



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

เรื่อง

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

A MODEL APPLICATION OF MINDFULNESS
PRINCIPLES TO JUVENILE NAKHON PATHOM PROVINCE

โดย

พระมหาถนอม ฐานวโร, ดร.

ผศ.(พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด

พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ดร.

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.

รศ.ดร. มานิตย์ เฟื่องผล

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU ว. ๑๗๕/๒๕๖๗



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

เรื่อง

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

A MODEL APPLICATION OF MINDFULNESS
PRINCIPLES TO JUVENILE NAKHON PATHOM PROVINCE

โดย

พระมหาณอม ฐานวโร, ดร.

ผศ.(พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด

พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ดร.

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.

รศ.ดร. มานิตย์ เฟื่องผล

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU ว. ๑๗๕/๒๕๖๗



Research Report

SUBJECT

A MODEL APPLICATION OF MINDFULNESS
PRINCIPLES TO JUVENILE NAKHON PATHOM PROVINCE

BY

Phra Maha Thanom Banwaro (Pimsuwan), Dr.

Special Asst. Prof. Dr. Sorawit Wongsard,

Phramaha Narongsak Sudanto Dr.,

Phrajaroenphong Dhamma treepo, Asst. Prof. Dr.,

Assoc. Prof. Dr. Manit phuengpo

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2024

Research Project Funder by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 133/2567

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย	: รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม
ผู้วิจัย	: พระมหาถนอม จานวโร, ดร., ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สะอาด พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, ผศ.ดร., พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุหนโต, ดร., รศ. ดร. มานิตย์ เพื่องผล
ส่วนงาน	: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
ปีงบประมาณ	: ๒๕๖๗
ทุนอุดหนุนการวิจัย	: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ๓) เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาได้ชุดความรู้ตามหลักภavana ๔ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เนื้อหา และการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชุดความรู้ตามหลักภavana ๔ การเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชน

การส่งเสริมสร้างการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน การฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ จะทำให้มีสติตั้งมั่น ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เป็นคุณธรรมเสริมสร้างการทำหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างดียิ่ง ในการดำรงชีวิตมีวิจารณญาณตัดสินใจอย่างรอบคอบ รอบด้าน และรู้จักปล่อยวางความทุกข์

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนควรประกอบด้วยการเน้นที่การพัฒนาความตระหนักรู้และการจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ผ่านหลักสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ สติปัฏฐานในร่างกาย สติปัฏฐานในความรู้สึก สติปัฏฐานใน

จิตใจ และสติปัญญาในสภาพธรรม โดยหลักการนี้สามารถปรับใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการเติบโตทางปัญญาให้กับเด็กและเยาวชน

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม การฝึกสมาธิ หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน และภาพรวม ธรรมะบันเทิง

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการดีวิทยา มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{X} = 4.47$) โรงเรียนหอแอกวิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{X} = 4.50$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{X} = 4.71$) ผลที่ได้กล่าวมานี้เป็นรากฐานสำคัญของการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐมได้เป็นอย่างดี

Research Title : a model application of mindfulness principles to juvenile
nakhon pathom province

Researchers : Phramaha Tanom Thānavaro, Dr. Phra Jaroenphong Wichai, Asst.Prof.Dr
PhramahaNarongsak Sudanto, Dr. Special Asst. Prof. Dr. Sorawit
Wongsaard., Assoc. Prof. Dr. Mani phuengpo

Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buddhapanya Sri
Thawarawadee Buddhist College

Fiscal Year : ๒๐๒๔

Research Scholarship Sponsor : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This research aimed to achieve three objectives: 1) to develop knowledge on the application of the Four Foundations of Mindfulness to enhance intellectual well-being, 2) to develop activities promoting the application of the Four Foundations of Mindfulness in enhancing the intellectual well-being of children and youth in Nakhon Pathom Province, and 3) to extract lessons learned and propose a model for applying the Four Foundations of Mindfulness to enhance the intellectual well-being of children and youth in Nakhon Pathom Province.

The research findings indicate that the development of knowledge on applying the four foundations of mindfulness to enhance intellectual well-being has led to a body of knowledge based on the Four Foundations of Mindfulness, focusing on recognizing the value of applying mindfulness principles in children and youth. This includes studying relevant documents, content, and interviews related to the body of knowledge based on the Four Foundations of Mindfulness and the recognition of the value of applying mindfulness principles to oneself among children and youth.

The promoting the application of the Four Foundations of Mindfulness helped children and youth recognize their self-worth and develop mindfulness. A stable mind prevents distractions and enhances virtues such as intention (Chanda),

effort (Viriya), mindfulness (Sati), and wisdom (Pañña), which contribute to effective decision-making and problem-solving. The application of the Four Foundations of Mindfulness focusing on the body, feelings, mind, and phenomena was found to be effective in promoting learning and intellectual growth in children and youth.

The proposed model for applying the Four Foundations of Mindfulness includes practices such as meditation, gentle breathing, mindfulness of the present moment, and integrating joyful teachings of Dharma. These practices help develop both mindfulness and intellectual well-being.

The analysis of the mean scores from three schools (Kandee Wittaya School, Hoe Ek Wittaya School, and Wat Takong (Ratrathbumrung) School) revealed that all schools had high mean scores ($\bar{x} = 4.47, 4.50, 4.71$, respectively), confirming the effectiveness of applying the Four Foundations of Mindfulness in promoting the intellectual well-being of children and youth in Nakhon Pathom Province.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากการสนับสนุนทุนดำเนินการวิจัยจากสถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่จากสถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน รวมถึงท่านผู้เป็นเจ้าของผลงานทางวิชาการอันทรงคุณค่าทุกท่าน ที่ผู้วิจัยได้นำมาอ้างอิงประกอบในการวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณ และขออนุโมทนาขอบคุณเจ้าของผลงานด้านหนังสือ และงานวิจัยทุกชิ้น ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นเอกสารอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการให้ผู้วิจัยมีความรู้จนสามารถศึกษาค้นคว้าได้ ส่วนที่เป็นกุศลและความดีอันเกิดจากงานวิจัยนี้

หากมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยขอน้อมรับผิดความผิดพลาดนั้น และยินดีรับคำแนะนำจากผู้รู้ทุกท่านด้วยความเคารพ แต่หากมีความดีอันใดเกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยขอมอบความดีนี้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ที่ได้ให้โอกาสการสร้างสรรค์ผลงานวิจัยในครั้งนี้

พระมหาถนอม ฐานวโร, ดร.

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ	๙
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักสติปัญญาในคัมภีร์พระไตรปิฎก	๒๐
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางปัญญา	.๕๕
๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน	๗๖
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	.๘๗
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๙๔
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๙๔
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๙๕

๓.๓ เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๙๖
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๙๘
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๙๘
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	๙๙
๓.๗ ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีการดำเนินการ	๑๐๒

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๑๐๔

๔.๑ เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา	
ในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา	๑๐๔
๔.๒ การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา	
ในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม	๑๒๑
๔.๓ การขยายผลกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา	
ในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม	๑๕๗
๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย	๑๗๑

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๑๗๒

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๗๒
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๗๗
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๗๙

บรรณานุกรม ๑๘๑

ภาคผนวก ๑๙๐

ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๙๑
ภาคผนวก ข. หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๙๓
ภาคผนวก ค. รายชื่อให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในรายวิจัย	๑๙๙
ภาคผนวก ง. หนังสือขอความอนุเคราะห์ของผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในรายวิจัย	๒๐๑
ภาคผนวก จ. แบบประเมินสอบถาม	๒๑๖
ภาคผนวก ฉ. แบบวัดผลกิจกรรมกิจกรรม	๒๑๗
ภาคผนวก ช. ภาพการทำกิจกรรมการส่งพื้นที่เก็บข้อมูลวิจัยรูปแบบ	

การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ	
ทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม	๒๒๒
ภาคผนวก ซ. ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย	๒๒๙
ภาคผนวก ฉ. บทความวิจัย	๒๓๒
ภาคผนวก ญ. หนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความ	๒๕๐
ภาคผนวก ก. สรุปโครงการวิจัย	๒๕๒
ประวัติหัวหน้าโครงการ	๒๖๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เรียงตามคัมภีร์

๒. การระบุเลขหมายย่อ

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น วิ.จ. (บาลี) ๔/๒๐๗/๒๖๔. หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์พระวินัยปิฎก ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๔ ข้อที่ ๒๐๗ หน้าที่ ๒๖๔

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๗ หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๒๘ หน้าที่ ๒๒๗

ส่วนการอ้างอิงอรรถกถา-ฎีกา ภาษาบาลี จะแจ้งชื่อ คัมภีร์/เล่ม/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๒๑๕/๒๑๖ หมายถึง ขุททกนิกาย ธมมปทอรรถกถา เล่ม ๑ ข้อที่ ๒๑๕ หน้า ๒๑๖ แต่ในกรณีที่พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ / เล่ม / หน้า และฉบับตามลำดับ เช่น อภิ.ส.อ. ๘๖/๘๗. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายถึง คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ เล่มที่ ๘๖ หน้า ๘๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้

๓. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

		พระวินัยปิฎก	
คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.ม. (บาลี)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (บาลี)	= วินัยปิฎก	มหาวคคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขุณฺธวรรคปาฬิ (ภาษาบาลี)
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาฬิ (ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคคปาฬิ (ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มฺ. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	มชฌมฺนิกาย	มูลปณฺณาสกปาฬิ (ภาษาบาลี)
ม.มฺ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มชฌมฺนิกาย	มูลปณณาสก (ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	มชฌมฺนิกาย	มชฌมปณฺณาสกปาฬิ (ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มชฌมฺนิกาย	มชฌมปณณาสก (ภาษาไทย)
ม.อฺ. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	มชฌมฺนิกาย	อุปรปณฺณาสกปาฬิ (ภาษาบาลี)
ม.อฺ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มชฌมฺนิกาย	อุปรปณณาสก (ภาษาไทย)
สํ.ส. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	สํยุตตนิคาย	สคาวคคปาฬิ (ภาษาบาลี)
สํ.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สํ.นิ. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	สํยุตตนิคาย	นิทานวคคปาฬิ (ภาษาบาลี)
สํ.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
สํ.ม. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	สํยุตตนิคาย	มหาวารวคคปาฬิ (ภาษาบาลี)
สํ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.เอกก. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	องฺคฺตตรนิคาย	เอกกนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)
องฺ.เอกก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ทุก. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	องฺคฺตตรนิคาย	ทุกนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)
องฺ.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	องฺคฺตตรนิคาย	ติกนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)
องฺ.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกก.(บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	องฺคฺตตรนิคาย	จตุกกนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)

อง.จตุกก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.(บาลี)	= สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ฉกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อญจก.(บาลี)	= สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	อญจกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.อญจก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	นวกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.นวก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ข. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.วิ. (บาลี)	= อภิธมมปิฎก	วิมจคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	วิมจค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (บาลี)	= อภิธมมปิฎก	กถาวัตถุปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.อ. (บาลี)	= ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวคคอกุฏกถาปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (บาลี)	= มัชฌิมนิกาย	ปัญจสุทนี	มูลปณณาสกอกุฏกถาปาติ (ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย	ปัญจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของสังคม โดยส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อเด็กและเยาวชนความเครียด เป็นความรู้สึกถึง ล้าทางใจหรือการเสียศูนย์ เสียความสมดุลทางใจที่มีมาก่อนเนื่องจากการได้รับสิ่งเร้า ปัจจัยไม่ว่าทางกายหรือใจ ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน ไม่ว่าจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข สิ่งเสพติด การทำผิดกฎหมายบ้านเมือง จึงจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกัน คือ ความรู้ความเข้าใจต่อภัยรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นภัยจากยาเสพติด การติดเกมส์ การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ฯลฯ ในเรื่องความรักก็ต้องให้ความเข้าใจ รักได้แต่ก็ขึ้นอยู่กับช่วงวัยที่เหมาะสม ให้เยาวชนได้มีภูมิคุ้มกันทางด้านความคิด การพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง ๓ ประการ คือ ๑) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ได้แก่ ความขยันขันแข็งจริงจังในการทำงาน ๒) ความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การช่วยเหลือตนเอง ไม่รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอก ๓) ความเข้มแข็งทางปัญญา ได้แก่ ความพยายามทำด้วยตัวเอง ใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา ก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญา ซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเอง^๑ ส่วนความเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย นอกจากนั้นย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อมและเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลเกิดความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง สุขภาพทางใจนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเล่นกีฬาหรือนิยามบริโภควัตถุเป็นสำคัญ แต่ขึ้นอยู่กับการมีปัญญาที่ถูกต้องดีงาม เพราะปัญญาจะเป็นตัวนำทางให้เกิดการใคร่ครวญพิจารณาอย่างรอบคอบและรอบด้านรู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญาและสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ ปัญญาจะช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันความจริงของชีวิตซึ่งจะช่วยให้คุณไม่เป็นทุกข์กับความผันผวนแปรปรวนของชีวิตและโลก จะช่วยรักษาความสงบของ

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมกับไทย ในสถานการณ์ปัจจุบัน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๑), หน้า ๒๙-๓๑.

ใจไว้ได้ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสีงภายนอกและประเสริฐกว่าความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจอันเกิดการเสพลีงภายนอกทั้งหลาย เป็นความสุขที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง

การมีปัญญา ก็คือ การมีความรู้ ความคิดที่ถูกต้องดีงาม เป็นการรู้เท่าทันความจริงของชีวิต และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รู้จักเปลี่ยนทุกขให้เป็นสุข มีมุมมองต่อโลกในทางที่เป็นบวก ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางปัญญานับว่าเป็นจุดศูนย์กลางที่จะช่วยให้บุคคลเกิดสุขภาวะในด้านอื่น ๆ ตามมาประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม หากปราศจากสุขภาวะทางปัญญาแล้ว ความสุขทั้ง ๓ ประการนั้นจะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้หรือเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น สุขภาวะทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต สังคมและปัญญา) จึงมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็น องค์รวม โดยมีสุขภาวะทางปัญญาเป็นศูนย์กลาง การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยในปัจจุบัน ได้แบ่งเป็นหลายรูปแบบที่เป็นกระแสหลักมีเพียง ๕ รูปแบบ ที่มีผู้นิยมเข้าไปปฏิบัติเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะสายพองยุบนั้นมีสืบต่อมาจากประเทศพม่า ครั้งเมื่อสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิทธิ) ไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่าแล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัญญา ๔ ที่ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ซึ่งรู้จักในชื่อเรียกว่า สายพอง-ยุบ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติธรรมที่ถือได้ว่าเป็นกระแสหลักนั้น ยึดตามแนวทางของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก การดำเนินงาน ยึดหลักการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยให้เป็นสถานที่ศึกษาค้นคว้าวิจัยและการปฏิบัติธรรมให้เป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งฝึกอบรมทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติงานสนองนโยบายและวัตถุประสงค์ของจังหวัดนครปฐมที่ได้ประกาศเป็นพันธกิจไว้ นั้น ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนในโรงเรียนให้มีศีลธรรมและคุณธรรมจริยธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจทำให้เยาวชนและชุมชนเข้าใจนำไปปฏิบัติตามแนวทางของหลักพระพุทธศาสนา เด็กและเยาวชนในชุมชนจะได้รักใคร่สามัคคีกลมเกลียวกันเกิดความสุขขึ้นในสังคม

ดังนั้นสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดทางเทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง สังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว้างขวาง ดังนั้นปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้อุบัติขึ้นและแผ่ขยายไปทั่วโลก ข้าเติมให้ประชาชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็ว ปัญหาสุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น วิดกกังวล ต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคย และข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคม และเศรษฐกิจ สะสมกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจที่นำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ ประเทศไทยมีตัวเลข

ผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม^๒ ในทางพระพุทธศาสนา เชื่อว่า “จิต” เป็นธรรมชาติที่คิดหรือรู้อารมณ์ เกิด-ดับอยู่ ตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร ในพระอภิธรรมระบุว่า จิต^๓ มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ เพราะว่าจิตเป็นหลักของสภาวะธรรมที่เกิดในโลก มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการให้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดี (กุศลจิต) ทั้งฝ่ายชั่ว (อกุศลจิต) จิตถูกปรุงแต่งโดยปัจจัย มีภาวะซึ่งเป็นไปตามสามัญญลักษณะ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โรคทางจิตเกิดเพราะใจมีความรู้สึกรบกวนจากความเจ็บป่วย ทางกายกลัวตาย กลัวเสียของรัก อารมณ์ท้อแท้ หมกมุ่นในชีวิต ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ส่งผลต่อตนเอง และก่อให้เกิดปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ ตามมา มีปัญหาฆาตกรรม ปัญหาโจรกรรม ปัญหา ยาเสพติด เป็นต้น การพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด ซึ่งจะเป็นการพัฒนา มนุษย์ อย่างสมบูรณ์คือนิพพาน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตที่ฝึกฝนดีแล้วสามารถนำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส บรรลุนิพพานได้”^๔

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาเห็นว่ามนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพในการคิด การใช้เหตุผล และเป็นผู้มีจิตใจสูงประกอบไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ อันเป็นคุณสมบัติพิเศษที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ชนิดอื่น ๆ มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาและสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีงามได้ มิฉะนั้น มนุษย์จะไม่แตกต่างจากสัตว์ที่อาศัยสัญชาตญาณในการดำเนินชีวิต การที่มนุษย์รู้จักเหตุ รู้จักผล มนุษย์ จึงสามารถแยกแยะดีและชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักความจริงและความเท็จและสามารถ คิดในสิ่งที่ซับซ้อนได้มากกว่าสัตว์อื่น ๆ รวมไปถึงสามารถให้คุณค่าแก่สิ่งทั้งหลายด้วย ดังนั้น มนุษย์จึงควรต้องมีการ ฝึกฝนและมีการพัฒนาทางความคิดและจิตใจให้เป็นผู้มีจิตใจสูงดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ “พระนิพพาน” หรือ “ไตรสิกขา ๓” เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ทาง พระพุทธศาสนา เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีชีวิตที่ดีและประเสริฐ ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิต ตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกย่อ ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติ เพื่อให้กายวาจาเกิดความสะอาดเรียบร้อย สมาธิเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบ ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ปัญญาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือเกิดวิปัสสนา ญาณคือเห็นแจ้ง ในพระไตรลักษณ์ไตรสิกขา จัดว่าเป็นหนทางเดียวกันกับอริยมรรค เรียกว่า ทางสายตรง เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและ ปัญญา ตามลำดับ เพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิง ข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่า

^๒ ศูนย์สุขภาพจิต ๖, สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๓, (กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๖ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๓), หน้า ๓๑.

^๓ พระอนุรุทธาจารย์, อภิธมมตถสอภปาลิยา สห อภิธมมตถ วิภาวินี นาม อภิธมมตถสอภปาลิยา, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๖.

^๔ พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓-๓๗/๒๒.

“สมาธิที่สืลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^๕ ในผู้ที่มีสมาธิดีหรือหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ ย่อมมีจิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวอาจมีผลช่วยในการรักษาโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์ได้ ช่วยทำให้ความโกรธ หรือความตึงเครียดทางอารมณ์คลายลง^๖ จึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ซึ่งเกิดประโยชน์แก่ชีวิต ๓ ประการ^๗ คือ ๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำให้สังคมสงบสุขไปด้วย ๒) ประโยชน์ในชาติหน้า เมื่อเกิดชาติต่อไปก็มีความสุขไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูง ๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด การบรรลุมรรคผล นิพพาน ตัดกิเลสได้ ไม่ต้องเวียนว่าย ตาย เกิด ให้ได้รับความทุกข์ยากอีกต่อไป การที่บุคคลจะได้รับ ประโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้ บริบูรณ์หรือมากน้อยแค่ไหนขึ้นขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละบุคคล ถ้าทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนาหรืออบรมตนอย่างจริงจังเพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งหรือ ทั้ง ๓ อย่างตามที่ตนได้วางไว้ ก็จะได้รับผลที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลาอันยาวนานข้ามภพ ข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเอง เพราะธรรมในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน

ดังนั้น การพัฒนาสังคมไทย โดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง ๓ ประการ คือ ๑) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ๒) ความเข้มแข็งทางจิตใจ ๓) ความเข้มแข็งทางปัญญา ความเข้มแข็ง ๓ ข้อนี้ เป็นการพัฒนาสังคมไทยด้วยหลักหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด เรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เผื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว ในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมของเยาวชน จึงจำเป็นต้องมีการนำหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมมีหลักการและแนวทางแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสม เข้าไปเผยแพร่ ฟันฟูให้แก่ชาวชนบทเพื่อให้สังคมชนบทสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืนกันเพื่อเป้าหมายแห่งความพ้นทุกข์ได้อย่างหมดจด ทั้งนี้ต้องเน้นว่า การที่จะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ในฐานะหน่วยงานราชการที่มีภาระหน้าที่ในการส่งเสริมให้สังคมไทยมีคุณธรรมจริยธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา จึงได้กำหนดโครงการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพให้เด็กและ

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓.

^๖ จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์**, (เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๔.

^๗ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆกฤดากรวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓ - ๔.

เยาวชนได้นำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการแก้ไขปัญหา จากความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้เห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ ในการสนองนโยบายรัฐบาล ด้วยการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อนำมาประยุกต์แก้ปัญหาสังคม ในการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมที่รวดเร็วและซับซ้อน จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของโครงสร้างเด็กและเยาวชนในโรงเรียนต่าง ๆ ภายในประเทศให้มีศักยภาพ มีการพัฒนาที่เป็นธรรมสร้างความเข้มแข็งในเด็กและเยาวชน พื้นฟูอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อมให้สมบูรณ์มั่นคง เพื่อเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชนด้วยการนำหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า สภาพปัญหาผู้วิจัยเห็นว่า “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม โดยการฝึกอบรมหลักสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในจังหวัดนครปฐมเพื่อทำให้เกิดประโยชน์แก่เด็กและเยาวชนสูงสุด ดังที่พระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๕ และพระราชดำริของในหลวง รัชกาลที่ ๙ คือ ที่ขาดก็เติมให้เต็ม ที่เต็มให้รู้จักพอ ที่พอให้รู้จักแบ่งปัน ที่แบ่งก็ให้เป็นธรรม เพื่อดำรงรักษาและสืบทอด โดยการใช้หลักสติปัญญาให้คงอยู่คู่กับหลักคำสอนในทุกศาสนานั้นเอง

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ว่าเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ว่าเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ว่าเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา

๑.๓.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑.๓.๓ เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา โดยการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญเพื่อพัฒนาชุดความรู้สร้างชุดปฏิบัติการวิจัยเพื่อจัดกิจกรรมแก่กลุ่มเด็กและเยาวชน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม โดยจัดเวทีสนทนากลุ่มระดับชุมชนในการหาแนวทางแก้ปัญหาและกิจกรรมเกี่ยวเนื่องกับรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกตกิจกรรมกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการใช้การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้วิธีวิทยาวิจัยการแบบผสมผสาน ดังนี้

๑.๑) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุมภาพถ่ายเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดหลักการ ความเป็นมารูปแบบที่เหมาะสมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

๑.๒) การศึกษาในภาคสนามเชิงคุณภาพและปฏิบัติ (Field Study/ Qualitative Research /Action Research) ศึกษาข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรม จัดเวทีสนทนากลุ่มของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาแนวทางการออกแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาพัฒนาเด็กและเยาวชน

๒. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Focus Group) ร่วมกับนักเรียนโรงเรียนวัดตาก้อง นักเรียนโรงเรียนการดีวิทยา นักเรียนโรงเรียนหอเอนวิทยาและนักวิชาการอิสระ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาประมวลองค์ความรู้

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) การปฏิบัติการในพื้นที่

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การปฏิบัติการในพื้นที่เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบ หมายถึง ลักษณะที่กำหนดขึ้นเป็นหลัก หรือแนวทางมาตรฐานซึ่งยอมรับ และใช้กันทั่วไป ในรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

การประยุกต์ หมายถึง การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาโดยปรับให้เข้ากับบริบทแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสมในการนำหลักสติปัญญา ๔ ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

หลักสติปัญญา หมายถึง การระลึกถึงที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ระลึกอย่างมั่นคง เพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง กำหนดพิจารณาสติในสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ในรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ทั้ง ๔ ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกันเป็นศูนย์กลางเพื่อการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การพัฒนา กาย จิต และสังคม จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ในการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้, ความฉลาดอันเกิดจากการเรียนรู้ และคิด จนปัญญาในการรู้เท่าทัน เหตุและธรรมชาติตามที่เป็นจริง (อิทัปปัจจยา) รวมถึงปัญญาที่เป็นเครื่องออกจากทุกข์ นำไปสู่อิสรภาพที่ปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เจริญศีลธรรมและความดีงาม โดยการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

เด็กและเยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑ ปี ถึง ๑๔ ปี (๐ – ๑๔ ปี) ส่วนเยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง ๑๕ – ๒๔ ปี เพื่อให้มีคุณลักษณะที่สามารถใช้ชีวิตและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบ โดยการฝึกฝนอบรมรู้ในการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา

๑.๖.๒ ทำให้ทราบถึงพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑.๖.๓ ทำให้ทราบถึงการถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาสูตร นำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสูตรพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” นี้ มีการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักสูตรพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเด็กและเยาวชน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาและกำหนดกรอบแนวคิดในการดำเนินวิจัย โดยมีประเด็นในการศึกษาวิเคราะห์ ดังนี้ คือ

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรพื้นฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเด็กและเยาวชน

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดหลักการของรูปแบบของศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ในจังหวัดนครปฐม โดยมีประเด็นในการศึกษาวิเคราะห์ ดังนี้ คือ ๑) นิยามและความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ๒) ประเภทของรูปแบบ ๓) องค์ประกอบของรูปแบบ ๔) คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี ๕) การพัฒนารูปแบบ และ ๖) การตรวจสอบรูปแบบ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ นิยามและความหมายของคำว่า “รูปแบบ”

นักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามและความหมายของคำว่า “รูปแบบ” หมายถึง แบบจำลองอย่างง่าย ๆ ในเรื่องปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งและควรแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันด้วย^๑

^๑ ศุภลักษณ์ เศษะพานิช, การนำเสนอรูปแบบการบริหารคุณภาพแบบเบ็ดเสร็จในโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

บุญชม ศรีสะอาด ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า โครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ สามารถใช้รูปแบบอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือในรูปแบบต่าง ๆ อธิบายถึงลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ^๒

ศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า รูปแบบอาจเป็นเพียง การจำลองของจริงหรืออาจมีลักษณะเป็นทฤษฎี หรืออาจเป็นการเชื่อมโยงทฤษฎีสู่รูปธรรมของการปฏิบัติได้^๓

ทิตนา แชนณี ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า ตัวแทนที่สร้างขึ้นเพื่ออธิบายพฤติกรรมของลักษณะบางประการของสิ่งที่เป็นจริงอย่างหนึ่ง หรือเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการหาความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์^๔

ขวัญณา สุขคร ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า แบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นหรือในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปเป็นสิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามาของผู้สร้างเองเพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยใช้สื่อที่ทำให้เข้าใจได้ง่าย กระชับ ถูกต้อง และสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้ การพัฒนารูปแบบจึงเป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นที่จะนำผลการวิจัยมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เพิ่มคุณภาพ ประสิทธิภาพ การทำงานปกติในองค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ โดยอาศัยยุทธศาสตร์ วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะธรรมชาติของงานหรือหน่วยงานนั้น ๆ^๕

^๒ บุญชม ศรีสะอาด, *วิจัยเบื้องต้น*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๗), หน้า ๔๑-๔๗.

^๓ ศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ, *รายงานวิจัยโครงการวิจัยรูปแบบของระบบการบริหารจัดการศึกษาแบบบูรณาการสำหรับเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒.

^๔ ทิตนา แชนณี, *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๓.

^๕ ขวัญณา สุขคร, *ความหมายของการวิจัย*, (ลำปาง : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง, ๒๕๕๔), หน้า ๗๔.

Nadler ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” รูปแบบเป็นการนำทฤษฎีแนวทางการออกแบบความคิดมาพัฒนา เพื่อให้สามารถแปลความหมายของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้^๖

ถวัลย์รัฐ วรเทพพิพิงษ์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า ชุดของทฤษฎีที่ผ่านการทดสอบความแม่นยำและความน่าเชื่อถือสามารถระบุและพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยวิธีทางคณิตศาสตร์หรือทางสถิติได้ด้วย^๗

Tosi, H.L. and Carroll, S.J. ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า รูปแบบเป็นนามธรรมของจริงหรือภาพจำลองของสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งอาจจะจะมีตั้งแต่รูปแบบง่ายไปจนถึงรูปแบบที่มีความสลับซับซ้อนมาก ๆ และมีทั้งรูปแบบเชิงกายภาพที่เป็นแบบจำลองของวัตถุ^๘

Raj, M.P. ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า รูปแบบไม่ว่าคือรูปของความจริงของปรากฏการณ์ซึ่งแสดงด้วยข้อความจำนวนหรือภาพด้วยการลดทอนเวลาและที่สะท้อนให้เห็นถึงความจริงของปรากฏการณ์ได้ดียิ่งขึ้นหรือตัวแทนของการใช้แนวความคิดของโปรแกรมที่กำหนดเฉพาะ^๙

สุบรรณ พันธวิศา และชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า รูปแบบที่เลียนแบบความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยจัดระบบความคิดในเรื่องนั้นให้ง่ายขึ้นและเป็นระเบียบสามารถเข้าใจลักษณะสำคัญของปรากฏการณ์นั้นได้^{๑๐}

ศิริชัย กาญจนวาสี ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า รูปแบบอาจเป็นเพียงการจำลองของจริงหรืออาจเป็นทฤษฎีหรืออาจเป็นการเชื่อมโยงทฤษฎีสู่รูปธรรมของการปฏิบัติงาน^{๑๑}

เยาวดี วิบูลย์ศรี ได้ให้ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” ไว้ว่า วิธีการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ถ่ายทอดความคิดความเข้าใจและจินตนาการที่มีต่อสิ่งใดๆ ให้ปรากฏโดยใช้การสื่อสารที่เข้าใจได้ง่าย

^๖ Nadler, L., *Designing Training Programs: The Critical Events Model*. Reading. (Massachusetts : Addison Wesley, 1982), p. 182.

^๗ ถวัลย์รัฐ วรเทพพิพิงษ์, *การกำหนดและวิเคราะห์นโยบายสาธารณะ : ทฤษฎีและการประยุกต์*, (กรุงเทพมหานคร : เสมาธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑-๒๓.

^๘ Tosi, H.L. and Carroll, S.J., *Management*. (New York : John Wiley & Sons, 1982), p. 163.

^๙ Raj, M.P., *Criteria for a Model for the Integration of Environment Education Into the Echool Curriculum of the Northern Province* . (Sout Africa : Doctoral dissertatio University of South Africa, 2002), p. 243.

^{๑๐} สุบรรณ พันธวิศา และชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์, *ระเบียบวิธีเชิงปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๗๗.

^{๑๑} ศิริชัย กาญจนวาสี, *ทฤษฎีการประเมิน*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๗.

เช่น ภาพวาด ภาพเหมือน แผนที่หรือสมการทางคณิตศาสตร์ โดยสามารถนำเสนอประเด็นต่าง ๆ ได้ กระชับภายใต้หลักการอย่างมีระบบ^{๑๒}

นอกจากนี้ Good ได้รวบรวมความหมายของรูปแบบไว้ ๔ ความหมาย คือ ๑) เป็นแบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ ๒) เป็นตัวอย่างเพื่อการเรียนเช่นตัวอย่างในการออกเสียงภาษาต่างประเทศเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนเป็นต้น ๓) เป็นแผนภูมิหรือรูปสามมิติซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลักการหรือแนวคิด และ ๔) เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันซึ่งรวมกันเป็นตัวประกอบและเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคมอาจจะเขียนออกเป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายเป็นภาษาก็ได้^{๑๓}

๒.๑.๒ ประเภทของรูปแบบ

นักวิชาการได้กล่าวถึงประเภทของรูปแบบไว้หลากหลาย โดยมีการแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ ๑) รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue Model) เป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปมัยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม เช่น รูปแบบในการทำนายจำนวนนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบโรงเรียน ซึ่งอนุมานแนวคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออกจากถัง นักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบเปรียบเทียบกับน้ำที่เปิดออกจากถัง ๒) รูปแบบเชิงภาษา (Semantic Model) เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนภูมิ หรือรูปภาพ เพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบ และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น ๓) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Model) เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ รูปแบบประเภตินี้นิยมใช้กันทั้งในสาขาจิตวิทยาและศึกษาศาสตร์ รวมทั้งการบริหารการศึกษาด้วย และ ๔) รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal Model) เป็นรูปแบบความคิดที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ของสภา ๒ ประเภท ได้แก่ ๔.๑) รูปแบบเชิงปฏิบัติ (Practical Model) รูปแบบประเภตินี้เป็นแบบจำลองทางกายภาพ เช่น แบบจำลองรถยนต์ เครื่องบิน ภาพจำลอง และ ๔.๒) รูปแบบเชิงทฤษฎี (Theoretical Model) เป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากกรอบความคิดที่มีทฤษฎีเป็นพื้นฐาน ตัวทฤษฎีเองไม่ใช่รูปแบบหรือแบบจำลองเป็นตัวช่วยให้เกิดรูปแบบที่มีโครงสร้างต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน^{๑๔}

^{๑๒} เยาวดี วิบูลย์ศรี, การประเมินโครงการ : แนวคิดและแนวปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๙.

^{๑๓} Good, C.V. *Dictionary of Education*, (New York : McGraw-Hill, 1973), p. 375.

^{๑๔} Steiner, E.Z. *Edocology*, (Sydney : NSW, 1990), p. 164.

สำหรับรูปแบบตามแนวคิด หลักการหรือทฤษฎีซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้น ๆ และได้แบ่งกลุ่มรูปแบบการสอนเอาไว้ ๔ รูปแบบ ได้แก่ ๑) Information – Processing Model เป็นรูปแบบที่ยึดหลักความสามารถในกระบวนการประมวลข้อมูลของผู้เรียน และแนวทางในการปรับปรุงวิชาการจัดการกับข้อมูลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ๒) Personal Model เป็นรูปแบบที่จัดไว้ในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับปัจเจกบุคคลและการพัฒนาบุคคลเฉพาะราย โดยมุ่งเน้นกระบวนการที่แต่ละบุคคลจัดระบบและปฏิบัติต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย ๓) Social Interaction Model เป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและบุคคลต่อสังคม และ ๔) Behavior Model เป็นรูปแบบที่ใช้องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์เป็นหลักในการพัฒนารูปแบบ จุดเน้นสำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้มากกว่าการพัฒนาโครงสร้างทางจิตวิทยาและพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้^{๑๕}

จากประเภทของรูปแบบ รูปแบบมีหลายประเภทด้วยกัน ในแต่ละสาขาก็มีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น รูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์ ได้แบ่งออกเป็น รูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม รูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษาแผนภูมิ รูปภาพ รูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ และรูปแบบที่นำเอา ตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้น เป็นต้น

๒.๑.๓ องค์ประกอบของรูปแบบ

นักวิชาการด้านตะวันตกได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบไว้ว่าการที่จะระบุว่ามีรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง จะต้องประกอบด้วยรายละเอียดอย่างน้อยเพียงใดจึงจะเหมาะสมและรูปแบบการควรมีองค์ประกอบอะไรบ้างไม่ได้มีข้อกำหนดที่แน่นอนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์นั้นๆ^{๑๖} องค์ประกอบของรูปแบบการบริหารว่ามีอยู่สองส่วน ได้แก่ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ และกลไกของรูปแบบซึ่งเป็นตัวจักรในการทำหน้าที่ของรูปแบบเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบ โดยมีบริบทเป็นเงื่อนไข องค์ประกอบของรูปแบบการบริหารควรครอบคลุมลักษณะสำคัญของการบริหารในประเด็นต่อไปนี้ ๑) องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกตัดสินใจในการบริหาร หมายถึงระบบข้อมูลเพื่อการตัดสินใจระบบและรูปแบบการตัดสินใจในการบริหารงานในองค์การ ๒) องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบริหารภายใน หมายถึง ระบบงาน และระบบคนในองค์การ การไหลเวียนของงาน ขอบเขต อำนาจ

^{๑๕} Joyce, B. and Weil, M., **Model of Teaching**, (New York : Prentice-Hall, 1996), p. 203.

^{๑๖} Bardo, J.W. and Hartman, J.J., **Urban Society : ASystematic Introduction**. (U.S.A. : F.E. Peacock, 1982), p. 9.

หน้าที่ และความสัมพันธ์ของหน่วยงานย่อยในองค์กร และกระบวนการบริหารงานทั้งในระดับองค์กร และหน่วยงานย่อยในองค์กร ๓) องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบริหารความสัมพันธ์ภายนอก หมายถึง ระบบงานอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงาน กำหนดขอบเขตหน่วยงานและบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้อง กำหนดกระบวนการและวิธีการดำเนินงานความสัมพันธ์กับหน่วยงานและบุคคลภายนอก ๔) องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบริหาร การตรวจสอบผลการดำเนินงานของ องค์กรและการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้องค์กรมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น ๕) องค์ประกอบการบริหารควรมีกลไกการบำรุงและพัฒนาทรัพยากรขององค์กรโดยเฉพาะทรัพยากรทางเทคโนโลยีและ ทรัพยากรบุคคล^{๑๗}

นอกจากนี้ บราวน์ และโมเบอร์ก (Brown & Moberg) ได้เสนอองค์ประกอบของรูปแบบว่ามี ๕ องค์ประกอบ คือ สภาพแวดล้อม (Environment) เทคโนโลยี (Technology) โครงสร้าง (Structure) กระบวนการจัดการ (Management Process) และการตัดสินใจสั่งการ (Decision Making)^{๑๘} จาก องค์ประกอบของรูปแบบสรุปได้ว่าองค์ประกอบของรูปแบบขึ้นอยู่กับตัวแปร ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับที่ผู้ เสนอกำลังศึกษา อาจขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์ หรือออกแบบแนวคิด ทฤษฎีและหลักการพื้นฐานในการ กำหนดรูปแบบแต่ละรูปแบบนั้น ๆ เป็นหลัก

๒.๑.๔ คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี

คุณลักษณะของรูปแบบที่ดีที่สำคัญมี ๓ ประการ ได้แก่ ๑) รูปแบบจะต้องเป็นที่รวมของ แนวความคิดและแสดงถึงความสัมพันธ์ต่างๆของความคิดซึ่งไม่เพียงแต่จะสามารถตอบปัญหาที่เคยมีมา ก่อนเท่านั้นเคาะแต่จะต้องสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมาได้อีกด้วย ๒) ในโครงสร้างของแนวความคิด เคาะและความสัมพันธ์ดังกล่าวจะต้องสามารถปฏิบัติและวางอยู่ในรูปแบบขององค์กรได้เคาะหมายความว่าแนวความคิดและความสัมพันธ์ไม่เพียงแต่สามารถชี้แนวทางให้เกิดความเข้าใจเท่านั้นขอแต่สามารถ ติดตามตรวจสอบได้อีกด้วย และ ๓) รูปแบบนั้นจะต้องยึดหลักการและอยู่บนพื้นฐานทางการบริหารหรือ ผลงานที่เกี่ยวข้องกับการบริหารภายใต้แนวความคิดและความสัมพันธ์ดังกล่าว^{๑๙}

^{๑๗} สมาน อัสวภูมิ. การศึกษาและการสังเคราะห์รูปแบบการบริหารสถานศึกษาการพัฒนาคณะกรรมการ สถานศึกษา และสถานศึกษาเครือข่ายของผู้บริหารสถานศึกษาต้นแบบ รุ่นที่ ๑. (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๙.

^{๑๘} Brown, W. B., & Moberg, D. J. *Organization Theory and Management : Approach*. (New York : John Wiley and Sons, 1980), pp. 357-358.

^{๑๙} Bown, W.B. and Mobery, D.J., *Organization Theory and Management : A Macro Approach*, (New York : John Wiley and Sons, 1980), pp. 16-17.

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ารูปแบบนั้นจะมีมากมายหลายรูปแบบแต่รูปแบบที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ดีนั้นควรมีการจัดทำรูปแบบที่มีพร้อมกำหนดประกอบหลักสำคัญใหญ่ ๆ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) รูปแบบการประกอบด้วยความสัมพันธ์มีโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกันรวมรวม ๒) รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่เกิดขึ้นซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้โดยการสังเกตที่เป็นไปได้ในการที่จะทดสอบรูปแบบบนพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ ๓) รูปแบบควรจะระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาดังนั้นรูปแบบควรจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้แล้วควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้อีกด้วย และ ๔) รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ซึ่งเป็นการขยายในเรื่องที่กำลังศึกษา^{๒๐}

๒.๑.๕ การพัฒนารูปแบบ

การพัฒนารูปแบบนั้นไม่มีข้อกำหนดที่แน่นอนตายตัว โดยทั่วไปการพัฒนารูปแบบ จะเริ่มต้นจากการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะสร้าง หรือต้องการที่จะพัฒนารูปแบบให้ชัดเจน จากนั้นจึงกำหนดหลักการและองค์ประกอบของรูปแบบที่จะพัฒนา แล้วสร้างรูปแบบขึ้น แล้วนำไปตรวจสอบหาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ หรือทดลองใช้ต่อไป^{๒๑}

นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดและแนวทางในการพัฒนารูปแบบไว้ ได้แก่ ๑) การศึกษารูปแบบ หมายถึงการศึกษาวเคราะห์เกี่ยวกับหลักการและข้อมูลพื้นฐานประกอบการสร้างรูปแบบซึ่งอาจจะดำเนินการได้โดยวิธีสำรวจความคิดเห็นหรือการศึกษาภาคสนาม ๒) การนำเสนอรูปแบบ ผู้วิจัยต้องออกแบบและนำเสนอรูปแบบใหม่ เพื่อให้ได้รูปแบบที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ ในขั้นนี้ยังไม่ต้องทดลองใช้รูปแบบ เพียงแต่จัดโอกาสนำเสนอเพื่อพิจารณาของผู้เกี่ยวข้อง เช่น การนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาและประเมินในรูปของแบบสอบถาม หรือการประชุมสัมมนา การนำรูปแบบให้ผู้ปฏิบัติประเมินความเป็นไปได้ ตลอดจนการให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ และ ๓) การพัฒนารูปแบบ หมายถึง การวิจัยที่ผู้วิจัยต้องการดำเนินการทั้งสามส่วน คือ การศึกษารูปแบบ การออกแบบรูปแบบใหม่ การนำรูปแบบใหม่ไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริงส่วนจะมีการใช้กรอบขึ้นอยู่กับโครงการวิจัย และทำการรายงานผลการทดลองใช้^{๒๒}

^{๒๐} Keeves P.J., *Educational Research, Methodology and Measurement : An International Handbook*. (Oxford : Pergamon Press, 1988), p. 560.

^{๒๑} ดิเรก วรรณเศียร, “การพัฒนาแบบจำลองแบบสมบูรณในการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน สำหรับสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

^{๒๒} สมาน อัครภูมิ, *การศึกษาและการสังเคราะห์รูปแบบการบริหารสถานศึกษา การพัฒนาคณะกรรมการสถานศึกษา และสถานศึกษาเครือข่ายของผู้บริหารสถานศึกษาด้านแบบ รุ่นที่ ๑*, หน้า ๔๙.

โดยหลักการแล้วเพื่อกำกับการสร้างรูปแบบไว้ ๔ ประการ คือ ๑) รูปแบบควรประกอบขึ้นด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (ของตัวแปร) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงธรรมดา อย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงแบบเส้นตรงแบบธรรมดาทั่วไปนั้นก็ยังมีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในช่วงต้นของการพัฒนารูปแบบ ๒) รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้ สามารถตรวจสอบได้โดยการสังเกตและหาข้อมูลสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ ๓) รูปแบบควรจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษา ดังนั้นนอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ ควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย และ ๔) นอกจากคุณสมบัติต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้าง มโนทัศน์ใหม่และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ สำหรับการที่จะพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมได้นั้นต้องมีขั้นตอนการพัฒนาได้ ๕ ขั้นตอน ดังนี้ ๔.๑) ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ต้องการนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบ ๔.๒) นำแนวคิดสำคัญของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ มากำหนดหลักการเป้าหมายและองค์ประกอบอื่นๆ ที่เห็นว่าสำคัญและจำเป็น อันจะทำให้รูปแบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งกำหนดทิศทาง ลำดับความสำคัญและรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านั้น ๔.๓) กำหนดแนวทางในการนำรูปแบบไปใช้เป็น การให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการเงื่อนไขต่าง ๆ ในการนำรูปแบบไปใช้ ๔.๔) การประเมินรูปแบบ เป็นขั้นตอนทดสอบความมีประสิทธิภาพของรูปแบบที่สร้างขึ้น โดยปฏิบัติ ๒ ประการ คือ การประเมินความเป็นไปได้ในเชิงทฤษฎีซึ่งเป็นการประเมินความสอดคล้องภายในระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบและด้านการเรียนการสอนทั้งในทฤษฎีและการนำไปปฏิบัติ และการประเมินความเป็นไปได้ในเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นการนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในสถานการณ์จริง และ ๔.๕) การปรับปรุงรูปแบบ แบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ ระยะก่อนการนำรูปแบบไปทดลองใช้การปรับปรุงรูปแบบระยะนี้ใช้ข้อมูลจากการประเมินความเป็นไปได้เชิงทฤษฎีของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติมากขึ้น และระยะที่สอง เป็นการปรับปรุงรูปแบบการสอนโดยใช้ข้อมูลจากผลการทดลองใช้ ซึ่งการปรับปรุงรูปแบบการสอนและนำไปทดลองซ้ำอาจทำได้หลายครั้งจนกว่าจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจ^{๒๓}

เมื่อรูปแบบมีหลาย ๆ ลักษณะดังกล่าวมาแล้วนั้น ในการสร้างหรือพัฒนารูปแบบก็ต้องขึ้นอยู่กับการตัดสินความเหมาะสมของรูปแบบ หรือโมเดลที่เลือกใช้อาจพิจารณาได้จากการวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างปรัชญา หรือแนวคิดของรูปแบบการประเมินกับประเด็นปัญหาของสิ่งที่ต้องการประเมิน ในปัจจุบันนี้การพัฒนารูปแบบใดก็ตามได้ดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้งเมื่อรูปแบบที่ใช้อยู่ นั้นค่อนข้างล้าสมัยหรือไม่สามารถตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ที่วางไว้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาขึ้นเพื่อให้รูปแบบนั้นมี

^{๒๓} Joyce, B. and Weil, M., **Model of Teaching**, (New York : Prentice-Hall, 1996), p. 197

ความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น^{๒๔} โดยมีขั้นตอนในการพัฒนาระบบไว้ ได้แก่ ๑) การวิเคราะห์ระบบ (System analysis) หมายถึงการวิเคราะห์องค์ประกอบของปัจจัยนำเข้ากระบวนการรวมทั้งผลผลิตของระบบนั้นๆให้ชัดเจน ๒) การออกแบบระบบ (System design) หมายถึง การออกแบบองค์ประกอบของระบบในปัจจัยนำเข้ากระบวนการและผลผลิตให้มีคุณภาพมากที่สุดเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพขององค์กรและสภาพแวดล้อมที่ใช้ระบบนั้นๆ และ ๓) การทดสอบระบบ (System testing) หมายถึง การนำระบบที่ออกแบบไปทดสอบโดยการทดลองใช้ระบบในสถานการณ์จำลองหรือในสถานการณ์จริงเพื่อทดลองดูว่าระบบนั้นมีคุณภาพหรือไม่มีข้อบกพร่องในองค์ประกอบอะไรจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น^{๒๕}

นอกจากนี้ ยังมีนักวิชาการที่กล่าวถึงการพัฒนารูปแบบนั้นอาจกระทำได้ ๒ ขั้นตอน คือ ๑) การสร้างหรือการพัฒนารูปแบบผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อนเป็นรูปแบบตามสมมติฐานโดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวความคิดรูปแบบที่มีผู้พัฒนาไว้ในเรื่องเดียวกันหรือเรื่องอื่น ๆ และผลการศึกษาหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์สภาพสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ ภายในรูปแบบรวมทั้งลักษณะความสัมพันธ์ต่าง ๆ ระหว่างองค์ประกอบตัวแปรนั้นลำดับก่อนหลังของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบในการพัฒนารูปแบบนั้นจะต้องใช้หลักเหตุผลเป็นรากฐานสำคัญและการศึกษาค้นคว้าซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบเป็นอย่างดีผู้วิจัยอาจจะคิดโครงสร้างของรูปแบบขึ้นก่อนปรับปรุงโดยอาศัยข้อสังเกตจากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวความคิดรูปแบบหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องหรือทำการศึกษาองค์ประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบก็ได้ หัวใจสำคัญของขั้นตอนนี้ขึ้นอยู่กับการเลือกเฟ้นองค์ประกอบในรูปแบบเพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมผู้วิจัยควรกำหนดหลักการการพัฒนารูปแบบอย่างชัดเจนเช่นเป็นรูปแบบที่ไม่ซับซ้อนสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายตัวแปรในรูปแบบมีน้อยตัวแต่สามารถอธิบายผลได้มากในการวิจัยบางเรื่องจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม และ ๒) การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบหลังจากที่ได้พัฒนารูปแบบในขั้นต้นจำเป็นต้องทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบดังกล่าว เพราะารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนั้นถึงแม้ว่าจะพัฒนาโดยมีรากฐานจากทฤษฎีแนวความคิดรูปแบบของผู้อื่น และผลการวิจัยที่ผ่านมาหรือแม้กระทั่งได้รับการกลั่นกรองจากผู้เชี่ยวชาญแล้วก็ตามแต่ ก็เป็นเพียงรูปแบบตามสมมติฐานซึ่งจำเป็นต้อง

^{๒๔} ศิริชัย กาญจนวาสี, **ทฤษฎีการประเมิน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๘.

^{๒๕} Kendall, K.E. and Kendall, J.E., **Systems Analysis and Design**, (New York : Prentice Hall, ๒๐๐๕), p. 389.

เก็บรวบรวมข้อมูลในสถานการณ์จริงหรือทำการทดลองนำไปใช้ในสถานการณ์จริงเพื่อทดสอบดูว่ามีความเหมาะสมหรือไม่^{๒๖}

สำหรับการพัฒนาจากระบบหรือการพัฒนาระบบโดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้ ๑) การวิเคราะห์ระบบเป็นวิธีการระบุส่วนประกอบองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหลายที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบภายในระบบกับองค์ประกอบภายนอก การจัดเรียงองค์ประกอบทรัพยากรที่ต้องใช้กลุ่มเป้าหมายของผู้ใช้ระบบภารกิจที่จะต้องดำเนินการและผลผลิตหรือบริการที่จะเสนอแก่กลุ่มเป้าหมายในการวิเคราะห์ระบบผู้วิเคราะห์ระบบมีกิจกรรมที่จะต้องวิเคราะห์ ได้แก่ ๑.๑) วิเคราะห์ปณิธาน ๑.๒) วิเคราะห์จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ ๑.๓) วิเคราะห์หน้าที่ ๑.๔) วิเคราะห์ภารกิจ ๑.๕) วิเคราะห์เครื่องมือหรือช่องทาง ๑.๖) วิเคราะห์วิธีการ ๑.๗) วิเคราะห์การตรวจสอบและการประเมิน ๒) การสังเคราะห์ระบบเป็นการนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการสร้างระบบใหม่โดยการนำองค์ประกอบความสัมพันธ์ทิศทางและลำดับขั้นตอนของระบบใหม่ ๓) การสร้างแบบจำลองระบบเป็นช่วงการสื่อสารระบบที่สร้างใหม่เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้โดยการเขียนแบบจำลองใดแบบจำลองหนึ่ง ดังนี้ ๓.๑) รูปภาพหรือหุ่นจำลองของจริงเช่นภาพวาดหุ่นจำลองเครื่องบิน เป็นต้น ๓.๒) แบบจำลองเปรียบเทียบเช่นนาฬิกาเป็นแบบจำลองของเวลาหรือสีแดงขาวน้ำเงินของธงชาติไทยเป็นแบบจำลองอุปมาอุปไมยของชาติศาสนาและพระมหากษัตริย์ เป็นต้น ๓.๓) แบบจำลองสัญลักษณ์เช่นสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ ๓.๔) แบบจำลองแนวคิดได้แก่แบบจำลองที่แทนด้วยแผนภูมิหรือแผนภาพในรูปต่าง ๆ แบบจำลองระบบช่วยอธิบายขั้นตอนสำคัญของระบบช่วยในการสื่อสารให้ทราบขั้นตอนและการควบคุมและทำนายได้ว่าจะเกิดผลอะไรขึ้นเมื่อได้ดำเนินไปตามระบบ และ ๔) การทดสอบระบบเมื่อได้มีการพัฒนาระบบด้วยการกำหนดขั้นตอนและแสดงออกมาในรูปของแบบจำลองเรียกว่าเราได้ระบบใหม่ขึ้นเป็นตัวแต่ยังประกันไม่ได้ว่าระบบที่พัฒนาขึ้นจะทำงานได้ตามวัตถุประสงค์นัดจัดระบบจึงจำเป็นที่จะต้องนำต้นแบบระบบไปทดสอบระบบในสถานการณ์จำลองกล่าวคือนำระบบไปใช้ในสถานการณ์ใกล้เคียงความจริงแน่นอนหาสามารถนำไปทดลองในสถานการณ์จริงมีปัญหาในด้านการค่าใช้จ่ายเวลาและความเสี่ยงโดยเฉพาะระบบที่เกี่ยวข้องกับคนและทรัพย์สินนัดจัดระบบจึงทดสอบระบบในสถานการณ์จำลองแทน^{๒๗}

จากการพัฒนารูปแบบนั้น การพัฒนารูปแบบแบ่งออกเป็นตอน ๆ ส่วนรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนว่ามีการดำเนินการอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและกรอบแนวคิดซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบ

^{๒๖} บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๔-๑๐๕.

^{๒๗} ชัยยงค์ พรหมวงศ์, การจัดระบบการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

๒.๑.๖ การตรวจสอบรูปแบบ

การตรวจสอบรูปแบบจุดหมายที่สำคัญของการสร้างรูปแบบก็คือการทดสอบตรวจสอบรูปแบบนั้นด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ การตรวจสอบรูปแบบมีหลายวิธีซึ่งอาจใช้การวิเคราะห์จากหลักฐานถึงคุณลักษณะและเชิงปริมาณ โดยการตรวจสอบรูปแบบจากหลักฐานเชิงคุณลักษณะซึ่งอาจใช้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบส่วนการตรวจสอบ Model จากหลักฐานเชิงปริมาณใช้เทคนิคเชิงสถิติซึ่งการตรวจสอบรูปแบบควรตรวจสอบคุณลักษณะ ๒ อย่าง คือ ๑) การตรวจสอบความมักน้อยของความสัมพันธ์ความเกี่ยวข้องและเหตุผลระหว่างตัวแปร และ ๒) การประมาณค่าพารามิเตอร์ของความสัมพันธ์ดังกล่าวซึ่งการประมาณค่านี้สามารถประมาณค่ากาลเวลากลุ่มตัวอย่างหรือสถานที่ใดหรืออ้างอิงจากกลุ่มตัวอย่างไปหาประชากรก็ได้โดยผลการตรวจสอบสามารถนำไปสู่คำตอบ ๒ ข้อคือการสร้างรูปแบบใหม่และการปรับปรุงหรือพัฒนารูปแบบเดิม^{๒๘}

ในเรื่องเดียวกันนี้ Eisner ได้เสนอแนวคิดการตรวจสอบโดยการใช้ผู้ทรงคุณวุฒิในบางเรื่องที่ต้องการความละเอียดอ่อนมากกว่าการวิจัยในเชิงปริมาณ โดยเชื่อว่าการรับรู้ที่เท่ากันนั้นเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของผู้รู้และได้เสนอแนวคิดการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิไว้ ได้แก่ ๑) การประเมินโดยแนวทางนี้ไม่ได้เน้นผลสัมฤทธิ์ของเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ตามรูปแบบการประเมินจริง เป้าหมายการตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้เกี่ยวข้องตามรูปแบบการประเมินตอบสนองหรือกระบวนการตัดสินใจแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่การประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิจะเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างลึกซึ้งเฉพาะในประเด็นที่นำมาพิจารณา ซึ่งไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเสมอไป แต่อาจจะผสมผสานปัจจัยในการพิจารณาต่าง ๆ เข้าด้วยกันตามวิจารณญาณของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณภาพประสิทธิภาพหรือความเหมาะสมของสิ่งที่ทำการประเมิน ๒) รูปแบบการประเมินที่เป็นความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในเรื่องที่จะประเมินโดยที่พัฒนามาจากรูปแบบการวิจารณ์งานศิลปะที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง และต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้วินิจฉัยเนื่องจากเป็นการวัดคุณค่าที่ไม่อาจประเมินด้วยเครื่องวัดใด ๆ ได้ และต้องใช้ความสามารถของผู้ประเมินอย่างแท้จริง ต่อมาได้มีการนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ทางการศึกษาระดับสูงในแวดวงการอุดมศึกษามากขึ้นในสาขาเฉพาะที่ต้องอาศัยผู้รู้ในเรื่องนั้นๆ จริง ๆ จะทราบและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ๓) รูปแบบที่ใช้ตัวบุคคลคือผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเครื่องมือในการประเมิน โดยให้ความเชื่อถือว่าผู้ทรงคุณวุฒินั้นเป็นผู้เที่ยงธรรมและมีดุลพินิจที่ดีทั้งนี้เกณฑ์มาตรฐานและเกณฑ์พิจารณาต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นจากประสบการณ์และความชำนาญของผู้ทรงคุณวุฒินั้นเอง และ ๔) รูปแบบที่ยอมให้ความยืดหยุ่นในกระบวนการ

^{๒๘} Keeves P.J., Educational research, methodology and measurement : An international handbook. (Oxford : Pergamon Press, 1999), p. ๕๖๐.

