



การพัฒนาตนของนิสิตรัฐศาสตรบัณฑิตบนพื้นฐานความคิดสร้างสรรค์  
และการฝึกสมาธิ\*

PERSONAL DEVELOPMENT OF BACHELOR OF POLITICAL SCIENCE  
STUDENTS BASED ON CREATIVITY AND MEDITATION

ศุภมา จิตต์เที่ยง

Supama Jitthiang

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: nphachnanths@gmail.com



บทคัดย่อ

การศึกษาทำให้คนมีความรอบรู้ที่กว้างขวางขึ้น แต่ยังไม่สามารถสร้างคนให้สมบูรณ์แบบได้และมีคุณภาพที่ดีได้ ความคิดสร้างสรรค์เป็นคุณลักษณะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนทำให้ผู้เรียนเกิดความคิด แนวทาง ทักษะคิดใหม่ ความเข้าใจและการมองปัญหาในรูปแบบใหม่ ผลลัพธ์ของความคิดสร้างสรรค์ที่ชัดเจน โครงการปฏิบัติธรรมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ฝึกนั้นต้องเข้าใจในหลักการ วิธีการฝึกและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความเข้าใจของผู้ฝึก เนื่องจากเป็นข้อกำหนดหนึ่งให้ผู้เรียนจะต้องลงฝึกปฏิบัติตนในโครงการปฏิบัติธรรมทุก ๆ ปีการศึกษา อีกทั้งรัฐศาสตรบัณฑิตเป็นวิชาที่มีเนื้อหาแบบสหวิทยาการอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ มีเนื้อหาที่ครอบคลุมศาสตร์ในสาขาวิชาต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง และช่วยต่อยอดถึงลักษณะเด่นของสาขาวิชาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันและให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ในทุกรายวิชา บทความนี้มีวัตถุประสงค์เขียนขึ้นเพื่อให้บัณฑิตได้ศึกษาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การฝึกสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) การเรียนรู้เรื่องกาย 2) การเรียนรู้เรื่องเวทนา 3) การเรียนรู้เรื่องจิต 4) การเรียนรู้เรื่องธรรม การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็ง มีความผ่อนคลาย ไม่มีความวิตกกังวล มีความจำดีขึ้น สงบเยือกเย็น มีความสุภาพอ่อนโยน มีความคิดสร้างสรรค์ในการศึกษาเล่าเรียนและการทำงาน สืบไป

คำสำคัญ: การพัฒนาตน; ความคิดสร้างสรรค์; สติปัฏฐาน

\* Received October 12, 2022; Revised April 23, 2023; Accepted April 23, 2023



## Abstract

Education makes people more well-rounded. But still can't create perfect quality people. Creativity is an important and necessary trait that must be incurred in learners. It gives learners new ideas, approaches, new attitudes, understanding, and looking at problems in a new way. The result of clear creativity is Mahachulalongkornrajavidyalaya University's Dharma Practice Program The practitioner must understand the principles. How much or how much is the right way to practice, and practice depends on the understanding of the practitioner. Because it is one of the requirements that the learners must practice in the meditation program every academic year, and a Bachelor of Political Science is an interdisciplinary subject. There is content that covers science in various disciplines widely. and reinforces the outstanding characteristics of the field of study, can be used as a guideline for daily life, and encourages students to be creative in every subject. This article is intended to be written for students to study according to Buddhist teachings in the practice of Vipassana Meditation. The practice of meditation according to the four foundations of mindfulness is 1) body learning, 2) feelings learning, 3) mind learning, and 4) dharma learning. Maintaining mental strength relax no worries having a better memory, calmness, gentleness Being creative in studying and working.

**Keywords:** Self-development; creativity; Consciousness

## บทนำ

มนุษย์เรามีความเชื่อกันว่าความคิดสร้างสรรค์นั้นเป็นพรสวรรค์ที่ติดตัวคนบางคนมาตั้งแต่เกิด แต่พอมาถึงปัจจุบันที่เป็นยุคแห่งวิทยาการ ยุคแห่งเทคโนโลยีทำให้ความเชื่อดั้งเดิมที่เคยมีมานั้นได้ปรับเปลี่ยนไป เพราะนักจิตวิทยาส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่าความคิดสร้างสรรค์นั้นเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนตั้งแต่เกิด เพียงแต่มีการแสดงออกหรือมีพัฒนาการมากน้อยแตกต่างกันไป และยังสามารถพัฒนาเพิ่มให้มากขึ้นด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาถือว่าเป็นแนวทางหนึ่งสำหรับการเข้าถึงธรรม เพราะผู้ปฏิบัติธรรมจะได้ทราบหลักการ วิธีการ กระบวนการ ลำดับและ



ขั้นตอนของการกระทำและการปฏิบัติ ซึ่งรวมลงในคำว่า การปฏิบัติธรรม ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตนประการแรกเป็นความสำคัญในด้านการพัฒนาตน ซึ่งคำว่า ตน เป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะหมายถึงตัวตนของคนผู้ปฏิบัติธรรม เหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีกาย วาจา และจิตใจมีความเจริญขึ้นไปตามลำดับ (พระมหาใจสิงห์ เกื้อนศรี, และคณะ, 2565)

การปฏิบัติธรรมเป็นการเอาหลักธรรมหรือธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน จนทำให้ชีวิตมีการอยู่ด้วยธรรม ซึ่งเป็นการตามอยู่รู้ความสงบภายในจิตใจ การปฏิบัติธรรมนี้โดยหลักการแล้วก็ถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจและพัฒนาชีวิตให้มีสติปัญญา ทางพุทธศาสนาว่า ภาวนา หมายถึงการเจริญ การฝึกอบรมหรือการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนาทางด้านกายภาพ คือการกำหนดสติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในระหว่างการปฏิบัติธรรม 2) การพัฒนาทางด้านศีลหรือศีลธรรม คือการปฏิบัติธรรมด้วยการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การดื่ม การกิน การคิด ฯลฯ อย่างมีสติ 3) การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือด้านอารมณ์ คือการกำหนดสติระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทั้งอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริง 4) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา คือการเจริญสติระลึกรู้ถึงสภาพธรรมทางกาย ทางเวทนา ทางจิตใจ และทางธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540)

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐาน คือสมาธิ โดยมีปัญญาหรือมรรคผล หลักการสำคัญของกรรมฐานก็คือการฝึกฝน การฝึกฝน ก็คือการวางกรอบหรือแนวทางไว้ชัดเจน แล้วกำหนดให้ทำตามนั้น ถ้ามีการแข็งขันไม่ยอมทำตามก็ต้องมีการบังคับให้ทำตามนั้นให้ได้ อาจจะไม่สามารถทำตามกรอบนั้นได้ทันที แต่ต้องมีการบังคับไปที่ละเล็กทีละน้อย จนกว่าจะทำตามกรอบนั้นได้ทั้งหมด เช่น เรานั่งตัวตรง 5 นาทีแล้วรู้สึกปวดเมื่อย ตามปกติเราก็มักจะหาวิธีคลายปวดเมื่อยโดยนั่งตัวอ้อม นั่งพิงฝาบ้าง นั่งเท้าแขนบ้าง ลูกขึ้นเดินบ้าง หรือแม้แต่เปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่น ๆ ถ้าเราฝึกฝนบังคับตัวเอง ทนผืนความปวดเมื่อยนั่งให้นานกว่า 5 นาทีก็จะติดเป็นนิสัย สามารถนั่งนานได้ อยู่เนิ่นนาน ๆ ได้ ข้อนี้เป็นการฝึกฝนกายให้เข้มแข็ง (พระราชปรีดีทิพย์, 2560)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เขียนขึ้นเพื่อให้บัณฑิตได้ศึกษาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การฝึกสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การเรียนรู้เรื่องกาย การเรียนรู้เรื่องเวทนา และการเรียนรู้เรื่องจิต และความคิดสร้างสรรค์และการพัฒนาตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ การใช้สติเป็นตัวเชื่อมความคิดด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นและกายสัมผัส หลักการนี้ทาง



