



## รายงานการวิจัย

การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21  
CREATION OF BUDDHIST INNOVATION FOR MENTAL DEVELOPMENT  
FOR THE ELDERLY IN THE 21<sup>st</sup> CENTURY

พระครูกิตติวราทร

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (ววน.)  
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## รายงานการวิจัย

การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21  
CREATION OF BUDDHIST INNOVATION FOR MENTAL DEVELOPMENT  
FOR THE ELDERLY IN THE 21<sup>st</sup> CENTURY

พระครูกิตติวราทร

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (ววน.)  
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 2. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 3. เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ และมหาสารคาม จำนวน 300 คน สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. มีการนำหลักธรรมมาสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุใช้กระบวนการสร้างนวัตกรรมรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

2. ผลการวิเคราะห์การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ปรากฏดังนี้ การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ และด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต ตามลำดับ

1. ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ละเว้นการพูดปด พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ รองลงมา ไม่ใช่เครื่องสำอาง น้ำหอมเวลาปฏิบัติธรรม และไม่นอนที่นอนสูงเกิน ๕ ฝ่าเท้าตามที่กำหนดในการปฏิบัติธรรม ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ละเว้นการฆ่าสัตว์เป็นนิจ

2. ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ส่งเสริมให้คนในสังคมแก้ไขข้อบกพร่องด้วยวิธีการที่เหมาะสม รองลงมา คือ ใช้อริยบทการนั่งสมาธิ แบบต่างๆ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ มีพระพี่เลี้ยงแนะนำในการทำสมาธิที่ถูกต้องและมีการประเมินรูปแบบการทำสมาธิ แล้วนำกลับมาปรับปรุง

3. ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ เป็นมิตรกับทุกคนที่มีปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้เกิดปัญญา รองลงมาคือ นำเอาความรู้ที่ได้มาแนะนำถ่ายทอดให้เพื่อนปฏิบัติตาม ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ได้ใช้หลักธรรมออกุศลกรรมบถในการเจริญปัญญา

4. ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิต ผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือสามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้ รองลงมาคือสามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือไม่ยินดีหรือยินร้ายจนควบคุมตัวเองไม่ได้

คำสำคัญ : 1. การสร้างนวัตกรรม 2. พุทธรูปวิถี 3. การพัฒนาจิต 4. ผู้สูงอายุ 5. ศตวรรษที่21

## ABSTRACT

The objectives of this research were as follows: 1. to study the principles involved in creating Buddhist innovations for mental development in the elderly during the 21<sup>st</sup> century. 2. to examine the process of creating Buddhist innovations for mental development in the elderly during the 21<sup>st</sup> century. 3. to propose a model for creating Buddhist innovations for mental development in the elderly during the 21<sup>st</sup> century. The sample group used in this research were 300 elderly people in Roi Et, Kalasin and Maha Sarakham provinces. Purposive Sampling proportion. The research instruments were questionnaires. The statistics used to analyze the data are percentage, mean, standard deviation, and research hypotheses were tested using One-Way ANOVA.

The research findings revealed the following: 1. The existence of Dharma principles in the creation of Buddhist innovations for mental development in the elderly, utilizing the process of creation during the 21<sup>st</sup> century. 2. The analysis of the creation of innovative Buddhist approaches for developing the mental well-being of the elderly in the 21<sup>st</sup> century indicated an overall assessment at a 'MUCH' level. The primary aspect was the cultivation of wisdom, followed by adherence to precepts, cultivation of concentration, and the resultant outcome of mental development, respectively. 1. develop the mind with precepts, was found in overall to stand at a 'MUCH' level. The leading aspect was the prominent aspects included refraining from lying, slandering, and idle chatter. Furthermore, refraining from using cosmetics and perfume during Dharma practice, avoiding excessively high beds, adhering to the prescribed mattress for Dharma practice, and maintaining a constant refrain from killing animals were also deemed important. 2. develop the mind with concentration, was found in overall to stand at a 'MUCH' level. The leading aspect was encouraging societal members to rectify their faults using appropriate methods, employing various forms of meditation, providing guidance in correct meditation, evaluating meditation patterns, and employing feedback for improvement were all significant aspects. 3. develop the mind with wisdom, was found in overall to stand at a 'MUCH' level. The leading aspect was being friendly to all individuals who practiced Dharma in order to

enhance knowledge and wisdom, sharing acquired knowledge with others, and utilizing the principles of unwholesome action to develop wisdom were deemed crucial. 4. the outcome of mental development, was found in overall to stand at a 'MUCH' level. The leading aspect was being able to manage desires, avoiding excessive cravings and attachments, and maintaining self-control to prevent excessive greed were considered important.

**Keywords :** 1. creation 2. Buddhist Innovation 3. Mental development 4. the elderly  
5. 21<sup>st</sup> century

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยเรื่อง การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 คณะผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้คณะผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณและขอบคุณ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ให้โอกาสและสนับสนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจมาโดยตลอด

อนุโมทนาขอบคุณและขอบคุณคณะผู้บริหาร บุคลากรสถาบันการศึกษา ผู้เชี่ยวชาญหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ชุมชน แลประชาชน ที่คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่การในการเผยแพร่ นวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และให้การสนับสนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องใน การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 รวมถึงผู้ที่สนใจทั่วไป ตลอดจนจะเป็นประโยชน์ในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ต่อไป

พระครูกิตติวราทร, ผศ,ดร.

หัวหน้าโครงการวิจัยและคณะ

17 เมษายน 2566

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ฎ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาวิจัย	4
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	5
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	5
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
1.7 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้	6
<b>2 แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>7</b>
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา	7
2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	35
2.3 การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา	48
2.4 หลักธรรมในการพัฒนาจิต	54
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับคู่มือและคุณภาพของเครื่องมือ	76
2.6 พื้นที่ที่ทำวิจัย	84
2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	85
2.8 สรุปกรอบแนวความคิด	100
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>101</b>
3.1 รูปแบบการวิจัย	101
3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	101



3.3	ขอบเขตพื้นที่และการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย	101
3.4	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	103
3.5	วิธีการเก็บข้อมูล	103
3.6	การวิเคราะห์ข้อมูล	104
3.7	จริยธรรมในการวิจัย	105
<b>4</b>	<b>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>106</b>
4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	106
4.2	ลำดับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	107
4.3	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	107
<b>5</b>	<b>สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>133</b>
5.1	สรุปผลการวิจัย	133
5.2	อภิปรายผลการวิจัย	135
5.3	ข้อเสนอแนะ	139
	<b>บรรณานุกรม</b>	<b>140</b>
	<b>ภาคผนวก</b>	<b>142</b>
	ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	143
	ภาคผนวก ข หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน	149
	ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	151
	ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่เก็บข้อมูล	155
	<b>ประวัตินักวิจัย</b>	<b>161</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	จำนวนและค่าร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	92
4.2	จำนวนและค่าร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	92
4.3	จำนวนและค่าร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด	93
4.4	จำนวนและค่าร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ	93
4.5	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมและรายด้าน	94
4.6	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล	94
4.7	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	95
4.8	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา	96
4.9	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต	97
4.10	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามเพศ	98
4.11	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามเพศ	98
4.12	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยศีล.	98
4.13	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยศีล.	99
4.14	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	99
4.15	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ	

	ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	99
4.16	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรวิถีการ พัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา	100
4.17	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้าง นวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา	116
4.18	ค่าเฉลี่ย ( ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนา จิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต	116
4.19	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้าง นวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต	117
4.20	ค่าเฉลี่ย ( ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรวิถี การพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ	117
4.21	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้าง นวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ	118
4.22	ค่าเฉลี่ย ( ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนา จิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล	118
4.23	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้าง นวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล	119
4.24	ค่าเฉลี่ย ( ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรวิถี การพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	119
4.25	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้าง นวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	120
4.26	ค่าเฉลี่ย ( ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนา จิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วย ปัญญา	120
4.27	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้าง นวัตกรรมพุทธรวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ	

	ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา	121
4.28	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิต	121
4.29	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิต	122
4.30	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกระดับการศึกษา	122
4.31	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมจำแนกตามระดับการศึกษา	123
4.32	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล	123
4.33	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล	124
4.34	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	124
4.35	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของเยาวชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	125
4.36	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา	125
4.37	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา	126
4.38	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการ	



## สารบัญรูปภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	100

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญคือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสัดส่วนจำนวนประชากรวัยทำงานและเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง จากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข การรักษาพยาบาลด้วยยาที่มีประสิทธิภาพสูงและการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) ประเทศไทยนั้นกำลังก้าวเข้าสู่ภาวะสังคมของผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วเห็นได้จากในปี 2503 สัดส่วนของผู้สูงอายุต่อประชากรทั่วประเทศมีเพียง 1.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 2.2 ต่อมาเพิ่มเป็นร้อยละ 8.8 ในปี 2554 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 8.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13.2 ในปี 2563 ร้อยละ 15.3 (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) บริบทการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันผู้สูงอายุโดยทั่วไปในประเทศไทย ต้องเผชิญกับปัญหาหลัก 3 ประการ ได้แก่ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ คือ ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการงาน ไม่มีรายได้ต้องอาศัยรายได้จากเงินที่เก็บออมไว้ ถ้าหากไม่มีเงินเก็บออมไว้มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพเป็นภาระแก่สังคม ที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลจัดสวัสดิการต่างๆ ให้เหมาะสมและเพียงพอ (ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2556) ส่วนปัญหาทางด้านสังคม โดยบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้านและมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งพาตนเองได้หรือให้สมาชิกในครอบครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือและถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้ และสุดท้ายคือปัญหาด้านสุขภาพซึ่งผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมทราม มีโรคภัยต่างๆ เบียดเบียนทั้งโรคทางกายและโรคทางสมอง ผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมอง คือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า ซึ่งจากปัญหาหลักทั้ง 3 ปัญหานี้ ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพหรือมีพฤติกรรมสุขภาพในระดดับต่ำ (วรรณิ ชัชวาลทิพากรและคณะ, 2542) การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมรวมถึงอุตสาหกรรมค่อนข้างรวดเร็ว ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการทำงานเดิมซึ่งเรียกว่าเป็นการทำงานแบบผลิตอยู่กับบ้าน (Home – based work) เป็นการทำงานแบบอุตสาหกรรม โดยทำงานเข้าไปเย็นกลับ (เทพินทร์ พัทธานุกรักษ์, 2547) จากการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไป ความสัมพันธ์กับเครือข่ายลดลง

ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงและไม่ปลอดภัยต่อชีวิต นอกจากนี้ในปี 2549 กระทรวงสาธารณสุขสุพรรณบุรีรายงานว่า จังหวัดที่มีอัตราการฆ่าตัวตายทั้งสิ้น 73 คน ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วย สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตาย พบว่า มาจากพื้นฐานบุคลิกภาพของคน ซึ่งเมื่อเกิดปัญหาขึ้นจะรู้สึกอับอายกลัวเสียหน้าไม่ยอมปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากใครจึงนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดแห่งนี้ (พัชรารวรรณ ศรีศิลป์ประพันธ์, 2550) ผู้สูงอายุที่มีปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาดและมีอาการกำเริบของโรคเป็นระยะ ๆ ก่อให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อผู้ป่วยและครอบครัวการรักษาและการบรรเทาอาการที่มักปฏิบัติ

ผู้สูงอายุถือเป็นปูชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่งเนื่องจากผ่านประสบการณ์มากมายได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรม ท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญในการยกย่องให้การดูแล ผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงตามอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกำลังนำไปสู่สภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมาประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และในปี 2549 มีประมาณร้อยละ 11 (ภิรมย์ เจริญผล, 2553) คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง 10.7 ล้านคน หรือร้อยละ 15.28 ใน ปี 2563 สรุปสาระข้อแนะนำเกี่ยวกับมาตรการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างองค์การภาครัฐและเอกชนในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาแล้วนั้น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงได้ประกาศเรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต อาศัยอำนาจตามความใน มาตรา 11 (2) แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และข้อ 2 แห่งประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง การกำหนดหน่วยงานผู้มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุในด้ายต่าง ๆ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, พ.ศ. 2535 ลงวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ.2553 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงได้ประกาศไว้ดังนี้

ข้อ 1 ประกาศนี้เรียกว่า “ประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุนผู้สูงอายุ ในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต”



ข้อ 2 ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ข้อ 3 จัดให้มีการส่งเสริมการสนับสนุนสำหรับผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนา ดังนี้

- ส่งเสริมและสนับสนุนในการจัดกิจกรรมการศึกษาและเผยแพร่พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
- จัดบริการ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุประกาศสำนักงาน

พระพุทธศาสนาแห่งชาติ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

ปัญหาที่เกิดขึ้นมากกับผู้สูงอายุคือประสพภาวะพึงพิงหลายด้านได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมายอันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (Social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงานทั้ง ๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจ ที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีกจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (Power) และคุณค่า (Value) ของตนเองลดลงเกิดมีปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ส่วนปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ โรคกล้ามเนื้อเส้นเอ็น กระดูก โรคระบบทางเดินทางเดินอาหาร และโรคทางเดินหายใจ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ยังสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ และจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่บางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้น ที่ไม่มีรายได้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน (ภิรมย์ เจริญผล, 2553) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพทางตามสภาพของอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแอ เป็นต้น สภาพจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง บุคคลที่สูงวัยสังคมที่ถูกลดบทบาทลง ผู้สูงวัยจะมีภูมิคุ้มกันที่ลดลง ความรวดเร็วก็น้อยลง โดยปัจจุบันมีการตั้งกลุ่มผู้สูงอายุขึ้นมาให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุก็ได้ประสบกับปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหา ชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเพื่อให้ถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรมซึ่งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้ 1. หลักไตรลักษณ์ 3 ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน 2. หลักอริยสัจ 4 คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหาและรู้ผลดีของการแก้ปัญหา 3. หลักบุญบาป/หลักกรรม มีความเชื่อว่าทำบุญได้สุ่สุดดี ทำชั่วไปสู่ทุกคติ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภาวนา 4. หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่าง

เหมาะสม 5. ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล เบญจธรรม เช่นไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมีเมา ขณะเดียวกันก็มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต 6. หลีกเลี่ยงมุข 6 ไม่เกี่ยวกับการพนัน เช่นไม่เล่นหวย และ 7. หลีกเลี่ยงหัตถ์ 4 รู้จักช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกัน รู้จักพูดให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง (พระครูใบฎีกาโสภากิจจสารโธ (จันทร์เพ็ญ), 2533)

การพัฒนาจิต (จิตใจ) ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต (จิตใจ) ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ เมื่อท่านได้ศึกษาทดลอง ฝึกปฏิบัติ จะได้รับผลภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือจะมีความเบาสบาย สงบไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น หน่วยงานภาครัฐ องค์กรทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ได้ร่วมกับส่วนราชการในพื้นที่ กลุ่มองค์กรภาคประชาชนในพื้นที่ในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญ รดน้ำผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่าหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องถือว่าการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นภารกิจหลักที่จะต้องดำเนินการอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม เช่น เด็ก เยาวชน และสตรี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในสังคมไทย

ในการทำงานวิจัยเรื่อง การสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนจิตสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลของผู้สูงอายุในจังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดมหาสารคาม และนำข้อมูลด้านสาธารณสุขประจำตำบล อำเภอ และจังหวัดที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเฝ้าระวัง และการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุประจำปีเช่นในวันสงกรานต์ เป็นต้นอีกทั้งได้นำข้อมูลทุติยภูมิอีกหลายเล่มมาศึกษาต่อยอดประกอบบางส่วนด้วยเพื่อความหลากหลายของเนื้อหาและเพื่อความชัดเจนของหลักธรรมในการพัฒนาสุขภาพจิตที่มีความรู้เชื่อถือมากยิ่งขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัย การสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนจิตสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จะนำไปสู่คำตอบทางวิชาการและเป็นประเด็นที่น่าสนใจเพื่อการทำงานวิจัยที่แพร่หลายทางด้านการพัฒนาสุขภาพจิตตามพุทธิการพัฒนจิตสำหรับผู้สูงอายุของผู้สนใจในอนาคตสืบไป

## 1.2 ปัญหาวิจัย

การสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นอย่างไร

### 1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุททธิการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21
- 1.3.2 เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุททธิการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21
- 1.3.3 เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุททธิการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

### 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

#### 1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

รูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุททธิการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Interview Research) โดยแบ่งขอบเขตการวิจัยออกเป็น ดังนี้

1) ศึกษาหลักพุททธิธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ ศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดมหาสารคาม

2) ศึกษาหลักการกระบวนการสร้างนวัตกรรมพุททธิการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จากบทความ เอกสารหนังสือวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1.4.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1) บุคลากร/นักวิชาการ 10 คน ได้แก่ นักวิชาการทางด้านศาสนา นักวิชาการทางด้านวัฒนธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดมหาสารคาม

2) พระสังฆาธิการ พระนักปกครอง พระสงฆ์ จำนวน 50 รูป ได้แก่ เจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าสำนักเรียน เจ้าคณะตำบล และเจ้าอาวาส

3) ผู้สูงอายุ/ปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 100 คน ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีความรู้ในด้านการพัฒนาจิต ในการดำเนินชีวิต

บุคลากร/นักวิชาการ คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับในชุมชนหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด และมีความเชี่ยวชาญในด้านพุททธิในการพัฒนาจิตให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้

พระสังฆาธิการ พระนักปกครอง พระสงฆ์

### 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 พุททธิ หมายถึง กระบวนการ วิธีการ แบบอย่างทางพระพุทธศาสนาที่ดี

1.5.2 ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เข้ามาปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งใดแห่งหนึ่ง

**1.5.3 พระสังฆาธิการ** หมายถึง พระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่ในด้านการปกครอง ตั้งแต่ระดับ เจ้าอาวาส เจ้าคณะตำบล เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะจังหวัด และตำแหน่งอื่น ๆ ที่คณะสงฆ์ได้มีคำสั่ง ให้ปฏิบัติหน้าที่

**1.5.4 การพัฒนาจิต** หมายถึง กระบวนการปฏิบัติและสร้างเสริมให้บุคคลเพิ่มความสามารถ และพัฒนาจิตใจของตนเองให้ดีขึ้นก่อเกิดสภาวะสภาพจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและมีความสมบูรณ์ในที่สุด

**1.5.6 นวัตกรรม** หมายถึง การทำงานสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีใหม่ และยังสามารถหมายถึงการเปลี่ยนแปลง ทางความคิด การผลิต กระบวนการหรือองค์ประกอบไม่เปลี่ยนนั้นจะเกิดขึ้นจากการปฏิวัติ

**1.5.7 รูปแบบ** หมายถึง ลักษณะที่กำหนดขึ้นเป็นหลักหรือแนวทางมาตรฐานซึ่งเป็นที่ ยอมรับและใช้กันทั่วไป

## 1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.6.1 สามารถนำผลการศึกษาก่อสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.6.2 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาก่อสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุใน ศตวรรษที่ 21 สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตได้ในทุกระดับ ทุกหน่วยงาน ทุกองค์กรได้

## 1.7 หน่วยงานที่นำผลวิจัยมาใช้

1.7.1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

1.7.2 ศูนย์พัฒนาคุณธรรมประจำจังหวัดในการกำกับดูแลของคณะสงฆ์จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดมหาสารคาม

1.7.3 สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดมหาสารคาม

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.3 การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2.4 หลักธรรมในการพัฒนาสถาบันชุมชน
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับคู่มือและคุณภาพของคู่มือ
- 2.6 พื้นที่ที่วิจัย
- 2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
  - 2.7.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ
- 2.8 สรุปกรอบแนวความคิด

#### 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า “จิตและปัญญา” ในทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์ต่อกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การพัฒนาจิตส่งผลให้เกิดการพัฒนาปัญญา และในขณะเดียวกันการพัฒนาปัญญาทำให้การพัฒนาจิตมีความเจริญก้าวหน้า ดังนั้น ก่อนที่จะศึกษาความสัมพันธ์และกลไกการทำงานของ การพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจแนวคิดของเรื่องจิต และแนวคิดเรื่องปัญญา ซึ่งในคัมภีร์ไตรปิฎกอันเป็นคัมภีร์ชั้นต้นของพระพุทธศาสนาได้ระบุถึงไว้ในหลายพระสูตร และมีปรากฏอรรถาธิบายรายละเอียดจากพระอรรถกถาจารย์ในคัมภีร์ชั้นรองอีกหลายเล่มเช่นกัน ผู้วิจัยได้รวบรวมลำดับเนื้อหาและนำเสนอรายละเอียดไว้ดังนี้

##### 2.1.1 ความหมายของจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

แนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักคำสอนในคัมภีร์ไตรปิฎกแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. พระวินัยเป็นเรื่อง เกี่ยวข้องกับต้นเค้าบัญญัติและพระวินัยของภิกษุสงฆ์ 2. พระสูตรเป็นเรื่องราวคำสอนที่แสดงผ่าน เป็นเรื่องเล่ามีเนื้อหาและบุคคล สถานที่ เหตุการณ์แสดงให้เห็นเป็นพุทธวจนะโดยตรง และ 3. พระอภิธรรมเป็นคำอรรถาธิบายขยายความเน้นเนื้อหาคำสอนเป็นหลัก

ดั่งที่ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2527 : 4) ได้กล่าวว่า “อภิธรรมมิได้อยู่ในรูปของพุทธวจนะหรือคำพูดแต่คำเรียบเรียง ร้อยกรองใหม่” จากการศึกษาพบว่า ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีการให้ความหมายของ “จิต” ไว้ในพระสูตรและพระอภิธรรม โดยจิตที่ปรากฏในพระสูตรนั้น กล่าวถึงจิตในแง่ของการรับรู้ เช่นเดียวกับแนวคิดของนักจิตวิทยา ดั่งที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2555 : 25) กล่าวว่า มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะยึดถืออยู่เสมอว่า ตัวตนที่แท้ของตนมีอยู่ในรูปใดรูปหนึ่งบ้างก็ยึดเอาจิตเป็นตัวตน บ้างก็ยึดว่ามีอยู่ต่างหากแฝงซ่อนอยู่ในจิตนั้น จึงเป็นการให้รู้จักทุกข์ การแก้ทุกข์และสอนให้รู้เท่าทันความคิดที่เป็นต้นเหตุส่วนจิตในอภิธรรมเป็นจิตเหนือสัมผัส(transcend mind) (สมภารพรมทา, 2542 : 14-15) นอกจากนี้ยังมีพระอรรรถกถาจารย์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายคุณลักษณะ และการทำงานของจิตในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีรายละเอียด ดังนี้

### 2.1.2 ความหมายของจิต

คำว่า “จิต” (จินตจินตาย+ต) แปลว่า จิต ใจ วิเคราะห์ว่า “จิตเตติ จิตฺต” แปลว่า สภาพที่คิดชื่อว่า จิตตะ (ลบ น)และ “อารมมณฺจินเตติ ชานาติ จิตฺต” แปลว่า สภาพที่รู้อารมณ์ ชื่อว่า จิตตะ (ลบ นต, ซ้อน ต) พระมหาโมคคัลลานะ (2547 : 208) “จิต” หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์, ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, ธรรมชาติสังสมอารมณ์, ธรรมชาติสังสมบุญหรือบาป สภาพที่นึกคิดความคิด พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553 : 62) บางทีเรียกว่า จิตวิญญาณ หรือ เรียกโดยทั่วไปว่า “เจต, มน, วิญญาณ, หทัย, มนส” เวทจนหาระ (2550 : 64) พระอภิธรรมสังคณีกถาว่าว่า “จิต มโน มานัส หทัย ปณฺฑระ มนายตนะ มนินทริย วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ในสมัย นั้นชื่อว่า มนินทริย” (อภิ.สง. (ไทย)34/17/30.) คำที่ใช้แทนกันได้หรือเป็นไวยากรณ์ “มโน” คือ คำว่า “มโน” กับ “วิญญาณ” (ส.นิ. (ไทย)16/61/115) มานัสหทัย ปณฺฑระ มนะมนายตนะ มนินทริย วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุ (อภิ.สง. (ไทย)34/6/28) คำว่าใจ ได้แก่ จิต มโน มานัสหทัย ปณฺฑระ มนะมนายตนะ มนินทริย วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุ ที่เกิดจากผัสสะ เป็นต้นเรียกว่า ใจ

ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาวะวิจิตร

ชื่อว่า มโนเพราะรับรู้อารมณ์

ชื่อว่า มานัส เพราะมีธรรมที่สัมปยุตกับมโน หรือมานัสก็คือใจนั่นเอง

ชื่อว่า หทัยเพราะอยู่ใน

ชื่อว่า ปณฺฑระ เพราะเป็นธรรมชาติผ่องใส

ชื่อว่า มนายตนะ เพราะเป็นที่อยู่อาศัย, เป็นบ่อเกิด, เป็นที่ประชุม, เป็นแดนเกิดแห่งใจ

ชื่อว่า มนินทริย เพราะเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์

ชื่อว่า วิญญาณ เพราะรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

ชื่อว่า วิญญาณขันธ เพราะเป็นกองแห่งวิญญาณ

ชื่อว่า มโนวิญญานธาตุ เพราะเป็นสภาวะที่รับรู้และรับทราบอันสมควรแก่ธรรมทั้งหลายมีผัสสะ เป็นต้น.(ขุ.ม. (ไทย)29/1/3)

Damien Keown (1980 : 38) กล่าวว่า จิต (citta)หมายถึง จิตใจ(mind) มีคำที่มีความหมายเหมือนกันอยู่หลายคำคือ วิญญาน(consciousness) และมนัส(intellect)หรือสติปัญญาไวพจน์ของจิต จึงเป็นการแสดง ถึงความหมายของสิ่งเดียวกัน แต่มีชื่อเรียกต่างกันออกไป เพราะในการทำหน้าที่นั้นต่างกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553 : 62)กล่าวว่า อภิธรรมจำแนกจิตเป็น 89 (หรือพิสดารเป็น 121) แบ่งโดยชาติ เป็นอกุศลจิต 12 กุศลจิต 21 (พิสดาร 37) วิปากจิต 36 และกิริยาจิต 20 แบ่งโดยภูมิ เป็นกามาวจรจิต 54 รูปาวจรจิต 15 อรูปาวจรจิต 12 และโลกุตตรจิต 8

มหามกุฏราชวิทยาลัย (2535 : 19) กล่าวว่า “อภิมมัตถวิภาวินীগูฏกา” ได้ให้ความหมายของจิตไว้ว่า “ธรรมชาติที่ชื่อว่า จิต เพราะ อรรถว่า คิด อธิบายว่า รู้อารมณ์” ซึ่งการคิดมีอยู่ 3 อย่าง คือ 1. อุหนจินตา คิดด้วยอำนาจความ ตริตระง ได้แก่ วิตก 2. วิชานนจินตา คิดด้วยอำนาจความรู้แจ้ง ได้แก่ วิญญาน คือ จิต 3. ปชานนจินตา คิดด้วยอำนาจความทราบชัดได้แก่ ปัญญา ซึ่งการรู้ อารมณ์ มี 3 อย่าง คือ 1. สยขานน มีการหมายรู้ ได้แก่ สัญญา เหมือนเด็กที่ยังไม่รู้เพียงสา เห็นเงิน ย่อมไม่รู้ว่าเงินนี้ดีมีประโยชน์ 2. วิชานน รู้แจ้ง ได้แก่ วิญญาน คือ จิต เหมือนเด็กบ้านนอกเห็นเงิน รู้ว่าเป็นเงิน มีประโยชน์ใช้ซื้ออะไรๆ ก็ได้ 3. ปชานน รู้ชัด ได้แก่ ปัญญา เหมือนเจ้าหน้าที่ผู้รักษากองคลัง รู้ว่าเงินนี้ดี ปลอม หรือไม่ปลอม ทำในที่ใดใช้ทำอะไรได้บ้าง เป็นต้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) (ม.ป.ป. : 255-256)

อรรถกถาอัฐรสาลีนี้ ได้ให้ความหมายของจิตว่า“อารมณ์ จินตตติ จิตต ธรรมชาติที่ชื่อว่า จิต เพราะอรรถว่า คิดซึ่งอารมณ์ (อภิ.สง.(ไทย)1/1/315) จิตมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะนอกจากนั้น ยังกล่าวถึงจิตไว้ว่า “สภาวะที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่าย่อมนคิด คือว่าย่อมนรู้แจ้งอารมณ์จิตชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า ย่อมสั่งสมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งขวนวิถึชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่าเป็น ธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิปากจิตทั้งหมด ชื่อว่าจิต เพราะความเป็นธรรมวิจิตรตามสมควรความที่จิตเป็นธรรมวิจิตร ด้วยสามารถแห่งสัมปยุตตธรรม ภูมิ อารมณ์ เป็นหีนะ มัชฌิมะ ปณีตะและอชิบตี (อภิ.สง.(ไทย)1/1/228-229)

พระอภิมมัตถสังคหะ คัมภีร์ชั้นอรรถกถากล่าวถึงจิตว่า“ชื่อว่าจิต ย่อมสั่งสมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งขวนวิถึ เป็นธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิปาก เป็นธรรมชาติอันวิจิตร (อภิ.สง.(ไทย)1/1/228) นอกจากนั้นแล้ว วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสรี (2551: 8) ยังกล่าวถึงความวิจิตรของจิตไว้ 6 ประการ

1. วิจิตรโดยการกระทำ หมายความว่า วัตถุประสงค์ของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลกและความประพตติเป็นไปของสรรพสัตว์ทั้งหลายมีทั้งดงนำมาพิศวงและนำสยดสยองนั้น สำเร็จด้วยจิตชื่อว่า จิต เพราะสร้างสิ่งที่วิจิตรกว่าวิจิตรหมายถึง ความหลากหลาย มากมาย

2. วิจิตรด้วยตนเอง หมายถึง สภาพของจิตเอง มีความเป็นไปอย่างน่าพิศวง นานาประการเป็นกุศลอกุศลวิบาก ปัญญาและจิตที่สงบ เป็นต้น ชื่อว่าจิตเพราะตัวเองก็วิจิตร จะสามารถสร้างสิ่งที่วิจิตรได้ เพราะจิตมีความวิจิตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบความวิจิตรของจิตกับความหลากหลายของสัตว์เดรัจฉาน วิจิตรพิสดารมากมายหลายชนิดก็ยังไม่เทียบเท่าความวิจิตรของจิตที่ถูกปรุงแต่งขึ้น อีกทั้งยังตรัสไว้ว่าแม้สัตว์เดรัจฉานเหล่านั้นจะคู่วิจิตร แต่จิตทั้งหลายเหล่านั้น จิตนี้เศร้าหมองแล้วด้วยราคะ โทสะ โมหะ เป็นเวลานานสัตว์ทั้งหลายเศร้าหมองเพราะจิตเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์เพราะจิตผ่องแผ้ว (ส.ช. (ไทย)17/100/192)

3. วิจิตรในการสั่งสมกรรม และกิเลส หมายถึง กรรม คือ การกระทำและกิเลส เครื่อง ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ปรากฏขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำเพราะมีการสั่งสมไว้ในจิตนั้น มาแต่อดีตเมื่อได้รับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบัน สนับสนุนกรรมและกิเลสให้ปรากฏขึ้นมาใหม่ และจะเก็บสั่งสมไว้ต่อไปตัวการให้จิตมีความวิจิตร คือ กรรมกิเลส(กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม) ได้แก่ ตัณหา อุปาทาน กิเลสเป็นแรงผลักดันให้ทำกรรมก็เกิดมาจากกิเลสที่สั่งสมอยู่ในจิตนั่นเองส่วนกรรม หมุนเวียนส่งผลไปตลอดสังสารวัฏ

4. วิจิตรในการรักษาวิบากที่กรรมและกิเลสได้สั่งสมไว้ หมายถึง กรรมทั้งหลายเป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่จิตก่อให้เกิดขึ้นผลของกรรมคือ วิบากไม่สูญหายแม้กรรมนั้นจะเล็กน้อยหรือได้กระทำมาแล้วนานแค่ไหนผลแห่งกรรม คือ วิบากจะติดตามให้ได้รับผลเมื่อถึงโอกาสความวิจิตรในที่นี้คืออาการหรือคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น ความรู้ ความถนัด ความสามารถ ความเคยชิน อุปนิสัย เป็นต้น โดยทั่วไปคนเราย่อมมีคุณสมบัติหรืออาการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่เหมือนกัน คุณสมบัติเหล่านี้เป็นความวิจิตรของจิต เกิดมาจากจิตเพราะจิตเป็นผู้เก็บรักษาไว้ คือกรรมทั้งหมดที่ทำไว้นั้นเองจิตจึงเป็นตัวที่รักษาวิบาก คือผลของกรรมนั้นเอาไว้ไม่ให้สูญหายไปไหน ผลของกรรมจะปรากฏขึ้นมาเมื่อถึงโอกาส

5. วิจิตรในการสั่งสมสันดานตนเอง หมายถึง จิตที่ก่อให้เกิดการกระทำอยู่เสมอ ๆ จะติดเป็นสันดาน ทำให้เป็นนิสัย ให้เกิดความชำนาญในการกระทำอย่างนั้นเรื่อย ๆ ไป เพราะเมื่อจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ทำให้จิตดวงใหม่เกิดสืบต่อเรื่อย ๆ ไป จิตดวงเก่าที่ดับไป ย่อมส่งมอบกิจการงานให้จิตดวงใหม่โดยไม่ขาดสาย ในลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัย และอาเสวนปัจจัย เป็นต้น ชื่อว่าจิตเพราะสั่งสมไว้ซึ่งการแผ่ขยายของตน สั่งสมไว้ซึ่งการสืบต่อของตน และสั่งสมไว้ซึ่งการสืบต่อเพื่อการมีตัวตนต่อไป การแผ่ขยาย หมายถึง การที่จิตขึ้นสู่วิถีเพื่อรับอารมณ์เพื่อสั่งสมการสืบต่อจึงหมายความว่า จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา จิตขณะเก่าที่ดับ ส่งผลสั่งสมไว้ต่อที่จิตขณะใหม่ที่เกิดขึ้นและสั่งสมการสืบต่อเพื่อการมีตัวตนต่อไป หมายความว่าจิตมีความยึดมั่นถือมั่น



ในตัวตนว่าเป็นเรา เป็นเขา ความยึดมั่นถือมั่น เหมือนเชื้อไฟ ปฏิสนธิ (เกิด) ขึ้นมาอีกจึงเห็นได้ว่า สิ่งใดก็ตามเมื่อทำไว้เสมอ ๆ แล้ว จิตก็ย่อมส่งผลเป็นนิสัยเป็นสันดาน

6. วิจิตรด้วยอารมณ์ต่าง ๆ หมายถึง จิตย่อมรับอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส เป็นต้น เปลี่ยนแปลงเวียนวนอยู่ในอารมณ์ทั้ง 6 มีรูปเสียงกลิ่น เป็นต้น สัมผัสไว้ทำให้เกิด ความชำนาญหรือคุ้นเคยในการกระทำสิ่งนั้นขึ้นเรื่อย ๆ เห็นได้ว่าสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่วิจิตรพิสดารนั้น เป็นไปตามอำนาจของจิต คือ มีผู้กระทำให้วิจิตร จิตเป็นผู้กระทำกรรมและก่อให้เกิดวิบากที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในอนาคตด้วยการสืบต่อของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป โดยการเกิดขึ้นทีละขณะมีการ รับอารมณ์ ครั้งละอารมณ์เดียว ต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสายในลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัยและอาเสวน ปัจจัย

ระวี ภาวิไล (2548 : 8) กล่าวว่า จิตหมายถึง ธรรมชาติที่เป็นตัวรู้หรือผู้รู้ ส่วนอารมณ์ใช้ เรียกสิ่งที่ถูกรู้ หรือฝ่ายที่ถูกรู้ การรับรู้และเข้าใจโลกและชีวิตจึงหมายถึงจิตรู้อารมณ์ นอกจากนั้นแล้ว จิตยังเป็นธรรมชาติที่ รู้ คิด ทำหน้าที่ในการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และทางใจ อารมณ์ 6 ดังที่กล่าวมาจึงเป็นอารมณ์ของจิตจิตจึงไม่สามารถวางจากอารมณ์ได้ การเกิดขึ้น ของจิตจะต้องรู้อารมณ์เสมอ โดยจิตคือ ผู้รู้ และอารมณ์ คือ ผู้ถูกรู้ ดังนั้นจิตและอารมณ์ ควบคู่กันไป

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าจิต หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์รู้อารมณ์สัมผัสอารมณ์สัมผัส บุญและบาป สภาพที่นึกคิด ความคิดใจที่รู้กระทบทางอายตนะหรือทวารทั้ง 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตจะทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอเมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รับรู้อารมณ์ที่เรียกว่า การคิดหรือการดำริหมายถึงการรับอารมณ์นั้นเป็นปัจจัยในสิ่งต่าง ๆ ที่รู้กระทบทางอายตนะตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น จิตจึงมีการเปลี่ยนแปลง เกิดดับอยู่ทุกขณะและสัมผัสไว้เป็นสันดาน รวมทั้งเป็นที่รักษาวินาทีของกิเลสและกรรมที่เกิดขึ้น อีกทั้งพร้อมจะส่งผลตามสมควรต่อเหตุปัจจัย หรือวินาทีนั้น ๆ

### 2.1.3 ธรรมชาติและลักษณะของจิตและเจตสิก

ธรรมชาติของจิต มีลักษณะพิเศษ 4 ประการ เรียกว่า ลักษณะทิจตุกะ (อภิ.สง.อ.(ไทย) 1/1/316) คือ

1. มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ อารมณ์ คือ โลกที่ปรากฏลักษณะอาการทางอายตนะต่าง ๆ กล่าวได้ว่า อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตรับรู้หรือสิ่งที่จิตถูกรับรู้ 6 อารมณ์ได้แก่โดยอาศัยทวารทั้งรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและธรรมารมณ์(ความนึกคิดต่าง ๆ) จิตจะรับรู้รูปทางตา ได้ยินทางหู เป็นการรับกระทบโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กิริยาที่จิตน้อมเข้าไปรับรู้เรียกว่า วิถิจิต สิ่งเข้ามา

สู่การรับรู้เรียกว่า อารมณ์ จิตที่ยังไม่ได้รับรู้อารมณ์ เรียกว่าจิตไร้สำนึก ไม่ขึ้นสู่วิถีตามปกติ เรียกว่า ภาวังคจิต

2. เป็นประธานการกระทำสิ่งต่าง ๆ จิตมีความสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตและมีอิทธิพล เมื่อจิตเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นผลมาจากจิตทั้งสิ้น ดังในจิตตสูตรกล่าวว่ “โลกถูกจิตนำไปถูกจิตผลักไสไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ” (ส.ส.(ไทย)15/62/73.ข)

3. การเกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสายเป็นอาการจิตมีธรรมชาติเป็นอนิจจตา มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เกิดดับทุกขณะ การเกิดดับของจิตเป็นการเกิดดับที่รวดเร็วต้องใช้ ปัญญาในสมาธิระดับสูงหรือวิปัสสนาญาณ ในชีวิตประจำวันที่ได้รับรู้การเปลี่ยนแปลงความคิดจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่งนั้น จิตที่เกิดดับแต่ละขณะเรียกกันว่า ดวง จิตเกิดดับหนึ่งขณะ เรียกว่า หนึ่งดวง ความเกิดดับของจิตนั้นเร็วมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย” (อง.เอกก. (ไทย)20/48/4)

4. เป็นเหตุให้เกิดนามรูป ในปฏิจสมุปบาท เป็นกฎที่แสดงเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย “เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี” (ส.นิ. (ไทย)16/34/74) ในที่นี้หมายถึง วิญญาณเป็นปัจจัยนามรูป จึงเกิดต่างอาศัยซึ่งกันและกัน พระสารีบุตรกล่าวว่า เปรียบเหมือนไม้ข้อ 2 กำ ตั้งอยู่ได้เพราะอาศัยกันและกันเพราะนามรูปเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี ฯลฯ ไม้ข้อ 2 กำ ถ้าดึงออกเสียกำหนึ่ง อีกกำหนึ่งก็ล้ม ถ้าดึงออกอีกกำหนึ่งก็ล้มเพราะนามรูปดับ วิญญาณจึงดับเพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ (ส.นิ. (ไทย)16/67/136)

จึงเห็นได้ว่าลักษณะของจิตนั้น เกิดดับต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา (สันตติ) เหมือนกระแสน้ำที่ไหลสลับต่อกันไปไม่ขาดสาย อายุของจิตที่เกิดดับครั้งหนึ่งๆ “ขณะจิตหนึ่ง” แต่ละเรียกว่า ขณะจิตหนึ่งยังแบ่งลงไปได้อีกเป็น 3 ขณะย่อย คือ ขณะเกิด (อุปาทกขณะ) ขณะตั้งอยู่ (ฐิตិขณะ) และขณะดับไป (ภังคขณะ) มหามกุฏราชวิทยาลัย(ฉบับแปลภาษาไทย : 154) พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า จิตเป็นต้นนั้นดวงหนึ่งเกิดขึ้นดวงหนึ่ง ตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิ่งเมื่อเทียวไปในป่าเล็ก และป่าใหญ่จับกิ่งไม้นั้นแล้วปล่อยกิ่งไม้ ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่น ส.นิ. (ไทย)16/61/116)

สรุปได้ว่าธรรมชาติของจิตมีการรับอารมณ์อยู่เสมอ มีความวิจิตรด้วยจิตนั้น มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการเกิดขึ้นสลับต่อกันตลอดเวลาไม่ขาดสาย มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป มีความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ มีจิตเป็นประธานในการดำเนินชีวิต

#### 2.1.4 ลักษณะของจิต

จิตมีลักษณะสามัญตามธรรมชาติ (สามัญลักษณะ) อยู่ 3 ประการ คือ

1. อนิจจลักษณะ คือ มีลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ต้องเปลี่ยนแปลง (เกิด-ดับ) อยู่ตลอดเวลา

2. ทุกขลักษณะ คือ มีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป)

3. อนัตตลักษณะ คือ มีลักษณะที่มีตัวตน มีตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับผู้ใดจะบังคับให้หยุดการเกิดดับก็ไม่ได้ (อภิ.สง. (ไทย)34/1089-1091/278-278)

สามัญญลักษณะทั้ง 3 ข้อดังกล่าว เป็นสิ่งจริงแท้แน่นอน เป็นกฎธรรมชาติที่เรียก ไตรลักษณ์ รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย ได้แก่ จิตเจตสิก และรูปย่อมีลักษณะเช่นนี้ เหมือนกันทั้งหมดนอกจากจิตจะมีลักษณะสามัญญตามที่กล่าวมาแล้ว จิตยังมีลักษณะเฉพาะตัว (วิเสสลักษณะ) อีก 4 ประการ คือ

1. มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ

2. มีการเป็นหัวหน้า เป็นกิจ

3. มีการเกี่ยวข้องกันเป็นอาการปรากฏ เป็นอาการปรากฏ

4. มีนามรูป เป็นเหตุใกล้ให้เกิด (อภิ.สง.(ไทย)1/1/316)

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ตรัสถึงลักษณะของจิตไว้ดังนี้ “จิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก (ขุ.ธ.(ไทย)25/33/35) จิตนี้ย่อมนั้นรนไปมา(ขุ.ธ. (ไทย)25/34/35) จิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่ายชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา (ขุ.ธ. (ไทย)25/35/36.) ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา (ขุ.ธ. (ไทย)25/36/36) จิตที่เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง (ขุ.ธ. (ไทย)25/37/37) อาศัยอยู่ในถ้ำ

สรุปลักษณะทั่วไปของจิต ที่กล่าวถึงในขุททกนิกายธรรมบท ได้ดังนี้คือ

1. ตื่นรน 2. กวัดแกว่ง (หวั่นไหว)

3. รักษายาก 4. ห้ามยาก

5. ควบคุมได้ยาก 6. เที่ยวไปไกล

7. เที่ยวไปดวงเดียว 8. ไม่มีรูปร่าง

9. อาศัยอยู่ในถ้ำ 10. เปลี่ยนแปลงง่าย

11. ชอบอารมณ์ที่ปรารถนา

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัฒน์) (2538 : 4-7) ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ผันทนังจปลัง จิตตัง ทุรักขัง ทุนนิวารยัง อูซุง กโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชนังฯ” แปลว่า คนมีปัญหาย่อมนำจิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยากให้ตรงได้ เหมือนนายช่างครดตลูกครให้ตรงฉะนั้น จากพระคาถาบาลีข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าจิต มีลักษณะ ดังนี้

1. ผันทนัง หมายถึง ตื่นรน แสดงว่าจิตมีธรรมชาติในการตื่นรนไปหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่นำใคร่ นำพอใจ เป็นต้น

2. จปลัง หมายถึง กวัดแกว่ง คือการที่จิตไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เหมือนเด็กทารกไม่หยุดนิ่งอยู่ในอิริยาบถหนึ่งได้นาน

3. ทุรักขัง หมายถึง รักษายาก คือ การรักษาจิตให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดถึงเรื่องอื่นทำได้ยาก

4. ทุนนิวารยัง หมายถึง ห้ามยากคือ การป้องกันไม่ให้จิตคิดเรื่องที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยากถึงแม้ว่าจิตจะมีลักษณะดังกล่าวมาแล้วก็ตาม แต่คนมีปัญญาก็สามารถฝึกจิตให้ตรงได้ คือนำไปใช้ประโยชน์ได้ เหมือนช่างครัดตุลुकครให้ตรงได้ ฉะนั้น นอกจากนี้ลักษณะของจิต อีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า “ทุนนิคคหัสสะ ลหุโน ยัตถะ กามนิปาติโน จิตตัสสะ ทมโถ สาธุ จิตตัง ทันตัง สุขาวหังฯ” แปลว่า การฝึกจิตที่เข้มได้ยากซึ่งเป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว มักตกลงไปในอารมณ์ตามที่มันชอบ เป็นการดี เพราะว่าจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้จากพระคาถาบาลี ข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าจิตมีลักษณะดังนี้

1. ทุนนิคคหัง หมายถึง เข้มได้ยาก คือ การฝึกจิตนั้นทำได้ยากนั่นเอง

2. ลหุ หมายถึง เป็นธรรมชาติรวดเร็วคือ จิตมีธรรมชาติเกิดขึ้นดับไปเร็วเหมือนกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่ที่สังเกตเห็นว่ายังไม่ดับก็เพราะมันเกิดดับสืบเนื่องกันตลอดเวลานั่นเอง

3. ยัตถะ กามนิปาติ หมายถึง มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ คือ ถ้าจิตชอบใจเรื่องใดก็ชอบแต่คิดเรื่องนั้นอยู่เสมอ

แม้จิตจะมีลักษณะดังกล่าว แต่การที่คนเราสามารถฝึกจิตได้นั้นเป็นการดีเพราะจิตนี้สามารถฝึกได้และเมื่อฝึกอบรมได้แล้วก็ย่อมนำความสุขความสงบมาให้แก่ผู้ฝึกซึ่งลักษณะของจิตอีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า “ทุรัง คมัง เอกจรััง อสรีรััง คูหาสยัง เย จิตัง สัญญเมสสันติ โมก ขันติ มารพินธนาฯ” แปลว่า คนใดจักสำรวมจิตที่ไปได้ไกลเที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้าคือ ร่างกายเป็นที่อาศัย คนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมารได้ จากพระคาถาบาลีข้างต้นนี้ แสดงลักษณะของจิตอีกนัยหนึ่งว่า มีลักษณะ 4 อย่างดังต่อไปนี้คือ

1. ทุรังคมัง หมายถึง ไปได้ไกล คือ จิตของคนเรารับอารมณ์ในที่ไกลได้ เช่น ขณะที่ตนนั่งอยู่ที่นี้ก็อาจคิดไปถึงประเทศญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกาหรือคิดไปได้ไกลถึงดวงดาว ในจักรวาลอื่น ๆ ได้

2. เอกจรััง หมายถึง เที่ยวไปดวงเดียว คือ จิตนี้เกิดดับที่ละดวงเท่านั้น จะเกิดขึ้นพร้อมกันหลายดวงไม่ได้เลยและรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้น จะรับพร้อมกันหลายอย่างไม่ได้ แต่ดูเหมือนว่าจิตนี้มีลักษณะหลายอย่างในขณะเดียวกันหรือรับอารมณ์หลายอย่างในขณะเดียวกันนั้น เพราะจิตเกิดดับเร็วต่างหาก เมื่อดวงหนึ่งดับไป ดวงหนึ่งเกิดมาแทนที่ แต่เร็วมากจนเราไม่อาจกำหนดได้ทันจึงมองดูเหมือนว่า มันเกิดขึ้นได้หลายดวงในขณะเดียวกันแท้ที่จริงแล้วมันเกิดขึ้นทีละดวงเท่านั้น จึงชื่อว่า เที่ยวไปดวงเดียว

3. อสรีรัง หมายถึง ไม่มีรูปร่าง คือจิตนี้ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสีสันทัน ไม่มีสัณฐานเพราะเป็นนามธรรม ไม่ใช่วัตถุ ไม่อาจสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้เลย ใครจะใช้เครื่องมือทางวัตถุจับจิตนั้นไม่มีทางกระทำได้เลย เว้นไว้แต่จับพฤติกรรมที่มันแสดงออกมาเท่านั้นแต่สามารถรับรู้ด้วยใจ อันเป็นประสาทที่หก จึงเรียกจิตนี้ว่า อสรีรัง ไม่มีรูปร่าง แต่ก็เป็นสภาพที่มีอยู่จริง เป็นสภาพที่นึกคิดเก็บกรรมและกิเลสเอาไว้และสามารถฝึกให้สำเร็จประโยชน์ได้

4. คุณหาสัย หมายถึง มีถ้ำคือ ร่างกายเป็นที่อาศัย คือ ร่างกายนี้เองเป็นเสมือนถ้ำ อันเป็นที่อาศัยของจิตแต่ก็ไม่บังว่าอาศัยอยู่ส่วนใดของร่างกาย เพียงแต่เข้าใจว่ามีถ้ำคือ ร่างกาย เป็นที่อาศัยเท่านั้น แม้จิตนี้จะไปไหนไปมาได้ไกลเที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่างและอาศัยอยู่ในร่างกาย ไม่ทราบว่าจะอยู่ส่วนใดของร่างกายก็ตาม แต่ผู้ที่สำรวจจิตของตน ฝึกจิตของตนได้ก็สามารถพ้นจากเครื่องผูกของมาร คือ กิเลสได้

สรุปลักษณะของจิตในพระพุทธศาสนาได้ว่า “จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักตื่นรกรกษายาก กวัดแกว่งห้ามยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา เกิดเร็ว ดับเร็ว เที่ยวไปไกลและเที่ยวไปดวงเดียวแต่เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) (2533 :16) ลักษณะที่สำคัญของจิต คือ มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เกิด ดับอย่างรวดเร็ว ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งเปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่ายๆ (อง.เอกก. (ไทย) 20/48/9) เกิดดับชั่วขณะลัดนิ้วมือเดียว (อง.เอกก.อ. (ไทย)1/1/103) การเกิดดับสืบต่อนี้รวดเร็วมาก มีลักษณะการเกิดดับสืบเนื่องกันไปเป็นสาย และมีอนุมาณว่าชั่วลัดนิ้วมือเดียว จิตเกิดดับถึงแสนโกฏิกษณะ (พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2533 : 56)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวคิดเรื่องจิต มีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง ถือว่าจิตเป็นประธาน เป็นใหญ่ในกิจทั้งปวง เป็นผู้รู้อารมณ์เป็นสภาพธรรมที่เป็นนามธรรม มีลักษณะที่เกิดดับอย่างรวดเร็วเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตื่นรกรกษายาก ห้ามยากควบคุมได้ยากอย่างไรก็ตามจิตสามารถฝึกหัดอยู่ พัฒนาและควบคุมได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การฝึกจิตให้เข้าถึงพระนิพพานเมื่อกกล่าวถึงจิตแล้ว สิ่งที่จะต้องพิจารณาควบคู่กันไปกับจิตคือ เจตสิก เพราะเจตสิกเป็นธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิตเสมอ

เจตสิก หมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิตหรือเกิดร่วมกับจิตปรุงแต่งจิตให้ประพฤติ หรือแสดงพฤติกรรมตามเจตสิกที่ประกอบกับจิต หรือกล่าวได้ว่าเจตสิก เป็นสภาวะธรรมที่ทำให้มีจิตใจที่แตกต่างกันออกไป และเป็นธรรมชาติที่เกิดและรับอารมณ์พร้อมกับจิต อุปมาเหมือนจิตคือน้ำ เจตสิกคือ สีที่ปนมากับน้ำ ในเวลาที่น้ำนิ่งอยู่จะไม่สามารถเห็นสี แต่เมื่อใดที่น้ำกระเพื่อมเมื่อนั้นสีก็เกิดมีขึ้น จิตและเจตสิกก็เป็นไปทำนองเดียวกันในพระอภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงเจตสิกธรรม 52 มีความเกิดความดับ อารมณ์ วัตถุ เป็นอันเดียวกันกับจิตพระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า เจตสิก เพราะเกิดในจิตด้วย