ทำงานของผู้ทรงคุณวุฒิ ตามอรรถาธิบายและตามความถนัดของแต่ละคน นับตั้งแต่การกำหนดประเด็นที่พิจารณาการบ่งชี้ข้อมูลที่ต้องการการเก็บรวบรวมการประเมินผลการวินิจฉัยข้อมูล ตลอดจนวิธีการนำเสนอทั้งนี้การเลือกผู้ทรงคุณวุฒิจะเน้นที่สถานภาพทางวิชาชีพประสบการณ์ และการเป็นที่น่าเชื่อถือของวิชาชีพนั้นเป็นสำคัญ^{๒๙}

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักสติปัญญาในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๒.๒.๑ นิยามและความหมายของสติปัญญา

นิยามและความหมายของสติปัญญาปรากฏอยู่หลายแห่งงาน วิจัยนี้นำเสนอใน ๓ แห่งใหญ่ ๆ คือ (๑) นิยามและความหมายในพระไตรปิฎก (๒) นิยามและความหมายใน ชั้นอรรถกถา (๓) นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ

๑. นิยามและความหมายในพระไตรปิฎก

นิยามและความหมายของสติปัญญาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมี ๓ ปิฎก ดังนี้ (ก) นิยามและความหมายในพระวินัยปิฎก (ข) นิยามและความหมายในพระสุตตันตปิฎก (ค) นิยามและความหมายในพระอภิธรรมปิฎก

ก) นิยามและความหมายในพระวินัยปิฎก

นิยามและความหมายของสติปัญญาในพระวินัยปิฎกปรากฏในลักษณะพุทธบัญญัติและอนุบัญญัติ ปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ ว่าด้วยการกล่าวอวดอุตริมนุสสรธรรม^{๓๐} มีความหมายว่า สติปัญญาเป็นหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษ เป็นมรรคภาวนา เป็นอุตริมนุสสรธรรม เป็นญาณทัสสนะ ที่ประเสริฐอันสามารถ [มรรคญาณ ผลญาณ] ภิกษุผู้อวดสติปัญญาที่ไม่มีในตนต้องอาบัติปาราชิก ความหมายนี้มีปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาค ๑ ว่า “ภิกษุใด ไม่รู้ยิ่ง กล่าวอวดอุตริมนุสสรธรรมอันเป็นญาณทัสสนะที่ประเสริฐ อันสามารถ^{๓๑} ...ที่ชื่อว่า อุตริมนุสสรธรรม ได้แก่ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ ญาณทัสสนะ มรรคภาวนา การทำผลให้แจ้ง การละกิเลส ภาวะที่จิตปลอดจากกิเลส ความ

^{๒๙} Eisner, E., “Educational Connoisseurship and Criticism : Their Form and Functions in Educational Evaluation”, *Journal of Aesthetic Education*, (1976), pp. 192-193.

^{๓๐} วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๓-๒๑๑/๑๒๖-๑๒๙, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๓-๒๑๑/๑๓๗-๒๑๐.

^{๓๑} วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๖/๑๒๖, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๖/๑๘๒.

ยินดีในเรือนว่าง^{๓๒}...คำว่า มรรคาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๓๓}

ข) นิยามและความหมายในพระสูตรตันตปิฎก

สติปัฏฐานในพระสูตรตันตปิฎกมีความหมายอย่างเดียวกันกับสัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘ ว่า^{๓๔} ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นอย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ และ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ค) นิยามและความหมายในพระอภิธรรมปิฎก

นิยามและความหมายในพระอภิธรรมปิฎกแสดงความหมายของสติปัฏฐานในฐานะ สัมมาสติเหมือนกับในพระสูตรตันตปิฎก^{๓๕} แล้วจำแนกความหมายของสัมมาสติเพิ่มขึ้น^{๓๖} สัมมาสติเป็น ไฉน สติ คือ ความตามระลึก การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก (กัตติ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (กัตติ) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรคนี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๓๗}

๒) นิยามและความหมายในชั้นอรรถกถา

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในชั้นอรรถกถา มีปรากฏในอรรถกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค หมวดปัญญาวรรค^{๓๘} กล่าวถึงความหมายสติปัฏฐานใน ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) สติปัฏฐาน หมายถึง สติโคจร (อารมณ์ของสติ) ๒) สติปัฏฐาน หมายถึง ความที่พระศาสดาผู้ประพจน์ถึงความ

^{๓๒} วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๘/๑๒๗, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๘/๑๘๓.

^{๓๓} วิ. ม. (บาลี) ๑/๑๙๙/๑๒๙, วิ. ม. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

^{๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๓๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๘๐/๒๔๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๐/๓๒๑.

^{๓๖} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๐๖/๑๒๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^{๓๗} พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺญโท), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๐๔.

^{๓๘} ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค เล่ม ๗ ภาค ๒ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๘๐๙-๘๑๒.

ยินดียินร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง (ลักษณะสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้าที่ล่วงความยินดียินร้ายแล้ว หมายถึง สาวกปฏิบัติสติปัฏฐานที่ไม่ยินดียินร้าย ๑ สาวกไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานที่ไม่ยินดียินร้าย ๑ สาวกปฏิบัติและไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานที่ไม่ยินดียินร้าย ๑) และ ๓) สติปัฏฐาน หมายถึง สติ (สัมมาสติ)

นอกจากนี้ อรรถาธิบายที่มาใน อรรถกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค มีใจความว่า^{๓๙} สติปัฏฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ สติโคจร ๑, ความที่พระศาสดาผู้ประพาสล่วงความยินดียินร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง ๑, ตัวสติ ๑ สติโคจร ท่านกล่าวว่าสติปัฏฐาน มาในพระบาลีมีอาทิว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความเกิดและความดับของสติปัฏฐาน ๔ บทนั้นมีอธิบายว่า ชื่อว่าปัฏฐาน เพราะมีที่ตั้ง อะไรตั้ง สติตั้ง การตั้งสติชื่อว่าสติปัฏฐาน ความละเมิดคำแนะนำด้วยความขบขันของศาสดา ในสาวกผู้ปฏิบัติ ท่านกล่าวว่า สติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน) ในพระบาลีนี้ว่า พึงทราบการตั้งสติ ๓ ประการที่พระอริยเสพอ ซึ่งเมื่อเสพอชื่อว่าปณฺธสาคคฺรเพื่อสั่งสอนหมู่ บทนั้นมีอธิบายว่า ชื่อว่าปัฏฐาน เพราะควรตั้งไว้ อธิบายว่า ควรประพาสควรตั้งไว้ด้วยอะไร ด้วยสติ การตั้งไว้ด้วยสติ ชื่อว่า สติปัฏฐาน

อนึ่ง สตินั้นแหละท่านกล่าวว่า สติปัฏฐาน มาในพระบาลีมีอาทิว่า สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ บทนั้นมีอธิบายว่า ชื่อว่า ปฏฺฐานํ (ปัฏฐาน) เพราะย่อมตั้งไว้ ความว่า ตั้งไว้ ก้าวไป แล่นไปแล้ว เป็นไปอยู่ สตินั้นแหละตั้งไว้ชื่อว่าสติปัฏฐาน อีกอย่างหนึ่งชื่อว่าสติ เพราะอรรถว่าเป็นที่ระลึก ชื่อว่าอุปฏฐาน เพราะอรรถว่าเป็นที่เข้าไปตั้งไว้ เพราะเหตุนี้ ชื่อว่า สติปัฏฐาน เพราะสติเข้าไปตั้งไว้บ้าง นี่เป็นความประสงค์ในที่นี้

๓) นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในเชิงวิชาการ ได้สรุปรวบรวมไว้ดังนี้ ๑) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕^{๔๐} ให้ความหมายสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และ ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม^{๔๑} ให้ความหมายสติปัฏฐาน ๔ ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยให้ความหมายในแต่ละหมวดดังนี้ ๒.๑) กายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๙-๘๑๒.

^{๔๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑), หน้า ๗๗๘.

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

บุคคลตัวตนเราเขา–Kayanupassana : contemplation of the body; mindfulness as regard the body) ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑, อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑, สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑, ปฏิกุสมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑, ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ ๑, นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑ ๒.๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา – Vadanupassana : contemplation of the feelings; mindfulness as regard the feelings) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ๒.๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา–Cittanupassana : contemplation of the mind; mindfulness as regard mental conditions) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ้งชานหรือเป็นสมาธิ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ๒.๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา–Dhammanupassana : contemplation of mind-objects; mindfulness as regards ideas) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวธน์ ๕, ขันธ์ ๕, आयตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔, ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

จากการศึกษานิยามและความหมายของสติปัฏฐานพบว่า ความหมายสติปัฏฐานในพระวินัยปิฎก เป็นชื่อของหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษซึ่งหมายถึง มรรคภาวนา หมายความว่า หากภิกษุใดอวดสติปัฏฐานที่ไม่มีในตนต้องอาบัติปาราชิก ตามพระบัญญัติปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ ว่าด้วยการอวดอุตริมนุสสธรรมที่ไม่มีในตน และการปรับอาบัติอื่น ๆ อันเกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน คือ ถุลลัจฉัย ทุกกฏปาจิตติย เป็นต้น ส่วนความหมายของสติปัฏฐานในพระสุตตันตปิฎก ได้แก่ การพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ ซึ่งเป็นความหมายเดียวกับสัมมาสติในมรรคมงคลแปด และความหมายในพระอภิธรรมเป็นการจำแนกความหมายของสัมมาสติว่า เป็นตัวสติที่เป็นองค์มรรคหรือที่นับเนื่องในมรรค ความหมายในชั้นอรรถกถาได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ (๑) สติโคจร (๒) ความที่พระศาสดาผู้ประพาสล่องความยินดียินร้าย ในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ ๓ อย่าง (๓) ตัวสติ และในเชิงวิชาการนั้นสติปัฏฐานมีความหมายเหมือนกันกับในพระสูตร

สรุปได้ว่า นิยามและความหมายของสติปัฏฐาน รวมความแล้วใจความสำคัญอยู่ที่ สัมมาสติ ซึ่งหมายถึง สติที่ทำหน้าที่เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกให้ได้ ส่วนความหมายอื่น ๆ เป็นบริบทส่วนขยายสติปัฏฐานให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๒.๒.๒ สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ (ก) สติปัฏฐานใน ฐานะพุทธบัญญัติ (ข) สติปัฏฐานในฐานะหลักธรรมคำสอน

ก) สติปัฏฐานในฐานะพุทธบัญญัติ

สติปัฏฐานในฐานะพุทธบัญญัตินี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในฐานะที่เป็นหลักธรรมหนึ่งใน องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ๓๗ ประการ (โพธิปักขิยธรรม) อันประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมิถุณ ๘ คือ เป็นองค์ธรรมที่เป็นญาณทัสสนะ ความรู้ ความเห็นอย่างประเสริฐ ปรากฏในพระวินัยปิฎก เล่ม ๑ มหาวิภังค์ ภาค ๑ ว่าด้วยเรื่อง ปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ กล่าววอดอุตตริมนุสสธรรม ต้องอาบัติปาราชิก ซึ่งสติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมหนึ่งของ มรรคภาวนา และมรรคภาวนาเป็นข้อบัญญัติหนึ่งของสิกขาบทกล่าววอดอุตตริมนุสสธรรมที่ทรง ห้าม ถ้าละเมิดต้องอาบัติตั้งแต่ปาราชิก ฤทธัจจย ทุกกฏ^{๔๒} ปาจิตตีย์^{๔๓} การบัญญัติปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ มุ่งป้องกันสังคมจากการถูกหลอกลวงโดยผู้อวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตน พระพุทธเจ้าทรงเรียกภิกษุผู้ อวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตนว่าเป็น ยอตนมหาโจรในโลก เพราะบริโภคก้อนข้าวของประชาชนด้วยอาการ แห่งขโมย^{๔๔} พุทธบัญญัติเกี่ยวกับสติปัฏฐาน มีสาระสรุปโดยสังเขปได้ ๕ อย่าง^{๔๕} ได้แก่ ๑) กล่าววอด สติปัฏฐาน ไม่มีจริง ต้องอาบัติปาราชิก ๒) กล่าววอดสติปัฏฐาน โดยมีอุตตริมนุสสธรรมอื่นไม่ใช่ สติปัฏฐาน แต่กล่าวอ้างว่าเป็นสติปัฏฐาน ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องปาราชิก ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติฤทธัจจย ๓) กล่าววอดสติปัฏฐานของภิกษุอื่น ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องฤทธัจจย ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติทุกกฏ ๔) คิดปรารภนาเพื่อวอด อิริยาบถ ๔ เมื่อเกิดผลตามปรารภนาต้องอาบัติทุกกฏ และ ๕) ภิกษุบอก สติปัฏฐานที่มีจริงแก่อนุปสัมบัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๔๖}

^{๔๒} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖-๒๒๑/๑๒๖-๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖-๒๒๑/๑๘๒-๒๑๐.

^{๔๓} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๖๙-๗๑/๑๔๓-๑๔๔, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๙-๗๑/๒๕๕-๒๕๘.

^{๔๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/[๑๔].

^{๔๕} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖-๒๒๑/๑๒๖-๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖-๒๒๑/๑๘๒-๒๑๐.

^{๔๖} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๖๙-๗๑/๑๔๓-๑๔๔, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๙-๗๑/๒๕๕-๒๕๘.

๑) กล่าวอวดสติปัญญา ไม่มีจริง ต้องอาบัติปาราชิก คือ การกล่าวอวด อุตริมนุสสรธรรมอันเป็นญาณทัสสนะ ที่ประเสริฐอันสามารถ ให้น้อมเข้ามาในตนว่า “ข้าพเจ้ารู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้” คืออวดว่าตนรู้ อวดว่าตนเห็นสติปัญญา ที่ตนเองไม่มีจริง (เป็นการกล่าวเท็จ) ต้องอาบัติปาราชิก ยกเว้นสำคัญว่าได้บรรลุ (เข้าใจผิด) ซึ่งมีพระบัญญัติและอนุบัญญัติว่า^{๔๗} ภิกษุใด ไม่รู้อย่างนี้ กล่าวอวดอุตริมนุสสรธรรมอันเป็นญาณทัสสนะ ที่ประเสริฐอันสามารถ ให้น้อมเข้ามาในตนว่า “ข้าพเจ้ารู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้” ครั้นสมัยต่อจากนั้น อันผู้ใดผู้หนึ่งใจก็ตามไม่ใจก็ตาม เธอผู้ต้องอาบัติแล้ว หวังความบริสุทธิ์ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลาย ข้าพเจ้าไม่รู้อย่างนั้น ได้กล่าวว่ารู้ ข้าพเจ้าไม่เห็นอย่างนั้น ได้กล่าวว่าเห็น ข้าพเจ้ากล่าวคำไร้ประโยชน์ เป็นคำเท็จ” แม้ภิกษุนี้เป็นปาราชิก หาสงวาสมิได้^{๔๘} ต่อมาภิกษุสำคัญว่าได้บรรลุ ได้พูดบอกคุณวิเศษของตน แต่แท้จริงแล้วไม่ใช่ เป็นการเข้าใจผิดของตนเอง จึงมีอนุบัญญัติยกเว้นให้ ไม่ต้องปาราชิก เพราะสำคัญว่าได้บรรลุ^{๔๙} ในปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ บทภาชนีย์ สุทธิกวารกถา^{๕๐} ได้กล่าวถึงองค์ธรรมของการอวด สติปัญญาที่ทำให้ปาราชิก คือ ภิกษุกล่าวเท็จทั้งที่รู้ โดยกล่าวว่า “ข้าพเจ้าเข้าสติปัญญาแล้ว”...“ข้าพเจ้าเข้าสติปัญญาอยู่”...“ข้าพเจ้าเป็นผู้เข้า สติปัญญาแล้ว”...“ข้าพเจ้าเป็นผู้ได้สติปัญญา”...“ข้าพเจ้าเป็นผู้ชำนาญในสติปัญญา”...“ข้าพเจ้าทำสติปัญญาให้แจ้งแล้ว”...โดยประกอบด้วยลักษณะของอาการรู้ ตั้งแต่อาการ ๓ อย่าง คือ (๑) เบื้องต้นเธอรู้อย่างนี้ จักกล่าวเท็จ (๒) กำลังกล่าว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ (๓) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากล่าวเท็จแล้ว อาการ ๔ อย่าง คือ (๑) เบื้องต้นเธอรู้อย่างนี้ จักกล่าวเท็จ (๒) กำลังกล่าว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ (๓) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากล่าวเท็จแล้ว (๔) อำพรางความเห็นอาการ ๕ อย่าง คือ (๑) เบื้องต้นเธอรู้อย่างนี้ จักกล่าวเท็จ (๒) กำลังกล่าว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ (๓) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากล่าวเท็จแล้ว (๔) อำพรางความเห็น (๕) อำพรางความเห็นชอบ อาการ ๖ อย่าง คือ (๑) เบื้องต้นเธอรู้อย่างนี้ จักกล่าวเท็จ (๒) กำลังกล่าว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ (๓) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากล่าวเท็จแล้ว (๔) อำพรางความเห็น (๕) อำพรางความเห็นชอบ (๖) อำพรางความพอใจ และ อาการ ๗ อย่าง คือ (๑) เบื้องต้นเธอรู้อย่างนี้ จักกล่าวเท็จ (๒) กำลังกล่าว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ (๓) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากล่าวเท็จแล้ว (๔) อำพรางความเห็น (๕) อำพรางความเห็นชอบ (๖) อำพรางความพอใจ (๗) อำพรางความประสงค์^{๕๑}

^{๔๗} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖-๒๒๑/๑๒๖-๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖-๒๒๑/๑๘๒-๒๑๐.

^{๔๘} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖/๑๒๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖/๑๘๒.

^{๔๙} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖/๑๒๖-๑๒๗, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖/๑๘๒-๑๘๓.

^{๕๐} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒๐๐/๑๓๐, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๐๐/๑๘๖.

^{๕๑} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒๐๐/๑๓๐, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๐๐/๑๘๖.

๒) กล่าววอดสติปัฏฐาน โดยมีอุตตริมนุสสธรรมอื่น ไม่ใช่สติปัฏฐาน แต่กล่าวอ้างว่าเป็นสติปัฏฐาน ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องปาราชิก ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติถุลลัจจัย^{๕๒} เป็นการกล่าวเท็จ โดยรู้สภาวะที่ตนได้อยู่ แต่เจตนากล่าวอ้างเอา สติปัฏฐานแทนสภาวะที่ตนได้ ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องปาราชิก ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติถุลลัจจัย

๓) กล่าววอดสติปัฏฐานของภิกษุอื่น ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องถุลลัจจัย ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติทุกกฏ เป็นการกล่าววอดสติปัฏฐานของภิกษุอื่น [ไม่ใช่ของตนเอง] มีอธิบายใน ปาราชิกสิกขาบทที่ ๔ บทาขณีย์ ปัจจัยปฏิสังขตวารกถาว่า^{๕๓} ภิกษุกล่าวเท็จทั้งที่รู้ว่า ภิกษุรูปใดอยู่ในวิหารของท่าน ภิกษุรูปนั้นเข้าสติปัฏฐานแล้ว...เข้าอยู่...เป็นผู้เข้าแล้ว...ภิกษุรูปนั้นเป็นผู้ได้สติปัฏฐาน...เป็นผู้ชำนาญ...ภิกษุรูปนั้นทำสติปัฏฐานให้แจ้งแล้ว ด้วยอาการ ๓ อย่าง ๔ อย่าง ๕ อย่าง ๖ อย่าง...๗ อย่าง...คือ (๑) เบื้องต้นเธอรู้ว่า จักกล่าวเท็จ (๒) กำลังกล่าว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ (๓) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากล่าวเท็จแล้ว (๔) อำพรางความเห็น (๕) อำพรางความเห็นชอบ (๖) อำพรางความพอใจ (๗) อำพรางความประสงค์ เมื่อผู้อื่นเข้าใจ ต้องอาบัติถุลลัจจัย เมื่อเขาไม่เข้าใจต้องอาบัติทุกกฏ

๔) คิดปรารภนาเพื่ออวด อิริยาบถ ๔ เมื่อเกิดผลตามปรารภนา ต้องอาบัติทุกกฏ ในคาถา วินิตวัตถุ^{๕๔} เรื่องอิริยาบถ ๔ คือ เรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงวินิจฉัยแล้ว มีเรื่องเกี่ยวกับการวอดสติปัฏฐาน ในอิริยาบถ ๔ คือ เดินจงกรม ยืน นั่ง นอน สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งปรารภนาว่า ประชาชนจักยกย่องเราอย่างนี้จึงเดินจงกรม...ยืน...นั่ง...นอน ประชาชนก็ยกย่องท่าน ท่านเกิดความกังวลใจว่า เราต้องอาบัติปาราชิกหรือหนอ จึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบ พระองค์ตรัสว่า “ภิกษุ เธอ ไม่ต้องอาบัติปาราชิก อนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงเดินจงกรมด้วยปรารภนาอย่างนั้น ภิกษุใดเดินจงกรมด้วยปรารภนาอย่างนั้น ภิกษุนั้นต้องอาบัติทุกกฏ” ผู้ที่ได้รับการยกเว้น คือ ภิกษุที่ได้กระทำการละเมิดพุทธบัญญัติในข้อ ๑- ๔ แล้ว ไม่ต้องอาบัติ มี ๖ ประเภท^{๕๕} (๑) ภิกษุผู้สำคัญว่าได้บรรลุ (๒) ภิกษุผู้ไม่มีความประสงค์จะกล่าววอด (๓) ภิกษุวิกลจริต (๔) ภิกษุผู้มีจิตฟุ้งซ่าน (๕) ภิกษุกระสับกระส่ายเพราะเวทนา (๖) ภิกษุผู้เป็นต้นบัญญัติ

๕) ภิกษุบอกสติปัฏฐานที่มีจริงแก่อนุสัมบันต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๕๖} ภิกษุบอกสติปัฏฐานที่มีจริงแก่อนุสัมบันต้องอาบัติปาจิตตีย์ อยู่ในมุสาวรรค สิกขาบทที่ ๘ ซึ่งแสดงไว้ว่าภิกษุบอกอุตตริมนุสสธรรมที่มีจริงแก่อนุสัมบันต้องอาบัติปาจิตตีย์ (สติปัฏฐานมีความหมายเป็นอุตตริมนุสส

^{๕๒} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒๑๕/๑๔๔, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๑๕/๒๐๓.

^{๕๓} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒๒๐-๒๒๑/๑๔๕-๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๒๐-๒๒๑/๒๐๘-๒๑๐.

^{๕๔} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒๒๓/๑๕๔, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๒๓/๒๑๓.

^{๕๕} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖/๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖/๒๑๐.

^{๕๖} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๖๙-๗๑/๑๔๓-๑๔๔, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๙-๗๑/๒๕๕-๒๕๘.

ธรรม) ส่วนคำว่า “อนุปสัมบัน” หมายถึงคนที่ไม่ใช่ทั้งภิกษุและภิกษุณี นั้นหมายถึงว่า ถ้าบอกลัทธิฐานที่มีจริงแก่ภิกษุและภิกษุณีย่อมไม่เป็นการล่วงละเมิดสิกขาบทนี้ ภิกษุที่ไม่ต้องอาบัติ คือ ภิกษุบอกอุตตริมนุสสรธรรมที่มีจริงแก่อนุปสัมบัน และภิกษุต้นบัญญัติ คำว่า ปาจิตตีย์ แปลว่า ทำ กุศลจิตกล่าวคือกุศลธรรมของผู้จงใจต้องอาบัติให้ตกไป โดยสรุปก็คือทำจิตให้ตกไป และจิตที่ตกไป นั้น ย่อมพลาดจากอริยมรรค หรือทำอริยมรรคให้เสียไป และปาจิตตีย์นี้เป็นเหตุให้จิตลุ่มหลง เป็นชื่อ อาบัติ หมายถึงอาบัติปาจิตตีย์ซึ่งเป็นลหุกาบัติ คือ อาบัติเบา และเป็นเสตกิจฉา ยังพอแก้ไขได้ เมื่อ ภิกษุต้องเข้าแล้ว สามารถพ้นได้ด้วยการแสดงอาบัติต่อหน้าสงฆ์ คณะ หรือบุคคลก็ได้ เป็นชื่อ บทบัญญัติ ๙๒ สิกขาบท มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สุทธิกปาจิตตีย์ แปลว่า ปาจิตตีย์ล้วน^{๕๗}

ข) สติปัฏฐานในฐานะเป็นหลักธรรมคำสอน

ในพระวินัยปิฎกเล่ม ๑ คือ มหาวิภังค์ ภาค ๑ มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเป็นมาของการบัญญัติ สิกขาบท^{๕๘} ในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่าด้วยการพรากกายมนุษย์ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแสดงอสุภกถา ของพระพุทธเจ้า ที่ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุภกัมมัฏฐาน^{๕๙} ทรงสรรเสริญคุณแห่งการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน ทรงพรรณนาคุณอสุภสมาบัติเนื่อง ๆ โดยอนนกะปริยายแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อหมู่ภิกษุนำไปปฏิบัติแล้ว เกิด การ อึดอัด ระอา เกลียดชังร่างกายของตน จึงปลงชีวิตตนเองบ้าง วานกันและกันให้ปลงชีวิตบ้าง บาง เหล่าก็เข้าไปหาภิกษุสงฆ์สมณคฤหัสถ์ ให้ปลงชีวิตตนโดยให้ค่าจ้างเป็น บาท ร จีวร ภิกษุสงฆ์สมณคฤหัสถ์ ได้ปลงชีวิตภิกษุเสียวันละ ๑ รูปบ้าง ๒ รูปบ้าง ๓ รูปบ้าง ๔ รูปบ้าง ๕ รูปบ้าง ๖ รูปบ้าง ๗ รูปบ้าง ๘ รูป บ้าง ๙ รูปบ้าง ๑๐ รูปบ้าง ๒๐ รูปบ้าง ๓๐ รูปบ้าง ๔๐ รูปบ้าง ๕๐ รูปบ้าง ๖๐ รูปบ้าง จนพระภิกษุเหลือ น้อยลง เป็นสาเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานในชื่อของอานาปานสติสมาธิ (เพื่อแก้ความเหิน พิศของผู้เจริญอสุภกัมมัฏฐาน) มีใจความว่า^{๖๐} ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ในที่เจริญแล้วทำให้มาก แล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลให้ อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบ

^{๕๗} วิมหา. (ไทย) ๒/[๑๖].

^{๕๘} วิมหา. (ไทย) ๑/[๑๒].

^{๕๙} อสุภกรรมฐาน [อสุภกัมมัฏฐาน] หมายถึง ฐานที่กำหนดสภาพที่ไม่งาม, พิจารณาร่างกายของตน และผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม หมายถึงฐานที่กำหนดชกาศในสภาพต่าง ๆ เป็นอารมณ์, อ้าใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓๒-๓๓๓.

^{๖๐} วิมหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๗, วิมหา. (ไทย) ๑/๑๖๕-๑๖๗/๑๓๘.

ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุขและทำ อกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรายกันไป สงบไป โดยเร็ว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ได้แก่ ๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว ๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ๓) สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า ๔) สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า ๕) สำเนียงว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจเข้า ๖) สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า ๗) สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า ๘) สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า ๙) สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า ๑๐) สำเนียงว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก สำเนียงว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า ๑๑) สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า ๑๒) สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า ๑๓) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า ๑๔) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า ๑๕) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า และ ๑๖) สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า

หลังจากแสดงอานาปานสติสมาธิแล้ว พระพุทธเจ้าสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ ทรงสอบถามภิกษุทั้งหลายว่า^{๖๑} “ภิกษุทั้งหลาย ทราบว่า ภิกษุทั้งหลายฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้กันและกันให้ฆ่าบ้าง บางกลุ่มพากันเข้าไปหาตาเถรมิคลัณทิกะ บอกว่า “ขอโอกาสหน่อยเถิด ท่านช่วยฆ่าพวกอาตมาที่เถิด บาตรและจีวรนี้จักเป็นของท่าน” จริงหรือ” ภิกษุทั้งหลายทูลรับว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าพุทธเจ้า ทรงดำนิว่า “ภิกษุทั้งหลาย การกระทำของภิกษุเหล่านั้น ไม่สมควร ไม่คล้อยตาม ไม่เหมาะสม ไม่ใช่กิจของสมณะ ใช้ไม่ได้ ไม่ควรทำ โฉนภิกษุเหล่านั้น จึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้กันและกันให้ฆ่าบ้าง บางกลุ่มพากันเข้าไปหาตาเถรมิคลัณทิกะบอกว่า “ขอโอกาสหน่อยเถิด ท่านช่วยฆ่าพวกอาตมาที่เถิด บาตรและจีวรนี้จักเป็นของท่าน” บ้างเล่า ภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่างนี้ มิได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส...” แล้วจึงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงดังนี้ ก็ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต หรือแสวงหาศัสตราอันจะพรากกายมนุษย์นั้น แม้ภิกษุนี้ก็เป็นปาราชิก หาสิ่งวาสนได้

^{๖๑} วิ.มहा. (บาลี) ๑/๑๖๖/๙๗, วิ.มहा. (ไทย) ๑/๑๖๖/๑๓๘-๑๓๙.

สรุปได้ว่า สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ (ก) สติปัฏฐานในฐานะพุทธบัญญัติ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในฐานะที่เป็นหลักธรรมหนึ่งในองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ๓๗ ประการ (โพธิปักขิยธรรม) (ข) สติปัฏฐานในฐานะหลักธรรมคำสอน มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเป็นมาของการบัญญัติสิกขาบท ในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่าด้วยการพรากกายมนุษย์

๒.๒.๓ สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก

สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎกมีหลายลักษณะ ที่ทรงแสดงในรูปแบบของการปฏิบัติ กัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ดังนี้ (๑) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ และ (๒) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัฏฐานอื่น ซึ่งอธิบายดังต่อไปนี้

ก) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ

สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ หมายถึง พระสูตรที่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง ได้แก่

๑) มหาสติปัฏฐานสูตร^{๖๒} แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ โดยทรงปรารภพุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมินิกมว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้งภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติตามได้ถูกต้อง โดยเนื้อหาของพระสูตรนี้อย่างสมบูรณ์ เพราะเป็นที่รวมสาระสำคัญด้านหลักการและวิธีปฏิบัติของสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เต็มรูปแบบ เรียกว่า สูตรใหญ่^{๖๓}

๒) สติปัฏฐานสูตร^{๖๔} ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ มีประเด็นที่น่าสนใจก็คือ^{๖๕} สติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้มีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกาย มหาวรรค แต่รรถกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป กล่าวคือ เรียกชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่าสติปัฏฐานสูตร เรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่ามหาสติปัฏฐานสูตร^{๖๖}

^{๖๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/[๕๖]- [๕๗].

^{๖๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๓๗-๔๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/[๔๒].

^{๖๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๗๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๓, ที.ม. (ไทย) /[๕๗].

๓) สติปัฏฐานสังยุต^{๖๗} แปลว่า ประมวลเรื่องสติปัฏฐาน หมายถึง ประมวลพระสูตรที่เกี่ยวกับ สติปัฏฐาน ๔ มีทั้งหมด ๑๐๔ สูตร จัดแบ่งเป็นวรรคได้ ๑๐ วรรค แต่ละวรรคมีจำนวนพระสูตร ๑๐ สูตร บ้าง ๑๒ สูตรบ้าง สติปัฏฐานสังยุต ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ คือ สังยุตตนิกาย มหาวรรค และเพื่อ เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องสติปัฏฐาน ให้เกิดองค์ความรู้หลากหลาย ผู้วิจัยจึงนำเสนอสาระสังเขปของ พระสูตรในสติปัฏฐานสังยุต ดังต่อไปนี้^{๖๘}

๓.๑) อัมพปาลีวรรค^{๖๙} แปลว่า หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน ชื่อวรรคตั้ง ตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ได้แก่

๓.๑.๑) อัมพปาลีสสูตร^{๗๐} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน คือ พระพุทธเจ้าทรง ตรัสกับภิกษุทั้งหลายขณะที่ประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวันว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นทางเดียวที่จะทำให้ สัตว์พ้นจากทุกข์ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นจิตใน จิต (๔) ธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

๓.๑.๒) สติสูตร^{๗๑} ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงชักชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมี สติสัมปชัญญะและทรงอธิบายลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

๓.๑.๓) ภิกขุสูตร^{๗๒} ว่าด้วยภิกษุ คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดง ธรรมโดยย่อ เพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำความเห็น ให้ตรงแล้วเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็จะเจริญในกุศลธรรม ไม่มีความเสื่อมเลย

๓.๑.๔) สาลสูตร^{๗๓} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาลาว่า ควร ชักชวนภิกษุที่บวชใหม่ให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพราะแม้แต่ภิกษุที่เป็นเสขะ (ผู้กำลังศึกษา) ยังไม่ บรรลุอรหัต และภิกษุที่เป็นพระอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ก็เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เช่นกัน

๓.๑.๕) อุกุสลราสีสูตร^{๗๔} ว่าด้วยกองอกุศล ซึ่งหมายรวมถึงกองกุศลด้วยกองอกุศล คือ นิวรณ์ ๕ ประการ ส่วนกองกุศลคือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

^{๖๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๗-๔๗๐/๑๒๓-๑๖๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๔๗๐/๒๑๐-๒๘๑.

^{๖๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/[๓๖]-[๔๔].

^{๖๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๗-๓๗๖/๑๒๓-๑๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๓๗๖/๒๑๐-๒๒๘.

^{๗๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๗/๑๒๓-๑๒๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๗๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๘/๑๒๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒.

^{๗๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๖๘/๑๒๕-๑๒๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๒-๒๑๔.

^{๗๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๐/๑๒๖-๑๒๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๒๑๕.

^{๗๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๑/๑๒๗-๑๒๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๑/๒๑๖.

๓.๑.๖) สกุนคัมภีร์^{๗๕} ว่าด้วยเหยี่ยว คือ ทรงยกเรื่องอดีตขึ้นแสดงว่า นกมูลไถเที่ยวหากินนอกถิ่นจึงถูกเหยี่ยวจับได้ แล้วทรงแสดงสอนภิกษุว่า แต่พอเที่ยวหากินในถิ่นของตน เหยี่ยวก็ไม่สามารถจับได้ ไม่ควรเที่ยวไปในแดนอื่น ซึ่งทรงหมายถึงกามคุณ ๕ ประการ เพราะจะทำให้มาร ได้ช่อง แต่ให้เที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาตน ซึ่งทรงหมายถึงสติปัญฐาน ๔ ประการ มารจึงจะไม่ได้ช่อง

๓.๑.๗) มกกสูตร^{๗๖} ว่าด้วยลิงติดตัง มีเนื้อหาเหมือนสกุนคัมภีร์ แต่ในพระสูตรนี้ ทรงยกเรื่องลิงติดตังขึ้นแสดงว่า พวกลิงที่ฉลาดเห็นดั่งที่เขาดักไว้ก็จะหลีกห่างไกล ส่วนลิงที่โง่เขลาติด แล้วเอามือจับดู มือจึงติดที่ตังนั้น มันคิดจะดึงมือออก จึงเอามืออีกข้างจับ ก็ติดตังอีก เอาเท้าข้างหนึ่งยัน ก็ติดอีก เอาเท้าอีกข้างยันก็ติดอีก มันจึงเอปากกัดปากก็ติดตังอีกในที่สุดก็นอนถอนใจ ถึงความพินาศ และถูกนายพรานจับได้

๓.๑.๘) สุทสูตร^{๗๗} ว่าด้วยอุปมาด้วยพ่อครัว คือ ทรงแสดงธรรมด้วย อุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้โง่เขลา ไม่ฉลาดเยียบแหลม ไม่กำหนดนิमितแห่งจิตตน จิตไม่ตั้งมั่น ละความเศร้าหมองไม่ได้ ถึงจะ พิจารณาสติปัญฐาน ๔ ประการ ก็ไม่ได้รับธรรมที่ทำให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบันและไม่ได้สติสัมปชัญญะ เหมือน พ่อครัวผู้โง่เขลา ไม่รู้จักสังเกตว่าอาหารชนิดไหนที่พระราชทานหรือมหาอำมาตย์โปรด ก็ไม่ได้รับค่าจ้างหรือ รางวัล

๓.๑.๙) คิลานสูตร^{๗๘} ว่าด้วยพระพุทธเจ้าทรงประชวร คือ พระพุทธเจ้าทรงประชวร อย่างหนัก พระอานนท์เห็นแล้วกราบทูลว่า รู้สึกหนักใจแต่มาเบาใจอยู่ว่า พระองค์ยังไม่ตรัสพระพุทธพจน์ อย่างใดอย่างหนึ่งกับภิกษุสงฆ์ก็คงจักไม่ปรินิพพานเป็นแน่ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ไม่ควรหวังอะไรใน พระองค์ เพราะทรงแสดงธรรมไว้มั่นแล้วและทรงสอนให้มิตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการเจริญ สติปัญฐาน ๔ ประการ

๓.๑.๑๐) ภิกขุปัฏฐกสูตร^{๗๙} ว่าด้วยการสนทนาธรรมในสำนักภิกษุณี คือ พระ อานนท์เข้าไปยังสำนักภิกษุณี พวกภิกษุณีเข้าไปสนทนากับท่านว่า ภิกษุณีหลายรูปตั้งใจเจริญสติปัญฐาน ๔ ประการ จึงรู้คุณวิเศษอันยิ่งยงอันเพิ่มขึ้นจากคุณวิเศษที่เคยมีอยู่ พระอานนท์ยอมรับแล้วนำเรื่องนั้น ไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า เป็นอย่างนั้นจริง แล้วทรงแสดงสติปัญฐาน ๔ ประการ

^{๗๕} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๒/๑๒๘-๑๒๙, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๒/๒๑๗-๒๑๘.

^{๗๖} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๓/๑๒๙-๑๓๐, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๓/๒๑๘-๒๒๐.

^{๗๗} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๔/๑๓๐-๑๓๒, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๔/๒๒๐-๒๒๒.

^{๗๘} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๕/๑๓๒-๑๓๔, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔.

^{๗๙} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๖/๑๓๔-๑๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๕/๒๒๔-๒๒๘.

๓.๒) นาลันทวรรค^{๕๐} แปลว่า หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เมืองนาลันทา ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๒ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ได้แก่

๓.๒.๑) มหาปุริสสูตร^{๕๑} ว่าด้วยมหาบุรุษ คือ พระสารีบุตรทูลถามถึงเหตุที่เรียกว่ามหาบุรุษ พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า ผู้มีจิตหลุดพ้น เรียกว่า มหาบุรุษ ผู้มีจิตยังไม่หลุดพ้นไม่เรียกว่ามหาบุรุษ แล้วทรงอธิบายว่าผู้มีจิตหลุดพ้น คือ ผู้พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๓.๒.๒) นาลันทสูตร^{๕๒} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เมืองนาลันทา คือ พระพุทธเจ้าขณะที่ประทับอยู่ในเขตเมืองนาลันทา พระสารีบุตรเข้าไปกราบทูลถึงความเสื่อมใสของตนในพระพุทธเจ้าว่าไม่มีสมณะหรือพราหมณ์อื่นที่มีปัญญาในทางสัมโพธิญาณยิ่งกว่าพระพุทธเจ้าทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงตรัสถามว่าที่กล่าวเช่นนั้นเพราะอาศัยความเสื่อมใสในพระองค์เท่านั้นหรือ หรือว่ามีเจตปริยญาณในพระพุทธเจ้าทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน เมื่อพระสารีบุตรทูลตอบว่า ท่านไม่มีเจตปริยญาณในเรื่องนี้ จึงทรงตรัสถามถึงเหตุผล พระสารีบุตรทูลตอบว่า ท่านรู้ด้วยวิธีการอนุมานว่าพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน ล้วนทรงละนิวรณ์ ๕ ประการ ตั้งพระทัยไว้ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ และเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ จึงได้ตรัสรู้สัมโพธิญาณเหมือนกัน

๓.๒.๓) จุนทสูตร^{๕๓} ว่าด้วยจุนทสมณทูต คือ ท่านจุนทะ สมณทูตผู้เป็นน้องชายคนเล็กของพระสารีบุตร เข้าไปบอกกล่าวการปรินิพพานของพระสารีบุตรแก่พระอานนท์ พระอานนท์จึงนำเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลข่าวการปรินิพพานนั้นพร้อมกับแสดงความรู้สึกของตน พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสอนให้มิตนเป็นที่พึ่งมีธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๓.๒.๔) อุกกเจลสูตร^{๕๔} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อุกกเจลนิคม คือ พระพุทธเจ้าขณะที่ประทับอยู่เขตอุกกเจลนิคม ตรัสปรารภถึงการปรินิพพานของพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะซึ่งเป็นคู่อัครสาวก แล้วทรงสอนให้ภิกษุมิตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่งด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๓.๒.๕) พาหิยสูตร^{๕๕} ว่าด้วยพระพาหิยะ คือท่านพระพาหิยะทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกไปอยู่คนเดียว ทรงตรัสสอนเหมือนในภิกขุสูตร และอัมพปาลีวันสูตร

^{๕๐} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๗-๓๘๖/๑๓๗-๑๔๘, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๗-๓๘๖/๒๒๙-๒๔๔.

^{๕๑} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๗/๑๓๗-๑๓๘, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๒๒๙-๒๓๐.

^{๕๒} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๘/๑๓๘-๑๔๐, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๘/๒๒๙-๒๓๐-๒๓๒.

^{๕๓} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๗๙/๑๔๐-๑๔๒, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๙/๒๓๒-๒๓๔.

^{๕๔} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๘๐/๑๔๒-๑๔๓, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๘๐/๒๓๔-๒๓๖.

^{๕๕} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๓๘๑/๑๔๓-๑๔๔, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๘๑/๒๓๖-๒๓๗.

๓.๒.๖) อุตติยสูตร^{๘๖} ว่าด้วยพระอุตติยะ คือ ท่านพระอุตติยะทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกไปอยู่คนเดียว ตรัสสอนเหมือนในภิกขุสูตร และอัมพปาลีวันสูตร

๓.๒.๗) อริยสูตร^{๘๗} ว่าด้วยธรรมที่เป็นอริยะ คือ ทรงแสดงว่าสติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นอริยะ (ประเสริฐ) เป็นนियยานิกรรม นำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบ

๓.๒.๘) พรหมสูตร^{๘๘} ว่าด้วยท้าวสหัมบดีพรหม คือ พระพุทธเจ้าทรงเกิดความรำพึงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ท้าวสหัมบดีพรหมทราบความรำพึงของพระองค์จึงหายตัวจากพรหมโลกมากราบทูลว่าเรื่องนี้เป็นอยางนั้นจริงแล้วกล่าวคาถาชมเชยพระพุทธเจ้า

๓.๒.๙) เสทกสูตร^{๘๙} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เสทกนิคม คือ พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ที่เสทกนิคม ตรัสชวนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อเป็นการรักษาตนและรักษาผู้อื่น เหมือนอาจารย์กับศิษย์ซึ่งเป็นนักไต่ราว ขึ้นไต่ราวไม้ไผ่ ต้องรักษาซึ่งกันและกัน จึงจะไต่ราวได้

๓.๒.๑๐) ขนปทกัลยาณีสสูตร^{๙๐} ว่าด้วยนางงามในชนบท คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญกายคติ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ประคับประคองให้ดีเหมือนบุรุษผู้รักตัวกลัวตายประคองภาชนะน้ำมันซึ่งเต็มเปี่ยมมิให้หกผ่านไประหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบทหรือแคว้นโดยมีบุรุษเงือกดาบกำซับอยู่ด้านหลัง

๓.๓) สิลัทธิติวรรค^{๙๑} แปลว่า หมวดว่าด้วยความดำรงอยู่แห่งศีล ชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑-๒ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ได้แก่

๓.๓.๑) สิลสูตร^{๙๒} ว่าด้วยศีลเป็นกุศล คือ พระภัทเทสถามพระอานนท์ว่า พระพุทธเจ้าตรัสศีลที่เป็นกุศลไว้เพื่ออะไร พระอานนท์ตอบว่า เพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๓.๓.๒) จิรัญฐิติสูตร^{๙๓} ว่าด้วยความดำรงอยู่ได้นานแห่งพระสัทธรรม คือ พระภัทเทสถามพระอานนท์ถึงเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่นานและเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้นาน พระอานนท์ตอบว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้ไม่นาน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ตั้งอยู่ได้นาน

^{๘๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๒/๑๔๔-๑๔๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๒/๒๓๗-๒๓๙.

^{๘๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๓/๑๔๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๓/๒๓๙.

^{๘๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๔/๑๔๕-๑๔๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๔/๒๔๐-๒๔๑.

^{๘๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๕/๑๔๖-๑๔๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๑-๒๔๒.

^{๙๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๖/๑๔๗-๑๔๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๖/๒๔๓-๒๔๔.

^{๙๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๗-๓๘๘/๑๔๘-๑๔๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๗-๓๘๘/๒๔๕-๒๔๖.

^{๙๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๗/๑๔๘-๑๔๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๗/๒๔๕-๒๔๖.

^{๙๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๘/๑๔๙-๑๕๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๘/๒๔๖-๒๔๗.

๓.๓.๓) ปรีหานสูตร^{๙๔} ว่าด้วยความเสื่อมแห่งพระสัทธรรม คือ พระภิกษุทักขณพระ
อานนท์ถึงเหตุปัจจัยทำให้พระสัทธรรมเสื่อม และเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อม พระอานนท์ตอบว่า
เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการพระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้ไม่นาน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ
ก็ตั้งอยู่ได้นาน

๓.๓.๔) สุทสุตตร^{๙๕} ว่าด้วยสติปัฏฐานล้วน คือ ทรงแสดงแต่เพียงหัวข้อสติปัฏฐาน ๔
ประการโดยไม่ทรงอธิบายขยายความ

๓.๓.๕) อัญญตรพราหมณสูตร^{๙๖} ว่าด้วยพราหมณ์คนหนึ่งทูลถามปัญหา คือ
พราหมณ์คนหนึ่งเข้าไปทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า มีเนื้อหาเหมือนจิรวัณฐิตสูตร

๓.๓.๖) ปเทสสูตร^{๙๗} ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานบางข้อ คือ พระสารีบุตรถามพระ
อนรุทธะถึงเหตุที่เรียกว่า พระเสขะ พระอนรุทธะตอบว่า เพราะได้เจริญสติปัฏฐานเป็นบางข้อ จึงเป็นพระ
เสขะ

๓.๓.๗) สมัตตสูตร^{๙๘} ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานครบบริบูรณ์ คือ พระสารีบุตรถาม
ท่านพระอนรุทธะถึงเหตุที่เรียกว่า พระอเสขะ พระอนรุทธะตอบว่า เพราะได้เจริญสติปัฏฐานเป็นบางข้อ
จึงเป็นพระอเสขะ

๓.๓.๘) โลกสูตร^{๙๙} ว่าด้วยผู้รู้โลก คือ พระสารีบุตรถามถึงธรรมที่ทำให้พระอนรุทธะมี
อภิญญามาก พระอนรุทธะตอบว่า เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๓.๓.๙) สิริวัฑฒสูตร^{๑๐๐} ว่าด้วยสิริวัฑฒคหบดี คือ สิริวัฑฒคหบดีป่วยหนัก จึงให้คน
ไปกราบอาราธนาพระอานนท์ พระอานนท์จึงมาแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ ให้ฟัง

๓.๓.๑๐) มานพินนสูตร^{๑๐๑} ว่าด้วยมานพินนคหบดี มีลักษณะเนื้อหาคล้ายสิริวัฑฒสูตร

๓.๔) อนนุสสุตวรรค^{๑๐๒} แปลว่า หมวดธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อน ชื่อวรรคตั้งตามชื่อ
พระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

^{๙๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๙/๑๕๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๙/๒๔๗-๒๔๘.

^{๙๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๐/๑๕๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๐/๒๔๘-๒๔๙.

^{๙๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๑/๑๕๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๑/๒๔๙-๒๕๐.

^{๙๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๒/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๒/๒๕๐-๒๕๑.

^{๙๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๓/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๓/๒๕๑.

^{๙๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๔/๑๕๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๔/๒๕๒.

^{๑๐๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๕/๑๕๓-๑๕๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๕/๒๕๒-๒๕๓.

^{๑๐๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๖/๑๕๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๖/๒๕๔.

^{๑๐๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๗-๔๐๖/๑๕๕-๑๖๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๗-๔๐๖/๒๕๕-๒๖๓.

๓.๔.๑) อนนุสสุตสูตร^{๑๐๓} ว่าด้วยธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อน คือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา และแสงสว่างเกิดขึ้นแก่พระองค์ในธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อนว่า นี่คือสติปัฏฐาน สติปัฏฐานควรเจริญ พระองค์ได้เจริญแล้ว

๓.๔.๒) วิราคสูตร^{๑๐๔} ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อคลายความกำหนัด คือ ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดจนถึงนิพพาน

๓.๔.๓) วิริยสูตร^{๑๐๕} ว่าด้วยธรรมที่บุคคลพลาด คือ ทรงแสดงว่าผู้พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

๓.๔.๔) ภาวิตสูตร^{๑๐๖} ว่าด้วยผู้เจริญสติปัฏฐาน คือ ทรงแสดงว่าผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่า ปรารภสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

๓.๔.๕) สติสูตร^{๑๐๗} ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ ทรงชักชวนให้ภิกษุทั้งหลายอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ และทรงอธิบายลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

๓.๔.๖) อัญญาสูตร^{๑๐๘} ว่าด้วยเหตุให้บรรลุอรหัตตผล คือ ทรงแสดงว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จะได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผล หรือเป็นพระอนาคามี

๓.๔.๗) ฉันทสูตร^{๑๐๙} ว่าด้วยผู้ละฉันทะ คือ ทรงแสดงว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมละฉันทะ (ความพอใจ) ในกาย เวทนา จิต และธรรมได้

๓.๔.๘) ปริยญาตสูตร^{๑๑๐} ว่าด้วยผู้กำหนดรู้สติปัฏฐาน คือ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ จึงจะกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมได้

๓.๔.๙) ภาวนาสูตร^{๑๑๑} ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน คือ ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการแก่ภิกษุทั้งหลาย

^{๑๐๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๗/๑๕๕-๑๕๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๗/๒๕๕-๒๕๖.

^{๑๐๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๘/๑๕๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๘/๒๕๖-๒๕๗.

^{๑๐๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๙๙/๑๕๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๙/๒๕๗.

^{๑๐๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๐/๑๕๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๐/๒๕๘.

^{๑๐๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๑/๑๕๗-๑๕๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘-๒๕๙.

^{๑๐๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๒/๑๕๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๒/๒๕๙-๒๖๐.

^{๑๐๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๓/๑๕๘-๑๕๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๓/๒๖๐-๒๖๑.

^{๑๑๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๔/๑๕๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๔/๒๖๑.

^{๑๑๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๕/๑๕๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

๓.๔.๑๐) วิงศ์สูตร^{๑๑๒} ว่าด้วยการจำแนกสติปัฏฐาน คือ ทรงจำแนกสติปัฏฐาน ๔ ประการ และทรงอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พร้อมกับปฏิบัติที่ทำให้การเจริญสติปัฏฐานสำเร็จ ปฏิปทานั้นหมายถึงอริยมรรคมีองค์ ๘

๓.๕) อมตวรรค^{๑๑๓} แปลว่า หมวดว่าด้วยอมตะ ซึ่งวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสังเขปดังนี้

๓.๕.๑) อมตสูตร^{๑๑๔} ว่าด้วยอมตะ คือ พระพุทธเจ้าทรงชักชวนให้ภิกษุทั้งหลาย ตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งจะทำให้บรรลุอมตะ (นิพพาน) ได้

๓.๕.๒) สมุทยสูตร^{๑๑๕} ว่าด้วยความเกิดแห่งสติปัฏฐาน คือ ทรงแสดงความเกิดและความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรมซึ่งเป็นฐานแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เช่น กายเกิดเพราะอาหารเกิด กายดับเพราะอาหารดับ

๓.๕.๓) มรรคสูตร^{๑๑๖} ว่าด้วยทางเดียว คือ ทรงตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า พระองค์ทรงเกิดความรำพึงว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นสิ่งที่เดียวที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ท้าวสหมันตีพรหมทราบความรำพึงของพระองค์จึงหายตัวจากพรหมโลกมากราบทูลว่าเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นจริงแล้ว กล่าวคาถาชมเชยพระพุทธเจ้า

๓.๕.๔) สติสูตร^{๑๑๗} ว่าด้วยผู้มีสติ มีเนื้อหาเหมือนสติสูตรในอนนุสสุตวรรค ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงสติอย่างเดียว ไม่มีสัมปชัญญะ

๓.๕.๕) กุสลราสีสูตร^{๑๑๘} ว่าด้วยกองกุศล มีเนื้อหาคล้ายอกุศลราสีสูตรในอัมพปาลิวรรค ต่างแต่พระสูตรนี้ทรงแสดงกองกุศลอย่างเดียว ไม่ทรงแสดงกองอกุศล

๓.๕.๖) ปาติโมกขสังวรสูตร^{๑๑๙} ว่าด้วยปาติโมกขสังวร คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นให้สำรวมด้วยปาฏิโมกขสังวร

^{๑๑๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๖/๑๖๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/๒๖๒-๒๖๓.

^{๑๑๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖/๑๖๑-๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๗-๔๑๖/๒๖๕-๒๔๗.

^{๑๑๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๗/๑๖๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๗/๒๖๕.

^{๑๑๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๘/๑๖๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๘/๒๖๕-๒๖๖.

^{๑๑๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๐๘/๑๖๑-๑๖๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๘/๒๖๖-๒๖๗.

^{๑๑๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๐/๑๖๒-๑๖๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๐/๒๖๘.

^{๑๑๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๑/๑๖๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๑/๒๖๘-๒๖๙.

^{๑๑๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๒/๑๖๓-๑๖๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๒/๒๖๙-๒๗๐.

๓.๕.๗) ทุจจริตสูตร^{๑๒๐} ว่าด้วยการละทุจจริต คือ ภิกษุรูปหนึ่งทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อเพื่อหลีกออกไปอยู่คนเดียว พระองค์ทรงสอนว่าเบื้องต้นให้ ละกายทุจจริต วจีทุจจริต และมโนทุจจริต แล้วเจริญกายสุจจริต วจีสุจจริต และมโนสุจจริต

๓.๕.๘) มิตตสูตร^{๑๒๑} ว่าด้วยการชักชวนมิตรให้เจริญสติปัฏฐาน คือ ทรงแนะนำว่า ภิกษุควรชักชวนคนที่ครองอนุเคราะห์ มิตร อำมาตย์ ญาติ และสาโลหิตให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

๓.๕.๙) เวทนาสูตร^{๑๒๒} ว่าด้วยเวทนา คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ

๓.๕.๑๐) อาสวสูตร^{๑๒๓} ว่าด้วยอาสวะ คือ ทรงสอนให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อละอาสวะ ๓ ประการ

๓.๖) คังคาเปยยาลวรรค^{๑๒๔} แปลว่า หมวดว่าด้วยคังคาเปยยาล หมายถึง หมวดพระสูตรว่าด้วยเรื่องแม่น้ำ คือ พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยอุปัมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน เหมือนแม่น้ำ ๕ สาย ไหลไปสู่ทิศปราจีน คือ แม่น้ำคังคา แม่น้ำยมุนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภูและแม่น้ำมही ชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้มี ๑๒ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสังเขป ได้แก่

๓.๖.๑) ปฐมปราจีนนินนสูตร^{๑๒๕} ว่าด้วยอุปัมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีน สูตรที่ ๑ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่นิพพานเหมือนแม่น้ำคังคาไหลไปสู่ทิศปราจีน สติปัฏฐาน ๔ ประการในพระสูตรนี้ หมายถึง สติปัฏฐาน ๔ ประการ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๓.๖.๒-๓.๖.๕) ทุติยาธิปาจีนนินนสูตรตจตุกกะ^{๑๒๖} ว่าด้วยพระสูตร ๔ สูตร มีทุติยาธิปาจีนนินนสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจีนนินนสูตร ต่างแต่ในที่นี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำ ๔ สาย ขึ้นแสดงในแต่ละสูตร คือ แม่น้ำยมุนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภู และแม่น้ำมहीตามลำดับ

^{๑๒๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๓/๑๖๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๓/๒๗๐-๒๗๑.

^{๑๒๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๔/๑๖๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๔/๒๗๑-๒๗๒.

^{๑๒๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๕/๑๖๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๕/๒๗๒-๒๗๓.

^{๑๒๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๖/๑๖๕-๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๖/๒๗๓-๒๗๔.

^{๑๒๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๗-๔๒๘/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๗-๔๒๘/๒๗๕.

^{๑๒๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๗/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๗/๒๗๕.

^{๑๒๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๑๘-๔๒๑/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๘-๔๒๑/๒๗๕.

