



บทที่ 2

## วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การแก้ปัญหาเป็นเหตุการณ์อย่างหนึ่งที่มนุษย์พยายามหาหลักการต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา การที่คนเราเผชิญกับปัญหาเป็นการท้าทายให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น เกิดความกระหายใคร่อยากจะทำปัญหา และเกิดการระดมพลังปัญญา เพื่อนำมาแก้ปัญหา นั้น ตามปกติมนุษย์เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมตลอดเวลาดังสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม แต่ผู้ที่เกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด คือผู้ที่เผชิญกับปัญหาย่อย ๆ จากความจริงข้อนี้อาจจะกล่าวได้ว่า ปัญหาทำให้คนฉลาดขึ้น<sup>1</sup>

ปัญหาที่ท้าทายให้คนอยากแก้ปัญหานั้นการเป็นปัญหาที่ไม่ง่ายจนเกินไป ซึ่งนอกจากจะไม่ทำให้เป็นที่น่าสนใจแล้ว มักเป็นปัญหาที่แก้ได้โดยไม่ต้องใช้ความคิด ขณะเดียวกันปัญหานั้นต้องไม่ยากจนเกินไป จนทำให้ทอดยทอดการที่จะคิดแก้ปัญหานั้น<sup>2</sup> การเรียนรู้ข้อเท็จจริงในการแก้ปัญหา และการนำเอาข้อเท็จจริงไปใช้ในการแก้ปัญหานั้นเป็นสิ่งต่างกัน การเรียนรู้จากการแก้ปัญหานั้นสำเร็จในสถานการณ์หนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าต้องแก้ปัญหาสถานการณ์อื่นได้เสมอไป<sup>3</sup> และการที่เราจะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหมดไป ก็ต้องหาวิธีการแก้ปัญหานั้น ซึ่งต้องใช้วิธีการแก้ปัญหานั้นเอง

<sup>1</sup> ธีรยุทธ วิเชียรโชติ, จิตวิทยาการ เรียนการสอนแบบสืบสวนสอบสวน (กรุงเทพมหานคร : อำนวยการพิมพ์, 2521), หน้า 110-111.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 111.

<sup>3</sup> Thorndike Robert L, "How the Children Learn the Principles and Techniques of Problem Solving," Learning and Instruction (Chicago, 1965), p. 192.

## จิตวิทยาการแก้ปัญหา

การที่จะสอนให้เด็กแก้ปัญหานั้น จำเป็นจะต้องศึกษาขั้นและพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กด้วยว่า มีระดับสติปัญญาความพร้อมมากน้อยเพียงใด จึงจะสามารถจัดการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับความสามารถของเด็ก จากการศึกษาของ เพียร์เจย์ พบว่าการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของเด็กในวัยประถมศึกษาปีที่ 1-3 อายุระหว่าง 6-8 ปี วัยนี้เด็กสามารถเข้าใจหลักการของเรื่องความคงตัวของสิ่งของ (Conservation) สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับจำนวน (Number) ต่าง ๆ ได้ สามารถมองวัตถุได้ถึง 2 ลักษณะหรือมากกว่านั้น สามารถคิดถึง ขนาด น้ำหนัก ปริมาตรได้ในเวลาเดียวกัน เด็กระดับประถมปลาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อายุระหว่าง 9-12 ปี มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญามากขึ้น เด็กสามารถสร้างทฤษฎี และตั้งสมมุติฐานอย่างมีเหตุผล (Logical Deduction) เกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้น แก้ปัญหาที่เป็นนามธรรมได้ สามารถคิดย้อนกลับ (Reversibility) คิดได้หลายอย่าง (Decentration) สามารถคิดแก้ปัญหาใหม่ ๆ โดยการคิดกลับไปได้ด้วย

ในการแก้ปัญหานั้นแต่ละคนมีวิธีการแก้ปัญหาก็แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตามวิธีการที่ใช้แก้ปัญหาก็ต่าง ๆ นั้น คนส่วนใหญ่จะใช้วิธีการที่เกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนรู้ 2 ประการ คือ การแก้ปัญหาแบบลองผิดลองถูก (Trial and Error) และการแก้ปัญหาโดยวิธีการหังเห็น

การแก้ปัญหาแบบลองผิดลองถูก (Trial and Error) การแก้ปัญหาคับวิธีนี้ส่วนใหญ่ใช้กับปัญหาที่ยังยากซับซ้อน ซึ่งผู้เผชิญปัญหามองไม่เห็นแนวทาง หรือไม่อาจคิดหา

<sup>1</sup>พรณี ชูทัย, จิตวิทยาการเรียนการสอน (กรุงเทพมหานคร : วรุณีการพิมพ์, 2520), หน้า 104-117.



วิธีการแก้ปัญหานี้ได้ ต้องใช้วิธีเคาะสุ่มหลาย ๆ อย่าง เพื่อหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้  
ปัญหา<sup>1</sup> ฮอร์นโคคได้ศึกษาพฤติกรรมการลองผิดลองถูกโดยใช้แมวกับกล่องปริศนา  
(Puzzle box) โดยให้แมวอยู่ในกล่อง มีอาหารวางล่อห่างจากแมวซึ่งไม่สามารถเอา  
เท้าออกมาเชี้ยวถึงได้ ในกล่องมีคันซึ่งถ้าแมวเหยียบคัน ประตูกล่องก็จะเปิดออก แมว  
ก็สามารถออกมากินอาหารข้างนอกได้ ปรากฏว่าแมวลองผิดมากกว่า 24 ครั้ง จึงสามารถ  
เรียนรู้ถึงวิธีการออกจากกล่องได้<sup>2</sup> วูดเวิร์คและชโลเปิร์ก ย้ำให้เห็นความสำคัญในการ  
ลองผิดลองถูกว่า สถานการณ์ใด ๆ ที่เป็นปัญหาก่อให้เกิดการลองผิดลองถูกทั้งสิ้น<sup>3</sup>

การแก้ปัญหาค่ายวิธีการยังเห็น ผู้แก้ปัญหาคายวิธีการทางสติปัญญา  
การคิด การรับรู้ การแก้ปัญหาคายวิธีการจะเริ่มด้วยการรับรู้รูปร่างทั้งหมดของปัญหา พิจารณาความ  
สำคัญของปัญหา แล้วเกิดมองเห็นดูทางหรือช่องทางที่จะแก้ปัญหาคายวิธีการอย่างกระจ่างแจ้ง<sup>4</sup> นัก  
จิตวิทยาท่านหนึ่งคือ โคห์เลอร์ ได้ทำการทดลองกับลิง โดยเอาสิ่งซึ่งไว้ในกรง เอากล้วย  
แขวนล่อไว้นอกกรง กล้วยในกรงมีไม้ยาววางอยู่ ปรากฏว่าลิงพยายามเอื้อมมือจับกล้วย  
แต่จับไม่ถึงต้องทำนานกว่าครึ่งชั่วโมง จึงเกิดการหยิ่งเห็นว่า ไม้ที่วางอยู่ในกรงนี้เมื่อ  
ประโยชน์ จึงได้เอาไม้เชือกกล้วย แล้วเอามือเอื้อมจับกล้วยมากินได้ แสดงถึงการเกิดการ

<sup>1</sup> ชม ภูมิภาค, จิตวิทยาการเรียนการสอน (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช, 2523), หน้า 194.

<sup>2</sup> Thorndike E.L., "Animal Intelligence," Psychology  
Monograph, 8 : 2, quoted in Gary A Davis, Psychology of Problem-  
Solving : Theory and Practice. (New York : Basic Book, Inc.,  
Publishers, 1973), p. 40.

<sup>3</sup> Robert S. Woodworth and Harold Schlosberg, Experimental  
Psychology. (Henry Holt and Company, Inc., 1954), p. 818.

<sup>4</sup> ชม ภูมิภาค, จิตวิทยาการเรียนการสอน, หน้า 194.

ยังเห็นวิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ<sup>1</sup>

จากการทดลองที่ผ่านมาทั้ง 2 วิธี จะเห็นว่า ปัญหาแต่ละอย่างที่จะแก้ได้นั้นต้องอาศัยเวลา ปัญหาที่ยุ้งยากต้องคิดหาลำดับขั้นตอนในการแก้ปัญหา และการแก้ปัญหาที่ดีต้องมีกระบวนการดังนี้

1. เกิดแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหา บ่อมจะเกิดความคิด
2. การรวบรวมข้อมูลที่จะแก้ปัญหา
3. การมองเห็นช่องทางเพื่อจะแก้ปัญหา
4. การใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา
5. การทบทวนเพื่อหาข้อบกพร่อง

### วิธีการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหานั้นมีหลายวิธีการด้วยกันที่จะทำให้ได้ผลดี มีประสิทธิภาพ ชม ภูมิภาค ได้เสนอรูปแบบของการแก้ปัญหาคือออกเป็น 2 วิธีคือ

1. การแก้ปัญหาระดับง่าย การแก้ปัญหาระดับนี้ไม่ต้องพิจารณามาก ไม่มีพิธีรีตองอันยุ่งยากให้ตัดสินใจ และการแก้ปัญหาก็สามารถทำได้ทันทีที่ เช่นวันนี้จะสวมเสื้อสีอะไรดีไปโรงเรียนจะเดินหรือจะขึ้นรถไป เป็นต้น
2. การแก้ปัญหาระดับซับซ้อน (Complex Problem Solving) เป็นการแก้ปัญหาระดับยาก ต้องใช้เวลา ใช้ความพยายาม ต้องพบกับความเครียดมาก ปัญหาระดับนี้มีทั้งที่

<sup>1</sup>ประสาธ อิศรปริศา, จิตวิทยาการเรียนรู้กับการสอน (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กราฟิการ์ต, 2523), หน้า 99.

<sup>2</sup>ชม ภูมิภาค, จิตวิทยาการเรียนรู้กับการสอน, หน้า 195.

คุ้นเคยและไม่คุ้นเคย บางปัญหาก็เป็นปัญหาใหม่<sup>1</sup>

การแก้ปัญหาซับซ้อนนี้ถ้าจะให้มีความภาพและประสพผลสำเร็จจะต้องใช้วิธีการที่เรียกว่า กระบวนการแก้ปัญหา

### กระบวนการแก้ปัญหา

กระบวนการแก้ปัญหา เป็นวิธีการคิดแก้ปัญหามีระบบระเบียบ มองปัญหาหลายแง่มุมหลายวิธี การแล้วเลือกวิธีการที่เห็นว่าดีที่สุดที่ทุกคนยอมรับไปใช้ในการแก้ปัญหา ทำให้ผลที่เกิดขึ้นมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง กระบวนการแก้ปัญหามีมากมาย และมีลักษณะขั้นตอนแตกต่างกันออกไป การตั้งชื่อกระบวนการแก้ปัญหาก็แตกต่างกันออกไป

น้อมฤดี จงพยุหะ กล่าวถึง Problem-Solving Method ว่ามี 5 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตั้งปัญหา (Defining a Problem)
2. ขั้นวิเคราะห์ปัญหา (Analyzing the Problem)
3. ขั้นแก้ปัญหา (Gathering Information)
4. ขั้นเสนอผลงาน (Making the Presentation)
5. ขั้นสรุป (Drawing the Conclusion)<sup>2</sup>

จำรัส น้อยแสงศรี และ กาญจนา เกียรติประวัติ กล่าวถึง เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Techniques) มี 4 ขั้นตอน คือ

1. การเลือกปัญหา (Selecting the Problem)
2. การนิยามปัญหา (Defining the Problem)
3. การค้นหาแนวคำตอบ (Searching for Clues)

007383

<sup>1</sup>สม ภูมิภาค, จิตวิทยาการเรียนการสอน, หน้า 163.

<sup>2</sup>น้อมฤดี จงพยุหะ, หลักการสอน 2 (กรุงเทพมหานคร : ก้าวหน้าการพิมพ์, 2514), หน้า 146-147.

#### 4. การสรุปผล (Problem Solving)<sup>1</sup>

นอกจากนี้ สำเร้ง บุญเรืองรัตน์ ได้กล่าวถึง System Approach ซึ่งเป็นกระบวนการแก้ปัญหาอีกรูปแบบหนึ่ง มี 8 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นนิยามปัญหา ศึกษาถึงตัวปัญหาที่แท้จริง
2. ขั้นตั้งวัตถุประสงค์ กำหนดเป้าหมายของวัตถุประสงค์
3. ขั้นสร้างเครื่องมือไว้คอยตรวจผล ต้องสร้างก่อนลงมือทำงาน
4. ขั้นเลือกหาวิธีการที่จะปฏิบัติ ค้นหาวิธีการหลายแห่งหลายมุม
5. ขั้นเลือกวิธีการที่ดีที่สุดมาดำเนินการ สรุปวิธีที่เห็นว่าดีที่สุด
6. ขั้นการทดลอง ปฏิบัติการนั้นได้เลย
7. ขั้นการวัดผลและประเมินผล นำผลมาดูว่าเป็นอย่างไร
8. ขั้นปรับปรุงและขยายการปฏิบัติงาน ปรับปรุงและขยายงานให้ดีขึ้น<sup>2</sup>

ทางด้านนักการศึกษาชาวต่างประเทศ จอห์น ได้กล่าวถึง Problem-Solving ไว้ดังนี้ คือ

1. การตั้งจุดประสงค์ (Setting Goals)
2. รายงานสถานการณ์ (Appraising the Situation)
3. ตั้งสมมุติฐาน (Setting Hypotheses)
4. ทดสอบสมมุติฐาน (Testing Hypotheses)
5. ทิ้งคำตอบที่ไม่ต้องการออก (Discarding Inappropriate Answers)

<sup>1</sup>กาญจนา เกียรติประวัติ, วิธีสอนทั่วไปและทักษะการสอน (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประสานมิตร, 2520), หน้า 132-133.

<sup>2</sup>สำเร้ง บุญเรืองรัตน์, การปฏิรูปการศึกษา (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520), หน้า 4-5.