เหตุ 4 อย่างคือ คือ เกิดร่วมกัน เกิดเพราะคนกันเกี่ยวเนื่องกัน เกิดพร้อมกันดับพร้อมกัน มีวัตถุอย่างเดียวกัน มีอารมณ์อย่างเดียวกัน (ขุ.ม.(ไทย)29/1/3) จิตเกิดในขณะที่ เจตสิกก็เกิดในขณะนั้นจิตดับในขณะที่เจตสิกก็ดับในขณะที่นั้น จิตเกิดในอารมณ์ใด เจตสิกก็เกิดในอารมณ์นั้น จิตหน่วงเอาวัตถุอันใดเป็นอารมณ์ เจตสิกก็หน่วงเอาอารมณ์เป็นอารมณ์ (พระธรรมวราลังการ (อนุภาส เถร), 2530 : 10) สรุปได้ดังนี้

อาการที่จิตประกอบกับเจตสิกมีลักษณะ 4 ประการ คือ 1. เอกุปปาหะ เกิดพร้อมกับจิต 2. เอกนิโรธะ ดับพร้อมกับจิต 3. เอกาลัมพะนะ มีอารมณ์เป็นอันเดียวกับจิต 4. เอกวัตถุกะ อาศัยวัตถุอันเดียวกับจิต (วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสรี, 2551 : 9)

จึงเห็นได้ว่าจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ส่วนเจตสิกนั้นเป็นธรรมชาติที่อารมณ์โดยให้เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของตน ถึงแม้เจตสิกจะเป็นธรรมชาติที่จิตปรุงแต่งพระพุทธศาสนาก็ถือว่า จิตเป็นใหญ่หรือเป็นประธานในการกระทำทั้งปวงซึ่ง สมภาร พรหมทา (2547 : 211) ได้กล่าวสรุปในพุทธปรัชญาในอภิปรัชญาว่า “ปรากฏการทางจิตที่เกิดขึ้นนั้นแบ่งออกเป็น 2 หมวดหลักๆ คือ 1. หมวดว่าด้วยการรับรู้ ได้แก่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รู้รส และการสัมผัสด้วยกายประสาท 2. หมวดว่าด้วยความรู้สึกนึกคิด หมวดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เกี่ยวข้องกับการเห็นเป็นต้น แต่เกี่ยวข้องกับการแสดงตัวของจิตในลักษณะต่าง ๆ ที่อาจจัดเข้า สามกลุ่ม คือ กลุ่มจินตนาการ กลุ่มความคิดเห็น และกลุ่มอารมณ์ความรู้สึก” นอกจากนั้นลักษณะของจิตที่ต้งามตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงขั้นสูงสุด คือ จิต ของพระอรหันต์ยังสามารถรวมลักษณะเข้าเป็นกลุ่มได้ดังนี้

1. ต้งมั่น เช่น แน่วแน่อยู่ตัว ทรงตัวเรียบสม่ำเสมอ ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวก ไม่พล่าน ไม่ส่าย
2. บริสุทธิ์ผ่องใส เช่น ปราศสิ่งมัวหมองไม่ขุ่นมัว มอง เกลี้ยงเกลามุดผ่องสว่างไสว
3. โปร่งโล่งเป็นอิสระเช่น ไม่ติดข้อง ไม่คับแคบ ไม่ถูกกำจัดขัดขวาง ไม่ถูกกดทับหรือบีบคั้นไม่ยึดอัด กว้างขวาง

4. เหมาะแก่การใช้งาน เช่น นุ่มนวลอ่อนละมุนเบาสบาย คล่องแคล่วทันทวนไม่เปราะ ไม่กระด้าง ซื่อตรง ไม่เอนเอียง ไม่คดงอ ไม่บิดเบือน ไม่เฉไฉ

5. สงบสุข เช่น ผ่อนคลายเรียบสงบ ไม่เครียด ไม่คับแค้น ไม่เดือดร้อน ไม่กระสับกระส่ายหรือทुरนทुरาย ไม่ขาดแคลน ไม่หิวโหย เอิบอิม

สรุปได้ว่า ลักษณะของจิตที่ต้งาม จึงเป็นจิตที่แน่วแน่ไม่หวั่นไหว มีจิตที่ต้งมั่น ไม่เศร้าหมอง บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่คับแค้น คับแคบ บีบคั้นแต่กลับเป็นจริงที่โปร่ง โล่งสบายนุ่มนวล คล่องแคล่วอ่อนโยนเหมาะแก่การใช้งานอีกทั้งผ่อนคลาย ไม่กระสับกระส่าย เตือนร้อน มีความสุข เข้าถึงความ เป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

### 2.1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างจิตและปัญญา

แนวคิดเรื่องจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา จิตและปัญญาทำให้เห็นถึงการเข้าถึงการพัฒนาจิตเพื่อเข้าสู่การพัฒนาปัญญาได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจสภาพจิตที่จะเกิดขึ้นในจิตใจว่าจะต้องเป็นสภาพจิตที่ส่งผลต่อจิตใจเป็นกุศลแล้วจึงส่งผลต่อบุคลิกภาพแสดงผลออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสมปรากฏให้เห็นถึงความ เป็นไปภายในจิตใจที่มีปัญญาเป็นตัวชี้นำ เป็นเครื่องวัดนำทางให้แสดงพฤติกรรมที่ดี ในการที่ถึงพร้อมด้วยศีลและข้อวัตรที่จะพัฒนาจิตและปัญญาต่อไปโดยทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “กุศล”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2555 : 246) กล่าวว่า “กุศล” แปลตามศัพท์ว่า ฉลาด ชำนาญ สบาย เอื้อ หรือเกื้อกูล เหมาะ ติงาม เป็นบุญ คล่องแคล่ว ตัดโรคหรือตัดสิ่งชั่วร้ายที่น่ารังเกียจ ส่วน “อกุศล” แปลว่า สภาวะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศล หรือตรงข้ามกับกุศล เช่นว่า ไม่ฉลาด ไม่สบาย เป็นต้น

ความหมายของกุศลที่เป็นหลัก 4 อย่าง คือ

1. อโรคยา ความไม่มีโรค คือ สภาพจิตที่ไม่มีโรค เรียกว่า สุขภาพจิตหมายถึง สภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิตทำให้จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้นไม่กระสับกระเซิงเป็นจิตแข็งแรง คล่องแคล่วสบายใช้งานได้ดี

2. อนวัชชะ ไม่มีโทษหรือไร้ตำหนิแสดงถึงภาวะที่จิตสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่เสียหรือไม่มีของเสียไม่มีหมอง ไม่ขุ่นมัว สะอาด ผ่องแผ้ว เป็นต้น

3. โภคัลลสัมภุต เกิดจากปัญญา หรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ ด้วยปัญญาหรือมีคุณสมบัติต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความรู้ความเข้าใจ สว่าง มองเห็นหรือรู้เท่าทันจริง สอดคล้องกับหลักที่ว่า กุศลธรรมมีโยนิโสมนสิการ คือความรู้จักคิดแยกคายหรือรู้จัก ฉลาด เป็นปทัฏฐาน

4. สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบาก คือ เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุขกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจเมื่อ ย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจ ไม่ต้องรอผลตอบแทนภายนอก เหมือนกับร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค เบียดเบียน ไม่มีสิ่งสกปรกเสียหาย เป็นพิษภัยมาพองพาน (อนวัชชะ) และรู้ตัวว่าอยู่ใน ปลอดภัย ถูกต้องเหมาะสม (โภคัลลสัมภุต) มีความสบาย ความสุขอยู่ในตัว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2555 : 246-247)

กุศลธรรม ยังหมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตมีลักษณะที่ติงาม ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เป็นอิสระ เหมาะแก่การใช้งาน และสงบสุข เป็นสภาพจิตที่ไร้โรคหรือมีสุขภาพจิตที่ดี จิตมีคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ซึ่ง “มีรากเหง้าแห่งกุศล คือ อโลภะ(ความไม่โลภ) อโทสะ(ความไม่คิดประทุษร้าย) อโมหะ(ความไม่หลง)” (ม.ม. (ไทย) 12/89/83) เป็นลักษณะของจิตที่ติงามตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงขั้นสูงสุด คือจิตของพระอรหันต์จึงเห็นได้ว่าการที่จะพัฒนาจิตเพื่อเข้าสู่การพัฒนาปัญญาได้นั้น “กุศล” เป็นพื้นฐานที่

เกิดขึ้นในจิตใจที่จะนำไปสู่การแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ตึงาม หรือมีศีลที่ พร้อมในการที่เข้าไปร่วมกัน ในการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาเพราะผู้ที่มีจิตเป็นกุศลย่อม ไม่หวั่นไหว ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ปราศจากอคติ มีความแจ่มใส ไม่คับแคบ ไม่กระด้าง ไม่โกรธแค้นแต่จะมีเมตตา พร้อมทั้งจะให้ภัย และปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น มีปัญญาที่จะไม่หลงไปตามกระแสที่นำพาไปสู่สิ่งที่ไม่ดี ดังจะได้กล่าวถึงจิตและปัญญาต่อไป

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตเป็นอย่างมากเห็นได้จาก พุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่วก็จะพุดชั้วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล่อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป” (ขุ.ธ.(ไทย)25/1/23) ถ้าคนมีใจดี ก็พุดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้นสุขย่อมติดตามเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป (ขุ.ธ.(ไทย)25/2/24)

จึงกล่าวได้ว่า จิตใจจากภายในจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นปรากฏด้วยการกระทำและคำพูด ดังจะเห็นได้จากองค์ประกอบของจิตใจที่ตึงามอันเป็นเกื้อกูลก่อให้เกิด 1. คุณภาพของจิต เป็นคุณธรรมหรือความดี เช่น มีความรักและเมตตา กรุณา สงสารเห็นใจ อยากช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อ มีความศรัทธา ความกตัญญู เป็นต้น 2. สมรรถภาพจิต เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น ความเพียร ความอดทน มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย จิตที่มีลักษณะเช่นนี้ เหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการพิจารณาให้เห็นถึงความจริงที่แจ่มแจ้ง ชัดเจน อีกทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม 3. สุขภาพจิต เป็นจิตที่มีสภาพจิตที่ดี มีความสุข คือ มีความสุข ปลื้มใจ ร่าเริงสดใส มีความโปร่งใจ เบิกบาน สงบเย็น เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548 : 32)

จิตจึงมีความสัมพันธ์กับปัญญา โดยองค์ประกอบของจิตดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ได้แก่ สมรรถภาพจิต เป็นจิตที่มีความสามารถนั้นมีลักษณะที่เหมาะสมและพร้อมจะใช้งานทางด้านปัญญา เพราะจิตที่จะมีสมรรถภาพที่ดีได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมึสติ มีความ คุณภาพของจิตที่มีความมุ่งมั่นต่อความตึงาม ด้วยจิตที่เป็นมิตร มีความกรุณา อยากช่วยเหลือสรรพสัตว์ยอมส่งผลต่อคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความเบิกบาน ความสงบเย็นก่อให้เกิดองค์รวมที่มีความสมดุลต่อชีวิต ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “ภิกษุรู้ว่ร่างกายนี้เปรียบเหมือนหม้อดิน ควรป้องกันจิตนี้เหมือนป้องกันพระนครแล้วใช้อาวุธคือ ปัญญารบกับมาร ควรรักษาชัยชนะไว้ แต่ไม่ควรยินดียึดติด (ขุ.ธ.(ไทย) 25/40/38) ซึ่งหมายถึงว่า เมื่อปฏิบัติบรรลุมรรคได้วิปัสสนาสามารถชนะกิเลส ระดับหนึ่ง แต่ไม่ควรยึดติดอยู่เพียงสมบัตินั้น ควรพิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยจิตที่ผ่องใสแล้ว รักษาระดับจิตนั้นไว้ได้ ในที่สุด จะสามารถบรรลุมรรคผลอันสูงสุด ชนะกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

ในทางอภิธรรม ปัญญาเป็นเจตสิกดวงหนึ่งหรือปัญญาอินทรีย์ ที่เรียกว่า โสภณเจตสิก ประกอบอยู่ในจิตที่เป็นกุศล การเกิดขึ้นของกุศลได้นั้นจิตจะประกอบด้วยปัญญาจึงเป็นจิตที่มี



คุณสมบัติที่เกื้อกูลมีความสัมพันธ์ต่อกัน เมื่อจิตอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานดีแล้ว ย่อมเป็นก่อให้เกิดความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ (ที.ม. (ไทย)10/142/89)ในปัญญาสูตรกล่าวว่า ด้วยภิกษุผู้อบรมจิตดีด้วยปัญญาว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญา เมื่อนั้นภิกษุนั้นควรกล่าวดังนี้ว่า

“เรารู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญาเป็นอย่างไรคือ ภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญาว่า 1. จิตของเราปราศจากราคะแล้ว 2. จิตของเราปราศจากโทสะแล้ว 3. จิตของเราปราศจากโมหะแล้ว 4. จิตของเราไม่มีราคะเป็นธรรมดา 5. จิตของเราไม่มีโทสะเป็นธรรมดา 6. จิตของเราไม่มีโมหะเป็นธรรมดา 7. จิตของเราไม่กลับมาในกามภพเป็นธรรมดา 8. จิตของเราไม่กลับมาในรูปภพเป็นธรรมดา 9. จิตของเราไม่กลับมาในอรุภพเป็นธรรมดา ภิกษุทั้งหลายเมื่อใดภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญาเมื่อนั้นภิกษุนั้นควรกล่าวดังนี้ “เรารู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” (อง.นวก.(ไทย)23/25/483)

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า จิตที่ประกอบด้วยปัญญา จะมองโลกด้วยความว่างจากความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นจิตที่สมบูรณ์ การทำตนให้ว่าง คือการกระทำทุกอย่างให้เต็มไปด้วยปัญญา อย่าให้จิตยึดถืออะไรมาเป็นตัวตน พิจารณาร่างกาย ก็สักว่าร่างกาย จิตก็สักว่าจิต เจตสิก (สิ่งที่ประกอบกับจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา เป็นต้น) สักว่าเจตสิก ไม่มีอะไรที่น่าจะมาถือเอาว่า เป็นตัวเป็นตน การไม่มีตัวตนนี้ ไม่ได้แปลว่าจะต้องเอาร่างกายนี้ไปทุบตีให้ละเอียด หรือนำเอาไปเผาไฟทิ้งเสีย ความว่าที่ประกอบด้วยปัญญา เป็นความรู้จิตที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์รู้สึกตัวอยู่เสมอ โดยมีความรู้ อะไรเป็นตัวตนที่แท้จริง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตนขึ้นมาได้ เป็นจิตที่ว่างจากด้วยอำนาจของปัญญา( พระพอง อภิวัฒน์ (สวสตี), 2535 : 49)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญญาเป็นบาทฐานให้จิตสามารถหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสได้ ความสัมพันธ์ของจิตและปัญญาเปรียบเสมือนอัญมณีัญญปัจจัยที่เกี่ยวพันกัน ส่งเสริมก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ในทำนองเดียวกันจิตก็สามารถเป็นบาทฐานให้แก่ปัญญาในการบรรลุธรรมเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่กล่าวว่า แต่เมื่อใดจิตพ้นจากความเศร้าหมอง 5 ประการนี้แล้ว เมื่อนั้นจิตนั้นย่อมอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่อง ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นดีเพื่อความสิ้นอาสวะแล้ว จะโน้มจิตไปเพื่อให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุเธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ (อง.ปญจก. (ไทย)22/23/28)

นอกจากความสัมพันธ์ของจิตและธรรมนั้น ๆ ปัญญาที่ต่างฝ่ายต่างเกื้อกูลซึ่งกันและกันโดยบางครั้งมีจิตเป็นบาทฐานบ้าง มีปัญญาเป็นบาทฐานบ้าง ในการพิจารณาธรรมเพื่อความหลุดพ้น ใน

ขณะเดียวกันจิตและปัญญาก็ยังร่วมกันทำงานเพื่อ หลุดพ้นได้เช่นกัน โดยมีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงดังพุทธพจน์กล่าวว่า “เราพึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน” พึงเป็นผู้ทำศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตภายใน ไม่ห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรือนว่างเถิด (อง.ทสก.(ไทย)24/71/158) ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาก็ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้มีทั้งฌานและปัญญานั้นแล จึงนับว่าอยู่ใกล้นิพพาน(ขุ.ธ.(ไทย)25/372/149) เขาได้สุขที่ไม่อิงอามิส อุเบกขา ตั้งมั่นละนิวรณ์ 5 ประการได้ ปราศจากความเพียรเป็นนิตย์บรรลุมานทั้งหลายมีเอกัคคตาจิตปรากฏมีปัญญารักษาตน มีสติ รู้ชัดเหตุอันตามความเป็นจริง ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งสังโยชน์ทั้งปวง จิตย่อมหลุดพ้นโดยชอบ เพราะไม่ถือมั่นโดยสิ้นเชิง หากว่าเขามีจิตหลุดพ้นโดยชอบ เป็นผู้ซึ่งในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งภวสังโยชน์มีญาณหยั่งรู้ว่า ‘วิมุตติของเราไม่กำเริบ ญาณนั้นแลเป็นญาณชั้นเยี่ยม ญาณนั้นแลเป็นสุขอันยอดเยี่ยม ญาณนั้นไม่มีความโศก ปราศจากอภิวินัย มีความเกษมสูงสุดกว่าความไม่มีหนี้’ (อง.ฉก.(ไทย)22/45/511) ความเป็นผู้ซึ่งปราศจากอภิวินัย มีความเกษมสูงสุด ในความหมายนี้คือ เข้าถึงความ เป็นพระอรหันต์ ชีวนาสพนั้นเอง

ในความสัมพันธ์ของจิตและปัญญานั้น จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า 1. จิตเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานแก่ปัญญา 2. ปัญญาเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานแก่จิต 3. จิตและปัญญาเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานแก่กันและกัน ต่างฝ่ายต่างเป็นองค์รวมร่วมกันเพื่อเข้าถึงซึ่งความหลุดพ้น สภาพจิตดีมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี มีศีลขั้นพื้นฐานทำให้จิตมีสมาธิที่แนบแน่น ก่อให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิต โดยมีเจตคติและ ด้วยการปฏิบัติทางจิตที่ก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิจึงเป็นสภาพจิตที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิต ก่อให้เกิดความมั่นคง มีสติและความแน่วแน่ จิตที่เป็นสมาธิจะมี “พลัง” เหมือนสายน้ำที่ไหลแรงมีพลัง จิตมีความสงบสุข มีความสุขเกิดปัญญาที่แท้จริง

ปัญญาที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก ทำให้เกิดความโปร่งโล่ง และทำให้รู้เข้าใจความจริงที่จะเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน จะเห็นได้ว่า “เมื่อปัญญาเกิดขึ้นทำให้แก้ปัญหา หาทางออก ปรับจิตใจหรือวางใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆ ได้จะเกิดภาวะที่เรียกว่า ดุลยภาพ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 50) ปัญญาในที่นี้ หมายถึงปัญญาที่รู้จักความว่างเปล่าจากตัวตน คือ รู้แจ้งอนัตตาโลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ว่าองค์ประกอบทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยเมื่อรู้และเข้าใจด้วยปัญญา มองเห็นความว่างแล้ว ก็เกิดภาวะทางจิต คือ ความว่างของจิตใจ จากกิเลสและความทุกข์ด้วยการรู้จักความว่างด้วยปัญญา ที่ส่งผลต่อจิตใจ คือ จิตใจว่างจากกิเลสและความทุกข์ กล่าวสรุปได้เป็น 2 ตอน คือ ปัญญาเห็นความว่าง กับ จิตใจที่ว่างจากทุกข์ เป็นการโยกความสัมพันธ์ระดับจิตใจกับระดับปัญญาเมื่อจิตว่างจากกิเลสและความทุกข์แล้ว จิตนั้นจะอัมเมม ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติระดับจิตที่อาศัยปัญญา ส่งผลย้อนมาการทำจิตใจให้เต็มอัมคือการปฏิบัติ

ในระดับสมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ย่อมส่งผลตามความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม ในกรณีนี้จึงกล่าวได้ว่า จาก ปัญญาส่งผลมาสู่ระดับจิตหรือสมาธิ แล้วส่งผลไปหาพฤติกรรมในทางสังคมหรือระดับศีล

จะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ของจิตและปัญญานั้น การปฏิบัติเริ่มจากศีลไปหาจิต แล้วสมาธิ ก็โยงไปหาปัญญาแต่ในทางกลับกันเวลาส่งผล ปัญญาส่งผลมาสู่ระดับของจิต แล้วสมาธิก็ส่งผลมาสู่ พฤติกรรมระดับศีล ซึ่งเป็นระบบความสัมพันธ์ในองค์รวมของชีวิตที่ดำรง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 52) สรุปได้ว่า

การปฏิบัติเริ่มจาก ศีล → สมาธิ → ปัญญา  
การส่งผลเริ่มจาก ปัญญา → สมาธิ → ศีล

นอกจากนี้จิตและปัญญายังเป็นบาทฐานไปสู่การพัฒนาที่ก่อให้เกิดสภาพจิตที่นุ่มนวล ควร แก่การทำงานพร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์และก่อให้เกิดปัญญาที่ลึกซึ่งเข้าถึงความมีอิสรภาพเป็นที่สุด

จิต	ปัญญา
1. คุณภาพของจิต เป็นคุณธรรมหรือความดีมีความรัก และเมตตา กรุณา สงสารเห็นใจ 2. สมรรถภาพจิต จิตมีความสามารถมีความเพียรอดทน มีสติรู้จักยับยั้งจิต มั่นคงไม่หวั่นไหว ควรแก่การทำงาน 3. สุขภาพจิต จิตที่มีสภาพจิตที่ดีคือ มีความสุข มีความโปร่งใจ เบิกบานสงบเย็น	1. รู้เท่าทันความเป็นจริงก่อให้เกิดความสมดุลชีวิต 2. เห็นความไม่เที่ยงแท้ แปรปรวน 3. รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง สามารถปล่อยวาง 4. เข้าใจชีวิตและโลก 5. เข้าถึงปัญญาที่แท้จริง หลุดพ้นมีความอิสระในที่สุด

### 2.1.6 การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

พัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญขึ้นทำให้รุ่งเรืองขึ้น (พระเทพวิสุทธิกวี, 2546 : 22) ในพระพุทธศาสนาใช้ศัพท์การพัฒนาจิตว่า “ภาวนา” หมายถึง การเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548 : 70) เช่นคำว่า จิตตภาวนา หรือสมาธิภาวนา คือ การเจริญ การอบรม การบำเพ็ญ สมาธิหรือพัฒนาจิต ฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามการอบรมจิตหรือการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาใช้คำว่า จิตตภาวนา (พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), 2549 : 2-3) ดังที่ ปรากฏในมหาสังจกสูตร ความว่า

“ความสุขเกิดขึ้น ได้รับความสุขนั้นแล้ว ก็ไม่มีความยินดีในสุขนั้น เมื่อมีความสุขนั้นดับไป เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นได้รับความทุกข์นั้นก็ได้เส้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ต้อกร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล แม้ความสุขที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตของท่านได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย

แล้ว แม้ทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต ความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้เพราะการอบรมกายและอบรมจิต” (ม.ม. (ไทย) 12/369/404)

ตามหลักพระพุทธศาสนาการอบรมกายและอบรมจิต คือการพัฒนาจิตนั่นเอง การแยกกล่าวถึงการอบรมกาย และการอบรมจิตนั้น เป็นการชี้ชัดให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นการอบรมกายหรือจิตก็ตาม ล้วนแล้วแต่เป็นการฝึกอบรมตนหรือพัฒนาตนที่เรียกว่าภาวนา นั่นเอง “จิตภาวนา ก็คือ การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา หรือการยกจิตของตนขึ้นระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสนั่นเอง (พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), 2549 : 4)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551 : 183) กล่าวว่า การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นหลักจิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติ-ปัฏฐานสูตร คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าแต่เพียงจิตเป็นไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น หรือเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการกำหนดรู้ทางจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2553 : 6) คำว่า “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) สติเป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกาย เป็นต้น ชื่อว่า สติปัฏฐาน (พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, 2544 : 130) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์ต่อการฝึกจิต สติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์เช่นกัน อารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกายเป็นรูป ทางเวทนาฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม เพราะการปฏิบัติฐานกาย เวทนา จิต เท่ากับเป็นการปฏิบัติที่ฐานธรรมสติปัฏฐาน (ม.ม. (ไทย) 12/106/101-102)

พุทธทาสภิกขุ (2545 : 98) กล่าวว่า จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่เป็นธาตุที่ไม่มีรูปร่าง มันเป็นธาตุฝ่ายนามเด็ก ๆ หรือคนที่เรียนรู้แต่เรื่องธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่อาจจะเข้าใจว่าแม้จิตก็เป็นพวกวิญญูณธาตุ แม้แต่ความว่างก็เป็นวิญญูณธาตุชนิดหนึ่งซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่างเปล่า ไหวได้เร็วและรู้สึกได้เร็วจึงควรพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ (ที.ม. (ไทย) 10/381/315)

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร วิฑูวณฺโณ) (2538 : 2-3) ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจไว้ว่า คำว่า “พัฒนา” เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญขึ้นทำให้รุ่งเรืองขึ้นใช้ได้ทั้งการพัฒนาด้านวัตถุและจิตใจ เช่นการพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญาและการพัฒนาจิต แต่ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิต นั้นท่านใช้คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การ

ทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญ เช่น คำว่าสมาธิภาวนา คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญสมาธิและคำว่าวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญ การอบรมหรือการบำเพ็ญ วิปัสสนา

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2537 : 15) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจไว้ใน ลักษณะที่ครอบคลุมทั้งระดับมหภาคและจุลภาค ดังนี้

การพัฒนาจิตใจ หมายถึง กระบวนการให้การศึกษอบรมและส่งเสริมเพื่อให้เกิด สุขภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่เข้มแข็งและคุณภาพจิตที่ตีงามอันเอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ครอบครัว สังคมประเทศชาติให้เกิดความเจริญและมั่งคั่ง สุขภาพจิตที่ดี คือ จิตที่เป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะ

สมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง คือ จิตที่มีประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาเพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพในการทำงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดีและถูกต้องมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน

คุณภาพจิตที่ตีงาม คือ จิตที่ประณีตตีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจเลื่อมใสอย่างมีเหตุผล ในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือและนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

ภัสรี ตูจันดา (2539 : 11) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการพัฒนา 4 ประการของเพียเจท์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของมนุษย์ ก็คือ

1.วุฒิภาวะ (Maturation) คือ การพัฒนาตามวัย การเปลี่ยนแปลงร่างกาย ระบบประสาท ระบบสมอง ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคนมีผลต่อการพัฒนาทางด้าน ความคิดและจิตใจ

2. ประสบการณ์ (Experience) คือ การที่ได้รับสัมผัสจากสิ่งแวดล้อมการจะพัฒนาไปได้ บุคคลนั้นต้องมีความตื่นตัว ประสบการณ์ไม่ได้เป็นเรื่องของทางร่างกายอย่างเดียวแต่เป็นเรื่องของ จิตใจ เป็นการรับรู้และการแก้ปัญหา

3. การถ่ายทอดทางสังคม (Social Transmission) เกิดขึ้นเมื่อคำสั่งสอน ทัศนคติและ ประเพณี ถูกถ่ายทอดจากกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง เช่น พ่อแม่ ไปยังบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง คือลูกเป็นต้น

4. ความสมดุล (Equilibration) คือ ทำให้เกิดความสมดุลขึ้นระหว่างด้านวุฒิภาวะและ ด้านประสบการณ์ทางกาย และด้านการถ่ายทอดทางสังคม

จากความหมายของการพัฒนาจิตใจดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การพัฒนาจิตมีขอบเขต ที่บ่งชี้ถึงการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกส่วนต่อจิตใจของมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เพราะนอกจากการที่มนุษย์ เราจะต้องมีสุขภาพจิตที่ดี ถือเป็นปกติแล้ว ยังจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งในการวัด ตัดสินใจ ตลอดจน มีจิตใจที่มีคุณภาพด้วย แนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จึงต้องเน้นย้ำที่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็น เรื่องภายในของแต่ละคนก่อน เพราะใจเป็นพื้นฐาน ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่เพื่อให้มีจิตใจดี ยึดมั่น ในคุณธรรม จริยธรรมให้มีความอดทนขยันอย่างฉลาดปราศจากอบายมุข ให้มีจิตใจใฝ่พัฒนาตนเอง

ครอบครัวและสังคมและพัฒนาเศรษฐกิจด้วยการรู้จักพึ่งตนเอง ช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือบุคคลอื่นต่อไป

นอกจากนั้นแล้ว พระพี วชิรญาณมหาเถระ (2557 : 28) ได้ให้ความหมายของคำว่า การพัฒนาจิต คือ การอบรมจิตหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “จิตภาวนา” หมายถึง ระบบแห่งสมาธิ ในระหว่างการฝึกสมาธิอันมีระบบนั้น จิตย่อมได้รับการฝึกจนกระทั่งอำนาจจิตทั้งหมดถูกนำเข้ามารวมกัน ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และจิตก็บรรลุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ดังนั้น การฝึกสมาธิ เรียกว่า “จิตภาวนา” และรวมถึงความเกี่ยวพันถึงการอบรมทางจิตและทางร่างกาย วิธีการพัฒนาจิต จึงครอบคลุมการปฏิบัติ การปลูกฝังหรือเพิ่มพูนกุศลจิตนั่นเอง

ดังนั้น การพัฒนาจิตให้มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบโดยเฉพาะฝึกฝนตนเองจากภายในสู่ภายนอก มีสติสัมปชัญญะในการที่จะรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องมีวิธีการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาหรือพัฒนาจิต ก็คือการปฏิบัติ ประกอบด้วย สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 เป็นต้น ในการฝึกฝนพัฒนาจิตนั้นสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงหนีจากสังคม ดังคำกล่าวที่ว่า “กรรมฐานที่แท้จริงไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหรือปลีกตัวออกจากสังคมแต่อย่างใด หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ กิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ตลอดจนการประกอบกิจการที่เป็นไปด้วยสติปัญญา” (Venerable, 1999 : 67) จึงทำให้จิต ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ แต่สามารถเผชิญกับโลกได้ อีกทั้งเห็นความแปรเปลี่ยนที่เกิดขึ้นจริง ไม่ยึดถือไว้ แต่จะเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองทำให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ที่พร้อมจะเผชิญกับโลกด้วยความเข้มแข็ง

การพัฒนาจิตหรือจิตภาวนา คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส สว่างกระจ่าง หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริงการ พัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจาก ภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้อง พึ่งสิ่งภายนอกจึงต้องพัฒนาจิตใจ ด้วยการเริ่มจากพัฒนาคุณภาพจิต มีจิตที่เป็นกุศล ที่พร้อมจะพัฒนาจิตให้มีความสุขที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมคุณภาพจิตที่ดีจะทำให้จิตใจมีความงาม ซึ่งเป็นพื้นฐานของความประพฤติที่ดีงามพัฒนาจิตให้มีสมรรถภาพ คือ มีสติ มีวิริยะ เข้มแข็ง อดทน เป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาอบรมสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเมื่อจิตแน่วแน่มั่นคง ไม่หวั่นไหว มีสมาธิดี ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไม่ประมาท มีจิตที่ตั้งงามผ่องแผ้ว

การพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดผลดังนี้

- ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงสดใส ความชื่นใจ
- ปีติ คือ ความปลื้มใจ อิ่มใจ

- ปัสัทธิ คือ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลาย
- สุข คือ ความไร้ซึ่งความขัดข้อง ความสะดวกทำได้ง่าย ได้คล่อง
- สมาธิ คือ ความสงบตั้งมั่นของจิตใจ จิตไม่หวั่นไหวเกิดความมั่นคง

การพัฒนาจิตด้วยความเพียร ความระลึกรู้ชอบและมีจิตที่ตั้งมั่นชอบ เป็นการฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดี จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่หวั่นไหวจิตใจสงบสุขเป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการฝึกจิตว่า “จิตที่ตื่นรณกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยากผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช่างศรดัดลูกศร ให้ตรง ฉะนั้น” (ขุ.ธ.(ไทย)25/33/35) การพัฒนาหรือฝึกอบรมจิตจะต้องควบคุมอายตนะได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ “การที่จะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจหรือจะควบคุมอายตนะให้ได้ต้องควบคุมจิตด้วยการพัฒนาจิตก็คือการทำจิตให้ถูกต้องเมื่อจิตรับอารมณ์จากอายตนะแล้วเพราะควบคุมได้ ไม่กวัดแกว่ง ชัดสายไฟหาแต่อารมณ์ที่ชอบ ที่ปรารถนา จะเป็นความดีที่ก่อให้เกิดความสุข เพราะการฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนาจัดว่าเป็นความดี เพราะ “จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ (พุทธทาสภิกขุ, 2554 : 26) อีกทั้งพระผู้มีพระภาคตรัสว่านรชนผู้มีปัญญาเห็นภัยในสังสารวัฏดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญามีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร นั้นพึงแก้ความยุ่งนี้ได้ (ขุ.ธ.(ไทย)25/35/36)

นอกจากนั้นแล้วการพัฒนาจิตยังส่งผลต่อการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง เหมาะแก่การใช้ งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นได้น้อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์ สมุทัยนี้ ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา อัสวสมุทัย นี้ อัสวนิโรธนี้ อัสวนิโรธคามินี ปฏิปทา เมื่อเรารู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตกามาสวะภวาสวะอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าหลุดพ้น แล้วว่าชาติสิ้นแล้วอยู่รู้ชัดจบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ อีกต่อไป (ส.ส.(ไทย)15/23/27)

การพัฒนาจิต ด้านในหรือด้วยการเร่งพัฒนาจิตของตน ที่เรียกว่า การทำความเพียรทางจิต ด้วยการเจริญภาวนา จึงเป็นไปเพื่อให้รู้ถึงความเป็นจริงตามหลักไตรสิกขา หลักไตรลักษณ์ เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้ที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น เห็นถึงความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้น ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยของตัวเอง (วิ.ม.(ไทย)1/14/7)ในระดับปุถุชนนั้น เมื่อไม่พิจารณาเห็นถึงความจริงแล้ว ย่อมทำให้เกิดความเศร้าโศกเกิดขึ้น เมื่อไม่เป็นไปตามความปรารถนา แต่เมื่อสมความปรารถนาก็มีความสุขจนลืมนึกถึงความจริง ที่จะต้องเกิดขึ้นว่า ความสุขนั้นก็ไมคงที่ ไม่แน่นอน ยังเป็นผู้ที่หลงสุข หลงทุกข์ไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและยังต้องเดือดร้อนต่อสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นในระดับพระอริยบุคคล เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีความเจริญ 4 ประการ คือ

1. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเมื่อสังเกตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมบรรลุปฐมฌาน บรรลุตตตฌาน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ์และอุเบกขา
2. ได้ญาณทัสสนะ เพราะว่าเมื่อระลึกถึงอาโลกสัญญา(แสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (กลางวัน) ว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบสัจ จิตเกิดความสุข (กลางคืน) ว่ากลางคืนเหมือนกลางคืน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบสัจ จิตเกิดความสุข
3. เพื่อสติสัมปชัญญะด้วยการรู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตกที่เกิดขึ้นรู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตก ที่ตั้งอยู่รู้แจ้งเวทนาดับไปสัญญา วิตกที่ดับไป
4. สมธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะด้วยการมีปรกติในการเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานชั้น 5 ว่ารูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้ (ที.ปา.(ไทย)11/307/278-279)

ดังนั้น การฝึกพัฒนาจิต จึงหมายถึงการทำให้จิตบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม ด้วยวิธสมธิภาวนา เพื่อความเป็นไปของจิตที่สะอาด ปราศจากสิ่งมัวหมองหรือกิเลสที่เป็นมลทินทั้งหลายซึ่งมีความสำคัญในระดับปุถุชนที่ยังไม่เข้าถึงธรรม เพราะถูกความบีบคั้นจากตัณหาและอวิชชาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความกดดันขัดแย้งทนต่อสภาวะเดิมไม่ได้ นั่น เมื่อพัฒนาจิตในระดับของสมถกรรมฐานก็จะเกิดความสงบ มีองค์ฌานเกิดขึ้น เกิดความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในระดับโลกีย์ เมื่อปฏิบัติในชั้นของวิปัสสนาเห็นความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามโลก ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และนำโอกาสและความคิดสร้างสรรค์ที่เครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ทุกข์ และพร้อมที่จะพัฒนา ฝึกฝนอบรมจิตตนเองให้เรียนรู้ และมีเป้าหมายต่อการใช้ชีวิตที่ตนคิด มีปัญญาเป็นที่พึ่งของตนเองได้

ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) (Intellectual development) คือ การฝึกปรี้อปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้นในการพัฒนาเขาวนอารมณ์เมื่อพิจารณาแล้วสามารถแยกได้ 2 กรณี คือ โลกีย์ปัญญาและโลกุตตรปัญญา เป็นจุดหมายตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอิสระอย่างแท้จริงกรณีนี้เป็นโลกีย์ปัญญานำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และสามารถที่จะทำวิฤติที่เกิดขึ้นให้เป็นโอกาสสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ในชีวิต อีกทั้งเมื่อปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรืออานาปานัสสติ เข้าถึงวิสุทธิ 7 (ม.ม. (ไทย)12/257/277-280) ถึงพร้อมโลกุตตรปัญญา

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นจะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาจะเน้นการพัฒนาคนเป็นหลัก และในการพัฒนาคนนั้นสิ่งสำคัญของการพัฒนา คือ ปัญญา เพราะทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายและทำให้รู้ว่า จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ 1. พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกหรือ



พฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม 2. พัฒนาด้านพฤติกรรม (ศีล) หรือวิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา 3. พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) เช่น พัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ตึ๊งาม รวมทั้งความสุข 4. พัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทักษะคติ และค่านิยมในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง 4 ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547: 68) การพัฒนาหรือการฝึกฝนจิตและปัญญา จึงเป็นการพัฒนาครบที่เรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญานั่นเอง

### 2.1.7 ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาจิต

#### 1. ทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญา (Multiple Intelligence Theory)

ความเป็นมาของทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญา (ทึศนา แคมมณี, 2545 : 85-86) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญาว่า ผู้ริเริ่มทฤษฎีการสอนแบบนี้คือ ดร.โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) โดยเขาได้เขียนหนังสือเรื่อง “Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences” ซึ่งได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง แนวคิดของเขาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดเกี่ยวกับ “เชาวน์ปัญญา” เป็นอย่างมากกลายเป็นทฤษฎีที่กำลังมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อการจัดการศึกษา การเรียนการสอนในปัจจุบัน ทฤษฎีเชาวน์ปัญญาแบบเดิมนั้นจะเน้นความสามารถในเชิงภาษาคณิตศาสตร์ และความคิดเชิงตรรกะ ดังจะเห็นได้จากการสอบคัดเลือกทั่วไป ทั้งวิชาวัดแววจความเป็นครู ในการสอบแอดมิชชั่นเข้ามหาวิทยาลัย หรือข้อสอบบรรจุเข้ารับราชการมักจะเน้นองค์ประกอบ 3 ด้านนี้เป็นหลัก และถือว่าเป็นสิ่งกำหนดระดับเชาวน์ปัญญาของบุคคลไปตลอดชีวิต เพราะเดิมถือว่า เชาวน์ปัญญาจะไม่มีเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต แต่การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) ให้ความหมายของเชาวน์ปัญญาใหม่ว่า “ความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ หรือการสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับบริบททางวัฒนธรรมในแต่ละแห่ง รวมความสามารถในการตั้งปัญหาเพื่อจะหาคำตอบและเพิ่มพูนความรู้” โดย การ์ดเนอร์ มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับสติปัญญา มี 2 ประการสำคัญ คือ

1.1 เชาวน์ปัญญาของบุคคลมิได้มีเพียงความสามารถทางภาษา และทาง คณิตศาสตร์ เท่านั้น แต่มีอยู่อย่างหลากหลายถึง 8 ประเภท แต่การ์ดเนอร์เองก็กล่าวว่าอาจจะมีมากกว่า 8 ประเภท โดยคนแต่ละคนจะมีความสามารถเฉพาะด้านแตกต่างกันไปซึ่งสอดคล้องกับเรื่องของ

ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่แตกต่างกันออกไปนี้ เมื่อผสมผสานออกมาแล้วจะก่อให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะตัวบุคคล

1.2 เขาวนปัญญาไม่ใช่สิ่งที่มีน้คงถาวรตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย หากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อม และการส่งเสริมที่เหมาะสม การ์ดเนอร์ (Gardner, 1993) ได้อธิบายถึงเขาวนปัญญาว่าประกอบด้วยความสามารถ 3 ประการ ได้แก่

1.2.1 ความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นไปตามธรรมชาติ และตามบริบททางวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล

1.2.2 ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพสัมพันธ์กับบริบททางวัฒนธรรม

1.2.3 ความสามารถในการแสวงหาหรือตั้งปัญหาเพื่อหาคำตอบเพิ่มพูนความรู้ องค์ประกอบของทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญา (เขาวนปัญญา 8 ด้าน) ตามทัศนะของการ์ดเนอร์ ได้แก่

1.2.3.1 สติปัญญาด้านภาษา (Linguistic Intelligence) เป็นความสามารถในการเลือกใช้ถ้อยคำภาษาที่แสดงออกในการสื่อความหมาย โดยมีสมองส่วน Broca's Area ซึ่งเป็นสมองส่วนหน้า ควบคุมการเรียบเรียง ประโยคออกมาเป็นประโยคที่สื่อความตามหลักภาษา หากสมองส่วนนี้อาจจะทำให้สื่อสารกับผู้อื่นไม่รู้เรื่อง แต่ยังฟังหรืออ่านสิ่งต่าง ๆ แล้วเข้าใจได้อยู่

1.2.3.2 สติปัญญาการใช้เหตุผลเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical-Mathematical Intelligence) สติปัญญาในด้านการใช้เหตุผลเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์ และด้านภาษาที่กล่าวไปข้างต้น มักจะถือว่าเป็นสติปัญญาขั้นทั่วไปของมนุษย์ มักจะวัดผ่านแบบทดสอบเขาวนปัญญา ในด้านนี้มีสมองส่วนควบคุมกลไกในการแก้ปัญหาในการใช้เหตุผลเชิงตรรกะและการคำนวณทางคณิตศาสตร์ การ์ดเนอร์ กล่าวถึงสติปัญญาในด้านนี้ว่า มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการคิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ (mathematics) ด้านวิทยาศาสตร์ (Science) ด้านการใช้เหตุผลเชิงตรรกะ (Logic)

1.2.3.3 สติปัญญาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ (Bodily-Kinesthetic Intelligence) สติปัญญาในด้านนี้เป็นความสามารถในการใช้ส่วนของร่างกายเพื่อการแสดงออก สร้างสรรค์ หรือสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างคล่องแคล่ว ผู้ที่มีเขาวนปัญญาในด้านนี้จะมีสมองส่วนที่เรียกว่า Cortex โดยสมองส่วนหนึ่งจะเป็นหลักในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย อีกด้านหนึ่งไข้วกัน (ขวาควบคุมซ้าย ซ้ายควบคุมขวา) คนที่ถนัดขวาจะมีการพัฒนาที่ชัดเจนมาตั้งแต่ต้น

1.2.3.4 สติปัญญาด้านการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ (Visual/Spatial Intelligence) เขาวนปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองซีกขวา และแสดงออกทางความสามารถด้านศิลปะ การวาดภาพ การสร้างภาพ การคิดเป็นภาพ การเห็นรายละเอียด การใช้สี การสร้างสรรค์งานต่าง ๆ และ

มักจะเป็นผู้มองเห็นวิธีแก้ปัญหาในโมโนภาพ เขาวนปัญญาในด้านนี้เป็นเขาวนปัญญาที่มนุษย์สมัยก่อนประวัติศาสตร์ เพราะมนุษย์วาดภาพเพื่อสื่อสารความหมายมาตั้งแต่สมัยนั้น

1.2.3.5 สติปัญญาด้านดนตรี (Musical Intelligence) เขาวนปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองซีกขวาตอนบน บุคคลที่มีสติปัญญาทางด้านนี้ จะแสดงออกทางความสามารถในด้านจังหวะ การร้องเพลง การฟังเพลงและดนตรี การแต่งเพลง การเต้นและมีความไวต่อการรับรู้เสียงและจังหวะต่าง ๆ โดยที่บางครั้งดูเหมือนไม่มีความสามารถ เช่น เล่นเปียโนได้ แต่ไม่สามารถเล่นเครื่องดนตรีอื่น ๆ ได้ หรือบางครั้งในการเรียนทฤษฎีดนตรี อาจจะสอบตก แต่ร้องเพลงได้ไพเราะ เป็นต้น

1.2.3.6 สติปัญญาด้านการเข้ากับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เขาวนปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองส่วนหน้า หากสมองด้านนี้ถูกทำลายจะทำให้เกิดปัญหาในการเข้าสังคม ความสามารถที่แสดงออกทางด้านนี้เห็นได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานกับผู้อื่น และเคารพผู้อื่น การแก้ปัญหาความขัดแย้งและการจัดระเบียบ ผู้มีความสามารถด้านนี้มักเป็นผู้ที่มีความไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

1.2.3.7 สติปัญญาด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) บุคคลที่สามารถในการเข้าใจตนเอง เป็นคนที่ชอบคิด พิจารณาไตร่ตรอง มองตนเอง และทำความเข้าใจถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง มักเป็นคนที่มั่นคงในความคิดความเชื่อต่าง ๆ จะทำอะไรมักต้องการเวลาในการคิดไตร่ตรอง และชอบที่จะคิดคนเดียว ชอบความเงียบสงบ สติปัญญาทางด้านนี้ มักเกิดร่วมกับสติปัญญาด้านอื่น มีลักษณะเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างเขาวนปัญญา อย่างน้อย 2 ด้านขึ้นไป ผู้ที่ไม่มีสติปัญญาในด้านนี้ มักจะมีบุคลิกเฉื่อยชา เชื่องช้า ไม่ยินดียินร้ายและเชื่องซึม

1.2.3.8 สติปัญญาด้านการเป็นนักธรรมชาติวิทยา (Nationalism Intelligence) เขาวนปัญญาในด้านนี้ การ์ดเนอร์ ได้เพิ่มหลังจากที่ตีพิมพ์หนังสือ “Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences” แล้ว แต่ก็ได้กล่าวถึงลักษณะของเขาวนปัญญาเหล่านี้ในภายหลังว่า เขาวนปัญญาด้านนี้เป็นความสามารถในการสังเกตสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การจำแนกแยกแยะจัดหมวดหมู่ สิ่งต่าง ๆ รอบตัวบุคคลที่มีความสามารถทางนี้ มักเป็นผู้รักธรรมชาติ เข้าใจตระหนักในสำคัญของสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมักจะชอบและสนใจสัตว์ ชอบเลี้ยงสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

### 2.1.8 ทฤษฎีจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” เป็นคำที่บัญญัติโดยศาสตราจารย์กิตติคุณ สุมน อมรวิวัฒน์ ราชบัณฑิต มาจากคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Contemplative Education” นิยามคำว่า “Contemplative Education” เริ่มต้นขึ้นที่สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1974 ณ มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโรลาโด ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย เซอเกียมตรุงปะ รินโปเซ บนฐานของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน สำหรับที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ นี้ การปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาในการศึกษา (Contemplative Education) หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยเปิดกว้าง ซึ่งจะ

นำไปสู่การตระหนักรู้จัดตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้าง ยอมรับความหลากหลายและอุดม  
 ของโลก ทั้งนี้ จากการตระหนักรู้เข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์  
 ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญาไม่ได้เพื่อการใคร่ครวญภายในเท่านั้น  
 จิตตปัญญาศึกษาไม่ได้หมายถึงการละความเป็นวิชาการไป แต่หมายถึง การหยั่งรากลึกลงไปถึง  
 ให้เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรงมากขึ้นให้มีสมดุล กับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะ  
 อย่างยิ่งกับการนั่งสมาธิ เพื่อให้การพัฒนาภายในและการพัฒนาความรู้ภายนอก เติบโตไปด้วยกัน  
 ทั้งนี้การศึกษาที่มีสมดุล ดังกล่าว จะบ่มเพาะความสามารถ ผู้เรียนไปเกินระดับของถ้อยคำและมโน  
 ทัศน์สู่การรวมไปถึงเรื่องของหัวใจ บุคลิกลักษณะนิสัย ความสร้างสรรค์ การตระหนักรู้เข้าใจตน การมี  
 สมาธิ ความเปิดกว้างและความยืดหยุ่นทางความคิด

วิจักขณ์ พานิช (2551 : 206) เรียก Contemplative Education เป็นไทยว่า “การเรียนรู้  
 ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” และได้ให้ความหมายคำดังกล่าวไว้ ดังนี้

“Contemplative Education” หมายถึง การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ นัยของคำ ๆ นี้  
 มิใช่แสดงถึงรูปแบบของการศึกษาหรือระบบการศึกษาแต่เน้นไปที่กระบวนการของคำ ๆ นี้เหมือน  
 เป็นการจุดประกายความหมายใหม่ให้เราย้อนกลับไปหาราก คุณค่าและความหมายที่แท้จริงของการ  
 เรียนรู้ ที่มีผลระยะยาวต่อชีวิตของคน ๆ หนึ่งทั้งชีวิต Contemplative Education สะท้อนให้เห็น  
 กระบวนการความเป็นพลวัตไม่หยุดนิ่ง ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการนำไปสู่การตั้งคำถามอย่างถึง  
 ราก ต่อการศึกษาในระบบ ที่ได้จำกัดการเรียนรู้ให้แน่นิ่ง อยู่ในกรอบในขั้นตอนจัดวางไว้แล้วอย่าง  
 ตายตัว”การเอาใจใส่กระบวนการเรียนรู้ทำได้ 3 ลักษณะ คือ

1. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่าง  
 สัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่นในที่ต่างๆ เช่น การมอง การอ่าน การ  
 สัมผัส เป็นต้น

2. การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่อง จากการ  
 ฟังอย่างลึกซึ้ง ก่อปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการน้อม  
 นำมาคิดใคร่ครวญดูอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลงนำไป  
 ปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริงจะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนาคือการ  
 เฝ้ามองธรรมชาติที่แท้จริงของจิตนั่นคือการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ความบีบคั้นที่เกิดการเปลี่ยนแปลงและ  
 สภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนา ฝึกสังเกตธรรมชาติ  
 ของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจ  
 แห่งตัวตนที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

นอกจากนี้ สุมน อมรวิวัฒน์ (2549 : 23) ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาที่เริ่มต้นที่หัวใจ ไม่ใช่แค่คิด เพราะหัวใจนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึกและที่สำคัญมีตัวรู้ที่เรียก ความคิดที่เป็นเพียงวัตถุของการรับรู้หรือเรียนรู้ นั้นหมายความว่า จิตใจจำต้องได้รับประสิทธิภาพและกำลังพอที่จะมองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นและเห็นความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างตัวเราเองและสังคมระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ กายและจิต ดังนั้นจิตตปัญญาศึกษาน่าจะเป็นหนทางฝึกฝนเพื่อการตื่นรู้และการดำรงอยู่อย่างเต็มเปี่ยม รับรู้ทั้งโลกภายนอกและโลกภายในตัวเรา ในแต่ละปัจจุบันขณะ โดยเอาทั้งหมดของตัวเราเข้าเรียนรู้ เอาชีวิตของเราเข้าแลกกับการรับรู้ปัจจุบันขณะ อันถือเป็นประตูหรือทางเข้าสู่การมองเห็นความงามอันวิจิตร และความดีอันประเสริฐ และความจริงอย่างที่เป็นในชีวิตและโลกด้วยการรับรู้หรือเรียนรู้เช่นนี้ เราอาจจะมองเห็นหรือเรียนรู้โลกที่ซ้อนๆ กันหลายๆ ใบ เป็นขัวยไขชีวิตที่ซับซ้อนในความเรียบง่าย ตรงไปตรงมา เห็นสิ่งต่างๆเชื่อมโยงกัน

พื้นฐานสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มี 2 ประการ

1. แนวคิดที่พัฒนามาจากฐานที่เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อซึ่งมีทั้งแบบที่เป็นเทวนิยมและอเทวนิยม เช่น วัฒนธรรมชนเผ่าคริสต์ อิสลาม ฮินดู ยูดาห์ ที่เป็นแบบอเทวนิยม เช่น ศาสนาพุทธ เต๋า
2. แนวคิดที่พัฒนามาจากฐานที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อมีทั้งที่มีลักษณะแบบเป็นวิทยาศาสตร์กลไก เช่น แนวคิดยุคสมัยใหม่ (Modernism) และที่มีลักษณะแบบเป็นบูรณาการองค์รวม เช่น แนวคิดทางเลือกของยุคสมัยใหม่ (Alternative Modernism) แนวคิดแบบหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) และแนวคิดแบบหลัง-หลังสมัยใหม่ (post-postmodernism)

กล่าวได้ว่าการก่อกำเนิดและเติบโตขึ้นของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานั้น มีลักษณะหลายประการที่ซ้อนเหลื่อม หรือร่วมแนวคิดเดียวกันกับการศึกษาเชิงองค์รวม (Holistic Education) ซึ่งตั้งขึ้นในทศวรรษที่ 1970 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสาขาจิตวิทยาการศึกษาเชิงองค์รวม เป็นแนวคิดด้านการศึกษาแนวคิดหนึ่งที่เป็นกระแสทางเอกในสังคมยุคสมัยใหม่ เป็นการศึกษาตั้งอยู่บนฐานที่ปัจเจกบุคคลจะค้นพบอัตลักษณ์ ความหมาย และเป้าหมายในชีวิตได้ผ่านการเชื่อมโยงกับชุมชนกับโลก ธรรมชาติและคุณค่าทางจิตวิญญาณ เช่น ความรัก ความเมตตาและสันติภาพ

การศึกษาเชิงองค์รวม ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาของบุคคล ทั้งในด้านปรีชาญาณ อารมณ์ สังคม ร่างกาย ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และจิตวิญญาณ โดยผ่านฐานแนวคิดทั้งในเชิงศาสนา และในเชิงจิตวิทยา ดังนั้น การศึกษาเชิงองค์รวมจึงมุ่งสร้างผู้เรียนโดยใช้ยุทธวิธี ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ของผู้เรียน ไปสู่การมองโลกในเชิงองค์รวม
2. ส่งเสริมความเชื่อมโยง (Connection) แทนการแยกส่วน(Fragmentation) ในทุกมิติที่เคยมีในการศึกษากระแสหลักไม่ว่าจะเป็นการแยกรายวิชา หรือการแยกเด็กตามระดับเกรด

3. ส่งเสริมการสืบค้นข้ามศาสตร์/สาขา (Transdisciplinary Inquiry) ตามความเชื่อที่ว่า โลกเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและไม่ได้แยกออกเป็นส่วนย่อย อีกทั้งมุมมองใหม่เกิดขึ้นที่ “ไปพัน” ศาสตร์ต่าง ๆ เหล่านั้นอีกต่อไปด้วย

4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่มีความหมายสำคัญ (Meaningful) ต่อตัวเขา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของเขาเอง

5. ส่งเสริม (Meta-learning) คือ การให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ ของตนเองด้วยการมีส่วนสำคัญในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ ของผู้อื่นในชั้นและนอกชั้นเรียนด้วย

6. ส่งเสริมลักษณะความเป็นชุมชนของชั้นเรียน ซึ่งจะอยู่ภายในชุมชนที่ดีขึ้นไป คือ โรงเรียน หมู่บ้าน ไปจนถึงชุมชนแห่งมนุษยชาติโดยการศึกษาเชิงองค์รวมนี้ ครูจะเป็นผู้ทำหน้าที่ เสมือนเพื่อนร่วมการเดินทาง ในการเรียนรู้ การสื่อสารที่เปิดเผยและตรงไปตรงมาที่มีความสำคัญบน พื้นฐานของการเคารพซึ่งกันและกัน อีกทั้งการร่วมมือเป็นบรรทัดฐานที่สำคัญในการเรียนรู้ ทั้ง ไม่ใช่การแข่งขัน ทั้งนี้แนวคิดจิตตปัญญาธรรมเป็นแนวคิดที่ว่าด้วยการเรียนรู้พัฒนาจากด้านในซึ่ง แนวคิดดังกล่าวนี้พอจะแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. แนวคิดเชิงศาสนา ความเชื่อและศรัทธา : มีการเรียนรู้พัฒนาด้านใน ผ่านวิธีการ ต่าง ๆ ได้แก่ การเคารพศรัทธาที่สมบูรณ์ต่อพระเจ้าหรือเทพเจ้าการเคารพต่อศรัทธาของศิษย์การ ปฏิบัติภาวนาสู่ญาณทัศนะและปัญญาการทำงาน

2. แนวคิดเชิงมนุษยนิยม : เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการสืบค้นและพัฒนาศักยภาพ ภายในของมนุษย์บนฐานคิดแบบปัจเจกนิยมในยุคโรแมนติกและยุคสมัยใหม่ มีวิถีทางที่สำคัญ ได้แก่ การเคารพธรรมชาติของผู้เรียนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

3. แนวคิดเชิงบูรณาการและความเป็นองค์รวม : เป็นการเรียนรู้ที่พัฒนาต่อมา จากช่วง ของความเชื่อความศรัทธาเชิงศาสนาและหลังจากยุคสมัยใหม่ มีวิถีทางที่สำคัญ ได้แก่ ปฏิบัติบูรณา การอย่างเป็นองค์รวมในธรรมชาติการเห็นเชื่อมโยงการคิดเชิงระบบและเครือข่ายชุมชน รวมถึง แนวคิดทฤษฎีใหม่ๆ เช่น ควอนตัมฟิสิกส์ ทฤษฎีไร้ระเบียบ เป็นต้น

### 2.1.8 ทฤษฎีเซลล์กระจกเงา

นักวิทยาศาสตร์ชาวอิตาลี (Giacomo Rizzolatti and Laila Craighero) ได้ศึกษาเรื่อง ของเซลล์สมองกระจกเงา (The Mirror-Neuron System) และนำเผยแพร่ในวารสารทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ โดยพบว่าในสมองของมนุษย์ มีเซลล์ชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า “Mirror Neuron” หรือ “เซลล์สมอง กระจกเงา” ซึ่งเป็นเซลล์ที่สามารถตอบสนองต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ เช่นการตอบสนองต่อ การมองเห็น การได้ยินและการได้กลิ่น ตัวกระตุ้นที่เราได้รับผ่านประสาทสัมผัส เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิดรวมถึงมนุษย์ โดยเฉพาะผ่านการกระทำของผู้อื่น ถ้าเราต้องการที่จะอยู่รอด

เราต้องเข้าใจการกระทำของคนอื่น ถ้าปราศจากสิ่งนี้ก็ไม่มีสังคมมนุษย์ มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นคือสามารถเรียนรู้จากการสังเกต และเลียนแบบผู้อื่นซึ่งเราสามารถอธิบายจากทฤษฎีเซลล์กระจกเงา

การศึกษาวิจัยครั้งแรกได้ทำการศึกษาในลิง ต่อมาการศึกษาในคนได้ข้อสรุปความสัมพันธ์ระหว่างเซลล์กระจกเงาและภาษาจากการทดลองในลิงพบว่าเซลล์สมองเฉพาะบางส่วนถูกกระตุ้นเมื่อลิงใช้มือเคลื่อนไหวเช่นหยิบจับสิ่งของและเซลล์ก็ถูกกระตุ้นเช่นเดียวกันเมื่อมันเห็นลิงตัวอื่นใช้มือเคลื่อนไหวแบบเดียวกัน

นักวิทยาศาสตร์ยืนยันกลไกเซลล์กระจกเงาแบบเดียวในมนุษย์โดยใช้เครื่องสแกนแม่เหล็กหรือที่เรียกกันว่า MRI. เพื่อศึกษาตำแหน่งของสมองที่ถูกกระตุ้นเมื่อได้สังเกตเห็นการเคลื่อนไหวของผู้อื่นเช่น ปาก มือ เท้า พบว่า บริเวณของสมองที่เรียกว่า ปริมอเตอร์ คอร์เทกซ์ (premotor cortex) จะถูกกระตุ้นตามตำแหน่งของกล้ามเนื้อ การพบครั้งนี้ ได้ก่อให้เกิดการตื่นตัวในการค้นคว้าวิจัยบทบาทของเซลล์ชนิดนี้ ทั้งในแวดวงวิทยาศาสตร์ การแพทย์ จิตวิทยาและสังคมวิทยาเป็นอย่างมาก ส่งผลให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้การพัฒนิตนเองของมนุษย์อย่างมาก

ทฤษฎีเซลล์กระจกเงาในระยะเริ่มแรก ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในเรื่อง การพัฒนาเด็กเพราะสมองของเด็กนั้นมีความยืดหยุ่นสูง สามารถปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีให้เด็กเห็นและทำให้เด็กเกิดการเลียนแบบนอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ ในการนำมาใช้ขัดเกลาคนในสังคมขณะเดียวกันการพยายามที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่นยังมีส่วนนำมาพัฒนาควบคู่กับการเข้าถึงภาวะจิตใจของผู้อื่นกลายเป็นจุดเริ่มต้นบุคลิกภาพของมนุษย์

ทฤษฎีเซลล์กระจกเงานอกเหนือจากการนำไปใช้พัฒนาเด็กแล้วปัจจุบันยังถูกนำไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคอีกด้วย เช่น อัมพาตครึ่งซีก และโรคออทิสติก มีการนำทฤษฎีเซลล์กระจกเงามาใช้ในการฟื้นฟู ผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต โดยทำควบคู่ไปกับการฝึกกายภาพบำบัดซึ่งแนวทางในการใช้ก็คือพยายามควบคุมบริเวณที่ไม่มีมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อให้เกิดการเคลื่อนไหวขึ้น จากการเลียนแบบหรือเกิดจากการจินตนาการ

### 2.1.9 ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory)

ธนา นิลชัยโกวิท และอดิศร จันทรสข (2552 : 19) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ผู้ที่ริเริ่มแนวคิดนี้ขึ้นมา คือ เมซิโรว์ (Mezirow) ซึ่งเป็นผู้ที่พัฒนาแนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อโลกและชีวิต กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า “การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสี่แบบคือขยายการตีความ (Elaboration)ของกรอบความคิดที่ใช้อ้างอิง (Frame of reference) อยู่เดิม การเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่โดยการปรับปรุงเปลี่ยนมุมมองหรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนความเคยชินในวิถีคิด (Habits of mind)” เมซิโรว์ (Mezirow) ให้ความหมายการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ กระบวนการใน การเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frames of References) ได้แก่ มุมมองในการให้ความหมายแบบแผนความคิด และชุดความคิดความเชื่อที่เราใช้อยู่เป็นประจำโดยไม่รู้ตัวเพื่อให้

ความคิดนั้นครอบคลุมมากขึ้นจำแนกแยกแยะได้ดีได้ดีขึ้น เปิดรับความคิดเห็นอื่น ๆ ได้ดีขึ้นมีการใคร่ครวญข้อสรุปต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณ มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกลมกลืนกับประสบการณ์ ประเด็นสำคัญของทฤษฎีนี้กล่าว คือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิงหรือการมองโลก ซึ่งประกอบด้วยสองส่วนเป็นชุดของข้อสรุปในใจ ได้แก่ แบบแผนความคิดที่เป็นความเคยชิน (Habits of Mind) เช่น ระบบคุณธรรม ความเชื่อทางศาสนา อัตลักษณ์ของตน ขนบธรรมเนียม ประเพณี มุมมอง (Point of view) หรือนิสัยความเคยชินในความคิด เช่น ความคาดหวัง ความเชื่อ ทักษะคิด การตัดสินใจ ความรู้สึกต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เฉพาะเจาะจงลงไปว่าอะไรดี ไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด

Transformative learning มีคำที่ใช้ในภาษาไทยต่างกัน เช่น การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน การเรียนรู้การปรับเปลี่ยนมโน เรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นคำที่แสดงเป้าหมายทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง อาจเป็นการเปลี่ยนมโนทัศน์ (Concept) ทักษะคิด (Attitude) มุมมองความหมาย (Meaning perspective) นิสัยมุมมองต่อโลกและชีวิต (Habitual perspective) กระบวนทัศน์ (Paradigm) สมมุติฐาน (Assumption) กรอบอ้างอิง (Frame of reference) ชุดความคิด (Mind set) มีผู้ให้ความหมายต่าง ๆ กัน ดังนี้

Boyd (1989) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation) คือ การเปลี่ยนแปลงขั้นรากฐานในบุคลิกภาพ ซึ่งเกิดจากการแก้ไขปัญหาภายในตนเอง และการพัฒนาของจิตสำนึกที่เปิดกว้างขึ้น ทำให้เกิดการบูรณาการของบุคลิกภาพในขณะที่ Cranton (1994) สมบูรณ์ขึ้น กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงจะเกิดขึ้นเมื่อมีการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) เพื่อทบทวนและพัฒนาเป็นกรอบอ้างอิงใหม่ (frame of reference) และ Mezirow (2000) อธิบายว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงคือ กระบวนการในการเปลี่ยนกรอบ อ้างอิง (frame of reference) ซึ่งได้แก่มุมมองในการให้ความหมาย แบบแผนความคิด และชุดหรือ โครงสร้างความคิดความเชื่อที่เราใช้อยู่ประจำโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้ความคิดนั้นครอบคลุมมากจำแนกแยกแยะได้ดีขึ้น เปิดกว้างขึ้น มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสามารถไตร่ตรองได้ดีขึ้น มีความเชื่อและทักษะที่เป็นจริงและชี้้นำการกระทำที่เหมาะสมขึ้น การเปลี่ยนแปลงของการให้ความหมาย (meaning perspective) สามารถเกิดขึ้นได้หลายระดับสามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสี่แบบคือ การขยายตีความ (elaborate) ของกรอบความคิดที่ใช้อ้างอิง (frame of reference) อยู่เดิม การเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่โดยการปรับปรุงมุมมองหรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนหรือความเคยชินในวิถีคิด

นอกจากนี้ Mezirow & Wiessner (2000) ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงในมุมมองของเขามีได้หมายความว่า การพัฒนาในเชิงคุณภาพสู่ระดับการพัฒนาทางความคิดที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงไปรวมทั้งไม่ได้เป็นการพัฒนาจิตสำนึก (development of consciousness) โดยตรงด้วยแต่นั่นที่ กระบวนการทำให้เกิดความหมายที่ชัดเจนขึ้นและมีศักยภาพที่จะควบคุมความคิด ความรู้สึก เจตนาของตนได้ดีขึ้น



เป็นสิ่งสำคัญ O'sullivan (2003) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงหมายถึง การเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในเชิงโครงสร้างพื้นฐานของความรู้สึกรกระทำเป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีที่เราดำรงอยู่โดยจะไม่ย้อนกลับไปเป็นเช่นเดิมอีก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้รวมถึงความเข้าใจตนเอง ความสัมพันธ์กับมนุษยชาติและโลกธรรมชาติ ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์เชิงอำนาจในโครงสร้าง ชนชั้น เผ่าพันธุ์ เพศ การตระหนักรู้ถึงร่างกาย การมองเห็นทางเลือกใหม่ที่แตกต่างในการดำรงชีวิต และความเชื่อมั่นว่าความยุติธรรม สันติภาพ และความสุขของเราเอง เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) Boyd และ Myers (1988) อธิบายว่า กระบวนการที่เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้และแยกแยะได้ (Discernment) ซึ่งประกอบด้วย 1) การเปิดรับ (Receptivity) 2) การยอมรับ (Recognition) 3) การตัดใจ (Grieving) โดยเริ่มจากการเปิดและน้อมรับสารหรือมุมมองที่มีการให้ความหมายที่แตกต่างออกไปจากเดิม (Receptivity) การยอมรับสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ มองเห็นสิ่งที่ เปลี่ยนแปลง(recognition) และขั้นสุดท้ายซึ่งเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด คือ การตระหนักว่าแบบแผน การรับรู้เก่า ๆ ของตนไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จำเป็นจะต้องแก้ไข ปรับปรุง ละทิ้งแบบแผน หรือการรับรู้เดิมนั้น (Grieving) แล้วปรับหรือสร้างวิถีใหม่ขึ้นในตนเอง โดยบูรณาการเข้ากับบุคลิกภาพเดิมของตนต่อมา Boyd (1989) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่สร้างหรือเปลี่ยนภาพลักษณ์ (Image) ของตนในระดับที่ลึกกว่าจิตสำนึกโดยสรุป การเปลี่ยนแปลงเกิดจากผลร่วมกันของ การคิดไตร่ตรอง (Reflection) การสนทนา (Dialogue) การวิพากษ์(Critique) การแยกแยะ (Discernment) การจินตนาการ (Imagination) การกระทำ (Action)

## 2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

### 2.2.1 ความหมายและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การเข้าถึงสภาพปัญหาความต้องการของผู้สูงอายุได้นั้น สิ่งสำคัญคือ การเข้าใจถึงการให้ความหมายและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากแต่ละบุคคลได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ใกล้เคียงและแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ใช้เป็นตัวกำหนดนักวิจัย นักวิชาการ ตลอดจนองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ได้ให้ความหมายและเกณฑ์ที่จะกำหนดการเป็นผู้สูงอายุไว้หลายรูปแบบ ซึ่งจะได้นำไปสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า

ในอดีตการใช้คำเรียกบุคคลที่มีอายุมากจะใช้คำว่า “วัยชรา” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและนักวิชาการ เพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง ดังนั้น ในที่ประชุมคณะแพทยศาสตร์และผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ โดยมี พลตำรวจตรีหลวงอรุณ

สิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นประธาน จึงได้กำหนดคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นมาแทนคำว่า “คนแก่” “คนชรา” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่า เป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์ ส่วนในภาษาอังกฤษก็มีความคล้ายคลึงกับภาษาไทย คือให้ใช้คำว่า “Older adults” ซึ่งมีความหมายในทางบวกแทนคำอื่น ๆ เช่น Elderly หรือ Senior ซึ่งมีความหมายในทางลบและจากสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ มุมมองต่อความเป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นไปในทางการสร้างภาพลักษณ์ที่เป็นบวก ทดแทนภาพลักษณ์ในอดีตที่มักเป็นในด้านลบเพื่อสร้างคุณค่าและความหมายของความสูงอายุแก่กลุ่มประชากรที่จะมีขนาดจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในการที่จะสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป (รศรินทร์ เกรย และคณะ, 2556, 16-17)

ส่วนองค์การสหประชาชาติ (United Nations : Un, 2010) ผู้สูงอายุ (Older person) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และได้แปะระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ได้แก่

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์
3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : Organization : WHO, 2014) ใช้คำว่า “elderly” เรียกผู้สูงอายุและได้กำหนดให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เช่นเดียวกับความหมายขององค์การสหประชาชาติ (United Nations : Un) หรือมากกว่าหรือมากกว่าเมื่อนับตามวัยหรือเป็นผู้ที่สังคมยอมรับว่าผู้สูงอายุจากการกำหนดสังคมของสังคม หรือผู้ที่เกษียณจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจในประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะใช้เกณฑ์ที่อายุ 65 ปี

สำหรับประเทศไทยได้กำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดย “ผู้สูงอายุ” หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทยและจากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2554 ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม เนื่องจากวิธีการดูแลช่วยเหลือที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของสภาวะร่างกาย จิตใจและสภาวะพึ่งพิง โดยกลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยต้น (Young -old) อายุ 60-69 ปี สภาวะร่างกายยังถือว่าแข็งแรง สุขภาพดียังสามารถดำรงชีวิตได้ตามลำพัง ช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งช่วงอายุนี้ควรมีการจรรโลงสุขภาพที่ดีไว้ กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง (Medium-old) อายุ 70-79 ปี หากไม่มีโรคประจำตัวและดูแลสุขภาพที่ดีก็

ยังแข็งแรงดีอยู่ แต่เริ่มจะต้องการพึ่งพิงจากครอบครัวและสังคมบ้างแล้วและควรเฝ้าระวังทางสุขภาพ กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัยปลาย (Old-Old) อายุ 80 ปีขึ้นไป ต้องการผู้ดูแลช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน และควรได้รับการดูแลทางการแพทย์ตามสาเหตุซึ่งอาจจะเป็นที่บ้านหรือสถานพยาบาล (นริสรา วงศ์พนารักษ์, ลสายสมร เฉลยกิตติ, 2557 : 65)

กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย (2530 : 2) ได้ให้ความหมายว่าความสูงอายุเป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ในระยะสุดท้ายของช่วงอายุของมนุษย์ ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่เกิดและดำเนินต่อเนื่องไปจนสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ โดยกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ

แนวคิดการให้ความหมายของผู้สูงอายุ ซึ่งมีใช้หมายถึงเฉพาะการมีอายุมากเพียงอย่างเดียว แต่มีองค์ประกอบอื่น ๆ คือ ประสิทธิภาพร่างกาย สังขารและสุขภาพจิต ได้แก่ อารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก เป็นต้น การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุหรือสูงวัย (สุรกุล เจนอบรม, 2534 : 11) ได้กำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาไว้ดังนี้

1. พิจารณาจากลักษณะจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) ความเป็นผู้สูงอายุ ลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูจากปีที่เกิด ดูจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริง ๆ โดยไม่นำเอาเรื่องสุขภาพ ความสามารถหรือความรู้ทางสติปัญญา บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

2. พิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทางชีวภาพวิทยา (Biological aging) โดยจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

3. พิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychobiological aging) จะนับรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาด้วย ซึ่งผู้ที่ได้ชื่อว่าผู้สูงอายุอาจมีลักษณะใจน้อย ยึดมั่นกับความคิดของตนเป็นหลัก ไม่ยอมรับผู้อื่น ไม่ค่อยรับความรู้ใหม่ ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ อารมณ์ไม่มั่นคง จู้จี้ขี้บ่นและถือตัว

4. พิจารณาจากลักษณะบทบาททางสังคม (Social aging) ซึ่งรวมไปถึงด้านครอบครัวเพื่อผู้ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมอื่น ๆ ด้วย

Barren Cited in Hostel (อ้างถึงใน วิไลรัตน์ จิตตโคตร, 2542 : 14) ได้กล่าวว่า การกำหนดว่าใครเป็นผู้สูงอายุควรพิจารณาองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านชีวภาพด้านจิตใจและด้านสังคม ด้านชีวภาพควรคำนึงถึงความเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายเป็นเกณฑ์ ด้านจิตใจพิจารณาความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม การรับรู้ การจำกัดการใช้เหตุผล ด้านสังคมการมองภาพพจน์ตนเองและการมีแรงจูงใจที่ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการที่จะมีบทบาทในการรับผิดชอบต่อสังคม

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุดังนี้

ฝน แสงสิงแก้ว (2526 : 42) ให้ความหมาย ผู้สูงอายุ ไว้ว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตที่เริ่มจากวันทารก วัยเด็กวัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา และถือเอาเกณฑ์ปลดเกษียณจากราชการ คือ อายุ 60 ปี ขึ้นไปเป็นการเริ่มต้นของวัยชรา

บรรลุ ศิริพานิช (2531 : 433) ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจและหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะออกอาการเสื่อมแตกต่างกันและยังใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์สากลมาพิจารณาประกอบกันว่าบุคคลใดควรเป็นผู้สูงอายุ

ศุภวารินทร์ หันกิตติกุล (2539 : 14) สรุปว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย มีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายสมควรได้รับการดูแลช่วยเหลือและยังถือว่าเป็นวัยที่ปลดเกษียณจากการทำงาน

พระบุญทรง หมีดา (บุญญธโร) (2549) ให้ความหมายของผู้สูงอายุโดนสรุปว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่ชาวบ้านมองว่าแก่ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยดูจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยหรือผู้ที่มีสภาพเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงสุดท้ายของวัย หยุดจากการทำงานประจำ ผู้สูงอายุบางครั้งถูกเรียกว่า ผู้เฒ่า คนชรา หรือผู้สูงวัย

ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) ให้แนวความคิดว่า วัยผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ถ้านับตามสภาพเศรษฐกิจก็จะเป็นผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้ว สภาพร่างกายมีการเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ล้วนเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน

กณิกนันต์ หยกสกุล (2551) กล่าวโดยสรุปว่า วัยผู้สูงอายุหรือวัยชราเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ความชราของบุคคลไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคหรือความเจ็บป่วย แต่หมายถึงพัฒนาการของชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปสู่ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ วัยนี้เป็นการยากที่จะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่ออายุเท่าใดและจะจบลงเมื่ออายุเท่าไร โดยทั่วไปแล้วถือว่าเริ่มต้นตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป

นอกจากนี้ รศรินทร์ เกรยและคณะ (2556 : 226-227) ยังได้รวบรวมคำที่ใช้เรียก “ผู้สูงอายุ” ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศไว้เพื่อการศึกษา ดังนี้

ผู้สูงอายุ คำว่า “สูงอายุ” (คำวิเศษณ์) หมายถึง อายุมาก ดังนั้น คำว่า ผู้สูงอายุ น่าจะหมายถึง คนที่มีอายุมาก

คนชรา คำว่า “ชรา” (คำวิเศษณ์) หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม และคำว่า “วัยชรา” (คำนาม) หมายถึง วัยที่ต่อจากวัยกลางคน อายุเกิน 60 ปี ดังนั้นคำว่า “คนชรา” จึงน่าจะหมายถึง คนที่มีอายุมากตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีร่างกายทรุดโทรม ด้วยเหตุนี้คำนี้จึงไม่น่าจะเหมาะพอให้

ความรู้สึกหดหู่สิ้นหวัง ดังนั้นการประชุมคณะอาวุโสเอ พ.ศ. 2512 ได้ใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” แทนคำว่า “คนชรา”

ผู้อาวุโส คำว่า “อาวุโส” (คำวิเศษณ์) หมายถึง ที่มีอายุแก่กว่า หรือมีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงกว่า ดังนั้น คำว่า “ผู้อาวุโส” จึงน่าจะหมายถึง คนที่มีอายุแก่กว่าผู้อื่น หรือคนที่มีหน้าที่การงานสูงกว่าผู้อื่น

ผู้เฒ่า คำว่า “เฒ่า” (คำวิเศษณ์) หมายถึง แก่ มีอายุมาก ดังนั้น คำว่า “ผู้เฒ่า” จึงน่าจะหมายถึง คนที่มีความแก่ หรือมีอายุมาก

“Elderly” และ “aged” มีนัยยะไปในด้านการได้รับการทางสังคมและสุขภาพ รวมไปถึงโรงพยาบาลและสถานสงเคราะห์ นอกจากนี้ทั้งสองคำนี้ยังบ่งบอกถึงความรู้สึกของความสงสาร บางครั้งสองคำนี้ ให้ลักษณะของการมีความเจ็บป่วยเข้าไปด้วย หากเป็นคำนามคือ

“The elderly” และ “the aged” สองคำนี้มีแนวโน้มที่หมายถึงผู้สูงอายุที่อ่อนแอ เจ็บป่วย ดังนั้น “the elderly” และ “the aged” จึงไม่ได้รับการยอมรับในจากสมาคมจิตวิทยาของสหรัฐอเมริกา

“Golden ager” แสดงความหมายของผู้สูงอายุที่มีความไร้กังวลและยังมีความรักสนุกอยู่ บางครั้ง คำนี้อาจหมายถึงผู้สูงอายุผู้ไม่ได้ทำอะไรมากให้กับสังคม

“Senior” หมายถึง คนที่มีประสบการณ์มาก แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่มีอายุมากก็ได้ คำนี้ไม่เป็นที่ยอมรับในการใช้ในระดบนานาชาติ นอกจากนี้ในสหรัฐอเมริกา The insertional Longevity Center และกลุ่ม Aging Service of California ซึ่งทำการรณรงค์ด้านageism แนะนำว่า คำนี้ไม่ควรนำมาใช้ ในการรายงานข่าวของสื่อมวลชน

“Older adults” หรือ “Older people” เป็นคำกลาง ๆ และไม่มีอดีตใด ๆ ซึ่งเป็นคำที่นิยมพูดในที่สาธารณะและการเขียน นักข่าวและผู้ประกาศหลายคนให้คำแนะนำว่าถ้าต้องการกล่าวถึงบุคคลที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไปควรใช้คำว่า “older adults” มากกว่าคำว่า “senior” หรือ “elderly” ซึ่งสองคำหลังเป็นคำที่ให้นัยยะไปในทางบ่งบอกถึงอดีตได้

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำแนวคิดต่าง ๆ มาประยุกต์ร่วมกับหลักพุทธธรรมสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยนับอายุตามปีปฏิทินถือว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงบทบาทและหน้าที่การงานทางสังคม เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องอายุการทำงาน โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมถอยที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ ภาวะโภชนาการ สิ่งแวดล้อมและโรคภัยไข้เจ็บ ตามกฎพระไตรลักษณ์ ทั้งเป็นผู้ที่ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ญาติมิตรและชุมชน เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข อันเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นในสังคมตามวิถีแห่งพุทธธรรม

## 2.2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันการศึกษาเกี่ยวกับการชราภาพได้ขยายตัวไปอย่างกว้างขวาง วิชาว่าด้วยความชราภาพของมนุษย์ประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา จึงเกิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุขึ้นและได้มีผู้เสนอทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับการสูงอายุไว้มากมายแต่ยังไม่เป็นที่ปรากฏชัดเจนว่าทฤษฎีถูกต้องและเหมาะสมที่สุด แต่สามารถจำแนกทฤษฎีดังกล่าวได้เป็น 3 หลักใหญ่ ๆ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยาและทฤษฎีทางสังคมวิทยาซึ่ง มตรี ดิยะรัตน์กร (2536 อ้างถึงใน วราภรณ์ จินตานนท์, 2545 : 9-13) ได้สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

### 1. ทฤษฎีทางชีวภาพ (Biological theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์ประกอบด้วย องค์ประกอบใหญ่ ๆ 3 อย่าง คือ เซลล์ที่สามารถเพิ่มขึ้นเองตลอดชีวิต เซลล์ที่ไม่สามารถแบ่งตนเองและองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เซลล์ ทฤษฎีนี้แบ่งเป็นทฤษฎีย่อยได้ดังนี้

1.1 ทฤษฎีว่าด้วย ความสามารถที่เกิดขึ้นจากการเผาผลาญ (Free radical theory) กล่าวถึง การให้ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญสารอาหารพวกโปรตีนคาร์โบไฮเดรตและอื่น ๆ จะทำให้เกิดเรดิคัลอิสระอันเป็นสภาวะที่ทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมคลาย สารที่ช่วยป้องกันเรดิคัลอิสระได้แก่ วิตามินซีและยังมีในอาซีนช่วยจับเรดิคัลอิสระได้ด้วย

1.2 ทฤษฎีว่าด้วย คอลลาเจน (Collagen theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สารที่ประกอบคอลลาเจนและโปรตีนจากเส้นใยจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นและเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยคอลลาเจนและโปรตีนจากเส้นใยจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นและเกิดการจับกันมากทำให้เส้นใยคอลลาเจนหดสั้นเข้าสู่วัยสูงอายุ

1.3 ทฤษฎีว่าด้วย ภูมิคุ้มกันโรค (Immunological theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ได้และทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

1.4 ทฤษฎีว่าด้วย การเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic mutation and error theory) ทฤษฎีแรกกล่าวว่า ภาระการแบ่งตัวผิดปกติทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเพียงเล็กน้อยเป็นประจำ ส่วนทฤษฎีความผิดพลาด เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของ DNA และจะถูกส่งไปยัง RNA และเอ็นไซม์ที่สังเคราะห์ใหม่ เอ็นไซม์ที่ผิดปกตินี้จะผลิตสารชนิดหนึ่งขึ้นภายในเซลล์ มีผลต่อกระบวนการเผาผลาญซึ่งอาจเสื่อมหรือเสียสมรรถภาพ ถ้าจำนวน RNA ลดน้อยลงจะทำให้เสียชีวิต

1.5 ทฤษฎีว่าด้วย พันธุกรรม (Genetic theory) เชื่อว่า การสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรมซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะบางส่วนในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึง

กันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้นถึงจะมีอายุเท่ากัน

1.6 ทฤษฎีว่าด้วย การเสื่อมและการถดถอย (Wear and tear theory) เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่าหลังจากการใช้งานครั้งแล้ว เครื่องจักรย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมบางส่วนที่สึกหรอได้เอง เนื้อเยื่อบางชนิด เช่น ผิวหนัง เม็ดเลือดแดงมีการสร้างเซลล์ใหม่มาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่องเป็นการชะลอความเสื่อมและการถดถอย แต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาทและเซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มี การเพิ่มเซลล์ใหม่อีก แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการเสริมสร้างจะต่างจากพวกดังกล่าว คือ เป็นการเสริมสร้างได้เฉพาะภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพในการซ่อมแซมด้อยกว่า ดังเห็นได้เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายทั้ง โครงสร้างมีการใช้ไปจะทำให้เกิดการหมดอายุ ซึ่งถ้ามีการใช้มากก็จะทำให้เกิดการสูงอายุได้เร็ว

1.7 ทฤษฎีว่าด้วย ความเครียดและการปรับตัว (Stress adaptation theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตามได้ง่ายบุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็ว

### 2.2.3 ทฤษฎีว่าด้วยจิตวิทยา (Psychological theory)

ทฤษฎีทางจิตวิทยาได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยา เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนา และการปรับตัวของความคิด ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวง ตลอดจนจนสังคมที่คนชราผู้นั้นอาศัยอยู่ นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสูงอายทางจิตวิทยาได้ผล ดังนี้

1. สติปัญญา จากการศึกษาพบว่า ในผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาเสื่อมถอยเพียงเล็กน้อยหรืออาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเลย (จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ, 2533 : 85)

2. ความจำและการเรียนรู้ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ได้เท่ากับคนอ่อนวัยแต่ต้องใช้เวลาานานกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ คือความเครียด ปัจจัยทางด้านสังคม ผลจากประสาทและสรีระวิทยาของบุคคลการสูญเสียความจำ และความสามารถในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุหวาดกลัวและเป็นปัญหาในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

3. แรงจูงใจ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไม่จำเป็นที่จะต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าการทำงานมากกว่าบุคคลในวัยอื่นเลย

นอกจากนี้ จากการศึกษาทางจิตวิทยา พบว่า ผู้สูงอายุมีเซลล์ประสาทในสมองตามไปมาก แต่ขณะเดียวกันก็มีการสะสมประสบการณ์อันเกิดจากการเรียนรู้ไว้มากถ้าผู้สูงอายุเคยมีประสบการณ์

ที่ดีในอดีต ได้รับการยอมรับที่ดี มีสภาพอารมณ์มั่นคง ก็จะมีผลต่อวัยที่สูงขึ้น มีความรอบคอบ สุขุมตามไปด้วย และในด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่า คนทุกเชื้อชาติ เมื่อมีอายุมากจะมีเซาร์ปัญญาเสื่อมลง กล่าวคือ เซาร์ปัญญาพัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ต่อจากนั้นก็ค่อนข้างเต็มที่ประมาณ 10 ปีแล้วจึงค่อย ๆ เสื่อมลง แนวคิดจิตวิทยาที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีบุคลิกภาพทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคง อบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น รักคนอื่น และทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุขสามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้โดยไม่มี ความเดือดร้อน ในทางกลับกันถ้าผู้สูงอายุที่เติบโตในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่ได้ ไม่ช่วยเหลือผู้ใด จิตใจแคบ ผู้สูงอายุผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยจะมีความสุขนัก

#### 2.2.4 ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory)

เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้ม บทบาทของบุคคล สัมพันธภาพและการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิตได้มีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป ทั้งที่พยายามช่วยเหลือให้การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานะภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานะภาพของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับจำนวนผู้สูงอายุในสังคมนั้นซึ่งทฤษฎีที่สำคัญอธิบายโดยสรุปได้ดังนี้

1. ทฤษฎีกิจกรรม (The activity theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นแก่นแท้ของชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกวัย สำหรับบุคคลทุกวัย สำหรับบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุ กิจกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูง การปรับตัวได้ดี ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวกมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง

2. ทฤษฎีแยกตนเอง (Disengagement theory) Crandall (1980 อ้างถึงใน วิไลรัตน์ จิตติโคตร, 2542 : 19) กล่าวว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพที่เสื่อมคลาย รวมทั้งความตายที่ค่อย ๆ มาถึง ผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงถอนตัวออกจากสังคมเพื่อลดความตึงเครียดและพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมอีกต่อไป จะเห็นว่าทฤษฎีแยกตนเองเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาทของสังคมนั้นเป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่มียุทธศาสตร์ที่ดีกว่าในระยะแรกนั้นผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกวิตกกังวลและมีความบีบคั้น แต่ในที่สุดก็จะยอมรับบทบาทใหม่ คือ การไม่เกี่ยวข้องกับสังคมได้

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีนี้เป็นผลมาจากการศึกษาเพื่อความขัดแย้งของทฤษฎีแยกตนเองNeugraten (1964 อ้างถึงใน จันทนา รณฤทธิชัย, 2533 : 58) ได้



ทำการศึกษาสองทฤษฎีและนำมาวิเคราะห์ พบว่า การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อนก็ย่อมจะแยกตัวออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น

4. ทฤษฎีบทบาท (Role theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุต้องปรับสภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนเองมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ในรูปแบบของความสุขอายุและละเว้นความสัมพันธ์กับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นต้น (วารสารจิตวิทยา, 2545 : 13)

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่า ทฤษฎีทางด้านชีววิทยาได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ โดยจะมองความสูงอายุทางด้านของความเสื่อมคลายและความดับของสภาวะการมีชีวิตของร่างกายภายหลังการเจริญเติบโตเต็มที่แล้วตามกาลเวลาส่วนทฤษฎีทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุในลักษณะของสภาวะการปรับตัวทางสังคมและบุคลิกภาพของคนว่า ในวัฏจักรแห่งชีวิตของคนจะมีพลวัตรทางสังคมในตัวเองที่คนจะต้องปรับโดยการยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีคนที่สมดุลเพื่อความอยู่รอดสังคม (เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, 2528 : 19) สำหรับการศึกษาในครั้งนี้จะได้นำหลักการจากทฤษฎีทั้ง 3 มาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักพุทธธรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กันทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ

## 2.2.5 สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

### 1. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ

สุเทพ อาชานันท์กุล (อ้างถึงใน กณิกนันต์ หยกสกุล, 2551) กล่าวถึงปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยแยกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความเสื่อมของสติปัญญา สาเหตุสำคัญ ได้แก่ ภาวะสับสน สมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า การแยกหาสาเหตุจำเพาะเป็นสิ่งสำคัญ แต่บางครั้งทำได้ยากเนื่องจากมักพบสาเหตุร่วมกันได้บ่อย ดังนั้นจึงต้องคอยสอดส่องและแก้ไขปัญหาทุกปัญหาทุกประการที่อาจเป็นสาเหตุพฤติกรรมที่อันตราย เช่น การเปิดเตาแก๊สทิ้งไว้ การออกไปโดยไร้จุดหมายและหลงทาง ต้องการได้รับการแก้ไขการวางแผนการดูแลที่ดี แม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มียาที่รักษาอาการเสื่อมของสมองอย่างมีประสิทธิภาพ แต่การแก้ไขจุดบกพร่องและการการลดยาที่ไม่จำเป็นทุกชนิดและการรักษาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่ ยังเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งแพทย์สามารถช่วยเหลือได้ การเสื่อมลงของสติปัญญาอย่างเฉียบพลันจำเป็นต้องตรวจหาสาเหตุเสมอโดยเฉพาะการใช้ยาหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นใหม่ อาการเจ็บปวดที่ดูจะไม่รุนแรงในคนทั่วไป มีผลกระทบต่อสมองของผู้ป่วยสูงอายุได้มาก เช่น ฝึได้เล็บนิ้วเท้า ช่องคลอดอักเสบหรือแผลกดทับหรือแม้แต่การใช้ยาขนาดผิดปกติและยาอื่น ๆ ที่แพทย์ไม่ได้สั่ง

ความผิดปกติของเกลือแร่ในเลือด ระดับน้ำตาล ฮอโมนไทรอยด์และการขาดออกซิเจน การขาดอาหาร ท้องผูก ปัสสาวะไม่ออก ความเจ็บปวด การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมก็ล้วนมีผลเช่นกัน จึงต้องควรมองหาและแก้ไขปัญหาด้วย

2. อาการซึมเศร้า เกิดได้ร้อยละ 5-10 ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อัมพาต ผู้สูงอายุที่ไม่มีใครดูแล และเขาอยู่ในบ้านพักคนชรา การวินิจฉัยอาการซึมเศร้าต้องพบว่ามีความเศร้าไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ ร่วมกับมีอาการหลายอย่างต่อไปนี้ ได้แก่ ความผิดปกติของการนอน ขาดความสนใจ รู้สึกผิด ขาดพลังงาน ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร อาการกระวน กระวายหรือนิ่งเฉยต้องการฆ่าตัวตาย

3. อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ชั่วคราวพบได้บ่อยเนื่องจากการขับปัสสาวะไม่ได้ชั่วคราวพบได้บ่อยเนื่องจากการขับปัสสาวะต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ได้แก่ การเคลื่อนไหว ความรู้สึกตัว ความต้องการจะปัสสาวะและการปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบภายนอก ได้แก่ การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ช่องคลอดหรือทางเดินปัสสาวะและอักเสบและผลข้างเคียงของการใช้ยารักษาหลายโรค เช่น ยาคลายเครียด ยารักษาอาการซึมเศร้าหรือยารักษาความดันบางชนิด ยาขับปัสสาวะเองทำให้ปัสสาวะมากก็อาจทำให้ปัสสาวะไม่ทันได้ นอกจากนี้ยังมีปัสสาวะไม่สะดวกเรื้อรังซึ่งเป็นผลจากความผิดปกติของกระเพาะปัสสาวะซึ่งต้องตรวจวินิจฉัยและรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

4. การหกล้ม เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยโดยเฉพาะเพศหญิง อัตราการหกล้มสูงถึงร้อยละ 30 ในแต่ละปี และสัดส่วนจะสูงขึ้นตามอายุ การทรงตัวและการลุกเดินต้องอาศัยประสานงานกันของความรู้สึกตัว ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของโลหิตและการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม การทรงตัวจะเสียไปและทำให้เซได้ง่าย ในผู้สูงอายุทำให้หกล้มได้ง่าย ภาวะใดก็ตามที่มีผลกระทบของระบบทำงานดังกล่าว ก็อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการหกล้มได้ เช่น ปวดบวม หัวใจขาดเลือด การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น เป็นต้น ยาและแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุเสริมที่พบได้บ่อยยังพบว่าอาจเกิดจากภาวะความดันโลหิตต่ำหลังการรับประทานอาการ 30-60 นาที (ซึ่งไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน) นอนหลับ ปัสสาวะไม่ทัน ปัญหาของเท้าและอาการก็เป็นปัญหาได้สาเหตุสำคัญที่สุด คือ การเสียการทรงตัวและกล้ามเนื้อ การทรงตัวที่ผิดปกติ อาจเป็นสาเหตุจากความเสื่อมตามอายุ โรคของระบบประสาท เช่น อัมพาต ระบบประสาทอันโนมิตีและระบบประสาทส่วนปลายเสื่อม เบาหวาน แอลกอฮอล์ จากการใช้ยาบางชนิดหรือเกิดภายหลังการนอนที่นานเกินไป ภาวะทางจิต เช่น ความเครียดหรือซึมเศร้าก็อาจมีส่วนเช่นกัน การที่ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวน้อยลงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดดำและกระจายไปที่ปอดได้ และทำให้เกิดความถดถอยของระบบทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย การฟื้นฟูจะใช้ระยะเวลาเวลานานกว่าปกติดังนั้นการป้องกันการนอนบนเตียงที่นานเกินจำเป็น จึงมีความสำคัญมากและเน้นการเคลื่อนไหวให้ใกล้เคียงภาวะปกติมากที่สุด

5. การเคลื่อนไหวลำบาก อันเนื่องจากอาการปวด อ่อนแอ การเสียการทรงตัวและปัญหาทางจิตทำให้ผู้สูงอายุต้องนอนอยู่เฉย ๆ อาการอ่อนแรงอาจมีสาเหตุจากโรคของกล้ามเนื้อ ภาวะทุพโภชนาการ ความผิดปกติของเกลือแร่ โลหิตจาง ความผิดปกติระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ นอกจากนี้อาจเป็นสาเหตุร่วมจากโรคทางข้อ เช่น รูมาตอยด์ เก๊าท์ โรคพาสคินสัน และยารักษาโรคจิต อาการเจ็บปวดจากสาเหตุหลายประการ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมเคลื่อนไหว

6. ผลกระทบจากการใช้ยา ด้วยเหตุหลายประการ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสจะได้รับผลข้างเคียงจากการใช้ยามากกว่าคนทั่วไป 2-3 เท่า การกำจัดของเสียในร่างกายช้าลงมาก เนื่องจากทำงานของไตและตับเสื่อมลง การตอบสนองต่อยาก็ต่างจากคนทั่วไป เช่น จะไวต่อยาตระกูลฝิ่นและต้านการแข็งตัวของเลือด แต่จะตอบสนองต่อยาต้านปัสสาวะต่ำกว่าปกติ ผู้ป่วยสูงอายุอาจมีภาวะผิดปกติหลายอย่าง จึงมีโอกาสได้รับยาหลายขนานทั้งที่แพทย์สั่งและซื้อกินเอง โอกาสเกิดผลข้างเคียงจึงมากขึ้น ดังนั้น การเลือกใช้ยาเท่าที่จำเป็นและอย่างเหมาะสมจึงจำเป็นมากเพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียดังกล่าวจะเห็นว่าผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้ผู้หาหนทางแก้ปัญหาโดยนำหลักพุทธธรรมอันได้แก่ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตและดูแลสุขภาพ เพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนามีคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่ทำให้ตัดสินใจเลือกเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรม

## 2. ความต้องการของผู้สูงอายุ

กุลยา ต้นติผลาชีวะ (อ้างถึงใน ธาราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, 2550) ได้เน้นถึงความต้องการของผู้สูงอายุโดยยึดแนวคิดของคลาร์ค(Clark) โดยสรุปพบว่า ผู้สูงอายุต้องการสิ่งต่อไปนี้ 1. ต้องการให้ตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนร่วม 2. ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน 3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ 5. ต้องการยอมรับนับถือ 6. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน

ศรีทับทิม รัตนโกศล (อ้างถึงใน ธาราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, 2550) แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่าง ๆ โดยสรุปดังนี้

1. ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจรวมทั้งเศรษฐกิจ จึงหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของตนเองควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์การภาครัฐและภาคเอกชน

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้วจะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามอัตภาพในบั้นปลายของชีวิตไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

3. ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่ลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและกลุ่มสังคม 2. ความต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม 3. ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชนและของสังคม 4. ความต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลานในครอบครัวและสังคมได้ 5. ความต้องการมีโอกาสทำในสิ่งที่ตนปรารถนา

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย 4 ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัย โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย คลายจากความวิตกกังวลและความหวาดกลัว ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้า โดยเฉพาะในเรื่องของความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

7. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับการช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้ เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ ช่วยให้ตนพ้นจากภาวะบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จากความต้องการของผู้สูงอายุดังกล่าว สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางศึกษาถึงความต้องการของผู้สูงอายุของสถานปฏิบัติธรรม เพื่อปรับสมดุลการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ตลอดในมิติต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม

### 3. บรรทัดฐานทางสังคมของผู้สูงอายุ

บรรทัดฐานทางสังคม (Social norm) เป็นลักษณะของวัฒนธรรมที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป การที่ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติ เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมจึงได้กำหนดบรรทัดฐานหรือแนวทางที่สมาชิกในสังคมได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ 3 ประการ คือ (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย และคณะ, 2556 : 17)

1. วิถีประชา (Folkways) เป็นลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์ที่ได้รับการอบรมขัดเกลาจากสมาชิกรุ่นก่อน ๆ นำมาปฏิบัติจนเคยชินเป็นนิสัย เช่น การยกมือไหว้ ทำอย่างอัตโนมัติต่อผู้สูงอายุ

2. จารีต (Mores) มีลักษณะคล้ายวิถีประชา ที่บุคคลมีความประพฤติมาหลายชั่วอายุตลอดจน มีความสลับซับซ้อน มีขั้นตอนมีพิธีรีตองมากขึ้น ตลอดจนมีข้อห้ามต่าง ๆ ด้วย เช่น การเลียดผู้สูงอายุและทำบุญอุทิศส่วนกุศลเมื่อถึงแก่กรรม ในสังคมชนบทได้กำหนดบรรทัดฐานให้สมาชิกในสังคมต้องปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในฐานะผู้อาวุโสในหมู่บ้าน มีความเคารพนับถือ มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้สูงอายุ

3. กฎหมาย (Laws) เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล อะไรควรละเว้นและอะไรต้องทำ ซึ่งได้กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น กฎหมายมรดกที่ผู้สูงอายุจะมอบให้แก่บุตรธิดาที่เลี้ยงดูตน

บรรทัดฐานทางสังคมถือเป็นแนวทางในการศึกษาถึงลักษณะของวัฒนธรรมชุมชนของสถานปฏิบัติธรรม ตลอดจนการกำหนดบรรทัดฐานหรือแนวทางวิถีพุทธที่สมาชิกในชุมชนยอมรับและประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้มีผลต่อการสร้างเสริมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ

### 4. คุณค่าของผู้สูงอายุ (Value)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม การที่กำลังลดถอย การหยุดหรือการปลดจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำมาในช่วงเวลา 20-30 ปี การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ลง วงสังคมแคบ ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียทางบทบาท ซึ่งอาจมีผลกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจ ทำให้ความมั่นใจในตนเองในสามารถและคุณค่าของตนเองลดลงอย่างก็ตามเมื่อพิจารณาถึงมุมมองของตัวผู้สูงอายุเองในเรื่องของคุณค่าของตนเองลดลงอย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงมุมมองของตนเองในเรื่องของคุณค่าในตัวผู้สูงอายุ พบว่าตัวผู้สูงอายุเองมองเห็นว่าทุกคนมีคุณค่า คนที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกคน ไม่ว่าจะแก่สักเพียงใด ก็ยังมีโอกาสสร้างคุณค่าให้กับตนเองหรือเป็นคนที่มีความค่าของคนอื่นได้ โดยคุณค่าของคนแก่มีมากหรือน้อยก็ด้วยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (ปรีชา อุปโยคิน และคณะ, 2556 : 56)

1. มีคุณค่าเพราะเกิดมานาน มีประสบการณ์มาก สามารถถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ไปให้ลูกหลานได้ ประสบการณ์ที่มีอยู่ย่อมเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง

2. มีคุณค่าเพราะความดี ทั้งนี้ความดีเกิดจากการมีศาสนา การทำบุญทำทานที่วัด การอยู่ในศีลธรรม การมีเมตตากรุณา จนถึงปฏิบัติตัวไม่ให้เป็นที่รำคาญของลูกหลานเช่น ไม่พูดมาก ไม่พูดเพื่อจ้อและเป็นคนใจดี มีคนนับถือ

3. มีคุณค่าเพราะมีโภคทรัพย์ หรือทรัพย์สินเงินทอง หรือสมบัติที่สูงอายุเป็นเจ้าของ ประเด็นนี้มีความคิดความเชื่อว่า “คนทั่วไปจะเห็นคุณค่าของคนแก่ถ้าเป็นผู้ที่มีสมบัติ” ดังนั้น คนแก่คนใดที่มีสมบัติก็จะมีคุณค่า คนแก่ที่ไม่มีสมบัติ มีฐานะยากจนก็ไม่มีคุณค่า เพราะลูกหลานไม่สนใจ

4. มีคุณค่าเพราะมีบุญคุณ จากการที่ผู้สูงอายุมีสถานภาพความเป็นพ่อแม่จึงมีบุญคุณด้วยการให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูลูก ๆ มา

5. มีคุณค่าเพราะยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้

6. มีคุณค่าเพราะเป็นที่พึ่งทางใจ แม้ผู้สูงอายุจะทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ในการช่วยงานต่าง ๆ ไม่มีเงินทองทรัพย์สมบัติ แต่ผู้สูงอายุก็ยังเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าทางจิตใจให้ลูกหลานได้

7. มีคุณค่าเพราะมีคนให้คุณค่า เช่น ลูกหลานให้คุณค่าด้วยการปฏิบัติที่แสดงความเคารพ เอาใจใส่ ดูแล ประนินบัติ

จากแนวคิดเรื่องคุณค่าของผู้สูงอายุสามารถนำไปประกอบการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางกำหนดกระบวนการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายรรวมกับลักษณะวัฒนธรรมชุมชน และกิจกรรมต่างๆ ของสถานปฏิบัติธรรม

### 2.3 การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ครอบครัวเป็นสถาบันสำคัญที่เป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศ มีหน้าที่หลักในการอบรมเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนให้เติบโตขึ้นเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ แต่ปัจจุบันการแข่งขันทางเศรษฐกิจเพื่อความอยู่รอดในสังคมทำให้พ่อแม่ ต้องดิ้นรนออกทำงานอยู่นอกบ้าน จนไม่มีเวลาที่จะดูแลอบรมสั่งสอนลูกอย่างมีทิศทาง การพัฒนาความเป็นเมืองและโครงสร้างพื้นฐาน รวมถึงเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารเพื่อความสะดวกสบายของคนในสังคมปัจจุบันเหล่านี้ทำให้ความเข้มแข็งและความอบอุ่นของครอบครัวลดลง เกิดปัญหาที่หลากหลายได้แก่ ปัญหาครอบครัวแตกแยก การหย่าร้าง ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเด็กวัยรุ่นติดยาเสพติด ติดเกมส์ ความก้าวร้าว และการยกพวกตีกันของอหังการวัยรุ่น และปัญหาการตั้งครุภีในวัยรุ่นที่นำไปสู่การทำแท้งและหมดอนาคตทางการศึกษา นอกจากนี้ยังพบปัญหาการค้ำมนุษย์ ปัญหาการล่อลวงและอาชญากรรมทางเพศที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน (ปิยสกุล สกลสัตยาทร, 2563 : 46)

กาญจนา ชินาธิวร (2541 : 1) กล่าวว่าท่านปัญญานันทภิกขุ ได้เสนอแนวทางสำหรับการขัดเกลาทางสังคมไว้ว่าพ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก พ่อแม่จึงเป็นตัวอย่างที่ดีในการแนะนำสั่งสอนลูก การพูดอย่างเดียวไม่พอต้องมีการกระทำให้เป็นตัวอย่างที่ดีควบคู่กันไปด้วย ลูกทุกคนในครอบครัวมัก

ถ่ายแบบอย่างจากพ่อแม่ไว้เสมอ ถ้าลูกรักพ่อติดพ่อก็จะถ่ายทอดกิริยาอาการทุกอย่างของพ่อไว้ ถ้าลูกรักแม่ติดแม่อีกก็ถ่ายทอดกิริยาอาการทุกอย่างของแม่ไว้เสมอ การถ่ายทอดบ่อยๆคือ การสร้างนิสัยขึ้นในใจของเขาเสมอ (Internalization) และเป็นอย่างที่ว่าแม่เป็นอยู่ ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องระมัดระวังให้มากเป็นพิเศษในเมื่อตนอยู่ในหน้ากล้องถ่าย คือ ลูกๆ อย่าได้พูด กระทำในสิ่งใดในทางเสียหายให้ลูกเห็นเป็นอันขาด ให้ลูกได้เห็นได้ยินและได้ฟังเฉพาะสิ่งดี ๆ งาม ๆ และโดยทั่วไปลูก ๆ เป็นเสมือนกระจกเงาส่องให้รู้จักพ่อแม่ พ่อแม่เป็นอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไรส่วนหนึ่งสามารถสังเกตได้จากกระจกเงาคือพฤติกรรมของลูกนั่นเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดถ้าพ่อแม่และสามีภรรยาหรือสมาชิกในครอบครัวรู้ถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ และแสดงไปตามบทบาทหน้าที่ของตนแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเป็นระเบียบในครอบครัว

ฉะนั้น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว ย่อมก่อให้เกิดความสุข หลักในการสร้างความสัมพันธ์ต้องอาศัยหลักทศก ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว โดยเฉพาะหลักปรีชาธรรมิทธิและปัจฉิมคติ หลักเหตุผล ความซื่อสัตย์ สุจริต ความเชื่อใจ การรู้จักเอาใจกัน ความเข้าใจ การอ่อนน้อมเป็นเบา การให้อภัยต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูล ต่อกัน เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขราบรื่น สมาชิกในครอบครัวก็จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมอันเป็นแบบอย่างที่ดี ต่อไป

พระครูสิริธรรมานุกุต (2562 : 87) กล่าวว่า ครอบครัวไทยเป็นสังคมหนึ่งที่มีวิถีชีวิตผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนาเป็นเวลายาวนานดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับศาสนา โดยการนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตเสมอมา โดยรวม คือว่า ครอบครัวไทยกับพระพุทธศาสนาเอื้อเพื่อเกื้อหนุนและส่งเสริมกันมาตลอดในแง่ของจริยธรรม พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานของครอบครัวไทย มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังจริยธรรม จนทำให้ดำเนินชีวิตของการครองเรือนมีความสงบร่มเย็นมีความสุขมาโดยตลอด กล่าวคือ มีความผูกพันกับวิถีชีวิตคนไทยตั้งแต่เกิดจนตาย การดำเนินชีวิตด้วยการนำหลักธรรมทางศาสนามาปฏิบัติเป็นการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจริยธรรมที่ต้องมีศาสนาเป็นแกนหลัก ในอดีตที่ผ่านมา สถาบันครอบครัวไทยมีหลักฐานที่มั่นคงในการเสริมสร้างการพัฒนาสังคม มีความใกล้ชิดผูกพันเหมือนครอบครัวเดียวกัน การสื่อสารและสายสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การอบรมสั่งสอนและเลี้ยงดูพฤติกรรมในการแสดงบทบาทและสถานะของมารดาบิดาและบุตรธิดาลักษณะและปรากฏการณ์ของบุคคลโดยรวมทั้งบรรยากาศในครอบครัว ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตใจและคุณลักษณะแห่งพฤติกรรมของบุตรธิดา

พรรณทิพย์ วรณศิริบุศย์ (2540 : 82) เพราะความสัมพันธ์ภาพระหว่าง สมาชิกในครอบครัว จะดำเนินไปอย่างราบรื่นด้วยความรักและความเข้าใจ การเอาใจใส่ต่อกัน ก็เป็นความรับผิดชอบที่ทุกคนต้องปฏิบัติ สายใยแห่งครอบครัวเป็นเครื่องแสดงถึงความห่วงใย ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสามารถสร้างความสุขได้เหมือนดังเงาตามตัว

จากการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยพบว่า ในยุคโลกาภิวัตน์สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง การหย่าร้างเพิ่มขึ้น ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เด็กที่เกิดมาส่วนหนึ่งมาจากแม่ที่ไม่พร้อมจะมีบุตร เงินไม่พอใช้/มีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ ไม่มีเวลาให้กับครอบครัว พ่อแม่เลี้ยงลูกและรักลูกไม่เป็นการบูรณาการการเลี้ยงลูกกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศในฐานะเป็นตัวช่วย/สนับสนุน ยังไม่ดี ดังนั้น ทำอย่างไรสถาบันครอบครัวจะมีความเข้มแข็ง อบอุ่นและจะอยู่อย่างสงบสุข พระพุทธศาสนามีแนวทางส่งเสริมและป้องกันเพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง อบอุ่นและความสงบสุขนี้ อย่างไรก็ตาม เป็นประเด็นที่น่าสนใจ

### 2.3.1 ความหมายของครอบครัว

มีนักวิชาการได้ให้ความหมาย ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 : 220) ให้ความหมายของครอบครัว หมายถึง “สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายความรวมถึงลูกด้วย”

สุนทรี พรหมเมศ และคณะ (2541 : 91) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ครอบครัว” ในพจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษ-ไทย หมายถึง กลุ่มบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องเป็นญาติกัน และโดยเฉพาะหมายถึง คู่สามี ภรรยา และบุตร ความหมายกว้าง ๆ ครอบครัวมีลักษณะ 1. โครงสร้างขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ไม่ว่าจะ เป็นครอบครัวขยายหรือครอบครัวเดี่ยว 2. หน้าที่ ในการสืบทอดสมาชิกใหม่ ให้ความรัก การเลี้ยงดูอบรม ให้การศึกษา เป็นหน่วยงานทางเศรษฐกิจ

จิรเนาว์ ทศศรี และคณะ (2545 : 4) ได้กำหนดความหมายของครอบครัวว่า “ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการพึ่งพิงทางสังคมเศรษฐกิจ และมีความสัมพันธ์ทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต โดยบางครอบครัวอาจมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการจากที่กล่าวก็ได้”

โสภา ขปีลมันน์ และคณะ (2534 : 1) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ครอบครัว” ไว้ดังนี้ ครอบครัวในแง่ชีววิทยา หมายถึง “กลุ่มคนที่เกี่ยวพันกันทางสายโลหิต เช่น สามี ภรรยามีบุตร บุตรเกิดจากอสุจิของบิดาผสมกับไข่สุกของมารดา ฉะนั้น บิดามารดากับบุตรจึงเกี่ยวพันกันทางสายโลหิตแล้วแต่โครโมโซมและยีนส์ที่บุตรได้รับมาจากทั้งบิดาและมารดา”

ครอบครัวในแง่กฎหมาย กำหนดนิยามไว้ว่า “ชายหญิงจดทะเบียนสมรสกัน มีบุตรคนเหล่านี้เป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย บุตรมีสิทธิ์ได้รับมรดกจากบิดามารดา ถ้าไม่มีบุตรผู้สืบสายโลหิตขึ้นไปหรือลงมาโดยตรงหรือที่จดทะเบียนเป็นบุตรบุญธรรมก็นับว่าเป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย”

ครอบครัวในแง่เศรษฐกิจ คือ “คนที่ใช้จ่ายร่วมกัน จากเงินงบเดียวกันที่ทำการสมรสแล้วแยกบ้านไปอยู่ต่างหาก แต่มีพันธะทางศีลธรรมที่จะเลี้ยงน่อง คือ ต้องส่งเสียให้เงินน่อง เล่าเรียน เช่นนี้ นับว่าใช้จ่ายจากงบเดียวกันและเป็นครอบครัวเดียวกัน”



ครอบครัวในแง่สังคม คือ “กลุ่มที่รวมอยู่ในบ้านเดียวกัน อาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยว พันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมาย แต่มีปฏิภิกิริยาสัมพันธ์กัน ให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน เช่น ลูกของลูกจ้างอยู่ในบ้านเดียวกัน เจ้าของบ้านเลี้ยงดู ให้ความเอาใจใส่ ความรัก ก็นับว่าเด็กนั้นเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวในแง่สังคม ความสัมพันธ์นั้นอาจจะแน่นแฟ้น มั่นคงหรือไม่กระชับสั้นคลอน หรือร้าวราน แต่ไม่ถึงกับแตกแยก ก็ยังนับว่าเป็นครอบครัว”

บุญเสริม หุตะแพทย์ (2545 : 1-2) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่ เก่าแก่ที่สุดและมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูให้การศึกษาการหล่อ หลอมและสร้างประชากรที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม ครอบครัวที่สมบูรณ์สามารถสร้างภูมิคุ้มกันสิ่ง เลวร้ายให้แก่สมาชิก ทำให้เกิดเป็นพลังร่วมกันสร้างสันติสุขขึ้นในสังคม แต่ปัจจุบัน พบว่า ปัญหา ความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นได้ทุกสังคมและมีความหลากหลาย รวมทั้งทวีความรุนแรงมากขึ้น ความรุนแรงดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกระบบย่อยในครอบครัว ตั้งแต่ความรุนแรงระหว่างสามี ภรรยา พ่อแม่และลูก ลูกกับพ่อหรือแม่ที่เป็นผู้สูงอายุหรือระหว่างพี่กับน้องและกลุ่มเครือญาติความ รุนแรงในครอบครัวบางครั้งถูกเก็บเป็นความลับโดยเฉพาะความรุนแรงทางเพศ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2542 : 41) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่ สำคัญที่สุดของสังคม ทำหน้าที่หล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกของครอบครัว ด้วยการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เป็นบุคคลที่มี คุณภาพ มีความพร้อมจะทำงานอย่างเต็มที่และสร้างสรรค์เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและ ประเทศชาติ ปัจจุบันนี้ปัญหาของครอบครัว คือ พ่อแม่เลี้ยงลูกและรักลูกไม่เป็น พ่อแม่ส่วนใหญ่เลี้ยง ลูกให้เป็นนักเสพนักบริโภค ขาดความรู้ความสามารถที่จะพัฒนาลูกให้เป็นนักศึกษาและนักสร้างสรรค์ นอกจากนี้ บทบาทของพ่อแม่ยังได้ลดลงไปเพราะเทคโนโลยีข่าวสารโดยเฉพาะโทรทัศน์ได้เข้ามา มี บทบาทมากกว่าพ่อแม่

เบอร์เกสและลือค อธิบายว่า ครอบครัวจะต้องมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มารวมกันโดยการแต่งงานหรือความผูกพันทาง สายโลหิต หรือ การมีบุตรบุญธรรม การแต่งงานแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา ส่วนความ ผูกพันทางสายโลหิต คือ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่และบุตรรวมทั้งบุตรบุญธรรมด้วย
2. สมาชิกของครอบครัว เหล่านี้ อยู่รวมกันภายในครอบครัวเดียวกัน หรือบางครั้ง แยก ไป ต่างหาก เรียกว่า การออกเรือน เช่น ในสังคมสมัยโบราณครอบครัว จะมีสมาชิก 3-4-5 ชั่วอายุคน ปัจจุบันครอบครัวมีขนาดเล็กประกอบด้วยสามี ภรรยาและบุตร

3. ครอบครัวเป็นหน่วยโต้ตอบระหว่างบุคคล เช่น สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก พี่น้องโดยสังคมจะกำหนดบทบาทของแต่ละคนในครอบครัวไว้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อ ประเพณี ค่านิยมของสังคมนั้น

4. ครอบครัวถ่ายทอดค่านิยมวัฒนธรรม สมาชิกจะถ่ายทอดรูปแบบเพื่อรักษามาตรฐานความประพฤติ ปฏิบัติต่อกันในแต่ละชนชั้นทางสังคม

โดยสรุปครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยการสมรส โดยทางสายโลหิต หรือโดยการรับบุตรบุญธรรม มีการก่อตั้งครอบครัวขึ้น มีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันในฐานะที่เป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ เป็นบุตร เป็นธิดา เป็นพี่ เป็นน้อง โดยการรักษาค่านิยมวัฒนธรรมเดิม หรืออาจจะมีการสร้างสรรค์ วัฒนธรรมใหม่เพิ่มเติมขึ้นก็ได้ตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากคำนิยามของนักวิชาการดังกล่าว ครอบครัว หมายถึง กลุ่มสังคมของมนุษย์ที่ประกอบด้วยสามี ภรรยา และบุตรอย่างน้อยต้องมีช่วงเวลาหนึ่งที่ได้อยู่ร่วมกันและต่างมีสัมพันธ์ภาพต่อกันในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องตามกฎหมายและหรือประเพณีของสังคมนั้น ๆ ในกรณีครอบครัวที่ไม่สามารถมีบุตรด้วยตนเองได้ก็สามารถขอบุตรผู้อื่นมาเลี้ยงและจดทะเบียนเป็นบุตรบุญธรรมแต่ความหมายของครอบครัวตามแนวทางพระพุทธศาสนา พงจะกำหนดเป็นกรอบกว้าง ๆ ได้ว่า กลุ่มบุคคลที่ประกอบด้วยสามีภรรยาที่ได้เพิ่มสถานภาพเป็นบิดาและมารดาและหมายความรวมถึงลูกที่มีความผูกพันทางสายโลหิตและทางจิตใจที่มีหน้าที่และคุณธรรมเป็นแกนกลางในการดำเนินชีวิต โดยที่มั่งคั่งถกที่ป็นได้จัดลำดับความสัมพันธ์ทางเครือญาติของบุคคลในครอบครัวเป็น 7 ชั่วคน โดยถือว่าบุคคลต่าง ๆ นั้นมีความเกี่ยวพันกันในฐานะเป็นสมาชิกของครอบครัว ประกอบด้วยบิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ปู่ทวด ย่าทวด หรือตาทวด ยายทวด ตนเอง ลูก หลานและเหลน ซึ่งเป็นลักษณะครอบครัวขยาย (มจล. 2/79)

### 2.3.2 การเกิดขึ้นของสถาบันครอบครัวตามหลักพุทธศาสนา

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่วิวัฒนาการมาตามลำดับ เนื่องด้วยความจำเป็นและความต้องการของมนุษย์เองไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือผู้มีอำนาจเสกสร้างขึ้นมา ดังที่ ปรากฏในอัครัญสูตรแห่งที่ฌนิกายปาฎิกวรรค (ที.ปา.(ไทย) 11/111-140/86-106) กล่าวถึงการเกิดขึ้นและวิวัฒนาการของโลก ตลอดจนสังคมของมนุษย์ตามลำดับ ซึ่งได้แสดงถึงการเกิดขึ้นของสถาบันครอบครัวไว้ด้วย ซึ่งเริ่มแรกเป็นความต้องการพื้นฐานคือความต้องการทางเพศ ต่อจากนั้น จึงขยายเป็นความต้องการด้านความมั่นคงของครอบครัวและความมั่นคงของคุณภาพชีวิตในด้านเศรษฐกิจและการปกครองของสมาชิกต่อไป

ในพระสูตรนี้ ได้กล่าวถึงกระบวนการเกิดขึ้นของสถาบันครอบครัวตามลำดับ ในตอนต้นเมื่อความเป็นชายและหญิงปรากฏขึ้น ทั้ง 2 ฝ่ายต่างมีความกำหนดขอบพอกซึ่งกันและกันแล้วสมสู่กัน ดังนี้ “สตรีก็มีเพศหญิงปรากฏและบุรุษก็มีเพศชายปรากฏสตรีก็จ้องดูบุรุษอยู่เสมอและบุรุษก็จ้องดูสตรีอยู่เสมอ เมื่อคนทั้ง 2 เพศต่างก็จ้องดูกันและกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนัดขึ้น เกิดความเร่าร้อน

ขึ้นภายใน เพราะความร่ำร้อนเป็นปัจจัย เขาทั้ง 2 จึงเสพเมถุนธรรมกัน” (ที.ปา.(ไทย) 11/126/96) ในตอนแรก มนุษย์มีการสมสู่กันอย่างเปิดเผยและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นที่พบเห็น ต่อมาภายหลัง มนุษย์จึงได้สร้างบ้านเรือนอยู่และมีเพศสัมพันธ์กันในที่ลับ จึงได้เกิดสถาบันครอบครัวขึ้น ดังความตอนหนึ่งว่า “ดูก่อนว่าเสฏฐะและภราทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นแลสัตว์พวกที่เห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรมกันอยู่ ย่อมโปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยขี้เถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่าคนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้” (ที.ปา.(ไทย)11/126/96)

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า การเกิดขึ้นของสถาบันครอบครัวในยุคเริ่มต้นนั้น ไม่เป็นที่ยอมรับกันในทางสังคม เพราะสังคมเห็นว่า การสมสู่กันอย่างเปิดเผยระหว่างชายหญิงนั้นเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ เมื่อเป็นเช่นนั้น ชายหญิงที่มีจิตรักใคร่ชอบพอกัน ต่อมาจึงต้องแอบมีความสัมพันธ์กันในที่ลับ แล้วจึงอาศัยอยู่ด้วยกันในครัวเรือนในอัครัญสูตรนั้นไม่ได้ระบุถึงการมีคู่ครองว่ามีคนเดียว การมีภรรยาหลายคนคราวเดียวกัน การมีสามีหลายคนคราวเดียวกัน และการแต่งงานกลุ่ม แต่พอจะอนุมานได้ว่า สังคมในยุคนี้เป็นยุคบุพพกาล ซึ่งประชากรมีไม่มากนัก คงจะเลือกการมีคู่ครองเพียงคนเดียว เพื่อให้พอเพียงทั่วหน้ากันนั่นเอง

ต่อจากนั้นในพระสูตรนี้ ครอบครัวจะมีความเข้มแข็งจำเป็นต้องมีความมั่นคงทางฐานะ เศรษฐกิจเพื่อเลี้ยงตัวเอง คู่ตัวเอง บุตรธิดาและเครือญาติต่อไป เมื่อมีปัญหาเรื่องสิทธิ์ในทรัพย์สิน จึงคัดเลือกตัวแทนของครอบครัวที่มีฝีมือพรณดี มารยาทงามเป็นผู้ปกครองและพิพากษาคดีความที่เกิดขึ้นในชุมชนต่อมาพัฒนาเป็นรัฐในที่สุด ชายหญิงที่สามารถอยู่ครองรักครองเรือน สร้างครอบครัวขึ้นต้องมีความรักเป็นพื้นฐานพระพุทธเจ้าตรัสเหตุแห่งความรักไว้ 2 ประการ ได้แก่ 1. การอยู่ร่วมกันในกาลก่อนและ 2. ความเกื้อกูลต่อกันในปัจจุบัน ดังคาถาที่ว่า

บุพเพว สนนิวาเสน ปจจุปปนนิเตน วา เวนต ชายเต เปม อุปล ว ยโถทเก

แปลว่า ความรักนั้นย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ 2 ประการ คือ ด้วยการอยู่ร่วมกันในกาลก่อน 1 ด้วยความเกื้อกูลต่อกันในปัจจุบัน 1 เหมือนดอกกุหลาบ เมื่อเกิดในน้ำ ย่อมเกิดเพราะอาศัยเหตุ 2 ประการ คือ น้ำและเปือกตม ฉะนั้น สิ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตผู้มีทั้งเหตุในปัจจุบันและอดีตดังกล่าวและจะได้เป็นคู่กันอีกสืบเนื่องไปถึงในอนาคตต้องประกอบด้วยสมชีวิตธรรม 4 (หลักธรรมของคู่ชีวิต, ธรรมที่จะทำให้คู่สมรสชีวิตสมหรือสมำเสมอกลมกลืนกัน อยู่ครองกันยืดยาว) คือ 1. สมสัทธา (มีศรัทธาเสมอกัน) 2. สมสีลา (มีศีลเสมอกัน) 3. สมจาคา (มีจาคะเสมอกัน) 4. สมปัญญา (มีปัญญาเสมอกัน) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าภรรยาและสามีทั้ง 2 พึงหวังพบกันและกันทั้งในปัจจุบันและสัมปรายภพทั้ง 2 เทียว พึงเป็นผู้มีศรัทธาเสมอกัน มีศีลเสมอกัน มีจาคะเสมอกัน และมีปัญญาเสมอกัน ภรรยาและสามีทั้ง 2 นั้น ย่อมได้พบกันและกันทั้งในปัจจุบันและสัมปรายภพ”(อง.จตุกก.(ไทย) 21/56/81)

การที่จะเป็นสถาบันครอบครัว มีเพียงชายหญิงที่สมัครใจร่วมชีวิตคู่กันนั้น ยังไม่เพียงพอต่อการดำเนินกิจกรรมทางครอบครัว ต้องมีบุตรธิดาเพิ่มขึ้นไปอีก คือ สามีสถานะเพิ่มเป็นบิดาและภรรยา มีสถานะเพิ่มเป็นมารดา สามีภรรยา มีความปรารถนาที่สำคัญ คือ ต้องการมีบุตรธิดาไว้สืบสกุลไว้ดูแลเลี้ยงดูเมื่อยามเจ็บป่วยหรือแก่ตัวในชาตินี้และทำบุญอุทิศไปให้ในชาติหน้า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปุตตสูตร แห่งอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตว่า “มารดาบิดาผู้ฉลาดเล็งเห็นฐานะ 5 ประการ จึงปรารถนาบุตรด้วยหวังว่า บุตรที่เราเลี้ยงมาแล้ว จักเลี้ยงตอบเรา จักทำกิจแทนเราวงศ์สกุลจักดำรงอยู่ได้นาน บุตรจักปกครองทรัพย์มรดกและเมื่อเราตายไปแล้ว บุตรจักบำเพ็ญทักษิณาทานให้ มารดาบิดาผู้ฉลาดเล็งเห็นฐานะเหล่านี้ จึงปรารถนาบุตร”(อง.ปณจก.(ไทย) 22/39/48)

สำหรับสามีภรรยาบางคนไม่สามารถมีบุตรธิดาได้ อาจเป็นเพราะความบกพร่องทางร่างกายหรืออะไรก็ตามที่ จึงหาทางออกด้วยการขอบุตรผู้อื่นมาเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมซึ่งก็จัดว่าเป็นบุตรธิดาเช่นกัน ดังปรากฏในขุททกนิกาย ชาดก (ปัญจทรกชาดก) ได้กล่าวถึงบุตรไว้ 3 ประเภท คือ

1. ลูกศิษย์ (อนเตวาสี) ได้แก่ บุตรผู้อื่นที่มาเป็นศิษย์
2. บุตรบุญธรรม (ทินนโก) ได้แก่ บุตรผู้อื่นที่ขอมาเป็นบุตรบุญธรรม
3. บุตรที่เกิดกับตน (อตรโช) ได้แก่ บุตรที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของตน (ขุ.ชา.27/2887/583)

การเกิดขึ้นของบุตรธิดาไม่ได้มีความหมายเพียงแค่การเพิ่มสมาชิกใหม่เท่านั้น แต่เป็นการเกิดขึ้นของพันธะทางศีลธรรมของผู้ให้กำเนิดที่จะต้องมีความตระหนักในหน้าที่ของตนในฐานะที่เป็นบิดามารดา ทำให้บิดามารดารับผิดชอบมากขึ้น รู้จักควบคุมตนเองมากขึ้นกว่าเดิมและรู้จักยับยั้งชั่งใจตนเองมากขึ้น

## 2.4 หลักธรรมในการพัฒนาจิต

ศาสนาทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายหลัก คือ การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ให้เป็นผู้มีความพร้อมทั้งร่างกายจิตใจในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ความเจริญและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ภายใต้ระเบียบคำสอนและจุดมุ่งหมายของแต่ละศาสนา ในส่วนของพระพุทธศาสนาได้กำหนดหลักธรรมในการพัฒนาคนที่สำคัญ คือ

1. อริยสัจ 4 : อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ อันเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา มีดังนี้

1. ทุกข์ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความทุกข์
2. สมุทัย คือ ความจริงที่ว่าด้วยเหตุให้เกิดทุกข์
3. นิโรธ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความดับทุกข์
4. มรรค คือความจริงที่ว่าด้วยทางแห่งความดับทุกข์

1. ทุกข์ (ธรรมที่ควรรู้)

ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างก็มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ความทุกข์จึงเกิดขึ้นกับใครก็ได้ทุกขณะ เราจึงไม่ควรประมาทและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริงของทุกข์นั้นๆ

ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน และมีกระบวนการเกิดขึ้นได้อย่างไร

1. ชั้นธ 5 คือ องค์ประกอบของชีวิตมี 5 ประการ

- รูป คือ ส่วนประกอบของชีวิตเป็นร่างกาย รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายด้วย  
 - เวทนา คือ ความรู้สึกของกายและใจที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่รับรู้ (คือ รู้ทางตาที่เกิดจากการได้เห็นรู้ทางหูที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังรู้ทางจมูกที่เกิดจากได้กลิ่นรู้ทางลิ้นที่เกิดจากการได้ลิ้มรสรู้ทางกายที่เกิดจากการได้สัมผัสรู้ทางใจที่เกิดจากการได้คิด) มี 3 อย่าง คือ ความรู้สึกสบายกายและสบายใจ เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกไม่สบายกายใจ เรียกว่า ทุกข์เวทนา ความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขและไม่เป็นทุกข์ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

- สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กายและใจได้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและนึกคิด

- สังขาร คือ การที่จิตของคนเราคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดี ทางที่ชั่ว หรือทางที่ไม่ดีและไม่ชั่ว (การคิดกลางๆ) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางดีและทางชั่วหรือเป็นแรงจูงใจหรือกระตุ้นผลักดันให้คนเราทำกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง

- วิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์ (ความรู้สึก) ของใจผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5

การรับรู้อารมณ์ทางตา หรือ การเห็น เรียกว่า จักขุวิญญาณ

การรับรู้อารมณ์ทางหู หรือ การได้ยิน เรียกว่า โสตวิญญาณ

การรับรู้อารมณ์ทางจมูก หรือ การได้กลิ่น เรียกว่า ฆานวิญญาณ

การรับรู้อารมณ์ทางลิ้น หรือ การลิ้มรส เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ

การรับรู้อารมณ์ทางกาย หรือ การสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายวิญญาณ

การรับรู้อารมณ์ทางใจ หรือ การคิด เรียกว่า มโนวิญญาณ

สรุปได้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า อายตนะภายใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส การนึกคิด(ธรรมารมณ์) เรียกว่า อายตนะภายนอกอายตนะ แปลว่า สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดการรับรู้ เช่น ตาบอด จะมองไม่เห็นรูป (สิ่งต่างๆ) เมื่อมองไม่เห็น ความรู้ที่เกิดจากการจากมองไม่เห็นก็จะไม่มี แต่ก็มีข้อดีคือ ความทุกข์ที่เกิดจากทางตาที่ไดเห็นก็จะไม่มี เป็นต้น

ตา มองเห็นสิ่งที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ

หู ได้ยินเสียงที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ

จมูก ได้กลิ่นที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ

ลิ้น ได้ลิ้มรสที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ

กาย ได้สัมผัสสิ่งที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจและทางกาย

ใจ ได้นึกคิดถึงสิ่งที่ไม่ดี เกิดความทุกข์ทางใจ

ในทางตรงข้าม

ตา มองเห็นสิ่งที่ดี เกิดความสุขทางใจ

หู ได้ยินเสียงที่ดี เกิดความสุขทางใจ

จมูก ได้กลิ่นที่ดี เกิดความสุขทางใจ

ลิ้น ได้ลิ้มรสที่ดี เกิดความสุขทางใจ

กาย ได้สัมผัสสิ่งที่ดี เกิดความสุขทางใจและทางกาย

ใจ ได้นึกคิดถึงสิ่งที่ดี เกิดความสุขทางใจ

ความสุขและความทุกข์ของคนเรานั้นเกิดขึ้นที่กายและใจ เมื่อมีการกระทำเกิดขึ้นมีพฤติกรรมเกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นผ่านไปบางทีก็ทำให้เกิดความสุขและความทุกข์ได้เช่น จดจำการกระทำนั้นได้ และได้นึกคิดเกี่ยวกับการกระทำนั้นทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดความแค้นใจ เกิดความโศกเศร้าใจ เรียกว่า ความทุกข์

## 2. สมุทัย (หลักธรรมที่ควรละ)

สมุทัย คือ ความจริงที่ว่าด้วยเหตุเกิดแห่งความทุกข์เพราะความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุเกิดจากอะไรบางอย่างไม่ได้เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุ หลักธรรมที่ควรละ เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ต่างๆ ที่ควรรู้ คือ

### 2.1 หลักกรรม (วิบัติ 4)

#### 2.2 อกุศลกรรมบถ 10

#### 2.3 อบายมุข 6

2.1 หลักกรรม ได้แก่ วิบัติ 4 หลักกรรมหรือกฎแห่งกรรม เป็นคำสอนที่สำคัญของพุทธศาสนามีใจความสั้นว่า หว่านพืชเช่นใด ได้ผลเช่นนั้น ทำชั่วได้ชั่ว ผลของกรรมมีทั้งผลชั้นในและผลชั้นนอกผลชั้นใน หมายความว่า เมื่อใดเราทำดีเราก็เป็นคนดีเมื่อนั้น คือ ใจสงบ สะอาด ปลอดโปร่ง เมื่อใดทำชั่วก็เป็นคนชั่วเมื่อนั้น คือ จิตใจเต็มไปด้วยความโลภ ความมั่งร้าย ความไม่สงบผ่องใส ผลชั้นนอก หมายถึง ความสุข ความทุกข์ ความเจริญ ความเสื่อม ซึ่งปัจจัยภายนอกตัวเราเป็นผู้กำหนด ทำให้ผลชั้นนอกของกรรมไม่เป็นไปอย่างที่ควรเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้กรรมดีให้ผล (ชั้นนอก) และขัดขวางการให้ผล (ชั้นนอกของกรรมชั่ว เรียกว่า สมบัติ สิ่งที่สนับสนุนให้กรรมชั่วให้ผล (ชั้นนอก) ขัดขวางการให้ผล(ชั้นนอกของกรรมดีเรียกว่า วิบัติ)

วิบัติ 4 คือ ความบกพร่อง 4 ประการ ดังนี้

- คตวิบัติ คือ เกิดอยู่ในภพ ถิ่นหรือประเทศที่ไม่เจริญ

- อุปวิบัติ คือ เกิดมามีร่างกายพิกลพิการ อ่อนแอ ไม่สง่างาม

- กาลวิบัติ คือ เกิดในสมัยที่บ้านเมืองมีทุกข์ยกย่องคนชั่ว บีบคั้นคนดีไม่มีศีลธรรม
- ปโยควิบัติ คือ ทำงานไม่ต่อเนื่อง ไม่ตรงกับความถนัดหรือความสามารถของตน

2.2 อุกุศลกรรมบถ 10 หมายถึง ทางแห่งความชั่วหรือกรรมชั่ว อันเป็นทางไปสู่ความเสื่อมและความทุกข์ การทำความชั่ว แบ่งได้ 3 ทาง

### 1. การทำความชั่วทางกาย มี 3 ประการ ดังนี้

- ปาณาติบาต คือ การฆ่าสัตว์ การทำให้ชีวิตสัตว์โลกถึงแก่ความตาย
- อทินนาทาน คือ การลักขโมยหรือการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้อภัย รวมถึงการฉ้อโกง การยักยอก การหลอกลวง

- กามสุมิจฉาจาร คือ การประพฤติผิดในสามมี ภรรยา บุตร ธิดาของผู้อื่น

### 2. การทำความชั่วทางวาจา มี 4 ประการ คือ

- มุสาวาท คือ การพูดเท็จ พูดสิ่งที่ไม่จริง การพูดหลอกลวงผู้อื่น
- ปิสุณาวาจา คือ การพูดส่อเสียด พูดกระทบกระเทียบเหน็บแนม เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บใจ การพูดส่อเสียดมักเกิดจากความอิจฉา

- ผรุสวาจา คือ การพูดคำหยาบ การพูดหยาบก่อให้เกิดความแตกร้าง ทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่

- สัมผัสปลลาปะ คือ การพูดไร้สาระไม่มีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองหรือผู้อื่น

### 3. การทำความชั่วทางใจ มี 3 ประการ คือ

- อภิชฌา คือ การคิดเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น โดยไม่นึกว่าของใครใคร่ก็หวง แม้ยังมีได้ลงมือขโมยแต่ก็ทำให้จิตใจเสื่อม

- พยาบาท คือ การคิดร้ายต่อผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นเจ็บปวด เสวยทุกข์ ประสงค์ร้าย ความคิดร้ายนั้นจะบั่นทอนความสามารถและความดีของตนเอง

- มิจฉาทิฐิ คือ ความเห็นผิดจากคลองธรรม เช่น ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น

### 2.3 อบายมุข 6 หมายถึง ทางแห่งความเสื่อม มี 6 ประการ

#### 1. ติดสุราและของมีนเมา มีโทษดังนี้

- ทำให้เสียทรัพย์
- ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันและบางครั้งถึงกับฆ่ากัน
- เป็นบ่อเกิดแห่งโรค เพราะทำให้เสียสุขภาพ บั่นทอนกำลังกาย
- ทำให้เสียเกียรติยศและชื่อเสียง
- ทำให้เป็นหน้าด้านไม่รู้จักอาย
- บั่นทอนกำลังสติปัญญา

## 2. ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษดังนี้

- เป็นการไม่รักตัว เพราะทำให้ร่างกายและจิตใจไม่ปกติไม่อาจประกอบอาชีพการงานได้ตามปกติ และต้องเสียเงินรักษาตัวโดยไม่จำเป็น
- เป็นการไม่รักลูกเมียหรือครอบครัว เพราะทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น
- เป็นการไม่รักษาทรัพย์สินสมบัติ เพราะเป็นการจ่ายเงินโดยไม่ได้ประโยชน์อะไร
- เป็นที่ระแวงสงสัยของผู้อื่น ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจในการทำงาน เช่น หัวหน้าจะไม่ไว้วางใจว่าจะทำงานได้ดี หรือลูกน้องไม่เลื่อมใส
- เป็นเป้าหมายให้เขาใส่ความได้ทำอะไรผิดเล็กน้อยคนก็จะหาว่าเพราะเที่ยวมาก จึงเป็นอย่างนี้ทั้ง ๆ ที่อาจมีใช้ก็ได้
- เป็นที่มาของความเดือดร้อนนานาชนิด เพราะเมื่อเที่ยวจนหมดเงิน อาจคิดการทุจริต หรืออารมณ์เสียบ่อย ๆ ทำให้ครอบครัวแตกแยก

3. ชอบเที่ยวดูการละเล่นมีโทษ คือ ทำให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่จะเล่น ไม่เป็นอันทำมาหากิน เสียทั้งเวลา เสียทั้งเงิน ทำให้คนเชื่อถือน้อยลง ถูกมองว่าเป็นคนไม่เอาการเอางาน

## 4. ติดการพนัน มีโทษดังนี้

- เมื่อชนะยอมก่อเวร คือ เมื่อเล่นได้ก็ยอมมีคนอื่นอยากแก้มือเรียกร้องให้เล่นอีก
- เมื่อแพ้ย่อมเสียตายทรัพย์สิน เพราะเมื่อเล่นเสีย ใจก็บังเกิดความเสียตายทรัพย์สิน
- ทรัพย์สินยอมเสียหาย เพราะเงินที่ได้มาก็เก็บไว้ได้ไม่นาน ต้องใช้จ่ายจนหมด
- ไม่มีใครเชื่อถือ ผู้อื่นยอมขาดความเชื่อถือในถ้อยคำ มักถูกมองว่าเป็นคนหลอกหลวง
- เพื่อนฝูงดูหมิ่น ไม่อยากคบค้าสมาคม เพราะกลัวจะเสียชื่อเสียงตามไปด้วย
- ไม่มีใครอยากได้เป็นคู่ครอง เพราะกลัวครอบครัวไม่ราบรื่น และอาจละทิ้งได้

5. คบคนชั่วเป็นมิตร มีโทษ คือ ทำให้เป็นคนชั่วตามไปด้วย ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน

6. เกียจคร้านการงาน มีโทษ คือ ทำให้ชีวิตตกต่ำไม่เจริญก้าวหน้า มีแต่ความอยากลำบาก

ประโยชน์ของการละเว้นอบายมุข

- ไม่เสียทรัพย์สินไปโดยเปล่าประโยชน์
- ไม่หมกมุ่นในสิ่งที่หาสาระมิได้
- ประกอบหน้าที่การงานได้เต็มที่
- ชีวิตไม่ตกต่ำ
- เป็นที่รักและไว้วางใจของผู้อื่น
- สามารถประกอบอาชีพหน้าที่การงานได้ด้วยความสุจริต

3. นิโรธ (หลักธรรมที่ทำให้บรรลุ)



นิโรธ คือ ความดับทุกข์หรือดับปัญหาต่าง ๆ พุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับเรื่องความสุขมากมาย โดยมีจุดหมายสูงสุด คือ นิพพาน เป็นบรมสุขที่สูงสุดแบ่งออกเป็น

3.1 สามิสสุข คือ ความสุขทางกายที่เกิดจากวัตถุภายนอก เรียกว่า กามสุข คือความสุขที่เกิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ทำให้เกิดความพอใจ เป็นความสุขของคนทั่วไป ที่เกิดจากการกระทำความดีในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่

- ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ เรียกว่า อตถิสุข
- ความสุขที่เกิดการใช้จ่ายทรัพย์ เรียกว่า โภคสุข
- ความสุขที่เกิดจากการไม่มีหนี้สิน เรียกว่า อนนสุข
- ความสุขที่เกิดจากการประพาสในสิ่งที่สุจริต เรียกว่า อนวัชชสุข

สามิสสุข เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน เพราะความทุกข์อาจเกิดขึ้นได้เสมอถ้าประมาท

3.2 นีรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่อิงอาศัยวัตถุภายนอก เรียกว่า ความสุขทางใจ ความสุขประเภทนี้มีตั้งแต่ขั้นต่ำสุดไปจนถึงสูงสุด คือ นิพพาน

นีรามิสสุข ขั้นต่ำ คือ การได้รับอบอุ่นจากพ่อแม่ ความไม่มีศัตรู ไม่มีผู้เกลียดชัง มีผู้ให้ความรักใคร่ นับถือ ยกย่องสรรเสริญ ไม่คิดร้ายต่อใคร ไม่มีความวิตกกังวล ไม่หวาดระแวง ไม่คิดฟุ้งซ่าน

นีรามิสสุขขั้นกลาง คือ ความอึดใจที่ได้เสียสละ การมีจิตใจที่สงบ

นีรามิสสุขขั้นสูงสุด คือ นิพพาน

#### 4. มรรค (หลักธรรมที่ควรเจริญ หรือทำให้เกิดขึ้น)

มรรค คือ ข้อปฏิบัติที่ทำให้พ้นจากความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ได้แก่

4.1 บุพพนิมิตของมัชฌิมาปฏิปทา บุพพนิมิต แปลว่า สิ่งที่เป็นเครื่องหมายให้รู้ หมายถึง สิ่งที่บ่งบอกล่วงหน้าก่อนที่อริยมรรคมีองค์ 8 จะเกิดขึ้นในตัวของผู้ปฏิบัติ มี 7 ประการ

- การมีกัลยาณมิตร คือการมีเพื่อนที่ดีที่แนะนำประโยชน์ เรียกว่า กัลยาณมิตรตตา
- ความถึงพร้อมด้วยศีล คือ การมีวินัย มีระเบียบในชีวิตของตนและการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียกว่า สีสัมปทา

- ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ คือ ความพอใจใฝ่รักในปัญญาในจริยธรรม ใฝ่รู้ในความจริงและใฝ่ในความดี เรียกว่า ฉันทสัมปทา

- ความถึงพร้อมด้วยการฝึกฝนพัฒนาตน คือ รู้จักฝึกฝนพัฒนาตนเรียกว่า อัตตสัมปทา

- ความถึงพร้อมด้วยทิวฐิติ คือ การยึดถือ เชื่อถือในหลักการและมีความเห็นความเข้าใจ พื้นฐานที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุผล เรียกว่า ทิวฐิตีสัมปทา

- ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท คือ มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ เห็นคุณค่าของกาลเวลา เห็นความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนให้เร่งรัดการค้นหาคำให้เข้าถึงความจริงหรือในการทำชีวิตที่ดั่งงามให้สำเร็จ เรียกว่า อับปมาทสัมปทา

- การรู้จักใช้ความคิดที่ถูกต้องวิธี คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดพิจารณา เพื่อนำมาใช้พัฒนาตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

4.2 สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆให้รู้เท่าทัน ทำให้มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์และทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตแบ่งออกเป็น 4 ประการ

- กายานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เพื่อให้รู้เท่าทันและเข้าใจตามความเป็นจริงว่ากายนี้ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่ใช่ของเรา เราบังคับไม่ได้ ต้องมีแก่ เจ็บ ตาย ไปตามกาลเวลา

- เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยๆ ที่เกิดขึ้นในขณะใดขณะหนึ่งอย่างรู้เท่าทันว่ามันเป็นอย่างไร

- จิตตานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต เพื่อให้รู้เท่าทันถึงสภาพหรืออาการของจิตว่า จิตใจขณะนั้นเป็นอย่างไร มีความขุ่นมัว หอหู่ ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน หรือขยัน

- ธรรมานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นอกุศลซึ่งเกิดขึ้นกับใจ ว่าเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง และจะดับไปด้วยวิธีใด

4.3 ดรุณธรรม 6 หมายถึง ธรรมที่เป็นหนทางแห่งความสำเร็จ ความเจริญก้าวหน้าแห่งชีวิต มี 6 ประการ

- รักษาสุขภาพดีมิให้มีโรคทั้งจิตและกาย เพราะโรคภัยไข้เจ็บเป็นอุปสรรคที่คอยขัดขวางไม่ให้ประสบความสำเร็จด้วยเหตุนี้จึงต้องหมั่นบริหารกายให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และบริหารจิตให้มีสุขภาพจิตที่ดี เรียกว่าอโรคยะ

- มีระเบียบวินัย ไม่ก่อเวรแก่ผู้อื่นและสังคม รู้จักให้อภัยไม่อาฆาตพยาบาท เรียกว่า ศील

- ได้คนดีเป็นแบบอย่าง คือ คนมีปัญหา มีคุณธรรม (บัณฑิตหรือสัตบุรุษ)และยึดถือปฏิบัติตามจะช่วยสนับสนุนเกื้อกูลให้การดำเนินชีวิตเจริญก้าวหน้า เรียกว่า พุทธานุมัติ

- ตั้งใจเรียนรู้ให้จริง โดยศึกษาค้นคว้าแสวงหาความรู้ให้มากให้เชี่ยวชาญ เรียกว่า สุตตะ

- ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยการดำรงมั่นอยู่ในสุจริต เรียกว่า ธรรมานุวัติ

- มีความขยันหมั่นเพียร การมีกำลังไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อแท้เฉื่อยชา เรียกว่า วิริยะ

4.4 กุลจักริภฐิติธรรม 4 หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับรักษาวงศ์ตระกูลให้ดำรงอยู่มี 4 ประการ

- การแสวงหาพัสดุที่หายไป หมายถึง สิ่งของที่จำเป็นในครอบครัว เช่น ปัจจัย 4 เมื่อหายไปหรือหมดไป จะต้องช่วยกันจัดหาทดแทนสิ่งที่หายหรือหมดไป

- การบูรณะซ่อมแซมพัสดุที่เก่าชำรุด หมายถึง สิ่งของที่จำเป็นเมื่อเกิดชำรุดเสียหาย จะต้องรู้จักซ่อมแซมให้ใช้งานได้ เช่น ที่อยู่อาศัย อุปกรณ์ เครื่องใช้ต่างๆภายในบ้าน เป็นต้น
- การรู้จักประมาณในการใช้จ่าย หมายถึง การรู้จักประหยัด รู้จักกินรู้จักใช้ ไม่ใช้จ่ายเกินฐานะของตนเอง ไม่ก่อหนี้สินให้กับครอบครัว
- การตั้งคนมีศีลธรรมเป็นพ่อบ้านแม่เรือน หมายถึง การมีหัวหน้าครอบครัวที่เป็นคนดีมีศีลธรรม ประกอบอาชีพสุจริต มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ก็สามารถสืบทอดต่อวงศ์ตระกูลให้เจริญยั่งยืนต่อไปได้

#### 4.5 กุศลกรรมบถ 10 หมายถึง การทำความดีหรือกรรมดีที่ควรประพฤติปฏิบัติ มี 3 ทาง

##### 1. ทางกาย เรียกว่า กายกรรม มี 3 อย่าง

- เว้นจากการฆ่าหรือเบียดเบียนสัตว์โดยวิธีการต่างๆ
- เว้นจากการลักทรัพย์ คือ ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้โดยวิธีการต่างๆ
- เว้นจากประพฤตินิดในสามี ภรรยา บุตร ธิดาผู้อื่นต้องเคารพสิทธิของกันและกัน

##### 2. ทางวาจา เรียกว่า วาจากรรม มี 4 ประการ

- เว้นจากการพูดเท็จ คือ การพูดในสิ่งที่เป็นจริง
- เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดที่ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
- เว้นจากการพูดคำหยาบ คือ การพูดที่สุภาพ ไพเราะนุ่มนวลต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ การพูดมีสาระประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

##### 3. ทางใจ เรียกว่า มโนกรรม มี 3 ประการ

- ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น คือ การไม่เพ่งเล็งที่จะเอาทรัพย์ของคนอื่นในทางทุจริต
- ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น คือ การไม่ผูกใจเจ็บ ไม่จองเวร ไม่คิดอาฆาตล้างแค้น
- ไม่เห็นผิดจากคลองธรรม คือ การมีความเห็นถูกต้องตามเหตุตามผล เช่น

เห็นว่ามารดาบิดาเป็นผู้มีพระคุณจริง กฎแห่งกรรมมีจริง เป็นต้น

4.6 มงคล 38 คือ สิ่งที่ทำให้ชีวิตโชคดีเป็นธรรมนำความสุขและความเจริญให้แก่ผู้ปฏิบัติ ดังนี้

1. การประพฤติธรรมหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรม หมายถึง การปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและความดีงาม เพื่อความสงบสุขและความเจริญของคนในสังคมได้แก่

#### เบญจศีล 5

- เว้นจากการทำลายชีวิตสัตว์
- เว้นจากการลักทรัพย์โดยวิธีการต่างๆ
- เว้นจากการประพฤตินิดในสามี ภรรยา บุตร ธิดาของผู้อื่น

- เว้นจากการพูดเท็จ
- เว้นจากการน้ำเมาและสิ่งเสพติดทั้งหลาย

#### เบญจธรรม 5

- เมตตากรุณา คือ การมีความรักใคร่เพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเท่าที่ตนทำได้
- สัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพที่สุจริต
- กามสังวร คือ การยินดีเฉพาะในคู่ครองของตน
- สัจจะ คือ การพูดแต่ความจริง
- สติสัมปชัญญะ คือ การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่าอะไรควร อะไรไม่ควร

2. การงดเว้นจากความชั่ว หมายถึง การไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองเดือดร้อน มีผลเป็นทุกข์ทั้งทางกาย วาจาและใจต้นตอสำคัญแห่งความชั่วทั้งหลาย หากละเว้นได้ก็จะเป็นการละเว้นความชั่วได้หลายอย่าง โดยอภุศลกรรมบถ 10 ต้นตอแห่งความชั่ว เรียกว่า อภุศลมูล มี 3 ประการ

- โลภะ คือ ออยากได้โดยมิชอบ หรือความอยากได้เกินพอดี เรียกว่า ความโลภ
- โทสะ คือ ความโกรธแค้น พยาบาท อิจฉาริษยา คิดแต่อยากให้อื่นประสบ

เคราะห์กรรมประสบความหายนะ เรียกว่า ความโกรธ

- โมหะ คือ ความไม่รู้เหตุรู้ผล ขาดปัญญาในการพิจารณา เรียกว่า ความหลง

3. เว้นจากการดื่มน้ำเมา หมายถึง การไม่เข้าไปข้องแวะหรือไม่หวนกลับไปหาสุราและของมีนเมา สิ่งเสพติดทุกชนิด ไม่ว่าโดยวิธีใดก็ตาม เพราะ

- ทำให้เสียทรัพย์
- ทำให้เกิดโรคหลายอย่าง
- ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท
- ทำให้ขาดความละเอียด
- ทำให้เสียชื่อเสียง
- ทำให้สติปัญญาเสื่อมถอยลง

การดื่มน้ำเมานั้นทำให้เกิดความสุขได้บ้างสำหรับคนที่ติดแต่เป็นความสุขหลอก ๆ บนความทุกข์ น้ำเมาทำให้เพลิดเพลินได้ แต่เป็นการเพลิดเพลินในเรื่องเศร้า ดังนั้น จึงไม่ควรแก้ปัญหาใด ๆ ด้วยน้ำเมา เพราะเมื่อดื่มน้ำเมาแล้วจะให้ขาดสติ ขาดความยั้งคิด เป็นหนทางที่จะนำไปสู่การทำ ความชั่ว

#### 3.2 เบญจศีล-เบญจธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559 : 391) กล่าวว่า เบญจศีลหรือศีล 5 คือหลักแห่งการดำเนินชีวิตอันเป็นปกติสุขซึ่งหากสมาชิกในครอบครัวทุกคนประพฤติปฏิบัติตามเป็นประจำ ความรุนแรงในครอบครัวย่อมไม่อาจเกิดขึ้น ได้นิยามของคำว่าศีลคือข้อห้ามจำกัดความประพฤติทางกาย

และทางวาจาแม้ใจจะคิดใคร่ทำผิด หากบุคคลสามารถห้ามกายใจมิให้ทำตามความคิดนั้นเสียได้ก็เรียกว่ารักษาศีลได้นับจากข้อ

1. การเว้นจากการทำลายชีวิตข้อ
2. การเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้โดยเฉพาะข้อ
3. การเว้นจากการประพฤติดีในกามข้อ
4. การเว้นพูดเท็จเหตุปัจจัยในปัญหาความหิงหวงในคู่สมรสหรือสามีภรรยาอย่ามไม่มี
5. การเว้นจากการดื่มของเมาหรือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้ง แห่งความประมาทยอมตัดเหตุ

ปัจจัยแห่งความขาดสติสัมปชัญญะอันอาจก่อให้เกิดความรุนแรงจาก ความมีเมาได้เช่นการทะเลาะวิวาทการประพฤดิอันพาลการก่อคดีทางเพศ เป็นต้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ศีล 5 เป็นมहाทาน คือ ทานที่ยิ่งใหญ่ (อง.สตตก.(ไทย) 23/39/300) และหากจะกล่าวถึงโทษของการขาดศีล 5 นั้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงการเป็นผู้มีอายุและวรรณะเสื่อมถอยลงเป็นประการสำคัญเนื่องจากการขาดศีลแต่ละข้อมีผลกระทบโยงใยถึงกันทรงให้ตัวอย่างว่าหากพระราชหรือพระมหากษัตริย์ปกครองคนในบ้านเมืองด้วยความเมตตา กรุณาพระราชทานทรัพย์ให้คนดีทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต เลี้ยงดูบิดามารดาบุตรและภรรยา ก็ไม่ต้องมีการขโมยข้าวของมีค่าจากใครไม่ต้องมีการตั้งโทษหนักเบาจนถึงขั้นฆ่าฟันประหารชีวิต ก็ไม่ต้องมีการผลิตอาวุธมีคมขึ้นมาเพื่อการประหารประหารลงโทษผู้กระทำผิดในทางตรงข้ามถ้า พระราชหรือพระมหากษัตริย์ปกครองบ้านเมืองตามอำเภอใจไม่เมตตาชาวบ้านชาวเมืองได้ปกครอง มีการใช้อาวุธลงโทษผู้กระทำผิดจากการลักขโมยเพราะไม่มีทรัพย์พอที่จะหาเลี้ยงชีพอย่างสุเมื่อ นั้นก็จะมีการผลิตอาวุธมาประหารประหารเกิดปาณาติบาตกันมากขึ้นเมื่อมีการระบอบแพร่หลายของ ปาณาติบาตก็ย่อมมีมุสาวาทหรือการพูดเท็จเกิดตามมา อายุของมนุษย์ก็เสื่อมถอยลงจากอายุขัย 80,000 ปีลดลงเรื่อยมาเป็นกึ่งหนึ่งคือ 40,000 ปีลงไปเป็น 20,000 ปี 10,000 ปี 5,000 ปี เรื่อยลงมาจนจะถึงสมัยที่คนเราจะมีอายุขัยเพียง 10 ปีพระพุทธเจ้าตรัสให้คนเราต้องสมาทานศีลเสมอ เพราะเมื่อถึงตอนนั้นมนุษย์จะไม่เกื้อกูลบิดามารดาไม่เกื้อกูลสมณะนักบวชทั้งหลายไม่มีความ เคารพนบถนอบผู้ใหญ่ ในตระกูลต่างจะมีแต่ความอาฆาตพยาบาทต่อกันมีความคิดที่จะประหารประหารกันอย่างแรงกล้าต่างมองกันและกันเป็นเนื้อที่จะเข่นฆ่ากัน(เรียกว่าสัตว์กันตรกัป) (ที.ปา.(ไทย) 11/104/75) น่าสะพึงกลัวมากเมื่อถึงเวลานั้นมนุษย์จะเสียใจที่มีได้สมาทานศีล 5 และหันมาสมาทานเพื่อความเจริญแห่งอายุขัยและวรรณะใหม่เพื่อที่จะกลับไปมีอายุขัยให้ถึง 80,000 ปีเหมือนดังเก่าและเมื่อนั้นเด็กหญิงที่มีอายุปีจึงจะสมควรออกเรือนไปกับสามีได้ 500 เป็นต้น (ที.ปา.(ไทย)11/91-105/67-77)

การรักษาศีล 5 ก็เพื่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวต้องการชี้ให้เห็นว่าการปลุกจิตสำนึกให้คนในครอบครัวมีความระแวงระวังที่จะไม่ก่อเวรโดยเฉพาะศีลข้อแรกคือการเว้นจากการทำลายไม่ควรมีการละเมิดแม้เพียงระดับที่มีโทษน้อยเพียงใดก็ตามนับว่ามีความจำเป็นอย่าง

ยิ่งในแง่ของการไม่สะสมหรือเพาะเชื้อแห่งความเคียดชังในการเป็นผู้กระทำหรือผู้สังหารในกรณีใดกรณีหนึ่ง เพราะเมื่อใดก็ตามที่ปัจเจกบุคคลหนึ่ง บุคคลล้าที่จะก่อปาณาติบาตในระดัดก็ตามเขาย่อมมีมูลปัจจัยในการที่จะสามารถเป็นผู้ก่อการ ประทุษร้ายร่างกายของคนในครอบครัวเดียวกันได้โดยความประมาทหรือจงใจก็ตามแม้แต่การประทุษร้ายร่างกายตนเองเพื่อประชดประชันหรือถึงขั้นสังหารตนเองก็ยอมขึ้นชื่อว่าเป็นการก่อปาณาติบาตที่มีโทษหนักหนา หาใช่ทางออกของปัญหาใดๆที่ผู้ก่อมักจะทำกันไม่เพราะถึงตนเองจะรอดพ้นจากโลกนี้ไปแต่ก็มีทุกติเป็นที่ไปและยังทิ้งความเดือดเนื้อร้อนใจความเสียใจความทุกข์โศกไว้ ให้แก่คนในครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องปัญหาเมื่ออยู่ว่าทำอะไรแต่ละบุคคลในครอบครัวจึงจะเกรงกลัวต่อโทษของการขาดศีล 5 โดยเฉพาะข้อปาณาติบาต

ผู้วิจัยเห็นว่าสถาบันครอบครัวและสังคมแวดล้อมต้องมีการเสริมสร้างและสั่งสมเป็นวัฒนธรรมแห่งการถือศีล 5 เป็นปกติขั้นต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงการก่อเวรแก่สัตว์และมนุษย์โลก เพื่อที่จะไม่ต้องติดค้างหนี้เวรกันไปทั้งในภพปัจจุบันและในภพต่อไปให้เป็นค่านิยมดีๆที่ควรนำไป ปฏิบัติกันโดยการบ่มเพาะให้ทุกคนเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าศีล 5 เป็นคุณสมบัติปกติของมนุษย์เพราะทุกคนรักชีวิตของตนจึงต้องไม่ฆ่ากัน ไม่ทำร้ายกันไม่เช่นนั้นชีวิตจะไม่ปลอดภัย ศีลข้อ 1 จึงเป็นการให้ความปลอดภัยแก่ผู้อื่นและแก่ตนเองเมื่อชีวิตปลอดภัยแล้วย่อมชวนชววยแสวงหาทรัพย์สินเพราะ ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยปัจจัย 4 มนุษย์จึงต้องมีศีลข้อ 2 ไม่ลักขโมยหยิบฉวยสิ่งที่ไม่ใช่ของไม่หรือนุญาต ทำลายทรัพย์สมบัติของใครเมื่อมีทรัพย์เพียงพอแล้วก็ต้องการคุ้มครองแบ่งปันความสุขต่อกันด้วย ความรักมนุษย์จึงต้องไม่ละเมิดทางเพศกับของรักของใครไม่ว่าลูกภรรยาหรือสามีครอบครัวของตนก็ ปลอดภัยด้วยการมีศีลข้อ 3 แล้วสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากไปกว่านั้นคือการยอมรับยกย่องหรืออยู่ อย่างมีเกียรติในสังคมมนุษย์จึงต้องไม่พูดคำหยาบนิทาว่าร้ายโกหกหลอกลวง ส่อเสียดเพื่อเจ้ออันเป็นเหตุให้ขาดความเคารพยำเกรงไม่มีใครเชื่อถือและไว้วางใจถูกเกลียดชังจึงต้องมีศีลข้อ 4 แต่ถ้าวันใดไม่สามารถครองสติได้เพราะผิดศีลข้อ 5 เมาสุรายาเสพติดความเป็นมนุษย์แทบจะไม่เหลืออยู่เลยสามารถทำผิดศีลได้ทุกข้อ แม้จะไม่เมาขนาดนั้นแต่ก็เป็นต้นทางพาไปสู่อบายมุขอย่างอื่นๆ เทียบกลางคืนเล่นการพนันเปล็ดเปล็นอยู่ในกามารมณ์คบเพื่อนชั่วและเกียจคร้านการงานศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ย่อมถูกทำลายลงโดยสิ้นเชิงแถมเศรษฐกิจของครอบครัวก็จะพลอยถูกทำลายไปด้วย การปฏิบัติตนเป็นคนไม่มีศีลเช่นนี้ยอมได้ชื่อเพียงเป็น “คน” ซึ่งก็คือสัตว์โลกประเภทหนึ่งเท่านั้นเองหาได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์คือผู้มีใจสูงไม่

เบญจธรรมหรือกัลยาณธรรม (อง.จตุกก.(ไทย)21/91/139) ประกอบด้วย

1. เมตตา กรุณา คำว่า เมตตา ได้แก่ ความรักความปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุขส่วนกรุณา นั้นคือ ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นที่ยังทุกข์อยู่ได้พ้นจากทุกข์คู่กับศีลข้อที่หนึ่ง
2. สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบมีอาชีพสุจริตไม่ประกอบมิฉฉาอาชีพ 5 คู่กับศีลข้อสอง
3. กามสังวร คือ การสำรวมในกามยินดีเฉพาะคุ้มครองของตนไม่เป็นคนเจ้าชู้คู่กับศีลข้อสาม

4. มีสัจจะ คือ พุดและทำแต่ความจริงพูดอย่างไรทำอย่างนั้นอย่างไรก็พูดอย่างนั้น เป็นคนตรงคนจริงคนแท้ไม่โลเลคดในข้ออในกระดุกคู่กับศีลข้อที่สี่และ

5. สติสัมปชัญญะ คือ การสำรวมระวังไม่ประมาทมีความรู้ตัวอยู่เสมอไม่มีใจคิดใคร่จะ ล้มลองรสชาติของสิ่งเสพติดมีเมาคู่กับศีลข้อที่ห้าเบญจธรรมมีความละเอียดอ่อนและปฏิบัติได้ยาก กว่าเบญจศีลผู้ที่รักษาหลักธรรมทั้ง 5 นี้อย่างเคร่งครัดก็ถือว่าได้รักษาศีล 5 ด้วยโดยอัตโนมัติ (สม สุจิรา, 2552 : 29)

เป็นที่แน่นอนว่าผู้ที่มีทั้งศีลและธรรมคู่กันย่อมเป็นผู้งามพร้อมไม่มีเพราะฉะนั้นศีล (ที่ประกอบด้วยธรรม) จึงเป็นกำลังหาสิ่งเปรียบปานมิได้เป็นอาวุธชั้นเยี่ยมและเป็นอาการอัน ประเสริฐเป็นเกราะกำบังอย่างน่าอัศจรรย์จึงสามารถนำไปใช้ป้องกันความรุนแรงในครอบครัวใน ระดับปัจเจกชนได้อย่างดียิ่งหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ดังกล่าวข้างต้นสามารถนำมาใช้ในกระบวนการ เสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ก่อให้ครอบครัวมั่นคง ดังนี้

ก. การป้องกันและแก้ไขความรุนแรงระหว่างสามีและภรรยา: หลักการป้องกันและแก้ไข ความรุนแรงที่ต้นนี้ทั้งสองฝ่ายต้องมีความเพียรพยายามที่จะประคับประคองชีวิตคู่ที่ต้องร่วมมือ ร่วมใจในการสร้างครอบครัวเดียวกันให้คงอยู่ได้ตลอดไปด้วยการปฏิบัติตนต่อไปนี้

1. ก่อนการตกลงปลงใจอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา:หญิง-ชาย ควรศึกษากันให้ รอบคอบ ก่อนในเรื่องของความเป็นผู้มีหลักธรรมมากน้อยเข้ากันได้มากพอที่จะใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสอดคล้อง กลมกลืนหรือไม่โดยใช้เบญจศีล-เบญจธรรม เป็นเกณฑ์วัดให้เข้ากับหลักธรรมในการเป็นคู่สร้างคู่สม (อง.จตุกก.(ไทย) 1/55/93-94) ด้วยความมีศรัทธาในเบญจศีล-เบญจธรรมเสมอกันความมีพื้นฐานใน เบญจศีล-ธรรม เสมอกันการมีจาคะเสมอกันในเรื่องของความมีเมตตากรุณาเอื้อเพื่อเพื่อแผ่เมตตาใจ เกื้อกูลกัน เสมอกันตามหลักเบญจธรรมข้อเมตตากรุณาการมีสติปัญญาเสมอกันตามหลักของความ เป็นผู้มี สติสัมปชัญญะมีความรอบคอบในการดำเนินชีวิตตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม มากน้อย เพียงใด เป็นต้นหากดูท่าจะห่างไกลกันมากก็ไม่ควรอยู่ร่วมกันเป็นการป้องกันความขัดแย้งที่ไม่ สร้างสรรค์ อันจะนำสู่ความรุนแรงได้ในภายภาคหน้า

2. สามีภรรยาควรตักเตือนกันเป็นประจำในหลักประกัน 5 ประการ: เบญจศีล-เบญจธรรม สามารถนำมาสร้างเป็นหลักประกันที่จะไม่สร้างรอยร้าวให้เกิดขึ้นต่อกันระหว่า ภรรยา เพื่อสร้าง ความไว้วางใจให้แก่กันและกันได้แก่

หลักประกันประการที่ 1 : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่สร้างความโหดร้ายรุนแรงขึ้นในจิตใจของ กันและกันโดยการตั้งจิตไว้ในความเมตตา กรุณาความรักใคร่ปรารถนาดีและสงสารเห็นใจอีกฝ่าย เสมอในฐานะที่ได้ตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกันเหมือนลงเรือลำเดียวกันแล้วเพื่อป้องกันปัญหาการใช้กำลัง ช่มเหงทำร้ายร่างกายกันซึ่งมีผลเป็นความบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะสามีต้องให้ หลักประกันแก่ภรรยาให้มากเพราะเป็นเพศที่มีพลังกำลังเหนือกว่าทางที่ปลอดภัยที่สุด

หลักประกันประการที่ 2 : ต่างฝ่ายต้องไม่เป็นคนมือไว้มักเห็นแก่ได้จนสร้างความระแวงสงสัยให้แก่กันและกันเพื่อเป็นหลักประกันด้านทรัพย์สินภายในครอบครัวต้องมีภรรยาบางคู่ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องช้อนค่าใช้จ่ายต่างๆไว้เพื่อไม่ให้อีกฝ่ายนำไปใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายอาทินำไปเล่นการพนัน เป็นต้น

หลักประกันประการที่ 3 : ต่างฝ่ายต้องไม่ใจเร็วด่วนได้ตั้งตนไว้ในความพอดีในเรื่องกามคุณมีความสันโดษยินดีพอใจเฉพาะในคู่ครองของตนโดยไม่คิดนอกใจไม่ทะเลาะแหว่งจิ้งจะเป็นหลักประกันในเรื่องความรักในคู่ครองได้ซึ่งนับเป็นความปลอดภัยของครอบครัวเพราะการเป็นต้นแบบที่ไม่เจ้าชู้ให้แก่ลูกหลานด้วย

หลักประกันประการที่ 4 : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่พูดปดมดเท็จต่อกันเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจกันด้วยหลักแห่งความสัตย์เป็นหลักประกันแห่งความซื่อตรงต่อกันมิเช่นนั้นคนที่รักกันมานาน หากได้รู้ภายหลังว่าอีกฝ่ายหนึ่งไม่ซื่อสัตย์ต่อตนก็จะเปลี่ยนจากรักเป็นแค้นจนถึงแก่ทำร้ายทำลายกันในที่สุด

หลักประกันประการที่ 5 : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่สร้างเหตุแห่งความลุ่มหลงมัวเมาขาดสติโดยใช้สิ่งเสพติดมีนเมาเป็นเครื่องย้อมใจให้ฮึกเหิม ต้องใช้หลักการประคับประคองตนด้วยสติสัมปชัญญะเพื่อเป็นหลักประกันแห่งความไม่ประมาทและที่สำคัญที่ต้องตระหนักอย่างแรงกล้า เพราะเป็นทางนำมาของความล่มสลายทางเศรษฐกิจทั้งในครอบครัวชุมชนสังคมและประเทศชาติ

ข. การเยียวยาความรุนแรงระหว่างสามีและภรรยา: ในกรณีที่เกิดการกระทบกระทั่ง จนกลายเป็นความรุนแรงขึ้นแล้วและยังมีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกันด้วยภาระหน้าที่ในครอบครัว ต่างฝ่ายก็ต้องพยายามปรับอารมณ์ให้เย็นลงและพูดปรับความเข้าใจกันอย่างมีเหตุผลมีความจริงใจ เปิดใจให้กันโดยต่างฝ่ายต่างต้องนึกถึงความดีของกันและกันรวมถึงสิ่งใดที่เคยทำร่วมกันครั้งที่ยังดี ๆ กันอยู่ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาความรุนแรงที่เกิดว่ามีอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดเมื่อต่างฝ่าย ต่างทราบก็จะได้ปรับปรุงแก้ไขต่อไปไม่ควรโทษกันและกันควรนึกถึงหลักที่ว่าล้นย่อมกระทบพินเป็นธรรมดา ใช้ความเมตตากรุณาต่อกันให้มาก ๆ และให้อภัยอีกฝ่ายหนึ่งในความผิดพลาดโดยถือเสมือนว่าการให้อภัยผู้เป็นที่รักแม้ว่าความรู้สึกรักจะน้อยลงไปตามอารมณ์โกรธก็ตามก็เท่ากับเป็นการให้อภัยตนเองด้วยและยังได้ความรู้สึกสงบภาคภูมิใจที่ตนสามารถสร้างทานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดได้นั้นก็คือ อภัยทานตามมุมมองของความเป็นพุทธะคือความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นและผู้เบิกบานซึ่งจะทำให้ใจเบิกบานเบาและสบายขึ้นแทนความโกรธอาฆาตที่จะทำให้ใจหนักอึ้งเป็นทุกข์การเยียวยาที่ดีที่สุดของ ทั้งสองฝ่ายก็คือการเยียวยาจิตใจตนเองให้สามารถจัดโทษได้เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตร่วมกันต่อไป อย่างมีสติรอบคอบให้มากขึ้นรู้จักหลีกเลี่ยงเหตุปัจจัยที่จะก่อความรุนแรงขึ้นอีก

ค. การป้องกันแก้ไขและเยียวยาความรุนแรงระหว่างพ่อแม่และลูกพ่อแม่เป็นผู้นำลูกให้เห็นความสำคัญในการดำเนินชีวิตในครอบครัวด้วยการมีศรัทธ การประพฤติตนให้ถูกต้องดีงามตาม



หลักเบญจศีล-เบญจธรรม เพื่อความสงบสันติสุขร่วมกันโดยพ่อ แม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกมิใช่เพียงมีการพร่ำสอนแต่ตนเองไม่ลงมือปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดี พ่อแม่บางคนก็มีข้ออ้างว่าตนเป็นไม้แแก่ที่ตัดยากเสียแล้วขอให้ลูกอย่าได้ประพฤติตามขอให้ประพฤติ ดื้ออย่าเอาแบบตน ฯลฯ ซึ่งก็จะทำให้ลูกมีข้ออ้างเช่นกันว่าตนไม่มีแบบทั้งพ่ออย่างที่ดีแม่และลูกจึง ต้องประพฤติตนตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ด้วยความพร้อมเพรียงกันเป็นนิจสินหากใครผล่ออก นอกสู่นอกทางก็ต้องช่วยกัน นำกลับเข้ามาด้วยความเมตตากรุณารักใคร่ปรารถนาดีต่อกันพ่อแม่มิใช่ มีหน้าที่เพียงทำมาหากินอย่างสุจริตเพื่อเลี้ยงดูร่างกายลูกให้เติบโตใหญ่ให้ค่าใช้จ่ายค่าเล่าเรียนเพื่อการศึกษาที่โรงเรียนแต่ยังต้องเลี้ยงดูจิตใจของลูกให้อบอุ่นมีความสุขจากความปรารถนาหรือความ ใฝ่ฝันในบางเรื่องของลูกด้วยพยายามเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่มิให้เกิดความรุนแรงขึ้น

### 3.3 หลักธรรมทศ 6

พระพุทธศาสนามีแนวทางที่ชัดเจนสำหรับปัจเจกบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ทำนองคลองธรรมกับผู้แวดล้อมรอบตัวทุกสถานภาพโดยเฉพาะกับสมาชิกในครอบครัวพระพุทธเจ้า ทรงวางหลักสิทธิและหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัวไว้ในหัวข้อธรรมที่ชื่อว่า “ทศ 6” อันหมายถึงบุคคลประเภทต่าง ๆ ที่เราทุกคนต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยดุจทศที่อยู่รอบตัว(ที.ปา.(ไทย) 11/266-274/217-218) ซึ่งผู้วิจัยสนใจในบริบทที่เกี่ยวกับหน้าที่และความเกื้อกูลของคนในครอบครัวมีแก่นกันของสามีและภรรยา ดังในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่ว่า สามีพึงบำรุงภรรยาผู้เป็นทศเบื้องหลังและภรรยาก็อนุเคราะห์สามีโดยหน้าที่ฝ่ายละ 5 ประการ (ที.ปา.(ไทย)1/269/214) คือสามีบำรุงภรรยาโดย 1. ให้เกียรติยกย่องภรรยา 2. ไม่ดูหมิ่น 3. ไม่ประพฤตินอกใจ 4. มอบความเป็นใหญ่ให้ 5. ให้เครื่องประดับเครื่องแต่งตัวแก่ภรรยา ส่วนภรรยาอนุเคราะห์สามีโดย 1. จัดการงานดี 2. สงเคราะห์ญาติมิตรของทั้งสองฝ่ายด้วยดี 3. ไม่นอกใจสามี 4. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ 5. ขยันในการงานทั้งปวง ตัวอย่างของภรรยาที่ดีของสามีตามหลักฐานทางพระพุทธศาสนาได้แก่นางวิสาขา(นางเป็นผู้บรรลุนิพพานขั้นโสดาบันเมื่ออายุได้เพียง 7 ปีนางเป็นสตรีที่มีความงดงามในแบบที่เรียกว่า “เบญจกัลยาณี” และเป็นผู้มีอุปการะมากต่อพระพุทธศาสนา นางได้ปฏิบัติบำรุงพระบรมศาสดาและพระสงฆ์สาวกเป็นอันมากทั้งยังบริจาคตานแด่แม่แก่ประชาชนทั่วไปด้วยไม่มีหญิงใดในพุทธกาลจะปฏิบัติได้เพราะนางเป็นผู้เปี่ยมด้วยสังคหัตถุธรรม 4 ประการ คือด้วยการให้ เรียกว่าทานด้วยการเจรจาอ่อนหวานเรียกว่าปิยวาจา ด้วยการทำประโยชน์แก่เขาให้ความช่วยเหลือไม่เยอหยิ่งจองหองและด้วยการวางตัวอย่างเหมาะสมไม่เคยยกตนข่มท่านซึ่งในคัมภีร์เถรวาทมีเรื่องราวที่กล่าวถึงความดีงามของนางไว้มากมายเนื่องจากเป็นผู้ที่ได้รับโอวาท 10 จากบิดาคืออนนชัฏเศรษฐี (อง.ปญจ.(ไทย) 22/31/45) เมื่อครั้งก่อนออกเรือนได้แก่ (สิริ บุญภาค, 2548 : 109-118)

1. ไฟในไม่นำออกความหมายคือเรื่องไม่ดีไม่งามในครอบครัวเป็นเรื่องระหว่างสามีภรรยา ไม่ควรนำไปป่าวประกาศให้คนภายนอกได้รับรู้ด้วยเพราะย่อมไม่เป็นผลดีต่อความสัมพันธ์ของสามีภรรยา
2. ไฟนอกไม่นำเข้าความหมายคือไม่นำเรื่องรำคาญหุระคาญใจภายนอกบ้านเข้ามาสร้างความขุ่นเคืองให้เกิดภายในบ้านหรือครอบครัว เช่นการนำเอาคำนินทาว่าร้ายของเพื่อนบ้านมาเล่าสู่กันในครอบครัวก็ย่อมทำให้เกิดความร้อนใจหวาดระแวงของคนในบ้าน
3. ช่วยคนที่สมควรช่วยความหมายคือการทำรู้จักผูกมิตรกับคนบ้านใกล้เรือนเคียงด้วยการรู้จักแบ่งปันกันตามโอกาสอันควรเพราะเขาอาจช่วยป้องกันอันตรายให้ได้เช่น คอยสอดส่องขโมยหรือโจรให้ได้แม้ว่าการให้มิได้จะทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตรเสมอไปก็ตามก็ยังดีกว่าการมิรู้จักให้ซึ่งย่อมให้ผลในทางลบ
4. อย่าช่วยคนที่ไม่สมควรช่วยหมายถึงแม้จะมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นที่มาขอความช่วยเหลือในครั้งแรกก็ไม่ควรช่วยจนตัวเองต้องเดือดร้อนและยิ่งเมื่อผู้รับความช่วยเหลือมาขอยืมอะไรไปแล้วไม่ว่าจะเป็นเงินทองหรือสิ่งของไม่ใช่คืนให้ตามสัญญาก็ไม่ควรให้ความช่วยเหลือต่อไปเพราะจะทำให้ครอบครัวเดือดร้อน
5. ถึงเขาไม่มีจะให้ก็ควรมีน้ำใจให้กับเขาความหมายคือให้สงเคราะห์ญาติของทั้งสองฝ่ายเมื่อเขาได้รับความเดือดร้อนถึงเขาจะมีใช้คืนให้หรือไม่ก็ตาม
6. นั่งให้ตีความหมายคือให้รู้จักพิจารณาการนั่งว่านั่งเกะกะใครหรือนั่งทับสิ่งของทำให้เกิดแตกหักเสียหายหรือไม่หรือพิจารณาการนั่งอย่างมีสัมมาคารวะมิใช่จะเอาแต่นั่งไม่ลุกไปต้อนรับสามีพ่อแม่สามีญาติผู้ใหญ่แขกเรือน เป็นต้น
7. นอนให้ตีความหมายคือก่อนนอนควรตรวจตราดูความเรียบร้อยภายในบ้านให้ตีเสียก่อนเพื่อสร้างความปลอดภัยให้เกิดในครอบครัวและนอนหลับได้อย่างปราศจากกังวลใดๆ
8. กินให้ตีความหมายคือการทำรู้จักรับประทานอาหารให้เกิดสุขภาพที่ดีทั้งอาหารและเครื่องภาชนะในการรับประทานก็ต้องสะอาดด้วยจะได้ไม่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ
9. ดูแลไฟในบ้านความหมายคือให้รู้จักดูแลปรนนิบัติสามีพ่อแม่สามีเป็นอย่างดีเปรียบสามีพ่อแม่สามีเป็นไฟในบ้าน
10. ไหวไฟในบ้าน หมายถึง เป็นการแสดงความเคารพสามีและเมื่อแผ่ความเคารพไปยังพ่อแม่สามีด้วยเพราะถือเป็นสิริมงคลแก่ ครอบครัวธรรมเนียมไทยโบราณสอนไว้ให้ภรรยากราบเท้าสามีก่อนเข้านอนเพราะเท้าของสามีต้องใช้ตรากร้าออกไปทำงานเพื่อนำความสุขสบายมาสู่ครอบครัว

จากหลักธรรมในบริบทของสามีภรรยาเรื่องทศ 6 นี้จำเป็นอย่างยิ่งที่คนในครอบครัว ต้องนำมาใช้ในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญยิ่งในการครองชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขสามีภรรยาเมื่อใช้ ชีวิต

ร่วมกันแล้วภรรยาต้องเอาใจใส่ดูแลงานบ้านสงเคราะห์ญาติทั้งฝ่ายสามีและฝ่ายตนโดยเฉพาะ การไม่ทอดทิ้งผู้สูงอายุไม่มองใจสามีรักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้และขยันใส่ใจในกิจการงานทั้งปวง สามีเมื่อได้รับการปรนนิบัติจากภรรยาเช่นนี้ก็ไม่ได้เอาเปรียบต้องตอบแทนน้ำใจโดยการยกย่องไม่ดูหมิ่นไม่นอกใจมอบความเป็นใหญ่ให้และให้เครื่องประดับเครื่องแต่งตัวและหากภรรยาต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยสามีอีกแรงหนึ่งทั้งสองฝ่ายก็ต้องถ้อยทีถ้อยอาศัยผลัดกันดูแลงาน บ้านไม่เกี่ยงงอนกันโดยอ้างว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน

เมื่อสามีภรรยามีเรื่องขัดแย้งไม่ลงรอยกันก็ต้องรู้จักข่มใจอดทนและยินดีเสียสละ ความสุขส่วนตนบ้างเพื่อให้อีกฝ่ายสบายใจการสื่อสารกันแบบสันติวิธีนั้นแต่ละฝ่ายต้องใจกว้างรับ ฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายใช้เหตุผลแทนอารมณ์โดยการตั้งกัลยาณจิตต่อกันคือจะคิดจะพูดจะทำอะไรควรตั้งสัจจะไว้ในใจตนว่าจะใช้ความเมตตาและความยุติธรรมมิให้ลำเอียงเข้าข้างตนเองและเพื่อให้เกิดความสงบเย็นจากภายในดังคำพระท่านว่าจิตมีเมตตาาก็เหมือนปลาได้น้ำ ถ้าจิตขาดเมตตา ก็เหมือนปลาที่ขาดน้ำ ซึ่งจะหาความสงบได้ยากที่สำคัญคือทั้งสองฝ่ายควรมองให้เห็นโทษของโทษ และเห็นประโยชน์ของความเป็นมิตรที่ดีต่อกันว่าเป็นรากฐานสำคัญของการประนีประนอมในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

เมื่อปัจเจกบุคคลในครอบครัวต่างฝ่ายต่างปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่ตามหลักทศ 6 โดยเฉพาะสามีและภรรยาปัญหาเรื่องความไม่เสมอภาคทางเพศระหว่างสามีภรรยาที่เกิดในโลกสมัยใหม่ย่อมตกอันดับไปความขัดแย้งอันนำสู่ความรุนแรงย่อมเกิดยากเพราะต่างฝ่ายต่างก็มุ่งที่จะอนุเคราะห์กันพระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจธรรมชาติที่สร้างสตรีให้เกิดมาต่างจากชายว่ามีความหมายในตัวเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งความหมายในบริบทของ “ครอบครัว” พระพุทธศาสนาสอนให้ทั้งสองเพศอยู่เหนือทิฐิทัศน์โดยชายทำหน้าที่ชายและหญิงทำหน้าที่หญิงซึ่งต่างก็ต้องเข้าใจเคารพในความเหมาะสมเฉพาะที่แต่ละฝ่ายมีอยู่สามีภรรยาในสังคมสมัยใหม่จึงไม่มีความจำเป็นที่ จะต้องเอาชนะกันโอกาสที่จะเกิดการกระทบกระทั่งหรือขัดแย้งกันจนก่อให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวนั้นย่อมไม่เกิดขึ้นทศทั้ง 6 จึงนับเป็นเครื่องมือป้องกันความรุนแรงในครอบครัว ได้เป็นอย่างดียิ่งหรือแม้หากความรุนแรงมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นโดยเหตุสุดวิสัยด้วย ปัจจัยอื่นๆก็ตามก็ย่อมได้รับการแก้ไขเยียวยาได้อย่างทันที่

### 3.4 ขรวาสาธรรม 4 และสมชีวิธรรม 4

ขรวาสาธรรม 4 (ส.ส.(ไทย)15/246/354) 4 ประการของผู้ครองเรือน อันเป็นองค์ประกอบหลักที่ขาดมิได้เพราะหากขาดธรรม 4 ประการนี้แล้ว จะเป็นเหตุปัจจัยแห่งความรุนแรงในครอบครัว ได้แก่

1. สัจจะ คือ การมีความจริงใจข้อสัตย์ต่อกันไม่มีลับลมคมนัยจะก่อให้เกิดความระหองระแหงใจกัน และไม่ควรขุดคุ้ยเรื่องราวในอดีตซึ่งเป็นเบื้องหลังชีวิตของกันและกันขึ้นมาสนทนาเพราะอดีตไม่สำคัญเท่าสัจจะความจริงใจต่อกันในปัจจุบันและไม่ก่อให้เกิดผลดีใดๆ ทั้งยามสุขและ

ยามทุกข์ไม่ว่าจะจนหรือจะรวยต่างก็ต้องพร้อมที่จะเผชิญร่วมกันด้วยความจริงใจเต็ม ใจ มิใช่ฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งได้ดีกว่าแล้วก็แยกตัวห่างหรือหาเรื่องเลิกรหากจะแก้ไขปัญหาพื้นฐานไป ความขัดแย้งใน ครอบครัวก็ต้องขจัดความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน ดังนั้นจะต้องมีสัจจะใน 4 ด้านคือมีลักษณะ เป็นคนตรงจริงแท้ใน

ก. หน้าที่การงานหมายถึงรับผิดชอบต่อการงานอย่างครบถ้วนทำจริงทุ่มเทและทำงาน สำเร็จแล้วก่อให้เกิดคุณธรรมต่อตนเองต่อครอบครัวและต่อส่วนรวม

ข. คำพูดหมายถึงไม่ใช้วาจาที่ทวนอ้อมค้อมซ่อนเงื่อนพุดอย่างไรทำอย่างนั้นไม่โลเล พุดด้วยความสุจริตใจไม่ชักนำไปในทางชั่ว

ค. บุคคลหมายถึงไม่คิดคดทรยศหักหลังต่อกัน มีลักษณะร่วมทุกข์ร่วมสุขและส่งเสริม คุณธรรมให้ยิ่งขึ้นไป

ง. ความดีหมายถึงปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่อเพิ่มพูนความดีทำตามธรรมะอย่าง สม่าเสมอไม่ทำ ๆ หยุด ๆ มุ่งทำเพื่อบุญกุศลไม่หวังลาภยศสรรเสริญ

2. ทมะ คือ ความฝึกฝนปรับปรุงตนให้รู้จักข่มใจอดใจควบคุมอารมณ์รู้จักยับยั้งชั่ง ใจ บังคับตนเองไม่ให้เป็นคนอารมณ์ร้อนไม่เป็นคนขาดเหตุผลเชื่อคำพูดของบุคคลที่สามที่จะมาทำให้ แดกแยกกันทั้งสามีและภรรยาต้องรู้จักที่จะปรึกษาหารือกันด้วยเหตุผลอย่าคิดว่าตนเอง ถูกต้องเสมอ ไปประเด็นสำคัญคือการสร้างนิสัยใฝ่รู้ใฝ่ดีให้เกิดขึ้นในใจมีวินัยในตัวเองตลอดเวลา

3. ขันติ คือ ความอดทน ได้แก่ อดทนต่อความลำบากตรากตรำอดทนต่อทุกขเวทนา เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยอาจไม่มีคนดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควรอดทนต่อการกระทบกระทั่งถึงแก่ทะเลาะเบาะ แว้งต่อกันอดทนต่อความเจ็บใจความน้อยเนื้อต่ำใจและความเขี้ยววนใจอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นต้น หมายถึงต้องทนอดในสิ่งที่อยากได้แล้วไม่ได้และทนต่อสิ่งที่ไม่อยากได้แต่ได้ เช่นคำตำหนิว่ากล่าว เป็นต้น ทนรอคอยได้ในทุกสถานการณ์โดยต่างฝ่ายต้องคิดให้ได้ว่าก่อนอยู่กินร่วมกันไม่ต้องอดทน อะไรมากนักแต่เมื่อได้แต่งงานอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวแล้วก็ต้องอดทนให้มากขึ้น แม้จะต้องหวาน อมขมกลืนก็ตามและเพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่ลูกด้วยเพราะหากมีความอดทนไม่พอ จนถึงขั้นแยก ทางกันลูกก็จะมีปมด้อยผู้มีขันติย่อมมีวิธีคิดที่เป็นไปในทางที่จะเอื้อประโยชน์ โดยรวมต่อครอบครัว มากกว่าที่จะเห็นแก่ความพอใจและประโยชน์ส่วนตัวนอกจากนี้ขันติหรือความ อดทนนี้เป็นธรรมะ สำคัญที่จะแก้ปัญหาครอบครัวในเรื่องของความยากจนขัดสนหรือความล้มเหลวในด้านต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จครอบครัวมีเศรษฐกิจที่มั่นคงจึงต้องมีความขยันหมั่นเพียรควบคู่ ไปด้วยกันเสมอ

4. จาคะ คือ ความเสียสละเพื่อแบ่งปันมีน้ำใจเรียกว่าตัดจิตตัดใจได้ทั้งภายในและ ภายนอก ภายนอก คือ เสียสละเพื่อญาติทั้งฝ่ายสามีและภรรยาภายในคือเสียสละอารมณ์ชั่ววูบ เสียสละสิ่งที่เป็นส่วนเกินของชีวิตอันจะก่อหนี้สินได้หรือเสียสละสิ่งเสพติดต่าง ๆ ที่ต้องการเสพทั้ง สามีและภรรยาต้องรู้จักวางแผนจัดงบประมาณชีวิตให้สมดุลร่วมกันด้วยการมีจาคะโดยเฉพาะรู้จักให้

อภัยกันอยู่เสมอไม่ผูกใจเจ็บต่อกันเมื่อมีอะไรไม่เข้าใจกันก็จะไม่ไปรื้อฟื้นเรื่องเก่าๆมาทักถ่มกันจนเกิดการแตกร้างทางอารมณ์และแตกแยกกันไปในที่สุดดังนั้นการมีจาละมุ่งไปที่การทู่ท่เสียสละให้แก่กันเพื่อความรักความอบอุ่นความมั่นคงของครอบครัวปัจเจกบุคคลทั้งผู้นำครอบครัวและสมาชิกครอบครัวทุกคนควรต้องประพฤติธรรมของ ผู้ครองเรือน 4 ประการนี้ โดยพัฒนาตนไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัวที่สร้างร่วมกัน ระหว่างสามีกับภรรยาพัฒนาความสัมพันธ์อันดีในบทบาทของพ่อแม่ลูกและเครือญาติในครอบครัว ตั้งแต่เดิมของทั้งฝ่ายสามีและภรรยา

อนึ่งในความเป็นกัลยาณมิตรของคู่สามีภรรยา ผู้มีความเสมอภาคกล่าวได้ว่ามีเกณฑ์ตัดสินจากธรรมของผู้ครองเรือน 4 ประการนี้เองถือเป็นหลักธรรมพื้นฐานในจิตใจและในการสร้าง สัมพันธ์ที่ ดีงามแก่คู่ผู้อื่นสามีภรรยาก็ควรมีธรรมที่สมน้ำสมเนื้อกันหรือเสมอกันในหลักธรรมที่ เรียกว่า สมชีวิธรรม 4 (อัง.จตุกก.(ไทย) 21/55/94 ในปฐมสมชีวิสูตรว่าด้วยผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอกันสูตรที่ 4 คือ

1. สมศรัทธา: มีศรัทธาเสมอกัน
2. สมศีลา: มีศีลเสมอกัน
3. สมจาคา : มีความเสียสละเสมอกันและ
4. สมปัญญา: มีปัญญาเสมอกัน

สมชีวิธรรม 4 นี้จะเป็นฐานรองรับชีวิตคู่ครองในระดับที่สมละคู่ควรกันทั้งในชาตินี้ และชาติหน้าเหตุเพราะความเป็นผู้มีธรรมสมกันนี้เองทำให้ทั้งสองฝ่ายเป็นผู้มีศรัทธารู้ความ ประสงค์ของผู้xorู้จักสำรวมระวังในการดำเนินชีวิตโดยธรรมใช้คำพูดที่ไพเราะอ่อนหวานต่อกันมีความรักใคร่ปรองดองไม่คิดร้ายต่อกันซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ตรัสเกี่ยวกับธรรมสำหรับคู่ สมรสไว้ในปฐมสังวาสสูตรว่าการอยู่ร่วมกันของสามีภรรยาในลักษณะนี้จัดอยู่ในประเภทที่ 4 สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดาคือ สามีภรรยาต่างเป็นคนมีศีลทั้งคู่ (อัง.จตุกก.(ไทย) 21/53/89)

### 3.5 พรหมวิหาร 4 (ที.ม.(ไทย)10/327-329/256-257)

พรหมวิหาร 4 นี้หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือธรรมประจำใจอัน ประเสริฐหรือธรรมประจำใจของผู้มีความดีอันยิ่งใหญ่คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พรหมวิหาร 4 นี้พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2558 : 259) กล่าวว่า เป็นธรรมที่ต่อสืบเนื่องในเบญจธรรมหรือกัลยาณธรรมในเรื่องของความมีเมตตา กรุณาที่มีมุทิตาและอุเบกขาประกอบอยู่ด้วยผู้เจริญพรหมวิหาร 4 แม้ยังไม่เป็นไปเพื่อความเปื้อน่ายเพื่อคลายกำหนดเพื่อดับเพื่อสงบระงับเพื่อรู้ยิ่งเพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพานแต่ก็ ยังผลให้ไปเกิดในพรหมโลก (ที.ม.(ไทย)10/327-329/256-257) จึงไม่ต้องพูดถึงความสันติสุขในโลกมนุษย์นี้ว่าผู้เจริญพรหมวิหาร 4 จะได้รับมากเพียงใดตัวอย่างของผู้มีพรหมวิหาร 4 ในทุก ๆ ครอบครัวก็คือ

พ่อและแม่ผู้เปรียบเป็นพรหมของลูกพ่อแม่ต้องตระหนักเสมอว่าตนอยู่ในฐานะเสมือนพรหมของลูกที่ต้องประกอบด้วยความเมตตากรุณาต่อลูกยินดีเสมอเมื่อลูกมีความสุขและมีความสำเร็จในชีวิตทุกๆด้านขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักกลางไม่ใช้สิทธิ์ในความเป็นพ่อแม่เข้าใจเป็นกลางไม่ไปก้าวก่ายความเป็นส่วนตัวของลูกมากเกินไปโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นจะต้องการความเป็นส่วนตัวมาก เป็นพิเศษพ่อแม่สามารถคอยสอดส่องดูแลลูกอยู่ในระยะห่างที่พอเหมาะเพียงคอยระวังมิให้ลูกเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขต่าง ๆ ได้โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้พ่อแม่ได้มีส่วนร่วมร่วมกับนักเรียนและหมั่นเข้าร่วมประชุมผู้ปกครองที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นร่วมกันเพื่อจะได้ทราบความเป็นไปใน เรื่องการเรียนและความประพฤติของลูกพ่อแม่ให้คำแนะนำลูกได้ในลักษณะที่ไม่เป็นการบังคับ คัดหวังหรือขู่เข็ญจนลูกเกิดความกดดันจนรู้สึกเครียดอันอาจส่งผลให้มีพฤติกรรมไปในทางก้าวร้าว รุนแรงได้พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างในความประพฤติอันดีงามไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันยี้มยี้มให้กันเสมอ ไม่เคร่งเครียดเกินไปจนบรรยากาศในบ้านไม่อบอุ่นสำหรับลูกต้องใจเย็นร่วมกันแก้ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวด้วยวิธีสุ่มรอบคอบ มีเหตุผลและสงบสันติไม่ไว้วางใจคำพรูสวาทคำทอต่อว่ากันหากลูกมีปัญหาพลาดพลั้งในเรื่องต่างๆเช่นผลการเรียนไม่ดีหรือผิดใจกับเพื่อนแม่ต้อง ปลอดภัยให้กำลังใจและคำแนะนำที่ดีไม่ดูถูกหรือซ้ำเติมขณะเดียวกันลูกก็ต้องเคารพอ่อนน้อม เชื่อฟัง และกตัญญูต่อพ่อแม่รู้จักเลือกคบหาสมาคมกับเพื่อนดีไม่เป็นอันธพาลไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติดหากทั้งพ่อแม่และลูกปฏิบัติตามนี้ได้ความรุนแรงย่อมไม่อาจเกิดได้หรือหากมีความซุ่นซ้องหมอง ใจกันระหว่างพ่อแม่และลูกแต่ละฝ่ายต้องเปิดใจพูดคุยรับฟังกันและกันโดยไม่ใช้อารมณ์ควรมีการทำ กิจกรรมร่วมกันเช่นรับประทานอาหารร่วมกันที่บ้านหรือนอกบ้านในบางโอกาสพ่อแม่ร่วมกิจกรรม ที่โรงเรียนกับลูกเช่น การแข่งกีฬาสามัคคีระหว่างนักเรียนและผู้ปกครองการไปทำบุญตักบาตรฟัง ธรรม เวียนเทียนที่วัดในวันสำคัญทางพุทธศาสนาด้วยกัน ฯลฯ ที่สำคัญต้องหมั่นแสดงความรักความ อารมณ์ต่อกัน ทั้งคำพูดและท่าทีที่มีการสวมกอดให้ความอบอุ่นแก่กันเป็นประจำโดยไม่รังเกียจ วัฒนธรรมของชาวตะวันตกเพราะเรื่องของการรักความสามัคคีปรองดองกันในครอบครัวเป็นเรื่อง ของทุกวัฒนธรรมในโลกก็จะช่วยเยียวยาความบาดหมางที่เคยมีต่อกันได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งหาก พ่อแม่ลูกจะได้สวดมนต์ทำสมาธิพร้อมหน้ากันและแนะนำลูกให้เข้าใจถึงความเป็นพรหมของพ่อบ้าง แม่แล้วแนะนำให้ลูกกราบตักหรือกราบเท้าแสดงความกตัญญูระลึกในคุณของพ่อแม่โดยเลาความทุกข์ยากให้ลูกได้รับรู้และอำนวยความสะดวกช่วยให้พรลูกสายใยรักและความผูกพันในครอบครัวจะยิ่งแน่นแฟ้นและเป็นเกราะป้องกันสิ่งชั่วทั้งหลายรวมทั้งความขัดแย้งความรุนแรงไม่ให้มากล้ำกรายทำร้าย จิตใจกันได้

หลักพรหมวิหาร 4 ทำให้ชีวิตครอบครัวมีความอบอุ่นลูกๆมีแบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่เมื่อมีปัญหาผิดพลาดในชีวิตก็จะมีพ่อแม่เป็นผู้ชี้แนะแก้ไขพร้อมทั้งปลอดภัย เยียวยาจิตใจคู่สมรสในยุคนี้ควรต้องฝึกฝนตนเองในการใช้หลักธรรมนี้เพื่อความพร้อมในการอบรมดูแลลูกๆ อย่างเหมาะสมเพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆรวมถึงความรุนแรงในครอบครัวได้ด้วยดี

### 3.6 สังคหวัตถุ 4 (อัง.จตุกก.(ไทย) 21/32,256/51, 373.)

คนในครอบครัวเดียวกันสามีภรรยาพ่อแม่และลูกควรต้องมีหลักของการสงเคราะห์กัน ประจําใจคือการนำเอาหลัก“สังคหวัตถุ 4” ตามพุทธธรรมมาใช้เป็นคุณเครื่องช่วยเหลือกันและยึดเหนี่ยวใจกันไว้โดย

1. ทาน คือ การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่น้ำใจไมตรีตลอดจนทรัพย์สินและสิ่งของแก่กันและกันเองในครอบครัวของตนการสงเคราะห์ญาติและการบำเพ็ญทานรวมถึงการแบ่งปันเอื้อเฟื้อน้ำใจไมตรีแก่ครอบครัวของผู้ที่กำลังเดือดร้อนทานยังรวมไปถึงวิทยาทานคือการให้ความรู้ธรรมทาน คือ การให้สติเตือนใจให้รู้ถึงธรรมชาติความเป็นไปของโลกและชีวิตและอภัยทานเป็นทานที่สำคัญมากในการยุติปัญหาต่าง ๆ ได้คือการสละความผูกอาฆาตความพยาบาท ความอิจฉาความโกรธ ความเกลียดความคิดที่จะแก้แค้นที่ภูมิมานะเป็นต้นการแสดงอภัยทานนี้เป็นสิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เป็นนิจเพราะเป็นสิ่งที่ยากแต่เมื่อใดที่ทำได้ก็จะให้ผลเป็นการแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเพราะเวลาจะให้ผู้ให้ไม่ต้องไปขอใครไม่ต้องไปหาจากที่ใดทั้งยังไม่ทำให้รู้สึกสูญเสียสิ่งใดนอกจากจะเป็นการได้ความภาคภูมิใจเพราะการขอโทษ หรือการให้อภัยต่อกันมิใช่เรื่องของการเสียหายเสียศักดิ์ศรีเสียรู้หรือมิใช่การได้เปรียบเสียเปรียบแต่อย่างใดตรงกันข้ามการขอโทษหรือการให้อภัยกลับเป็นการชำระใจให้สะอาดเปรียบเสมือนการชำระภาชนะสกปรกเช่นเมื่อเราล้างแก้วน้ำให้สะอาดแล้วก็เหมาะสมที่จะใช้รองรับน้ำบริสุทธิ์ที่เทลงไปใหม่หรือเหมือนการโยนของที่เรารับไม่ชอบทิ้งไปโดยไม่คิดเสียดาย เป็นความยินดีที่จะกล่าวคำขอโทษ หรือให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างไม่ลังเลสงสัยใดๆก่อเกิดความสุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ

2. ปิยวาจา คือ พูดจาอ่อนหวานถ้อยทีถ้อยอาศัยกันอยู่บนพื้นฐานของสัมมาวาจาหรือศีลข้อที่ 4 และเป็นถ้อยคำที่ไม่บั่นทอนกำลังใจแต่ให้กำลังใจและส่งเสริมให้ทำความดียิ่งขึ้นไป

3. อัตถจริยา คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อกันและช่วยเหลือเกื้อกูลในครอบครัวเดียวกันหากพ่อแม่ลูกประพฤตินเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อกันทำให้เกิดความรักความผูกพันและสามัคคีกลมเกลียวกันอย่างแน่นแฟ้นไม่ต้องกังวลในข้อบกพร่องหรือจุดด้อยของสมาชิกในครอบครัวแต่มองจุดเด่นมองในแง่ดีและการเกื้อกูลนั้นก็จะเป็นการส่งเสริมคุณธรรมประโยชน์ สามารถพัฒนาไปสู่ความสงบสุขได้ง่ายขึ้น

4. สมานัตตตา คือ การทำตนให้เข้ากันได้และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ถือตัวร่วมสุขร่วมทุกข์กันเป็นต้น (อง.จตุกก (ไทย) 21/32, 256/51, 373) ความเป็นคนสม่าเสมอเป็นเรื่องสำคัญเพราะจะเป็นต้นแบบให้สมาชิกในครอบครัวถือเอาเป็นเยี่ยงอย่างถ้าเป็นต้นแบบที่ดีที่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดกำลังใจในการทำแต่สิ่งดีๆช่วยกันพัฒนาครอบครัวไปสู่ความสงบสุขร่วมกัน

หลักการสงเคราะห์กันนี้ทำให้ครอบครัวชุมชนและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสันติมี มิตรไมตรีต่อกันเข้าอกเข้าใจกันเมื่อครอบครัวใดในละแวกเดียวกันเกิดปัญหาขึ้นโดยเฉพาะเมื่อเกิด ปัญหา

ความรุนแรงขึ้นก็จะร่วมมือร่วมใจกันช่วยผ่อนคลายนสถานการณ์ให้แก่ครอบครัวนั้นหากแต่ครอบครัวมีหลักธรรมนี้ในการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกันแต่ละครอบครัวจะไม่ปล่อยให้ครอบครัวเพื่อนบ้านต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพังขณะเดียวกันครอบครัวที่ประสบปัญหาที่จะไม่หวังเหินว่า ปัญหาความรุนแรงนั้นเป็นเรื่องส่วนตัวเฉพาะครอบครัวเท่านั้นแต่ยินดีแบ่งปันให้ร่วมรับรู้อย่างน้อย ก็เป็นอุทาหรณ์ไม่ปรารถนาให้เกิดกับครอบครัวอื่นๆและไม่รู้สึกเสียหน้าที่จะรับความช่วยเหลือจาก ครอบครัวอื่นๆ

### 3.7 ทัศนคติที่มีต่อประโยชน์ 4

การป้องกันหรือแก้ปัญหาในแง่ของการขาดความสันโดษหรือการขาดอุเบกขาในการดำเนินชีวิตครอบครัวท่ามกลางสิ่งแวดล้อมยุ่งเหยิงภายนอกในยุคโลกาภิวัตน์อันเป็นเหตุแห่งความขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัวนั้นต้องคำนึงถึงเป้าหมายในการใช้ชีวิตร่วมกัน คือสามัคคีกันสร้างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวให้มั่นคงโดยปฏิบัติตามหลักธรรมในทัศนคติที่มีต่อประโยชน์ 4 ประการ (ขุ.สุ. (ไทย) 25/37/507) ได้แก่

1. อุภูฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่นคือขยันทำมาหากินในอาชีพที่สุจริตไม่ประกอบมิถาอาชีพ 5 อย่างเช่นค้ามนุษย์ค้าอาวุธค้ายาพิษค้าสิ่งเสพติดและค้าสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า
2. อารักขสัมปทา:ถึงพร้อมด้วยการเก็บรักษาที่คือประหยัดอดออมรู้จักวางแผนการใช้ทรัพย์อย่างเหมาะสม
3. กัลป์ยามมิตตตา เลือกคบเพื่อนดีหรือกัลยาณมิตรต้องรู้จักเลือกคบหาแต่มิตรแท้ซึ่งมีอยู่ 4 จำพวก ได้แก่ (ที.ปา.(ไทย) 11/265/211-212)

ก. มิตรอุปการะ มีลักษณะ 4 คือ เพื่อนประมาทช่วยรักษาเพื่อนเพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อนเมื่อมีภัยเป็นที่พึ่งได้และเพื่อนมีกิจจำเป็นก็ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

ข. มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มีลักษณะ 4 คือ บอกความลับแก่เพื่อนปิดความลับของเพื่อน มีภัยอันตรายไม่ละทิ้งและแม้ชีวิตก็สละให้ได้

ค. มิตรแนะนำประโยชน์ มีลักษณะ 4 คือ จะทำชั่วเสียหายคอย ห้ามปรามไว้คอยแนะนำ ให้ตั้งอยู่ในความให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟังและบอกทางสุขทางสวรรค์ให้

ง. มิตรมีน้ำใจ มีลักษณะ 4 คือ เพื่อนมีทุกข์พลอยทุกข์ด้วยเพื่อนมีสุขพลอยดีใจ เขาดี เดี๋ยวเพื่อนก็ช่วยยั้งแค้นให้และเขาสรรเสริญเพื่อนก็ช่วยพูดเสริมสนับสนุน

4. สมชีวิตา คือ การพิจารณาใช้ทรัพย์ที่หามาได้เพื่อเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์คือใช้เลี้ยงดูคนในครอบครัว บิดามารดาและญาติมิตรของทั้งฝ่ายสามีและฝ่ายภรรยา รวมถึงการทำบุญทำทาน เป็นต้นเพื่อให้เกิดสุขจากการมีทรัพย์ ใช้จ่ายทรัพย์การไม่เป็นหนี้และความประพฤติที่ไม่มีโทษจากอบายมุขโดยความหมายก็คือทางไปสู่อุทิศความสุขความไม่สบายทั้งปวงและ เป็นต้นเหตุแห่งความล้มเหลวในชีวิตทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคมจึงเป็นเครื่องมือทำลาย ครอบครัวอย่างรุนแรงประเภทหนึ่งคือ สิ่งอันเป็นอกุศล 6 ชนิด ได้แก่



ก. การเสพสุรยาเสพติด: เป็นสิ่งทำลายสุขภาพในเบื้องต้นคือเป็นทางนำโรคต่างๆ มาสู่ร่างกายเสื่อมทรพย์ก่อเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทเป็นเหตุให้เสียชื่อเสียงและเสื่อมกำลังปัญญา เป็นต้น

ข. การเที่ยวกลางคืน: เป็นความประพฤติได้ชื่อว่าไม่รักษาตัวไม่รักษาสุขภาพหรือสามีนไม่รักษาทรัพย์สมบัติเป็นที่ระแวงของคนทั้งหลายมักถูกใส่ความซึ่งเป็นผลมาจากการมักพูดไม่จริงในทีนั้น ๆ และทำให้ได้รับความลำบากมาก เป็นต้น

ค. การติดสิ่งบันเทิงเรีงรมย์ชอบเที่ยวดูการละเล่น: เป็นสิ่งเสพติดที่สำคัญอย่างหนึ่งคือติดนิสัยที่เมื่อรู้ว่ามีเรื่องบันเทิงสนุกสนานที่ไหนเป็นอดใจไม่ได้จะต้องไปร่วมด้วยเสมอไม่ว่าจะเป็น การเต้นรำขับร้องดีดตีตีเป่าขับเสภา