๓.๖.๖) ฌฎฐปาจันนินนสูตร^{๑๒๗} ว่าด้วยอุปมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีน สูตรที่ ๖ มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจันนินนสูตร ในวรรคนี้ต่างแต่ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำทั้ง ๕ สายขึ้นแสดง

๓.๖.๗) ปฐมสมุททนินนสูตร^{๑๒๘} ว่าด้วยอุปมาด้วยแม่น้ำไหลไปสู่สมุทร สูตรที่ ๑ มีเนื้อหาเหมือนปฐมปาจันนินนสูตรในวรรคนี้ ต่างแต่ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำคงคาไหลไปสู่สมุทรขึ้นแสดง

๓.๖.๘-๓.๖.๑๒) ทุติยาทิสุมุททนินนสูตรตปฏยกะ^{๑๒๙} ว่าด้วยพระสูตร ๕ สูตร มีทุติยสมุททนินนสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนพระสูตรที่ ๒-๕ ในวรรคนี้ (ข้อ ๓.๖.๒-๓.๖.๕) ต่างแต่ในที่นี้พระพุทธเจ้าทรงยกแม่น้ำเหล่านั้นที่ไหลไปสู่สมุทรขึ้นแสดง

๓.๗) อัปมาทวรรค^{๑๓๐} แปลว่า หมวดว่าด้วยความไม่ประมาท ชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรทั้ง ๑๐ สูตร ในวรรคนี้ แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญดังนี้

๓.๗.๑) ตถาคตสูตร^{๑๓๑} ว่าด้วยตถาคตเป็นเลิศ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหมด เหมือนพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเลิศกว่าสัตว์ทุกชนิด เพราะความไม่ประมาททำให้เจริญสติปัญญา ๔ ประการได้

๓.๗.๒) ปทสูตร^{๑๓๒} ว่าด้วยอุปมาด้วยรอยเท้าสัตว์ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหมด เหมือนรอยเท้าช้างใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทุกชนิดที่เหยียบอยู่บนแผ่นดิน เพราะความไม่ประมาททำให้เจริญสติปัญญา ๔ ประการได้

๓.๗.๓-๓.๗.๗) ฎฎาติสูตรตปฏยกะ^{๑๓๓} ว่าด้วยพระสูตร ๕ สูตร มีฎฎสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนตถาคตสูตรต่างแต่ในที่นี้ทรงแสดงเปรียบเทียบความไม่ประมาทกับยอดเรือน กฤษณา จันทรแดง ดอกมะลิ และพระเจ้าจักรพรรดิ อย่างละ ๑ สูตร

๓.๗.๘.-๓.๗.๑๐) จันทิมาทิสุตตติกะ^{๑๓๔} ว่าด้วยจันทิมสูตรเป็นต้น มีเนื้อหาเหมือนตถาคตสูตรต่างแต่ในที่นี้ทรงแสดงเปรียบเทียบความไม่ประมาทกับแสงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และผ้าแคว้นกาสี อย่างละ ๑ สูตร

^{๑๒๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๒/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๒/๒๗๕.

^{๑๒๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๓/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๓/๒๗๕.

^{๑๒๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๔-๔๒๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๔-๔๒๘/๒๗๕.

^{๑๓๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๙-๔๓๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๙-๔๓๘/๒๗๗.

^{๑๓๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๙/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๙/๒๗๗.

^{๑๓๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๐/๒๗๗.

^{๑๓๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๑-๔๓๕/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๑-๔๓๕/๒๗๗.

^{๑๓๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๖-๔๓๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๖-๔๓๘/๒๗๗.

๓.๘) พลกรณียวรรค^{๑๓๕} แปลว่า หมวดว่าด้วยการงานที่พึงทำด้วยกำลัง ชื่อวรรคตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๒ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญสังเขป ได้แก่

๓.๘.๑) พลสูตร^{๑๓๖} ว่าด้วยอุปมาด้วยกำลัง คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้ เหมือนบุคคลต้องอาศัยแผ่นดินจึงจะทำการงานที่พึงทำด้วยกำลังได้

๓.๘.๒) พีชสูตร^{๑๓๗} ว่าด้วยอุปมาด้วยพีช คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้ เหมือนพีชคามและภูตคามต้องอาศัยแผ่นดินจึงเจริญงอกงามได้

๓.๘.๓) นาคสูตร^{๑๓๘} ว่าด้วยอุปมาด้วยนาค คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุต้องอาศัยศีลจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการได้ เหมือนนาคอาศัยขุนเขาหิมพานต์ หนอง บึง แม่น้ำน้อย แม่น้ำใหญ่ และมหาสมุทร จึงจะเจริญเติบโตได้

๓.๘.๔) รุกขสูตร^{๑๓๙} ว่าด้วยอุปมาด้วยต้นไม้ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน เหมือนต้นไม้ที่โน้มไปสู่ ทิศปราจีนเมื่อถูกตัดก็ต้องล้มไปทางทิศนั้น

๓.๘.๕) กุมภสูตร^{๑๔๐} ว่าด้วยอุปมาด้วยหม้อ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมคลายบาปอกุศลธรรมออกอย่างเดียวเหมือนน้ำในหม้อคว่ำ มีแต่ไหลออกอย่างเดียว

๓.๘.๖) สุกสูตร^{๑๔๑} ว่าด้วยอุปมาด้วยเตี๋ย คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า เตี๋ยข้าวที่ตั้งไว้ตรงสามารถตำมือและทำให้เลือดออกได้ ภิกษุก็เหมือนกัน ถ้าตั้งทิฐิและมรรคภาวนาไว้ถูก ก็สามารถทำลายอวิชชาได้ ทำวิชาให้เกิดขึ้นได้และรู้แจ้งนิพพานได้ ในตอนท้ายทรงตรัสว่าวิธีตั้งทิฐิและมรรคภาวนาให้ถูก คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

^{๑๓๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๙-๔๕๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๙-๔๕๐/๒๗๘.

^{๑๓๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๓๙/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓๙/๒๗๘.

^{๑๓๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๐/๒๗๘.

^{๑๓๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๑/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๑/๒๗๘.

^{๑๓๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๒/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๒/๒๗๘.

^{๑๔๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๓/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๓/๒๗๘.

^{๑๔๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๔/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๔/๒๗๘.

๓.๘.๗) อากาสสูตร^{๑๔๒} ว่าด้วยอุปมาด้วยอากาศ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็เป็นเหตุให้ธรรมหลายประการเจริญขึ้นเต็มที่เหมือนลมหลายชนิดที่พัดไปในอากาศ ธรรมหลายประการนั้น คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์

๓.๘.๘-๓.๘.๙) ปฐมเมฆสูตร^{๑๔๓} และทุติยเมฆสูตร ต่างว่าด้วยอุปมาด้วยเมฆฝน แต่มีรายละเอียดต่างกันคือในปฐมเมฆสูตร ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมทำบาปอกุศลธรรมให้สงบราบคาบได้ เหมือนเมฆฝนตกรดฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นให้หายไป ส่วนในทุติยเมฆสูตร ทรงแสดงเปรียบเทียบภิกษุกับลมมรสุมพัดเมฆฝนให้หายไป

๓.๘.๑๐) นาวาสสูตร^{๑๔๔} ว่าด้วยอุปมาด้วยเรือ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมทำให้สังโยชน์สงบราบคาบได้ เหมือนลม แดด และฝนทำให้เชื้อกผูกเรือเปื่อยยุ่ยไปอย่างง่ายดาย

๓.๘.๑๑) อาคันทุกสูตร^{๑๔๕} ว่าด้วยอุปมาด้วยอาคันทุกะ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่าภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการย่อมกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ได้ ธรรมที่ควรละได้ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งได้ เจริญธรรมที่ควรเจริญได้เหมือนคนทุกคนชั้นที่มาจากทิศต่าง ๆ เข้าไปพักในเรือนพักคนเดินทางได้

๓.๘.๑๒) นทีสูตร^{๑๔๖} ว่าด้วยอุปมาด้วยแม่น้ำ คือ ทรงแสดงธรรมด้วยอุปมาโวหารว่า เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการจะลาสิกขามาเป็นคฤหัสถ์เหมือนการทอดแม่น้ำคงคาให้ไหลย้อนกลับไปยังข้างหลัง

๓.๙ เอสนาวรรค^{๑๔๗} แปลว่า หมวดว่าด้วยการแสวงหา ชื่อวรรคตั้งตามชื่อ พระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๑ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ได้แก่

๓.๙.๑) เอสนาสูตร^{๑๔๘} ว่าด้วยการแสวงหา คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการแสวงหา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) การแสวงหากาม (๒) การแสวงหาภพ (๓) การแสวงหาพรหมจรรย์ (มิฉชาติปฏิญญา) และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละการแสวงหาเหล่านั้น

^{๑๔๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๕/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๕/๒๗๘.

^{๑๔๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๖-๔๔๗/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๖-๔๔๗/๒๗๘.

^{๑๔๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๘/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๘/๒๗๘.

^{๑๔๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๔๙/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔๙/๒๗๘.

^{๑๔๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๐/๑๖๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๐/๒๗๘.

^{๑๔๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๑-๔๖๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๑-๔๖๐/๒๗๙.

^{๑๔๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๑/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๑/๒๗๙.

๓.๙.๒) วิชาสูตร^{๑๔๙} ว่าด้วยมานะ คือ ทรงแสดงมานะ (ความถือตัว) ๓ ประการ ได้แก่ (๑) มานะว่าเราเลิศกว่าเขา (๒) มานะว่าเราเสมอเขา (๓) มานะว่าเราด้อยกว่าเขา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละมานะเหล่านั้น

๓.๙.๓) อาสวสูตร^{๑๕๐} ว่าด้วยอาสวะ คือ ทรงแสดงอาสวะ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามาสวะ อาสวะคือกาม (๒) ภวาสวะ อาสวะคือภพ (๓) อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชาและทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอาสวะเหล่านั้น

๓.๙.๔) ภาวสูตร^{๑๕๑} ว่าด้วยภพ คือ ทรงแสดงภพ ๓ ได้แก่ (๑) กามภพ ภพที่เป็นกามาวจร (๒) รูปภพ ภพที่เป็นรูปาวจร (๓) อรูปภพ ภพที่เป็นอรูปาวจร และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละภพเหล่านั้น

๓.๙.๕) ทุกขตาสูอาสวสูตร^{๑๕๒} ว่าด้วยอาสวะคือ ทรงแสดงอาสวะ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามาสวะ อาสวะ คือ กาม (๒) ภวาสวะ อาสวะ คือ ภพ (๓) อวิชชาสวะ อาสวะ คือ อวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอาสวะเหล่านั้น

๓.๙.๖) ขีลสูตร^{๑๕๓} ว่าด้วยกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู คือ ทรงแสดงกิเลสเครื่องตรึงจิต ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละกิเลสเหล่านั้น

๓.๙.๗) มลสูตร^{๑๕๔} ว่าด้วยมลทิน คือ ทรงแสดงมลทิน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละมลทินเหล่านั้น

๓.๙.๘) นิฆสูตร^{๑๕๕} ว่าด้วยทุกข์ คือ ทรงแสดงทุกข์ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) รากะ (๒) โทสะ (๓) โมหะ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละทุกข์เหล่านั้น

^{๑๔๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๒/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๒/๒๗๙.

^{๑๕๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๓/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๓/๒๗๙.

^{๑๕๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๔/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๔/๒๗๙.

^{๑๕๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๕/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๕/๒๗๙.

^{๑๕๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๖/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๖/๒๗๙.

^{๑๕๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๗/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๗/๒๗๙.

^{๑๕๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๘/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๘/๒๗๙.

๓.๙.๙) เวทนาสูตร^{๑๕๖} ว่าด้วยเวทนา คือ ทรงแสดงเวทนา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) สุข เวทนา ความรู้สึกสุข (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ (๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกที่มีสุขมีทุกข์ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละเวทนาเหล่านั้น

๓.๙.๑๐) ตัณหาสูตร^{๑๕๗} ว่าด้วยตัณหา คือ ทรงแสดงตัณหา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม (๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ (๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละตัณหาเหล่านั้น

๓.๙.๑๑) ตสิณสูตร^{๑๕๘} ว่าด้วยตสิณ คือ ทรงแสดงตสิณ (ความอยาก) ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กามตสิณ ความอยากในกาม (๒) ภวตสิณ ความอยากในภพ (๓) วิภวตสิณ ความอยากในวิภพ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละตสิณเหล่านั้น

๓.๑๐) โขขรรค^{๑๕๙} โขขรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยโอชะ ชื่อวรรคตั้งตามชื่อพระสูตรที่ ๑ ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีความหมายและใจความสำคัญ ได้แก่

๓.๑๐.๑) โอลสูตร^{๑๖๐} ว่าด้วยโอชะ คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอชะ (ห้วงน้ำ) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กาโมชะ โอชะ คือ กาม (๒) ภโวชะ โอชะคือ ภพ (๓) ทิฏฐิโชะ โอชะ คือ ทิฏฐิ (๔) อวิชโชะ โอชะ คือ อวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโอชะเหล่านั้น

๓.๑๐.๒) โยคสูตร^{๑๖๑} ว่าด้วยโยคะ คือ ทรงแสดงโยคะ (สภาวะอันประกอบสัตว์ไว้ในภพ) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กามโยคะ โยคะ คือ กาม (๒) ภวโยคะ โยคะ คือ ภพ (๓) ทิฏฐิโยคะ โยคะ คือ ทิฏฐิ (๔) อวิชชาโยคะ โยคะคืออวิชชา และทรงแนะนำให้ เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโยคะเหล่านั้น

^{๑๕๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๕๙/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๙/๒๗๙.

^{๑๕๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๐/๒๗๙, เลขวรรคที่ ๔๖๐ นับตามลำดับวรรค อ้างตามพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙ หน้า ๒๗๙, ดูข้อความพิสดารใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๑-๑๖๗/๙๑-๑๐๐.

^{๑๕๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/-/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/-/๒๗๙, เลขวรรคไม่ได้ใส่ไว้เนื่องจากเป็นพระสูตรที่ ๑๑ ของวรรค อ้างตามพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า ๒๗๙-๒๘๐, ดูข้อความพิสดารใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๑-๑๖๗/๙๑-๑๐๐.

^{๑๕๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๑-๔๗๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๑-๔๗๐/๒๘๐.

^{๑๖๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๑/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๑/๒๘๐.

^{๑๖๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๒/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๒/๒๘๐.

๓.๑๐.๓) อุปาทานสูตร^{๑๖๒} ว่าด้วยอุปาทาน คือ ทรงแสดงอุปาทาน (ความยึดมั่น) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม (๒) ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ (๓) สीलัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลพรต (๔) อัตวาทูปาทาน ความยึดมั่นว่าเรามีอัตตา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อยู้งิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุปาทานเหล่านั้น

๓.๑๐.๔) คันถสูตร^{๑๖๓} ว่าด้วยคันถะ คือ ทรงแสดงคันถะ (กิเลสเครื่องผูก) ๔ ประการ ได้แก่ (๑) อภิขฌกายคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคืออภิขฌา (๒) พยาบาทกายคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคือพยาบาท (๓) สीलัพพตปรามาสกายคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคือความถือมั่นศีลพรต (๔) อิหังสัจจาภินิเวสกายคันถะ กิเลสเครื่องผูกกายคือความยึดมั่นว่าสิ่งนี้จริง และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อยู้งิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละคันถะเหล่านั้น

๓.๑๐.๕) อนุสยสูตร^{๑๖๔} ว่าด้วยอนุสย คือ ทรงแสดงอนุสย (กิเลสที่นอนเนื่อง) ๗ ประการ ได้แก่ (๑) กามราคะ (๒) ปฏิฆะ (๓) ทิฏฐิ (๔) วิจิกิจฉา (๕) มานะ (๖) ภวราคะ (๗) อวิชชา และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อยู้งิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอนุสยเหล่านั้น

๓.๑๐.๖) กามคุณสูตร^{๑๖๕} ว่าด้วยกามคุณ คือ ทรงแสดงกามคุณ ๕ ได้แก่ (๑) รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด (๒) เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู... (๓) กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก...(๔) รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น...๕) โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย...และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อยู้งิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละกามคุณทั้ง ๕ ประการนี้

๓.๑๐.๗) นิรวณสูตร^{๑๖๖} ว่าด้วยนิรวณ คือ มีเนื้อหาเหมือนโอฆสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงนิรวณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการ ได้แก่ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดปองร้าย (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่ (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อยู้งิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละนิรวณทั้ง ๕ ประการนี้

๓.๑๐.๘) อุปาทานักขันธสูตร^{๑๖๗} ว่าด้วยอุปาทานขันธ มีเนื้อหาเหมือน โอฆสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงอุปาทานขันธ ๕ ประการ คือ (๑) รูป (๒) เวทนา (๓) สัญญา (๔) สังขาร

^{๑๖๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๓/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๓/๒๘๐.

^{๑๖๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๔/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๔/๒๘๐.

^{๑๖๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๕/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๕/๒๘๐.

^{๑๖๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๖/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๖/๒๘๐.

^{๑๖๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๗/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๗/๒๘๐.

^{๑๖๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๘/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๘/๒๘๐.

(๕) วิญญูณ และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุปาทาน ขั้นทั้ง ๕ ประการนี้

๓.๑๐.๙) โอรัมภาคิยสูตร^{๑๖๘} ว่าด้วยโอรัมภาคิยสังโยชน์ มีเนื้อหาเหมือน โขมสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) ๕ ประการ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพราต (๔) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๕) พยาบาท ความคิดปองร้าย และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละโอรัมภาคิยสังโยชน์ทั้ง ๕ ประการนี้

๓.๑๐.๑๐) อุทัมภาคิยสูตร^{๑๖๙} ว่าด้วยอุทัมภาคิยสังโยชน์ มีเนื้อหาเหมือน โขมสูตร ต่างแต่ในพระสูตรนี้ทรงแสดงอุทัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องสูง) ๕ ประการ คือ (๑) รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปमान (๒) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปमान (๓) มานะ ความถือตัว (๔) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน (๕) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง และทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุทัมภาคิยสังโยชน์ทั้ง ๕ ประการนี้

๔) สติปัฏฐานวรรค^{๑๗๐} แปลว่า หมวดว่าด้วยสติปัฏฐาน เป็นชื่อวรรคที่ตั้งตามสาระสำคัญของพระสูตรทั้งหมดในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ สูตร แต่ละสูตรมีธรรม ๒ หมวดที่เป็นคู่ตรงข้าม คือ ฝ่ายกุศลกับฝ่ายอกุศล ฝ่ายอกุศลมี ๕ ประการ ฝ่ายกุศลมี ๔ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ประการเหมือนกันหมดทุกสูตร ต่างกันเพียงธรรมฝ่ายอกุศลในแต่ละสูตรเท่านั้น โดยทรงแสดงอกุศลธรรม ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรมนั้น^{๑๗๑} มีใจความสำคัญสังเขป ได้แก่

๔.๑) สีกขาทุพพลยสูตร^{๑๗๒} ว่าด้วยเหตุท้อแท้ในสีกขา ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ การล่องละเมิดศีล ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๒) นีวรณสูตร^{๑๗๓} ว่าด้วยนិwrณ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ นิwrณ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๓) กามคุณสูตร^{๑๗๔} ว่าด้วยกามคุณ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ กามคุณ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

^{๑๖๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๖๙/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๙/๒๘๐.

^{๑๖๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๗๐/๑๖๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๐/๒๘๐.

^{๑๗๐} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๓-๗๒/๓๗๗-๓๘๑, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๓-๗๒/๕๔๘-๕๕๘.

^{๑๗๑} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/[๙๑]-[๙๒].

^{๑๗๒} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๓/๓๗๗, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๓/๕๔๘-๖๔๙.

^{๑๗๓} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๔/๓๗๘, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙-๖๕๐.

^{๑๗๔} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๕/๓๗๘, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๕/๕๕๐.

๔.๔) อุปาทานักขันธสูตร^{๑๗๕} ว่าด้วยอุปาทานขันธ์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุกุศล ได้แก่ อุปาทานขันธ์ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๕) โอรัมภาคียสูตร^{๑๗๖} ว่าด้วยโอรัมภาคียสังโยชน์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุกุศล ได้แก่ สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๖) คติสูตร^{๑๗๗} ว่าด้วยคติ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุกุศล ได้แก่ คติ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๗) มัจฉริยสูตร^{๑๗๘} ว่าด้วยมัจฉริยะ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุกุศล ได้แก่ มัจฉริยะ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๘) อุทัมภาคียสูตร^{๑๗๙} ว่าด้วยอุทัมภาคียสังโยชน์ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุกุศล ได้แก่ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๙) เจโตชิลสูตร^{๑๘๐} ว่าด้วยกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุกุศล ได้แก่ กิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

๔.๑๐) เจโตวินิพนธสูตร^{๑๘๑} ว่าด้วยกิเลสเครื่องผูกใจ ทรงแสดงธรรมฝ่ายอุกุศล ได้แก่ กิเลสเครื่องผูกใจ ๕ ประการ แล้วแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอกุศลธรรม

ข) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัญฐานอื่น

สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัญฐานอื่นนี้ หมายถึง พระสูตรที่ทรงตรัสถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัญฐานที่ไม่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง ทรงตรัสแสดงในชื่อของกัมมัญฐานอื่นตามเนื้อหาสาระของพระสูตรนั้น แต่ใจความสำคัญกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน มีพระสูตรที่สำคัญ ๆ ๖ พระสูตร ได้แก่

๑) อานาปานัสสติสูตร^{๑๘๒} แปลว่า^{๑๘๓} พระสูตรว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร คำว่า อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นวิธีเจริญ

^{๑๗๕} อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๖/๓๗๘-๓๗๙, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๖/๕๕๑.

^{๑๗๖} อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๗/๓๗๙, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๗/๕๕๒.

^{๑๗๗} อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๘/๓๗๙, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๕๕๓.

^{๑๗๘} อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๙/๓๗๙, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๙/๕๕๓.

^{๑๗๙} อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๗๐/๓๘๐, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๐/๕๕๔.

^{๑๘๐} อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๗๑/๓๘๐, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๑/๕๕๕-๕๕๖.

^{๑๘๑} อัง.นวก. (บาลี) ๒๓/๗๒/๓๘๐-๓๘๑, อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๕๕๖-๕๕๗.

^{๑๘๒} ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๔-๑๔๕/๑๒๘-๑๓๖, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๔๕/๑๘๓-๑๘๕.

^{๑๘๓} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/[๕๐]-[๕๑].

กัมมัญฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายซึ่งประกอบด้วยภิกษุผู้บวชใหม่และพระเถระมีชื่อเสียงหลายรูป ที่นั่งแวดล้อมพระองค์อยู่ ณ ที่กลางแจ้ง ใกล้ปราสาทของนางวิสาขาในนครมาตาในบุพพาราม กรุงสาวัตถี ภายใต้แสงจันทร์ วันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ อันเป็นวันปาวณา โดยมีพระพุทธประสงค์จะให้ภิกษุผู้สนใจในการเจริญ อานาปานสติ สามารถเจริญ อานาปานสติได้ถูกต้อง บรรลุผลคือวิชาและวิมุตติได้สมบูรณ์ เหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปริชฌายะ^{๑๘๔} รูปแบบของอานาปานสติสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง พระพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติและหลักธรรมอื่น ๆ ที่สัมพันธ์ในเชิงเหตุกับผลดังนี้

๑) ทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

๒) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นว่า เมื่อเจริญให้มากแล้วจะทำให้สติปัฏฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ได้ แล้วทรงอธิบายวิธีเจริญอานาปานสติที่จะทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

๓) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า เมื่อเจริญให้มากแล้วจะทำให้ โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ได้ แล้วทรงอธิบายวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

๔) ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ ๗ ว่า เมื่อเจริญให้มากแล้ว จะทำให้บรรลุ วิชาและวิมุตติ แล้วอธิบายวิธีเจริญโพชฌงค์ ๗

ข้อสังเกตในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการเจริญกัมมัญฐานตามหลักธรรม ๓ หมวด คือ อานาปานสติ สติปัฏฐาน และโพชฌงค์โดยลำดับแห่งเหตุและผล เพื่อจุดหมายคือบรรลุ วิชาและวิมุตติ และทรงอธิบายไว้อย่างชัดเจนสมบูรณ์ เหมาะสำหรับผู้สนใจในการเจริญกัมมัญฐาน เพราะสอนตั้งแต่ขั้นต้น (ขั้นโลกีย์) จนถึงขั้นบรรลุอรหัตตผล (ขั้นโลกุตระ)

๒) กายคตาสติสูตร^{๑๘๕} แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญกายคตาสติ ขึ้นนี้ตั้งตามเนื้อหา ของพระสูตร คำว่า กายคตาสติ แปลว่า สติที่เป็นไปในกาย คือ ตั้งสติพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่ มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ จะได้ไม่หลงยึดติด เป็นวิธีเจริญ กัมมัญฐานอย่างหนึ่ง รวมอยู่ในสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา ๑๔ วิธี (ผสมกับวิธีเจริญฌาน ๔) จะ เห็นได้ว่าพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อาราม

^{๑๘๔} ปริชฌายะ คือ พระสูตรที่ตรัสตามอัธยาศัยของบุคคลอื่นที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรด โดยทรงพิจารณาถึงความพอใจ ความชอบใจ อภินิหารและภาวะที่จะได้บรรลุธรรมแล้วตรัสไปตามอัธยาศัยของบุคคลนั้น, อ้างใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๕๐-๕๑, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๖, ที.สี. (ไทย) ๙/[๘], เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติคตาสติ ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ธรรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

^{๑๘๕} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๓-๑๕๔/๑๓๗-๑๔๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๔/๑๕๖-๒๐๗. และ ม.อ. (ไทย) ๑๔/[๕๑]-[๕๒].

ของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี โดยทรงปรารภคำกราบทูลของภิกษุเหล่านั้น ผู้กำลังนั่งสนทนาเรื่องกายคตาสติกันอยู่ เหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ รูปแบบของกายคตาสติสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยประกอบใจความสำคัญของพระสูตร คือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถามภิกษุทั้งหลายที่กำลังสนทนาธรรมกันว่า สนทนาเรื่องอะไร เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า สนทนาเรื่องกายคตาสติที่ทรงตรัสไว้ว่า เมื่อภิกษุเจริญให้มากแล้ว จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จึงทรงอธิบายวิธีเจริญกายคตาสติให้ฟังโดยละเอียด มีใจความว่า วิธีเจริญกายคตาสติมี ๑๘ วิธี ได้แก่ การเจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานาปานสติบรรพ) กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (อิริยาบถบรรพ) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกูลมนสิการบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ) พิจารณาซากศพ (นวสิวถิกาบรรพ) และวิธีเจริญมาน ๔ วิธี (ปฐมมาน-จตุตถมาน) ในตอนท้าย ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติแบบนี้ไว้ ๑๐ ประการ

ข้อสังเกตในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงนำวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๑๔ วิธีอันเป็นส่วนกายานุปัสสนามาผสมกับวิธีเจริญมาน ๔ ตั้งแต่ปฐมมานไปจนถึงจตุตถมาน คือ ทรงแสดงสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐานรวมไว้ในพระสูตรเดียว

๓) **คิริมานันทสูตร**^{๑๘๖} ว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริมานนท์^{๑๘๗} ในพระสูตรนี้ทรงอธิบายสัญญา ๑๐ ประการโดยพิสดารแล้วรับสั่งให้พระอานนท์นำไปแสดงแก่ท่านพระคิริมานนท์ที่กำลังอาพาธอยู่ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านหายจากอาพาธได้สัญญา ๑๐ ประการ ได้แก่^{๑๘๘} ๑) อนิจจสัญญา ๒) อนัตตสัญญา ๓) อสุภสัญญา ๔) อาทีนวสัญญา ๕) ปหานสัญญา ๖) วิราคสัญญา ๗) นิโรธสัญญา ๘) สัพพโลเก อนภิตตสัญญา ๙) สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา และ ๑๐) อานาปานสติ

๔) **มรณัสสติสูตร (ปฐมมรณัสสติสูตร และทุติยมรณัสสติสูตร)**^{๑๘๙} ประกอบด้วยปฐมมรณัสสติสูตร และทุติยมรณัสสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญมรณัสสติ^{๑๙๐} คือ ทรงแสดงว่า มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว มีผลมากมีอานิสงส์มาก ในปฐมมรณัสสติสูตรทรงตรัสถามภิกษุ ๖ รูปไล่ไปทีละรูปว่าเจริญมรณัสสติอย่างไร รูปที่ ๑ ทูลตอบว่า ตนยังมีชีวิตอยู่ได้เพียงคืนหนึ่งและวันหนึ่ง จึงควรใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า รูปที่ ๒ ทูลตอบว่า...เพียงวันหนึ่ง...รูปที่ ๓ ทูลตอบ

^{๑๘๖} อภ.เอกาทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๖-๘๙, อภ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^{๑๘๗} อภ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/[๒๗].

^{๑๘๘} อภ.เอกาทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๖, อภ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๑๘๙} อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๙-๒๐/๒๙๒-๒๙๗, อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙-๒๐/๔๔๔-๔๔๙.

^{๑๙๐} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/[๘๑].

ว่า...เพียงชั่วฉันอาหารมือหนึ่ง...รูปที่ ๔ ทูลตอบว่า...เพียงชั่วฉันข้าว ๔-๕ คำ...รูปที่ ๕ ทูลตอบว่า...เพียงชั่วฉันข้าว ๑ คำ...รูปที่ ๖ ทูลตอบว่า...เพียงชั่วลมหายใจเข้าออก...พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุรูปที่ ๑-๔ ยังประมาทอยู่ ส่วนรูปที่ ๕-๖ เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ในทุติยมรณัสสติสูตรทรงตรัสสอนว่า ภิกษุควรพิจารณาถึงเหตุแห่งความตายในเวลากลางคืน เช่น ถูกงูกัด แมงป่องต่อย เพราะเหตุนี้จึงควรพิจารณาว่า (๑) บำปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่ (๒) ถ้าบำปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่ ก็ควรละบาปอกุศลนั้น (๓) บำปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนไม่มี ก็ควรมีปีติและปราโมทย์ในกุศลธรรม และควรพิจารณาถึงเหตุแห่งความตายในเวลากลางวันอีก ๓ ประการ เช่นเดียวกับกลางคืน

๕) มหาราหุโลวาทสูตร^{๑๙๑} แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการประทานโอวาทแก่ พระราหุลสูตรใหญ่ ขึ้นนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ท่านพระราหุล (สมัยยังเป็นสามเณร) ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนัดเกี่ยวกับเรือนคือคันธ ๕ เหตุเกิดพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ รูปแบบของพระสูตรเป็นการสนทนาแบบถาม-ตอบ ใจความสำคัญของพระสูตร คือ วันนั้น ในตอนเช้ามืดก่อนเสด็จออกบิณฑบาต พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ท่านพระราหุลพิจารณาคันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จากนั้นท่านพระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่ง พระสารีบุตรเห็นเข้าจึงแนะนำให้ท่านเจริญอานาปานสติภาวนา ต่อมาในเวลาเย็นท่านเข้าไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า จะเจริญอานาปานสติอย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า ดังนี้

๑) ให้พิจารณาธาตุ ๕ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา

๒) ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั้น คือ เจริญภาวนาเพื่อไม่ให้อารมณ์ที่ขบใจและไม่ขบใจมาครอบงำจิตได้เหมือนธาตุทั้ง ๕ ไม่รังเกียจของสกปรกที่คนทิ้งลง

๓) ให้เจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภสัญญาภาวนา และอนิจจสัญญาภาวนา

๔) ให้เจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

ข้อสังเกตในพระสูตรนี้ ทรงแสดงกัมมัญฐานและวิธีเจริญกัมมัญฐานแก่ท่านพระราหุล จุดประสงค์ที่ทรงแสดง คือ เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนัดเกี่ยวกับเรือนร่างคือคันธ

^{๑๙๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๙๑-๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓. ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๓๓].

เพราะขณะนี้ท่านพระราหุลมีอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังคิดคำนึงเรื่องเรือนร่างหรือรูปร่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงทรงแสดงกัมมัญฐานหลายอย่างเพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดในเรือนร่าง

การประทานโอวาทแก่ท่านพระราหุลนั้น พระพุทธเจ้าทรงคำนึงถึงวัยของผู้ฟังเป็นหลักสำคัญ จึงทรงแสดงโดยการยกสิ่งที่มีมองเห็นได้ง่ายขึ้นมาเปรียบเทียบให้ดู เป็นการสอนจากสิ่งที่ยังไปหาสิ่งที่ยาก ซึ่งนับเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ อนึ่งคัมภีร์ปัญจสุทนี^{๑๙๒} อธิบายว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่เกี่ยวกับท่านพระราหุลไว้หลายสูตร ตามระยะวัยของท่านและทรงมีจุดมุ่งหมายต่าง ๆ กัน คือ^{๑๙๓}

๑) สามเณรปัญหา หรือกุมารปัญหา^{๑๙๔} ทรงแสดงขณะท่านเป็นสามเณรอายุ ๗ ขวบ จุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้ละเว้นการพูดคำที่ไม่เหมาะสม

๒) ราหุลสังยุต^{๑๙๕} ในราหุลสังยุตทรงแสดงไว้หลายสูตร คือ ตั้งแต่ท่านพระราหุลอายุ ๗ ขวบ จนถึงอุปสมบทเป็นพระแต่ยังไม่ได้พรรษา จุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้วิปัสสนาของท่านแก่กล้า

๓) มหาราหุโลวาทสูตร^{๑๙๖} คือ สูตรนี้ที่ได้นำเสนอไว้แล้ว

๔) จูฬราหุโลวาทสูตร^{๑๙๗} ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุล สูตรเล็ก ทรงแสดงขณะท่านเป็นสามเณรอายุ ๗ ขวบ จุดมุ่งหมาย คือ เพื่อป้องกันการกล่าวคำเท็จทั้งที่รู้

๕) จูฬราหุโลวาทสูตร^{๑๙๘} ว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุลสูตรเล็ก ชื่อพระสูตรเหมือนกับสูตรที่ ๔ ทรงแสดงขณะท่านเป็นภิกษุยังไม่ได้พรรษา จุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้บรรลुพระอรหัตตผล

๖) ราหุลสูตร^{๑๙๙} ทรงแสดงเพื่อประทานโอวาทตามปกติ

๖) **เสขปฏิบัติสูตร**^{๒๐๐} แปลว่า พระสูตรที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ หรือเสขปฏิบัติ พระสูตรนี้พระพุทธเจ้า

^{๑๙๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗/๙๓-๙๕, อังโก ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๓๒].

^{๑๙๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๓๒].

^{๑๙๔} ชุ.ช. (บาลี) ๒๕/๑-๑๐/๓, ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑-๑๐/๕-๖.

^{๑๙๕} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๘๘-๒๐๑/๒๓๓-๒๔๐, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๘๘-๒๐๑/๒๘๙-๓๐๒.

^{๑๙๖} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๙๑-๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

^{๑๙๗} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๐๗-๑๒๑/๘๔-๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๗-๑๒๑/๑๑๕-๑๔๔.

^{๑๙๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๓๕๖-๓๖๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๗๐-๔๗๕.

^{๑๙๙} ชุ.ส. (บาลี) ๒๕/๓๓๘-๓๔๕/๓๔๗-๓๔๘, ชุ.ส. (ไทย) ๒๕/๓๓๘-๓๔๕/๕๗๘-๕๗๙.

^{๒๐๐} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๒-๓๐/๑๗-๒๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒-๓๐/๒๔-๓๔. และ ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๑๓]-[๑๕].

รับสั่งให้พระอานนท์แสดงแก่พวกเจ้าศากยະผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ ขณะประทับอยู่ ณ นิโครธาราม เขตกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะเพื่อเป็นมงคลแก่ท้องพระโรงหลังใหม่ของพวกเจ้าศากยະ เหตุที่พระพุทเจ้าทรงเลือกพระอานนท์เป็นผู้แสดง เพราะทรงเห็นว่าเจ้าศากยະเหล่านั้นมีความเลื่อมใสในพระอานนท์ ประสงค์จะฟังธรรมกถาจากพระอานนท์ซึ่งเป็นประยูรญาติ เหตุเกิดของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภทปรัชญาสาขะ รูปแบบของเสขปฏิบัติปทาสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาไปมยประกอบ ใจความสำคัญของพระสูตร ได้แก่ ธรรม ๔ หมวด รวม ๑๕ ประการ ^{๒๐๑} ได้แก่ ๑) สีสัมปทา ๒) อปัลลภกปฏิบัติปทา ๓) ได้แก่ (๒.๑) อินทริยสังวร (๒.๒) โภชนะมัตตัญญูตา และ (๒.๓) ขาคริยานุโยค ๓) สัทธรรม ๗ ได้แก่ (๓.๑) ศรัทธา (๓.๒) ทิธี (๓.๓) โอตตปปะ (๓.๔) พหุสูต (๓.๕) การปรารภความเพียร (๓.๖) สติมั่นคง [สติปัฏฐาน] และ (๓.๗) ปัญญา ๔) ฌาน ๔ ได้แก่ ๔.๑) ปฐมฌาน ๔.๒) ทุตติยฌาน ๔.๓) ตติยฌาน ๔.๔) จตุตถฌาน

ผู้ปฏิบัติตามธรรมเหล่านี้ เรียกว่า ผู้มีเสขปฏิบัติปทา จะได้วิชา ๓ คือ (๑) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (๒) จุตูปปาตญาณ (๓) อาสวักขยญาณ จึงได้ชื่อว่าผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ข้อสังเกต คำว่า เสขปฏิบัติปทา บางที่ท่านเรียกว่า จรณะ เพราะเหตุผล ๒ ประการ คือ (๑) เพราะเป็นธรรมสำหรับประพาส (๒) เพราะเป็นธรรมสำหรับดำเนินไปสู่ทิศที่ไม่เคยไป เสขปฏิบัติปทาหรือจรณะนี้เป็นข้อปฏิบัติให้บรรลุวิชาหรือบรรลุนิพพาน^{๒๐๒}

สาเหตุที่ทรงกำหนดให้แสดงเสขปฏิบัติปทา^{๒๐๓} ได้แก่ ๑) พวกเจ้าศากยະต้องการมงคล เสขปฏิบัติปทาเป็นปฏิบัติที่เป็นมงคล ก่อให้เกิดความเจริญ ๒) ในบริษัชนั้น มีพระเสขะจำนวนมาก พระเสขะเหล่านั้นจะกำหนด ธรรมเทศนาได้ไม่ลำบาก ๓) ผู้แสดงคือพระอานนท์ มีความรู้แตกฉานในเสขปฏิบัติปทา สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย ๔) เสขปฏิบัติปทาครอบคลุมไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งท่าน พระอานนท์สามารถอธิบายได้ดี เมื่อแสดงเสขปฏิบัติปทาแล้ว พวกเจ้าศากยະก็จะได้รับแต่สิ่งที่เป็นมงคลและสิ่งที่เป็นความเจริญเท่านั้น

สรุปได้ว่า สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ที่ทรงแสดงในรูปแบบของการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ มีสติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ พระสูตรที่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร และสติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัฏฐานอื่น พระสูตรที่ทรงตรัสถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามเนื้อหาสาระของพระสูตรนั้น

๒.๒.๔ สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก

^{๒๐๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/ [๑๓]-[๑๔].

^{๒๐๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๘/๒๕, อ้างใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/ [๑๔].

^{๒๐๓} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๒/๒๑, อ้างใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/[๑๔].

สำหรับสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกที่สำคัญมี ๒ แห่ง (ก) สติปัฏฐานในคัมภีร์วิงค์ และ (ข) สติปัฏฐานในคัมภีร์กถาวัตถุ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ก) สติปัฏฐานในคัมภีร์วิงค์

สติปัฏฐานในคัมภีร์วิงค์ คือ สติปัฏฐานวิงค์^{๒๐๔} เป็นคัมภีร์ที่ ๒ ของพระอภิธรรมปิฎก คำว่า วิงค์ แปลตามศัพท์ว่าการจำแนก หรือการแบ่ง^{๒๐๕} หมายถึง คัมภีร์จำแนกสภาวะธรรมให้กว้างขวางพิสดารยิ่งขึ้น แม้คัมภีร์พระอภิธรรมอื่น ๆ ก็จำแนกสภาวะธรรมเหมือนกัน แต่พระธรรมสังคยาจารย์ไม่เรียกคัมภีร์เหล่านั้นว่าวิงค์ เพราะคัมภีร์เหล่านั้นได้จำแนกเฉพาะนัยแห่งพระอภิธรรมเท่านั้น ส่วนคัมภีร์วิงค์นี้จำแนกทั้งนัยแห่งพระสูตร พระอภิธรรม และนัยแห่งการถามปัญหา ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการจำแนกที่สมบูรณ์ที่สุด สติปัฏฐานวิงค์จำแนกด้วยนัยทั้ง ๓ ประการ ดังนี้^{๒๐๖}

๑) **สูตรัตถภาชนียนัย** จำแนกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้โดยโกฏฐาสะได้ ๓๑ จำแนกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้โดยเวทนาได้ ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา จำแนกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยจิตต่าง ๆ เช่นจิตที่ประกอบกับราคะ โทสะ และโมหะ จิตที่ไม่ประกอบกับราคะ โทสะ และโมหะ ดังนี้ เป็นต้น จำแนกธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้โดยนิวรรณ์ ๕ และโพชฌงค์ ๗

๒) **อภิธรรมภาชนียนัย** ความหมายของสติปัฏฐานในพระสูตรตั้งเป็นบทอุทเทส แล้วจำแนกกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา ด้วยวิธีการเจริญภาวนาที่เป็นโลกุตระซึ่งเป็นเหตุนำออกจากวัฏฏะทุกข์ให้ถึงนิพพาน เพื่อละกิเลส เพื่อบรรลุภูมิเบื้องต้น สกัดจากกามบรรลุปฐมฌานที่เป็นทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา บรรลุปฐมฌานที่เป็นสุญญตะ เป็นทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา^{๒๐๗} และให้นิยามความหมายของสติปัฏฐานในแนวอภิธรรมว่า สติที่อยู่ในองค์มรรค คือ การคอยระลึกรู้ถึงอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึก ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่สั่นหรือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรค^{๒๐๘} ลักษณะของสติในองค์มรรค มีปรากฏในสัมมาสมาธิ ฌานสามและฌานสี่ ดังนี้^{๒๐๙} เพราะปิติจากคลายไปมีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุดติมานที่พระอริยะ

^{๒๐๔} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๒๒๙-๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

^{๒๐๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/[๗].

^{๒๐๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/[๗๖].

^{๒๐๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๘๐-๓๘๕/๒๔๓-๒๔๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๐-๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๒๐๘} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๐๔.

^{๒๐๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๒/๒๖๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจุดตกตามที่ไม่ทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่]

๓) ปัญหาปุจฉนัย^{๒๑๐} เป็นการนำสติปัญฐานมาตั้งแล้วถามว่า สติปัญฐานเป็นติกะหรือทุกะอะไรบ้าง ความต่างกันของสติปัญฐานตามแนวพระสูตรและแนวพระอภิธรรม มีใช้อยู่ที่จำนวน ๔ คงมี ๔ อย่างเหมือนกัน เป็นแต่สติปัญฐานตามแนวพระสูตร หมายถึง การปฏิบัติเพื่อคุณธรรมสูงขึ้น ไป มีวิธีพิจารณาอารมณ์ทั้ง ๔ ภายใน, ภายนอก, ทั้งภายในทั้งภายนอก ส่วนสติปัญฐานตามแนวอภิธรรม หมายถึงการเจริญโลกุตตรฌานประกอบด้วยสติปัญฐานแต่ละข้อเป็นแนวปฏิบัติ

ข) สติปัญฐานในคัมภีร์กถาวัตถุ คือ สติปัญฐานกถา^{๒๑๑} [ชื่อเหมือนกับสติปัญฐานกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค แต่เนื้อหาไม่เหมือนกัน] คัมภีร์กถาวัตถุ^{๒๑๒} ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ ๕ แห่ง พระอภิธรรมปิฎกที่พระโมคคัลลิตฺตฺรติสสเถระแสดง ถือเป็นพุทธพจน์ด้วย เพราะท่านแสดงตามนัยและมาติกาที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ให้ ซึ่งก็เหมือนกับพระสูตรทั้งหลายที่พระสาวกแสดงตามนัยมาติกาหรืออุทเทสที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คำว่า กถาวัตถุ แปลว่า ปกรณ์อันเป็นที่ตั้งของกถา คัมภีร์กถาวัตถุเป็นคัมภีร์สำคัญทั้งด้านเนื้อหา วิธีการ และวัตถุประสงค์ จึงเป็นเครื่องมือในการชำระสะสางมลทินในพระพุทธศาสนาแล้วในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช^{๒๑๓} พระไตรปิฎกเล่มนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงบทตั้ง หรือคำเริ่มต้นไว้เพียงเล็กน้อย ต่อจากนั้น พระโมคคัลลิตฺตฺรติสสเถระ ได้เรียบเรียงขึ้นจนจบในการสังคายนาครั้งที่ ๓ มีข้อความอันเป็นคำถามคำตอบตั้งแต่ต้นจนจบ คำถามคำตอบนั้นมีลักษณะไล่เลียงลัทธิต่าง ๆ นอกพระพุทธศาสนา และในพระพุทธศาสนาที่แตกแยกออกไปจากเถรวาท หัวข้อสำคัญที่เป็นหลักในการถามตอบมีอยู่ด้วยกัน ๒๑๙ เรื่อง ในแต่ละเรื่องมีคำถามคำตอบมากมาย เพื่อจะแก้ความถ้อยผิดของลัทธิอะไร^{๒๑๔}

คำถามคำตอบของสติปัญฐาน อยู่ในหมวดที่ ๘ มีชื่อว่า สติปัญฐานกถา มีฝ่ายถาม คือ สก. หมายถึง สกวาที เป็นฝ่ายถามไล่เลียงเอาแก่ฝ่ายตอบ คือ พร. หมายถึง ภิกษุในนิกาย อันธกะ^{๒๑๕} ซึ่งเห็นผิด จับประเด็นผิดในธรรมบางข้อ เลยเข้าใจผิดว่าธรรมทั้งปวง เป็นสติปัญฐาน (โดยเข้าใจว่าสติ

^{๒๑๐} สุชีพ ปุณฺณานุกาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, หน้า ๖๗๕-๖๗๖.

^{๒๑๑} อภิ.ก. (บาลี) ๓๗/๓๐๑-๓๐๓/๑๓๙-๑๔๑, อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๓๐๑-๓๐๓/๒๓๖-๒๔๑.

^{๒๑๒} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/[๑๘]-[๑๙].

^{๒๑๓} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/[๘].

^{๒๑๔} สุชีพ ปุณฺณานุกาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, หน้า ๖๔๘.

^{๒๑๕} นิกายอันธกะ ซึ่งภายหลังแตกออกเป็น ๔ นิกาย คือพุพพเสลียะ อปรเสลียะ ราชคิริยะ สัทธัตถิกะ, อ้างใน สุชีพ ปุณฺณานุกาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, หน้า ๖๙๑.

ปฏิฐานมิใช่มีเพียง ๔ ชนิด แต่หมายเอาทั้งหมดที่เป็นอารมณ์ของสติปฏิฐานได้)^{๒๑๖} คำว่าธรรมทั้งปวงเป็นสติปฏิฐานนั้น ว่าโดยเหตุผลทั่วไปก็ใช้ไม่ได้แล้ว เพราะคำว่าธรรมทั้งปวง ย่อมหมายถึงกุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปายาทธรรม แต่สติปฏิฐานเป็นกุศลธรรม จึงไม่ควรกล่าวว่าธรรมทั้งปวงเป็นสติปฏิฐาน^{๒๑๗}

สติปฏิฐานกถา ในคัมภีร์กถาวัตถุ เป็นคำถามคำตอบเพื่อแก้ความเข้าใจผิดของสติปฏิฐานในลักษณะต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงนำเสนอเนื้อหาหลักของการถามตอบของสติปฏิฐานกถา^{๒๑๘} เพื่อเป็นแนวทางสังเขป ดังนี้

สก.^{๒๑๙} สภาวธรรมทั้งปวงเป็นสติปฏิฐาน (การตั้งสติ) ใช้ไหม

ปร.^{๒๒๐} ใช่^{๒๒๑} [พึงทราบว่าเป็นคำตอบของฝ่ายเห็นผิด]^{๒๒๒}

สก. สภาวธรรมทั้งปวงเป็นสติ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสัมมาสติ เป็นสติสัมโพชฌงค์ เป็นทางเดียว เป็นเหตุให้ถึงความสิ้นกิเลส ให้ถึงความตรัสรู้ ให้ถึงนิพพาน ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะ ไม่เป็นอารมณ์ของสังโยชน์ ไม่เป็นอารมณ์ของคันถะ ไม่เป็นอารมณ์ของโอหะ ไม่เป็นอารมณ์ของโยคะ ไม่เป็นอารมณ์ของนิรวณ ไม่เป็นอารมณ์ของปรามาส ไม่เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ไม่เป็นอารมณ์ของกิเลส สภาวธรรมทั้งปวงเป็นพุทธานุสสติ ัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวदानุสสติ อานาปานสติ มรณานุสสติ กายคตาสติ อุปमानุสสติใช้ไหม

ปร. ไม่ควรกล่าวอย่างนั้น^{๒๒๓}

สก. สภาวธรรมทั้งปวงเป็นสติปฏิฐานใช่ไหม

ปร. ใช่

จากการศึกษาสติปฏิฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกพบว่า สติปฏิฐานปรากฏอยู่ในหลายแห่งและทรงแสดงหลายรูปแบบหลายลักษณะ มีปรากฏอยู่ในปิฎกทั้งสาม คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก สรุปได้ดังนี้

๑) ในพระวินัยปิฎกแบ่งได้ ๒ ลักษณะ คือ ๑.๑) ในฐานะพุทธบัญญัติ ทรงแสดงสติปฏิฐานเป็นองค์ธรรมหนึ่งของมรรคภาวนา และมรรคภาวนาเป็นข้อบัญญัติหนึ่งของสิกขาบทกล่าวอวด

^{๒๑๖} อภิ.ก. (ไทย) ๓๓๗/[๓๓].

^{๒๑๗} สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, หน้า ๖๙๐-๖๙๑.

^{๒๑๘} อภิ.ก. (บาลี) ๓๓๗/๓๐๑-๓๐๓/๑๓๙-๑๔๑, อภิ.ก. (ไทย) ๓๓๗/๓๐๑-๓๐๓/๒๓๖-๒๔๑.

^{๒๑๙} สก. หมายถึง สกาวที, อ้างใน สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, หน้า ๖๙๑.

^{๒๒๐} ปร. หมายถึงภิกษุในภิกษุอันธกะ, อ้างใน อภิ.ก. (ไทย) ๓๓๗/๓๐๑/๒๓๖

^{๒๒๑} เพราะมุ่งถึงธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติปฏิฐาน, อ้างใน อภิ.ก. (ไทย) ๓๓๗/๓๐๑/๒๓๖.

^{๒๒๒} สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, หน้า ๖๙๑.

^{๒๒๓} อภิ.ก. (ไทย) ๓๓๗/๓๐๑/๒๓๗.

อุตตรินุสธรรมที่ทรงห้าม ถ้าละเมิดต้องอาบัติตั้งแต่ ปาราชิก ฤทธัจจย ทุกกฎ ปาจิตตีย์ คือ (๑) กล่าวอวดสติปัญญา ไม่มีจริงต้องอาบัติปาราชิก (๒) กล่าวอวดสติปัญญา โดยมีอุตตรินุสธรรมอื่น ที่ไม่ใช่สติปัญญา แต่กล่าวอ้างว่าเป็นสติปัญญา ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องปาราชิก ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติฤทธัจจย (๓) กล่าวอวดสติปัญญาของภิกษุอื่น ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องฤทธัจจย ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติทุกกฎ (๔) คิดปรารถนาเพื่ออวด อิริยาบถ ๔ เมื่อเกิดผลตามปรารถนา ต้องอาบัติทุกกฎ (๕) ภิกษุบอกสติปัญญา ที่มีจริงแก่นุสสัมบัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ และ ๑.๒) ในฐานะเป็นหลักธรรมคำสอน การแสดงสติปัญญา ในฐานะหลักธรรมคำสอนมีสาเหตุมาจากพระพุทธเจ้าทรงแสดงอสุภกถา ที่ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุภกัมมัฏฐานโดยอเนกปริยายแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อหมู่ภิกษุนำไปปฏิบัติแล้วเกิดการเกลียดชังร่างกายของตน จึงปลงชีวิตตนเองบ้าง วานกันและกันให้ปลงชีวิตบ้าง จ้างคนอื่นให้ปลงชีวิตตนเองบ้าง จนพระภิกษุเหลือน้อยลง เป็นสาเหตุให้พระพุทธเจ้าต้องทรงแสดงสติปัญญาในชื่อของอานาปานสติสมาธิภาท ทรงแสดงการปฏิบัติไปตามลำดับจากสมถกัมมัฏฐานติดต่อกันไปจนถึงวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งนี้เพื่อแก้ความเห็นผิดของผู้เจริญอสุภกัมมัฏฐาน

๒) ในพระสูตรต้นปิฎกแบ่งได้ ๒ ลักษณะ คือ ๒.๑) สติปัญญาที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะ หมายถึง พระสูตรที่ทรงแสดงถึงชื่อ สติปัญญาโดยตรง คือ ทรงตรัสระบุชื่อว่าเป็นสติปัญญา มีดังนี้ (๑) มหาสติปัญญาสูตร (๒) สติปัญญาสูตร (๓) สติปัญญาสังยุต (๔) สติปัญจวรรค และ ๒.๒) สติปัญญาที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัฏฐานอื่น หมายถึง พระสูตรที่ทรงแสดงถึงเรื่องการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ไม่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัญญาโดยตรง ทรงตรัสไว้ในชื่ออื่นตามเนื้อหาสาระของพระสูตรนั้น แต่ใจความสำคัญทรงตรัสแสดงถึงการเจริญสติปัญญา มีพระสูตรที่สำคัญ คือ (๑) อานาปานัสสติสูตร (๒) กายคตาสติสูตร (๓) คิริमानทสูตร (๔) มรณัสสติสูตร (๕) มหาราหุโลวาสสูตร (๖) เสขปฏิปทาสูตร

๓) ในพระอภิธรรมปิฎกที่สำคัญมีปรากฏ ๒ แห่ง ได้แก่ ๓.๑) สติปัญญาวิภังค์ ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิภังค์ โดยจำแนกทั้งนัยแห่งพระสูตร คือ สุตตันตภาชนีนัย จำแนกนัยแห่งพระอภิธรรม คือ อภิธรรมภาชนีนัย และนัยแห่งการถามปัญหา คือ ปัญหาปุจฉนัย ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการจำแนกที่สมบูรณ์ที่สุด และ ๓.๒) สติปัญญาภกถา อยู่ในคัมภีร์ภกถาวัตถุ เป็นคำถามคำตอบของสติปัญญา โดยมีฝ่ายถามคือ สก. หมายถึง สกวาที เป็นฝ่ายถามไล่เลียงเอาแก่ฝ่ายตอบ คือ พร. หมายถึง พรวาที ซึ่งเป็นพวกเห็นผิด จับประเด็นผิดในธรรมบางข้อ เช่น เข้าใจผิดว่าธรรมทั้งปวงเป็นสติปัญญา ซึ่งคำว่าธรรมทั้งปวง ย่อมหมายถึงกุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปายกตธรรม แต่สติปัญญาเป็นกุศลธรรม จึงไม่ควรกล่าวว่าธรรมทั้งปวงเป็นสติปัญญา

สรุปได้ว่า สติปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกมีปรากฏอยู่มากมาย อีกทั้งรูปแบบลักษณะของการแสดงก็มีความหลากหลายไปตามเหตุการณ์สถานที่ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัญญาตั้งแต่หลักพื้นฐานทั่วไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดครอบคลุมหลักพุทธธรรมทั้งหมด ส่วนหลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัญญาที่สมบูรณ์เต็มรูปแบบปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

๒.๓.๑ ความหมายของสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลก ได้กล่าวถึง “สุขภาวะ” ที่มาจากคำว่า “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)” หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ นามาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิตสังคม และปัญญา ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น ๒) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น ๓) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงานในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น และ ๔) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สั้น ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับ สังคม^{๒๒๔} นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น”

^{๒๒๔} บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกขจรและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, (เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘),

ส่วนคำว่า “สุขภาพ” ที่องค์การอนามัยโลกใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรคเรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^{๒๒๕}

กล่าวโดยสรุป คำว่า “สุขภาวะ” คือ เป็นการดูแลสุขภาพ การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลสุขภาพใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมัสติ” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

๒.๓.๒ สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๒๒๖} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๒๒๗} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาที่ยาว พระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมารักษาทางจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้ ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการย่อมไม่ละภิกษุบางรูปผู้ทุพพลภาพ เป็นไข้ เธอพึงหวังโดยผล

^{๒๒๕} ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๒๒๖} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๒๒๗} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

นี่คือ ไม่นานนักจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”^{๒๒๘}

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”^{๒๒๙} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๓๐} คำว่า อโรคยา ยังหมายถึง ภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่โรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๒๓๑} ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพ คือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คาสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^{๒๓๒}

สรุปได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”

๒.๓.๓ พุทธวิธีดูแลสุขภาวะทางปัญญาแบบองค์รวม

พุทธวิธีดูแลสุขภาวะทางปัญญาแบบองค์รวมจะเห็นได้ว่า หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงมีความสุขพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะ

^{๒๒๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^{๒๒๙} ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^{๒๓๐} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๒๓๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๒๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, วารสารพุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

เสด็จไปโปรด พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^{๒๓๓} แล้วก็ตาม
 ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้
 พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา^{๒๓๔} ดังที่พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่าง ๆ จน
 ช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยัง
 ทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^{๒๓๕}

นอกจากนี้ บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธ
 น้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี^{๒๓๖} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึง
 ความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครอง
 อันตราสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉัน
 เสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรง
 สติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุ ทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุจตุตถ
 ฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๒๓๗}

โดยข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ เช่น การบริโภคอาหาร พระองค์ ฉันท
 อาหารมื่อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรง
 พราสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื่อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายเราฉันอาหาร
 มื่อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื่อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่
 สำราญ ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม่เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื่อ
 เดียว จักรู้สึกว่ามีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”^{๒๓๘} พิจารณาอาหาร
 ก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่
 เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้
 เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้
 และจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้ว
 จึงบริโภคอาหาร^{๒๓๙} ดังที่พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ

^{๒๓๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๒๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๒๓๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๒๓๖} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๒๓๗} อ.ง.เอกก.(ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๒๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๗๔/๑๕๐.

