

พุทธวิธีสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของ สำนักปฏิบัติธรรมสายวัดป่าของไทย

พระมหาสมร อวรุณบุญโญ (จ้อยจิต)¹

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง “พุทธวิธีสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมสายวัดป่าของไทย” มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาการสร้างกำลังใจตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา (2) เพื่อวิเคราะห์การสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติสายพระป่าของไทย

ผลการวิจัยทางทฤษฎีและตำราพบว่า กำลังใจ คือ แรงกระตุ้นที่ทำให้จิตใจมีกำลัง ทำให้สามารถกระทำการต่างๆ ให้สำเร็จตามความมุ่งหวังได้ และแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ตามทฤษฎีทางจิตวิทยาเรียกว่า แรงจูงใจ (Motive) ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากปัจจัยภายนอกและภายใน มีความสอดคล้องกันกับ กำลังใจในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีที่ก่เกิด 2 ส่วนคือ กำลังใจจากอิทธิพลภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ และกำลังใจจากอิทธิพลภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตร ในวิทยานิพนธ์นี้มุ่งศึกษาธรรมที่เป็นกำลังใจภายใน ได้แก่ ธรรมะในหมวดอินทรี 5 พละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกได้ สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งใจ ปัญญาความรู้ทั่ว โดยมีพุทธวิธีในการสร้าง ได้แก่ 1) การยกอุทาหรณ์ 2) การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา 3) การใช้อุปกรณ์การสอน 4) การทำเป็นตัวอย่าง 5) แสดงปาฏิหาริย์

¹ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง **พุทธวิธีสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมสายวัดป่าของไทย** มี ผศ.ดร.สยามราชวัตร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ รศ.ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ส่วนกระบวนการสร้างกำลังใจของสำนักปฏิบัติธรรมสายพระป่าของไทยพบว่า มีวิธีการ 5 ประการคือ 1) ปรึกษาครูบาอาจารย์ 2) ศึกษาและสังเกตข้อวัตรปฏิบัติของครูบาอาจารย์ 3) ปรึกษาเพื่อนสหธรรมิก 4) ปรึกษาอุบาสิกอุบาสิกาผู้มีคุณธรรม 5) ศึกษาจากตำราชีวประวัติของครูบาอาจารย์ จากการวิเคราะห์พบว่า ทั้งทฤษฎีแรงจูงใจทางจิตวิทยา กำลังใจในทางพระพุทธศาสนา พุทธวิธีในการสร้างกำลังใจในสมัยพุทธกาลและกระบวนการสร้างกำลังใจของพระป่าของไทยมีความสอดคล้องกัน

คำสำคัญ : พุทธวิธี, กำลังใจ, ผู้ปฏิบัติธรรม, พระป่า

Abstract

This thesis is “Buddhist Approaches to Support Meditation Practitioner of Thailand Forest Monks Dhamma Centers” it has two objectives, the first is, to show the encouragement according to Buddhism and to analyze the encouragement given to Dhamma practitioners in the forest monasteries of Thailand.

The result of the research, according to the theory and texts, is that encouragement is to give moral support, enable one to accomplish goals, enable one to solve various problems of life. It was called “motive in psychological sense”. Its bases can be both internal and external. In Buddhism, *Yonisomanasikara* (Systematic Thinking) an external base of encouragement is *Kalyanamitta* (having a good friend). Internal bases of encouragement in this research are five components of faculties or power, they are, faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom. Buddhist approach to encouragement is done by : 1) giving example, 2) comparison, 3) with instruments, 4) being a role model 5) performing miracle.

In the respect of the process of cultivation of encouragement in the forest monastery tradition five methods are found, they are : 1) consulting with the master, 2) study and observe the master's behavior, 3) consulting with friends, 4) consulting with layman or laywoman who progress in practice and 5) study from master's biography. From analysis, it was found that the motivation theory in psychology and Buddhist approach to encouragement in the Buddha's time and encouragement process practiced in Thai forest monastery tradition are correspondent.