ง. การเล่นเกมพนัน: เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความประมาทอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นอันตรายมาก ดังคำเตือนใจของบรรพบุรุษที่ว่าน้ำท่วมไฟไหม้โจรภัยมา จะทำลายทรัพย์สินให้หมดไปอย่างไรก็ยังเหลือบ้านหรือที่ดินไว้ให้แต่การเล่นพนันเมื่อถึงที่สุดแล้วไม่เหลือทรัพย์สมบัติใดๆ ให้เป็นมรดกแก่ ลูกหลานวงศ์ตระกูลร้ายยิ่งไปกว่านั้นแม้ลูกเมียยังต้องขายใช้หนี้แม้โทษเฉพาะหน้าเมื่อชนะย่อมก่อ เวร เมื่อแพ้ย่อมเสียตายทรัพย์ย่อมฉิบหายไม่มีใครเชื่อถือเป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนและไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

จ. การคบคนชั่วเป็นมิตร: ย่อมถูกชักจูงไปในทางเสื่อมยอมทำให้เป็นนักเลงการพนัน นักเลงเจ้าชู้นักเลงสุราและยาเสพติดหลอกลวงผู้อื่นด้วยของปลอมทำให้เป็นคนโกงผู้อื่นได้อย่างไม่ละอายต่อบาปและทำให้เป็นนักเลงอันธพาล เป็นต้น

ฉ. การเกียจคร้านในการทำงาน: เมื่อมีนิสัยมักง่ายในการเลี้ยงชีพด้วยอบายมุขเพราะหลงผิดคิดว่าจะได้เงินมาง่ายๆ ย่อมเกียจคร้านในงานอาชีพสุจริตและจะมีข้ออ้างข้อแก้ตัวที่จะไม่ทำงานเสมอๆ เช่นมักอ้างว่าหนานวันกร่อนนักเวลายังเข้าอยู่ชอนนอนอีกหน่อยเวลาเย็นกินไปแล้วเอาไว้ทำวันหลังอ้างว่าหิวแล้วกระหายแล้วอย่าเพิ่งทำงานเลยกินดื่มก่อนเอะผัดเพี้ยนการทำงานด้วยข้ออ้างต่าง ๆ ย่อมทำให้ทรัพย์เสื่อมสิ้นไป เป็นต้น

เหตุการณ์ความขัดแย้งอันนำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวชุมชนและสังคมส่วนใหญ่ล้วนมีต้นเหตุมาจากอบายมุขแทบทั้งสิ้นเพราะพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขครอบครัวก็คือ ฐานะทางเศรษฐกิจหากขาดการจัดการที่เหมาะสมในเรื่องการใช้ทรัพย์ซึ่งแต่เดิมสามีมอบความไว้วางใจให้แก่ศรีภรรยาภรรยาที่จัดการใช้จ่ายทรัพย์และทำหน้าที่ต่อสามีและบุตรอย่างถูกต้องสมบูรณ์ดังแสดงไว้ในทศ 6 ก็จะช่วยป้องกันและกำจัดปัญหาความขัดแย้งให้หมดไปก็จะไม่เกิดความรุนแรงขึ้นในครอบครัวแต่สภาพการณ์ในปัจจุบันมีการส่งเสริมอบายมุขกันอย่างกว้างขวางมากมาย ทำให้กิเลสในใจคนเฟื่องฟูและไม่เข้าใจคุณค่าของศีลธรรมเห็นเป็นของคร่ำครึไม่โก้เก๋ คนตกยุคไม่ทันสมัยคนมีศีลธรรมกลายเป็นเรื่องผิดปกติเป็นทีกทั้งไม่ได้รับการส่งเสริมยับยั้ง สนับสนุนจากรัฐบาลต่างจากการประกอบมิจฉาอาชีพที่จะนำรายได้จำนวนมหาศาลแก่ผู้ประกอบการ ธุรกิจและ

ภาชีตลอดจนเปี้ยบายรายทางสำหรับผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงกลายเป็นต่างคนต่างช่วยขยาย อบายมุข เต็มบ้านเต็มเมืองเต็มไปทั่วทั้งโลกผู้คนจึงเสื่อมศีลธรรมกันอย่างหนักอันเป็นสาเหตุหลักๆ ก่อให้เกิดความขัดแย้งสะสมจนเป็นความรุนแรงตั้งแต่ระดับบุคคลต่อบุคคลระดับครอบครัวชุมชน สังคมประเทศชาติ ไปจนถึงระดับประชาคมโลก

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความขัดแย้งรุนแรงที่นำมากล่าวทั้ง 7 หมวดนี้แต่ละหมวดมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันในบริบทของ การอยู่ร่วมกันในครอบครัวเป็นหลักที่เกี่ยวข้องกับชุมชนและสังคมอย่างเป็นปกติสุขซึ่งหลักธรรมทุกหมวดรวมลงในทาน ศีลภาวนา สามารถนำมาใช้จัดการกับความรุนแรงในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ที่ศ 6 จะเป็นหมวดธรรมที่กล่าวได้ว่าเป็นตัวเชื่อมเครือข่ายความสัมพันธ์ในแบบกัลยาณมิตรของคนในครอบครัว เต็มใจและสังคมแวดล้อมรอบนอก เช่นโรงเรียนวัดสถานที่ทำงานผู้นำและสมาชิกครอบครัวที่ต่างต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างหลีกเลี่ยงมิได้

## 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับคู่มือและคุณภาพของคู่มือ

### 2.5.1 ความหมายของคู่มือ

การปฏิบัติหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาให้มีประสิทธิภาพจะต้องมีคู่มือเพราะคู่มือจะเป็นแนวทางการช่วยเหลือให้ครูที่ทำหน้าที่ปรึกษาสามารถให้คำแนะนำช่วยเหลือให้นักเรียนนักศึกษาได้เป็นอย่างดีมีนักวิชาการได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของคู่มือไว้ ดังนี้

อำนาจ เถาตระกูล (2541 : 8) อธิบายเกี่ยวกับความหมายของคู่มือว่าเป็นเอกสารที่มีรายละเอียดเสนอแนะแก่ผู้ใช้สามารถเข้าใจแนวทางการใช้และข้อปฏิบัติที่ช่วยให้การนำเรื่องนั้นไปใช้งานตามเจตนารมณ์

ปรีชา ช่างขวัญยืน และคณะ (2539 : 127) อธิบายเกี่ยวกับความหมายของคู่มือว่าเป็นหนังสือที่ใช้ควบคู่ไปกับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ให้แนวทางปฏิบัติให้กับผู้กระทำสิ่งนั้น ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

พริ้มเพรา คงชนะ (2537 : 9) ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของคู่มือเช่นเกี่ยวกับนักวิชาการคนอื่นที่กล่าวมาแล้วว่าเป็นหนังสืออ้างอิงซึ่งเป็นแนวทางวิธีการ การจัดกิจกรรมข้อเสนอแนะที่มีรายละเอียดเพื่อช่วยเหลือให้ดำเนินการตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

พจนานุกรมเว็บสเตอร์ (Webster, 1983 : 1097-1098) ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของคู่มือการสอนคือหนังสือที่บรรจุเนื้อหาตามหลักวิชาการและใช้เป็นหลักในการสอนระหว่างครูกับนักเรียนสอดคล้องกับแนวคิดของชอร์ส (Shores, 1960 : 50) ซึ่งให้ความหมายของคู่มือว่าคู่มือเป็นเครื่องมือที่ครูกับนักเรียนสื่อสารความหมายกันและกันเป็นแหล่งรวบรวมเนื้อหากิจกรรมและวัสดุ

ประกอบการสอนที่เกี่ยวข้องจากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความหมายของคู่มือซึ่งนักวิชาการได้อธิบายมาแล้ว

สรุปคู่มือเป็นหนังสือที่เขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้คู่มือได้ศึกษาทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม เพื่อกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้มีมาตรฐานใกล้เคียงกันมากที่สุดบรรลุผลสำเร็จตรงเป้าหมายด้วยตนเอง

### 2.5.2 ประเภทของคู่มือ

ในการจัดทำคู่มือต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคู่มือของทางราชการหรือคู่มือของห้างร้านบริษัทเอกชน ได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายประเภทของคู่มือ ไว้ดังนี้

ศักรินทร์ สุวรรณโรจน์ และคณะ (2535 : 77) ได้อธิบายเกี่ยวกับประเภทของคู่มือว่า คู่มือแบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่ประเภทที่หนึ่งคือคู่มือการสอน เป็นคู่มือที่ให้ความรู้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักสูตรการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเช่นคู่มือการจัดประชาธิปไตยในโรงเรียนคู่มือการปฏิบัติกิจกรรมและสร้างนิสัยโรงเรียนประถมคู่มืออบรมนักเรียนหน้าเสาธงคู่มือจัดกิจกรรมส่งเสริมด้านคุณธรรมในโรงเรียนประเภทที่สองคือคู่มือหนังสือเรียนเป็นคู่มือที่จัดขึ้นคู่กับหนังสือเรียนที่ต้องอธิบายการใช้หนังสือนั้นได้ถูกต้องและดำเนินการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน จึงมีลักษณะเป็นกึ่งแผนการเกี่ยวกับประเภทคู่มือโดยทั่วไปว่าคู่มือมี 3 ประเภทได้แก่ประเภทที่หนึ่งคือคู่มือครูเป็นหนังสือที่ให้แนวทางและคำแนะนำแก่ครูเกี่ยวกับสาระวิธีการสื่อวัสดุอุปกรณ์และแหล่งข้อมูลอ้างอิงประเภทที่สองคือคู่มือเรียนเป็นหนังสือซึ่งผู้เรียนใช้ควบคู่ไปกับตำราเรียนปกติจะประกอบด้วยสาระคำสั่งแบบฝึกหัดปัญหาคำถามที่วางสำหรับถามตอบและการทดสอบและประเภทที่สามคือคู่มือทั่วไปเป็นหนังสือที่ให้ข้อความรู้เกี่ยวกับทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้อื่นโดยมุ่งหวังให้ผู้อื่นหรือผู้ใช้เข้าใจสามารถดำเนินการในเรื่องนั้น ๆ ด้วยตนเองได้

อำนาจ เกาตระกุล (2541 : 8-10) อธิบายเกี่ยวกับประเภทของคู่มือมี 3 ประเภท ได้แก่ประเภทที่หนึ่ง คือคู่มือหลักสูตรในเอกสารที่มีรายละเอียดข้อเสนอแนะแก่ผู้ใช้หลักสูตรให้สามารถเข้าใจแนวทางการใช้และข้อพึงปฏิบัติประเภทที่สองคือ คู่มือฝึกงานเป็นเอกสารที่เสนอแนวทางการปฏิบัติการฝึกงานของผู้เรียนทั้งในสถานศึกษาหรือสถานประกอบการรวมทั้งให้ผู้ที่มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับการฝึกงานได้มีแนวทางในการปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันประเภทที่สามคือคู่มือนักเรียนเป็นเอกสารแนะนำการปฏิบัติตนของนักเรียนที่อยู่ในสถานศึกษาแห่งนั้นโดยเสนอแนะเกี่ยวกับข้อมูลของสถานศึกษาอาคารที่ตั้งกฎระเบียบวิธีปฏิบัติสิทธิประโยชน์สิ่งที่เป็นบริการและเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่นักเรียนจะได้รับ

จากแนวคิดเกี่ยวกับประเภทของคู่มือของนักวิชาการสรุปได้ว่าคู่มือแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. คู่มือเกี่ยวกับการเรียนการสอนตามหลักสูตรเป็นคู่มือที่เสนอแนะแนวทางหรือเทคนิควิธีการสอนการใช้สื่อหรือนวัตกรรมที่สัมพันธ์กับรายวิชาซึ่งระดับชั้นเรียนต่าง ๆ ที่กำหนดไว้หลักสูตรนั้น ๆ เช่น คู่มือรายวิชาคู่มือระดับชั้นเรียนคู่มือการใช้สื่อนวัตกรรมการเรียนการสอน เป็นต้น

2. คู่มือการจัดกิจกรรมการสอนทั่วไปเป็นคู่มือที่เสนอแนะแนวทาง หรือเทคนิควิธีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรบรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้และเป็นคู่มือที่มีได้เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเนื้อหา หรือคำอธิบายรายวิชาใดวิชาหนึ่งโดยตรงเช่นคู่มือการจัดกิจกรรม การทำประชาธิปไตยในโรงเรียนคู่มือกิจกรรมสร้างนิสัยสำหรับโรงเรียนประถมศึกษา คู่มือจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษาสำหรับครู อาจารย์ เป็นต้น

ศิริบุญ จงวุฒิเวทย์ และมาเรียม นิลพันธ์ (2542 : 17-18) กำหนดลักษณะคู่มือที่ดีเป็น 3 ด้าน ตามความเหมาะสมคือ

#### 1. ด้านเนื้อหา

1.1 เนื้อหาสาระหรือรายละเอียดในคู่มือควรตรงกับเรื่องที่ศึกษาและไม่ยากเกินไปจนทำให้ผู้เรียนไม่สนใจและหนีอ่าน

1.2 การนำเสนอเนื้อหาควรให้เหมาะสมกับพื้นฐานของผู้ที่จะศึกษา

1.3 การนำเสนอเนื้อหาควรให้เหมาะสมที่จะนำไปอ้างอิงได้

1.4 ควรมีกรณีตัวอย่างประกอบในบางเรื่องเพื่อจะได้ทำความเข้าใจง่าย

1.5 ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาของคู่มือให้ทันสมัยอยู่เสมอ

#### 2. รูปแบบ

2.1 ตัวอักษรที่ใช้ควรกำหนดตัวอักษรตัวโตและมีรูปแบบชัดเจนอ่านง่ายเหมาะสมกับผู้คู่มือ

2.2 ควรมีภาพหรือตัวอย่างเนื้อหา

2.3 ลักษณะการจัดรูปเล่มควรทำให้น่าสนใจ

2.4 การใช้ภาษาควรให้เข้าใจง่ายเหมาะสมกับผู้คู่มือ

2.5 ระบบการนำเสนอควรเป็นระบบง่ายไปหายากหรือเป็นเรื่องๆ ให้ชัดเจน

#### 3. ด้านการนำไปใช้

3.1 ควรระบุขั้นตอนวิธีการใช้คู่มือให้ชัดเจน

3.2 มีแผนภูมิ ตาราง ตัวอย่างประกอบให้สามารถนำไปปฏิบัติจริงได้

3.3 มีข้อมูลเพื่อสามารถใช้เพื่อประสานงานต่าง ๆ ได้สะดวกและรวดเร็ว

3.4 บอกลิทธิประโยชน์และข้อความควรปฏิบัติเข้าใจง่าย

เอกวุฒิ ไกรมาก (2541 : 57) ได้กล่าวถึงลักษณะที่ดีของคู่มือไว้ว่า

1. สามารถเข้าใจเนื้อหาข้อบ่งชี้หรือสิ่งที่จะสอนได้อย่างกระจ่างชัดเจนมองเห็นโครงร่างของการสอนทั้งหมด
2. ช่วยให้สามารถดำเนินตามแนวทางและขั้นตอนต่าง ๆ ได้ดีสามารถดัดแปลงและยืดหยุ่นได้เองไม่เป็นแนวทางบังคับต้องเสนอแนวทางโดยสามารถให้ปฏิบัติงานคล่องขึ้น
3. กิจกรรมที่เสนอแนะหรือกำหนดไว้ควรมีการทดลองใช้กับเด็กวัยนั้น ๆ เด็กสนใจปฏิบัติได้จึงควรใช้และเลือกได้บ้าง
4. แนวการเขียนเน้นย้ำปฏิบัติที่มุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างต่อเนื่องคือต้องเน้นย้ำไปทางเดียวกัน
5. ความแปลกใหม่ของกิจกรรมควรส่งเสริมแก่ผู้ปฏิบัติโดยค่อยเป็นค่อยไปได้มุ่งกระจายให้แนวใหม่ทั้งหมดแต่การใช้แนวปฏิบัตินั้น ๆ ต้องเป็นการปฏิบัติได้และได้ผลด้วย
6. รูปแบบวิธีการ (ขั้นตอน) ที่เป็นแนวทางในการเขียนคงรูปแบบและขั้นตอนโดยสม่ำเสมอเพื่อสะดวกแก่การใช้คู่มือมีหลายประเภทและผู้กำหนดประเภทของคู่มือไว้ดังนี้

ฉนิชภา เจริญรุ่งเรืองชัย (2547 : 29) ได้แบ่งประเภทของคู่มือเป็น 2 ประเภท คือ

1. คู่มือเกี่ยวกับการเรียนการสอนตามหลักสูตรหมายถึงคู่มือที่ใช้เป็นแนวทางการใช้หลักสูตร เทคนิควิธีการเรียนการสอน ใช้ร่วมกับหนังสือเรียน
2. คู่มือเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนการสอนทั่วไปหมายถึงเป็นคู่มือที่เสนอแนวทางทางเทคนิคในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับโครงการที่สนับสนุนการเรียนการสอนเช่นคู่มือโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนคู่มือโครงการประชาธิปไตยในโรงเรียน เป็นต้น

ปราณี กรุณวงษ์ (2546 : 11) ได้สรุปประเภทของคู่มือไว้ว่าแบ่งออก 3 ประเภท

1. คู่มือเกี่ยวกับการเรียนการสอนตามหลักสูตรเป็นคู่มือที่เสนอแนะแนวทางเทคนิควิธีสอนการใช้สื่อหรือนวัตกรรมที่สัมพันธ์กับวิชาหนึ่งหรือระดับชั้นเรียนต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรนั้น
2. คู่มือจัดกิจกรรมการสอนทั่วไป เป็นคู่มือที่เสนอแนะแนวทางเทคนิควิธีการดำเนินการกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
3. คู่มือโดยตรงเช่นคู่มือการจัดกิจกรรมประชาธิปไตยในโรงเรียนคู่มือจัดกิจกรรมโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ปรีชา ช่างขวัญยืน และคณะ (2539 : 172-182) อธิบายว่าโดยทั่ว ๆ ไปหนังสือคู่มือที่พบกันมี 3 ประเภทใหญ่ ได้แก่

1. คู่มือครู (Teacher's manual or handbook) เป็นหนังสือที่เป็นแนวทางและคำแนะนำแก่ครูเกี่ยวกับสาระวิธีการกิจกรรม สื่อ วัสดุอุปกรณ์และแหล่งข้อมูลอ้างอิงต่าง ๆ มักจะใช้คู่มือกับตำราเรียน

2. คู่มือการเรียน : แบบฝึกหัด (Student s manual or workbook) คือ หนังสือที่ผู้เรียนใช้ควบคู่ไปกับตำราเรียนปกติประกอบด้วยสาระแบบฝึกหัดปัญหาคำถามที่วางสำหรับเขียนคำตอบและการทดสอบปัจจุบันใช้ควบคู่ไปกับหนังสืออื่น ๆ ที่ทำหน้าที่แทนครูหรือตำราเช่นบทเรียนวิดีโอทัศน์หรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นต้น

3. คู่มือทั่วไปเป็นหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แก่ผู้อ่านโดยมุ่งหวังให้ผู้อ่านหรือผู้ใช้เข้าใจและสามารถดำเนินการเรื่องนั้นด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

### 2.5.3 องค์ประกอบของคู่มือ

ในการจัดทำคู่มือนั้นมีส่วนประกอบที่สำคัญๆที่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติงานได้ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของคู่มือไว้ดังนี้

ปรีชา ช่างขวัญยืน และคณะ (2539 : 145-156) ได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบการจัดทำคู่มือว่าต้องประกอบด้วยคำชี้แจงการใช้คู่มือเนื้อหาสาระการเตรียมการสอนกระบวนการวิธีการและกิจกรรมการเขียนคู่มือต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้การคาดคะเนล่วงหน้าว่าผู้ใช้นักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอะไรแล้วจัดทำข้อมูลที่จะช่วยส่งเสริมความรู้จะทำให้ผู้ใช้สามารถแก้ปัญหาได้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ปัญหาโดยปกติผู้เขียนคู่มือควรเป็นผู้มีประสบการณ์ในเรื่องที่เขียนมากพอสมควรซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าการดำเนินการในเรื่องนั้น ๆ มักจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับผู้อ่านหรือใช้คู่มือได้คู่มือที่ดีควรให้แหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านหรือผู้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าต่อไปสอดคล้องกับแนวคิดของ เอกวุฒิ ไกรมาก (2541 : 54) อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของคู่มือว่าจะประกอบด้วยคำชี้แจงการใช้คู่มือเนื้อหาที่สอนการเตรียมการสอนกระบวนการวิธีการและกิจกรรมการเรียนการสอนการวัดผลประเมินผลความรู้เสริมปัญญาคำแนะนำการป้องกันปัญหาแหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิง ส่วน เรืองชัย จงพิพัฒน์สุข (2542 : 6-7) อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบการจัดทำคู่มือว่าต้องประกอบด้วยคำชี้แจงการใช้คู่มือวิธีการเรียนการสอนการวัดผลและประเมินผลและข้อเสนอแนะ

เอกวุฒิไกรมาก (2541 : 54) กล่าวถึงองค์ประกอบของคู่มือคร่าวๆว่าควรประกอบด้วยรายละเอียดที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. คำชี้แจงการใช้คู่มือโดยปกติควบคุมถึงวัตถุประสงค์ของคู่มือความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการใช้คู่มือวิธีการใช้คำแนะนำ
2. เนื้อหาสาระที่สอนปกติจะมีการให้เนื้อหาสาระพร้อมที่จะสอนโดยมีคำชี้แจงหรืออธิบายประกอบและอาจมีการวิเคราะห์เนื้อหาสาระให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่จะอ่าน
3. การเตรียมการสอนประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้การเตรียมสถานที่วัสดุสื่ออุปกรณ์เครื่องมือที่จำเป็นการเตรียมวัสดุเอกสารประกอบการสอนแบบฝึกหัดและแบบปฏิบัติ ข้อสอบค่าเฉลี่ย

4. กระบวนการวิธีการกิจกรรมการเรียนการสอนส่วนนี้นับว่าเป็นส่วนสำคัญของคู่มือครู จำเป็นต้องให้ข้อมูลหรือรายละเอียดต่าง ๆ ต่อไปนี้คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน คำแนะนำและตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสอนที่จะให้การสอนบรรลุผลคำถามตัวอย่างแบบฝึกหัด ปฏิบัติและสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในการสอนข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำไม่ควรทำซึ่งมักเกิด มาจาก ประสบการณ์ของผู้เขียน

5. การวัดผลและประเมินผลคู่มือที่ดีควรจะต้องให้คำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับการสอน อย่างครบถ้วนการวัดและการประเมินผลการสอนนับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสอนอีก องค์ประกอบหนึ่งที่คู่มือจำเป็นต้องให้รายละเอียดต่าง ๆ เช่น

6. ความรู้เสริมคู่มือครูที่ดีจะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้และสามารถคาดคะเนได้ ว่าผู้ใช้มักจะประสบปัญหาในเรื่องใดและจัดหาหรือจัดทำข้อมูลที่จะช่วยส่งเสริมความรู้ของครูอันจะ ทำให้การสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

7. ปัญหาและคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและการแก้ปัญหาผู้เขียนคู่มือครูจะเป็นผู้มี ประสบการณ์ในเรื่องที่เขียนมากพอสมควรซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าการดำเนินการเรื่องนั้น ๆ มักจะมีปัญหา อะไรเกิดขึ้นบ้างและจุดอ่อนในเรื่องนั้นมีอะไรบ้างการมีประสบการณ์จะช่วยให้ผู้ใช้และผู้อ่านสามารถ กระทำสิ่งนั้น ๆ ได้ราบรื่นไม่เกิดอุปสรรคปัญหานับว่าเป็นจุดเด่นของคู่มือผู้เขียนคู่มือที่สามารถให้ คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้อ่านหรือผู้ใช้คู่มือจึงถือได้ว่าได้ทำ หน้าที่ของผู้เขียนหนังสือที่ดี

8. แหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงต่าง ๆ หนังสือที่ดีควรมีแหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงหรือ แหล่งข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการศึกษาค้นคว้าต่อไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งคู่มือครูเป็นหนังสือ ที่ใช้เป็นแนวทางในการสอนหากครูได้รับข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการสอน

มงคล ลีลาธนากร (2546 : 41) ได้จัดทำคู่มือครูประกอบการสอนหลักสูตรการใช้โปรแกรม ประมวลค่าของสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานโดยมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ปก
2. คำนำ
3. สารบัญ
4. คำแนะนำการใช้คู่มือ
5. ใบเตรียมการสอน
  - 5.1 วัตถุประสงค์
  - 5.2 วิธีสอน
  - 5.3 หัวข้อหลักสูตร

#### 5.4 สื่อการสอน

#### 5.5 แบบฝึกหัดตามใบงาน

#### 5.6 การวัดผลจากใบงาน/ใบทดสอบ

### 6. ใบข้อมูล/เนื้อหาตามหัวข้อวิชาเรียนตามลำดับ

#### 7. ใบงาน

องค์ประกอบของคู่มือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการจัดทำคู่มือเพราะจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงวิธีการใช้คู่มือเนื้อหาสาระของคู่มือคำชี้แจงเกี่ยวกับการจัดการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ การจัดกิจกรรม และยังบอกถึงแหล่งข้อมูลอ้างอิง

#### 2.5.4 คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือการวิจัยเป็นองค์ประกอบสำคัญของการวิจัย คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงมีความสำคัญยิ่งต่อความถูกต้อง น่าเชื่อถือ และการยอมรับข้อมูลหรือค่าของตัวแปรที่วัด เครื่องมือที่ด้อยคุณภาพอาจทำให้ค่าที่วัดได้นั้นคลาดเคลื่อน หรือผิดจากความจริง เมื่อนำไปวิเคราะห์หรือแปลความหมายอาจผิดพลาดหรือผลการวิจัยไม่น่าเชื่อถือ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลอาจจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่สร้างไว้แล้ว อาจเป็นเครื่องมือมาตรฐานหรือไม่ก็ได้ ผู้วิจัยเลือกใช้ให้เหมาะสม และเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างหรือพัฒนาขึ้น เพื่อใช้ในการวิจัยกิจกรรม วิชาโครงการหรือหาประสิทธิภาพสิ่งประดิษฐ์ ในกรณีที่มีเครื่องมือมาตรฐานหรือเครื่องมือที่สร้างไว้แล้วก็พิจารณาเลือกเครื่องมือที่มีคุณภาพ

คุณภาพของเครื่องมือที่ขึ้นอยู่กับลักษณะสำคัญที่จะต้องพิจารณา ได้แก่ ความเที่ยงตรง (Validity) ความเชื่อมั่น (Reliability) ความเป็นปรนัย (Objectivity) การปฏิบัติจริงได้ (Practical) อำนาจจำแนก (Discrimination) ยุติธรรม (Fairness) และประสิทธิภาพ (Efficiency) อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่า เครื่องมือทุกชนิดหรือทุกชิ้น ต้องตรวจสอบคุณภาพทุกประเด็นลักษณะ หรือคุณสมบัติบางประการอาจไม่ตรวจสอบก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดหรือประเภทของเครื่องมือ หรือแล้วแต่ความจำเป็น

1. ความเที่ยงตรง (Validity) บางแห่งเรียกว่า ความตรง เป็นลักษณะที่บ่งชี้ว่าเครื่องมือนี้สามารถวัดในสิ่งที่ประสงค์จะวัดคือ สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลหรือวัดค่าตัวแปรได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เช่น ตาชั่ง หรือเครื่องชั่ง ซึ่งใช้เก็บข้อมูลหรือวัดค่าตัวแปรน้ำหนักควรจะต้องมีความเที่ยงตรง แต่ถ้านำเอาตลับเมตรมาตรฐานมาวัดค่าตัวแปรน้ำหนักก็ไม่ควรมีความเที่ยงตรงคือไม่ได้วัดน้ำหนักตามวัตถุประสงค์ ถ้าต้องการทราบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุง ผู้วิจัยสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุง เพื่อนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูล ควรจัดได้ว่าเป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรง เป็นต้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นเครื่องมือที่ใช้ต้องมีความเที่ยงตรง ความเที่ยงตรงมีหลายประเภทได้แก่ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ความเที่ยงตรงตาม



โครงสร้าง ความเที่ยงตรงตามสภาพ และความเที่ยงตรงตามพยากรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ควรตรวจสอบความเที่ยงตรงแต่ไม่จำเป็นต้องตรวจสอบความเที่ยงตรงครบทุกประเภท

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) อาจเรียกว่าความเที่ยงเป็นการแสดงถึงความคงที่แน่นอนในการวัด เมื่อวัดสิ่งเดียวกันค่าของการวัดแต่ละครั้งควรคงที่ สม่ำเสมอ เครื่องมือที่ดีต้องวัดในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วได้ผลคงที่ คงเส้นคงวา จึงเชื่อมั่นในค่าที่ได้ เครื่องชั่งน้ำหนักที่มีความเชื่อมั่นสูงเมื่อชั่งของสิ่งหนึ่งก็ครั้งก็ตามค่า(น้ำหนัก) ที่ได้ย่อมไม่แตกต่างกัน การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือทำได้หลายวิธี เช่นวิธีการทดสอบซ้ำ (ใช้เครื่องมือชุดเดียววัดค่าซ้ำหลาย ๆ ครั้ง) วิธีการทดสอบคู่ขนาน วิธีการทดสอบแบบแบ่งครึ่งเครื่องมือและวิธีการหาความสัมพันธ์ภายใน เป็นต้น

3. ความเป็นปรนัย (Objectivity) บางครั้งเรียกว่าความชัดเจน หมายความว่าข้อคำถามต่าง ๆ ต้องชัดเจนวัดประเด็นเดียวไม่มีความลำเอียง ถ้าเป็นแบบสอบถามเมื่ออ่านคำถามแล้วต้องเข้าใจตรงกับสิ่งที่ต้องการจะวัด เช่น ถ้าใช้เครื่องมือวัดความชอบโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดเป็นความเรียง การตรวจเพื่อให้ค่าความชอบจะมีความเป็นปรนัยต่ำกว่าการใช้แบบสอบถามที่กำหนดค่าให้ตอบ หรือ แบบมาตราส่วนประมาณค่า แบบสอบถามแบบให้ตอบเป็นความเรียงจะให้ข้อมูลที่มีความเป็นอัตนัยสูง ความเป็นปรนัยของเครื่องมือพิจารณาจาก

3.1 คำถามต้องเป็นคำถามที่ชัดเจน รัดกุม ไม่กำกวม เป็นภาษาที่ผู้ตอบหรือผู้ให้ข้อมูลเข้าใจได้ตรงกันทุกคน เหมาะกับระดับความรู้ภาษาและวัย

3.2 การตรวจให้คะแนนหรือให้ค่าตัวแปรต้องเป็นระบบมีเกณฑ์ที่ชัดเจนไม่ว่าใครก็ตามมาตรวจหรือวัดตัวแปรย่อมได้ผลคือค่าของตัวแปรที่ไม่แตกต่างกัน

3.3 การแปรความหมายของค่าตัวแปรต้องเป็นระบบที่แน่นอนเป็นทิศทางเดียวผู้ใดจะแปลความหมายของค่าตัวแปรที่วัดได้ย่อมให้ผลการแปลไม่แตกต่างกัน

4. อำนาจจำแนก (Discrimination) หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือที่จะชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างหรือความเหมือนกันของสิ่งที่ต้องการวัดในลักษณะที่เป็นไปตามสภาพจริง เช่น เครื่องมือที่ใช้วัดความชอบ หรือเครื่องมือที่เป็นข้อสอบวัดความรู้ต้องเป็น เครื่องมือที่มีอำนาจจำแนกที่เหมาะสม สามารถแยกคนที่ชอบและคนที่ไม่ชอบออกจากกันเป็นคนละกลุ่มได้ ส่วนข้อสอบก็ต้องแยกคนที่ตอบถูกหรือได้คะแนนมากเป็นคนเก่ง ส่วนคนที่ตอบผิดหรือได้คะแนนน้อยเป็นคนไม่เก่ง เป็นต้น แบบทดสอบหรือข้อสอบควรตรวจสอบอำนาจจำแนก แต่เครื่องมืออีกหลายประเภทที่ไม่ประสงค์จะจำแนก ก็ไม่จำเป็นต้องหาค่าอำนาจจำแนก หรือทดสอบอำนาจจำแนกของเครื่องมือการหาค่าอำนาจจำแนกอาจดำเนินการได้หลายวิธีได้แก่ การพิจารณาจากสัดส่วน การทดสอบการแจกแจง แบบ t เป็นต้น

5. ปฏิบัติได้จริง (Practical) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ดี ควรใช้ได้อย่างสะดวก ไม่ยุ่งยาก เหมาะกับงานวิจัยตามสภาพ มีความคล่องตัวสามารถปรับให้เข้ากับสถานการณ์

ต่าง ๆ ได้ เครื่องมือบางประเภทมีความเที่ยงตรงสูงแต่มีความคล่องตัวน้อย นำไปใช้ในสภาพจริงไม่ได้ ก็ต้องถือว่าไม่สามารถปฏิบัติได้จริง การนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้ตามสภาพจริงนั้น ควรพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลในระดับที่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย

6. ยุติธรรม (Fairness) เครื่องมือที่ดีต้องให้โอกาสทุกหน่วยที่ให้ข้อมูลเท่าเทียมกัน โดยเฉพาะเครื่องมือที่ใช้กับคนถ้าวัดตัวแปรได้อย่างยุติธรรม ค่าของตัวแปรควรเป็นอิสระจากศาสนา หรือชนชั้นทางสังคม

7. ประสิทธิภาพ (Efficiency) เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพเป็นเครื่องมือที่วัดค่าตัวแปรได้ตามวัตถุประสงค์ ประหยัดแรงงาน เวลา และค่าใช้จ่าย

สรุปการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ไม่ได้หมายความว่าต้องตรวจสอบในทุกประเด็นหลาย ๆ ประเด็นไม่ได้มีผลโดยตรงต่อความถูกต้องในการวัดค่าตัวแปรในการวิจัย แนวทางพิจารณาอย่างง่าย คือ อย่างน้อยที่สุดควรตรวจสอบว่าเครื่องมือนั้นสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด

## 2.6 พื้นที่ที่ทำการวิจัย

### 2.6.1 จังหวัดร้อยเอ็ด

จังหวัดร้อยเอ็ด ตั้งอยู่บริเวณตอนกลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูง สูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางประมาณ 120-160 เมตร มีภูเขาทางตอนเหนือซึ่งติดต่อกับเทือกเขาภูพาน บริเวณตอนกลางของจังหวัด มีลักษณะเป็นที่ราบลูกคลื่น บริเวณตอนล่างมีลักษณะเป็นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำมูลและสาขา ได้แก่ ลำน้ำชี ลำน้ำพยับปลา ลำน้ำเตา เป็นต้น บริเวณที่ราบต่ำอันกว้างขวาง เรียกว่า พุ่งกุลาร่องไห มีพื้นที่ประมาณ 80,000 ไร่ มีลักษณะเป็นที่ราบแอ่งกระทะ

### 2.6.2 จังหวัดกาฬสินธุ์

จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางหรือตอนบนของประเทศไทย อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 510 กิโลเมตร เป็นจังหวัดที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุดจังหวัดหนึ่งในภาคอีสาน จากหลักฐานทางโบราณคดีบ่งบอกว่าเคยเป็นที่อยู่อาศัยของเผ่าละว้า ซึ่งมีความเจริญทางด้านอารยธรรมประมาณ 1,600 ปี

### 2.6.3 จังหวัดมหาสารคาม

จังหวัดมหาสารคามตั้งอยู่บริเวณตอนกลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพื้นที่ประมาณ 5,300 ตารางกิโลเมตร (3,307,300 ไร่) ระยะทางห่างจากกรุงเทพมหานคร 475 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียง ดังนี้ ทิศเหนือ ติดต่อกับจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดกาฬสินธุ์

ทิศใต้ ติดต่อกับจังหวัดสุรินทร์ และจังหวัดบุรีรัมย์ ทิศตะวันออก ติดต่อกับจังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดร้อยเอ็ด ทิศตะวันตก ติดต่อกับจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดมหาสารคาม มีฉายาเป็น “ดินแดนแห่งสะดืออีสาน” เนื่องจากตั้งอยู่ที่จุดกึ่งกลางของภาคอีสาน ซึ่งตั้งอยู่ที่บ้านบึงกุย หมู่ 13 ตำบลหัวขวาง อำเภอโกสุมพิสัย

## 2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.7.1 งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยต่อไปนี้มุ่งชี้ให้เห็นประเด็นถึงการสร้างนวัตกรรมพฤติกรรมการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้

ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิด ตะวันตกต่างก็มุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับ ธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม 2. องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า กรอบแนวคิดเกี่ยวกับ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ประกอบด้วยการวางจุดหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาของ มนุษย์ จำแนกได้ 2 ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลก และความสุขตามกระแสธรรม 3. เกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า ความสุข 4 ด้าน คือ 1. พัฒนากายให้เป็นสุข 2. พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข 3. พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน 4. พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขหาสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ องค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบ คือ โมเดลองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืนอย่างแท้จริง

สมบูรณ์ วัฒนะ(2560 ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา จากการการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างให้ข้อคิดเห็นว่า วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนับเลขกำกับไปด้วยทำให้รู้ความคิดตนเอง มีสมาธิไวขึ้น รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่จะรบกวนจิตใจ ในขณะที่ฝึกสมาธิ ความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่พอใจต่าง ๆ ลดลงในช่วง 3 วันสุดท้ายของการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติสมาธิผ่านไป 4 วันมีความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ เพื่อน ๆ มากขึ้นและโดยภาพรวมพบว่า หลังจากการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาดังกล่าวเพิ่มขึ้น

แม่ชีสุตา โรจนอุทัย (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนาโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าจำนวน 40 คนซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 20 กลุ่มละคน กิจกรรมที่ใช้ในการทดลองคือการเข้าค่ายเป็นระยะเวลา 3 วัน 2 คืนโดยระหว่างการเข้าค่ายนักเรียนต้องใช้ชุดฝึกการพัฒนาเขาวนอารมณ์ 3 ได้แก่ชุดฝึกผัสสะ ชุดฝึกสติและชุดฝึกการคิด แบบโยนิโสมนสิการ หลังจากกิจกรรมมีการติดตามผลนักเรียน 2 ครั้ง ห่างครั้งละ 1 เดือนผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพุทธศาสนา คือ “CMC” คือ Contact-Mindfulness-Contemplation อันเป็นองค์รวมในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ด้วยการ “รู้กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระชับ ฉับไวอยู่ในใจและเป็นตัวของตัวเอง” ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนแบบทดสอบเขาวนอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ด้าน คือด้านความรู้สึก ด้านความนึกคิด และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภัทรพล หมดมลทิน (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยคือเยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง 10-12 ปีรอบในการพัฒนา เยาวชน แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านพฤติกรรมการแสดงออก 2. ด้านความรู้สึกนึกคิด และ 3. ด้านความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องกิจกรรมที่นำมาใช้พัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีต้องเป็นนันทนาการ สร้างความบันเทิง สอดแทรกคุณธรรมที่มีความเหมาะสมกับระดับของเยาวชนอย่าง สร้างสรรค์ ซึ่งคุณธรรมที่มีความเหมาะสมกับระดับของเยาวชนในงานวิจัยนี้มี 3 ประการ 1. ซื่อสัตย์ 2. วินัย และ 3. จิตสาธารณะ ในส่วนของการเจริญสติควรเป็นแบบผสมผสานไม่สร้างความกดดัน แก่เยาวชนรูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีมีลักษณะสำคัญ 4 ประการได้แก่ 1. รูปแบบการพัฒนาผ่านละครคุณธรรมที่เยาวชนจะต้องเป็นผู้แสดง 2. มีการแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์กันและกัน 3. มีการจัดลำดับกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอนเหมาะสมกับคุณธรรมที่ต้องการปลูกฝังให้เยาวชนทุกกิจกรรมมีสาระที่สอดคล้องต่อเนื่องสนับสนุนกันและกันเป็นลำดับขั้น และ 4. มีการจัดวางจังหวะและขั้นตอนของกิจกรรมอย่างเหมาะสม มีกิจกรรมการวาดภาพพระบายสี ธรรมบรรยายอย่างมีสติ ซึ่งเป็น การผ่อนคลายและสามารถพัฒนาความคิดอย่างแยกคาง ทำให้เกิดการพัฒนาที่สมดุลทั้งสติและความคิด เช่น การสวดมนต์ สมาทานศีล เจริญสติปัญญาและการเมตตา

รักษา สิงห์เทพ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพ ประชากรวัยทำงานด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดขอนแก่นโดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ประชากรวัยทำงานที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพ ตามหลัก 3 อ. 2 ส. ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอารมณ์ดี ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา และตามหลัก 9 ม. ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรม ธรรมะหมวดที่ 9 นวกะ ละมลทิน ได้แก่ ละโกรธ ละลบหลู่คุณท่าน ละริษยา ละตระหนี่ ละมายุยา ละมกัถวด ละพูดปดละปรารณาลามก และละเห็น

ผิด และกระบวนการที่ใช้คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ กระบวนการ PAOR สำหรับสถานที่ในการจัดกิจกรรมคือ ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านสุขภาพตามหลักพุทธธรรม บ้านโสกนาคน ตำบลวังม่วง อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่นนำผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า คนในชุมชนสามารถจัดการความเสี่ยงสุขภาพมีภูมิคุ้มกันใหม่ให้กับจิตใจ คือ ละมลดทินดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีพอเพียง พึ่งตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีรูปแบบการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพในแนวคิด“นวกะ ละ มลดทิน สร้างศักดิ์ศรี สร้างสุขภาพดี บนวิถีภูมิปัญญา”

พิญญา ไจมาลา(2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องครอบครัวบุญญศึกษา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาโดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ครอบครัวนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โรงเรียนกาฬสินธุ์ปัญญานุกูล จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 30 ครอบครัว กิจกรรมของครอบครัวบุญญศึกษาอยู่บนฐานของหลักพุทธธรรมบุญญศึกษา ได้แก่ 1. ทานมัย ประกอบด้วย กิจกรรมปลูกสร้างสร้างความเข้าใจ กิจกรรมบ้านโฮมฮัก และกิจกรรมบ้านฮักแพง 2. ศีลมัย กิจกรรมบุญฮีตสิบสอง กิจกรรมต้นกล้างานอาชีพ และกิจกรรมวิถีชาวบ้าน ฮักแพง แบ่งปัน สู่งานรายได้ 3. และภาวนามัย ประกอบด้วย การสวดมนต์ก่อนนอน สมาธิก่อนเรียน กิจกรรมวิถีธรรม นำสุข ทำบุญทุกวันพระ และสวดมนต์ทำวัตรเย็น โดยภาพรวมกระบวนการพัฒนากิจกรรมการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ประกอบด้วย 1. สร้างการรับรู้ 2. ดูความต้องการ 3. ประสานสัมพันธ์ 4. มุ่งมั่นสร้างจิตสำนึก 5. ตกผลึกและให้เป็นพลัง หลังจากการดำเนินการจัดกิจกรรมแล้วผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวของนักเรียนที่มีการดำเนินชีวิตตามสิกขาและหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ ความเข้าใจในสิทธิ กฎหมาย และมีความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนานักเรียนพิการมากยิ่งขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เตรียมความพร้อมให้แก่เด็กนักเรียนที่จะออกไปเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้

นนทสรวง กลีบผึ้ง (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญาผลการวิจัยพบว่า ขั้นตอนในการพัฒนาปัญญา แบ่งเป็น 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ความสำรวมทางกาย วาจา และใจ 2. การมีสมาธิ 3. ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง 4. ความเข้าใจตามหลักเหตุและผล 5) ความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ และความเข้าใจในสังขธรรม 3 ประการ(ไตรลักษณ์) 6. การรู้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง 7. ความเพียรพยายามทำให้สำเร็จมุ่งสู่จุดหมาย สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาปัญญาผู้แจ้ง 3 ทั้งด้านได้ ซึ่งรายละเอียดของแนวทางการพัฒนา ปัญญาผู้แจ้ง มีดังนี้ 1. ด้านพุทธิพิสัย ควรกำหนดเป้าหมายด้านพุทธิพิสัย หรือความรู้ความเข้าใจที่จำเป็นพัฒนาปัญญาผู้แจ้ง และควรฝึกทักษะ 2 ประการ ได้แก่ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะด้านการไตร่ตรองสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือโยนิโสมนสิการ 2. ด้านจิตพิสัย การเรียนการสอนควรเป็นไปเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาตนเอง ความยินดีพอใจและเปิดใจที่จะเรียนรู้ สามารถเห็นประโยชน์ในการเรียนรู้ทั้งจาก

สิ่งที่ดีและสิ่งที่ร้าย และ 3. ด้านทักษะพิสัย การจัดการเรียนการสอนสามารถประยุกต์สู่การพัฒนาปัญญาได้ โดยการฝึกให้ผู้เรียนสังเกตและการรับรู้ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับร่างกายตนเองขณะเคลื่อนไหวพร้อมพัฒนาสมาธิที่เป็นความจดจ่อแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติและสติ ซึ่งเป็นการระลึกรู้

นนุช แยมวงค์ และคณะ(2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิ 50 คน และกลุ่มจำนวนผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ 50 คน กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมภาวนาจำนวนแบบอานาปานสติ ทุกวันเสาร์ และนำไปปฏิบัติเอง สัปดาห์ละ 3-5 วันเป็นเวลา 12 สัปดาห์กระบวนการทดลองประกอบด้วยกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมและฝึกทำสมาธิแบบอานาปานสติทุกวันเสาร์แล้วนำความรู้ที่ได้รับกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านติดตามสอบถามในช่วงเข้าวัดจะมีการสอบถามความก้าวหน้าของแต่ละคนทุกเดือน เมื่อปฏิบัติครบ 12 สัปดาห์ ก็ทำการประเมินสมรรถภาพร่างกาย เกี่ยวกับระดับความจำและระดับความฉลาดทางอารมณ์ โดยผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอและมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิควบคู่กันไปสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

ธีรประภา ทองวิเศษ (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 400 คน แต่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมการทดลองในกระบวนการเพียง 154 คน กิจกรรมในกระบวนการประกอบด้วย 1. กิจกรรมบริหารกายสบายจิต 2. กิจกรรมพบปะ 3. กิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุข 4)กิจกรรมปรับตัวและปรับใจ และ 5. กิจกรรมสมาธิศิลปะพาสุข โดยในแต่ละกิจกรรมจะดำเนินการตาม 6 ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความคุ้นเคย ขั้นเสนอตัวแบบขั้นไปความรู้ ขั้นทดลองปฏิบัติ ขั้นให้ผลสะท้อนกลับและขั้นนำไปใช้

ภาภพินธ์ รุณธาดู (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานการศึกษา การศึกษา ประถมศึกษา สกลนครเขต 3 โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเซียม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษาสกลนคร 3 จำนวน 50 คน กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตสาธารณะ มีจำนวน 3 ชุดและแบ่งเป็น 10 กิจกรรม ได้แก่ ชุดที่ 1 การช่วยเหลือผู้อื่น แบ่งเป็นกิจกรรมบสสะท้อนเชิงรูปธรรมกับจิตสาธารณะกิจ กิจกรรมมาเรียนรู้เป็นผู้มีจิตสาธารณะกันเถอะ และกิจกรรมหัวใจอาสานำพาความสุขชุดที่ 2 แบ่งเป็น กิจกรรมความเสียสละความมีน้ำใจ กิจกรรมความสะอาดคือความสุข และกิจกรรมคนดีของชุมชน และชุดที่ 3 แบ่งเป็นกิจกรรมร่วมมือร่วมใจที่สร้างวินัยสร้างจิตสาธารณะกิจกรรมที่ชีวิตพัฒนาได้ถ้าพร้อม และกิจกรรมถอดบทเรียนจากการพัฒนาจิตสาธารณะ กระบวนการในการจัดการเรียนรู้ ยึดหลักกระบวนการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการสร้างประสบการณ์ ขั้นไตร่ตรอง และสะท้อนความคิด ขั้นมนัสทัศน์เชิงนามธรรม และขั้นทดลอง การทำกิจกรรมดังกล่าวใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน

สาริกา หาญพานิชย์ (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลวิจัยพบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งการตอบสนองภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย 4 บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ต้องทำให้ครบทั้งสองด้านไปพร้อมๆ กัน รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านดงบังตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา โดยการดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคม การทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาทนับเป็นการใช้หลักการของศีล ความตั้งใจมั่นในการประกอบสัมมาอาชีพจนประสบความสำเร็จ การมีสุขภาพจิตที่ดี การมีสมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็งมีความพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงาน นับเป็นการใช้หลักการของสมาธิ และการมีความรู้ทั้งในการประกอบอาชีพ การพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ไม่ควร การสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากการดำรงชีวิตในรูปแบบเดิมมาใช้แนวความคิดใหม่ การมีเหตุผลในการดำรงชีวิตนับเป็นการใช้หลักการของปัญญา

ณภัตสรส์ เหมาะประสิทธิ์ (2558 : 138-139) ได้ศึกษาเรื่ององค์ประกอบและเกณฑ์ชีวิตพฤติกรรมเชิงพุทธของครอบครัวในสังคมไทยพบว่าองค์ประกอบด้านหลักธรรมสำหรับครอบครัวประกอบด้วย 11 ตัวชีวิตเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยและน้ำหนักความสำคัญ 1. คู่สมรสมีคุณธรรมที่สมหรือสม่ำเสมอกันได้แก่คือ มีศรัทธาสมกัน มีศีลสมกัน มีจาคะสมกัน และมีปัญญา 2. คู่สมกันรส มีความซื่อสัตย์จริงใจ รักเดียวใจเดียว ไม่นอกใจคู่ครอง 3. คู่สมรสมีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจ 4. บิดามารดามีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต เช่น มีวินัย มีความรับผิดชอบ ประหยัดอดออม มีความเสียสละ มีความซื่อสัตย์ รักษาสิ่งแวดล้อม และถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัวได้ 5. ครอบครัวมีความพร้อมที่จะยืดหยุ่นปรับตัวและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 6. สมาชิกในครอบครัวมีความตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัวมากกว่าประโยชน์ส่วนตน 7. บิดา มารดาประพฤติตนเป็นคนดีและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร เช่น รักษาศีล ไม่เล่นการพนัน ไม่ดื่มสุรา ไม่เที่ยวนอกบ้านยามค่ำคืนไม่ 8. สมาชิกในครอบครัวมีจิตสาธารณะ ทำคุณประโยชน์ให้ส่วนรวม 9. สมาชิกในครอบครัวมีใจเอื้ออาทรให้อภัยต่อกันพร้อมให้อภัยเมื่อสมาชิกที่ทำผิด 10. สมาชิกในครอบครัวยินดีกับสมาชิกที่ก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ 11. สมาชิกปฏิบัติตนตามครรลองประชาธิปไตยในครอบครัวเคารพกฎหมาย รู้จักใช้สิทธิและปฏิบัติตามหน้าที่

ชั้นทอง วัฒนธรรมประดิษฐ์ (2557) ได้ศึกษาเรื่องกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 สำหรับผู้นำ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้นำจำนวน 15 คน ชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 สำหรับผู้นำด้วยหลัก KAM คือ ทำให้เกิดการเรียนรู้(Knowledge) เกิดความเข้าใจ (Attitude Positive Thinking) และมีแรงจูงใจตามหลักพระพุทธศาสนาในการรักษาศีล (Motivation According to Buddhist's Concept) เนื้อหาที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 กลุ่มหลัก และ 16 กิจกรรมย่อย โดยเริ่มจาก 1. การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างศรัทธา 6 กิจกรรมย่อยมี 2. การเรียนรู้กลุ่มโยนิโสมนสิการ มี 10 กิจกรรมย่อย และ 3. การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างสติ ได้แก่ การออกกำลังกายตอนเช้าด้วยหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 การนอนภาวนาเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งสอดแทรกระหว่างกิจกรรมในช่วงกลางวัน และการอ่านตามทวนซ้ำ ซึ่งจะถูกสอดแทรกอยู่ในระหว่างกิจกรรม 2 กลุ่มแรก เกิดการเริ่มต้นแต่ละ กิจกรรมสร้างแรงจูงใจ ให้มีความสนใจ ผ่อนคลาย ด้วยการเปิดเพลงธรรมะ และการนำเนื้อหาของเพลงเป็นสื่อในการเรียนรู้ การร่วมพูดคุยแสดงความคิดเห็น การตั้งคำถามให้คิด จากนั้นจึงนำเนื้อหาที่เตรียมไว้ในแต่ละกิจกรรม มีทั้งการเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าชาดก ประวัติพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ สาวก เป็นต้น การนำภาพยนตร์เป็นสื่อสะท้อนให้เห็นพฤติกรรม และการฝึกให้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม และการเล่นบทบาทสมมุติ เป็นต้นในด้าน รูปกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม ด้วยหลัก 2-R ได้แก่ Recreational Games เกมนันทนาการ, Role Playing บทบาทสมมุติ, 2-S ได้แก่ Story telling เรื่องเล่า, Satipattanaการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4, 2-D ได้แก่ Discussion การอภิปราย Dhamma in the movies and music (ธรรมะในภาพยนตร์และเพลง

อรชร ไกรจักร (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสำนักงานแพทย์และโรงพยาบาลสมุทรสาคร จำนวน 21 คน กิจกรรมธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานใช้เวลา จำนวน 36 ชั่วโมง และภายหลังเสร็จกิจกรรม ได้ติดตามผลจากการลงพื้นที่ปฏิบัติการจริงเป็นเวลา 30 วัน รูปแบบธรรมปฏิบัติแบ่งเป็น 4 หมวดวิชา ได้แก่ 1. หมวดท่องคำปฏิญาณ (คาถาหัวใจพยาบาล)(Declaration) ผู้เข้าร่วมหลักสูตรต้องท่องปฏิญาณทุกวันตลอดหลักสูตร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในมโนกรรมที่มีเจตนา และปรารถนาดีให้ผู้ป่วยและญาติอย่างต่อเนื่อง 2. หมวดธรรมปฏิบัติ(Insight meditation practice)กิจกรรมนี้เริ่มต้นด้วยบทสวดมนต์ เป็นการกล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยและรายละเอียดของพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์ผู้ประพฤตินี้ ปฏิบัติชอบเป็นอย่างนี้ จากนั้นจึงเป็นกิจกรรม บรรยาย และฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 การเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน แผ่เมตตา โดยเป็นกิจกรรม ที่พัฒนา มาจากวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก 3. หมวดกิจกรรมห่วงใยและแบ่งปัน (Caring and Sharing) โดยกิจกรรมที่ใช้ได้แก่กิจกรรมเพลงสร้างแรงบันดาลใจ กิจกรรมชมภาพยนตร์ และผ่อนคลายด้วยหนังสือและเพลงที่ชอบ และหมวดธรรมบรรยาย(Dharma teaching) กิจกรรมนี้ทำ



ต่อเนื่องกัน 4 ครั้ง มีหัวข้อธรรมที่บรรยาย ได้แก่ 1. หลักธรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน 2. หลักธรรมพระพุทธรูปกับอาชีพพยาบาล 3. หลักธรรมเรื่องอานุภาพแห่งการอยู่กับปัจจุบัน 4. หลักธรรมเรื่องและการสร้างเสน่ห์ในการบริการ

คำพันธ์ จํานงกิจ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเมืองสรวงวิทยาและโรงเรียนปทุมรัตน์พิทยาคม โดยการพัฒนาศิลปะสาธารณะของรูปแบบ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาแบ่งเป็น 5 กระบวนการ ได้แก่ 1. กระบวนการนโยบาย โดยการวิเคราะห์ นโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ นำมากำหนดเป็นนโยบายแนวปฏิบัติของโรงเรียนและนํานโยบายไปปฏิบัติร่วมกันทั้งโรงเรียน มีการดำเนินการภายในและนอกสถานศึกษาและมีการประเมินผลให้เป็นส่วนหนึ่งของการจบหลักสูตร 2. การจัดการเรียนรู้ไม่ได้เป็นรายวิชาเฉพาะในหลักสูตรแต่จัดบูรณาการในสาระการเรียนรู้ทุกสาระและกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาผู้เรียน 3. การจัดกิจกรรม โดยผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมอิสระ กิจกรรมกลุ่มสนใจทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสาเขตพื้นที่รับผิดชอบในการดูแลรับผิดชอบ ความสะอาด ความเป็นระเบียบสวยงามของพื้นที่ กิจกรรมจิตอาสาห้องน้ำนํามอง กิจกรรมรับผิดชอบความสะอาด จัดบรรยากาศในห้องเรียน กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชนตามโอกาสที่เอื้ออำนวย 4. การมีส่วนร่วมกับชุมชน โรงเรียนมีแผนพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนที่ชัดเจนในการมีส่วนร่วมกับชุมชนผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จัดไว้เป็นรายสัปดาห์ตลอดปีการศึกษา โดยนักเรียนสร้างเครือข่ายชุมชนพัฒนา ตั้งแต่การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการในการพัฒนาจิตสาธารณะ และวางแผนดำเนินการพัฒนาโดยมีครูที่รับผิดชอบหมู่บ้านเป็นผู้ประสานการทำงาน นิเทศติดตามการปฏิบัติงานกิจกรรมที่เด่น ประกอบด้วยกิจกรรมชุมชนสดใสใจสิ่งแวดล้อมกิจกรรมร่วมใจผู้สูงวัยร่วมดูแล และ 5. การสร้างภาวะผู้นำโรงเรียนส่งเสริมการสร้างภาวะผู้นำด้านจิตสาธารณะของนักเรียนหลายวิธีการ ได้แก่ การทำงานเป็นทีม คณะกรรมการสภานักเรียน คณะกรรมการห้องเรียน คณะกรรมการพื้นที่รับผิดชอบการทำงานร่วมกับชุมชน

กาญจนา สายพิมพ์ (2555 : 47-53) ได้ศึกษาเรื่องกระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิด ปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการ ส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีกระบวนการวิจัย 5 ขั้นตอน คือ การวิเคราะห์(Analysis) การออกแบบ(Design) การพัฒนา(Development) การนำไปใช้(Implementation) และการประเมินผล(Evaluation) การจัดการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนทำให้เข้าใจผู้อื่นกล้าแสดงออกมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงใน ตนเองของผู้เรียนใน 3 ด้านคือด้านทัศนคติ มุมมองและพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิตด้านการพัฒนาตนเองและเข้าใจผู้อื่นและการมองเห็น

ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่งนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองและเกิดจิตสำนึกเพื่อส่วนรวมมีพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น รับผิดชอบต่อหน้าที่เมื่อเห็นโดยที่ไม่มีใครสั่งเดินมาปิดไฟทันทีเมื่อเห็นว่าไม่มีใครอยู่ใน ห้องนั้นหรือรีบวิ่งมาบอกทันทีเมื่อของใช้ส่วนรวมเกิดการชำรุดเสียหายทั้งนี้เนื่องจากงานวิจัยได้สร้าง เงื่อนไขกับนักเรียนและกระตุ้นให้นักเรียนมีกระบวนการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งก่อให้เกิด ตระหนักรู้โดยมีกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเรียนด้วยการทำสมาธิให้สงบพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ มีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้สะท้อนจิต ตนเองที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนสัมผัสกับสิ่งใกล้ตัวด้วยการสะท้อนออกมา

อุบล เลี้ยววาริณ (2555 : 127) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทามีกุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 62 คน โปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการฝึกอบรม 2. ด้านการปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิ ภาวนาระหว่างการฝึกอบรม เช่น การกราบอย่างมีสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ 3. ด้านและความรู้ความเข้าใจ ทศนะต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติในการรักษาศีลการเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจ และทศนะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

สายฤดี วรกิจโกศาทร (2552) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องคุณลักษณะและกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทย พบว่า สังคมต้องการการมีบทบาทและความร่วมแรง ร่วมใจของทุกสถาบันหลักของสังคมไทยเพิ่มขึ้น จากแต่เดิมนั้นบทบาทการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมเป็นหน้าที่ของสถาบันหลัก 3 สถาบัน ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และศาสนา ซึ่งทั้ง 3 สถาบันก็ทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดีในสถานะที่สถาบันอื่นและปัจจัยอื่นยังคืออยู่ เข้มแข็งอยู่ ทำหน้าที่ของตนเองได้ดีอยู่ แต่ในสถานะปัจจุบันสถาบันที่เหลืออีก 4 สถาบัน อันได้แก่ ชุมชนท้องถิ่น การเมือง ธุรกิจ สื่อและสื่อสารมวลชน อาจจะต้องเริ่มตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้กับสังคมไทย ซึ่งควรเกิดขึ้นจากความร่วมมือของทุกส่วนของสังคม อันจะส่งผลให้เกิดความสุขสภาพรต่อทุกคนในทุกบทบาทของสังคม ในขณะที่เดียวกันทุก ๆ คน ทุก ๆ ส่วนควรตระหนักรู้ว่าสังคมส่วนรวมอยู่รอดได้ดั่งนั้น หมายถึงเราทุกคนอยู่ร่วมกันได้นั่นเอง

ชลลดา ทองทวี (2551 : 31-37) ได้ศึกษางานวิจัยของศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ผลจากการศึกษาครั้งนี้ได้ให้นิยามจิตตปัญญาศึกษาว่าหมายถึง “กระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุ ปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่โดยหยั่งรากลง

ถึงศาสนา มนุษยนิยมและองค์รวมบูรณาการ” คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตนที่คับแคบ อึดอัดกับการมองโลกเป็นเส้นวิเศษที่ตนรู้ หยั่งรู้ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นองค์ ความเมตตาในการสังเคราะห์ผลพบว่าสามารถนำเสนอคุณลักษณะเฉพาะของจิตปัญญาศึกษาเป็น “จิตปัญญาพฤษชา” ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1. ราก หมายถึง ฐานแนวคิด ได้แก่ แนวคิดเชิงศาสนาเชิงมนุษยนิยมและเชิงบูรณาการองค์รวม 2. ผล หมายถึง เป้าหมายการเรียนรู้สู่จิตใหญ่ที่กว้างขวางครอบคลุมและเชื่อมโยงซึ่งกันและ 3. แก่น หมายถึงองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการพัฒนาสู่จิตใหญ่ ได้แก่ การมีสติเปิดรับประสบการณ์ตรงในปัจจุบันขณะอย่างเต็มเปี่ยม การสืบค้น กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน การน้อมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจัง ความเบิกบานและผ่อนคลาย และการมีจิตตั้งมั่นและเป็น 4. กลางระพี หมายถึง บริบทของกระบวนการเรียนรู้และปฏิบัติ

พนารัตน์ คำภานนท์ (2548) ได้ศึกษา การศึกษาสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า 1. ผู้เข้ารับการอบรมที่มีเพศ สภาพครอบครัวและรายได้ของครอบครัว ต่างกัน มีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้เข้ารับการอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีสภาพจิตก่อนการอบรมไม่แตกต่างกันแต่สภาพจิตหลังการอบรมแตกต่างกัน สำหรับผู้เข้ารับการอบรมที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีสภาพจิตก่อนการอบรมแตกต่างกัน แต่สภาพจิตหลังการอบรมไม่แตกต่างกัน 2. ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่นและการมีสมาธิแตกต่างกัน 3. จากการติดตามผลสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากผ่านการอบรม พบว่าสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมในด้านการรู้จักตนเองและการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูง ส่วนการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะและการมีสมาธิอยู่ในระดับปานกลาง

นัฏฐ์กานต์ จิตต์สงวน (2546 : 67) ได้ศึกษาปัจจัยด้านปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างครอบครัวไทยให้เข้มแข็งพบว่า การเสริมสร้างครอบครัวไทยให้เข้มแข็งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1. การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวเพื่อครอบครัว 2. การปฏิบัติการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ครอบครัว 3. การปฏิบัติการให้และแสดงความรักความผูกพันที่ดีในครอบครัว 4. การปฏิบัติการแบ่งเวลาเพื่อครอบครัวและใช้เวลาเพื่อการทำกิจกรรมร่วมกัน 5. การปฏิบัติที่ดีของสมาชิกในครอบครัวเมื่อครอบครัวต้องเผชิญปัญหาหรือวิกฤตการณ์และความเครียด 6. การปฏิบัติการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกันภายในครอบครัวและต่อสังคมภายนอก

เสาวนิตย์ ผลุงกระโทก (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตในหลักสูตรการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตใจ ให้เกิดปัญญาและสันติสุขสามารถบริหารจัดการ สร้างวิทยาการและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเหมาะสม 2. วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข

เป็นการปฏิบัติตามแนวทางสติปัญญาที่ ประกอบด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนด อิริยาบถปัจจุบัน มีการสอบอารมณ์เพื่อประเมินผลการปฏิบัติ รวมทั้งมีการบรรยายธรรมและการถือ ศิลปฏิบัติเพื่อให้มีคุณธรรมและจริยธรรมสูงขึ้น 3. ผลการประเมินสุขภาพจิต หลังการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ปรากฏดังนี้ 1. มาตรการทางจิตพยาธิวิทยาลดลง 9 ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิด หวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิตและอาการทางร่างกาย 2. ความรู้สึกและผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ได้แก่ เชื่อกฎแห่งกรรม เข้าถึงแก่นพุทธศาสนา สุขภาพกาย และสุขภาพจิตดีขึ้น สงบเยือกเย็น จิตใจเข้มแข็ง มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา กิเลสอึดตาลดลง มีสติและสัมปชัญญะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ มีศีลบริสุทธิ์ เกรงกลัวบาป มีกตัญญูทเวท

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและ แก้ปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ

วรินทร์ทิพย์ หมั้นแสน (2543) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์தாக ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 มีคะแนน เชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงเดือน พันธุนาวิน (2538 : 97-103) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาจริยธรรมและ ได้ตอบคำถามว่าอะไรคือ สาเหตุให้คนบางคนทำความดีละเว้นความชั่วดังนี้ว่า การกระทำของมนุษย์ มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อม และสาเหตุทางจิตใจ โดยสภาพแวดล้อมและจิตใจมี อิทธิพลต่อการ กระทำของมนุษย์ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน ถ้าเราสร้างและฝึกฝนบุคคลให้มีจิตใจดี และแข็งแกร่ง สภาพแวดล้อมก็จะมีอิทธิพลต่อการกระทำของบุคคลเหล่านี้ลดน้อยลงเป็นลำดับ ความสามารถ ด้านทานสิ่งยั่วจากภายนอก จึงเป็นคุณสมบัติทางจิตใจอันสำคัญของผู้ที่มี แต่การกระทำที่ดีงามและ ละเว้นความชั่วอย่างสม่ำเสมอ

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (อ้างถึงใน เฉก ธนะสิริ, 2537 : 96) ได้ทำการวิจัยว่าการฝึก สมาธิจะช่วยการศึกษาได้เพียงใด โดยได้ทดลองให้นักศึกษาแพทย์ชาย-หญิง อายุระหว่าง 129-23 ปี จำนวน 32 คน ฝึกสมาธิแบบสมถกรรมฐาน สัปดาห์ละ 5 วัน ตลอดเวลา 20 สัปดาห์ แล้วประเมินผล เกี่ยวกับการศึกษาและความนึกคิดโดยวิธีต่าง ๆ ได้ผลน่าสนใจมาก นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น 62 % รักการเรียนมากขึ้น 31 % มีความเห็น ว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์กับการเรียน 65 % ทำให้มี

ความจำดีขึ้น และการทำงานคล่องแคล่วขึ้น การบันทึกคลื่นสมองไฟฟ้าแสดงว่า ในระหว่างการทำสมาธิคลื่นสมอง มีความราบเรียบมาก ต่างกับบุคคลธรรมดาทั่วไป คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่า การอบรมสมาธิมีประโยชน์แก่นักศึกษาในด้านการเรียน การทำงานและคุณธรรม (คือ การรู้ตามสภาพที่เป็นจริง)

พิรัตน์ ศรีวัฒนพงศ์ (2535) ได้ทำการศึกษากระบวนการพัฒนาจิตใจ เพื่อการเสริมสร้างศักยภาพกำลังพลของกองทัพบก ณ วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ผลวิจัยพบว่า การฝึกอบรมนี้เป็นแนวทางเบื้องต้นที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้รู้จักวิธีการทำจิตให้สงบ มีสมาธิ มีสติคอยกำกับจิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา อันจะทำให้เกิดความละเอียดที่จะทำความชั่วทำแต่ความดี มีความสำรวมระมัดระวัง สอนตนเองเกรงกลัวต่อบาป ทุจริต ผิดศีลธรรม การมีสมาธิทำให้มั่นคงต่อเหตุการณ์ ผู้เข้าร่วมการอบรมส่วนใหญ่ยอมรับการฝึกอบรมนั้น สามารถที่จะพัฒนาจิตใจได้เป็นอย่างดีและมีความเหมาะสมสมควรขยายออกไปทั่วทั้งกองทัพบก และรัฐบาลควรจะได้สนับสนุน และส่งเสริมอย่างจริงจังและโดยต่อเนื่องเป็นรูปธรรมที่เด่นชัด ไปสู่ประชาชนอย่างกว้างขวางทั่วประเทศ และที่สำคัญหากจะได้นำคณะผู้แทนราษฎร และคณะ รัฐมนตรีมาฝึกอบรมก่อนที่เข้าบริหารชาติบ้านเมือง จะช่วยส่งเสริมจริยธรรม คุณธรรมของผู้บริหารประเทศ และจะสามารถสร้างสรรค์พัฒนาชาติให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าได้อย่างแน่นอน

ประหยัด ลักษณะงาม และคณะ (2532 : 153) ได้ทำการวิจัยเรื่องการบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม โดยการศึกษาเปรียบเทียบสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมใน 2 ลักษณะ คือ ศึกษาสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนมาฝึกอบรมการบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม และสภาพจิตหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากสมาชิก ผู้เข้ารับการอบรมตามโครงการบริหารจิตฯ ซึ่งจัดขึ้น ณ วิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 23-30 พฤษภาคม 2532 จำนวน 62 คน และการฝึกอบรม ณ ศูนย์ฝึกอบรมศูนย์วิจัยยาง อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา จำนวน 31 คน เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม - 7 มิถุนายน 2532 รวมทั้ง 93 คน พบว่าการควบคุมอารมณ์ของผู้ที่ไม่เคยอบรมทั้งของจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสงขลา ต่างก็พัฒนาจากระดับสูงเป็นสูงมาก ส่วนผู้ที่เคยอบรมทั้งสองหน่วยต่างก็พัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูงมาก การมีสติสัมปชัญญะของทุกหน่วยพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง การรู้จักตนเองของผู้ที่ไม่เคยอบรมของจังหวัดนครศรีธรรมราชและไม่เคยอบรมของจังหวัดสงขลาพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง ส่วนผู้ที่เคยอบรมของจังหวัดสงขลาพัฒนาจากระดับที่ต่ำเป็นปานกลาง การเข้าใจผู้อื่น ของทุกกลุ่มและทุกหน่วยพัฒนาจากระดับสูงเป็นสูงมาก การมีสมาธิของทุกกลุ่มและทุกหน่วยพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ในพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2529 อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 37 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน และ

กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่มีการฝึกอานาปานสติ มากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนวันที่มีการฝึกสมาธิทั้งหมด ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก สมาธิใด ๆ เลยตลอดช่วงที่ทำการศึกษา ก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้รับการทดสอบสภาวะ สุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบ SCL-90 ต่อจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลองฝึกสมาธิแล้ว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้รับ การทดสอบสภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบเดิมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พบว่า ก่อนทำการทดลอง 2 กลุ่ม มีสภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า ภายหลังจากการฝึกสมาธิกลุ่มทดลองมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ส่วนกลุ่มควบคุม มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อระดับ "ความวิตกกังวล" กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 64 คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory ได้มีการจัดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษา หลังระยะเวลาการฝึก 3 เดือน ได้แบ่งกลุ่ม ตัวอย่าง 3 กลุ่ม ตามจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิ คือ กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึก ร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนฝึกสมาธิ 2. กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิมีระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ไม่แตกต่างกัน

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2526) ได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา ต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ปี 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา จำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน ซึ่งนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลอง ห่างกัน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนามีคะแนนการใช้เหตุผล เชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มนั่งหลับตาอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มเด็กสมาธิสูง กว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### 2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Francesca G.E.Happe Psychiatry Ellen Winner ได้ศึกษาเรื่อง การเดินทางแห่ง ปัญหา: ทฤษฎีของจิตใจในวัยชรา ทฤษฎีของจิตใจ: ความสามารถในการแสดงออกของ ผู้ที่มีความ ผิดปกติทางสภาวะจิตภายในประเทศ จากผลสำรวจพบว่า อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงก่อนวัยเรียน อย่างไรก็ดีตามในภายหลังมีการพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงรูปแบบที่เป็นของการพัฒนา ทางด้านจิตใจและยังต้องเป็นที่สงสัยในปัจจุบันเกี่ยวกับความจำเพาะ หรือเชี่ยวชาญของระบบองค์ ความรู้รวมไปถึงระบบประสาทที่วางรากฐานทฤษฎีของจิตใจบทความนี้จะรายงานผลการศึกษาคั้ง แรกของทฤษฎีของจิตใจในอายุปกติ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าแม้ว่าประสิทธิภาพในงานที่มีเนื้อหายังไม่ สมบูรณ์ดี จึงสามารถลดลงตามอายุผลการปฏิบัติงานในทฤษฎีของงานด้านจิตใจยังคงเหมือนเดิมหรือ อาจดีขึ้นในช่วงปีต่อ ๆ ไป ความหมายของการค้นพบเหล่านี้ สำหรับกระบวนการรับรู้ความสามารถ พื้นฐานทฤษฎีของจิตใจ

Charlotte Mickler and Ursula M.Staudinger ได้ศึกษาเรื่อง ปัญญาบุคคล: การตรวจสอบ และอายุที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างของการวัดประสิทธิภาพ เป้าหมายของการศึกษาคั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบตัวชี้วัดประสิทธิภาพการทำงานของบุคคล PW และการตรวจสอบ ความแตกต่างของอายุ บนพื้นฐานของภูมิปัญญาเบอร์ลินกระบวนการทัศน์และการเจริญ (อายุ 20 - 40) 78 และผู้สูงอายุ (อายุ 60-80) คิดออกมาต่าง ๆ เกี่ยวกับงาน PW คำตอบที่ถูกคัดลอกจัดอันดับ ตั้งแต่วันทีก่อตั้งขึ้นในเรื่องเกี่ยวกับตัวชี้วัดของบุคลิกภาพคุณภาพของชีวิตและการแก้ไขปัญหา รวมถึง เหตุการณ์ในชีวิตและภูมิปัญญาทั่วไปเป็นไปตามคาดไม่มีความแตกต่างอายุที่ได้รับเกณฑ์ขั้นพื้นฐานและ ความแตกต่างของอายุเชิงลบของเขาถูกพบในการจัดทำดัชนีของการวัดประสิทธิภาพPWแต่กับคนที่ ฉลาดจะเปิดใจกว้างเพื่อประสบการณ์ใหม่ๆบางส่วนของความแตกต่างเหล่านั้นมันเป็นผู้เชี่ยวชาญส่วน หนึ่งเห็นว่าโดยเฉลี่ยปัจจุบันในเชิงจิตวิทยาซึ่งมีความน่าจะเป็นไปทำหน้าที่เหมือนเป็นอุปสรรคให้ผ่าน ข้ามไป

Candida C.Peterson, Henry M. Wellman and David Liu ได้ศึกษา เรื่อง Steps in Theory-of-Mind Development for Children With Deafness or Autism โดยมีวัตถุประสงค์ ของการวิจัยคือเพื่อวินิจฉัยกระบวนการพัฒนาจิตตามทฤษฎีจิต “ToM” ในเด็กออทิสติกหรือหูหนวก และทดสอบเหตุผลในพัฒนาทางจิตที่เกิดความล่าช้าตามทฤษฎีจิต “ToM” ในเด็กออทิสติกและเด็ก ใ้ทั้งเกิดจากทางพันธุกรรม หรือจากอุบัติเหตุก็ตามซึ่งเด็กเหล่านี้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายและ จิตใจ เมื่อเทียบกับเด็กในวัยเดียวโดยการศึกษาที่ใช้กระบวนการวิจัยแบบทดลองด้วยการทดลองกับเด็ก ในประเทศออสเตรเลีย จำนวน 145 คน โดยเป็นเด็กที่มีช่วงอายุ 3-13 ปี ทั้งหมด 145 คน เป็นผู้ชาย

88 คน และผู้หญิง 57 คนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยเด็ก 11 คนเป็นเด็กหูหนวก โดยกำเนิดและเป็นครอบครัวคนหูหนวกและมีความสามารถใช้ภาษาท้องถิ่น อายุอยู่ในช่วงตั้งแต่ 6 ถึง 13 กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยเด็ก 36 คน เป็นเด็กที่ได้รับหูหนวกตั้งแต่เกิดและที่มาจากครอบครัวที่ได้ยิน อายุตั้งแต่ 5 ถึง 13 ปีครึ่ง กลุ่มที่ 3 ประกอบด้วยเด็ก 36 คน เป็น เด็กออทิสติก อายุอยู่ในช่วง ตั้งแต่ 6 ถึง 14 ปี กลุ่มที่ 4 เป็นเด็กเตรียมประณมประกอบด้วยเด็ก 62 คน โดยมีอายุระหว่าง 3-5 ปีครึ่ง มีสุขภาพดี และใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาในการสื่อสาร กระบวนการทดลองใช้เครื่องมือเป็นแบบทดสอบรายบุคคล สำหรับเด็กหูหนวกจะมีล่ามมือแปลภาษา 2 คนโดยใช้ภาษาอังกฤษและภาษา ออสติน (ภาษาที่ใช้อาศัยอยู่ในประเทศออสเตรเลีย) เป็นภาษาในการสื่อสารส่วนตัวออทิสติกและเด็ก ก่อนวัยเรียนทั่วไปได้รับการทดสอบเป็นด้วยรายบุคคลพูดโดยหนึ่งในสี่ของเด็ก 3 (หญิงคนและชาย 1 คน) ไม่มีการทดสอบ

ลูทเคน (Luetchens, 1981, อ้างถึงใน นัฏฐ์กานต์ จิตต์สงวน, 2546 : 67) พบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดของบุคคลในครอบครัว(ปัจจัยระดับบุคคล)ที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของครอบครัวคือ การตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อครอบครัวในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งหรือเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญคนหนึ่งของครอบครัวซึ่งหมายถึงการตระหนักร่วมกันถึงคุณค่าของการเป็นสมาชิกใน ครอบครัวเดียวกันทำให้สมาชิกต่างยอมรับซึ่งกันและกันมีบทบาทและหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อ ครอบครัวร่วมกันแบ่งปันความรู้สึกสุขทุกข์ร่วมกันมีการพูดคุยอย่างตรงไปตรงมาจริงใจและซื่อสัตย์ต่อกัน ปัจจัยรองลงมาคือการทำเวลาแก่คู่สมรสและบุตรซึ่งถือว่าเป็นการให้ความสำคัญต่อสมาชิกอื่นใน ครอบครัวและเมื่อมีปัญหาจะมีการปรึกษานักจิตวิทยาเพื่อขอ คำแนะนำหรือรับคำปรึกษา

ลินเกรน (Lingren, 1995, อ้างถึงใน นัฏฐ์กานต์ จิตต์สงวน, 2546 : 66) พบว่า ความ เข้มแข็งของครอบครัวสามารถประเมินได้โดยการจำแนกตามจำนวนปีที่ผ่านการสมรสตั้งนี้ระหว่าง 0-16 ปี เป็นระยะที่ครอบครัวเพิ่งจะจัดการให้เข้าสู่ระบบครอบครัวการมีกฎเกณฑ์ภายในระบบ วิธีการดำเนินชีวิตรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับหมู่ญาติมิตรและสังคมภายนอกมี ความเข้มแข็งระดับน้อยระหว่าง 17-26 ปีเป็นระยะที่ครอบครัวมีโอกาสพบความสัมพันธ์ใน แนวทางเดียวกันหรือพบข้อขัดแย้งที่จะแตกแยกได้มากที่สุดนับเป็นช่วงที่มีการหย่าร้าง“สถิติหย่า ร้างมากที่สุด” จึงมีความ เข้มแข็งระดับน้อยระหว่าง 27-36 ปีครอบครัวมีศักยภาพเพิ่มขึ้นที่จะเป็น ครอบครัวเข้มแข็งจึงมีความ เข้มแข็งระดับปานกลางระหว่าง 37-45 ปีนับว่าครอบครัวมีระดับ ความเข้มแข็งมากและ 45 ปีขึ้นไปมักเป็นระยะที่คู่สมรสมาถึงระยะปลายของวัฏจักรชีวิตจึงมีระดับความเข้มแข็งมากที่สุด

แคมเบล (Campbell, V.C, 1985) ได้ศึกษาพบว่าคู่สมรสที่มีคุณสมบัติด้านความอดทนมี การปฏิบัติเพื่อครอบครัวอย่างเข้มแข็งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ครอบครัวเข้มแข็งถึงแม้ จะต้องพบวิกฤตการณ์ต่างๆในชีวิตคู่สมรสที่รักษาสิ่งจะมั่นคงและมีความซื่อสัตย์ต่อกันจะเป็นปัจจัยที่



มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของครอบครัวได้ดีที่สุดส่วนปัจจัยที่เสริมสร้างให้คู่สมรสรักษาสุขภาพใจจะได้ตลอดชีวิตสมรสคือ

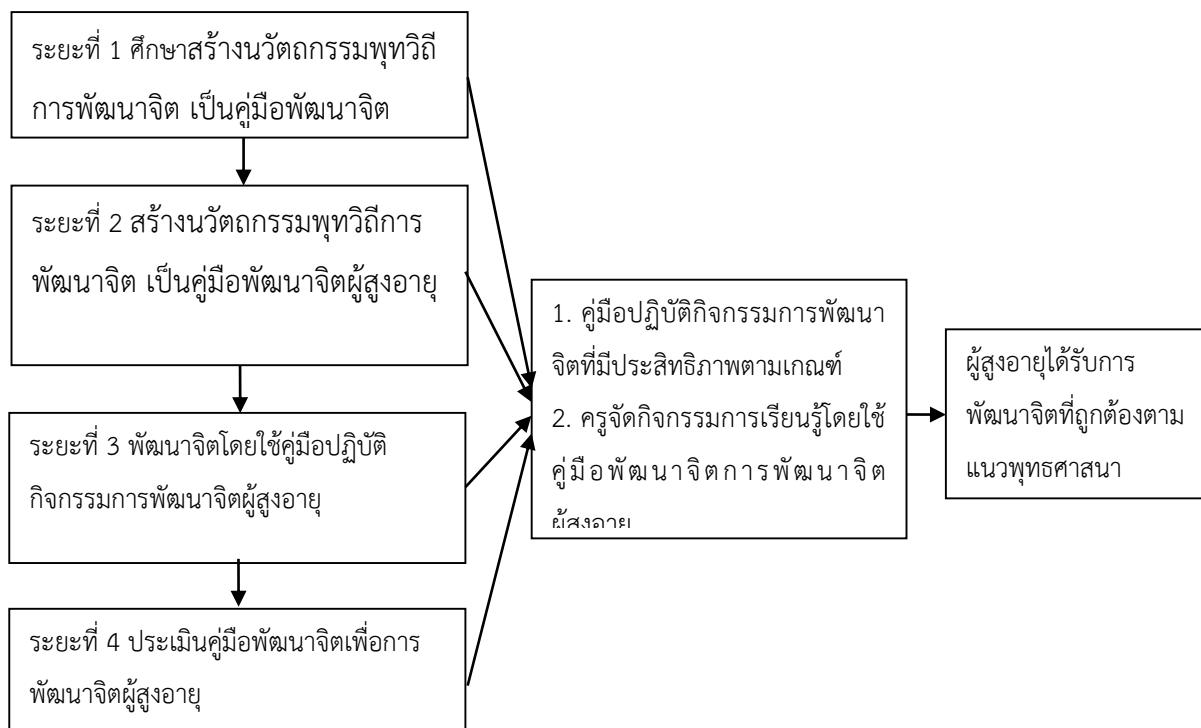
1. ความรักความเข้าใจและผูกพันที่มีต่อกัน
2. มีการสื่อสารที่ดีและสม่ำเสมอ
3. ให้เกียรติยกย่องซึ่งกันและกัน
4. ตระหนักถึงคุณค่ายิ่งใหญ่ของคำว่าครอบครัว
5. มีกิจกรรมและเป้าหมายร่วมกัน

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ทฤษฎี: การวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างและพัฒนาคู่มือพัฒนาจิตเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของคนในครอบครัวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อใช้กับคนในครอบครัวให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นคนดีของสังคม โดยยึดทฤษฎีดังนี้

1. หลักธรรมอริสัจสี่
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมบลูม (Bloom)
3. ทฤษฎีพัฒนาจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg)
4. หลักการวัดและประเมินด้านคุณธรรมจริยธรรมเพื่อพัฒนาจิต
5. หลักการวัดและประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment)

## 2.8 สรุปกรอบแนวความคิด

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 3.1 รูปแบบการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยทำการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ได้มุ่งเน้นและทำความเข้าใจถึงหลักการและแนวทางในการสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาจิตผู้สูงอายุ ตลอดจนประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักธรรมพัฒนาจิตผู้สูงอายุ โดยวิธีวิจัยที่นำมาใช้ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดกรอบและขอบเขตของกระบวนการวิจัย (Methodology)

#### 3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เกณฑ์เลือกผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposeful sampling) ดังต่อไปนี้

1. บุคลากร/นักวิชาการ 10 คน ได้แก่ นักวิชาการทางด้านศาสนา นักวิชาการทางด้านวัฒนธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ และมหาสารคาม
2. พระสงฆ์สามเณร พระนักปกครอง พระสงฆ์ จำนวน 50 รูป ได้แก่ เจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าสำนักเรียน เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาส
3. ผู้สูงอายุ/ปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 100 คน ได้แก่ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีความรู้ในด้านการพัฒนาจิต ในการดำเนินชีวิต

#### 3.3 ขอบเขตพื้นที่และการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

##### 3.3.1 ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย คือ สถานที่ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเขตพื้นที่จังหวัดร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์และมหาสารคาม

เหตุผลสำคัญที่เลือกพื้นที่ 3 นี้ เพราะมีสถานที่ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตที่เป็นต้นแบบมีมาตรฐานหลายแห่งที่สามารถสร้างนวัตกรรมพัฒนาจิตผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

##### 3.3.2 การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้ติดต่อไปยังสถานที่ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต ในการช่วยเหลือคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในหลากหลายมิติ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่รอบด้าน ลุ่มลึก และครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยให้มากที่สุด หลังจากนั้นผู้วิจัยจะเป็นผู้ทำการคัดเลือกผู้ให้

ข้อมูลที่ตรงกับคุณสมบัติและเป็นผู้ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการอย่างเต็มใจอีกครั้ง โดยผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลในทุกวันพระ ก่อนกิจกรรมประจำวันพระ

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัยและเก็บข้อมูล คือ สถานปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต โดยผู้วิจัยโทรศัพท์นัดหมายผู้ให้ข้อมูลก่อนล่วงหน้า แจ้งผู้ให้ข้อมูลมาถึงสถานที่ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตก่อนกิจกรรมประมาณ 40 นาที เพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก จะใช้เวลาถามตอบประมาณ 25-30 นาที อาจมีการสัมภาษณ์มากกว่าหนึ่งครั้ง ขึ้นอยู่กับว่าข้อมูลที่ได้มีความละเอียดลึกซึ้งเพียงพอแล้วหรือยัง โดยผู้ให้ข้อมูลทำการเดินทางมายังสถานปฏิบัติธรรมเอง

นอกจากนั้นอาจมีการออกไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่บ้านในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ โดยผู้วิจัยจะทำการโทรศัพท์นัดหมายผู้ให้ข้อมูลก่อนล่วงหน้า 1 วัน และผู้วิจัยจะทำการเดินทางไปสัมภาษณ์เอง

#### การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายหรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (Informants)

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายหรือผู้ให้ข้อมูลที่มีความแตกต่างกันไปทั้งเพศชายและเพศหญิง เพื่อจะได้ข้อมูลที่หลากหลายมิติจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลที่มีความแตกต่างทางภูมิหลังและสถานะและสภาวะของแต่ละบุคคล ดังนี้

1. แตกต่างในระดับของอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ผู้สูงอายุนับตั้งแต่ 60-69 ปี ผู้สูงอายุ 70-79 ปี และผู้สูงอายุระดับปลายอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป
2. แตกต่างกันในเรื่องสุขภาพได้แก่สุขภาพแข็งแรงหรือมีโรคประจำตัว
3. แตกต่างกันในเรื่องการดำรงชีวิต ได้แก่ โสดหรือมีคู่ครอง
4. แตกต่างกันในเรื่องของการศึกษา ได้แก่ จบ ป.4 หรือปริญญาตรี

เหตุผลในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล (informants) และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants)

กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (informants) ในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 100 คน หรือเก็บรวบรวมข้อมูลจนกว่าข้อมูลอิ่มตัว คือ ได้ข้อมูลที่กว้างและลึกเพียงพอ เพื่อตอบวัตถุประสงค์และข้อคำถามและได้ข้อมูลซ้ำ ๆ ไม่ต่างจากผู้ให้ข้อมูลที่แล้วมาจากจำนวนผู้สูงอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่มาปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีความแตกต่าง กันไปในหลากหลายมิติและมีประวัติเข้ามาปฏิบัติธรรม เป็นประจำมากกว่า 5 ขึ้นไป เพราะถือว่าเป็นผู้ผ่านการศึกษาและปฏิบัติธรรมมาอย่างต่อเนื่องและสามารถนำหลักธรรมหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวัน รวมถึงประสบการณ์ในการแก้ไขชีวิตและสุขภาพซึ่งจะทำให้สามารถสื่อสารถ่ายทอดข้อมูลได้ในระดับลึกและสามารถสะท้อนความเป็นจริงได้ดีที่สุด

นอกจากนี้ ผู้ศึกษายังได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key informants) คือ พระสังฆาธิการ เจ้าหน้าที่สำนักงานพระพุทธศาสนา และผู้น้องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา

ประจำสถานที่ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิและเป็นแบบอย่างผู้ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตที่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

1. ไม่ยินยอมหรือไม่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์
2. ไม่สามารถสื่อสารด้วยวาจากับผู้ศึกษาวิจัย เช่น หูหนวก พูดไม่ได้

### 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีความสนใจในประเด็นเรื่องการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อหาข้อมูลเชิงลึก โครงการอบรมปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต มีโอกาสได้พบเห็นและเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มากมายในการปฏิบัติธรรม จึงได้ทำการวิจัยค้นหาข้อมูลและวิธีการต่าง ๆ ให้เกิดความสมบูรณ์ของข้อมูลในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

### 3.5 วิธีการเก็บข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured) ซึ่งเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้าง หลังจากที่ได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและทำการนัดหมายในการสัมภาษณ์แล้วเสร็จ ผู้วิจัยได้ทบทวนและทำความเข้าใจแนวคำถามสัมภาษณ์ รวมถึงวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของการวิจัยอีกครั้งก่อนจะลงเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะพูดคุยสนทนาอย่างเป็นกันเองกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์ที่ดีต่อการถามคำถามจะดำเนินไม่มีลำดับข้อคำถามขึ้นอยู่กับสถานการณ์โดยใช้คำถามที่เข้าใจง่ายขึ้นการสัมภาษณ์จะดำเนินการค่อยเป็นค่อยไป เปิดโอกาสให้ผู้ศึกษามียืดหยุ่นที่จะใช้เวลาในการสัมภาษณ์และเปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้แสดงออกซึ่งความคิดเห็นและความรู้สึกโดยอิสระ ไม่มีคำตอบที่กำหนดแน่นอนตายตัว ในขณะที่สัมภาษณ์จะให้ความผู้ฟังด้วยความใส่ใจ ทั้งนี้ผู้ศึกษาจะทำการสัมภาษณ์และจดบันทึกข้อมูลไปพร้อมตนเอง โดยทำการสรุปและจรรยาละเอียด (Field note) เกี่ยวกับเนื้อหาและข้อสังเกตที่ได้ รวมถึงละเอียดที่เป็นสาระและประโยชน์ต่อข้อมูลในการวิจัย การสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้ศึกษากำหนดเวลาแน่นอนไม่ได้ บางรายอาจมีการสัมภาษณ์มากกว่าหนึ่งครั้ง ขึ้นอยู่กับว่าข้อมูลที่ได้มีความละเอียดลึกซึ้งเพียงพอแล้วหรือยังก่อนสัมภาษณ์ได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเทป ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถอนุญาตหรือปฏิเสธก็ได้ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตัวต่อให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญในฐานะผู้วิจัย เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเอง ขณะนั้นผู้วิจัยจะทำการพูดคุย สนทนาเรื่องทั่วไปกับผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลเพื่อสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญอีกครั้งเพื่อตรวจสอบว่าผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญนั้นตรงตามคุณสมบัติของ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือไม่ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ การเข้าร่วมโครงการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยทำการอธิบายถึงรายละเอียดของโครงการและสอบถามถึง ความยินยอมในการให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัย ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่อเมื่อผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการบันทึกเสียงทุกครั้ง

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยทำการพูดคุย สันทนาการอย่างเป็น กันเองกับผู้ให้ข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยจะไม่นำแนวคำถามสัมภาษณ์มาดูในแต่ละการ สัมภาษณ์ เพื่อให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่นและไม่ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลหรือข้อมูลสำคัญ เกิดคำถามแล้วให้ผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญตอบ แนวคำถามมีการเปลี่ยนแปลงและยืดหยุ่นใน ทุกการสัมภาษณ์เนื่องจากความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคล บริบท การพูดคุยของผู้ให้ข้อมูลและผู้ ให้ข้อมูลสำคัญที่ต่างกันไปอย่างไรก็ตามข้อคำถามยังคงตั้งอยู่บนฐานของวัตถุประสงค์ของ การวิจัยและกรอบแนวคิดในการวิจัย ระหว่างการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหรือข้อมูลสำคัญเกิดความ เข้าใจง่ายมากขึ้น ผู้วิจัยจะการจดบันทึกข้อมูลที่สำคัญจากการสัมภาษณ์ด้วยตัวเอง โดยทำการสรุป ตามหัวข้อเรื่องจดยละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาข้อสังเกต อารมณ์ และท่าทางของผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ ข้อมูลสำคัญเกิดอาการเบื่อหรือไม่สนใจในการสนทนา ผู้วิจัยจะเปลี่ยนหัวข้อในการสนทนา ถ้ามถึง เหตุการณ์หรือเรื่องให้ผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญสนใจ เพื่อเป็นการดึงความสนใจของผู้ให้ข้อมูล และผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลับสู่การสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที ผู้ให้ข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกรายให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เป็นอย่างดี ซึ่งอาจมีอาการ สับสนหรือไม่เข้าใจในข้อคำถามในบางครั้ง แต่การสัมภาษณ์ก็ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ไม่มีผู้ให้ข้อมูล หรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายใดขอยุติการสัมภาษณ์ขณะที่กำลังสัมภาษณ์

หลังจากทำการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและทำการนัดหมายการสัมภาษณ์ ต่อเนื่อง แต่กรณีให้ผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่สะดวกในการสัมภาษณ์มากกว่า 1 ครั้ง ผู้วิจัยจะ ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการโทรศัพท์ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมหากข้อมูลที่ยังไม่ ชัดเจน

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิง โดยยึดหลักเกณฑ์หลักในการวิเคราะห์ข้อมูลตาม สุตกรรมทางความคิดบนศาสตร์และศิลป์ (ชาย โพธิสิตา, 2550) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดย บันทึกและจัดข้อมูลออกเป็นกลุ่มภายใต้ประเด็นวิเคราะห์ต่าง ๆ ตามแนวคิดและทฤษฎีเพื่อให้ข้อมูลที่ ได้ได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามกรอบแนวคิด ทฤษฎี และวัตถุประสงค์ของการวิจัยออกเป็นภาพรวมตามประเภทพร้อมแยกแยะประเด็นตามวัตถุประสงค์

การเตรียมข้อมูลจากการถอดเทป ผู้วิจัยทำการถอดบทสัมภาษณ์จากเทปเสียงการสัมภาษณ์ ออกมาเป็นบทสนทนา ผู้วิจัยเป็นผู้ถอดเทปด้วยตัวเอง ผู้วิจัยทำการถอดบทสนทนาโดยคงบทสนทนา ทั้งหมดรวมถึงนำข้อมูลการวิเคราะห์เบื้องต้นของผู้วิจัย ได้แก่ อารมณ์ ท่าทางของผู้ให้ข้อมูลและผู้ให้ ข้อมูลสำคัญขณะทำการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจะคงคำพูดในการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลและผู้ให้ข้อมูล สำคัญทั้งหมดไว้ รวมถึงมีการระบุถึงลักษณะการพูด และอารมณ์ของผู้ให้ข้อมูลในขณะนั้น ข้อมูลจาก การถอดเทปถูกบันทึกในโปรแกรม Microsoft word โดยแยกตามผู้ให้ข้อมูลผู้วิจัยจะทำการตรวจทาน ข้อมูลจากการถอดเทปอีกครั้งเพื่อยืนยันว่าไม่มีข้อมูลใด ๆ ขาดหายไปหลังจากถอดเทป

การวางแผนวิเคราะห์ ผู้วิจัยอ่านและทำความเข้าใจกับข้อมูลการสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอด เทปทั้งหมดด้วยตัวเอง เพื่อให้เห็นภาพรวมและลักษณะเฉพาะของแต่ละคนของผู้ให้ข้อมูลจากนั้น ผู้วิจัยจึงออกแบบประเด็นหรือหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### 3.7 จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้เสนอขออนุมัติจริยธรรมในมนุษย์ต่อสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย ก่อนเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Information sheet) และหนังสือแสดงเจตนายินยอมด้วยความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) ให้แก่ผู้ให้ข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการตัดสินใจเข้าร่วมงานวิจัย

ในขั้นตอนก่อนสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับ ผู้ให้ข้อมูลและเก็บข้อมูลในฐานะนักวิจัย พร้อมสอบถามถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจาก ผู้ให้ข้อมูลทุกราย ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดของวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ระยะเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ การขออนุญาตบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ ในการตอบรับการเข้าร่วมงานวิจัย การขอตรวจสอบข้อมูล รวมถึงการมีสิทธิ์ในการเลือกคำตอบ หรือไม่ตอบคำถามหรือการถอนตัวออกจากงานวิจัยได้ทุกเมื่อ ผู้ให้ข้อมูลสามารถซักถามคำถามหรือ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัยได้ทุกเมื่อ หากผู้ให้ข้อมูลต้องการทราบข้อมูลหรือความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ ประเด็นในการให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลในประเด็นดังกล่าวหลังจากสิ้นสุดการสัมภาษณ์

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การสร้างนวัตกรรมวิธีการพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิธีการพัฒนาจิตในศตวรรษที่ 21 2. เพื่อศึกษากระบวนการการสร้างนวัตกรรมพุทธวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 3. เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1. บุคลากร/นักวิชาการ ด้านพระพุทธศาสนา นักวิชาการทางด้านวัฒนธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ และมหาสารคาม ผู้สูงอายุ/ปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าห้าระดับ จำนวน 40 ข้อ มีค่า IOC เท่ากับ 0.67–1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 1.78–5.19 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .66 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ t-test และ F-test (One – way ANOVA) แล้วเสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.2 ลำดับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมาย และการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ถูกต้องไว้ ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	สถิติทดสอบที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญตามการแจกแจงแบบ t (t- Distribution)
F	แทน	สถิติทดสอบที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญตามการแจกแจงแบบ F (F - Distribution)
df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)



SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
Sig	แทน	ความน่าจะเป็นที่จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

## 4.2 ลำดับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์หาค่าสถิติ ต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

## 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ ใช้การวิเคราะห์โดย คำนวณค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย ปรากฏตามตารางที่ 4.1-4.4

ตารางที่ 4.1 จำนวนและค่าร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	66	22.0
หญิง	234	78.0
รวม	300	100.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 22 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 78

ตารางที่ 4.2 จำนวนและค่าร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุระหว่าง 50-59 ปี	18	6.0
อายุระหว่าง 60-69 ปี	114	38.0
อายุระหว่าง 70-79 ปี	148	49.3
อายุ 80 ปี ขึ้นไป	20	6.7
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีอายุ 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.3 รองลงมา มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.0 และอายุ 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 6.7

ตารางที่ 4.3 จำนวนและค่าร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับประถมศึกษา	173	57.7
ระดับมัธยมศึกษา	81	27.0
ระดับปริญญาตรี ขึ้นไป	46	15.3
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 57.7 รองลงมา คือ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 23.7 และมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 15.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 จำนวนและค่าร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ทำนา	159	53.0
ค้าขาย	79	26.3
ธุรกิจส่วนตัว	33	11.0
รับราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	9.7
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมา คือ อาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 26.3 และมีอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 11.0 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

การวิเคราะห์ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย ปรากฏตามตารางที่ 4.5– 4.9

### ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมและรายด้าน

ด้านที่	การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุ ในศตวรรษที่ 21	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ด้านพัฒนาคิดด้วยศีล	4.37	0.64	มาก
2	ด้านพัฒนาคิดด้วยสมาธิ	4.36	0.66	มาก
3	ด้านพัฒนาคิดด้วยปัญญา	4.43	0.65	มาก
4	ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาคิด	4.12	0.63	มาก
รวม		4.31	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.31$ , S.D.=0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านพัฒนาคิดด้วยปัญญา ( $\bar{X}=4.43$ ) รองลงมา คือ ด้านพัฒนาคิดด้วยศีลและด้านพัฒนาคิดด้วยสมาธิ ( $\bar{X}=4.36$ ) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านเมตตา ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาคิด ( $\bar{X}=4.12$ ) ตามลำดับ

### ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาคิดด้วยศีล

ข้อที่	ด้านพัฒนาคิดด้วยศีล	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	มีการรักษาศีล 5 ครบทุกข้อ	4.36	0.62	มาก
2	ละเว้นการฆ่าสัตว์ เป็นนิจ	4.32	0.68	มาก

3	ละเว้นการลักทรัพย์ เป็นนิจ	4.35	0.64	มาก
4	ละเว้นการประพฤติผิดในกาม	4.37	0.61	มาก
5	ละเว้นการพูดปด พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้า	4.39	0.64	มาก
6	งดเว้นการดื่มสุราเมรัย	4.37	0.64	มาก
7	ไม่ใช่เครื่องสำอางน้ำหอมเวลาปฏิบัติธรรม	4.38	0.64	มาก
8	ไม่รับประทานอาหารในเวลาวิกาล	4.35	0.67	มาก
9	ไม่นอนที่นอนสูงเกิน ใช้ที่นอนตามที่กำหนดในการปฏิบัติธรรม	4.38	0.66	มาก
10	ไม่นิทานว่าร้ายคนอื่น	4.36	0.68	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.36</b>	<b>0.64</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การสร้างนวัตกรรมการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.36$ ,  $S.D.=0.64$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ข้อที่ 5 ที่ว่า ละเว้นการพูดปด พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้า ( $\bar{X}=4.39$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 7 และ 9 ที่ว่า ไม่ใช่เครื่องสำอางน้ำหอมเวลาปฏิบัติธรรม และ ไม่นอนที่นอนสูงเกิน ใช้ที่นอนตามที่กำหนดในการปฏิบัติธรรม ( $\bar{X}=4.38$ ) ส่วนข้อที่มีค่าน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 2 ที่ว่า ละเว้นการฆ่าสัตว์ เป็นนิจ ( $\bar{X}=4.32$ )

**ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ**

ข้อที่	ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	มีการออกแบบการฝึกปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง	4.37	0.67	มาก
2	ใช้อริยบาลีนสมาธิ	4.38	0.64	มาก
3	ใช้อริยบาลในการเดินจงกรมเพื่อทำสมาธิ	4.36	0.65	มาก
4	ใช้อริยบาลการนั่งสมาธิ แบบต่างๆ	4.39	0.68	มาก
5	ใช้อริยบาลนอนสมาธิ	4.38	0.65	มาก
6	มีพระพี่เลี้ยงแนะนำในการทำสมาธิที่ถูกต้อง	4.34	0.68	มาก
7	มีการประเมินรูปแบบการทำสมาธิ แล้วเอากลับมาปรับปรุง	4.34	0.65	มาก

8	ช่วยเหลือเกื้อกูลศาสนาในทางสร้างสรรค์อย่างเหมาะสม	4.36	0.68	มาก
9	ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่ปิดบัง	4.35	0.66	มาก
10	ส่งเสริมให้คนในสังคมแก้ไขข้อบกพร่องด้วยวิธีการที่เหมาะสม	4.40	0.66	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.36</b>	<b>0.66</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.7 พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.36$ , S.D.=0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 10 ที่ว่า ส่งเสริมให้คนในสังคมแก้ไขข้อบกพร่องด้วยวิธีการที่เหมาะสม ( $\bar{X}=4.40$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 4 ที่ว่า ใช้ரியบถการนั่งสมาธิแบบต่าง ๆ ( $\bar{X}=4.39$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 6 และข้อที่ 7 ที่ว่า มีพระพี่เลี้ยงแนะนำในการทำสมาธิที่ถูกต้องและมีการประเมินรูปแบบการทำสมาธิ แล้วเอากลับมาปรับปรุง ( $\bar{X}=4.34$ )

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา

ข้อที่	ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ได้ใช้หลักธรรมอภิสกุลกรรมบถในการเจริญปัญญา	4.39	0.65	มาก
2	เป็นมิตรกับทุกคนที่มีปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้เกิดปัญญา	4.46	0.65	มาก
3	ใช้หลักธรรมทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางสร้างปัญญา	4.43	0.68	มาก
4	นำแนวทางหลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาสร้างปัญญา	4.44	0.64	มาก
5	ใช้แนวทางหลักธรรมสติปฐาน 4 เป็นแนวทางในการปฏิบัติ	4.43	0.65	มาก
6	มีการบวกรสร้างปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาถูกต้อง	4.43	0.65	มาก
7	มีการเจริญปัญญาที่ถูกทางในพระพุทธศาสนา	4.44	0.65	มาก

8	มีการเจริญปัญญาด้วยตนเองได้ในยุคนิวนอร์มอล ด้วยตัวท่านเองได้	4.42	0.65	มาก
9	นำเอาความรู้ที่ได้มาแนะนำถ่ายทอดให้เพื่อนปฏิบัติตาม	4.45	0.64	มาก
10	มีการสร้างรูปแบบพัฒนาจิตที่ถูกต้องตามแนวพุทธ	4.44	0.64	มาก
รวม		<b>4.43</b>	<b>0.65</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.8 พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.43$ , S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทั้งหมด โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 2 ที่ว่า เป็นมิตรกับทุกคนที่มีปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้เกิดปัญญา ( $\bar{X}=4.46$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 9 ที่ว่า นำเอาความรู้ที่ได้มาแนะนำถ่ายทอดให้เพื่อนปฏิบัติตาม ( $\bar{X}=4.45$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 1 ที่ว่า ได้ใช้หลักธรรมอภุศลกรรมบถในการเจริญปัญญา ( $\bar{X}=4.39$ )

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต

ข้อที่	ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	สามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้	4.44	0.64	มาก
2	สามารถตัดอาสวกิเลสได้	4.43	0.64	มาก
3	มีความชาญฉลาดทางด้านอารมณ์	4.41	0.65	มาก
4	มีความสามารถในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ได้	4.42	0.63	มาก
5	สามารถประคองจิตให้อยู่ในความเป็นกลางหรือควบคุมตัวเองให้ปกติได้	4.41	0.63	มาก
6	ไม่ยินดีหรือยินร้ายจนควบคุมตัวเองไม่ได้	4.35	0.68	มาก
7	ทนต่อความทุกข์ได้โดยไม่พึ่งทางที่ผิด	4.38	0.61	มาก
8	มีความชาญฉลาดในการประกอบหน้าที่การงาน	4.37	0.60	มาก
9	สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จในการครองชีวิต	4.39	0.65	มาก

10	ประพุดิตนตามครรลองคลองธรรม ด้วยสติปัญญา	4.37	0.61	มาก
รวม		4.39	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.9 พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาคิด โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.39$ , S.D.=0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 ที่ว่าสามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้ ( $\bar{X}=4.44$ ) รองลงมา คือข้อที่ 2 ที่ว่าสามารถรู้เท่าทันกิเลสตัณหา อุปทานได้ ( $\bar{X}=4.43$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 6 ที่ว่าไม่ยินดีหรือยินร้ายจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ( $\bar{X}=4.04$ )

การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ผู้วิจัยใช้สถิติ t-test สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน ส่วนสถิติ F-test ใช้สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ต่างกัน ผลการเปรียบเทียบปรากฏตามตารางที่ 4.10-4.50

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามเพศ

เพศ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ชาย	66	3.50	0.44	มาก
หญิง	234	3.60	0.24	มาก
รวม	300	3.55	0.34	มาก

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามเพศ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ชาย	66	3.50	0.44	0.55	0.47
หญิง	234	3.60	0.24		

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศโดยรวมทั้งสี่ด้าน ไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยศีล

เพศ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ชาย	66	3.19	0.39	มาก
หญิง	234	3.23	0.21	มาก
รวม	300	3.22	0.18	มาก

จากตารางที่ 4.12 พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยศีลอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ชาย	66	3.19	0.39	0.01	0.90
หญิง	234	3.23	0.21		



จากตารางที่ 4.13 พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยศีลไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

**ตารางที่ 4.14** ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

เพศ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ชาย	66	3.48	0.46	มาก
หญิง	234	3.39	0.24	มาก
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>3.41</b>	<b>0.18</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิอยู่ในระดับมาก

**ตารางที่ 4.15** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ชาย	66	4.34	0.57	0.50	0.47
หญิง	234	4.57	0.19		

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา

เพศ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ชาย	66	4.34	0.57	มาก
หญิง	234	4.57	0.33	มาก
รวม	300	4.53	0.28	มาก

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.17 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ชาย	66	4.34	0.57	1.76	0.18
หญิง	234	4.57	0.33		

จากตารางที่ 4.17 พบว่าประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต

เพศ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ชาย	66	3.00	0.37	มาก
หญิง	234	3.24	0.21	มาก
รวม	300	3.21	0.18	มาก

จากตารางที่ 4.18 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรม  
 พุทธวิถีการพัฒนাজิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านผลที่ได้จากการพัฒนাজิต อยู่ใน  
 ระดับมาก

**ตารางที่ 4.19** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการ  
 สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนাজิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตาม  
 เพศ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนাজิต

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ชาย	66	3.92	0.15	0.41	0.36
หญิง	234	3.90	0.15		

จากตารางที่ 4.19 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรม  
 พุทธวิถีการพัฒนাজิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามเพศด้านผลที่ได้จากการพัฒนাজิต  
 ไม่แตกต่าง ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

**ตารางที่ 4.20** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถี  
 การพัฒนাজิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ

อายุ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.83	0.76	มาก
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.59	0.35	มาก
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.60	0.31	มาก
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	2.98	0.72	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>4.00</b>	<b>0.35</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.20 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรม  
 พุทธวิถีการพัฒนাজิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมจำแนกตามอายุ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.21 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.83	0.76	0.50	0.78
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.59	0.35		
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.60	0.31		
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	2.98	0.72		

จากตารางที่ 4.21 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ โดยรวมทั้งสี่ด้าน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.22 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาคิดด้วยศีล

อายุ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.71	0.87	มาก
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.20	0.30	มาก
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.20	0.26	มาก
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	3.13	0.70	มาก
รวม	300	3.31	0.53	มาก

จากตารางที่ 4.22 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมจำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาคิดด้วยศีลอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.23 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล

อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.71	0.87	0.18	0.91
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.20	0.30		
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.20	0.26		
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	3.13	0.70		

จากตารางที่ 4.23 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีลไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.24 ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

อายุ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.78	0.97	มาก
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.48	0.35	มาก
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.34	0.30	มาก
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	2.98	0.76	มาก
รวม	300	3.39	0.59	มาก

จากตารางที่ 4.24 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.25 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

อายุ	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.78	0.97	1.35	0.25
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.48	0.35		
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.34	0.30		
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	2.98	0.76		

จากตารางที่ 4.25 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.26 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา

อายุ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	4.21	0.34	มาก
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	4.51	0.45	มาก
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	4.58	0.41	มาก
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	3.64	0.94	มาก
รวม	300	4.24	0.54	มาก

จากตารางที่ 4.26 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญาอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.27 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา

อายุ	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	4.21	0.34	0.29	0.83
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	4.51	0.45		
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	4.58	0.41		
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	3.64	0.94		

จากตารางที่ 4.27 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.28 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิต

อายุ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.64	0.86	มาก
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.20	0.30	มาก
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.30	0.27	มาก
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	2.19	0.49	มาก
รวม	300	3.08	0.48	มาก

จากตารางที่ 4.28 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิต อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.29 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิต

อายุ	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
อายุระหว่าง 50 -59 ปี	18	3.64	0.68	0.18	0.90
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี	114	3.20	0.30		
อายุระหว่าง 70 – 79 ปี	148	3.30	0.27		
อายุ 80 ปีขึ้นไป	20	2.19	0.49		

จากตารางที่ 4.29 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิต ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.30 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ประถมศึกษา	173	3.86	0.30	มาก
มัธยมศึกษา	81	3.26	0.34	มาก
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	3.39	0.44	มาก
รวม	300	3.50	0.36	มาก

จากตารางที่ 4.30 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกตามระดับการศึกษา โดยรวมทั้งสี่ด้าน อยู่ในระดับมาก



ตารางที่ 4.31 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
ประถมศึกษา	173	3.86	0.30	1.08	0.44
มัธยมศึกษา	81	3.26	0.34		
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	3.39	0.44		

จากตารางที่ 4.31 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษาโดยรวมทั้งสี่ด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.32 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล

ระดับการศึกษา	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ประถมศึกษา	173	3.56	0.25	มาก
มัธยมศึกษา	81	3.05	0.34	มาก
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	2.97	0.43	ปานกลาง
รวม	300	3.19	0.34	มาก

จากตารางที่ 4.32 พบว่าประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.33 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล

ระดับการศึกษา	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
ประถมศึกษา	173	3.56	0.25	0.58	0.55
มัธยมศึกษา	81	3.05	0.34		
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	2.97	0.43		

จากตารางที่ 4.34 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.34 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

ระดับการศึกษา	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ประถมศึกษา	173	3.83	0.31	มาก
มัธยมศึกษา	81	2.44	0.29	ปานกลาง
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	3.00	0.49	มาก
รวม	300	3.09	0.36	มาก

จากตารางที่ 4.34 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.35 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของเยาวชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

ระดับการศึกษา	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
ประถมศึกษา	173	3.83	0.31	2.37	0.09
มัธยมศึกษา	81	2.44	0.29		
ปริญญาตรี	46	3.00	0.49		

จากตารางที่ 4.35 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.36 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา

ระดับการศึกษา	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ประถมศึกษา	173	4.63	0.44	มาก
มัธยมศึกษา	81	4.28	0.43	มาก
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	4.67	0.42	มาก
รวม	300	4.52	0.43	มาก

จากตารางที่ 4.36 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.37 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา

ระดับการศึกษา	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ประถมศึกษา	173	4.63	0.44	0.19	0.82
มัธยมศึกษา	81	4.28	0.43		
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	4.67	0.42		

จากตารางที่ 4.37 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.38 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต

ระดับการศึกษา	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ประถมศึกษา	173	3.43	0.26	มาก
มัธยมศึกษา	81	2.83	0.31	ปานกลาง
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	2.94	0.43	ปานกลาง
รวม	300	3.06	0.33	มาก

จากตารางที่ 4.38 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.39 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต

ระดับการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig
ประถมศึกษา	193	3.43	0.26	1.21	0.30
มัธยมศึกษา	81	2.83	0.31		
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	2.94	0.43		

จากตารางที่ 4.39 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษาด้านเมตตา ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.40 ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกอาชีพ

อาชีพ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ทำนา	159	3.62	0.30	มาก
ค้าขาย	79	3.41	0.40	มาก
ธุรกิจส่วนตัว	33	3.49	0.43	มาก
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	3.66	0.72	มาก
รวม	300	3.54	0.46	มาก

จากตารางที่ 4.40 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกอาชีพ โดยรวมทั้งสี่ด้าน อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.41 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม จำแนกอาชีพ

อาชีพ	n	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig
ทำนา	159	3.62	0.30	0.66	0.58
ค้าขาย	79	3.41	0.40		
ธุรกิจส่วนตัว	33	3.49	0.43		
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	3.66	0.72		

จากตารางที่ 4.41 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมจำแนกอาชีพ โดยรวมทั้งสี่ด้าน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.42 ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล

อาชีพ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ทำนา	159	3.20	0.25	มาก
ค้าขาย	79	3.16	0.35	มาก
ธุรกิจส่วนตัว	33	3.53	0.61	มาก
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	2.84	0.52	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>3.18</b>	<b>0.43</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.42 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.43 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มี การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล

ที่พักอาศัย	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
ทำนา	159	3.20	0.25	0.53	0.65
ค้าขาย	79	3.16	0.35		
ธุรกิจส่วนตัว	33	3.53	0.61		
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	2.84	0.52		

จากตารางที่ 4.43 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรม พุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.44 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการ พัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

อาชีพ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ทำนา	159	3.31	0.29	มาก
ค้าขาย	79	3.39	0.41	มาก
ธุรกิจส่วนตัว	33	3.65	0.70	มาก
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	3.79	0.74	มาก
รวม	300	3.53	0.35	มาก

จากตารางที่ 4.44 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรม พุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.45 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มี การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนก อาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ

ที่พักอาศัย	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
ทำนา	159	3.31	0.29	0.42	0.70
ค้าขาย	79	3.39	0.41		
ธุรกิจส่วนตัว	33	3.65	0.70		
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	3.79	0.74		

จากตารางที่ 4.45 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรม พุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.46 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการ พัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา

อาชีพ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ทำนา	159	4.60	0.40	มาก
ค้าขาย	79	4.15	0.51	มาก
ธุรกิจส่วนตัว	33	4.29	0.01	มาก
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	4.39	0.86	มาก
รวม	300	4.35	0.44	มาก

จากตารางที่ 4.46 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรม พุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา อยู่ใน ระดับมาก



ตารางที่ 4.47 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา

ที่พักอาศัย	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
ทำนา	159	4.60	0.40	0.47	0.70
ค้าขาย	79	4.15	0.51		
ธุรกิจส่วนตัว	33	4.29	0.01		
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	4.39	0.86		

จากตารางที่ 4.47 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.48 ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต

อาชีพ	n	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ทำนา	159	3.37	0.26	มาก
ค้าขาย	79	2.94	0.33	ปานกลาง
ธุรกิจส่วนตัว	33	2.51	0.43	ปานกลาง
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	3.65	0.76	มาก
รวม	300	3.20	0.44	มาก

จากตารางที่ 4.48 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.49 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาคิด

ที่พักอาศัย	n	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
ทำนา	159	3.37	0.26	1.24	0.29
ค้าขาย	79	2.94	0.33		
ธุรกิจส่วนตัว	33	2.51	0.43		
ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ	29	3.65	0.76		

จากตารางที่ 4.49 พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการสร้างนวัตกรรมพุทธิการพัฒนาคิดผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จำแนกอาชีพ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาคิดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาหลักการในการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 2. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 3. เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative Research) ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พระสงฆ์และผู้สูงอายุ/ปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 3 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดมหาสารคาม คือ

1. บุคลากร/นักวิชาการ 10 คน ได้แก่ นักวิชาการทางด้านศาสนา นักวิชาการทางด้านวัฒนธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ และมหาสารคาม
2. พระสังฆาธิการ พระนักปกครอง พระสงฆ์ จำนวน 50 รูป ได้แก่ เจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าสำนักเรียน เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาส
3. ผู้สูงอายุ/ปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 300 คน ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีความรู้ในด้านการพัฒนาจิต ในการดำเนินชีวิต

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 234 คน ร้อยละ 78 มีอายุระหว่าง 70-79 ปี จำนวน 148 คน ร้อยละ 49.3 การศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 ประกอบอาชีพทำนาจำนวน 159 คน ร้อยละ 6.7
2. ผลการวิเคราะห์การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ปรากฏดังนี้

การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา ( $\bar{X}=4.43$ ) รองลงมา คือ ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล ( $\bar{X}=4.37$ ) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต ( $\bar{X}=4.12$ ) ตามลำดับ

- 2.1 ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.36, S.D.=0.64$ ) เมื่อ

พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 5 ที่ว่า ละเอียดการพูดพูด พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้า ( $\bar{X}=4.39$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 7 ที่ว่าไม่ใช่เครื่องสำอาง น้ำหอมเวลาปฏิบัติธรรม ( $\bar{X}=4.38$ ) และ ข้อที่ 9 ที่ว่าไม่นอนที่นอนสูงเกิน ใช้ที่นอนตามที่กำหนดในการปฏิบัติธรรม ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 2 ที่ว่าละเอียดการฆ่าสัตว์ เป็นนิจ ( $\bar{X}=4.32$ )

2.2 ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.36$ , S.D.=0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 10 ที่ว่า ส่งเสริมให้คนในสังคมแก้ไขข้อบกพร่องด้วยวิธีการที่เหมาะสม ( $\bar{X}=4.40$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 4 ที่ว่า ใช้ரியบพการนั่งสมาธิ แบบต่าง ๆ ( $\bar{X}=4.39$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 6 และข้อที่ 7 ที่ว่า มีพระพี่เลี้ยงแนะนำในการทำสมาธิที่ถูกต้องและมีการประเมินรูปแบบการทำสมาธิ แล้วเอากลับมาปรับปรุง ( $\bar{X}=4.34$ )

2.3 ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.43$ , S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทั้งหมด โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 2 ที่ว่า เป็นมิตรกับทุกคนที่มีปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้เกิดปัญญา ( $\bar{X}=4.46$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 9 ที่ว่า นำเอาความรู้ที่ได้มาแนะนำถ่ายทอดให้เพื่อนปฏิบัติตาม ( $\bar{X}=4.45$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 1 ที่ว่า ได้ใช้หลักธรรมอภุศลกรรมบถในการเจริญปัญญา ( $\bar{X}=4.39$ )

2.4 ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.39$ , S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 ที่ว่าสามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้ ( $\bar{X}=4.44$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 2 ที่ว่าสามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้ ( $\bar{X}=4.43$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 6 ที่ว่าไม่ยินดีหรือยินร้ายจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ( $\bar{X}=4.04$ )

3. การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีการสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 พบว่า ที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการเผยแพร่พุทธรูปเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

5.2.1 การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา ( $\bar{X}=4.43$ ) รองลงมา คือ ด้านพัฒนาจิตด้วยศีล ( $\bar{X}=4.37$ ) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต ( $\bar{X}=4.12$ ) ตามลำดับการพัฒนาจิตใจของผู้พัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องให้มีความสุขและส่งเสริมสุขภาพซึ่งก็มีความสำคัญ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพื่อให้มีกำลังใจที่เข้มแข็งประกอบด้วยพุทธปัญญาแห่งพุทธธรรม มีหลักยึดแนวจิตใจ คือ พระรัตนตรัยและมีความสุขอย่างแท้จริงทั้งทางร่างกายและจิตใจในปัจจุบันวัยหรือที่กล่าวว่า “ชราอย่างมีคุณค่าตายก่อนตายอย่างมีความสุข” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของพระธรรมโมลี (2551) ที่กล่าวว่าชีวิตที่มีสุขภาพดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นจะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง 2 ประการคือ 1. กายิกสุขความสุขทางกาย 2. เจตสิกสุขความสุขทางใจสุขภาวะทั้ง 2 อย่างนี้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะทางใจเป็นเลิศหรือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตามถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้วย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ทั้งยังอาจหาอุบายหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้น ๆ ได้อีกด้วยเราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้วแต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่อาการอาพาธต่าง ๆ หรือกระทั่งความหิวเป็นต้นแต่ท่านเหล่านั้นก็ได้เด็ดเนื้อร้อนใจหรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเองหรือจะกล่าวให้ง่าย ๆ ในระดับปุถุชนคนทั่วไปนั้นแม้ร่างกายจะเจ็บปวดหรือเจ็บไข้สักเพียงใดหากเขามีจิตใจที่เข้มแข็งสงบเย็นไม่วิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้

5.2.2 ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดยรวม ด้านการพัฒนาจิตด้วยศีล อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.36$ , S.D.=0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 5 ที่ว่า ละเว้นการพูดปด พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ( $\bar{X}=4.39$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 7 ที่ว่าไม่ใช้เครื่องสำอาง น้ำหอมเวลาปฏิบัติธรรม ( $\bar{X}=4.38$ ) และ ข้อที่ 9 ที่ว่าไม่นอนที่นอนสูงเกิน ใช้ที่นอนตามที่กำหนดในการปฏิบัติธรรม ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 2 ที่ว่าละเว้นการฆ่าสัตว์ เป็นนิจ ( $\bar{X}=4.32$ ) การพัฒนาศาสนาบุคคลศาสนธรรมศาสนพิธีศาสนสถานและงานสัมมาอาชีวะเพื่อให้ประชาชนและผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในโครงการและกิจกรรมที่หลากหลายและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องจนก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ(ความเห็นชอบ) ทั้งฝ่ายโลกียะและฝ่ายมุ่งสู่โลกุตระคือเชื่อกรรมเชื่อผลแห่งกรรมมีความรู้

ความเข้าใจในโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและได้เข้าร่วมในพิธีปฏิญาณตนเพื่อมุ่งพัฒนาตนสู่การดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชนด้วยความสมัครใจโดยเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าคือ อริยสัจ 4 ประการ และดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ 8 ตลอดชีวิตดั่งมีในคำปฏิญาณตนของอุบาสกัรต์นอุบาสิกัรต์นในข้อที่ 4 ว่า “ข้าพเจ้าจะตั้งมั่นในพระสัจธรรมอันประเสริฐคืออริยสัจ 4 ประการและดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ (ว่าโดยย่อคือศีลสมาธิและปัญญา)” ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจสู่ด้านปัญญา(ปัญญาภาวนา) ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีคือการมีสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปล้วนเป็นผู้เชื่อกรรมและเชื่อผลของกรรม 100% ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของ พระนำชัย ชยากโร (2556 : 173) ซึ่งพบว่าสัมมาทิฐิ(ความเห็นชอบ) ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาตามหลักการของพระพุทธศาสนาเป็นแกนนำและมีบทบาทในทุกขั้นตอนแห่งกระบวนการของการศึกษาตามมรรคาแห่งมัชฌิมาปฏิปทาหรืออริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นประธานแล้วกระบวนการแห่งการศึกษาในภาคปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้กระบวนการแห่งการศึกษาหรืออริยมรรคมีองค์ 8 นี้สงเคราะห์ (หรือว่าโดยย่อ) ได้เป็น 3 ขั้นตอนหรือที่เรียกว่าไตรสิกขาหรือหลักการการศึกษา 3 ประการ คือ 1. อธิศีลสิกขา (เรียกก่าย ๆ ว่าศีล) 2. อธิจิตตสิกขา (เรียกก่าย ๆ ว่าสมาธิ) 3. อธิปัญญาสิกขา (เรียกก่าย ๆ ว่าปัญญา) หลักการศึกษา 3 ประการนี้จัดวางขึ้นไว้โดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่าวิธีแก้ปัญหของอารยชนเป็นพื้นฐานวิธีแก้ปัญหแบบอารยชนนี้เรียกตามคำบาลีว่าอริยมรรคแปลว่าทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชนหรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใช้หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจคือหลักภาวนา 4 อันหมายถึง กายภาวนาสีลภาวนาจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาผลการศึกษาพบว่า 1. กายภาวนาหรือด้านร่างกายโดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นคือนอกจากผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพร่างกายหรือสุขอนามัยแบบเฉพาะตนแล้วยังใช้การทำงานเพื่อสาธารณกุศลหรืองานจิตอาสาเป็นการออกกำลังกายรวมถึงการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมีและดำรงชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียงหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการเที่ยวเตร่ยามค่ำคืนหรือไปในสถานที่อันเป็นอโคจร 2. สีลภาวนาหรือด้านสังคมผู้สูงอายุทุกคนดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล 5 อันดีงามไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่นให้เสียหายมีวัฒนธรรมการทำความดีร่วมกันเป็นสามัคคีธรรมมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในครอบครัวและชุมชนของตน 3. จิตตภาวนาหรือด้านจิตใจผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมีความโลกความโกรธน้อยลงมีความสุขใจมากขึ้นโดยเฉพาะทุกครั้งที่ได้ทำบุญและมีจิตใจดีงามชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอมีการฝึกปฏิบัติในด้านสมาธิภาวนามากขึ้นกว่าเดิม 4. ปัญญาภาวนาหรือด้านปัญญามีความเชื่อในกฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีความรู้ความเข้าใจในอริยสัจ 4 มีความปรารถนาที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงความเป็นอริยชนตามพุทธบัญญัติซึ่งแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง

องค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่าไตรสิกขาคือศีลสมาธิและปัญญาซึ่งแนวคิดหลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านเพื่อให้ครบองค์แห่งสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำไปพัฒนา 4 ด้านคือด้านกายด้านศีลด้านจิตและด้านปัญญาผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิตย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธแบบยั่งยืนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของ ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์ (2559) พบว่าผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน มีชื่อว่าไตรสิกขากล่าวคือ 1. การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคมเรียกรวมกันว่าศีล 2) การพัฒนาด้านจิตและสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงามเข้มแข็งมีความสุขโดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศลและมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญาเรียกสั้นๆว่าสมาธิ 3. การพัฒนาด้านปัญญาซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง 3 ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่องและแนวคิดหลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำไปพัฒนา 4 ด้านคือภาวนา 4 ประกอบด้วย 1. กายภาวนาคือการดูแลตนเองด้วยกายภาพ 2. ศีลภาวนาคือการดูแลตนเองด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3. จิตตภาวนาคือการดูแลสภาวะจิตใจตนเองและ 4. ปัญญาภาวนาคือการคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบบุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

5.2.3 ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยสมาธิ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.36$ , S.D.=0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 10 ที่ว่า ส่งเสริมให้คนในสังคมแก้ไขข้อบกพร่องด้วยวิธีการที่เหมาะสม ( $\bar{X}=4.40$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 4 ที่ว่า ใช้อริยบทการนั่งสมาธิ แบบต่าง ๆ ( $\bar{X}=4.39$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 6 และข้อที่ 7 ที่ว่า มีพระพี่เลี้ยงแนะนำในการทำสมาธิที่ถูกต้องและมีการประเมินรูปแบบการทำสมาธิ แล้วเอากลับมาปรับปรุง ( $\bar{X}=4.34$ ) ผู้สูงอายุใช้หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจคือหลักภาวนา 4 อันหมายถึงกายภาวนาสีลภาวนาจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาผลการศึกษาพบว่า 1. กายภาวนาหรือด้านร่างกายโดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นคือนอกจากผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพร่างกายหรือสุขอนามัยแบบเฉพาะตนแล้วยังใช้การทำงานเพื่อสาธารณกุศลหรืองานจิตอาสาเป็นการออกกำลังกายรวมถึงการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมีและดำรงชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียงหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการเที่ยวเตร่ยามค่ำคืนหรือไปในสถานที่อันเป็นอโคจร 2. ศีลภาวนาหรือด้านสังคมผู้สูงอายุทุกคนดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล 5 อันดี

งามไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่นให้เสียหายมีวัฒนธรรมการทำความดีร่วมกันเป็นสามัคคีธรรมมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในครอบครัวและชุมชนของตน 3. จิตตภาวนาหรือด้านจิตใจผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมีความโลกความโกรธน้อยลงมีความสุขใจมากขึ้นโดยเฉพาะทุกครั้งที่ได้ทำบุญและมีจิตใจตั้งงามชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอมีการฝึกปฏิบัติในด้านสมาธิภาวนามากขึ้นกว่าเดิม 4. ปัญญาภาวนาหรือด้านปัญญามีความเชื่อในกฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีความรู้ความเข้าใจในอริยสัจ 4 มีความปรารถนาที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงความเป็นอริยชนตามพุทธบัญญัติซึ่งแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่าไตรสิกขาคือศีลสมาธิและปัญญา

5.2.4 ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา พบว่า การสร้างนวัตกรรมการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านพัฒนาจิตด้วยปัญญา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.43$ , S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทั้งหมด โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 2 ที่ว่าเป็นมิตรกับทุกคนที่มีปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้เกิดปัญญา ( $\bar{X}=4.46$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 9 ที่ว่า นำเอาความรู้ที่ได้มาแนะนำถ่ายทอดให้เพื่อนปฏิบัติตาม ( $\bar{X}=4.45$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 1 ที่ว่า ได้ใช้หลักธรรมอภุศลกรรมบถในการเจริญปัญญา ( $\bar{X}=4.39$ ) เปิกบานจนทำให้ท่านถึงพร้อมด้วยธรรม (ปัญญาภาวนา) ตามคำสอนเรื่องสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรรม 4 (คือถึงพร้อมด้วยศรัทธาด้วยศีลด้วยจาคะและด้วยปัญญาซึ่งสอดคล้องกับคำปฏิญาณตนเป็นอุบาสิกาและอุบาสิการัตน์ของสถานปฏิบัติธรรม) และท่านสามารถบรรลุสัมปรายิกัตถประโยชน์เป็นอย่างดี (ประโยชน์ภายนอกหรือโลกหน้า) ประมัตถประโยชน์เป็นอย่างดี (ประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพานอันหมายถึงความสิ้นกิเลส) เชื่อว่าสามารถพัฒนาชีวิตตามหลักการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาได้อย่างสมบูรณ์หากบุตรธิดาหรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุได้ดูแลท่านตามแนวทางทางดังกล่าวมานี้ย่อมเชื่อได้ว่าได้ทำประโยชน์อย่างมากให้แก่สังคมเพราะจะทำให้เกิดเป็นสังคมที่เอื้ออาทรต่อกันและกันเนื่องจากผู้สูงอายุมีอุปการคุณอย่างสูงต่อสังคมอนุชนรุ่นหลังควรตอบแทนบุญคุณท่านโดยการนำแนวทางการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทมาดูแลท่านในช่วงปัจฉิมวัย สังคมไทยก็จะได้มีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพอีกแนวทางหนึ่งและสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2551 : 70-71) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบของชีวิตตามหลักพุทธธรรมเมื่อจัดตามหลักภาวนา 4 ประการคือ 1. กายภาวนา 2. สติภาวนา 3. จิตตภาวนา 4. ปัญญาภาวนา จะมีส่วนประกอบแห่งชีวิตที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1. ส่วนประกอบทางด้านร่างกายได้แก่ร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่นน้ำอากาศที่อยู่อาศัยอาหารเป็นต้น 2. ส่วนประกอบทางด้านสังคมหรือศีล ได้แก่สิ่งแวดล้อมทางสังคมต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจวัฒนธรรมการศึกษาอาชีพปัญหาสังคมความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นต้น 3. ส่วนประกอบทางด้านจิตใจได้แก่ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลายได้แก่ความมีเมตตากรุณาความอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุข



5.2.5 ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต พบว่า การสร้างนวัตกรรมพุทธรูปวิถีการพัฒนาจิต ผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ด้านผลที่ได้จากการพัฒนาจิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.39$ , S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 1 ที่ว่าสามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้ ( $\bar{X}=4.44$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ 2 ที่ว่าสามารถรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทานได้ ( $\bar{X}=4.43$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 6 ที่ว่าไม่ยินดีหรือยินร้ายจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ( $\bar{X}=4.04$ )

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลวิจัยพบว่าควรพัฒนาองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคมให้เป็นแบบอย่างที่ดี เพราะถ้าองค์กรการพัฒนาสังคมไม่มีคุณธรรมจริยธรรมแล้วยากที่จะพัฒนาส่วนอื่น ๆ ของสังคมได้

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

ควรจัดการให้มีการจัดการด้านองค์ความรู้เพื่อพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่มีคุณธรรมจริยธรรม ที่เห็นเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นด้านการปฏิบัติแนวทางการปฏิบัติตามหลัก

#### 5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาหลักการปฏิบัติในหลักไตรสิกขา เพื่อกำหนดเป็นหลักปฏิบัติทางสังคม
2. ศึกษาการผลกระทบหรือปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาทางสังคม เพื่อการพัฒนาสังคมต่อไป

## บรรณานุกรม

- กชกร สังขชาติ.(2536). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กณิกนันต์ หยกสกุล. (2551). *การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ*. วิทยานิพนธ์  
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2525). *แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2525-  
2544*. กรุงเทพฯ: สหกรณ์กลาโหม.
- กรมประชาสัมพันธ์. (2530). *ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนดินแดง*. กรุงเทพฯ :  
กองสวัสดิการสงเคราะห์ กรมประชาสัมพันธ์.
- กรมส่งเสริมสุขภาพ. (2528). *ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนดินแดง*. กรุงเทพฯ:  
กองสวัสดิการสงเคราะห์.
- กรมอนามัย. (2553). *การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กฤษณา บุรณะพงศ. (2540). *ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรม  
แก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกตุมณี พรหมเถื่อน. (2554). *กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนา  
เถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสภาพในวัยผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:  
อรุณการพิมพ์.
- คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านดีวิถีพุทธ. (2556). *แนวทางการดำเนินงาน  
หมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ. (2533). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.
- จันทนา รัตนธัญชัย. (2533). *ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุ : การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.
- จิรวุฒิ ศิริรัตน์. (2546). *การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ในทัศนะ  
ของผู้ปฏิบัติงาน*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์,  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เจริญ นุชนิยม. (2557). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัย  
พยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ชาย โปธิลิตา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดวงฤดี ลาสุขะ. (2552). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: เกษมการพิมพ์.
- เดชา เส็งเมือง. (2538). *พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เดชา เส็งเมือง. (2553). *พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท*. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทียมศรี คำจักร. (2536). *พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธนเนตร ฉันทลักษณ์. (2546). *ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ที่ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2531). *พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สามดีการพิมพ์.
- บริบูรณ์ พรพิบูรณ์. (2538). *โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข*. เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2541). *บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอนามัยชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ประเวศ วะสี. (2541). *พุทธธรรมกับสังคม*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). (2531). *พัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 18). นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถาม



## แบบสอบถาม

### เรื่อง การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ
  - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21
  - ตอนที่ 3 เป็นแบบแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิธีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21
2. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ
3. ข้อมูลที่ได้จากท่านในครั้งนี้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ จึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน โดยนำผลมาใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น
4. การตอบแบบสอบถามของท่านเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดที่จะทำการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร.

ผู้วิจัย

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

**ตอนที่ 1** สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง:** โปรดเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงใน  หน้าข้อความตามสภาพความเป็นจริง เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

ชาย  หญิง

2. อายุ

11 - 20 ปี  21 - 30 ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

มัธยมศึกษา  อนุปริญญา  ปริญญาตรี

4. อาชีพ

ทำนา  ค้าขาย  
 ธุรกิจส่วนตัว  ลูกจ้าง

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงในที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด 5 ระดับ แต่ระดับมีความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ ระดับมากที่สุด  
4 หมายถึง การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ ระดับมาก  
3 หมายถึง การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ ระดับปานกลาง  
2 หมายถึง การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ ระดับน้อย  
1 หมายถึง การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ ระดับน้อยที่สุด

ข้อ	การสร้างนวัตกรรมพุทธิวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>1. ด้านการพัฒนาจิตด้วยศิลปะ</b>						
1.1	มีการรักษาศิลปะ 5 ครบทุกข้อ					
1.2	ละการฆ่าสัตว์ เป็นนิจ					
1.3	ละการลักทรัพย์เป็นนิจ					
1.4	ละการประพฤตผิดในกาม					
1.5	ละการพูดปด พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ					
1.6	งดเว้นการดื่มสุราเมรัย					
1.7	ไม่ใช่เครื่องสำอางนำหอมเวลาปฏิบัติธรรม					

ข้อ	การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิต ผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1.8	ไม่กินอาหารในเวลาวิกาล					
1.9	ไม่นอนที่นอนสูงเกิน ใช้ที่นอนตามที่กำหนดใน การปฏิบัติธรรม					
1.10	ไม่นิทานว่าร้ายคนอื่น					
<b>2. ด้านการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ</b>						
2.1	มีการออกแบบการฝึกปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง					
2.2	ใช้อริยบทยืนสมาธิ					
2.3	ใช้อริยบทในการเดินจงกรมเพื่อทำสมาธิ					
2.4	ใช้อริยบทการนั่งสมาธิ แบบต่าง ๆ					
2.5	ใช้อริยบทนอนสมาธิ					
2.6	มีพระพี่เลี้ยงแนะนำในการทำสมาธิที่ถูกต้อง					
2.7	มีการประเมินรูปแบบการทำสมาธิ แล้วเอากลับมาปรับปรุง					
2.8	ช่วยเหลือเกื้อกูลศาสนาในทางสร้างสรรค์อย่างเหมาะสม					
2.9	ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่ปิดบัง					
2.10	ส่งเสริมให้คนในสังคมแก้ไขข้อบกพร่องด้วยวิธีการที่เหมาะสม					
<b>3. ด้านการพัฒนาจิตด้วยปัญญา</b>						
3.1	ได้ใช้หลักธรรมอภิสถกกรรมบทในการเจริญปัญญา					
3.2	เป็นมิตรกับทุกคนที่มีปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้เกิดปัญญา					
3.3	ใช้หลักธรรมที่ภูธธัมมิกัตถประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางสร้างปัญญา					
3.4	นำแนวทางหลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาสร้างปัญญา					
3.5	ใช้แนวทางหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางในการปฏิบัติ					



ข้อ	การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิต ผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
3.6	มีการบวนการสร้างปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนา ถูกต้อง					
3.7	มีการเจริญปัญญาที่ถูกทางในพระพุทธศาสนา					
3.8	มีการเจริญปัญญาด้วยตนเองได้ในยุคนิวอร์มอล ด้วยตัวท่านเองได้					
3.9	นำเอาความรู้ที่ได้มาแนะนำถ่ายทอดให้เพื่อน ปฏิบัติตาม					
3.10	มีการสร้างรูปแบบพัฒนาจิตที่ถูกต้องตามแนวพุทธ					

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม

**แบบสอบถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก (สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ)**  
**การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21**

**การแนะนำ**

ผู้วิจัยแนะนำตัวและทำความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลก่อน

**1. ข้อมูลด้านประชากร**

1. นามสมมุติ
2. เพศ
3. อายุ
4. ข้อมูลเกี่ยวกับชุดประสบการณ์ เหตุผลและรูปแบบการนำพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ

<b>ชุดประสบการณ์ เหตุผลและรูปแบบการนำพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ</b>
<b>แนวคำถาม</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานที่ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต ที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรม มีความเป็นมาอย่างไร</li> <li>2. ในแต่ละวัน ท่านปฏิบัติธรรมอย่างไร จงอธิบายตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน</li> <li>3. มีกิจกรรมอะไรบ้างที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม และมีส่วนอย่างไร</li> <li>4. มีกิจกรรมที่ประกอบด้วยหลักธรรมดังต่อไปนี้ คือ หลักธรรมคู่มือพัฒนาจิต 1. ไตรสิกขา 2. ชั้นธ 5 3. อกุศลกรรมบถ 10 4. อบายมุข 6 5. สติปฐฐาน 4 6. เบญจศีล 7. เบญจธรรม 8. พรหมวิหาร 4 9. สังคหัตถุ 4 10. ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์แต่ละกิจกรรมมีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างไร ด้านใด</li> <li>5. แต่ละกิจกรรมนำเข้าสู่หลักธรรมข้อใด ผู้สูงอายุเข้าใจความหมายของแต่ละกิจกรรมหรือไม่ และเชื่อมโยงอย่างไร</li> </ol>
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>
<b>แนวคำถาม</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● จากที่ท่านเป็นผู้ถ่ายทอดหลักธรรมและเป็นผู้นำในกิจกรรมต่าง ๆ ท่านคิดว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่ให้ผู้ให้ข้อมูล ตัดสินใจมาปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต</li> <li>● ท่านคิดว่าผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร</li> <li>● ท่านคิดว่าเขาและครอบครัวมีความพอใจในการเข้ามาปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตหรือไม่ อย่างไร จงอธิบาย</li> <li>● ผู้ให้ข้อมูล รู้จักหรือได้รับข้อมูลของสถานปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตจากแหล่งใด</li> <li>● ผู้ให้ข้อมูลมีความเชื่อและศรัทธาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากขึ้นหรือลดลงหลังจากเข้ามาปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต</li> </ul>

ภาคผนวก ข  
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน



ที่ จว. ๓๖๔/๒๕๖๕

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง : การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑

TITLE : CREATION OF BUDDHIST INNOVATIONS FOR MENTAL DEVELOPMENT FOR THE ELDERLY IN THE 21ST CENTURY

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระครูทิศิรวาท

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๕/๒๕๖๕ วันที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕ มติที่ ๒๕๘/๒๕๖๕ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่างและผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๒๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ออกให้ ณ วันที่ ๒๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ลงนาม

(พระมหาพรินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐๔๓-๕๑๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๕

ที่ อว สค/๑๗/๖๐๖๕/๖ วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตกระแทกเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระสุริยะ ขวนปณัญญ์, คร.

ด้วย พระครูกิตติวรภัทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงขออนุญาตกระแทกขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนโครงการวิจัยดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)  
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐๔๓-๕๑๘๓๖๔ ต่อ ๓๒๔  
 ที่ อว ๗๙(๑๗) ๐๒๔๗ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕  
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระศิลาศักดิ์ สุขเมโอ, ดร.

ด้วย พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักการในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงขอความอนุเคราะห์ ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เพื่อให้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนโครงการวิจัยดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)  
 รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยเทคนิควิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐๕๓-๕๑๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/๑๐๒๕๓ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตครุภัณฑ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพันธ์ สุวรรณศรี

ด้วย พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักการในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงขออนุญาตครุภัณฑ์ ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนโครงการวิจัยดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเจริญพรมหาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)  
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด



ภาคผนวก ง  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่เก็บข้อมูล



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ถนนเชียงใหม่ ตำบลกลาง  
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๕๕๐๐๐  
โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๒๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๓-๕๖๑๘  
www.rcmu.ac.th

ที่ อว ๕๓๑๓๓/วอ ๕๖๕

๘ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูล

เจริญพร

ด้วย พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ มีความประสงค์ขออนุญาตเผยแพร่เก็บรวบรวมข้อมูล ในหน่วยงานของท่าน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกอบการเขียนงานวิจัย

ดังนั้น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่าน ได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น หัวหน้าโครงการวิจัยจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อพิจารณาอนุญาตและขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร  
พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.  
รองอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
ปฏิบัติกรแทนอธิการบดี

พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)  
(รองอธิการบดี ๐๙๐๘๖๖๖๖)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด (๕๖๕)  
ปฏิบัติกรแทนอธิการบดี (๕๖๕๖๖๖๖๖)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๒๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๓-๕๖๑๘  
ผู้ประสานงาน พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. โทร ๐๘๓-๐๒๓๘๔๑๒๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ถนนเลื่องเมือง ตำบลคงลาน  
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐  
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๕๖๑๘  
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๕๓๓๓๓/๒๐๒๕๖

๘ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูล

เจริญพร *ผู้ประพันธ์ หนังสือเรื่อง ๑๕๖ จ.ร.ว.ค.ก.ที่ ๑๓๖*

ด้วย พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ มีความประสงค์ขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ในหน่วยงานของท่าน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกอบการเขียนงานวิจัย

ดังนั้น มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่าน ได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น หัวหน้าโครงการวิจัยจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุญาตและขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

*Handwritten signature*

(พระครูวิจิตรปัญญารักษ์, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

*Handwritten notes:*  
ถูกต้องตามที่ขอมา  
นางสาวสม: รศ.น.ล.ร.  
ผ.เจ้าอาวาส ๐๓๒๖๕๖๔  
รศ.น.ล.ร. จ.ก.พ.ล.น.ร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๕๖๑๘  
ผู้ประสานงาน พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. โทร ๐๘๓-๒๒๓๔๑๒๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ถนนเสียมเมือง ตำบลคงลาน  
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐  
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๕๖๑๘  
www.rec.mhu.ac.th

ที่ อว ๕๓๓๖๑/๗๐๕๕๖

๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล  
เจริญพร ศุภชัย ใจดี (๙๙) ๕๓๓๖๑ (หนึ่ง)

ด้วย พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล ในหน่วยงานของท่าน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกอบการเขียนงานวิจัย

ดังนั้น มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่าน ได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น หัวหน้าโครงการวิจัยจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อนุภิกขิต์ นันธอนันต์ ไชยวงษ์  
กสิกรรมรวมใจสืบข้อมูล

ขอเจริญพร

(พระครูจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)  
รองอธิการบดี

ผศ.อนุภิกขิต์ นันธอนันต์  
ประจำสำนักโหนดเมือง

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

อ. อจลภรต จ.ร้อยเอ็ด. ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

พระครูสุเมธาธิบดี  
(เจ้าอาวาส, เจ้าอาวาส, เจ้าอาวาส)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๓๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๕๖๑๘  
ผู้ประสานงาน พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. โทร ๐๘๓-๒๒๓๓๕๓๒๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
ถนนเลียงเมือง ตำบลคงลาน  
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐  
โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๓-๔๖๑๘  
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๔๑๗/วอ ๔๕๖๕

๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เจริญพร *คุณป้าศิริมาพงษ์ เจ้า ศาสตราจารย์*

ด้วย พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาผลกระทบในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ในหน่วยงานของท่าน เพื่อให้เป็นเครื่องมือประกอบการเขียนงานวิจัย

ดังนั้น มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่าน ได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น หัวหน้าโครงการวิจัยจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

*(Signature)*

(พระครูวิจิตรปัญญากรณ์, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ปฏิบัติกรแทนอธิการบดี

*(Signature)*  
(พระศีกษาพิเศษ ศาสตราจารย์)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

โทร. ๐-๔๓๕๓-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๓-๔๖๑๘

ผู้ประสานงาน พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. โทร ๐๘๗-๒๒๓๔๑๒๔

591 เจ้าคณะอำเภอสามชัย จ.ร้อยเอ็ด  
ปภมร๑๓

*คุณป้าศิริมาพงษ์ เจ้า ศาสตราจารย์*  
ขอความอนุเคราะห์ในหน่วยงานนี้  
คุณป้าศิริมาพงษ์ เจ้า ศาสตราจารย์  
๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕





มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ถนนเลี้ยวมือ 3 ตำบลตลาด  
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐  
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๒๒๘ โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๘๐๘๘  
www.mcmbuu.ac.th

ที่ อว ๒๕๑๖๗/๒๐๒๕๖

๘ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล  
เจริญพร ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ด้วย พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้ทำโครงการวิจัย เรื่อง สร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมในการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ ๒๑ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ในหน่วยงานของท่าน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกอบการเขียนรายงานวิจัย

ดังนั้น มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรขึงท่าน ได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น หัวหน้าโครงการวิจัยจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญากรณ์, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด (รับไว้ที่ 115 ศึกษาศาสตร์ร้อยเอ็ด)  
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี (วิจัย ๒๕๖๕)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๒๒๘ ต่อ ๑๒๕, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๘๐๘๘  
ผู้ประสานงาน พระครูกิตติวราทร, ผศ.ดร. โทร. ๐๘๖-๒๒๓๑๙๐๖

## ประวัตินักวิจัย

ชื่อ	พระครูกิตติวรราทร, ผศ.ดร.
ตำแหน่ง	หัวหน้าโครงการวิจัย
ตำแหน่งทางวิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (รัฐศาสตร์การปกครอง) ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

### ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2560 ปริญญาเอก ร.ด. (รัฐศาสตร์การปกครอง)  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการอีสเทิร์น
- พ.ศ. 2552 ปริญญาโท ศน.ม. (รัฐศาสตร์การปกครอง)  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- พ.ศ. 2549 ปริญญาตรี ศน.บ. (รัฐศาสตร์การปกครอง)  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

### ประวัติการทำงาน

- นักวิชาการการศึกษา ฝ่ายฝึกอบรมและพัฒนา ปี 2558
- อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตร์การปกครอง ปี 2551
- อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง  
ท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ ปี 2553
- ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตร้อยเอ็ด ปี 2558
- รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด ปี 2558

#### ตำแหน่งปัจจุบัน

- อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง  
ท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์ ปี 2553
- อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต วิทยาเขตร้อยเอ็ด

### ผลงานทางวิชาการ/วิจัย

พระครูกิตติวรราทร. (2559). การพัฒนาการปฏิบัติงานตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของครูพระสอน  
ศีลธรรมในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต

- ร้อยเอ็ด. วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2559) ISSN 2228-8376.
- พระครูกิตติวราทร, จิราภรณ์ ผันสว่าง. (2559). รูปแบบการพัฒนาส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม สำหรับเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วารสารสถาบันวิจัย ญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2559) ISSN 2228-8376. หน้า 20-30.
- พระครูกิตติวราทร.(2560). ความพึงพอใจของสถานศึกษาที่มีต่อครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560) ISSN 2228-8376. หน้า 41-50.
- จิราภรณ์ ผันสว่าง, พระครูกิตติวราทร, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ขยรัตน์,ดร., กุสุมา สุ่มมาตร และ ระพีพัฒน์ หาญโสภณ. (2561). การพัฒนารูปแบบความร่วมมือเพื่อการจัดการเรียนรู้ตลอด ชีวิตระหว่างมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ดกับชุมชนในเขตเทศบาล เมืองร้อยเอ็ด. วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร. ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561). ISSN 2228-8376. หน้า 59-73.
- จิราภรณ์ ผันสว่าง, พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, พระครูกิตติวราทร, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ขยรัตน์, ดร.,สุเทพ เมยไธสง, อมรรัตน์ เทพนรินทร์. (2561). การบริหารเชิงพุทธของผู้บริหาร สถานศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยใช้หลักพุทธยาปณิกสูตร. การ นำเสนอในที่ประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 2 หัวข้อ”การวิจัยทางพระพุทธศาสนาเพื่อ การพัฒนาที่ยั่งยืน” และตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม (20 มีนาคม 2561) วิทยาลัย สงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า 277-284.
- มัทนา พันทวี, พระเมธาวิเชียรส, พระครูกิตติวราทร, รุ่งนภา เวียงสงค์, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ขยรต โน และนารีรัตน์ จันทวฤทธิ์. (2561). การนำเสนอในที่ประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 3 หัวข้อ”นวัตกรรมที่พลิกแม่สังคมโลก” และตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม (25 พฤษภาคม 2561) มหาวิทยาลัยราชธานี, หน้า 1054-1061.
- สุเทพ เมยไธสง, พระครูกิตติวราทร, พระครูวิกรมธรรมธัช, จำเนียร ฉรินัง, อุดม พิริยสิงห์, และจิราภรณ์ ผันสว่าง. (2561). การพัฒนารูปแบบการสอนศีลธรรมตามแนวพุทธศาสนาของผู้ปกครอง นักเรียนในการเป็นครูที่บ้าน. การนำเสนอในที่ประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 1 หัวข้อ “ระเบียบสามัคคีบำเพ็ญประโยชน์เพื่อพัฒนาสังคมให้ยั่งยืน” และตีพิมพ์ในรายงาน สืบเนื่องจากการประชุม (25 สิงหาคม 2561) มมร. วิทยาเขตร้อยเอ็ด, หน้า 1098-1117.



- พระครูกิตติวราทร, มัทนา พันทวี, รุ่งนภา เวียงสงค์, จิราภรณ์ ผันสว่าง, ระพีพัฒน์ หาญโสภา (2562). การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและหลักธรรมาภิบาลในการปฏิบัติงานของบุคลากร องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารธรรมทรรศน์. ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2562 ISSN 1513-5845. หน้า 143-154.
- พระครูกิตติวราทร, จิราภรณ์ ผันสว่าง, พชรี ศิลารัตน์, ปิยะสุตา เพชรเวช, รัชณีย์ เจริญนนท์, พระครูวิกรมธรรมธัช, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ชยรัตน์, จรุงภรณ์ กลางบุรีรัมย์, อุทัย ภูคุดหิน, และระพีพัฒน์ หาญโสภา. (2562). การพัฒนารูปแบบวิธีการป้องกัน แก้ไขปัญหาหายาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.วารสารวิชาการ ธรรมทรรศน์ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน กรกฎาคม-กันยายน 2562.ISSN 1513-5845. หน้า 215-230.
- จิราภรณ์ ผันสว่าง, พระราชปรีดีวิมล, พระครูกิตติวราทร, พชรี ศิลารัตน์, วศยา เอกวิสัย, กุสุมา สุ่มมาตร์, เดชอนันต์ ญาตินิยม, อมรรัตน์ เทพนรินทร์ และระพีพัฒน์ หาญโสภา. (2562). การพัฒนารูปแบบการ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี. วารสารบัณฑิตเอเชีย ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2562).ISSN 2392-5787. หน้า 24-31.
- พระครูกิตติวราทร, พระศิลาศักดิ์ สุเมโธ, พชรเดช เสมานู, จิราภรณ์ ผันสว่าง, และพรพิมล โพธิ์ชัยหล้า. (2563). การพัฒนาแนวทางการปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพทางรัฐศาสตร์ ที่เน้นทักษะการปฏิบัติสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตร้อยเอ็ด.วารสารวิชาการวิทยาลัยบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2563). ISSN 2673-0758. หน้า25-34.
- จิราภรณ์ ผันสว่าง, พระครูกิตติวราทร, พชรี ศิลารัตน์, ศุภสิทธิ์ ลินทมาตย์, อมรรัตน์ เทพนรินทร์ และระพีพัฒน์ หาญโสภา. (2563). รูปแบบการดำเนินชีวิตแบบพึ่งพาตนเองตามหลัก สัมมาอาชีวะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเกษตรกรภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง. วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2563). ISSN 2286-6906. หน้า 84-94.
- พระครูกิตติวราทร. (2558). รัฐศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : แดเน็กซ์ อินเตอร์คอร์ท ปอเรชั่น. ISBN 987-616-394-187-9, 154 หน้า
- พระครูกิตติวราทร.(2559). พรรคการเมืองกลุ่มผลประโยชน์และการเลือกตั้ง. มหาสารคาม : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. ISBN 978-616-497-470-8, 375 หน้า

- พระครูกิตติวราทร. (2559). พระพุทธศาสนากับบทบาททางการเมือง (Buddhism and its political role). วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2560). ISSN 2286-6906. หน้า 162-171.
- พ.ต.ต.ดร.ณัฐภัทร เสมานู, ดร.สุวัฒน์ จิตจันทร์ และพระครูกิตติวราทร, ดร. (2560). ยาเสพติดเป็นภัยต่อสังคมทุกคนต้องร่วมกันป้องกันยาเสพติด. วารสาร UMT- Poly Journal, ปีที่ 14 (กรกฎาคม- ธันวาคม 2560 ฉบับพิเศษ. ISSN 1686-7440. หน้า 118-123.
- พ.ต.ต.ดร.ณัฐภัทร เสมานู, ดร.สุวัฒน์ จิตจันทร์ และพระครูกิตติวราทร,ดร. (2560). ผลกระทบด้านลบของปัญหายาเสพติด จากการแก้ไขกฎหมาย. (The negative impact of drug problem to amendments of the drug laws). วารสาร UMT- Poly Journal, ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (พิเศษ.), (กรกฎาคม- ธันวาคม 2560). ISSN 1686-7440. หน้า 141-151.

#### สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ถนนเลียงเมือง ตำบลดงลาน อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด