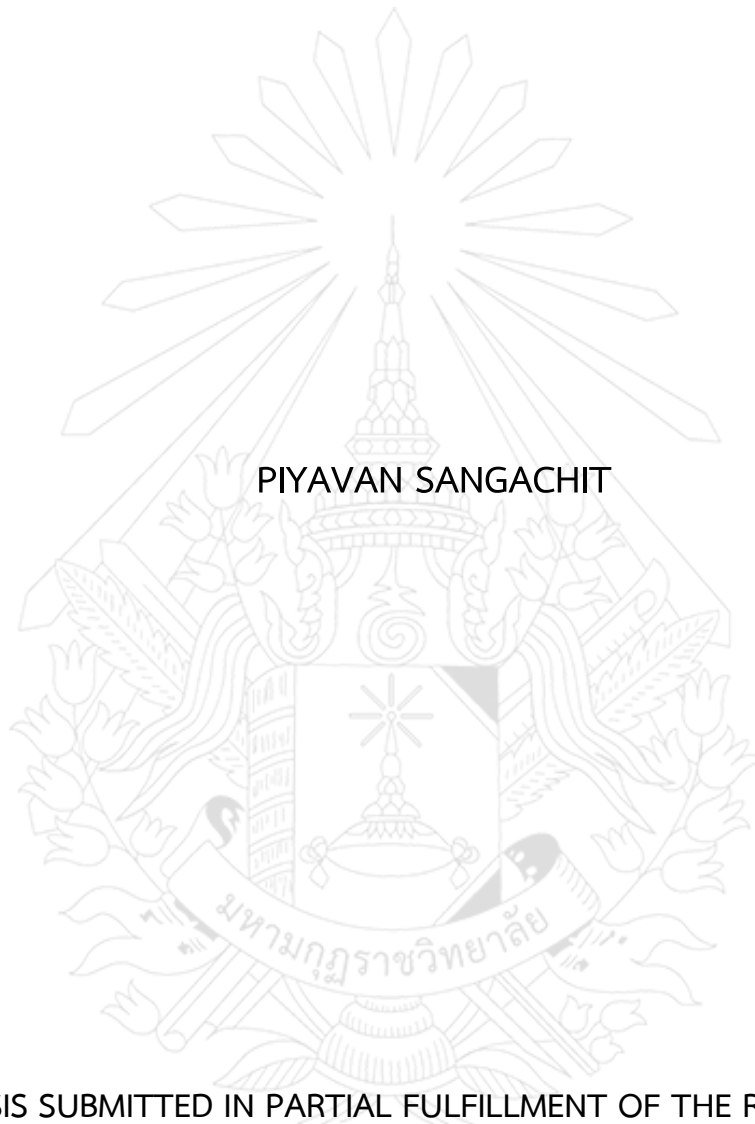
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๔

KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS
IN BUDDHIST APPROACH



PIYAVAN SANGACHIT

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE MASTER DEGREE OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2021

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : ภัยคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ
ชื่อนักศึกษา : ปิยวรรณ ส่งาจิตร
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
ปีพุทธศักราช : 2564
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก : พระศรีวินยาภรณ์, ดร.
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : รองศาสตราจารย์ สุเชาว์น พลอยชุม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษ์สัตย์)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)

(รองศาสตราจารย์ สุเชาว์น พลอยชุม)

กรรมการ

(พระมหาบุญศรี ถาวรอุทัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)


กรรมการ

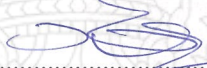
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ วัฒนนะ)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Topic : Kāyagatāsati : Process of Strengthening Life Skills in
Buddhist Approach
Student's Name : Piyavan Sangachit
Degree Sought : Master of Arts
Program : Buddhist Studies
Anno Domini : 2021
Advisor : Phra Srivinayaphon, Dr.
Co- Advisor : Assoc.Prof.Suchao Ploychum

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master Degree of Arts (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School 
.....
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Thesis Committee :
Chairman 
.....
(Assoc.Prof. Dr.Suvin Ruksat)

Member (Advisor) 
.....
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Member (Co- Advisor) 
.....
(Assoc.Prof.Suchao Ploychum)

Member 
.....
(Phramaha Boonsri Nānavuddho, Asst.Prof. Dr.)

Member 
.....
(Asst.Prof.Dr.Somboon Watana)

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ
ชื่อนักศึกษา : ปิยวรรณ สง่าจิต
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
ปีพุทธศักราช : 2564
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระศรีวินยาภรณ์, ดร.

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาทักษะชีวิตและกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต 2) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องกายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต 3) เพื่อศึกษา กายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ ศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ทาง พระพุทธศาสนาตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้วยวิธีศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเอกสาร โดย รวบรวมข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป

ผลการวิจัยพบว่า :

ทักษะชีวิตและกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่าองค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผู้ แพร่คำว่า “ทักษะชีวิต” (Life Skill) มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาในด้าน ร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ โดยมีองค์ประกอบ 10 ด้านคือ 1) ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) ทักษะด้านการ คิดสร้างสรรค์ 3) ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน 4) ทักษะด้านการเข้าใจผู้อื่น 5) ทักษะด้านการ ตัดสินใจ 6) ทักษะด้านการแก้ปัญหา 7) ทักษะด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 8) ทักษะด้านการ จัดการกับความเครียด 9) ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ และ 10) ทักษะด้านการจัดการกับ ความเครียด โดยมีแนวทางแห่งการพัฒนาแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ 1) การพัฒนาด้านกายภาพ 2) การ พัฒนาด้านศีลธรรม 3) การพัฒนาด้านจิตใจหรืออารมณ์ 4) การพัฒนาทางสติปัญญา

กายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่า กายคตาสติ เป็น ธรรมเนียมเพื่อพัฒนาสติโดยใช้พิจารณาองค์ประกอบของร่างกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของ ไม่สะอาด ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย เป็นหลักทำให้เกิดทักษะ 4 ด้าน คือ 1) ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน 2) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) ทักษะด้านการจัดการกับ อารมณ์ 4) ทักษะด้านการแก้ปัญหา กายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนว พุทธ พบว่า การปฏิบัติกายคตาสติทำให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ของกายและใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางพัฒนาทักษะชีวิต 2 ประการคือ พัฒนาด้านกาย และพัฒนาด้านจิตใจ

คำสำคัญ : กายคตาสติ, กระบวนการเสริมสร้าง, ทักษะชีวิตแนวพุทธ

ABSTRACT

Thesis Topic : Kayagatasati : Reinforcement Process of Life Skill
According to Buddhism

Student's Name : Piyavan Sa-ngachit

Degree Sought : Master of Arts

Program : Buddhist Studies

Anno Domini : 2020

Advisor : Phrasrivinyaphon, Dr.

The objectives of this thesis are: 1) to study life skills and life skills reinforcement processes, 2) to study the doctrine of mindfulness with regard to the body as a life skills reinforcement process, and 3) to study mindfulness with regard to the body as a Buddhist life skills reinforcement process. The data were collected from textbooks, documents and related research papers and then analyzed for conclusion.

The results of the research showed that:

"Life Skills" was publicized by The World Health Organization with the aim to provide people to take care of themselves physically, mentally and emotionally. There are 10 components as follows: 1) Critical thinking skills, 2) Creative thinking skills, 3) Self-awareness, 4) Understanding others, 5) Decision making skills, 6) Problem solving skills, 7) Effective communication skills, 8) Interpersonal relationship building skills, 9) Emotional management skills, and 10) Stress management skills divided into 4 areas: 1) physical development, 2) moral development, 3) Mental or emotional development, and 4) Intellectual development.

The mindfulness with regard to the body as the reinforcement process in life skills indicates that it is the practice of concentration on body components as hair on the head, hair on the body, nails, teeth, skin, etc. as unclean, should not be attached to, but should feel boredom on it. They are the practices to create 4 skills: 1) self-awareness skills, 2) reflection skills, 3) emotional management skills, and 4) problem solving skills.

Physical consciousness as a process in enhancing Buddhist life skills indicates that the practice of physical consciousness can originate wisdom in realizing body and mind according to the Three Common Characteristics and it is in line with 2 methods in life skills development; physical development and mental development.

Keywords: Kayagatasati, Process of strengthening, Life skills in Buddhist Approach



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ” นี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาและอนุเคราะห์จากคณาจารย์หลายท่านที่กรุณาเสียสละเวลาให้คำแนะนำพร้อมแนะแนววิธีการเขียนต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน ดังนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แห่งมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยที่ให้ความรู้ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาระดับศาสนศาสตรมหาบัณฑิตเพื่อให้ผู้วิจัยมีความรู้และเข้าใจในหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพิ่มมากขึ้น ขอกราบขอบพระคุณพระศรีวินยาภรณ์, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยที่คอยเอาใจใส่พร้อมทั้งแนะนำแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร. สุวิญ รัชสัทย์ ที่เมตตาอบรมสั่งสอน ให้ความรู้ในการเรียน พร้อมทั้งยังแนะนำหัวข้อในการทำวิทยานิพนธ์ได้เป็นอย่างดีและให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร, ผศ.ดร., รศ.ดร. บุญร่วม คำเมืองแสนที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC)

ขอกราบขอบพระคุณพระธรรมกิตติเมธี, ดร., พระศรีรัชฆมคัลบัณฑิต, รศ., พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท, พระอาจารย์ปรียงค์ เมธิโน, รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม ที่ให้ความอนุเคราะห์การสัมภาษณ์และให้ความรู้ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุทัศน์ โกสโลที่ได้อบรมสั่งสอนหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสมอมาและให้ความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ของบัณฑิตวิทยาลัยที่เอื้อเฟื้อช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกเรื่องเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำงานวิจัยจนแล้วเสร็จ ขอขอบคุณพระเอกรินทร์ นรินโท และคุณขวัญชนก สง่าจิตร ที่ช่วยเหลือระบบปฏิบัติงานด้านคอมพิวเตอร์ในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ รวมทั้งเพื่อนนักศึกษาร่วมรุ่นที่ให้การกำลังใจดีเสมอมา

บุญกุศลความดีงามและประโยชน์ที่จะเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอน้อมถวายสักการบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ทุก ๆ ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทให้ความรู้ และแผ่อาณิสย์แก่ผู้มีอุปการะทุก ๆ ท่านตลอดจนสรรพสัตว์ทุกชีวิตให้เข้าถึงพระนิพพานโดยเร็วเทอญ

ปิยวรรณ สง่าจิตร

สารบัญคำย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาส ครบ 200 ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 พิมพ์ครั้งที่ 3/2552 ซึ่งมีคำย่อและคำเต็มของคำศัพท์เรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม		
พระวินัยปิฎก			
วิ.มหาวิ.	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	
วิ.ม.	วินัยปิฎก	มหาวคคปาติ	
วิ.จุ.	วินัยปิฎก	จุฬวคคปาติ	
วิ.ป.	วินัยปิฎก	ปริวารวคคปาติ	
พระสุตตันตปิฎก			
ที.ม.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ
ที.ปา.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ
ม.อุ.	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ
ส.สพ.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตนวนคคปาติ
ส.ม.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวคคปาติ
อง.อฏฐก.	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	อฏฐกนิปาตปาติ
อง.ทสก.	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทสกนิปาตปาติ
อง.เอก.	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	เอกนิปาตปาติ
ขุ.อุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานปาติ
ขุ.อิติ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกปาติ
ขุ.เถร.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถาปาติ
ขุ.ม.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศปาติ
ขุ.จุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬนิตเทศปาติ
พระอภิธรรมปิฎก			
อภิ.สง.	อภิธรรมปิฎก	ธมมสงคณิปาติ	
อภิ.วิ.	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาติ	
อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก			
อภิ.วิ.อ.	อภิธรรมปิฎก	วิภังค	สมโมทวิเนทนีอฏฐกถาปาติ

ปกรณวิเสส

วิสุทธิ.

วิสุทธิมคค

สำหรับการอ้างอิงตัวหมายเลขหลังคำย่อ 2 แบบ

1) การอ้างอิงแบบ 3 ตอน ใช้กับการอ้างอิงพระไตรปิฎก โดยระบุหมายเลข เล่ม/ข้อ/หน้า.
หลังคำย่อ เช่น วิ.มหาวิ. 1/3/8. หมายถึง วินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 1 ข้อ3 หน้า 8 เป็นต้น

2) แบบ 2 ตอน ใช้กับการอ้างอิงอรรถกถาโดยระบุหมายเลขเล่ม/หน้า. หลังคำย่อ เช่น
อภิ.สง.อ.76/5 หมายถึง อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี เล่ม 1 หน้า 8 เป็นต้น



สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ช
กิตติกรรมประกาศ	ฅ
สารบัญคำย่อ	ญ
สารบัญ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาที่ต้องการทราบ	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย	4
1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย	10
1.8 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	10
1.9 นิยามคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	10
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต	12
2.1 ความหมายของทักษะชีวิต	12
2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต	14
2.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต	17
2.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต	21
2.4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง	21
2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล	23
2.4.3 แนวความคิดของการปฏิเสธและการต่อรอง	25
2.4.4 แนวคิดการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	26
2.5 การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต	30
2.6 บทสรุป	34
บทที่ 3 หลักคำสอนเกี่ยวกับกายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต	36

3.1 ความหมายของกายคตาสติ	35
3.2 ความเป็นมาของกายคตาสติ	38
3.2.1 ในมหาสติปัฏฐานสูตร	38
3.2.2 ในกายคตาสติสูตร	39
3.2.3 กายคตาสติในอนุสติ	40
3.3 วิธีเจริญกายคตาสติ	41
3.3.1 การเจริญกายคตาสติในกายคตาสติสูตร	41
3.3.2 การเจริญกายคตาสติโดยการพิจารณาอาการ 32	51
3.3.3 คัมภีร์วิสุทธิมรรค	57
3.4 กายคตาสติในแนวทางเสริมสร้างทักษะชีวิต	59
3.5 บทสรุป	63
บทที่ 4 กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยกายคตาสติ	64
4.1 เสริมสร้างทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนด้วยกายคตาสติ	64
4.2 เสริมสร้างทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณด้วยกายคตาสติ.....	67
4.3 เสริมสร้างทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ด้วยกายคตาสติ.....	69
4.4 เสริมสร้างทักษะด้านการแก้ปัญหาด้วยกายคตาสติ.....	70
4.5 สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	72
4.5.1 ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน	72
4.5.2 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	74
4.5.3 ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์	76
4.5.4 ทักษะด้านการแก้ปัญหา	77
4.6 บทสรุป	79
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	80
5.1 สรุปผลการวิจัย	80
5.1.1 ทฤษฎีทักษะชีวิตและกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต	81
5.1.2 หลักคำสอนเรื่องกายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต.....	81
5.1.3 กายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ	81
5.2 ข้อเสนอแนะ	82
5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ	82
5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	82

บรรณานุกรม	83
ภาคผนวก	86
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ	87
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์	92
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เชิงลึก	100
ภาคผนวก ง ภาพถ่ายการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	103
ประวัติผู้วิจัย	107



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกยุคปัจจุบันเป็นโลกยุคปัญญาประดิษฐ์ (Artificial intelligence) หรือ AI มนุษย์ต้องการทักษะมากมายในการพัฒนาตนเองให้ทันกับปัญญาประดิษฐ์ ซึ่งเป็นเทคโนโลยีของวิทยาการคอมพิวเตอร์ผนวกกับศาสตร์ด้านอื่น ๆ เพื่อนำมาใช้งานแทนมนุษย์ในการเพิ่มศักยภาพในการทำงาน แม้ว่าปัญญาประดิษฐ์จะสามารถทำงานได้หลาย ๆ อย่างแต่ในบางเรื่องที่ต้องใช้ทักษะในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ มนุษย์ยังคงมีบทบาทในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนั้นคงปฏิเสธไม่ได้ว่ามนุษย์ในยุคนี้ต้องพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

มนุษย์ในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน มีการแข่งขันสูง ถ้าเราไม่สามารถปรับตัวได้ทันสภาพสังคมหรือวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปก็ย่อมนำมาซึ่งความไม่สงบสุขในการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่ความล้มเหลวของชีวิต การปรับตัวเพื่อความอยู่รอดภายใต้สภาวะแห่งการแข่งขันที่สูงนั้น การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์ยังต้องเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตให้อยู่รอดในสังคมให้ได้ด้วยดังนั้นบุคคลจึงควรมีความรู้และทักษะที่จำเป็นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งทักษะดังกล่าวก็คือ “ทักษะชีวิต” นั่นเองคำว่า “ทักษะ” ซึ่งในภาษาอังกฤษเรียกว่า “Skill” นั้นหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะดำเนินการเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้อย่างชำนาญ ซึ่งความสามารถนั้นเกิดได้จากการเรียนรู้ เช่น ทักษะด้านอาชีพ ด้านเทคโนโลยี เป็นต้น ทักษะต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นทักษะภายนอกที่แสดงออกให้เห็นชัดเจนโดยตรงจากการกระทำหรือการปฏิบัติ เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ อันจะทำให้ผู้ที่มีทักษะเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีโอกาสที่ดีกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้ทักษะดังกล่าว แต่ทักษะที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นนั้น มนุษย์ต้องเรียนรู้ทักษะในการดำรงชีวิต หรือการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตนั่นเอง

องค์การอนามัยโลก (WHO)¹ ได้บัญญัติศัพท์คำว่า “ทักษะชีวิต” (life skill) ขึ้น และให้ความหมายว่า “ทักษะชีวิต” คือความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นสิ่งที่จรรโลงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดัน หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ความสามารถนี้ประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหาที่อยู่รอบตัวภายใต้สังคมปัจจุบัน แบ่งได้เป็น 10 ด้านได้แก่ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะ

¹“ทักษะชีวิต”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, <www.uparadigm.blogspot.com>

การตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะ ต่าง ๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล ให้สามารถรับผิดชอบตนเองสำหรับการดำเนินชีวิต โดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามา คุกคามชีวิต โดยภาพรวมแล้วทักษะชีวิตจึงหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพโดยการพัฒนาตัวเอง ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักของพุทธพจน์ที่ว่า “อตตานิ ทมยนิ สุพพตา” ผู้ประพฤดีดี ย่อมฝึกตน²

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้วิจัยพบว่า ครอบครัวไทยขาดทักษะ ชีวิตสูงกว่า 1.3 ล้านครัวเรือนและพบว่า สาเหตุมาจากความไม่พร้อมต่อการมีครอบครัวของพ่อแม่ทำให้มีความยากลำบากในการแก้ปัญหาชีวิต ขาดความรู้ทักษะการดำเนินชีวิต ไม่มีเวลาอบรมดูแลบุตร สภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เด็ก ๆ อยู่กับวัตถุมากขึ้น พ่อแม่มีเวลาให้ลูกน้อยลงทำให้เกิดความเครียดใน ครอบครัว เด็กไม่สามารถฝึกทักษะการใช้ชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการควบคุมอารมณ์ ซึ่งบ่อยครั้งวัยรุ่นก็ มักจะคิดแบบมูทะลุ ซึ่งนำไปสู่เหตุการณ์ร้าย ๆ อยู่เสมอ ๆ³

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่ากระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้นต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรู้จัก และเข้าใจตนเองก่อนซึ่งการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นทักษะชีวิตในด้านเจตคติ ซึ่งตรงกับหลักคำสอน ในทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้น การสอนให้รู้จักตัวเองก่อนเป็นสำคัญ เพราะเมื่อรู้จักตัวเองดีแล้วก็จะ เข้าใจคนอื่นได้ไม่ยาก

มนุษย์ตามความหมายในทางพระพุทธศาสนาประกอบไปด้วยกายกับใจหรือรูปกับนาม โดยรวมเรียกว่า “ขันธ 5” พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้เข้าใจการทำงานของรูปกับนามโดยเริ่มจากมี สติเข้าไปประลึกในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม เรียกว่าการเจริญ “สติปัฏฐาน 4” ในที่นี้จะกล่าวถึง ในหมวดกายคือการมีสติไม่ลืมว่ากายเป็นที่รวมของธาตุ 4 ได้แก่ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นการพิจารณาให้ เห็นทั้งความเกิดและเสื่อมของกายนี้โดยการมีสติเข้าไปประลึกในฐานกายหรือเรียกว่า “กายคตาสติ” ซึ่งเป็นการเจริญกรรมฐานในหลักของอนุสติ 10 พระพุทธองค์ได้ตรัสให้ภิกษุเจริญ “กายคตาสติ” เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่งาม ไม่ควรยึดมั่น ถือมัน พิจารณาไปจนเห็นความจริง จน จิตยอมรับความจริงได้ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด เมื่อภิกษุใดเจริญแล้วมีผลมาก มีอานิสงส์ มาก

²ช.ธ. 25/34.

³ “ผลวิจัยครอบครัวไทยขาดทักษะชีวิต”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, <www.mgonline.com>

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าควรนำหลักคำสอนเรื่อง “กายคตาสติ” มาปรับใช้กับ “ทักษะชีวิต” เพื่อให้เกิดความเข้าใจในศาสตร์ของชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจทักษะชีวิตในการปรับตัวให้เข้ากับโลกในยุคปัจจุบัน พร้อมทั้งเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง

1.2 ปัญหาที่ต้องการทราบ

- 1.2.1. ทักษะชีวิตและกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นอย่างไร
- 1.2.2. คำสอนเรื่อง “กายคตาสติ” เป็นอย่างไร
- 1.2.3. กายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.3.1. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตและกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต
- 1.3.2. เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องกายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต
- 1.3.3. เพื่อศึกษากายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาคำสอนเกี่ยวกับ “กายคตาสติ” และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ “ทักษะชีวิต” เพื่อนำเสนอกระบวนการเสริมสร้างความเข้าใจทักษะชีวิตด้วยกายคตาสติ

1.4.1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

1.4.1.1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต องค์ประกอบของทักษะชีวิต และแนวทางพัฒนาทักษะชีวิต

1.4.1.2 ศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับกายคตาสติจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เรื่องวิธีปฏิบัติและอานิสงส์ในการปฏิบัติกรรมฐานวิธี “กายคตาสติ” เพื่อนำองค์ความรู้มาเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตในแนวพุทธ

1.4.2. ขอบเขตด้านประชากรที่ศึกษา

การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) แบบเจาะจงบุคคลที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกายคตาสติและการเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวพุทธ ประกอบด้วยนักวิชาการและพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 6 รูปคน

1.4.3. ขอบเขตด้านเวลา

ผู้วิจัยจะทำการวิจัยระหว่างเดือนตุลาคม 2562 – ธันวาคม 2563

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องกายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างความเข้าใจทักษะชีวิตแนวพุทธ นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงมีวิธีการศึกษาจากเอกสาร ซึ่งมีการศึกษาตามวิธีดังนี้ พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎกงานเขียนของนักวิชาการ หรือผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา หนังสือ บทความ วารสาร วิทยานิพนธ์ เอกสารอื่น ตามขอขยายเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกัน ในปัจจุบัน

1.5.1. รวบรวมข้อมูลด้านปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย และข้อมูลด้านทุติยภูมิ ตลอดถึงคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย

1.5.2. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการอื่น ๆ ที่มีการค้นคว้าของผู้รู้ทางพุทธศาสนา และผู้มีประสบการณ์ด้านการเจริญกายคตาสติ

1.5.3. นำข้อมูลเหล่านั้นไปวิเคราะห์ ตีความและสรุปประเด็นสาระแล้วนำเสนอการวิจัย

1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6.1. เอกสารทั่วไป

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ตรัสเอาไว้ในหนังสือสารานุกรมพระพุทธศาสนาว่า “กายคตาสติ หมายถึง สติไปในกาย ธรรมเนียมนี้เป็นคู่ปรับแก้กามฉันท์ กามฉันท์มีปกติให้รักสวयรักงาม ธรรมเนียมนี้มีปกติ ให้เห็นน่าเกลียดเป็นโสโครก กุลบุตรผู้มาบรรพชา ย่อมได้รับการสอนธรรมเนียมนี้ไว้ก่อนจากพระอุปัชฌาย์ เหมือนดังได้รับมอบศีตราวุธไว้สำหรับต่อสู้กับข้าศึก คือ กามฉันท์อันจะทำอันตรายแก่พรหมจรรย์ พวกภิกษุจึงเรียกรวมธรรมเนียมนี้ว่า มูลธรรมเนียม แปลว่า ธรรมเนียมเดิม ผู้จะเจริญธรรมเนียมนี้พึงกำหนด ตจปัญจกะ คือหมวดแห่งอาการ 5 อย่างมีหนึ่งเป็นที่สุด⁴

พระอุปติสสเถระ กล่าวถึงกายคตาสติไว้ในหนังสือวิมุตติมรรคว่า กายคตาสติ หมายถึง การระลึกที่เกี่ยวกับลักษณะของกาย สติ ได้แก่ การระลึกได้ คือ สัมมาสติ กายคตาสติ บัณฑิตพึงทราบอย่างนั้น ความสงบนิ่งแห่งจิตในสตินี้ เป็นปัจจุปัญฐานของกายคตาสติ ความปรากฏออกมาแห่งลักษณะของกาย เป็นลักษณะเด่นของกายคตาสติ การรู้แจ้งความที่กายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เป็นต้น การแสดงให้เห็นลักษณะที่ไม่จริงเป็นปัจจุปัญฐานของกายคตาสติ⁵

⁴สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 121.

⁵พระอุปติสสเถระ, *วิมุตติมรรค*, (กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 80.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสืออบรมกรรมฐานว่า การที่จะรักษาใจ นั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมา ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำ สอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยเพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มี หลักที่ขี้ด แล้วจิตใจก็สบายขึ้นอาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิต ของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง⁶

พระธรรมวิสุทธิมงคล กล่าวไว้ในหนังสือกายคตาสติว่า พระบรมศาสดาจารย์เจ้าทรงสอน มหาสติปัฏฐานเป็นชัยภูมิผู้จะเข้าสู่สงครามรบข้าศึก คือ กิเลส ต้องพิจารณากายานุปัสนาสติปัฏฐาน เป็นต้นก่อนเพราะคนเราที่เกิดกามราคะก็เกิดที่กายและใจ เพราะตนแลเห็นกายทำให้ในใจกำเริบ เหตุนั้นจึงได้ความว่า กายเป็นเครื่องก่อเหตุจึงต้องพิจารณากายนี้ก่อนจะได้เป็นเครื่องดับนิวรณ์ทำให้ จิตสงบได้⁷

การพิจารณากายนี้มีที่อ้างมาก ดังนั้นในการบวชทุกวันนี้ เบื้องต้นต้องบอกรรมฐาน 5 ก็คือ กายนี้เองเพราะเป็นของสำคัญ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ธรรมบทขุททกนิกายว่า “อาจารย์ไม่ฉลาดไม่บอก ซึ่งการพิจารณากาย อาจทำลายอุปนิสัยแห่งพระอรหันของกุลบุตรได้” เพราะฉะนั้นทุกวันนี้ต้องบอก กรรมฐาน 5 ก่อน

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย) กล่าวถึงกายคตาสติในหนังสืออบรมกรรมฐานว่า “กายคตาสติ” หมายถึง การเอาจิตพิจารณาร่างกาย ตั้งแต่เบื้องบนลงมาถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่าง ขึ้นไปถึงเบื้องบน โดยแยกออกเป็นส่วนๆ ซึ่งมีอาการ 32 พิจารณาตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน ผิวน้ำหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก อาหารเก่า อาหารใหม่ หัวใจ ตับ ไช้ซ้อ มูตร และสมอง เป็นต้น ให้ พิจารณาสิ่งทั้งห้านี้ให้เป็นของปฏิกุศล นำเกลียด โสโครก เพื่อเป็นอุบายให้จิตมีความสงบตั้งมั่นเป็น สมานธิ⁸

สุดาร์ตน์ พิมลรัตนกานต์ กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือชีวิตว่า ในปัจจุบันความสามารถในการใช้ ทักษะชีวิตมีความสำคัญยิ่ง ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่าง

⁶พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *คู่มือชีวิต*, (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน), หน้า 207.

⁷พระธรรมวิสุทธิมงคล, *กายคตาสติ*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพฯ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณกิจภัณฑ์และการ พิมพ์, 2554), หน้า 62.

⁸พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), *อบรมกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.บ.), หน้า 47.

เหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลักเลี้ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น⁹

ยุทธนา ราชรักษ์ กล่าวไว้ในหนังสือทักษะชีวิต 2017 ว่า ทักษะชีวิตมีความสำคัญซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิด การปรับตัวและการตัดสินใจ ซึ่งทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ทักษะชีวิตจึงมีความสัมพันธ์กับจิตมนุษย์ 3 ด้าน คือ 1.การฝึกฝนด้านสติปัญญา 2.ด้านอารมณ์ 3.แรงจูงใจด้านการหล่อหลอมบุคลิกภาพในด้านมโนธรรมและคุณธรรม¹⁰

ดร.เพชรยุพา บุณย์สิริจรรยา กล่าวถึงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในหนังสือหลักการพัฒนาความฉลาดทางสังคม ว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นพลเมืองดีมีศักยภาพในการพัฒนาประเทศนั้น มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาอย่างสมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต¹¹

1.6.2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางสาวกัญย์สินี ปัญญาอภิวังค์ ได้ทำการศึกษาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพบว่านักศึกษาควรมีการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ ครอบครัวต้องหมั่นดูแลเอาใจใส่ในตัวนักศึกษา สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ และชุมชนควรจัดโครงการที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความสามัคคีภายในชุมชน¹²

ปานทอง อังคณิตย์, โกวิท วัชรินทรางกูร, กระพัน ศรีงาน ได้ทำการศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมพบว่า สภาพการดำเนินงานเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานการดำเนินงานด้านการเสริมสร้างทักษะชีวิตนักเรียน โรงเรียนเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานด้านทักษะชีวิต เนื้อหาของทักษะชีวิตยังสอดแทรกหรือบูรณาการรวมอยู่ในสาระการเรียนรู้ 8 สาระ และอยู่ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หน่วยงาน

⁹สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์, *ทักษะชีวิตและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี.พรีนซ์ (1991) จำกัด ,2556), หน้า 56.

¹⁰ยุทธนา ราชรักษ์, *ทักษะชีวิต 2017*, (เชียงใหม่, 2560), หน้า 30.

¹¹ดร.เพชรยุพา บุณย์สิริจรรยา, *หลักการพัฒนาความฉลาดทางสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอัมรินทร์พรีนซ์), หน้า 12.

¹²กัญย์สินี ปัญญาอภิวังค์, “ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557), หน้า 55.*

ที่เกี่ยวข้องระดับนโยบายยังคงเน้นงานวิชาการเป็นหลัก ผู้มีส่วนได้เสียจึงต้องร่วมมือกันในการเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีทักษะในการดำเนินชีวิตให้พึ่งพาตนเอง และเผชิญกับปัญหา เพื่อให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข¹³

ประธานพร ศรีอนันต์ ได้ศึกษาการนำเสนอแนวทางพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร พบว่าเยาวชนส่วนใหญ่มีทักษะชีวิตเรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ความตระหนักรู้ในตนและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากที่สุด ส่วนทักษะชีวิตเรื่องการตัดสินใจ การจัดการกับความเครียด ความภูมิใจในตนเองน้อยที่สุด ซึ่งบทบาทของกลุ่มเยาวชนในการเสริมสร้างทักษะชีวิต ส่วนใหญ่เป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านตระหนักรู้ในตนและความรับผิดชอบต่อสังคม สำหรับแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ต้องใช้ความร่วมมือจากหลายภาคส่วน เช่น ครอบครัว โรงเรียนและหน่วยงานภาครัฐและเอกชน โดยต้องเสริมพลังจากกลุ่มเยาวชนที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานครอยู่แล้วซึ่งกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตที่เยาวชนในกรุงเทพมหานครขาดทักษะชีวิตเรื่องการตัดสินใจ เรื่องการจัดการกับความเครียดและความภูมิใจในตนเอง ได้แก่ กิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กิจกรรมการแสดงออกและกิจกรรมการวาดรูป¹⁴

พระครูติลกานุกรักษ์ (ปราโมทย์ มหาวิโร) ได้ทำการศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ พบว่ามูลกรรมฐานเป็นแนวทางในการอบรมจิต เพื่อการระงับนิวรณ์ โดยการกำหนดพิจารณาส่วนแห่งร่างกาย 5 อย่าง คือ เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนต์ (ฟัน) ตโจ (หนัง) ทั้งโดยอนุโลม (เที่ยวไป) แล้วให้ท่องย้อนกลับโดยปฏิโลม (เที่ยวกลับ) เพื่อให้พระภิกษุผู้เพ่งบวชเข้ามาในพระธรรมวินัยจะารู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร ไม่หลงยึดติดไปกับภาพลวงตาอันเกิดจากอวิชชา จนมองไม่เห็นตามความเป็นจริงว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อมองภายนอกก็ดูดี แต่ถ้าเราดูแลไม่ดีก็จะสกรปรกและกลายเป็นรังของโรคต่าง ๆ¹⁵

พระครูนิวาสธรรม ได้ทำการศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า กายคตาสติคือ หลักการฝึกสติ โดยใช้อารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นทั้ง

¹³ปานทอง อังคณิตย์, โกวิท วัชรนิทรานุกร และ กระพัน ศรีงาน, “การเสริมสร้างทักษะชีวิตระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม”, (วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2558), หน้า 339.

¹⁴ประธานพร ศรีอนันต์, “การนำเสนอแนวทางพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนศึกษา”, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555), หน้า 24.

¹⁵พระครูติลกานุกรักษ์, “ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 15.

สมณะและวิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลาย ๆ พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก และพิจารณาอาการ 32 มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จัดเป็นอารมณ์ของสมณะในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจ เข้าออก จัดอยู่ในหมวดอานาปานบรรพจะเป็นอารมณ์ทั้งสมณะและวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติโดยการกำหนดอาการ 21 โดยความเป็นสิ่งปฏิภูล จัดอยู่ในหมวดปฏิภูลมนสิการบรรพ จัดเป็นอารมณ์ทั้งสมณะและวิปัสสนา สติเป็นหลักธรรมสำคัญในการเจริญปัญญา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ สติมักจะเกิดร่วมกับวิริยะ สมาธิ และปัญญา เรียกว่า สัมปยุตธรรม มีแนวทางในการพัฒนาสติ 6 รูปแบบ ตามที่ปรากฏในกายคตาสติสูตร 1 รูปแบบ คืออานาปานสติและปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรอีก 5 รูปแบบ คือ 1.อิริยาบถ 2.สัมปชัญญะ 3.ปฏิภูลมนสิการ 4.ธาตุมนสิการ 5.นวลสีวลิกา¹⁶

พระศรีรัตน์ สิริรัตนโน (ศรีสง่า) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา พบว่า กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษาประกอบด้วยทักษะชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา 5 ด้าน คือ 1.ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักความถนัดความสามารถของตนเอง 2.คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร 3.จัดการกับอารมณ์และความเครียด เข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล 4.สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายในการสื่อสาร และ 5.สามารถประยุกต์เข้ากับหลักเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไขได้แก่ ด้านความพอประมาณ สร้างความเข้าใจ, ด้านความมีเหตุผล จัดทำรายรับรายจ่ายในครัวเรือน, ด้านภูมิคุ้มกัน จัดทำบัญชีธนาคาร, ด้านเงื่อนไขความรู้ วางแผนองค์ความรู้ และด้านเงื่อนไขคุณธรรม ส่งเสริมให้นักศึกษาปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการและอิทธิบาท 4¹⁷

อนุวัฒน์ ตรีจิตร์วัฒนากุล ได้ทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องกายคตาสติในพระไตรปิฎก พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานเป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เป็นวิธีฝึกหัดพัฒนาจิตเพื่อนำไปสู่ความสงบความสุขในชีวิตอันเป็นความปรารถนาของมนุษย์ สังคมไทยในปัจจุบันวุ่นวาย เพราะ

¹⁶พระครูนิวาสธรรมขันธ์, “ศึกษการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 22.

¹⁷พระศรีรัตน์ สิริรัตนโน, “การพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 18.

คนไทยไม่สนใจปฏิบัติกรรมฐาน การแก้ปัญหาแก้ด้วยการพัฒนาจิตใจของประชาชน การปฏิบัติกรรมฐานเป็นหนทางที่จะแก้ปัญหาได้ มี 2 ชั้นคือชั้นที่ 1 เรียกว่า สมถกรรมฐาน เป็นวิธีการที่จะควบคุมใจจากเหตุไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านของจิต ชั้นที่ 2 เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการที่จะขจัดความหลงผิดออกไปจากจิต ทำให้เกิดปัญญา¹⁸

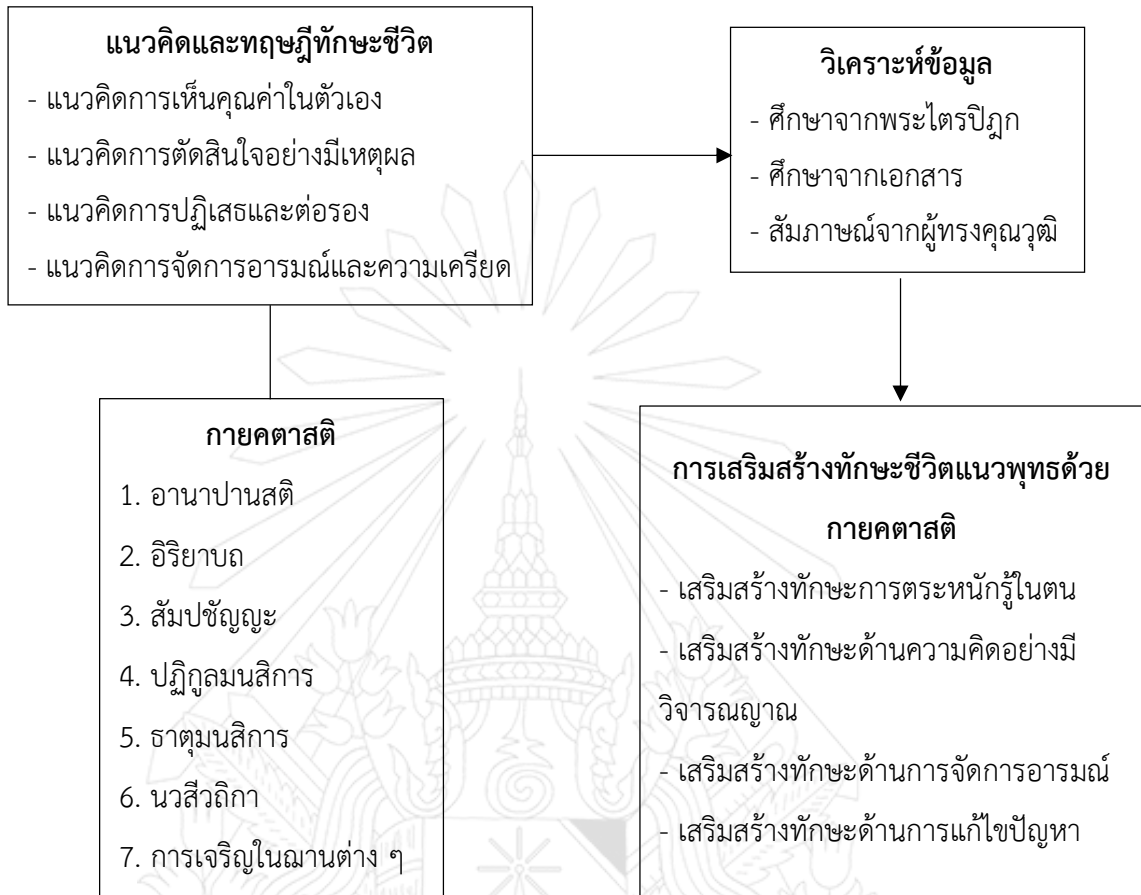
อ่าปัจศร ชูแก้วงาม ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์อารมณ์ในพระพุทธศาสนา พบว่า หลักคำสอนเรื่อง อารมณ์ในพระพุทธศาสนา มีวิธีควบคุมโดยใช้หลักปฏิบัติ ตามหลักอินทรีย์สังวร โดยใช้สติมากำหนดรู้ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้มีความยินดี ยินร้ายในอารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมมารมณฺ์ และวิธีปฏิบัติตามหลัก สมถุและวิปัสสนาเพื่อกำจัดมูลเหตุหรือต้นตอของอารมณ์ โดยเน้นวิธีการนำอารมณ์ที่เหมาะสมกับจริตมาผูกมัดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนเกิดความสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จากนั้นจึงพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นสุข จะเป็นทุกข์ จะสงบก็ตามล้วนเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนสละคือความยึดมั่นถือมั่น และปล่อยวางอารมณ์¹⁹

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปความได้ว่า ทักษะชีวิต มีความสำคัญอย่างยิ่งซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น และทักษะชีวิตนั้นจะเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งทักษะชีวิตนั้นมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิด การปรับตัวและการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ทักษะชีวิตจึงมีความสัมพันธ์กับจิตมนุษย์ 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านการหล่อหลอมบุคลิกภาพในด้านมโนธรรมและคุณธรรม และเยาวชนส่วนใหญ่ในปัจจุบันยังขาดทักษะชีวิตในเรื่องการตัดสินใจและการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งเป็นเรื่องของการอบรมทางด้านจิตใจ ดังนั้นการนำหลักคำสอนเรื่องกายคตาสติในทางพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดสติและสมาธิจึงมีความสำคัญกับการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตใจเป็นอย่างยิ่ง

¹⁸อนูวัฒน์ ตรีจิตร์วัฒนากุล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องกายคตาสติในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์และปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2548), หน้า 109.

¹⁹อ่าปัจศร ชูแก้วงาม, “ศึกษาวิเคราะห์อารมณ์ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 112.

1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย



1.8 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

- 1.8.1. ได้ทราบทฤษฎีเกี่ยวกับ “ทักษะชีวิตและกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต”
- 1.8.2. ได้ทราบหลักคำสอนเรื่อง “กายคตาสติและอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกายคตาสติ”
- 1.8.3. ได้นำเสนอกระบวนการเสริมสร้างความเข้าใจทักษะชีวิตแนวพุทธด้วยกายคตาสติ

1.9 นิยามคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดคำนิยามศัพท์ที่จำเป็น และเพื่อสะดวกในการทำความเข้าใจในการวิจัย จึงได้กำหนดศัพท์เฉพาะในงานวิจัย ดังนี้

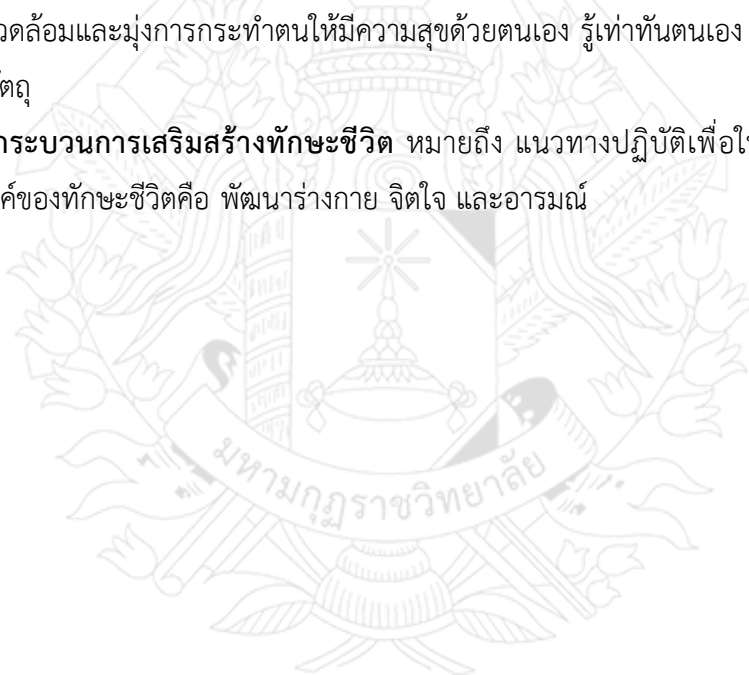
กายคตาสติ หมายถึง การปฏิบัติพระกรรมฐานเพื่อให้เกิดสติโดยใช้การพิจารณาองค์ประกอบของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ว่าเป็นของไม่สะอาด ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกายคตาสติไว้ถึง 10 ประการคือ 1) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและยินดี 2) เป็นผู้อดทนต่อภัยและความหวาดกลัว 3) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน 4) เป็นผู้ได้ฌาน 4 5) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง 6) ได้ยินเสียง 2 ชนิด คือ เสียงทิพย์ เสียงมนุษย์ 7) กำหนดรู้ใจของสัตว์หรือบุคคลอื่น 8) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ 9) เห็นหมู่สัตว์กำลังจุติ 10) ทำอภัสสะให้สิ้นไป

ทักษะชีวิต หมายถึง สมรรถภาพในการมีพฤติกรรมที่เป็นการปรับตัวที่ดี ซึ่งช่วยให้มนุษย์รับมือกับความจำเป็น ความต้องการและปัญหาของชีวิตได้อย่างถูกต้องโดยมีองค์ประกอบใน 10 ด้าน ได้แก่ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความเครียด

ทักษะชีวิตแนวพุทธ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาตนไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาวัตถุ

กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต หมายถึง แนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะชีวิตตามวัตถุประสงค์ของทักษะชีวิตคือ พัฒนาร่างกาย จิตใจ และอารมณ์



บทที่ 2

ทักษะชีวิตและกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต

การศึกษาเรื่องแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิตนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากงานวิจัย บทความและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ “ทักษะชีวิต” และแหล่งที่มาของคำว่า “ทักษะชีวิต” ซึ่งทักษะชีวิตนั้น เป็นทักษะที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตซึ่งสามารถสร้างได้จากการเรียนรู้ และนำไปปรับใช้กับชีวิต ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

คำว่าทักษะ (Skill) หมายถึง ความชัดเจนและความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ได้แก่ทักษะอาชีพ การกีฬา เป็นต้น

การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการ ทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษา ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี เป็นต้น ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากการกระทำหรือจากการปฏิบัติทักษะดังกล่าว นั้นเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีความรู้เหล่านั้นมีชีวิตที่ดีสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้โดยมีโอกาสดีกว่าผู้ไม่มีทักษะ

ทักษะชีวิต (Life Skill) เริ่มต้นการนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก WHO โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคมเพื่อให้อดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพโดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความหมายของทักษะชีวิตเป็นความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิบัติสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤต ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

ในเวลาต่อมาได้มีการเผยแพร่การศึกษาเรื่องทักษะชีวิตไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วโลก โดยเฉพาะองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาคนมิให้ติดเชื้อ HIV ด้วย เหตุนี้คำนิยามของทักษะชีวิตมีจุดเน้นความสำคัญด้านจิตวิทยาสังคมและความสำคัญของบุคคลในด้านความสามารถในการปฏิบัติตนโดยอาศัยพื้นฐานทางด้านความคิด การตัดสินใจและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและสังคมโลกจะเห็นได้ว่า “ทักษะชีวิต” ได้นำไปใช้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสังคมโลกทั้งนี้เพื่อการพัฒนาให้คน เกิดการพัฒนาตนเองโดยใช้ความคิดการปรับตัว การตัดสินใจ

สื่อสาร การจัดการอารมณ์และความเครียดในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้อย่างฉลาด เหตุนี้ทักษะชีวิตจึงประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ความฉลาดรู้เลือกและปฏิบัติรวมทั้งการรู้จักยับยั้งชั่งใจ บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีเหตุผลรู้จักเลือกการดำรงชีวิตที่เหมาะสมสังคมบุคคลที่มีทักษะชีวิตสังคมเป็นสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน¹

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความรู้และเจตคติในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ทั้งในเรื่องบทบาทหญิงชาย เพศสัมพันธ์ สารเสพติด สุขภาพ จริยธรรม อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม ชีวิตครอบครัว ตลอดจนปัญหาสังคมด้วยความคิดเชิงเหตุผล ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์² และหมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคม จิตวิทยา (Psychosocial Competence) ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้คุณจะสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอตส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรม จริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือจะกล่าวง่าย ๆ ทักษะชีวิต ก็คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต³

กล่าวโดยสรุปทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่พยายามจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและช่วยให้คุณจะสามารถเผชิญกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เป็นสมรรถภาพในการมีพฤติกรรมที่เป็น การปรับตัวที่ดี ซึ่งช่วยให้มนุษย์รับมือกับความจำเป็น ความต้องการและปัญหาชีวิตของตนเองหรือกล่าวอีกอย่างก็คือ เป็นสามมิติทางจิต-สังคม (psychosocial competency) มีทักษะจำนวนหนึ่งที่จะได้จากการสอบหรือการปฏิบัติโดยตรงเพื่อใช้ปัญหาและคำถามที่มีอยู่ทั่วไปในชีวิตประจำวัน ทักษะที่ว่าแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับค่านิยมและความคาดหวังของสังคม แต่ทักษะที่ช่วยให้อยู่เป็นสุข (Well-being) และช่วยให้พัฒนาเป็นสมาชิกทางสังคมที่มีส่วนและก่อประโยชน์ จะพิจารณาว่าเป็นทักษะชีวิต⁴

¹กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู* กรุงเทพฯ, 2542, หน้า 25.

²เรื่องเดียวกัน.

³กระทรวงศึกษาธิการ, “ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, <<http://photalenfe.blogspot.com>>.

⁴“ทักษะชีวิต”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, <www.wikipedia.org>.

2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตโดยองค์การอนามัยโลก(WHO)ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ ได้แก่⁵

1. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิด ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ หมายถึง การฝึกควบคุมนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงใสสะอาดในความดีงามประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคาราวะ ความรู้จักยอมรับ และเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความเพียรพยายามและความซื่อสัตย์สุจริต

2. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking skills) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิด สร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

3. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง เช่น รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรา รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ และการตัดสินใจ

4. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy skill) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ เป็นต้น ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะสังคม หมายถึงการฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคมเน้นความสุจริตทางกายและวาจา

5. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making skills) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิตโดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

⁵“องค์ประกอบของทักษะชีวิต”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, <www.blogspot.com>.

6. **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving skills)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

7. **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication skills)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ และการปฏิเสธ เป็นต้น

8. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills)** เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

9. **ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion skills)** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10. **ทักษะจัดการกับความเครียด (Coping with stress skills)** เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียดและแนวทางในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

จากการศึกษาขององค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 9 ประการคือ ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์, ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า, ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ, ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด, ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ, ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและเพื่อประโยชน์อันชอบธรรมของตนเอง, ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน, ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง และทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิดและการกระทำที่ถูกต้อง⁶

ในประเทศไทยได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและเริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปี 2538 เป็นต้นมา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการได้มีการนำเอาทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอ็ดส์ด้วยเหตุนี้เองได้มีการพัฒนาทักษะชีวิตโดยการปรับปรุงโครงสร้างและองค์ประกอบของทักษะ

⁶กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู* กรุงเทพฯ, 2543, หน้า 12.

ชีวิตให้สอดคล้องกับการดำเนินงานด้านการป้องกันเอดส์โดยกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 12 ทักษะประกอบด้วย ทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์, ทักษะความคิดสร้างสรรค์, ทักษะความตระหนักรู้ในตน, ทักษะความเห็นใจผู้อื่น, ทักษะความภูมิใจในตนเอง, ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม, ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ, ทักษะการสื่อสาร, ทักษะการตัดสินใจ, ทักษะการแก้ปัญหา, ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด

องค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อ

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้องรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคลรู้สาเหตุของความเครียดรู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจ มุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึก นึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข⁷

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตจากแนวคิดของนักวิชาการดังกล่าวประกอบด้วย ทักษะที่สำคัญ 4 ประการ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยทั้ง 4 ทักษะนี้เป็นทักษะที่สำคัญอย่างมากเพราะเป็นทักษะที่ช่วยพัฒนา

⁷“องค์ประกอบของทักษะชีวิต”, 10 ตุลาคม 2562, <<http://6301kiettisalo.wordpress.com>>.

ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมได้ สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี^๑

ตารางแสดงองค์ประกอบของทักษะชีวิต

ตารางแสดงองค์ประกอบของทักษะชีวิต		
WHO (องค์การอนามัยโลก)	กรมสุขภาพจิต	แนวคิดของนักวิชาการ
1. ทักษะการตัดสินใจ	1. ทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์	1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. ทักษะการแก้ปัญหา	2. ทักษะความคิดสร้างสรรค์	2. การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์	3. ทักษะความตระหนักรู้ในตน	3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	4. ทักษะความเห็นใจผู้อื่น	4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	5. ทักษะความภูมิใจในตนเอง	
6. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	6. ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม	
7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน	7. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ	
8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	8. ทักษะการสื่อสาร	
9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์	9. ทักษะการตัดสินใจ	
10. ทักษะการจัดการกับความเครียด	10. ทักษะการแก้ปัญหา	
	11. ทักษะการจัดการกับอารมณ์	
	12. ทักษะการจัดการกับความเครียด	

2.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุที่สภาพสังคมในทศวรรษใหม่เป็นยุคของสังคมข้อมูลข่าวสาร มีการเผยแพร่อย่างรวดเร็วด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ล้ำสมัย ส่งผลให้กลุ่มคนต่างเชื้อชาติ ต่างวัฒนธรรมเกิดการหลอมรวมความคิดความเชื่อที่หลากหลาย ทำให้บุคคลในสังคมจะต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ จากการศึกษาสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้เอง ได้ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของเยาวชน ทำให้เยาวชนมีปัญหาด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดีอาจเป็นคนไม่ประสบ

^๑พระศรีรัตน สิริรัตน (ศรีสง่า), “การพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, ดุษฎีนิพนธ์, ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 36-38.

ความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย การพัฒนาทักษะชีวิต จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้

ทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานและในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ทักษะชีวิตจึงเปรียบเสมือน ภูมิคุ้มกันที่ควรสร้างแก่มนุษย์ในแต่ละคนเพื่อที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิต แก้ไข ปัญหา ปรับตัวสู่ผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น⁹ การศึกษาในศตวรรษที่ 21 ต้องยึดผลลัพธ์ในแง่ของความเป็น วิชาการและทักษะแห่งศตวรรษใหม่ ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่โรงเรียน สถานที่ทำงาน และชุมชนต่างเห็น คุณค่า นับเป็นความล้มเหลวระดับชาติที่นักเรียนอเมริกันส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมโดยขาดความสามารถ หลักที่นายจ้างและครูระดับอุดมศึกษาเห็นว่าจำเป็นอย่างยิ่งในโลกของการทำงานและการศึกษาขั้นสูง การคิดเชิงวิพากษ์ การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 คือเครื่องมือที่เรา ต้องใช้เพื่อเป็นบันไดทางเศรษฐกิจ ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 จะช่วยเตรียมความพร้อมให้นักเรียนรู้จัก คิด เรียนรู้ ทำงาน แก้ปัญหา สื่อสารและร่วมมือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพไปตลอดชีวิต”¹⁰ กล่าวคือ ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการแก้ปัญหาดังต่อไปนี้

1. **ปัญหาสุขภาพจิต** องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า ทักษะชีวิตเป็นเสมือนเครื่องมือในการ สร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถดำรงรักษาสุขภาพจิตได้ ไม่เกิดปัญหา เพราะสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น มากมายในสังคมย่อมส่งผลต่อบุคคล ถ้าบุคคลมีทักษะชีวิต บุคคลย่อมเข้าใจปัญหา รู้เท่าทันปัญหา และสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผล จนสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้

2. **ปัญหายาเสพติด** เป็นปัญหาที่สืบเนื่องจากปัญหาอาชญากรรมภายในและภายนอก ประเทศที่ผู้ขายอยู่ในทุกชุมชนและหมู่บ้าน เนื่องจากหวังรายได้จากการค้ายาเสพติด ทำให้ปัญหา ยาเสพติดเป็นปัญหาหนึ่งที่ยากจะแก้ไขให้หมดไป แม้ว่ารัฐบาลจะให้การปราบปรามอย่างรุนแรง แต่ยาเสพติดก็ยังแพร่ระบาดอยู่ ดังนั้นวิธีการป้องกันภัยจากยาเสพติดที่มีประสิทธิภาพคือ การใช้ทักษะชีวิต หลีกเลี่ยงและปกป้องตนเองและครอบครัวจากการแพร่ระบาดของยาเสพติด

3. **ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์** การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น มีเพศสัมพันธ์ ในระหว่างวัยเรียน มีเพศสัมพันธ์แบบมั่ว หรือรักร่วมเพศ เป็นต้น ทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ เป็นปัญหาที่ เกิดขึ้นแล้วยากจะแก้ไข ทักษะชีวิตช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจเรื่องของเพศสัมพันธ์ และรู้ว่าจะป้องกัน หลีกเลี่ยง และหาทางออกให้กับตนเองอย่างไร เมื่อเผชิญกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์

⁹สุวรรณ ไชยะธณ, *ทักษะชีวิต*, (2548), หน้า 65.

¹⁰นางสาวกัญย์สินี ปัญญาภิวงศ์, *ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร*, (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557), หน้า 40.

4. **ปัญหาการทะเลาะวิวาทและใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา** เกิดจากการใช้อารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนอารมณ์กับกลุ่มและพวกพ้องมากกว่าการใช้เหตุผล ทำให้ขาดความยั้งคิดในการกระทำใด ๆ ที่นำตนเองไปสู่การก่ออาชญากรรม ทำให้สูญเสียอนาคต เสียโอกาส และทำให้บุพการีเสียใจ การแก้ปัญหาคัดแย้งทุกระดับสามารถทำได้ ไม่ว่าจะเป็นระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่มคน หรือแม้แต่ระหว่างประเทศทั้งนี้คุณลักษณะความขัดแย้งต้องใช้เหตุผลผลประโยชน์ของคนส่วนใหญ่เป็นหลักการสำคัญในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่มีทักษะชีวิตสามารถนำหลักการแห่งเหตุผลมาตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

5. **ปัญหาครอบครัว** ซึ่งส่วนมากเกิดจากสาเหตุการหย่าร้างของสามีภรรยา ทำให้ครอบครัวมีสภาพแตกแยก ส่งผลกระทบต่อลูก ๆ ไม่ว่าจะอยู่กับพ่อหรือแม่ก็ตาม ลูกบางคนยังถูกทอดทิ้งให้อยู่กับญาติผู้ใหญ่ ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ขาดการขัดเกลาทางสังคม และทำให้รู้สึกตนเองว่ามีปมด้อย ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีปัญหาครอบครัวมาก ดังนั้นเยาวชนต้องมีภูมิคุ้มกันตนเอง ไม่ว่าจะมีความครอบครัวหรือไม่ก็ตาม ซึ่งทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจและมีแนวทางที่ดีให้กับตนเองได้ แม้ว่าครอบครัวจะไม่สมบูรณ์ก็ตาม

6. **ปัญหาสังคม** ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมืองการปกครอง และระบบการสื่อสารไร้พรมแดน ซึ่งส่งผลต่อทัศนคติ การคิด การตัดสินใจ และการแสดงออก หรือพฤติกรรมของบุคคล โดยมีสื่อต่าง ๆ เป็นผู้สร้างอิทธิพลต่อเยาวชนคนรุ่นใหม่มากที่สุด ถ้าเยาวชนไม่มีทักษะชีวิต ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่เหมาะสมแต่อาจจะแสดงออกหรือมีการกระทำที่เป็นปัญหาสังคม เช่น เทียวเตรนในแหล่งอบายมุข ใช้สื่อไปในทางลามกอนาจาร ใช้จ่ายเงินทองอย่างฟุ่มเฟือย เมื่อไม่มีเงินทองจะใช้จ่ายจึงนำไปสู่การก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การขายตัว ลักขโมย หรือการจี้ปล้น เป็นต้น ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญต่อเยาวชนในการคิดเลือกแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตัวเอง

7. **ปัญหาการพัฒนาตนเอง** เนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดนวัตกรรมที่เยาวชนต้องเรียนรู้จำนวนมาก ดังนั้นเยาวชนจึงต้องตัดสินใจเลือกแนวทางการพัฒนาตนเองว่าจะไปในทางใด เช่น ในด้านการสื่อสาร ด้านศิลปะวัฒนธรรม หรืองานอาชีพใด จะศึกษาหาความรู้อย่างไร จะพัฒนาทักษะความสามารถให้เป็นที่ยอมรับทั้งต่อตนเองครอบครัว และสังคมอย่างไร ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนได้รู้จักตนเอง รู้ความต้องการและความสามารถที่แท้จริงของตนเอง เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องและสำเร็จตามเป้าหมายของเยาวชน

8. **ปัญหาสุขภาพร่างกาย** เยาวชนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะเป็นวัยที่เปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เยาวชนมีความกังวลด้านสุขภาพร่างกายหลายด้าน ทั้งรูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ และเสียง เป็นต้น ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนเข้าใจความเปลี่ยนแปลง

ของร่างกายและความต้องการด้านจิตใจควบคู่กันทำให้เยาวชนสามารถปรับตัวหรือดูแลตัวเองในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย¹¹

เยาวชนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ตึงให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ขณะเดียวกันก็มีปัญหาของสถาบันครอบครัว ดังนั้นในการพัฒนาเยาวชนจึงมีความจำเป็นที่ระบบการศึกษาจะต้องช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชนส่วนใหญ่เพื่อที่จะไปเผชิญกับปัญหารอบตัวและภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวในอนาคตของเยาวชนต่อไป การศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตจะช่วยปูพื้นฐานด้านเจตคติสร้างทักษะที่สำคัญต่อการมีชีวิตครอบครัวและการปรับตัวในครอบครัว¹²

ความสามารถที่เป็นทักษะชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์และการฝึกอบรมอบรมซึ่งเกิดขึ้นในวงจรของชีวิตประจำวันในสังคมโดยการปะทะหรือมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนและผู้ใหญ่ในชุมชน ดังนั้นแหล่งที่มาของทักษะชีวิตของเยาวชนเท่าที่เคยมาอาจจำแนกเป็น 3 แหล่งใหญ่คือ

9. บ้านหรือครอบครัว คือ ได้จากการได้ใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับบุคคลในครอบครัว และได้รับการถ่ายทอดหล่อหลอมจากการฟังนิทาน นิยายที่ผู้ใหญ่เล่าให้ฟัง ได้แบบอย่างจากการสนทนา และปฏิบัติการงานอาชีพปกติของผู้ใหญ่ ได้จากการช่วยทำงาน เช่น ทำงานบ้าน ดูแลเลี้ยงสัตว์และเลี้ยงน้อง เป็นต้น

10. ชุมชน คือ ได้จากการร่วมกิจกรรมในชุมชน ได้ความคิดและแบบอย่างจากการปฏิบัติของผู้ใหญ่ในชุมชนและดูแบบอย่างจากการละเล่นพื้นเมือง เกมส่ งานประเพณี เล่นกับเพื่อนๆ พบปะสนทนากับบุคคลต่างกลุ่มต่างวัย โดยไม่มีภาวะกดดัน เป็นต้น

11. โรงเรียน ได้จากการฝึกอบรม จากกระบวนการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะที่มีการสอดแทรกในวิชาวรรณคดี นิทาน การแนะแนว การปฏิบัติกรรมฐาน และการอบรมต่าง ๆ

การสอนทักษะชีวิตก็เหมือนทักษะทั่วไปที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งสามารถที่จะพัฒนาได้โดยจัดโปรแกรมทักษะชีวิตศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการขาดทักษะ เช่น แรงกดดันของขบวนการกลุ่มเพื่อนในการชักนำไปในทางที่ไม่ดี สามารถที่จะป้องกันโดยการวางรากฐานที่ดีโดยใช้ทักษะชีวิต ดังนั้นจะเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิตได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษากันอย่างกว้างขวางในการป้องกันปัญหาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกได้อย่างมีประสิทธิภาพ¹³

¹¹สุครัตน์ พิมรัตน์กานต์, *ทักษะชีวิตและสังคม*, (กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2560), หน้า 18.

¹²ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, *ทักษะชีวิต*, (กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)), หน้า 25.

¹³“การสอนทักษะชีวิต”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, <<http://reg2.crru.ac.th>>.

กล่าวโดยสรุปทักษะชีวิตมีความสำคัญในการแก้ปัญหาทางกาย ทางใจ ทางครอบครัวรวมไปถึงปัญหาในระดับสังคม

ทักษะชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์กับจิตมนุษย์ 3 ด้าน คือ ด้านการฝึกฝนด้านสติปัญญา IQ (Intelligence Quatient) ด้านอารมณ์ EQ (Emotion Quotient) และแรงจูงใจในด้านการหล่อหลอมบุคลิกภาพในด้านมโนธรรมและคุณธรรม MQ (Moral Quotient)

ดังนั้นการฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตจึงเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความสามารถสูงในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จในทุก ๆ ด้าน ซึ่งจำแนกผลจากการฝึกฝนทักษะกับการพัฒนาคน ได้ดังนี้

1. ความเป็นเลิศทางปัญญา หรือคนเก่ง หมายถึงการพัฒนาสติปัญญาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ การคิดหาเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการใฝ่หาความรู้ ทันโลก ทันเหตุการณ์
2. ดำรงตนเป็นคนดี หมายถึง มีเจตคติอันเกิดจากการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในด้านการอยู่ร่วมกันของสังคมโดยรวม ซึ่งก่อให้เกิดมโนคติ มีคุณธรรมประจำตน มีจิตสำนึกในสิทธิและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมโดยรวม ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองและการสะท้อนความรู้สึกที่เห็นคุณค่าผู้อื่น รู้จักการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
3. มีความสุขในการดำรงชีวิต หมายถึง มีความมั่นคงทางจิตใจ มีบุคลิกภาพดี มีการปรับตัว มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างราบรื่น เป็นผลดีในด้านการบริหารการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสามารถปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ¹⁴

กล่าวโดยสรุปทักษะชีวิตมีความสำคัญในการดำรงชีวิตเนื่องจากทักษะชีวิตเป็นเรื่องของความสามารถของบุคคลในการควบคุมและจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ทั้งในเรื่องของการปรับตัวในส่วนของพฤติกรรม เพื่อให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม

2.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต

2.4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการ ความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง เชื่อมมั่นในตนเองและหากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปอีกก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุลัสจจะแห่งตนเอง

¹⁴นางสาวกัญย์สินี ปัญญาอภิวังศ์, ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร, (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557), หน้า 65.

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการทำอะไรรให้ประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของตนเองและคนอื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถสื่อออกมาให้เห็นในรูปของคำพูดและการกระทำ

Maslow กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการ ความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง และหากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปอีกก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุนิติภาวะแห่งตนเอง¹⁵

Coppersmith กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองจากการกระทำสิ่งต่าง ๆ และความพึงพอใจในอัตมโนภาพแห่งตนเอง¹⁶

วิภาพร บุญวงศ์ สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการทำอะไรรให้ประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถสื่อออกมาให้เห็นในรูปของคำพูดและการกระทำ

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองว่ามีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง

Coopersmith แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือองค์ประกอบภายใน หมายถึงองค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

1. ลักษณะทางกายภาพ หมายถึงลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นหรือเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ความมั่งคั่งทางจิตใจความแข็งแรง ซึ่งขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ

2. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ จะมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้สติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน การประสบกับความสำเร็จ หรือความล้มเหลวจะส่งผลด้วยการเห็นคุณค่าตนเอง

3. ภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวลของบุคคลซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลใดที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกและมีความพึงพอใจ

¹⁵จักรกฤษณ์ พิณบุญพงษ์และคณะ, เจตคติต่อการแสดงออกพฤติกรรมทางเพศของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, บทความวิจัย, สืบค้น www.tci-thaijo.org.

¹⁶เรื่องเดียวกัน.