6. คำเนิถามคำตอบที่ถูกต้องเพื่อการแก้ปัญหา (Pursing Fruitful Answers to the Solution of the Problem)<sup>1</sup>

วิธีการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ เป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป ทองทิพย์ วรรณพัฒน์ และคณะ เขียนถึงวิธีการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) ไว้ว่า

1. ขั้นตั้งปัญหาหรือกำหนดปัญหา (Define the Problem)
2. ขั้นตั้งสมมุติฐาน (Setting up the Hypothesis)
3. ขั้นทดลองและรวบรวมข้อมูล (Finding Evidence)
4. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis of Data)
5. ขั้นสรุปผล (Evaluation)<sup>2</sup>

การแก้ปัญหาแบบการคิดไตร่ตรองก็เป็นอีกวิธีการหนึ่ง ชม ภูมิภาคได้กล่าวถึงขั้นตอนของการแก้ปัญหาแบบนี้ว่า

1. การเห็นปัญหา การเข้าใจปัญหา
2. สร้างการตั้งใจในการแก้ปัญหา
3. รวบรวมสมมุติฐานหรือทางแก้ปัญหา
4. ทดลองสมมุติฐาน
5. สรุป<sup>3</sup>

<sup>1</sup>John F. Ohles, Introduction to Teaching (New York : Random House, Inc., 1970), p. 165.

<sup>2</sup>ทองทิพย์ วรรณพัฒน์ และคณะ, หลักการสอนและการเตรียมประสบการณ์ภาคปฏิบัติ (อุตรธานี : โรงพิมพ์ไทยสามัคคี, 2522), หน้า 73.

<sup>3</sup>ชม ภูมิภาค, จิตวิทยาการเรียนการสอน, หน้า 336.

ยังมีวิธีสอนแก้ปัญหา ซึ่งมีลักษณะเป็นขั้นตอน คือ วิธีการของ แฮร์বারต (Habatian Method) ซึ่งคิดค้นโดย Johann Friedrich Herbart วินิจ เกตุขำ และชาอุชัย ศรีไสยเพชร ได้กล่าวถึงลำดับขั้นทั้ง 5 ของ แฮร์বারต คือ

1. ขั้นเตรียม
2. ขั้นสอน
3. ขั้นทบทวนเปรียบเทียบ
4. ขั้นสรุป
5. ขั้นไว้<sup>1</sup>

วิธีการแบบ "หน่วย" ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งกล่าวถึงกระบวนการแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่นำความรู้หลาย ๆ วิชามารวมกัน จัดสภาพการณ์หรือกิจกรรมให้เหมือนกับชีวิตจริง ละเมียด สิมอักษร ได้กล่าวถึงวิธีการแก้ปัญหา แบบหน่วยว่า ประกอบไปด้วย ขั้นตอนต่าง ๆ 5 ขั้น คือ

1. ขั้นเร้าให้เด็กเกิดความสนใจ และมองเห็นปัญหา
  - ก. เร้าด้วยการสนทนา
  - ข. เร้าโดยการอภิปราย
2. นักเรียนกับครูช่วยกันวางแผนงานร่วมกันโดยมีครูเป็นผู้นำ
3. นักเรียนลงมือทำงาน
4. รายงานผลต่อชั้นเรียน
5. การวัดผล<sup>2</sup>

<sup>1</sup>วินิจ เกตุขำ และชาอุชัย ศรีไสยเพชร, หลักการสอนและการเตรียม  
ประสบการณ์ภาคปฏิบัติ (กรุงเทพมหานคร : โอเคียนส์โตร์, 2522), หน้า 156.

<sup>2</sup>ละเมียด สิมอักษร, หลักการสอนในชั้นประถมศึกษา, หน้า 76-79.



วิธีสอนแบบโครงการ (Project Method) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้แก้ปัญหา เป็นโครงการที่อาศัยแนวความคิดของ คิวอี้ และ กิลพาทริก เป็นกรแก้ปัญหาที่ตรงกับชีวิตจริงของนักเรียน มุ่งให้นักเรียนได้วางโครงการ และดำเนินงานให้สำเร็จตามความมุ่งหมายนั้น ผู้เรียนมีส่วนที่จะรับผิดชอบในการทำงานนั้นด้วยตนเอง วิธีนี้เริ่มด้วยปัญหาต่างๆ แล้วดำเนินการแก้ปัญหานั้นด้วยการใช้ความคิดและลงมือกระทำจริง วินิจ เกตุขำ และ ชาญชัย ศรีไสยเพชร กล่าวถึงการแก้ปัญหาแบบโครงการไว้ 4 ข้อ คือ

1. ตั้งความมุ่งหมาย แนะนำนักเรียนตั้งความมุ่งหมาย
2. วางโครงการ ครูให้นักเรียนช่วยกันวางแผนงาน
3. ลงมือแก้ปัญหา นักเรียนลงมือกระทำจริง
4. สอบสวนพิจารณา พิจารณาว่าที่กระทำลงไป ยังมีอะไรบกพร่องหรือไม่

กระบวนการแก้ปัญหาแบบสืบสวน สอบสวนก็นับเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่สามารถใช้แก้ปัญหาได้ดี มีประสิทธิภาพ นิพนธ์ สุขปรกติ ได้เขียนถึงกระบวนการแก้ปัญหาแบบสืบสวน สอบสวนไว้ 11 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นสังเกต (Observing)
2. ขั้นบ่งชี้ประเภท (Identifying Categories)
3. ขั้นให้นิยาม (Defining)
4. ขั้นเปรียบเทียบ (Comparing and Contrasting)
5. ขั้นวางกฎเกณฑ์ (Generalizing)
6. ขั้นพยากรณ์ (Predicting)
7. การพิสูจน์ (Verifying Predictions)
8. การสร้างแบบหรือแบบจำลอง (Developing Models)

9. การสร้างแบบสมมุติฐาน (Formulating Hypothesis)
10. การทดสอบสมมุติฐาน (Testing Hypothesis)
11. การตัดสินใจ (Making Decisions)<sup>1</sup>

กระบวนการกลุ่ม (Group Process) ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งมีประสิทธิภาพมากในการแก้ปัญหา ความคิดที่ได้ถือเป็นการระดมพลังสมอง (Brain Stromming) เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา มีขั้นตอนต่าง ๆ ที่สมาชิกในกลุ่มต้องตกลงกัน เพื่อการดำเนินการอย่างมีระบบระเบียบ สุจริต ประเสริฐสวยงาม ไต่กลางถึงขั้นต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาคือ

1. ทำความเข้าใจกับปัญหา ปัญหาคืออะไร
2. การรวบรวมข้อมูล หากกรณีตัวอย่าง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สนับสนุนปัญหา
3. การวิจัยและวิเคราะห์สาเหตุ พิจารณาถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหา
4. การระดมความคิด ให้สมาชิกทุกคนเสนอแก้ปัญหา
5. การอภิปรายวิธีแก้ไข สมาชิกในกลุ่มอภิปราย
6. การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ไข เลือกที่เห็นว่าได้ผลดีที่สุด
7. การวางแผนขั้นตอนการแก้ปัญหาย่างละเอียด
8. ขั้นตอนปฏิบัติการ
9. การประเมินผล

ทั้ง 9 ขั้นตอนมีหลักใหญ่ ๆ ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาได้ทุกสถานการณ์ คือวิธีการ 5'Gs คือ

Group Objective วางเป้าหมาย

Group Discussion อภิปราย

<sup>1</sup>นิพนธ์ สุขปรีดี, นวัตกรรมการศึกษา (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์, 2519), หน้า 128-130.

Group Decision    ตัดสินใจตกลง

Group Action      ลงมือทำงาน

Group Evaluation   ประเมินผล<sup>1</sup>

สมชัย วุฒิปรีชา ได้สรุปขั้นตอนของการแก้ปัญหาทั่ว ๆ ไป คือ

1. พิจารณาเรื่องราวที่เป็นปัญหา จำแนกออกเป็น 2 พวก คือ
  - 1.1 ความจริง ได้แก่ ข้อมูลจากสิ่งที่เกิดขึ้น และมีหลักฐานแน่นอน
  - 1.2 ความเห็น ได้แก่ ข้อคิดซึ่งพิจารณาจากข้อมูลที่ได้ประสบมา
2. วิเคราะห์ปัญหาให้แน่ชัดว่าเป็นปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นปัญหาเร่งด่วนหรือปัญหารอง ซึ่งอาจเป็นหรือไม่เป็นสาเหตุของปัญหาเฉพาะหน้าก็ได้
3. พิจารณาข้อมูล หาข้อยุติ หรืออาจต้องหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้
4. ตัดสินใจตามเหตุผลจากข้อมูล
5. ติดตามผลหลังการแก้ปัญหาแล้ว<sup>2</sup>

ไฮแมน และ แอนเคอร์สัน ได้ตั้งกฎเกี่ยวกับการแก้ปัญหาไว้ 8 ข้อ คือ

1. พบทวนองค์ประกอบของปัญหาเร็ว ๆ หลาย ๆ ครั้งติดต่อกัน จนมองเห็นลักษณะเด่นขององค์ประกอบของปัญหา
2. ควรรีรอตัดสินใจ ไม่สรุปทันที เพราะถ้ารีบสรุปอาจไม่มีโอกาสพิจารณาเหตุผลอื่น

<sup>1</sup>สมชัย ประเสริฐสรวย, "ขั้นตอนในการแก้ปัญหาย่างเป็นระบบระเบียบ," ใน กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1 : ทิศนา แจมมณี, บรรณาธิการ (กรุงเทพมหานคร : บุรณศิลป์การพิมพ์, 2522), หน้า 136-138.

<sup>2</sup>สมชัย วุฒิปรีชา, "พุทธศาสตร์ทางการศึกษากับนวัตกรรมและเทคโนโลยี," วิทยารักษ์ 6 (สิงหาคม 2505), : 38.

3. สำรวจสิ่งแวดล้อมว่า สิ่งใดพอที่จะนำมาช่วยแก้ปัญหาได้
4. กำหนดวิธีการที่จะใช้แก้ปัญหานั้น ๆ
5. ประเมินความคิดของตนเองและผู้อื่น
6. ถ้าไม่สามารถคิดแก้ปัญหานั้นออก ควรเปลี่ยนวิธีใหม่
7. ถ้ายังคิดไม่ออก หาเวลาพักผ่อนสักครู่
8. อภิปรายถึงปัญหานั้นกับเพื่อน ๆ เพื่อช่วยพิจารณาปัญหาทุกแง่มุมที่ตนเองอาจคิดไม่ถึง หรือไม่ได้คิดมาก่อน<sup>1</sup>

### วิธีแก้ปัญหาคตามหลักพุทธศาสตร์

วิธีแก้ปัญหาคตามหลักพุทธศาสตร์ เป็นอีกวิธีการหนึ่งซึ่งอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ แล้วนำมาเผยแพร่ให้ชาวพุทธทั้งหลายได้ร่วมกันปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะแสวงหาทางพ้นทุกข์ การแก้ปัญหาคตามหลักพุทธศาสตร์มีขั้นตอนคล้ายกับขั้นตอนของการแก้ปัญหาคทางวิทยาศาสตร์ แต่ไม่เหมือนกันทีเดียว กนุตสาโรภิกขุ ให้ความเห็นว่า วิทยาศาสตร์ที่แท้ก็คือพุทธศาสตร์ เป็นกระบวนการแห่งเหตุและผลทั้งทางวัตถุและจิตใจ หลักวิทยาศาสตร์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของพุทธศาสตร์ เพราะเน้นเฉพาะเรื่องวัตถุแต่เพียงอย่างเดียว ไม่กล่าวเน้นถึงจิตใจ<sup>2</sup> จานงค์ ทองประเสริฐ มีความเห็นเช่นเดียวกันว่า พระพุทธศาสนาคเป็นวิทยาศาสตร์แห่งวิทยาศาสตร์ (Science of Sciences) วิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย แต่พุทธศาสตร์เข้าถึงความจริงขั้นสูงสุดแล้ว ไม่มีอะไรต้องแก้ไขปรับปรุง พระพุทธศาสตร์เป็นศาสตร์แห่งผลจึงไม่มีอะไรขัดแย้งกับ

<sup>1</sup>Hyman, Ray, and Anderson, Barry, "Solving Problem," Organizational Psychology, (New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1971), pp. 46-55.

<sup>2</sup>กนุตสาโร ภิกขุ, รวบรวมข้อคิดข้อเขียนของกนุตสาโรภิกขุ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2522), หน้า 35-36.

วิทยาศาสตร์<sup>1</sup>

สมเด็จพระสังฆราช ทรงแสดงถึงการแก้ปัญหาความยากจนว่า ความจนนั้นเป็นทุกข์ คนเป็นหนี้มักจะไม่ปลดปล่อยใจ ดังภาษิตที่ว่า "ทาสทียทุกข์" ความจนเป็นทุกข์ในโลก สิ่งที่จะดวงทุกข์ได้คือ "วิริยะ ขุมขุมเจติ" บุคคลดวงทุกข์ได้เพราะความเพียร ความเพียรประกอบด้วย วิริยะ (กล้าหาญ) อุตสาหะ (อดทน) ประกมมะ (ก้าวไปข้างหน้า) นิกมมะ (ก้าวไปเป็นนิจ) อัญญิสิ (ไม่หยุด) ปธานะ (ตั้งมั่น) อัมปฏิวาณะ (ไม่ถอยหลัง) เพียรนี้พระพุทธเจ้าจำแนกออกเป็น เพียรระวัง เพียรละ เพียรทำ และ เพียรรักษา<sup>2</sup>

พระเทพวิสุทธิเมธี แสดงการแก้ปัญหาตอนหนึ่งว่า ปัญหาของคนเราประกอบไปด้วยฝ่ายทางกายและจิต การแก้ปัญหาทางกายนั้น แม้ว่าแก้ได้โดยไม่สมบูรณ์ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ทางจิต คือไม่ได้อย่างใจ ความไม่พอกับความต้องการ ความวิตกกังวล ผู้ที่แก้ปัญหาทางกายสำเร็จ มักจะคิดว่าปัญหาหมดแล้ว แต่ความจริงไม่หมด ผู้ที่แก้ปัญหาทางจิตได้สำเร็จ มักจะแก้ปัญหาทางอื่น ๆ ได้ด้วย<sup>3</sup> พระเทพวิสุทธิเมธี ยังได้แสดงปรากฏการณ์ทางวิหยกระจายเสียงแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับการแก้ปัญหว่า การแก้ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างต้องแก้ที่รากฐาน รากฐานนั่นก็คือ ศีลธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างมีปัญหามาจากศีลธรรม คือผู้มีศีลธรรมและไม่มีศีลธรรม ถ้าแก้ปัญหาศีลธรรมได้หมดแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ก็ยอมหมดไป การ

<sup>1</sup> จานงค์ ทองประเสริฐ, พระพุทธศาสนาและการอยู่รอดของชาติไทย, (พิษณุโลก : โรงพิมพ์พระกมลไทย, 2519), หน้า 156.