พระพุทธศาสนาใช้หลักการฝึกสมาธิ จะฝึกและการปฏิบัติอย่างไรให้เกิดสติ และผลการฝึกสมาธิ มีเป้าหมายและมีความคิดสร้างสรรค์ที่ชัดเจน อีกทั้งผู้เขียนได้ศึกษาจากหนังสือต่าง ๆ เอกสารงานวิจัย บทความจากนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน การศึกษานั้นเริ่มจากปัญหา เพราะปัญหานั้นเป็นทางกั้นทางพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ให้เป็นคนดีคนเก่งที่ไม่สามารถแก้ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นได้ตามลำพังให้มีความดีงามได้ตามต้องการ แต่ปัญหาของคนที่มีความหลากหลาย ความต้องการที่ไม่เหมือนกัน เกิดจากสาเหตุใดนั้นทางหลักพระพุทธศาสนามีคำตอบที่ชัดเจน ผู้เขียนขอนำเสนอรายละเอียดต่อไป

### การเรียนรู้ของนิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย บนพื้นฐานการฝึกสมาธิ

ปัจจุบันกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ มีกระบวนการและวิธีการที่หลากหลาย ผู้สอนต้องคำนึงถึงทางด้านร่างกายและสติปัญญา วิธีการเรียนรู้ ความสนใจ และความสามารถของผู้เรียนเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ในแต่ละช่วงชั้น ควรใช้รูปแบบวิธีการที่หลากหลาย เน้นสอนตามสภาพจริง การเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ช่วยกล่อมเกลာและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ ให้มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย รวมทั้งรู้จักเลือกสรรแนวทางปฏิบัติที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนเพื่อนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต เพื่อให้การบริหารงานบรรลุวัตถุประสงค์และสะท้อนสาระตามปรัชญาเป็นต้น ดังกล่าวมหาวิทยาลัยได้จัดทำหลักสูตรระดับต่าง ๆ และกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน กำหนดให้ให้นิสิตทุกหลักสูตรและทุกระดับศึกษาทั้งวิชาพระพุทธศาสนาและวิชาว่าด้วยศาสตร์ต่าง ๆ พร้อมกันนั้นก็กำหนดให้นิสิตทุกรูป/คนศึกษาวิชากรรมฐานและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยแห่งคณะสงฆ์ที่ดำเนินการจัดการเรียนการสอนทางด้านพระพุทธศาสนา โดยมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นหลักสำคัญ มุ่งพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจด้าน การผลิตบัณฑิตให้มีคุณธรรม จริยธรรม เสียสละเพื่อส่วนร่วม เป็นผู้นำทางจิตใจและปัญญา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนิสิตเป็นกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้ว่านิสิต ทุกชั้นปีต้องมีการปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานปี

ระดับประกาศนียบัตรสาขาวิปัสสนาภาวนา นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 เดือน



ระดับปริญญาตรี นิสิตทุกสาขาวิชาศึกษาวิชาแกนพระพุทธศาสนา 40 หน่วยกิต ศึกษาวิชาการพื้นฐาน 7 รายวิชา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานปีละ 10 วัน ใช้ระยะเวลาศึกษา 4 ปี ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรวม 40 วัน

ระดับปริญญาโทสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 7 เดือน

ระดับปริญญาโทสาขาอื่น ๆ นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 30 วัน

ระดับปริญญาเอกทุกสาขาวิชา นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 45 วัน

เมื่อจบการศึกษาแล้วสามารถนำหลัก แห่งการปฏิบัติธรรมไปเผยแพร่ สั่งสอน ศรัทธาประชาชนได้อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานในแต่ละปีเป็นส่วนของการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติ เพื่อให้ นิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจ ในหลักการหรือวิชาการที่เรียนมาโดยยึดหลักของสติปัฏฐาน 4 ในการฝึกอบรม จึงจะถือว่าสำเร็จการศึกษาอย่างสมบูรณ์ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550) กล่าวได้ว่า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกำหนดให้นิสิตทุกชั้นปีการศึกษา และทุกปี ต้องมีโครงการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมจึงถือว่าเป็น “ประเพณี” ที่สำคัญมหาวิทยาลัยที่ได้ปฏิบัติมาเป็นเวลาช้านานแล้ว

