พุทธศาสตร์กับประสิทธิภาพการศึกษา

รศ. พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์
อาจารย์ประจำ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

๑.๑ บทนำ

ประสิทธิภาพการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์[1] คือ การดำเนินการในกิจกรรมการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความเข้าใจ (ปัญญาเกิดขึ้น) เพื่อนำมาใช้ในการลด หรือแก้ปัญหาชีวิตบุคคลและสังคมทั้งระยะสั้นและระยะยาวและประสบกับความสุขที่มั่นคงในบุคคลและสังคม โดยเข้ากับหลักประหยัดสุดและเกิดประโยชน์สูงสุด มุ่งที่จะลงทุน ลงกำลังในการเรียนรู้ด้วยกำลังกาย กำลังความคิด ตลอดจนทรัพยากรที่ช่วยในการศึกษาจำนวนน้อยแต่ได้ผลประโยชน์จากการเรียนรู้ได้มาก จึงจะเป็นหลักประสิทธิภาพของการศึกษา ในกรณีที่ผู้ศึกษาทุ่มเทเวลาศึกษาอย่างมาก แต่ไม่ได้มุ่งนำมาใช้ให้ก่อประโยชน์ต่อชีวิตของตนและสังคม ย่อมไม่เข้าหลักประสิทธิภาพการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ เพราะเป็นการเผาผลาญทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยปราศจากการเชื่อมโยงกับการพัฒนาชีวิต ไม่ว่าจะเป็นวัสดุอุปกรณ์ หรือกำลังคน สำหรับ คำว่า "ประสิทธิภาพ" ในบทความนี้ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอในเชิงของการนำหลักธรรมมาบูรณาการ คือ "หลักเบญจขันธ์" และ"เวทนาขันธ์" เพื่อให้ผู้เรียนได้นำหลักธรรมไปปรับใช้ในการเตรียมตนสู่การเรียนรู้และรับรู้ในสาระที่เป็นประโยชน์อย่างยั่งยืน ไม่ได้มุ่งในการสร้างเกณฑ์เพื่อการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

๑.๒ หลักพุทธธรรมในการประยุกต์ประสิทธิภาพการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

การประยุกต์ประสิทธิภาพการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ตามหลักธรรม คือ เบญจขันธ์ หรือขันธ์ ๕ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพฤติกรรมการเรียนรู้ เป็นการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้ดังนี้

---

[1] วินัย อัศว์วิเศษศิวะกุล, **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพฯ : กราฟฟิกอาร์ต, ๒๕๒๖), หน้า ๒๕-๓๓.

๑) กระบวนการเรียนรู้ตามแนวขันธ์ ๕

การเรียนรู้และพฤติกรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เป็นการเปรียบเทียบกระบวนการเรียนรู้ตามแนวขันธ์ ๕ หรือ เบญจขันธ์[2] กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เขา-เรา ส่วนประกอบที่รวมเข้าเป็นชีวิต ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

รูป คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูปธรรมที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม ประกอบด้วย ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน ประกอบด้วย ผิวหนัง ขน เล็บ กระดูก กล้ามเนื้อ เป็นต้น น้ำ ประกอบด้วย เลือด หนอง น้ำมูก น้ำลาย เป็นต้น ลมประกอบด้วย ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น และไฟ ได้แก่ อุณหภูมิในร่างกาย นอกจากนี้ รูป ยังหมายถึง รูปธรรมที่มาสัมผัสอายตนะภายในทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

เวทนา คือ กองเวทนา ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ประกอบด้วย สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) และ อุเบกขาเวทนา (ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์)

สัญญา คือ กองสัญญา ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายจำอารมณ์นั้น ๆ ความจำ หรือจำได้หมายรู้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสิ่งที่ใจนึกคิด

สังขาร คือ กองสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่งสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ คุณสมบัติของจิตมีจิตเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศล อกุศล อัพยากฤตการคิดปรุงแต่งหรือการนำเอาข้อมูลที่รับเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

วิญญาณ คือ กองวิญญาณ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ การรับรู้อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และที่ใจนึกคิด) ที่ผ่านเข้ามายังอายตนะภายใน เช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น

วีรยุทธ วิเชียรโชติ และนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ[3] อธิบายว่า ขันธ์ ๕ น่าจะต้องเป็นองค์ประกอบสำคัญของระบบการเรียนรู้ และพฤติกรรมของมนุษย์ จากสมมติฐานนี้จึงได้จัดขันธ์ ๕ ในรูปของระบบพฤติกรรม โดยนำเอาองค์ประกอบทางจิตวิทยาอื่น ๆ มาผสมผสานกับขันธ์ ๕ เพื่อให้ครบระบบ

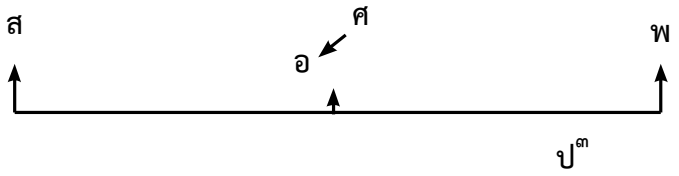
---

[2] สํ.ข.(บาลี) ๑๗/๙๕/๕๘;อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑/๑.

[3] วีรยุทธ วิเชียรโชติ และนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ, **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพฯ: กราฟฟิคอาร์ต, ๒๕๒๖), หน้า ๑๑๙-๑๒๑.

พฤติกรรม กล่าวคือ มีองค์ประกอบที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก (ส) องค์ประกอบที่เป็นอินทรีย์ (อ) องค์ประกอบที่เป็นสิ่งเร้าภายใน สิ่งแวดล้อมภายในและโครงสร้างภายใน (ศ) องค์ประกอบที่เป็นพฤติกรรมตอบสนอง (พ) และองค์ประกอบที่ปฏิสัมพันธ์ การประเมิน และปรับปรุง (ป^{๓}) ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพที่ ๑ แสดงองค์ประกอบสำคัญของระบบการเรียนรู้



จากภาพ สามารถอธิบายความได้ดังนี้

ส. คือ สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสิ่งที่ใจนึกคิด

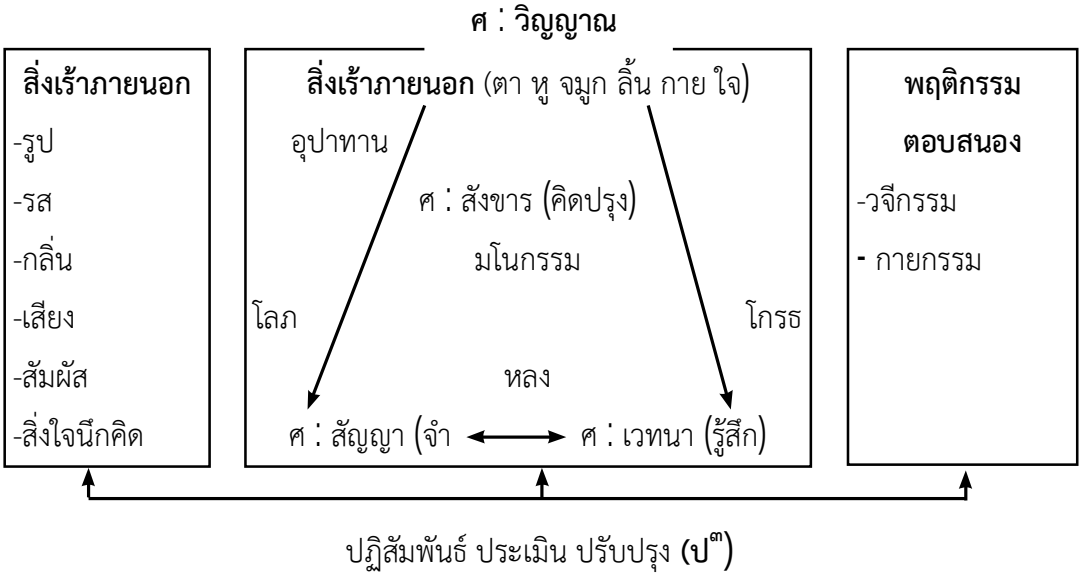
อ. คือ อินทรีย์ ๖ คืออายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ศ. คือ สิ่งเร้าภายใน สิ่งแวดล้อมภายนอก มโนกรรม

พ. คือ พฤติกรรมตอบสนองทางกาย และวาจา

ป^{๓} คือ ปฏิสัมพันธ์ ประเมิน และปรับปรุงเราสามารถนำมาขยายความได้ดังนี้

แผนภาพที่ ๒ แสดงสิ่งเร้าภายนอก อินทรีย์ สิ่งเร้าภายใน พฤติกรรม และปฏิสัมพันธ์



การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในระบบขันธ์ห้า เริ่มต้นด้วย**อายตนะภายนอก** อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และสิ่งที่ใจนึกคิด (ธรรมารมณ์) มากระทบ (เร้า) **อายตนะภายใน** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในขณะที่อายตนะภายนอกกระทบอายตนะภายในนั้น **วิญญาณขันธ์** จะทำหน้าที่เป็นสื่อกลางที่ทำให้เกิดการรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และสิ่งที่ใจนึกคิด ในลักษณะที่รับรู้ทั่วไป กล่าวคือ เมื่อรับรู้ทางหู ว่าเป็นเสียง แต่ยังบอกไม่ได้ว่าเป็นเสียงอะไร เป็นต้น ในขณะนั้น **เวทนาขันธ์** จะทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ความรู้สึกว่าสิ่งนั้นเป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์

การรับรู้ทั่วไป จะเริ่มแปรสภาพเป็นการรับรู้เฉพาะในช่วงเวลาอันสั้นกว่าพริบตา โดยการทำงานของ **สัญญาขันธ์** ในขณะที่เกิดการรับรู้เฉพาะนี้ สัญญาขันธ์ จะทำให้บอกได้ว่ารูปที่เห็นนั้นคือ รูปอะไร เสียงได้กลิ่นนั้นเสียงอะไร เป็นต้น การรับรู้ทางวิญญาณขันธ์จะรับรู้อารมณ์ทางเวทนาขันธ์ และการจำได้หมายรู้ทางสัญญาขันธ์ ผลิตผลจากทั้งสามแหล่งนี้ เป็นข้อมูลให้กับสังขารขันธ์ ซึ่งทำหน้าที่ปรุงแต่งให้เกิดกระแสธารแห่งความคิด คำนึง จนถึงขั้นของการกำหนดออกมาเป็นเจตนาและ **มโนกรรม** คือการกระทำทางใจ

มโนกรรม ที่เกิดขึ้นในใจ ย่อมพร้อมจะแสดงออกมาทางวาจา เรียกว่า **วจีกรรม** หรือแสดงออกมาทางกาย เรียกว่า **กายกรรม**

๒) ขั้นตอนการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวคิดพระพุทธศาสนา เรียกว่า **สิกขา ๓** หรือ **การศึกษา ๓** ขั้นตอนดังนี้คือ

(๑) ปริยัติ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญเพราะเป็นการศึกษาภาคทฤษฎี อันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ

(๒) ปฏิบัติ ได้แก่ การนำความรู้จากการศึกษาเล่าเรียนในภาคทฤษฎีมาสู่ขั้นตอนการปฏิบัติจริง หรือนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะของตน

(๓) ปฏิเวธ ได้แก่ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ ซึ่งจะรับรู้ด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลของการปฏิบัตินั้น ๆ

๓) บุพพนิมิตของมัชฌิมปฏิปทา

บุพพนิมิตของมัชฌิมปฏิปทา[4] คือ บุพภาคของการศึกษา หมายถึง ส่วนเบื้องต้นของการศึกษา นั่นคือ **"สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ"** เป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้น

[4] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๒๑- ๖๒๒.

17. □□□□

ของการปฏิบัติธรรม หรือเป็นขั้นเริ่มแรกในระบบการศึกษาตามหลักการของพระพุทธศาสนา และเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์ ชัดเจน เป็นอิสระมากขึ้นตามลำดับจนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด

สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาชั้นสูงที่เกิดจาการสั่งสอนอบรมในด้านจิตใจ จนเห็นสัจจะทั้งปวงว่าอะไรควรข้องแวะ อะไรควรละอย่างชัดเจน การจัดการศึกษาจนได้ปัญญาประเภทสัมมาทิฏฐิ คือการวางรากฐานความถูกต้องให้แก่วิชาการทั้งปวง ความรู้ใด ๆ ก็ตามที่ตั้งอยู่บนสัมมาทิฏฐิ ล้วนเป็นความรู้ที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร แต่จะสร้างสรรค์ประโยชน์ฝ่ายเดียว พื้นฐานสำคัญของการเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ ต้องมีสัมมาทิฏฐิเป็นแกนกลาง พระพุทธองค์ก็ได้ชี้ชัดว่าการเกิดสัมมาทิฏฐิมาจากเหตุสองอย่าง คือ

๑) ปรโตโฆสะ คือ ปัจจัยกระตุ้นการเรียนรู้จากภายนอก เช่น การแนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ตลอดจนการเลียนแบบจากพ่อ แม่ ครู เพื่อน ซึ่งหมายเอาเฉพาะการเรียนจากส่วนที่ดีงามถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร บุคคลที่ทรงคุณธรรม เป็นต้น

๒) โยนิโสมนสิการ คือ ปัจจัยกระตุ้นการเรียนรู้จากภายใน หมายถึง การคิดอย่างแยบคาย หรือความรู้จักคิด คิดอย่างมีระบบ คิดอย่างมีกระบวนการ คิดรอบด้าน หรือคิดตามแนวทางปัญญา คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ ตามความเป็นจริง ซึ่งโยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายใน ได้แก่ปัจจัยภายในตัวบุคคล เรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา นั่นก็คือ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่ก่อให้เกิดปัญญา

ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกัน สำหรับคนสามัญซึ่งมีปัญญาไม่แก่กล้า ย่อมต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) และคล้อยตามคำแนะนำชักจูงที่ฉลาดได้ง่าย แต่ก็จะต้องฝึกหัดให้สามารถใช้ความคิดอย่างถูกวิธี (โยนิโสมนสิการ) ด้วยตนเองได้ด้วย จึงจะก้าวหน้าไปถึงที่สุดได้ ส่วนคนที่มีปัญญาแก่กล้าย่อมรู้จักใช้โยนิโสมนสิการได้ดีกว่า แต่อย่างไรก็ตามก็อาจต้องอาศัยคำแนะนำที่ถูกต้องเป็นเครื่องนำทางในเบื้องต้น และเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ก้าวหน้าไปได้รวดเร็วยิ่งขึ้นในระหว่างการฝึกอบรม

การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิ ด้วยปรโตโฆสะ คือ วิธีการที่เริ่มต้นด้วยศรัทธาและอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรม จึงต้องพิจารณาที่จะให้ได้รับการแนะนำชักจูงสั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุด คือ ต้องมีผู้สั่งสอนอบรมที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติมีความรู้

17. □□□□

ความสามารถและใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล ดังนั้น ในระบบการศึกษาอบรม จึงจำกัดให้ได้ในปรโตโฆสะที่มุ่งหมายด้วยหลักที่เรียกว่ากัลยาณมิตร (ผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี เพื่อนที่ดี สภาพแวดล้อมที่ดี) ส่วนโยนิโสมนสิการ เป็นตัวหลักการใช้ปัญญา ซึ่งจะต้องพิจารณาว่าควรใช้ความคิดให้ถูกต้องอย่างไร เมื่อนำปัจจัยทั้งสองมาประกอบกัน นับว่า กัลยาณมิตร เป็นองค์ประกอบภายนอก และโยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายใน

การศึกษาจิตวิทยาการเรียนรู้ มุ่งเน้นให้เข้าใจถึงธรรมชาติของการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพรายวิชานั้น ๆ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิคของพาฟลอฟ การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำของสกินเนอร์ การเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกของธอร์นไดด์ โดยเฉพาะกฎการเรียนรู้ ๓ ข้อ ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจของกลุ่มเกสตัลล์ เป็นต้น รวมทั้งการเรียนรู้และพฤติกรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวขันธ์ ๕ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามหลักสิกขา ๓ และบุพพนิมิตของมัชฌิมปฏิปทา

จากสาระธรรมเบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ ประการและองค์ประกอบของหลักพุทธธรรมดังกล่าวนั้น ตัวที่จะนำมาบูรณาการทางการศึกษาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในตัวผู้เรียนนั้น เป็นเรื่องของเวทนา คือ เมื่อเกิดการเรียนรู้ ย่อมมีความรู้สึก (เวทนา) เข้าไปเกี่ยวข้องอย่างแยกไม่ออก ดังนั้นความรู้สึก (เวทนา) จึงเข้าไปเกี่ยวข้องกับการศึกษาอยู่ ๒ ลักษณะ คือ[5]

๑) ความรู้สึก (เวทนา) กับความไร้ประสิทธิภาพของการศึกษา

ความรู้สึก (เวทนา) ในแง่สุข ทุกข์ และอุเบกขา มีส่วนช่วยให้เกิดความไร้ประสิทธิภาพของการศึกษามี ๒ ประเภท คือ

๑.๑) ความรู้สึกทุกข์ที่กาย (ทุกขเวทนา) ความทุกข์กายเป็นสภาพที่ทนได้ยากยิ่ง และง่ายที่จะก่อให้เกิดทุกข์ใจ บุคคลใดที่มีความเจ็บป่วยทางกาย ย่อมยากที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้หรือได้เข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะภาวะร่างกายอ่อนแอ ย่อมทำให้กำลังจิตอ่อนแอไปด้วย

---

[5] พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์, **จิตวิทยาสำหรับครู.** (แพร่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่, ๒๕๕๕), หน้า ๔๕-๕๐. (อ้างในจักรแก้ว นามเมือง)

17. □□□□

๑.๒) ความรู้สึกที่ใจเป็นบาป (อกุศลเวทนา) มีอยู่ ๓ ลักษณะคือ สุขใจ (กุศลโสมนัสเวทนา) ทุกข์ใจ (อกุศลโทมนัสเวทนา) และรู้สึกเฉยเมื่อเป็นบาป (อกุศลอุเบกขาเวทนา) ประกอบอยู่กับ จิตที่โลภ (โลภจิต) จิตที่มีโทสะ (โทสจิต) และจิตที่หลง (โมหจิต) ความรู้สึกที่ใจเป็นบาป ย่อมมีโมหะประกอบอยู่ด้วยเสมอไป เพราะโมหะเป็นอกุศลสาธารณะ ซึ่งหมายความว่า โมหะย่อมประกอบเข้ากับอกุศลจิตทั่วไป หรือกล่าวอีกแง่หนึ่ง ไม่ว่าอกุศลจิตชนิดใดเกิดขึ้นมา ย่อมมีโมหะเข้าไปประกอบได้เสมอไป โมหะมีลักษณะปกปิดความจริง เปรียบเสมือนความมืดมิให้คนเราเห็นสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่ตรงข้ามกับโมหะ คือ อโมหะ หรือ ปัญญา ซึ่งหมายถึงความเข้าใจตามความเป็นจริงเพื่อส่งเสริมคุณภาพของชีวิต ปัญญานี้คือแสงสว่างส่องทางชีวิตให้คนเรารู้จักหลีกเลี่ยงทางอันตรายอันนำสู่ความทุกข์ให้แก่ชีวิต เมื่อโมหะตรงข้ามกับปัญญาดังกล่าว อกุศลเวทนาไม่ว่าชนิดใดย่อมเจือปนด้วยโมหะ ซึ่งเป็นความมืดมิดที่คอยปกปิดความรู้ที่เป็นจริง และเป็นประโยชน์ต่อชีวิต การที่ให้เกิดอกุศลเวทนาขึ้นมา ย่อมมีโมหะคอยปิดความเข้าใจในการเรียนรู้ตามความเป็นจริง

ตัวอย่างของอกุศลเวทนา ดังต่อไปนี้ แสดงถึงการมีส่วนช่วยให้เกิดความไร้ประสิทธิภาพของการศึกษาต่อการเรียนรู้และรับรู้ของนักเรียนของผู้เรียน

ตัวอย่างที่ ๑ ขณะที่นักเรียน เกิดความทุกข์ (โทมนัสเวทนา) เนื่องจากครูคอยจับผิดตนอยู่ตลอดเวลา หรือบางครั้งที่ครูคอยคิดว่านักเรียนจะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง (โมหจิต) ตลอดเวลา ย่อมก่อให้เกิดความตึงเครียดแก่ภาวะแห่งจิตใจของนักเรียน ผลย่อมทำให้ลดระดับความสามารถในการเรียนรู้เพราะขาดแรงจูงใจ ด้วยจิตไม่นิ่งมันคอยแกว่งคอยระแวง

ตัวอย่างที่ ๒ ในกรณีที่นักเรียนยินดีติดใจในความสุขอย่างหลงใหล (โมหจิต) อันเป็นผลจากการหาความรื่นเริงจากสถานบันเทิงเริงรมย์ เสียงเพลง เสียงดนตรี โรงภาพยนตร์ จนหนีโรงเรียน ย่อมนำความเสียหายต่อการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียน กรณีนี้เกิดจากนักเรียนติดใจในโสมนัสเวทนา (สุขใจ) ในโลภจิต จนขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนซึ่งเป็นหน้าที่แต่ไม่ประพฤติในหน้าที่เพราะจิตเกิดความหลงไม่สามารถแยกถูกผิดจึงเกิดความเสียหายต่อการเรียนต่อตนเองและต่อพ่อแม่

ตัวอย่างที่ ๓ นักเรียนบางคนชอบนั่งเซื่องซึม และง่วงเหงาหาวนอนเก่ง ภาวะจิตใจนี้ยังสะท้อนออกมาทางสีหน้า ไม่ร่าเริงไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส ขณะเดียวกันก็ไม่หม่นหมอง ไม่มีความกระตือรือร้น ในกรณีเช่นนี้นักเรียนนั้นมีความรู้สึกอุเบกขาที่ประกอบอยู่ในโมหจิตเกิดขึ้นและมีผลต่อการขาดความกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้รับรู้ไม่ยินดียินร้ายต่อสรรพสิ่งรอบกาย

17. □□□□

จากตัวอย่างดังกล่าวความเป็นอกุศลเวทนามีผลที่เป็นลบต่อการเรียนรู้และรับรู้คือเกิดความไร้ประสิทธิภาพที่มีฐานมาจากภาวะความตึงเครียดทางจิต ภาวะแห่งความหลงใหลและภาวะแห่งความเศร้าหมองความไม่เบิกบานแห่งจิตสอดคล้องกับตอนหนึ่งของบทความของพระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร ที่วิเคราะห์มาจากพระพุทธศาสนาเถรวาทตอบคำถามว่าโลกและสรรพสิ่งคืออะไรเพื่อส่งต่อไปถึงการเรียนรู้และรับรู้ มักจะวางลำดับการตอบคำถาม ดังนี้ คือ เริ่มต้นจาก (๑) กล่าวถึงความหลากหลายของโลกและสรรพสิ่งก่อน จากนั้น (๒) โยงไปหากระบวนการรับรู้โลกทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา+รูป, หู+เสียง, จมูก+กลิ่น, ลิ้น+รส, กาย+โผฏฐัพพะ, และใจ+ธรรมารมณ์ และ (๓) สาวลึกลงไปถึงกระบวนการปรุงแต่งสร้างข้อมูลที่รับรู้ในระดับจิตใจ (วิตักกะ+ปปัญจะ) ในฐานะเป็นรากฐานที่มาของโลกและสรรพสิ่ง (ปปัญจสัญญาสังขา) เช่น ในพรหมชาลสูตร เวลาที่พระพุทธเจ้าตอบคำถามเรื่องความหลากหลายของความคิดความเชื่อในทิฏฐิ ๖๒ ที่เจ้าลัทธิสำนักต่าง ๆ เสนอขึ้นมา วิธีตอบคำถามของพระองค์คือการโยงกลับไปหาการรับรู้โลกทางอายตนะ จากนั้นสาวลึกลงไปถึงกระบวนการทำงานในระดับจิตใจ คือ เมื่อรับรู้โลกแล้วจะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน โดยลำดับได้เสนอเป็นแผนภูมิแสดงการรับรู้ของโลกมนุษย์ที่จะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพดังนี้[6]

แผนภูมิที่ ๓ แสดงกระบวนการรับรู้โลกของมนุษย์

-ตา + รูป

ตัณหา **มานะ** -หู + เสียง

จิต

-จมูก + กลิ่น + วิญญาณ ฯลฯ **ปปัญจสัญญาสังขา**

อ -ลิ้น + รส

-กาย + โผฏฐัพพะ

ทิฏฐิ -ใจ + ธรรมารมณ์

๒) ความรู้สึก (เวทนา) กับประสิทธิภาพการศึกษา ความรู้สึก (เวทนา) ในแง่สุข และอุเบกขาที่มีส่วนช่วยให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษามีอยู่ ๒ ประเภทคือ

---

[6] พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, บทความเรื่อง **"แนวคิดเรื่องจิตเท่านั้นที่มีอยู่"** ของพระพุทธศาสนานิกายโยคาจาร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

๒.๑) ความรู้สึกสุขที่กาย (สุขเวทนา) คือ ความสุขกายซึ่งพร้อมที่จะเกิดขึ้นมาในร่างกายที่มีสุขภาพดี (ไม่ใช่สุขกายแบบหลงใหลรูปกายภายนอก) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การมีสุขภาพกายที่ดีย่อมง่ายที่จะทำให้เกิดมีความสุขกาย เพราะปราศจากทุกข์กายที่คอยมาเบียดเบียนจนเสียสมาธิจิต ตัวอย่าง นักเรียนกำลังเรียนรู้ในห้องเรียนที่ปราศจากความร้อนอบอ้าว มีอากาศถ่ายเทสะดวก และมีลมพัดผ่านมา ยังให้เกิดความสบายกายแก่นักเรียน ย่อมมีส่วนช่วยให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษา เพราะสภาพแวดล้อมกายมีความเหมาะสมจึงทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีต่อการเรียน

๒.๒) ความรู้สึกที่ใจเป็นบุญ (กุศลเวทนา) มี ๒ ชนิดคือ ความรู้สึกสุขใจที่เป็นบุญ (กุศลโสมนัสเวทนา) และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ที่ใจเป็นบุญ (กุศลอุเบกขาเวทนา) ทั้ง ๒ ชนิดสามารถประกอบกับกุศลจิตที่มีปัญญา และกุศลจิตที่ไม่มีปัญญา

หลักพุทธจิตวิทยากล่าวว่า กุศลเวทนาย่อมประกอบกับคุณธรรมดังต่อไปนี้เสมอไป คือ

๑. สติ คือการรู้จักยับยั้งกำลังของอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น

๒. ตัตรมัชฌัตตา คือ ความเที่ยงธรรม

๓. ปัสสัทธิ คือ ความสงบของจิตจากความเร่าร้อน

เมื่อเป็นเช่นนี้ มีข้อน่าสังเกตว่า กุศลเวทนา ไม่มีความรู้สึกทุกข์ (ทุกขเวทนา) เลย เพราะเป็นความรู้สึกที่มีคุณภาพ แม้จะมีความรู้สึกสุข ก็ไม่เป็นความรู้สึกสุขอย่างหลงใหลไร้สติเหมือนอย่างรู้สึกสุขที่เป็นอกุศลเวทนาในโลภจิต แต่เป็นความรู้สึกสุขที่มีสติพร้อมบริบูรณ์ แม้จะมีความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็ไม่เจือปนด้วยความหลง เหมือนอย่างอกุศลเวทนาในอกุศลจิต แต่เป็นความรู้สึกที่มีสติพร้อมบริบูรณ์และมีความสุขรอบคอบด้วย

ด้วยเหตุดังกล่าว กุศลเวทนาเป็นความรู้สึกบริสุทธิ์มีกำลังในการสร้างสรรค์ต่อชีวิตและเป็นองค์ประกอบสำคัญในขณะเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างของกุศลเวทนา ที่แสดงถึงการช่วยให้มีประสิทธิภาพทางการศึกษา คือ

ตัวอย่างที่ ๑ คุณครูมักมีความรู้สึกสุขใจที่ได้เป็น **"ครู"** เพราะมีโอกาสได้อบรม

สั่งสอนคนให้เป็นคนดี ในการที่จะเติบโตที่จะได้เป็นพลังที่สำคัญของชาติ ความสุขใจนี้เองเป็นกุศลโสมนัสเวทนา ซึ่งเป็นการหล่อเลี้ยงให้คุณครูมีกำลังใจทุ่มเทกำลังกายกำลังทรัพย์กำลังสติปัญญาต่อการสอนเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียนในฐานะที่เป็นผู้ให้โดยบริสุทธิ์ใจ

17. □□□□

ตัวอย่างที่ ๒ นักเรียนที่ทำการทบทวนตำราเรียนมาด้วยความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขาเวทนา) ที่ประกอบด้วยการมีสติ มีความสงบ ย่อมง่ายต่อการเข้าใจในตำราเรียน แจ่มแจ้ง กรณีนี้มีกุศลอุเบกขาเวทนา มีส่วนทำให้เกิดความรอบรู้ และเข้าใจในการศึกษาสามารถที่จะนำพาตัวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ท่านติช นัท ฮันส์ "จงจำไว้ว่า มีเวลาที่สำคัญที่สุด เวลาเดียวคือปัจจุบัน ช่วงขณะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นเวลาที่เราเป็นเจ้าของอย่างแท้จริงบุคคลที่สำคัญที่สุดก็คือคนที่เรากำลังติดต่ออยู่ คนที่อยู่ต่อหน้าเราเพราะเราไม่รู้ว่าอนาคตเราจะได้ติดต่อกับใครอีกหรือไม่ และภารกิจที่สำคัญที่สุดก็คือ การทำให้คนที่อยู่กับเราขณะนั้นๆมีความสุขเพราะนั้นเป็นภารกิจอย่างเดียวของชีวิตเราจะทำอย่างไรจึงสามารถอยู่ปัจจุบันอยู่กับคนรอบข้างเราช่วยลดความทุกข์ เพิ่มความสุขแห่งชีวิตเหล่านั้น.... **คำตอบก็คือ เราต้องฝึกสติ"**

การที่เราดำรงตนอย่างมี **"สติ"** และให้คุณค่ากับ**"เวลา"**ย่อมประสบผลสำเร็จในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี คุณครูมีความสุขใจได้เป็นครูผู้สอนสุขใจอย่างเดียวไม่พอแต่มีสติด้วย และนักเรียนที่มีสติในการศึกษาเล่าเรียนรู้ตนเองอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรอยู่ย่อมง่ายต่อการที่จะทำความเข้าใจในบทเรียน "สติ" จึงเป็นฐานสำคัญของชีวิตมนุษย์

๑.๓ พุทธวิธีควบคุมความรู้สึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษา

วิธีควบคุมความรู้สึกทุกข์กาย (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกที่ใจเป็นบาป (อกุศลเวทนา) ก่อให้เกิดความไร้ประสิทธิภาพของการศึกษา จึงต้องมีวิธีควบคุมไม่ให้อกุศลจิตทั้ง ๒ เกิดขึ้น ดังนี้

๑) วิธีควบคุมความรู้สึกที่เป็นทุกข์กาย มีหลักในการควบคุม ๔ วิธี คือ

๑.๑) หลัก **"แก้ทุกข์"** ในกรณีที่เกิดความทุกข์กายขึ้นมาในขณะที่กำลังศึกษาเล่าเรียนหรือทำการสอนหนังสือ ให้ใช้หลักการ "แก้ทุกข์" คือรู้จักกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ควรปล่อยให้เกิดความทุกข์จนทำให้จิตใจเหนื่อยอ่อนจนไม่อาจทำอะไรได้อย่างปกติ เช่น ครูยืนสอนนานเกินไป จนเกิดความเมื่อยล้าหรือนักเรียนนั่งฟังการสอนนานเกินควร ประสิทธิภาพการสอนและการเรียนรู้ย่อมอ่อนลง ครูที่ดีจะต้องไม่ฝืนความทุกข์เหล่านี้ เช่น ควรหยุดพักผ่อน เพราะเมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อน ประสิทธิภาพการเรียนการสอนย่อมมีกำลังเพิ่มขึ้น หรือนักเรียนดูหนังสือสอบ โดยมีการหยุดพักเป็นระยะ ย่อมสามารถดูหนังสือได้ดีและนาน ช่วยให้มีประสิทธิภาพต่อการจำและทำความเข้าใจได้

17. □□□□

๑.๒) หลัก **"เปลี่ยนความสนใจ"** หลักนี้อาศัยหลักพุทธจิตวิทยาที่กล่าวว่า ปกติจิตใจเราจะมีความรู้สึก ๒ อย่างพร้อม ๆ กันไม่ได้ เพราะจิตเกิดขึ้นมาเป็นเพียงหนึ่งขณะ ๆ ดังนั้น เวลาเกิดความรู้สึกทุกข์ที่กาย ถ้ารู้จักใช้หลัก "เปลี่ยนความสนใจ" คือ แทนที่ใจจะจดจ่อกับความรู้สึกทุกข์กายที่เกิดขึ้น ก็เปลี่ยนไปให้ความสนใจในสิ่งอื่นแทน ความรู้สึกที่ไม่ใช่ทุกข์กายย่อมเกิดขึ้นมาแทนที่ เช่น นักเรียนบางคนอ่านหนังสือมากจนปวดศีรษะ ก็เปลี่ยนความสนใจไปในเรื่องอื่น เช่น หยุดพักแล้วไปสนใจทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ เดินเล่น คุยกับเพื่อน ฯลฯ เป็นต้น ความรู้สึกทุกข์กายก็ถูกระงับหรือผ่อนคลายลงไปได้

๑.๓) หลัก **"สมาธิ"** หลักสมาธิ คือ การรู้จักทำสมาธิเพื่อระงับทุกข์กาย การทำสมาธิ คือ การให้จิตตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เหมาะสมไว้นาน ๆ ผลย่อมทำให้จิตเกิดความสงบ เกิดความสุขปกติขั้นประณีตเกิดขึ้นมาได้ เช่น ให้จิตใจของเราตั้งมั่นใน "พุทโธ" ด้วยการพูดออกเสียงหรือพูดในใจก็ได้ พูดช้า ๆ สัก ๑๐ ถึง ๓๐ นาที ขณะที่ภาวนาคำว่า "พุทโธ" ก็ให้จิตโน้มถึงคุณของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ บุคคลใดที่ฝึกการทำสมาธิเช่นนี้บ่อย ๆ ย่อมสามารถนำมาประยุกต์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการศึกษาหลายประการ ตัวอย่างเช่น หากทุกข์กายแล้วใช้วิธีการ "แก้ทุกข์" และ "เปลี่ยนความสนใจ" แล้วไม่หาย ให้ใช้หลักทำสมาธิแทน คือ ไม่ไปใส่ใจความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่มุ่งให้จิตตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เหมาะสมไว้นาน ๆ แทน เช่น มุ่งภาวนาคำว่า "พุทโธ ๆ ๆ ๆ" แทนที่ ย่อมมีส่วนช่วยระงับหรือบรรเทาความทุกข์กายที่เกิดขึ้นไม่มากก็น้อย แล้วแต่กำลังสมาธิของผู้นั้นจะมากน้อยแค่ไหน หรือนักเรียนเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนหนังสือ หากได้มาทำสมาธิย่อมเท่ากับไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ยังให้จิตใจพักผ่อน และที่สำคัญก็คือ ยังให้จิตใจเกิดความชุ่มชื่น สุขปิติอันเสมือนช่วยเติมให้กำลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อประกอบกิจการงานอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

๑.๔) หลัก **"สติสัมปชัญญะ"** หลักสติสัมปชัญญะเป็นการให้รู้จักการเจริญสติสัมปชัญญะ หมายถึง การปลูกฝังให้จิตใจมีสติ คือ การระลึกถึงทุกข์กายซึ่งเป็นทุกขเวทนาและสัมปชัญญะ คือรู้ทันและรู้แจ้งทุกข์กาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์ใจ (โทมนัสเวทนา) ติดตามมาเนื่องจากทุกข์กายและรู้จักยับยั้งกิเลสอันจะซ้ำเติมให้เกิดความเร่าร้อนยิ่งขึ้น

ขณะที่เกิดความทุกข์กายขึ้นมา แล้วใช้หลักทั้ง ๓ ข้อดังที่กล่าวมาแล้วไม่ได้ผล ซ้ำร้ายกว่านั้นเกิดความเร่าร้อนของจิตเกิดขึ้นมาด้วย หากเกิดในลักษณะเช่นนี้ การใช้หลักเจริญสติสัมปชัญญะซึ่งยังให้รู้จักยับยั้งและรู้ทันทุกข์กาย ย่อมเป็นเครื่องมือสำคัญที่เผชิญภาวะเช่นนี้อย่างมีประสิทธิภาพ

17. □□□□

กรณีที่ ๑ ปกติบุคคลที่เกิดทุกข์กายขึ้นมา มักรังเกียจทุกข์กาย ไม่ชอบ ผลก็ยังให้เกิดทุกข์ใจติดตามมา ยังให้จิตใจเร่าร้อนขึ้นมา วิธีแก้ ก็คือ ไม่ควรรังเกียจทุกข์นั้น เพราะทุกข์กายเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของชีวิต เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย ให้มีสติตามระลึกทุกข์กาย เพื่อยับยั้งอกุศลเจตนาที่อาจเกิดขึ้นมา ขณะเดียวกัน ก็มีสติสัมปชัญญะ คือรู้สึกตัวด้วยการรู้ทันว่าทุกข์กายง่ายต่อการทำให้เกิดทุกข์ใจ เมื่อมีสติสัมปชัญญะดังกล่าวทุกข์ใจก็จะถูกสกัดกั้นออกมา จิตใจจะเบาและสงบ เพราะมรสุมภายในได้ถูกขจัดปัดเป่าออกไป แม้จะเกิดทุกข์กายจิตใจก็ไม่เร่าร้อน

กรณีที่ ๒ ปกติโดยทั่วไป บุคคลที่เกิดทุกข์กายติดต่อเนื่องเป็นเวลานาน มักเกิดตัณหาคือความอยากให้ทุกข์นั้นหายไป แต่เมื่อไม่หาย ยิ่งขัดใจ เลยเกิดความกลัดกลุ้มใจขึ้นมาเร่าร้อนใจขึ้นมา วิธีแก้ก็คือ ให้มีสติสัมปชัญญะด้วยการระลึกรู้ทุกข์กายและรู้เท่าทันถึงผลเสีย ที่ปล่อยความอยากอย่างไร้เหตุผลดังกล่าว เมื่อมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้น ขจัดตัณหาที่อยากให้ทุกข์กายหายได้ ความเร่าร้อนใจย่อมถูกระงับลงไป และยังให้จิตใจมีความสงบ เบาใจ มีกำลังใจในการเผชิญกับทุกข์กายอย่างมีเหตุผล

๒) วิธีควบคุมอกุศลเวทนา เนื่องด้วยอกุศลเวทนา ประกอบด้วย ทุกข์ใจ สุขใจ และไม่สุขไม่ทุกข์ วิธีการควบคุมอกุศลเวทนาจึงมี ๓ วิธีคือ

๒.๑) วิธีควบคุมอกุศลโทมนัสเวทนา (ทุกข์ใจ) ประกอบด้วยหลัก ๕ ประการคือ

๒.๑.๑) หลักขจัดเหตุของทุกข์ทวีคูณ บุคคลทั่วไป เวลาเกิดความทุกข์ใจ มักอยากที่จะให้มันหายอย่างไร้เหตุผล ยิ่งอยากให้มันหาย แต่มันไม่หายยิ่งไปขัดใจความอยาก เลยยิ่งทุกข์ใจใหญ่ เหมือนดั่งไฟกำลังไหม้เอาน้ำมันราดลงไปแทนที่ไฟจะดับ แต่กลับไฟลุกไหม้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ความอยากอย่างไร้เหตุผลนี้ ซึ่งก็คือตัณหา จึงเป็นเหตุของการยังให้เกิดความทุกข์ทวีคูณ วิธีขจัดตัณหาที่เป็นเหตุของทุกข์ทวีคูณ ก็คือ อย่าให้เกิดความอยากให้มันหายอย่างไร้เหตุผล เพราะลำพังความอยากแบบนั้นไม่ได้ทำให้มันหาย แต่กลับไปซ้ำเติมให้ทุกข์ยิ่งขึ้นดังกล่าว แม้ว่า บางทีเกิดเผลอสติ ความอยากเช่นนั้นเกิดขึ้นมา ก็ให้ทราบไว้ในใจว่า มันเกิดขึ้นมาเพียงมีสติรู้ทันมัน มันก็จะดับไปโดยอัตโนมัติ

๒.๑.๒) หลักสอนตนเอง พระพุทธองค์ตรัสว่า จงเตือนตนด้วยตนเอง เมื่อเกิดทุกข์ใจขึ้นมา ให้รู้จักสอนตัวเองให้ตระหนักถึงผลแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้น รู้จักระงับความทุกข์ มีสติเตือนตนตลอดเวลา และใช้ปัญญาหาวิธีการแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้น

๒.๑.๓) หลักกฎธรรมชาติ เมื่อเกิดทุกข์ให้ตระหนักถึงกฎของธรรมชาติ โดยเข้าใจว่าการเกิดทุกข์ใจนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเที่ยงแท้ (นิจจัง) เกิดขึ้นได้ก็ดับได้ (อนิจจัง) จิตใจก็จะไม่ยึดมั่นอยู่กับความทุกข์ใจนั้น ๆ

17. □□□□

๒.๑.๔) หลักกฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมก็คือกฎแห่งเจตนา ใครมีเจตนาดี ย่อมเก็บเจตนาดีไว้ในใจ หากมีเจตนาชั่ว ย่อมเก็บเจตนาชั่วไว้ในใจเช่นกัน เวลาเกิดความทุกข์ใจเป็นการสั่งสมเจตนาที่ไม่ดีไว้ในใจ ผลของการเก็บเจตนาไม่ดีดังกล่าว ย่อมส่งผลให้ชีวิตประสบความทุกข์ยิ่งขึ้น หากเข้าใจผลแห่งกรรมเช่นนี้ ย่อมหาทางระงับความทุกข์ใจหรือผ่อนคลายลงได้

๒.๑.๕) หลักเมตตาสมาธิ การทำสมาธิด้วยการแผ่เมตตา เป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ในการระงับความทุกข์ใจลง เนื่องด้วยว่าเมตตา คือ สภาพที่ปรารถนาให้ตนและผู้อื่นมีความสุข การที่ทำสมาธิด้วยการแผ่เมตตา ย่อมสั่งสมความปรารถนาที่เป็นกุศลอันง่ายต่อการคลายกับความทุกข์ใจเนื่องจากผลของการแผ่เมตตา ยังให้อยู่อย่างเป็นสุข เช่น เรียนอย่างมีความสุข สอนอย่างมีความสุข เป็นต้น

๒.๒) วิธีควบคุมอกุศลโทมนัสเวทนา เนื่องด้วย อกุศลโทมนัสเวทนาเป็นความสุขใจที่ประกอบด้วยโลภจิต หากปล่อยเวทนาชนิดนี้มากเกินไป ย่อมยังให้เกิดความหลงใหลมัวเมาในความสุขอย่างไม่ลืมหูลืมตา ดังนั้นวิธีการแก้เวทนาชนิดนี้มี 3 หลักดังนี้

๒.๒.๑) หลัก **"เตาชีวิต"** เตาชีวิต หมายถึง กุศลกรรมที่คอยควบคุมความสุขใจที่อยู่ในโลภจิต ไม่ให้ความโลภเข้าครอบงำจิตใจให้ได้รับความทุกข์ หลัก "เตาชีวิต" ดังกล่าวคือ ใช้หลัก **"ธรรมิยโลภะ"** คือ หาความสุขใจกับโลภะโดยเป็นไปตามทำนองคลองธรรมนั่นคือ มีกุศลกรรมเป็นเตาชีวิตควบคุมอยู่ เช่น นักเรียนบางคนหลอกแม่ว่าไปเรียนหนังสือ แต่กลับหนีไปดูภาพยนตร์ ตามอำนาจของโลภะ กรณีนี้เป็นการหาความสุขใจที่ไม่เป็นทำนองคลองธรรม เป็นการไม่ถูกต้อง ส่วนนักเรียนที่ตระหนักข้อนี้ดีว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แม้ตนพอใจที่จะไปดูภาพยนตร์ก็ไม่หนีไปในเวลาเรียนหนังสือ แต่ไปดูในวันหยุด กรณีนี้ถือว่า นักเรียนผู้นี้มี **"เตาชีวิต"** ควบคุมให้โลภะเป็นไปตามทำนองคลองธรรม

๒.๒.๒) หลัก **"เป้าหมายชีวิต"** ให้ตระหนักว่า การหาความสุขใจที่เป็นอกุศล (กรรมชั่ว) นั้นไม่ใช่เป็นเป้าหมายของชีวิต เพราะยังมีความสุขใจที่สูงกว่านั้น เป็นความสุขที่เป็นกุศล (กรรมดี) เป็นสุขเพื่อความสุขต่อไป ผิดกับความสุขที่เป็นอกุศล เป็นสุขเพื่อความทุกข์ เช่น หนีเรียน เป็นความสุขที่เป็นอกุศล ยังผลให้เกิดความทุกข์ในเวลาต่อมา เช่น สอบตก เสียเวลา เป็นต้น จึงเป็นความสุขเพื่อความทุกข์ เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน

๒.๒.๓) หลัก **"รู้เท่าทัน"** หลักรู้เท่าทัน เป็นการเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันความสุขใจที่ประกอบด้วยโลภะ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ตัวอย่าง เวลาเกิดความสุขใจที่ได้สนองความต้องการของโลภะ ไม่ว่าทางตา ทางหู (ความสุขที่ได้เห็น ได้ยิน) เช่น ภาพสวยงามตระการตา

17. □□□□

หรือเสียงเพลงที่ไพเราะ ให้รู้เท่าทันไว้ถึงความสุขใจที่เกิดขึ้นว่า หากปล่อยไว้มากไปก็จะหลงใหลจนขาดสติ จนอาจนำมาสู่ความเสียหายมาสู่ชีวิตได้ เป็นต้น

๒.๓) วิธีควบคุมอกุศลอุเบกขาเวทนา การควบคุมอกุศลอุเบกขาเวทนา เป็นการเสนอวิธีการระงับหรือบรรเทาอกุศลเวทนาชนิดที่เป็นความรู้สึกเฉย ๆ ที่มีอาการเซื่องซึม ง่วงนอน ในขณะที่กำลังศึกษาเล่าเรียนหนังสืออยู่ นั่นคือ เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ก็หาแนวทางแก้ไข เช่น ลูบแขนลูบหน้า มองไปยังที่สว่าง ไปล้างหน้า หรือเดินไปเดินมา เป็นต้น

หลักพุทธศาสตร์เป็นแนวทางเบื้องต้น ในการที่จะนำไปประยุกต์ใช้ประกอบการสอนและการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักการเรียนรู้กับหลักการสอนและประสิทธิภาพการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ที่มุ่งเน้นประสิทธิภาพการศึกษาตามหลักของเวทนาและศึกษาถึงพุทธวิธีควบคุมความรู้สึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษาการเรียนรู้และการรับรู้ซึ่งประกอบด้วย วิธีควบคุมความรู้สึกที่เป็นทุกข์กาย วิธีควบคุมอกุศลเวทนา และวิธีควบคุมอกุศลอุเบกขาเวทนา ถึงแม้ว่าการนำหลักพุทธธรรมต่างๆดังกล่าวแล้วเบื้องต้นมาบูรณาการเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพการศึกษาแล้ว ตัวแปรสำคัญที่จะต้องกระทำและบำรุงลี้ยงไปพร้อม ๆ กัน ก็คือการพัฒนา "กายกับจิต" ให้ถึงพร้อมกับหลักพุทธธรรมที่กำหนด

๑.๔ บทสรุป

พุทธศาสตร์กับประสิทธิภาพการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่มาจากการบรรยายในรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู พบว่า สิ่งที่เกิดในชั้นเรียน คือ สภาพของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน อันเกิดจากส่วนที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์หรือเฉยๆเมื่อรับรู้หรือเกิดความพอใจมนุษย์เรียกว่าสุข เมื่อรับรู้เกิดความไม่พอใจ มนุษย์เรียกว่าทุกข์ เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อุเบกขา ความเหมาะสมของหลักพุทธธรรมที่นำมาแก้ทุกข์เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษา เห็นจะเป็นเบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ กองแห่งรูปธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นชีวิตประกอบด้วย รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์และพุทธวิธีควบคุมความรู้สึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษาวิธีควบคุมความรู้สึกทุกข์กาย (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกที่ใจเป็นบาป (อกุศลเวทนา) ก่อให้เกิดความไร้ประสิทธิภาพของการศึกษา จึงต้องมีวิธีควบคุมไม่ให้อกุศลจิตทั้ง ๒ คือ วิธีควบคุมความรู้สึกที่เป็นทุกข์กาย วิธีควบคุมอกุศลเวทนา ทำให้ผู้เรียนได้เข้าใจพื้นฐานชีวิตและรู้จักตัวตนของตนเองดีขึ้น

สามารถผ่อนปรนภาวะแห่ง "กายกับจิต"สู่พัฒนาการทางอารมณ์เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพทางการศึกษาในการเรียนรู้และรับรู้ได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆอันเกิดจากภาวะแห่งทุกข์ เมื่อจิตสงบกายนิ่งก็จะนำไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินกิจการงานทั้งปวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

17. □□□□

เอกสารอ้างอิง

จักรแก้ว นามเมือง. **เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาสำหรับครู.** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา. ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓.

พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร. บทความเรื่อง **"แนวคิดเรื่องจิตเท่านั้นที่มีอยู่" ของพระพุทธศาสนา นิกายโยคาจาร"** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๘.

พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์. **จิตวิทยาสำหรับครู.** แพร่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่, ๒๕๕๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากล อังกฤษไทย.** กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๒.

วินัย อัศว์วิเศษศิวะกุล. **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์.** กรุงเทพฯ: กราฟฟิกอาร์ต, ๒๕๒๖.

วีรยุทธ วิเชียรโชติ และนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ. **ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์.** กรุงเทพฯ: กราฟฟิคอาร์ต, ๒๕๒๖

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).** กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้งจำกัด, ๒๕๔๖.