ตลอดจนภาวะอารมณ์ด้านบวก ตรงกันข้ามหากบุคคลประเมินตนเองในทางไม่ดีก็จะประเมินตนเองว่าไม่มีความพึงพอใจ ไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้

4. ค่านิยมส่วนบุคคล หมายถึง สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำมีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

5. กลุ่มเพื่อน คือ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองโดยการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะความสามารถ พรสวรรค์และความถนัด¹⁷

2. แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. การที่บุคคลได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลรอบข้างว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นบุคคลที่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ตามสถานภาพของตนเองในสังคม

2. การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนรวมทั้งคำแนะนำและข้อคิดที่เป็นประโยชน์อันส่งผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและเกิดความพยายามที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

3. การที่บุคคลได้รับโอกาสหรือประสบการณ์ร่วมในกลุ่มในการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก เป็นต้น

4. การที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมในกลุ่ม ทำให้ได้สำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจในความต้องการ ความปรารถนาและความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจถึงความสามารถที่แท้จริงของตนเอง สามารถปรับระดับความต้องการ หรือความปรารถนาให้สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม

2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

อุษณี ลลิตพสาน กล่าวว่าการตัดสินใจเป็นการคิดเพื่อตัดสินใจเลือกพฤติกรรม หรือวิธีการในการแก้ปัญหาเพียงพฤติกรรมหรือวิธีการเดียว เพื่อบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หลังจากที่ได้รวบรวมข้อมูลและวิธีการต่างๆ ไว้มากเพียงพอแล้ว การตัดสินใจมีองค์ประกอบดังนี้ ผู้ตัดสินใจ

¹⁷นางสาวกัญญ์สินี ปัญญาอภิวังศ์, *ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร*, (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557), หน้า 65.

ปัญหาหรืออุปสรรค ทางเลือกของวิธีดำเนินการหรือทางเลือกของแนวทางปฏิบัติ ในการแก้ปัญหาให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการและสภาพแวดล้อมในขณะตัดสินใจ¹⁸

ธนาฉัตร ผายาว กล่าวว่าการตัดสินใจเป็นพฤติกรรมขณะที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับทางเลือกที่กำลังรอคอยการตัดสินใจตั้งแต่ 2 ทางเลือกขึ้นไป และจำเป็นต้องเลือกหนึ่งสิ่งจากหลายสิ่ง ในบางกรณีถ้าเลือกที่ดีมีประโยชน์มากกว่าหนึ่งสิ่ง ก็อาจเลือกสองสามสิ่งจากหลายสิ่งก็ได้¹⁹

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา สรุปความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางในการปฏิบัติต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่จะได้นำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยกระบวนการดังกล่าวนี้ได้นั้นได้แก่ การรับรู้ปัญหา การวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือก การประเมินทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่มี และตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด²⁰

กล่าวโดยสรุป การตัดสินใจ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถที่เป็นกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่การรับรู้ปัญหา การกำหนดทางเลือกที่จะกระทำ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียและการเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุด

เกษภาวัลย์ ตันรียงค์ กล่าวว่า รูปแบบของการตัดสินใจที่บุคคลส่วนใหญ่ใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้²¹

1. การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึก หรือดุลยพินิจของแต่ละบุคคลเป็นลักษณะของการตัดสินใจที่ค่อนข้างจะอัตโนมัติจะได้ผลดีในเรื่องราวที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ประสบการณ์ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้ตัดสินใจ

¹⁸อุษณี ลลิตพสถาน, “การวิจัยและพัฒนาแบบฝึกทักษะการตัดสินใจ ที่มีผลต่อประสิทธิภาพการบริหารเวลา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย”, (มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551), หน้า 65.

¹⁹ธนาฉัตร ผายาว, “การศึกษาทักษะชีวิตของวัยรุ่นชายที่กระทำผิดกฎหมาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัยรุ่นชายที่กระทำผิดกฎหมายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 6 จังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2549), หน้า 22.

²⁰ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา, “ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและเปลี่ยนแปลงคติต่อพฤติกรรมทะเลาะวิวาทของเด็กของเยาวชนชาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนบ้านมุกดา”, วิทยานิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547), หน้า 53.

²¹เกษภาวัลย์ ตันรียงค์, “ความสามารถในการพยากรณ์ ของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ที่มีต่อทักษะชีวิตของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาแบบบังคับบำบัด ในศูนย์บำบัดรักษาเสพติด เชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550), หน้า 76.

2. การตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล เป็นการตัดสินใจที่มีตัวเลขสถิติยืนยันที่แน่นอนจึงค่อนข้างจะเป็นการตัดสินใจที่เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์

3. การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ เป็นการตัดสินใจที่ใช้ประสบการณ์เดิมที่เคยเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่าจนสามารถตัดสินใจได้ทันทีเมื่อมีเหตุการณ์ทำนองเดียวกันเกิดขึ้น เหมือนกับว่ามีแนวทางการตัดสินใจไว้ก่อนแล้ว

4. การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ เป็นการตัดสินใจแบบวิฤตในระยะเวลานั้น ๆ เมื่อเหตุการณ์หรือปัญหาเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันและต้องตัดสินใจดำเนินการแก้ไขอย่างรวดเร็ว

5. การตัดสินใจด้วยการรอไว้ก่อน การตัดสินใจในกรณีนี้มักจะใช้การยืดเวลาในการพิจารณาตัดสินใจออกไปก่อน เพื่อรอให้เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงหรือคลี่คลายไปทำให้ปัญหานั้นบรรเทาเบาบางลงไปหรือหมดไป เนื่องจากยังไม่มีทางออกอื่นใดที่ดีกว่านี้ แต่ไม่ควรใช้การตัดสินใจแบบนี้บ่อยมากนัก เพราะเป็นการเสี่ยงเกินไปที่จะต้องรอรอการตัดสินใจในทุก ๆ เรื่อง

การตัดสินใจมีเป้าหมายอยู่ที่การเลือก ทางเลือก วิธีการหรือพฤติกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาและสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองมากที่สุด ถ้าการตัดสินใจสามารถบรรลุเป้าหมายถือว่าเป็นการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพด้วยเหตุผลที่ว่า การตัดสินใจมีผลต่อคุณภาพของชีวิตของบุคคลจึงควรต้องระมัดระวังให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ในการตัดสินใจหรือพยายามตัดสินใจเลือกดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาให้มีโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการตัดสินใจเป็นสิ่งซับซ้อนยุ่งยากและไม่มีวิธีใดที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เหตุผลหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อมูลที่เปลี่ยนไป การกำหนดลมหายใจในสตออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกการหนีออกจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราวจะช่วยทำให้มีสติมากขึ้นในการตัดสินใจ เป็นต้น

2.4.3 แนวความคิดของการปฏิเสธและการต่อรอง

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรยอมรับได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพในหมู่เพื่อนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ หรืออาจเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

ภูมิภัทร ปาละกะวงค์ ณ อยุธยา ได้สรุปไว้ว่า ทักษะการปฏิเสธต่อรองเป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคนและสามารถกระทำได้ โดยไม่ทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้และหากปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ได้สำเร็จอาจจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความต้องการของอีกฝ่ายได้โดยสรุปการปฏิเสธต่อรอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบบประมาทได้อย่าง

เหมาะสมและไม่เสียสัมพันธภาพที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์²²

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขกล่าวถึง วิธีการปฏิเสธมีดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน.
4. เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้นเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 2) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกกล่าวและหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์
 - 3) การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - 4) การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ดังนี้คือ

1. การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น เพื่อได้รับการสนับสนุนกำลังใจรวมทั้งการแนะนำและข้อคิดที่เป็นประโยชน์ว่าการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ
2. การเรียนรู้วิธีการฝึกปฏิเสธ โดยการใช้การสื่อสารเพื่อเจรจาต่อรองหาทางออกที่เหมาะสม เช่นบอกความรู้สึกของตนเองเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล การต่อรองโดยการหากิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน การแสดงบทบาทสมมุติ เป็นต้น
3. การบอกปฏิเสธอย่างชัดเจน จะต้องแสดงการปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียงและเมื่อการปฏิเสธได้ผล กล่าวคือเป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจกับทั้ง 2 ฝ่าย ควรขอบคุณเพื่อรักษาน้ำใจของบุคคลอื่นที่มาชวน²³

สรุปการปฏิเสธและการต่อรองคือการที่ไม่ยอมรับข้อเสนอชักชวนของบุคคลอื่นในสิ่งที่เห็นว่าไม่ควรตอบรับการชักชวนนั้น ทั้งนี้การชักชวนอาจนำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่สบายใจหรือไม่ใช่สิ่งที่พึง

²²ภูมิภัทร ปาละกะวงศ์, “ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมการทะเลาะวิวาทของเด็กและเยาวชนชาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนบ้านมูทิตา”, อ้างแล้ว.

²³เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ, *การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง*, (กรุงเทพฯ : ซีอีดี, 2542), หน้า

ประสงค์ควรหลีกเลี่ยงการปฏิเสธนั้นด้วยการต่อรองหาทางออกอย่างอื่น โดยที่สร้างความพอใจกันทั้งสองฝ่ายเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันต่อไปทั้งผู้ชักชวนและผู้ที่ถูกชักชวน

2.4.4 แนวคิดการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา ให้ความหมายของการจัดการกับความเครียดหรือการเผชิญความเครียดว่า หมายถึง กระบวนการทางปัญญาที่บุคคลจัดการกับปัญหาหรือสิ่งแวดล้อมที่ถูกประเมินว่าเป็นภาวะกดดันต่อบุคคลนั้น

องค์การอนามัยโลก กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ คือการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อ ภาวะต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเช่น อารมณ์โกรธ หรือความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ส่วนการจัดการกับความเครียดเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียดและรู้แนวทางที่จะควบคุมระดับความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต หรือการเรียนรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมเพื่อช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ความหมายของการจัดการอารมณ์และความเครียดนั้นว่าเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ เป็นการทำให้ความตึงเครียดของร่างกายอยู่ในระดับที่สบายและเหมาะสมกับสถานการณ์โดยสรุปการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์รู้จักจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสมและรู้สาเหตุของความเครียดและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ²⁴

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา ได้ให้ความหมายการจัดการกับความเครียด หมายถึงการทำให้ความตึงเครียดของร่างกายอยู่ในระดับที่สบายและเหมาะสมกับสถานการณ์

กล่าวโดยสรุปการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และรู้สาเหตุของความเครียดและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียด

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา สรุปปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

²⁴กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู*, (กรุงเทพ, 2543), หน้า 38.

1. เหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ว่าเป็นหายนะหรือเกิดความเสียหายใหญ่หลวง เช่น อุบัติภัยต่างๆ สงคราม ภาวะโรคระบาด การเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก การถูกข่มขืน เป็นต้น

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความกดดันต่อบุคคลและครอบครัว เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ การดำรงชีวิตในเมืองใหญ่ เป็นต้น

3. วงจรชีวิต ของบุคคลในครอบครัว เช่น การแต่งงาน การเป็นพ่อ-แม่ ช่วงวัยรุ่นของบุคคล เป็นต้น

4. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตครอบครัว เช่น การทำงานนอกบ้านของทั้งสามี-ภรรยา การหย่าร้าง เป็นต้น

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานในการบริหารความเครียดไว้ดังนี้

1. การมีวิถีดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ที่จะทำให้มีสุขภาพดีและคงอยู่เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ และสามารถต้านทานความเครียดได้

1.1 การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม

1.2 เปลี่ยนแปลงนิสัยที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

1.3 มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

1.4 สร้างและพัฒนาความอดทน และความต้านทานให้กับร่างกายเพื่อจะได้ต่อสู้กับความเครียดได้

2. รู้จักตนเอง เพื่อจะได้สามารถสร้างแผนการจัดการจัดการความเครียดของตนเองซึ่งการจะรู้จักตนเองจะได้จาก

2.1 การประเมินข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง

2.2 การวิจารณ์ตนเอง

3. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะต้องอยู่ในสภาพที่ป้องกันการเกิดความเครียด ดังต่อไปนี้

3.1 มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

3.2 การแสดงออกอย่างเหมาะสม

4. การบริหารสิ่งแวดล้อม ให้มีลักษณะที่จะไม่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งนี้จะบริหารสิ่งแวดล้อมได้โดย

4.1 การตั้งเป้าหมาย

4.2 การบริหารเวลา

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดไว้หลายวิธี ได้แก่ การเสริมสร้างสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด เช่น ปรับปรุงบ้านหรือที่ทำงานให้น่าอยู่ เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ เช่น หัดมองโลกในหลายแง่มุม ตัวอย่างเช่น มองงานหนักงานยาก

ว่าเป็นการทำทลายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเรา มองอดีตว่าทำให้มีเวลา สำหรับฟังข่าวฟังเพลงมากขึ้น และถ้าเป็นผู้โดยสารก็จะมีเวลาจับหลับได้นานขึ้น มีอารมณ์ขัน โดยถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้มียากควรอยู่ใกล้คนที่มียากอารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วยและเมื่อมีเวลาวางน่านจะหาหนังสือการ์ตูนมาอ่าน หรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน ให้อภัยเมื่อมีใครสักคนทำให้เราโกรธ อย่าเพิ่งด่วนตอบโต้ออกไปแต่ให้พิจารณาดูหลายๆ แง่มุมก่อนว่าอีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ไม่ทอดยสร้งกำลังใจให้ตัวเองโดยคิดว่าจะต้องสู้ เพื่อตัวเราและคนที่เรารัก และการผ่อนคลายความเครียดเมื่อเครียดกล้ำเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะสับสนวุ่นวาย ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ำเนื้อและทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก เช่นการฝึกเกร็งและคลายกล้ำเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้เทคนิคความเงียบ การทำงานศิลปะ การใช้เสียงเพลง และการใช้เทปเสียง คลายเครียด เป็นต้น ²⁵

สำหรับการควบคุมอารมณ์ในทางพุทธศาสนา ให้ใช้สติเป็นเครื่องบอกอารมณ์ตนเองเพื่อทำให้รู้สึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจะได้หาวิธีการระงับยับยั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในแนวทางที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการฝึกสติ ส่วนการควบคุมอารมณ์คือการใช้สติในการจัดการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

1. จัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ให้ได้สังเกตเปรียบเทียบ วิเคราะห์การเกิดอารมณ์ การแสดงอารมณ์ความรู้สึกและผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ไม่เหมาะสมจากละคร ข่าว นิทาน สื่อออนไลน์ กรณีศึกษา พฤติกรรมในสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นทั้งในตนเอง ครอบครัว ชั้นเรียน และในสังคมเพื่อปรับใช้ในปรากฏการณ์ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวันโดยครูเป็นผู้ใช้เทคนิคการตั้งคำถามและออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนปฏิบัติ

2. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ การกำหนดสติ หรือการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฝึกหายใจเข้าออก นับเลข การฝึกสมาธิเพื่อสังเกตอารมณ์และเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม

3. พัฒนาสติ สมาธิและกล่อมเกลารมณ์ให้หนึ่งด้วยการทำงาน สร้างสรรค์งานศิลปะเช่น วาดรูป งานปั้น การเล่นดนตรี งานฝีมือ เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้เป็นสื่อกลางในการพัฒนาความรู้ และอารมณ์ ไปพร้อม ๆ กันและเป็นกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน มีความสุข และซึมซับการควบคุมอารมณ์โดยไม่รู้ตัว

4. จัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลในการทำงานของสมองด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกม การใช้แขนขาเสมือนการออกกำลังกายแทรกไปในกิจกรรมการเรียนรู้อันเป็นความสำคัญที่คาดไม่ถึง

²⁵ ภูมิภัทร ปาละกะวงศ์, “ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมทะเลาะวิวาทของเด็กและเยาวชนชาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนบ้านมุกดา”, อ้างแล้ว.

ถึง ครูอาจมองว่าเป็นเรื่อง “ไร้สาระ” แต่แท้จริงแล้วการออกแบบการเรียนรู้ให้มีการเล่น การฟังเพลง การเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง การเล่นเกม การวิ่ง การเคลื่อนไหวเกิดประโยชน์กับการพัฒนา อารมณ์ การรับรู้ การควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยมีแนวคิดที่ว่า ถ้าสมองของผู้เรียนได้รับการพัฒนาที่สมดุลจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญาและอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน

5. จัดกิจกรรมการพูดคุย สนทนา หลังจากจบการทำกิจกรรม (Action) เช่น การเล่นเกม งานศิลปะ การร้องเพลง ด้วยประเด็นคำถามให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิด ความรู้สึกของตนเองจากการทำกิจกรรม (Reflect) ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความคิด ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกับประสบการณ์หรือการกระทำที่เคยมีมาก่อน (Connect) และปรับความคิดเตรียมพร้อมเผชิญกับสถานการณ์หรือกิจกรรมครั้งต่อไป (Apply) ซึ่งเป็นการฝึกคิดหาเหตุผล ฝึกพูดถ่ายทอดความรู้สึก และข้อคิดเห็นของผู้เรียนแต่ละคน เป็นการพัฒนาปัญญา และการรู้จัก “คิดเป็น”²⁶

สรุปการจัดการกับอารมณ์ หมายถึงการบริหารความรู้สึกทางจิตใจที่มีสภาวะเครียด หรือไม่สบายใจ ให้มีภาวะจิตใจที่เป็นปกติ และทำให้มีสภาพอารมณ์แจ่มใสร่าเริงมีความพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

2.5 การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทางของพุทธศาสนา การพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อมกัน 4 ทางคือ

1. การพัฒนาทางด้านกายภาพ (Physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 5 อย่างนี้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

2. การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (Moral Development) เป็นกระบวนการฝึก อบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

²⁶สุตถาภทฺร ประดับแก้ว, “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มุ่งต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น”, วิทยานิพนธ์คณะครุศาสตร์, (จุฬาลงกรณ์, 2557), หน้า 60.

3. การพัฒนาด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ (Spiritual or Motional Development)

เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคงและมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส การพัฒนาทางด้านจิตใจที่เรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

4. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (Intellectual Development) เป็นกระบวนการในการ

ฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบเรียบร้อยมีความเสมอภาคเท่าเทียม หลักการพัฒนาตนเอง คนที่จะพัฒนาตนเองจะเริ่มด้วยการสำรวจและพิจารณาตนเองว่ามีข้อดีและข้อบกพร่องอะไรบ้าง

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ ได้กล่าวถึงการเสริมสร้างทักษะชีวิตต้องอยู่บนพื้นฐานของแนวคิด 3 ประการคือ

1. การส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของผู้เรียน
2. การป้องกัน หมายถึง การช่วยเหลือผู้เรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior) เช่นเด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นแนวโน้มเข้าสู่ผู้ที่มีปัญหาทางพฤติกรรม ให้มีทักษะชีวิตและปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมเป็นปกติ
3. การแก้ไข หรือรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนที่เป็นปัญหาแล้วหรือป่วยแล้ว โดยช่วยเหลือ บำบัดและรักษา

กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

1) การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบเรียนรู้ (การเรียนรู้การสอน) จากความหมายของทักษะชีวิตที่ว่า “ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต” จากองค์ประกอบทั้ง 12 ประการของทักษะชีวิตอาจแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

ทักษะชีวิตทั่วไป ซึ่งเป็นความสามารถพื้นฐานของผู้เรียนที่จะเผชิญกับปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทะเลาะกัน การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ความสามารถนี้ กระทั่งวงศศึกษาธิการเรียกว่า “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้” และเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เรียกว่า ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) ความสามารถทั้ง 2 ประการนี้ เกิดจากการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนตามปกติในชั้นเรียน ซึ่งการสอนแบบนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์ก็จะเกิดทักษะชีวิตพื้นฐานสองประการนี้

ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ก็ต้องมีทักษะชีวิตเฉพาะอีก 10 ประการที่เหลือ เช่น ความตระหนักรู้ในตนก็คือ ตระหนักในความแตกต่างระหว่าง ชาย หญิง ในเรื่องเพศ ความภูมิใจในตนเอง เช่น ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะในการปฏิเสธในการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น แต่ในการสอนปกติในหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริงก็สามารถสร้างทักษะชีวิตได้ครบทุกตัวเช่นกัน ทักษะชีวิตเฉพาะเกิดจากการสอนทักษะชีวิตในวิชาที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สังคมศึกษา สุขศึกษา พลานามัย และรายวิชาทักษะชีวิต เป็นต้น

2) การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จำเป็นในการสร้างทักษะชีวิตมีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ เพื่อผู้เรียนได้ทำงานร่วมกัน ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ ได้สื่อสารกับผู้อื่น ได้รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ได้ตัดสินใจแก้ปัญหา เกิดความภูมิใจในตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น

3) การสร้างทักษะชีวิตด้วยระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน การสร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการช่วยเหลือแนะนำ (Advisory) โดยอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งทำหน้าที่การให้คำปรึกษาและช่วยเหลือโดยการรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองเพื่อวิเคราะห์แยกแยะพฤติกรรมของผู้เรียนและการค้นหาผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตลอดจนให้ความช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นตั้งแต่นั้นก่อนที่จะเกิดปัญหาที่รุนแรง

4) การสร้างทักษะชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นปัญหาเกินกว่าที่อาจารย์ที่ปรึกษาจะแก้ไขได้ และต้องอาศัยการใช้จิตวิทยาการแนะแนวหรือการให้คำปรึกษา (Counseling) หรืออาจส่งต่อ (Refer) กรณีต้องการบำบัดรักษาจากสถานบริการทางสาธารณสุขหรือหน่วยงานต่างๆ เช่น การติดยาแล้วหรือการมีพฤติกรรมทางจิต เป็นต้น

ตามคติทางพุทธศาสนา มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์ในการดำเนินชีวิต คือสัตว์ใช้สัญชาตญาณในการดำรงชีวิตให้รอดเป็นส่วนใหญ่ แต่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกฝนเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และพัฒนาไปจนกระทั่งถึงจุดหมายสูงสุดในชีวิต ซึ่งได้แก่ การมีชีวิตที่ดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์แต่ละคนถ้าจะนำหลัก 3 แกนในการเรียนรู้ของมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือ การฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิต และปัญญาของมนุษย์ สามารถจัดองค์ประกอบของการพัฒนาทักษะชีวิต ในลักษณะของศีล สมาธิ และปัญญา ได้ดังนี้

1. คุณลักษณะของทักษะชีวิตที่ใช้ศีลเป็นแกนหลัก เป็นลักษณะการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านพฤติกรรม ซึ่งแสดงออกด้วยการกระทำทางกาย และวาจา ซึ่ง ศีล หมายถึงการฝึกฝนตนเองให้มีทักษะในด้านวินัย เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ความเดือดร้อน ความลำบากให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเป็นประโยชน์ต่อ

สังคม ทักษะชีวิตที่ใช้ศีลเป็นแกนหลักนี้ สามารถนำทักษะชีวิตด้านปัญญาและด้านพฤติกรรมมากระทำ โดยเน้นความสุจริตทางกายและวาจาารวมกันเป็นองค์ประกอบหลัก

2. คุณลักษณะของทักษะชีวิตที่ใช้สมาธิเป็นแกนหลัก เป็นลักษณะการพัฒนาทักษะชีวิตทางด้านจิตใจ โดยการฝึกฝนการควบคุมความนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง ใสสะอาดในความดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ การรู้จักยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต

3. คุณลักษณะของทักษะชีวิตที่ใช้ปัญญาเป็นแกนหลัก เป็นการใช้ปัญญาหรือความคิดตามแนวทางแห่งความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ตามธรรมชาติ การรู้จักใช้เหตุและผล โดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น (ผลย่อมมาจากเหตุ) เมื่ออยากให้เกิดผลของการกระทำออกมาดีเป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งของตนเองและส่วนรวม ก็ควรคิดกระทำเหตุที่จะทำให้ผลดี เช่นการคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่แปลกแยกแตกต่างออกไป เพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้า สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์²⁷

ในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นหากต้องการให้การพัฒนาทักษะชีวิตที่รากฐานการพัฒนาที่มั่นคงและตั้งลึกสู่การใคร่ครวญทบทวนชีวิตอย่างจริงจังจะต้องนำหลักธรรมมาเป็นรากฐานในการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งจะสามารถทำให้ผู้ศึกษาได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างลุ่มลึกเพราะหลักธรรมทางศาสนานั้นได้ผ่านการศึกษาวิเคราะห์ทดสอบและปฏิบัติสืบต่อกันมายาวนานหลักศาสนาธรรมที่ควรนำมาพัฒนาทักษะชีวิต คือ การเจริญกายคตาสติ คือ เมื่อใช้สติพิจารณาถึงความเป็นปฏิภูลของร่างกาย แล้วจะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ มีปัญญา สามารถมองเห็นถึงความไม่งามแห่งร่างกายมนุษย์ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่าง ๆ ไม่หลงฟุ้งเพื่อไปกับสิ่งเย้ายวน หรือสื่อลามกต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามหลักศีลธรรม ไม่เกิดความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าใคร่ปรารถน กับวัตถุกาม คือ วัตถุสิ่งของที่อยากได้ หรือกิเลสกาม คือความอยากที่เป็นตัวกิเลสทำให้เกิดความใคร่ หากทุกคนหมั่นนำหลักธรรมเรื่องกายคตาสติมาพิจารณาอยู่เนือง ๆ จะทำให้กิเลสสิ้นไปคลายความกำหนัด รู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่นหรือหลงไปในลักษณะแห่งรูปกาย พบสาเหตุแห่งทุกข์ที่บังเกิดขึ้น หนทางในการดับทุกข์ ดับกิเลส ตัณหา อวิชชา

²⁷“การพัฒนาทักษะชีวิต”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, <www.pws.npru.ac.th>.

ตารางแสดงองค์ประกอบของทักษะชีวิตและและแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต

ตารางแสดงองค์ประกอบของทักษะชีวิตและการพัฒนาทักษะชีวิต	
องค์ประกอบของทักษะชีวิต	การพัฒนาทักษะชีวิต
1. ทักษะการตัดสินใจ	การพัฒนาด้านจิตใจ
2. ทักษะการแก้ปัญหา	การพัฒนาด้านจิตใจ
3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์	การพัฒนาด้านจิตใจ
4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	การพัฒนาด้านจิตใจ
5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	การพัฒนาด้านจิตใจ
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	การพัฒนาด้านจิตใจ
7. ทักษะการจัดการกับอารมณ์	การพัฒนาด้านอารมณ์
8. ทักษะการจัดการกับความเครียด	การพัฒนาด้านจิตใจ
9. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	การพัฒนาด้านจิตใจ
10. ทักษะการตระหนักรู้ในตน	การพัฒนาด้านกายภาพ

2.6 บทสรุป

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ถ้าบุคคลขาดซึ่งทักษะชีวิตแล้วอาจส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต ทำให้ไม่ราบรื่นดังนั้นทุกคนควรพัฒนาทักษะชีวิตตั้งแต่เยาว์วัย เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของทักษะชีวิต กล่าวคือทักษะชีวิตเน้นในด้านการพัฒนาร่างกาย จิตใจและอารมณ์โดยมีแนวทางพัฒนาใน 4 ด้านคือ 1) พัฒนาด้านกายภาพคือ ฝึกอบรมร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง รู้จักการแสดงออกต่อกับสิ่งภายนอกในทางที่เป็นคุณ 2) พัฒนาการทางด้านศีลธรรม คือ ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่ในกรอบของ ศีลธรรม ไม่ก่อความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนบุคคลอื่น 3) พัฒนาด้านศีลธรรมหรือด้านอารมณ์ คือ ฝึกอบรมจิตใจให้มีความตั้งมั่น เข้มแข็ง มั่นคงและมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม 4) การพัฒนาด้านสติปัญญา คือ เป็นการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ดังกล่าวนานี้เป็นการพัฒนาตนเองหรือพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวพุทธศาสนา เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา กล่าวโดยสรุป “**ทักษะชีวิต**” มีความจำเป็นต่อคนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากการมีทักษะชีวิตที่ดีนั้น ทำให้สามารถบริหารจัดการกับทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและนำมาซึ่งความสงบสุขทั้งต่อตนเองและ

ส่วนรวม²⁸ ผู้วิจัยได้นำเสนอกระบวนการส่งเสริมความเข้าใจทักษะชีวิตโดยการนำหลักของการฝึกกายภาวนาหรือ “กายคตาสติ” คือ การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง การพัฒนาการเป็นส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น



²⁸กัญญ์ลีณี ปัญญาอภิวังศ์, “วิทยานิพนธ์ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”, (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557), หน้า 78.

บทที่ 3

หลักคำสอนเกี่ยวกับกายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับกายคตาสติในกายคตาสติสูตรในมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งได้กล่าวถึงวิธีเจริญกายคตาสติและอานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติซึ่งใช้หลักของกายภาวนาเพื่อพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นไตรลักษณ์ของร่างกาย โดยความเป็นธาตุ 4 ย่อมนำไปสู่การถอนความยึดมั่น ถือมั่น ในร่างกายว่าเป็นของสวยงามซึ่งจะทำให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความเป็นไปของชีวิตเพื่อนำไปปฏิบัติให้เป็นการเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและทักษะชีวิต

3.1 ความหมายของกายคตาสติ

กายคตาสติ แปลว่า สติที่เป็นไปในกายเป็นวิธีทำกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสสติ 10 กาคตาสติ คือการใช้สติไปรู้อวัยวะในร่างกายของตน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่งาม ปฏิกุศล นำเกลียด โสโครก ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่นพิจารณาไปจนเห็นความจริง จิตยอมรับความจริงได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด ยินดีในกาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายต่อไป หมายถึง สติไปในกาย กรรมฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้กามฉันท์ กามฉันท์มีปกติให้รักสวยรักงาม กรรมฐานนี้มีปกติให้เห็นน่าเกลียดเป็นโสโครก กุลบุตรผู้มาบรรพชา ย่อมได้รับการสอนกรรมฐานนี้ไว้ก่อนจากพระอุปัชฌาย์ เหมือนดังได้รับมอบคัตราวุธไว้สำหรับต่อสู้กับข้าศึก คือ กามฉันท์อันจะทำอันตรายแก่พรหมจรรย์ พวกภิกษุจึงเรียกรวมกรรมฐานนี้ว่า มูลกรรมฐาน แปลว่ากรรมฐานเดิม ผู้จะเจริญกรรมฐานนี้พึงกำหนด ตจปัญจกะ คือหมวดแห่งอาการ 5 อย่างมีหนึ่งเป็นที่สุด¹ เป็นการให้พิจารณาร่างกายเบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนึ่งหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกุศลที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่ อาการที่มีอยู่ในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น”²

กายคตาสติ หรือกายสติ เป็นสติที่เป็นไปในกาย สติอันพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบที่เป็นจริงไม่มีสิ่งปรุงแต่ง ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้เกิดความรู้อะทอน ไม่หลงใหลมัวเมา”³ เป็นการเอาจิตพิจารณาร่างกายตั้งแต่เบื้องบนลงมาถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างขึ้นไปถึงเบื้องบน โดยแยกออกเป็นส่วน ๆ ซึ่งมีอาการ 32 พิจารณาตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน

¹สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 38.

²สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฒโน), *วิธีปฏิบัติกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ขอบวณิชชา จำกัด, 2535), หน้า 56.

³สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533), หน้า 23.

ผิวหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก อาหารเก่า อาหารใหม่ ไต หัวใจ ตับ ไช้ข้อ มูตรและสมอง เป็นต้น ให้พิจารณาสิ่งทั้งห้านี้ให้เห็นเป็นของปฏิภูมิก นำเกลียด โสโครก เพื่อเป็นอุบายให้จิตมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ”⁴

กายคตาสติ ยังเป็นการระลึกที่เกี่ยวกับลักษณะของ กาย สติ ได้แก่ การระลึกได้คือ สัมมาสติ กายคตาสติ บัณฑิตพึงทราบอย่างนั้น ความสงบนิ่งแห่งจิตในสตินี้ เป็นปัจจุปฏิฐานของกายคตาสติ ความปรากฏออกมาแห่งลักษณะของกาย เป็นลักษณะเด่นของ กายคตาสติ การรู้แจ้งความที่กายเป็นสิ่งไม่น่าพอใจ เป็นต้น การแสดงให้เห็นลักษณะที่ไม่จริงเป็นปัจจุปฏิฐานของกายคตาสติ⁵ คือ การเอากายเป็นอารมณ์ ในการกำหนดจิตเพื่อให้เกิดความสงบ เมื่อเกิดความสงบก็เป็นสมาธิ การทำสมาธิแบบกายคตาสติใช้ได้กับคนทุกจริต สามารถฝึกได้ทุกคน การทำสมาธิแบบกายคตาสตินี้ ไม่ต่างกับการทำอานาปานสติที่ใช้การจับลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เพียงแต่กายคตาสติ เอาสติมาจับที่กายแทน⁶ สติเป็นเครื่องระลึกส่วนต่าง ๆ ที่อยู่ภายในร่างกาย 32 ประการ กายคตาสติก็มีปฏิฐานนี้ เรียกว่า วัตตติงสาการกัมมัฏฐานก็ได้ หรือโกฏฐาสกัมมัฏฐานก็ได้ มูลกรรมฐานในกายคตาสติ ก็คือ ส่วนของร่างกาย 5 ประการ ในบรรดาส่วนของร่างกายที่ท่านแบ่งไว้ 32 ประการท่านเรียกว่า ตจปัจจุกัมมัฏฐานอันเป็นปัญจกะแรกของอาการ 32 ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ใช้เพื่อพิจารณา ส่วนของร่างกาย 5 อย่าง ที่มีอยู่ในร่างกายของมนุษย์โดยความเป็นของปฏิภูมิก มีลักษณะล้วนเป็นอสุภะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ กายนี้เป็นที่ตั้งของชีวิต เป็นที่ตั้งของการเวียนว่ายตายเกิด ด้วยต้นเหตุอุปาทานจนถอนจากการยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้และเป็นเหตุให้บรรลุโลกุตระธรรม⁷

กายคตาสติ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน มีกายและสติ กายนั้นประกอบด้วยโครงสร้างของร่างกาย อันทำให้คนเรามีตัวตนอยู่ได้ ประกอบไปด้วยส่วนที่แข็งคือ ธาตุดิน มี ผม ขน เล็บ ฟัน และ ผิวหนัง ส่วนสติ คือ การระลึกได้ เป็นการระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน และผิวหนัง ดังนั้นจึงต้องใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาถึงกายของมนุษย์ ในสังคมปัจจุบันมนุษย์ไม่ค่อยใช้สติ สัมปชัญญะ พิจารณาถึงความสกปรก เป็นปฏิภูมิกของร่างกาย จึงทำให้เกิดทุกข์ เกิดความ

⁴พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), *อปรกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, มปป.), หน้า 40.