การปฏิบัติธรรมหรือการปฏิบัติกรรมฐาน คือการปฏิบัติเพื่อเป็นการฝึกจิตให้สงบ โดยกรรมฐานนั้นแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1. สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ หรือ “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ” 2. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) การปฏิบัติธรรมไม่ได้มุ่งถึงการกำจัดความทุกข์เพื่อหมดกิเลสอย่างเดียวยแต่เป็นการมุ่งหวังความสงบทางจิตซึ่งการปฏิบัติธรรมนั้นเป็น “อุบายสำหรับทำให้จิตสงบและเมื่อจิตสงบก็จะมองเห็นปัญหา หรือความทุกข์ เมื่อเรามองเห็นปัญหาหรือความทุกข์แล้ว ย่อมสมารถที่จะแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การปฏิบัติธรรมพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ปฏิบัติธรรม และวิธีการปฏิบัติธรรมนั้น คืออะไร พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต ) ได้อธิบายไว้ว่า ปฏิบัติธรรมนั้นหมายถึง การปฏิบัติเพื่อสั่งสมความดี ความงามที่ถูกต้องควร การปฏิบัติกรรมฐานโดยกรรม



ฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต โดยกรรมฐานหรือการปฏิบัติกรรมฐานนี้แหละที่เราเรียกและเข้าใจกันตามเนื้อหาภาษาว่า คือ “การปฏิบัติธรรม” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

กล่าวได้ว่า การปฏิบัติธรรมของนิสิตมหาวิทยาลัย เป็องตันไม่ได้มุ่งหวังให้นิสิตดับทุกข์ในวิภวภูติได้แต่เป็นการหาอุบายเพื่อที่จะให้นิสิตสามารถทำจิตให้สงบ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำใจให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต มีสติและสามารถแก้ไขปัญหาวิตถิพพะเป็นแนวทางในการแสวงหาความสุขและแก้ไขความทุกข์ก่อนที่จะพวกเขาจะเรียนศึกษาจนจบครบกระบวนการตามหลักสูตรที่มีอยู่เท่านั้นเอง

### การใช้ปัญญาเป็นตัวนำในการคิดสร้างสรรค์

การใช้ปัญญาเป็นตัวนำในการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ โดยใช้หลักวิปัสสนา คือการพิจารณาหลักธรรมเป็นหลัก จนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งตามกฎแห่งความจริงของธรรมชาติสากลที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงเป็นวงจรชีวิต ที่ผ่านกระบวนการคิด การเรียนรู้ การปฏิบัติ และผลแห่งการเข้าใจเหตุผลอย่างนี้ ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ วิธีนี้เหมาะสำหรับการเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งก็ตรงตามเป้าหมายของหลักพระพุทธศาสนา โดยมีหลักการดังนี้ ปัญญา หมายถึง ความฉลาด รอบรู้ ความเข้าใจชัดในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นความรู้ทั่วถึงเหตุผล รู้อย่างชัดเจนในบาปบุญคุณโทษ รู้วิชา ปัญญามี 3 ประการ สรุปได้ ดังนี้ 1. สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ฟัง ได้อ่าน ได้เรียนรู้เรื่องราวจากผู้อื่น ซึ่งเป็นความรู้ที่นำมากำหนดแนวคิดของเราเอง และนำไปใช้ในการทำงานการใช้ชีวิต เป็นการสร้างปัญญาขั้นแรกของมนุษย์ 2. จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเอาสุตมยปัญญาที่ได้เรียนรู้ มาพิจารณาว่ามีเหตุผลควรเชื่อถือได้หรือไม่ และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับตนเอง หรือนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้หรือไม่ 3. ภวานมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นปัญญาที่แท้จริง ซึ่งเป็นการต่อยอดจากภวานมยปัญญาในทางธรรม (พระสุตคัถ์ ธิธมโม, และคณะ, 2563)

หลักธรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ มีหลากหลายหลักธรรมแต่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องให้เหมาะสมกับจริตของตน การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนา เพื่อให้ เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม หลักธรรมที่ส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ มีหลายหมวดชุดหลักธรรมที่สำคัญใน



การเรียนรู้ ชุดปรับความคิดในการปฏิบัติ คือ อินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนรู้ คือ หลักอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา หลักการแก้ปัญหา คือ อริยสัจ 4 คือ ทุกข์คือปัญหา สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือความดับทุกข์ และมรรค คือวิธีการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ฯลฯ ที่เป็นชุดใหญ่ ๆ คือ ชุดไตรลักษณ์ที่ถือว่าเป็นหลักแห่งการเสมอภาคกันโดยไม่เลือกชั้น วรรณะ คือ ทุกข์ อนิจจัง และอนัตตา และชุดปฏิจจสมุปบาท ทั้งสองหมวดต่างสัมพันธ์เป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่อธิบายสิ่งต่าง ๆ คนละกรอบการสังเกตโดยไตรลักษณ์อธิบายสิ่งต่าง ๆ ในกรอบของลักษณะ 3 ประการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง และปฏิจจสมุปบาทอธิบายในกรอบของกระบวนการกระแสความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทั้งระบบ โดยมีรายละเอียดเรียกว่า การใช้เหตุผลให้ตรงตามความเป็นจริงเสมอ เป็นต้น (สุกัร ทุมทอง, 2551) กล่าวโดยสรุปได้ว่า ศาสนาพุทธ ถือว่าปัญญา คือความรู้เข้าใจได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น ในทางวิปัสสนา คือ ความรอบรู้ในกองสังขารตามความเป็นจริง

### ความหมายของสติปัฏฐาน

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปัฏฐาน คือเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึงการระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึงการระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2549) ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สติปัฏฐานธรรมเป็นที่ ตั้งแห่งสติข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธานการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงการมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรมสติปัฏฐาน 4 คือ ที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2539) ดังที่ สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติ 4 อย่าง คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกความเศร้าครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุดุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2539) กล่าวสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือการตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนาจิต



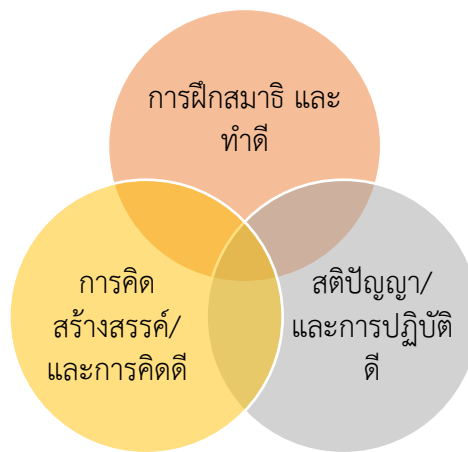
และธรรมเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวงการตั้งสติกำหนดพิจารณาในสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเอง เป็นต้น

## การเรียนรู้ตามหลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่กล่าวถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุว่าหนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดี ซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพานนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 10/373/301) เมื่อมองในแง่สติปัฏฐาน คิดสร้างสรรค์อย่างไร ตัวเนื้อหาที่แท้จริง คือ สติ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ส่วนคำว่า ปฏฺฐาน คือ ฐานแห่งความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็น ที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 14/276) พระประสงค์ของพระพุทธเจ้าและพระสัทธรรม คือ ความจงใจใคร่ต่อการประพฤติดีต่อหน้าที่ที่ตนจะพึงทำทุกอย่าง ควรทำด้วยความจงใจ เพราะความจงใจเป็นเรื่องของสติและหลักใจ ที่จะยังงานนั้น ๆ ให้สำเร็จ เป็นต้น ตามความหมายของสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน แยกเป็น สติ กับ ปฏฺฐาน เป็นศัพท์นามกิตก์ สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฺฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ มาจาก สติ + ป = ปฏฺ + ฐา + ยุ = อน มีวิเคราะห์ว่า สติ + ป บทหน้า แปลง ป เป็น ปฏฺ + ฐา ธาตุ ในความตั้ง, ดำรง + ยุ ปัจจัย แปลง ยุ เป็น อน = สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งสติ (แปลก สนธิรักษ์, 2506)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกาย เวทนา จิต และธรรมหรือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายด้วยแห่งอำนาจกิเลส เป็นต้น