Keyword : *buddhist approaches, encouragement, dhamma practitioners, forest monks*

1. บทนำ

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนความจริงตามธรรมชาติ หลักความจริงต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ค้นพบเป็นความจริงที่มีอยู่ก่อนแล้ว พระองค์ทรงจัดระบบเป็นหลักปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตทั้งหลายจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดก็ตาม หลักความจริงก็ดำรงอยู่ตามธรรมชาติของมันอยู่แล้ว ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย ได้ค้นพบความจริงนั้นแล้ว จึงนำมาเปิดเผย แสดงชี้แจงให้เข้าใจง่าย และวางเป็นหลักลงไว้” (อง. ดิก. 20/137/385) หลักการที่ว่านั้นมี 2 อย่างด้วยกันคือ การศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากตำรา แต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริงๆ ที่เรียกว่าภาคปริยัติ อย่างหนึ่ง กับการนำสิ่งที่ได้จากการศึกษาตามทฤษฎีมาลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยตนเอง ที่เรียกว่าภาคปฏิบัติซึ่งหลักการทั้งหมดนี้ต่างมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือ เพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่ปราศจากทุกข์ทั้งปวง เป็นความมุ่งหมายสูงสุดของเหล่านักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาทั้งหลาย

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อทวนกระแสของชาวโลกจะต้องอาศัยความพากเพียรทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างแน่วแน่มั่นคง จึงจะเห็นผลของการปฏิบัติการปฏิบัติธรรม ย่อมจะมีอุปสรรคมากมายที่คอยขัดขวาง ทั้งอุปสรรคทางด้านสังคม สภาพแวดล้อมรอบข้าง หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นภายในผู้ปฏิบัติเอง ที่ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อถอยหมดกำลังใจ ซึ่งปัญหาและอุปสรรคข้างต้นในทางพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น 2 อย่างคือ 1) ปัญหาอุปสรรคภายนอก เป็นปัญหาที่เกิดจากปัจจัยภายนอก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (วิสุทธิ. 3/41/147) ได้จำแนกความกังวลภายนอกของการปฏิบัติธรรม ที่เรียกว่า ปลิโพธ ไว้ 10 ประการ คือ (1) อาวาสปลิโพธ เครื่องกังวลคือที่อยู่ (2) กุลปลิโพธ เครื่องกังวลคือตระกูล (3) ลาภปลิโพธ เครื่องกังวลคือลาภสักการะ (4) คนปลิโพธ เครื่องกังวลคือหมู่คณะ (5) กัมมปลิโพธ เครื่องกังวลคืออนุกรรม (6) อัทธานปลิโพธ เครื่องกังวลคือการเดินทาง (7) ญาติปลิโพธ เครื่องกังวลคือญาติ (8) อาพาธปลิโพธ เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ (9) คันถปลิโพธ เครื่องกังวลคือการเล่น (10) อิติปลิโพธ เครื่องกังวลคืออิทธิฤทธิ์สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นอิทธิพลของสิ่งที่อยู่ภายนอก ที่เรียกว่าปรโตโฆสะ ผู้มุ่งหวังความเจริญในการปฏิบัติต้องตัดความกังวลเหล่านี้เสีย 2. ปัญหาและอุปสรรคภายใน คือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเอง ซึ่งเกิดจากนิเวศน์ที่ปิดกั้นไม่ให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงเป้าหมายของการปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555, น.168-169) อันประกอบด้วย 1) พอใจในอารมณ์มีรูปเป็นต้น เรียกว่า กามฉันท์ 2) ปองร้ายผู้อื่น เรียกว่า พยาบาท 3) ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม เรียกว่า ถินมิทระ 4) พุ้งซ่านและรำคาญ เรียกว่า อุทัจจกุกกัจจะ 5) ลังเลไม่ตกลงได้ เรียกว่า วิจิกิจฉา

การที่จะไปถึงจุดหมาย คือ พระนิพพานนั้นมีความยากง่ายแตกต่างกันออกไป ซึ่งแต่ละบุคคลจะประสบความสำเร็จ บรรลุตามสิ่งที่ตนปรารถนานั้น มีองค์ประกอบอื่นอีกหลากหลายปัจจัยมากมาย การที่มีเป้าหมายที่แน่นอนแก่การปฏิบัติ รวมถึงการที่มีความมั่นคงศรัทธาในคำสอน ทำให้เกิดความพากเพียรในการปฏิบัติ และด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เป็นเหตุให้การปฏิบัติเพื่อการบรรลุผลของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าได้ ฉะนั้นการมีปัจจัยที่เหมาะสมคอยเกื้อหนุนแก่ผู้ปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) จึงกล่าวถึงปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้าไว้ 2 ประการ คือ 1) กัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอก คือเป็นสิ่งเร้าที่อยู่ภายนอกของผู้ปฏิบัติ โดยชักนำให้เกิดสัมมาทิฐิ 2) โยนิโสมนสิการ คือ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย การรู้จักพิจารณาโดยแยบคายเป็นปัจจัยภายในคือเป็นตัวของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องพร้อมกับการพึ่งตนเองได้ เป็นปัจจัยภายในที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, น. 72-73) ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งเกื้อหนุนแก่ผู้ปฏิบัติธรรม กล่าวคือ เมื่อมีแรงจูงใจที่ถูกต้องตามหลักฉันทสัมปทา โดยจากสิ่งเร้าภายนอกคือกัลยาณมิตร โดยทำหน้าที่เป็นผู้กระตุ้นหรือชักนำให้ผู้ปฏิบัติเกิดทัศนคติที่ดี ปลูกให้มีความกระตือรือร้นชวนชวน ชักนำให้เดินทางที่ถูกต้อง ตลอดจนกระตุ้นให้เกิดโยนิโสมนสิการอีกด้วยเมื่อปัจจัยทั้งสองอย่างมีพร้อมกันในผู้ปฏิบัติ ก็จะเป็นสิ่งเกื้อหนุนทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป

ในบรรดานักปฏิบัติเหล่านั้น พระป่า ถือว่าเป็นพระปฏิบัติที่โดดเด่น และมีพุทธศาสนิกชนทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาสให้ความเคารพนับถือ และรับเอาแนวการปฏิบัติมายึดถือปฏิบัติตามสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เป็นต้นกำเนิด (ประจวบ แสนกลาง, 2531, น.

บทคัดย่อ) วิธีที่ท่านนำพาปฏิบัตินั้นประกอบด้วย การรักษาพระวินัย 227 ข้อ อย่างเคร่งครัด มีหลักปฏิบัติทางศีลธรรม 13 ข้อ ชั้นวัตร 14 มีอาคันตุกวัตร เป็นเครื่องบำเพ็ญทางกายและใช้กรรมฐาน 40 เป็นเครื่องบำเพ็ญทางใจ (พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, 2532, น. 7) มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเอกลักษณ์คือ การใช้พุทธานุสติ มีคำบริกรรมว่า “พุทโธ” เป็นหลัก พร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกในการเจริญสมาธิภาวนาด้วยเอกลักษณ์ที่เด่นเช่นนี้ พระภิกษุผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ จึงได้รับขนานนามว่า พระอริยสงฆ์ธรรมสาวยพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต”เพราะอาศัยการปฏิบัติที่จริงจัง จึงทำให้เห็นผลของการปฏิบัติ พระอริยสงฆ์ธรรมสาวยได้แผ่ขยายกระจายอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย มีผู้เคารพนับถือและปฏิบัติตามเป็นจำนวนมาก ด้วยหลักฐานที่เป็นประจักษ์พยานเช่นนี้ แสดงให้เห็นถึงความมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมที่มั่นคงของพระป่า จึงสามารถเห็นผลของการปฏิบัติและสืบต่อกันอย่างแพร่หลายเช่นนี้ ดังนั้นการศึกษาถึงแนวทางในการสร้างกำลังใจของพระป่าจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อผู้ปฏิบัติธรรม หรือผู้ที่สนใจในวิธีการสร้างกำลังใจในชีวิต เพื่อที่จะใช้เป็นแนวทางในการสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นได้

2. ความหมายกำลังใจตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา

กำลังใจในพระพุทธศาสนานั้นมุ่งเน้นที่กำลังใจแห่งปัญญาคือญาณอันเป็นองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งมีใจเป็นหลักสำคัญ ฉะนั้นการสร้างกำลังใจภายใน ทางพระพุทธศาสนาเป็นการสร้างกำลังใจของใจนั่นเอง หลักการนี้พระพุทธศาสนาเรียกว่า พละ ที่แปลว่า กำลัง ประกอบด้วย (1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา (2) วิริยพละ กำลังคือความเพียร (3) สติพละ กำลังคือสติ (4) สมาธิพละกำลังคือสมาธิ (5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา หลักการทั้ง 5 ประการนี้เป็นหลักสร้างกำลังใจภายใน เพื่อต่อต้านอกุศลธรรมทั้งหลายได้ สามารถดำรงชีวิตด้วยความปลอดโปร่งเป็นสุข จนถึงเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางสูงสุดในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมที่ต้องต่อสู้กับกิเลสในจิตใจ ทั้งการปฏิบัติที่มีรูปแบบ คือ นั่งสมาธิ เดินจงกรม อย่างเอาจริงเอาจัง หรือการปฏิบัติที่ไร้รูปแบบ มีการพิจารณาธรรมที่เข้ามากระทบ กำหนดรู้ ทำความเข้าใจ และปล่อยวางไป การปฏิบัติธรรมทั้งสองแบบนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยเครื่องผลักดัน เพราะเป็นธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ที่ต้องมีบางอารมณ์บางขณะที่จะเกิดนิรวรณ คือ เครื่องปิดกั้นการปฏิบัติ เป็นเหตุให้ท้อแท้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติเกิดขึ้นมาในใจของผู้ปฏิบัติ เครื่องช่วยผลักดันทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างราบรื่น และสัมฤทธิ์ผล ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า พละ และ อินทรีย์ ธรรมทั้งสองหัวข้อนี้จะมีประสิทธิภาพได้ต้องอิงอาศัยกัน เปรียบเสมือนเกาะที่เกิดกลางแม่น้ำทำให้แม่น้ำแยกเป็นสองสายผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเมื่อเจริญพลธรรม 5 ประการนี้ ให้เกิดขึ้นสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะมุ่งไปสู่พระนิพพานได้

3. วิธีสร้างกำลังใจในการปฏิบัติของพระป่าของไทย

วิธีสร้างกำลังใจในสมัยพุทธกาลมีหลากหลายวิธีในการดึงคนเข้าหาธรรม ด้วยพระประปรีชาสามารถของพระพุทธองค์และพระสาวก ถ้านำมากล่าวให้ครอบคลุมทั้งหมดในพระไตรปิฎกและอรรถกถาคงเป็นเรื่องยาก ผู้วิจัยจึงได้ยกตัวอย่างมาพอเข้าใจดังนี้ คือ การยกอุทาหรณ์ การใช้อุปมาเปรียบเทียบ ทำให้เป็นตัวอย่าง ใช้อุปกรณ์ช่วย และแสดงปาฏิหาริย์ ด้วยวิธีอันชาญฉลาดเหล่านี้ของพระองค์ ประกอบกับความเป็นบรมครู ผู้ปรีชาสามารถอย่างยอดเยี่ยมในการอบรมสั่งสอน อันแสดงให้เห็นถึงพุทธคุณ จึงทำให้ผู้ที่ได้ฟัง ได้เห็น ได้ปฏิบัติตามมีความเข้าใจที่แจ่มชัดด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลและมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรม สามารถฟันฝ่าอุปสรรคจนไปถึงจุดหมายได้

วิธีการสร้างกำลังใจของพระป่า มีวิธีซึ่งท่านได้นำหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการเป็นแนวทางเพื่อความหลุดพ้น ในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการนั้น วิธีในการสร้างกำลังใจที่พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต นำมาใช้อบรมสั่งสอนศิษย์ คือ อินทรีย์ 5 พละ 5 ซึ่งมีหัวข้อธรรมเป็นอันเดียวกัน ซึ่งมีหลักดังต่อไปนี้ คือ (1) การสร้างศรัทธา (2) การสร้างความเพียร (3) การสร้างสติ (4) การสร้างสมาธิ (5) การสร้างปัญญา (กุศล (แล้ว) แก้วดู, 2556, น. 71) ในหลักการทั้ง 5 ประการนี้ มีกระบวนการที่สอดแทรกเข้าไปในหลักปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ได้นำพาปฏิบัติอย่างเคร่งครัดและจริงจัง เช่น การปฏิบัติศีล ข้อวัตร ชูตงควัตร และกรรมฐาน เป็นต้น โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างอาจารย์กับศิษย์หรือกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งสามารถแยกเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้ คือ (1) การสอนด้วยวาจา (2) การปฏิบัติให้ดู (3) เพื่อนสหธรรมิกช่วยแนะนำ (4) อุपाสิกอุปาสิกา ช่วยสนับสนุน (5) การศึกษาจากตำรา การพูดจา การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อนสหธรรมิกช่วยแนะนำสั่งสอนชี้ทาง เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ปฏิบัติตาม หลังจากนั้นก็เป็นตัวผู้ปฏิบัติเองที่จะขวนขวายศึกษาด้วยตัวเองจากตำรา และการให้ความเชื่อมั่นศรัทธาเคารพยำเกรงในครูบาอาจารย์ ท่านถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้น เพราะการปฏิบัติทั้ง ศีล ข้อวัตร ชูตงควัตร และกรรมฐาน ล้วนเกิดจากการมีครูบาอาจารย์คอยอบรมแนะนำสั่งสอนทั้งสิ้นที่เรียกว่า กัลยาณมิตร

หลังจากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติมีเครื่องนำทางในการปฏิบัติที่ดีแล้ว ถูกต้องแล้วก็จะรู้จักใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาโดยแยกกาย คือตัวของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลนั่นเอง โดยการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามแนวทางของเหตุปัจจัย จนรู้เข้าใจเท่าทันโลกและชีวิตหรือสังขารทั้งหลายตามเป็นจริงว่าเป็นอาการแห่งไตรลักษณ์อย่างไร จิตของผู้ปฏิบัติก็จะมีกำลังที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นปลดปล่อยเบิกบานผ่องใสด้วยความรู้แจ้ง

4. รูปแบบการสร้างกำลังใจในการปฏิบัติธรรมของพระป่าไทย

การสร้างกำลังใจในการปฏิบัติธรรมของพระป่าของไทย คือ การสร้างองค์ธรรมทางใจให้มีความแก่กล้าจนเหมาะสมที่จะบรรลุธรรมได้ ดังคำที่ว่า เป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ถ้าเป็นสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์จะทรงพิจารณาไปโปรดผู้มีอินทรีย์แก่กล้านี้ก่อน ส่วนบุคคลผู้มีอินทรีย์อ่อนก็จะทรงประทานไตรสิกขาให้ปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะอินทรีย์ธรรม ผละธรรมให้แก่กล้าจนเป็นผู้สมควรจะบรรลุธรรมได้ จึงจะทรงเสด็จเข้าไปแสดงธรรมโปรดอันเป็นธรรมะที่เหมาะสมต่อจริตนิสัยของบุคคลนั้นๆ โดยเฉพาะ ทั้งอาจจะทรงเสด็จไปด้วยพระองค์หรือเสด็จไปโดยพุทธนิมิต ดังนั้นเรื่องของกำลังใจในการปฏิบัติธรรมจึงหมายถึง หมวดธรรม อินทรีย์ 5 และผละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความรู้ตัว สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต ปัญญา ความรู้ทั่ว

พระป่าของไทย มีกระบวนการในการสร้างกำลังใจในการปฏิบัติธรรมอยู่ 5 ประการซึ่งมีความสอดคล้องกันกับพระป่าสมัยพุทธกาล คือ (1) การสอนด้วยวาจา โดยครูบาอาจารย์เป็นผู้สั่งสอนเองโดยตรง (2) การปฏิบัติให้ดู โดยครูบาอาจารย์เป็นผู้ปฏิบัติให้เป็นแบบอย่าง (3) เพื่อนสหธรรมิกช่วยแนะนำ (4) อุบาสกอุบาสิกาช่วยสนับสนุน (5) การศึกษาจากตำรา

วิธีการทั้ง 5 ประการนี้ มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีเมื่อครั้งพุทธกาล มีจุดเด่นและจุดด้อยคือ (1) การสอนด้วยวาจา โดยครูบาอาจารย์เป็นผู้สั่งสอนเองโดยตรง มีจุดเด่นคือ สามารถเข้าใจได้รวดเร็ว มีจุดด้อย คือ เนื่องจากครูบาอาจารย์บางรูปมีอุปนิสัยที่โผงผางพูดตรงไปตรงมา ทำให้ลูกศิษย์เกิดความเกรงกลัวไม่กล้าเข้ามาปรึกษา (2) การปฏิบัติให้ดู โดยครูบาอาจารย์เป็นผู้ปฏิบัติให้เป็นแบบอย่าง มีจุดเด่นคือ สร้างกำลังใจได้มากยิ่งกว่าคำพูด มีจุดด้อยคือรู้ตามได้ช้า (3) เพื่อนสหธรรมิกช่วยแนะนำ มีจุดเด่นคือ เข้าถึงผู้ปฏิบัติได้ง่าย จุดด้อยคือ มีความน่าเชื่อถือน้อย (4) อุบาสกอุบาสิกาช่วย

สนับสนุน มีจุดเด่นคือ เป็นแรงผลักดันที่สามารถทำให้พระภิกษุเกิดกำลังใจได้มาก มีจุดด้อยคือ มีความน่าเชื่อถือน้อย (5) การศึกษาจากตำรา มีจุดเด่นคือ สร้างศรัทธาและปัญญาได้มาก จุดด้อยคือ ปัญญานั้นเป็นปัญญาที่เป็นสัญญาและนำไปสู่อัสมิมานะได้

ทั้งวิธีการและกระบวนการสร้างกำลังใจในพระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาตรงที่ล้วนเกิดขึ้นจากการกระตุ้นของอิทธิพลปัจจัยภายใน คือจิตใจ และอิทธิพลปัจจัยภายนอก คือสภาพแวดล้อมรอบตัว กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา ส่วนความต่างกัน คือมีเป้าหมายที่ต่างกัน กล่าวคือในทางพระพุทธศาสนามีเป้าหมายในการสร้างกำลังใจเพื่อการละอณปล่อยวาง ไม่ยึดติดในอุปาทานขั้นต้น ซึ่งเป็นความสุขทางใจ แต่ในทฤษฎีทางจิตวิทยามีเป้าหมายเพื่อสะสมโลกียสมบัติอันเป็นสุขทางกาย

เมื่อผู้วิจัยนำวิธีการสร้างกำลังใจในการปฏิบัติธรรมของพระป่ามาบูรณาการผสมผสานกับวิธีการสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลแล้ว ทำให้เป็นวิธีการที่เข้าใจได้ง่าย ออกมาเป็น 5 ประการ คือ (1) การสอนด้วยวาจา (2) การปฏิบัติให้ดู (3) เพื่อนสหธรรมิกช่วยแนะนำ (4) อุบาสกอุบาสิกาช่วยสนับสนุน (5) การศึกษาจากตำรา

5. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิธีสร้างกำลังใจของพระป่าไทย จะเห็นว่ากำลังใจนั้นมีจุดเริ่มต้นมาจากความศรัทธาในครูบาอาจารย์เป็นพื้นฐาน ผู้ที่จะเข้ามาปฏิบัติล้วนแต่ได้มอบกายถวายชีวิตไว้กับครูบาอาจารย์แล้ว ดังนั้นพระป่าส่วนใหญ่จึงเชื่อฟัง และให้ความเคารพยำเกรงในครูบาอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง ความคิด คำพูด การกระทำ ย่อมเอื้อเพื่อและโอนอ่อนตามครูบาอาจารย์ ท่านจึงเป็นเสมือนธงชัยในการปฏิบัติธรรม แม้ว่าครูบาอาจารย์บางรูปไม่นิยม

พูดสั่งสอน แต่นิยมการปฏิบัติให้ดู ก็ยังเป็นความอบอุ่นใจของลูกศิษย์ ที่ครูบาอาจารย์ยังอยู่เป็นกำลังใจให้ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า กำลังใจในการปฏิบัติธรรมของพระป่า จึงอยู่ที่ครูบาอาจารย์เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่เรียกว่า กัลยาณมิตร คอยช่วยกระตุ้นให้รู้จักใช้โยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง ไม่ว่าจะแนะนำด้วยวาจาหรือทำให้ดู ก็สามารถสร้างกำลังใจได้ทั้งนั้น ยิ่งหากในขณะที่ศิษย์หมดกำลังใจ ท้อแท้ในการปฏิบัติ ครูบาอาจารย์สังเกตเห็นแล้ว ท่านจะหาวิธีหรืออุบายบ้างอย่างเพื่อกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ เช่น พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ท่านตัดจีวรมอบให้แก่ลูกศิษย์ หรือการเอามือลูบศีรษะ เพียงเท่านั้นกำลังใจความมั่นคงแห่งใจในการปฏิบัติธรรมก็เกิดขึ้นอย่างมากด้วยวิธีการสร้างกำลังใจของพระปानी ทำให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แล้วว่า สามารถสร้างสรรคศาสตร์ศานตทายาทเป็นพระป่ากรรมฐานจำนวนมาก แพร่กระจายออกไปจนทั่วทุกภาคของประเทศไทย มีผู้เคารพเลื่อมใสศรัทธาและปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเป็นจำนวนมาก เพราะกำลังใจในการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่มีพร้อมอยู่แล้วในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่ากรรมฐาน คือการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม การรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคม และการต่อสู้กับใจของตนเองให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคนำไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ.** กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. (2532). **ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ประจวบ แส่นกลาง. (2531). **บทบาทของพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่มีต่อสังคมอีสานเหนือ : ศึกษา กรณีสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต พ.ศ. 2436 - 2529.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ; ไม่ได้ตีพิมพ์. สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กุศล (แล้ว) กุศลจิตฺโต. (2556). **แดนคือธรรมที่ใจรู้** (รวมชุดอธิบายธรรมะในทรรคนะหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุพีเรียลพรีนติ้งเฮาส์.