⁵พระอุปติสสะเถระ, *วิมุตติมรรค*, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 89.

⁶พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท, “ฝึกทำสมาธิแบบกายคตาสติ”, <www.phrachano.com>.

⁷พระครูติลการักษ์ (ปราโมทย์ มหาวีโร), “ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), หน้า 24.

ยึดมั่นถือมั่น หลงตนเองในเรื่องความสวยงาม และหลงผู้อื่นว่าเป็นของของตนทำให้เกิดความรักใคร่
ยินดีในร่างกายผู้อื่น เป็นต้น⁸

3.2 ความเป็นมาของกายคตาสติ

กายคตาสติ คือการใช้สติไปรู้อวัยวะในร่างกายของตน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ให้
เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่งาม ปฏิกุศล น่าเกลียด โสโครก ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น พิจารณาไป
จนเห็นความจริง จิตยอมรับความจริงได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดยินดีในกาย ไม่ยึดมั่น
ถือมั่นกายต่อไป ปรากฏในหลายพระสูตร ดังนี้

3.2.1 มหาสติปัฏฐานสูตร

ความเป็นมาของกายคตาสติ ที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงได้ตรัส
ถึงวิธีการข้อหนึ่งที่ปฏิบัติแล้วเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในการแล้วมีสติตั้งมั่นล่วง
จากตัณหาและทิวฐิ คือ กายคตาสติมีความว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุ์เข้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา
มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ พิจารณาเห็นธรรมคือ
ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียง
สักอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ที่มีตัณหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”⁹

จากพุทธพจน์นี้ทรงได้สั่งสอนให้พระภิกษุได้พิจารณาธรรมชาติของร่างกายของมนุษย์ให้
เห็นว่าทุก ๆ ส่วนของร่างกายมนุษย์ จากเส้นผมจรดปลายเท้า นั้นประกอบด้วยความสกปรกเพื่อที่จะ
ได้มีสติและเกิดปัญญาไม่ยึดติดอาวรณ์กับร่างกายของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ คลายจากความยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งใด ๆ ทั้งปวง

การปฏิบัติกายคตาสตินั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรพระอรุณ
ถาจารย์ ได้อธิบายแยกออกเป็น 3 นัยคือ

นัยที่หนึ่ง เพื่อให้เลือกเป็นแนวการปฏิบัติให้เหมาะแก่จริตนิสัยของบุคคลผู้ปฏิบัติ คือจจริต
ของมนุษย์โดยย่อ มีอยู่ 2 ประการ ได้แก่ ตัณหาจจริต และทิวฐิจจริต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง
กายคตาสติไว้เพื่อให้เหมาะกับบุคคลที่มีตัณหาจจริต

นัยที่สอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรไว้เพื่อให้เหมาะกับบุคคลที่เป็น
สมถยานิกะ คือบุคคลที่ปฏิบัติในทางสมถะ และวิปัสสนายานิกะ คือ บุคคลที่ปฏิบัติในทางวิปัสสนา
ซึ่งกายคตาสตินั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เพื่อให้เหมาะแก่บุคคลที่เป็นสมถยานิกะ

⁸อนวัตน ตรีจิตรวัดนาถุ, การศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติในพระไตรปิฎก, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์
มหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2548), หน้า 38.

⁹ที.ม.14/274/213.

นัยที่สาม พระพุทธเจ้าทรงแสดงกายคตาสติไว้เพื่อให้เหมาะกับวิปัสสนาทั้ง 4 ซึ่งสัตว์โลกมีอยู่ คือ สุภวิปัสสนา สุขวิปัสสนา นิจจวิปัสสนา อตตวิปัสสนา ดังนี้¹⁰

1. สุภวิปัสสนา คือ ผู้มองเห็นว่างามในสิ่งที่ไม่งามเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ ความเข้าใจผิดข้อนี้ ทำให้เราเห็น กฎแห่งไตรลักษณ์ไม่ชัด ปิดบังดวงตาปัญญา ร่างกายมนุษย์นี้ ความเป็นจริงนั้นไม่สวยงาม เพราะในร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกมีประการต่าง ๆ แต่บุคคลโดยทั่วไปก็ยังเห็นเป็นสวยงาม น่าใคร่ น่าพอใจ ก็เพราะตาใจของบุคคลผู้นั้นถูกปิดบังด้วยวิปัสสนาข้อนี้

2. สุขวิปัสสนา คือ ผู้มองเห็นว่าสุขในสิ่งที่ เป็นทุกข์ เพราะการที่ไม่ได้พิจารณาอริยาบถจึงไม่เห็น ว่า ร่างกายมนุษย์มีทุกข์เบียดเบียน บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อเปลี่ยนอริยาบถใหม่ก็รู้สึกสบายทุกที การสำคัญไปว่างร่างกายมนุษย์เป็นสุข หรือเป็นของดี ด้วยอำนาจของจิตก็เกิดขึ้นและเป็นปัจจัยแห่งตัณหา ทำให้อยากได้ ยินดีพอใจในร่างกายนั้นและทำให้มีความต้องการปรารถนาดีนรรตต่าง ๆ เกิดเป็นวิปัสสนา

3. นิจจวิปัสสนา คือ ผู้มองเห็นว่าเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง เพราะการที่มนุษย์มองเห็นการสืบทอดสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็วของร่างกาย มีการตาย และเกิดใหม่ขึ้นมาทดแทนกันอยู่เรื่อย ๆ ทำให้มองเห็นเสมือนว่า ร่างกายมนุษย์มีใหม่อยู่เรื่อย ๆ เป็นเครื่องปิดกั้นทำให้มองไม่เห็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงของร่างกายได้

4. อตตวิปัสสนา คือ ความเห็นว่าเป็นตัวตนในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน คือ การที่เข้าไปรวมกันของชั้น 5 หรือร่างกายประกอบขึ้นเป็นมนุษย์ จึงทำให้เราเข้าใจและสำคัญว่า มีสาระแก่นสารในชั้นทั้ง 5 หรือร่างกายที่รวมอยู่ด้วยกันเป็นมนุษย์ ขณะที่เห็นหรือได้ยิน เพียงขณะจิตเดียว ชั้น 5 หรือร่างกายก็เกิดขึ้นและดับอย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถมองเห็นถึงความแยกกันของร่างกายในแต่ละร่าง และไม่สามารถที่ทำให้ร่างกายกระจากออกไปเป็นส่วน ๆ ได้ จึงไม่เห็นอตตตา เป็นปัจจัยแก่ตัณหา ทำให้มีความปรารถนาเห็นว่าเป็นของดีเห็นว่ามีตัวตน¹¹

ตามที่พระอรุณกถาจารย์ได้แสดงถึงต้นเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเรื่องกายคตาสติไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เพราะสาเหตุดังต่อไปนี้คือ เพื่อให้เหมาะกับจริตของบุคคลผู้ปฏิบัติ เหมาะสมกับความเห็นผิดไปจากความเป็นจริงของสรรพสัตว์ และเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติในทางสมถกรรมฐาน

3.2.2 กายคตาสติสูตร

ความเป็นมาของกายคตาสติ ใน กายคตาสติสูตร ได้กล่าวไว้ว่า

¹⁰อนวัตน ตรีจิตรวัดนากุล, *การศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติในพระไตรปิฎก*, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2548), หน้า 40.

¹¹ฐิตวราณ โณ ภิกขุ, *วิปัสสนาภาวนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของ อนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตนครสาวัตถี ครั้นนั้นแล ภิกษุมากด้วยก้นกลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาอาหารแล้ว นั่งประชุมกันใต้อุปัฏฐาศาลา เกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น้าอัศจรรย์จริง ไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ว่ามีผลมากมีอานิสงส์มากนี้ ข้อสนทนากันในระหว่างภิกษุเหล่านั้น ค้างอยู่เพียงเท่านี้ แล ฯ

พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เหยย่อมมีสติ หายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละดำริพลานที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพลานนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ¹²

ผู้วิจัยพบว่า กายคตาสติก็มีมรรฐฐาน เป็นกัมมมรรฐฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุทั้งหลาย ให้เจริญให้มากอันจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าของจิตจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติของพระภิกษุเป็นอย่างยิ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ และย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งวิชชาและวิมุตติ ฯ กายคตาสติก็มีมรรฐฐาน เป็นกัมมมรรฐฐานอย่างหนึ่งใน 40 อย่าง ซึ่งอยู่ในกลุ่มอนุสติก็มีมรรฐฐาน มีเนื้อหาแสดงถึงการตั้งสติพิจารณาหายใจให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบที่ล้วนเป็นของไม่สะอาด ดังที่ปรากฏในคัมภีร์ดังนี้

3.2.3 กายคตาสติในอนุสติ

กายคตาสติเป็นส่วนหนึ่งของมหาสติปัฏฐานสูตรในการเจริญกรรมฐาน เกี่ยวกับอนุสติ คือ อารมณ์ที่ควรระลึก มีอยู่ 10 ประการ ได้แก่

1. พุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
2. อัมมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
3. สังฆานุสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
4. สीलानุสติ ระลึกถึงศีลของตน

¹²พ.ธ.55/26/27-30.

5. จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
6. เทวตานุสติ ระลึกถึงคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา
7. มรณานุสติ ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน
8. กายคตาสติ ระลึกทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่งามน่าเกลียดโสโครก
9. อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
10. อุปสมานุสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์¹³

จากที่มาของกายคตาสติในอนุสสตินี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับอารมณ์ที่ควรระลึกได้แก่ กายคตาสติเป็นการทำจิตให้เป็นสมาธิแล้วใช้สตินั้นพิจารณาร่างกายของมนุษย์ถึงสภาพอันประกอบด้วยลักษณะที่เป็นอสุภะ เป็นของไม่สะอาดทำให้มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงไหลไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาในลักษณะของร่างกาย

3.3 วิธีเจริญกายคตาสติ

วิธีเจริญกายคตาสติ คือ การทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วใช้สตินั้นพิจารณาร่างกายของมนุษย์ถึงสภาพที่มีส่วนประกอบที่แท้จริงของมนุษย์ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด นำรังเกียจทำให้มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงไหลไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาแห่งลักษณะของร่างกาย และส่วนที่สวยงาม ก่อให้เกิดกิเลสตัณหา สร้างสภาวะความเป็นทุกข์

การพิจารณากายนี้เป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพันทุกข์ล้วนแต่ต้องพิจารณากายทั้งสิ้น สิ่งสกปรกน่าเกลียดนั้นก็คือตัวเรานี่เอง ร่างกายนี้เป็นที่ประชุมแห่งของโสโครก เป็นอสุภะ ปฏิกุศล น่าเกลียดเพราะฉะนั้นจึงพิจารณากายนี้ให้ชำนิชำนาญ ให้มีสติพิจารณาในที่ทุกสถาน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด พูด ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ ณ ที่นี้พึงทำให้มากเจริญให้มาก คือพิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว การพิจารณากายนี้มีที่อ้างมาก ดังในการบวชทุกวันนี้ เบื้องต้นต้องบอกรมณฐาน 5 ก็คือ กายนี้เองก่อนอื่นหมดเพราะเป็นของสำคัญ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทพุทธทศนิกายว่า อาจารย์ผู้ไม่ฉลาดไม่บอกซึ่งการพิจารณากาย อาจทำลายอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์ของกุลบุตรได้ เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้จึงต้องบอกรมณฐาน 5 ก่อน โอวาทธรรม หลวงปู่มั่น ฐิริทัตตเถระ¹⁴

3.3.1. การเจริญกายคตาสติในกายคตาสติสูตร

ตามที่ปรากฏในกายคตาสติสูตรพระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พระสาวกว่า

¹³สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 42.

¹⁴พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), *กายคตาสติ*, (บริษัท ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์ และการพิมพ์ 2552), หน้า 25.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติ หายใจออก เธอย่อมมีสติ หายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพลาณที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพลาณนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดุกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ”¹⁵

จากพระสูตรนี้กล่าวถึง การกำหนดอานาปานสติ กำหนดเฉพาะส่วนกายคือ การมารู้ลมหายใจส่วนตรงที่เป็นกาย คือเป็นผู้ที่เข้าไปรู้ลมหายใจ คือเข้าไปรู้ธาตุลม ไม่ว่าจะลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว เร็วบ้าง ช้าบ้าง อุ่นบ้าง เย็นบ้าง รูปแบบของลมหายใจนี้ก็จัดว่าเป็นกายอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เมื่อเธอทำอย่างนี้แล้ว ถือว่าเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ ย่อมละความฟุ้งซ่านที่อาศัยใจได้ ทำให้จิตตั้งมั่นการทำแบบนี้เรียกว่าการเจริญกายคตาสติ เมื่อพระโยคาวจรหายใจออกหรือหายใจเข้ายาว ย่อมทราบแก่ใจตนเองหายใจออก หายใจเข้ายาวด้วยอาการ 8 และเมื่อเป็นอยู่อย่างนั้นพึงทราบว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานสำเร็จในระดับหนึ่ง ดังที่กล่าวในคัมภีร์ปฏิสัมภิทาว่า เมื่อพระโยคาวจรหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว ลมหายใจเข้าออกยาว และเป็นไปโดยขั้นตอน (อาการ 9) นี้เป็นกาย (รูป) สิ่งที่เข้าไปทำกายนั้นเป็นอารมณ์เป็นตัวสติ (นาม) การกำหนดรู้กายตามที่มั่นเป็นจริง เป็นต้น

การกำหนดอานาปานสติสามารถจำแนกเป็นขั้นตอนมีทั้งหมด 16 ขั้นตอนคือ

- 1) เมื่อหายใจเข้า - ออกยาว รู้ชัดว่า หายใจเข้า - ออกยาว
- 2) เมื่อหายใจเข้า - ออกสั้น รู้ชัดว่า เราหายใจเข้า - ออกสั้น
- 3) กำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า - ออก
- 4) ทำกายสังขาร ให้ระงับ หายใจเข้า - ออก
- 5) กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า - ออก
- 6) กำหนดรู้สุข หายใจเข้า - ออก
- 7) กำหนดรู้จิต หายใจเข้า - ออก
- 8) ทำจิตสังขารให้ระงับ หายใจเข้า - ออก
- 9) กำหนดรู้จิต หายใจเข้า - ออก

¹⁵ม.อ.119/294.

- 10) ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า - ออก
- 11) ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า - ออก
- 12) ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า - ออก
- 13) ตามเห็นอนิจจัง - ความไม่เที่ยง หายใจเข้า - ออก
- 14) ตามเห็นวิราคะ - ความจางคลาย (คลายติด) หายใจเข้า - ออก
- 15) ตามเห็นนิโรธ - ความดับโดยไม่เหลือ (ดับสนิท) หายใจเข้า - ออก
- 16) ตามเห็นปฏินิสสัคคะ - ความสลละคืน (ปล่อยวาง) หายใจเข้า - ออก¹⁶

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก กล่าวคือ ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน หรือยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ก็รู้ชัดว่ากำลังนอน หรือเรอทรงกายโดยอาการใด ๆ อยู่ก็รู้ชัดว่ากำลังทรงกายโดยอาการนั้น ๆ”¹⁷

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในเวลาก้าวไป และถอยกลับ ในเวลาแลดู และเหลียวดู ในเวลางอแขนและเหยียดแขน ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในเวลาฉัน ต้ม เคี้ยว และลิ้ม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอนหลับ ตื่น พุดและนิ่ง”¹⁸

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการมีสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวรอบครอบในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน, เดิน, นั่ง, นอน รู้ตัวรอบครอบในการไป การถอย การกลับ การคู้ การเหยียด การเหลียวดู แลดู การใส่ เสื้อผ้า ถอดเสื้อผ้า การกิน การถ่าย การหลับ การนอน การตื่น การพุด การนิ่ง คือ การมีความรู้สึกตัว ในกิจกรรมต่าง ๆ

อิริยาบถบรรพ หมวดว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (1) เมื่อเดินก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน (2) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่าเรายืน (3) เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง (4) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่าเรานอน ผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกาย บ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น¹⁹

สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ต้ม คิด อาบน้ำ

¹⁶ส.ม.19/1306/318-319.

¹⁷ม.อ.119/295.

¹⁸ม.อ.119/296.

¹⁹ที.ม.10/375/290.

ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับ ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอิริยาบถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความ เกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่นถือมั่น²⁰

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้ แล ข้างบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่ สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”²¹

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการพิจารณาสุกสัมมัญญา เป็นการพิจารณาเห็นร่างกายว่ามีของ ไม่สะอาด อยู่ในร่างกายของเรา มีอวัยวะต่าง ๆ เต็มไปด้วยความไม่สะอาด ไล่ไปตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก นี่คือน้ำที่เป็นธาตุดิน ส่วนที่เป็นธาตุน้ำ คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำลาย จนถึงน้ำปัสสาวะ อยู่ในกายของเราที่ถ้าดูภายนอก หนังหุ้มไว้ ผิวหุ้มไว้ เครื่องสำอางหุ้มไว้มันก็ดีดู แต่ได้ผิวลงไปเป็นหน้าสด ๆ หนึ่งสด ๆ เนื้อแดง ๆ มันคือของไม่สะอาด พลิกกลับเข้ามาอาหารใหม่ อาหารเก่า ซึ่งเป็นของไม่สะอาด ตรงนี้พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบให้เราเห็น กายของเราแบบที่ว่ามีของต่าง ๆ รวมกันอยู่เป็นถุ้งมีหนังหุ้มเอาไว้

ปฏิกุณมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งที่น่าเกลียด) หมายถึงให้พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกุณของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่าง ๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)²²

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติ พิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายใน ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกาย

²⁰ที.ม.10/376/305.

²¹ม.อ.119/297.

²²ที.ม.10/377/306-307.

บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น²³

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาดฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วน ๆ ใกล้ทางใหญ่ 4 แยก ฉันทโค ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันทนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า อยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม”²⁴

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เปรียบเหมือนกับคนที่ฆ่าโค พอฆ่าโคแล้วก็นั่งแบ่งโค ออกเป็นส่วน ๆ นี่เป็นหนัง นี่เป็นเนื้อสัน นี่เป็นเนื้อติดมัน นี่เป็นตับ นี่เป็นอวัยวะภายใน นี่เป็นกระดูกก็ให้พิจารณากายเป็นลักษณะนี้

ธาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน²⁵

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น²⁶

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า... อันตายได้วันหนึ่ง หรือสองวัน หรือสามวัน ที่ขึ้นพอง เขียวช้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม...อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขป่ากัดกินอยู่บ้างสัตว์เล็กสัตว์น้อยต่าง ๆ ชนิดพอนกินอยู่บ้าง...ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือด เส้นเอ็นผูกมัดไว้...เป็นท่อนกระดูกปราศจากเส้นเอ็นและเลือดแล้วแต่เส้นเอ็นยังผูกมัดอยู่....จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แลก็เหมือนอย่างนี้ เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้”²⁷

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการพิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายเน่าเหม็น 1-3 วันจะไปเห็นจริง ๆ เองก็ได้หรือว่า ใช้จินตนาการพิจารณาดูก็ได้ ไม่ใช่แค่ดูอย่างเดียว แต่ว่าดูแล้วต้องน้อมเข้า

²³ที.ม.10/376/290-291.

²⁴ม.อ.119/298.

²⁵ที.ม.10/378/292.

²⁶ที.ม.10/376/290-291.

²⁷ม.อ.119/299.

มาสู่ตัวเราเองด้วยว่า “แม้ตัวเราก็จะมีความเป็นอย่างนี้ มีสภาวะเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไซ้ ไม่พ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ก็คือ เห็นศพในป่าช้า ไล่ไปเลยตั้งตายเริ่มตายวันแรก จนเริ่มเน่าเหม็น มันจะเริ่มขึ้นอืด มันจะเปลี่ยนสี จากสีธรรมดา ก็จะเริ่มเขียวช้ำ น้ำเหลืองไหล เน่าเป็นต้น

นวสิวลิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือ กำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง 9 เหล่านี้ คือการพิจารณากายส่วนย่อยในส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสีกว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด²⁸

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุสงฆ์จากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศใด ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานสรองสนานหรือลูกมือของพนักงานสรองสนานผู้ฉลาด โยยจุนสำหรับสรองสนานลงในภาชนะสำริดแล้ว เคล้าด้วยน้ำให้เป็นก้อน ๆ ก้อนจุนสำหรับสรองสนานนั้น มียางซึมเคลือบ จึงจับกันทั้งข้างในข้างนอกและกลายเป็นผลึกยาง ฉ้นใด ฉ้นนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ด้วยปีติสุขแห่งกายทุกส่วน ไม่มีส่วนใดที่ปีติสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง”²⁹

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการเข้าฌาน 1 ปีติสุข จะต้องเกิดขึ้นในกายทั่วทั้งตัวเปรียบเหมือนกับคนที่เขาทำสบู่ เขาจะมีผล ที่เขาโยยไปในน้ำที่เขาหมักแล้ว จะออกยางเท่ากันจนกระทั่งมันจับกันเป็นก้อนสบู่ขึ้น ไม่มีส่วนไหนที่ไม่แข็งเลย ถ้าเปรียบเหมือนกับทำเยลลี่มันจะแข็งทั้งก้อน ถ้าทำไม่ถูกมันจะมีส่วนที่มันไม่แข็งบ้าง ส่วนที่มันตามมม ๆ ริม ๆ มันจะไม่แข็งมีอยู่อันนี้คือทำไม่ถูก ถ้าทำถูกมันจะไปทั่ว เช่นเดียวกันคนที่เข้าฌานสมาธิ ในขั้นที่ 1 ถูกคุณจะมีปีติไปทั่วทั้งกาย ปีติสุขที่เกิดจากการวิเวก

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเข้าทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะสงบวิตกและวิจารณ์ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่... เปรียบเหมือนห้วงน้ำพุ ไม่มีทางระบายน้ำทั้งในทิศตะวันออก ทั้งในทิศตะวันตก ทั้งในทิศเหนือ ทั้งในทิศใต้เลย และฝนก็ยังไม่หลังสายน้ำโดยชอบตามฤดูกาล ขณะนั้นแล ธารน้ำเย็นจะพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำห้วงน้ำนั้นเองให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ซาบซ่านด้วยน้ำเย็น ไม่มีที่เอกเทศใดๆ แห่งห้วงน้ำทุกส่วนนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉ้นใด ฉ้นนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมยังกายให้คลุกเคล้า

²⁸ที.ม.10/375/308-313.

²⁹ม.อ.119/303.

บริบูรณ์ ขาบซ่าด้วยปิติและสุขเกิดแต่สมาธิไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปิติและสุขเกิด แต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง”³⁰

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการเข้าฌาน 2 ปิติสุข ที่เกิดจากสมาธิทั่วกาย ต่างกันคือในฌาน 1 นั้นคำว่า “วิเวก” นั้นยังมีความคิดนึกอยู่ ยังมีวิตกวิจารณ์ที่เป็นไปในทางที่หลีกออกจากเรื่อนไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรื่อน ยังมีความคิดนึกอยู่แต่ในฌานที่ 2 นั้น เป็นเรื่องเดียวกับแล้ว ไม่ได้คิดนึกเรื่องนั้น เรื่อนนั้น แต่ว่าคิดนึกเรื่องเดียว คือความเป็นสมาธิ ก็ยังมีปิติ มีสุขอยู่ในฌานที่ 2 นี้พระพุทธเจ้า เปรียบเหมือนบ่อน้ำที่มีน้ำเย็นพุ่งขึ้นมาจากในบ่อ แล้วก็ไม่มีน้ำอื่นเข้ามาเลย น้ำเย็นมันจะถูกในผนัง ในบ่อทั้งหมดเลย ก็เหมือนกับจิตที่มีความเย็น จากปิติสุขอันเกิดจาก “สมาธิ”

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้วางเฉย เพราะหนาวปิติ มีสติสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าตติยฌาน ที่พระอรหิยะเรียกเธอ ได้ว่า ผู้วางเฉย มีสติอยู่เป็นสุขอยู่...เธอยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ขาบซ่าด้วยสุขปราศจากปิติ ไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปิติจะไม่ถูกต้อง...เปรียบเหมือนดอกบัวบาน หรือดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาว แต่ละชนิด ในกอบัวขาวหรือกอบัวหลวง หรือในกอบัวขาว เกิดแล้วในน้ำ เนื่องอยู่ในน้ำ ขึ้นตามน้ำ จมอยู่ในน้ำ อันน้ำเลี้ยงไว้ คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซึมซาบด้วยน้ำเย็น จนถึงยอดและเหง้า ไม่ที่เอกเทศใดๆแห่งดอกบัวขาวหรือดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวทุกส่วนที่น้ำ เย็นจะไม่ถูกต้องฉันใด...ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แลให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ขาบซ่าด้วยสุข ปราศจากปิติไม่มีเอกเทศใดๆแห่งกายทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปิติจะไม่ถูกต้อง”³¹

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการเข้าฌาน 3 สุขที่หาปิติไม่ได้เป็นสุขล้วน ๆ ไม่มีปิติอยู่เลยมี อุกเบกขาสุข พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับดอกบัวที่จมอยู่ในน้ำ แซ่ชุ่มตั้งแต่ยอดถึงรากของมัน ทว่าทั้งดอกไม่มีส่วนใดเลยที่ไม่ได้ถูกต้องน้ำเย็นเหมือนกันกายนี้ถ้าเราฝึกกายคตาสติดีแล้ว ฌานสมาธิ ชั้นที่ 3 ที่จะให้ผลเป็นความสุขที่ไม่มีปิติ มีนจะทั่วตลอดทั้งกาย ตั้งแต่ปลายผมจนถึงปลายเท้า

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่เธอย่อมเป็นผู้นั่ง...เอาใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แลไม่มีเอกเทศใด ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งเอาผ้าขาวคลุมตลอดทั้งศีรษะไม่มีเอาเทศใดๆแห่งกายทุกส่วนของบุรุษนั้นที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง ฉันใด....ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อม

³⁰ม.อ.119/304.

³¹ม.อ.119/305.

เป็นผู้นั่งเอาใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอ ที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง”³²

จากพระสูตรนี้กล่าวถึงการเข้าฌาน 4 เป็นอุเบกขาล้วน ๆ ก็คือ ความที่มีใจบริสุทธิ์ผ่องใสใจที่บริสุทธิ์นี้แผ่ไปทั่วกาย ไม่มีส่วนใดเลยที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ถูกต้องในกายนี้ ไม่มี เปรียบเหมือนกับคนที่เขานั่งคลุมผ้าขาวตลอดทั่วทั้งตัว ส่วนใดส่วนหนึ่งที่กายนั้นไม่ถูกผ้าขาวคลุมไม่มีเลย³³

เมื่อฝึกปฏิบัติ โดยการใช้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจากสมาธิในระดับต้นที่เป็นขณิกสมาธิเมื่อได้หมั่นฝึกจิตบ่อย ๆ จิตก็จะตั้งมั่นมากขึ้น จนกระทั่งเป็นอุปปจารสมาธิแล้ว ถ้าหากไม่เลิกล้มกลางคัน หมั่นประกอบรักษาสมาธิที่ได้นั้นไว้ในที่สุดจิตก็ย่อมถึงความสงบตั้งมั่น ปักดิ่งในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แนบแน่นเต็มที่ จนเป็นอัปปานาสมาธิ สมาธิในระดับนี้ถือเป็นผลที่พึงหวังของการเจริญสมถกัมมัฏฐานและเมื่ออัปปานาสมาธิเกิดขึ้นย่อมทำให้จิตสงบจากกิเลส กิเลสในที่นี้หมายถึง ปริญญาภิเลส เป็นกิเลสระดับกลาง ที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 ซึ่งประกอบไปด้วย

1. กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจ รักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบ คือ กามคุณ 5 รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
2. พยาบาท หมายถึง การผูกใจ เจ็บ คิดแค้น ปองร้าย
3. ถีนมิตตะ หมายถึง ความง่วงเหงา หุดหู่ จิตเคลิ้มไป
4. อุทธัจจกุกกุกจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน เตือดร้อนใจ ใจไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิ
5. วิจิกิจฉา หมายถึง ความกังวล สงสัย เคลือบแคลง ไม่แนใจ³⁴

การที่กิเลสเหล่านั้นสงบลงไปได้ ไม่แสดงผลออกมา ก็เพราะสมาธิที่เกิดขึ้นนั้นย่อมมีองค์ธรรม ปราภฏเกิดขึ้นเป็นลำดับ และองค์ธรรมนี้เองไปข่มกิเลสดังกล่าวไว้ องค์ธรรมที่เกิดขึ้นนี้คือ องค์ฌาน 5 อันเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วย

1) วิตก คือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อวิตกเกิดขึ้นแล้ว ย่อมข่มถีนมิตตนิวรรณ์ คือ ความที่จิตหุดหู่ ห้อถอยจากอารมณ์ที่เพ่ง วิตกนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดอาการง่วงหลับ เคลิบเคลิ้มในขณะที่ทำสมาธิ

2) วิจาร คือ การประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง และในขณะเดียวกันก็ขจัดวิจิกิจฉา นิวรรณ์ คือ ความที่จิตเกิดลังเลสงสัย วิจารนี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความสงสัยในสภาวะธรรมที่ปรากฏว่าใช่ชนิดหรือไม่ใช่ชนิด แต่จะรู้ได้ด้วยตนเอง ว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นสภาวะธรรมภายในจริงๆ วิตกและวิจารนี้มีส่วนสนับสนุนกันในการยกจิตให้เข้าสู่สภาวะแห่งอัปปานาสมาธิโดยเมื่อวิตก ยกจิตขึ้น

³²ม.อ.119/306.

³³Pure Dhamma, “กายคตาสติสูตร ว่าด้วยการตั้งสติเอาไว้ในกาย”, <<https://puredhamma.com>>.

³⁴พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, พุทธธรรม, (2558), หน้า19.

สู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว วิจารณ์ประกอบจิตนั้นไว้ไม่ให้ตกไป แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ก็มีภูฐาน วิจารณ์ทำหน้าที่ไม่ได้ หรือเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ก็มีภูฐานแล้ว ถ้าวิจารณ์ไม่ประกอบจิตไว้จิตนั้นก็ จะตกไปสู่ภวังค์ตามเดิม

3) ปีติ คือ ความปลาบปลื้มใจ อิ่มเอิบใจในการเพ่งอารมณ์ที่วิตก ยกจิตขึ้น สู่อารมณ์และ ประกอบจิตให้มันอยู่ในอารมณ์นั้นได้ ปีติ เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ปีติอาจเกิดขึ้นได้แก่คนที่ ทำสมาธิ แม้เมื่อจิต เริ่มสงบยังไม่ได้สมาธิ ในอรรถกถาท่านแยกปีติเป็น 5 ประเภท คือ

1. ขุททกาปีติ คือ ปีติเล็กน้อย ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย บางครั้งก็เกิดจน ลูกชู้ทั่วร่างกาย บางทีเกิดผดงชูชันขึ้น บางครั้งน้ำตาไหล แต่เกิดนิดหน่อยแล้วก็ดับไป

2. ขณิกาปีติ คือ ปีติชั่วขณะ ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบขึ้นตาม ร่างกายเหมือนฟ้าแลบ แต่เพียงพริบเดียวก็ดับไป บางครั้งเกิดคันตามใบหน้าเหมือนมีมดหรือมีไรมาไต่ บางทีเนื้อตัวระตุก เป็นต้น

3. โอกันติกาปีติ คือ ปีติเป็นพัก ๆ ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้อิ่มเอิบใจเป็นพักๆ รู้สึกขู่ ลงมาในกายเหมือนคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง บางทีเหมือนกับคนที่นั่งเรือไปในมหาสมุทรถูกคลื่น ทำให้รู้สึก โคลงเคลง เหมือนจะล้ม เป็นต้น

4. อุพเพงคาปีติ คือ ปีติโลดลอย ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกโลดลอย แสดงอาการ บางอย่างโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทานออกมา เป็นต้น หรือบางท่านมีตัวลอยขึ้นเหนือพื้น ซึ่งปรากฏ ว่ามีอยู่ในหมุ่สำนักปฏิบัติในไทยและต่างประเทศ

5. ปรณาปีติ คือ ปีติซาบซ่าน ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ปีติตัว สุดท้ายเป็นปีติที่ท่านหมายถึงในองค์ฌาน ปีติทั้ง 5 ประการนี้ มักเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญสมาธิ โดยปีติที่ เกิดขึ้นในองค์ฌานเป็นปรณาปีติ ส่วนปีติอีก 4 ชนิดที่หลือยอมเกิดขึ้นได้แก่ผู้เจริญสมาธิทั่วไป แม้ว่า จะไม่ได้ฌานก็ตามปีติ ขจัดพยาบาทนิวรณ์ คือ ความที่จิตคิดมุ่งมาดปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ผู้ ปฏิบัติไม่คิด ผูกพยาบาทคิดร้ายผู้อื่น แต่จะเกิดเป็นความรู้สึกรักและปรารถนาดีกับทุก ๆ คน

4) สุข คือความสุขใจ เมื่อจิตยกขึ้นสู่อารมณ์ ประกอบจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นจนถึงขั้น เกิดปีติแล้ว ย่อมมีความสุข ปีตินั้นมีความยินดีอิ่มเอิบเกิดขึ้นด้วยอำนาจจิตที่ได้รับอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ ที่น่าปรารถนา) ส่วนสุขได้แก่ การเสวยรสอันเกิดจากปีติ หากอุปมา ปีติเปรียบเหมือนความปลื้มใจ ของคนที่เดินทางกันดาร ในเมื่อได้เห็นหรือได้ข่าวถึงชายป่าหรือแหล่งน้ำ ส่วนสุขเปรียบเหมือน ความ สบายของคนเดินทางกันดาร ในเมื่อได้เข้าร่วมเงาของหมู่ไม้ในป่า และในเมื่อได้ดื่มน้ำตามความ ต้องการแล้ว ความสุขในภวนั้น เป็นความสุขที่เลิศ ไม่มีความสุขใดในชั้นโลกียะจะเสมอเหมือนได้เลย คือเป็นความสุขอย่างยิ่งที่เหนือกว่าความสุขทางโลกีย์ที่เกิดจากกิน กาม เกียรติ ซึ่งเป็นความสุขที่ ยังมี ทุกข์เจือปนอยู่มาก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่เหมือนกับอาหารเจือด้วยยาพิษ ถ้าใคร บริโภคโดยไม่มีใครตรวจให้ตี หรือโดยไม่มีคุณธรรมกำกับแล้ว จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนขึ้น แต่

ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ แม้ไม่ถึงขั้นฌานก็เป็นสุขที่น่าพึงใจ ถ้าใครได้พบความสุขชนิดนี้แล้วจะติดใจ และอิมใจไปนาน และความสุขนี้ก็ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น คุณธรรมพอกพูนขึ้น ดังนั้นผู้ฉลาดพึงแสวงหา ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ให้มาก ในขณะที่เดียวกับสุขที่ขจัดอุทธัจจกุกัจจนีวรรณ์คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจไปด้วย ทำให้ผู้ปฏิบัติ ไม่เกิดความฟุ้งซ่านคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ

5) เอกัคคตา คือ ความที่จิตเป็นสมาธิ แน่วแน่ในอารมณ์เดียว ไม่คำนึงถึงอารมณ์อื่น มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าจิตยังฟุ้งซ่านหรือมีอารมณ์เป็นสอง หรือยังไม่แนบแน่นในอารมณ์เดียว จิตก็ยังไม่รวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง จึงยังไม่จัดว่าเป็นองค์ฌาน อาการของจิตเมื่อจะรวมเป็นเอกัคคตา จิตจะมีอาการตกถูบลง เหมือนตกจากที่สูง หรือตกลงไปในเหว บางครั้งเหมือนการลงลิฟท์ แล้วจิตก็จะรวมเป็นหนึ่ง ซึ่งบางคนเกิดอาการเช่นนี้ก็ตกใจ เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรกำลังเกิดขึ้นกับตนเนื่องจากไม่เคยประสบมาก่อน จิตก็เลยถอยขึ้นมา ไม่อาจรวมตัวเป็นหนึ่งได้ บางคนถึงกับไม่ยอมนั่งต่อไป เพราะกลัวจะเป็นอันตราย ซึ่งถ้าเกิดอาการเช่นนี้ขึ้น ให้วางใจเป็นกลาง อย่าตกใจ อย่าตีใจ คอยประคองจิตเอาไว้ เหมือนคนประคองน้ำเต็มขันเดินไปไม่ให้หก เมื่อนั้นจิตก็จะรวมเองโดยอัตโนมัติ และองค์ฌานอีก 4 องค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขก็จะเกิดขึ้น อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นเอกัคคตาจึงมีความสำคัญมากในการทำสมาธิ เพราะเมื่อได้เอกัคคตาจิตแล้ว ความผ่อนคลาย ความสุข ความเข้มแข็ง ความมีพลังความสามารถ และการที่จิตใช้งานได้เต็มที่ก็จะตามมา เอกัคคตา ย่อมขจัดกามฉันทะออกไป ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ใส่ใจ สนใจกับอารมณ์อื่นๆแต่จะแน่วแน้อยู่กับอารมณ์เดียว³⁵

กล่าวโดยสรุป ภายคตาสติสูตรในพระไตรปิฎกแสดงแนวทางปฏิบัติเป็น 7 แบบด้วยกันคือ

1. อานาปานสติ การมีสติไปในการพิจารณาลมหายใจเข้าออก
2. อิริยาบถ การมีสติในอิริยาบถต่าง ๆ ย่อมยังให้เกิดจิตวิเวก
3. สัมปชัญญะ คือ การมีสติในอิริยาบถอย่างต่อเนื่องหรือการรู้ตัวทั่วพร้อม
4. ปฏิกุลมณสิการ คือ การมีสติและจิตตั้งมั่นพิจารณาความจริงเกี่ยวกับกาย ความเป็นปฏิกุลมณสิการ เพื่อให้เกิดนิพพิทาจึงคลายความกำหนัด
5. ธาตุมนสิการ คือ การมีสติพิจารณาแบบแยกกายที่แลดูเป็นชิ้นจำแนกให้ออกเป็นธาตุ 4
6. นวสีลิกา คือ การมีสติพิจารณาอสุภะหรือศพในระยะต่าง ๆ
7. การเจริญในฌานต่าง ๆ กล่าวคือยามเมื่อสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งกายวิเวก และอุปธิวิเวกฌานก็เจริญขึ้นได้

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดๆก็ตามเจริญกายคตาสติแล้วทำให้มาก มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์เปรียบเหมือนบุรุษโยนกลุ่มด้ายเบาๆลงบนแผ่นกระดานเรียบอัน

³⁵อาปัจจัย ชูแก้วงาม, “ศึกษาวิเคราะห์อารมณ์ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 62.

สำเร็จด้วยไม้แก่นล้วน ดูก่อนภิกษุทั้งหลายพวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน กลุ่มด้ายเบาๆ นั้น จะพึงได้ช่อง...บนแผ่นกระดาษเรียบอันสำเร็จด้วยไหมแก่นล้วนหรือหนอ... “ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้า ข้า”...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตามเจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว มารยอมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์”

พระพุทธเจ้าได้บอกภิกษุถึงการที่เจริญกายคตาสติให้มากแล้ว จะมีผลมาก โดยเปรียบเทียบไว้กับ “ถ้าไม่เจริญให้มาก ไม่ทำให้มาก มารจะได้ช่อง มารจะได้อารมณ์” แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเจริญให้มาก มารจะไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ หมายความว่า ถ้าเราทำดี ทำถูก ทำอย่างสม่ำเสมอแล้ว เราก็จะไม่ตกอยู่ในเงื้อมมือมาร

3.3.2 การเจริญกายคตาสติโดยการพิจารณาอาการ 32

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวว่า “แท้จริงใครสักคน เมื่อคั่นดูในกายอันยาว 1 วามีขนาดเท่านี้ คือ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา ตั้งแต่หนังเข้าไปโดยรอบนี้ แม้โดยอาการทุกอย่าง จะได้พบภาพของความสะอาดอะไรๆ เป็นไข่มุกก็ดี แก้วมณีก็ดี แก้วไพฑูรย์ก็ดี กฤษณากัฏฐิ การบูรก็ดี ของอันมีกระจ่างเป็นต้นก็ดี แม้สักอณูหนึ่งก็หาไม่ ที่แท้ก็พบแต่ของไม่สะอาดนานาประการ เช่นว่า ผม ขน เป็นต้น อันมีกลิ่นเหม็น และน่าเกลียดไม่เป็นของขวัญตาเลยเท่านั้น เพราะเหตุนี้จึงตรัสว่า อตถิ อิมสมิ กาย เกสา โลมาฯลฯ มุตต (ผมทั้งหลายมีอยู่ในกายนี้ ขนทั้งหลายมีอยู่ในกายนี้ ฯลฯ มูตรมีอยู่ในกายนี้)”³⁶

การมีสติพิจารณาอาการ 32 ของกายนี้โดยความเป็นปฏิภาณ ผู้ต้องการเจริญกายคตาสติพึงเรียนรายละเอียดอาการ 32 แต่ละอาการดังนี้

1. เกสา - ผมทั้งหลาย ปกติเป็นสีดำจุดผลประคำดีควายยาวดูจันซึ่งเกิดในเบื้องบนตั้งอยู่ที่หนังสดที่หุ้มกะโหลกศีรษะเข้าไปแค่เมล็ดข้าวเปลือก ด้านข้างแค่หมวกหู ด้านหน้าแค่หน้าผาก ด้านหลังแค่คอต่อ กลิ่นของผมที่เว้นจากการตกแต่ง มีการทาน้ำมันและอบดอกไม้ ย่อมน่าเกลียด กลิ่นของผมที่ถูกไฟไหม้ยิ่งน่าเกลียดนี้แลคือความเป็นปฏิภาณของเส้นผม

2. โลมา - ขนทั้งหลาย ขนปกติมีประมาณ 90,000 ขุมโดยปกติไม่ดำสนิทเหมือนผม แต่ดำปนเหลืองหยั่งรากเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะ มีปลายโค้ง ขึ้นอยู่ทั่วไปยกเว้นที่ผมตั้งอยู่ที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ความเป็นปฏิภาณเช่นเดียวกับผมทั้งหลาย

3. นขา - เล็บทั้งหลาย มีอยู่ทั้งหมด 20 เล็บมีลักษณะเหมือนเกล็ดปลาตั้งอยู่ปลายนิ้วทั้งหลาย เล็บมืออยู่เบื้องบนเล็บเท้าอยู่เบื้องล่าง มีความน่ารังเกียจเป็นปฏิภาณเช่นเดียวกับผมทั้งหลาย เช่น เป็นที่เปื้อนหน้าเมื่อเล็บตกไปในอาหาร เป็นต้น

³⁶วิสุทธิ. 2/1-29.

4. ทันดา - ฟันทั้งหลาย สำหรับผู้มีฟันเต็ม 32 ซี่ มีสีขาว มีหลายลักษณะ คือ ฟัน 4 ซี่ตรงกลางแถวล่าง มีสัญญาณจุดเมล็ดน้ำเต้าที่เขาปักเรียงกันไว้ที่กอนดินเหนียว ถัดจากฟันกลาง 4 ซี่ออกไปข้างละ 1 ซี่นั้นเป็นฟันมีรากเดี่ยวปลายก็มีแฉ่งเดี่ยว จุดดอกมะลิตุ้ม ถัดไปฟันข้างละซี่ยี่มี 2 รากปลายก็มี 2 แฉ่ง จุดไม้ค้ำเวียน ถัดไปฟันข้างละ 2 ซี่มี 3 ราก ปลายก็แฉ่ง 3 แฉ่ง ถัดไปฟันข้างละ 2 ซี่ มี 4 ราก ปลายก็ 4 แฉ่ง แม้ฟันแถวบนก็มีลักษณะเดียวกัน

5. ตโจ - หนัง หนังหุ้มร่างกายอยู่ทั้งหมด มีผิวอยู่บนหนัง มีสีต่าง ๆ เช่น ดำ คล้ำ เหลือง หากขูดเอาหนังออกจากร่างกายทั้งหมดแล้ว นำมาปั้นเป็นก้อนจะได้ประมาณเท่าเมล็ดพุทรา สีของหนังจริงจะเป็นสีขาว ซึ่งสีขาวจะปรากฏต่อเมื่อผิวถลอก เพราะไฟลวกเอาบ้างถูกเครื่องประหารเป็นต้นบ้าง

6. มังสัง - เนื้อ เนื้อมีทั้งหมด 900 ชิ้น มีสีแดงดอกทองกวาว เนื้อปลีแข็ง สัญญาณตั้งข้าวในห่อใบตาลเนื้อขาตั้งลูกหินบด เนื้อสะโพกตั้งก้อนเส้า เนื้อสีข้างทั้งสองตั้งดินไล้บาง ๆ ตามท้องฉางข้าว เนื้อนมตั้งกอนดินที่เขาผูกไว้แล้วมันคล้อยลง เนื้อแขนทั้งสองตั้งหนูตัวใหญ่ถลกหนังเขาตั้งไว้ทำเป็น 2 ชิ้น เมื่อกำหนดเนื้อหยาบๆ ได้อย่างนี้ แม้เนื้อที่ละเอียดก็ยอมปรากฏ เนื้อทั้งหมดนี้โอบอยู่ตามกระดูก 300 กว่าท่อน

7. นหารู - เอ็นทั้งหลาย เอ็นมี 900 เส้น มีสีขาวในเอ็นเหล่านี้เอ็นใหญ่ที่เรียงรัดสรีรับแต่ส่วนบนแห่งคอหยั่งลงไปทางข้างหน้า 5 เส้นทางข้างหลัง 5 เส้น ทางขวา 5 เส้น ทางซ้ายก็ 5 เส้น แม้ที่เรียงรัดมือขวาทางข้างหน้ามือก็ 5 ทางข้างหลังมือก็ 5 ที่เรียงรัดมือซ้ายก็อย่างนั้น แม้ที่เรียงรัดเท้าขวาทางข้างหน้าเท้าก็ 5 ทางข้างหลังก็ 5 ที่เรียงรัดเท้าซ้ายก็อย่างนั้น ดังนี้ ใน 900 เส้นนี้เป็นเอ็นใหญ่ 60 เส้น อันได้ชื่อว่า สรีธรรการังรัดกายหยั่งลงไปตลอดทั้งร่าง

8. อัญฐี - กระดูก กระดูกทั้งหลายมีอยู่ประมาณ 300 ชิ้น ยกเว้นกระดูกฟัน 32 ซี่ ดังนี้คือ กระดูกมือ 64 กระดูกเท้า 64 กระดูกอ่อนที่ติดเนื้ออยู่ 64 กระดูกสันเท้า 2 กระดูกข้อเท้าข้างละ 2 กระดูกแข้งข้างละ 2 กระดูกเข่า 1 กระดูกขา 1 กระดูกสะเอว 2 กระดูกสันหลัง 18 กระดูกซี่โครง 24 กระดูกอก 14 กระดูกหัวใจ 1 กระดูกรากลขั้ว 2 กระดูกสะบัก 2 กระดูกต้นแขน 2 กระดูกปลายแขนข้างละ 2 กระดูกกำนคอ 7 กระดูกคาง 2 กระดูกจมูก 1 กระดูกเบ้าตา 2 กระดูกหู 2 กระดูกหน้าผาก 1 กระดูกกะหม่อม 1 กระดูกกะโหลกศีรษะ 9 กระดูกทั้งหมดเป็นสีขาว มีสัญญาณแตกต่างกัน เป็นต้น

9. อัญฐิมิณูชัง- เยื่อในกระดูก คือเยื่อที่อยู่เฉพาะภายในของกระดูกทั้งหลายนั้น ๆ มีสีขาว โดยเยื่ออยู่ภายในกระดูกท่อนใหญ่ ๆ มีสัญญาณตั้งยอดหวายใหญ่ที่เขาลนไฟแล้วสอดเข้าไว้ในกระบอกไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนเล็ก ๆ มีสัญญาณตั้งยอดหวายเล็กที่เขาลนไฟแล้วสอดไว้ในปล้องอ้อ

10. วิกกัง- ไต ได้แก่ กอนเนื้อ 2 กอน มีชั้นเดียวกัน มีสีแดงอ่อนดุสีเม็ดทองหลางป่า มีสัญญาณลูกสะบ้าของเด็ก ๆ หรือตั้งผลมะม่วงแฝดติดอยู่ในขั้วเดียวกัน ไตเป็นกอนเนื้อที่เอ็นใหญ่ซึ่งโคนเป็นเส้นเดี่ยว แล่นออกจากหลุมคอไปแล้วแยกเป็น 2 เส้นรัดไว้โอบเนื้อหัวใจตั้งอยู่

11. ทหยัง - หัวใจ คือ เนื้อหัวใจมีสีแดงตั้งสีหลังกลีบปทุม มีสีฐานดั่งดอกปทุมตูมที่เขา ปลิดกลีบชั้นนอกออกแล้วตั้งคว่ำลง ข้างนอกเกลี้ยง ข้างในเป็นรัง มีโลหิตประมาณกิ่งของมือข้างอยู่ (หัวใจนี้เป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุด้วย) ก็แลโลหิตนี้นั้นของคนราคะจริตเป็นสีแดง ของคนโทสจริตเป็นสีดำ ของคนโมหจริตเป็นสีเช่นสีดั่งน้ำล้างเนื้อ ของคนวิตกจริตเป็นสีดั่งเยื่อถั่วพู ของคนสัทธาจริตเป็นสีดั่งดอกกรรณิการ ของคนปัญญาจริตใส่องไม่หมองมัวชาวบริสุทธิ์ปรากฏมี แสงดั่งแก้วมณีแท้ที่เจียรระโนแล้ว หัวใจนี้ตั้งอยู่หว่างกลางของนมทั้ง 2 ภายในร่างกาย

12. ยกนัง - ตับ แผ่นเนื้อสองแฉกมีสีแดง พื้นเหลืองจึงไม่แดงจัด สีดั่งกลีบบัวแดง โดย ฐานที่โคนเป็นแผ่นเดี่ยว ที่ปลายเป็นสองแฉก

13. กิโลทกั - พังผืด ได้แก่เนื้อเยื่อสำหรับหุ้มมี 2 ประเภท โดยแยกเป็นพังผืดปกปิดและ พังผืดเปิดเผย พังผืดทั้งสองนั้น มีสีขาวดั่งสีฟ้าทุกุลเก่า

14. ปิทกั - ม้าม ได้แก่เนื้อ ฐานเป็นลึนอยู่ในท้อง มีสีครามอ่อนดุจสีดอกคนทิสอ มี ฐานดั่งลึนลูกโคดำ มีชัวยาวประมาณ 7 นิ้ว เกิดในทิศเบื้องบนตั้งอยู่ติดข้างบนของพื้นท้องซ้าย หัวใจซึ่งเมื่อมันออกมาข้างนอก เพราะถูกทำร้ายด้วยเครื่องประหารสัตว์ทั้งหลายก็จะสิ้นชีวิต

15. ปโปสาสัง - ปอด ได้แก่ เนื้อปอดอันมีเนื้อย่อย ๆ 32 ชิ้นประกอบกันอยู่ มีสีแดงดั่งสีผล มะเดื่อที่สุกยังไม่จัด มีสีฐานดั่งขึ้นขนมหนา ๆ ที่เขาตัดไม่เรียบ เป็นเนื้อที่ซิดเผือดเหมือนก้อนใบไม้ ที่คนเคี้ยวแล้ว

16. อันตัง - ไส้ใหญ่ ได้แก่ ลำไส้ของผู้ชายยาวประมาณ 32 ศอก ของผู้หญิงยาวประมาณ 28 ศอก ขดไปมา 21 ทบ มีสีขาวดั่งสีก้อนกรวดหรือปูนขาว มีสีฐานดั่งงูหัวขาดที่คนวางขดไว้ในราง เลือดตั้งอยู่ภายในร่างกาย มีปลายอยู่ที่คอกหอยและที่ทวารหนัก เพราะข้างบนติดอยู่ที่คอกหอย และ ข้างล่างติดอยู่ที่ทวารหนัก

17. อนันตณัง - ไส้ร้อย คือไส้อันเป็นสายพันอยู่ตามขนาดไส้ใหญ่มีสีขาวดั่งสีรากจกกลนี้ ฐานดั่งรากจกกลนี้นั้นแหละ ยึดขนาดไส้ใหญ่ให้เป็นมัดอยู่ด้วยกัน ดุจเช็ดยนต์ยึดแป้นยนต์ไว้ ไส้ ร้อยอยู่ระหว่างแห่งขนาดไส้ใหญ่ 21 ทบ เหมือนเชือกเล็กที่เย็บร้อยไปตามหว่างแห่งขดเชือกสำหรับ เช็ดเท้า

18. อุทริยั - อาหารใหม่ สิ่งที่มีอยู่ในอุทร ชื่อว่า อุทริย หมายถึงเอาสิ่งที่กิน ต้ม เคี้ยว ลืม เข้า ไป มีสีดั่งสีอาหารที่กินเข้าไป มีสีฐานดั่งข้าวสารที่บรรจุหลวม ๆ ในผ้ากรอง

19. อุทร - ท้อง เป็นอวัยวะที่หุ้มไส้คล้ายโป่งผ้าที่เกิดขึ้นตรงกลางผ้าเปียกน้ำที่คนรวบ (ชาย) ทั้ง 2 ข้างเข้าชื่อว่าอุทร ข้างนอกเกลี้ยง ข้างในเป็นดั่งผ้าซักระดูที่เปื้อนแล้ว เขาห่อเศษเนื้อไว้ หรือจะ กล่าวได้ว่า ข้างในอุทรนั้นเป็นดั่งข้างในของผลละมุดก็ได้ อนึ่งเมื่อของกินมีข้าวและน้ำเป็นต้น ตกกลงไป ในอุทรแล้วย่อมจำแนกออกเป็น 5 ส่วน คือ ตัวสัตว์ (พยาธิ) กินเสียส่วนหนึ่ง ไฟธาตุในอุทรเผาไปเสีย

ส่วนหนึ่ง ส่วนหนึ่งเป็นปัสสาวะ ส่วนหนึ่งเป็นอุจจาระ ส่วนหนึ่งถึงซึ่งความเป็นโอชา (รส) ไปเพิ่มพูนให้แก่ร่างกาย มีเลือดและเนื้อ เป็นต้น

20. กรีสัง - อาหารเก่า ได้แก่ อุจจาระ โดยมากมีสีดั่งอาหารที่กลืนเข้าไป ตั้งอยู่ในปักษายะ (ที่พักของสุกคือ ภาวะอุจจาระ) ซึ่งเป็นเหมือนกระบอกไม้ไผ่สูงประมาณ 8 องคุลี อยู่ที่ปลายไส้ใหญ่ระหว่างนาภี ตอนล่างกับโคนกระดูกสันหลังอันเป็นที่ ๆ ของกินมีน้ำและข้าวเป็นต้นทุกชนิดตกลงไปในอามายะ (ที่พักของดิบคือเพราะอาหาร) แล้วเดือดเป็นฟองด้วยธาตุในอุทร สุกไป ๆ จนแหลกราวกะบดด้วยหินบดแล้วเลื่อนลงไปตามโพรงไส้ใหญ่ไปตกทับถมกันอยู่ คล้ายดินสีเหลืองที่คนขยี้บรรจุลงไปในกระบอกไม้ไผ่

21. มัตถลึงคัง - มันในสมอง คือ กองเยื่อ อันตั้งอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ มีสีดั่งสีดอกเห็ด หรือว่าจะมีสีดั่งนมสดที่ไม่สดแล้วแต่ยังไม่ถึงเป็นนมส้มก็ควร มันในสมองอาศัยแนวประสาน 4 แฉกตั้งรวมกันอยู่ในกะโหลกศีรษะ คล้ายก้อนแป้ง 4 ก้อน

22. ปิตตัง - น้ำดี ตีมี 2 ชนิดคือดีติดที่ และ ดีไม่ติดที่ ดีติดที่มีสีเขียวดั่งน้ำมันมะขางชัน ๆ ดีไม่ติดที่มีสีดั่งดอกพิกุลแห้ง

23. เสมหัง - เสมหะ คือ เสดล มีอยู่ประมาณเต็มบาตรหนึ่งอยู่ภายในร่างกาย มีสีขาวดั่งสีน้ำใบแตงหนู ตั้งอยู่ในกระพุ้งอุทร ซึ่งในเวลาทีกลืนอาหารมีน้ำและข้าวเป็นต้น เมื่อน้ำและข้าวตกไปมันจะแยกออกจากกันเป็น 2 ส่วน แล้วหุ้มเข้าตามเดิม

24. ปุพฺโพ - น้ำเหลือง ปุพฺโพมีสีดั่งใบไม้เหลือง แต่ในร่างกายของคนตายมีสีดั่งน้ำข้าวบูดชัน ๆ ปุพฺโพไม่มีที่อยู่เป็นประจำ จะปรากฏในตำแหน่งที่ร่างกายถูกตอ หนามเครื่องประหาร เป็นต้น

25. โลหิตัง - โลหิต มี 2 อย่างคือ สันนิจิตโลหิต(โลหิตขัง) และ สังสรณโลหิต (โลหิตไหลเวียน) โลหิตขังมีสีดั่งน้ำครั้งจันทน์แก่ไฟ โลหิตไหลเวียนมีสีดั่งน้ำครั้งใส โลหิตไหลเวียนมีอยู่ทั่วไปในร่างกาย ส่วนโลหิตขังมีอยู่ที่ดับประมาณเต็มบาตรหนึ่งค่อยๆซึมไปในหัวใจ ดับ ปอดให้ชุ่มชื้น

26. เสโท - เหงื่อได้แก่ อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ที่ไหลออกตามช่องในร่างกายมีช่องขุมขน เป็นต้น

27. เมโท - มันชั้น มีสีดั่งขมิ้นแตกหน่อ (เหลืองอ่อน) มันชั้นของคนอ้วนมีสีดั่งขมิ้น (ลักษณะ) ดั่งผ้าทูลเกล้าสีขมิ้นที่แทรกไว้ในระหว่างหนังกับเนื้อ

28. อัสสุ - น้ำตา ได้แก่อาโปธาตุที่ไหลออกทางดวงตา มีสีดั่งน้ำมันงาใส มันอยู่ในเบ้าตา แต่ว่ามีได้ขังอยู่ตลอดเวลา ต่อเมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเกิดความดีใจหัวเราะ หรือเกิดความเสียใจร้องไห้คร่ำครวญ เมื่อนั้นมันจึงเกิดขึ้น

29. วสา - มันเหลว มีสีดั่งน้ำมันมะพร้าวหรือจะกล่าวว่ามีสีดั่งสีน้ำมันที่ราดลงไปในช่วงก็ควร มีลักษณะดั่งหยาดน้ำมันที่ซ่านไปลอยแคว้งอยู่เหนือน้ำอันใสเวลาล้าง

30. เชโฟ - น้ำลาย คืออาโปธาตุที่ประสมขึ้นเป็นพองภายในปาก มีสีขาวดั่งสีฟองน้ำ มีลักษณะดั่งฟองน้ำ มันลงจากกระพุ้งแก้มทั้ง 2 ข้างมาอยู่ที่ลิ้น แต่ว่ามันมิได้ขังอยู่ที่นั่นทุกเมื่อต่อเมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเห็นหรือนึกถึงอาหารที่ชวนน้ำลายออก เมื่อน้ำน้ำลายจึงเกิดขึ้น

31. สิงฆานิกา - น้ำมูก ได้แก่ น้ำไม่สะอาดที่ไหลออกจากมันในสมอง มีสีดั่งเยื่อใยเม็ดตาลอ่อน ตั้งอยู่เต็มโพรงจมูก แต่ว่ามันมิได้ขังอยู่ทุกเมื่อ ต่อเมื่อใด สัตว์ทั้งหลายร้องไห้ก็ดี เป็นผู้มีความกำเริบแห่งธาตุก็ดีเมื่อนั้นมันสมองที่กลายเป็นเสมหะจึงเคลื่อนจากภายในศีรษะลงมาโพรงจมูก

32. ลลิกา - ไขข้อ ได้แก่ไขมีกลิ่นสาง ภายในข้อต่อในร่างกาย มีสีดั่งยางดอกกรรณิการ์ ไขข้ออาศัยอยู่ภายในข้อต่อ 180 แห่ง คอยทำหน้าที่ทาข้อต่อกระดูกทั้งหลาย

33. มัตตัง - มูตร มีสีดั่งน้ำต่างถั่วมาส มีลักษณะดั่งน้ำอยู่ภายในหม้อที่เขาดังคว่ำปากไว้ ตั้งอยู่ภายในหัวไส้กระเพราะเบา อนึ่งเมื่อกระเพราะเบาเต็มด้วยมูตรแล้ว ย่อมชวนชวายเป็นเราจะถ่ายปัสสาวะย่อมมิแก่สัตว์ทั้งหลาย (คำอธิบายมี 33 อาการเพราะเพิ่มอุทร-ท้อง)³⁷

วิธีปฏิบัติ

เมื่อโยคีกำหนดอาการทั้งหลายมีผมเป็นต้นอย่างนี้แล้ว มนสิการว่าปฏิภูกลๆ โดยสีเป็นปฏิภูกล ลักษณะเป็นปฏิภูกล กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้งอยู่โดยลำดับ โดยไม่เรงนักร ไม่ช้านัก เป็นต้น ในที่สุดแห่งมนสิการตอนล่วงเสียซึ่งบัญญัติ (การท่อง) พิจารณาดูกายนี้ชื่อว่า “อตถิ อิมสมิ” กาเย เกสาผมทั้งหลายมีอยู่ในกายนี้ เป็นต้น ธรรมทั้งหลาย คือ อาการ 32 อันเป็นปฏิภูกล ย่อมจะปรากฏดังว่าไปก่อนไม่หลังกัน อุปมาเหมือนบุรุษตาดีมองดูพวงมาลาที่ร้อยดอกไม้ 32 สี ไว้ด้วยด้ายเส้นเดียวกัน ดอกไม้ในพวงนั้น ย่อมปรากฏดังว่าไม่ก่อนไม่หลังกันฉนั้น

โยคีใหม่ ในเบื้องต้น ควรท่องจำส่วนประกอบ 32 ส่วนเหล่านี้ของร่างกาย ทั้งอนุโลมปฏิโลม (ตามลำดับย้อนลำดับ) เธอควรท่องจำอยู่เสมอและใคร่ครวญ ดูส่วนประกอบเหล่านี้ เธอเมื่อท่องจำด้วยดีแล้ว ควรใคร่ครวญดูบ่อย ๆ หลังจากนั้น เธอควรใส่ใจส่วนประกอบเหล่านั้นโดยวิธีการ 4 อย่างนี้ คือ โดยสี โดยการปรุงแต่ง โดยรูปสัณฐาน เธออาจเลือกเอาชนิด 1 หรือ 2 หรือมากกว่านั้นก็ได้ กำหนดนิมิตหยาบ ด้วยอาการอย่างนี้ โยคีสามารถทำความโน้มเอียงของความคิด 3 อย่างเกิดขึ้นได้ คือความคิดเกี่ยวกับสีสัน ความเป็นของไม่น่าพอใจ และโอกาส เมื่อโยคีทำนิมิตให้เกิดขึ้นโดยสี เธอสามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวก โดยอาศัยวันฉกฉิน เมื่อเธอทำนิมิตให้เกิด โดยความเป็นของไม่น่าพอใจ เธอสามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวก โดยพิจารณาความไม่บริสุทธิ์ เมื่อโยคีทำนิมิตให้เกิดขึ้น โดยโอกาส เธอสามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวก โดยพิจารณาธาตุ ถ้าโยคีเพ่งกลิ่นนั้น เธอจะบรรลุจตุตถฌาน ถ้าโยคีเพ่งความไม่บริสุทธิ์เธอจะบรรลุปฐมฌาน ถ้าโยคีเพ่งธาตุเธอจะบรรลุ

³⁷ปัญญา ใช้งานบางและคณะ, *หลักธรรมในพระไตรปิฎก*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2548), หน้า

อุปจารณาน ในที่นี้ บุคคลโทสจริตทำนimitให้ปรากฏได้โดยสี บุคคลราคะจริตทำนimitให้ปรากฏได้ โดยความเป็นสิ่งไม่น่าพอใจ บุคคลพุทธจริตทำนimitให้ปรากฏได้โดยธาตุ อนึ่งบุคคลโทสจริตควรบำเพ็ญ ฌานโดยเพ่งความเป็นสิ่งไม่น่าพอใจ บุคคลพุทธิจริตควรบำเพ็ญฌานโดยเพ่งธาตุ³⁸

พระอาจารย์ชานนท์ ได้แนะนำวิธีทำสมาธิแบบกายคตาสติว่า “เบื้องต้นให้ตั้งความรู้สึกไว้กับกายก่อน เวลาเดินก็ให้รู้สึกที่กาย เวลานั้นก็ให้รู้นั่งอยู่ ให้สติจับอยู่กับกาย สัมผัสอยู่ในทุกส่วนของร่างกาย เมื่อมีลมมากระทบกายก็รู้ว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง การทำสมาธิแบบกายคตาสติไม่จำเป็นต้องหลับตาสนิทก็ได้ อานาปานสติก็เช่นกัน เราทำไปในขณะที่เคลื่อนไหว เช่น เวลานั้นเฉย ๆ เราสามารถได้ยินเสียงเห็นภาพ ในขณะเดียวกันก็ได้กลิ่นด้วย นั่นแสดงว่าเราสามารถแยกประสาทสัมผัสได้ โดยให้เอาความรู้สึกตัวไปรู้ว่า ขณะนี้ลมเข้าหรือลมออกหรือยัง อันนี้คล้ายกับกายคตาสติ เพราะสองอันนี้แยกกันไม่ออก ขณะที่เรารู้อานาปานสติ ก็ต้องรู้กายด้วย เอากายเป็นตัวตั้ง เป็นฐานของการเคลื่อนไหวทั้งหมด เช่น เราอาบน้ำ เราก็รู้น้ำสัมผัสร่างกายแล้ว เราก็กินอาหารก็รู้อาหารกลืนอาหารแล้ว

ใช้ลมหายใจเป็นตัวกระทบควบคู่ไปกับการรู้กาย สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อน หากฝึกแบบกายคตาสติ ก็สามารถเกิดสมาธิได้ นอกจากนี้กายคตาสติ เป็นการฝึกสมาธิระหว่างวันสามารถทำได้ตลอดทั้งวัน จนถึงเวลานอน ถ้าฝึกแบบนี้เราจะได้สมาธิที่แน่น เป็นการปูทางทำให้เราเข้าสู่การวิปัสสนาได้ง่าย³⁹

กล่าวโดยสรุป จากวิธีการเจริญกายคตาสติเกี่ยวกับการอนุโลมและปฏิโลม สรุปว่า ต้องจดจำอาการ 32 ให้ได้แล้วพิจารณาคุณสมบัติประกอบเหล่านั้นโดย สี การปรุงแต่ง รูปและสัณฐาน และกำหนดนิมิตดูความเป็นปฏิภาค พิจารณาความไม่บริสุทธิเกี่ยวกับสีสัน ความเป็นของไม่น่าพอใจ

การเจริญกายคตาสติโดยการท่องจำและจดจำ

วิธีการเจริญกายคตาสติ ผู้ปฏิบัติจะต้องท่องด้วยปาก ให้จดจำได้ขึ้นใจโดยท่องไปที่ละหมวด ทั้งอนุโลม และปฏิโลม ตามลำดับ เพราะเหตุนี้ เมื่อได้เรียนกรรมฐานนี้แล้ว ในขั้นต้นจะต้องทำการสาธยายด้วยวาจาจากก่อน และเมื่อจะทำการสาธยาย ผู้บำเพ็ญพึงกำหนดหมวดทั้งหลาย มีตจปัญจกะ เป็นต้น แล้วทำการสาธยายโดยอนุโลมและปฏิโลม แบ่งพิจารณาเป็นหมวด ๆ ได้แก่

1. หมวดตจปัญจกะ (รวมทั้งผิวหนังรวมครบห้า) ท่องโดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และท่องโดยปฏิโลมว่า หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
2. หมวด วิกกปัญจกะ (รวมทั้งม้ามรวมครบห้า) ท่องโดยอนุโลมว่า เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า ม้าม เยื่อในกระดูก เอ็น เนื้อ ฟัน เล็บ ขน ผม

³⁸พระอุปัชฌาย์ธรรม, *วิมุตติธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด, 2557), หน้า 35.

³⁹“การวิปัสสนา”, สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2563, <www.phrachanon.com>.

3. หมวด ปัสพาสาปัญจกะ (รวมทั้งปอดรวมครบห้า) ท่องโดยอนุโลมว่า หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ ม้าม เยื่อในกระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

4. หมวด มัตถลุงคปัญจกะ (รวมทั้งมันสมองรวมครบห้า) ท่องโดยอนุโลมว่า ไล่ใหญ่ ไล่ น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไล่ น้อย ไล่ใหญ่ ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ ม้าม เยื่อในกระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

5. หมวด เมทัจฉิกกะ (รวมทั้งมันชั้นรวมครบหก) ท่องโดยอนุโลมว่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันชั้น แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า มันชั้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี มันสมอง อาหารเก่า อาหาร ใหม่ ไล่ น้อย ไล่ใหญ่ ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ ม้าม เยื่อในกระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

6. หมวดมุตตัจฉิกกะ (รวมทั้งมูตรรวมครบหก) ท่องโดยอนุโลมว่า น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า มูตร ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา มันชั้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไล่ น้อย ไล่ใหญ่ ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ ม้าม เยื่อในกระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

การเจริญกายคตาสติด้วยการท่องจำและจำจํานั้นมีหลักการคือต้องจำส่วนประกอบของ ร่างกายให้ได้แล้วท่องด้วยวาจา กลับไปกลับมา จนกระทั่งจิตสงบแล้วเกิดสมาธิ⁴⁰

“เมื่อจิตสงบเรียกว่าจิตอิมอารมณ์ นำจิตที่อิมอารมณ์นี้พิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุ แยกขันธสกลกายทั้งเขาทั้งเรา ทั้งหญิงทั้งชาย ทั้งสัตว์ทั้งบุคคลทั่วแดนโลกธาตุ พิจารณาแยกออกทั้ง ส่วน อนิจจ ทุกขัง อนัตตา ความแปรปรวนของสิ่งเหล่านี้ ทั้งฝ่ายสุกะ อสุกะ ความสวยงามไม่สวยงาม ดูร่างกายของเรา ดูร่างกายของใคร ๆ ก็เป็นแบบเดียวกัน ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากันเรื่องอสุกะอสุก้างทั้ง หญิงทั้งชายเป็นแบบเดียวกันหมด เอามาพิจารณานี้ นี้เรียกว่าสนามรบกิเลสค้นหา มีราคาเป็นสำคัญ อสุกะอสุก้างเอาลงให้หนักๆ เรียกว่าเย็บมป่าช้าฝังอยู่ในตัวของเรา พิจารณาดูรูปใดขันธใดก็ตามให้ พิจารณาแบบเดียวกันนี้ ให้เน้นหนักทางเรื่องอสุกะอสุก้าง” โอวาทธรรมหลวงตามหาบัว ญาณสัมปัน โน⁴¹

3.3.3 คัมภีร์วิสุทธิมรรค

ได้กล่าวถึงการเจริญกายคตาสติไว้ว่าการเจริญกายคตาสติพระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วย อำนาจแห่งบรรพพะ 14 ประการ ดังนี้คือ 1. อานาปานบรรพพะ 2. อิริยาบถบรรพพะ 3. จตุสัมปชัญญะบรรพ พะ 4. ปฏิกุลมณสิการบรรพพะ 5. ธาตุมนสิการบรรพพะ 6-14 สิวัญญิกบรรพพะ 9 โดยนัยมีคำว่า ภิกษุ

⁴⁰พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), *การพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช วิทยาลัย, 2538), หน้า 22.

⁴¹พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), *กายคตาสติ*, (กรุงเทพฯ : บริษัทศิลป์สยาม บรรจุภัณฑ์และการพิมพ์จำกัด), หน้า 54.

ทั้งหลาย ก็กายคตาสติภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้อยู่ป่าก็ดี ดังนี้ เป็นต้น ใน 14 บรรพะนั้น เพราะเหตุที่ 3 บรรพะนั้น คือ 1. อิริยาบถบรรพ 2. จตุสัมปชัญญะบรรพ 3. ธาตุมนสิการบรรพ ตรัสไว้ด้วยอำนาจวิปัสสนาสิวภิกษุบรรพ 9 ตรัสไว้ด้วยอำนาจอาทีนทานุปัสสนาในวิปัสสนาญาณทั้งหลายนั่นเอง และแม้สมาธิภาวนาที่พึงสำเร็จในอสุภมียุทธมตทกอสภเป็นต้น ในสิวัฏฐิกบรรพเหล่านี้ ก็ประกาศแล้วในอสุภนิเทศนั้นแล อนึ่ง อานาปานยรรพและปฏิกุณมนสิการบรรพ 2 บรรพนี้เท่านั้น ตรัสไว้ด้วยอำนาจสมาธิในกายคตาสติกัมมฐานนี้ใน 2 บรรพนี้ อานาปานยรรพเป็นกัมมฐานแผนกหนึ่งด้วยอำนาจอานาปานสติหนึ่ง กัมมฐานมีอาการ 32 ที่ทรงสงเคราะห์มันสมองเข้ากับเยื่อในกระดูก ทรงแสดงด้วยอำนาจมนสิการโดยความเป็นของปฏิกุณอย่างนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่น ยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ข้างบนนับแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่าง นับแต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยอสุภิมิประการต่าง ๆ ว่า สิ่งที่มีอยู่ในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พับผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร กัมมฐานนี้ท่านประสงค์เอากายคตาสติในนิเทศนี้ พึงทำการสาธยายโดยวาจาฉันใด แม้โดยใจ ก็พึงทำการสาธยายฉันนั้นเหมือนกัน เพราะการสาธยายโดยวาจาอย่า่อมเป็นปัจจัยแห่งการสาธยายโดยใจ การสาธยายโดยใจอย่า่อมเป็นปัจจัยแห่งการแทงตลอดลักษณะ คำว่า โดยสี ได้แก่ พึงกำหนดดูสีแห่งผม เป็นต้น คำว่า โดยสณฐาน ได้แก่ พึงกำหนดดูสณฐานของผมเป็นต้นเหล่านั้น นั้นแล คำว่า โดยทิต ความว่า ก็ในสรีระนี้เหนืออนาภีขึ้นไป จัดเป็นทิตเบื้องบนใต้อนาภีลงมาจัดเป็นทิตเบื้องล่าง เพราะเหตุนี้ พึงกำหนดทิตว่าส่วนนี้อยู่ในทิตชื่อนี้ คำว่า โดยโอกาส ความว่า พึงกำหนดโอกาสของส่วนนั้น ๆ อย่างนี้ว่าส่วนนี้ตั้งอยู่ในโอกาสตรงนี้ คำว่า โดยปริจเฉท ความว่า ปริจเฉทมี 2 อย่างคือ สภาคปริจเฉท กำหนดส่วนโดยที่เข้ากันได้ 1 วิสภาคปริจเฉท กำหนดส่วนโดยที่ต่างกัน 1 ใน 2 อย่างนั้นพึงทราบสภาคปริจเฉทอย่างนี้ว่า ส่วนนี้กำหนดด้วยส่วนชื่อนี้ ทั้งเบื้องล่างเบื้องบนและเบื้องขวา กำหนดส่วนที่ต่างกันพึงทราบความโดยไม่ปะปนกัน และกันอย่างนี้ว่า ผมคือสิ่งที่มีไข่น ขนเล้าก็คือสิ่งที่มีไข่ม ดังนี้⁴²

กล่าวโดยสรุปการเจริญกายคตาสติ เป็นการพิจารณาร่างกายเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะและเข้าถึงสมาธิ การพิจารณากายคตาสติคือการพิจารณาส่วนประกอบของร่างกายมนุษย์ และได้ศึกษาพบว่าวิธีพิจารณากายคตาสติเฉพาะ เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (ผิวหนัง)

⁴²สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภามหาเถร), *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพลส, 2554), หน้า 120.

เพื่อไม่ให้เกิดความหลงใหลในรูปร่างที่ปรากฏตามลักษณะ 5 ประการเหล่านี้ โดยวิธี อนุโลม ปฏิโลม การท่องจำและจดจำ⁴³

3.4 กายคตาสติในแนวทางเสริมสร้างทักษะชีวิต

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงอานิสงส์การเจริญกายคตาสติ หมายถึง ผลแห่งการทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วใช้สตินั้นพิจารณาร่างกายของมนุษย์ถึงสภาพส่วนประกอบต่าง ๆ และส่วนต่าง ๆ เหล่านั้น ตามแนวการเจริญกายคตาสติจึงกล่าวถึงส่วนที่ไม่สะอาด เป็นปฏิภูลน่ารังเกียจ ทำให้รู้เท่าทันกับสภาพของร่างกายไม่หลงใหลตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาของร่างกาย ในกายคตาสสูตรได้กล่าวถึงอานิสงส์ของกายเจริญกายคตาสติไว้ 10 ประการดังนี้

1. เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ และย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้
2. เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้
3. เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหายต่อการถูกเหยียด ยุ้ง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน อดทนต่ออภัยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายนี่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พราภชีวิตได้
4. เป็นผู้ได้ฌาน 4 ซึ่งเป็นอภิเจตสิก เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก
5. บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่างคือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้
6. ได้ยินเสียง 2 ชนิด คือ เสียงทิพย์ เสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลแลอยู่ใกล้ ด้วยหุทธิย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์
7. กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะหรือจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ หรือปราศจากโมหะ จิตหตฺหุหรือฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะหรือไม่เป็น
8. ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ 1 ชาติบ้าง 2 ชาติบ้าง ฯลฯ ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวิตประวัติดังนี้
9. เห็นหมู่มสัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ย่อมรู้ชัดถึงหมู่มสัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม
10. เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

⁴³อนุวัตน ตริวิจิตรวินนากุล, การเจริญกายคตาสติ, อ่างแล้ว.

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้โดยอาการเป็นอันมากในพระสูตรว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วเป็นไปเพื่อสังเวคะ (ความสลัดใจ) ใหญ่เป็นไปเพื่ออรรถะ (ประโยชน์) ใหญ่ เป็นไปเพื่อโยคักขมะ (ความเกษมจากโยคะ) ใหญ่ เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (ความระลึกตัว) ใหญ่ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ (ความรู้เห็น) เป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร (อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งวิชาวิมุตติและผลธรรม อย่างหนึ่ง คือ กายคตาสติ”⁴⁴

ผลของการเจริญกายคตาสตินั้น “ผลอย่างต่ำคือ อดทนต่อความยินดียินร้ายได้ ผลอย่างสูงนั้น คือ ได้ ฌาน 4 อภิญญา 6 แต่สมาธิในกรรมฐานนี้เป็นเพียงอุปจาร เพราะใช้จิตท่องเที่ยวอยู่ไม่แน่วแน่แท้ กรรมฐานนี้เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้มีความฉันทเป็นเจ้าเรือน หรือเรียกว่า รากจรีต มีอานิสงส์ไม่ให้อุ้งอยู่ในกายคตาและกายผู้อื่น”⁴⁵ เมื่อดับความยึดถือได้ เพราะระดับต้นหัดบอวิชาได้ เป็นวิมุตติ หรือเป็นตัวตนของเรา เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อชั้น 5 เกิดก็ไม่เห็นว่าเราเกิด ชั้น 5 แก่ก็ไม่เห็นว่าเราแก่ ชั้น 5 ตายก็ไม่เห็นว่าเราตาย ดังนี้ คือวิมุตติ ความหลุดพ้นหรือเป็นโมกกรรมในพระพุทธศาสนา อันเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นจากความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า⁴⁶ เหมือนคำพูดที่ว่า “โยคีผู้บำเพ็ญกายคตาสติมีความอดทน สามารถมองดูสิ่งที่น่ากลัว และทนความร้อน ความหนาวเป็นต้น มีอนิจจสัญญา ทุกขสัญญา อนัตตสัญญา และอสุกสัญญา บรรลุฌาน 4 อยู่เป็นสุข และเข้าถึงความเป็นอมตะ”⁴⁷

นอกจากนี้บุคคลผู้เจริญกายคตาสติ จะได้อานิสงส์ดังนี้

1. เป็นบุคคลผู้ข่มได้ทั้งความไม่ยินดีและความยินดี อันความไม่ยินดี หาช่อมบุคคลได้ไม่ (แต่) บุคคลข่มเสียได้ ครอบงำเสียได้ ซึ่งความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นอยู่
2. เป็นบุคคลผู้ข่มความกลัวภัยได้ อันความกลัวภัยหาข่มตัวบุคคลได้ไม่ (แต่) บุคคลข่มครอบงำเสียได้ ซึ่งความกลัวภัยที่เกิดขึ้นอยู่
3. เป็นบุคคลผู้ทนต่อความหนาวร้อน
4. เป็นบุคคลที่อดกลั้นต่อทุกขเวทนากล้า ขนาดจะคร่าชีวิตได้

⁴⁴ม.อ.สุตตนปิฎก 22/317/398.

⁴⁵สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, อ่างแล้ว, หน้า 121.

⁴⁶เครื่องเจริญโภคภันท์, *พระประวัติพระนิพนธ์สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทส่องสยามจำกัด, 2538), หน้า 23.

⁴⁷พระเมธีธรรมมาภรณ์(ประยูร ธรรมจิตโต), *วิมุตติมรรค*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 58.

5. ได้อาศัยสีต่าง ๆ แห่งโกฏฐาสทั้งหลายมีผมเป็นต้น เป็นบุคคลผู้ได้มานทั้ง 4 ตลอดไปถึง อภิญญา 6⁴⁸

คนที่ไม่มีสมาธิ ตามธรรมชาติมักทุกข์ เพราะจิตส่งไปอนาคตบ้าง ไปติดอยู่กับอดีตบ้าง คนที่ติดอยู่ในอดีตและอนาคต คือ คนที่ติดอยู่ในจินตนาการทั้งหมด ไม่ได้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันแต่ ถ้าฝึกกายคตาสติจะทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเรายู่กับปัจจุบันมากเท่าไร จะทำให้เราสงบนิ่ง มากเท่านั้น พอเกิดความสงบ ก็ทำให้เรามีความสบาย เมื่อมีความสงบ ความสบายจะทำให้เกิดปัญญา เวลาเมื่อไรมากระทบเราย่อมรู้เท่าทันได้⁴⁹ มุสิกัมมัญฐานที่บุคคลขาดความรู้ ความเข้าใจและยังไม่ให้ความสำคัญ จึงไม่เกิดประโยชน์ ทั้งที่รู้ว่าเป็นเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อจิตใจของผู้ที่เข้ามาบวชใหม่ และเป็นกรรมฐานเรื่องแรกที่พระอุปัชฌาย์ได้สอนหรือได้มอบให้เพื่อเป็นอุปกรณ์ในการใช้ปราบมารทั้งหลาย(กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ) แก่ผู้เข้ามาบวชใหม่ในพระพุทธศาสนาจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติเพราะกรรมฐานทั้ง 5 ข้อนี้เป็นกุศโลบายในการที่ฝึกจิตใจ ให้หยุด สงบนิ่ง จิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวและให้เกิดเป็นสมาธิ ด้วยวิธีการบริกรรมภาวนากรรมฐานทั้ง 5 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ยิ่งกว่านั้นยังใช้เป็นอุปกรณ์ในการพิจารณาให้เกิดปัญญาคือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของร่างกาย เป็นต้น⁵⁰

เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติดำเนินการปฏิบัติสมถกรรมฐาน โดยวิธีกายคตาสติแล้วย่อมอำนวยผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลานิสงส์มากมายเช่น จิตใจมั่นคง อดทนต่อความหนาวและความร้อน อดกลั้นต่อทุกขเวทนาได้ เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้ว เป็นพลปัจจัยอำนวยผลให้ได้มาน 4 และอภิญญา 6 สามารถมองเห็นความไม่เที่ยง ไม่งามเข้าถึงอมตะธรรม⁵¹

กล่าวโดยสรุป กายคตาสติหรือการใช้สติไปรู้อวัยวะต่าง ๆ ภายในกายให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่งาม ปฏิกุศล นำเกลียด ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น พิจารณาไปจนเห็นความจริงจนจิตยอมรับความจริงได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดยินดีในกาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ กล่าวคือ เป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมตั้งขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเมื่อเกิดแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ เรียกว่าเป็น “อนิจจัง”

⁴⁸คณะกรรมกรมหามกุฏราชวิทยาลัย, *วิสุทธิมรรคแปล*, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 89.

⁴⁹“ การฝึกกายคตาสติ”, <www.phrachanon.com>.

⁵⁰พระครูติลาภานุรักษ์ (ปราโมทย์ มหาวีโร), “ศึกษามุสิกัมมัญฐานในกายคตาสติ”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 45.

⁵¹อนุวัตน์ ตรีจิตร์วัฒนากุล, *การศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติในพระไตรปิฎก*, อ่างแล้ว, หน้า 31.

ธรรมดานั้นเช่นกัน คือ อาการที่ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกทุกอย่าง ต่างก็เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเสมอเหมือนกัน เมื่อเข้ามาสัมพันธ์กัน จึงเกิดความขัดแย้ง ทำให้สิ่งเหล่านั้น มีสภาวะถูกบีบคั้นกดดัน ไม่อาจคงสภาพเดิมได้ จะต้องมีความแปรเปลี่ยนสลายก เรียกว่า เป็น “ทุกซ์” ธรรมดานั้นเองมีพร้อมอยู่ด้วยว่า ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเป็นสภาวะ คือมีภาวะของมันเอง ดังเช่น เป็นสังขารที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย มันก็ไม่อาจเป็นของใคร ไม่อาจเป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่มีใครเอาความคิดอยากบังคับมันได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองมันได้จริง เช่นเดียวกับที่ไม่อาจมีตัวตนขึ้นมาไม่ว่าข้างนอกหรือข้างในมัน ที่จะสั่งการบัญชาบังคับอะไรได้จริง เพราะมันเป็นอยู่ของมันตามธรรมดา โดยเป็นสังขารที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตามใจอยากของใคร เรียกว่า เป็น “อนัตตา”⁵² รวมความว่า “กายคตาสติ” เป็นการพิจารณาแบบสามัญลักษณะ หรือคิดแบบรู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงในหลักของไตรลักษณ์นั่นเอง กายคตาสติ คือสติและปัญญาที่ระลึกเป็นไปในกาย ซึ่ง กายคตาสติ มี 2 อย่างคือทั้งที่เป็นสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา กายคตาสติที่เป็นสมถภาวนาคือการพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น พิจารณาโดยความเป็นของปฏิกุศลในอาการ 32 พิจารณาว่าผม ขน เล็บ เป็นปฏิกุศลไม่น่ายินดี ขณะที่มีความเข้าใจถูกในการพิจารณาเช่นนี้ จิตจะสงบจากกิเลสชั่วคราว แต่ไม่ได้ละความยึดถือในความเป็นเรา ผมของเรา ขนของเรา แต่พิจารณาถูกว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล โดยทำให้เกิดสติและปัญญาสิ่งที่เนื่องกับกาย มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นว่าปฏิกุศล นี่คือกายคตาสติ โดยนัยสมถภาวนา ซึ่งไม่สามารถดับกิเลสได้ เพียงแต่ทำให้จิตสงบชั่วคราว ส่วนกายคตาสติโดยนัยวิปัสสนา คือสติที่ระลึกเป็นไปในกายเช่นกัน แต่เป็นการรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย ที่เป็นธาตุ 4 คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ที่เนื่องกับกาย ขณะนั้นสติเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่จริงที่เนื่องกับกายที่เป็นปรมาตถ์ไม่ใช่การพิจารณาบัญญัติเรื่องราวที่เป็น ผม ขน เล็บ อาการ 32 เป็นต้น เมื่อสติเกิดรู้ว่าเป็นเพียงธาตุ เราก็ไม่มี กายก็ไม่มี มีแต่ลักษณะสภาพธรรมที่ปรากฏ ก็สามารถไถ่ถอนความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นสัตว์ บุคคลได้อันเป็นหนทางดับกิเลสเป็นการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นกายคตาสติ อีกชื่อหนึ่งในการเจริญวิปัสสนา ก็คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพราะฉะนั้น การเจริญ กายคตาสติ สติที่เนื่องในกาย ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐานในหมวด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่นเองซึ่งการเจริญสติปัฏฐานเป็นหนทางที่สามารถดับกิเลสได้ ซึ่งการนำหลักธรรมในเรื่องกายคตาสติมาเป็นหลักธรรมในการเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้นเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการใช้ปัญญาเป็นแกนหลัก คือเพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ตามธรรมชาติ

⁵²สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 47, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, 2559), หน้า 136.

3.5 บทสรุป

หลักคำสอนเกี่ยวกับกายคตาสติมีปรากฏในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติกายคตาสติเป็นกรรมฐานที่ทำให้เกิดสติ รู้กาย รู้ใจ และรู้เท่าทันอารมณ์ มีวิธีปฏิบัติและอานิสงส์แห่งการปฏิบัติไว้ในกายคตาสูตรดังกล่าวข้างต้นเมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกกายคตาสติแล้วจะช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิต กล่าวคือ การฝึกปฏิบัติ “กายคตาสติ” ตามหลักคำสอนจะเป็นเสริมสร้างทักษะชีวิตใน 4 ด้านคือ

1. ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง คือ กายคตาสติจะทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของกายและใจตามความเป็นจริง รู้จักตนเอง รู้จักข้อดีและข้อเสียของตนเอง
2. ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ กายคตาสติ จะทำให้เกิดสติและสัมปชัญญะ การมีสติและสัมปชัญญะจะทำให้เกิดการควบคุมความคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง
3. ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ คือ กายคตาสตินั้นมีอานิสงส์ในการอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและไม่ยินดียิ่ง ซึ่งการจัดการกับอารมณ์นั้นต้องอาศัยความอดทนอดกลั้นและเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อจะทำให้มีพฤติกรรมในการแสดงออกอย่างเหมาะสม
4. ทักษะด้านการแก้ปัญหา คือ กายคตาสตินั้นมีอานิสงส์ในการอดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ซึ่งในการแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้นต้องอาศัยสติเพื่อการจัดการกับปัญหาอย่างมีระบบ ซึ่งถ้าเราไม่กลัวปัญหาเราจะสามารถหาทางแก้ปัญหาได้อย่างถูกวิธี เป็นต้น



บทที่ 4

กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยกายคตาสติ

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีทักษะชีวิตทำให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการมีทักษะชีวิต เพื่อให้คนได้รู้จักดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งตรงกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาคือการเรียนรู้เรื่องกายและใจของตนเอง ว่าธรรมชาติของกายและใจนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งการจะเข้าใจธรรมชาติของกายและใจได้นั้นจะต้องมีสติไปตั้งมั่นในฐานของกายและใจ จึงจะเข้าใจการทำงานของกายและใจ ว่าทุกข์กายและทุกข์ใจนั้นเกิดและดับได้อย่างไร หลักคำสอนเรื่องกายคตาสติเป็นหลักในการเจริญกรรมฐานโดยมีสติระลึกไปในกายเพื่อให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม เป็นของไม่คงทน การเจริญกายคตาสติพระพุทธองค์ได้กล่าวว่ามีอานิสงส์มากทำให้เกิดสติ สัมปชัญญะ และอภิญญา 6 ไปจนถึงการทำให้อาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่ง ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักกายคตาสติสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ใน 4 ด้านดังนี้คือ 1) ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน 2) ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ 3) ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ 4) ทักษะด้านการแก้ปัญหา ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากตำราในพระพุทธศาสนา มีพระไตรปิฎกเป็นหลัก อรรถกถาพร้อมทั้งเอกสาร หนังสือ งานวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานในหลักของกายคตาสติจำนวน 6 ท่าน

4.1 ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนด้วยกายคตาสติ

การปฏิบัติกรรมฐานวิธีกายคตาสติสามารถเสริมสร้างทักษะการตระหนักรู้ในตน กล่าวคือ กายคตาสติ เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาสติโดยใช้สติพิจารณากายเป็นอารมณ์เบื้องต้นของการฝึก คือการกำหนดสติไว้ที่ลมหายใจ กาย หรืออริยาบถในการเคลื่อนไหว เป้าหมายของการภาวนาคือการพัฒนาสติ อาการของสติคือเมื่อระลึกได้จะเกิดสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน การรู้ตื่นเบิกบานจะทำให้เกิดความรู้ขึ้นในตัวตน จะเป็นผลจากปฏิกิริยาของจิตใจคนกับสิ่งที่มีกระทบคือ สัมผัส ซึ่งแบ่งเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้

1. รับรู้ (receive) เป็นลักษณะที่อวัยวะรับสัมผัสของคนอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง สัมผัสกับสิ่งภายนอก เช่น การมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส หรือได้ลิ้มรส เมื่อได้สัมผัสจิตจะรับรู้ทันทีกับสิ่งที่ได้รับ

2. เรียนรู้ (learn) เป็นลักษณะที่ต่อจากการรับรู้ครั้งแรกต่อสิ่งใหม่ แล้วจิตคนจะจดจำและคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ได้สัมผัสนั้น ครั้งต่อไปเมื่อได้สัมผัสอีก ก็จะรู้ได้ทันทีโดยไม่คิดสงสัยอีก เช่น ครั้งแรกได้กลิ่นดอกไม้ชนิดหนึ่ง ก็จะรู้ว่าได้กลิ่นเมื่อได้กลิ่นแบบเดียวกันอีกครั้ง ก็จะรู้โดยทันทีว่าเหมือนที่เคย

ได้กลืนมาแล้ว และถ้ามีผู้เคยบอกว่าการนี้เป็นกลืนของอะไรก็จะจำได้และระบุได้ทันทีว่ากลืนที่ได้ม
นั้นเป็นกลืนของอะไร รวมทั้งครั้งต่อ ๆ ไปด้วยเป็นการติดอยู่ในความจำ ซึ่งเรียกว่า ความรู้นั่นเอง

3. ตระหนักรู้ (realize) เป็นระดับการเชื่อมโยงความรู้ในขั้นที่ 1 และ 2 แล้วทำความเข้าใจ
สถานการณ์ใหม่ได้ หรือคาดเดาสถานการณ์หรืออารมณ์ได้ มีลักษณะเป็นความเข้าใจสถานการณ์ได้
ชัดเจน เช่น ไม่เคยรับรู้ หรือมีประสบการณ์ที่คนรักหรือผู้มีพระคุณตายจากไป แล้วเกิดความรู้สึก
อย่างไร ต่อมาเมื่อคนรักหรือผู้มีพระคุณของตนตายไป ก็จะเข้าใจได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร เป็นการ
เข้าถึงความรู้สึกแม้จริงของอารมณ์สัมผัส

4. หยั่งรู้ (intuition and insight) เป็นขั้นหรือระดับที่แม้ไม่เคยประสบหรือสัมผัสด้วย
ตัวเองมาก่อน แต่อาศัยการพิจารณาไตร่ตรองด้วยจิตใจที่แน่วแน่และเป็นสมาธิอย่างมั่นคงก็เกิดการ
รับรู้ธรรมารมณ์ที่เป็นนามธรรมได้ เป็นความรู้สึกปีติสุข ความเข้าใจชัดเจน สามารถตอบข้อสงสัยหรือ
ปัญหาได้ ตัวอย่างเช่น สามเณรอศิวชังคนหนทางแก้ปัญหาออก หรืออาร์คิมิดีสค้นพบวิธีตรวจสอบ
มงกุฎทองคำ หรือเซอร์ ไอแซค นิวตัน ค้นพบแรงโน้มถ่วงของโลก เป็นต้น ความรู้นี้เรียกว่า
เป็นความฉลาดหรือเขาวนปัญญา

5. บรรลุหรือตรัสรู้ (enlighten) เป็นความรู้แจ้งในทุกสรรพสิ่งและรู้ในจิตใจ เมื่อต้องการ
จะรู้เพียงแต่นั้น ก็รู้เพียงสิ่งนั้นก็รู้ได้ทันทีเหมือนเปิดสวิตช์ไฟ หรือจุดไฟในห้องมืดเมื่อเกิดแสง
สว่างขึ้นก็มองเห็นทุกอย่างได้หมด ความรู้แจ้งชนิดนี้เรียกว่า ปัญญา และเป็นปัญญาแท้จริงสูงสุดของ
มนุษย์¹

การตระหนักรู้ในตนเป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสียของ
ตนเอง เช่น รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองเป็นทักษะที่
สำคัญที่สุดและเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต หากปราศจากการรับรู้ตนเองแล้ว ความคิด ความรู้สึก
และรูปแบบพฤติกรรมของเราจะถูกควบคุมโดยความเชื่อแบบไม่รู้ตัว เราจะอาศัยการคิดเอาเอง
หรือไม่ก็ใช้สัญชาตญาณเป็นสำคัญ ซึ่งการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง เราจำเป็นต้องเริ่มด้วย
ความสงบ สันโดษ เพราะความสงบ สันโดษจะทำให้เราอยู่กับตัวเอง เรียนรู้ในตนเอง รู้จักตนเองซึ่ง
ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงตัวตนว่า ตัวตนก็คือการประกอบเข้าด้วยกันของชั้น 5 แล้ว
กลายเป็นสิ่งมีชีวิต เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ดังนี้ 1) กลุ่มที่เป็นรูป เป็นร่างกาย
เป็นส่วนที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เกิดคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เป็นบุคคลนั้น ๆ 2) กลุ่มความรู้สึก (เวทนา) คือ
กลุ่มที่ทำให้คนเราเกิดความรู้สึก เมื่ออวัยวะสัมผัส 3) กลุ่มจดจำ (สัญญา) คือกลุ่มที่เป็นสัญญา ทำให้
บุคคลนั้นจำได้ หมายรู้ รับรู้ สิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวาร 4) กลุ่มปรุงแต่ง (สังขาร) เป็นกลุ่มที่คอย
ปรุงแต่ง หรือปรับปรุงจิตให้จิตคิดสิ่งที่พบเห็น หรือสิ่งที่รับรู้ว่าสิ่งนั้น ๆ ดีหรือไม่ดี มีลักษณะเป็น

¹ โฟโรจน์ ชลารักษ์, *การจัดการกับความรู้: สังกัปทฤษฎี*, (เพชรเกษมพริ้นติ้ง กรุ๊ป, 2551), หน้า 44.

อย่างไร โดยมีตัวเจตนาเป็นตัวนำทางที่คอยบ่งชี้ การปฏิบัติกายคตาสติหรือการมีสติที่เป็นไปในกาย เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบโดยมีสติเป็นตัวกำกับซึ่งความสงบนั้นเป็น การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตน ผู้ปฏิบัติสามารถนำวิธีการปฏิบัติการมีสัมปชัญญะหรือการรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือ ไม่ว่าจะอยู่ในอาการ นั่ง นอน ยืน เดิน ก็ทำความรู้สึกตัวกับกิริยา อาการนั้น ๆ ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อย ๆ สติสัมปชัญญะจะละเอียดขึ้น จะเกิดความรู้ เบากาย เบาใจ การฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยป้องกัน บรรเทา และบำบัดอาการเจ็บป่วยได้หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายและโรคทางใจ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและสมองส่วนหน้า ทำให้มีความสงบมากขึ้น มีความยังคิดมากขึ้น มีประสิทธิภาพในความจำ การมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนได้เป็นอย่างดี

4.2 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยกายคตาสติ

การปฏิบัติกายคตาสติจะเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กล่าวคือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการเจริญกายคตาสติกรรมฐานเป็นไปเพื่ออบรมจิตให้มีอารมณ์เดียว หรือการมีสมาธิด้วยการมีสติที่ตั้งมั่น ดังความพึงชาน ดับความคิด ซึ่งทักษะการคิด (Thinking Skill) หมายถึง กระบวนการทางจิตหรือกระบวนการทางสมองในการบันทึกเรื่องราวซึ่งประกอบด้วยความรู้ใน 3 ระดับ

1. ทักษะการคิดพื้นฐาน จัดเป็นทักษะที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันและเป็นทักษะที่นำไปสู่การคิดระดับกลางและระดับสูง เริ่มตั้งแต่การบันทึก การจัดระบบข้อมูล การเปรียบเทียบ และการเรียงลำดับความสำคัญ
2. ทักษะการคิดระดับกลาง จัดเป็นความรู้ที่สูงกว่าการคิดพื้นฐาน การคิดดังกล่าวเป็นภาคความรู้ในการวิเคราะห์หาเหตุผล แยกแยะความซับซ้อน
3. ทักษะการคิดระดับสูง จัดเป็นทักษะที่มีความจำเป็นในการศึกษาทุกระดับ ซึ่งการคิดระดับสูงเป็นการคิดที่ใช้วิจารณญาณ การไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความคิดสร้างสรรค์และแก้ปัญหา การหาหนทางเลือกใหม่ การประเมินค่าและการตัดสินใจเพื่อเลือกปฏิบัติ และถ่ายทอดให้ผู้อื่นมีความเข้าใจเป็นอย่างดี²

ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยการคิด สร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นกระบวนการทางปัญญา โดยมีการคิดพิจารณาใคร่ครวญ ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลรอบ

²กัญลณี ปัญญาอภิวาศ์, “ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”, อ่างแล้ว, หน้า 17.

ด้าน มีจุดมุ่งหมายเพื่อการตัดสินใจว่าสิ่งใดเป็นจริง ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลหลักฐานต่าง ๆ มาประกอบการคิดและการตัดสินใจ บุคคลที่รู้จักใช้การคิดอย่างมีวิจารณญาณย่อมเป็นผู้ที่กระทำกิจกรรมงานต่าง ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีคุณภาพ สังคมใดที่สมาชิกรู้จักการใช้การคิดอย่างมีวิจารณญาณย่อมเกิดความสงบสุข ส่งผลต่อความสงบเรียบร้อย ความมั่นคงต่อประเทศชาติ คุณลักษณะของผู้ที่คิดอย่างมีวิจารณญาณประกอบด้วย 5 ลักษณะสำคัญดังนี้ 1) เป็นผู้มีใจกว้าง คือ ยอมรับฟังและพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก ไม่อคติ มีใจเป็นกลาง และตัดสินใจโดยใช้ข้อมูลประกอบเพียงพอ การมีใจกว้างขวางจะทำให้ได้ข้อมูลที่กว้างขวาง หลากหลายมากพอต่อการใช้ในการตัดสินใจได้ดีมากขึ้น 2) มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นเข้าใจผู้อื่นการมีความรู้สึกที่ไวจะทำให้สามารถ รับรู้สถานการณ์ ความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีกว่า 3) เปลี่ยนความคิดเห็นที่ตนมีอยู่ได้ ถ้ามีข้อมูลที่มีเหตุผลมากกว่า 4) กระตือรือร้นในการค้นหาข้อมูลและความรู้ การมีข้อมูลและความรู้มากทำให้การตัดสินใจย่อมถูกต้องและแม่นยำ การคิดอย่างมีวิจารณญาณต้องการข้อมูลความรู้มาก ๆ เพื่อประกอบในการตัดสินใจ แม้ว่าบางข้อมูลอาจมีประโยชน์ก็ตาม 5) เป็นผู้มีเหตุผล ไม่ใช่อคติหรืออารมณ์ในการตัดสินใจ การยอมรับข้อมูลใด ๆ หรือการตัดสินใจใด ๆ จะไม่เชื่อมั่นในตัวบุคคลหรืออารมณ์ ข้อมูลที่มีเหตุผลจะทำให้การตัดสินใจได้ดีกว่า

องค์ประกอบของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

1. การแยกความแตกต่างระหว่างข้อเท็จจริงและความรู้สึกหรือความคิดเห็น
2. การพิจารณาความเชื่อถือได้ของแหล่งข้อมูล
3. การพิจารณาความถูกต้องตามข้อเท็จจริงของข้อความนั้น
4. การแยกความแตกต่างระหว่างข้อมูล ข้อคิดเห็น หรือเหตุผลที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น
5. การค้นหาสิ่งที่เป็นอคติหรือความลำเอียง
6. การระบุถึงข้ออ้าง ข้อสมมติที่ไม่กล่าวไว้ก่อน
7. การระบุถึงข้อคิดเห็นหรือข้อโต้แย้งที่ยังคลุมเครือ
8. การแยกความแตกต่างระหว่างข้อคิดเห็นที่สามารถพิสูจน์ความถูกต้องได้
9. การตระหนักในสิ่งที่ไม่คงที่ตามหลักการและเหตุผล
10. การพิจารณาความมั่นคงหนักแน่นในข้อโต้แย้งหรือข้อคิดเห็น

สรุปได้ว่ากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณนั้นต้องประกอบไปด้วย 1) การทำความเข้าใจกับปัญหา ระบุสาระสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ได้ 2) รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล 3) การสังเคราะห์หรือการเลือกใช้ข้อมูลว่าข้อมูลใดน่าเชื่อถือและไม่น่าเชื่อถือ 4) ประเมินและพิจารณาว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ การคิดของคนต้องมีสติปัญญาเป็นตัวกำกับ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถคิดเป็น วิเคราะห์เป็น โดยคิดวิเคราะห์ได้อย่างถูก

วิธี มีระบบ มีระเบียบ ต่อเนื่องจากเหตุสู่ผล เชื่อมโยงกันภายใต้พื้นฐานของคุณธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติและการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม อย่างนี้เรียกว่าการคิดอย่างมีเหตุผลจนทำให้เกิดปัญญา ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักวิธีปฏิบัติกายคตาสติมาเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักอานาปานสติ หรือการพิจารณาลมหายใจเข้าออกมาเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อฝึกสติเป็นการฝึกรวมจิตใจให้เกิดความตั้งมั่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่นจะทำให้เกิดปัญญานำไปสู่กระบวนการคิดระดับสูงคือคิดแบบไตร่ตรอง เพื่อประเมินค่าและตัดสินใจ

4.3 ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ ด้วยกายคตาสติ

การปฏิบัติกายคตาสติสามารถเสริมทักษะการจัดการกับอารมณ์ กล่าวคืออารมณ์ เป็นความรู้สึกภายในที่เราให้บุคคลกระทำหรือเปลี่ยนแปลงภายในตัวของเขาเองซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เป็นสิ่งไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

องค์ประกอบของอารมณ์จะแบ่งออกเป็น 3 อย่างคือ

1. สภาวะการรู้คิด (cognitive states) เป็นความรู้สึกของผู้กระทำหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล อย่างเช่น เราเคยรู้สึกโกรธ เป็นต้น
2. ปฏิกริยาทางสรีระ (physiological reaction) เป็นการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของเรา เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้นเมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจ
3. การแสดงออกทางพฤติกรรม (expressive behaviors) เป็นสัญญาณการแสดงออกของสภาวะภายใน เช่น เกิดความพอใจก็จะแสดงการยิ้ม หรือเมื่อโกรธก็อาจกล่าววาจาต่อว่าออกมา หรือแสดงอาการกระต๊อบเท้า ตบตี เป็นต้น

ทักษะการจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นรู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ คือ การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือได้รับความสมหวัง 2) อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือได้รับความไม่สมหวัง ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ และจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิดความสับสนในการตีความหมายได้เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมือนกัน เช่น การแลบลิ้นให้บางกลุ่มคนจะถือเป็นการทักทาย แต่ในสังคมจีน ถือว่า

เป็นการแสดงอารมณ์แปลกใจหรือประหลาดใจ เป็นต้น อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิดซึ่ง นักจิตวิทยาพบว่าอารมณ์แรกของมนุษย์นั้นคือ อารมณ์ตื่นเต้น ทารกอายุ 3 เดือนจะมีเพียง อารมณ์ เศร้า และอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่มีความสลับซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ อารมณ์ ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกว่าตนถูกกดขี่อยู่ ตลอดเวลา ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่ สังคมแต่ละแห่งได้กำหนดไว้ ก็จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น วิธีการควบคุม อารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธีดังนี้

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่นอารมณ์วิตกกังวล อารมณ์ โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคนหากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามคุมมันให้ ได้โดยใช้ “สติ” หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหา ต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัดไม่ควรแสดง ออกโดยการดุด่า แต่ควรใช้คำพูดแทน ให้อภัยเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบหรือถึงร้อย ในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้ วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้น อีกครั้ง

3. ใช้การข่ม การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น ถ้าเราไม่แสดงอะไร ออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

4. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นาน ลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะ กลายเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง

ดังกล่าวมานี้ผู้วิจัยได้นำหลักปฏิบัติกายคตาสติในแนวทางการมีสติในอิริยาบถต่าง ๆ คือ การฝึกสติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นวิธีที่ฝึกในชีวิตประจำวันได้ง่ายทำให้จิตเกิดการตื่นรู้ความ จริงของธรรมชาติของจิตและกายรวมทั้งสมองระบบคตินี้ สามารถโดยให้ฐานสติอยู่กับการ เคลื่อนไหว จากการมีสติจะทำให้เข้าใจการเกิดขึ้นของอารมณ์เมื่อมีผัสสะมากระทบและรู้เท่าอารมณ์ ทำให้เกิดทักษะการควบคุมอารมณ์

4.4 ทักษะด้านการแก้ปัญหาด้วยกายคตาสติ

การปฏิบัติกายคตาสติสามารถเสริมทักษะการจัดการกับปัญหา กล่าวคือ ทักษะการจัดการกับปัญหาเป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ เป็นทักษะที่ต้องทำหลังจากใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติแล้ว โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์เพื่อให้ปัญหาคลีคลายไปในทางที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลจะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ได้รับการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ปัญหาโดยทั่วไปก็คือ ข้อสงสัย คำถามเกี่ยวกับเรื่องราวสถานการณ์ หรือบุคคลที่ทำให้เกิดความสับสน ยุ่งยาก ข้อที่ต้องพิจารณาเพื่อแก้ไข หรือเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นอุปสรรคต่อการทำงานซึ่งขัดขวางมิให้งานบรรลุเป้าหมายตามที่วางไว้ ทักษะในการแก้ปัญหานั้นนักทฤษฎีได้สรุปไว้เป็นกระบวนการประกอบด้วย 7 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจสถานการณ์ โดยอาศัยข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีการรวบรวม จัดระเบียบหาความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการดำเนินงานแก้ปัญหาขั้นตอนต่อไป
2. กำหนดปัญหาให้ถูกต้องชัดเจน โดยอาจจะใช้วิธีการเล่าเรื่อง หรือเขียนบรรยายสภาพปัญหาด้วยถ้อยคำสั้น ๆ ที่สื่อสารอย่างตรงประเด็น ได้ใจความจากนั้นจึงระบุเป้าหมายของสภาพการณ์ที่เราอยากให้เกิดขึ้น ภายหลังจากที่ได้แก้ไขปัญหานั้นไปแล้ว
3. วิเคราะห์สาเหตุที่สำคัญ โดยอาจจะใช้วิธีการต่าง ๆ ประกอบไปด้วย การตรวจหาสาเหตุ การเลือกสาเหตุที่สำคัญที่นำมาสู่ปัญหานั้น และการระบุสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา
4. หาวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ ในขั้นตอนนี้ นักแก้ปัญหามักต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหให้ได้มากที่สุด จากนั้น จึงวิเคราะห์ความเป็นไปได้และลดจำนวนวิธีการแก้ไขปัญหามจนคาดว่าจะเหลือวิธีที่เกิดประสิทธิผลมากที่สุด เทคนิควิธีที่ใช้ในการแก้ปัญหานั้นมีหลายวิธีได้แก่ การทำแผนภูมิความคิดหรือ Mind Mapping การระดมสมอง หรือ Brain Storming
5. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด จากบรรดาทางเลือกวิธีการแก้ไขปัญหามี โดยทำการเปรียบเทียบทางเลือกของการแก้ไขปัญหทั้งหมดตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ประเมินและเลือกทางเลือกที่เรียกว่า optimal ที่สุด
6. วางแผนการปฏิบัติ ซึ่งจะต้องมีการกำหนดไว้ก่อนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ใครจะเป็นผู้รับผิดชอบงานใดหรือกระบวนการทำงานใด แต่ละขั้นตอนมีกระบวนการในการทำงาน รวมทั้งมีค่าใช้จ่ายอย่างไรบ้างและจำนวนเท่าไร
7. ติดตามประเมินผล หมั่นคอยตรวจสอบความคืบหน้าของการทำงานที่ได้วางแผนและปฏิบัติตามนั้นอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้ทราบว่าปัญหาและอุปสรรคใดที่เกิดขึ้นจากการ

ทำงานหรือไม่ งานสำเร็จลงได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ รวมทั้งการทบทวนว่าปัญหานั้นแก้ไขไปได้ โดยสิ้นเชิงแล้วหรือยังอาจจะย้อนกลับมาอีกหรือไม่

การแก้ปัญหาที่ดีนั้นต้องหลีกเลี่ยงการยึดติดกับวิธีการตายตัวที่เชื่อว่าจะนำไปสู่การแก้ปัญหา นั้น หากแต่ควรจะต้องคิดว่าการแก้ปัญหาหนึ่งมักมีทางเลือกที่สามารถใช้ได้มากกว่าหนึ่งทาง และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมองว่า ทางเลือกใดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดทั้งในแง่ของมูลค่าต่อค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น และคุณค่าต่อองค์กร ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องอาศัยการเรียนรู้ด้วยตนเองและจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นควบคู่กันไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอการปฏิบัติกายคตาสติด้วยวิธีอานาปานสติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกับการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจะทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีความจำดีและมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นผู้ปฏิบัติจะมีปัญญาจะมีวิธีคิดที่ถูกต้อง คิครอบด้าน เช่น คิดถึงข้อดี ข้อเสีย และหาทางออกได้เป็นต้น

4.5 การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

งานวิจัยเรื่อง กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ ผู้วิจัยได้ทำการสืบค้นข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามกรอบแนวคิดในการวิจัย พร้อมทั้งดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประกอบงานวิจัยนี้ ตามประเด็นต่อไปนี้

4.5.1 ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน

การตระหนักรู้ในตนคือ การรู้และเข้าใจตนเอง รู้จักข้อดีและข้อเสียของตนเองถ้าเรารู้จักตนเอง เราก็จะสามารถรู้และเข้าใจคนอื่นเพราะพื้นฐานมนุษย์นั้นรักสุข เกลียดทุกข์เช่นเดียวกัน ทักษะการตระหนักรู้ในตนได้ให้ความเห็นในประเด็น ทักษะการตระหนักรู้ในตนไว้ดังนี้

จากบทสัมภาษณ์ พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต, รศ. ท่านได้แสดงความคิดเห็นว่า การปฏิบัติกายคตาสติคือ การพิจารณาร่างกาย มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นตัวเรา ตัวเขา ทำให้เข้าใจว่าทุกคนมาจากพื้นฐานเดียวกัน เราเป็นอย่างไร เขาก็เป็นอย่างนั้น เรายังสุขเกลียดทุกข์อย่างไร เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกับเรา การตระหนักรู้ในตนหรือการรู้ตนเอง หมายถึงการอ่านตัวเองออก บอกตัวได้ใช้ตัวเป็น เห็นตัวได้แล่งเราจะไม่ไปทะเลาะกับใครเพราะเราประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เหมือนกับคนอื่น ไม่ไปคิดว่าเราดีกว่าเขา เขาดีกว่าเรา เห็นว่าเราและเขานั้นเหมือนกันดังนั้นการปฏิบัติกายคตาสติจึงส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนได้อย่างแน่นอน³

พระอธิการสุทัศน์ โกสโล ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรให้พิจารณากายนี้ตั้งแต่ปลายผมตลอดฝ่าเท้า ตั้งแต่ฝ่าเท้าตลอดปลาย

³สัมภาษณ์ พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต, รศ., อาจารย์ประจำคณะปรัชญา-พุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 22 สิงหาคม 2563.

ผมเต็มไปด้วยของไม่สะอาดในกายนี้ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เหมือนคนที่มีตาดี แยกปากถุง แล้วก็ดูภายในที่เต็มไปด้วยของไม่สะอาดที่มีอยู่ในกายนี้แล้วพิจารณาออกเป็น 3 ส่วนคือ พิจารณาภายในกายเป็นภายใน พิจารณาภายในกายเป็นภายนอก พิจารณาภายในกายทั้งภายในและภายนอกพร้อมกัน

การเจริญกายคตาสติเป็นการพิจารณาเหตุของกายเพราะธรรมทั้งหลายมีมาแต่เหตุ ถ้าจะดับทุกข์ก็ดับทุกข์ที่เหตุ การที่จะเห็นเหตุของกายคือการเกิดวิปัสสนาหรือการเห็นแจ้ง การเห็นต่างจากความเห็นของชาวโลกพิจารณาว่ากายมีอยู่ตั้งไว้เฉพาะปัจจุบัน ตัวสัมผัสขันธ์ที่รู้ทั่วกายเป็นเครื่องรู้ ตัวสติที่ระลึกในกายนี้เป็น จะไม่มีตัณหา ไม่มีทิฐิ จะไม่เข้าไปยึดติดยึดถือ ไม่มีสิ่งใด ๆ ทั้งปวงในโลกนี้พิจารณาอย่างนี้เรียกว่าการเห็นภายในกาย ดังนี้แล้วกายคตาสติจะเป็นการเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง⁴

พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติเป็นการทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์การทํากายคตาสตินี้เอง ๆ หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็จะทำให้มีสติรู้ตัวที่กายสติรู้ตัวที่เวทนา สติรู้ตัวที่จิต สติรู้ตัวที่ธรรมรู้ตัวพร้อมกับเห็นกายว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราคือจะเกิดการพิจารณาในตัวเพราะเรามีฐานของกายคตาสติ มีฐานที่กายด้วยความมีสติและรู้ตัวมันจะเป็นฐานให้เราเข้าไปในสติปัฏฐาน 4 และเห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นสภาวะธรรมที่ปรุงแต่ง ไม่ใช่เที่ยงแล้วเราจะปล่อยวางที่กายจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยสติเป็นการส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างแน่นอนเพราะการระลึกที่กายจะทำให้เกิดตระหนักรู้ที่เวทนาและในจิตและในธรรม จะเกิดตระหนักรู้ว่าเป็นธรรมชาติ (Self-awareness)⁵

รศ.สุเชาว์ นพอยชุม ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติจะทำให้เกิดความฉลาดทางกาย ทางใจและทางอารมณ์ได้ เพราะคนเรานั้นจะมีปัญหาอยู่ 2 อย่างคือ ปัญหาทางกายและปัญหาทางใจการปฏิบัติกายคตาสติสามารถเสริมสร้างทักษะการตระหนักรู้ในตนเองได้คือ ทางกายจะทำให้เข้าใจตนเองว่ากายเราประกอบไปด้วยธาตุ 4 มีดิน น้ำ ลม ไฟ และขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งทำให้เกิดเป็นตัวตนหรือชีวิตขึ้นมา ส่วนทางใจนั้นการปฏิบัติกายคตาสติย่อมเข้าถึงเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ ส่วนทางอารมณ์นั้นเมื่อการปฏิบัติกายคตาสติทำให้เกิดปัญญาแล้วจะทำให้รู้เท่าทันอารมณ์⁶

⁴สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุทัศน์ โกสโล, เจ้าอาวาสวัดระโงมทอง, วัดระโงมทอง, 3 กันยายน 2563.

⁵สัมภาษณ์ พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน,ดร., เจ้าอาวาสวัดปลิวานาราม, วัดปลิวานาราม, 5 กันยายน 2563.

⁶สัมภาษณ์ รศ.สุเชาว์ นพอยชุม, อาจารย์ประจำคณะบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, 18 กันยายน 2563.

พระธรรมกิตติเมธี, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติคือสติที่ไปรู้ในกาย ถ้าเรามีสติที่เข้าไปสำรวจในกายจะทำให้เรารู้ว่ากายเรานั้นมีความปกติหรือไม่ปกติอย่างไร กายคตาสตินี้ในทางธรรมคือการกำหนดรู้กองลมในกายจะทำให้รู้ว่าลมนั้นเป็นลมที่ดีต่อร่างกายหรือไม่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจะเป็นบาทฐานของความสงบซึ่งไม่ต้องลงทุนมากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ จะทำให้รู้ถึงการทำงานของร่างกายพระพุทธเจ้าทรงใช้อานาปานสติให้คืนที่จะตรัสรู้ทำให้ท่านบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ การปฏิบัติกายคตาสติช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนคือถ้าเรามีจิตสงบ เราจะรู้ว่าเรามีสถานภาพอะไร อยู่ในฐานะและบทบาทอะไร มีสติรู้จะทำให้เราวางตนได้ถูกต้องจะทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต คนที่ล้มเหลวคือคนที่ไม่รู้จักตนการที่จะรู้ตนเองจะต้องมีความสงบ จะอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข⁷

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติเป็นหมวดหนึ่งของกรรมฐาน สติในส่วนที่เป็นสัมมาสติจะอยู่ในองค์ของวิปัสสนาคือการพิจารณาภายในกายกรรมฐานนั้นเป็นเรื่องของความสงบไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติ หรือกายคตาสติ กายคตาสติจะส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนเองได้ในเบื้องต้น การเจริญกายคตาสติจะทำให้เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์และรู้เท่าทันโลก อยู่กับโลกได้อย่างสบายเพราะเรามีสติ แต่หากว่าสติเราอ่อนกำลังลงแต่เข้าศึกหรือตัวกิเลสที่มากกว่าสติก็ไม่สามารถที่จะไปรู้เท่าทันก็จะลงไปกับอาการที่เข้ามากระทบทางอายตนะทั้ง 6 ดังนั้นสติที่จะทำให้เราชำระอุปทานได้คือสัมมาสติคือสติที่พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม จะทำให้เราละความยึดมั่นถือมั่นได้จะทำให้เราอยู่ในอาการแม้ว่าขณะนั้นเราไม่มีสติ แต่เราจะมีญาณรู้แจ้ง สติตัวนี้จะทำให้เราอยู่อย่างปกติสุขได้⁸

สรุปได้ว่าการปฏิบัติกายคตาสติช่วยส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนได้เพราะกายคตาสติเป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าไปประลึกรู้ในอาการอยู่เนื่อง ๆ พร้อมกับมีสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้เบื้องต้นจะทำให้เรารู้ว่าร่างกายเรานั้นปกติหรือไม่อย่างไร รู้การทำงานของร่างกายโดยการกำหนดอานาปานสติซึ่งเป็นหมวดหนึ่งของกายคตาสติ เมื่อเรารู้จักตนเอง รู้ข้อดีและข้อเสียของตนเองก็จะทำให้เรารู้ว่าทุกคนนั้นก็เหมือนเรามีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นส่วนประกอบ มีความรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกันก็จะทำให้เรามีความระลึกรู้หรือสติจะทำให้เราวางตนเองได้อย่างเหมาะสม อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขไม่เบียดเบียนผู้อื่น

⁷สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส, วัดราชาธิวาส, 4 ตุลาคม 2563.

⁸สัมภาษณ์ พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท, เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม, วัดป่าเจริญธรรม, 21 ตุลาคม 2563.

4.5.2 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความดีงามประกอบไปด้วยคุณธรรมเช่น ความรัก ความเมตตาและความเห็นความสำคัญของผู้อื่น จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นในประเด็น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณไว้ดังนี้

จากบทสัมภาษณ์ พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต, รศ. ท่านได้แสดงความคิดเห็นว่าการคิดอย่างมีวิจารณญาณคือการคิดแบบพิจารณาคือเข้ากับเรามีความต้องการเหมือน ๆ กัน จะเป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเราแล้วพิจารณาถึงสิ่งใดควรทำไม่ควรทำโดยนึกถึงผู้อื่นด้วย⁹

พระอธิการสุทัศน์โกสโล ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติเป็นตัวเสริมสร้างความเห็นที่ถูกต้องคือกายนี้ไม่ใช่เราประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อเกิดความเห็นที่ถูกต้องแล้ว การคิดก็ถูกต้อง การปฏิบัติกายคตาสติเมื่อปฏิบัติให้มากแล้วจะเข้าสู่อารมณ์ของวิปัสสนาคือ รู้เหตุของกาย รู้จักแยกแยะธาตุต่าง ๆ รู้การเกิดขึ้นของรูป นาม รู้ความเป็นอนิจจัง คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปดังนั้นแล้วจะเป็นตัวทำให้เราเกิดความคิด อย่างมีวิจารณญาณ

พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติจะช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตได้อย่างแน่นอน เพราะสติและสัมปชัญญะหรือกายรู้สึกตัวที่ กายจะทำให้เป็นบาทฐานในการคิดและไม่ไหลเข้าไปในความคิด โดยมีการคิดอย่างมีเหตุ และผล แล้วปล่อยวาง¹⁰

รศ.สุเชาว์ พลอยชุม ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติจะเสริมสร้างทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพราะการปฏิบัติกายคตาสติจะทำให้เกิดญาณและอภิญญาซึ่งเป็นตัวปัญญาโดยตรง¹¹

พระธรรมกิตติเมธี, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการการปฏิบัติกายคตาสติคือการมีสติทำให้เราคิดได้สม่ำเสมอ คิดได้ถูกต้องอะไรที่ควรอะไรที่ไม่ควรเราสามารถใช้อุปมาตัวนี้ตัดสินใจได้ กายคตาสติเป็นตัวฐานความคิดถ้าตั้งฐานความคิดถูกแล้วก็จะสามารถใช้อุปมาได้ เราจะใช้ปัญญาในการกลั่นกรองสติเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต¹²

⁹สัมภาษณ์ พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต, รศ., อาจารย์ประจำคณะปรัชญา-พุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 22 สิงหาคม 2563.

¹⁰สัมภาษณ์ พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน,ดร., เจ้าอาวาสวัดปลิวาราม, วัดปลิวาราม, 5 กันยายน 2563.

¹¹สัมภาษณ์ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม, อาจารย์ประจำคณะบัณฑิตวิทยาลัย, มหามกุฏราชวิทยาลัย, 18 กันยายน 2563.

¹²สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส, วัดราชาธิวาส, 4 ตุลาคม 2563.

พระอาจารย์ชานนท์ ชยมนโท ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาคะช่วย ส่งเสริมทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณได้ในระดับหนึ่งแต่ว่าอาจจะยังไม่เกิดปัญญาอย่างเต็มที่การที่จะทำให้เราเกิดปัญญาอย่างเต็มที่นั้นเราจะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสัมมาสติ เราควรจะเจริญกายคตาสติพร้อมกับพิจารณาภายในกายเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณด้วย¹³

กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติกายคตานั้นจะช่วยส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณโดยการมีสติระลึกรู้และรู้ตัวทั่วพร้อมจะทำให้เรารู้เท่าทันความคิดไม่ไหลไปกับความคิด มีเหตุมีผลในการตัดสินใจ เราจะสามารถวิเคราะห์ว่าสิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดไม่ถูกต้องและสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องจากการมีปัญญาในการปฏิบัติกายคตาสติ

4.5.3 ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น กล่าวคือ รู้ว่าอารมณ์นั้นมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นประเด็น ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ไว้ดังนี้

จากบทสัมภาษณ์ พระศรีรัชชมงคลบัตติ, รศ. ท่านได้แสดงความคิดเห็นว่าอารมณ์คือสิ่งที่มากระทบโดยผ่านสื่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ อารมณ์เกิดมาทางใจเป็นหลักเราสามารถที่จะนำหลักปฏิบัติกายคตาสติมาพิจารณาให้เห็นว่าทุกขสิ่งทุกอย่างเป็นแค่ธาตุ 4 ชั้น 5 โดยมีใจครองทำให้เราเกิดความรู้สึกทั้งดีและไม่ดี โดยมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นของธรรมดา ทุกคนล้วนแต่เหมือนเราก็จะทำให้เราคิดได้ว่าความรู้สึก อารมณ์ของบุคคลอื่นก็ไม่ต่างจากความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเราจะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์¹⁴

พระอธิการสุทัศน์โกสโล ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาก็เป็นอุบายให้เกิดสมาธิที่สงบนิ่งเป็นเหตุให้มีอุเบกขาคือความเป็นกลาง มีสติเป็นธรรมเครื่องระลึกรู้ มีสัมปชัญญะธรรมเป็นเครื่องรู้รอบ สัมปชัญญะก็คือปัญญา สติกับสัมปชัญญะคู่กันขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ สติและสัมปชัญญะเป็นธรรมที่อุปการะมากเหมือนบิดามารดาที่อุปการะต่อบุตรให้เจริญทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งสติปัญญาวิชาความรู้ คือเริ่มมาตั้งแต่เล็กแต่น้อยบ่อย ๆ ก็เจริญเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ สมาธิจิตเป็นเหตุให้มีอุเบกขา มีความสงบถ้าในจิตมั่นไม่ร้อนมันก็ไม่ปรุง ไม่ยินดียินร้ายเป็นเหตุให้ละจากอารมณ์ต่าง ๆ ได้¹⁵

¹³สัมภาษณ์ พระอาจารย์ชานนท์ ชยมนโท, เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม, วัดป่าเจริญธรรม, 21 ตุลาคม 2563.

¹⁴สัมภาษณ์ พระศรีรัชชมงคลบัตติ, รศ., อาจารย์ประจำคณะปรัชญา-พุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 22 สิงหาคม 2563.

¹⁵สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุทัศน์ โกสโล, เจ้าอาวาสวัดกระโจมทอง, วัดกระโจมทอง, 3 กันยายน 2563.

พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่ถ้าเรามีสติที่กายโดยการเจริญกายคตาสตินั้น จิตจะอยู่เหนืออารมณ์บ่อย ๆ เนื่อง ๆ หัวใจของการภาวนาคือการปล่อยวางเมื่อมีสติที่กายและจิตเป็นหนึ่งกับกาย จิตก็จะวางอารมณ์โดยอัตโนมัติ¹⁶

รศ.สุเชาว์ พลอยชุม ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติกายคตาสติไว้ถึง 10 ประการในเบื้องต้นพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าการปฏิบัติกายคตาสติจะทำให้เรามีความอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวเข้าครอบงำ ดังนี้ผู้ที่ได้ปฏิบัติกายคตาสติจะเป็นผู้ควบคุมอารมณ์ได้¹⁷

พระธรรมกิตติเมธี, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่การปฏิบัติกายคตาสติจะก่อให้เกิดสัมมาสังกัปปะคือความคิดที่ถูกต้องและจะทำให้เกิดสัมมาทิฐิคือความเห็นที่ถูกต้องเมื่อเรามีความคิดถูกต้องและเห็นถูกต้องเราก็จะสามารถเลือกทำในสิ่งที่ได้จัดการกับอารมณ์ได้ทั้งอารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์¹⁸

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่การปฏิบัติกายคตาสติจะสามารถจัดการกับอารมณ์เพราะเมื่อเกิดการรู้เท่าทันอารมณ์มันจะสามารถดับได้ แต่ว่าอารมณ์จะไม่ได้หายไปไหน จะต้องทำสติให้สมบูรณ์แต่สติก็ล้วนไม่เที่ยงเพราะเราไม่สามารถจะตั้งสติมาได้ทุกครั้งเราจะต้องรู้เท่าทันในทุก ๆ อาการให้เห็นว่าทุก ๆ อาการนั้นอยู่ภายใต้กฎของพระไตรลักษณ์คือมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป¹⁹

กล่าวโดยสรุป อารมณ์คือสิ่งที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากการกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อถูกกระตุ้นแล้วเราต้องตั้งสติให้มีความรู้สึกตัวการปฏิบัติกายคตาสติเป็นการสร้างสติและสัมปชัญญะให้เกิดขึ้น เราจะรู้สึกตัวว่เรากำลังมีอารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์สุขเมื่อเรารู้เท่าทันอารมณ์จะทำให้เราเกิดความเห็นที่ถูกต้องเราจะสามารถรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ดังได้ปรากฏในอานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติไว้ในเบื้องต้นว่ การเจริญกายคตาสตินั้นจะเป็นผู้ที่ไม่ถูกความไม่ยินดีและยินดีเข้าครอบงำ

4.5.4 ทักษะด้านการแก้ปัญหา

¹⁶สัมภาษณ์ พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน,ดร., เจ้าอาวาสวัดปลิววนาราม, วัดปลิววนาราม, 5 กันยายน 2563.

¹⁷สัมภาษณ์ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม, อาจารย์ประจำคณะบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, 18 กันยายน 2563.

¹⁸สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส, วัดราชาธิวาส, 4 ตุลาคม 2563.

¹⁹สัมภาษณ์ พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท, เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม, วัดป่าเจริญธรรม, 21 ตุลาคม 2563.

เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดและกายและใจ โดยใช้หลักเหตุและผลในการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นในประเด็น ทักษะการแก้ปัญหาไว้ดังนี้

จากบทสัมภาษณ์ พระศรีรัชชมงคลบัณฑิต, รศ. ท่านได้แสดงความคิดเห็นว่าการแก้ปัญหาเราจะต้องมองไปที่ปัญหาว่าปัญหานั้นคืออะไรมองไปที่เหตุเกิดของปัญหาว่าปัญหานั้นเกิดมาจากอะไร ปัญหาหนึ่งอาจมีสาเหตุมาจากหลายอย่าง และมองไปที่เป้าหมายของการแก้ปัญหา ปัญหาบางอย่างแก้ได้ ปัญหาบางอย่างแก้ไม่ได้ ขึ้นตอนสุดท้ายให้มองไปที่วิธีการแก้ปัญหา การปฏิบัติกายคตาสติสามารถส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาได้ กล่าวคือเราเอาหลักการว่าทุกอย่างนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ปัญหาต่าง ๆ ก็แยกเช่นเดียวกัน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาโรคระบาดโควิด 19 ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยมีปรากฏการณ์ว่ามีโรคระบาดเช่นนี้มาก่อน ก็มีการเกิดโรคนี้ขึ้นมาและคงอยู่ในไม่ช้าโรคนี้ก็จางหายไปเหมือนหลายๆโรคระบาดที่ผ่านมา ปัญหาที่เช่นเดียวกันให้มาพิจารณาในหลักของไตรลักษณ์เหมือนกัน²⁰

พระอธิการสุทัศน์โกสโล ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติช่วยเสริมสร้างทักษะในการแก้ปัญหาได้เพราะการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เกิดปัญญา ถ้ามีปัญญาแล้วจะไปแก้ปัญหานั้น เหตุ เพราะโดยมากคนทั่วไปจะแก้ปัญหานั้นด้วยสัญญาไม่ได้แก้ปัญหานั้นด้วยปัญญา²¹

พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการที่เรามีสติอยู่ที่กายจิตเราจะวางอารมณ์ เพราะฉะนั้นแล้วเมื่อเราวางอารมณ์ได้การแก้ปัญหาก็จะตรงประเด็น ไปตามเหตุและผลปราศจากความลำเอียงไม่ว่าการทำงาน หรือการแก้ปัญหาก็จะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกกายคตาสติก็จะเกิดสติรู้ตัวที่หายใจซึ่งลมหายใจก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย ถ้าเรารู้กายและรู้ลมหายใจจะทำให้การปฏิบัติกายคตาสติที่ประสิทธิภาพมากขึ้น²²

รศ.สุเชาว์ พลอยชุม ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการแก้ปัญหานั้นคือการมีปัญญามีความรู้ความฉลาด ถ้าเรารู้เรื่องกาย ใจ จิตดีแล้วก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่างเพราะปัญหานั้นมี 2 อย่าง คือ ปัญหาทางกาย และปัญหาทางใจถ้าเรามีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องก็สามารถแก้ปัญหาได้²³

²⁰สัมภาษณ์ พระศรีรัชชมงคลบัณฑิต, รศ., อาจารย์ประจำคณะปรัชญา-พุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 22 สิงหาคม 2563.

²¹สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุทัศน์ โกสโล, เจ้าอาวาสวัดกระโจมทอง, วัดกระโจมทอง, 3 กันยายน 2563.

²²สัมภาษณ์ พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน,ดร., เจ้าอาวาสวัดปลิวานาราม, วัดปลิวานาราม, 5 กันยายน 2563.

²³สัมภาษณ์ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม, อาจารย์ประจำคณะบัณฑิตวิทยาลัย, มหามกุฏราชวิทยาลัย, 18 กันยายน 2563.

พระธรรมกิตติเมธี, ดร. ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าตามหลักทางพระพุทธศาสนานั้นเมื่อจิตสงบจะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วปัญญาจะเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาทุกอย่างไม่ว่าปัญหากลางนอก ภายใน ปัญหาสังคม พหุจิตสงบด้วยกายคตาสติ ความทุกข์ ความวุ่นวายจะสงบลงทันที แล้วจะทำให้การใช้วิจารณ์ญาณมาพิจารณาเลือกเฟ้นแนวทางในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทุกอย่างเกิดมาจากเหตุ จิตที่สงบเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา²⁴

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท ท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติกายคตาสติจะเสริมสร้างการแก้ปัญหาได้ในระดับหนึ่ง การมีสติที่มากจะทำให้เข้าไปตัดอาการนั้นแต่จะไม่สามารถเข้าไปรู้แจ้งในอาการนั้น ๆ ได้ แต่ถ้าเราเจริญกายนุสสนาสติปฏิฐานเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณจะทำให้เราเข้าไปรู้แจ้งในอาการนั้น ๆ ได้ จะทำให้แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด²⁵

กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติกายคตาสติจนจิตสงบและมีความตั้งมั่นจะทำให้เกิดปัญญา เพราะเมื่อเราเรียนรู้ เรื่องกาย ใจ จิตเป็นอย่างดีแล้วจะสามารถแก้ปัญหาได้ เพราะปัญหานั้นประกอบไปด้วย ปัญหาทางกาย และปัญหาทางจิต ถ้าเรามีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องว่า กาย ใจ ตั้งอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ปัญหาที่เฉกเช่นเดียวกันคือ มีการเกิดมีการดับโดยธรรมชาติของตัวมันเอง แต่เราจะเป็นผู้เรียนรู้ในปัญหาพร้อมกับการตัดสินใจ และวางใจ ถูกต้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น

4.6 บทสรุป

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาตามแนวปฏิบัติกายคตาสติให้แนวทางในเรื่องทักษะชีวิตได้ครอบคลุมหรือชัดเจนในเรื่องเกี่ยวกับกาย ใจ และอารมณ์มากกว่าที่องค์การสหประชาชาติได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ที่กล่าวในเบื้องต้นการฝึกกายคตาสติจะทำให้เกิดสติ และสัมปชัญญะ เมื่อเรามีสติและสัมปชัญญะจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตน ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ใช้วิจารณ์ญาณในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ละความยึดมั่นและยึดรั้งได้ เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุและผล

²⁴ สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส, วัดราชาธิวาส, 4 ตุลาคม 2563.

²⁵ สัมภาษณ์ พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท, เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม, วัดป่าเจริญธรรม, 21 ตุลาคม 2563.

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์งานวิจัยเรื่อง กายคตาสติ : กระบวนเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธมีวัตถุประสงค์ 3 ประการดังนี้ 1) เพื่อศึกษาทักษะชีวิตและกระบวนเสริมสร้างทักษะชีวิต 2) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องกายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนเสริมสร้างทักษะชีวิต 3) เพื่อศึกษากายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาด้านเอกสารจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ตามหลักคำสอนเรื่อง “กายคตาสติ” ในฐานะเป็นกระบวนเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ และทักษะด้านการแก้ปัญหา มาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ ร่วมกับการสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ และนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาโวหาร เมื่อได้ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังกล่าวแล้ว ได้ผลสรุปการศึกษาดังนี้

5.1.1 ทักษะชีวิตและกระบวนเสริมสร้างทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก WHO เป็นผู้เผยแพร่คำว่า “ทักษะชีวิต” (Life Skill) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนได้รู้จักดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขไม่เป็นภาระของสังคมโดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวเพื่อพร้อมเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม องค์การอนามัยโลกได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 ทักษะดังนี้ คือ 1) ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) ทักษะด้านการคิดสร้างสรรค์ 3) ทักษะการตระหนักรู้ในตน 4) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น 5) ทักษะการตัดสินใจ 6) ทักษะการแก้ปัญหา 7) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 8) ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 9) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 10) ทักษะการจัดการกับความเครียด ทั้งนี้ทักษะชีวิตสามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้จากการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาจะต้องดำเนินไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้านคือ 1) ด้านกายภาพ กล่าวคือ จะต้องฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสภาพนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ 2) การพัฒนาด้านศีลธรรม เป็นกระบวนการฝึก อบรมบุคคลให้มีศีล สมาธิ ปัญญา ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น 3) การพัฒนาด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคงและมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม 4) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

5.1.2 หลักคำสอนเรื่องกายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต

กายคตาสติ เป็นวิธีทำกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสสติ 10 กล่าวคือเป็นการใช้สติเข้าไปพิจารณาในร่างกายของตนให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่งาม ไม่สะอาด ทำให้เกิดการรู้เท่าทัน ไม่หลงใหลเมามัวในกายนี้ เป็นการพิจารณาร่างกายตั้งแต่เบื้องบนลงมาถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างขึ้นไปถึงเบื้องบน โดยแยกออกเป็น ส่วน ๆ ในอาการทั้ง 32 ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงวิธีปฏิบัติในกายคตาสติสูตรเป็น 7 แนวทางด้วยกันคือ 1) อานาปานสติ เป็นการพิจารณาลมหายใจเข้าออก 2) อิริยาบถ เป็นการฝึกสติในอิริยาบถต่าง ๆ 3) สัมปชัญญะ คือการรู้สึกตัวทั่วพร้อม 4) ปฏิกุลมณสิการ คือการพิจารณาความเป็นปฏิกุลของร่างกาย 5) ธาตุมนสิการคือ การจำแนกกายออกเป็นธาตุดิน น้ำ ลมและไฟ 6) นวสีวิทิกา คือ การพิจารณาอสุภะในระยะต่าง ๆ 7) การเจริญญาณ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสบอกแก่ภิกษุว่าถ้าภิกษुरुูปใดเจริญกายคตาสติให้มากแล้วจะมีผลมาก อานิสงส์มากดังนี้คือ 1) เป็นผู้อดทนต่อความไม่ยินดีและยินดีได้ 2) เป็นผู้อดทนต่อภัยและความหวาดกลัวได้ 3) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อนและความหิวได้ 4) เป็นผู้ได้ฌาน 4 5) เป็นผู้บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง 6) ได้ยินเสียง 2 ชนิดคือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ 7) กำหนดรู้อใจของสัตว์และบุคคลอื่น 8) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ 9) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ 10) อาสวะสิ้นไปและแจ้งเจโตวิมุติ การฝึกกายคตาสติจะทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อเรายูกับปัจจุบันก็จะทำให้เราสงบนิ่ง พอเกิดความสงบก็จะทำให้เรามีความสบาย เมื่ออยู่กับความสงบและความสบายจะเป็นอุปายให้เกิดปัญญาซึ่งเป็นหนทางสามารถดับกิเลสได้ ซึ่งการนำวิธีปฏิบัติกายคตาสติมากเป็นหลักกรรมในการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยการใช้ปัญญาเป็นแกนหลัก กล่าวคือเพื่อให้เกิดความเข้าใจใน ร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของทักษะชีวิตที่กล่าวมาในเบื้องต้น กายคตาสติสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตใน 4 ด้านดังนี้คือ 1) ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน 2) ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณ 3) ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ 4) ทักษะด้านการแก้ปัญหา

5.1.3 กายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ

การปฏิบัติกายคตาสตินั้นพระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ในกายคตาสติสูตรว่า เมื่อผู้ใดเจริญแล้วจะมีผลมาก มีอานิสงส์มากนั้นผลอย่างต่ำคือ เป็นผู้อดทนต่อความยินดียินร้ายได้ผลอย่างสูงคือการสิ้นอาสวะกิเลสซึ่งเป็นกุศโลบายในการฝึกจิตใจ ให้อยู่ สงบนิ่งและมีจิตตั้งมั่นพร้อมทั้งเป็นอุปายให้เกิดปัญญา มองเห็นโลกตามความเป็นจริงและเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์ได้ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นทักษะแนวพุทธที่สำคัญที่พุทธศาสนิกชนควรได้นำไปปฏิบัติดังที่ได้กล่าวในเบื้องต้นว่ากระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้นประกอบไปด้วย การเสริมสร้างทางกายภาพ ทางศีลธรรม ทางจิตใจและทางสติปัญญา การปฏิบัติกายคตาสติเป็นการฝึกกระสิกรู้ใน ฐานกายจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้เป็นอย่างดีเมื่อเกิดสติระลึกรู้จะทำให้เราอยู่ในศีลในธรรม ควบคุมจิตใจให้เป็นปกติสุข เมื่อจิตตั้งมั่นก็เป็นอุปายให้เกิดปัญญา

สรุปได้ว่า ผลจากการศึกษาวิเคราะห์งานวิจัยในแนวคิดทฤษฎีทักษะชีวิตและหลักคำสอนเรื่อง“กายคตาสติ” นั้นจะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้ในตน ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ และทักษะด้านการแก้ปัญหา

5.2 ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยกายคตาสติได้ผลอยู่ 2 ประการดังนี้คือ

5.2.1 การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านกายโดยการสรุปผลจากการศึกษาที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 ประการจากการศึกษาพบว่า ทักษะการตระหนักรู้ในตนเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยกายภาพ

5.2.2 การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านจิตใจพบว่า ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทักษะการแก้ปัญหา เป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านจิตใจ

5.3 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาแนวคิดทฤษฎีทักษะชีวิต คือ ทักษะที่จำเป็นที่จะต้องถูกพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้เกิดมีภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตซึ่งทักษะชีวิตนั้นเน้นการพัฒนาไปในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาคือการพัฒนา กาย ใจ และจิตโดยนำหลักในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อเป็นอุบายฝึกพัฒนาใจเพื่อให้เกิดความสงบ ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าควรนำหลักคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ ตั้งมั่น เช่น วิธีปฏิบัติกายคตาสติมาฝึกแก่เยาวชนตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้เกิดสมาธิ มีจิตตั้งมั่นในการเรียน มีความอดทนอดกลั้น และพัฒนาไปสู่การมีทักษะชีวิตต่อไป

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล หลักคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานในแนว กายคตาสติ หรือการระลึกรู้ในกายซึ่งเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างทักษะชีวิต หรือทักษะในการปรับตัวและมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นอุบายให้จิตสงบ เกิดความตั้งมั่น จะทำให้เกิดสติ เมื่อเราเกิดสติเราจะสามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะ สำหรับผู้ที่ทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษาวิจัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาทักษะชีวิต

2. ควบคู่การศึกษาหลักโพชฌงค์ 7 กับการพัฒนาทักษะชีวิต

หากมีการศึกษาตามหัวข้อที่ได้นำเสนอนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำไปเป็นแนวทางด้านการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อเป็นอุบายให้เกิดสมาธิ และปัญญา เพื่อการดำรงชีวิตอย่างเกิดความรู้ ความเข้าใจ ตามหลักความเป็นจริง และเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะในการดำรงชีวิตได้อีกทางหนึ่ง



บรรณานุกรม

เอกสารปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2552

เอกสารทุติยภูมิ

1. หนังสือทั่วไป

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู* กรุงเทพมหานคร, 2543.

คณะกรรมการมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. *วิสุทธิธรรมแปล*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2560.

เคน เคย์. *ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21*, 2554.

เครือข่ายเจริญโภคภัณฑ์. *พระประวัติพระนิพนธ์สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสองศยามจำกัด, 2538.

ฐิตวณโณ ภิกขุ. *วิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ดร.เพชรยุพา บุรณศิริจรัสรัฐ. *หลักการพัฒนาความฉลาดทางสังคม*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง.

บุญย์ นิลเกษ. *คัมภีร์วิสุทธิธรรมสำหรับประชาชน เล่ม 3*. เชียงใหม่ : เชียงใหม่ บี.เอส การพิมพ์, 2543.

ปัญญา ไร่บางยาง และคณะ. *หลักธรรมในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2548.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). *การพัฒนาจิต*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2538.

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน). *กายคตาสติ*. บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์, 2552.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). *การพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา*, 2552.

_____. *คู่มือชีวิต*. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, 2553.

พระพุทโธสะเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิธรรม*, 2543.

พระเมธีธรรมมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). *วิมุตติธรรม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). *อบรมกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท. *ฝึกทำสมาธิแบบกายคตาสติ*. 2550.

พระอุปัชฌาย์เสถียร. *วิมุตติมรรค*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.

ยุทธนา ราชรักษ์. *ทักษะชีวิต 2017*. เชียงใหม่, 2560.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฒโน). *วิธีปฏิบัติกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ขอบวณิชชา จำกัด, 2535.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2533.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สุดารัตน์ พิมพ์รัตนกานต์. *ทักษะชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2560.

สุวรรณา ไชยะธน. *ทักษะชีวิต*. 2548.

แสง จันทร์งาม. *การพัฒนาทักษะชีวิต*. 2544.

2. วิทยานิพนธ์

กันย์สินี ปัญญาอภิวังศ์. *วิทยานิพนธ์ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557.

พระครูตติการักษ์ (ปราโมทย์ มหาวิโร). *ศึกษามูลกัมมฐานในกายคตาสติ*. สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

พระศรีรัตน์ สิริรัตน (ศรีสง่า). *การพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

สุดาภัทร ประดับแก้ว. *วิทยานิพนธ์ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่ต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์, 2557.

อนุวัฒน์ ตรีจิตร์วัฒนากุล. *การศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติในพระไตรปิฎก*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.

3. การสัมภาษณ์

พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม สัมภาษณ์. 22 สิงหาคม 2563

พระอธิการสุทัศน์ โกสโล เจ้าอาวาสวัดกระโจมทอง ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี สัมภาษณ์, 2563 : 3 กันยายน 2563.

พระอาจารย์ปรีียงค์ เมธิโน, ดร. เจ้าอาวาสวัดปิพลิวนาราม อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง สัมภาษณ์, 2563 : 5 กันยายน 2563.

รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม อาจารย์พิเศษคณะพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2563

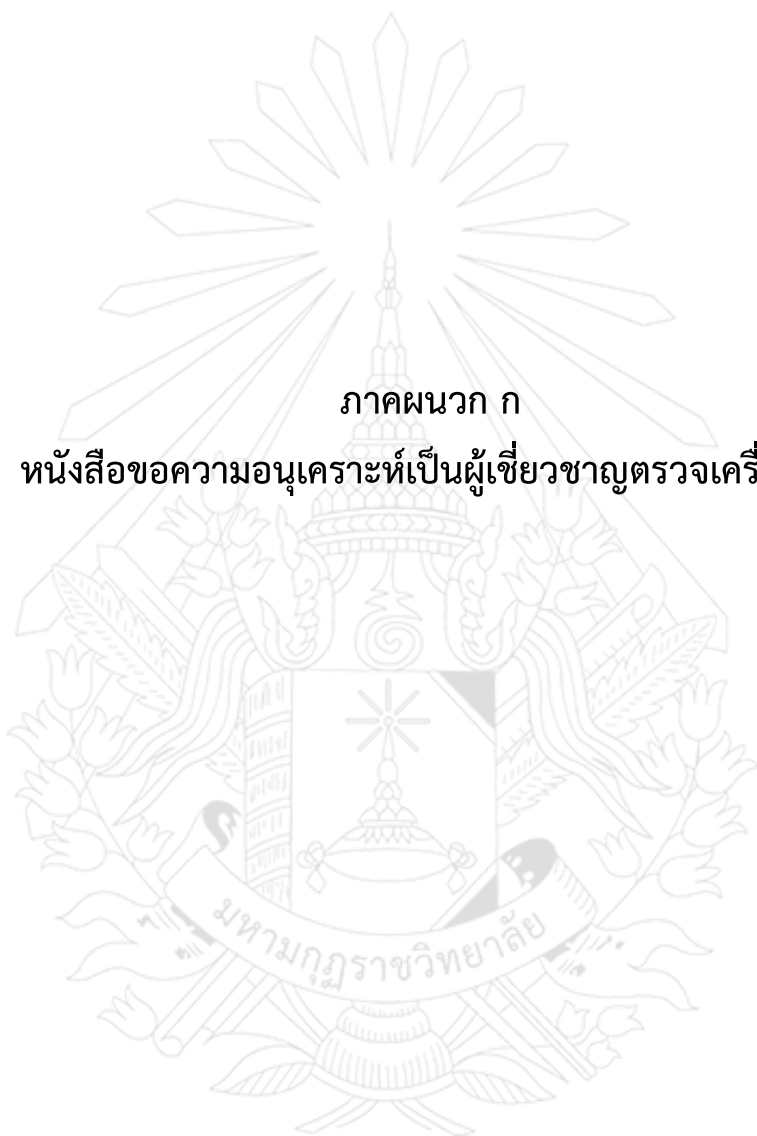
พระธรรมกิตติเมธี, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร สัมภาษณ์, 4
ตุลาคม 2563

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม อำเภอป่าทอง จังหวัดชลบุรี สัมภาษณ์, 21
ตุลาคม 2563.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๕๘๘

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (IOC)

เรียน พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร, ผศ.ดร.

ด้วย นางปิยวรรณ ส่งจักร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ (KAYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST APPROACH)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

—ตามคำสั่ง มหฺวชิ.เลขที่ ๓๖๖๖/๒๕๖๓ ลงนามสั่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
 ๓๖๖๖/๒๕๖๓/ว ๕๘๘ ลงนามสั่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
 ๓๖๖๖/๒๕๖๓/ว ๕๘๘ ลงนามสั่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร (ผศ.ดร.)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓.....
 ที่.....อว ๗๙๐๕/ว ๕๘๘.....วันที่.....๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓.....
 เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC).....

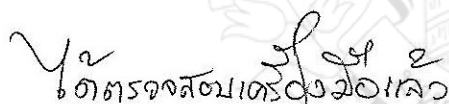
เจริญพร รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์

ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตร
 ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้าง
 ทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST APPROACH)”
 มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อ
 เก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อ
 เก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์


 (พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย


 ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว. ๗๙๐๕/ว. ๕๘๘

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC)

เจริญพร รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตฺร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST APPROACH)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๗๖๖๖/๖๖

๗๙ น.๑. ๒๕๖๓

ประวัติผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. พระมหาวิโรจน์ คุตติโร, ผศ.ดร.

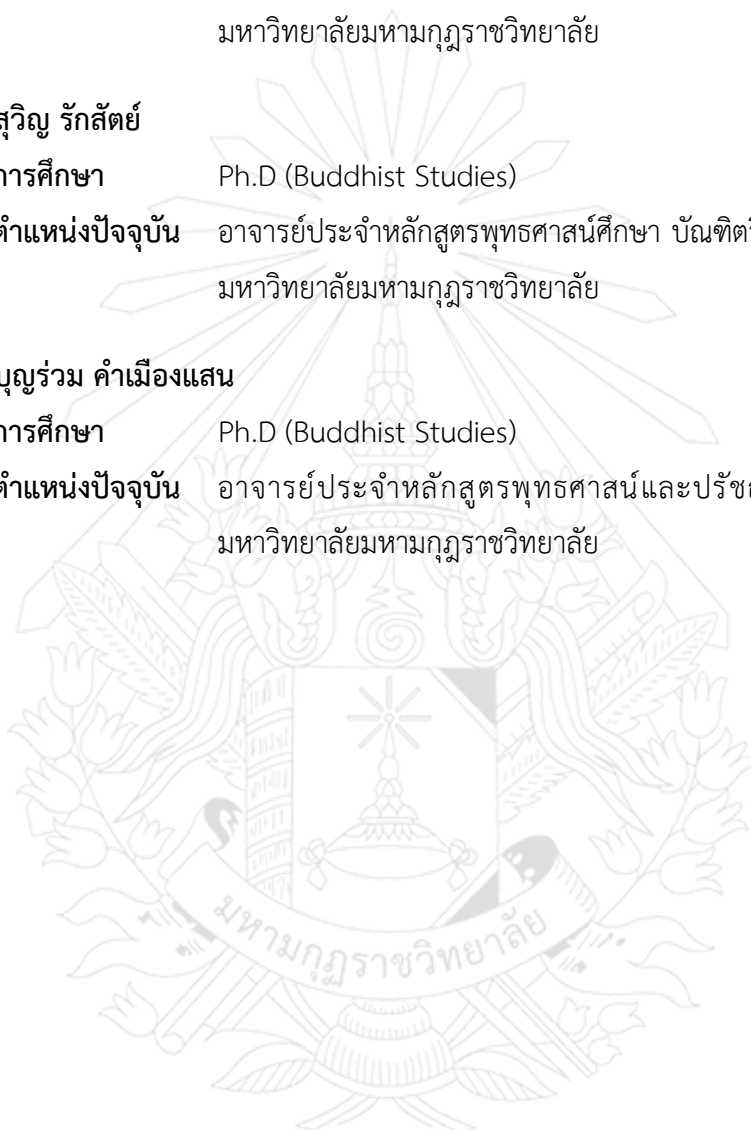
การศึกษา Ph.D (Ancient Indian Asian Studies)
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

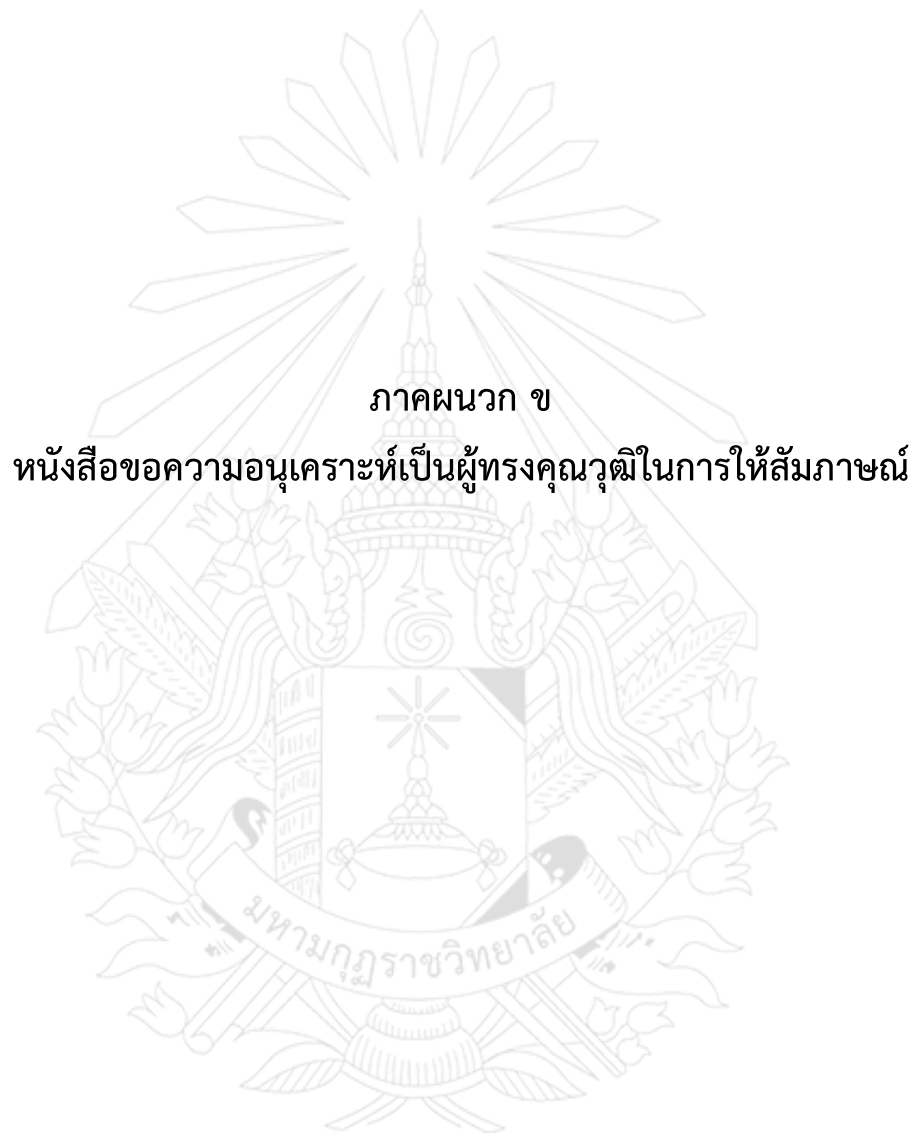
2. รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์

การศึกษา Ph.D (Buddhist Studies)
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

3. รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

การศึกษา Ph.D (Buddhist Studies)
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศึกษาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๓๙๐๕/๕๘๙

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

กราบเรียน พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รัช.

ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST APPROACH)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอในสัมภาษณ์
นักศึกษา เรียบร้อยแล้ว
พระศรีรัชมงคลบัณฑิต
๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ต.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๘๔

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เรียน พระอธิการสุทัศน์ โกสโล
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษา
หลักสูตร ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้าง
ทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST
APPROACH)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูล
เขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน
และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระอธิการสุทัศน์ โกสโล

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ต.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๕๔๔-๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๘๔

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระอาจารย์ปรียงค์ เมธิโน, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

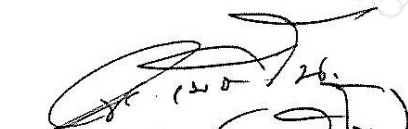
ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST APPROACH)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ


(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย


(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
 โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๘๔

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
 เจริญพร รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตร
 ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้าง
 ทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST
 APPROACH)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูล
 เขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน
 และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๕๑

ที่ ๗๑ (๗๑.๑) ๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาया-นครชัยศรี
ต.ศาลาया อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๘๔

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระเดชพระคุณพระธรรมกิตติเมธี, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวิหาร
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้าง
ทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST
APPROACH)” มีความประสงค์จะขอให้พระเดชพระคุณเมตตาคุณุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์ฯ
เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณเพื่อขอความเมตตาคุณุเคราะห์ใน
การขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

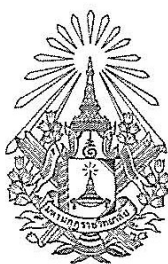
จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ
๕๗.๑.๒๓ ณ วัดราชโอรสารามวิหาร
เลข ๑๓.๐๐ ๒๖.
(พระธรรมกิตติเมธี)
๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐
๕ สิงหาคม ๒๕๖๓

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาया-นครชัยศรี ต.ศาลาया อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๘๔

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางปิยวรรณ สง่าจิตร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ (KĀYAGATĀSATI : PROCESS OF STRENGTHENING LIFE SKILLS IN BUDDHIST APPROACH)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ประวัติผู้ให้การสัมภาษณ์

1. พระธรรมกิตติเมธี, ดร. (เกษม สญญโต ป.ธ. 9)

ที่อยู่ 3 วัดราชาธิวาสวรวิหาร แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10300
กรรมการมหาเถรสมาคม และ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสราชวรวิหาร

2. พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.

ที่อยู่ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย 248 หมู่ที่ 1 ถนนศาลายา - นครชัยศรี ตำบล
ศาลายา อำเภอ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย

3. พระอธิการสุทัศน์ โกสโล

ที่อยู่ วัดกระโจมทอง ถนน บางกรวยไทรน้อย ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัด
นนทบุรี 11130
เจ้าอาวาสวัดกระโจมทอง

4. พระอธิการปรียงค์ เมธิโน, ดร.

ที่อยู่ วัดปลีผลินาราม หมู่ 8 ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง
เจ้าอาวาสวัดปลีผลินาราม

5. พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท

ที่อยู่ วัดป่าเจริญธรรม หมู่ 111 หมู่ 7 บ้านไม้หอม ตำบลเกษตรสุวรรณ อำเภอบ่อทอง
จังหวัดชลบุรี
เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม

6. รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม

ที่อยู่ 117 หมู่ 9 ตำบลบางกระสอบ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
อาจารย์พิเศษคณะพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง กายคตาสติ : กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นการรวบรวมข้อมูลเพื่อสนับสนุนผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยตามหลักสูตร ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้ไม่ส่งผลกระทบต่อความเสียหายของผู้ให้สัมภาษณ์ และผู้ให้สัมภาษณ์สามารถหยุดได้ทันทีถ้าหากมีความไม่สบายใจในการตอบคำถาม

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ :นามสกุล/ฉายา.....

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน/วัด.....

แขวง..... เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

วันและเวลาที่ให้สัมภาษณ์ วัน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

เวลา.....น.

ตอนที่ 2 กายคตาสติในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตแนวพุทธ

1. ท่านคิดว่าการปฏิบัติ “กายคตาสติ” สามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตได้หรือไม่อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าการปฏิบัติ “กายคตาสติ” ช่วยเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนได้อย่างไร?

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการปฏิบัติ “กายคตาสติ” ช่วยเสริมทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณได้อย่างไร?

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่าการปฏิบัติ “กายคตาสติ” ช่วยส่งเสริมทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างไร?

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าการปฏิบัติ “กายคตาสติ” ช่วยส่งเสริมทักษะด้านการแก้ปัญหาได้อย่างไร?

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

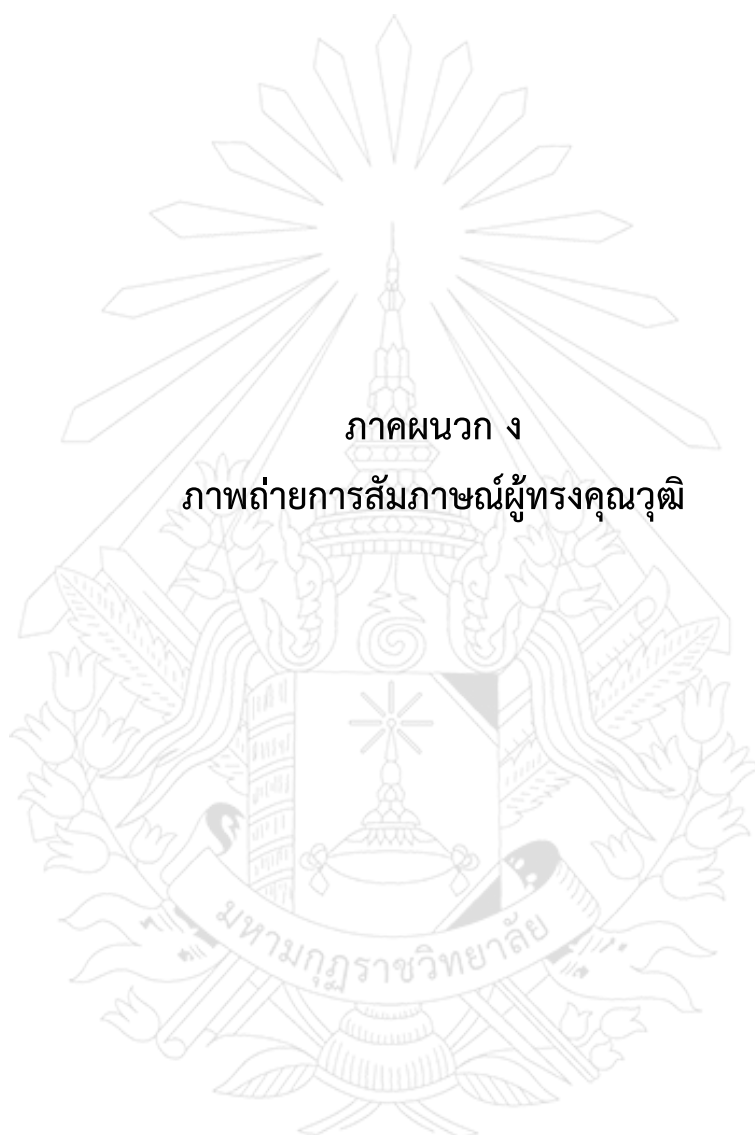
ขอขอบพระคุณที่กรุณาให้คำสัมภาษณ์

ปิยวรรณ สง่าจิตร

นักศึกษาลัทธิสุตฺรศาสนศาสดรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผู้สัมภาษณ์



ภาคผนวก ง

ภาพถ่ายการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาพการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์



สัมภาษณ์พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.



สัมภาษณ์พระอธิการสุทัศน์ โกสโล



สัมภาษณ์พระอาจารย์ปรีงค์ เมธิโน, ดร.



สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม



สัมภาษณ์พระธรรมกิตติเมธี, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวิหาร



สัมภาษณ์พระอาจารย์ชานนท์ ชยมนุโท

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นางปิยวรรณ สง่าจิตร
- ชาติกาล : วันอังคาร ที่ 1 ตุลาคม 2517
- ที่อยู่ปัจจุบัน : 29 ซอยจรัสสินทวงศ์ 97 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด
กรุงเทพฯ ฯ
- การศึกษา
- พ.ศ. 2541 : บริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
- ประสบการณ์ทำงาน
- พ.ศ. 2542 ถึง ปัจจุบัน : ทำธุรกิจส่วนตัว