จากคำกล่าวข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีหลักการยืนยันว่าการศึกษาเป็นจุดเริ่มต้นที่วิปัสสนากรรมฐานที่จะสร้างสรรค์กระบวนการ คิดดี ทำดี ปฏิบัติดี ตามแผนที่ 1 มีดังนี้



ภาพที่ 1 กระบวนการ คิดดี ทำดี ปฏิบัติดี

## เป้าหมายการคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้

มนุษย์มีความแตกต่างกันโดยพื้นฐานทั้งทางกายภาพ อารมณ์ สังคม จิตใจและสภาวะแวดล้อม ทำให้ความต้องการของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันมนุษย์จึงแตกต่างกัน การแสวงหาความสุขที่แตกต่างกันนั้น ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคนแต่ละคน การตัดสินใจนั้น จำเป็นจะต้องใช้ข้อมูลอย่างรอบด้าน ซึ่งโดยหลักการของการคิดสร้างสรรค์ เป้าหมายของการเรียนรู้การคิดสร้างสรรค์ คือ ศักยภาพของผู้เรียน (Learners potential) ในบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งอาจแฝงอยู่ในสภาพของพลังที่ถูกควบคุมอยู่ เช่น จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ โดยที่ในทางการศึกษานั้นถือว่าผู้เรียนทุกคนมีศักยภาพในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านแฝงอยู่แล้ว และเมื่อได้รับการศึกษาที่เหมาะสมกับภาวะแฝงนั้นจะทำให้ภาวะนั้นปรากฏออกมาและเมื่อได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสมแล้วจะทำให้ผู้เรียนเป็นผู้มีความสามารถสูงในด้านนั้น ๆ เป็นพิเศษ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555) การจะฝึกสติให้ดีต้องหัดรู้สภาวะ เพราะสติมีการที่จิตจาสภาวะได้แม่นยำเป็นเหตุให้เกิดจิตจะจาสภาวะได้ ถ้าจะเป็นสัมมาสมาธิ สมาธิที่เกื้อกูลต่อการบรรลุมรรคผล มีสติ แล้วสติตัวนี้ต้องเป็นสติปัญญา เป็นสติที่ระลึกรู้กายสติที่ระลึกรู้ใจ เพราะถ้าสติที่ไม่ได้ระลึกรู้กายระลึกรู้ใจ ไม่เรียกสติปัญญา ถ้าไม่ใช่สติปัญญาไม่ใช่สัมมาสติ

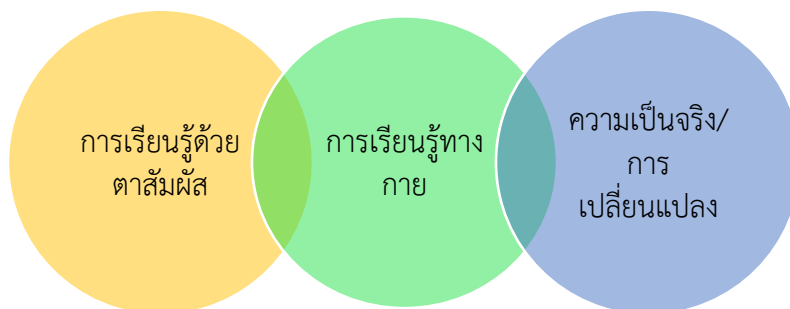
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้อธิบายเกี่ยวกับสติว่า สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ 1. สติตั้งมั่นในการพิจารณา บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน 2. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูป



นาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนา  
กัมมัฏฐาน มีอานสงสีห์บรรลุนิ มรรค ผลนิพพาน (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณ  
สิทธิ), 2532) การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่ง  
ทั้งหลาย ล้วนแต่เป็น รูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ใน  
ความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง สตินั้นจำเป็นตลอด  
สายของการปฏิบัติ มีสติรู้สิ่งที่อยู่เบื้องหลังความคิดคำพูดการกระทำ ถ้าเราทำได้อย่างนี้  
อกุศลที่มีจะดับ อกุศลใหม่จะไม่เกิด กุศลที่ยังไม่เกิดจะเกิด กุศลที่เกิดแล้วจะพัฒนาขึ้น  
กล่าวโดยสรุปได้ว่า การคิดวิเคราะห์ปัญหาและแสวงหาคำตอบหรือทางเลือกเพื่อแก้ปัญหา  
และดับทุกข์ และการคิดอย่างรอบคอบเพื่อการแก้ปัญหาโดยอาศัยข้อมูลตนเอง ข้อมูล  
สังคมสิ่งแวดล้อมและข้อมูลวิชาการ เป็นต้น

### การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้

การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้พิจารณาเห็นภายในกาย พิจารณาเห็นภายในกาย  
ภายนอก พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในและภายนอก ให้มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด  
อภิชฌาและโทมนัส การเรียนรู้สิ่งภายนอกมีกระบวนการ ดังนี้

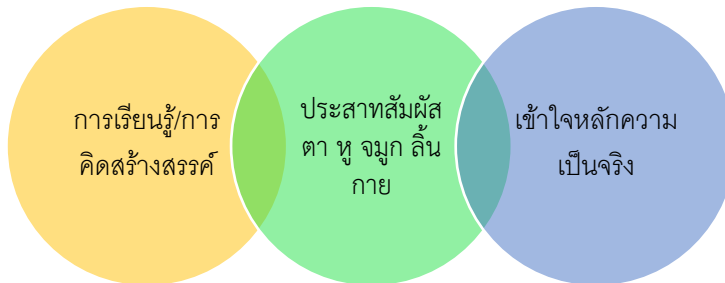


ภาพที่ 2 กระบวนการเรียนรู้สิ่งภายนอก

การเห็นเวทนาในเวทนาภายใน เห็นเวทนาในเวทนาภายนอก เห็นเวทนาในเวทนา  
ทั้งภายในและภายนอก การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เรียนรู้วัตถุทางกายรู้ว่า ดี  
หรือไม่ดี ถูกต้องตามความเป็นจริงที่ไม่ได้ปรุงแต่ง การเห็นจิตในจิตภายใน เห็นจิตในจิต  
ภายนอก เห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ จิตรับรู้  
ว่าไม่ปรุงแต่ง สวย ไม่สวย ชอบ ไม่ชอบ การเรียนรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ธรรมชาติ  
การเห็นธรรมในธรรมภายใน เห็นธรรมในธรรมภายนอก เห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและ



ภายนอก การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ในหลักฝึกสมาธิ ดังภาพ



ภาพที่ 3 หลักการฝึกสมาธิ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) บุคคลที่ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และสติปัฏฐาน 4 ที่สามารถละวิปลาส ความเข้าใจผิด 4 คือ 1. สุขวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม) 2. สุขวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุข) 3. นิจจวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง) 4. อัตตวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), 2532)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงได้ต้องศึกษาตั้งแต่ความหมายขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อเป็นการปฏิบัติและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จุดเริ่มต้นจากการฝึกสติในห้องเรียนต้องปฏิบัติในห้องไปพร้อม ๆ กัน ถึงแม้ว่าการปฏิบัตินอกห้องกรรมฐานก็ย่อมสามารถที่จะกระทำได้ แต่การปฏิบัติในสภาวะสภาพแวดล้อมที่มีเพื่อนอยู่ร่วมชั้นเรียนด้วยกันนั้น จะส่งเสริมให้เกิดแรงผลักดันการฝึกสติที่ดีโดยมีกลไกที่ช่วยส่งเสริมในการปฏิบัติ เสริมสร้างสติให้มัน การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน: Daily life mindfulness practice การปฏิบัติไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัดเสมอไป เราสามารถปฏิบัติที่ไหนก็ได้ เราต้องเอากายและใจมาปฏิบัติ ในขณะที่ปฏิบัติก็ต้องมีอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว จับ หยิบอะไรต่าง ๆ คือ อารมณ์กรรมฐานมันอยู่กับเราตลอดเวลา เกิดขึ้นทุกวัน ทุกขณะทุกวินาทีด้วย สติหากฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญในชีวิตประจำวัน เมื่อมีเรื่องกระทบทางตา หู ลิ้น กาย มันก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เราจะรู้ทันหรือไม่ แต่ถ้าเราไม่ฝึก เราก็จะเผลออยู่ตลอดเวลา เวลาฝึกง่าย ๆ คือ กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น กายกับใจให้มันไปพร้อมกัน รู้เท่ารู้ทันกายใจของตนเอง ให้อยู่



ขึ้น ในวิถีชีวิตประจำวันของเรา เราปิดกวดเช็ดถู ก็เป็นการฝึกการปฏิบัติเหมือนกัน เราล้างจานก็เป็นการปฏิบัติเหมือนกัน การฝึกใช้ทำให้การดำเนินชีวิตมีสติและทำให้ตนเองเข้าถึงความสุขได้ เป็นต้น

## สรุป

จากที่กล่าวมาคงพอจะเห็นภาพรวม และความเกี่ยวข้องของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง และสามารถช่วยแนะนำผู้อื่นได้ด้วย ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มุ่งฝึกพุทธบริษัท ปฏิบัติให้ถูกและสามารถเข้าถึงคำสอนที่เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาตามหลักสติปัญญา อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่อยากรู้ อยากเห็น ชอบสวดสวดหาความรู้ มีเจตคติที่ดีต่อสิ่งแปลกใหม่มีความพึงพอใจและสนุกสนานกับการใช้ความคิด มีความคล่องตัวมีความยืดหยุ่นในการคิด มีจินตนาการสูง ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวของผู้เรียน ดังนั้น นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยต้องมีความรู้ความเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนา นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อจบหลักสูตรแล้วก็จะกลับไปปฏิบัติศาสนกิจทั้งในส่วนกลาง เมื่อทุกคนสามารถคิดสร้างสรรค์การเรียนรู้ในรูปแบบ กระบวนการตามหลักการฝึกจิตให้เข้าใจความจริงที่ถูกต้องจากปัญญา การศึกษาจะเป็นระบบคัดกรองวิธีคิดด้วยเหตุและผลได้เป็นอย่างดีในสถานการณ์ปัจจุบัน

## เอกสารอ้างอิง

- แปลก สนธิรักษ์. (2506). *พจนานุกรมบาลี-ไทย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- พระชุตีศักดิ์ ธีรธมโม. และคณะ. (2563). การคิดสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้เชิงพุทธในสถานการณ์ปัจจุบัน. *Journal of Buddhist Education and Research: JBER*, 6(2), 336-345.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- \_\_\_\_\_. (2557). *สมาธิแบบพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.
- พระมหาใจสิงห์ เกื้อนศรี. และคณะ. (2565). การปฏิบัติธรรม คือ วิธีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน. *วารสารวามัญเมืองแหรกพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 9(1), 163-178.
- พระราชปรีดีทิพย์. (2560). กรรณฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ*, 4(2), 1-20.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ทำไมวิปัสสนาจึงล้มเหลว*. กรุงเทพฯ: ตถาตา .
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ. (2539) *ปฏิภาณภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2550). *แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในช่วงแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาระยะที่ 10 (2550-2554)*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2565, จาก. [http://plandiv.mcu.ac.th/?page\\_id=109](http://plandiv.mcu.ac.th/?page_id=109).
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับประชาชน* (พิมพ์ครั้งที่16). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุธีร์ ทุมทอง. (2551). *สติปัฏฐาน 4*. กรุงเทพฯ: ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด.