

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา
2. แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตน
3. แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักธรรม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวความคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา

ได้มีนักวิชาการให้ความหมายของไตรสิกขา ไว้หลายท่าน ดังนี้

วสิน อินทสระ (2528 : 18) ได้อธิบายว่าไตรสิกขา เป็นกระบวนการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการ เพราะองค์ประกอบของไตรสิกขาประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 ตัวนี้อาศัยกันและกันทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ เพราะเมื่อรักษาศีลดีแล้วก็ต้องประทับระครองตนไว้ด้วยความไม่ประมาทก็ต้องรักษาจิตด้วยสติอยู่เสมอ คือ การก้าวเข้าสู่แดนแห่งสมาธิ คือความสงบมั่นคงแห่งจิตอันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการใช้ปัญญา เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สับสน ไม่วุ่นวาย ย่อมใช้ปัญญาได้อย่างดี ปัญญาที่ใช้บ่อย ๆ ทำให้เฉียบคม ว่องไว พอกพูนมากขึ้น ซึ่งจะนำไปจจัยให้ศีล สมาธิดีขึ้นด้วย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2541 : 48-49) ได้ทรงอธิบายสรุปเรื่องไตรสิกขาว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา ซึ่งนับว่าเป็นประณมศึกษา มัชฌมศึกษา อุดมศึกษาในพระพุทธศาสนาโดยลำดับ ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทุกประการรวมลงในหลักไตรสิกขานี้ ศีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวง จิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการ คนเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องมีความประพฤติของตน ต้องมีจิตใจของตน ต้องมีความรู้ความเห็นของตน จึงมีหน้าที่หรือมีความสมควรจะพึงศึกษาในเรื่องเหล่านี้ ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องตนเองแท้ ๆ และต้องศึกษาอยู่เรื่อยไปจึงจะมีความเฉลียวฉลาดต่อตนเองอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นก็จะโง่เขลาต่อตนเอง ฉะนั้นไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า จึงจำเป็นแก่ชีวิตร่างกาย หยุดหายใจเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น หยุดศึกษาเมื่อใดก็ตายจากความดีและความรู้เมื่อนั้น คนตายย่อมไม่มีความรู้สึกตัว คนที่ไม่รู้จักตนเองจึงเหมือนคนตาย ไตรสิกขาของพระองค์จึงเป็นหลักที่บริสุทธิ์บริบูรณ์และรวบรัด เข้าใจง่าย มีเหตุผล ปฏิบัติ ให้สำเร็จผลได้จริง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541 : 17) กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรม จากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่ม การฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้อง ที่เรียกว่าสัมมาทิฐิเป็นเชื้อ หรือเป็นเค้าให้เพียงเล็กน้อยพอให้รู้ว่าตนจะไปไหน ทางไหนจะตั้งต้น ที่ไหนเท่านั้น การเข้าใจปัญหาและการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือจุดเริ่มต้นที่ถูกต้อง และคือความหมายพื้นฐานของสัมมาทิฐิ ส่วนในระหว่างการฝึก การฝึกส่วนที่หยาบภายนอกในขั้นต้น ช่วยเป็นฐานให้แก่การฝึกส่วนละเอียดภายใน ทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลก็ส่งกลับมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหาและทำกิจต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เมื่อฝึกตลอดระบบ สิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันทั้งหมดภายนอกและภายใน

พุทธทาสภิกขุ (2542 : 56-57) ได้อธิบายเรื่องไตรสิกขาว่าเป็นขั้นของการปฏิบัติศาสนามีนัยเพิ่มเติมจากที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ศีลเป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกาย วาจา ของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ สมานธิ เป็นการบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด ตามที่ตนต้องการ ส่วนปัญญาหมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์

สุมน อมรวิวัฒน์ (2544 : 35) ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า การศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้น ต้องเป็นการฝึกหัดอบรมตนด้วยตนเอง และประเมิณผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่มิได้ปิดกั้นการรับคำแนะนำสั่งสอนจากกัลยาณมิตร ไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขามีลักษณะเป็นบูรณาการและปัจจัยการที่ว่าบูรณาการนั้นเพราะทุกองค์ประกอบอันมีศีล สมานธิ ปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์แปดมีลักษณะผสมผสานกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้นและในด้านที่เจริญ ยกที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยว และไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ที่ว่าไตรสิกขาเป็นปัจจัยการนั้น เพราะมี ศีล สมานธิ ปัญญา เป็นปัจจัยต่อเนื่องอิงอาศัยกันโดยตลอด จะเริ่มที่ปัญญา หรือสมานธิ หรือ ศีล ก็ได้

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541 : 340) กล่าวว่าไตรสิกขา เป็นระบบปฏิบัติที่มุ่งในแง่การใช้งานคือ นำเอาองค์ประกอบทั้งหลายของมรรค ออกมาจัดเป็นกระบวนการวิธีปฏิบัติที่มี

ขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อใช้องค์มรรคเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างเป็นงานเป็นการในชีวิตจริง ดังนั้น ไตรสิกขา จึงก้าวจากระบบการทำหน้าที่ ที่สัมพันธ์กันตลอดเวลา ทุก ๆ ขณะขององค์มรรคภายใน ตัวบุคคล ออกมาสู่กระบวนการอบรมช่วงกว้าง ซึ่งจัดแบ่งเป็นขั้นตอนนั้น ๆ โดยเริ่มจากศีล ซึ่งมุ่งฝึกอบรมการแสดงออกทางกายวาจาที่เป็นชั้นภายนอก เกี่ยวกับสังคัมเป็นขั้นหยาบแล้วก้าวต่อไปสู่สมาธิ ฝึกอบรมภายในที่เป็นจิตใจที่อยู่ภายใน และละเอียดกว่า เพื่อสนับสนุนการใช้และการฝึกปรือปัญญาให้ใช้งานอย่างได้ผลดีที่สุดต่อไป

จากความหมายของไตรสิกขาที่กล่าวมาในข้างต้น สรุปได้ว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกอบรมมนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคัมได้สงบสุข ดังนั้นการฝึกอบรมจึงจำเป็นต้องเป็นไปในลักษณะของการบูรณาการที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

องค์ประกอบของไตรสิกขา

มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของไตรสิกขา ไว้หลายประการ ดังนี้ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2541 : 35-37) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. **ศีล** คือ ความประพฤติดีทางกาย และวาจา ความเป็นปกติทางกาย วาจา เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคัมให้เหมาะกับการพัฒนาและเอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจากคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้นโดยสรุป วินัยจะมาเป็นรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2538 : 54) กล่าวว่า การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความถูกต้องดีงามทางกายและวาจานั้น บุคคลต้องปฏิบัติตามหลักที่เรียกว่าศีลพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วยแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านสัมมาวาจา ด้านสัมมากรรมมันตะและด้านสัมมาอาชีวะ ซึ่งแต่ละด้านมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่

- 1.1.1 ละมุสาวาท เว้นการพูดเท็จ รวมถึงสัจจวาจา พูดคำจริง
- 1.1.2 ละปิสุณาวาจา เว้นการพูดส่อเสียด รวมถึงพูดคำสามานสามัคคี
- 1.1.3 ละสุรุสวาจา เว้นการพูดคำหยาบ รวมถึงพูดคำอ่อนหวานสุภาพ

1.1.4 ละสัมผัปลาปะ เว้นการพูดเพื่อเจ้อ รวมถึงพูดคำที่มีประโยชน์

1.2 สัมมากรรมันตะ กระทำชอบ ได้แก่

1.2.1 ละปาณาติบาต เว้นการทำลายชีวิต รวมถึงการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล

1.2.2 ละอทินนาทาน เว้นการเอาของของเขาที่เขามีได้ให้ (คู่อยู่ที่สัมมาอาชีวะหรือทาน)

1.2.3 ละกาเมสุมิฉาจาร เว้นความประพฤติดินการ รวมถึงสันโดษ

1.3 สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิฉาชีพ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพ รวมถึงความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพสุจริต

การฝึกหัดศีลมี 2 ลักษณะ คือ

1.1 การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธา เป็นวิธีที่เน้นหนักด้านระเบียบ วินัย โดยการฝึกปฏิบัติให้เกิดความคุ้นเคยและเคยชินเป็นนิสัย พร้อมกันนั้นก็สร้างเสริมศรัทธาโดยให้กัลยาณมิตรแนะนำชักจูงให้เห็นว่า การประพฤติดีมีระเบียบวินัยเช่นนั้นมีประโยชน์หรือมีคุณค่าอย่างไร เมื่อพ้นจากขั้นประพฤติดำเนินไปตามกรอบหรือตามบังคับ มาถึงขั้นเห็นคุณค่าใฝ่เนียมที่จะทำอย่างนั้น แล้วก็เข้าขั้นเป็นสัมมาทิฐิ การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธานี้ เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาวินัยในตนเองได้ การพัฒนาวินัยในตนเองโดยวิธีนี้ เป็นการพัฒนาที่อาศัยความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ที่ว่าเมื่อได้ทำอะไรไปแล้ว 3-4 ครั้ง ก็จะเกิดความเคยชินในพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเคยชินแล้วก็กลายเป็นพฤติกรรมถาวรยากแก่การแก้ไข ดังนั้นถ้าเรานำเสนอพฤติกรรมที่ดีตั้งแต่ตอนเริ่มแรกของการเริ่มต้นชีวิต การเข้าสู่สังคม การเข้าสู่ชีวิตใหม่ บุคคลก็จะเกิดความเคยชินเป็นพฤติกรรมที่ถาวรขึ้น เมื่อเกิดเป็นพฤติกรรมที่ถาวรก็ยากแก่การที่จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ พฤติกรรมที่ไม่ดีจึงยากที่จะเข้ามาแทนที่พฤติกรรมที่ดีการเสริมสร้างวินัยโดยวิธีนี้ใช้ได้ผลดีกับเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก ๆ ที่ยังไม่มีพฤติกรรมเคยชินอะไรมาก่อน ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครอง คนในชุมชนประพฤติดนอย่างมีระเบียบวินัย เด็กก็จะทำตามอย่างนั้น เกิดเป็นพฤติกรรมที่เคยชินโดยไม่รู้ตัว ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับวินัยก็จะกลายเป็นความมีวินัยขึ้นภายในบุคคล ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ทำงาน จึงเป็นตัวอย่างที่สำคัญที่จะเป็นต้นแบบพฤติกรรมให้กับสมาชิกใหม่ กล่าวคือ ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ทำงานเก่าประพฤติปฏิบัติอย่างไร สมาชิกใหม่ก็จะประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น ฉะนั้นถ้าพ่อแม่ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ทำงาน เป็นคนมีปัญญา มีสติสัมปชัญญะดี ควรริบนาทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในตอนแรก ก็จะเกิดพฤติกรรมที่เคยชิน ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับวินัยก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีวินัยในตนเอง ผู้ที่เป็นตัวอย่างหรือเป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ดีงามก็คือกัลยาณมิตร

ดังนั้นจะเห็นว่า ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมในการสร้างควมมีวินัยด้านกัลยาณมิตร สามารถที่จะนำไปใช้ในการช่วยเสริมการพัฒนาควมมีวินัยได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิธีการสร้างวินัย โดยใช้ระบบสัมพันธ์ขององค์กรวม (ระบบการฝึกที่เน้นการทำหน้าที่ร่วมกันของ คีล สมาธิ ปัญญา) กัลยาณมิตรจะช่วยหนุนให้ระบบสัมพันธ์ขององค์กรวมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 การฝึกคีลที่ใช้โยนิโสมนสิการกำกับ เป็นวิธีที่เน้นความเข้าใจในความหมายของการกระทำหรือการปฏิบัติ ผู้กระทำจะมีความมั่นใจการกระทำของตน เป็นการปฏิบัติอย่าง มั่นใจด้วยปัญญา ทำให้เกิดความเข้าใจ เป็นสัมมาทิฐิเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยไป พร้อมกันกับการฝึก คีลและปิดช่องที่กลายเป็นความประพฤติปฏิบัติคีลด้วยความมมงายที่เรียกว่า ลีลพตปรามาส การฝึกคีลวิธีนี้เป็นเรื่องมาก่อนข้างยากใช้ได้เฉพาะกับคนที่มิตศิปัญญาสูงจริง ๆ จึงจะสามารถเข้าใจ ความหมายของการกระทำหรือการปฏิบัติคีลได้อย่างกระจ่างชัด

ในระบบของการฝึกอบรมของไตรสิกขา คีลยังไม่ใช่ข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมาย สูงสุดโดยตัวของมันเอง แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไป คือ สมาธิ ปัญญา หรือกล่าวได้ว่า การประพฤติในขั้นคีล มีวัตถุประสงค์เฉพาะ คือเพื่อเป็นฐานของสมาธิ เมื่อมีจิตใจ สงบเป็นสมาธิแล้ว ก็เกิดการคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญาคิดหาเหตุผลและหาทางดำเนิน การสร้างสรรค์ควมดีต่าง ๆ ให้ได้ผลในขั้นต่อไป

การนำองค์ประกอบด้านคีลมาเป็นแนวทางในการฝึกวินัยนั้น เป็นการนำมาใช้ ในด้านพฤติกรรม โดยการสร้างพฤติกรรม เช่น การกำหนดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีการ เรียนรู้ถึงวิธีปฏิบัติและได้ปฏิบัติจริงในสิ่งที่ฝึกอบรมด้านควมรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา ความ ซื่อสัตย์ และการเคารพในสิทธิของผู้อื่น ก็ต้องให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้ เป็นผู้มีลักษณะดังกล่าว มีการสำรวจตนเองถึงข้อบกพร่องและปฏิบัติการแก้ไขข้อบกพร่องพร้อม ทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์เหล่านี้

2. สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหายไป จิตตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน การฝึกอบรมสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือ ระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติด้านต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านควมสามารถของจิต เช่น ความอิมใจ ความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ

2.1 ประเภทของการเจริญสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541 : 38) ได้แบ่งประเภทของเจริญสมาธิไว้ 4 ประเภท

2.1.1 การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ สาธารณะสำคัญของกระบวนการนี้คือ กระทำสิ่งที่ดึงดูดอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปรัมาโทษขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปิติ ซึ่งตามมาด้วยปีสัททิวความสุข และสมาธิในที่สุด พุคเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิด ความอิมเอบใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสงบ แล้วสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้

2.1.2 การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึง อิทธิฤทธิ์ (ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่าย ๆ ว่าทางแห่ง ความสำเร็จ มี 4 อย่าง คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และ วิมังสา (ความสอบสวนไตร่สวน) แปลให้ง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียร เอาจิตฝักใฝ่ใช้ ปัญญาสอบสวนสารการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือเอางาน สิ่งที่ทำ หรือจุดหมายที่ ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้าระดมฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้าหนุนสมาธิที่ เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้งานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

2.1.3 การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกัน อย่างเอาจริงเอาจังเป็นการเป็นงาน โดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่ตัวสมาธิแท้ ๆ ภายในขอบเขตที่โลกีย์ ทั้งหมด ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ โดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้น แล้วจึง ปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1) จัดเครื่องผูกพันให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล ทำให้เกิดสมาธิได้ยาก เช่น การจัดการกับงานต่าง ๆ ที่ค้างค้ำอยู่ให้เสร็จเรียบร้อย การรักษาอาการป่วยไข้ ให้หายดีก่อนเป็นต้น
- 2) เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครู อาจารย์ ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้ กรรมฐานกับตนได้ อันได้แก่ ผู้ที่ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่า รู้จักพูด ขอมให้พูด ขอมให้ว่า แกล้งเรื่องเล็กซึ่งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร
- 3) รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน กรรมฐาน คือ สิ่งทีเอามาให้จิตกำหนด เป็นที่ตั้งของจิต ชักนำให้จิตแน่วแน่ จนเกิดสมาธิมั่นคง
- 4) อยู่ในวัดที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการเกิด สมาธิและตัดข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกาย เครื่องใช้ส่วนตัว
- 5) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ กรรมฐานวิธีแต่ละประเภท มีรายละเอียดวิธี เจริญสมาธิแตกต่างกันไป ซึ่งพอสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้าง ๆ ได้ดังนี้ คือ