<sup>2</sup> ทวน วิริยภรณ์, ไตรัมโพธิ์ (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, 2517), หน้า 156-160.

<sup>3</sup> พุทธทาสภิกขุ, บรมธรรม (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, 2515), หน้า 387-408.

เกิดปัญหาทุกแขนง เพราะไร้ศีลธรรม การแก้ปัญหาทุกแขนงเป็นการทำให้กลับมีศีลธรรม<sup>1</sup>

พระโศภณคณาภรณ์ ได้แสดงการแก้ปัญหาชีวิตโดยใช้หลักพุทธศาสนาว่า พระพุทธศาสนารับรองหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การจะแก้ปัญหาคือความเสื่อมของชีวิต ต้องเว้นจากการกระทำที่เรียกว่า อมายมฺข การแก้ปัญหาคือต้องพิจารณาต่อไป

อะไร? คือ ให้ทราบปัญหา หรือความทุกข์ว่าเป็นอะไรกันแน่

มาจากไหน? สาเหตุอันเป็นมูลฐาน และปัจจัยร่วมแห่งปัญหา อะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริงต้องขจัดออกไป

เพื่ออะไร? กำหนดเป้าหมายที่ตนมุ่งหวังอันเป็นความสุขความเจริญ

โดยวิธีอย่างไร? นำเอาหลักการ การแก้ปัญหาไปใช้ให้เหมาะสมเป็นกรณี ๆ

ไป<sup>2</sup>

พระราชวินยาภรณ์ แสดงการแก้ปัญหาว่า บุคคลต่างรับทุกข์ไม่เท่ากัน มากบ้าง น้อยบ้าง การจะแก้ทุกข์ได้นั้นต้องอาศัยปัญญา ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะเผชิญกับความทุกข์ได้<sup>3</sup>

ปัญญานั้นหมุ่มี ภิกษุ แสดงการแก้ปัญหาย่างเป็นขั้นตอนว่า

1. คิดว่าตนเองเป็นผู้ก่อเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้น อย่าโทษใคร ๆ เป็นอันขาด
2. จงค้นหาเหตุความทุกข์ด้วยตนเอง
3. เมื่อได้เหตุแล้วจงตัดทอนทุกข์ของท่านด้วยปัญญาของท่าน

<sup>1</sup>ปารุกถาธรรม แสดงโดย พระเทพวิสุทธิเมธี แสดงทางวิทยุกระจายเสียงกรมประชาสัมพันธ์ 21 กุมภาพันธ์ 2525 เวลา 8.00-8.30 น. ถอดความโดย วารสารวิจัยไทย 13(28 กุมภาพันธ์ 2525) : 4.

<sup>2</sup>พระโศภณคณาภรณ์, ตอบปัญหาทางพุทธศาสนา 2 (กรุงเทพมหานคร : กิตติวรรณการพิมพ์, 2521), หน้า 84-87.

<sup>3</sup>พระราชวินยาภรณ์, ข้อคิดประจำวัน (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเกษม, 2520), หน้า 62-63.

4. จำความผิดพลาดของชีวิตเป็นตัวอย่าง ระวังอย่าให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอย
5. จงคบหาคนที่มั่งใจสูงกว่าตนไว้เป็นที่ปรึกษา<sup>1</sup>

ธัมมานุสारी แสดงการแก้ปัญหาว่า การแก้ปัญหานั้นควรใช้ทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นทางที่จะนำไปสู่การระงับความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ได้แก่ การตัดความโลภ อมาธิ การตัดความโกรธ และ ปัญญา การตัดความหลง<sup>2</sup>

อุคฺม มงคล กล่าวถึง การแก้ปัญหาดังกล่าว ต้องแก้ที่ต้นเหตุเหมือนกับการทำลายต้นไม้ ต้องขุดรากถอนโคน ปลูกฝังให้ทุกคนมีศีลธรรมประจำใจ ต้องปลูกฝังพร้าสอนศีลและธรรม ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ เบญจศีล คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ พுக โทก ผิดในกาม และสุรายาเสพติด เบญจธรรมคือ ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ประกอบอาชีพในทางสุจริต สำนวม ระวังไม่ผิดในกาม เจริญด้วยสัจย์จริง ระวังประกอบด้วยความไม่ประมาท ทั้งเบญจศีลและเบญจธรรม สามารถแก้ปัญหาดังคมได้<sup>3</sup>

สุรทิน เหล็กงาม ได้เขียนถึงวิธีการแก้ปัญหากตามหลักพุทธศาสตร์ว่า พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำวิธีการแก้ปัญหากแก่ชาวโลกไว้ คือ

ขั้นที่ 1 รู้จักตัวปัญหาคือ ทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความยากจน ความไม่สมหวัง ความอิจฉาริษยา ฯลฯ ปัญหาที่เป็นความทุกข์สุดยอด คือ

1. ชาติปัญหา การเกิดเป็นทุกข์
2. ชราปัญหา ความแก่เป็นทุกข์

<sup>1</sup>ปัญญานันทมุนี ภิกขุ, ทางสายกลาง (กรุงเทพมหานคร : สิวพรการพิมพ์, 2511), หน้า 63.

<sup>2</sup>ธัมมานุสारी, ดับทุกข์ด้วยพุทธธรรม (กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522), หน้า 22.

<sup>3</sup>อุคฺม มงคล, ศาสนาแก้ปัญหาดังคม (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตการพิมพ์, 2523), หน้า 9-14.

3. พยาธิปัญหา การมีโรคภัยไข้เจ็บเป็นทุกข์

4. มรณะปัญหา ความตายก็เป็นทุกข์

## ขั้นที่ 2 วิธีแก้ปัญหา

2.1 แก่ด้วยหลักมัชฌิมาปฏิปทา ไม่ให้สิ่งเครียดหรือหายนยานจนเกินไป พระพุทธองค์วางหลักสำหรับแก้ปัญหาลูกชาวโลกด้วยเหตุ 8 ประการ คือ

1. มีความเห็นชอบ
2. มีความดำริชอบ
3. มีการเจรจาชอบ
4. มีการงานชอบ
5. มีการประกอบอาชีพในทางสุจริต
6. มีความพากเพียรพยายาม
7. มีความระสีงู่ตัวอยู่เสมอ
8. มีใจเป็นสมาธิ

2.2 แก่ด้วยหลักธรรมของสัตว์บุรุษ 7 ประการ คือ

1. เป็นผู้จักเหตุ
2. เป็นผู้จักผล
3. เป็นผู้จักตน
4. เป็นผู้จักประมาณ
5. เป็นผู้จักกาลเวลา
6. เป็นผู้จักชุมชน
7. เป็นผู้จักเลือกคบคน

2.3 แก่ด้วยวิธีช่วยเหลือตนเอง คือ ยึดหลักตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

2.4 แก่ด้วยหลักวิชาศาสตร์ คือ ให้เป็นคนยอมรับความจริง ตามกฎของพุทธธรรมที่ว่า "สิ่งใดเกิดมาแต่เหตุ ต้องรู้เหตุของสิ่งนั้น และความดับไปของสิ่งนั้น"

2.5 แก่ด้วยหลัก 3 ประการ คือ

1. เว้นจากการทำชั่วทั้งปวง





2. ฟังกระทำแต่ความดี

3. ทำจิตใจให้หมกจมองใสอยู่เสมอ

2.6 แก้วช่วยหลักธรรม สติสัมปชัญญะ คือ ไม่ลุ่มหลง ระวังรู้ตัวอยู่เสมอ

2.7 แก้วช่วยหลักธรรม ไม่ยึดมั่น ถือมั่น<sup>1</sup>

ยังมีวิธีการแก้ปัญหาตามหลักพุทธศาสนาที่สำคัญคือ วิธีการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจสี่ อันประกอบไปด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค<sup>2</sup>

ระวี ภาวิไล กล่าวถึง การแก้ปัญหาโดยวิธี Relatively Unstructure Method ว่า เป็นวิธีการหาความรู้ในการแก้ปัญหาโดยละเอียด ไม่ท่องจำ แต่สนใจ คิด ทบทวนเปรียบเทียบ อาศัยความวิเวก ทุกอย่างถูกหลอมไว้ในใจ วันหนึ่งจะได้คำตอบนั้นออกมา<sup>3</sup>

สมพร เทพสิทธา กล่าวถึง การแก้ปัญหาทางพุทธศาสนาว่า ควรเป็นดังนี้

1. การยอมรับความทุกข์ รับว่าทุกสิ่งเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเวียนว่ายไปสู่จุดสลายตัว ไม่มีอะไรคงทนอยู่ได้
2. ต้องสาวสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นไม่ควรทอดอาลัย ควรหาสาเหตุโดยเริ่มจากตัวเองก่อน เช่น ยากจนต้องดูตัวเองว่า ข้นมากน้อยเพียงใด แทนที่จะไปโทษโชคชะตา

<sup>1</sup>สุรพันธ์ เหล็กงาม, "วิธีแก้ปัญหาตามหลักพุทธศาสตร์," วารสารการศึกษามหาวิทยาลัย 16 (พฤษภาคม-มิถุนายน 2522) : 35-36.

<sup>2</sup>สาโรช บัวศรี, "วิธีสอนแบบอริยสัจสี่ หรือวิธีสอนตามขั้นทั้งสี่ของอริยสัจ," ศูนย์ศึกษา 11 (สิงหาคม 2507) : 63-64.

<sup>3</sup>ระวี ภาวิไล, "อภิปรายเรื่องวิทยาศาสตร์," ชุมนุมวิชาการ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2512), หน้า 61.

3. ต้องแก้ทุกข้อให้ถูกวิธี การแก้ทุกข้อที่ถูกต้องต้องแก้ที่สาเหตุ แก่ด้วยธรรมชาติ หรือ ความดีเท่านั้น ใช้เหตุผล และวิจารณ์อย่างเป็นเครื่องมือ หากปล่อยอารมณ์ให้อำนาจเหนือเหตุผลจะเป็นการแก้ทุกข้อที่ผิด<sup>1</sup>

ประเวศ วะสี กล่าวถึง การแก้ปัญหาว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ แต่จะแก้เมื่อเข้าใจเหตุปัจจัยของปัญหาอย่างแท้จริง โดยอาศัยพุทธธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของเหตุและผล ผลทุกอย่างมีเหตุเป็นแดนเกิด มีกระแสของเหตุปัจจัยที่มาผลักดันให้เกิด (อิทัปปจยตา) ถ้ารู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ก็ต้องระงับเหตุนั้นเสีย (นิโรธ) และหาทางที่จะระงับเหตุนั้น (มรรค) จึงจะแก้ปัญหาคได้<sup>2</sup>

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การแก้ปัญหาแม้จะเป็นปัญหาทางหรือยากก็ตาม อาศัยวิธีการแก้ปัญหาแบบที่เห็นวาทิที่สุดมาใช้ ครอส และ แกเออร์ ได้ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาที่ส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้แบบทดสอบที่เรียกว่า The Balance Problem Test (B.P.T.) โดยมีปัญหาเป็นชุด ๆ ได้แก่วิธีการแก้ปัญหาโดยใช้หลักการ (Principle) กับวิธีการแก้ปัญหาโดยอาศัยข้อเท็จจริง (Facts) ผลปรากฏว่า วิธีการแก้ปัญหาโดยใช้หลักการนั้น เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพเหนือกว่าวิธีการแก้ปัญหาโดยอาศัยข้อเท็จจริง ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของวิชาการที่บรรจุให้เรียนตามหลักสูตรว่า มีส่วนส่งเสริมหรือขัดแย้งต่อความสามารถในการแก้ปัญหาโดยอาศัยวิธีการทั้งสองด้วย<sup>3</sup>

<sup>1</sup>สมพร เทพสิทธิ์า, พุทธศาสนากับเศรษฐกิจ (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2513), หน้า 310-316.

<sup>2</sup>ประเวศ วะสี, "พุทธธรรมกับสังคม," หมอชาวบ้าน 3 (พฤศจิกายน 2524) : 75.

<sup>3</sup>Cross, H.P. and Gaier, E.L. "Technique in Problem-Solving as a Predictor of Educational Achievement" The Journal of Educational Psychology, 4 (April 1955) : 193-206.

บุญ และ โบรเดอร์ ได้ศึกษา ความแตกต่างของกลุ่มที่แก้ปัญหาลำบาก กับ กลุ่มที่แก้ปัญหาลำบากไม่สำเร็จ จากการสอบรวมขอด (Comprehensive Examination) ซึ่ง ข้อสอบประเภทนี้ไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่เรียนมาโดยตรงเท่าไร แต่เกี่ยวข้องกับการนำเอาความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันใช้ในการแก้ปัญหามาปรากฏออกมาว่า นิสิตกลุ่มที่แก้ปัญหาลำบากไม่สำเร็จ เป็นกลุ่มที่มีความรู้ แต่นำมาประยุกต์กับปัญหาใหม่ในการสอบไม่ได้ นอกจากนี้ยังไม่พยายามที่จะเข้าใจแนวทางที่แนะไว้ให้ และไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า สิ่งที่กำหนดให้ นั้นมีรายละเอียดที่จำเป็นเพียงใด ไม่รู้จักการแยกแยะปัญหาออกเป็นหัวข้อย่อยๆ ตลอดจนไม่รู้จักการสมมุติในการเชื่อมโยงความคิด คิดแต่เพียงว่า ตนเองไม่ทราบจะหาคำตอบได้อย่างไร<sup>1</sup>

บรูสเวลด์ และ เคอร์ช ได้ศึกษาต่อไปเกี่ยวกับแผนการคิดแก้ปัญหามา โดยใช้วิธีการคิดแยกแยะปัญหากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งสามารถแยกแยะสิ่งที่จะนำไปแก้ปัญหามาได้ มีนักเรียนน้อยมากที่มองเห็นสิ่งจำเป็นที่โจทย์ไม่ได้กำหนด<sup>2</sup>

โรเบอร์ต ได้ศึกษากระบวนการหรือเทคนิคในการแก้ปัญหามาของนักเรียนที่ประสบผลสำเร็จ และนักเรียนที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหามา โดยใช้นักเรียนวิทยาศาสตร์เกรด 9 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้ทั้ง 2 กลุ่มแก้ปัญหามา 10 ปัญหา โดยให้คิดถึง ๆ ผลของการทดลองปรากฏว่า กลุ่มที่ประสบผลสำเร็จ มีคุณสมบัติดังนี้

<sup>1</sup>Broom B.S. and Broder Lois, J., "Problem Solving Processes of College Students", Supplementary Educational Monograph, (University of Chicago Press, 1950), pp. 1-109.

<sup>2</sup>Buswell G.T. and Kersh B.Y., "Patterns of Thinking in Problem-Solving Problems," University of California Publications in Education, 12(1956) : 63-148.

1. มีความสามารถในการแก้ปัญหาสูง
2. มีความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง และแนวคิดในการแก้ปัญหาดีกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง
3. ความสามารถในการตั้งขอบเขตของปัญหา และเข้าใจปัญหาดีกว่าอีกกลุ่ม
4. ใช้ความคิดใช้อุปกรณ์ได้ตรงกับปัญหา
5. ใช้เกณฑ์หาคำตอบได้ดีกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง
6. ใช้ความคิดวิเคราะห์ไตร่ตรองในการแก้ปัญหาได้ดีกว่า<sup>1</sup>

เคลเดอร์เฮาส์ ได้ศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ในโรงเรียนประถมศึกษาในนิวยอร์ก แยกเด็กเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีอุปกรณ์ช่วย อีกกลุ่มไม่มีอุปกรณ์ ปัญหาทางคณิตศาสตร์ที่ให้มี 20 ข้อ 10 ข้อ แรกเป็นคำคล้าย ๆ กัน 10 ข้อหลังเป็นคำที่ต่างกัน ปรากฏว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการแก้ปัญหาทั้ง 2 อย่างได้ดีกว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สามารถแก้ปัญหาข้อที่มีชื่อซ้ำ ๆ กันดีกว่าข้อที่มีชื่อแตกต่างกัน การใช้อุปกรณ์ไม่มีผลต่อความสามารถของเด็กทั้ง 2 ระดับ<sup>2</sup>

เนเบอร์ ได้ทำการวิจัยเด็กชั้นสูงขึ้นมาคือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 50 คน ใช้แบบทดสอบ Sequential Test of Educational Progress Science ซึ่งใช้วัดความสามารถในการแก้ปัญหา และใช้

<sup>1</sup>Robert J.B., "A Study of the Problem-Solving Process of Successful and Nonsuccessful Problem Solver in Nine Grade Science," Dissertation Abstracts 12(25 June 1965) : 7088-A.

<sup>2</sup>Kellerhouse, Kenneth Douglass Jr., "The Effects of Two Variable on the Problem Solving Abilities of First Grade and Second Grade Children," Dissertation Abstracts 35(March 1975) : 5781-A.

แบบทดสอบ Iowa Test of Basic Skill Form 5 วัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน พบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดี
3. นักเรียนหญิง และนักเรียนชายมีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ต่างกัน<sup>1</sup>

นางนุช วรรณวาทะ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยาจำนวน 169 คน พบว่า

1. ความสามารถในการแก้ปัญหา สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. ความสามารถในการแก้ปัญหาโดยหลักการ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน<sup>2</sup>

วีรพร เทพวีรพงศ์ ได้ศึกษาถึง การแสดงพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาของกลุ่มนักศึกษาปีที่ 3 วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร พบว่า นักศึกษามีความสามารถในการแก้ปัญหาสูงคือ สามารถจับตามปัญหา เสนอวิธีแก้ปัญหา และแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้ถูกต้อง ตรงจุด เป็นผู้มีความกล้าในการแสดงออก มีความมั่นใจในตนเอง มีความรับผิดชอบและ

<sup>1</sup>Nabors, Donald G., "A Comparative Study of Academic Achievement and Problem Solving Abilities of Black Pupils at the Intermediate Levels in Computer Supportee Instruction and Self Contained Instructional Process," Dissertation Abstracts. 36 (December 1975) : 3241-A.

<sup>2</sup>นางนุช วรรณวาทะ, "ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ กับผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับชั้นสูง" (ปริชญา นิสพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2514), หน้า 72.

รวมมือทำงานเป็นกลุ่ม<sup>1</sup>

กอร์ วิจัยพบว่า ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีการตกเถียง วิพากษ์วิจารณ์ และแสดงความคิดเห็นใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ต่ำ<sup>2</sup>

เทรเวสต์ ศึกษาว่า นักเรียนชอบแก้ปัญหาสถานการณ์ชนิดใดมากที่สุด ก็พบว่า นักเรียนชอบแก้ปัญหาสถานการณ์ทาง เศรษฐกิจ-สังคม วิทยาศาสตร์-จักรกล ปัญหาสถานการณ์ที่เป็นนามธรรม เรียงลงมาตามลำดับ จะเห็นว่าปัญหาที่สอดคล้องเกี่ยวข้องกับชีวิตจริงของนักเรียน ๆ จะชอบแก้ปัญหามาก<sup>3</sup>

น้อยพิชญ์ ถัสทรศาสตร์ ทำการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของทักษะ วิทยาศาสตร์ ขั้นมูลฐาน ความสามารถในการแก้ปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ของวิชาวิทยาศาสตร์ ทักษะวิทยาศาสตร์ขั้นมูลฐานมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความ

<sup>1</sup>วิพร เทพวีระพงศ์, "ความเกรงใจกับพฤติกรรมการแก้ปัญหาในกลุ่ม" (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2514), หน้า 174.

<sup>2</sup>Goor, Amos, "Problem-Solving Process of Creative and Non Creative Students," Dissertation Abstracts 37(December 1974) : 3517-A.

<sup>3</sup>Travers, Kenneth J., "A Test of Pupil Preference for Problem-Solving Situation in Junior High School Mathematics," The Journal of Experimental Education. 4(1976), pp. 9-18.

สามารถในการแก้ปัญหา<sup>1</sup>

### หลักอริยสัจสี่

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนให้รู้ และเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของชีวิต และหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลถูกต้อง เพราะการเข้าใจความจริงและดำเนินตาม หลักการดังกล่าว ย่อมก่อให้เกิดอิสรภาพทางจิต อันเป็นผลให้เกิดความสงบ ความบริสุทธิ์ และปัญญา

ที่ว่าศาสนาสอนให้เข้าใจความจริงของชีวิตนั้น จะเห็นได้จากเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระองค์ทรงประสบกับปรากฏการณ์จากชีวิตจริงของคนทั่วไปแล้ว ทรงคิดถึงปัญหา พร้อมทั้งวิธีการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้อง เช่น ชีวิตกับการเกิดและการตายตลอดจนการเจ็บไข้ได้ป่วยว่า เกิดจากสาเหตุอะไร อะไรเป็นปัจจัยให้เกิดสิ่งดังกล่าวขึ้น ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตที่พระองค์ทรงพบเห็น ทำให้พระองค์ต้องคิดหาทางแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่ชาติแรก ความตั้งพระทัยสละทรัพย์สมบัติรวมทั้งเหลือสุดที่รักพร้อมทั้งบุตร เพื่อออกบวชเป็นสมณะเพศ ทรงหวังที่จะได้ขบคิดและแก้ปัญหาดังกล่าว ปัญหาความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์นั้นเป็นปัญหาที่ลึกซึ้ง และยากที่จะเข้าใจในระยะเวลานั้น พระองค์ได้พยายามใช้เวลาเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ถึง 6 ปีเต็ม ด้วยการพบปะสนทนากับนักปราชญ์ รวมทั้งการทรมานร่างกาย จึงได้ทราบความจริงของชีวิต ความรู้ของพระองค์เรียกว่า การตรัสรู้บ้าง สัมมาสัมโพธิญาณบ้าง (Enlightenment) การตรัสรู้ของพระองค์คือการที่พระองค์ทรงได้ความรู้พิเศษสำหรับการแก้ปัญหาชีวิต ที่ว่าสามารถแก้ปัญหาชีวิตก็เพราะว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นอำนาจอันสำคัญยิ่ง ในการที่จะกำจัดต้นเหตุของ

<sup>1</sup> น้อยทิพย์ ศัสตรศาสตร์, "การศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตภาคศาสตร์ขั้นมูลฐาน ความสามารถในการแก้ปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522), หน้า 76.

ปัญหาชีวิตที่เรียกว่า ก็เลสได้อย่างสิ้นเชิง<sup>1</sup> พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่พระองค์ประกาศสอนชาวโลก สิ่งนั้นคือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ มหาสมุทรแม้ว่างใหญ่ แต่มีรสอยู่รสเดียวคือ รสเค็ม พระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงสอนก็มีรสเดียวคือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์<sup>2</sup> หากทางว่าแก่ทุกข์คืออะไร ทำอย่างไรคนจึงจะพ้นทุกข์ คนมีทุกข์เป็นสังขารมคคา เพราะทุกอย่างล้วน มีมีคลั่งสว่าง มีร้อนก็ต้องมีเย็น ดังนั้นเมื่อมีทุกข์ก็ต้องมีหนทางแก่ทุกข์<sup>3</sup>

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยสัจสี่ครั้งแรก แก่ปัญจวัคคีย์ซึ่งมี พระโกณฑัญญะ เป็นหัวหน้า ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายะใกล้เมืองพาราณสี เมื่อเทศนาจน ปรากฏว่าได้ผลคือ ท่านโกณฑัญญะได้ธรรมจักขุเป็นโสดาบัน ปัญจวัคคีย์ได้ประจักษ์แจ้งว่าพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้วจริง และได้ขอบาทเป็นภิกษุ สาวกของพระองค์ นับเป็นพระสาวกชุดแรก แล้วพระองค์ก็ทรงออกเทศนาสั่งสอนคนทั่วไป<sup>4</sup>

อริยสัจสี่ (The Four Noble Truths) หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของท่านผู้ประเสริฐ<sup>5</sup> ความจริงที่จะทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะมี 4 ประการ

<sup>1</sup>สังวร พรหมเสน, "หลักพุทธศาสนา," ใน ศาสนาตอนที่ 1 : ศาสนาพุทธ : ฉัตรกฤษณ์ กนิษฐิณี, บรรณาธิการ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2519), หน้า 22-23.

<sup>2</sup>พระมหาสังข์พัน นราสโร, พระพุทธศาสนา (กรุงเทพมหานคร : สิวพรการพิมพ์, 2514), หน้า 7.

<sup>3</sup>ปิ่น มุทุกันต์, พันเอก. บันทึกธรรม (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์เจริญเซนเตอร์การพิมพ์, 2518), หน้า 83.

<sup>4</sup>วสิน อินทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (กรุงเทพมหานคร : วัชรินทร์การพิมพ์, 2521), หน้า 1.

<sup>5</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.



คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค<sup>1</sup>

ทุกข์ (Suffering)

คำว่าทุกข์ เป็นภาษาบาลี แต่ใช้เป็นภาษาไทยจนชิน ทุก (ก) แปลว่า ยาก  
 ขะ ออกจาก ขมะ แปลว่า ทน รวมความแล้วแปลว่า ทนได้ยาก บางท่านแยกว่า ทุก(ก)  
 แปลว่า ยาก ขะ แปลว่า ไป รวมความแล้วแปลว่า ไปยาก กล่าวโดยความหมายคือ ความ  
 ไม่สบายกาย สบายใจ หรือความบีบคั้นให้ลำบาก ความเป็นของถูกปรุงแต่งขึ้นจากเหตุ  
 จึงต้องแยกสลายคืนกลับไปเป็นธรรมดา ความเป็นของเผือดนให้เดือดร้อน และความแปร  
 ต้นไปไม่แน่นอนได้<sup>2</sup> ความบกพร่อง ขาดแก่นสารเพียงแท้ ความไม่สมหวังต่าง ๆ เป็นทุกข์<sup>3</sup>

การที่พระพุทธเจ้าทรงเริ่ม อริยสัจของพระองค์ด้วยเรื่องทุกข์ คือทรงแสดงให้  
 เห็นว่า ความเป็นอยู่ของมนุษย์นั้น เต็มไปด้วยทุกข์ หรืออย่างน้อยก็เจออยู่ในทุกข์ ความ  
 จริงข้อนี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไป คนยิ่งมีอายุมากขึ้นก็จะยิ่งแลเห็นทุกข์มากขึ้น คือเห็นความ  
 ทุกข์ของตัวเอง ของบุตรหลาน ความเดือดร้อนของสังคม หรือกลุ่มชนที่เกี่ยวข้องกับตัว  
 แม้แต่ความสุข ความสำเร็จบางอย่างก็มีทุกข์เจือปนคิดตามมาค่อย อันท่านเรียกรวมว่า  
 สหคตทุกข์

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงรายละเอียดแห่งทุกข์ใน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร 11  
 ประการ คือ

<sup>1</sup> พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การ  
 ศาสนา, 2522), หน้า 120.

<sup>2</sup> สุชีโว ภิกขุ, สุตทางแห่งทุกข์ (กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครพิมพ์,  
 2518), หน้า 316.

<sup>3</sup> วทีน อินทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 5.

1. ขาติ ความเกิด
2. ชรา ความแก่
3. มรณะ ความตาย
4. โสกะ ความแค้นใจ
5. ปรีเทวะ ความพิโรธ รำพัน หรือระทมใจ
6. ทุกข์ ความไม่สบายกาย
7. โทมนัส ความไม่สบายใจ
8. อูปายาฬ ความคับแค้นใจ
9. อับบิยสัมปโยค พบเห็นสิ่งที่ไม่รักใคร่
10. บิยวิปโยค พลัดพรากจากสิ่งที่ไม่รักใคร่
11. อิจจา วิฆาตะ ปราปรณาสังโคโมโถสังขัม<sup>1</sup>

ทุกข์ทั้ง 11 ข้อ ดังกล่าวจัดออกเป็น 2 อย่างด้วยกันคือ ข้อ 1, 2, 3 จัดเป็นสภาวะทุกข์ ทุกข์โดยสภาพ หรือทุกข์ประจำ ข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 จัดเป็นปฏิกัตตทุกข์ คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์จร<sup>2</sup>

ถ้าหากจะเรียกแบบสรุปแล้ว ทุกข์มีเพียง 2 ข้อเท่านั้นคือ ทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) และทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์)<sup>3</sup>

กล่าวโดยทั่วไปแล้ว อุปาทานขันธ์ 5 ก็คือทุกข์ ซึ่งหมายความว่า ทุกข์ทั้งหมดเกิดไปจากขันธ์ 5 ขันธ์ 5 หรือ เบญจขันธ์ (The Five Groups of Existence) หมายถึง กองแห่งรูปธรรม และนามธรรม 5 หมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่ง

<sup>1</sup> สุชีโว ภิกขุ, สุตทางแห่งทุกข์, หน้า 317-318.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

<sup>3</sup> วาสิณ อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 10.

บัญญัติเรียกว่า สัตว์ มุคคต ตัวตน เรา เข้าเป็นชีวิต ชั้นที่ 5 ประกอบด้วย<sup>1</sup>

1. รูปขันธ์ (Corporeality) หมายถึงร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด
2. เวทนาขันธ์ (Feeling) ส่วนที่เป็นการเสวยรส อารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉย ๆ

สำหรับเวทนานั้นแบ่งเป็น

เวทนา 2 ได้แก่

1. กายิกเวทนา (Physical Feeling) เวทนาทางกาย
2. เจตสิกเวทนา (Mental Feeling) เวทนาทางใจ

เวทนา 3 ได้แก่

1. สุขเวทนา (Pleasant Feeling) ความรู้สึกสบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
2. ทุกขเวทนา (Painful Feeling) ความรู้สึกไม่สบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
3. อหุขมสุขเวทนา (Neither Pleasant nor Painful Feeling) ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่

เวทนา 5 ได้แก่

1. สุข ความสุข ความสบายทางกาย (Bodily Pleasure or Happiness)
2. ทุกข์ ความทุกข์ ความไม่สบาย ความเจ็บปวดทางกาย (Bodily

<sup>1</sup> กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณะเจ้า. บวโกวาท (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย) 2524), หน้า 45.



Pain)

3. โสมนัส ความแรมชื่น สมายใจ สุขใจ (Mental Happiness)
4. โทมนัส ความเสียใจ ทุกข์ใจ (Mental Pain)
5. อุเบกขา ความรู้สึกเฉย ๆ (Indifference)

### เวทนา 6 ได้แก่

1. จักขุ สัมผัสตสชาเวทนา (Feeling Arisen from Visual Contact) เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา
2. โสตตเวทนา (Feeling Arisen from Auditory Contact) เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู
3. ชานเวทนา (Feeling Arisen from Olfactory Contact) เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก
4. ชิวหาเวทนา (Feeling Arisen from Gustatory Contact) เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น
5. กายเวทนา (Feeling Arisen from Physical Contact) เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย
6. มโนเวทนา (Feeling Arisen from Mental Contact) เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ<sup>1</sup>

3. สัญญาขันธ์ (Perception) หมายถึงส่วนที่กำหนดหมาย ความกำหนดได้ หมายรู้ในอารมณ์ 6 คือ

1. รูปสัญญา (Perception of Form) ความหมายรูรูปร่าง เช่น คำ แดง เขียว ขาว
2. สัทสัญญา (Perception of Sound) ความหมายรู้เสียงว่า คัง เบา ทุ้ม แทะม

<sup>1</sup> พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 73-74.

3. คันธสัญญา (Perception of Smell) ความหมายรู้จักกลิ่น เช่น หอม เหม็น
4. รสสัญญา (Perception of Taste) ความหมายรู้รส หวานเปรี้ยว ขม เค็ม
5. โผฏฐัพพสัญญา (Perception of Tangible Objects) ความหมายรู้สัมผัสทางกาย เช่น อ่อน แข็ง หยวน ละเอียดย ร้อน เย็น
6. ธรรมสัญญา (Perception of Mind Objects) ความหมายรู้อารมณ์ทางจิตใจ งาม น่าเกลียด เทียมไม่เที่ยง<sup>1</sup>
4. สังขารขันธ์ (Mental Formation) ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งให้จิตให้คิด หรือชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ ได้แก่
- สังขาร 3 ได้แก่
1. กายสังขาร (Bodily Formation) ความจงใจทางกาย
  2. วาจาสังขาร (Verbal Formation) ความจงใจทางวาจา
  3. จิตสังขาร (Mental Formation) ความจงใจทางใจ<sup>2</sup>
5. วิญญาณขันธ์ (Consciousness) สิ่งที่เป็นความรู้แจ้งทางอารมณ์ ความรู้อารมณ์ ได้แก่
- วิญญาณ 6 ได้แก่
1. จักขุวิญญาณ (Eye Consciousness) ความรู้อารมณ์ทางตา
  2. โสทวิญาณ (Ear Consciousness) ความรู้อารมณ์ทางหู
  3. ฆานวิญาณ (Nose Consciousness) ความรู้อารมณ์ทางจมูก
  4. ชิวหาวิญาณ (Tongue Consciousness) ความรู้อารมณ์ทางลิ้น

<sup>1</sup> พระราชวรมุนี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 165-166.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 76.

5. กายวิญญาน (Body Consciousness) ความรู้ารมณทางกาย
6. มโนวิญญาน (Mind Consciousness) ความรู้ารมณทางใจ<sup>1</sup>

จะเห็นได้ว่า อุปาทานจันต์ 5 นั้นเป็นทุกข์ทั้งสิ้น คนโดยมากเมื่อแรงความทุกข์ให้ถึงมักจะเข้าใจทั้งหมด เว้นเสียแต่ความเกิดเป็นทุกข์ มักจะมีกณลงนอยบ้าง คืออาการที่เราเกิดจากกรรมมารกานนี้ใจสะดวกมีความลำบากยากเข็ญ<sup>2</sup> ตอนที่เราก่อกรรมนั้น เราจำความทุกข์ไม่ได้ เลยไม่ได้ถือว่าเป็นทุกข์<sup>3</sup> เมื่อทารกออกจากครรภ์แล้วก็ร้องจ้า การร้องจ้าเป็นสัญชาตญาณแห่งความทุกข์ ชูคติมิตรทั้งหลายกำลังยินดีปรีดาในการกำเนิดปลอดภัยของทารก หากได้นึกถึงความทุกข์อันสาหัสที่ทารกเผชิญอยู่ไม่ หากได้สังเกตเห็นว่าการกัณฑ์เดินทางของทารกนั้น เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เมื่อลืมตาโลกก็จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ประดังเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย<sup>4</sup> ชีวิตของคนเรากลายกับการวิ่งวิบาก ที่ต้องขานสิ่งวิบากอันเต็มไปดด้วยความทุกข์ทอทรมาณ เกิดแล้วก็ต้องเจ็บและภายในที่สุด<sup>5</sup>

<sup>1</sup> พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 164.

<sup>2</sup> กิตติปากร, กรม. พระพุทธเจ้าศรีสุวัระโร : ประวัติพระพุทธศาสนาและปรากฏการณ์เรื่อง พุทธศาสนาในประเทศไทย (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สถานลงเคราะห์หญิงปากเกร็ด, 2512), หน้า 18.

<sup>3</sup> ละออง การุณเบวณิซ, พุทธศาสนากับการอยู่รอดของชาติไทย (พิมพ์โลก : โรงพิมพ์ตระกูลไทย, 2516), หน้า 328.

<sup>4</sup> ไสว วัฒนเศรษฐ, แก้ว 3 ดวง (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมืองอักษร, 2504), หน้า 172-173.

<sup>5</sup> จำรัส สุขุมวิฑนะ, พระนิพนธ์ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเกษม, 2518), หน้า 316.

วสิน อินทสระ ให้ความเห็นเกี่ยวกับรายละเอียดของทุกข์ว่า

1. ความเกิด ทุกข์ในการอยู่ในครรภ์ ทุกข์ในการบริหารครรภ์ของมารดา ทุกข์เพราะครรภ์พิบัติ ทุกข์ในขณะที่คลอด ทุกข์เมื่อออกจากครรภ์มารดาแล้ว
2. ความแก่ ทุกข์เพราะอวัยวะหย่อนยาน สติพินเพื่อน
3. ความตาย ทุกข์เพราะมองเห็นนิมิตอันชั่วร้ายแห่งบุคคลที่ทำการมั่วัว่มากความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักใคร่ ตีตกใจ เพราะความตายมาถึงเข้า แม้ยังไม่อยากตายก็จำต้องตาย<sup>1</sup>

ความทุกข์ซึ่งมีสภาพบีบคั้นบีบบาททำให้หันทายึดตัวรื้อพ ทั้งหลายไม่เลือกไม่เว้นใครเลย ไม่ว่าเด็กผู้ใหญ่ชายหรือหญิง ยากจนหรือมั่งมี สวยหรือซีเหร่ ล้วนตกอยู่ที่อำนาจครอบงำของความทุกข์ มนุษย์และสัตว์ทั่วไป เปรียบเสมือนมีลูกสร 2 ดอกเสียบอยู่ ทอดหนึ่งเสียบกาย คือ กวกรยิกทุกข์ (ทุกข์ทางกาย) เช่น อากาศร้อน ปวดเมื่อย เป็นไข้ หิว กระจาย ปวดบิดสวาระ อุจจาระต่าง ๆ อีกดอกหนึ่งเสียบที่ใจ คือ เจตสิกทุกข์ (ทุกข์ทางใจ) อันได้แก่ ความเศร้าโศก ความคับแค้นใจ ความไม่ประจวบกับสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา<sup>2</sup> บางคนถูกทุกข์บีบคั้นจนทนไม่ได้ ต้องฆ่าตัวตายด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ กันจะเห็นจากข่าวหนังสือพิมพ์ แต่เขาก็หนีทุกข์ไม่พ้น ต้องได้รับทุกข์นั้นอีกในภพหน้า จนกว่าเมื่อใดเขาได้กำหนดรู้ทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์แล้วละ เหตุแห่งทุกข์เสีย การติดตามแห่งทุกข์ก็จะสิ้นสุดลง<sup>3</sup>

แสง จันทรงาม ไคลยวาทถึงภาวะพ้นทุกข์สำหรับผู้ที่เกลียดกลัวทุกข์จนไม่ยอมเห็นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ส่วคอกกิดหนีใจเวกขณเฮา๕ ประการคือ

<sup>1</sup>วสิน อินทสระ, สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทวีพิมพ์, 2521), หน้า 196-201.

<sup>2</sup>ปาสาทีโก ภิกขุ, อริยสัจจะ 4 (ม.ป.ท., ม.ป.ป. ), หน้า 8-9.

<sup>3</sup>วสิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 13-14.

1. ขราชัมโมมติ ชริง อนตีโต เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
2. พยาริฉัมโมมติ พยาชิง อนตีโต เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้
3. มรณริฉัมโมมติ มรณัง อนตีโต เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
4. สัพเพหิ ปิเยหิ วินาภาโว เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของขอมใจทั้งสิ้น
5. กัมมัสสโกมติ ยิงกัมมัง กริสสามิ กัลยาณังวา ตัสส ทายาโม ภวิสสามิ เรามีกรรมเป็นของตนเอง เราทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจักเป็นผู้รับผล<sup>1</sup>

#### สมุทัย (The Cause of Suffering)

สมุทัย แปลความว่า ส + อุทย ส แปลว่า พร้อม อุทัยแยกออกไปได้อีกเป็น อุ = ขึ้น + อี = ไป ต่อกันเข้าตามอักขระวิธีเป็น อุทัย รวมเป็นสมุทัยแปลว่า ขึ้นไปพร้อม ถือเอาความว่า "เหตุที่เกิดขึ้น" ศัพท์เต็มคือ ทุกขสมุทัย แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์<sup>2</sup> หรือ แปลว่า ความอยากได้หรืออยากพ้นอย่างรุนแรง ทะยานค้ำรนชวนชวายนในทางได้ให้สมอยาก<sup>3</sup>

ศูนย์วิทยพัทธยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup> แสง จันทร์งาม, พุทธศาสนวิทยา, (ธนบุรี : เจริญรัตน์การพิมพ์, 2512), หน้า 319-320.

<sup>2</sup> สุชีโวภิกขุ, สุตทางแห่งทุกข์, หน้า 321.

<sup>3</sup> กิดปากกร, กรม. พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร : ประวัติพระพุทธศาสนา และปรากฏการณ์เรื่องพุทธศาสนาในประเทศไทย, หน้า 18.



เหตุแห่งทุกข์นั้นมีมาก เช่น ความเจ็บ ความแก่ ความจน ความมั่งมี ความไม่  
 ได้ตามต้องการ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นปลายเหตุ หรือเหตุชั้นรอง ส่วนเหตุชั้นมูลฐานจริง ๆ  
 (Fundamental Cause) คือคันทา หรือความดิ้นรนทะยานอยาก ระคนกับความกำหนัด  
 ยินดี พอใจในอารมณ์นั้น ๆ การดิ้นรนคันทาว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริงนั้นเป็นการพบอัน  
 ยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า เช่นเกี่ยวกับการพบเชื้อโรคของ หลุยส์ ปาสเตอร์ ว่าโรคที่เกิด  
 เป็นอันมาก เพราะเชื้อโรค หากกำจัดโรคให้หายไปต้องทำลายเชื้อโรคให้สิ้น เช่นเดียวกับ  
 กับ เซอร์ไอแซค นิวตัน ที่ว่า การหล่นของแอปเปิล สาเหตุเพราะแรงดึงดูดของโลก<sup>1</sup>

สาเหตุของทุกข์นั้นเกิดจากคันทา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ชนิดด้วยกันคือ

1. กามคันทา (Craving for Sensual Pleasures) หมายถึงความ  
 ทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ

"กาม" นี้ได้หมายถึงกามารมณ์ (sex). แต่ในทางธรรมหมายถึง

1. กามวัตถุ แปลว่าที่ตั้งแห่งกาม หรือสิ่งทำให้เกิดกาม อันได้แก่ รูป  
 รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะอันนาโคร นาพอใจ นาปรารถนา (Sensual Pleasure)  
 หมายถึง เพศดิถีในรูป รส กลิ่น และสิ่งอันพึงถูกต้องด้วยกาย เช่น สัตถุชนในที่นอนอัน  
 อ่อนนุ่ม

2. กิเลสกาม คือ ความใคร่ที่มีอยู่ในใจ หมายถึงกิเลสประเภทกาม  
 โกร แอบแฝงอยู่ในใจ เมื่อประจบวัตถุกามภายนอก กิเลสภายในออกมารับก็เกิดเป็นไฟ  
 ราคะขึ้นเผาในใจให้เราร้อน

กามคันทาที่นำไปสู่ทุกข์ได้โดยสังกมเบียดเบียน ทำลายกัน ซากัน ซากตัวเอง  
 การวิวาห์ในวัตถุ การแข่งขันกันในเรื่องของวัตถุว่า บ้านใคร รถยนต์ใหญ่กว่ากัน ใคร  
 มีเงินมากกว่ากัน ถ้าทำงานเงินเดือนน้อยคิดว่าจะเสื่อมเสียเกียรติยศ ปรารถนาความ

<sup>1</sup> วีกิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 15-16.

สรรเสริญเป็นขอ แก้วแหวนเงินทอง ข้าวปลาอาหาร เครื่องประดับ เครื่องใช้สอย ข้า  
ทาสบริวาร<sup>1</sup>

2. ภาวตัณหา (Craving for existence or will to be will to live) ความทะยานอยากมีหรืออยากเป็น เช่น อยากเป็นเศรษฐี แม้ว่าเป็นได้ดังความ  
อยากแล้ว ก็อยากจะให้มันคงทน หรือเที่ยงแท้อย่างนั้นตลอดไป

นิชเช (Nietzsche) นักปรัชญาชาวเยอรมันกล่าวถึง ความอยากว่า มนุษย์  
เรามีความอยาก ทำให้มนุษย์กระเสือกกระสนเพื่อครองอำนาจโดยไม่เป็นธรรม มิตรกับ  
มิตรแตกกัน ที่ฆ่าเอง พอฆ่าลูก สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการนั้นมีใจเพียงการคุ้มครองรักษาตนและ  
พวกพ้องอย่างเดียว แต่มนุษย์ต้องการยกฐานะให้ดีขึ้น ต้องการอำนาจเพิ่มขึ้น (Greater  
Power)<sup>2</sup> เมื่อเป็นดังนี้ ควรจะสลัดออกไม่ให้กัณหาคอบงำ จะช่วยให้จิตใจองใส ความ  
อยากนี้แม้จะครอบงำจิตใจคน เช่น อยากเป็นอยากอยู่ในปัจจุบัน เพราะยังมีความอาลัยคิด  
อยู่ในภาพปัจจุบัน นักศึกษาเข้ามาเป็นนักศึกษาเห็นว่ามีเสรีภาพ มีเพื่อนฝูงกิจกรรมมาก  
เกิดความอาลัยในการที่จะอยู่ในภาพนั้นต่อไป<sup>3</sup>

3. วิภวตัณหา (Craving for non-Existence) หมายถึงความไม่อยาก  
เป็นโน่นเป็นนี่ ไม่อยากเป็นคนจน ไม่อยากให้ตนเองถูกตำหนิ ไม่อยากเป็นไปตามสภาพที่  
เป็นอยู่<sup>4</sup> อยากตาย เพราะเบื่อหน่าย อยากดับสูญไม่เกิดในภพนั้น ๆ<sup>5</sup> เช่น นักเรียนสอบ  
เข้าเรียนสมปรารถนาอยู่พักหนึ่ง เบื่อเรียน อยากออก แดพอแม่ไม่ยอมให้ออกเกรงอายคน  
อื่น ทนเรียนด้วยความเอือมระอาเป็นวิภวตัณหา หลึงชายคู่หนึ่งรักกัน ปรารถนาแต่งงานกัน

<sup>1</sup>สุนทร ฐิตถาโม, อริยสังฆธรรม 4, (ธนบุรี : สุทธิสารการพิมพ์, 2514),  
หน้า 12.

<sup>2</sup>วสิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 22.

<sup>3</sup>คึกฤทธิ์ ปราโมช, มรว. พระพุทธศาสนาและโลกในพระพุทธศาสนา,  
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยามรัฐ, 2520), หน้า 45.

<sup>4</sup>สังวร พรหมเสน, "หลักพุทธศาสนา" หน้า 6.

<sup>5</sup>ฉะอ อารุณยวณิช, พุทธศาสนากับการอยู่รอดของชาติไทย, หน้า 329.

มั่นใจแล้วว่า แ่งงานจะมีความสุข แกพอแ่งงานแล้วมีลูกด้วยกัน ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เพื่อหนายทะเลาะกัน เพราะไม่มีคุณธรรมยึดเหนี่ยว ปรารถนาหย่าร้าง แ่งที่ลูกหนอยู่ด้วยความเอือมระอา เป็นวิภาตคณา<sup>1</sup>

คณายังแบ่งออกเป็น 2 อย่างอีก เรียกคณา 2

1. คณาที่ไม่ได้รับการควบคุมโดยศีลธรรม (Uncontrolled Craving) คือความอยากมาอย่างแรงกล้า จนไม่อาจยับยั้ง ต้องทำความชั่ว
2. คณาที่ได้รับการควบคุมโดยศีลธรรมแล้ว (Controlled Craving) คือความทะยานอยากของบุคคลที่เผละตนตนเองอย่างเดี่ยว ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เพราะอยู่ในกรอบของศีลธรรมทางศาสนา รู้จักอดกลั้น ยับยั้ง ขอมครอมใจโดยไม่ยอมดวงศีลธรรม

คณา 2 อีกความหมายหนึ่ง

1. วิสัตติกา คณา หมายถึงคณาที่ซ่านไปในอารมณ์ทั้ง 6 คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
2. วัฏฏมุลกาคณา หมายถึง คณานุสัย นอนนิ่งอยู่ในสันดานส่วนลึกของคน<sup>2</sup>

คำอธิบายคณา 3 ดังที่กล่าวมาแล้ว ตามที่เข้าใจโดยทั่ว ๆ ไปแต่ตามอภิธรรมปิฎก เล่ม 35 หน้า 494 อธิบายว่า ความกำหนัดที่ประกอบด้วยกามธาตุ เป็นกามคณาที่ประกอบด้วย รูปธาตุ และอรูปรธาตุ เป็น ภวคณา ที่ประกอบด้วย อูจเฉทปฏิฐิ (ความเห็นว่าขาดสูญ) เป็นวิภาตคณา

<sup>1</sup> วทีน อินทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 28.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 30

นอกจากนี้ยังมีคำอธิบายเรื่องตัณหา 3 อีกในอรรถกถา สัมโม ทวิโนทนี ซึ่ง  
แก้ความในพระอภิธรรมปิฎก เล่ม 35 นั้นให้ชัดขึ้นว่า กามตัณหาเป็นชื่อของความกำหนัด  
ในกามคุณ 5 ภวตัณหาเป็นชื่อของความพอใจใน ญาณ ทั้งรูปญาณ และอรูปญาณวิภวตัณหา  
เป็นชื่อของความกำหนัดที่ประกอบด้วย อุกฺเขตทิฏฐิ (ความผิดที่ไม่อาจถอนได้)<sup>1</sup>

### นิโรธ (The Cessation of Suffering)

นิโรธ แปลว่า ความดับโดยไม่มีเหลือแห่งทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสอธิบายว่า  
ความดับโดยสาร์อกทั้งอย่างไม่มีเหลือซึ่งตัณหา นั่นคือ ความสละตัณหา ความวางตัณหา  
ความปล่อยตัณหา ความไม่พัวพันกับตัณหา นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสังขของจริงแท้ คือ ความ  
ดับทุกข์<sup>2</sup>

กล่าวง่าย ๆ ความดับทุกข์ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เขาดึงเมื่อ  
กำจัดวิชชา สาร์อกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง นั่นคือนิพพาน<sup>3</sup>

นิโรธ เป็นการแสดงผลเสียก่อนว่า เขาที่รู้เหตุผลเรื่องทุกข์มาแล้ว ทุกข์เป็น  
อย่างไรและเกิดขึ้นเพราะอะไร มิใช่ว่าจะมีทุกข์ไปเสียหมดโดยไม่มีควมสิ้นทุกข์บ้างเลย  
แท้จริงเมื่อมีทุกข์แล้ว ความดับทุกข์ก็เป็นของคู่กัน แต่ความดับทุกข์ต้องดับที่เหตุแห่งทุกข์  
จึงจะดับ และอยู่ดี ๆ ทุกข์ดับเองไม่ได้ ความดับทุกข์ในที่นี้ หมายถึง ความดับได้อย่าง  
เด็ดขาด อันเป็นผลสูงสุดตามที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา<sup>4</sup> การจะดับทุกข์ได้นั้นคือนิพพาน

<sup>1</sup> สุชีโว ภิกขุ, สุตทางแห่งทุกข์, หน้า 323.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 324.

<sup>3</sup> พระราชวรมุนี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 120.

<sup>4</sup> สุชีโว ภิกขุ, สุตทางแห่งทุกข์, หน้า 325.



นิพพาน หมายถึง การออกจากค้นหา ความคับกิเลส ความสงบนะระงับความ  
กระวนกระวายบ้าง ถ้าหากว่าสามารถหาทางระงับความกระวนกระวายใจแล้วก็ระงับ  
กิเลสได้อย่างดี การคับกิเลสอย่างเด็ดขาด จัดเป็นนิพพานของอริยมุคคผล การละกิเลส  
ได้ตามลำดับ กิเลสเหล่านั้นท่านรวมเรียกว่า สังโยชน์ ซึ่งแปลว่า กิเลสเครื่องผูกมัด  
ไว้ (Spiritual Fetters) คือ มัดและห่วงเหนี่ยวพวงสัตว์ไว้ในโลกในภพ

สังโยชน์ 10 ก็คือ

1. สักกายทิษฐิ ความยึดมั่นในตัวตน ว่าเป็นเขาเป็นเรา
2. วิจิจิงกา ความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย มรรค ผล นิพพาน
3. สีลัพพตปรามาส การเข้าไปเกี่ยวข้องกับ คีล และ วัตร ในทางผิด
4. กามราคะ ความกำหนัดพอใจในกาม
5. ปฏิฆะ ความหงุดหงิด ความกระทบกระทั่งทางจิต ความไม่ปลอด

โปร่งใจ

6. รูปราคะ ความพอใจ ความติดใจในสุขอันเกิดจากรูปญาณ
7. อรูปราคะ ความพอใจ ความติดใจในสุขอันเกิดจากอรูปญาณ
8. มานะ ความทะนงตน อหังการ ปมเชื่อง อันเป็นเหตุให้คนอื่น
9. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน แห่งจิตอันสืบเนื่องมาจากยังไม่สามารถ

ควบคุมความคิดของตนอย่างสมบูรณ์

10. อวิชชา ความไม่รู้จริง ความเขลา<sup>1</sup>

คุณภาพแห่งนิพพาน

1. พระนิพพานเป็นสุขยิ่ง
2. พระนิพพานสูญอย่างยิ่ง
- ก. วางจากกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ
- ข. พระนิพพานเป็นสภาพว่าง อย่างเช่นพระอรหันต์ที่ดับขันธแล้ว

<sup>1</sup>วสิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 43-44.

เรียกไม่ได้ว่าเป็นอย่างไรอยู่ที่ไหน

- ค. พระนิพพานสงบอย่างยิ่ง ประณีตอย่างยิ่ง
- ง. พระนิพพานที่สร้างความเม่า เป็นที่ดับความกระหาย เป็นที่ถนอนอาศัย เป็นที่สิ้นสุดแห่งการเดินทางใน วัฏฏะ<sup>1</sup>

กิจที่จะทำเกี่ยวกับนิโรธ คือการทำให้แจ้ง ความก็คือการดับค้นหาได้นั้น ควรทำให้ปรากฏแจ่มแจ้งแก่คน แต่มีปัญหาว่าเราจะทำอย่างไร ปัญหานี้เป็นเหตุให้ก้าวมาถึงเรื่องมรรคอันเป็นอริยสัจข้อที่ 4 ด้วยการตอบว่าเราต้องปฏิบัติตามมรรค หรือ หนทางอันมีมรรค 8 ผลของนิโรธจะเกิดได้ ก็เพราะเหตุประกอบคือ มรรค<sup>2</sup>

#### มรรค (The Noble Path)

มรรค แปลว่าทาง หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ทางมีอยู่ 3 สายคือ สาย 1 หย่อนเกินไป เรียก กามสุขัลลิกานุโยค แปลว่า การประกอบตนให้จมอยู่ด้วยกามสุข สาย 1 ตึงเกินไปเรียก อิตถกิลมณานุโยค แปลว่า ประกอบตนไว้ในความลำบาก หรือประกอบกรรมทานตน มีทางสายกลางอยู่ทางหนึ่งระหว่างทางทั้งสองที่บรรพชิตควรดำเนินคือ มรรค พระพุทธองค์ทรงชี้ทางแก่บรรพชิตว่า ตนออกบวชก็เพื่อจะออกจากกาม หากเดินทางสุดคือ กามสุขัลลิกานุโยค แม้กายจะออกจากกาม แต่ถ้าใจยังติดอยู่ก็ไม่ผิดอะไรกับไม้สดที่ชุ่มด้วยยาง แม้ไม่เปียกน้ำก็สีให้เกิดไฟไม่ได้ หรือถ้าหากยังเดินทางสุด คือ อิตถกิลมณานุโยค การทรมานตนก็เปล่าประโยชน์<sup>3</sup>

<sup>1</sup> วสิน อินทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 49.

<sup>2</sup> สุชีโว ภิกขุ, สุตทางแห่งทุกข์, หน้า 328.

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

หนทางสายกลางมีข้อปฏิบัติ 8 ประการ คือ

1. ส่วนที่อบรมกับกาย กับวาจา เรียกว่าศีลมี 3 ข้อ
2. ส่วนที่อบรมกับจิต เรียกว่า สมาธิ มี 3 ข้อ
3. ส่วนที่อบรมทวิภูมิจิต ความเป็นสมาธิ เรียกว่า ปัญญามี 2 ข้อ

มรรคมี 8 ประการ ประกอบด้วย<sup>1</sup>

- |                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| 1. สัมมาทิฐิ (Right View)           | } จัดเข้าในปัญญา |
| 2. สัมมาสังกัปปะ (Right Thought)    |                  |
| 3. สัมมาวาจา (Right Speech)         |                  |
| 4. สัมมากัมมันตะ (Right Action)     | } จัดเข้าในศีล   |
| 5. สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood)   |                  |
| 6. สัมมาวายามะ (Right Effort)       | } จัดเข้าในสมาธิ |
| 7. สัมมาสติ (Right Mindfulness)     |                  |
| 8. สัมมาสมาธิ (Right Concentration) |                  |

สัมมาทิฐิ (Right View)

สัมมา แปลว่า ถูก (Right) ทิฐิ แปลว่า ทฤษฎี (Theory) รวมความแล้ว สัมมาทิฐิ แปลว่า ทฤษฎีที่ถูกที่ชอบ<sup>2</sup> ความชอบ (Right Knowledge) หมายถึง ความรู้หรือวิสัยทัศน์

การเห็น ไตรลักษณ์ (The Three Characteristics) ก็จัดเป็นการเห็นชอบ ได้แก่

<sup>1</sup> สุชีโวภิกขุ, สุคทางแห่งทุกข์, หน้า 329.

<sup>2</sup> สิกกฤทธิ ปราโมช, มรว. พระพุทธศาสนาและโลกในพระพุทธศาสนา, หน้า

1. อนิจจตา (Impermanence) ความเป็นของไม่เที่ยง
2. ทุกขตา (State of Suffering or being Oppressed)

ความเป็นทุกข์

3. อนัตตตา (Soullessness) ความเป็นของไม่ใช่ตน<sup>1</sup>

ความเห็นชอบคือ ญาณรู้อัตตในอริยธรรมทั้ง 4 บวว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุของทุกข์ นี้ความดับโดยไม่เหลือแห่งทุกข์ นี้ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์<sup>2</sup>

การรุกรุกส และ อุกุศลมูล ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิด สัมมาทิฐิ

อุกุศลมูล 3 (Unwholesome Roots) ได้แก่

1. โโลภะ (Greed) ความอยากได้
2. โทษะ (Hatred) ความคิดประทุษร้าย
3. โมหะ (Delusion) ความหลง

กุศลมูล (Wholesome Roots)

1. อโลภะ (Non Greed) ได้แก่ความไม่โลภ ธรรมที่ปฏิบัติกับโลภะ  
ความคิดเพื่อแฉ จากะ

2. อโทษะ (Non Hatred) ความไม่คิดประทุษร้าย ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์  
กับโทษะ เมตตา

3. อโมหะ (Non Delusion) ความไม่หลง ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับ  
ความหลง, ปัญญา<sup>3</sup>

<sup>1</sup> พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 59.

<sup>2</sup> พระมงคลเกษมณี, ทางมรรค ผล นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
อักษรสยาม, 2522), หน้า 112.

<sup>3</sup> พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 54.



การเห็นปฏิจสงฆูปบาท ก็เป็นการเห็นชอบ เห็นหัวข้อ 12 คือ

1. อวิชชา (Ignorance) ความไม่รู้ คือไม่รู้ในอริยสัจ
2. สังขาร (Karma - Formation) สภาพที่ปรุงแต่ง
3. วิญญาณ (Consciousness) ความรู้แจ้งอารมณ์
4. นามรูป (Mind and Matter) ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา

ผัสสะ มนสิการ

5. สฬายตนะ (Six sense - bases) อายตนะ 6 ได้แก่ จักษุ (the eye) โสณะ (the ear) ฆานะ (the nose) ชิวมา (the tongue) กาย (body) มโน (mind)

6. ผัสสะ (Contact) ความกระทบ ความประจวบ

7. เวทนา (Feeling) ความเสวยอารมณ์

8. ตัณหา (Craving) ความทะยานอยาก

9. อุปาทาน (Clinging) ความยึดมั่น แบ่งเป็น

9.1 กามุปาทาน (Clinging to sensuality) ยึดมั่นในกาม

คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสณรูปพะ

9.2 ทิฏฐุปาทาน (Clinging to Views) ความยึดมั่นในทิฏฐิ

หรือทฤษฎี คือความเห็น ดัทธิหัดักคำสอนต่าง ๆ

9.3 สีสัพพตุปาทาน (Clinging to mere rule and ritual)

ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบวิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี

9.4 อัตตวาทุปาทาน (Clinging to the Ego - Belief)

ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน

10. ภพ (Becoming) ภาวะชีวิต

11. ชาติ (Birth) ความเกิด

12. ชรามรณะ ความแก่และความตาย

สิ่งที่กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้งหมดเป็น สัมมาทิฐิ

### สัมมาสังกัปปะ (Right Thought)

สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความคิดที่จะกระทำอะไรบางอย่างที่ถูกต้อง แบ่งออกได้เป็น 3 ประการคือ<sup>1</sup>

1. เนกขัมมสังกัปป์ (การปลีกตัวออกจากกาม) อยู่ในข้อ 1 ของกุศลวิทก 3 คือ เนกขัมมวิทก (Thought of renunciation) ความตรึก ปลอดจากกาม ความนึกคิดทางเสียดละ ไม่คิดในการปรนเปรอสนองความอยากของตน
2. อพยาบาทสังกัปป์ (Non - Illwill) อยู่ในข้อ 2 ของกุศลวิทก 3 คือ อพยาบาทวิทก (Thought free from hatred) ความตรึกปลอดจากพยาบาท ความนึกคิดที่จะประจบค้ำยเมตตา ไม่ขัดเคืองหรือเพ่งมองในแง่ร้าย
3. อวิหิงสาสังกัปป์ (Non Violence) ความไม่เบียดเบียน อยู่ในข้อ 3 ของกุศลวิทก 3 คือ อวิหิงสวิทก (Thought of Non Violence) ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน ความนึกคิดที่ประจบค้ำยกรุณา ไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย<sup>2</sup> ไม่มีบั่นกั้นซึ่ง เช่น เก็บภาษีทุจริต หรือเกณฑ์แรงงานเกินขนาด ไม่หลงระเวิงอำนาจขาดความกรุณา หาเหตุเบียดเบียน ลงโทษอาชญาแก่ประชากรนกรู้โดยอาศัยความอาฆาต เกียดขัง คำนรไม่เบียดเบียนผู้อื่นก้ำยกาย วาจาใจ<sup>3</sup> ไม่คำนรใส่หาความสุขสำราญและเพลิดเพลินในทางที่ผิด ไม่คำนรเนื่องค้ำยการผูกพยาบาท<sup>4</sup>

<sup>1</sup>พระราชาวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 205.

<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 54-55.

<sup>3</sup>สังวร พรหมเสน, "หลักพุทธศาสนา," หน้า 31.

<sup>4</sup>คิดปากกร, กรม, พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร : ประวัติพระพุทธศาสนาและปรากฏการณ์เรื่องพุทธศาสนาในประเทศไทย, หน้า 19.

ทั้ง 3 ข้อนี้เป็นความคำริชอบ คือ คำริที่จะละกิเลสได้แก่ โโลภะ โทษะ และ โมหะ<sup>1</sup>

### สัมมาวาจา (Right Speech)

สัมมาวาจา คือ การประพฤติชอบด้วยวาจา ประพฤติวจีสุจริต 4. การประพฤติชอบด้วยวาจา (Good Conduct in Word) 4 ประการ ได้แก่  
งดเว้นและประพฤติกังนี้

1. มุสาวาทา เว้นจากการพูดเท็จ (Abstention from False Speech)
2. ปิสุณาวาจา เว้นจากการพูดส่อเสียด (Abstention from talk Speech)
3. ณรุสวาจา เว้นจากการพูดกำหยาบ (Abstention from bearing Speech)
4. สัมตีปปลาปะ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ (Abstention from talk or Gossip)<sup>2</sup>

การพูดขุยงให้แตกความสามัคคี ให้ระหองระแหงกัน ให้ระแวงกัน การค้าเขา การสบถตลอดจนการกล่าวแกล้งกัน ประชดนิทา พูดจาเหลวไหลไม่เป็นแก่นสาร ควรต้องละเว้นทั้งหมด<sup>3</sup>

วาจาดีที่ควรจะพูด

1. คำพูดที่เป็นจริง
2. คำพูดที่ประสานสามัคคี

<sup>1</sup> คีฤทท์ ปราโมช, ม.ร.ว. พระพุทธานุศาสนและโลกในพระพุทธานุศาสนา, หน้า 59.

<sup>2</sup> พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 198-199.

<sup>3</sup> ศิลปากร, กรม. พระพุทธานุเจ้าศรีสุระอะไร : ประวัติพระพุทธานุศาสนา และปรากฏการณ์เรื่องพุทธศาสนาในประเทศไทย, หน้า 19-20.

3. คำพูดที่เรียบร้อยเป็นปกติ
4. คำพูดที่มีสาระประโยชน์<sup>1</sup>

ถ้าจะพิจารณาให้ดี จะเห็นได้ว่า วาจาทั้ง 4 ชนิดเป็นการเว้นจากการประทุษร้ายผู้อื่นด้วยวาจาตัวเอง ผู้ที่เห็นทุกข์ของตนเอง และทุกข์ของคนอื่น ย่อมจะไม่ประทุษร้ายใคร เพราะเป็นการเพิ่มทุกข์ให้แก่เขาโดยไม่จำเป็น

### สัมมากัมมันตะ (Right Action)

สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำทางกาย งานที่ว่าเป็นงานที่สุจริตไม่เบียดเบียนทั้งกายวาจาใจ<sup>2</sup> อันได้แก่ กายสุจริต<sup>3</sup>

กายสุจริต 3 (Good Conduct in Act) ได้แก่

1. ปาณาติบาต เว้นจากการฆ่าสัตว์ หรือเบียดเบียนสัตว์ สัตว์ในที่นี้ หมายถึงทั้งสัตว์ดิรัจฉาน และมนุษย์<sup>3</sup>
2. อทินนาทาน เว้นจากการลักขโมย ฉ้อโกง แกล้งทำลายของผู้อื่น
3. กาเมสุมิจจารา เว้นจากการเสพงาม<sup>4</sup>

สรุปได้คือ การงานนั้นเป็นการทำงานที่ไม่เข้าไปบั่นทอนชีวิต ไม่ก่อทุกข์ ก่ออันตรายแก่ผู้อื่น เป็นการช่วยคนคงชีวิตให้มีความสุข ความเกษม ความรุ่งเรือง ไม่ฉ้อฉล ด่วงล้ำสิทธิผู้อื่น<sup>5</sup>

<sup>1</sup>แสง จันทรงาม, พุทธศาสนศึกษา, หน้า 329.

<sup>2</sup>พระราชวรานี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 61.

<sup>3</sup>วสิน อินทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 109.

<sup>4</sup>สุธีโว ภิกขุ, สุตทางแห่งทุกข์, หน้า 330.

<sup>5</sup>ปาสาณีโก ภิกขุ, อริยสัจจ 4, หน้า 56.

คนที่ จะทำงานให้ประสบผลดี ควรเป็นดังนี้

1. การทำงานเหมาะสม เหมาะสมวัย เหมาะควร เหมาะแก่สถานที่
2. การทำงานอย่างเอาจริงเอาจัง เอาเป็นธุระอยู่เสมอ
3. มีความเพียร ขยันดูงาน ไม่พอใจในการนอน ไม่หาความสุข

จากการนอน<sup>1</sup>

### สัมมาอาชีพะ (Right Livelihood)

สัมมาอาชีพะ : หมายถึง การแสวงหาปัจจัย 4 มาเลี้ยงตนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง สำหรับคนหัด หมายถึง การเลี้ยงชีพที่ชอบด้วยศีลธรรม กฎหมายและขนบธรรมเนียมประเพณี ไม่เป็นการเบียดเบียนตนและคนอื่น ไม่ค้าขาย 5 ประการคือ เครื่องประหาร มนุษย์ สัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร น้ำเมา ยาพิษ ถ้าประกอบอาชีพอื่นก็ควรเป็นอาชีพที่ไม่เกี่ยวกับการฆ่า การหลอกลวง การหักหลัง การเคาตุ้ม การเล่นเล่ห์มายุ เช่น การแสดงกล เป็นต้น<sup>2</sup>

ไม่แสวงหาปัจจัยจาก ประกอบกิจการเป็นที่เสียหายแก่พระศาสนา เกิดเป็นความมัวหมอง อาบัติ อวดเป็นผู้วิเศษ หลอกลวงโลก ประกอบศิริจรรย์วิชา ดักลอบจำหน่ายยาเสพติด ทั้งสำนักไสยเกณิ<sup>3</sup>

อาชีพที่สุจริตไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม ถือว่าเป็นอาชีพ การประกอบอาชีพใดถ้าสุจริตในอาชีพนั้นถือว่าเป็น มิจฉำชีพ เช่น พ่อค้าขายปลอม พวกลองตางั้ง ข้าราชการทุจริต เบียดบังผลประโยชน์ของทางราชการมาเป็นของตน ครุไม่ปฏิบัติตามที่โกงเวลา สอน เป็นต้น<sup>4</sup>

<sup>1</sup>วสิน อินทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 118-119.

<sup>2</sup>แสง จันทร์งาม, พุทธศาสนวิทยา, หน้า 330.

<sup>3</sup>ปาสาณีโก ภิกขุ, อริยสัจจ 4, หน้า 59.

<sup>4</sup>พระราชวรมนี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 39.



สำหรับการฆ่าตัวนั้น ถ้าเป็นการหาปัจจัยมาบำรุงชีวิตเพื่อบำบัดทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่บำรุงค้นหา การกระทำการใด ๆ เพื่อบำบัดทุกข์ไม่ถือเป็นการเบียดเบียนตนและผู้อื่น แต่การกระทำด้วยอำนาจ ค้นหา เพื่อบำรุงสุขของตน จะเป็นการเบียดเบียนตนและคนอื่น<sup>1</sup>

### สัมมาวายามะ (Right Effort)

สัมมาวายามะ หมายถึง พยายามชอบ ไขว่คว้า ปราน 2 และปราน 4 คือ ปราน 2 (Hard Struggles) ได้แก่

1. ความเพียรของศฤงฆ์ที่จะอ่านวยปัจจัย 4
2. ความเพียรของบรรพชิตที่จะไถ่ถอนกองกิเลส

ปราน 2 เป็นที่เกิดของ ปราน 4 คือ

1. สังวรปราน (The Effort to Prevent) เพียรระวังยับยั้ง บำป อกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หมายถึง
  - 1.1 ระวังบาปด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม เคารพผู้ใหญ่ เคารพกฎหมายประเพณีบ้านเมือง
  - 1.2 กีดกันบาปด้วยการมีสติ
  - 1.3 กีดกันบาปด้วยความรู้เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมของบาป ความลุ่มหลง มัวเมาต่าง ๆ
  - 1.4 ระวังบาปด้วยความออกทนต่อสิ่งชั่วร้าย ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง
  - 1.5 ระวังกีดกันบาปด้วยความเพียร<sup>2</sup>
2. 2. ปธานปราน (The Effort to Abandon) เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ระวังบาปคือความคิดในทางเบียดเบียนผู้อื่นเกิดขึ้นในใจ บุคคลนั้นต้องรู้สำนึกว่า

<sup>1</sup>วทิต อินทรสระ , หลักคำสอนฝ่ายปฏิบัติในพระพุทธศาสนา , หน้า 90-91

บาปชนิดนี้เกิดขึ้นแล้วเป็นโทษแก่จิตใจต้องละเว้น<sup>1</sup>

3. ภาวนาพัฒนา (The Effort to Develop) เพียรทำกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรกระทำความดี เริ่มต้นต้องให้กุศลจิตเกิดขึ้นบ่อย ๆ เมื่อกุศลจิตเกิดขึ้นแล้วอย่ารีบรื้อให้รีบทำความดีทันที<sup>2</sup>

4. อนุรักษภาวนา (The Effort to Maintain) เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพศาล ผู้สั่งสมบุญกุศล หรือความดีควรต้องบิณฑุรวั คือ พางเสื่อมแห่งความดี สิ่งใดที่ทำให้คุณธรรมเสื่อมจงละเว้น<sup>3</sup>

ทุกข้อที่กล่าวมาเป็นสัมมาวายามะ

สัมมาสติ (Right Mindfulness)

สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกรับรู้ สำนวนใจหรือทำให้ใจสงบ พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความรู้สึกทางเวทนา จิตใจและธรรมทั้งที่เป็นฝ่ายกุศลและอกุศลเอามาเป็นอารมณ์ พิจารณาเพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่พิจารณานั้นว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นเขาเป็นเรา<sup>4</sup> ไก่แก่สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 (Foundations of Mindfulness) ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามที่ตั้งนั้น ๆ มันเป็นของมันเองได้แก่

<sup>1</sup> วทีน อิมทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 147.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 149.

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 150.

<sup>4</sup> ดังวร พรหมเสน, "หลักพระพุทธศาสนา," หน้า 32.

1. กายานุบัติสมาธิ สติบัญญัติฐาน (Contemplation of the body)  
 การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย จำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง อานาปานสติ กำหนดกลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ปฏิกรรมนสติการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกาย ชาติคุณสติการ เห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง นวสีวตีกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ

2. เวทนานุบัติสมาธิ สติบัญญัติฐาน (Contemplation of feelings)  
 การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวคนเราเขา คือมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี

3. จิตตานุบัติสมาธิ สติบัญญัติฐาน (Contemplation of Mind) การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวเราตัวเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของคนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสร้าหมองหรือม่วงแฉ่ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ

4. ธรรมานุบัติสมาธิ สติบัญญัติฐาน (Contemplation of Mind-Objects)  
 การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงแต่ธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวคนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีตัวตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ<sup>1</sup>

สรุปแล้วสัมมาสติคือ การกระทำที่เป็นการกระทำที่มีสติ รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร เช่น นักศึกษา นั่งฟังอาจารย์บรรยายเพราะต้องการความรู้<sup>2</sup> พยายามสงบปราศ

<sup>1</sup> พระราชวรมุนี, พจนานุกรมพระพุทธศาสนา, หน้า 106-107.

<sup>2</sup> คึกฤทธิ์ ปราโมช, ม.ร.ว. พระพุทธศาสนาและโลกในพระพุทธศาสนา,



โทสะ โมหะ และไม่ระลึกถึงการยั่วให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ ราคะอย่างต่ำคือ กามะ  
ราคะ ได้แก่ความกำหนัดด้วยอำนาจกิเลสสาม รูปราคะ ความศรัทธาอยู่กับรูปธรรม เช่น  
ขบใจในบุคคลบางคน ได้แก่ ความศรัทธาในรูปธรรม เช่น พอใจในสุขเวทนาทุกสถาน  
อิจฉา พยาบาท อาฆาตปองร้าย<sup>1</sup>

### สัมมาสมาธิ (Right Concentration)

สัมมาสมาธิ คือ อากาโรที่จิตและเจตสิกสว่าง ตั้งอยู่นิ่งโดยสม่ำเสมอ และโดย  
ชอบมีสุขเป็นฐาน<sup>2</sup> การทำใจให้เป็นสมาธิ โดยการจ่อไว้กับอารมณ์ ถ้าพุ่งชนพยายาม  
ดึงกลับมา<sup>3</sup>

การทำให้จิตสงบจากกามารมณ์นั้นต้องอาศัย ฌานทั้ง 4 คือ<sup>4</sup>

1. ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิทก วิจาร์ ปิที สุข และเอกัคคตา
2. ทุติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปิที สุข เอกัคคตา
3. ทศิยฌาน มี สุข เอกัคคตา
4. จตุตถฌาน อุเบกขา เอกัคคตา

วิทก หมายถึง ความตรึกอารมณ์ (Thought Conception)

วิจาร์ หมายถึง ความตรองหรือพิจารณาอารมณ์ (Sustained Application)

<sup>1</sup>ศีลปากร, กรม. พระพุทธรูปเจ้าตรีสุวัตร : ประวัติพระพุทธรูปศาสนาและ  
ปรากฏการณ์ในประเทศไทย, หน้า 19.

<sup>2</sup>ปาสาทิกโก ภิกขุ, อริยสังขะ 4, หน้า 62.

<sup>3</sup>วสิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 171.

<sup>4</sup>พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, หน้า 34-35.

ปีติ หมายถึง ความปลาดปลิดในอารมณ์ อิมใจ (Joy)

สุข หมายถึง ความสุข (Happiness)

เอกัคคตา หมายถึง ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว (One - Pointedness)

อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง (Equanimity)

เหล่านี้เป็นสิ่งที่ให้เกิดสัมมาสมาธิ

สรุป อริยสังขี กล่าวโดยอุปมา

ทุกข์ เหมือนโรค

สมุทัย เหมือนเหตุแห่งโรค

นิโรธ เหมือนความหายโรค

มรรค เหมือนยาหรือทางปฏิบัติให้หายโรค<sup>1</sup>

อริยสังขีกับวิธีการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ

อริยสังขีเป็นการแก้ปัญหาตามหลักพุทธศาสนา เป็นการแก้ปัญหาที่เป็นขั้นตอน มีความเป็นระบบระเบียบ' วิธีการแก้ปัญหาย่างอย่าง เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับวิธีการตามหลักอริยสังขีแล้วมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

อริยสังขีกับการแก้ปัญหาโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method)

สาโรช บัวศรี ได้ทำการเปรียบเทียบขั้นตอนของหลักอริยสังขีกับขั้นตอนการแก้ปัญหาโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไว้ดังนี้<sup>2</sup>

<sup>1</sup>วสิน อินทรสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, หน้า 175.

<sup>2</sup>สาโรช บัวศรี, "วิธีสอนแบบอริยสังขีหรือวิธีสอนตามขั้นหั้งสี่ของอริยสังขี,"

---

 ชั้นต่าง ๆ ของอริยตัจฺจสี่
 

---

 ชั้นต่าง ๆ ของวิธีการทางวิทยาศาสตร์
 

---

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. ทุกข์<br/>ชีวิตนี้มีทุกข์อย่างยิ่ง ปัญหา<br/>คือ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์</p> <p>2. สมุทัย<br/>สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คือ<br/>ตัณหา ถ้าหาทางกำจัดตัณหาได้<br/>ทุกข์ก็หมดไป</p> <p>3. นิโรธ<br/>ลงมือดำเนินการต่าง ๆ เพื่อ<br/>ให้พ้นทุกข์โดยการอดอาหาร เมื่อ<br/>เห็นว่าการกระทำทุกข์กิริยาต่าง ๆ<br/>ไม่สามารถพ้นทุกข์</p> <p>4. มรรค<br/>จากการปฏิบัติต่าง ๆ ด้วยตนเอง<br/>ทดลองสรุปผลได้ชื่อว่า วิธี<br/>การที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้นั้นมีทาง<br/>เดียวที่เรียกว่า มรรค 8</p> | <p>1. การกำหนดปัญหา การพิจารณาเหตุการณ์<br/>ต่าง ๆ เพื่อกำหนดปัญหาให้ชัดเจนว่า<br/>ปัญหาคืออะไรแน่ หรืออะไรคือตัวปัญหา</p> <p>2. ตั้งสมมุติฐาน เมื่อพิจารณาปัญหาโดยรอบคอบ<br/>แล้ว เข้าใจปัญหาและขอบเขตของปัญหา<br/>ชัดเจนแล้ว ก็ตั้งสมมุติฐานหรือกำหนดหลักการ<br/>ในการแก้ไข</p> <p>3. การทดลองข้อมูล เก็บข้อมูล ทำตามสมมุติ-<br/>ฐานที่ตั้งไว้ เก็บบันทึกผลการทดลองแต่ละ<br/>อย่าง จำผลการปฏิบัติแต่ละอย่าง เพื่อ<br/>พิจารณาต่อไป</p> <p>4. การวิเคราะห์ข้อมูล ทำการวิเคราะห์ข้อมูล<br/>ต่าง ๆ ที่จับบันทึกไว้ในขั้นของการทดลอง<br/>พิจารณาคว้าวิธีใดแก้ปัญหาก็</p> <p>5. สรุปผล</p> |
|---|---|
- 

จากแนวความคิดและทฤษฎีเบื้องต้นมีผู้นำเอาอริยตัจฺจสี่ของพระพุทธเจ้ามาจัดลำดับ  
ชั้นเป็น 4 ชั้น คือ

- ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ การกำหนดหัวข้อปัญหา การเข้าใจตัวปัญหา  
 ขั้นที่ 2 สมุทัย คือ การหาสาเหตุของปัญหา  
 ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ สมมุติฐานของการแก้ปัญหา  
 ขั้นที่ 4 มรรค คือ วิธีทางที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาทั้งสิ้น<sup>1</sup>

### อริยสัจสี่กับวิธีธรรมสภาัจฉา

สุมน อมรวิวัฒน์ อธิบายการสอนแบบวิธีธรรมสภาัจฉา โดยนำเอาอริยสัจสี่มาเป็นหลักดังนี้

| พุทธวิธีแสดงลำดับขั้นของจตุราริยสัจ      | วิธีธรรมสภาัจฉา  |
|--|--|
| จตุราริยสัจ 4 ประการ                     | ประเด็นในการสนทนาธรรม  |
| ทุกข์                                    | สภาพการณ์และนานาปัญหา การกำหนดหัวข้อปัญหา  |
| สมุทัย (สาเหตุของทุกข์)                  | สาเหตุที่มาของปัญหาข้อเท็จจริงทั้งหมด  |
| นิโรธ (การดับทุกข์)                      | ตั้งสมมุติฐาน เป้าหมายที่เราต้องการ สิ่งที่เราพึงประสงค์   |
| มรรค (ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้น) | การสำรวจค้นคว้าหาหนทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และสู่การแก้ปัญหาแล้วนำมาสนทนาและพิจารณาวิสัยทัศน์ ประพฤติปฏิบัติ |

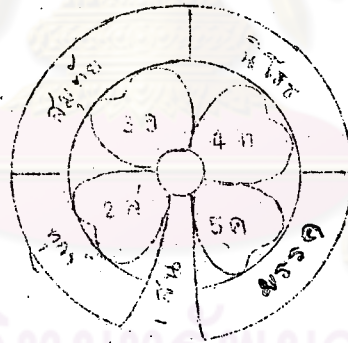
<sup>1</sup>สุมน อมรวิวัฒน์, "การสอนแบบธรรมสภาัจฉา," หน้า 189.

| พุทธวิธีแสดงลำดับขั้นของจตุราริยัตถ์          | วิธีธรรมสภาัจฉา   |
|---|---|
| ทางวินิจฉัยและทดสอบความจริงนี้ด้วยวิธีปฏิบัติ | การสรุปวินิจฉัย และวัดผลจากความรู้ ทัศนคติ และความประพฤติของนักเรียน <sup>1</sup> |

ขั้นตอนของการสอนดังกล่าวนี้ พอดีสอดคล้องกับขั้นตอนของอริยัตถ์ที่อยู่ข้างแต่ไม่ตรงกันทีเดียวนัก

อริยัตถ์สี่กับวิธีการศึกษาแบบสืบสวนสอบสวน

วิสุทธิ วิเชียร โชติ ได้นำเอาหลักอริยัตถ์สี่มาเปรียบเทียบกับกระบวนการสืบสวนสอบสวน ดังรูป



1. ขั้นตั้งกับแนวหน้า (สน) เป็นขั้นของการปูพื้นฐานความรู้ทั้งเก่าและใหม่ให้กับผู้เรียน ตลอดจนการสร้างความพร้อมกันต่าง ๆ
2. ขั้นสังเกตเปรียบเทียบ (ส) ครูสร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนรู้จักสังเกตเปรียบเทียบ จนเห็นปัญหา และวิเคราะห์ปัญหาได้ ตรงกับขั้น "ทุกข์"
3. ขั้นอธิบายสาเหตุของปัญหาของจิต (อ) ขั้นนี้ครูจะส่งเสริมกระตุ้นให้ผู้เรียนพยายามหาสาเหตุของปัญหาในรูปของการอธิบายและทฤษฎีตรงกับขั้น "สมุทัย"

<sup>1</sup> สุมน อมรวิวัฒน์, "การสอนแบบธรรมสภาัจฉา," หน้า 187.

4. ชั้นทำนายผล เมื่อแปรเหตุ (ท) ชั้นนี้ครูฝึกให้ผู้เรียนพิสูจน์ทฤษฎีในรูปแบบของการทำนายผล ทดลองจนทดลองเพื่อทดสอบสมมุติฐาน ตรงกับชั้น "นิโรธ"
5. ชั้นควบคุมและคิดสร้างสรรค์ (ค) ส่งเสริมให้นักเรียนนำหลักการและกฎเกณฑ์มาประยุกต์ใช้ ตรงกับชั้น "มรรค"<sup>1</sup>



ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

---

<sup>1</sup>วีรยุทธ วิเชียรโชติ, จิตวิทยาการเรียนการสอนแบบสืบสวนสอบสวน  
(กรุงเทพมหานคร: อำนวยการพิมพ์, 2521), หน้า 126-127.