

การพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อการสอนสังคมศึกษา

The development of mind and intellect for teaching social studies

พระอธิการปฏิภาณ รตนปญโญ (ทองจันทร์)

นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phra Athikarnpatiphan Ratanapanyo (Thongchan)

Ph.d Student for Department Teaching Social Studies, Faculty of Education

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : phrapatiphanthongchan@gmail.com

บทคัดย่อ

การบริหารจิตและเจริญปัญญา เป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพดีจะต้องประกอบไปด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่ การพักผ่อนร่างกายอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เรียกว่า การบริหารร่างกาย ร่างกายก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตของเราก็เช่นเดียวกัน ในวันหนึ่ง ๆ เราคิดเรื่องต่าง ๆ มากมาย จิตย่อมจะเหนื่อยล้า หากไม่ได้มีการบำรุงรักษาหรือบริหารจิตของเราให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ จิตใจก็จะอ่อนแอ หวั่นไหวต่อเหตุการณ์รอบตัวได้ง่าย เช่น บางคนจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาจนเกินเหตุ เมื่ออยู่ในอาการตกใจ ตีใจ เสียใจ โกรธหรือเกิดความอยากได้ เพราะจิตใจอ่อนแอ ชวนมัว การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การบริหารจิต ซึ่งต่างกับการบริหารกาย เพราะการบริหารกายต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอแต่การบริหารจิตจะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือการทำสมาธินั่นเอง การทำจิตให้ผ่องใสหรือการฝึกจิต คือ การฝึกสติควบคุมจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งที่ทำโดยระลึกรู้เสมอว่า ตนกำลังทำอะไรอยู่ ต้องทำอย่างไร พร้อมกับระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาด การทำสมาธิ คือ การฝึกควบคุมจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่เปลี่ยนแปลงจนกว่าจะหยุดทำสมาธิ

คำสำคัญ : การพัฒนา, จิตและปัญญา, การสอนสังคมศึกษา

Abstract

Mental discipline and the cultivation of wisdom are ways to promote good health. This must be accompanied by eating nutritious food from all food groups, getting adequate rest, and exercising regularly to keep the body strong. This is called physical exercise, which makes the body healthy and free from illness. Our mind is similar. Each day we think about many things, and the mind inevitably becomes fatigued. If we do not maintain or discipline our mind to be strong, clear, and pure, it will become weak and easily shaken by surrounding events. For example, some people may display inappropriate behavior when they are startled, overjoyed, saddened, angry, or overcome by desire, because their mind is weak and clouded. Maintaining the mind so that it is strong, clear, and pure is called mental discipline. This differs

from physical exercise: physical exercise requires the body to move constantly, while mental discipline requires training the mind to remain calm and focused on one particular thing. Training the mind to be calm is essentially meditation. Making the mind clear or training the mind means practicing mindfulness—controlling the mind to stay focused on what one is doing, always being aware of what is happening, how it should be done, and being careful to avoid mistakes. Meditation is the practice of controlling the mind to remain firmly concentrated on one object without distraction, until the meditation session ends.

Keywords: Development, Mind and Intellect, Teaching Social Studies

1. บทนำ

สังคมไทยเป็นสังคมที่ได้รับความอบอุ่นและสันติสุขในร่มธรรมแห่งพระพุทธศาสนามาตั้งแต่อดีตเป็นต้นมาล้วนแต่ก่อกำเนิดมาจากสังคมเล็ก ๆ หรือสังคมปฐมภูมิ ซึ่งประกอบไปด้วยพ่อแม่ลูก จากครอบครัวเดี่ยวมาเป็นครอบครัวขยาย และกลักลับกลายเป็นสังคมทุติยภูมิ ซึ่งประกอบด้วยเพื่อนบ้าน ชุมชน สังคมในชั้นเรียน สังคมที่ทำงาน จากรุ่นสู่รุ่นต่างก็ถือกำเนิดเกิดมาตามเหตุและปัจจัยที่พึงมีพึงเป็นตามหลักพุทธธรรม มีภาษิตชวนคิดว่า “พรหมาติ มาตาปิโตร มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตร” บิดา คือผู้ให้กำเนิด มารดา คือผู้รักษา ทั้งสองท่านล้วนแต่มีพลังกายและพลังจิตเป็นปฐมฤกษ์ และนี่คือจุดเริ่มต้นแห่งการดำเนินชีวิต ที่ประกอบด้วยรูปและนามที่มีพลังในการขับเคลื่อนภาระหน้าที่ในการดำเนินชีวิตจากอดีตถึงปัจจุบันและก็จะจกขยายไปถึงอนาคตทุกกาลสมัย และต้องสำรวมเรื่องกาย วาจา ใจ ให้เป็นปกติสุขอยู่เสมอ มีสมาธิอยู่เสมอที่กำลังดูแลรับผิดชอบและมีปัญญาเป็นเครื่องตรวจสอบอยู่เสมอ ๆ

ปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางวัตถุนิยมมากมายหลายด้าน ทำให้เกิดปัญหาในบางคนและบางครอบครัวตกเป็นเหยื่อของการผิดหวังด้านความรักความอบอุ่น การมีหนี้สิน หรือปัญหาด้านการเงิน ทั้งหมดเกิดจากมนุษย์ออกคำสั่งผิดประเภทให้จิตที่อยู่ในตัวเราออกไปทำงานกับคนส่วนใหญ่ เกือบจะทุกคนล้วนตกเป็นเหยื่อเหตุการณ์ในวัยเด็กตั้งแต่สังคมปฐมภูมิ ปัญหาการขาดความรัก ความเจ็บปวด หรือภาพที่แสนจะโหดร้ายยังประทับอยู่ในส่วนลึกของจิต ภาพนั้นจะกัดกร่อนความรู้สึกแบบซึมลึกลงไปในชีวิตวิญญาณ แล้วส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย อารมณ์แปรปรวน การตัดสินใจผิดพลาด แล้วในที่สุดก็นำพาชีวิตของแต่ละคนไปสู่ทิศทางที่ขาดเงินเป็นนิจ มีปัญหาหนี้สินรุมเร้า มีโรคประจำตัว ความสัมพันธ์แย่แยหรือไม่ก้าวหน้าในหน้าที่การงานทั้งหมดนี้เป็นเพราะคนส่วนใหญ่ไม่รู้สาเหตุของปัญหาและไม่ทราบวิธีแก้ไขเพราะจิตใจเหินของชาวพุทธห่างหลักพุทธธรรมในแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สันติสุขหรือไม่

2. หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคม

หลายคนอาจเข้าใจผิดไปว่า คำสอนในพุทธศาสนามีแต่เรื่องทุกข์ เป็นเรื่องของจิตใจที่ไกลตัว ไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และเป็นศาสนาเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งใครทำอะไรก็ได้รับผลนั้น จึงไม่จำเป็นต้องใส่ใจกับคนรอบข้างหรือสังคม แต่ในความเป็นจริงแล้ว กลับตรงกันข้าม เพราะโดยธรรมชาติแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันไปหมด

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนเรื่องของธรรมชาติ ความจริงของธรรมชาติ และกฎของธรรมชาติ ที่ทุกสิ่งทุกอย่างมีสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันหมด ดังนั้น การกระทำของบุคคลแต่ละคน ย่อมมีผลกระทบต่อสังคม ในทาง

กลับกัน การเปลี่ยนแปลงของสังคมย่อมมีอิทธิพลต่อบุคคลด้วย นอกจากนี้ พุทธศาสนายังมีจุดหมายอยู่ที่ความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า "ทุกข์สอนให้รู้จัก สุขสอนให้เข้าถึง" เพราะความทุกข์เป็นปัญหาสำคัญที่คนเราต้องการกำจัดให้หมดไป พุทธศาสนาจึงเริ่มด้วยการชี้ให้เห็นตัวปัญหาหรือทุกข์เสียก่อน จากนั้นจึงสอนให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาหรือสาเหตุของทุกข์ แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์เมื่อปัญหาหรือทุกข์หมดไป และเสนอแนวทางปฏิบัติที่จะแก้ไขปัญหาหรือทุกข์ ซึ่งคำสอนชุดนี้คือ อริยสัจ 4 อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคนั่นเอง

สำหรับผลลัพธ์เมื่อทุกข์หมดไปคือ นิพพาน อันเป็นความสุขสูงสุด และเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาด้วย แต่จุดหมายเฉพาะหน้าของพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตนให้มีความสุขในทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าสถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม ความสุขนั้นมีหลายระดับ ถึงแม้การที่เข้าถึงความสุขในแต่ละระดับ จะเป็นเรื่องที่เราต้องทำด้วยตนเองก็ตาม แต่สิ่งแวดล้อมและสังคมก็เป็นทั้งปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางการเข้าถึงความสุขของเราเองด้วย

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีมิติมุมมองต่อทรัพยากรมนุษย์หรือคนทำงานที่ว่า คนเราจะเก่งหรือมีความรู้ ความสามารถเพียงอย่างเดียวไม่ได้ สิ่งที่สำคัญ คือ คนทุกคนจะต้องมีคุณธรรมและความดีอยู่ในคน ๆ นั้นด้วย กล่าวคือ พระพุทธศาสนาจะเป็นหลักวิชาที่จะพัฒนาให้คนเป็นคน (จรรยา) คนเก่ง (วิชา) จึงจะได้ชื่อว่าเป็นทุนแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (วิชาจรณสัมปันโน) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น พระพุทธศาสนาก็ได้ปฏิเสธแนวคิดทฤษฎีแบบตะวันตก หากแต่หลักการทางพระพุทธศาสนานั้นกลับสอนให้นำเอาหลักวิชามานุสการาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์เพียบพร้อมและสอดคล้องอย่างลงตัวตามหลักและกฎแห่งธรรมชาติ

ปัญหาการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกรูปนาม มีมานานแค่ไหนแล้วที่มนุษย์ตามหาเคล็ดลับแห่งความสำเร็จ เข้าสัมมนาที่ครั้งแล้วเพียงเพื่อต้องการรู้ว่าทำอย่างไรถึงจะร่ำรวยเป็นที่ตั้งหรือไม่ การให้ความสำคัญด้านจิตใจในแนวทางการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวอานาปานสติภาวนาเพื่อความฉลาดรู้ทางอารมณ์ทำให้เห็นแจ้งในสังขารธรรมในสังคมตั้งแต่ปัจเจกบุคคลถึงคณะบุคคลกล่าวคือรูปนามและสามัญลักษณ์ 3 คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือในอริยสัจสี่นั้นเป็นแนวตามพุทธประสงค์ เป็นคำสอนของพระบรมศาสดา ผู้ที่ตามหาก็คัดค้านแนวทางปฏิบัติดังกล่าว ย่อมถือว่าผู้นั้นได้คัดค้านพุทธะพจน์ และถือว่าเป็นผู้ทำลายศรัทธาอันดีของผู้อื่นเท่ากับว่าเป็นผู้ทำให้ผู้ปฏิบัติผู้อื่นผิดหวังในการที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานหรือแม้แต่วิปัสสนาญาณ

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีมิติมุมมองต่อทรัพยากรมนุษย์หรือคนทำงานที่ว่า คนเราจะเก่งหรือมีความรู้ ความสามารถเพียงอย่างเดียวไม่ได้ สิ่งที่สำคัญ คือ คนทุกคนจะต้องมีคุณธรรมและความดีอยู่ในคน ๆ นั้นด้วย กล่าวคือ พระพุทธศาสนาจะเป็นหลักวิชาที่จะพัฒนาให้คนเป็นคน (จรรยา) คนเก่ง (วิชา) จึงจะได้ชื่อว่าเป็นทุนแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (วิชาจรณสัมปันโน) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น พระพุทธศาสนาก็ได้ปฏิเสธแนวคิดทฤษฎีแบบตะวันตก หากแต่หลักการทางพระพุทธศาสนานั้นกลับสอนให้นำเอาหลักวิชามานุสการาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์เพียบพร้อมและสอดคล้องอย่างลงตัวตามหลักและกฎแห่งธรรมชาติ

อนึ่งการพัฒนาและส่งเสริมความสุขทางใจคนไทยในต่างแดนรวมถึงชุมชนและเยาวชนจึงเป็นภาระหน้าที่อย่างหนึ่งที่พระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นเจ้าอาวาสแต่ละวัดและบุคลากรผู้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของศูนย์กลางขับเคลื่อนและพัฒนาพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย ชุมชน และมีบทบาทในการเป็นผู้นำทางด้านจิตใจ เป็นที่ยึดเหนี่ยวศรัทธาของชาวชุมชนจึงสามารถที่จะนำพาให้ประชาชนคนไทยในชุมชนนั้น ๆ

และผู้ที่มาประกอบสัมมาชีพในแดนไกล ร่วมมือกันเพื่อดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาคนไทยในชุมชนนั้น ๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าและความสุขทางใจของคนไทยชุมชนทั้งด้านความเป็นอยู่ การศึกษา สภาพแวดล้อม ทางกายภาพด้านต่าง ๆ ภายในชุมชนของสังคมไทย รวมถึงการเป็นตัวแทนประชาชนในชุมชนในการติดต่อ ประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อนำพาสังคมชุมชนให้เจริญในทุก ๆ ด้านโดยเฉพาะทางจิตซึ่งเป็นความสุข ที่ออกมาจากภายในนั่นเอง

3. ทำไมจึงต้องมีการพัฒนาจิตและปัญญา

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ และยังถือเป็นหน้าที่ ของพุทธบริษัทที่จะต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมากและยังส่งผล ทำตนให้เป็นผู้ ประเสริฐขึ้นในสังคมได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสวิธีพัฒนาจิตที่เรียกว่า “จิตตภาวนา” หรือ “สมาธิ” ไว้ เพื่อให้ เราได้ศึกษาพัฒนาจิต จิตของมนุษย์นั้นเดิมเป็นจิตที่ประภัสสร สะอาดไม่มีมลทิน และความเศร้าหมองใด ๆ เหมือนจิตของเด็กแรกเกิดที่เต็มไปด้วยความบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยขั้น 5 อันบริสุทธิ์และมีความสมบูรณ์พร้อม แต่ไม่มีสติรู้ ไม่มีปัญญารักษา พอชีวิตนี้เจริญเติบโตขึ้น สังขาร ล่วงกาลผ่านวัยไป ความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ ความคิด ความหวัง ความรัก ตลอดถึงความชัง ได้เข้ามาในจิตบ่อยครั้งขึ้น กระทบสัมผัสแล้วจึงก่อให้เกิด ความรู้สึก คือเวทนา ถูกใจก็เป็นสุข มีความรู้สึก ไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์หรือเฉย ๆ จะเห็นว่าธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อ สัมผัสแล้วรู้สึกได้ด้วยใจในอายตนะนั้น ๆ หรือมีวิญญาณเกิดขึ้น บางครั้งตั้งอยู่ บางครั้งดับไป เกิดขึ้นเพราะมี เหตุปัจจัยให้เกิดแล้ว พอสิ้นเหตุปัจจัย จิตนั้นก็ดับไป แต่ความพอใจและความไม่พอใจ ความไม่แน่ใจก็ยังค้าง คาติดในใจอยู่ตลอดเวลา หากจิต คิดไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อการฝึกปฏิบัติ ต่อการพัฒนาต่อการกระทำและ คำพูดได้ เมื่อฝึกได้ดีแล้ว ย่อมไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะเป็นเรื่องของการใช้กำลังสติและ ปัญญาของตน

ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ขอบใจหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/36/36) จิตนั้นถ้าฝึกให้สงบระงับดีแล้ว ย่อมมองเห็นสิ่งทั้งปวงตามสภาพความเป็นจริง ปัจจุบันส่วนมาก ท่านจะให้เราฝึกการกำหนดรู้ คือให้ฝึกสติระลึก รู้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ก่อนตามหลักสติปัฏฐาน เพราะทุกส่วนในร่างกายนี้เป็นเพียงอุบายให้สติมาระลึกรู้เท่านั้น เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่ออาศัยระลึกอยู่เสมอ การปฏิบัติที่เป็นฐานวิปัสสนา คือให้ฝึกสติระลึกรู้อาการกาย เวทนา จิต และธรรม ให้เป็นเพียงสักแต่ว่ารู้เฉย ๆ อย่าให้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้ววาง รู้ความจริงที่ว่าสิ่งที่ กระทบนั้น มันเป็นเพียงมายา ให้เห็นการเกิดดับในจิตเท่านั้น จิตนี้ย่อมดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศร ดัดลูกศรให้ตรง (ขุ.ธ. (ไทย) 25/34/35) เหมือนปลาที่ยกขึ้น จากน้ำโยนไปบนบก ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกให้มีสติเห็นความ ว่างเปล่า ความไม่มีตัวตนที่ควรแก่การยึดมั่น ถือมั่น การฝึกจิตหรือพัฒนาจิตนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมาก สำหรับชาวพุทธทุกคน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักสำหรับการฝึกจิตไว้อย่างเป็นระบบ โดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เริ่มตั้งแต่ กายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการฝึกจิต ที่เป็นไปในทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการฝึกจิต เพื่อรู้และเข้าใจทางเวทนา ซึ่งเป็น พื้นฐานสำหรับการฝึกจิตตามนุปัสสนาและธมมานุปัสสนาแม้โดยความเป็นจริง รูปนามจะมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก แต่จิตถือเป็นกลไกสำคัญแห่งกระแส โลกและชีวิต

4. ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา จัดเป็นหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือการตั้งสติกำหนดพิจารณา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 183) หรือเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการ กำหนดรู้ทางจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ คำว่า “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเป็น ที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน สติเป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกาย เป็นต้น ชื่อว่า สติปัฏฐาน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์ต่อการฝึกจิต และ สติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์เช่นกัน อารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกายเป็นรูป ทางฐานเวทนา ฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม เพราะการปฏิบัติฐานกาย เวทนา จิต เท่ากับเป็นการปฏิบัติ ที่ฐานธรรมสติปัฏฐาน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553: หน้า 6)

ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวว่า จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่เป็นธาตุที่ไม่มีรูปร่าง มันเป็นธาตุฝ่ายนามธรรม เด็ก ๆ หรือคนที่เรียนรู้แต่เรื่องของ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่อาจจะเข้าใจว่า แม้จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง คือ เป็นพวกวิญญานธาตุ แม้แต่ความว่างก็เป็นวิญญานธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่างเคลื่อนไหวได้เร็ว และรู้สึกได้เร็ว จึงควรพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ (พุทธทาสภิกขุ, 2545: 315) เพราะว่าจิตนั้นมีความซับซ้อน และมีกระบวนการทำงานที่เหนือความคาดหมายและเป็นปฏิสรร แต่ต้องมีสติรู้เท่าทันจิตหรือจิตตสังขาร คือความคิด หรือรู้เท่าทันอาการของจิต คือ เจตสิก รู้เท่าทันขณะ เกิดขึ้นบ้างรู้เท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวน (คือกำลังคิดปรุงแต่ง) อยู่บ้าง หรือขณะดับไปแล้วบ้างก็ตามที่ พร้อมทั้งอาการรู้อยู่ในขณะนั้นว่า “จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ, จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ, จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ, จิตหุดหู่ จิตคิด พุ่งชาน (จิตปรุงแต่ง) จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น” (ที.ม. (ไทย) 10/381/98) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้จิต ว่าขณะนี้มีอาการอย่างไร หรือสตรียะลึกรู้เท่าทัน พิจารณาจิต (จิตตสังขารหรือมนสังขาร เช่น ความคิด, ความนึก คือสภาวะทางธรรมารมณ์ต่าง ๆ) รวมทั้งอาการของ จิตหรือริยาของจิต (เจตสิก) เช่น ราคะ, โทสะ, โมหะ, พุ่งชานที่เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ คือมีสติรู้จิตตสังขารตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น (เห็นจิตในจิต) เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ, จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ, จิตหุดหู่ก็รู้ชัดว่าหุดหู่ หรือจิตพุ่งชาน ก็รู้ชัดว่าจิตพุ่งชาน ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น เพื่อเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึกรู้ เครื่องเตือนสติ และเห็น การเกิด ๆ ดับ ๆ ว่าเป็นไปตามธรรม คือสภาวะธรรมหรือธรรมชาติ ล้วนไม่เที่ยงของจิตตสังขารดังกล่าว เห็นจิตในจิต หรือจิตเห็นจิต ถ้าเข้าใจขั้น 5 ก็จักเข้าใจได้ว่า หมายถึงการมีสติเห็นจิตตสังขารที่บังเกิดขึ้น (จิตสังขารหรือมนสังขารหรือความคิดในขั้น 5 ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน) ตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ จิตมีราคะเป็นเจตสิก คือ อาการของจิตที่ประกอบด้วยราคะ กล่าวคือกลุ่มของความคิดพุ่งชานหรือ ปรุงแต่งที่ประกอบด้วยความกำหนัด ความปรารถนาในกามทั้ง 5 จิตมีโทสะเป็นเจตสิก คือ อาการของจิตที่ประกอบด้วยโทสะ กล่าวคือกลุ่มของความคิดนึกหรือ พุ่งชานที่ประกอบด้วยความโกรธความขุ่นเคือง

จิตมีโมหะเป็นเจตสิก คือ อาการของจิตที่ประกอบด้วยโมหะความหลง หรือกลุ่มของความคิดนึก หรือ ฟุ้งซ่านที่ประกอบด้วยความรู้จริง จิตหดหู่เป็นเจตสิก ในข้อที่ 25 ในเจตสิก 52 เป็นกลุ่มอาการของความคิดนึกหรือฟุ้งซ่านปรุงแต่ง ที่ทำให้เกิดความหดหู่ใจ แห้งเหี่ยวใจ จิตฟุ้งซ่าน เป็นอาการของจิตอย่างหนึ่ง ที่เรียก อุทธัจจะในข้อที่ 17 ในเจตสิก 52 เป็นอาการของ จิตที่ฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งไปในสิ่งหรือเรื่องต่าง ๆ จิตเป็น ฌานหรือ มหัคคตะ จิตเป็นฌาน, จิตอยู่ในกำลังฌาน, จิตประกอบด้วยกำลังของฌานอยู่ จิตเป็นสมาธิ จิตมีความตั้งมั่นในสิ่งใดอยู่ จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า หมายถึง อาการของจิตเป็นเอกหรือเป็นใหญ่อยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ เช่น จิตเป็นเอก อยู่กับการกล่าวคำบริกรรม “พุทโธ” หรือจิตเป็นเอกอยู่ในกิจหรืองานใด ๆ หรือจิตเป็นเอกใน ธรรมที่เป็นเครื่องอยู่เครื่องพิจารณา, หรือจิตหมกมุ่นจดจ่อในสิ่งใดอยู่ จิตวิมุตติหรือจิตหลุดพ้น หมายถึง อาการที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสหรือเจตสิกต่าง ๆ กล่าวคือ ล้วนมี สติระลึกรู้เท่าทัน คือมีสติระลึกรู้ซึ่งจิตหรือ อาการของจิต คือเจตสิกที่บังเกิดขึ้น ณ ขณะจิตนั้น ๆ (ที.ม. (ไทย) 10/381/314-315) อาการของจิตทั้งหลาย หรือเจตสิกเหล่านั้น ไม่มีอาการเป็นรูปธรรมแท้จริง แต่อาศัยแฝงอยู่กับสังขารชั้นธังกล่าว คือการกระทำต่าง ๆ เช่น ความคิดที่ประกอบด้วยราคะ, การทำร้ายผู้อื่นทางกายที่ประกอบด้วยโทสะ, การคิดกล่าวร้ายผู้อื่น ที่ประกอบด้วยโมหะ คืออาการหลงไปปรุงจนเกิดทุกข์ จิตคิดฟุ้งซ่านหรือคิดวนเวียน ไม่หยุดหย่อนในเรื่องที่ไร้ แก่นสาร คิดไปในอดีต อนาคต คือความคิดที่ประกอบด้วยจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น ดังนั้น วิธีมีสติรู้เท่าทันเวทนา และจิตเป็นหลักปฏิบัติประจำ เมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้ว และเห็นเวทนาในเวทนา เข้าใจถึงใจ และเข้าใจ ปฏิจ্ঞาสมุปบาทดีแล้ว จิตจักรู้สภาพจิตสังขารหรืออาการของจิต (เจตสิก) ที่เกิดขึ้น ในทางปฏิบัติของการเห็น จิตในจิต คือสติเห็นจิตสังขาร เช่น ความคิดที่เกิดขึ้นว่า สักแต่ว่าจิตสังขาร ตามที่พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ แล้ว อุเบกขาไม่เอนเอียงไปแทรกแซงด้วยถ้อยคำปรุงแต่ง หรือริยาจิตใด ๆ ดังการคิดเรื่อยเปื่อยหรือฟุ้งซ่านจึง ย่อมยังให้เกิดเวทนาอื่น ๆ ที่อาจเป็นปัจจัยจึงมีต้นเหตุเกิดขึ้น จึงทำให้ เกิดทุกข์อุปาทานอันเร่าร้อน (จิตตานุปัสสนานิเทศ แสดงความหมายของจิตภายใน ที่มีได้หมายถึง จิตภายในและจิตภายนอก) จิตนั้นมี กระบวนการทำงานที่เหนือความคาดหมาย กระบวนการทำให้จิต มีคุณภาพ ถือเป็นเพียงจุดหมายเดียวแห่ง การประพฤติธรรมและปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา

4. อานิสงส์การพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนา

การพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา ย่อมมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด คือการเข้าถึงวิมุตติ ความหลุดพ้นจาก กิเลสทั้งปวง เข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป การเจริญวิปัสสนาเป็นวิธี การที่พระพุทธองค์ให้การยอมรับว่า เป็นการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง เป็นหนทางที่จะนำไปสู่การหลุด พ้นเข้าสู่ นิพพานได้ ซึ่งตรงตามเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนาก็เป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิด ปัญญารู้แจ้งในหลักแห่งการปฏิบัติ พิจารณามองเห็นตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของมัน ตามหลักของ ไตรลักษณ์ ว่าทุกสิ่งอย่างบนโลกใบนี้ล้วนแต่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับสั่นไป พระอาจารย์อินทะวังสะเถระ (2545: 55) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของจิตตานุปัสสนาที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับว่า 1) รู้ปัจจุบันธรรม 2) รู้นามธรรม 3) รู้พระ ไตรลักษณ์ 4) ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุผู้มีฐานาจารย์ (2549: 17-19) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของจิตตานุปัสสนา ไว้ดังนี้

1) อานิสงส์หลัก ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ - โสตาปัตติมรรค และ โสตาปัตติผล - สกิทาคามิมรรค และ สกิทาคามิผล - อนาคามิมรรค และ อนาคามิผล - อรหัตตมรรค และ อรหัตตผล เหล่านี้ถือเป็นผลที่สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา และเป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวง

2) อานิสงส์รอง - ทำให้เป็นผู้มีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถ แก้ไขปัญหา เฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ - ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตาม ทำนองคลองธรรม - ทำให้เกิดบุญกุญแจวิญญูในระดับโลกิยะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็น มนุษย์ เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตน ก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต ทำให้สามารถปิดบทยุติในภพ ต่อไปได้ ส่วนภพถัดไปไม่แน่นอนขึ้นกับกรรมที่ได้ทำไว้ - ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร ปฏิบัติอย่างไรและได้ผลแท้จริงหรือไม่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553: 236) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญจิตตานุปัสสนา สามารถแบ่งออกได้อีกดังนี้

1) **เกิดความบริสุทธิ์** เมื่อสติจับกับจิตสิ่งที่กำหนดรู้ อย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้น ตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิด ขึ้นได้ และมองเห็นสิ่งเหล่านั้นเพียงแค่ว่ามันเป็น ไม่มีความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึงตามความ โน้มเอียงและความ ใฝ่ใจต่าง ๆ ที่เป็นสกวิสัยลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้เป็นการกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

2) **เกิดความอิสระ** เมื่อสภาพจิตที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นไม่มีกิเลสแล้วก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่มีห่วงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับ พิจารณาแบบ สภาวะวิสัยไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวิสัย สิ่งเหล่านั้น ก็ไม่มีอิทธิพลตามสก วิสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลส ที่เป็นแรงขับหรือ แรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ เขาจะเป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

3) **เกิดปัญญา** เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหั่นเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่เป็นจริง คือ รู้ตาม ความจริง

4) **เกิดความหลุดพ้น** กล่าวคือ เมื่อจิตอยู่ในสภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ของมัน และคอยรักษาเท่าที่ของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือทางลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่ไม่ใช่เป็นไป โดยเหตุผลบริสุทธิ์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีความรู้สึกทั้งในด้านติดใจใคร่อยากได้ (อภิขมา) และด้านขุ่นหมอง ขัดข้องใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่าง ๆ เป็นภาวะที่จิตเรียกว่า “พ้นทุกข์” มีความปลอด โปร่ง โล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลาย ผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ความจริงก็สัมพันธ์เป็นอันเดียวกัน เมื่อสรุปตาม แนวปฏิจจสมุปปาทและ ไตรลักษณ์ ก็ได้ความว่า เดิมมนุษย์ไม่รู้ตัวตนที่ยึดถือไว้ ไม่มีจริง เป็นเพียงกระแส ของรูปธรรมนามธรรม ส่วนย่อยจำนวนมากมายที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกัน กำลังเกิดขึ้น และเสื่อมสลาย เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา อานิสงส์หรือประโยชน์ในการพิจารณากำหนดรู้จิตในจิตนั้น นอกจากจะทำให้เกิดปัญญาหรือ วิปัสสนาญาณแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในการช่วยควบคุมและสั่งสอนตนเองได้

ด้วย เมื่อฝึกหัดตั้งสติกำหนดรู้จิตของตนไปเรื่อย ๆ จนชำนาญแล้ว สติก็รู้เท่าทันจิตของตน คือ สามารถกำหนดรู้จิตของตนเองได้ตลอด เวลา เมื่อจิตคิดจะทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูก ไม่ต้อง สติสามารถรู้เท่าทันจิตของตนเอง

5. ความสำคัญของการสอนสังคมศึกษา

ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการของประชาชนกับจำนวนทรัพยากร เป็นผลทำให้เกิดการกระทำที่แต่ละคนต่างแสวงหาผลประโยชน์ เพื่อความสุขสบายโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น และส่วนรวม การมุ่งเน้นทางด้านวัตถุทำให้เกิด ช่องว่างระหว่างวัตถุกับจิตใจ การหันเหออกจากจารีตประเพณีทำให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมขึ้นมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้าน เศรษฐกิจ การเมือง ปัญหาสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้าน คุณธรรมและจริยธรรม

ดังนั้น หากจะทำให้สังคมเกิดความสงบสุขและมีความเจริญก้าวหน้าควบคู่ไปกับ เทคโนโลยีจึงจำเป็นต้องพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณของคนในสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 10) สาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นวิชาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับ สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยเรื่องราวเกี่ยวกับภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม การดำเนินชีวิต รวมถึงศาสนา ศิลธรรม และจริยธรรม วิชาสังคมศึกษาจึงช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจว่ามนุษย์ดำรงชีวิตอย่างไร และเข้าใจถึงการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย ตามกาลเวลา ตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและเข้าใจผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่าง มีคุณธรรม มีความอดทน อดกลั้น สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติและสังคมโลก อันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการเรียนวิชาสังคมศึกษา (ออนไลน์) ความหมายและความสำคัญของวิชาสังคมศึกษา

1.ความหมายของวิชาสังคมศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นกลุ่มสาระที่จัดการเรียนรู้ เน้นในเรื่อง พฤติกรรมของคนและสิ่งแวดล้อมสาระที่จัดการเรียนรู้ในกลุ่มนี้ประกอบด้วย 5 สาระ คือ

สาระที่ 1 ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม

สาระที่ 2 หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม

สาระที่ 3 เศรษฐศาสตร์

สาระที่ 4 ประวัติศาสตร์

สาระที่ 5 ภูมิศาสตร์ (กรมวิชาการ, 2544: 16-17)

ทั้ง 5 สาระมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต ในสังคมทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ถึงปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในสภาพปัจจุบัน เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงสภาพความเป็นไปที่แท้จริงของสังคม บทบาทของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ที่สำคัญก็คือการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน และหวังว่าผู้เรียนได้เข้าใจถึงสมาชิกและ กำลังที่ดีของสังคมนั้น นักการศึกษาทางสังคมศึกษา พยายามที่จะพัฒนากระบวนการเรียนรู้กลุ่มสังคมศึกษา ให้มีประสิทธิภาพและสนองต่อจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

หลักสูตรในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม มีลักษณะเปิดกว้าง ในหลักสูตรได้กำหนดมาตรฐานไว้ 12 มาตรฐาน จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้จักการ ดำรงชีวิตบนพื้นฐานแห่งคุณธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรม มีระเบียบวินัย มีความ อดทน รู้จักประหยัด มีความรับผิดชอบ

ต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ เคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น รู้จักหน้าที่ รู้จักใช้สิทธิเสรีภาพของตนเอง ในทางสร้างสรรค์ บนรากฐานแห่งศาสนาและกฎหมาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม หมายถึง การให้การศึกษาสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ในโรงเรียนที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่มีลักษณะเป็นบูรณาการ (Integrate) คือ มีเนื้อหา ผสมผสานกันโดยคัดเลือกเนื้อหาจากสาขาวิชาต่าง ๆ เช่น สังคมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ มนุษยศาสตร์ จริยศาสตร์ ศาสนาและปรัชญา เป็นต้น แล้วจัดเข้ารวมเป็นหลักสูตรสังคมศึกษาในโรงเรียน หรืออาจกล่าวได้ว่า กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นรากฐานของสาระสังคมศึกษา ในโรงเรียน เพราะ สาระสังคมศึกษา (Social Studies) มีลักษณะเป็นสาระแบบ บูรณาการ โดยคัดเลือกสาระส่วนที่ เหมาะสมจากสาระต่าง ๆ ในสาขาสังคมศาสตร์และแขนงวิชา ที่เกี่ยวข้อง มีขอบข่ายครอบคลุมทุกแขนงวิชาในสาขาสังคมศาสตร์ ตลอดไปจนถึงวิชาที่เกี่ยวข้องกับสังคม แต่ไม่ใช่ สังคมศาสตร์ เช่น ศาสนา ศิลปะดนตรี วรรณกรรมด้วยเพื่อนำมาบูรณาการเข้า โดยมีมีโนทัศน์และหลักการ ที่สำคัญเป็นแกนกลาง สำหรับนักเรียนในโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้เกิดความเข้าใจใน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทุกด้าน และฝึกฝนทักษะและพัฒนาเจตคติ อันเหมาะสมเพื่อเป็นพลเมืองที่ดีมีประสิทธิภาพ สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติและสร้างสรรค์ อาจกล่าวได้ว่า วัตถุประสงค์เน้นที่การนำเอาความรู้ทางสังคมศึกษาไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนและสังคม

6. บทสรุป

การพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อการสอนสังคมศึกษา คือการพัฒนาอบรมจิตตามหลักการปฏิบัติจิตตามนุสสสนา ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพิจารณาจิตในจิตนั้น ก็เพื่อให้ระลึกจิตทั้ง 16 ลักษณะ ได้แก่ จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่น จิตหลุดพ้น กล่าวคือ เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้ตั้งสติพิจารณาว่า จิตมีราคะเกิดขึ้น เมื่อราคะจางคลายดับไป ก็พิจารณากำหนดรู้ว่า ราคะจางคลายดับไป เมื่อจิตมีโทสะ ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ เกิดขึ้น เมื่อโทสะจางคลายดับไป ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่า โทสะจางคลายไป เมื่อจิตหดหู่เกิดขึ้น ให้ตั้งสติ กำหนดรู้ว่าจิตหดหู่เกิดขึ้น เมื่อจิตหดหู่จางคลายดับไป ก็รู้ว่าจิตหดหู่จางคลายดับไป เมื่อจิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าจิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้น และเมื่อจิตฟุ้งซ่านคลายดับไป ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่านคลายดับไป เมื่อจิตเกิดเป็นสมาธิเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าสมาธิเกิดขึ้น เมื่อสมาธิจางคลายดับไป ก็รู้ว่าสมาธิจางคลายดับไป เมื่อจิตหลุดพ้นเกิดขึ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าจิตหลุดพ้นได้เกิดขึ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้น เกิดขึ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้นเกิดขึ้น ประโยชน์ในการพิจารณากำหนดรู้จิตในจิตนั้น ทำให้เกิดปัญญาและ ยังเป็นประโยชน์ในการอบรมสั่งสอนตนเองให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีสติรู้เท่าทันจิตของตน คือสามารถรู้จิต ของตนเองได้ตลอดเวลา กล่าวคือ เมื่อจิตคิดสิ่งไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูกต้อง จิตเกิดระลึกรู้เท่าทันตลอดเวลา

7. เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา. (2521). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง*. เล่มที่ 10, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
กรมวิชาการ. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. นนทบุรี: บริษัทไทยร่มเกล้าจำกัด.
คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 4*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.

- จิโรชิตี สงวนปิยะพันธ์. (2551). *ศึกษาผัสสะเจตสิกกับการปฏิบัติวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา 7 เดือน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2518). *สติปัฏฐานสำหรับทุกคน*. กรุงเทพฯ: ศิวพรการพิมพ์.
- ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. (2539). *วิปัสสนากรรมฐาน*. มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2544). *ปรหมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 3 และปริเฉทที่ 7*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2532). *หลักปฏิบัติ สมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พรินติงกรุป.
- _____. (2548). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2525). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: โอ เอส พรินติงเฮาส์.
- _____. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2552). *ไตรลักษณ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระราชวรมนี (ป.อ. ปยุตโต). (2532). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอาจารย์อินทะวังสะเถระ. (2545). *ปจฺฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.