(1) บริกรรมภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอา สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น พงศ์ดวงกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือ

นึกถึงพุทธรูปอยู่ในใจ จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นเกิดติดตา ติดใจ แม่นยำ จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ

(2) อุปจารภavana คือ การเอาจิตกำหนดภาพติดตาติดใจจากขั้นขณิกสมาธิ จนกระทั่งแน่วแน่สนิทในใจ นิเวศน์ก็สงบระงับ จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ

(3) อัปปนาภavana คือ การเจริญอุปจารสมาธิอย่างสม่ำเสมอ หรือการพยายามรักษาภาพติดใจไว้ไม่ให้เลื่อนหายไปเสีย หลีกเลี้ยงสถานที่ บุคคล อาหาร และสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม ไม่เกื้อกูล และรู้จักประคับประคองจิตให้พอดี จนเกิดเป็นอัปปนาสมาธิ

2.1.4 การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำการฝึกสมาธิ ด้วยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ

1) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา คือ ใช้สติ ดึงกุ่มจิตอยู่กับอารมณ์แล้ว ปัญญาพิจารณา หรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น วิธีนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย เจริญไปด้วย พร้อมกับช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ด้วยการฝึกแบบนี้ได้แก่ วิธีส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน เรียกได้ว่าเป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

2) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งลึกกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการเน้นสมาธิโดยตรง

2.2 ระดับของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541 : 40) กล่าวว่า ระดับของสมาธิแยกออกเป็น 3 ระดับ คือ

2.2.1 สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไป อาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2.2.2 สมาธิเฉียด ๆ หรือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิเวศน์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

2.2.3 สมาธิแน่วแน่ หรือ สมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย หรือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องเจริญสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541:56) กล่าวว่า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ เป็นภาวะที่จิตมีคุณภาพ และสมรรถภาพดีที่สุด ซึ่งมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

2.2.1 แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำ ที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกละปล่อยให้ไหลกระจายออกไป

2.2.2 ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

2.2.3 ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฟุ้งละอองที่มีตะกอน นอนก้นหมด

2.2.4 นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เคียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวายประโยชน์ของสมาธิ

3. ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้ทั่วเข้าใจ ลึกซึ้ง การนำองค์ประกอบด้านปัญญามาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างวินัยในตนเองนั้น ผู้วิจัยนำมาใช้ในการคิด โดยเชื่อว่าการคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง การที่บุคคลจะมีวินัยในตนเองนั้น จะต้องมีความรู้ชัดถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการมีวินัยที่ดี เห็นว่าวินัยเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า ดังนั้นการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยในตนเอง จะต้องคำนึงถึงการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสคิดพิจารณา จนเกิดความรู้ชัดในสิ่งที่ตนเองฝึก นอกจากนั้นเมื่อผู้เข้ารับการฝึกมองเห็นประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการฝึกแล้ว ยังก่อให้เกิดผลโดยอัตโนมัติต่อด้านจิตใจและด้านพฤติกรรมให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ทิสนา แจมมณี และคนอื่นๆ (2535 : 78) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องใช้ทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก หรือปรโตโมสะนั้น ต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสุข ความสบายใจ อันจะเอื้อต่อการเรียนรู้ และกระตุ้นความสนใจใฝ่รู้ ตลอดจนให้ความรู้ และคำแนะนำ ส่วนปัจจัยภายในนั้นมีความสำคัญโดยตรงต่อการพัฒนาปัญญา ปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับการพัฒนาปัญญาคือ โยนิโสมนสิการ เป็นการสอนให้นักเรียนรู้จักคิดอย่างมีระเบียบ มีเหตุผล และถูกวิธี

นอกจากนี้ ก่องแก้ว เจริญอักษร (2541 : 42) ได้กล่าวว่า ปัญญา คือ ความรู้ซึ่งเกิดขึ้นในตนเอง จากการได้ยิน ได้เห็น เป็นต้น และคนเราจะฉลาดมากหรือน้อย ก็เพราะการรู้จักใช้ความคิดพิจารณาหาเหตุผลจากความรู้ที่ได้มานั้นเอง

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2544 : 52) ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ปัญญา หรือความรู้ในพระพุทธศาสนามีแหล่งที่มา 3 ประการ ปัญญาจึงมี 3 ประเภท ตามแหล่งที่มา ดังนี้

3.1 สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการฟัง

3.2 จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการคิด

3.3 ภวานมยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า เมื่อพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงค้นพบสังขารของชีวิต และวิเคราะห์องค์ประกอบต่าง ๆ อันเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องเป็นผลต่อความทุกข์

ในชีวิตของมนุษย์แล้วทรงเน้นเรื่องการเกิดทุกข์และการดับทุกข์เป็นสำคัญธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้ มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่คนแต่ละคนจะพ้นทุกข์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้นจากความทุกข์ด้วย ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้นที่เรียกว่าอริยมรรคนั้นจัดออกมาเป็นการศึกษาอบรม หรือกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งก็คือ ไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการ ที่ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทางกายและสังขม (ศีลสิกขา) การพัฒนาทางอารมณ์ (จิตสิกขา) และการพัฒนาปัญญา (ปัญญาสิกขา) หลักไตรสิกขา จึงนำไปใช้ เป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ได้ในทุก ๆ ด้าน

ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร ตำราต่างๆที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยสามารถรวบรวมได้ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541 : 59) กล่าวว่า การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา มีคุณประโยชน์หลายประการ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1.1 สมာธิที่เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่วิชา และวิมุตติในที่สุด

1.2 สมာธิเพื่อบรรลุจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว คือ การใช้กำลังสมาธิกดข่มทับกิเลสไว้

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย คือการใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์เดชต่าง ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจได้ระลอกชาติได้ เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อจิตที่มีสมานนั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ

ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามคู้ฐั้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนี้กคิด และภาวะจิตของตน เป็นไปต่าง ๆ

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

4.1 ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หนีคยั้งจากความกั้ดกั้ลุ่ม วิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมาธิ แน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นที่ไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอ เศร้าหมอง ชุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที้ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

อย่างไรก็ดีแม้การฝึกสมาธิมีผลให้เกิดความสงบแก่จิต แต่ในพระพุทธศาสนาถือว่า เป็นความสุขชนิดหนึ่ง ที่มีอาการคล้าย “หินทับหญ้า” คือทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเรื่องเศร้าหมอง ได้ชั่วคราว ซึ่งมักทำให้ผู้ฝึกคิดใจ จะอยู่ในความสงบเพียงเท่านั้นไม่คิดใช้ประโยชน์จากความสงบ ให้นำไปสู่การพัฒนาปัญญา คือการใช้ความคิดพิจารณาสภาพความเป็นจริงของชีวิตให้ลึกซึ้งลงไปอีก อาการเช่นนี้เปรียบเสมือนหญ้าที่ถูกหินทับไว้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อใดที่ถอนเอาหินออกไปหญ้าก็งอกงามได้อีก ผู้ที่อยู่ในสมาธิจะมีความสงบใจในขณะนั้น เมื่อเลิกจากการทำสมาธิต้องหันไปประกอบการทำงานอื่น ในขณะต่อมา จิตใจก็จะวุ่นวายเดือดร้อนตามสภาพเหตุการณ์แวดล้อม อีกเช่นเดิม ดังนั้นในการฝึกสมาธิ เพื่อต้องการความสงบของจิตใจแล้ว ควรได้พัฒนาต่อไปถึงการฝึกอบรมปัญญาด้วย ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของการศึกษาที่สมบูรณ์ตามหลักไตรสิกขา

แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักธรรม

พระพุทธศาสนา มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หากธรรมชาติถูกทำลาย มนุษย์จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เมื่อมนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติ ก็เท่ากับมนุษย์เบียดเบียนตัวเอง และเนื่องจากธรรมชาติ คือ ผู้ละทิ้งธรรม ก็คือผู้ละทิ้งธรรมชาติ เมื่อมนุษย์ละทิ้งธรรม คือ ถอยห่างจากธรรมหรือทำลายธรรมชาติ ธรรมชาติย่อมทำลายมนุษย์เช่นกันหลักธรรมต่างๆ ตลอดจน

หลักการเพื่อเสริมความดีงามของชีวิตและสังคม กล่าวได้ว่าเป็นวิชาความรู้พื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่แฝงจิตวิทยา หลักการพัฒนาคน ตลอดจนหลักมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งมีคุณค่าควรแก่การนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลได้เพราะเมื่อบุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมให้เรียบร้อย ทั้ง กาย วาจา และใจ คือ รู้จักการครองตนในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม รวมถึงการรู้จักปฏิบัติตนต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยดีก็ย่อมจะส่งผลต่อสังคมด้วย เนื่องจากการไม่เบียดเบียน ไม่ประพฤติผิดทำนองคลองธรรมต่อกัน ก็จะทำให้สังคมสุขได้ระดับหนึ่ง

ความหมายทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงคำว่า การปฏิบัติตน คือ การประพฤติปฏิบัติตามหลักของคุณธรรมจริยธรรม การนำธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ และได้แยกเป็นหมวดหมู่เพื่อประโยชน์ในการนำมาปฏิบัติ และดำเนินให้เข้าชีวิตประจำวันหรือแม้การได้ฟังเทศน์ที่เป็นชาดก เช่น ได้ฟังเทศน์มหาชาติย่อมได้แนวคิดในเรื่องของการบำเพ็ญบารมี และได้มีผู้รู้ได้กล่าวถึงหลักคุณธรรมจริยธรรม คือ การนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติ ไว้หลายท่านดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2506 : 8) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า ธรรม ไว้ว่า หมายถึง สิ่งทั้งปวงไม่ยกเว้นสิ่งใดหมด และถือว่าทุกสิ่งเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าสิ่งที่เป็นธรรมชาหรือผิดธรรมชาติ ที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งหรือไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งก็ตาม ที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง หรือไม่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงก็ตาม หมายความว่า ทั้งหมดนับตั้งแต่สิ่งไม่มีค่าลงไปจนถึงสิ่งที่มีค่า จนกระทั่งความนึกคิด การกระทำ จนกระทั่งผลของการกระทำมีมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด เหล่านี้เรียกว่า ธรรม คำเดียวเท่านั้นและเสมอกันหมด

เพ็ญศรี กาญจนอมัย (2529 : 122-125) ได้กล่าวว่า จากการได้ศึกษาและแสดงให้เห็นถึงแนวคิดที่ว่าพุทธศาสนาประยุกต์ สามารถแก้ไขปัญหาสังคมไทยได้ด้วยการใช้หลักธรรมทั้งในการแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ด้านคุณภาพชีวิต ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ได้

จางงัก อธิวัฒน์สิทธิ์ (2529 : 128) กล่าวว่า ได้ศึกษาถึงการพัฒนเทคโนโลยีกับแนวคิดทางพุทธศาสตร์โดยเสนอว่า พระพุทธศาสนาได้เสนอวิธีการหรือคำสั่งสอนเพื่อให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสมในสังคม และเชื่อว่าเทคโนโลยีในพระพุทธศาสนา ก็คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง เพราะมีความดีและลุ่มลึกอยู่หลายระดับ สุดแต่แต่ผู้ปฏิบัติจะนำไปใช้ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของตน

พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2529 : 590 - 591) ได้กล่าวถึงจริยธรรมว่าจริยธรรมแปลว่า ธรรม คือ จริยะหรือหลักแห่งจริยะได้แก่ ข้อที่ควรประพฤติปฏิบัติตาม ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาล จริยธรรมของคนกลุ่มหนึ่ง อาจไม่เหมือนกันกับจริยธรรมของคนอีกกลุ่มหนึ่ง จริยธรรมนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์แก่ชีวิต และสังคมของมนุษย์ เพื่อให้สังคมของมนุษย์เป็นสังคมที่ดีเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่มนุษย์นั่นเอง

นอกจากนี้ สุชีพ ปุญญานุภาพ (2537 : 66) กล่าวเพิ่มเติมว่า พระพุทธศาสนาสอนบุคคล รู้จักพึ่งตนเองในการประกอบ คุณงามความดี ในการยกระดับแห่งชีวิตของตนให้สูงขึ้น และด้วย หลักการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งเรียกว่ากฎแห่งกรรม ทำให้ชาวต่างประเทศหันมานับถือมากขึ้น

ยุค ศรีอริยะ (2542 : 11) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับชีวิต ในมุมมองที่สัมพันธ์กับแนวคิด ทางพระพุทธศาสนาว่า ธรรมชาติมีความเป็นอนัตตา (ทุกหน่วยชีวิต คือองค์ประกอบเท่านั้น หาใช่ตัวตนที่แท้จริงไม่) เป็นทุกขัง (เพราะทุกหน่วยชีวิตตกอยู่ภายใต้การถูกระทำจาก องค์ประกอบรอบตัว) และเป็นอนิจจัง (เพราะแปรเปลี่ยนสู่สภาพตรงข้ามตลอดเวลา และพลิกผัน หรือวิวัฒนาการไปไม่สิ้นสุด) ในโลกแห่งธรรมชาตินี้ เราพบว่าทุกองค์ประกอบล้วนแต่มีคุณค่าในตัวเอง ทั้งสิ้น จนกล่าวได้ว่า ไม่มีอะไรมีค่าสูงสุดหรือเป็นความจริงแท้สูงสุด

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2542 : 3 - 4) ได้อธิบายคำว่า คุณธรรมและจริยธรรม ดังนี้

1. คุณธรรม คือ สภาพของคุณงามความดีภายในบุคคลทำให้เกิดความชื่นชมยินดี มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขขั้นสมบูรณ์ คือ ความสุขใจ ผลผลิตของความดีเป็นธรรมชาติที่กล่าวได้ว่า ทำดีได้ดี ใจที่เป็นสุข คือใจของคนดี คำว่าใจดี คือใจที่มีแต่จะให้ ให้ความรักความเมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความเข้าใจในคุณงามความดีเป็นกฎเกณฑ์ คุณธรรม คือ หลักธรรมจริยา ที่สร้างความรู้สึกรับชอบชั่วดีในศีลธรรม มีคุณงามความดีภายในจิตใจอยู่ในขั้นสมบูรณ์ อันเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ความยินดี การกระทำที่ดีย่อมมีผลผลิตของความดี คือ ความชื่นชมยกย่อง ในขณะที่การกระทำย่ำแย่ความเจ็บปวดมาให้ การเป็นผู้มีคุณธรรมคือ การปฏิบัติตนอยู่ในกรอบที่ดีงาม ความเข้าใจเรื่องการกระทำดีที่มีคุณธรรมในกฎเกณฑ์สากลที่ตรงกัน

2. จริยธรรม คือ หลักความประพฤติที่อบรมกิริยา และปลูกฝังลักษณะนิสัยให้อยู่ในครรลองของคุณธรรมหรือศีลธรรม คุณค่าทางจริยธรรมชี้ให้เห็นความเจริญงอกงามในการ ดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบหรือแบบแผน ตามวัฒนธรรมของบุคคลที่มีลักษณะของจิตใจที่ดีงามอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่โน้มน้าวทำให้บุคคลมุ่งกระทำความดี ละเว้นความชั่ว มีแนวทางความประพฤติ อยู่ในเรื่องของความดี ความถูกต้อง ในการปฏิบัติตนเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างสงบเรียบร้อยและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น มีคุณธรรมและเมโนธรรมที่สร้างความสัมพันธ์อันดี โดยมีสำนึกที่จะใช้สิทธิ และหน้าที่ของตนตามค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือกล่าวได้ว่า จริยธรรม หมายถึง ความประพฤติ ตามค่านิยมที่พึงประสงค์ โดยใช้จริยศาสตร์ศึกษาพฤติกรรมด้านคุณค่า สามารถวิเคราะห์ ค่านิยม ที่เป็นคู่กัน (Dichotomy) สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดดีควรกระทำ และสิ่งใดชั่วควรละเว้นทำให้ ตัดสินคุณค่าของการปฏิบัติตนในแนวทางที่ดีงามได้ตามความดีระดับต่าง ๆ

วัลลภา จันทรเพ็ญ (2544 : 33) ได้อธิบายจริยธรรมในลักษณะกว้าง จริยธรรม คือ หลักสำหรับให้คนเรายึดถือในการปฏิบัติตน จริยธรรมตัดสินให้เราเป็นคนดี มีความประพฤติและเว้นชั่ว ในบางกรณีเราบอกได้ทันทีว่าความประพฤติใดที่เรียกว่าดี ความประพฤติใดที่เรียกว่าชั่ว แต่ในบางกรณีเราต้องพิจารณาก่อนที่จะบอกได้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว ความเห็นของคนเรายกขึ้น เรื่องดีเรื่องชั่วไม่เหมือนกัน เพราะต่างฝ่ายต่างก็มีมาตรฐานสำหรับการวัดหรือตัดสินไม่เหมือนกันมาตรฐานตัดสินความดีความชั่ว อาจมองได้ 4 แง่ คือ แง่สังคม แง่เศรษฐกิจ แง่ปรัชญา และแง่ศาสนา

ราชบัณฑิตยสถาน (2546 : 17) ได้ให้ความหมายว่า จริยธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับศีลธรรมและกฏศีลธรรม

สรุปได้ว่า แนวคิดในเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาเป็นระบบวิชาความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยวิชาความรู้ดังกล่าวจะก่อให้เกิดการพัฒนาชีวิตทั้งกาย จิต ปัญญา และรวมถึงการพัฒนาสภาพแวดล้อมของชีวิตด้วย ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนา มองสรรพสิ่งเป็นธรรมชาติแวดล้อมซึ่งกันและกัน จึงต้องปฏิบัติต่อทุกสิ่งให้เสมือนต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของโลก และเป็นสิ่งที่เกื้อกูลกัน ทำให้สามารถนำหลักการหรือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคนให้มีวิถีชีวิตที่ดี ย่อมทำให้ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสังคมและประเทศให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้นที่เกี่ยวกับ คุณธรรม และ จริยธรรม จะเห็นได้ว่าทั้งสองคำนี้ มีความหมายแตกต่างกัน แต่พบว่าคุณธรรมและจริยธรรมมักจะใช้ปนกันในความหมาย ที่คล้ายกัน ในขณะที่คำว่า จริยธรรม จะมีความหมายเป็นในลักษณะของรูปธรรม คือ การประพฤติ ปฏิบัติ ส่วน คุณธรรมก็มีความหมายไปในทางนามธรรม คือ เป็นสภาพหรือสภาวะของคุณงามความดีที่อยู่ในจิตใจมนุษย์

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมหมายถึง คุณลักษณะที่เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติ ตลอดจนการคิดในทางที่ถูกต้อง ดีงาม มีคุณประโยชน์ทั้งตนเอง และส่วนรวม สามารถควบคุมตนเองในการประพฤติปฏิบัติ และการปรับตัวเพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขในสังคม

1. ความหมายเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

การอธิบายความหมายของคำว่า การปฏิบัติตน แต่ละบุคคลชุมชนได้มีการประพฤติปฏิบัติตน หรือการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตนั้น มีจุดมุ่งหมายหลายระดับ เริ่มจากตนเองก่อน แล้วจึงพัฒนาเพื่อคนอื่น และเพื่อสังคมต่อไป ผู้ศึกษาได้รวบรวมการให้ความหมาย ของการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ดังนี้

พลศักดิ์ จิรไกรศิริ (2530 : 112 - 113) ได้กล่าวว่า การปฏิบัติตนตามหลักธรรม หมายถึง การดำรงชีวิตของคนต้องมียศประกอบ 10 ประการ ที่เป็นสิ่งแสดงถึงการเป็นผู้ที่มีหลักธรรมหรือจริยธรรมในการดำเนินชีวิต การมีจริยธรรม หมายถึง การยึดถือหลักธรรมคำสอนที่ว่าด้วยความประพฤติเป็นหลักสำหรับปฏิบัติให้ถูกต้อง ทั้งทางโลกและทางธรรมตามศาสนา ธรรมในทุกศาสนา คือ 1) มีความเมตตากรุณา 2) มีอาชีพที่สุจริต 3) มีความสำรวมในกาม 4) มีความซื่อสัตย์ 5) มีสติรอบคอบ 6) มีการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ 7) มีความ پاکเพียร 8) มีความจริงใจ และข่มใจตนเองได้ 9) มีความอดทนอดกลั้น 10) มีความเสียสละ

ดิเรก ฤกษ์หรั่ง (2530 : 143) กล่าวว่า ได้ศึกษาถึงการประยุกต์ใช้แนวทางพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ซึ่งดำเนินการ โดย 4 กระทรวง คือ มหาชาติไทย เกษตรและสหกรณ์ สาธารณสุข และการศึกษา ด้วยการประสานงานของศูนย์ประสานงานการพัฒนาชนบทแห่งชาติ ภายใต้โครงการรณรงค์คุณภาพชีวิตของประชาชนในชาตินั้น ได้มีการนำเอาแนวทางพระพุทธศาสนามาใช้หลายประการ ซึ่งหลักการดังกล่าวเป็นความจริงโดยธรรมชาติ และสอดคล้องกับหลักธรรมของพระพุทธองค์ที่เป็นธรรมชาติ

ประเวศ วะสี (2538 : 26) ได้กล่าวว่า แนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักธรรมก็เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความสุขทางจิตใจ โดยนำคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาประพฤติปฏิบัติ พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่คนไทยยอมรับเป็นคุณค่า และเป็นวัฒนธรรมไทยด้วยเหมือนกัน ขณะที่ชาวโลกกำลังประสบความแห้งแล้งทางจิตใจ และโหยหาความสุขทางจิตวิญญาณ ถ้าเรานำหลักของไตรสิกขา มาเพื่อพัฒนาทางจิตวิญญาณ เป็นประโยชน์แก่เรา ชุมชน สังคม ทั้งทางเศรษฐกิจและทางที่จะรื้อฟื้นความสนใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และเห็นคุณค่าของดีที่เรามีอยู่

นอกจากนี้ พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ (2538 : 39 - 40) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การที่บุคคลจะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้า และประสบความสำเร็จได้นั้น พระพุทธศาสนาได้กรอบของหลักการหรือหลักธรรมต่างๆ ไว้หลายประการ เช่น หลักของความเป็นผู้ใหญ่และความไพบูลย์แห่งโลกะ 4 ประการ ซึ่งเรียกว่า จักร 4 อัน ได้แก่ 1) การอยู่ในที่หรือถิ่นที่เหมาะสม เรียกว่า ปฏิรูปเทศวาสะ 2) การคบคนดีอยู่ในหมู่ผู้มีความรู้และยึดมั่นในศีลธรรม เรียกว่า สัมปยุตตสัมปะชย 3) การตั้งตนไว้ชอบอยู่ในทำนองคลองธรรมดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เรียกว่า อุตตสัมมาปณิธิ 4) และการเป็นผู้ที่มีบุญบารมี มีพื้นเพเดิมที่ดี เรียกว่า ปุพเพกตปุญญตา

จากความหมายและการอธิบายที่กล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติตนตามธรรม เป็นสิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติ การประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เป็นความสำคัญและจำเป็นของทุกคนที่ต้องประพฤติปฏิบัติ เพื่อประโยชน์แก่ตน และประโยชน์แก่สังคม ทั้งปัจจุบันและอนาคต การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นไปตามอุปมาอุปมัย

ยกตัวอย่าง หรือการเล่าเรื่องเพื่อให้บุคคลที่ได้ฟัง คล้อยตาม และมีความเข้าใจในเนื้อหาสาระ เช่น การตรัสเรื่องพระเวสสันดร ซึ่งเป็นพระชาติสุดท้ายของพระองค์ก่อนที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อให้คนที่ได้ฟังเกิดปฏิปทาในการนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิต

2. ลักษณะสำคัญของหลักธรรมกับการปฏิบัติตน

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับลักษณะสำคัญของหลักธรรมไว้หลายท่าน ดังนี้
หลักธรรมกับชีวิต ประกอบด้วย สองคำที่นำมารวมกัน แล้วเป็นศาสตร์เชิงประยุกต์ โดยนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเพื่อความชัดเจนในการอธิบายความหมายของหลักธรรมกับการปฏิบัติตนตาม ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2537 : 139) ได้กล่าวสรุปไว้ว่าดังนี้

2.1 ธรรม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นทั้งเหตุ ทั่วยุทธ ปราภฏการณ์ต่าง ๆ และหลักคำสอน เพื่อเป็นการปฏิบัติให้บรรลุผล

2.2 ธรรม นั้นมีความหมาย 4 ความหมาย คือ ธรรมชาติ ก็เรียกว่า ธรรมะ ที่เป็นตัวกฎของธรรมชาติก็เรียกว่า ธรรมะ ที่เป็นตัวหน้าที่ตามกฎธรรมชาตินั้นเรียกว่า ธรรมะ ที่เป็นตัวผลที่เกิดจากหน้าที่นั้นก็เรียกว่า ธรรมะด้วยเหมือนกัน จำได้ง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า ธรรม คือ 1) ธรรมชาติ 2) กฎของธรรมชาติ 3) หน้าที่ตามกฎหมาย และ 4) ผลจากหน้าที่

พระธรรมปิฎก (ประยูรค์ ปยุตฺโต) (2542 : 28) ได้กล่าวว่าหลักธรรมที่มุ่งควบคุมกายและวาจาของบุคคลเป็นสำคัญ แต่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นจะต้องมีจิตใจเข้ามาเกี่ยวข้อง พระพุทธศาสนาจึงกำหนดหลักการความประพฤติที่รวมการพัฒนากาย วาจา และพัฒนาจิตใจเข้าไว้ด้วยกัน ให้หลักเพื่อความประพฤติเรียบร้อยเรียกว่า กุศลกรรมบถ หรือธรรมจริยา 10 ซึ่งหมายถึงทางทำความดี ทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ โดยแบ่งเป็นข้อประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ราชบัณฑิตยสถาน (2546 : 553) ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า หลักธรรม คือ หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาที่เป็นความจริง เป็นความดีงาม ความถูกต้อง เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วช่วยให้เกิดความดีงามในชีวิต และสังคมอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

สำหรับหลักธรรมกับการปฏิบัติตนได้มีนักวิชาการ ได้เสนอความคิดไว้ ดังนี้

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2540 : 34) ได้อธิบายไว้ว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองและสังคม ได้แก่ หลักไตรสิกขา ซึ่งได้อธิบายไว้ดังนี้

2.1 ศิลปะเป็นการฝึกด้านพฤติกรรม โดยเครื่องมือที่ใช้ฝึกคือ วินัย ซึ่งจะฝึกพฤติกรรม ที่ดีที่พึงประสงค์ เรียกว่า ศิลปะศึกษา

2.2 สมาธิ เป็นการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ อันได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ฯลฯ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความรับผิดชอบ ความมีสติ ฯลฯ และในด้านความสุข เช่น ความสดชื่นผ่อนคลาย ฯลฯ เป็นการพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต เรียกว่า จิตศึกษา

2.3 ปัญญา เป็นการฝึกหัดหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริงตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินัยไตร่ตรอง ตรวจสอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นจริง จนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพ โดยสมบูรณ์ เรียกว่า ปัญญาศึกษา

พจนมไพร ไชยรงค์ (2550 : 12) ได้กล่าวไว้ว่า หลักธรรมนั้นมีคุณลักษณะเด่นเฉพาะตัว เนื่องจากหลักธรรม เป็นความจริง ความดีงาม ความถูกต้อง เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของคนทุกคนชีวิตที่ขาดธรรมะเสียแล้วย่อมเป็นชีวิตที่ขาดหลักในการดำเนินชีวิตย่อมประสบแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน หากความเป็นปกติสุขได้ยาก ต่างจากผู้ที่ไม่มีหลักธรรม คือ หลักที่ดีจริง ทำให้ประพฤติปฏิบัติเข้าถึงความสำเร็จอย่างแท้จริง ให้เกิดผลดีจริงรักษาผู้ประพฤติธรรมมิให้ตกไปสู่ที่ชั่ว ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี สิ่งที่ดีแต่ไม่จริง สิ่งที่ดีจริงแต่ไม่ดีและสิ่งที่ดีทั้งไม่ดี และไม่จริงนั้นไม่เรียกว่าหลักธรรม ดังนั้นลักษณะสำคัญของหลักธรรมต้องประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ คือ

1. ความดี
2. ความจริง
3. ความถูกต้อง
4. ให้พลังในการกระทำต่าง ๆ และนำทางในการดำเนินชีวิตของคน
5. เป็นแกนนำ และเป้าหมายร่วมแห่งของภารกิจทั้งหมดของคน ๆ นั้น

จากลักษณะสำคัญของหลักธรรมที่ได้นำมาสรุปได้ว่า การนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาประพฤติปฏิบัติ เป็นการบูรณาการ ศิลธรรม จริยธรรม มาใช้ในชีวิตจริง หรือนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ นำมาช่วยในการดำเนินชีวิต อย่างถูกต้อง และการดำเนินชีวิตย่อมไม่ผิดพลาด การนำหลักธรรมไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสัมฤทธิ์ผล และสุดท้าย คือการประยุกต์ใช้ถ่ายทอดแบ่งปัน ชักชวนให้เพื่อนมนุษย์ปฏิบัติตาม เพื่อที่จะช่วยเสริมสร้างพื้นฐานทางปัญญาให้แก่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติได้สามารถบรรลุความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

อย่างพอเพียง ไม่เบียดเบียน ไม่ฟุ้งเฟ้อ และดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ว่าจะเป็นการนำหลักธรรมเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมหรือการประกอบกิจการงานที่สุจริตใด ๆ ก็ตาม

ทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

1. ทฤษฎีการรับรู้ (Perception Theory)

ในเรื่องของทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติตน มีนักวิชาการได้กล่าวพอเป็นสังเขป ดังนี้ พัทธนี เษยจรรยา (2534 : 54) ได้กล่าวถึงการรับรู้ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวหรือตั้งใจและมักเกิดตามประสบการณ์และการสั่งสมทางสังคม คนเราไม่สามารถให้ความสนใจกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้หมดแต่จะเลือกรับรู้เพียงบางส่วนเท่านั้น แต่ละคนมีความสนใจและรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวต่างกัน ฉะนั้นเมื่อได้รับสารเดียวกันผู้รับสารสองคน อาจให้ความสนใจและรับรู้สารเดียวกันต่างกัน โดยทั่วไปการรับรู้ที่แตกต่างกันเกิดจากอิทธิพลหรือตัวกรอง (Filter) บางอย่าง ซึ่งมี 5 ประการ คือ

1.1 แรงผลักดันหรือแรงจูงใจ (Motives) เป็นสิ่งที่ผู้รับสารต้องการเห็นและได้ยินในสิ่งที่ต้องการได้ยินเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

1.2 ประสบการณ์เดิม (Past Experience) ผู้รับสารเติบโตขึ้นในสภาพแวดล้อมต่างกัน ถูกเลี้ยงดูด้วยวิธีต่างกัน และคบหาสมาคมกับคนต่างกัน ทำให้มีวิถีคิดและการตัดสินใจต่างกัน

1.3 กรอบอ้างอิง (Frame Reference) ซึ่งเกิดจากการสั่งสอนอบรมทางครอบครัวและสังคม ฉะนั้นคนที่มาจากต่างครอบครัว สถานภาพทางสังคมต่างกัน นับถือศาสนาต่างกัน จึงมีการรับรู้ในเรื่องต่าง ๆ ต่างกัน

1.4 สภาพแวดล้อม บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมต่างกัน เช่น อุณหภูมิ บรรยากาศ สถานที่ ฯลฯ จะเปิดรับข่าวสารและตีความข่าวสารที่ได้รับต่างกัน

1.5 สภาวะจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ฯลฯ ตัวอย่างบุคคลทั่วไปจะมองความคิดเล็กน้อยเป็นเรื่องใหญ่โต ขณะที่เราอารมณ์ไม่ดีหรือหงุดหงิด แต่กลับมองปัญหาหรืออุปสรรคใหญ่หลวงเป็นเรื่องเล็กน้อย ขณะที่มีความรัก เป็นต้น การรับรู้ของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพร่างกายหรือความสามารถทางกายภาพของบุคคล การเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรม และลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล

นอกจากนี้ พัทธราภา เขียวขำ (2546 : 30-31) ได้กล่าวว่าทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาที่เชื่อว่าคนเรามีการรับรู้ต่างกัน การที่ไม่ยอมรับถึงความแตกต่างในเรื่องการรับรู้ของแต่ละบุคคลจะส่งผลถึงความล้มเหลวทางการสื่อสารได้ การรับรู้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการสื่อสาร ทักษะคิดและความคาดหวังของผู้สื่อสาร การรับรู้ยังเป็นกระบวนการทางจิตที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า

เป็นกระบวนการเลือกรับสาร จัดสารเข้าด้วยกันและตีความสารที่ได้รับตามความเข้าใจและความรู้สึกของตนเอง ที่ทำให้เกิดการรับรู้ของบุคคล เกิดจากปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ดังนี้

1.1 ความเหงา (Isolation) เป็นเหตุผลทางจิตวิทยาโดยตรงที่ว่า ปกติบุคคลย่อมจะไม่ชอบการอยู่ตามลำพัง เนื่องจากเกิดความสับสน วิดกกังวล หวาดกลัว และการเมินเฉยจากสังคม จึงชอบหรือพยายามที่จะรวมกลุ่มกับผู้อื่นเท่าที่โอกาสจะอำนวยได้ เมื่อไม่สามารถจะติดต่อกับผู้อื่นได้ สิ่งที่ดีที่สุด คือ การอยู่กับสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในการสื่อสาร และบุคคลบางส่วนพอใจที่จะอยู่กับคนด้วยซ้ำ เพราะสื่อมวลชนเป็นเพื่อนแก้เหงาที่ไม่สร้างแรงกดดันในการสนทนา หรือทางสังคมให้แก่ตนเอง

1.2 ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) ความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ดังนั้นการสื่อสารจึงถือเอาความอยากรู้อยากเห็นเป็นสำคัญอย่างหนึ่งอย่างใดในการรับสาร ปกติมนุษย์จะอยากรู้อยากเห็น โดยเริ่มจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเองที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่อยู่ห่างตัวเองมากที่สุดตามลำดับ และไม่ว่าสิ่งที่สนองความอยากรู้อยากเห็นนั้น จะเกิดจากวัตถุประสงค์ของ ความคิด หรือการกระทำของเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมโลก ความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่างๆ นอกเหนือจากที่เกิดขึ้นใกล้ชิดกับตัวเองมากที่สุด ทั้งนี้มีไว้เพราะว่าสิ่งเหล่านั้น จะมีผลกระทบต่อตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อมเท่านั้น แต่เป็นความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่ต่างๆ เช่น สาเหตุของเหตุการณ์ ผู้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นรวมทั้งผลกระทบ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับตัวเองหรือผู้อื่นด้วย

1.3 ประโยชน์ใช้สอยของตนเอง (Self Aggrandizement) โดยพื้นฐานของมนุษย์เป็นผู้แสวงหาประโยชน์ ในฐานะที่เป็นผู้รับข่าวสาร จึงต้องการแสวงหาและใช้ข่าวสารบางอย่างที่จะใช้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อช่วยให้ความคิดของตนบรรลุผล เพื่อให้ข่าวสารที่ได้มาเสริมสร้างความเข้มแข็ง เพื่อให้ได้ข่าวสารที่จะช่วยให้ตนเองได้รับความสะดวกสบาย รวมทั้งให้ได้ข่าวสารที่ทำให้ตนเองเกิดความสนุกสนานบันเทิง ข่าวสารนี้คุณค่าในทางปฏิบัติ ช่วยจรรโลงจิตใจ ซึ่งสามารถจะหาได้จากการสื่อสาร และการรับรู้เป็นส่วนใหญ่

1.4 ลักษณะเฉพาะของการสื่อสาร หรือการรับรู้ นอกจากองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ การศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม หรือองค์ประกอบอื่นที่ไม่สามารถเห็นเด่นชัด เช่น ทักษะคติ ความคาดหวัง ความกลัว จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการใช้สื่อแล้ว สื่อแต่ละอย่างจึงมีส่วนที่ทำให้ผู้รับข่าวสาร สนองความต้องการและทำให้ตนเองเกิดความพอใจ

จึงสรุปได้ว่า การได้รับรู้ข่าวสารจากสื่อ ย่อมเกิดจากตัวกรอง ในกรณีที่มีการรับรู้ของผู้ส่งสารและผู้รับสารถูกข้อมด้วยความรู้สึกของเขา ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ชอบหรือชัง

ซึ่งความรู้สึกทั้งสองนี้จะช่วยให้มีการพิจารณาสารได้เป็นอย่างดี สารจึงมีอิทธิพลต่อการประพฤติปฏิบัติให้การดำเนินชีวิตได้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศรีนวล ศรีจินดาภรณ์ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความหลุดพ้นตามทัศนะพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซ็น พบว่าแม้ว่าเถรวาทและเซ็นจะเป็นพระพุทธศาสนาที่ต่างนิกายกันก็ตาม แต่ทั้ง 2 นิกาย ก็มีความเชื่อว่าความหลุดพ้นเป็นจุดหมายสูงสุด เพราะชีวิตเป็นสภาพที่มากไปด้วยความทุกข์ การแก้ปัญหาคือชีวิตให้พ้นจากทุกข์จึงเป็นสิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นนั้น เช่นมีหลักปฏิบัติแห่งศีล สมาธิ ปัญญา หรือระบบมัชฌิมาปฏิปทาเช่นเดียวกับเถรวาท แต่วิธีการต่างกัน คือ เซ็นนิยมการปฏิบัติแบบฉับพลันมากกว่าที่จะเป็นไปโดยลำดับ เซ็นมีวิธีการขบโกอาน ซึ่งเถรวาทไม่มี ฝ่ายเถรวาทมีวิธีการพิจารณาว่าร่างกายเป็นของอสุภะ ซึ่งฝ่ายเซ็นไม่มี ความแตกต่างเหล่านี้กล่าวได้ว่าเป็น รายละเอียด ปลีกย่อยที่ไม่ขัดแย้งกับหลักการใหญ่ วิธีการที่ต่างกันล้วนมุ่งหมายให้บุคคลใคร่ครวญถึงสภาวะธรรมอย่างเดียวกันเป็นไปเพื่อการ ไถ่ถอนอดีต เพื่อคลายกำหนด เพื่อความละวาง ผลในบั้นปลายคือ การตรัสรู้และหลุดพ้นจากทุกข์เช่นเดียวกัน ผู้ที่บรรลุถึงความหลุดพ้นขั้นสมบูรณ์สูงสุดทั้งของเถรวาทและเซ็น ย่อมเป็นผู้ที่มีจิตใจเยือกเย็น มั่นคง และสงบสุขเป็นนิมิตใจเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัด และมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอย่างเดียวกัน

สมจิตร์ เกิดปรำงค์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการนำ ศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 ของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง 3) ระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 4) หลังการทดลองพบว่า ระหว่างคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนศีล สมาธิ ปัญญา ของกลุ่มทดลองแต่ความคงทนในช่วง 30 วัน ของคะแนนดังกล่าว ไม่พบความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาวรานนท์ ฐิตนนุโท (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างศีล 5 และสันติภาพภายในสังคม : การศึกษาเชิงวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ศีลไม่ใช่จุดหมาย แต่

เป็นหลักการปฏิบัติเอง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ปฏิบัติชอบตามธรรม อันเป็นรากฐานของสังคมา การดำเนินชีวิตในสังคมต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อีก รวมทั้งมนุษย์ด้วยทุกคน จึงจำเป็นต้องมีความสำนึกในตนเอง ต้องควบคุมตนเอง ปรับตน ไม่นิยมความรุนแรง และต้องมีความปรารถนาดีต่อกัน

วิเชียร หล่อฉัตรนพคุณ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาตนเองของพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สังกัดสำนักงานใหญ่ กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด(มหาชน) สังกัดสำนักงานใหญ่ พบว่า พนักงานมีระดับการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับกลาง โดยปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ สถานภาพสมรส ระยะเวลาในการทำงาน ตำแหน่งงาน และอายุงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาตนเอง แต่ระดับการศึกษาของพนักงานมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาตนเอง ส่วนปัจจัยด้านงานในเรื่องบรรยากาศองค์การ ความผูกพันต่อองค์การ การประเมินผลการปฏิบัติงาน และระบบ SCB Intranet มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาตนเอง

พระมหาธเนศร์ รามางกูร (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่องการประยุกต์ใช้และการยึดมั่นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนภูเวียง จังหวัดขอนแก่น พบว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต และสามารถนำหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักพระธรรมที่รวบรวม คำสั่ง คำสอน ทั้งหมดของพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจของศาสนามาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต โดยได้ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติ ฝึกฝน อบรมตนเองให้มีไตรสิกขา คือ สีล เว้นชั่ว สมภาทิ ทำความดีให้ถึงพร้อม ปัญญา ชำระจิตใจให้ผ่องใส ทำให้ชีวิตมีความสุข ความสงบ มีความมั่นคงทั้งทางด้านร่างกาย และ จิตใจการประยุกต์ใช้และการยึดมั่นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนภูเวียง ได้มีการนำหลักไตรสิกขา ไปใช้ในวิถีชีวิตคนในชุมชน การพัฒนากาย วาจา และใจของตนให้ยึดมั่นในคุณธรรม แต่ขาดการเรียนรู้หลักธรรมทางศาสนาอย่างลึกซึ้ง และการพัฒนาศักยภาพ ด้านการประกอบอาชีพอย่างเป็นระบบการสร้างเสริมหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันนำไปสู่ความมั่นคงของคนในชุมชนนั้น พบว่าผู้นำในชุมชนมีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมหลักธรรม ทั้งในรูปการอบรม สั่งสอน จัดโครงการ กิจกรรมด้านศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม การสร้างพิพิธภัณฑ์พื้นบ้าน เป็นแหล่งการเรียนรู้ประจำท้องถิ่นให้กับเด็กนักเรียน เยาวชน และชาวบ้านทั่วไป

เขาวานา สุวลักษณ์ (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาของนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครสงขลา และศึกษาเปรียบเทียบโดยจำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และปัจจัยส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นจัดการความเครียดได้สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา ทางพุทธศาสนา การจัดการความเครียด

ที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาและแบบสอบถามปัจจัยส่งเสริมให้มีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา มีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า ด้านศีลและปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสมาธิอยู่ในระดับสูง นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา อยู่ในระดับสูง นักเรียนวัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนมัธยมต้นและนักเรียนมัธยมปลายมีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน และปัจจัยที่นักเรียนวัยรุ่นจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 93.3 คิดว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา คือ แม่ รองลงมาร้อยละ 90.1 คือ ครู อาจารย์ ผลการศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าพยาบาลควรส่งเสริมให้วัยรุ่นจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันในระดับที่ดีขึ้น โดยเฉพาะควรวางแผนเสริมสร้างศักยภาพของครอบครัว และครูอาจารย์ให้สามารถนำหลักไตรสิกขาในพุทธศาสนาไปใช้ในการอบรมดูแลเด็กตั้งแต่เยาว์วัยเพื่อเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของเยาวชนในอนาคต

สมจิตรา กิตติมานนท์ (2553 : บดคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ 4 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตกับไตรสิกขา 3) เพื่อศึกษาบทบาทของอาหารในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา 4) เพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขาด้วยการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารเจมีกำเนิดคู่มากับการกำเนิดของมนุษย์ในโลกนี้ และเป็นอาหารของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารเจ คือ การบริโภคอาหารธรรมชาติ ที่ปรุงด้วยพืชผัก ผลไม้ งดผักฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม หอม กุยช่าย หลักเกียว ใบยาสูบ (รวมถึงสารเสพติดมีนเมาทุกชนิด) เป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามในลักษณะของความดีงามมีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ชีวิตมีความสงบสันติสุข จิตมีสติ สมาธิและปัญญารู้และเข้าใจในความทุกข์ของสัตว์ งดการเบียดเบียนทำร้าย ทำลายผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายเดือดร้อนทั้งชีวิตคนและสัตว์ การบริโภคอาหารเจเป็นการประกอบกุศลกรรมบถ 10 ไปด้วย ส่งผลถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือไม่เป็นสาเหตุให้สัตว์ต้องตายเพราะการกินของตน จิตใจมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์เป็นคุณธรรมขั้นสูง แสดงออกถึงจริยธรรม เป็นการหยุดสร้างหนี้กรรมของตนเอง จึงทำให้ผู้บริโภคอาหารเจมีโอกาสสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับชีวิต ศาสนา เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นไปตามหลักอหิงสาคือไม่เบียดเบียน ในขณะเดียวกันการกินเจก็เป็นการปฏิบัติให้เข้าถึงหลักศีลธรรม 5 สมาธิ ปัญญาในไตรสิกขา คุณภาพชีวิตกับไตรสิกขาจึงมีความสัมพันธ์

เป็นหนึ่งเดียวกัน การบริโภคอาหารเจต่อเนื่องตลอดชีวิตเป็นการประกอบแต่กุศลกรรม มีสติสัมปชัญญะมีผลให้จิตเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง จิตอุเบกขา ปล่อยางจากความโลภ โกรธ หลง ในการกิน เป็นการพัฒนาปัญญาที่เรียกว่าสัมมาทิฐิ เพราะมีความรู้ในความทุกข์ของสัตว์ เข้าใจว่าการกินเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุของการฆ่าสัตว์ เข้าถึงความดับทุกข์ด้วยการกินเจตลอดชีวิตเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายและตนเอง ด้วยวิธีนี้สัตว์ทั้งหลายจึงพ้นทุกข์จากการถูกคุกคามชีวิต ดังนั้นการบริโภคอาหารเจจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ในตัวเองไม่ต้องแสวงหานอกตัว ชีวิตจึงสงบเย็นเป็นสุข คือคุณภาพชีวิต

จากแนวคิด ทฤษฎี จึงได้ว่าการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาของผู้นำครัวเรือน บ้านหนองอ้อ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามในลักษณะของความดีงามมีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ชีวิตมีความสงบสันติสุข จิตมีสติ สมาธิและปัญญา การฝึกส่วนที่หยาบภายนอกในขั้นศีล ช่วยเป็นฐานให้แก่การฝึกส่วนละเอียดภายในทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลที่ส่งกลับมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหา และทำกิจต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันทั้งหมดภายนอกและภายในที่กล่าวมานี้ เป็นการประพฤติปฏิบัติตนตามไตรสิกขาหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติ ฝึกฝน อบรมตนเองให้มีไตรสิกขา คือ ศีล เว้นชั่ว สมาธิ ทำความดีให้ถึงพร้อม ปัญญา ชำระจิตใจให้โปร่งใสทำให้ชีวิตมีความสุขดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยต่อผู้นำครัวเรือนบ้านหนองอ้อ ต่อไป