^{๒๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

คือ ๑) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค ๒) ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย ๓) ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง ๔) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน ๕) ไม่บริโภคเพื่อความเมาเมัน ๖) ไม่บริโภคเพื่อประดับ ๗) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง ๘) บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ ๙) บริโภคเพื่อป้องกันความลาบาก และ ๑๐) บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาศพรหมจรรย์ หลักระบวนทั้ง ๑๐ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงเลือกพิจารณาฉันทเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๒๔๐} มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ชราอายุยืน”^{๒๔๑} เพราะว่า “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”^{๒๔๒} รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่าความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๒๔๓}

กล่าวโดยสรุป ในพระไตรปิฎกระบุถึงควมมีสุขภาพอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บาเพญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อย มีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันทเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

๒.๓.๔ การดูแลสุขภาพทางปัญญาของเด็กและเด็กและเยาวชน

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในเด็กและเด็กและเยาวชนจะพบได้เร็วช้าแล้วแต่การดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคลลักษณะต่างๆ ที่พบได้บ่อย เช่น ผิวหนังย่น สายตาเปลี่ยน การเคลื่อนไหวช้าลง มวลกระดูกลดลงกระดูกหักง่าย สูญเสียความต้องการทางเพศ การเคี้ยวและการกลืนอาหารลาบาก อาหารไม่ย่อยท้องอืดท้องผูก ปวดและหัวใจทำงานน้อยลง เด็กและเด็กและเยาวชนจะเหนื่อยง่ายและที่สำคัญคือ ปัญหาความจำและภาวะหลงลืมจะเกิดขึ้นซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้สามารถบรรเทาและแก้ไขได้ หากได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อเข้าสู่วัยเด็กและเด็กและเยาวชน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจยังเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดกับเด็กและเด็กและเยาวชน เนื่องจากเด็กและเด็กและเยาวชนจะเกิดการเจ็บป่วย ทุพพลภาพและต้องพึ่งพาผู้อื่น การหยุดงาน การสูญเสียบทบาทในครอบครัวหรือการสูญเสียอำนาจ

^{๒๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๔๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๒๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๒๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

รวมทั้งการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยเด็กและเด็กและเยาวชนจะทำให้เด็กและเด็กและเยาวชนมีปัญหาเครียดซึมเศร้า จึงทำให้เด็กและเด็กและเยาวชนเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เนื่องจากปัญหาต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของความเสื่อมของร่างกายซึ่งจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่การดูแลสุขภาพที่ดีจะสามารถทำให้การเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น ได้แก่ ๑) การได้อาหารที่มีพลังงานเพียงพอ ให้แคลเซียม ๑,๕๐๐ มิลลิกรัม / วัน อาจร่วมกับวิตามินดี โดยเฉพาะเด็กและเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้ออกจากบ้าน ๒) หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ ๓) ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, น้ำหนักตัวเกิน ๔) ตรวจสอบการมองเห็นและการได้ยิน และแก้ไขเนื่องจากเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุในเด็กและเด็กและเยาวชน ๕) ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันสม่ำเสมอ ๖) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากมีผลดีต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ยังช่วยให้อารมณ์และการเข้าสังคมดีขึ้น ช่วยให้นอนหลับ ป้องกันท้องผูกโดยปรึกษารูปแบบการออกกำลังกาย ๗) หมั่นพบปะสังสรรค์กับครอบครัว เพื่อนฝูงและผู้ใกล้ชิดสม่ำเสมออย่ามัวงุ่นงาใจให้เป็นสุข และทำกิจกรรมเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ควรพบแพทย์แต่เริ่มมีอาการ และเมื่อพบว่าโรคเรื้อรังหรือมีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดควรได้รับการดูแลจาก แพทย์อย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์ และ ๘) ตรวจสอบสุขภาพเด็กและเด็กและเยาวชนเป็นประจำทุกปี เพื่อประเมินสภาวะร่างกายและค้นหาโรคต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

จะเห็นได้ว่า เด็กและเยาวชนเป็นวัยที่มีการวัยที่มีความเจริญเติบโตอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจสภาพร่างกายจะเห็นได้ว่าโตขึ้นตามอายุ สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่หงุดหงิด มีความวิตกกังวล เอาแต่ใจตัวเอง ดังนั้นการดูแลสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้นจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ ได้ ๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ในเด็กและเด็กและเยาวชนมักจะพบว่ามีความเสื่อมทางด้านระบบทางเดินอาหาร เนื่องมาจากปริมาณพืที่มีน้อยลง ทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ต่อมาน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อย ไม่พอเพียงที่จะช่วยคลุกเคล้าอาหาร ประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืนก็จะทำงานน้อยลง ทำให้กลืนอาหารได้ลำบาก นอกจากนี้ปริมาณน้ำย่อยต่าง ๆ ก็ลดลง ทำให้อาหารย่อยได้ไม่ดี มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อและท้องอืดแน่น นอกจากนี้ระบบขับถ่ายอุจจาระในเด็กและเด็กและเยาวชนมักจะเป็นไปตามปกติ เกิดท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากการเคลื่อนไหวน้อยลง และไม่คอยได้ออกกำลังกาย ๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ อารมณ์และจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงของเด็กและเยาวชน ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำใหารู้สึกโดดเดี่ยว และเศร้าซึมนอกจากนั้นยังอาจเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย และการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เด็กและเด็กและเยาวชนมีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย ซึ่หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เป็นต้น ๓) ปัญหาสุขภาพของเด็กและเด็กและเยาวชน จากความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจ รวมถึงการดูแลสุขภาพที่อาจไม่เหมาะสม ทำให้เด็กและเด็กและเยาวชนมักเกิดปัญหาทางสุขภาพหลาย ๆ โรคพร้อมกัน โรคที่มักพบได้บ่อยในเด็กและเด็กและเยาวชน มีทั้งโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และ

จากปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ โรคอ้วนโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก โรคทางประสาทตา เช่น โรคต้อหิน ต้อกระจก โรคสมองเสื่อมโรคอัลไซเมอร์ อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับโรคอ้วน (image) เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็กและเด็กและเยาวชน โรคนี้มักนำมาซึ่งโรคอื่น ๆ หรืออาจเกิดขึ้นพร้อมกับโรคอื่น ๆ อีกหลายโรค อย่างไรก็ตามปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ก็คือ ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในเด็กและเด็กและเยาวชน ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีผลมาจากความเสื่อมทางด้านสรีระ โดยเฉพาะระบบการย่อย และดูดซึมอาหารของเด็กและเด็กและเยาวชนเอง ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางการดำรงชีวิต เช่น สภาพทางเศรษฐกิจด้วยลง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการพบปะสังสรรค์ทางสังคมน้อยลงก็ทำให้เด็กและเด็กและเยาวชนเกิดอารมณ์เศร้าซึม หรือแม้กระทั่งปัญหาการเบื่ออาหาร เนื่องจากรับรู้รสชาติอาหารด้อยลง การเลือกรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงประเภทที่หลากหลาย และความครบถ้วนของสารอาหารที่ควรได้รับ หรือไม่ควรได้รับมากเกินไป และ ๔) ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในเด็กและเด็กและเยาวชน ลักษณะการขาดสารอาหารที่มักเกิดขึ้นกับเด็กและเด็กและเยาวชน คือ น้ำหนักตัวน้อยอันเนื่องมาจากการเสื่อมถอยของระบบทางเดินอาหาร และย่อยอาหาร และการขาดวิตามินแร่ธาตุ เด็กและเด็กและเยาวชนมีโอกาสขาดวิตามิน และแร่ธาตุสูง ถ้าการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ การขาดวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดนั้นยังเกี่ยวพันกับการบริโภคโปรตีนไม่เพียงพอ หรือมีคุณภาพไม่ดีพออีกด้วย เด็กและเด็กและเยาวชนมีโอกาสที่จะขาดวิตามินแทบทุกชนิด ที่พบบ่อย คือ การขาดวิตามินซี มักพบในรายที่รับประทานผักและผลไม้ไม่พอ เป็นโรคโลหิตจางเนื่องมาจากการขาดธาตุเหล็ก และอีกโรคหนึ่งที่สำคัญที่มักพบโดยทั่วไป ก็คือ โรคกระดูกพรุน อันเนื่องมาจากการขาดแคลเซียม และมีภาวะการขาดโปรตีน วิตามินดี และวิตามินซี ร่วมด้วย

สรุปได้ว่า ทุพโภชนาการเด็กและเด็กและเยาวชนที่ควรได้รับนั้นจึงมีความสำคัญ และต้องมีความครบถ้วนอย่างพอดีต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องกันทั้งปัญหาโรคอ้วน และปัญหาทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ ควรจะดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจของเด็กและเด็กและเยาวชนให้แข็งแรงแจ่มใสด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะด้วย

๒.๓.๕ สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ โดยมีรายละเอียด ดังนี้ บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี หลักการทำความดี, ทางทำความดี^{๒๔๔} ซึ่งบุญกิริยาวัตถุนี้มีรายละเอียด ดังนี้

^{๒๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๙๓.

๑) ทาน คือ เป็นหลักธรรมเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนำใจกันและกันไว้พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ทาน เพราะจัดเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๓ อย่าง^{๒๔๕} คือ บุญสำเร็จด้วยการให้ บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล และบุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา การทำบุญทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นหนทางในการปฏิบัติตนเพื่อจะเข้าสู่เป้าหมายตามเจตนาของผู้กระทานนั้น ๆ ซึ่งการให้ทานในพระพุทธศาสนา มีหลายประเภท ในทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงทานไว้ ๒ ประเภทคือ อามิสทาน การให้สิ่งของเป็นทาน และธรรมทาน การให้ธรรมเป็นทาน^{๒๔๖} อามิสทาน คือ การให้วัตถุสิ่งของ การให้ปัจจัย ๔ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ส่วนธรรมทาน คือ การให้คำแนะนำสั่งสอนให้รู้ดีรู้ชั่ว หรือการแสดงธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศแล้ว อันเป็นเหตุสิ้นทุกข์และนำสุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพื่อจะให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น ๆ^{๒๔๗} ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญธรรมทานว่ามีผลเลิศกว่าอามิสทาน ดังปรากฏในทานสูตร ขุททกนิกาย อิติวุตตกะว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๒ อย่างนี้ คือ อามิสทาน ๑ ธรรมทาน ๑ ภิกษุทั้งหลาย บรรดาทาน ๒ อย่างนี้ ธรรมทานเป็นเลิศ”^{๒๔๘} นอกจากนี้ ในอรรถกถาจริยาปิฎก พระอรรถกถาจารย์ จำแนกทานไว้ ๓ ประเภท คือ ๑) การให้วัตถุที่ควรให้ (วัตถุทาน) ๒) การให้พระธรรมคำสั่งสอน (ธรรมทาน) และ ๓) การให้อภัยแก่คนหรือสัตว์ (อภัยทาน)^{๒๔๙}

นอกจากนี้ อามิสทาน แบ่งได้ ๒ อย่าง คือ แบ่งตามผู้ให้ (ทายก) และแบ่งตามเจตนาของผู้ให้อามิสทานที่แบ่งตามผู้ให้ มี ๓ ประเภท คือ ๑) สามิทาน การให้ของที่ดีกว่าตนเองบริโภคใช้สอย คือ ของเหล่าใดที่ตนเองไม่ค่อยได้ใช้ก็ให้ของเหล่านั้นไป ทานเช่นนี้มีผลมาก ๒) สหายทาน การให้ของที่เหมือนกับที่ตนบริโภคใช้สอย ทานเช่นนี้มีผลปานกลาง และ ๓) ทาสทาน การให้ของที่เลวหรือของที่ตนเองไม่ใช่แล้ว เช่น ที่ให้แก่คนใช้ หรือให้แก่สัตว์เดรัจฉาน ทานเช่นนี้มีผลน้อย^{๒๕๐} ดังนั้น อามิสทานที่แบ่งตามเจตนาของผู้ให้ มี ๒ ประเภท คือ ๑) สังฆทาน ทานที่ให้เพื่อส่วนรวม ไม่เจาะจงผู้ใดผู้หนึ่ง และ ๒) ปาฏิปุคลิกทาน ทานที่ให้เจาะจงแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง^{๒๕๑}

^{๒๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

^{๒๔๖} ชู.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

^{๒๔๗} พระมหาอนนท์ ขวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๒๔๘} ชู.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

^{๒๔๙} ชู.จริยา.อ. (ไทย) ๙/๓/๖๑๘.

^{๒๕๐} อง. ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๘๑๑.

^{๒๕๑} ม.อุ (ไทย) ๑๔/๓๗๙-๓๘๐/๔๒๗-๔๓๐.

นอกจากนี้ ธรรมทาน มี ๒ ประเภท^{๒๕๒} ได้แก่ ๑) วิทยาทาน คือ การให้ความรู้ แบ่งได้ ๒ ประเภท คือ ความรู้ทางโลกและความรู้ทางธรรมการให้ความรู้ทางโลก คือ การสั่งสอนให้เกิดความรู้ความสามารถในเชิงศิลปวิทยาเพื่อนำไปประกอบสัมมาอาชีพเลี้ยงชีวิต ส่วนการให้ความรู้ทางธรรมจัดเป็นธรรมทานแท้ คือ การให้ธรรมเป็นทานนั้นเปรียบได้ว่าเป็นการให้ขุมทรัพย์ที่อมตะติดตัว บัณฑิตกล่าวว่า การให้ธรรมทานเปรียบเหมือนการให้ขุมทรัพย์หรือสมบัติที่จะเป็นเครื่องส่องทางชีวิต ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องถึงงามนำชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญ เมื่อยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ย่อมเป็นผู้ไม่ตกต่ำ ย่อมมีชีวิตที่ดีงามเกิดในสุคติภพ เมื่ออบรมบ่มบารมีแก่กล้าแล้ว ย่อมละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเข้าถึงพระนิพพานได้ และ ๒) อภัยทาน คือ การให้ความปลอดภัย ความไม่มีภัยแก่ตนและผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธเคืองในการล่วงเกินของผู้อื่น ไม่มีเวรไม่ผูกเวรกับผู้ใด ทั้งยังมีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นนิตย์ การให้อภัย เป็นการให้ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย เป็นการให้ที่ง่าย แต่คนเราทำได้ยากเพราะมีกิเลสอยู่ในใจต้องอาศัยการฟังธรรม ประพฤติธรรมบ่อย ๆ จนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง ผู้ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุด ก็คือตนเอง เพราะทุกครั้งที่ให้ภัยได้ จะรู้สึกปลอดภัย เบากายสบายใจ สดชื่นแจ่มใสมีความสุข

นอกจากนี้ ระดับของทาน การให้ทาน แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ^{๒๕๓} ๑) ทานระดับต้น คือ อามิสทาน การให้ปันสงเคราะห์กันด้วยวัตถุสิ่งของหรือปัจจัย ๔ ๒) ทานระดับกลาง คือ ทานวิริติ (หมายถึงศีลด้วย) ได้แก่ การงดเว้นจากการทำบาป โดยปฏิบัติตามศีล ๕ ซึ่งจัดเป็นมหาทาน ดังปรากฏในอภิสังกสูตร อังคุตรนิกาย อัฐกฐินิบาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ห้วงบุญกุศล ๘ ประการนี้ ย่อมนำสุขมาให้มีสุขเป็นผลเป็นไปเพื่อสวรรค์ เพื่อสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแห่งบุญกุศล มีอรรถมนสิส ๘ ประการ คืออะไรบ้าง คือ ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ยึดถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ เป็นผู้งดเว้นปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาทและการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๕ ประการนี้ เป็นมหาทาน อันบัณฑิตรู้ว่าเป็นเลิศมีมานน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเกื้ออันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูชนไม่คัดค้าน”^{๒๕๔} ข้อความในพระสูตรนี้ได้กล่าวถึงการหวังผลบุญ ๘ ประการ ๓ ประการแรก หมายถึง การยึดถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง และ ๕ ประการหลัง คือ การประพฤติตามศีล ๕ จัดเป็นมหาทาน เพราะเป็นอภัยทาน คือ การให้ความไม่มีเวร ความไม่มีภัย แก่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งเป็นไปเพื่อความสงบสุขแก่ตนเองและสังคมด้วย ทานประเภทนี้ จัดเป็นศีล เพราะมีผลมากกว่าทานทั้งปวง ฉะนั้น

^{๒๕๒} นฤชิต จุสสะปาโล, ร.ต.อ., “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องทานในพระพุทธศาสนากับเคาะกะตะ-กะฮ์ในศาสนาอิสลาม”, **ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓-๑๔.

^{๒๕๓} พระมหาอานนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๙.

^{๒๕๔} อัง. อภฺรภูท. (ไทย) ๒๓/๓๙/๒๕๔๙-๒๕๕๐.

พระพุทธเจ้าจึงตรัสทานประเภทนี้ว่า เป็นมหาทาน และ ๓) ทานระดับสูง คือ อภัยทานและธรรมทาน อภัยทาน ได้แก่ การไม่ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวร การชนะความชั่วด้วยความดี ส่วนธรรมทานมีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ หมายถึง การแสดงธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องโลกธรรม และระดับโลกุตตระ หมายถึง การแสดงธรรมที่เป็นเครื่องปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากวิภวภูฏะ ผลแห่งทานก็จะต่างระดับกัน คือ ระดับโลกุตตระ ผลของทานก็คือทำให้พ้นจากสิ่งที่มีโทษประโยชน์ และทำให้ก้าวล่วงวิภวภูฏะสงสารเสียได้ ส่วนระดับโลกียะนั้น ผลของธรรมทานระดับนี้ ก็เพื่อเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นแห่งการให้ทานทุกประการ และเป็นเหตุอันเป็นต้นเค้าเพื่อการได้ทรัพย์สินสมบัติทุกอย่าง การให้ธรรมทั้งสองระดับ จัดเป็นทานที่เลิศ ดังปรากฏในนิทานสูตรว่า “ในทาน ๒ อย่างนั้น คือ อามิสทาน และธรรมทาน ธรรมทานนั้นเป็นเลิศ”^{๒๕๕}

ดังนั้นวิธีการให้ทาน พระพุทธองค์ได้ตรัสวิธีการให้ทานไว้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี โดยเน้นการให้อามิสทานมากกว่าอย่างอื่น

๑) ในสัปปริสทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการให้ทานโดยเน้นที่ผู้ให้อีก ๕ ประการ คือ ๑.๑) ย่อมให้ทานด้วยศรัทธา ๑.๒) ย่อมให้ทานโดยเคารพ ๑.๓) ย่อมให้ทานโดยกาลสมควร ๑.๔) เป็นผู้ที่มีจิตอนุเคราะห์ให้ทาน และ ๑.๕) ย่อมให้ทานไม่กระทบผู้อื่น^{๒๕๖} ทั้ง ๕ ข้อนี้ ก็คือ ให้ทานด้วยศรัทธา คือ เชื่อทานและผลแห่งทานจึงให้ให้ทานโดยเคารพ คือ มีความเคารพในของที่ให้ทานและเคารพในปฏิคาหกให้ทานโดยกาลสมควร คือ ให้ทานตามกาลที่ถูกกาลเวลา เป็นผู้ที่มีจิตอนุเคราะห์ให้ทาน คือ ให้ทานโดยไม่เสียตาย ให้ทานโดยไม่กระทบผู้อื่น คือ ให้ทานโดยไม่กระทบหรือลบหลู่คนอื่น^{๒๕๗}

๒) ในกาลทานสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระพุทธเจ้าทรงแสดงรูปแบบของทานโดยมุ่งผู้รับ ๕ ประการ ดังนี้ ๒.๑) ให้ทานแก่ผู้มาสู่ถิ่นของตน ๒.๒) ให้ทานแก่ผู้ที่เตรียมจะไป ๒.๓) ให้ทานแก่ผู้เป็นไข้ ๒.๔) ให้ทานในสมัยที่ข้าวยากหามาแพง และ ๒.๕) ให้ข้าวใหม่และผลไม้แก่ผู้มีศีล^{๒๕๘} ทั้ง ๕ ข้อนี้ ก็คือ วิธีการให้ทานเหล่านี้ เป็นการให้ทานอันเหมาะสมและสมควรเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่าการให้ทานเช่นนี้ล้วนมุ่งหมายถึงความต้องการของผู้รับเป็นสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นคนที่มาหาเรา คนที่กำลังเดินทาง คนที่เจ็บป่วย หรือผู้มีศีลทั้งหมดล้วนเป็นกลุ่มที่มีความต้องการข้าวของเครื่องใช้จริง ๆ แต่ไม่อยู่ในวิสัยที่หาเองได้สะดวก ดังนั้นการสงเคราะห์บุคคลเหล่านี้จึงได้ชื่อว่าทาน และการทานทานที่มีอานิสงส์มาก เมื่อมองในแง่ผู้รับทาน

๓) ในสัปปริสทานสูตร พบว่า มีวิธีการให้โดยเน้นที่ผู้ให้ ๕ ประการ คือ ๓.๑) ให้โดยเคารพ (ให้ด้วยความเต็มใจ) ๓.๒) ให้โดยอ่อนน้อม ๓.๓) ให้ด้วยมือตนเอง ๓.๔) ให้ของที่ไม่เป็นเดน และ

^{๒๕๕} พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๘/๔๓๓.

^{๒๕๖} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๒๕๔.

^{๒๕๗} อภ.ปญจก. อ. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๓๑๖.

^{๒๕๘} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๖/๕๗.

๓.๕) เห็นผลที่จะมาถึงแล้วจึงให้^{๒๕๙} และ ๔) พระพุทธเจ้า ทรงแสดงวิธีการให้สัปปุริสทาน โดยแยกเป็นสิ่งที่ให้ ผู้รับทานและเจตนาของผู้ให้ทาน รวม ๘ ประการ คือ ๔.๑) สัตบุรุษยอมให้ของสะอาด ๔.๒) สัตบุรุษยอมให้ของที่ประณีต ๔.๓) สัตบุรุษยอมให้ของตามกาล ๔.๔) สัตบุรุษยอมให้ของสมควร เป็นประโยชน์ ๔.๕) สัตบุรุษยอมพิจารณาก่อนแล้วจึงให้ เลือกบุญเขตที่ดี ๔.๖) สัตบุรุษยอมให้เนื่องนิตย์ ๔.๗) สัตบุรุษเมื่อให้ ทาจิตให้ผ่องใส และ ๔.๘) สัตบุรุษครั้นให้แล้วดีใจ^{๒๖๐}

การให้ทานตามหลักพุทธศาสนาที่จะมีผลมากนั้น ทานนั้นจะต้องประกอบด้วยองค์ ๖ คือ ฝ่ายผู้ให้ ๓ องค์ ฝ่ายผู้รับ ๓ องค์ ทานก็จะมีผลมาก นับไม่ได้ เหมือนน้ำในมหาสมุทร จะนับไม่ได้ว่ามีจำนวนกี่ล้านลิตร ฉะนั้น และต้องเลือกให้เว้นไว้แต่สิ่งขมทานที่ให้แก่สงฆ์ ซึ่งไม่ต้องเลือกผู้รับทาน ทั้งต้องไม่ใช่เป็นทานของอสัตบุรุษ หากแต่เป็นลักษณะสัปปุริสทาน ๕ ประการ ดังกล่าวมาแล้ว แม้ของที่ทานทานจะไม่มากและไม่ประณีต แต่เมื่อใจเลื่อมใสมากแล้ว ทานก็จะมีผลมากเช่นกัน

โดยมีองค์ประกอบของการให้ทานเมื่อกล่าวถึงการให้ทาน ก็มักจะกล่าวถึงผู้ให้ทาน (ทายก) และผู้รับทาน (ปฎิคาหก) ด้วยเสมอ เพราะมีความสัมพันธ์กันรวมไปถึงเรื่องวัตถุทาน ผู้ให้ทานและผู้รับทาน ก็นับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะทานจะมีผลมากผลน้อย นอกจากนี้ขึ้นอยู่กับผู้ให้ทานและวัตถุทานแล้ว ยังขึ้นอยู่กับผู้รับทานอีกด้วย พระพุทธเจ้าตรัสหลักของทานไว้ ๓ ประการ คือ (๑) ทายก คือ ผู้ให้ทาน (๒) ปฎิคาหก คือ ผู้รับทาน และ (๓) ไทยธรรม คือ วัตถุที่ให้ทาน^{๒๖๑} องค์ประกอบ ๓ ประการ เป็นองค์ประกอบหลักของทาน การกระทำที่กล่าวได้ว่าเป็นทานและทานที่ควรกระทำ จะต้องประกอบด้วยองค์หลัก ๓ ประการอย่างครบถ้วน ดังปรากฏในสัมมุขีภาวสูตรที่ขนิภาย มหาวรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเป็นผู้มีธรรม ๓ ประการ กุลบุตรผู้มีศรัทธาจึงประสบบุญมาก ธรรม ๓ ประการเป็นไฉน คือ ทายกเป็นผู้มีศรัทธา ไทยธรรม ทักขิณียบุคคล เพราะเป็นผู้มีธรรมเหล่านี้ กุลบุตรผู้มีศรัทธาจึงประสบบุญมาก”^{๒๖๒} เพราะประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ๓ ประการนี้ บุคคลจึงสามารถทำบุญให้ทานได้ หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไป ก็ไม่อาจทำบุญได้ ใน ๓ ประการนี้ องค์ประกอบ ๒ อย่างนี้ คือ ไทยธรรมและทักขิณียบุคคล (ผู้รับทาน) หาได้ง่าย แต่ศรัทธาหาได้ยากยิ่ง เพราะปุถุชนเป็นผู้มีศรัทธาไม่มั่นคง ไม่แน่นอน หากคราวมีผู้รับไทยธรรม แต่ไม่มีศรัทธาบุญก็เกิดขึ้นไม่ได้^{๒๖๓}

^{๒๕๙} วจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๗/๒๔๔.

^{๒๖๐} วจ. อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๒๙๖-๒๙๗.

^{๒๖๑} วจ. ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๒๐๔.

^{๒๖๒} วจ. ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๒๐๕.

^{๒๖๓} พระมหาอาณนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”,

ส่วนคุณค่าของทานที่ถูกต้อง และควรกระทำ จะอยู่บนพื้นฐานแห่งองค์ประกอบหลักของทาน ๓ ประการ เมื่อกล่าวถึงคุณสมบัติเฉพาะองค์ประกอบหลัก ๒ ประการข้างต้น ทานที่ผู้ให้ทานและผู้รับทานถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ เช่น เป็นผู้ปราศจากราคะ เป็นผู้มีศรัทธา เป็นต้น มีคุณค่ามากกว่า อามิสทาน ดังปรากฏในทักขิณาวิภังสูตร อังคุตตรนิกาย ติกนิบาตว่า “ผู้ใดปราศจากราคะแล้ว ได้ของมาโดยธรรม มีจิตเลื่อมใสเชื่อกรรมและผลของกรรม ให้ทานในคนปราศจากราคะแล้ว เรากล่าวทานของผู้นั้นนั้นแล้วละเลิศกว่าอามิสทานทั้งหลาย”^{๒๖๔} ส่วนองค์ประกอบหลักแห่งทานทั้ง ๓ ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

๑) บุคคลผู้ให้ทาน (ทายก) ในการให้ทาน อาณิสสของทานมีผลมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับเจตนาของการให้ ๓ ประการ ความบริสุทธิ์ของจิตใจ ทักษณคติ (มีจิตประกอบด้วยศรัทธา เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในผลของทาน) และพฤติกรรม (ความประพฤติ) ในขณะทาน คือ ๑.๑) ผู้ให้ทานต้องประกอบด้วยเจตนาทั้ง ๓ ประการ คือ (๑) ก่อนให้ทาน เป็นผู้มียุติยานี (บุพเพเจตนา) หมายถึง ผู้ให้ทานเป็นผู้ยินดีที่จะให้ก่อนทานล่วงหน้า ๑ เดือน หรือ ๑๕ วัน ว่า เราก็คงให้ทาน เจตนาในส่วนนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เกิดความคิดเช่นนี้ จนถึงขณะจัดแจงเครื่องอุปกรณ์ สำหรับให้ทานก่อนมูญจนเจตนา ผู้ให้ทานย่อมยินดีในขณะนั้นว่า เราก็คงฝังขุมทรัพย์อันเป็นเหตุสมบัติที่สามารถติดตามเราไปได้ (๒) กำลังให้ทานอยู่ ย่อมยังจิตให้เลื่อมใส (มูญจนเจตนา) หมายถึง ขณะให้ทานย่อมมีโยนิยานีในทานที่ตนให้นั้น เจตนาในขณะกำลังให้นี้เกิดขึ้นเมื่อทายกบรรจงวางไทยธรรมในมือของทักษิณายบุคคล ทาจิตให้เลื่อมใสว่า เรากำลังทำการถือเอาสิ่งที่เป็นแก่นสาร จากทรัพย์ที่ไม่มีแก่นสาร (๓) ครั้นให้ทานแล้ว ย่อมปลื้มใจ (อปราปรเจตนา) หมายถึง หลังจากให้ทานแล้วทายกย่อมยินดีเสมอ ๆ เมื่อระลึกถึงทานที่ตนได้ให้แล้ว เจตนาในส่วนนี้ เกิดขึ้นหลังจากทายกบริจาคไทยธรรมแก่ทักษิณายบุคคลแล้ว มีจิตใจชื่นบาน เกิดปีติโสมนัสว่า ทานที่บัณฑิตบัญญัติไว้ เราได้ปฏิบัติตามแล้ว ทานของเราสำเร็จประโยชน์ด้วยดีแล้วสิ่งที่สำคัญ ก็คือ เจตนาทั้ง ๓ ประการนี้ จะสมบูรณ์ครบองค์ได้เมื่อผู้ให้ทานนั้นประกอบด้วยสัมมาทิฐิ มีความเชื่อในกรรมและผลของกรรม คือ เชื่อว่า การให้ทานเป็นความดี ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ทานที่ทำแล้วย่อมมีผลมาก บุญกรรมที่บุคคลบำเพ็ญแล้วย่อมมีผล ในฉกนิบาต อังคุตตรนิกาย เจตนาของทายกในกาลทั้ง ๓ คล้ายคลึงกัน ดังความว่าผู้ให้ คือ ผู้ที่มีความสุขทั้งก่อนให้ทาน กำลังให้ทานและหลังให้ทานแล้ว คือ ๑) ก่อนให้ทาน เขาเป็นผู้มีความสุข ที่ได้มีโอกาสให้ทาน ๒) ขณะกำลังให้ ก็เป็นผู้มีความสุขว่า ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้ และ ๓) หลังจากให้ทานแล้ว ก็ปลื้มใจว่า เราได้กระทำความดีแล้ว^{๒๖๕}

ดังนั้น ผู้ให้ทานก็เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญประการหนึ่งใน ๓ หลักนั้น เพราะถ้ามีแต่ผู้ให้ และมีศรัทธา แต่ไม่มีผู้รับ การให้ทานก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ฉะนั้น ควรจะมีครบทั้ง ๓ ประการ ได้แก่

^{๒๖๔} อภ.ปญจก. อ. (ไทย) ๖๓๐.

^{๒๖๕} อภ. ฉก. (ไทย) ๒๓/๓๐๘/๓๐๗-๓๐๘.

๑) ความบริสุทธิ์ของจิตใจ ถ้าผู้ให้ทานสามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ โกรธและ
หลงสามารถปลดปล่อยความตระหนี่ ไม่เกิดความรู้สึกหวงแหนเสียดายของที่ให้ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และ
หลังจากทำทานแล้ว ทานที่ทำจะมีผลมาก ถ้าชำระจิตใจตัวเองได้น้อย ทานที่ทำก็มีผลน้อย ๒) ทศณคติ ถ้า
ผู้ให้ทานให้ทานด้วยศรัทธา ด้วยความเลื่อมใสอย่างแท้จริง เชื่อว่าการทำทานเป็นการเกื้อหนุนให้เกิดคุณ
งามความดี ถึงแม้จะไม่ทำทานกับพระสงฆ์เลยก็ตาม ทานก็จะมีผลมาก ถ้าผู้ให้ทานสักว่าแต่ให้ เป็นการทำ
ตาม ๆ กันไป ทานที่ทำก็จะมีผลน้อย ศรัทธาในที่นี้จะต้องประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่เกิดจากการชักชวน
ของคนอื่นหรือจากปัจจัยภายนอก มีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เป็นตัวนาศรัทธา และ ๓) พฤติกรรม
หมายถึง ความประพฤติ รวมไปถึงลักษณะการให้ด้วย ที่มีส่วนทำให้ทานมีผลมากหรือน้อยได้เช่นกัน
ดังนั้นผู้ให้ทานต้องลงมือทำทาน เตรียมสิ่งของด้วยตนเอง ถ้าทำได้เช่นนี้ทานย่อมมีผลมาก ถ้าคิดจะ
ทำทานแต่ให้คนอื่นเตรียมให้ ให้คนอื่นทำแทน หรือไม่มีเจตนาในการให้ ทานนั้นก็ย่อมมีผลน้อยผู้ให้ทาน
ต้องมีสติ สारวมกาย วาจา และใจ ในขณะที่ให้ทาน ทำด้วยความเต็มใจ ไม่มีจิตรังเกียจหรือดูหมิ่นผู้รับ มี
จิตมุ่งหวังให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ ไม่ว่าเขาจะเป็นใครก็ตาม ทานที่ให้ก็จะมีผลมาก เพราะว่า ผู้ให้ทาน
รู้จักประมาณตนเอง ให้ทานโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ทำตามกำลังทรัพย์เท่าที่มี ให้ทานโดยไม่
เจาะจง ไม่กำหนดมาตรฐานของผู้รับทาน วางใจเป็นกลางในขณะที่ทำทานทานนั้นก็จะมีผลมาก ถ้าผู้ให้ทาน
ไม่รู้จักประมาณตน ทานนั้นก็จะมีผลน้อย^{๒๖๖}

๒) บุคคลผู้ควรรับทาน (ปฎิคาหก) การให้ทานตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้ให้ทานต้องเลือก
บุคคลที่ควรให้ คือ เลือก ปฎิคาหก (ผู้รับ) เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ ทานจึงจะมีผลมาก ถ้าไม่เลือกโดยให้แก่คนที่
ไม่ควรให้ ทานนั้นแม้จะมีผลแต่ก็มีผลน้อย เช่น ให้แก่คนที่ตนรัก แต่เป็นคนทุศีล หรือให้คนที่เกียจคร้าน
คนที่มัวร่างกายสมบูรณ์แต่แก่งเล้าเป็นคณพิการ เป็นต้น ถ้าเราให้ทานแก่คนประเภทนี้ ก็เป็นการส่งเสริม
คนให้เป็นมิถาชีพเป็นคนเกียจคร้าน เขาไม่สามารถตั้งตัวได้ เพราะฉะนั้น ผู้ให้ทานควรเลือกให้แก่ผู้รับ
ทาน (ปฎิคาหก) ทานจึงจะมีผลมาก

๓) สิ่งที่ควรให้ทาน (ไทยธรรม) สิ่งที่ควรให้ทาน จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งใน
หลักของการให้ทาน และสิ่งที่ควรให้ทานตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาก็มีทั้งที่เป็นวัตถุสิ่งของ
(รูปธรรม) และสิ่งที่มีชีวิต (นามธรรม) องค์ประกอบแห่งไทยธรรม ไม่ขึ้นอยู่กับวัตถุที่ให้ว่า จะมาก น้อย
ประณีต หรือเศร้าหมองแต่ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ว่าเป็นเช่นไร เจตนาบริสุทธิ์หรือไม่ เพราะบุคคลแม้จะ
ให้ทานด้วยวัตถุมากมาย และมีราคาแพงแค่ไหนก็ตาม ทานนั้นไม่จัดว่าให้ผลมากกว่าทานที่ผู้มีจิต

^{๒๖๖} สุมาลี มหณรงค์ชัย, ทาน – สังฆทาน ฉบับคู่มือชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๓), หน้า
๕๑-๕๕.

ประกอบด้วยเมตตาของที่ควรให้ (ไทยธรรม) ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ๑) ความบริสุทธิ์ของสิ่งที่ให้ ๒) คุณภาพของสิ่งที่ให้ และ ๓) เหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ^{๒๖๗}

สรุปได้ว่า การให้ทานควรประกอบไปด้วย ๓ ส่วนคือ ๑.บุคคลผู้ให้ทาน ควรประกอบก่อนให้ทาน เป็นผู้มั่งคั่งยินดี กำลังให้ทานอยู่ ย่อมยังจิตให้เลื่อมใส ครั้นให้ทานแล้ว ย่อมปลื้มใจ ๒.บุคคลผู้ควรรับทาน เป็นผู้มั่งคั่งบริสุทธิ์ ทานจึงจะมีผลมาก ๓.สิ่งที่ควรให้ทาน ควรประกอบด้วยความบริสุทธิ์ของสิ่งที่ให้ คุณภาพของสิ่งที่ให้ และเหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ

๒) ศิล กล่าวคือ คำว่า “ศิลปะ” ในพระพุทธศาสนานั้นมีปรากฏอยู่ในหลักธรรมคำสั่งสอน ในพระไตรปิฎก รวมไปถึงคำอธิบายความที่ปรากฏในคัมภีร์พระธรรมกถา ฎีกา ทั้งนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงความหมายของศิลปะไว้อย่างหลากหลายด้วยกันดังนี้

ในมหานามสูตรอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศิลปะ โดยเฉพาะศิลปะ ๕ โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “มหานามะ เมื่อใดแล อุบาสกเป็นผู้เว้น ขาดจากการฆ่า สัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดีกามเป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่า ผู้มีศิลปะ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล”^{๒๖๘}

ในกฎพันตสูตร ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระพุทธเจ้าตรัสศิลปะ โดยทรงเรียกว่า “สิกขาบท” โดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ว่า การที่บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบททั้งหลาย คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่า สัตว์ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดีกาม เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพ ของมีนเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท นี่เป็นยัญซึ่งใช้ทุนทรัพย์และมีการ ตระเตรียมน้อยกว่า แต่มีผลานิสงส์มากกว่ายัญสมบัติ ๓ ประการมีองค์ประกอบ ๑๖ กว่ำนิตยทาน ที่ทำสืบกันมา กว่าวิหารทาน และกว่าสัณณคณนี้^{๒๖๙}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายความหมายของ ศิล ไว้ว่า คำว่า “ศิลปะ” นี้ แปลว่า ปกติ คือ ทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด, แปลว่า เย็น คือ ทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกาย เย็นใจ ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศิลปะ, แปลว่า เกษม คือ ปลอดภัย ทำให้เบาใจสบายใจ อีกอย่างหนึ่ง คำว่า ศิล นี้ มีความหมายเป็น สีสณะ กล่าวคือ เป็นมูลราก ส่วนคำว่า “สีสนะ” นี้ ก็คือ กิริยาที่รวมเอาไว้อย่างดี หมายถึง ความที่กรรมในทวารมีกายกรรมเป็นตน ไม่

^{๒๖๗} พระมหาอานนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๒๑.

^{๒๖๘} อัง. อรรถก. (ไทย) ๒๓/๒๕/๒๖๙.

^{๒๖๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๕๒/๑๔๗.

การจัดกระจายโดยความมีระเบียบอันคืออย่างหนึ่ง คือ ความเข้าไปปรับไว้ หมายถึง ความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย หรืออีกนัยหนึ่งว่า ศีล คือ เจตนา หมายถึง เจตนางดเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาต ได้แก่ ๑) ศีล คือ การสำรวม หมายถึง ความสำรวมในปาติโมกข์ ความสำรวมอย่างมีสติ สำรวมด้วยความรู้ สำรวมด้วยความอดทน และสำรวมด้วยความเพียรพยายาม และ ๒) ศีล คือ ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดด้วยกาย หรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว^{๒๗๐}

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปัชฌายะ กล่าวความหมายของศีลไว้ดังนี้ ได้แก่ ๑) ศีล หมายถึง ศีระ ความเย็น สันติ ดีเลิศ การกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกข์และสุข ๒) ศีล หมายถึง ความเย็น อธิบายว่า ไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ ฉะนั้น ศีลก็ฉะนั้น คือ ช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์และ ๓) ศีล หมายถึง สันติ อธิบายว่า ถ้าบุคคลมีศีล เขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น^{๒๗๑}

ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ, สันสกฤต ให้ความหมายของศีลไว้ว่า “ศีล คือความปกติของธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้ สภาวะความสำรวม”^{๒๗๒}

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่า ศีล คือ ข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา ทางพระพุทธศาสนา เช่น ศีล ๕ ศีล ๘^{๒๗๓}

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของคำว่า “ศีล” หมายถึง ความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า หากทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือ ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใด ๆ เกิดขึ้น โดยเนื้อความ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศีล คือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศีลพัฒนาที่กาย ที่วาจา ให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศีลดีสมาธิก็ง่าย^{๒๗๔}

^{๒๗๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหังจารย์ (อาภ อภิสมฺมมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ตั้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๒๗๑} พระอุปัชฌายะ, วิมุตติมรรค, แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙-๑๐.

^{๒๗๒} พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิล, ๒๕๑๓), หน้า ๘๓๗.

^{๒๗๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕๗.

^{๒๗๔} พุทธทาสภิกขุ, ทาน ศีล ภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๙), หน้า ๕๖-๕๗.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงแสดงทัศนะ เรื่อง “ศีล” ซึ่งแปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง) ความเคยชินลงรูปลง ตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติ(อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความเป็นปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ควรประพฤติ ศีล ๕ หรือเบญจศีล คือ ความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน^{๒๗๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความประพฤติดีทางกาย และวาจาการ รักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษา ปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความ สุจริตทางกายวาจาและอาชีพ; มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิศีลสิกขา (ข้อ ๑ ในไตรสิกขา, ข้อ ๒ ในบารมี ๑๐, ข้อ ๒ ในอริยทรัพย์ ๗, ข้อ ๒ ในอริยวัฑฒิ ๕)^{๒๗๖}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือภูมิธรรมชาวพุทธว่า ศีล ๕ ในบาลีชั้น เดิมส่วนมากเรียกว่า สิกขาบท ๕ หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกตน, ข้อฝึก, ข้อศึกษา บ้างเรียกว่า ธรรม ๕ เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็ถือว่าเป็นผู้มีศีล คือ เป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล สมัยต่อมา จึงเกิดมีคำว่า เบญจ ศีล ซึ่งในพระไตรปิฎก เพิ่งพบในคัมภีร์ชั้น อปทาน-พุทธวงศ์ (รวมถึงวินัย.; ขุ.ปฎิ.บางแห่ง) ต่อมาในสมัย หลัง มีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็น นิจศีล หมายถึง ศีลที่ควรหัดสักระรักษา เป็นประจำบ้าง เรียกว่า มนุษยธรรม หมายถึงธรรมของมนุษย์ หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ บ้าง การรักษาศีล ๕ เป็นการเว้นจากการเบียดเบียน กัน ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ปราศจากเวรภัย ไม่เดือดร้อนรบกวนวายสังกรรมเย็น แต่เหนือการฝึกไม่ เบียดเบียนผู้อื่นโดยรักษาศีล ๕ แล้ว ควรฝึกยิ่งขึ้นไปในด้านชีวิตส่วนตัว ให้อยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพา ขึ้นต่อวัตถุและการเสพบริโภคนักพรหมทั้งหันไปใช้เวลาแก่การแผ่บาเพ็ญประโยชน์พัฒนาด้าน จิตใจและปัญญามากขึ้น ด้วยการรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถ^{๒๗๗}

กล่าวโดยสรุป ศีล ๕ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ข้องดเว้นจากบาปทั้งหลายทั้งปวง สรรวมอดทนอดกลั้นต่อโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกาย หรือด้วยวาจา เพื่อให้เกิดความปกติ เรียบร้อย สงบสุขในสังคม ระวังความเดือดเนื้อร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นข้อฝึก ข้อปฏิบัติเบื้องต้นใน

^{๒๗๕} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๕.

^{๒๗๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๕.

^{๒๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ภูมิธรรมชาวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จากัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔-๒๕.

ชีวิตประจำวันสำหรับฆราวาสเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม สงบ และเป็นฐานปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป

การรักษาศีล หมายถึง ความตั้งใจรักษาปกติของตน อันเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่ทำให้เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น และเป็นหลักแห่งความประพฤติที่จะทำให้เกิดความสะอาดทางกายและวาจา ศีลมีหลายประเภท เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ปฏิบัติ แต่ศีลที่ควรกระทำเพื่อให้เกิดความปกติในสังคมก็คือ ศีล ๕ เพราะสะดวกด้วยการงดเว้นจากบาปกรรม ๕ อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นภัยและเวรคือ ๑) ปาณาติบาต การทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลงไป ๒) อทินนาทานการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ ๓) กาเมสุ มิจฉาจาร การประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ๔) มุสาวาท การพูดเท็จ และ ๕) สุราเมรัยเมัชชะปมาทัฏฐานา เหตุเป็นที่ยึดแห่งความประมาทเพราะน้ำสุราเมรัยและของมึนเมา^{๒๗๘}

ผู้กระทำบาปกรรมทั้ง ๕ ดังกล่าว แม้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าผู้ทุศีล เพราะกระทำในสิ่งที่ไม่ตรงข้ามกับศีล นอกจากจะเรียกผู้ประกอบกรรมทำอกุศลบาปกรรม ๕ ซึ่งดังกล่าวมานี้ว่า เป็นทุศีลแล้ว ท่านเรียกว่า ผู้สร้างเวร (เวรการโก) คือ เป็นผู้ที่มีเจตนาฆ่าสิ่งมีชีวิต และเวรเป็นเหตุให้ได้รับทุกข์ในอบายภูมิในทุคติภพ และเมื่อเกิดในสุคติภพก็เป็นประสพกรรม มีเกิดมาอายุสั้นเป็นต้น ศีล ๕ หรือสิกขาบท ๕ มุ่งหมายเพื่อให้งดเว้นจากภัยและเวรทั้ง ๕ โดยมุ่งเจตนา คือ ความตั้งใจเป็นสำคัญ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ศีลข้อที่ ๑ คือ เว้นจากปาณาติบาต หมายถึงเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไปศีล ข้อนี้มีความหมายกว้างรวมถึงชีวิตสัตว์ทุกชนิดที่มีชีวิต การเบียดเบียนชีวิตให้ถึงกับตาย นอกจากผิดศีลแล้วยังถือว่าเป็นบาป (ความชั่ว) จะมีโทษมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะสำคัญ ได้แก่ ๑) คุณ สัตว์มีคุณมาก ฆ่าก็มีโทษมาก ฆ่าสัตว์มีคุณน้อยก็มีโทษน้อย เช่น ฆ่าพระอรหันต์มีโทษมากกว่าฆ่าปุถุชน ฆ่าสัตว์ช่วยงานมีโทษมากกว่าสัตว์ดุร้าย เป็นต้น ๒) ขนาดกาย สำหรับสัตว์จำพวกเดรัจฉานที่ไม่มีคุณก็เหมือนกัน ฆ่าสัตว์ใหญ่มีโทษมากกว่าสัตว์น้อยมีโทษน้อย ๓) ความพยายาม มีความพยายามมากในการฆ่ามีโทษมาก มีความพยายามน้อยมีโทษน้อย และ ๔) กิเลสหรือเจตนา กิเลสหรือเจตนาแรงจะมีโทษมาก แต่หากกิเลสหรือเจตนาอ่อนโทษก็น้อย เช่น ฆ่าด้วยโทสะหรือจงใจเกลียดชัง มีโทษมากกว่าฆ่าด้วยป้องกันตัว^{๒๗๙} หลักเกณฑ์การกระทำเพื่อกำหนดได้ว่าเป็นการละเมิดศีลข้อปาณาติบาต พระอรรถกถาจารย์ได้จัดวางองค์ประกอบการละเมิดไว้ว่า สัตว์มีชีวิต ๑, ความเป็นผู้สำคัญว่าสัตว์มีชีวิต (รู้ถือว่าสัตว์มีชีวิต) ๑, จิตคิดจะฆ่า ๑, สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น ๑,^{๒๘๐} ผู้รักษาศีลชื่อว่าศีลขาดก็ต่อเมื่อกระทำครบองค์ ๕ นี้

^{๒๗๘} อัง ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๔/๒๒๘-๒๒๙.

^{๒๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๗๗๓.

^{๒๘๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

กล่าวสรุปได้ว่า การรักษาศีล คือ การมีเจตนาที่จะงดเว้นจากการทำความชั่วไม่ทำบาป ไม่ทำ ให้ผิดปกติธรรมดา คนเรามีร่างกายยาววา หนาืบ กว้างศอก ที่เกิดมาเป็นคนมีใช้เกิดขึ้นมาเพื่อฆ่า เพื่อ ลักขโมยของกันและกัน เพื่อประพาศิติดิประเวณี ของเหล่านี้ล้วนแต่มาฝึกหัดเอาใหม่ทั้งนั้น ความเลว ทรามอยู่ในตัวไม่สามารถจะจับเอาศีลไว้ในตัวได้ คนไม่ศรัทธา ไม่ก่อปรด้วยปัญญาจะรักษาศีลกายไม่ได้ ถึงรักษาก็ไม่อยู่ในตัวของเรา การรักษาศีลกายเป็นเรื่องที่ง่ายมาก ถ้าเรามีศรัทธาแล้วเป็นของไม่ยากเลย เจตนา (งดเว้น) ตัวเดียวเท่านั้นเป็นศีลแล้ว เหมือนกฎหมายบ้านเมือง ถ้าคนไม่ทำผิดตำรวจ ทหาร และ ตุลาการก็ไม่ต้องมี เพราะมีคนทำผิดพระพุทศศาสนาจึงสอนให้มีการรักษาศีลกายด้วยการงดเว้นจากการ ฆ่า ๑, เว้นจากการลักขโมย ๑, เว้นจากการประพาศิติดิในการ ๑,^{๒๘๑} การที่คุ้มครองกายได้ดังกล่าวนี้นี้ จึงทำ ให้มีการเป็นศีลบริสุทธิ์และสามารถพ้นจากโทษภัยได้ เพราะการรักษาศีลกาย เป็นเรื่องที่ง่ายและ เป็น ความตั้งใจรักษาปกติทางกายของตน อันเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่ทำไม่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

๓. กาวนา กล่าวคือ คำว่า “กาวนา” หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น,การ เจริญ, การบำเพ็ญ, การพัฒนา การฝึกอบรม หรือการเจริญพัฒนา มี ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกาวนาฝึกอบรม จิตใจให้อยู่กับความตั้งงามเกิดความสงบ ๒) วิปัสสนากาวนา ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัด ตามเป็นจริง อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ ๑) จิตตกาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามด้วย คุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ ๒) ปัญญา กาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูก ครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์^{๒๘๒} การเจริญจิตตกาวนาเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิ สงบ เป็นสมถกาวนา หรือ สมถกรรมฐาน ส่วนการจะเดินได้ถึงตัวปัญญาจนถึงทางแห่งการดับทุกข์ได้นั้น ต้องเดินทางสาย วิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงทางดับทุกข์ การเจริญจิตตกาวนาเป็นการพัฒนาจิต ย่อมมี สาเหตุมาจากการเรียนรู้ตามสภาพแวดล้อม ถึงสภาวะของจิต ที่สามารถปรับปรุงตัวของมันเองได้ ถ้าหาก รู้เท่าทันธรรมชาติ รวมทั้งการฝึกอบรม การศึกษาตามหลักไตรสิกขาของพระพุทศศาสนา จิตตกาวนา สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ คือ จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ และกาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

เพราะว่ามนุษย์เราก็เหมือนกัน ถ้ามีร่างกาย สมอง และจิต ครอบบริบูรณ์ก็ย่อมมีชีวิตไปสู่ ความสงบสุขได้ รวมทั้งช่วยเหลือคนอื่นให้มีความสุขได้ด้วย ถ้ามีแต่ร่างกายกับสมอง แต่ไม่มีจิตเป็นผู้ สั่งคนนั้น ก็เหมือนคนนอนหลับ หรือเหมือนกับคนตาย หรือมีร่างกายบริบูรณ์แต่สมองพิการ แม้จะมีจิต

^{๒๘๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๗.

^{๒๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

เป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้ เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สะอาด สว่าง สงบ ปลอดจากกิเลสและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น^{๒๘๓} นับชาติไม่ถ้วนและเกิดในภพภูมิที่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบไต่ ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการอบรม ปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะให้ภาพชาติต่ำทรามลงไป ต้องประสบความทุกข์ ความเดือดร้อนมากในชาติต่อไปด้วย หลักปฏิบัติในการเจริญจิตตภาวนา หมายถึง ภาวนาสมาบัติกับวิปัสสนาภาวนา การเจริญจิตตภาวนา^{๒๘๔} การฝึกจิตหรือการพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก เพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนาการคิด การพูด และการกระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า หากตั้งเจตนาดี มีจิตใจที่ตั้งงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปดีงาม แต่หากตั้งเจตนาไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงาม ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุขตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน แต่การฝึกจิตในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น เน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ และสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้ว จึงพบว่ามันยังไม่ใช่หนทางดับทุกข์ที่แท้จริง และหากวางท่าที่ผิด จิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้น อาจถูกนำไปใช้ในทางเบียดเบียนได้ เป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวร สามารถเสื่อมได้ ท่านจึงทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริง โดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้ว เป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา จนรู้และเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น

ดังนั้น การเจริญจิตตภาวนาในพระพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้การพัฒนาจิต เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าคิดค้นขึ้น แล้วตรัสสอนให้พุทธสาวกปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ค้นพบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้

^{๒๘๓} อาจหาญ นิमितหมื่นไวย, การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร, สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ: คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๘-๓๙.

^{๒๘๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘), หน้า ก.

จิตใจสงบและเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญาแก่ผู้ที่เจริญภาวนา^{๒๘๕} จิตตภาวนานี้แยกออกเป็นสองคา สองความหมายคือ คำว่า “จิต” และ “ภาวนา” พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต) ได้ให้ความหมาย คำว่า จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น^{๒๘๖}

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า จิตตภาวนา แปลว่า การทำจิตให้เจริญ นี่ก็อย่างหนึ่ง หรือจะเรียกว่า สมาธิภาวนา นี้แปลว่า การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิ คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่างๆ จะเรียกว่า จิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ถ้าแยกออกไปอีกมันก็กลายเป็นเรื่องสมถะ คือ ทำในส่วนจิตและเป็นเรื่องวิปัสณา ทำในส่วนที่เป็นปัญญา

การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่าง จิต สติและความคิด ใช้สติกำกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ทำให้จิตใจสงบ สว่างและสะอาด เน้นการฝึกสติให้ระลึกตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาทั้งการยืน เดิน นั่ง และนอน ดังนั้นผู้วิจัย จึงสรุปลงว่า “จิตตภาวนา” คือ การปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข พัฒนาจิตให้มีคุณภาพมีสมรรถภาพจิตพระพุทธเจ้าได้จัดเรื่องการภาวนาออกเป็นธรรมหลายหมวด เช่น ภาวนา ๒^{๒๘๗} คือ ๑) สมถภาวนา^{๒๘๘} คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ และ ๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา^{๒๘๙}

นอกจากภาวนา ๒ นี้ ในคัมภีร์สมัยหลังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานหาความเพียรฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต แต่ที่มีความหมายกว้าง และครอบคลุมมากที่สุด ได้แก่ การจัดแบบ ภาวนา ๔ ได้แก่ ๑) กายภาวนา คือ การเจริญกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒) สติภาวนา คือ การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมสติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ๓) จิตตภาวนา คือ การ

^{๒๘๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๒๘๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๖.

^{๒๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๒๘๘} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๓๓/๑๒๗.

^{๒๘๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

เจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกมด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่นมีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ ๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้ง โลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถหาจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การจัดแบบภาวนา ๔ นี้ มุ่งเน้นในด้านการวัดผล คือ สิ่งที่คุณควรพัฒนาขึ้นมา ในการจัดกระบวนการฝึกนั้นท่านจะจัดในแบบไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการศึกษาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน นั่นคือ กระบวนการพัฒนามนุษย์ ๓ ด้าน เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในชีวิต และเป็นบุคคลที่ประเสริฐอย่างแท้จริง (อริยบุคคล) ตามหลักไตรสิกขา ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว นั่นเอง ในกระบวนการฝึกแบบไตรสิกขานี้ อธิศีลสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อให้เป็นบาทฐานของอภิจิตตสิกขานั้นพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นบาทฐานของอภิปญญาสิกขา อภิปญญาสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถหาจิตใจให้เป็นอิสระและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ผลของการพัฒนา คือจะเป็นผู้ที่มีภาวนา ๔ สมบูรณ์ เรียกว่า เป็นอริยบุคคล การภาวนาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้หลายแบบในที่นี้จะอธิบายโดยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ^{๒๙๐} ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา (ภาวนาในที่นี้ ได้แก่ จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา) โดยในขั้นเริ่มต้นต้องอาศัยกัลยาณมิตร มาช่วยในการชักจูง บอก สอน พาให้ทำและให้เขาได้รับรู้สิ่งที่ติงามก่อน จนเกิดความเลื่อมใสศรัทธา จากนั้นสำหรับบุคคลทั่วไป จะเริ่มด้วยการฝึกให้รู้จักให้และแบ่งปันทาน เพื่อลดความเห็นแก่ตัว การติดยึดในวัตถุ และทำให้มีความสุขที่เกิดจากการให้แบ่งปันกันในสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกที่ติงามต่อกัน จัดปรับสิ่งแวดล้อมและสังคมาบข้างให้เหมาะสม เกื้อกูล ฝึกพัฒนาความประพฤติทางกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงในขั้นต้น จึงต้องอาศัยสิ่งภายนอก คือ สิ่งแวดล้อม และสังคม มาช่วยเป็นเบื้องต้น ในทางธรรมเราเรียกว่า การฝึกในขั้น

ศีล หากเพียงแต่จัดปรับสิ่งภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมและสังคม ตลอดจนการปลูกฝังด้วยการบอก การสอนเท่านั้นจะยังไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนได้ เพราะถ้าตราบใดที่บุคคลยังแสวงหาความสุขจากการตอบสนองจากภายนอกมากกว่า เขาก็จะยังหวนกลับไปแสวงหาวัตถุ และคิดเบียดเบียนกันอยู่ร่ำไป ดังนั้น จึงต้องฝึกจิต (การเจริญจิตตภาวนา) เพื่อให้ได้สัมผัสกับความสุขที่ประณีตยิ่งกว่าด้วย จึงจะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง

การเจริญจิตตภาวนา จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้นั้น จะต้องมีการฝึกอย่างเป็นประจำ เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อกระทำการใดเป็นประจำ ย่อมติดเป็นลักษณะนิสัย ยิ่งถ้าสิ่งที่เขา

^{๒๙๐} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔.

กระทำนั้นเกิดผลกระทบต่องิตใจมากอย่างในทางธรรม เรียกว่า คุรุกรรม หรือกรรมหนัก ก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้น กรรมหนักในทางดีงามนั้น ได้แก่ การบรรลุมหาภิรมย์ ถึงฌานชั้นต่าง ๆ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้ญาณชั้นสูง แม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นคุรุกรรมได้แต่หากบุคคลหาสิ่งใดบ่อโยย ๆ ก็จะทำให้เกิดการนึกคิดและพฤติกรรมของเขาก็จะเป็นไปในแนวทางนั้นได้เช่นเดียวกัน ในทางธรรมเรียกกรรมที่หาบ่อโยยๆ นี้ว่า อาจิณณกรรม

ดังนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีล และการเจริญจิตตภาวนาจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาหาบ่อโยยๆ หรือหาจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมาก แต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบถึงการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลย คือการฝึกพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) หรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า วิปัสสนากรรมภาวนา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึก ทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อมอีกเลย ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า อริยบุคคล ได้แก่ ผู้ที่บรรลุมหาภิรมย์ขึ้นไป ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจ และทำทีในการมองโลกและชีวิตเปลี่ยนไปอย่างถาวร และไม่เสื่อมอีกเลย มีแต่จะพัฒนาไปถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้น

สรุปได้ว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การพัฒนา การฝึกอบรม หรือการเจริญพัฒนา มีสมถภาวนาฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความดีงามเกิดความสงบ และวิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริงและรู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน

๒.๔.๑ ความหมายและความสำคัญของเด็กและเยาวชน

คำว่า “เด็กและเยาวชน” หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๑๔ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จนถึงมีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ ทั้งนี้ไม่นับรวมบุคคลที่ทำการสมรสแล้ว^{๒๔๑} ถ้าพิจารณาตามคำจำกัดความหรือความหมายนี้แล้ว จะเห็นได้ว่าอายุดังกล่าว หากจะคิดในระดับวัยการศึกษาแล้ว จะกินความถึงเด็กที่กำลังเรียนอยู่ในระดับ ม.๑ - ม.๖ ดังที่ เรณู ผลสวัสดิ์ ได้ให้ความหมายตามความหมายของกรมการพัฒนาชุมชนและสำนักงานคณะกรรมการเด็กและเยาวชนแห่งชาติแล้ว หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง ๑๕ - ๒๕ ปี ทั้งหญิงและชาย ซึ่งเป็นผู้รับช่วงความรับผิดชอบจากผู้ใหญ่ ในการประกอบอาชีพ หน้าที่การงาน

^{๒๔๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕), หน้า ๖๗๓.

ตลอดจนการพัฒนาสังคม และการบริหารประเทศ^{๒๙๒} เพราะว่าเด็กและเยาวชนมีความสำคัญอยู่ ๓ ด้าน^{๒๙๓} ได้แก่

๑) เด็กและเยาวชนมีความสำคัญต่อครอบครัว หากกลุ่มบุคคลดังกล่าวอยู่ในระบบโรงเรียน นับว่าเป็นความหวังบิดามารดา ในการที่จะตั้งใจศึกษาเล่าเรียนในชั้นอุดมศึกษา ให้จบหลักสูตรออกมา ประกอบอาชีพ เป็นหลักฐาน เมื่อบุตรธิดาเรียนดี เอาใจใส่และศึกษาก้าวหน้าในสาขาที่ผู้ปกครองมุ่งหวัง แล้ว ครอบครัวของบุคคลนั้น ๆ ย่อมจะทุ่มเททรัพย์สินเงินทองเพื่อส่งเสียให้เล่าเรียนอย่างเต็มที่ เมื่อสำเร็จออกมาจะได้เป็นตัวของตนเองหรือเป็นที่พึ่งของมารดาบิดาในยามชรา

๒) เด็กและเยาวชนมีความสำคัญต่อชุมชน เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปแล้วว่า มนุษย์เป็นสัตว์ สังคม การอยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก มนุษย์จึงต้องมีความสัมพันธ์ไปมาหาสู่กัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอยู่เสมอ ความคิดเห็นที่ได้มานั้น ในฐานะที่อยู่ในสังคม ส่วนมากบุคคลได้จาก ชุมชนที่ตนเข้าไปสัมผัสคลุกคลีเกี่ยวข้องด้วย จะด้วยการตั้งถิ่นฐานอยู่ในกลุ่มเดียวกัน อาศัยเส้นทางคมนาคมเดียวกัน อาศัยบริการสาธารณะอันร่วมกันในชุมชน ย่อมจะเป็นพลังสำคัญทั้งพลังกายพลังสมอง ที่จะสามารถระดมความคิด แรงงาน เพื่อการสร้างงานในรูปก่อให้เกิดผลผลิต ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ตลอดจนรักษาสืบทอด มรดกทางสังคมของชุมชนให้ดำเนินไปด้วยดี ชุมชนใดก็ตามหาก พัฒนาเด็กและเยาวชนไปในทางที่ถูกต้อง ปลุกฝังให้พวกเขารักท้องถิ่น รักและหวงแหนมรดกทาง วัฒนธรรมของเขาได้แล้ว จะโดยวิธีใดก็ตามแล้วบุคคลเหล่านั้นจะมีส่วนช่วยเหลือเป็นกำลังสำคัญในการ พัฒนาได้ดีทีเดียว

๓) เด็กและเยาวชนมีความสำคัญต่อรัฐ รัฐหมายถึงประเทศซึ่งเป็นการรวมตัวกันของคนใน สังคม โดยเน้นมิติทางการเมือง ในรัฐแต่ละรัฐนั้นจะประกอบด้วย ประชากร อาณาเขต รัฐบาลและ อธิปไตยจะเห็นได้ว่าเด็กและเยาวชนเป็นส่วนหนึ่งของประชากรในรัฐ รัฐจะมั่นคงแข็งแรง ย่อมต้องอาศัย เด็กและเยาวชนเป็นกำลังสำคัญ ที่เรียกว่าเป็นหัวของชาติ โดยการเข้าไปรับใช้ชาติเป็นทหาร ประเทศ ไทยมีเด็กและเยาวชนเป็นจำนวนมาก รัฐย่อมสามารถที่จะพัฒนาให้มีสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง

สรุปได้ว่า คำว่า “เด็กและเยาวชน” หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๑๔ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จนถึง มีอายุไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์ ถ้าพิจารณาตามคำจำกัดความหรือความหมายนี้แล้ว จะเห็นได้ว่าอายุ ดังกล่าว หากจะคิดในระดับวัยการศึกษาแล้ว จะกินความถึงเด็กที่กำลังเรียนอยู่ในระดับ ม.๑ - ม.๖

^{๒๙๒} เรณู ผลสวัสดิ์, การอบรมเลี้ยงดูเยาวชนในครอบครัวไทย, (กรุงเทพมหานคร : จันทรเกษม, ๒๕๒๘), หน้า ๑๘๔.

^{๒๙๓} สมิทร์ สระอุบล, การพัฒนาเยาวชน, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรินต์ติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๔), หน้า ๒๖-๒๗.

๒.๔.๒ แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน

การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของคน สัตว์ และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง คนโดยทั่วไปอาจจะเข้าใจว่า จิตวิทยาเป็นเรื่องของการศึกษาทางจิตที่ลึกลับ ผู้ศึกษาสามารถเข้าใจคนรู้เท่าทันคนและคาดคะเนเหตุการณ์อนาคตได้ จิตวิทยานั้นเป็นการศึกษาในส่วนของคนที่เกี่ยวกับคนทุกวัยตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ ตลอดจนถึงวัยชรา ในที่นี้เราจะทำการศึกษาเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับ วัยรุ่น ซึ่งจะได้เข้าใจสภาพของเด็กวัยนี้ อันเป็นประโยชน์ต่องานด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชน ที่จะนำไปใช้ในโอกาสต่อไป

คำว่า “จิตวิทยา” มักจะเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า หมายถึง “ศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์ หรือเป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงอากัปกริยาและการแสดงออกต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้กระทำหรือแสดงออกมา เป็นต้น เช่น ชีวิตเกิดมาได้อย่างไร จำอย่างไร แก้ปัญหาอย่างไร มีอะไรบ้างเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ดิ้นรน ส่วนคำว่าพฤติกรรม ในคำจำกัดความนั้น หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีชีวิตกระทำ และบุคคลอื่นสามารถสังเกตได้ หรือใช้เครื่องมือทดลองได้ เช่น การหัวเราะ การร้องไห้ การกิน การเล่น หรือการนอน ฯลฯ ซึ่งการกระทำทั้งหมดนั้น แสดงให้ทราบถึงลักษณะของสิ่งที่เราเรียกว่า พฤติกรรม^{๒๔๔} มีทฤษฎีจิตวิทยาสามารถนำมาอธิบายเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่นได้หลายทฤษฎี ซึ่งแต่ละทฤษฎีก็ให้แนวคิดแตกต่างกันออกไป จะขอเสนอ สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่น ดังนี้^{๒๔๕}

๑) ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของลอว์เรนซ์ โคลเบอร์ก (Lawrence Kohlberg, ๑๙๒๗-๑๙๘๗) เป็นนักการศึกษาและนักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกันได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ ผลจากการศึกษาเขาสรุปว่า พัฒนาการทางจริยธรรมมีรากฐานจากพัฒนาการทางสติปัญญา เพียงแต่ว่าพัฒนาการทางจริยธรรมของคนไม่จำเป็นต้องควบคู่ไปกับพัฒนาการทางสติปัญญาเสมอไป เพราะจากทฤษฎี พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก มีแนวคิดพื้นฐานทางพฤติกรรมเกี่ยวกับ เด็กวัยรุ่น ได้แก่

๑.๑) เด็กวัยรุ่นจะมี พัฒนาการทางจริยธรรม อยู่ในระดับที่ ๒ เป็นต้นไป คือ การมีจริยธรรมเป็นของตนเอง ลักษณะทางจริยธรรมเกิดขึ้นจากความสามารถที่จะทำให้คนอื่นพึงพอใจ และเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ในวัยนี้คุณค่าทางจริยธรรมได้มาจากความคิดเห็น ค่านิยมซึ่ง เป็นที่ยอมรับ

^{๒๔๔} เดโช สวานานนท์, จิตวิทยาสำหรับผู้ปกครอง, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๑๔), หน้า ๑.

^{๒๔๕} พิงพิศ จักรปิง, จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น, (เชียงใหม่ : บริษัทเชียงใหม่พรีนตติ้ง จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑-๒๘.

ของสังคมว่าอะไรคือสิ่งที่สังคมยอมรับ ขั้นนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นการพิจารณาค่านิยมของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ปรัชญาในการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

๑.๒) พฤติกรรมทางจริยธรรมของบุคคลนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมแล้วยังขึ้นอยู่กับตัวแปรอื่นๆ อีก เช่น ความเฉลียวฉลาดสุขภาพจิตที่ดีประสบการณ์ทางสังคม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความคิดในการมุ่งอนาคต และหลักธรรมในทางศาสนา เป็นต้น จึงจำเป็นต้องส่งเสริมตัวแปรเหล่านี้ด้วย คือการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางศาสนา มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความคิดในเชิงมุ่งอนาคต มีสุขภาพจิตที่ดี และมีประสบการณ์ทางสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้มีพฤติกรรมทางจริยธรรมที่เหมาะสมกับความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้วย

๑.๓) ความสามารถในการใช้ความคิดเชิงเหตุผลและเชิงสมมุติฐาน มีแนวโน้มว่าก่อนที่จะผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย คือช่วงอายุระหว่าง ๑๙ - ๒๑ ปี ความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของเขาจะถึงขั้นมีเหตุผลเป็นของตนเอง ปฏิบัติตามเกณฑ์ของสังคมได้อย่างมีเหตุผลแต่ไม่ติดแน่นกับระเบียบของสังคมจนเกินไป สามารถคิดยืดหยุ่นหรือเปลี่ยนแปลงมาตรฐานของสังคมได้ เพราะฉะนั้นสังคมจึงคาดหวังว่าเด็กวัยรุ่นจะสามารถสร้างหรือพัฒนาเกณฑ์ที่จะใช้ในการตัดสินใจตัดสินสิ่งถูกผิดได้ เพื่อเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของตนต่อไป ซึ่งหมายถึงว่า เด็กวัยรุ่นจะสามารถพัฒนาค่านิยมของตนขึ้นได้ และจะเลือกปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ของสังคม ทั้งที่เป็น ระเบียบประเพณี วิถีประชาคม กฎหมาย ศาสนา การปกครอง จรรยาบรรณของอาชีพได้อย่างมีเหตุผลและเป็นตัวของตัวเอง เพื่อเขาจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ในสังคมต่อไป

๒) ทฤษฎีความต้องการของอับราฮัม เอช มาสโลว์ (Abraham H. Maslow, ๑๙๐๘-๑๙๗๐) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้นำคนสำคัญท่านหนึ่งในกลุ่มมนุษยนิยม เขาเชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์เกิดมาดีและพร้อมที่จะทำดีถ้าความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ พฤติกรรมของอับราฮัม เอช มาสโลว์ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ ความต้องการทางด้านสรีระ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานชีวิตที่ชีวิตต้องการเพื่อการมีชีวิตอยู่ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำอากาศ การออกกำลังกาย การพักผ่อนการขับถ่ายและความต้องการทางเพศ เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้มีอยู่ในคนทุกคนโดยที่ไม่จำเป็นจะต้องได้รับการเรียนรู้หรือได้รับการอบรมสั่งสอนจากผู้อื่นหรือสิ่งอื่นเราอาจเรียกความต้องการเหล่านี้ได้ว่าเป็นสัญชาตญาณ ความต้องการเหล่านี้จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการศึกษาและเข้าใจตลอดจนการรู้จักควบคุมตนเอง เด็กวัยรุ่นบางคนง่วงนอนอยู่เสมอทำให้ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอนแต่บางคนกลับควบคุมตนเองได้ เพราะทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น แล้วหาทางป้องกัน

ขั้นที่ ๒ ความต้องการความปลอดภัย ได้แก่ความต้องการความปลอดภัยให้แก่ ชีวิตทั้งทางร่างกาย คือ การมีชีวิตที่ยืนนาน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ หลีกเลียงจากสิ่งที่จะทำให้ร่างกายได้รับการเจ็บป่วยหรือเป็นอันตรายทั้งหลาย และทางจิตใจ คือการมีจิตใจร่าเริง

เบิกบาน แจ่มใส พยายามหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือสิ่งต่างที่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ความต้องการความปลอดภัยของชีวิต จะมีมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ ความเข้าใจโลกเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่นตลอดจนเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของตนเอง เช่นเด็กวัยรุ่นบางคน กลัวต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีความวิตกกังวล ต่อสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตน เขาต้องการที่จะได้รับการแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้อง ได้รับรู้และเข้าใจธรรมชาติ ของตนเองเพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยของชีวิต

ดังนั้น ถ้ามนุษย์สามารถควบคุมความต้องการในขั้นนี้ได้ก็ย่อมจะหาความสุขในชีวิตได้ง่ายขึ้น และมีโอกาสที่จะพัฒนาตนไปสู่ความต้องการขั้นสูงต่อไป

ขั้นที่ ๓ ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ได้แก่ความต้องการที่จะให้คนอื่นมารักหรือชอบตน ขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะรักคนอื่นและสิ่งอื่นด้วยความต้องการชนิดนี้คนที่ยิ่งขาดมากก็ยิ่งต้องการมากเช่นเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับความรักอย่างพอเพียงจากพ่อแม่ของตนก็มักจะเรียกร้องความรักจากครูจากเพื่อนๆทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ มาชดเชยจนบางครั้งก่อให้เกิด

ขั้นที่ ๔ ความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่า หมายถึง ความต้องการที่จะได้อยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่นและต้องการที่จะเป็นคนมีค่าทั้งในสายตาของตนเองและผู้อื่น ซึ่งความต้องการนี้ควบคู่ไปกับความรู้สึกมั่นใจ แข็งแรง มีความสามารถพึ่งตนเองได้ มีความก้าวหน้า มีชื่อเสียง ได้รับการยอมรับ อาจจะปรากฏออกมาในลักษณะของคำชม การยกย่องการได้รับตำแหน่งที่สูงขึ้นเกียรติยศชื่อเสียง อำนาจ เป็นต้นไม่มีใครปฏิเสธการยอมรับทางสังคม

ขั้นที่ ๕ ความต้องการที่จะทำความเข้าใจตนเอง คือ ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความต้องการของตนเอง ยอมรับได้ในสิ่งที่ดีและส่วนบกพร่อง เป็นความต้องการที่แต่ละคนต้องการที่จะเป็นคนชนิดที่เราเป็นได้ดีที่สุด

๒.๔.๓ พัฒนาการของเด็กและเยาวชน

พัฒนาการวัยรุ่น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ทางด้วยกันคือ^{๒๔๖}

๑) พัฒนาการทางกาย เด็กหญิงอายุ ๑๓- ๑๕ ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางกายเช่น มีประจำเดือน ร่างกายพร้อมที่จะเป็นมารดาคนได้ทันทีที่มีการร่วมเพศ มีขนขึ้นในที่ลับ เช่น รักแร้ อวัยวะเพศ รูปร่างเปลี่ยนแปลง มีหน้าอกใหญ่ขึ้น เสียงเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เด็กชายอายุ ๑๓ ปีขึ้น

^{๒๔๖} ประสาน ทิพย์ธารา, พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๓), หน้า ๑-๒.

ไปจะก้าวสู่วุฒิภาวะทางร่างกายมีขนขึ้นตามที่ลับเมื่อมีขนที่บริเวณที่ลับเต็มที่แล้ว จะมีขนขึ้นตามใบหน้า เช่น หนวดเครา

๒) พัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นนี้ เป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง จึงได้ชื่อว่าวัยพายุบูแคมชอบแสดงความรู้สึก อย่างเช่นเปิดเผย และตรงเกินไป เด็กอาจรู้สึกมีความสุขว่าตนมีความสุข และเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่พอวันต่อไปอาจรู้สึกหดหู่ เต็มไปด้วยความสงสัยก็ได้ความชอบและไม่ชอบของเด็กวัยรุ่นมีความรุนแรงมาก ไม่ใคร่จะยอมใครง่ายๆ นัก ในเวลาเดียวกันอาจเป็นคนโอ้อวดอารีได้เหมือนกัน ทั้งสองเพศต้องการโอกาส ที่จะได้วิจารณ์และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งในกิจกรรมขอครอบครัวได้บ้าง ก็จะเป็นทางช่วยให้เด็กได้รู้จักวิธีการดีขึ้นทีละน้อย

๓) พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยนี้ชอบอยู่ตามลำพัง ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงภายในคือเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ และความคิด การที่เด็กไม่ชอบ รวมกลุ่มกับสมาชิกภายในครอบครัว อาจเป็นเพราะต้องการอิสระ จะทำงานของตนแต่กับสังคมภายนอก เขาจะทำงานร่วมกับเพื่อนฝูง เด็กวัยนี้มักจะหลบหนีจากพี่น้องมากกว่าที่จะหลบหนีจากพ่อแม่ เพราะเด็กวัยนี้มีความรู้สึกไวไม่สามารถทนความรบกวน จากพี่ ๆ น้อง ๆ ได้ เด็กชายอายุ ๑๓ ปี จะมีความใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แต่อยู่ต่อหน้าเพื่อน ไม่ชอบให้แม่แสดงความรัก เพราะกระดากอาย เด็กหญิงเริ่มสนิทสนมนิยมพ่อเมื่ออายุ ๑๕ ปี เด็กหญิงเริ่มจะมีปัญหากับแม่ เพราะแม่มักจะไมยอมให้ลูกสาวทำเป็นสาวเต็มตัว หรือไม่พอใจเมื่อลูกกลับบ้านไม่ตรงเวลา เด็กชายมักชอบเที่ยวในเวลากลางคืน และไม่ชอบอยู่ช่วยงานบ้าน ทำให้การเรียกมักเลวลงแต่ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นไปตลอดวัยนี้ความสัมพันธ์กับเพื่อน เด็กทั้งสองเพศมีความแตกต่างกันในเรื่องการคบเพื่อน เพศเดียวกันเด็กหญิงจะชอบคบเพื่อนกลุ่มเล็ก ๆ ๒-๓ คน มีเพื่อนสนิท ๒ คน พ่อที่จะบอกความลับได้ อายุ ๑๕ ปี จะมีเพื่อนกลุ่มใหญ่กว่าเดิม เด็กชายยังไม่มีเพื่อนสนิท ชอบทำกิจกรรมมากขึ้น ทั้งในและนอกโรงเรียน ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม เด็กชายสนใจเด็กหญิง เมื่ออายุ ๑๔ ปี เด็กหญิงสนใจเด็กชายที่โตกว่าเนื่องจากมีวุฒิทางเพศเร็วกว่าเด็กชายวัยเดียวกันนี้เอง

๔) พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กจะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ชอบส่องกระจกเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเพื่อให้เป็นที่ประทับใจผู้อื่น และพยายามหาข้อบกพร่องแก้ไข เด็กจะพัฒนาทางสติปัญญาไปในทางที่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางสังคมและครอบครัวเด็กสามารถเห็นข้อดีข้อเสียของผู้อื่นและพยายามเปรียบเทียบตนเองว่าดีเหมือนคนนั้น ตนมีนิสัยเหมือนคนนี้ สำหรับเด็กที่ขาดความมั่นคง จะเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึกมาก มีความกระวนกระวายต่อคำพูดที่กล่าวออกไป และสามารถมองเห็นความแตกต่าง ซึ่งเป็นหลักของการพัฒนาการแบบหนึ่ง เช่น เด็กอาจจะชอบครูพร้อมกับวิชาที่ครูสอนด้วย แต่เด็กในวัยนี้รู้จักแยกตัวครูออกจากวิชาที่สอน คืออาจชอบครูแต่ไม่ชอบวิชาที่ ครูสอน หรือไม่ชอบครูแต่สนใจวิชาที่สอน เด็กวัยนี้ไม่ชอบ

๒.๔.๔ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออวัยวะและเยาวชน

เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา กล่าวคือ พัฒนาการทางร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นถ้าหากต้องการให้เด็กวัยรุ่นมี พัฒนาการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงจำเป็นต้องอาศัย ปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้^{๒๔๖}

- ๑) ปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยรุ่น ที่สำคัญ ได้แก่ โยคะ โยคะ โยคะ และการดูแลสุขภาพ
- ๒) ปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ การให้เรียนรู้การควบคุม อารมณ์ด้วยตนเอง การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และการส่งเสริมโดยสถานศึกษา
- ๓) ปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน สถาบันการศึกษา ความต้องการทางสังคม
- ๔) ปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ ภาวะประสพการณ์ การถ่ายทอดทางสังคม การสร้างภาวะสมดุล

๒.๔.๕ แนวทางและหลักในการพัฒนาเด็กและเยาวชน

การพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยนั้น ได้มีการกระทำมาตลอด ในปี พ.ศ.๒๔๕๔ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานกำเนิดลูกเสือไทยขึ้น ซึ่งถือเป็นการเริ่มต้น ของการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในช่วงก่อนประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หลังจากนั้นเมื่อได้มีการประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติแล้ว ก็ได้มีการบรรจุ แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเรื่อยมา โดยความคิดเห็น เกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน ดังนี้^{๒๔๗}

- ๑) เด็กและเยาวชนมีเกียรติ สิทธิ และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ หลักความเชื่อพื้นฐาน ในการพัฒนา จึงมิใช่การหล่อหลอมเพื่อให้เด็กและเยาวชนแปรสภาพตามแต่จะต้องการได้ โดย ปราศจากการคำนึงถึงศักยภาพ พลัง และความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วย

^{๒๔๖} พึ่งพิศ จักรปิง, จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น, (เชียงใหม่ : บริษัทเชียงใหม่พรินต์ติ้ง จำกัด ,๒๕๔๐), หน้า ๑๕๗.

^{๒๔๗} สุกรี รัชศรีทอง, การพัฒนาเยาวชนนอกโรงเรียนเพื่อความมั่นคงของชาติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพัฒนาชุมชน, ๒๕๓๐), หน้า ๓๔.

๒) การพัฒนาคนนั้น เป็นกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ในช่วงชีวิตหนึ่ง ๆ ต่างก็มีจุดวิกฤติ จุดเน้น อันเกิดขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรับรู้โดยเฉพาะการปรับตัวช่วงชีวิตของเด็กและเยาวชน ก็มีได้รอดพ้นไปจากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าว

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ปรากฏชัดเจน กล่าวคือ ความยากจน สภาพทุโภชนาการ การมีโรคภัยไข้เจ็บ ความด้อยโอกาสทางการศึกษา ความไม่รู้ การขาดทักษะเชิงอาชีพการไม่มีงานทำ ปัจจัยดังกล่าวข้างต้น มีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน

๔) เด็กและเยาวชนเป็นช่วงชีวิตที่คาบเกี่ยว ระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ ยิ่งกว่านั้น เด็กและเยาวชนเป็นผู้สืบเนื่องมรดกทางวัฒนธรรม และความอยู่รอดของชาติ จึงควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ต่อเนื่องจากความสนใจ ที่ได้เมื่ออยู่ในวัยเด็กเพื่อให้เด็กและเยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

๕) เด็กและเยาวชนที่ได้รับการพัฒนาแล้วสามารถเป็นผู้ดำเนินการพัฒนาได้ด้วย จึงจำเป็นต้องสร้างโอกาสให้เด็กและเยาวชนทุกคนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ

๖) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนและต้องลงทุนสูง จึงควรระมัดระวังให้เกิดการสูญเสีย โดยใช่วิธีป้องกันมากกว่าการแก้ไข

นอกจากนี้ การพัฒนาเด็กและเยาวชนว่า การสร้างคนให้มีคุณภาพเป็นหน้าที่สำคัญของรัฐบาล ในระบอบประชาธิปไตย โดยเฉพาะคนในระดับผู้นำ ซึ่งจะต้องเป็นผู้บริหารแผ่นดิน และเป็นปากเป็นเสียงแทนประชาชนทั่วไป และจะเป็นเรื่องยากเย็นยิ่งยวดที่สุดหากเราไม่พยายามเพียรสร้างในระดับจากผู้ใหญ่ ซึ่งต่างก็มีอินทรีย์แก่กล้าแล้วเพราะ “ไม้แก่อ่อมดัดยาก” ฉะนั้น การสร้างผู้นำ จึงต้องพุ่งเป้าไปที่เด็กและเยาวชนเป็นสำคัญ เนื่องจากเด็กและเยาวชนจะต้องเป็นผู้รับช่วงและสืบทอดนามธรรมต่อผู้ใหญ่ นอกจากนั้นเด็กและเยาวชนมีพลังกายและพลังใจอันยิ่งใหญ่ในอันที่ก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้งเพราะอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต จึงมีไฟแห่งความกระตือรือร้น และความทะยานไม่หยุดนิ่ง หากไม่นำไฟนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ก็จะเผาผลาญตนเอง และสิ่งที่อยู่รอบข้างมอดไหม้ไปในที่สุด^{๒๙๙}

ดังนั้นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาเด็กและเยาวชนไว้ดังนี้ที่มีหน้าที่หรือบทบาทขั้นแรกขั้นต้นของศาสนาและจริยธรรม ที่จะต้องสร้างเด็กและเยาวชนให้เป็นคนมีคุณภาพ เป็นคนซึ่งพร้อมที่จะอยู่ได้อย่างดีในทุกยุคทุกสมัย และเป็นที่ต้องการของสังคมทุกยุคทุกสมัย ในเวลาที่พูดถึงตัวเด็กเองนี้ การมอง

^{๒๙๙} วิชา มหาคุณ, การสร้างผู้นำเยาวชนในระบอบประชาธิปไตย, เอกสารประกอบการอบรมผู้นำยุทธเพื่อพัฒนาสังคม, ยุวพุทธิกสมาคม, หน้า ๒๙.

จะ สัมพันธ์กับกาลเวลาด้วยในแง่ที่ว่า ไม่ต้องขึ้นกับกาลเวลาในยุคสมัยใด เพราะเด็กที่มีคุณภาพที่ดีอย่างแท้จริงนั้น ถ้าเราผลิตขึ้นมาได้ ก็เป็นเด็กที่อยู่ในยุคสมัยใดก็ได้ ในเรื่องนี้เพื่อความรวบรัด จะขอนำหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาแสดงไว้หลักธรรมที่เราจะนำมาใช้พัฒนาเด็กและเยาวชน โดยสัมพันธ์กับตัวของเขาเอง หรือชีวิตของเด็กเองนั้นได้แก่หลักธรรมชุดที่เรียกว่า รุ่งอรุณของการศึกษา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "แสงเงินแสงทองของชีวิตที่รุ่งเรือง" ที่เรียกว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตที่รุ่งเรืองหรือของชีวิตที่ดีงามนี้ ก็เพราะว่าในพระพุทธศาสนาท่านเรียกชีวิตที่ดีงามว่า "มรรค" พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรคคือการดำเนิน ชีวิตที่ดีงามนี้ มีสิ่งที่เป็นตัวนำมาก่อน สิ่งที่น่าหน้ามาก่อนที่จะเข้าถึงการดำเนินชีวิตที่ดีงามนี้ ท่านเปรียบเหมือนแสงเงินแสงทอง หรือแสงอรุณ ท่านกล่าวว่า เมื่อพระอาทิตย์จะอุทัยขึ้นมา ย่อมมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อน ฉะนั้น ก่อนที่มรรคจะเกิดขึ้น ก็จะมีธรรม ๗ ประการนำหน้ามาก่อน ฉะนั้น ดังนั้น ธรรม ๗ ประการนั้นจึงเป็นรุ่งอรุณของชีวิตที่ดีงาม หรือชีวิตที่รุ่งเรือง รุ่งอรุณของการศึกษาหรือแสงเงินแสงทองของชีวิต ที่รุ่งเรืองดีงาม มี ๗ ประการ คือ

๑) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี ข้อนี้นับเป็นจุดเริ่มต้น เด็กและเยาวชนที่จะเติบโตไปสู่ชีวิตที่ดีงาม สามารถพัฒนาชีวิตของเขาเองก็ดี พัฒนาสังคมก็ดี จะต้องเป็นคนที่ยังเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี เด็กที่จะเติบโตและรุ่งเรืองขึ้นมาได้ จะต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคม การรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดีนี้เป็นจุดเชื่อมต่ออย่างถูกต้อง ในการสัมพันธ์กับสังคม เมื่อสัมพันธ์อย่างถูกต้อง ก็ทำให้เกิดการพัฒนาแก่ชีวิต พ่อแม่ ครู อาจารย์ สื่อสารมวลชน และผู้ใหญ่ทั่วไป มีหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร โดยเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี และช่วยจัดสรรสภาพแวดล้อมที่ดีให้แก่เด็ก แต่การที่กัลยาณมิตรจะมาคอยจัดสภาพแวดล้อมให้ ซึ่งรวมไปถึงการคอยช่วยบอกช่วยเลือกว่า หนังสือเล่มนี้ดี รายการโทรทัศน์นี้ดี แค่นี้ยังไม่พอ ยังไม่เข้าถึงเนื้อตัวของการศึกษา เด็กยังต้องพึ่งพาขึ้นต่อ ปัจจัยภายนอก พ่อแม่และครูอาจารย์เป็นต้น จะต้องก้าวต่อไปให้ถึงขั้นที่ชี้แนะให้เด็กรู้จักเลือก รู้จักหา กัลยาณมิตรด้วยตนเอง คือ รู้จักคบคน รู้จักเลือกหนังสือ รู้จักเลือกรายการโทรทัศน์ รู้จักรับเอาตัวอย่างที่ดีด้วยตนเอง ต้องถึงขั้นนี้จึงจะมั่นใจและไว้วางใจได้ เด็กจะไม่มีแต่กัลยาณมิตร เท่านั้น แต่จะมีกัลยาณมิตรติดตามด้วย และนี่แหละคือการศึกษาก็แท้จริงได้เริ่มต้นแล้ว เป็นรุ่งอรุณของการศึกษา

๒) รู้จักจัดระเบียบชีวิต และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคม คือ ความมีวินัยนั่นเอง ในความมีวินัยนี้ จุดสำคัญที่ควรจะเน้นก็คือ การรู้จักจัดระเบียบชีวิตของตนและรู้จักจัดระเบียบนั่นเอง

๓) แรงจูงใจที่ถูกต้อง คือใฝ่รู้และใฝ่สร้างสรรค์ คนเราที่จะพัฒนาชีวิตไปได้ จะต้องมีความตั้งใจ ใฝ่จะเรียนหนังสือ หรือจะทำอะไรสักอย่างก็ต้องมีความตั้งใจ คือมีความ อยากมีความปรารถนา เช่น นักเรียนอยากได้ประกาศนียบัตร อยากได้งานที่ดีทำ อยากมีเงินเดือนดี จึงเข้าเรียนหนังสือ จึงเลือกเรียน เลือกวิชา เลือกอาชีพ ที่ตนคิดว่าจะทำให้ได้เงินเดือนดี แต่เป็นความอยากหรือความปรารถนาที่หายาบ ๆ ตื้น ๆ ลึกลงไปกว่านั้น ถ้าเด็กมีความใฝ่รู้ อยากรู้ความจริงของสิ่งต่าง ๆ และอยากรู้

วิชาการนั้น ๆ เช่น อยาก รู้กฎทางวิทยาศาสตร์ อยากรู้ความจริงของเรื่องราวนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร เขาก็จะต้องตั้งใจอ่านหนังสือค้นคว้าตำรับ ตำรา ตั้งใจทดลองสิ่งต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดความรู้ แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ท่านจัดไว้เป็นอันดับที่ ๓ คือต้องมีแรงจูงใจที่ถูกต้อง

๔) พัฒนาศักยภาพของตนให้เต็มที่ พระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ คือพัฒนาได้ ภาษาสมัยใหม่เรียกว่า มีศักยภาพ มนุษย์แต่ละคนมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาให้สมบูรณ์ทั้งศักยภาพเฉพาะตัว คือ มีความถนัด จัดเจนของตนเอง ถ้าไม่พัฒนา ไม่ฝึกฝนขึ้นมา ก็ไม่มีโอกาสแสดงออก ไม่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และศักยภาพของมนุษย์ คือ มีความเป็นสัตว์ประเสริฐที่สามารถเข้าถึง ปรีชาญาณ ความดีงาม และอิสรภาพที่สมบูรณ์ ดังนั้น จึงต้องพัฒนาศักยภาพนั้นขึ้นมา โดยมีความเชื่อมั่นตามหลักการที่ว่า มนุษย์สามารถพัฒนาตนได้จนเป็นสัตว์ที่ประเสริฐอย่างยิ่ง แม้แต่จะเป็นพุทธะก็ได้ เป็นผู้ที่เทวดา มาร ตลอดจนพระพรหม เคารพบูชาก็ได้เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มนุษย์ฝึกฝนตนเอง เรียกว่า พัฒนาศักยภาพของตนจนสมบูรณ์ หลักประการที่ ๔ คือ การพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สมบูรณ์นี้ นอกจากทำให้มีการศึกษาตามหลักการ ทัวไปแล้ว ก็ทำให้ต้องค้นหว่าตนเองมีความถนัด มีความสามารถด้านไหน แล้วก็พัฒนาตนขึ้นไปให้เต็มที่แห่งศักยภาพนั้น หลักการข้อนี้ เรียกทางภาษาพระว่า อตตสัมปทา แปลว่า การทำตนให้ถึงพร้อม

๕) มีทัศนคติ และค่านิยมที่ดี หลักข้อนี้สำคัญมาก เพราะชีวิตและสังคมจะดำเนินไปอย่างไร จะเป็นไปตามทัศนคติ และค่านิยม คนในสังคมมีค่านิยมอย่างไร ก็เห็นเหวี่ยงของสังคมไปอย่างนั้น เช่น ในการมองภาพความเจริญ ถ้าคนในสังคมมีค่านิยมในการผลิต ก็มองภาพความเจริญอย่างนักผลิตว่า เจริญอย่างเขา คือ ทำได้อย่างเขา ถ้ามีค่านิยมบริโภค ก็มองภาพความเจริญแบบนักบริโภคว่า เจริญอย่างเขา คือมีกินมีใช้อย่างเขา เราต้องการสร้างค่านิยม และทัศนคติที่ถูกต้องทัศนคติและค่านิยมที่ถูกต้องเริ่มด้วยอะไร ทัศนคติและค่านิยมที่ถูกต้อง ตามหลักของพระพุทธศาสนา เริ่มด้วยการมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นท่าทีของจิตใจที่นำมาซึ่งปัญญาและการกระทำตามเหตุตามผล เพราะเชื่อการกระทำที่เป็นไปตามกระบวนการของเหตุผลว่า ทำเหตุอย่างไร ผลเกิดอย่างนั้น ซึ่งก็คือหลักกรรมในพระพุทธศาสนา หลักกรรมนี้ใช้กับชีวิตของคนทั่วไปพื้นฐานกว่านั้นก็คือหลักปัจจุสมุปบาทซึ่งมองลึกลงไปอีก แต่ทั้งหมดนี้ก็เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัยทั้งนั้น

๖) มีความกระตือรือร้นชวนขวย ไม่ประมาท เราอยู่ในโลกแห่งสภาวะธรรมที่พระพุทธศาสนาบอกว่า เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง โลกนี้เป็นสังขาร สิ่งทั้งหลายเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง มีแต่การเปลี่ยนแปลง ไม่หยุดนิ่ง เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นอนิจจัง เมื่อสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน โดยเฉพาะชีวิตของเรานี้จะเอาแน่นอนอะไรไม่ได้ พรุ่งนี้จะอยู่หรือไม่ แล้ววันต่อไปจะเป็นอย่างไร จะอยู่ดี มีสุข หรือทุกข์อย่างไร จะเจ็บไข้ได้ป่วยหรือไม่ เราไม่รู้แท้แน่นอน เพราะฉะนั้น เราจะประมาทมิได้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า วยธมมา สงขารา อปปมาเทน สมปาเทถ สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา คือเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ฉะนั้น จะต้องยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ในเมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง

ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรเมื่อไร เราจะต้องไม่ประมาทตลอดเวลา เพราะฉะนั้น จิตสำนึกต่อความเปลี่ยนแปลง จึงนำไปสู่ความไม่ประมาท คือ ความกระตือรือร้นชวนขวยไม่อยู่นิ่งเฉย ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า มีอะไรเกิดขึ้น ที่อาจจะเป็เหตุแห่งความเสื่อม ก็ไม่อยู่นิ่ง ต้องรู้เท่าทัน ต้องป้องกันแก้ไข อะไรที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นทางมาแห่งความสุขความเจริญ ก็ต้องรีบสร้างสรรค์ จะรอช้าอยู่มิได้ จะทอดทิ้งปล่อยปละละเลยมิได้ ท่าทีนี้เรียกว่ามีจิตสำนึกต่อความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นไปพร้อมกับความไม่ประมาท

๗) รู้จักคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาที่จะรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เราจึงจะปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง การที่มีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นนั้น เป็นเพราะเราปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง ปฏิบัติไม่ถูกต้องก็เพราะไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันเป็นไปอย่างไร มีคุณหรือมีโทษอย่างไร ทำให้ไม่รู้ว่า เราจะปฏิบัติต่อมันอย่างไร ดังนั้น จึงต้องรู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักโลก รู้จักชีวิต รู้จักปัญหา รู้จักเหตุของปัญหา เมื่อรู้แล้ว ก็ปฏิบัติต่อ

ดังนั้น ท่าทีของจิตใจในการมองสิ่งต่าง ๆ ให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณานี้ เป็นสิ่งที่จะต้องฝึกกันขึ้นให้มองให้เป็น คิดให้เป็น ให้คิดแล้วได้ปัญญา และได้คุณธรรม ข้อนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการสัมปทา แปลว่า ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ เป็นหลักสำคัญประการที่ ๗

หลัก ๗ ประการนี้ เรียกว่า ธรรมที่เป็นรุ่งอรุณของการศึกษา หรือเป็นประจักษ์แสงเงินแสงทองของชีวิตที่รุ่งเรืองดงาม ซึ่งเราจะต้องสร้างเสริมให้เกิดขึ้นแก่ตัวเด็ก หรือพูดให้ถูกกว่านั้นว่า จะต้องช่วยให้เด็กพัฒนา ให้มีขึ้นในตัวของเขาเอง และการที่จะช่วยให้เด็กและเด็กและเยาวชนพัฒนาตัวของเขาขึ้นมาได้อย่างนี้ ก็คือการทำหน้าที่ผู้ซึ่งเกี่ยวข้องจะต้องเป็นกัลยาณมิตรให้แก่เด็กนั่นเอง และอันนี้แหละคือการทำหน้าที่อย่างถูกต้องของครู ของพ่อแม่ ของสื่อมวลชน และของสังคมทั้งหมด ธรรมที่เป็นรุ่งอรุณของการศึกษา ๗ ประการนี้

นอกจากนี้ องค์ประกอบของการฝึกอบรมไว้ว่า การฝึกอบรมนั้นเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นทั้ง “ศาสตร์” และ “ศิลป์” ยิ่งการอบรมแผนใหม่มุ่งเน้นตามจิตวิทยาที่ว่า “ผู้ที่มีประสบการณ์ต่างกันมีความต้องการหรือเป้าหมายที่ต่างกัน” ดังนั้นในการฝึกอบรม จึงจำเป็นต้องใช้ประสบการณ์ของผู้เข้าอบรม เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ใช้เทคนิคและกลวิธีต่าง ๆ กระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนแนวความคิด หรือแสดงความคิดเห็น จากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์โดยวิทยากรเป็นผู้ประสานหรือชักจูงใจให้ประสบการณ์ หรือความคิดนั้นไปสู่ทฤษฎีต่าง ๆ ที่สามารถจะนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง ๆ สำหรับการอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนก้าวทันความคิดของผู้เข้ารับการอบรมด้วยการฝึกอบรมจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

๑) มีหลักสูตร (รูปแบบ) การฝึกอบรมที่ดี และหลากหลาย รูปแบบการอบรมเป็นหัวใจของการอบรม ที่จะแปลงจุดมุ่งหมายการอบรม ออกเป็นกิจกรรม และเทคนิคต่าง ๆ

๒) มีวิทยากรที่ดี วิทยากรเป็นหัวใจของการอบรม ที่จะทำให้การอบรมนั้น ๆ บรรลุเป้าหมาย ประสงค์มากน้อยเพียงใด หากรูปแบบการอบรมไม่ดีพอ สื่อและสถานการณ์อบรมไม่ดีนักแต่ได้วิทยากรที่ดียังพอจะประคองการอบรมนั้นไปสู่เป้าประสงค์ได้

๓) มีสื่อการอบรมที่ดี สื่อการอบรมมีใช้หมายถึงเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ ภาพยนตร์วีดิโอ สไลด์ แผนภูมิเท่านั้น แม้เอกสารประกอบการอบรม ก็เป็นสื่อการอบรมทั้งสิ้น

๔) มีการจัดการที่ดี การจัดการหรือการบริหารการอบรมนั้นเป็นขั้นบันไดขั้นแรกของการอบรม การอบรมหลายโครงการมีวิทยากรที่ดี รูปแบบชัดเจน แต่การจัดการไม่ดี ได้กลุ่มเป้าหมายที่ไม่ตรงตามแผน การจัดกิจกรรมฝึกอบรมจะได้ต้องใช้บุคลากรเฉพาะอย่าง ที่มี

๕) มีการดำเนินการดี การอบรมนั้นเป็นการอบรมที่วิทยากรเป็นผู้จัดประสบการณ์ที่มีเป้าหมายให้แก่ผู้อบรม การที่วิทยากรคนใดคนหนึ่งจะทำให้การอบรมครั้งนั้น ๆ ได้ผลดียิ่ง วิทยากรจึงจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมการดี และทำงานเป็นทีม มีวิทยากรหลักและวิทยากรเสริม มีการประเมินผล ตัววิทยากรเป็นระยะ ๆ^{๓๐๐}

นอกจากนี้ ยังมีแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมอบรมไว้ ดังนี้

- ๑) การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย
- ๒) การกำหนดจุดมุ่งหมาย
- ๓) การกำหนดระยะเวลา
- ๔) การกำหนดเนื้อหา
- ๕) การกำหนดวิธีการฝึกอบรม
- ๖) เรื่องอื่น ๆ ที่ควรคำนึง เช่น จำนวนผู้เข้ารับการอบรม การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการอบรม
- ๗) กิจกรรมต้องหลากหลาย^{๓๐๑}

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

^{๓๐๐} ชนะ เพชรรัตน์ , บทบาทของการฝึกอบรมของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน, กรมการศึกษานอกโรงเรียน, ๒๕๓๐, (อัสสัมชัญ).

^{๓๐๑} สายัณห์ พลสุริย์, การศึกษาอบรมเยาวชน, (กรุงเทพมหานคร : จันทรเกษม, ๒๕๒๘), หน้า ๖- ๑๐.

ลลิตา พรหมสาขา ณ สกลนคร^{๓๐๒} ศึกษา “คำสอนเรื่องวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับโรคทางจิตและสุขภาพจิต” พบว่า วิปัสสนามีความสัมพันธ์กับโรคทางจิตเวชและสุขภาพจิต คือ พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโรคทางจิต (เจตสิกโรค) ซึ่งบ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีและมีโอกาสที่จะ วิปัสสนาได้ทั้งในทางสัญญาทางจิตและทางทฤษฎี การจะมีสุขภาพจิตที่ดีจึงต้องรักษาโรคทางจิต และ ถอนหรือลดความวิปัสสนาเสีย ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจเรื่องวิปัสสนาตามคำสอนของพระพุทธศาสนาจึง มีประโยชน์ต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันหรือคลี่คลายปัญหาเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชและ สุขภาพจิตได้

พระครูวิชัยนันทกิจ (ยวง นนทโก)^{๓๐๓} “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับ ไตรสิกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า วิสุทธิ ๗ คือความบริสุทธิ์หมดจดที่ปราศจากกิเลส อย่างหยาบอย่างกลาง และอย่างละเอียดที่เป็นไปทางกายและจิต อันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน ไตรสิกขา ๓ ได้แก่ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา เป็นเหตุให้เกิดปัญญามี ผลสัมฤทธิ์ที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ น้อมเข้าไปสู่มรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ ๗ ขั้นตอน คือ วิสุทธิ ๗ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิณณวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ

พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี และคณะ^{๓๐๔} ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน พบว่า หลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระสูตรต้นตอปิฎกเล่มที่ ๑๐, ๑๒, ๑๙ เป็นกรรมฐานที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใช้หลักการและวิธีการคือ อาตป-สัมปชาโน สติมา ในฐานกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปนาม (ขันธ ๕) ว่าเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาพที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา บังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจไม่ได้ (อนัตตา) ส่วนสมถกรรมฐานคือหลักการและวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจหรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิมีความมั่นคงภายใน

^{๓๐๒} ลลิตา พรหมสาขา ณ สกลนคร, “คำสอนเรื่องวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับโรคทางจิต และสุขภาพจิต”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓).

^{๓๐๓} พระครูวิชัยนันทกิจ (ยวง นนทโก), “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับไตรสิกขาในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

^{๓๐๔} พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี และคณะ, “ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน”, **รายงานวิจัย**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

พระมหาไพฑูรย์ กตปุญโญ (สิงหะ)^{๓๐๕} ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา เพื่อความเห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยเริ่มต้นจากปรียัติ คือ การศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ อันเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ในเบื้องต้น โดยการชำระศีล (ศีลวิสุทธิ) และจิต (จิตวิสุทธิ) ของตนให้บริสุทธิ์ แล้วปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เพื่อทำวิสุทธิ ๕ ข้อที่เหลือให้ สมบูรณ์พร้อม

พระมหาไฉน ประกอบผล^{๓๐๖} ศึกษาเรื่อง “การศึกษาพุทธจริยธรรมเรื่องหน้าที่ของบุตรธิดาตอบบิดามารดา” สรุปความได้ว่า สังคมไทยอิงอาศัยวัตถุนิยมมากขึ้น สังคมที่เคยยกย่องคนดีมีคุณธรรมมีความซื่อสัตย์สุจริต คนที่ทำผิดจะถูกประณามและไม่มีใครคบหาด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือ สังคมไทยในอดีตมีการอบรมสั่งสอนในหลักคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือจริยธรรม ศีลธรรมที่ดีงามมีชื่อเสียง กตัญญูกตเวทิตา แต่ในปัจจุบันมีค่านิยมทางวัตถุนิยมมากกว่าการส่งเสริมคุณค่าทางจิตใจการพัฒนาประเทศในระยะสิบปีที่ผ่านมาเน้นหนักในด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาจิตใจได้รับความสนใจน้อย การเรียนการสอนในสถานศึกษาก็มุ่งเน้นการพัฒนาด้านร่างกายและสติปัญญา รวมทั้งวิชาการด้านต่าง ๆ มากกว่าการส่งเสริมสร้างด้านคุณธรรม ศีลธรรมและจริยธรรม

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อดุญฐานันท์ภิกขุ)^{๓๐๗} กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะสำหรับเด็ก สรุปความได้ว่า เด็ก ๆ รูวาทองทำหน้าที่อย่างไรจึงจะถูกตอง และเกิดผลดีแก่ชีวิตปัจจุบันและอนาคต เด็กดีมีหน้าที่ทำให้พ่อแม่สบายใจ เพราะวานอนสอนนายไฟหาความดี มีหลักในการดำเนินชีวิต คือ ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์อดทน มีระเบียบวินัย รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เอาตัวอย่างคนดีนายยกย่องเป็นแรงบันดาลใจ และมีความรักใคร่สามัคคีกลมเกลียวในหมู่เพื่อนฝูง เพื่อนัน อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญให้จำหลักนี้ไว้ให้ดี ถ้าเด็ก ๆ ที่อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ได้ประพฤติตามหลัก การนี้คือ ประพฤติแต่สิ่งที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ นับว่าเรียบร้อยจะไม่เกิดปัญหาอะไร

^{๓๐๕} พระมหาไพฑูรย์ กตปุญโญ (สิงหะ), “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

^{๓๐๖} พระมหาไฉน ประกอบผล, “การศึกษาหลักพุทธจริยธรรมเรื่องหน้าที่ของบุตรธิดาตอบบิดามารดากรณีศึกษา : นักเรียนโรงเรียนปากเกร็ดจังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๔).

^{๓๐๗} พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อดุญฐานันท์ภิกขุ), ธรรมสำหรับเด็ก, (กรุงเทพมหานคร :ธรรมสภา, ม.ป.ป). หน้า ๑.

พระธรรมปฎก (ป. อ. ปยุตโต)^{๓๐๘} ได้กล่าวไว้ในหนังสือศาสนาและเยาวชนหัวข้อศาสนาและจริยธรรมกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน สรุปได้ว่า การที่ศาสนาและจริยธรรมจะทำบทบาทให้สำเร็จนั้น จุดสำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องให้ความสนใจมาก คือ เรื่องเยาวชน ก็เพราะยอมรับกันอยู่แล้วว่า เยาวชนเป็นอนาคตของชาติ เป็นอนาคตของสังคม เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า คิดอย่างนี้ เรามีกันทั่วไป พูดกันบ่อย ๆ ทางพระพุทธศาสนาก็มีสุภาษิตอยู่บทหนึ่งว่า “ ปุตุตา วตถุ มนุสสาน ” “ ปุตุตา ” ลูกหรือบุตรทั้งหลายนั้นแปลง่าย ๆ ก็คือเด็ก ๆ นั่นเอง พุทธภาษิตนี้แปลง่าย ๆ ว่า “ เด็ก ๆ เป็นผู้รองรับไว้ซึ่งมนุษยชาติ ” อันนี้เราคงยอมรับกันว่า ถ้าไม่มีเด็ก ๆ แล้วมนุษยชาติก็อยู่ไม่ได้ แต่ถ้าเด็กจะเป็นที่รองรับมนุษยชาติไว้ได้เป็นอย่างดีจะต้องเป็นเด็กที่มีคุณภาพ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๓๐๙} กล่าวไว้ในหนังสือ ยุวธรรมสำหรับเยาวชน สรุปความได้ว่า เด็กดีจะต้องไม่ดื้อและต้องเคารพเชื่อฟังบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และที่สำคัญคือต้องปฏิบัติให้ถูกต้องทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีที่ถูกต้องไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนามีธรรมะคือ ระบบการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อการทำหน้าที่คือ เป็นบุตรที่ดี เป็นศิษย์ที่ดี เป็นเพื่อนที่ดี เป็นพลเมืองที่ดี เป็นสาวกที่ดี เป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมของความเปี่ยมมนุษย์

เสรี ปุณณะหิตานนท์^{๓๑๐} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การกระทำผิดในสังคม สังคมวิทยาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน สรุปความได้ว่า พฤติกรรมที่ขัดแย้งความต้องการในค่านิยมของวัฒนธรรมที่ครอบงำวิถีชีวิตของเยาวชนนั้นคือพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนค่านิยมหลัก ซึ่งเป็นระบบที่ก่อรูปลักษณะนิสัยใจคอของเยาวชนแม้ว่ากฎหมายบางอย่างจะไม่ได้ฝังรากลึกลงในจารีตประเพณีของสังคม แต่ปรากฏว่าจารีตประเพณีหลายอย่างได้ถูกนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการบัญญัติกฎหมาย ดังการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน จึงมีความหมายไปในทางพฤติกรรมบางรูปแบบที่ขัดแย้งหรือต่อต้านสังคม ทำให้เกิดการเสียระเบียบทั้งในทางสังคมและตัวบุคคล และมีนัยความครอบคลุมไปถึงผลของการใช้ค่านิยม

^{๓๐๘} พระธรรมปฎก (ป.อ. ปยุตโต), ศาสนาและเยาวชน, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๗.

^{๓๐๙} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ยุวธรรมสำหรับเยาวชน, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๐), หน้า ๗

^{๓๑๐} เสรี ปุณณะหิตานนท์, การกระทำผิดในสังคม สังคมวิทยาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเดอะ บิสซิเนส پرس จำกัด, ๒๕๒๓), หน้า ๘๘ - ๘๙.

พระครูปลัดศิวัช ภาทวนาโณ (หน่อตุ้ย)^{๓๓๓} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนในหมู่บ้านดงป่าจั่วตำบลมะขุนหวาน อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่” ผลวิจัยพบว่า ๑ การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนหมู่บ้านดงป่า โดยการปลูก จิตสำนึกให้กับเยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่าแก่นสาระและความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรมล้านนา เช่น ประเพณียี่เป็ง เพื่อเป็นการรักษาฟื้นฟู โดยการเลือกสรรภูมิปัญญาที่กำลังสูญหาย หรือที่สูญหายไปแล้วมาทำให้มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ริเริ่มสร้างสรรค์และปรับปรุงภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การถ่ายทอด โดยการนำภูมิปัญญาที่ผ่านมามาเลือกสรรกลั่นกรองด้วยเหตุและผลอย่างรอบคอบและรอบด้าน แล้วไปถ่ายทอดให้คนในสังคมได้รับรู้ ส่งเสริมกิจกรรมโดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายการสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาของชุมชน การเผยแพร่แลกเปลี่ยน โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการเผยแพร่และแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอย่างกว้างขวาง ๒ การสร้างอัตลักษณ์ทางประเพณีวัฒนธรรมของเยาวชนหมู่บ้านดงป่าจั่ว กระบวนการสร้างอัตลักษณ์เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ทั้งระหว่างสังคมชุมชนและตัวบุคคล โดยการร่วมกันสร้างอัตลักษณ์ของล้านนา เช่นการสร้างโคมในประเพณียี่เป็ง ซึ่งแฝงไปด้วยเรื่องราวของวิถีชีวิต ความเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อพุทธศาสนา ในวัฒนธรรมชาวล้านนา ซึ่งเป็นมากกว่าสิ่งของที่ถูกคิดประดิษฐ์ขึ้น เพื่อใช้งานในประเพณีวัฒนธรรมเท่านั้น แต่เป็นเรื่องราวของงานหัตถศิลป์ที่เกิดขึ้น ควบคู่กับเรื่องราววิถีชีวิต ความศรัทธา ความเชื่อ จารีตประเพณีของชาวล้านนา ที่สั่งสมส่งต่ออย่างรุ่นสู่รุ่น เกิดเป็นงานศิลปะหัตถกรรมที่มีความงดงาม ซึ่งอาจจะแสดงถึงสว่างไสวรุ่งโรจน์ให้กับชีวิตของชาวล้านนาและเพื่อเป็นพุทธบูชา เทพารักษ์ ทำให้บ้านมีแสงสว่าง เป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุขตลอดไป ๓ รูปแบบการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนหมู่บ้านดงป่าจั่ว เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเรื่องประเพณีวัฒนธรรมล้านนา คือประเพณียี่เป็งที่เป็นประเพณีที่โดดเด่นของคนล้านนา มีการร่วมอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นยี่เป็ง เยาวชนได้เรียนรู้วิถีชีวิตของคนโบราณที่มีชีวิตแบบเรียบง่าย และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ เรื่องการอนุรักษ์การเล่นแบบพื้นบ้านของท้องถิ่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นอันทรงคุณค่ารู้วิธีการใช้ชีวิตแบบพอเพียง ตามแนวราชดำริของพระเจ้าอยู่หัว รัชการที่ ๙ โดยใช้วิถีการดำเนินชีวิตกับประเพณีวัฒนธรรม รู้ถึงคุณค่าของวัฒนธรรม และรู้จักและหวงแหนบ้านเกิดของตนเองมา

^{๓๓๓} พระครูปลัดศิวัช ภาทวนาโณ (หน่อตุ้ย) “การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนในหมู่บ้านดงป่าจั่วตำบลมะขุนหวาน อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า บทคัดย่อ.

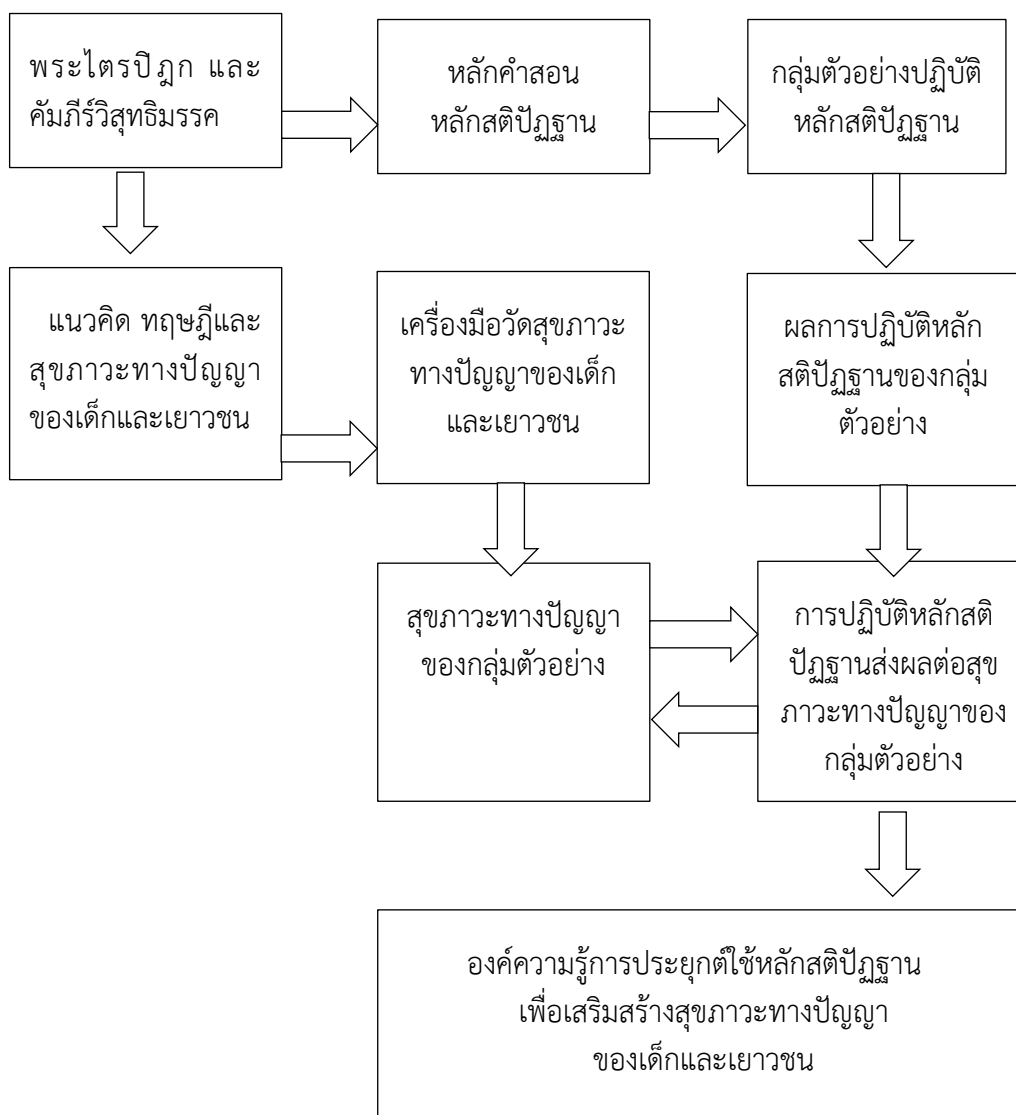
ยิ่งขึ้นสามารถสังเคราะห์รูปแบบได้ ๓ ประการหลัก คือ ๑ การใช้ชุมชนเป็นฐาน ๒ การสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่วัด และ ๓ การจัดการความรู้ ที่โรงเรียน

อภิราษฏร์ ปรีชาจารย์^{๓๑๒} เสนอวิทยานิพนธ์ ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ พบว่า กสิณ หมายถึง วัตถุที่นำมาใช้เพ่ง โดยให้เป็นบัญญัติอารมณ์ให้จิตใจไปผูกอยู่ จนมีอารมณ์แน่วแน่ มีกำลัง และเกิดสมาธิเป็นไปตามลำดับขั้น โดยอาศัยนิมิตเป็นทางเดินสู่ภิญญา กสิณนี้มี ๑๐ ประการคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว อากาศ แสงสว่าง การปฏิบัติฝึกได้ทุกจริต และให้ได้ถึงรูปฌานขั้นปฐมฌานจนถึงจตุตถฌานโดยไม่ต้องเปลี่ยนสมถกัมมัฏฐานอื่น สามารถสำเร็จรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ที่สำคัญคือกสิณนี้สามารถอาศัยเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปได้ สำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๒ แบบ คือ “สมถยานิกะ” และ “วิปัสสนายานิกะ” จากความหมายหลายนัย สามารถวิเคราะห์และสรุปลักษณะความหมายของสมถยานิกะ ได้ดังนี้ (๑) สมถยานิกะเป็นชื่อที่บัญญัติกันในคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น คัมภีร์อิทธิธรรมปรมัตถโชติกะ มีปรากฏในพระบาลีว่า อุกโตภาควิมติ (๒) สมถยานิกะเป็นวิปัสสนาที่ใช้สมถภูมิ ๗ หมวด ๔๐ องค์ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิในระดับที่สามารถอาศัยเป็นบาทฐาน เป็นอารมณ์ ผ่านอายตนะภายในอายตนะภายนอก แล้วพิจารณารูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนบรรลุมรรคผลและนิพพาน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยที่นำหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน โดยการใช้กรรมฐานในรูปแบบต่าง ๆ มาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการลดภาวะความเครียดซึ่งได้ผลดีในระดับหนึ่ง ตามที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ความเครียด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนทุกคนต้องได้รับความทุกข์ยากในสภาวะปัจจุบัน ทั้งโรคภัยระบาดที่ร้ายแรง เศรษฐกิจตกต่ำและสังคมที่เสื่อมโทรม ทำให้ทุกคนเกิดความเครียดมากส่งผลให้สถิติการฆ่าตัวตายสูงรวมถึงโรคภัยร้ายแรงซึ่งอาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ซึ่งอันตรายและอาจนำไปสู่ความพิการถาวรหรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นที่น่าสนใจที่จะศึกษา “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” เพื่อดูผลว่าภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนาแล้วสุขภาพจิตของกลุ่ม ตัวอย่างจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร และจะสามารถนำคำสอนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในกระบวนการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเด็กและเยาวชนเพื่อช่วยเยียวยาและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ได้อย่างไรและเพื่อจะได้นำผลการวิจัยหรือองค์ความรู้ที่พบนี้ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการสอน การปฏิบัติและเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต่อไป

^{๓๑๒} อภิราษฏร์ ปรีชาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่อง

“รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทาง
ปัญญาของเด็กและเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม”

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และ ๓) เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัย ขั้นตอนและกระบวนการดำเนินงาน ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากร กลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๗. ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีการดำเนินการ

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการร่วมกิจกรรมกับชุมชน ทำการสังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) โดยกำหนดใช้รูปแบบการวิจัยที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

๓.๑.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) โดยการศึกษาจากหนังสือวารสาร เอกสารทางวิชาการ การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต รวมถึงการศึกษาจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งศึกษาในภาพรวมบริบทในการพัฒนาส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนสู่ความเป็นโรงเรียนของพื้นที่วิจัย คือนักเรียนโรงเรียน

วัดตาก้อง นักเรียนโรงเรียนการดีวิทยา นักเรียนโรงเรียนหอเอนวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ที่ได้มีผู้ศึกษาและรวบรวมไว้ทั้งเอกสารที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้การวิเคราะห์เอกสาร (Documentary analysis)

๓.๑.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เป็นการวิจัยในระยะที่ ๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้มีการคัดเลือกประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการวิจัย ดังนี้

๓.๒.๑ ที่ตั้งและอาณาเขต

โรงเรียนวัดตาก้อง เลขที่ ๑๖๑/๔ ถนนเพชรเกษม ตำบลพระประโท อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โรงเรียนการดีวิทยา เลขที่ ๑๖๒ หมู่ที่ ๓ ตำบลธรรมศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โรงเรียนหอเอนวิทยา เลขที่ ๕๒/๑ ถนนไร่เกาเข้าน้ำโรง ตำบลพระประโท อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

๓.๒.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ดังนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key Informants) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย ๑. กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ รูป ๒. กลุ่มนักวิชาการด้านเด็กและเยาวชน จำนวน ๓ คน ๓. กลุ่มผู้บริหารและบุคลากรทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๑๕ คน รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน ๔. จัดกิจกรรมเด็กและเยาวชนในสถานศึกษา ๓ โรงเรียน ดังนี้ ๑) เด็กและเยาวชนในโรงเรียนการดีวิทยา จำนวน ๒๑ คน ๒) เด็กและเยาวชนในโรงเรียนหอเอนวิทยา จำนวน ๒๗ คน และ ๓) เด็กและเยาวชนในโรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) จำนวน ๓๒ คน รวมทั้งสิ้น ๘๐ คน

๒) ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในกลุ่มเดียวกันที่ตอบแบบสอบถาม หรือให้สัมภาษณ์เชิงลึกก็ได้

ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ คือ คุณครู ๓ โรงเรียน พระสงฆ์วัดไร่เกะต้นสำโรง พระสงฆ์วัดตาก้อง จำนวน ๑๕ รูป/คน

๓.๓ เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการนำประเด็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณมาเป็นประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อค้นหาประเด็นปัญหาหรือความต้องการที่สอดคล้องกับความเป็นเมืองเชิงพุทธจากนั้นจึงได้เข้าไปมีส่วนร่วมสังเกตในการดำเนินกิจกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐมโดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๓.๓.๑ ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

คณะผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แนวทาง ประเด็นการสนทนากลุ่มเฉพาะและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และเพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยวางแผนและปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑) นำแบบสอบถาม ที่สมบูรณ์ ซึ่งผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ๑. กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ๒. กลุ่มนักวิชาการด้านเด็กและเยาวชน ๓. กลุ่มผู้บริหารและบุคลากรทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดนครปฐม

๒) ดำเนินการแจกแบบสอบถามโดยขอความร่วมมือ จากกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชน ๓ โรงเรียน ในจังหวัดนครปฐม จำนวน ๘๐ คน

๓) เก็บรวบรวมแบบสอบถาม แล้วตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

๔) นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วย และสรุปผลเป็นค่าเฉลี่ยและอัตราร้อยละ และใช้การพรรณนาเพื่ออธิบายข้อมูลที่ได้จากการสำรวจการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามในเรื่อง

๔.๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒) ข้อมูลการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๔.๓) ข้อมูลข้อเสนอแนะ

๓.๓.๒ เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

การกำหนดค่าตามมาตรฐานส่วนประเมิณค่ารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ โดยใช้เกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

มากที่สุด	๕	คะแนน
มาก	๔	คะแนน
ปานกลาง	๓	คะแนน
น้อย	๒	คะแนน
น้อยที่สุด	๑	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
๔.๒๑ - ๕.๐๐	มีพฤติกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับมากที่สุด
๓.๔๑ - ๔.๒๐	มีพฤติกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับมาก
๒.๖๑ - ๓.๔๐	มีพฤติกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง
๑.๘๑ - ๒.๖๐	มีพฤติกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับน้อย
๑.๐๐ - ๑.๘๐	มีพฤติกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย = ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑) หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษาแล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของคำถาม (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า ๐.๕ ทุกข้อ

๒) หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนโรงเรียนทานสัมฤทธิ์วิทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ๘๐ คน เพื่อหาความเชื่อมั่น

๓) นำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งการดำเนินการเป็นขั้นตอน ในการสร้างรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสถิติพื้นฐานและศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อสร้างรูปแบบการการประยุกต์ใช้หลักสถิติพื้นฐาน จากนั้นจึงนำไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญแล้วนำมาทำการปรับปรุงแก้ไขและนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลในขณะทดลองใช้ด้วยวิธีการสังเกตและถามความคิดเห็นของนักศึกษารวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องแบบไม่เป็นทางการซึ่งมีการบันทึกสาระสำคัญไว้เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขสำหรับใช้จริงในขั้นต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงคุณภาพ ในการจัดเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเฉพาะ มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

๓.๕.๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

๓.๕.๑.๑) ขั้นตอนเตรียมเครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์ ได้แก่ จัดทำแบบสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview Guide) เพื่อทำการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยคณะผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งอาจจะเป็นประชากรกลุ่มเดียวกันที่ตอบแบบสอบถามก็ได้ โดยแบ่งออกเป็น คือ เจ้าอาวาสวัดไร่เกาเข้านสำโรง เจ้าอาวาสวัดตาก้อง ผู้อำนวยการโรงเรียน ๓ โรงเรียน คุณครู ๓ โรงเรียน สาธารณสุขตำบลตาก้อง ตำบลบ่อพลับ ประชาชนในชุมชน และผู้ปกครอง จำนวน ๒๐ รูป/คน ติดต่อประสานงานให้ข้อมูลเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือที่จะเข้าสัมภาษณ์

๓.๕.๑.๒) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มด้วยการนัดหมายวันเวลาที่สัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่าง ๆ พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียม และวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียงเตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๓.๕.๑.๓) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างคุยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุและขออนุญาตในขณะที่สัมภาษณ์ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ

๓.๕.๒) การสนทนากลุ่มเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

๓.๕.๒.๑) ขั้นเตรียมการสนทนากลุ่ม ได้แก่ การก่อนสนทนากลุ่มคณะผู้วิจัยทำการติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขอความร่วมมือในการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญรายละเอียดวัตถุประสงค์ ขั้นตอน กระบวนการ สถานที่ วัน และเวลาในการสนทนากลุ่ม

๓.๕.๒.๒) ขั้นเตรียมการสนทนา ได้แก่ จัดเตรียมประเด็นคำถาม โครงร่าง และเอกสารให้เพียงพอให้กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพร้อมทั้งประสานงานเพื่อยืนยัน วัน เวลา สถานที่ กับผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน รวมถึงจัดเตรียมสถานที่และทีมงาน

๓.๕.๒.๓) ขั้นตอนการสนทนา เป็นการดำเนินการสนทนาด้วยตนเอง จากนั้นทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นคำถาม

๓.๕.๓) การสังเกตพฤติกรรมผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เนื้อหาในแง่มุมมองของการให้ความสนใจต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น รวมทั้งความร่วมมือร่วมใจกัน โดยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต จดบันทึก ในขณะเดียวกันจะมีการลงรายการ (list) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และเพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม ชุมชน

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๖.๑) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

๓.๖.๑.๑) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยคณะผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประเด็นสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมนั้นมีความสมบูรณ์ ครบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสามารถตอบปัญหาของการวิจัยได้ชัดเจนสมบูรณ์ และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย

โดยคณะผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีเทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique)^๑ คือ ต่างทฤษฎีหรือแนวคิด (Theory Triangulation) ต่างวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Method Technique) และต่างแหล่งข้อมูล (Data Sources Triangulation) โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลดำเนินการอย่างเป็นระบบด้วยการจัดแบ่งประเภทของข้อมูลให้ตรงตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้หลังจากที่ได้ข้อมูลมาครบถ้วนแล้ว เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ดังนี้ ได้แก่ ๑) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี โดยเป็นการตรวจสอบข้อมูลว่าหากมีการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายแล้ว ข้อมูลที่ได้มาเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ ถ้าผู้วิจัยพบว่าไม่ว่าจะนำทฤษฎีใดมาใช้ได้ข้อค้นพบที่เหมือนกันแสดงว่าข้อมูลที่ได้มา มีความถูกต้อง ๒) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย โดยเป็นการตรวจสอบข้อมูลจากผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลต่างคนกันว่าได้ค้นพบที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งถ้าผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลทุกคนพบว่าข้อค้นพบที่ได้มา มีความเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ได้มา มีความถูกต้อง และ ๓) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล โดยเป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ นั้นมีความเหมือนกันหรือไม่ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่าได้ข้อค้นพบมาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ได้มา มีความถูกต้อง

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประเด็นสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมนั้น มีความสมบูรณ์ ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสามารถตอบปัญหาของการวิจัยได้ชัดเจน สมบูรณ์และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัยหรือไม่ โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย และในส่วนการนำเสนอผลการวิจัย ใช้วิธีการนำเสนอข้อมูลแบบบรรยายอธิบายและพรรณนาจากการวิเคราะห์เชิงประจักษ์ ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มเฉพาะ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นและสรุปนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย หากมีส่วนใดที่ยังไม่สมบูรณ์จะตรวจสอบและเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการค้นคว้าจากเอกสารและเข้าไปสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง เพื่อยืนยันความถูกต้องและครบถ้วนทุกอย่าง ดังนั้น การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลอาจจะดำเนินการไปพร้อมกัน

การสะท้อนผลของกระบวนการทั้งในแง่กระบวนการผลลัพธ์ และผลกระทบไม่ว่าจะเป็น ปัญหา อุปสรรค และความสำเร็จโดยการสนทนากลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งการใช้แบบสอบถามวัดความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างขึ้นกับผู้มีส่วนร่วมทุกคน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนความคิดเห็นเหล่านั้นมาวิเคราะห์เนื้อหา สังเคราะห์ถึงเนื้อหา และสังเคราะห์ถึงกระบวนการที่สามารถสร้างจิตสำนึกการประยุกต์ใช้หลักสติ

^๑ ศุภกิจ วงศ์วิวัฒนกิจ, พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ, (กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๕๕) หน้า ๘๑.

ปฏิฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ดังนั้น ผลที่ได้จึงมีการนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การพรรณนาข้อมูล แผนภาพ ตารางความคิด เป็นต้น

๓.๖.๑.๒ การสะท้อนการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับจิตสำนึกความเป็นเด็กและเยาวชนที่ดีต่อการพัฒนาชุมชน และหลักจากที่ได้ร่วมกิจกรรม และเก็บรวบรวมเสร็จสิ้นลง มีการดำเนินการ ดังนี้ ได้แก่ ๑) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Guide) เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยใช้การพรรณนาข้อมูลควบคู่ไปกับการอ้างอิงคำพูดที่น่าสนใจ หรือในรูปของตารางที่สะท้อนคำพูด และ ๒) สังเกตพฤติกรรม โดยทำการวิเคราะห์กว่าพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยใช้การพรรณนาข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้แสดงออกมา

๓.๖.๑.๓ การคืนข้อมูลให้โรงเรียน เป็นการคืนข้อมูลให้กับผู้มีส่วนร่วม หรือกลุ่มเป้าหมายการวิจัย เช่น โรงเรียน ชุมชน เพื่อเป็นการตอบสนองความเที่ยงตรงของผลการวิจัยร่วมกับโรงเรียน โดยการเสนอผลการวิจัยในการประชุมประชาชน โดยการเสนอผลการวิจัยในการประชุมประชาคมซึ่งจะเป็นการตรวจสอบข้อมูลครั้งสุดท้ายและจัดทำรายงานผลการวิจัยให้สมบูรณ์ต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มครั้งนี้มาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงของผลการวิจัย โดยจะมีการใช้ผังความคิดช่วยในการนำเสนอผลการวิจัยควบคู่ไปกับการพรรณนาผลการวิจัย

๓.๖.๒) การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลอันเป็นจริยธรรมในการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดพิทักษ์สิทธิของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล โดยขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ และผู้ให้ข้อมูลยินยอมให้ข้อมูลซึ่งท่านมีสิทธิ์จะตอบสัมภาษณ์หรือปฏิเสธก็ได้ และระหว่างการสัมภาษณ์ท่านสามารถยกเลิกหรือไม่ตอบคำถามโดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะเสนอผลการวิจัยเป็นแบบภาพรวม ทั้งนี้ในการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อผู้ให้ข้อมูลโดยจะทำการลงรหัสผู้ให้ข้อมูลการระบุบุคคล และทำการลงรหัสในการนำเสนอข้อมูลแทนการระบุชื่อบุคคลผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ลงรหัสผู้ให้ข้อมูล คือ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ท่านที่ ...เช่น สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ท่านที่ ๑ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๒) ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ได้ลงรหัสผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะกลุ่มเฉพาะ ท่านที่.. เช่น ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ ท่านที่ ๑, วันที่

๓.๗. ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีการดำเนินการ

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น ๕ ระยะ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ ๑ สำรวจพื้นที่กลุ่มเป้าหมายเพื่อการคัดเลือกกำหนดกลุ่มเด็กและเยาวชนภายในโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยาและโรงเรียนหอเอนวิทยา โดยภาพรวม

ระยะที่ ๒ การลงพื้นที่เก็บข้อมูลครู เจ้าหน้าที่ นักเรียนโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยาและโรงเรียนหอเอนวิทยาของโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยาและโรงเรียนหอเอนวิทยาของจังหวัดนครปฐมและเก็บข้อมูลแหล่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ ๓ ออกแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

ระยะที่ ๔ การวิเคราะห์ ประมวลผล และคัดเลือกกลุ่มเด็กและเยาวชนโรงเรียนที่กำหนดคุณสมบัติไว้เพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาการพัฒนาเด็กและเยาวชน

ระยะที่ ๕ ประมวลและตรวจสอบ ประเมินประสิทธิผลข้อมูลในการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาการพัฒนาเด็กและเยาวชน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงปฏิบัติการ

นอกจากนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น ๕ ระยะ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขึ้นวางแผน ประชุมคณะผู้วิจัย วางแผนการเก็บข้อมูลภาคสนาม จัดทำแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกข้อมูลและติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

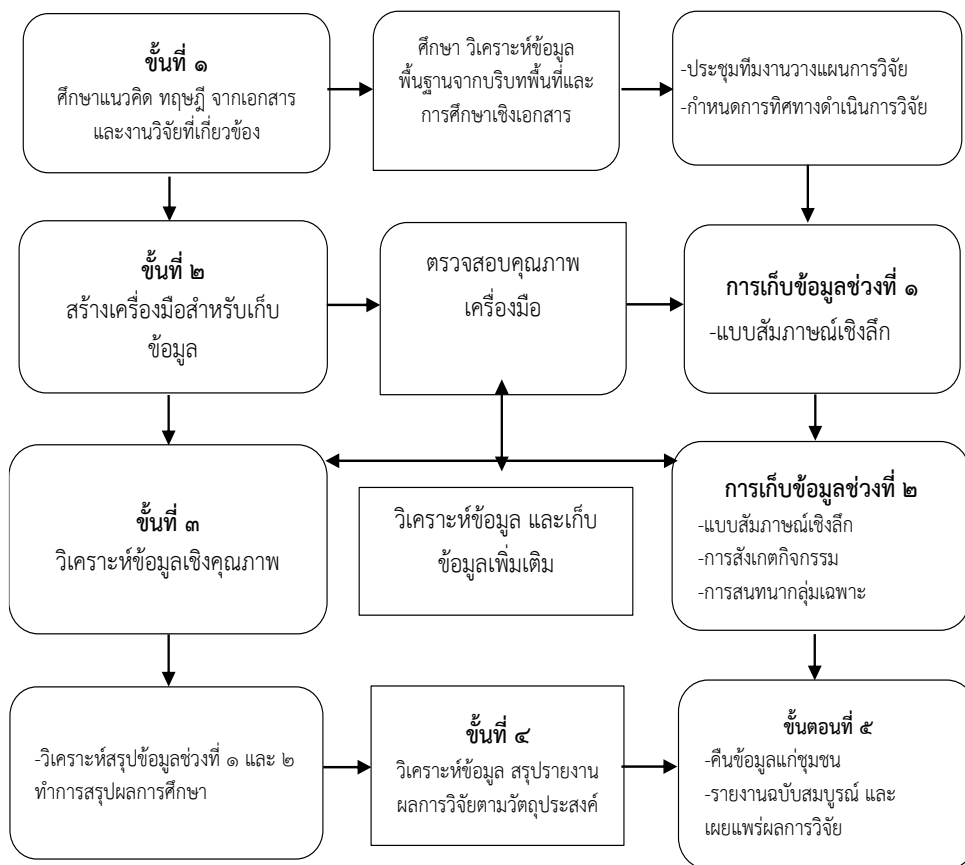
ระยะที่ ๒ ขึ้นเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นักเรียนและผู้ประกอบการการศึกษาของโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยา และโรงเรียนหอเอนวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ระยะที่ ๓ เก็บข้อมูลภาคสนาม การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

ระยะที่ ๔ ประชุมคณะผู้วิจัย และเครือข่ายนักวิจัยเพื่อสรุปและประเมินผลโครงการวิจัย

ระยะที่ ๕ ประเมินผลจากการสังเกตการณ์ของนักวิจัย และผู้ร่วมวิจัย

๓.๗.๑ สรุปกระบวนการวิจัย



แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงภาพรวมกระบวนการวิจัย

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐมและ ๓) เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๔.๑. เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา

๔.๒. เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๔.๓. เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๔.๔. องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑. เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา

เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยหลักอิทธิบาท ๔ และหลักภavana ๔ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยหลักการทั่วไปเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑.๑ พัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔

ผู้วิจัยได้กำหนดชุดความรู้ตามหลักอิทธิบาท ๔ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เนื้อหา และ

การสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชุดความรู้ตามหลักอิทธิบาท ๔ การเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชน ดังต่อไปนี้

๑. แนวทางชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงความสำเร็จที่เกื้อหนุนกัน เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักในการปฏิบัติแล้วก็ทำให้พากเพียรพยายาม เมื่อพากเพียร ก็เอาใจใส่ อยู่เสมอ และเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง แต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้อ ก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่ เป็นตัวนำชักจูงข้ออื่นๆ ที่เหลือในแต่ละกรณี เช่น เมื่อมีการปฏิบัติธรรมด้วยกัน

การศึกษาแสดงให้เห็นว่า อิทธิบาท ๔ สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจในระดับต่างๆ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม คนหนึ่งอาจปฏิบัติด้วยความรักและความพอใจในธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดฉันทะเป็นหลักนำไปสู่สมาธิและการพัฒนาคุณธรรมอื่นๆ ในขณะเดียวกัน คนที่มีนิสัยมุ่งมั่นอาจมองว่าการปฏิบัติธรรมเป็นความท้าทายที่ต้องมีความพอใจ ซึ่งแสดงถึงวิริยะเป็นหลักเด่น

ผู้ที่มีความพอใจ ไม่ว่าจะอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาจิตจดจ่อติดตาม จึงตั้งใจปฏิบัติเอาจิตติดตาม การปฏิบัติติดต่อกันไป ก็มีจิตตะเป็นใหญ่ อีกคนหนึ่งคิดจะตรวจสอบว่าธรรมที่แสดงนั้นเป็นจริงหรือไม่ ดีหรือไม่ หรือจะค้นหาเหตุผลในทางปฏิบัติก็พึงไปก็คิดใคร่ครวญพิจารณาสอบสวนไป ใจจึงแน่วแน่อยู่กับการปฏิบัติ

ด้วยเหตุนี้คุณลักษณะธรรมของอิทธิบาท ๔ ของแต่ละบุคคลจึงมีลักษณะเด่นหรือสูงในแต่ละด้านแตกต่างกัน การที่จะนำหลักธรรมเกี่ยวกับอิทธิบาท ๔ ไปมาใช้เป็นแนวส่งเสริมการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชน ต้องพิจารณาและวิเคราะห์การปฏิบัติที่ปฏิบัติอยู่ขณะนั้น

ด้วยการนำหลักธรรมเกี่ยวกับอิทธิบาท ๔ ส่งเสริมการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย ฉันทะเป็นตัวเด่นชักนำการปฏิบัติและคุณธรรมข้ออื่น ๆ อีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่า เมื่อพบอะไรที่พึงทำก็ต้องสู้ต้องเอาชนะ ต้องเข้าเผชิญและทำให้สำเร็จ จึงปฏิบัติด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย จะต้องพยายามเข้าใจปฏิบัติให้ได้ ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่น ไม่ว่าจะอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาจิตจดจ่อติดตาม จึงตั้งใจปฏิบัติ เอาจิตติดตามการปฏิบัติไป ก็มีจิตตะเป็นใหญ่ จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ส่งผลให้พวกเขาเห็นคุณค่าของตนเองในแง่บวกมากขึ้น จึงสามารถนำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเข้าใจลักษณะและความแตกต่างของคุณธรรมในแต่ละด้านของแต่ละบุคคล จะช่วยให้มีการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมกับความต้องการและศักยภาพของเด็ก

เมื่อเราพิจารณาแล้วจะเห็นว่าเนื้อความอิทธิบาท ๔ แล้วจะเห็นว่าปัจจุบันสังคมที่มีการพัฒนาการเกิดขึ้นในยุคสังคมสมัยใหม่จะเห็นว่า คนยุคก่อนโดยชีวิตของคนเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เงินมาเพื่อหาเลี้ยง เพื่อให้ความมั่นคงในชีวิตตามหลักแต่ละบุคคล และความสำเร็จต่อไป จากคำกล่าวของท่านพุทธทาส ได้กล่าวว่า “งาน คือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข” โดยท่านได้เปรียบเทียบให้ลึกแล้วมองการทำงานกับการปฏิบัติว่า การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นการทำงานอะไร ระดับไหน ถ้าเป็นการทำงานที่บริสุทธิ์แล้ว เป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัว เป็นหลักธรรมสำคัญในศาสนาพุทธว่าด้วยเรื่องหนทางสู่ความสำเร็จในชีวิต โดยจะต้องยึดหลักคุณธรรมทั้ง ๔ ซึ่งเป็นแนวส่งเสริมเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชน ตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยมีรายละเอียดดังนี้

หลักที่ ๑ แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลัก “ฉันทะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเองสนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่ร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้ามีการส่งเสริมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว พอใจใส่ใจในการกินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าด้วยเลือกที่จะกิน คือ การเลือกกินอาหารในสิ่งที่พอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย การเลือกกินต้องพิจารณามาตรฐาน คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับ วันเดือนปีที่ผลิต หมดอายุ และไม่กินของที่ให้โทษ มีอันตรายต่อปัจจุบันและอนาคต การกินต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญา กินในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ให้มากเกินไปจนทำให้เกิดความเดือนร้อนในปัจจุบันและอนาคต หรือกินน้อยเกินไปทำให้เกิดโรคภัย การกินอาหารควรกินในเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมที่ร่างกายมีความต้องการและนำไปใช้ประโยชน์และมีความพอใจที่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เวลาในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และสถานที่ที่ถูกต้อง การกระทำดังกล่าว ต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจ เพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง สามารถมีอายุที่ยืนยาวส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “ฉันทะ” ควรที่จะรู้จักตนเอง สนใจใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่จิตใจ มีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจเราแข็งแรง แข็งแรง ทำให้มีอายุยืนยาว การใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าถือเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจ ด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย เช่น การฝึกปฏิบัติการเจริญวิปัสสนา สมาธิซึ่งต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญาให้เหมาะสมกับจริต เลือกการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับจิตใจเพื่อให้เกิดความพอใจ ที่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

หลักที่ ๒ แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลัก “วิริยะ” รู้จักความขยัน เข้มแข็งอดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเอง เพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง ความขยันเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงนั้น ต้องเป็นความขยันด้วยปัญญา คือรู้จักการทำงานด้วยความเหมาะสมเพื่อให้ได้ทรัพย์สินมาเลี้ยงชีพ การขยันทำงานหนักโดยไม่ดูแลสุขภาพ ก็ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง มีความขยันที่ผิด ความขยันต้องกระทำให้ถูกต้องเพื่อให้อายุยืน ขยันทำงานให้ถูกต้อง เหมาะสมตามหลักการ รู้จัก

อภัย ทำงานด้วยความไม่ประมาท ต้องขยันออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับเวลา โอกาส และความจำเป็นที่เป็นมาตรฐาน เพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง และขยันที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการพัฒนาร่างกายหรือดูแลสุขภาพ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจ เพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “วิริยะ” ควรที่จะรู้จักความขยันเข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเองเพื่อให้ได้จิตใจที่เข้มแข็ง ความขยันเพื่อให้ได้จิตใจที่เข้มแข็งนั้น ต้องเป็นความขยันด้วยปัญญา คือรู้จักพัฒนาจิตใจด้วยความเหมาะสม ขยันพัฒนาจิตใจ เพราะการพัฒนาจิตใจ ถือว่าเป็นการพักผ่อนที่ดีและการพัฒนาจิตใจเป็นการกระทำที่ถูกต้อง เพื่อให้อายุยืน โดยการขยันปฏิบัติทำสมาธิ ควบคุมสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม รู้จักเมตตา กรุณาด้วยความรัก แบ่งปัน และมีสติการทำงานด้วยความไม่ประมาท ขยันเรียนรู้ตามความจำเป็นที่เหมาะสม เป็นประโยชน์เป็นมาตรฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหา

หลักที่ ๓ แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลัก “จิตตะ” ควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพ โดยการกระทำด้วยความคิดที่ดีเอาใจใส่ฝึกฝนเพื่อให้มีอายุยืน โดยมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพ กระทำร่างกายให้แข็งแรง ใช้สติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และใช้ร่างกายในการทำงานอย่างเหมาะสม ส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “จิตตะ” ควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพจิต โดยการพัฒนาความคิดที่ดีมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพจิตให้แจ่มใส ร่าเริง มีสติมุ่งมั่นในการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น หรือมีการคิดเชิงบวก เชิงสร้างสรรค์และพัฒนาจิตใจที่จะเรียนรู้รับรู้และพัฒนาจิตใจด้วยความถูกต้อง

หลักที่ ๔ แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลัก “วิมังสา” ควรที่จะเป็นผู้มีวิจรรย์ญาณในการพิจารณา โดยใช้ปัญญอันใคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผล หรือตรวจสอบตรวทวนในสิ่งที่ทำ อย่างเป็นกระบวนการ โดยมีการวางแผนงาน วัดผลสำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว โดยไตร่ตรองในการกินการใช่ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร ควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำ การทำงาน การพักผ่อนว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ไตร่ตรองการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกายกับอายุ หรือการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ควรกระทำอย่างไรส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “วิมังสา” ควรที่จะเป็นผู้มีวิจรรย์ญาณในการพิจารณา โดยใช้ปัญญอันใคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผล หรือตรวจสอบตรวทวนในสิ่งที่ทำอย่างเป็นกระบวนการ โดยมีการวางแผนงาน วัดผลสำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร ควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำ ไตร่ตรอง พักผ่อน การพักผ่อนอย่างเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ไตร่ตรองว่ามีสติในการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกายกับอายุหรือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรกระทำอย่างไร การรักษาสุขภาพจิต การพอใจการดูแล

สุขภาพจิตด้วยความกล้าหาญ ใช้สติในการตัดสินใจไตร่ตรองว่า สิ่งที่เราควรกระทำ โดยจะต้องเริ่มจากการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และมีการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี

๒) ผลชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวกับข้อเกี่ยวกับผลการส่งเสริมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนหลักอิทธิบาท ๔ โดยมีผลออกมาดังต่อไปนี้

การใช้อิทธิบาท ๔ เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาจิตสมาธิเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพคือการฝึกอบรมจิตใจฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดี ผ่องใสบริสุทธิ์ มีความสุขควรนั่งในท่าที่สบาย ฝึกสมาธิเบื้องต้นหลับตาเบาๆ กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ช้าๆ^๑

การบูรณาการเพื่อส่งเสริมสร้างการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในด้านอิทธิบาท ๔ การฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ ฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้มีสติตั้งมั่น มีความตั้งใจแน่วแน่ ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เป็นคุณธรรมเสริมสร้างการทำหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างดียิ่ง การมีสติในการดำรงชีวิตมีวิจยารณญาณตัดสินใจอย่างรอบคอบ รอบด้าน และรู้จักปล่อยวางความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น นำแนวทางในการจัดการเรียนรู้และการพัฒนา^๒

ส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนด้วยหลักอิทธิบาท ๔ มีแง่มุมที่ดี ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนถ้าเราขาดสติสมาธิสติปัญญาจะไม่เกิด พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ทำให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น กระบวนการศึกษาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ภายในตนเองเป็นหลัก ทำให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น รู้จักคุณค่าในตัวเองเด็กๆ ควรจะมีสมาธิและนิ่งมากขึ้นไปในทางที่ดีขึ้น^๓

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้วยอิทธิบาท ๔ โดยเน้นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยการ ใช้เงินอย่างพอเพียง รู้จักประมาณตน ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ควรเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จในชีวิต เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง ควรเน้นพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และใช้

^๑สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑, ๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^๒สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^๓สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๓, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ปัญญาพิจารณาเข้าใจความจริงด้วยการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นผู้มีสภาพจิตที่ดีงาม จิตมีประยุต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนโดยให้สอดคล้อง กับหลักธรรมต่างๆ^๔

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้วยอิทธิบาท ๔ สามารถดำเนินการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมกับการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ และการภาวนาโดยให้จิตระลึกรู้เท่าทัน เข้าใจตามที่เป็นจริง ต้องมีฐานที่ตั้งของสติ มีสมาธิที่มั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ^๕

อิทธิบาท ๔ สามารถส่งเสริมการเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะการประยุต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการจัดการเรียนรู้ของนักเรียน คือหลักธรรมของความสำเร็จ ๑. ฉันทะ คือความพอใจ ใฝ่ใจที่จะเรียน ๒. วิริยะ คือความเพียรในการเรียน อุตุนไม่ทอดทิ้งในการเรียน ๓. จิตตะ คือความคิด ตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่เรียน ๔. วิมังสา คือความไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น^๖

การเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนด้านอิทธิบาท ๔ สำหรับการส่งเสริมการประยุต์หลักสติปัฏฐานทำให้การพบแสงสว่างแห่งธรรม ทำให้เรามีสติปัญญา มีสมาธิ ทำให้เด็ก ๆ และเยาวชน มีจิตใจที่แจ่มใส มีสติ มีปัญญา^๗

เด็กและเยาวชนมีความเต็มใจจากการส่งเสริมการเห็นคุณค่าด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ทำให้มีสติ การใช้ปัญญาประกอบกับหลักเหตุและผลในชีวิตประจำวันกับทุกปัญหาที่พบเจอซึ่งทำให้เราก้าวข้ามปัญหาเหล่านั้นไปได้และใช้ชีวิตแบบมีความสุข เด็กหรือเยาวชนไม่ว่าจะทำสิ่งใดควรมีทั้ง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพราะจะทำให้งานทุกงานหรือสิ่งที่เขาต้องการทำนั้นออกมาสำเร็จเพราะได้ผ่านกระบวนการความอดทน ความขยัน ความตั้งใจ และการคิดการไตร่ตรองออกมา^๘

การบูรณาการเพื่อส่งเสริมสร้างการประยุต์ใช้หลักสติปัฏฐานเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนในด้านอิทธิบาท ๔ การนำหลักธรรมนำเพื่อมีสติในการดำเนินชีวิต การพอใจสิ่งที่มีทำอะไรรไตร่ตรองก่อนทำ กาย จิต จิตวิญญาณ ไม่แยกจากกัน การใช้ชีวิตอยู่ร่วมในสังคมโดยปฏิบัติตาม

^๔สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๔, ๗ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^๕สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๕, ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^๖สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๖, ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^๗สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๗, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^๘สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๘, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.

กฎ กติกาของสังคม การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในตนเอง มีศีล สมาธิ ปัญญาดี ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ปลุกฝังเยาวชนให้อยู่ในศีลธรรมอันดีและมีความต่อเนื่อง^๙ การพัฒนาด้วยอิทธิบาท ๔ การสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนเด็กเกิดความเข้าใจ เข้าถึงได้ง่าย ดึงดูดความสนใจเด็ก ทำให้เด็กเกิดความขยัน เอาใจใส่ วิเคราะห์ปัญหาได้เป็นสื่อที่น่าสนใจ ทำให้เด็กเกิดปัญญา เกิดความอยากเรียนรู้^{๑๐}

การนำหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้การมีสติ สมาธิในการใช้ชีวิตเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในการพึ่งตนเองได้เด็กสามารถใช้ความรู้ในทางที่ถูกที่ควรฝึกการใช้จิตที่มั่นคง แน่วแน่ ตั้งใจปฏิบัติจนสำเร็จฝึกฝนเป็นประจำ การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งที่ไม่ให้ด้วยค่าในตนเอง ใช้หลักการคิดวิเคราะห์ให้เป็นสามารถนำไปเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตได้ปลุกฝังและพัฒนาให้ต่อเนื่อง^{๑๑}

การเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองเป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงการรับรู้และการนำหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีรากฐานจากพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยนี้มุ่งเน้นการสำรวจผลกระทบและประโยชน์ของการนำหลักสติปัญญา ซึ่งประกอบด้วยสติปัญญาสี่ ได้แก่ สติปัญญาในร่างกาย สติปัญญาในความรู้สึก สติปัญญาในจิตใจ และสติปัญญาในสภาพธรรม มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของบุคคล โดยการศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติในแง่ของการเพิ่มขึ้นของความตระหนักรู้ในปัจจุบัน ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม ให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุงการรับรู้ตนเองและการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ยิ่งขึ้น โดยสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในด้านความสงบสุขทางจิตใจ ความเข้าใจในตัวเอง และความสามารถในการจัดการกับความเครียด ยังพบว่าการฝึกปฏิบัติหลักสติปัญญาช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและทำให้เกิดความพอใจในชีวิตที่มากขึ้น^{๑๒}

การเรียนรู้และพัฒนาทักษะ เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสำหรับเด็กและเยาวชนด้วยหลักอิทธิบาท ๔ นั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาและยกระดับจิตใจของตัวเองให้สูงขึ้น พร้อมทั้งรู้จักหลักการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองได้ ๑. ฉันทะ คือความรัก และความพอใจ ๒. วิริยะ คือ ความเพียร ๓. จิตตะ คือความเอาใจจดจ่อ ความเอาใจใส่ ๔. วิมังสา คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตรวจสอบ^{๑๓}

^๙สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๙, ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๑๐}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๐, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๑๑}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๑, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๑๒}สัมภาษณ์ ครูพระสอนศีลธรรมประจำโรงเรียน ๑๒ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๑๓}สัมภาษณ์ ครูพระสอนศีลธรรมประจำโรงเรียน ๑๓ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนควรประกอบด้วยการเน้นที่การพัฒนาความตระหนักรู้และการจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ผ่านหลักสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ สติปัฏฐานในร่างกาย สติปัฏฐานในความรู้สึก สติปัฏฐานในจิตใจ และสติปัฏฐานในสภาพธรรมะ โดยหลักการนี้สามารถปรับใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการเติบโตทางปัญญาให้กับเด็กและเยาวชน^{๑๔}

ขั้นที่ 1 การประเมินความต้องการและศักยภาพ (ฉันทะ – ความพอใจ)

ขั้นที่ 2 การวางแผนกิจกรรม (วิริยะ – ความพากเพียร)

ขั้นที่ 3 การดำเนินกิจกรรม (จิตตะ – ความเอาใจใส่)

ขั้นที่ 4 การประเมินผลระหว่างดำเนินการ (วิมังสา – การพิจารณา)

ขั้นที่ 5 การปรับปรุงกิจกรรม (ฉันทะ – ความพอใจ)

ขั้นที่ 6 การเสริมสร้างความสัมพันธ์ (วิริยะ – ความพากเพียร)

ขั้นที่ 7 การสร้างความมั่นใจ (จิตตะ – ความเอาใจใส่)

ขั้นที่ 8 การประเมินผลลัพธ์ (วิมังสา – การพิจารณา)

ภาพที่ ๔.๒ กระบวนการส่งเสริมการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเอง
ของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔

กระบวนการส่งเสริมการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็ก
และเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔ (๘ ขั้นตอน)

ขั้นที่ ๑ การประเมินความต้องการและศักยภาพ (ฉันทะ ความพอใจ)

การประเมินความต้องการและศักยภาพของเด็กและเยาวชนแต่ละรายอย่างละเอียด เพื่อทำความเข้าใจความสนใจ จุดแข็ง และจุดอ่อน รวมถึงความต้องการเฉพาะตัว สิ่งสำคัญคือการสร้างความรู้สึก “พอใจ” ในการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้ การประเมินอาจทำได้ผ่านแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ หรือการสังเกตพฤติกรรม เชื่อมโยงกับอิทธิบาท ๔ เน้นการสร้าง ความพอใจ (ฉันทะ) ให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าการบวนการนี้เป็นสิ่งที่พวกเขาต้องการและมีส่วนร่วม

^{๑๔}สัมภาษณ์ ครูพระสอนศีลธรรมประจำโรงเรียน ๑๔ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ขั้นที่ ๒ การวางแผนกิจกรรม (วิริยะ ความพากเพียร)

ออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการและศักยภาพของเด็กและเยาวชน โดยคำนึงถึงความหลากหลาย ความสนใจ และระดับความสามารถ กิจกรรมควรส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ เชื่อมโยงกับอภิธิบาท ๔ เน้นความพากเพียร (วิริยะ) ในการวางแผนและเตรียมการ เพื่อสร้างกิจกรรมที่มีคุณภาพ

ขั้นที่ ๓ การดำเนินกิจกรรม (จิตตะ ความเอาใจใส่)

การดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ โดยให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ การแลกเปลี่ยน และการมีส่วนร่วม ผู้ดูแลควรให้ความเอาใจใส่ สนับสนุน และให้กำลังใจเด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงกับอภิธิบาท ๔ เน้นความเอาใจใส่ (จิตตะ) ในการดูแล สนับสนุน และให้กำลังใจเด็กและเยาวชนตลอดกิจกรรม

ขั้นที่ ๔ การประเมินผลระหว่างดำเนินการ (วิมังสา การพิจารณา)

ติดตามประเมินผลและการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรม และปรับปรุงแก้ไขให้ตรงกับความต้องการของเด็กและเยาวชน การประเมินอาจทำได้ผ่านการสังเกต การบันทึก หรือการพูดคุยซักถามเด็กและเยาวชน เชื่อมโยงกับอภิธิบาท ๔ เน้นการพิจารณา (วิมังสา) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อปรับปรุงกระบวนการให้มีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์

ขั้นที่ ๕ การปรับปรุงกิจกรรม (ฉันทะ ความพอใจ)

มีการปรับปรุงกิจกรรมตามผลการประเมิน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความพึงพอใจของเด็กและเยาวชน การปรับปรุงอาจมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจกรรม วิธีการดำเนินงาน หรือการเพิ่มกิจกรรมใหม่ ๆ เชื่อมโยงกับอภิธิบาท ๔ เน้นการสร้าง ความพอใจ (ฉันทะ) ให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าการกิจกรรมนั้นเหมาะสมและสนุกสนานน่าสนใจ

ขั้นที่ ๖ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ (วิริยะ ความพากเพียร)

สร้างความเป็นกันเองที่ดีระหว่างเด็กและเยาวชนกับผู้ดูแล เพื่อสร้างระบบการสนับสนุนที่สมบูรณ์ต่อกิจกรรมกลุ่ม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการสร้างเครือข่ายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เชื่อมโยงกับอภิธิบาท ๔ เน้นความพากเพียร (วิริยะ) ในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์เป็นกันเองที่ดี

ขั้นที่ ๗ การสร้างความมั่นใจ (จิตตะ ความเอาใจใส่)

การสร้างความมั่นใจในตนเองของเด็กและเยาวชน ผ่านการให้กำลังใจ การยอมรับ และการยกย่องความสามารถ การให้โอกาสในการแสดงออก และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยสร้างความมั่นใจ เชื่อมโยงกับอภิธิบาท ๔ เน้นความเอาใจใส่ (จิตตะ) ในการสร้างขวัญกำลังใจ และสนับสนุน

ขั้นที่ ๘ การประเมินผลลัพธ์ (วิมังสา การพิจารณา)

การประเมินผลลัพธ์โดยรวมของกระบวนการ เพื่อวัดความสำเร็จในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชน การประเมินอาจทำได้ผ่านแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ หรือการสังเกตพฤติกรรม และนำผลการประเมินมาปรับปรุงกระบวนการในอนาคต เชื่อมโยงกับอภิยาบท ๔ เน้นการพิจารณา (วิมังสา) เพื่อวิเคราะห์ผลลัพธ์ เรียนรู้บทเรียน และปรับปรุงกระบวนการให้ดีขึ้น

สรุปการพัฒนาแบบจำลองกระบวนการ ๘ ขั้นตอน เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน โดยใช้หลักอภิยาบท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นกรอบแนวคิด กระบวนการนี้ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนได้อย่างมีระบบ โดยการประยุกต์หลักอภิยาบท ๔ เข้ากับการปฏิบัติจริง เพื่อให้เด็กและเยาวชนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและมียกระดับสุขภาวะทางปัญญาที่ดีขึ้น

๔.๑.๒ พัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา ๔

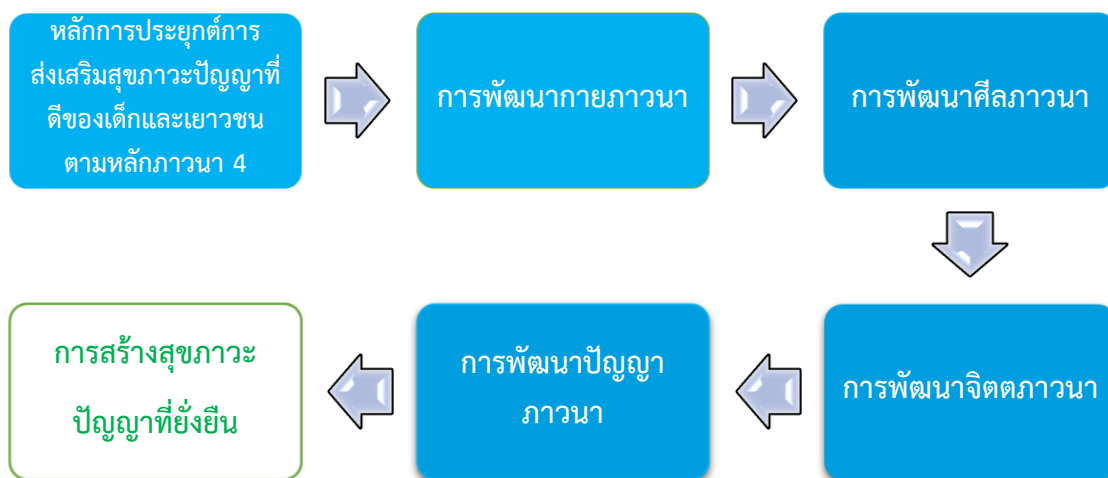
ผู้วิจัยได้กำหนดชุดความรู้ตามหลักภาวนา ๔ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เนื้อหา และการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชุดความรู้ตามหลักภาวนา ๔ การเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชน ดังต่อไปนี้

๑. แนวทางชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา ๔

การประยุกต์การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา ๔ ให้สัมพันธ์กับเด็กและเยาวชน การใช้ชีวิตที่มีสุขภาวะที่ดี ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต องค์กรของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่าง ส่องทาง ชี้ทางให้

การพัฒนามนุษย์ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔ การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง ส่วนของการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติและเด็กและเยาวชนก็มีความสุขในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความเชื่อและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ช่วยบรรเทาความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล หลักภาวนา ๔ จึงเหมาะและเป็นกุศโลบายธรรมที่สำคัญเพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงความสุขของชีวิต

เห็นธรรมนำไปสู่การปล่อยวางและรู้แจ้งในสังขารธรรม เป็นการได้ประทีปส่องทางสว่างทางใจ ทำลายความมืดของชีวิต ทำให้ชีวิตในยามแก่ชราไม่อ่อนคลาย สบายจิต ไม่ยึดมั่น ถือนั่นในกองสังขารที่บังคับไม่ได้ ทำให้เกิดมีสติ รู้และเห็น มีจิตใจเบิกบาน จิตเบา กายเบา เพราะเข้าใจในสภาวธรรม ไม่ยึดเอารูปกาย รูปจิต ความคิดติดอารมณ์มาแบกมาถือไว้ให้เป็นภาระ การฝึกใจรู้ตัวให้มากพอ มีสติตั้งมั่น มีสติตั้งอยู่กับฐานกาย รู้ธรรมนำปัญญา เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ สุดท้ายปัญญาก็เกิด เป็นปัญญาเพื่อดับความทุกข์ เห็นธรรมชาติแท้ของอารมณ์และสังขาร เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พลังปัญญาที่สํารอกความยึดติด ผูกพันออกจากใจจนถึงขั้นมีความผ่องใส มีเป้าหมายข้างหน้าและมีความสุขในชีวิต ทำให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขทั้งทางกาย ทางใจ และความสุขการอยู่ร่วมกับเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา ๔ ที่เป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมี ไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น การพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมภาวนา ๔ เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา ๔ อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงาน คือ มรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา หลักภาวนา ๔ นี้ ที่เด็กและเยาวชนนำมาเป็นกรอบในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา ๔ มีดังนี้



ภาพที่ ๔.๓ หลักการการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวะ ๔

จากแผนภาพการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวะ ๔ ผู้วิจัยได้ประยุกต์หลักธรรมมาปรับนั้นเพื่อประยุกต์ใช้สำหรับสำหรับเด็กและเยาวชน การสร้างสุขภาวะที่ดีสำหรับเด็กและเยาวชนนั้นไม่ใช่เพียงการดูแลสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พวกเขาสามารถเผชิญกับความท้าทายของชีวิตได้อย่างเข้มแข็งและมีสุขภาวะปัญญา ยังต้องสนับสนุนการฝึกฝนจิตใจ การพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความเครียด และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวและสังคม ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวะ ๔ มีดังนี้

หลักการประยุกต์ที่ ๑ ประยุกต์การพัฒนากายภาวนา

การพัฒนาร่างกาย (กายภาวนา) กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่เด็กและเยาวชน ไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะเลือกสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มั่วเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้เด็กและเยาวชน มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้าน กายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่เด็กและเยาวชนสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

หลักการประยุกต์ที่ ๒ การประยุกต์การพัฒนาศีลภาวนา

การประยุกต์พัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีตั้งนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับเด็กและ

เยาวชน จึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อ บุคคลรอบข้าง เด็กและเยาวชนที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับ การพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

หลักการประยุกต์ที่ ๓ การประยุกต์การพัฒนาจิตตภาวนา

การพัฒนาจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญงอกงามดั่งม ี ชำแ่มข้งมี ความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดั่งม ี ชำแ่มข้ง ให้เด็กและเยาวชนมี ความสุข เบิกบาน การที่เด็กและเยาวชนจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้น ศรัทธาจะช่วยให้เด็กและเยาวชนเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตา และปฏิบัติสมาธิจะ ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้าน สุขภาพของเด็กและเยาวชนให้บรรเทาลงด้วย

หลักการประยุกต์ที่ ๔ การประยุกต์การพัฒนาปัญญาภาวนา

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เื้อื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนา ด้าน ปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็น จจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาปัญญา หรือปัญญา ภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุขไร้ทุกข์ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง

หลักการประยุกต์ที่ ๕ การสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน

การสร้างสุขภาวะที่ดีต้องอิงอาศัยอยู่กับการพัฒนาทั้งกาย จิตใจ และปัญญาอย่างต่อเนื่อง เมื่อเด็กและเยาวชนมีสุขภาวะที่ดีในทุกด้าน จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและเต็มเต็ม โดย สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

๒. ผลชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของ เด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา ๔

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวกับข้องเกี่ยวกับผลการส่งเสริมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กและเยาวชนหลักภาวนา ๔ โดยมีผลออกมาดังต่อไปนี้ ถึงตรงนี้

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนจิตอาสาหลักภาวนา ๔ สามารถการ พัฒนาจิต สมาธิเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อหน้าที่ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพคือการ ฝึกอบรมจิตใจ ฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดี ผ่องใสบริสุทธิ์มีความสุข^{๑๕}

^{๑๕}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑, ๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนเพื่อพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ ด้วยการศึกษารื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้เยาวชนมีสติตั้งมั่น มีความตั้งใจแน่วแน่ ทำให้มีการคิด พิจารณาทำความเข้าใจ เป็นเหตุให้ผลของการศึกษาดีขึ้น พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลในการดำเนินชีวิต และเสริมสร้างจิตสำนึกของเยาวชนได้^{๑๖}

ในส่วนของการเห็นคุณค่าของการเห็นคุณค่าของเด็กและเยาวชนการใช้เงินอย่างพอเพียง รู้จักประมาณตน ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ควรเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จในชีวิต เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง ควรเน้นพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และใช้ปัญญาพิจารณาเข้าใจความจริงด้วยการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นผู้มีสภาพจิตที่ดีงาม^{๑๗}

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่างๆจนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง การมีสติ สมาธิ ในการดำรงชีวิต มีจิตใจสบาย ไม่มีความวิตกกังวล ความเครียด มีความจำที่ดีขึ้น ไปในทางที่ดีขึ้น สามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ควรมี ควรปฏิบัติให้ได้ในสังคมปัจจุบัน^{๑๘}

การเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทุกด้าน ทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๔ อย่าง ๑. กายภาวนา การพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ๒. ศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกายวาจา ๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ ๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญาภาวนา การพัฒนา คือการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาล^{๑๙}

การเห็นคุณค่าในตัวเองด้วยจิตอาสาด้านภาวนา ๔ ให้เด็กรู้จักมี สมาธิ มีสติปัญญา ที่รู้จักรักความใจเย็นขึ้น ดีมาก ใช้สอนธรรมะ เด็กๆจะได้มีจิตใจแจ่มใสให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติแบบมีความสุข มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา^{๒๐}

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนควรยึดหลักด้านภาวนา ๔ คือ กาย ศีล จิตตภาวนาและปัญญาในการใช้ชีวิตไม่ว่าจะเรื่องการเรียนหรือการดำเนินชีวิตเพราะจะทำให้เด็กหรือเยาวชนมีสติ มีความคิดที่มีเหตุและผลในทุกๆการประกอบการตัดสินใจหรือทุกปัญหาที่เจอและจะส่งผล

^{๑๖}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๑๗}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๔, ๗ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๑๘}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๕, ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๑๙}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๖, ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๒๐}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๗, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ใจตัวเขานั้นดำเนินชีวิตได้แบบมีความสุข สามารถให้เด็กและเยาวชนได้รู้จักการแก้ปัญหาและการใช้ชีวิต ร่วมกันในสังคมหรือการรับมือกับปัญหาในสังคมปัจจุบัน^{๒๑}

การส่งเสริมหลักภavana ๔ ด้วยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมและยกระดับสุขภาวะทางด้าน ปัญญาของเยาวชน มีกิจกรรมสอดแทรกเนื้อหาให้ข้อคิดให้เด็กและเยาวชน เนื้อหาที่ทำให้เด็กเกิดความรัก และเห็นคุณค่าของตนเอง มีเนื้อหาสาระที่เข้าใจง่าย ให้ข้อคิด แนวทาง ที่ทำให้เด็กเกิดความอยากรู้ เรียนแบบในสิ่งที่^{๒๒}

การฝึกอบรมขัดเกลาและพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กและเยาวชนหลักภavana ๔ การฝึกปฏิบัติที่มุ่งเน้นการพัฒนาความตระหนักรู้ในสี่ด้านหลัก ได้แก่ สติปัญฐานในร่างกาย การฝึกให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงการรับรู้ร่างกาย เช่น การหายใจและการ เคลื่อนไหว ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกของการมีสติและการควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ^{๒๓}

การสร้างความเข้าใจและความเกี่ยวกับคุณค่าโดยใช้หลักภavana ๔ คือ ๑.กายภavana การ ฝึกฝนอบรมปฏิบัติให้แข็งแรงเป็นการพัฒนากายภavana ๒.ศีลภavana การฝึกอบรมปฏิบัติการทำสมาธิ เป็นการพัฒนาศีลภavana ให้เกิดสติ ๓.จิตภavana การฝึกอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดคุณธรรมเป็นการพัฒนาจิต ภavana ๔.ปัญญาภavana การจัดกิจกรรมแข่งขันความรู้เพื่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาภavana^{๒๔}

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนมุ่งเน้นที่ใช้ภavana ๔ ให้เหมาะสมกับ วัย โดยใช้หลักธรรมด้าน กาย ศีล สมาธิ(จิต) และปัญญา เป็นไปเพื่อสร้างแรงจูงใจ การคิดเชิงบวกและ สร้างบรรยากาศให้มีความสุข เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับ พร้อมเปิดกว้าง และพัฒ น์พื้นฐานความคิด ยินดีรับความคิดเห็นของผู้อื่น ปราศจากความอคติ ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง แต่ไม่ เกิดความแตกแยก^{๒๕}

^{๒๑}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๘, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๒๒}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๐, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๒๓}สัมภาษณ์ ครูพระสอนศีลธรรมประจำโรงเรียน ๑๒ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๒๔}สัมภาษณ์ ครูพระสอนศีลธรรมประจำโรงเรียน ๑๓ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๒๕}สัมภาษณ์ ครูพระสอนศีลธรรมประจำโรงเรียน ๑๖ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.



ภาพที่ ๔.๔ การส่งเสริมประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา ๔

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนผ่านหลักภาวนา ๔ ได้แสดงผลในหลายด้าน ผู้วิจัยได้สรุปมาจากการสัมภาษณ์ โดยสามารถสรุปเป็นหลักการได้ดังนี้

หลักการที่ ๑ การพัฒนาร่างกาย

การมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยสำคัญ โดยการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในกิจกรรมประจำวันจะช่วยพัฒนาทักษะทางกายและส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวม

หลักการที่ ๒ การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณธรรมกับบุคคลรอบข้างช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความมั่นคงทางอารมณ์ การมีวินัยในการดำเนินชีวิตจะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนรู้สึกมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม ช่วยพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม

หลักการที่ ๓ การพัฒนาจิตใจ

การฝึกสมาธิและการทำจิตใจให้สงบจะช่วยให้เด็กและเยาวชนขึ้น การสร้างกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจิตใจ การทำสมาธิ ช่วยส่งเสริมความสุขและความสงบในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น

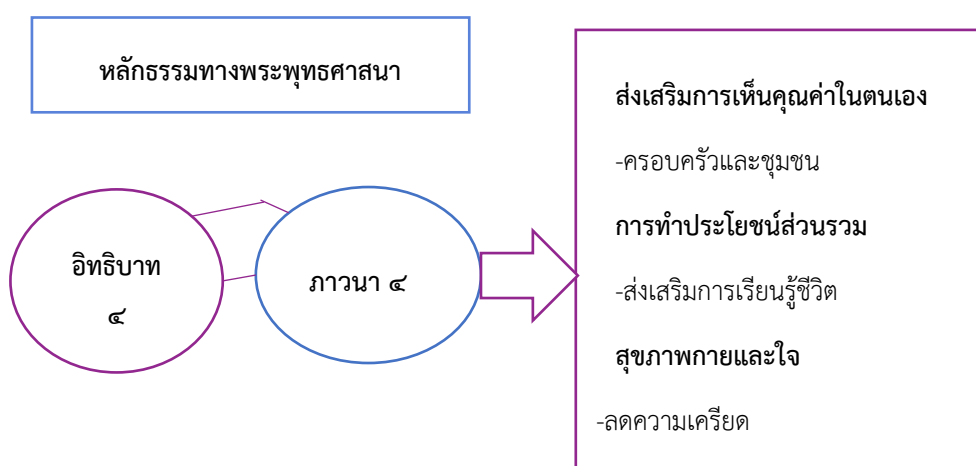
หลักการที่ ๔ การพัฒนาปัญญา

การส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะด้านปัญญาจะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถคิดอย่างมีเหตุผลและเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความรู้และปัญญา การอ่านหนังสือหรือการเรียนรู้เรื่องใหม่ จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

หลักการที่ ๕ การสร้างพื้นที่สำหรับการแสดงความคิดเห็น

การสร้างพื้นที่และโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์จะช่วยเพิ่มความรู้สึกรับรู้ความสำคัญและการมีส่วนร่วมในชุมชน การสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและเชื่อถือได้ในการพูดคุยจะทำให้พวกเขารู้สึกว่าเสียงของตนเองมีค่า และสามารถนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

สรุปแนวทางหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔ ตามเนื้อหา ดังนี้



การศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ภาวนา ๔ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม พบว่าการประยุกต์หลักธรรมดังกล่าวมีส่วนช่วยสร้างความมั่นใจในตนเอง เสริมในด้านสุขภาพกายและใจ ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว ทั้งการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันการมีส่วนร่วมในสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกถึงคุณค่าและบทบาทของตนในสังคม

๔.๒. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๔.๒.๑ การจัดกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

ตารางที่ ๔.๑ กำหนดการณ์ของกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗	
เวลา	กิจกรรม
๐๘:๓๐ - ๐๙:๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙:๐๐ - ๑๒:๐๐ น.	การทัศนศึกษาในพื้นที่ในโรงเรียน ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
๑๒:๐๐ - ๑๒:๓๐ น.	พักรกลางวัน
๑๒:๓๐ - ๑๔:๓๐ น.	การให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน
๑๔:๓๐ - ๑๕:๐๐ น.	พักรเบรกช่วงกิจกรรม
๑๕:๐๐ - ๑๗:๐๐ น.	การให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน
๑๗:๐๐ - ๑๗:๓๐ น.	สรุปกิจกรรมตอนเช้าและตอนบ่าย/เดินทางกลับบ้านและเตรียมตัวมาทำกิจกรรมในวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗
วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๗	
เวลา	กิจกรรม
๐๘:๓๐ - ๐๙:๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙:๐๐ - ๑๒:๐๐ น.	การให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน
๑๒:๐๐ - ๑๒:๓๐ น.	พักรกลางวัน
๑๒:๓๐ - ๑๔:๓๐ น.	การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม
๑๔:๓๐ - ๑๕:๐๐ น.	พักรเบรกช่วงกิจกรรม

๑๕:๐๐ – ๑๗:๐๐ น.	การแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน เกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน
๑๗:๐๐ – ๑๗:๓๐ น.	สรุปกิจกรรม/เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ
วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๗	
๐๘:๓๐ – ๐๙:๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙:๐๐ – ๑๒:๐๐ น.	การให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน
๑๒:๐๐ – ๑๒:๓๐ น.	พักกลางวัน
๑๒:๓๐ – ๑๔:๓๐ น.	การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม
๑๔:๓๐ – ๑๕:๐๐ น.	พักเบรกช่วงกิจกรรม
๑๕:๐๐ – ๑๗:๐๐ น.	การแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน เกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน
๑๗:๐๐ – ๑๗:๓๐ น.	สรุปกิจกรรม/เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ

จากกำหนดการณ์ในการจัดกิจกรรม หลังจากที่คุณผู้วิจัย และนักกิจกรรมที่คุณผู้วิจัยได้เตรียมมา ร่วมกันจัดทำกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ในการจัดกิจกรรม โดยกำหนดเนื้อหา และวางกำหนดการณ์ไว้ตามสัดส่วนที่ได้มาเป็นกิจกรรมการสร้างจิตอาสาของเด็กและเยาวชน โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒ กำหนดการณ์ของกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ”

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน
โรงเรียนการดีวิทยา

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ”	
หลักการและเหตุผล	กิจกรรม “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” เป็นการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นคุณค่าของตนเองผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักธรรมะของพระพุทธศาสนา กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวและโรงเรียน
วัตถุประสงค์	๑) เพื่อส่งเสริมการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรมแก่ผู้เข้าร่วม ๒) เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจของผู้เข้าร่วม ๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมะ ๔) เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเข้าใจในชุมชน
อุปกรณ์ที่ใช้ทำกิจกรรม	๑) หนังสือธรรมะและสื่อการสอน ๒) เสื่อหรือเบาะสำหรับนั่งสมาธิ ๓) ไมโครโฟนและลำโพงสำหรับการบรรยาย ๔) อาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วม
ขั้นตอนกิจกรรมที่ ๑-๔	คัดเลือกกิจกรรมเด็กและเยาวชนที่เหมาะสม ๑) การสำรวจและเลือกกิจกรรม: สำรวจและประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วม เช่น การฝึกสมาธิ การฟังธรรม หรือการสนทนาธรรม ๒) การประสานงาน: ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามสถานศึกษาเพื่อขอความร่วมมือยืนยันกิจกรรมที่จัดขึ้น ๓) การวางแผน: กำหนดวันเวลา สถานที่และรายละเอียดของกิจกรรม รวมถึงการจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น
	จัดกลุ่มผู้เข้าร่วมและแนะนำกิจกรรม ๑) การรับสมัครและคัดเลือกผู้เข้าร่วม: ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและรับสมัครผู้เข้าร่วม

	๒) การแนะนำกิจกรรม: อธิบายรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมทราบ พร้อมแนะนำวิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้องและปลอดภัย
	การฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม ๑) การสอนธรรมะเบื้องต้น (Basic Dhamma Teaching) ๑.๑) บรรยายธรรมะเบื้องต้น เช่น ความหมายของธรรมะ หลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา ๑.๒) อธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ๒) การนั่งสมาธิและการเดินจงกรม (Meditation and Walking Meditation) ๒.๑) แนะนำวิธีการนั่งสมาธิและการหายใจอย่างมีสติ ๒.๒) สอนวิธีการเดินจงกรมเพื่อฝึกความมีสติมีสมาธิ ๓) การสนทนาธรรม (Dhamma Discussions) ๓.๑) จัดให้มีการสนทนาธรรมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมถามคำถาม ๓.๒) ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม
	๑) พุดคุยถึงประสบการณ์และความรู้สึกหลังทำกิจกรรม ๑.๑) การสรุปและประเมินผล (Summary and Evaluation) ๑.๒) ให้ผู้เข้าร่วมแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม ๑.๓) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมเสนอแนวทางการปรับปรุงกิจกรรมในครั้งต่อไป ๒) การให้ข้อเสนอแนะ (Feedback) ๒.๑) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ๓) การขอบคุณและปิดกิจกรรม (Thanking and Closing) ๓.๑) กล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัญญาฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” ตารางที่ ๔.๒.๑

กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ”		ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ	๔.๔๘	๐.๘๑	มาก
๒	กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง	๔.๙๐	๐.๓๐	มาก
๓	กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ	๔.๐๕	๐.๗๔	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม	๔.๐๕	๐.๗๔	มาก
๕	ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน	๔.๕๗	๐.๖๐	มาก
๖	ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน	๔.๖๗	๐.๕๘	มาก
๗	ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น และเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม	๔.๕๒	๐.๕๑	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		๔.๔๖	๐.๓๒	มาก

ตารางที่ ๔.๒.๑ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการกำหนดการณ์ของกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัญญาฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔.๔๘) ด้านกิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔.๙๐) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔.๐๕) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔.๕๗) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔.๖๗) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔.๕๒) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x}$ = ๔.๔๖)

ตารางที่ ๔.๓ กำหนดการณ์ของส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

ส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”	
หลักการและเหตุผล	การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพทั้งกายและใจ การหายใจที่ถูกต้องและมีสติสามารถช่วยลดความเครียด เสริมสร้างสุขภาพกาย และทำให้จิตใจสงบลงได้ การพักใจในปัจจุบันผ่านการหายใจเป็นการฝึกที่ไม่เพียงแต่ช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้น แต่ยังเป็นการฝึกสติและสมาธิ ช่วยลดความเครียด และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี กิจกรรมนี้เหมาะสำหรับผู้เข้าร่วมและสามารถปรับให้เหมาะสมกับระดับของผู้ฝึก
วัตถุประสงค์	๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิ ๒) เพื่อพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้องและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ๓) เพื่อลดความเครียดและเพิ่มความสงบในจิตใจของผู้เข้าร่วม ๔) เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ
อุปกรณ์ที่ใช้ทำกิจกรรม	๑) เสื่อหรือผ้าปูพื้นสำหรับการนั่งสมาธิ ๒) หมอนรองนั่ง ๓) ผ้าห่ม (ถ้าจำเป็น) ๔) เครื่องเสียงและดนตรีบำบัด (ถ้าจำเป็น) ๕) หนังสือหรือเอกสารเกี่ยวกับสมาธิ
ขั้นตอนกิจกรรมที่ ๑-๕	ขั้นตอนที่การเตรียมการ ๑) จัดสถานที่ให้เหมาะสม สะอาดและเงียบสงบ ๒) จัดเตรียมอุปกรณ์ทั้งหมดให้เรียบร้อย ๓) ให้ผู้เข้าร่วมเลือกสถานที่นั่งที่สะดวกสบาย
	ขั้นตอนการเปิดกิจกรรม

	๑) การกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมและอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ๒) การแนะนำการฝึกสมาธิแบบเบื้องต้น เช่น การนั่งในท่าที่สบาย การหลับตา และการหายใจอย่างมีสติ
	ขั้นตอนการสอนเทคนิคสมาธิ ๑) การอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย ๒) การให้ผู้เข้าร่วมลองฝึกหายใจเข้า-ออกลึกๆ ช้าๆ และมีสติ ๓) การแนะนำให้ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจกับลมหายใจเข้า-ออก ๔) การสอนให้สังเกตการเปลี่ยนแปลงของลมหายใจและความรู้สึกในร่างกาย
	ขั้นตอนการนำสมาธิบำบัด ๑) การนำการฝึกสมาธิด้วยคำพูดช้าๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิดและให้ความสนใจกับลมหายใจ ๒) การใช้ดนตรีเบาๆ หรือเสียงธรรมชาติเพื่อเพิ่มความผ่อนคลาย
	ขั้นตอนการนำสมาธิบำบัด ๑) ให้ผู้เข้าร่วมค่อยๆ ลืมตาและกลับสู่สภาวะปกติ ๒) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแชร์ประสบการณ์หรือคำถาม ๓) สรุปผลการฝึกสมาธิและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	๑) ให้ผู้เข้าร่วมทำสมาธิทุกวันอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี ๒) สร้างสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและไม่ถูกรบกวนระหว่างการฝึกสมาธิ ๓) หากมีผู้เข้าร่วมใหม่ ควรเริ่มต้นด้วยการแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

ตารางที่ ๔.๓.๑ กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”		ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย	๔.๑๙	๐.๗๕	มาก
๒	ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด	๔.๒๙	๐.๗๘	มาก
๓	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์	๔.๙๐	๐.๓๐	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง	๔.๗๖	๐.๔๔	มาก
๕	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด	๔.๗๖	๐.๔๔	มาก
๖	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น	๔.๗๖	๐.๒๒	มาก
๗	ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ	๔.๙๕	๐.๔๘	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		๔.๖๕	๐.๓๐	มาก

ตารางที่ ๔.๓.๑ กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๙$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้นภาพรวมอยู่ในระดับ มาก

($\bar{x} = ๔.๗๖$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๕$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$)

ตารางที่ ๔.๔ กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติ
 ปฏิฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”

การให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปฏิฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”	
หลักการและเหตุผล	กิจกรรม ที่เป็นหนึ่งหนึ่งในหลักการสำคัญของพุทธศาสนา การช่วยเหลือและบำเพ็ญประโยชน์ในวัดเป็นหนึ่งในกิจกรรมจิตอาสาที่สามารถสร้างคุณค่าและบุญบารมีให้กับผู้ปฏิบัติ รวมถึงการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีและน่ารื่นรมย์ภายในวัด การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลรักษาวัดให้สะอาดและสวยงาม รวมถึงการช่วยเหลืองานต่างๆ ภายในวัด เช่น การขายธูปเทียนทอง กิจกรรมนี้ยังส่งเสริมการเรียนรู้และ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และการปลูกฝังคุณธรรมให้แก่ผู้เข้าร่วม
วัตถุประสงค์	๑) เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบต่อวัดและชุมชน ๒) เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการแก้ไขปัญหา ๓) เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและสร้างเครือข่ายทางสังคม ๔) เพื่อเพิ่มความรู้และประสบการณ์ในการบำเพ็ญประโยชน์
อุปกรณ์ที่ใช้ทำกิจกรรม	๑) อุปกรณ์ทำความสะอาด (เช่น ไม้กวาด ถังน้ำ ผ้าถูพื้น) ๒) น้ำดื่มและอาหารว่าง ๓) เอกสารข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมในวัด
ขั้นตอนกิจกรรมที่ ๑-๕	การเตรียมตัว ๑) ประสานงานกับเจ้าอาวาสหรือคณะกรรมการวัดเพื่อกำหนดกิจกรรมและวันเวลา ๒) ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและรับสมัครผู้เข้าร่วม

	๓) จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการทำงาน
	การเปิดกิจกรรม ๑) อธิบายวัตถุประสงค์และความสำคัญของการบำเพ็ญประโยชน์ในวัด ๒) แนะนำรายละเอียดของกิจกรรมและแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมตามหน้าที่
	การบำเพ็ญประโยชน์ ๑) การทำความสะอาดวัด (Temple Clean-Up) ๑.๑) แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเพื่อทำความสะอาดพื้นที่ต่างๆ ในวัด เช่น ศาลาการเปรียญ โบสถ์ และบริเวณรอบๆ ๑.๒) ใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างถูกต้อง ๒) การช่วยขายรูปเทียนทอง ๒.๑) จัดพื้นที่สำหรับขายรูปเทียนทองในบริเวณที่เหมาะสมภายในวัด ๒.๒) แบ่งหน้าที่ผู้เข้าร่วมในการจัดเตรียมและขายรูปเทียนทอง ๒.๓) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นและถามคำถาม
	การประเมินผลและสรุปกิจกรรม ๑) ให้ผู้เข้าร่วมแชร์ประสบการณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับการบำเพ็ญประโยชน์ในวัด ๒) สรุปผลการทำงานและขอบคุณผู้เข้าร่วม ๓) แจกของที่ระลึกเพื่อเป็นกำลังใจ
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	๑) สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและสนุกสนานในการทำงาน ๒) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ๓) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและสร้างความยั่งยืนในโครงการบำเพ็ญประโยชน์ในวัด

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”

กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”		ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี	๓.๗๖	๐.๘๑	มาก
๒	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม	๔.๒๙	๐.๓๐	มาก
๓	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	๔.๕๒	๐.๗๔	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน	๔.๒๔	๐.๗๔	มาก
๕	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้	๔.๖๗	๐.๖๐	มาก
๖	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกลอยลางมากร่วมกิจกรรมอีก	๔.๙๐	๐.๕๘	มาก
๗	ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป	๔.๑๐	๐.๕๑	มาก
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๓๕	๐.๓๘	มาก

ตารางที่ ๔.๔.๑ กำหนดการณของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x}$ = ๓.๗๖) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x}$ = ๔.๒๙) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x}$ = ๔.๕๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x}$ = ๔.๒๔) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x}$ = ๔.๖๗) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกลอยลางมากร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x}$ = ๔.๙๐) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x}$ = ๔.๑๐) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x}$ = ๔.๓๕)

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน
โรงเรียนหอเกราวิทยา

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ”

กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ”		ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ	๔.๕๗	๐.๕๓	มาก
๒	กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจมองเห็นคุณค่าของตนเอง	๔.๕๗	๐.๕๓	มาก
๓	กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ	๔.๔๓	๐.๕๓	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม	๓.๔๓	๐.๙๘	ปานกลาง
๕	ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน	๓.๔๓	๐.๙๗	ปานกลาง
๖	ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน	๔.๕๗	๐.๕๓	มาก
๗	ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม	๔.๒๙	๐.๗๖	มาก
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๔๖	๐.๕๗	มาก

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจมองเห็นคุณค่าของตนเองภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๔๓$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๔๓$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๔๓$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม

กิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.46$)

๒ กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”		ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย	4.71	0.49	มาก
๒	ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด	5.00	0.00	มากที่สุด
๓	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์	5.00	0.00	มากที่สุด
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง	4.29	0.76	มาก
๕	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด	4.29	0.76	มาก
๖	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มความสงบมากขึ้น	3.66	0.00	ปานกลาง
๗	ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ	4.00	0.48	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		4.57	0.43	มาก

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.71$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มากสุด ($\bar{x} = 5.00$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มากสุด ($\bar{x} = 5.00$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มความสงบมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} =$

๓.๖๖) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๐๐$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$)

๓.กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”

กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”		ผลการประเมิน		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี	๓.๗๖	๐.๘๑	ปานกลาง
๒	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม	๔.๒๙	๐.๓๐	มาก
๓	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	๔.๕๒	๐.๗๔	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน	๔.๒๔	๐.๗๔	มาก
๕	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้	๔.๖๗	๐.๖๐	มาก
๖	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก	๔.๙๐	๐.๕๘	มาก
๗	ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป	๔.๑๐	๐.๕๑	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		๔.๓๕	๐.๓๘	มาก

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๔$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน
โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ”

กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ”		ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ	๔.๔๘	๐.๘๑	มาก
๒	กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจมองเห็นคุณค่าของตนเอง	๔.๙๐	๐.๓๐	มาก
๓	กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ	๔.๐๕	๐.๗๔	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม	๔.๐๕	๐.๗๔	มาก
๕	ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน	๔.๕๗	๐.๖๐	มาก
๖	ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน	๔.๖๗	๐.๕๘	มาก
๗	ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม	๔.๕๒	๐.๕๑	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		๔.๔๖	๐.๓๒	มาก

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.48$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเองภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.05$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.05$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน มาก ($\bar{x} = 4.57$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและ

เยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = 4.46$)

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”		ผลการประเมิน		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑	ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึก ๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย	4.19	0.75	มาก
๒	ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด	4.29	0.78	มาก
๓	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์	4.90	0.30	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง	4.76	0.44	มาก
๕	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด	4.76	0.44	มาก
๖	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงความเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น	4.76	0.44	มาก
๗	ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ	4.95	0.48	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		4.65	0.30	มาก

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึก ๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.19$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงความเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ใน

ภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.55$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.65$)

๓ กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”

กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”		ผลการประเมิน		
		$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี	3.76	0.81	มาก
๒	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม	4.29	0.30	มาก
๓	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	4.52	0.74	มาก
๔	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน	4.24	0.74	มาก
๕	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้	4.67	0.60	มาก
๖	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก	4.90	0.58	มาก
๗	ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป	4.10	0.51	มาก
	ค่าเฉลี่ยรวม	4.35	0.38	มาก

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.24$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.10$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.35$)

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการดีวิทยา มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๗$) โรงเรียนหอเอนวิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๐$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๗๑$) เป็นส่วนสำคัญนำไปสู่การสรุปและประเมินการวิจัยต่อไป

๔.๒.๒ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ”

เน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับจิตปัญญาสังคมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้วยวิธีการใช้สื่อ การให้ความรู้ วิทัศน์ เกี่ยวกับการให้ความรู้เกี่ยวกับจิตปัญญาสังคม เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน เพื่อให้ความรู้เป็นเกี่ยวกับจิตปัญญาสังคมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยมีเนื้อหาว่า การสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิต ปัญญา สังคม โดยใช้กลยุทธ์ไตรพลังในการขับเคลื่อนงาน ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับบุคคล

การสร้างเสริมความเข้าใจสุขภาพเป็นเครื่องมือหลักอย่างหนึ่งในการสนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อม การปรับทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้ลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างเสริมปัจจัยการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งมีส่วนสนับสนุนในการสร้างสังคม และผลักดันนโยบายที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม^{๒๖} เพื่อปรับเปลี่ยนการพัฒนาพฤติกรรมที่ดี จึงต้องเริ่มจากพฤติกรรมที่ติดตัวมาหรือที่เรียกว่าพฤติกรรมเคยชิน พฤติกรรมจากสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่บุคคลต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย และการขัดเกลาพฤติกรรมตนเองต่อไปภายในกรอบของศีลธรรม คือความประพฤติดีงามที่กำหนดไว้แล้ว ตามหลักของพระพุทธศาสนานั่นเอง และบรรดาพฤติกรรมทั้งหลาย พฤติกรรมเคยชินถือว่าสำคัญที่สุด และควรเอาใจใส่มากที่สุด พฤติกรรมเคยชินมีความสำคัญในแง่ที่ว่าทั้งชีวิตส่วนใหญ่ของแต่ละคนดำเนินไปด้วยความเคยชิน เขาจะแสดงออก กระทำหรือมีปฏิกิริยาต่อสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือทางวัตถุ ก็ทำไปตามความเคยชินของตน ทำให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

^{๒๖}ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ, *กว่าจะเป็นนวัตกรรม สสส.*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thaihealthcenter.org/campaign/content/detail/๑๘๔> [๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๓].

ยาก สำหรับบางคนอาจแก้ไขไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดี ที่เกื้อหนุนการพัฒนาอย่างยั่งยืนและเกื้อกูลต่อ สิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นคือ จะต้องช่วยสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก เริ่มตั้งแต่ครอบครัวและ โรงเรียน โดยให้มีพฤติกรรมเคยชินในการดำเนินชีวิตทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการกิน การอยู่ การเดิน การเล่น การใช้ของ ในลักษณะที่ไม่ทำลายสภาพแวดล้อม แต่ให้เกื้อกูลแก่สภาพแวดล้อม ให้เป็นสุข ในการอยู่กับต้นไม้ดอกไม้ในธรรมชาติ ให้มีอาการเป็นมิตร เอ็นดูกรุณาต่อสัตว์ต่าง ๆ และรู้จักเรียนรู้ จากธรรมชาติ เป็นการสร้างตัวนี้ขึ้นมาได้เราจะประสบความสำเร็จมาก วินัยและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ตลอดจน กฎหมายของบ้านเมือง ที่จะได้ผลดีก็ต้องเน้นจากพฤติกรรมเคยชินเหล่านี้ ต่อมาเป็นพฤติกรรมเคยชิน ระดับสังคม หรือวัฒนธรรมนี้ยิ่งหนักแน่นได้ผลมาก เพราะมีการถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา วัฒนธรรม จัดเป็นวินัยอย่างหนึ่ง เพราะเป็นแบบแผนของสังคม และเป็นเครื่องฝึกพฤติกรรมของคน อีกคำหนึ่ง คือ จริยธรรม ตามความหมายของตะวันตก (Ethics) ที่เราเรียกว่าศีลนั้น จะได้ผลดีหรือเป็นจริงเป็นจัง ถ้าลงตัวไปอยู่ในวัฒนธรรมที่ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายพฤติกรรมที่มีเมตตากรุณา การรักษาทรัพย์หรือ สมบัติของส่วนรวม การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด โดยมีแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมที่เคยชิน โดยการทำให้การเห็นแก่ตัวกับการเห็นแก่ผู้อื่น กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนาหมายความว่า เราทำให้แก่ผู้อื่นก็เพื่อสนองความ อยากของเราที่จะให้เขามีความสุข เช่น พ่อแม่รักลูก อยากให้ลูกของตัวเองมีความสุข การทำให้ลูก มีความสุขก็เป็นการเห็นแก่ตัวของพ่อแม่พร้อมกับเป็นการเห็นแก่ลูกคือเห็นแก่ผู้อื่นด้วย และมีการพัฒนาคุณธรรม เช่น เมตตา เป็นต้น ในเบื้องต้นขณะยังไม่หมดกิเลส ก็เป็นไปตาม แนวความคิดนี้ด้วย คือปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เมื่อต้องการให้คนอื่นมีความสุขความสุขของเรานี้ ก็เนื่องด้วยความสุขของผู้อื่น คือต้องอาศัยหรือขึ้นต่อความสุขของผู้อื่น เช่น ฉันจะเป็นสุขได้ ก็ต่อเมื่อ ได้เห็นหมู่บ้านนี้อยู่กันอย่างร่มเย็นปลอดภัย หรืออาจขยายออกไปอีกถึงกับว่า ฉันจะเป็นสุข ต่อเมื่อได้ เห็นชุมชนนี้ สังคมนี้ ตลอดจนโลกนี้มีสันติสุข วิธีการนี้เรียกว่าเป็นวิธีพัฒนาความต้องการ คือ ปรับเปลี่ยนความต้องการของคน แล้วพฤติกรรมและสภาพจิตอื่น ๆ ก็เปลี่ยนตามไปเอง แต่ต้องเน้น ที่ความต้องการ และถือว่าความต้องการของคนเป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนได้ พัฒนาได้ ซึ่งก็เข้าหลักพระพุทธศาสนาอยู่นั่นเอง^{๒๗}

^{๒๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลบอล คิมทอง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๙๔ – ๒๐๒.

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

การให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน การใช้สื่อ การให้ความรู้ แผนภาพ เกี่ยวกับการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยมีเนื้อหาว่า ต้องการจะลดความเร่งร้อนของชีวิตลงเพื่อกลับเข้าสู่ตัวเอง เธอไม่จำเป็นต้องรีบกลับบ้านเพื่อเข้าไปนั่งในห้องภาวนาหรือรีบไปยังศูนย์ฝึกสมาธิ เพื่อฝึกหายใจอย่างมีสติ เราหายใจอย่างมีสติที่ไหนก็ได้ไม่ว่าจะนั่งบนเก้าอี้ที่ทำงานหรือนั่งในยวดยานพาหนะต่าง ๆ แม้ขณะอยู่ในศูนย์การค้าที่เต็มไปด้วยผู้คนเราก็สามารถฝึกหายใจอย่างมีสติ แล้วยิ้มให้กับตนเองทั้ง ๆ ที่ยืนอยู่อย่างนั้นแหละไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนเราก็สามารถฝึกหายใจอย่างมีสติได้เราทุกคนต้องกลับเข้าหาตัวเองเป็นครั้งคราวเพื่อที่เราจะสามารถเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิตได้เราสามารถทำได้ไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามไม่ว่าจะ ยืน นั่ง นอน เดิน ถ้าเรานั่งได้ทำนัย่อมมันคงดีกว่าทำอื่น ดิช นัท ฮันท์ กล่าวอีกว่า เราไม่อาจสงบและมีความสุขได้หากขาดความมั่นคง เราารู้สึกกระวนกระวายปั่นป่วนใจผู้อื่นก็ไม่ได้เห็นว่าเราจะเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้เช่นกัน ดังนั้นการฝึกปฏิบัติเพื่อน้อมนำความมั่นคงและความหนักแน่นมาสู่ร่างกายและจิตใจของเรานั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เมื่อหายใจด้วยความตระหนักรู้ด้วยความสงบ เธอจะสร้างความหนักแน่นภายในให้กลับคืนขึ้นอีกครั้ง เมื่อเรอนั่งขัดขาในรูป ดอกบัวเต็มดอกหรือดอกบัวครึ่งดอก ร่างกายและจิตใจของเธอจะมีความมั่นคง^{๒๘}

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม “ธรรมะบันเทิง”

กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นการใช้สื่อ การให้ความรู้ วิดีทัศน์ เกี่ยวกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน เพื่อให้ความรู้เป็นเกี่ยวกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยมีเนื้อหากิจกรรมเกี่ยวกับ กิจกรรมการส่งเสริมการคุณค่าในตนเอง จะเน้นไปที่ ลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเองอันเกิดจากความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเองความมั่นใจในความสามารถของคนที่กระทำในสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพึงพอใจ^{๒๙} และ

^{๒๘} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, แปลโดย ประชาหุตานุกิต, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐ - ๔๑.

^{๒๙} Nathaniel Branden, *The Six Pillars of Self-Esteem*, (New York : Bantam Book, ๑๙๙๔), p. ๑๑๐, ๑๒๕.

การสร้างจิตอาสาด้วยการช่วยเหลือบุคคลอื่นหรือสังคมเพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา หรือพัฒนาสังคม ด้วยความเสียสละ ความสมัครใจ ความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของอื่นใด นอกจากความสุขใจ และความภาคภูมิใจใจผลงานที่ตนเองได้บำเพ็ญประโยชน์โดยการช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคม ตามกำลังความสามารถของตนเองที่มีอยู่อย่างเต็มที่ จิตอาสาจึงเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนฐานของความเมตตา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ร่วมโลกเดียวกัน การตระหนักรู้ถึงปัญหา ความทุกข์หรือความเดือดร้อนของบุคคลหรือสัตว์อื่นให้มาเป็นปัญหา ความทุกข์ หรือความเดือดร้อนของตนเอง และเป็นกระบวนแห่งความกรุณา คือความสงสาร ความปรารถนาอยากให้บุคคลอื่น สัตว์อื่น หรือคนในสังคมมีความสุข อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข จึงพยายามทุกวิถีทางในการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย ทั้งร่างกาย แรงใจและสติปัญญา เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ประสบกับปัญหา หรือเพื่อขับเคลื่อนระบบต่าง ๆ ในสังคมให้เป็นไปในแนวทางที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมตามหลักการในพระพุทธศาสนา สามารถเรียกบุคคลผู้มีจิตอาสาว่า “เป็นผู้บำเพ็ญประสิทธิประโยชน์”^{๓๐} เพื่อพัฒนาการทำงานจิตอาสาเชิงพุทธนั้นตามทัศนะของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า จิตอาสาเชิงพุทธว่า เป็นการกระทำที่เสียสละเพื่อส่วนรวมว่า “จิตอาสา” พระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักธรรมนี้ เรียกว่า วัชฒิ หรืออริยวัชฒิ แปลว่า หลักธรรมเจริญอย่างอริยะ หมายความว่า ถ้ามีความเจริญอย่างที่พระองค์ตรัสไว้แสดงว่า พุทธศาสนิกชน มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและมีหวังว่าจะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา หลักความเจริญที่กล่าวมานี้มี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญากล่าวโดยสรุป คำว่า “จิตอาสา” เป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ประกอบด้วยความมีน้ำใจและจิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละร่างกาย แรงใจ สติปัญญาเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม^{๓๑} โดยมีคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ เป็นผู้มิตศนคติที่ดี มีอิทธิบาท และสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี

ประการที่ ๒ เป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น

ประการที่ ๓ เป็นนักวิเคราะห์วิจัย สำรวจแนวคิดหรือประชามติ และสามารถดำเนินงานได้อย่าง สอดคล้องต่อความต้องการของประชาชนกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่นั้น ๆ

ประการที่ ๔ เป็นผู้มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสื่อสารสัมพันธ์ และดำเนินงานตามแผนงานอย่างเป็นระบบ

^{๓๐}ดูรายละเอียดที่ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๕/๒๒๒.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **เครื่องวัดความเจริญ ของชาวพุทธ (อารยวัชฒิ)**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า๑๐.

ประการที่ ๕ เป็นผู้มีบทบาทในการให้คำปรึกษา และแนะนำในกิจกรรมการประชาสัมพันธ์ต่อฝ่าย บริหารองค์กร เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย การทำงานเชิงรุกเป็นหน้าที่ของนักจิตอาสาจะมีวิสัยทัศน์ มองการณ์ไกล รู้จักคบคิด คิดเป็น คิดถึงสาเหตุ ปลายเหตุ และวิธีแก้ไขของเหตุ นั้น ๆ ปัญหา นั้น ๆ ^{๓๒}

จากคำอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดกิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนจิตอาสาในโรงเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ทำให้ได้ข้อค้นพบดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๕ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑. ด้านกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองด้านก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการจัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทั้งสี่ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยการใช้วัสดุ วิถีทัศน์และเอกสารที่ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการสร้างพฤติกรรม และการสร้าง

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพเด็กและเยาวชน ในขั้นตอนถัดไปคือการจัดกิจกรรมอบรมที่มีเนื้อหาครอบคลุมการใช้กลยุทธ์ไตรพลังในการสร้างสุขภาวะ ซึ่งเน้นการสร้างพฤติกรรมที่ดีและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเคยชินของผู้สูงอายุให้เป็นไปตามหลักพระพุทธศาสนา การอบรมจะรวมถึงการสร้าง ความเข้าใจในวิธีการเสริมสร้างความรู้สึกรักของการมีคุณค่าในตัวเอง ผ่านการศึกษาพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมสุขภาพ การประเมินผลจะเน้นที่การตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและความเข้าใจในเนื้อหาที่ได้รับ เพื่อการปรับปรุงกิจกรรมให้ดีขึ้นในอนาคต

๒. ด้านกิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน

กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองเริ่มต้นด้วยการเตรียมแผนการฝึกสมาธิที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน รวมถึงการพัฒนาสื่อการสอน ได้แก่ แผนภาพหรือวิธีการฝึกหายใจอย่างมีสติ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ ในขณะทำงาน โดยไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์พิเศษ การจัดกิจกรรมจะเน้นในการสอนเทคนิคการฝึกสมาธิอย่างมีสติ การหายใจอย่างมีสติและการนั่งสมาธิในท่าที่มั่นคงจะช่วยให้เกิดความสงบภายใน และเกิดความมั่นคงทางจิตใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้วิธีการฝึกสมาธิในบริบทที่หลากหลาย และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การประเมินผลของกิจกรรมจะมุ่งเน้นไปที่การวัดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและการใช้เทคนิคการฝึกสมาธิในสถานการณ์จริง

๓. ด้านกิจกรรมธรรมะบันเทิง

การจัดกิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองด้านนี้เริ่มต้นด้วยการเตรียมสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณค่าในตัวเอง โดยการใช้สื่อเช่น วิดีทัศน์และเอกสารที่เน้นความสำคัญของการมีความเชื่อมั่นในตัวเองและการช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมการฝึกอบรมจะมุ่งเน้นการพัฒนาความมั่นใจในตัวเองผ่านการสร้างความเข้าใจในคุณค่าของการมีส่วนร่วมในการทำงาน ที่มีความเมตตาและการเสียสละเพื่อสังคม เพื่อส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการจิตอาสามีส่วนช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้จักการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมด้วยความเต็มใจและไม่หวังผลตอบแทน การประเมินผลจะครอบคลุมการวัดความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจและความภาคภูมิใจในตนเองที่เกิดจากการช่วยเหลือผู้อื่น

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมเห็นคุณค่าของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญที่เริ่มจากการเตรียมสื่อการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทั้งสุขภาวะร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม เป็นกิจกรรมประยุกต์การฝึกสมาธิและการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง โดยการใช้กลยุทธ์ที่การสร้างพฤติกรรมเคยชิน และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ จากนั้นจะมีการจัดกิจกรรมอบรมและการฝึกฝนที่เน้นการพัฒนาทักษะที่สำคัญ ได้แก่ การจัดการอารมณ์ การพัฒนาทักษะชีวิต และการพัฒนาทักษะการสื่อสาร

๔.๒.๓ กระบวนการนำไปสู่การสัมภาษณ์เพื่อการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชน “ด้านก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ”

จากการสัมภาษณ์การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้านก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ พบว่า

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนจิตอาสาด้านกิจกรรมควรให้โอกาสให้กับเด็กและเยาวชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและการพัฒนาตนเองในด้านทักษะ ความรู้ และคุณค่าชีวิต ด้วยการสนับสนุนกิจกรรมเช่นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ และการสนับสนุนกันเองในกลุ่ม ที่ส่งเสริมความสุขและคุณค่าในชีวิตของเด็กและเยาวชนอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ เพื่อสร้างพื้นที่และโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีชีวิตที่เติบโตและเติบโตทางจิตวิญญาณได้ดีขึ้นในชุมชนของตน^{๓๓}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน โดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมด้านก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ สามารถทำได้โดยการเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ ปัญญา และการสร้างสังคมที่เกื้อกูลกัน โดยมีวิธีการ สนทนาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จัดกลุ่มสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต ความรู้ และความเชี่ยวชาญต่างๆ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีบทบาทสำคัญในกลุ่ม^{๓๔}

การจัดกิจกรรมจิตอาสาที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือและให้บริการแก่ชุมชน เช่น การดูแลผู้ป่วย การสอนหนังสือเด็ก การทำความสะอาดศาสนสถาน ซึ่งช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และฝึกสมาธิและการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมฝึกสมาธิ การทำสมาธิ หรือการปฏิบัติธรรม เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบและสามารถพัฒนาจิตใจให้แข็งแรงขึ้น^{๓๕}

การเน้นกิจกรรมด้านก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ ด้วยวิธีการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การจัดฝึกอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ เช่น การเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี การทำงานศิลปะ หรือการฝึกทักษะทางสังคม จัดกิจกรรมที่เน้นการ

^{๓๓}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๓, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๓๔}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๓๕}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๖, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สร้างสรรค์และศิลปะ เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ หรือการแสดงดนตรี ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกพึงพอใจและความสำเร็จในตนเอง^{๓๖}

การสร้างการสร้างความเชื่อข่ายสังคมส่งเสริมการสร้างเครือข่ายเด็กและเยาวชนและกลุ่มชุมชนต่างๆ เพื่อให้เกิดการสนับสนุนและความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน^{๓๗}

กิจกรรมควรมีความหลากหลาย ครอบคลุมมิติต่าง ๆ เช่น กิจกรรมส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่ม โดยเริ่มจากการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนโดยมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนจิตอาสาในด้านกิจกรรมสู่คุณค่าด้วยธรรมาภิบาลนั้นสามารถเป็นไปได้โดยการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจและความสามารถของเด็กและเยาวชน ซึ่งสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะและทักษะต่างๆ ที่ส่งเสริมเห็นคุณค่าและความมั่นคงในตนเอง^{๓๘}

กิจกรรมสร้างความเข้าใจและการเรียนรู้ จัดกิจกรรมที่เน้นการศึกษาและการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ศิลปะ หรือศาสนา เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสพัฒนาความรู้และความเข้าใจที่ลึกซึ้ง กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชุมชน เชิญชวนเด็กและเยาวชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชุมชน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมสังคมที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือการเข้าร่วมโครงการอาสาสมัคร กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ จัดกิจกรรมที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์และความสนิทสนมในกลุ่มเด็กและเยาวชนจะได้มีโอกาสสร้างเครือข่ายสังคมและมิตรภาพที่สร้างสุขภาพจิตใจให้ดีขึ้น^{๓๙}

กิจกรรมสร้างความสนุกสนาน จัดกิจกรรมที่มีบรรยากาศเบาสบายและสนุกสนาน เช่น การเล่นเกมที่ต้องใช้การคิด การแสดง หรือการทำกิจกรรมทางศิลปะ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิต จัดกิจกรรมที่เน้นการฝึกสมาธิ การโยคะ หรือการทำสิ่งที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสุขและมีความสุขในจิตใจ ผู้ดูแลโครงการหรือกลุ่มเด็กและเยาวชนจิตอาสาควรให้ความสำคัญกับการสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมและน่าสนใจต่อเด็กและเยาวชน เพื่อให้พวกเขามีส่วนร่วมและเพลิดเพลินในกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในเมื่อเติบโตขึ้น^{๔๐}

^{๓๖}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๕, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๓๗}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๑, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๓๘}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๓, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๓๙}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๔, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๔๐}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๘, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนจิตอาสาด้านกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ ควรเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจความต้องการและความสนใจของเด็กและเยาวชนในด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ พัฒนาทักษะ และสร้างความคิดสร้างสรรค์ ต่อมาควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การสร้างชุมชนการเรียนรู้ การอ่านหนังสือ การเข้าร่วมการอภิปรายหรือการสัมมนา เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างเด็กและเยาวชนที่มีผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง การให้ความสนับสนุนและแนะนำในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับพลังงานบวกและการมีส่วนร่วมในชุมชน การให้โอกาสในการแสดงความคิดเห็นและพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมที่เข้าร่วม^{๔๑}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้านกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติสร้างกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทักษะสังคมและการแก้ไขปัญหา สร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเรียนรู้และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม^{๔๒}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติควรให้โอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางสังคมและจิตวิทยา โดยการจัดกิจกรรมที่กระตุ้นการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม อาจเป็นการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา^{๔๓}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้านกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติควรพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน เช่น การจัดอบรม การเสวนา หรือการเข้าร่วมกลุ่มเพื่ออภิปราย ซึ่งจะช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความสำคัญ^{๔๔}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้านกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติควรพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในชุมชน เช่น การจัดอบรมทางปัญญา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสร้างสรรค์กิจกรรมที่

^{๔๑}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๔๒}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๔, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๔๓}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๗, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๔๔}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๐, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ทำให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสใช้ปัญญาและความรู้ เช่น การเสวนา การเขียนบทความ หรือการจัดทำโครงการร่วมกับชุมชน^{๔๕}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนด้านก้าวสู่คุณค่าด้วย ธรรมชาติปฏิบัติ ควรมีการวางแผนกิจกรรม จากการสำรวจความสนใจและความต้องการของกลุ่มก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมชาติปฏิบัติ ทำการวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสมและน่าสนใจให้กับพวกเขา เช่น การจัดกิจกรรมอ่านหนังสือ, การออกกำลังกายเบา ๆ, การจัดการเรียนรู้ในหัวข้อที่สนใจ โดยการสร้างพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนและแบ่งปัน สร้างพื้นที่ให้กลุ่มเด็กและเยาวชนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และความสนใจร่วมกัน ซึ่งอาจจะเป็นผ่านการจัดกิจกรรมสังคัมเชิงกลุ่ม หรือการสร้างชุมชนออนไลน์ สำหรับการแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์^{๔๖}

๒. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชน “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้านกิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน พบว่า

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนในด้านกิจกรรมหายใจเบาสบายพักใจในปัจจุบัน ควรให้โอกาสให้เด็กและเยาวชนมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและนำเสนอเครื่องมือช่วย เช่น การสร้างกลุ่มสนับสนุนและกระตุ้น เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาทักษะและคุณค่าชีวิตในด้านนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างคุณค่าในชีวิตของตนเองและชุมชนได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพสูงขึ้น^{๔๗}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้านหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน ควรให้โอกาสให้เด็กและเยาวชนมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและใช้เครื่องมือช่วย เช่น สร้างกลุ่มสนับสนุนและกระตุ้น เพื่อพัฒนาทักษะและคุณค่าชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างคุณค่าในชีวิตของตนเองและชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ^{๔๘}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนโดยมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนในด้านกิจกรรมหายใจเบาสบายพักใจในปัจจุบัน การใช้เทคนิคการสอนที่เหมาะสม การใช้เทคนิคการสอนที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น การใช้ธรรมชาติเป็นหลักการสอน การใช้เสียง

^{๔๕}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๙, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๔๖}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๒, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๔๗}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๐, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๔๘}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๙, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

นุมนวลในการชี้แจง หรือการใช้เครื่องมือช่วยสอนอื่น ๆ เพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าใจและปฏิบัติตามได้ง่ายขึ้น การสร้างชุดกิจกรรมที่หลากหลาย ควรมีการเตรียมชุดกิจกรรมที่หลากหลายและน่าสนใจ เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจและสามารถทำได้ตามความสะดวก การให้ความสนับสนุนและกำลังใจ^{๔๙}

การพัฒนากิจกรรมเด็กและเยาวชนด้วยการฝึกสมาธิหายใจเบาสบายพักใจในปัจจุบัน โดยเน้นการให้ความสนับสนุนและกำลังใจให้แก่เด็กและเยาวชนในระหว่างการฝึกสมาธิ เช่น การให้ข้อคิดเห็นที่สะดวกในระหว่างการฝึก การประสานงานให้กับเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาหรือคำถาม การประเมินและปรับปรุง ควรมีการประเมินผลและปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มั่นใจว่ากิจกรรมฝึกสมาธิเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อเด็กและเยาวชนทุกคน การใช้เทคโนโลยี ใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยในการฝึกสมาธิ เช่น แอปพลิเคชันสำหรับการทำสมาธิ หรือการใช้วิดีโอสตริมมิงสำหรับคลาสสมาธิออนไลน์ การจัดกิจกรรมในธรรมชาติ จัดกิจกรรมฝึกสมาธิในธรรมชาติ เช่น การทำสมาธิในสวนสาธารณะหรือที่ริมน้ำ เพื่อเสริมความสงบและการเชื่อมต่อกับธรรมชาติ การจัดกิจกรรมร่วมกับศาสนาหรือประเพณีธรรม จัดกิจกรรมสมาธิหรือทำสมาธิในบรรยากาศศาสนาหรือประเพณีธรรม ซึ่งอาจช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสบายใจและสงบใจมากยิ่งขึ้น^{๕๐}

การเชื่อมโยงกับกิจกรรมอื่น ๆ ให้เด็กและเยาวชนมีโอกาสเชื่อมโยงกิจกรรมการฝึกสมาธิกับกิจกรรมอื่นๆ เช่น การมีกิจกรรมนำเสนอหรือสัมมนาเกี่ยวกับสุขภาพจิต การอ่านหนังสือเกี่ยวกับสมาธิ หรือการเข้าร่วมคลาสการฝึกสมาธิที่มีกิจกรรมเสริมการสนับสนุนอุปกรณ์การฝึกสมาธิ จัดหาอุปกรณ์สำหรับการฝึกสมาธิ เช่น รูปภาพสวยงามหรือสื่อการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อเสริมความสนุกสนานและประสบการณ์ที่น่าจดจำในการทำสมาธิ การสร้างชุมชนสนับสนุน สร้างชุมชนของเด็กและเยาวชนที่มีความสนใจในการฝึกสมาธิ เพื่อให้ได้รับการสนับสนุนและแบ่งปันประสบการณ์กัน เช่น การจัดกลุ่มฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบหรือการมีกิจกรรมสังสรรค์เพื่อสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานและเชื่อมโยงกัน ด้วยการจัดกิจกรรมการฝึกสมาธิที่เหมาะสมและเป็นที่น่าสนใจ จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถฝึกฝนทักษะและประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่สามารถสร้างความเชื่อมั่นและคุณค่าในตนเองได้ เช่นเดียวกับการเพิ่มพูนสุขภาพทางจิตและคุณภาพชีวิตในวัยที่เจริญเติบโต^{๕๑}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนโดยมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนในด้านกิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

^{๔๙}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๒, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๐}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๓, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๑}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

และเพิ่มพูนความเข้าใจในชีวิตของเด็กและเยาวชน โดยมีขั้นตอนที่สำคัญคือการสร้างพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้เด็กและเยาวชนสามารถฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีผู้นำที่มีความเชี่ยวชาญในการสอนสมาธิเพื่อช่วยแนะนำและสอนท่านอย่างถูกต้องและเหมาะสม การใช้เทคนิคการสอนที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น การใช้ธรรมชาติเป็นหลักการสอน เพื่อเสริมความสนุกสนานและประสบการณ์ที่น่าจดจำในการทำสมาธิ^{๕๒}

การให้ความสนับสนุนและกำลังใจในระหว่างการฝึกสมาธิ เพื่อเสริมความสนุกสนานและความเชื่อมั่นในตนเอง การประเมินผลและปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มั่นใจว่ากิจกรรมฝึกสมาธิเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยในการฝึกสมาธิ เช่น แอปพลิเคชันสำหรับการทำสมาธิ และการจัดกิจกรรมในธรรมชาติเพื่อเสริมความสงบและการเชื่อมต่อกับธรรมชาติ การเชื่อมโยงกับกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเชื่อมโยงกิจกรรมการฝึกสมาธิกับกิจกรรมอื่น ๆ และการสร้างชุมชนสนับสนุนเพื่อให้ได้รับการสนับสนุนและแบ่งปันประสบการณ์กันด้วยความหลากหลายและน่าสนใจในกิจกรรมการฝึกสมาธิ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถฝึกฝนทักษะและประสบการณ์ใหม่^{๕๓}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน เป็นทางเลือกที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและเยาวชน การฝึกสมาธิช่วยให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้เทคนิคในการสังเกตอารมณ์และความคิด ประสบการณ์ที่สำคัญ และวิธีการควบคุมสติ ซึ่งส่งผลต่อการเสริมสร้างความมั่นใจและความสุขในชีวิตประจำวัน^{๕๔}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน สามารถเน้นการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะในการสังเกตความคิดและอารมณ์ อาจเป็นการจัดกิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน และการสร้างสภาวะความผ่อนคลาย ที่ช่วยให้พวกเขามีการรับรู้และเข้าใจความคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างลึกซึ้ง^{๕๕}

กิจกรรมการฝึกสมาธิ ควรพัฒนากิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบันที่ทำให้เด็กและเยาวชนได้ฝึกการทำสมาธิ การผ่อนคลาย และการอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและเพิ่ม

^{๕๒}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๖, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๓}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๕, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๔}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๑, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๕}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๓, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง อาจเน้นรูปแบบการฝึกสมาธิในรูปแบบ เช่น สถิติฐาน ๔ ในระยะเวลา ๓-๑๐ วัน และนำกลับไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน^{๕๖}

การมีกิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนในการฝึกสมาธิด้านหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบันเป็นวิธีที่ดีเพราะสร้างโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้เชื่อมต่อกับความรู้สึกของพวกเขาและสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถใหม่ๆ ซึ่งสามารถเสริมสร้างความมั่นใจและคุณค่าในตนเองได้ เป็นการให้โอกาสให้เด็กและเยาวชนเพิ่มพลังในด้านทางจิตใจและร่างกาย นอกจากนี้ การมีกิจกรรมร่วมกันยังสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแรงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสร้างชุมชนที่เชื่อมโยงกันอย่างเข้มข้นขึ้นอีกด้วย โดยมีการสนับสนุนและแบ่งปันประสบการณ์กับกันทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าคุณค่ามีความสำคัญและได้รับการยอมรับในชุมชนของตน^{๕๗}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมด้านหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน ควรเน้นที่การสร้างพื้นที่สำหรับฝึกสมาธิ สร้างพื้นที่ที่เหมาะสมและเป็นกันเองสำหรับกิจกรรมการฝึกสมาธิของเด็กและเยาวชน ที่มีความเงียบสงบและไม่มีการรบกวนจากภายนอก เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถฝึกสมาธิได้อย่างเต็มที่ การแนะนำและฝึกฝนเทคนิคการสมาธิ ให้คำแนะนำและฝึกฝนเทคนิคการสมาธิให้กับเด็กและเยาวชน โดยการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การใช้ธรรมชาติเป็นแหล่งบำบัด หรือการใช้เทคนิคต่าง ๆ^{๕๘}

การเน้นการควบคุมความตึงเครียดและสมาธิ การสร้างกลุ่มฝึกสมาธิ สร้างกลุ่มของเด็กและเยาวชนที่สนใจในกิจกรรมการฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดความสนับสนุนและกำลังใจต่อกัน และสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้กันได้ การสนับสนุนในการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิในรูปแบบเดียวกันหรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบตามความต้องการ และการพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิของเด็กและเยาวชน^{๕๙}

การใช้เทคโนโลยีในการสนับสนุนการฝึกสมาธิ ใช้เทคโนโลยีในการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนสามารถฝึกสมาธิได้ง่ายขึ้น เช่น การใช้แอปพลิเคชันหรือเครื่องมืออื่น ๆ ที่ช่วยในการติดตามและวัดผลการฝึกสมาธิ ด้วยการมีกิจกรรมการฝึกสมาธิที่เหมาะสมและมีการสนับสนุนอย่างเหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนให้ได้มากยิ่งขึ้นในชุมชนและสังคมที่ตนอยู่ การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน เน้นที่การสร้างพื้นที่สำหรับฝึกสมาธิที่

^{๕๖}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๔, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๗}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๗, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๘}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๕๙}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๔, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

เหมาะสมและเป็นกันเอง การแนะนำและฝึกฝนเทคนิคการสมาธิ การสร้างกลุ่มฝึกสมาธิที่สนใจ การสนับสนุนในการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง การใช้เทคโนโลยีในการสนับสนุน และการวัดผลและประเมินผล การฝึกสมาธิ เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในชุมชนและสังคมที่ตนอยู่^{๖๐}

๓. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชน “ธรรมะบันเทิง”

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้านกิจกรรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง พบว่า

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน ในด้านกิจกรรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง เกิดขึ้นผ่านการสนับสนุนและสร้างโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมสมาคม และการสนับสนุนให้พัฒนาทักษะ ความสามารถ และคุณค่าในตนเอง ผ่านกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับความสนใจและความพึงพอใจของเด็กและเยาวชน และผ่านการสนับสนุนให้มีบทบาทในชุมชนและโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ผ่านกิจกรรมฝึกฝนทักษะและความสามารถ อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณค่าในชีวิตของตน และชุมชน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้ด้านการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง^{๖๑}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง คือการสร้างและจัดตั้งกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กและเยาวชนให้กลับมามีความเชื่อมั่นและความสุขในชีวิตอีกครั้ง โดยมุ่งเน้นไปที่การสร้างพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการฝึกฝนทักษะและทักษะใหม่ ๆ ที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน^{๖๒}

การมุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจในตนเองและการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างสมดุลและเชื่อมโยงกับชุมชนโดยรอบ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างเด็กและเยาวชนในชุมชนให้มีความเป็นส่วนร่วมและการสนับสนุนกันอย่างมีคุณภาพในการพัฒนาทักษะและความสุขในชีวิตของกันและกัน ด้วยทั้งนี้จึงเป็นการสร้างศักยภาพในชีวิตที่ดีและมีคุณภาพสำหรับเด็กและเยาวชนในชุมชนอย่างรวมถึงการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองและชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืนในวัยที่เจริญเติบโตขึ้น ด้วยความเข้าใจและการร่วมมือจากกลุ่มเด็กและเยาวชน ที่มีการให้การ

^{๖๐}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๘, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๖๑}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๔, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๖๒}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๘, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สนับสนุนและการแก้ปัญหาอย่างเป็นกันเองและมีความรับผิดชอบในการพัฒนาทักษะและความสุขในชีวิตของตนเองและผู้อื่นในชุมชนให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง^{๖๓}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนด้านกิจกรรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเองอาจให้โอกาสในการพัฒนาทักษะและความสามารถของเด็กและเยาวชนที่สามารถสร้างและปรับปรุงตนเอง โดยการจัดกิจกรรมที่กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ท้าทายและสนุกสนาน เช่น การเรียนรู้ในการสร้างงานศิลปะหรือการเขียนเรื่องราวที่แสดงถึงความคิดเห็นและความรู้สึกของเด็กและเยาวชน^{๖๔}

กิจกรรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง ควรพัฒนากิจกรรมที่ทำให้เด็กและเยาวชนได้รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง เช่น การจัดกิจกรรมที่ให้พวกเขาได้แสดงความสามารถ การให้คำชมเชย หรือการจัดกิจกรรมที่ทำให้พวกเขาได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น^{๖๕}

กิจกรรมที่เริ่มจากรู้จักตัวเอง จากนั้นเข้าสู่สังคม การรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แล้วชวนกันทำงานเพื่อส่วนรวมในรูปแบบจิตอาสาต่าง ๆ โดยจิตอาสาฐานพื้นฐาน การร่วมกันทำความสะอาด พร้อมเพรียงกันทำกิจกรรม มีผลสำเร็จร่วมกัน เป็นพลังหมู่ที่สร้างความสุขต่อตนเอง ผู้อื่นและองค์กร^{๖๖}

การมีกิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นวิธีที่ดีในการสร้างชุมชนที่เข้มแข็งและร่วมมือกันในการพัฒนาทักษะและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กและเยาวชน การมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสนุกสนานช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และให้ความรู้สึกว่าพวกเขามีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน^{๖๗}

การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนมีความสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมคุณค่าและความมั่นใจในตนเองของเด็กและเยาวชนในชุมชน โดยมุ่งเน้นที่การเสริมสร้างทักษะทางสังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นขั้นตอนหลัก ๆ การวางแผนกิจกรรม เริ่มต้นด้วยการวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เป้าหมาย โดยคำนึงถึงความสนใจและความสามารถของเด็กและเยาวชน^{๖๘}

การพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเพื่อสุขภาพที่ดี เช่น การเลือกสถานที่ที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ การสร้างและสนับสนุนทักษะ การกำหนดกิจกรรมที่

^{๖๓}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๖๔}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๔, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๖๕}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๓, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๖๖}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๑, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๖๗}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๕, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๖๘}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๕, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สามารถสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะทางสังคม เช่น การสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในชุมชน หรือการพัฒนาทักษะทางจิตวิญญาณ เช่น การฝึกสมาธิและการควบคุมอารมณ์ การสนับสนุนและเชื่อมโยง^{๖๙}

การสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีโอกาสนในการเชื่อมโยงและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยสร้างพื้นที่ที่เป็นกันเองและสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ และการสนับสนุนกันในกลุ่ม การใช้เทคโนโลยี การนำเทคโนโลยีมาช่วยในการสนับสนุนและจัดการกิจกรรม เช่น การใช้แอปพลิเคชันหรือเครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยในการติดตามความคืบหน้าและการประเมินผลของกิจกรรม การประเมินผล การวัดผลและประเมินผลการทำกิจกรรม เพื่อให้ทราบถึงความก้าวหน้าของเด็กและเยาวชนในการพัฒนาความมั่นใจและคุณค่าในตนเอง โดยการพัฒนากิจกรรมให้มีการสนับสนุนและเชื่อมโยงที่เหมาะสม จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเต็มไปด้วยความท้าทายที่สามารถกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ดีขึ้นในชุมชนและสังคมที่ตนอยู่^{๗๐}

สรุปกระบวนการนำไปสู่การสัมภาษณ์เพื่อการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม มีดังนี้



๑. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชน “ด้านก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและ

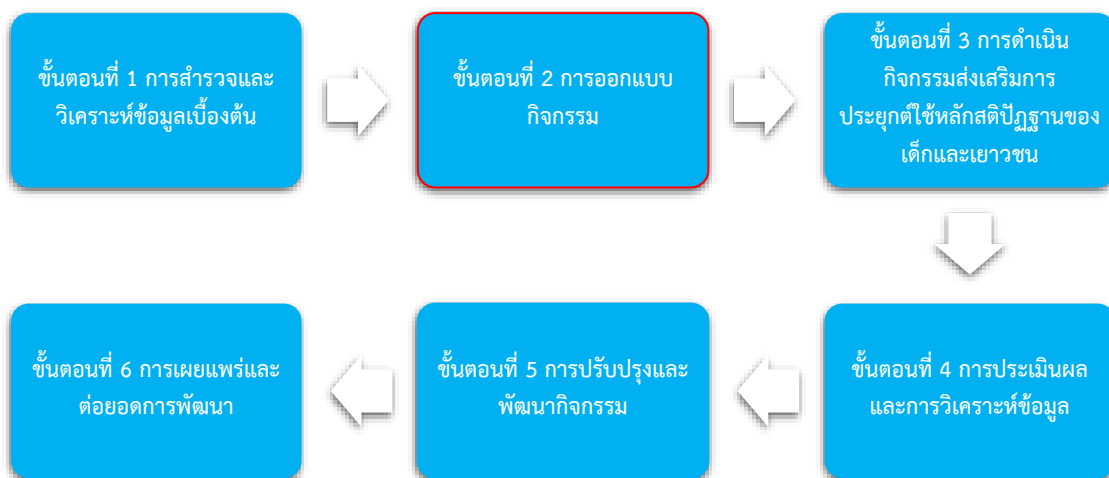
^{๖๙}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๖, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๗๐}สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๐, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

เยาวชนในด้านกิจกรรมเน้นการจัดกิจกรรมที่กระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางจิต รวมถึงการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกสติและสมาธิ การจัดกิจกรรมฝึกสติ การทำสมาธิแบบหลากหลาย หรือการทำโยคะ ออกกำลังกาย ที่เน้นการหายใจและการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกถึงความสงบและการเชื่อมโยงกับตัวเอง ตลอดจน การสร้างกิจกรรมเรื่องเล่าชีวิต การจัดกลุ่มสนทนาเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ชีวิตของตน ซึ่งสามารถช่วยให้รู้สึกถึงคุณค่าและความสำคัญของประสบการณ์ที่ตนมีกิจกรรมทางสังคม การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและเยาวชน การจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ การทำงานกลุ่ม ซึ่งสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

๒. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชน “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า การพัฒนากิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน โดยมุ่งไปที่การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการฝึกสมาธิซึ่งช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าและคุณค่าในตนเอง โดยการฝึกสมาธิช่วยสร้างความสงบภายใน ลดความเครียด และเสริมความมั่นใจ โดยการการฝึกสมาธิ เป็นกระบวนการฝึกจิตที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์ ฝึกสมาธิช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถลดความเครียดหรือความวิตกกังวล สร้างความรู้สึกถึงคุณค่าและคุณค่าในตัวเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความมั่นใจและความสุขทางจิตใจ การฝึกสมาธิสามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับ การฝึกสมาธิแบบเจริญสติ หรือ วิปัสสนา ซึ่งช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ผ่านการเรียนรู้การควบคุมจิตใจ การยอมรับตัวตน และการสร้างประสบการณ์ที่เป็นบวก

๓. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชน “ธรรมะบันเทิง” พบว่า การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน ในด้านกิจกรรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง การจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกถึงคุณค่าและคุณค่าในตัวเอง โดยจะกระตุ้นความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง เสริมความมั่นใจและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน การสร้างและสนับสนุนทักษะ ในการพัฒนาความมั่นใจ การกล้าแสดงออก การควบคุมอารมณ์ การสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในชุมชน หรือการพัฒนาทักษะทางจิตวิญญาณ ด้วยวิธีการพัฒนาทักษะและความสามารถของเด็กและเยาวชนที่สามารถสร้างด้วยการจัดกิจกรรมที่กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์แลกเปลี่ยนให้คนรุ่นหลังต่อไป



ภาพที่ ๔.๖ ขั้นตอนกระบวนการการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชน

กระบวนการการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน โดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม สามารถนำเสนอได้เป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน การดำเนินการ ทำการสำรวจและรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนในพื้นที่ ผ่านการสัมภาษณ์ การสำรวจทางสังคม โดยเน้นไปที่การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นและการนับถือตนเอง

ขั้นตอนที่ ๒ การออกแบบกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเอง

เพื่อออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการและปัจจัยที่ได้วิเคราะห์มา การดำเนินการ ออกแบบกิจกรรมใน ๓ ด้าน ได้แก่

กิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ เน้นการฝึกสติ การทำสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกสงบและเชื่อมโยงหรือการสร้างคามตระหนักรู้กับตัวเอง รวมถึงการจัดกิจกรรมบวกหลักคิดตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความรู้สึถึงคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมหายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน จัดกิจกรรมฝึกสมาธิและการเจริญสติที่เน้นการพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิตใจ ลดความเครียด เสริมสร้างความมั่นใจและสร้างความสงบจากภายใน

กิจกรรมธรรมชาติบำบัด ออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงวัยพัฒนาความมั่นใจ การกล้าแสดงออก และทักษะทางจิตวิญญาณ ผ่านการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นตอนที่ ๓ การดำเนินกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชน

เพื่อให้กลุ่มเด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมจริงและสร้างความผูกพันในชุมชน การจัดกิจกรรมที่ออกแบบโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเตรียมงาน การจัดกิจกรรม และการประเมินผล เพื่อสร้างความรู้สึกรับรู้ถึงการเป็นเจ้าของและการรับผิดชอบร่วมกัน

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินผลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านการสัมภาษณ์และแบบสังเกต เพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงผลกระทบและผลรวมของกิจกรรม โดยใช้เครื่องมือการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ขั้นตอนที่ ๕ การปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

การปรับปรุงกิจกรรมตามผลการประเมินและข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วม ใช้ข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลมาปรับปรุงกิจกรรม และพัฒนากระบวนการให้ดีขึ้น โดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนในการวางแผนและปรับแก้ไขกิจกรรม เพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการและสร้างผลกระทบที่ยั่งยืน

ขั้นตอนที่ ๖ การเผยแพร่และต่อยอดการพัฒนา

เพื่อขยายผลการเรียนรู้และเผยแพร่กิจกรรมสู่ชุมชนอื่น ๆ เผยแพร่ผลการวิจัยและกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสู่ชุมชนและเครือข่ายเด็กและเยาวชนอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสร้างสังคมที่ยั่งยืนแก่ผู้สูงวัยในวงกว้าง

กระบวนการที่พัฒนาสามารถเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าและความมั่นใจในตนเองของเด็กและเยาวชน รวมถึงสร้างชุมชนและสร้างสังคมที่ยั่งยืนมากยิ่งขึ้น ความสำเร็จของกิจกรรม มาจากการมีส่วนร่วมของกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีบทบาทสำคัญในทุกขั้นตอนของการดำเนินการ ทั้งการออกแบบ การประเมิน และการปรับปรุงกิจกรรม

๔.๓. การขยายผลกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๔.๓.๑. การถอดบทเรียนรูปแบบการจัดประชุมกลุ่ม (Focus Groups) เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑. การถอดบทเรียนหลักอิทธิบาท ๔ ในส่งเสริมการการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน

การนำหลักการพยายามมาประยุกต์ใช้ในการดูแลเด็กและเยาวชนหมายถึงการสนับสนุนให้พวกเขามีกิจกรรมที่ทำทนายและมีความหมาย เช่น การให้โอกาสในการทำงานที่พวกเขาชอบ หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่พัฒนาทักษะใหม่ๆ การทำเช่นนี้ช่วยเพิ่มความรู้สึกรับคุณค่าและความสำเร็จในชีวิต เป็นการใช้หลักความตั้งใจที่มั่นคงหมายถึงการสร้างแผนการที่ชัดเจนและการสนับสนุนผู้สูงวัยให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ เช่น การตั้งเป้าหมายในกิจกรรมประจำวันหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และให้การสนับสนุนในการติดตามเป้าหมายเหล่านั้น การมีความตั้งใจที่มั่นคงช่วยให้พวกเขารู้สึกถึงความสำเร็จและความสำคัญในชีวิต เน้นการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีการรับรู้ที่ดีเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ที่พวกเขาเผชิญ การช่วยให้พวกเขาเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต เช่น การยอมรับข้อจำกัดทางร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ช่วยให้พวกเขามีมุมมองที่ดีและรู้สึกว่าคุณค่า^{๗๑}

การใช้หลักในอิทธิบาท ๔ จะเน้นไปที่การมีความตั้งใจในการทำสิ่งที่มีความหมายและประโยชน์ การนำมาประยุกต์ใช้กับเด็กและเยาวชนสามารถทำได้โดยการสนับสนุนให้พวกเขามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่พวกเขารู้สึกว่ามีความสำคัญ เช่น การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของพวกเขา หรือการทำงานอาสาสมัครในชุมชน การทำสิ่งที่มีความหมายช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าของตนเองในสังคมมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หลักการนี้สามารถนำมาใช้โดยการสนับสนุนให้ผู้สูงวัยมีความพยายามในการตั้งเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ หรือการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ต้องการความพยายาม การสนับสนุนให้พวกเขามีกิจกรรมที่ทำทนายแต่สามารถทำได้ ช่วยเพิ่มความรู้สึกรับความสำเร็จและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาการนำหลักนี้มาใช้ในการดูแลเด็กและเยาวชนสามารถทำได้โดยการช่วยให้พวกเขาคตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้และสามารถติดตามความก้าวหน้าได้ เช่น การจัดตารางกิจกรรมประจำวันที่มีเป้าหมายและการติดตามผล การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและการเห็นความก้าวหน้าให้สอดคล้อง

^{๗๑} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๒ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.

กับหลักอริยบท ๔ การรับรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานการณ์และตนเอง การนำหลักนี้มาใช้ในการดูแลเด็กและเยาวชนสามารถทำได้โดยการช่วยให้พวกเขาเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงในชีวิต^{๗๒}

สรุปการถอดบทเรียนหลักอริยบท ๔ ในส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักการพยายามในการดูแลเด็กและเยาวชน จะเน้นไปที่กิจกรรมที่มีการทำงานที่ชอบ หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าและสำเร็จ การสนับสนุนให้ผู้สูงวัยตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิตประจำวันหรือกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ความมั่นใจในความตั้งใจและรู้สึกถึงความสำเร็จ การยอมรับข้อจำกัดและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตยังช่วยให้พวกเขามีมุมมองที่ดีและรู้สึกว่าคุณค่า ดังนั้นหลักอริยบท ๔ จะนำไปใช้ในการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนทำสิ่งที่มีความหมายและประโยชน์ต่อสังคม การทำงานอาสาสมัครหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสนใจ การมีเป้าหมายที่เหมาะสมช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกถึงความสำคัญและความสามารถในการเผชิญกับปัญหา

๒. การถอดบทเรียนหลักภาวนา ๔ ในส่งเสริมการการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

การนำหลักภาวนา ๔ มาต้องนำมาพิจารณาจากการนำหลักนี้มาใช้โดยการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีสติในการรับรู้สภาพร่างกายของตนเอง เช่น การฝึกสติในการเคลื่อนไหวหรือการฝึกสมาธิที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงและรู้สึกเชื่อมโยงกับร่างกายของตนเองมากขึ้น เพื่อการช่วยให้เด็กและเยาวชนมีสติในการรับรู้และยอมรับความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรู้สึกเจ็บปวดหรือความสุข การเรียนรู้การรับรู้และยอมรับความรู้สึกจะช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจในตนเองและลดความเครียด และส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีสติในการติดตามสภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้และเข้าใจอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น ช่วยให้การพวกเขามีการควบคุมและจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองช่วยให้เด็กและเยาวชนมีสติในการตระหนักถึงธรรมชาติหรือความจริงในชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเป็นจริงของชีวิต การศึกษาและการปฏิบัติธรรมจะช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจและยอมรับตัวตนของตนเองได้ดียิ่งขึ้น^{๗๓}

ตามหลักของภาวนา ๔ แล้ว ในการพิจารณานำมาประยุกต์ใช้หรือขยายผล ต้องตระหนักถึงและยอมรับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น การช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถในการรับรู้และยอมรับความรู้สึกของตนเอง เช่น ความรู้สึกเจ็บปวดหรือความสุข การมีสติในการรับรู้ความรู้สึกนี้จะ

^{๗๒} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๓ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

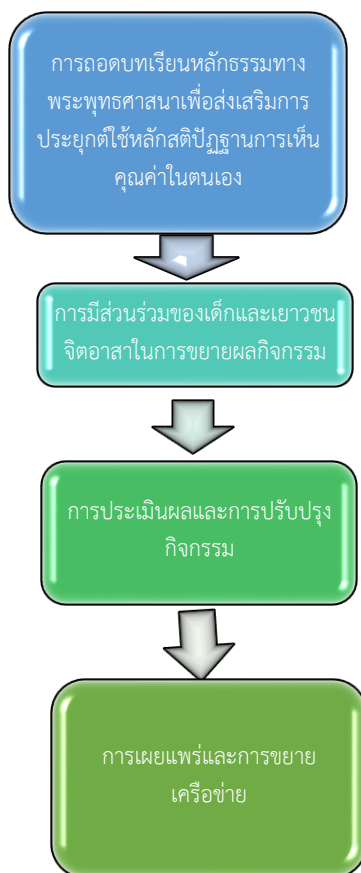
^{๗๓} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๒ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ช่วยให้พวกเขาเข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น และรู้สึกว่าตนเองมีความเป็นตัวของตัวเองและคุณค่า ติดตามและรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่น การสังเกตอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น การฝึกให้เด็กและเยาวชนมีความตระหนักรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเองช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจในอารมณ์และความคิด ซึ่งส่งผลให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยคำนึงถึงธรรมะหรือความจริงของชีวิต เช่น การเข้าใจและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น การช่วยให้เด็กและเยาวชนเข้าใจธรรมะและการรับรู้ความจริงนี้ช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น การมีความเข้าใจในธรรมะช่วยให้พวกเขามีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสถานการณ์ต่างๆ^{๗๔}

สรุปการถอดบทเรียนหลักภavana ๔ ในส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน พบว่า การนำหลักภavana ๔ มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน ด้วยวิธีการฝึกสติในการรับรู้สภาพร่างกาย การเคลื่อนไหว และการฝึกสมาธิเพื่อให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความเจ็บปวดหรือความสุข การติดตามสภาพจิตใจและรับรู้ถึงอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นจะช่วยให้พวกเขาจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น การศึกษาและรับรู้ธรรมะช่วยให้เด็กและเยาวชนเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต เป็นการเสริมสร้างความรู้สึกที่ตนเองยังมีคุณค่าในทุกช่วงชีวิต

การถอดบทเรียนรูปแบบการจัดประชุมกลุ่ม (Focus Groups) เกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยได้สรุปและถอดบทเรียนจากเนื้อหาออกมาได้ตามแผนภาพดังต่อไปนี้

^{๗๔} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๓ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.



ภาพที่ ๔.๗ การขยายผลกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนจิตอาสา ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

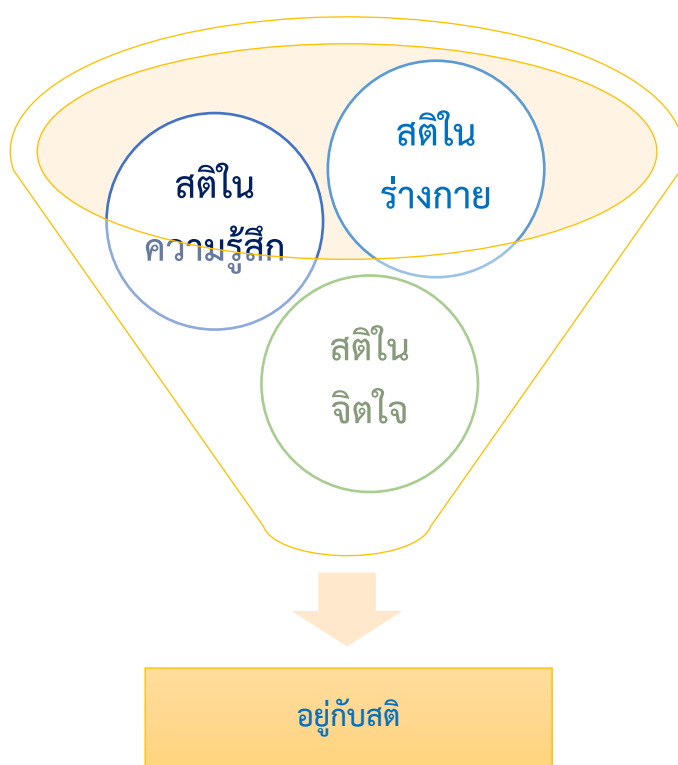
๑. การถอดบทเรียนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การถอดบทเรียนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาถือเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน โดยเน้นการใช้หลักอิทธิบาท ๔ ภาวนา ๔ ซึ่งมีบทบาทในการสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความเข้าใจในตนเอง

๑) หลักอิทธิบาท ๔ การใช้ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน



การประยุกต์ใช้หลักการพยายาม ความตั้งใจ ความสนใจ และการรับรู้ในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน พยายาม ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถใช้ชีวิตประจำวันและมีความหมาย การทำงานที่ชื่นชอบหรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ ความตั้งใจ ช่วยให้เด็กและเยาวชนสร้างแผนการที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตและตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวัน ความสนใจ กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนรับรู้และยอมรับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองและสร้างมุมมองที่ดีต่อชีวิต

๒) หลักภาวนา ๔ กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญภาวนา



ภาพที่ ๔.๑๐ หลักภาวนา ๔ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน

การใช้หลักภาวนาเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้ตนเองในทุก ๆ ด้านของชีวิต สติในร่างกาย สนับสนุนการฝึกสมาธิและการตระหนักรู้ในสภาพร่างกาย ทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกเชื่อมโยงกับร่างกายและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สติในความรู้สึก ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความเข้าใจและยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความเจ็บปวดหรือความสุข เพื่อการควบคุมอารมณ์และลดความเครียด สติในจิตใจ เน้นการตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเข้าใจและจัดการความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น สติในธรรมะ สร้างความเข้าใจในธรรมะและความ

เป็นจริงในชีวิต ช่วยให้เด็กและเยาวชนยอมรับตนเองและปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างสงบสุข

๑. การมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนจิตอาสาในการขยายผลกิจกรรม

การขยายผลกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนจิตอาสา ตั้งแต่ขั้นตอนการวางแผน การออกแบบ การปฏิบัติ จนถึงการประเมินผล เพื่อสร้างความรู้สึกรับรู้ถึงการมีคุณค่าและความรับผิดชอบร่วมกันในการพัฒนาชุมชน

๒. การประเมินผลและการปรับปรุงกิจกรรม

ควรมีการประเมินผลกิจกรรมโดยใช้ข้อมูลที่ได้รับจากเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วม เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการและข้อเสนอแนะของกลุ่มเป้าหมาย ควรมีการศึกษาลักษณะระยะยาวในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขของเด็กและเยาวชน

๓. การเผยแพร่และการขยายเครือข่าย

การเผยแพร่ผลการวิจัยและการขยายกิจกรรมไปยังกลุ่มเด็กและเยาวชนในชุมชนอื่นๆ เพื่อสร้างเครือข่ายที่กว้างขวางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนากลุ่มที่ยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับเด็กและเยาวชน

๔.๓.๒ การถอดบทเรียนรูปแบบการจัดประชุมกลุ่ม (Focus Groups) เกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๑. การถอดบทเรียนหลักอริยสัจ ๔ เกี่ยวกับกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ

การใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการฝึกสมาธิสำหรับ แรงจูงใจและความมุ่งมั่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากหลักอริยสัจ ๔ ประกอบด้วยความพยายามอย่างมีเป้าหมาย ความเพียร ความตั้งใจแน่วแน่ และความตั้งใจที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในการฝึกสมาธิ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและมีความตั้งใจจริงทำให้พวกเขามีแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะการฝึกสมาธิอย่างมั่นคง เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการฝึกสมาธิในเด็กและเยาวชน โดยการสร้างกิจกรรมที่เน้นการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เช่น การจัดคลาสการฝึกสมาธิที่มีกำหนดเวลาชัดเจน และการติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ เด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาความเพียรในการฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างระบบสนับสนุนและการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิ การสนับสนุนให้พวกเขามีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการฝึกสมาธิ การตั้งใจแน่วแน่ในการพัฒนาทักษะและการ

ทำสมาธิช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น ความตั้งใจที่ดี และมีความชัดเจนในการฝึกสมาธิทำให้พวกเขารู้สึกถึงความสำเร็จและการพัฒนาในด้านจิตใจ^{๗๕}

การจัดกิจกรรมสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชนโดยการสร้างการฝึกสมาธิที่มุ่งเน้นความตั้งใจที่เป็นบวกและมีจุดหมายชัดเจนและต้องสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท ๔ โดยการจัดกิจกรรมควรเน้นการตั้งเป้าหมายที่ดี ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาทักษะสมาธิที่มีความหมาย และการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีการตั้งใจทำกิจกรรมสมาธิด้วยความมุ่งมั่นและความตั้งใจที่ดี โดยนำหลักอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการฝึกสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชนช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่นได้โดยการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการฝึกสมาธิอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอน การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีความมุ่งมั่นในการฝึกสมาธิ กำหนดตารางเวลาการฝึกสมาธิที่เป็นประจำและการติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ การให้การสนับสนุนและการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำให้พวกเขารู้สึกถึงความสำเร็จและความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิ โดยส่งเสริมให้พวกเขามีจุดหมายที่ชัดเจนและมีเจตนาที่ดีในการฝึกสมาธิ เช่น การสร้างความตั้งใจในการพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล ผ่านการฝึกสมาธิที่มีความมุ่งมั่นและเป็นระบบ ช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกถึงความสำเร็จและการพัฒนาในด้านจิตใจ^{๗๖}

การนำหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้ในการฝึกสมาธิสามารถเพิ่มความมีระเบียบในการฝึกได้อย่างมากในการฝึกสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชนสามารถช่วยสร้างการรับรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการฝึกสมาธิโดยการสร้างกิจกรรมที่เน้นการตั้งเป้าหมายที่มีคุณค่าและเป็นบวก เช่น การให้การศึกษาและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิในการพัฒนาสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี การฝึกสมาธิ ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการติดตามผลการฝึกช่วยให้พวกเขาสามารถรักษาความต่อเนื่องในการฝึกได้ดี การใช้หลักความตั้งใจแน่วแน่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการฝึกสมาธิของเด็กและเยาวชน โดยการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอและมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีจุดหมายที่ชัดเจนและมีเจตนาในการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ช่วยเด็กและเยาวชนสามารถเข้าใจและเชื่อมั่นในกระบวนการฝึกสมาธิได้ดีขึ้น การมีความตั้งใจที่ดี^{๗๗}

สรุปการถอดบทเรียนหลักอิทธิบาท ๔ เกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกสมาธิ พบว่า การใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการฝึกสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชนช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นอย่างมีประสิทธิภาพ หลักนี้เน้นการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ความเพียร ความตั้งใจแน่วแน่ และการมีจุดหมาย

^{๗๕} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๑ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๗๖} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๒ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^{๗๗} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๓ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ที่ถูกต้อง การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องและมีการติดตามผลช่วยให้เด็กและเยาวชนพัฒนาทักษะสมาธิ การสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนและการตั้งใจฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล การตั้งเป้าหมายที่ดีและการสนับสนุนในการฝึกสมาธิช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้สึกถึงความสำเร็จและพัฒนาด้านจิตใจ

๒. การถอดบทเรียนหลักภาวา ๔ เกี่ยวกับกิจกรรมก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ

มุ่งเน้นการส่งเสริมความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยนำหลักภาวา ๔ มาใช้เป็นกรอบในการดำเนินกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าตนเอง เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมว่า เป็นการเสริมสร้างความมั่นใจและความสุขให้กับเด็กและเยาวชน โดยการเน้นย้ำถึงคุณค่าในตนเองและความสำคัญของการมีสติปัญญาในชีวิต โดยนำเสนอ ทั้งในแง่ของการปฏิบัติและผลลัพธ์ที่เห็นได้จริง เน้นการใช้หลักภาวา ๔ ให้เด็กและเยาวชนมีความรู้สึกถึงความมั่นคงในตนเอง และสามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจได้ดีขึ้น เกิดการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง เนื่องจากมันช่วยให้เด็กและเยาวชนได้พิจารณาและเข้าใจคุณค่าของตนเองอย่างลึกซึ้ง ทั้งในแง่ของการพัฒนาตนเอง การมีสติปัญญา และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เมื่อเด็กและเยาวชนได้รับการชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติธรรม และเรียนรู้วิธีการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถนำหลักภาวา ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนากิจกรรมในอนาคตคือการเพิ่มความหลากหลายของกิจกรรมให้ครอบคลุมทุกมิติของหลักภาวา ๔ และการจัดฝึกอบรมเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีทักษะในการจัดการอุปสรรคและการกระตุ้นการมีส่วนร่วม^{๗๘}

การนำหลักภาวา ๔ มาใช้ในกิจกรรมส่งเสริมคุณค่าในตนเองทำให้เกิดผลกระทบเชิงบวกได้หลายทาง คือ การฝึกเจริญสติช่วยให้พวกเขามีความสงบและมีความสุขมากขึ้น และการเรียนรู้การจัดการอารมณ์ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล การทำงานร่วมกับผู้อื่นในกลุ่มก็ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและทำให้พวกเขารู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การจัดประชุมติดตามผลหลังจากกิจกรรมเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงในมุมมองและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน การพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวัน การสร้างความเข้าใจในตัวตนและคนรอบข้าง และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชนและสอดคล้องกับหลักภาวา ๔ เน้นการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมที่เป็นตัวอย่างของสถานการณ์จริง ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาและความท้าทายที่พวกเขาเผชิญอยู่ เช่น การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้พวกเขาฝึกปฏิบัติหรือการใช้กรณีศึกษาที่ใกล้เคียงกับประสบการณ์ของพวกเขา เราจะมีการจัดกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการเรียนรู้ร่วมกัน^{๗๙}

^{๗๘} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๑ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗.

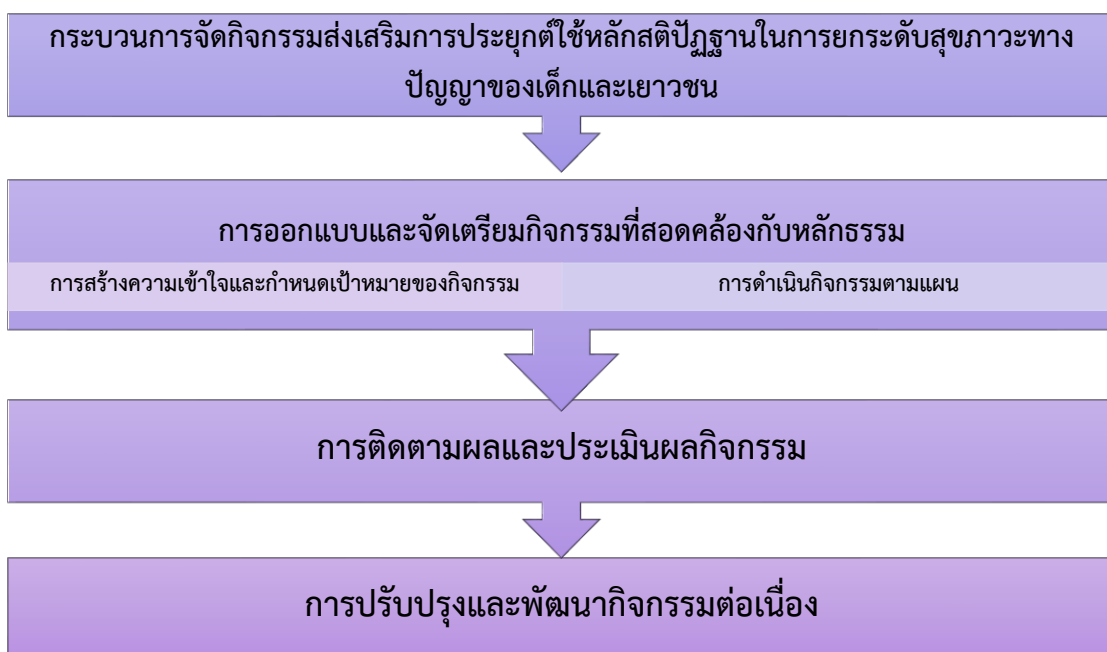
^{๗๙} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๓ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

เสริมสร้างการใช้หลักภavana ๔ ด้วยวิธีการทำให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ง่ายขึ้นคือการใช้การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแบ่งปันและการบันทึกประสบการณ์ส่วนตัว เช่น การให้ผู้สูงวัยเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น เพื่อช่วยให้เห็นคุณค่าในประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และรับรู้ว่าความรู้สึกของเด็กและเยาวชนที่มีค่าและมีความสำคัญในมุมมองของผู้อื่น ตลอดจนการอบรมเจริญสติ ซึ่งมีการใช้หลักภavana ๔ ในการฝึกฝน เด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้วิธีการทำสมาธิและฝึกสติในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนี้ได้รับความนิยมเพราะช่วยให้พวกเขารู้สึกสงบและมีความสุขมากขึ้น การฝึกเจริญสติทำให้พวกเขามีทักษะในการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น เพื่อนำไปสู่การสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและเปิดกว้างให้ผู้สูงวัยรู้สึกปลอดภัยในการแบ่งปันความคิดเห็นและประสบการณ์ของตนเอง การมีผู้นำกลุ่มที่มีทักษะในการกระตุ้นและสนับสนุนการสนทนา รวมทั้งการใช้กิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติและการเรียนรู้ร่วมกันจะช่วยให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี^{๘๐}

สรุปการถอดบทเรียนหลักภavana ๔ เกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง พบว่าหลักภavana ๔ สามารถช่วยส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน เน้นการฝึกสติและเจริญสมาธิ ผู้สูงวัยได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์และจัดการความเครียดผ่านการฝึกสมาธิ เมื่อเสริมกับกิจกรรมจะทำให้กลุ่มเด็กและเยาวชนแสดงความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าของชีวิตตนเองมากขึ้น การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การฝึกปฏิบัติจริงและการเล่าเรื่องราวชีวิตช่วยให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าในประสบการณ์ชีวิตของตน การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทำให้เด็กและเยาวชนได้มีการพัฒนาตนเองมากขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

การถอดบทเรียนรูปแบบการจัดประชุมกลุ่ม (Focus Groups) เกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้สรุปและถอดบทเรียนจากเนื้อหาออกมาได้ตามแผนภาพดังต่อไปนี้

^{๘๐} การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๒ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.



ภาพที่ ๔.๑๑ การถอดบทเรียนรูปแบบการจัดประชุมกลุ่ม (Focus Groups) เกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน

กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถกำหนดได้เป็นขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนทั้งด้านจิตใจและสังคม การออกแบบกระบวนการนี้เริ่มต้นจากการสร้างความเข้าใจและกำหนดเป้าหมายของกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและมีความพร้อมในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่มีโครงสร้างและวางแผนมาอย่างรอบคอบเพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสามารถเห็นคุณค่าในตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มี ๕ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ การสร้างความเข้าใจและกำหนดเป้าหมายของกิจกรรม การอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้เด็กและเยาวชนเข้าใจอย่างชัดเจนว่ากิจกรรมดังกล่าวมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความกำลังใจ ความพึงพอใจในชีวิต และการสร้างสุขภาวะทางจิตใจ การนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อิทธิบาท ๔ และภาวนา ๔ เป็นแนวทางที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีเครื่องมือในการประยุกต์ใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน ในด้านที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี การมีความสุขจากภายใน และการมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนที่ ๒ คือ การออกแบบและจัดเตรียมกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการออกแบบกิจกรรมเน้นที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่มสมาชิก การจัด

กิจกรรมจิตอาสาที่เสริมสร้างความร่วมมือและความสามัคคี เข้าใจซึ่งกันและกัน หรือการกิจกรรมรวมตัว เน้นการมีส่วนร่วมของทุกคน กิจกรรมควรให้ความหลากหลายและยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้สูงวัย แต่ปรับบท

ขั้นตอนที่ ๓ คือ การดำเนินกิจกรรมตามแผนที่ได้กำหนดไว้ ประกอบไปด้วยกิจกรรมที่มีการวางแผนและจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม การฝึกสมาธิเพื่อสร้างความสงบ การจัดกลุ่มสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การใช้เทคนิคการกระตุ้นการมีส่วนร่วมได้แก่ การตั้งคำถามที่ทำให้เกิดการคิด วิเคราะห์ และเชิญเด็กและเยาวชนมาแบ่งปันเรื่องราวชีวิต

ขั้นตอนที่ ๔ คือ การติดตามผลและประเมินผลกิจกรรม เพื่อประเมินผลกระทบของกิจกรรม ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน การประเมินสามารถทำได้โดยการจัดประชุมติดตามผล หลังจากกิจกรรมเพื่อรับฟังความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม สามารถใช้เครื่องมือการประเมินที่หลากหลาย ได้แก่ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตพฤติกรรม เพื่อวัดผลลัพธ์ในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในมุมมองและทัศนคติ

ขั้นตอนที่ ๕ คือการปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมต่อเนื่อง โดยการวิเคราะห์ผลการประเมิน เพื่อหาจุดเด่นและจุดที่ต้องปรับปรุง การวิเคราะห์จะช่วยให้สามารถปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมกับ ความต้องการและความสนใจของเด็กและเยาวชน การจัดฝึกอบรมเพิ่มเติมสำหรับผู้นำกลุ่ม เพื่อให้ กิจกรรมมีความยั่งยืนและเป็นประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนในระยะยาว การนำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาทางสังคม ทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตและกายที่ดี มี คุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น และสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมายต่อสังคมได้อย่างมีความสุข

การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน

การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โดยผสมผสานหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ อธิบาธ ๔ ภาวนา ๔ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน อย่างสมดุลและยั่งยืน การศึกษาและสัมภาษณ์พบว่ากลไกเชิงพุทธสามารถสร้างผลลัพธ์ในเชิงสุขภาวะ องค์กรวม อีกทั้งเป็นเครื่องมือสำคัญในการปรับปรุงสุขภาพจิต สุขภาพกาย และสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวและชุมชนของเด็กและเยาวชน ดังนี้

๑. อธิบาธ ๔: หลักการพัฒนาตนเอง

อธิบาธ ๔ ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เป็นกลไกที่สามารถกระตุ้นการ พัฒนาความมั่นใจตนเองและความสามารถในการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมาย การศึกษาพบว่าเมื่อเด็กและ เยาวชนมีฉันทะในการทำกิจกรรมที่รักหรือสิ่งที่สนใจ การทำจิตอาสาหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ การพัฒนา ตนเองจะเพิ่มขึ้น วิริยะหรือความพากเพียรช่วยให้เด็กและเยาวชนเอาชนะปัญหาที่พบในชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพตนเอง จิตตะและวิมังสา เพิ่มความละเอียดรอบคอบความสามารถในการตัดสินใจ

๒. ภาวนา ๔: หลักการพัฒนาองค์รวม

ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นหลักธรรมที่พัฒนาร่างกาย จิตใจ และปัญญาของผู้สูงอายุ กายภาวนาคือการดูแลสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ดี ศีลภาวนา การปฏิบัติตนอย่างมีศีลธรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา การพัฒนาสุขภาพจิตและการเรียนรู้สิ่งใหม่ การปฏิบัติสมาธิการฝึกเจริญปัญญาช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสงบในจิตใจ

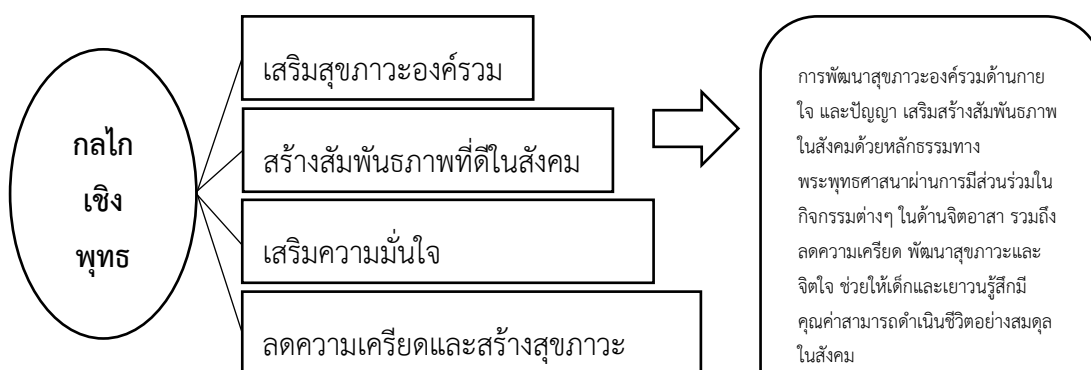
๓. ภาพรวมของการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน

กลไกเชิงพุทธ มีความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของเด็กและเยาวชน โดยทั้งการพัฒนาความสัมพันธ์ การดูแลสุขภาพกายและใจ และการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่าเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชน เด็กและเยาวชนที่มีความเมตตาและกรุณาต่อสมาชิกในครอบครัว มักได้รับความเคารพและการดูแลที่ดีจากคนรอบข้าง

เสริมความมั่นใจและการเรียนรู้ตลอดชีวิต อิทธิบาท ๔ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าในตนเองจากการมีบทบาทในกิจกรรมและการเรียนรู้สิ่งใหม่ การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือการเรียนรู้ทักษะดิจิทัล

ลดความเครียดและเพิ่มสุขภาวะจิตใจ ภาวนา ๔ สนับสนุนการพัฒนาสุขภาพกายและใจผ่านการปฏิบัติสมาธิและการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนรู้สึกมั่นคงและสงบในชีวิตประจำวัน

พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน การผสมผสานหลักธรรมทั้งสามช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย มีสุขภาพที่ดี และมีบทบาทที่ชัดเจนในครอบครัวและชุมชน



การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้านกาย ใจ และปัญญาของเด็กและเยาวชน โดยประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพในทุกมิติ ทั้งการพัฒนาร่างกายผ่านกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการดูแล

สุขภาพอย่างต่อเนื่อง ด้านจิตใจ เน้นการลดความเครียดผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญเมตตา และการสร้างมุมมองเชิงบวกในชีวิต ส่วนด้านปัญญา เน้นการเรียนรู้และการพัฒนาความคิดที่สร้างสรรค์ ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและสังคมได้อย่างมั่นคง

หลักอิทธิบาท ๔ การพัฒนาความมุ่งมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะผ่านกิจกรรม การช่วยเหลือสังคม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ๆ ในครอบครัวและชุมชน

การจัดกิจกรรมมีส่วนช่วยลดความเหงาและความเครียด สร้างความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ทำให้เด็กและเยาวชนมีบทบาทสำคัญในครอบครัวและสังคม การพัฒนาจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาช่วยสร้างความสงบทางอารมณ์ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม

๔.๓.๓ การนำไปสู่รูปแบบการขยายผลกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

การนำไปสู่รูปแบบการขยายผลกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบว่า การนำเสนอขั้นตอนการออกแบบพัฒนารูปแบบ ประกอบด้วย การดำเนินการ อย่างเป็นระบบ ๕ ขั้นตอน ประกอบด้วย ๑) การวิเคราะห์ (Analysis) ๒) การออกแบบ (Design) ๓) การพัฒนา (Development) ๔) การนำไปทดลองใช้ (Implement) ๕) การประเมินผล (Evaluation) ซึ่งเรียกว่า “ADDIE Model” โดยมีการกำหนดการพัฒนารูปแบบ ๓ ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาสภาพปัญหา การเริ่มต้นจากการศึกษาสภาพปัญหาหรือสภาพพื้นฐานของสิ่งที่ต้องสร้างรูปแบบให้ชัดเจน

ขั้นตอนที่ ๒ การพัฒนารูปแบบ การศึกษาหลักการของรูปแบบที่จะพัฒนาแล้วพัฒนารูปแบบตามหลักการ ที่กำหนดขึ้น

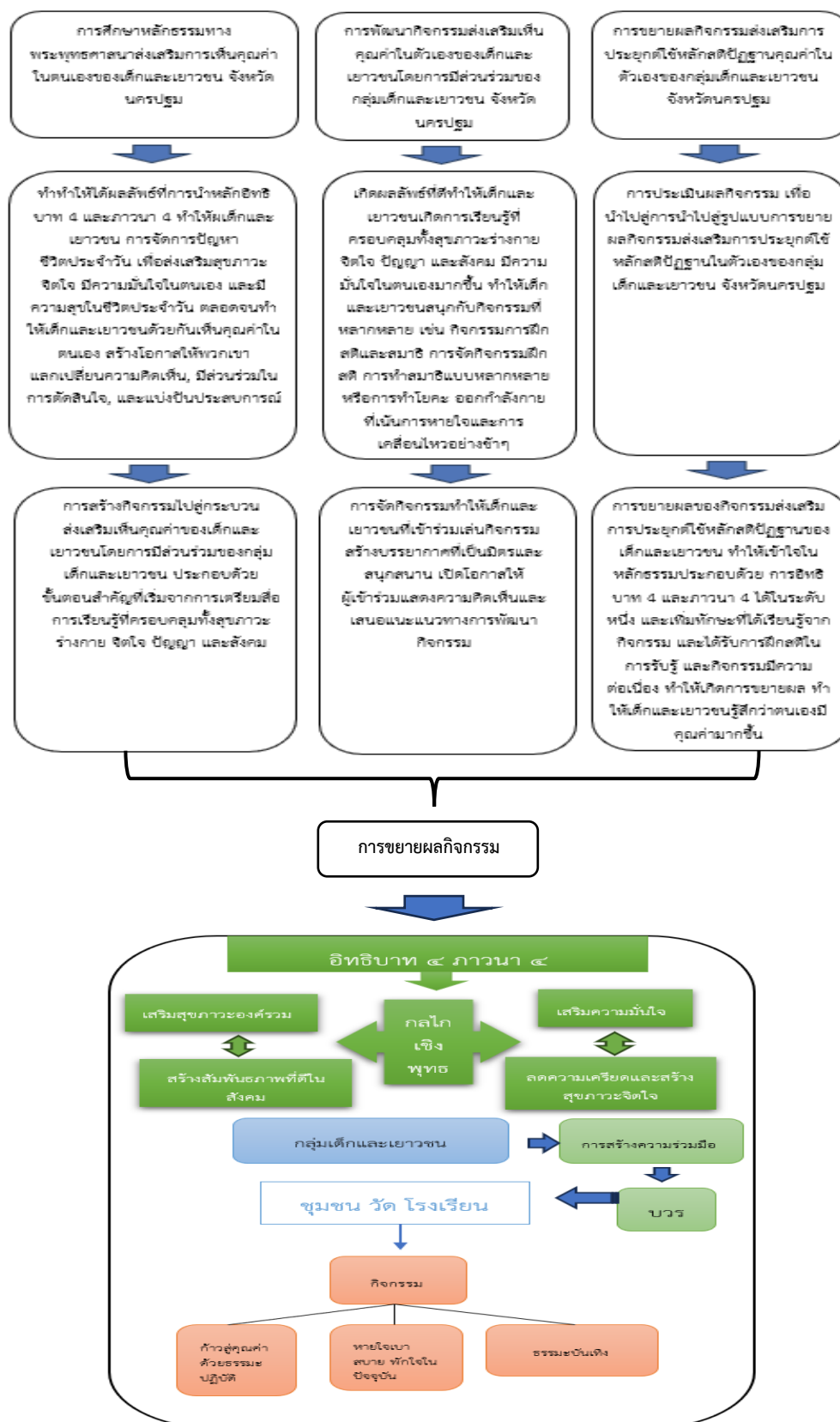
ขั้นตอนที่ ๓ การเสนอรูปแบบ การนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปเสนอเพื่อตรวจสอบหาคุณภาพของรูปแบบว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ โดยหลักการการนำไปสู่รูปแบบการขยายผลกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มเด็กและเยาวชนในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้เลือกใช้หลักการของ Strickland ในการนำเสนอขั้นตอนการออกแบบพัฒนารูปแบบ โดยมีรายละเอียดตามแผนภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๔.๑๒ การนำไปสู่รูปแบบการขยายผลกิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ด้วยรูปแบบ ๕ ขั้นตอนของ

Strickland

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย



บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ๓) เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยมีรูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือรายงานการวิจัย รายงานการประชุมภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดหลักการความเป็นมารูปแบบที่เหมาะสมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรม จัดเวทีสนทนากลุ่มของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาแนวทางการออกแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาพัฒนาเด็กและเยาวชน (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติ การ (Action Research) โดยใช้วิธีทวิภาคี การแบบผสมผสาน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Focus Group) ร่วมกับ นักเรียนโรงเรียนการดีวิทยา นักเรียนโรงเรียนหอแก้ววิทยา นักเรียนโรงเรียนวัดตาก้อง และนักวิชาการอิสระ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาประมวลองค์ความรู้ มุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ จากการแจกแบบสอบถามของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับ การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ได้ผลวิจัยดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามมี นักเรียน ๓ โรงเรียน คือ ๑. โรงเรียนการดีวิทยา จำนวน ๒๑ คน ๒. โรงเรียนหอเอกราช จำนวน ๒๗ คน ๓) โรงเรียนวัดตาก้อง จำนวน ๓๒ คน รวมทั้งสิ้น ๘๐ คน

๕.๑.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โรงเรียนการดีวิทยา

๑. มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการกำหนดการณ์ของกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.48$) ด้านกิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.90$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.05$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.57$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.67$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.52$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = 4.46$)

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.19$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตั้งใจความเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้นภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.95$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.65$)

๓. กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

กับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.24$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.10$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.35$)

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนโรงเรียนหอแอกวิทยา

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.57$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเองภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.57$) กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.43$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.43$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ปานกลาง ($\bar{x} = 3.43$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรมและสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.43$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.46$)

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.71$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มากสุด ($\bar{x} = 5.00$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มากสุด ($\bar{x} = 5.00$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิ บำบัดภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มมีความ

สงบมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.66$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี
 สุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.00$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก
 ($\bar{x} = 4.57$)

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและ
 เยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้
 ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 สามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก
 ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ
 มาก ($\bar{x} = 4.52$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน
 ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.24$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ
 มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก
 ($\bar{x} = 4.90$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.10$) ค่าเฉลี่ย
 รวม มาก ($\bar{x} = 4.35$)

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและ เยาวชนโรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมใน
 หัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทาง
 พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.48$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิด
 ความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเองภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$)
 กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ
 มาก ($\bar{x} = 4.05$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการ
 ฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.05$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้
 ความรู้ได้อย่างชัดเจน มาก ($\bar{x} = 4.57$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน
 ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและ
 เสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก
 ($\bar{x} = 4.46$)

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิ
 ในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ
 และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.19$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอน

ด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิ บำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.95$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.65$)

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.24$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกร่วมกันอยากมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.10$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.35$)

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการดีวิทยา มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.47$) โรงเรียนหอเอนวิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.50$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.71$) เป็นส่วนสำคัญนำไปสู่การสรุปและประเมินการวิจัยต่อไป

๕.๑.๓ ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวกับข้องเกี่ยวกับผลการส่งเสริมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนหลักอิทธิบาท ๔ โดยมีผลออกมาดังต่อไปนี้

การใช้อิทธิบาท ๔ เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาจิต สมาธิ เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพคือการฝึกอบรมจิตใจ ฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดี ผ่องใสบริสุทธิ์ มีความสุขควรนั่งในท่าที่สบาย ฝึกสมาธิเบื้องต้น หลับตาเบาๆ

กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ซ้ำ ๆ ได้เป็นอย่างดี อิทธิบาท ๔ สามารถส่งเสริมการเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนคือหลักธรรมของความสำเร็จ ๑. ฉันทะ คือความพอใจ ใฝ่ใจที่จะเรียน ๒. วิริยะ คือความเพียรในการเรียนอดทนไม่ ท้อถอยในการเรียน ๓. จิตตะ คือความคิด ตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่เรียน ๔. วิมังสา คือความไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น ทำให้เรามีสติปัญญา มีสมาธิ ทำให้เด็ก ๆ และเยาวชน มีจิตใจที่แจ่มใส มีสติ มีปัญญา การเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองเป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงการรับรู้และการนำหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีรากฐานจากพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวข้อง ในแต่ละด้าน เมื่อพิจารณาแล้วสามารถ นำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ” ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนา กิจกรรม สอดคล้องกับ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^๑ กล่าวไว้ในหนังสือ ยุทธธรรมสำหรับเยาวชน สรุปความได้ว่า เด็กดีจะต้องไม่ดื้อและต้องเคารพเชื่อฟังบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และที่สำคัญคือต้องปฏิบัติให้ถูกต้องทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีที่ถูกต้องไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนามีธรรมะคือ ระบบการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อการทำหน้าที่คือ เปนบุตรที่ดี เปนศิษย์ที่ดี เปนเพื่อนที่ดี เปนพลเมืองที่ดี เปนสาวกที่ดี เปนมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมของความเปนมุนุษย์

๕.๒.๒ กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่ายผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย

^๑ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ยุทธธรรมสำหรับเยาวชน, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๐), หน้า ๗

การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มความสงบมากขึ้น ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ สอดคล้องกับ พระพรหมมั่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทะภิกขุ)^๒ กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะสำหรับเด็ก สรุปความได้ว่า เด็ก ๆ รู้ว่าต้องทำหน้าที่อย่างไรจึงจะถูกต้อง และเกิดผลดีแก่ชีวิตปัจจุบันและอนาคต เด็กดีมีหน้าที่ทำให้พ่อแม่สบายใจ เพราะวานอนสอนายไฟหาความดี มีหลักในการดำเนินชีวิต คือ ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์อดทน มีระเบียบวินัย รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เอาตัวอย่างคนดีนายกองเป็นแรงบันดาลใจ และมีความรักใคร่สามัคคีกลมเกลียวในหมู่เพื่อนฝูง เป็นต้น อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญให้จำหลักนี้ไว้ให้ดี ถ้าเด็ก ๆ ที่อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ได้ประพฤติตามหลัก การนี้คือ ประพฤติแต่สิ่งที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ นับว่าเรียบร้อยจะไม่เกิดปัญหาอะไร

๕.๒.๓ กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีกผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป สอดคล้องกับ พระธรรมปฎก (ป. อ. ปยุตโต)^๓ ได้กล่าวไว้ในหนังสือศาสนาและเยาวชน หัวข้อศาสนาและจริยธรรมกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน สรุปได้ว่า การที่ศาสนาและจริยธรรมจะทำบทบาทให้สำเร็จนั้นจุดสำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องให้ความสนใจมาก คือ เรื่องเยาวชน ก็เพราะยอมรับกันอยู่แล้วว่า เยาวชนเป็นอนาคตของชาติ เป็นอนาคตของสังคม เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า คคืออย่างนี้ เรามีกันทั่วไป พูดกันบ่อย ๆ ทางพระพุทธศาสนาก็มีสุภาษิตอยู่บทหนึ่งว่า “ ปุตุตา วตถุ มนุสสาน ” “ ปุตุตา ” ลูก หรือบุตรทั้งหลายนั้นแปลง่าย ๆ ก็คือเด็ก ๆ นั่นเอง พุทธภาษิตนี้แปลง่าย ๆ ว่า “ เด็กๆเป็นผู้รองรับไว้ซึ่งมนุษยชาติ ” อันนี้เราคงยอมรับกันว่า ถ้าไม่มีเด็ก ๆ แล้วมนุษยชาติก็อยู่ไม่ได้ แต่ถ้าเด็กจะเป็นที่รองรับมนุษยชาติไว้ได้เป็นอย่างดีจะต้องเป็นเด็กที่มีคุณภาพ

^๒ พระพรหมมั่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ), **ธรรมสำหรับเด็ก**, (กรุงเทพมหานคร :ธรรมสภา, ม.ป.ป). หน้า ๑.

^๓ พระธรรมปฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ศาสนาและเยาวชน**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๗.

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนการดีวิทยา พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก และเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$) กำหนดการณของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนหอเอนวิทยา พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก และเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กำหนดการณของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนวัดตาก้อง พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก และเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$) กำหนดการณของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการดีวิทยา มี ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๗$) โรงเรียนหอเอนวิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๐$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๗๑$) เป็นส่วนสำคัญนำไปสู่การสรุปและประเมินการวิจัยต่อไป

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยขอเสนอแนะ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการทำสมาธิแนวสติปัญญา ๔ เพื่อการพัฒนา กาย วาจา ใจ และสังคม

๒) ควรส่งเสริมกิจกรรมที่นำไปสู่การ พัฒนา กาย สังคม อารมณ์ ปัญญา

๓) ควรส่งเสริมกิจกรรมที่นำไปสู่การ พัฒนาตามแนวคิดปฏิฐาน ๔ ไปสู่โรงเรียนในสังกัด

สพฐ.

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) ควรส่งเสริม และสนับสนุน การใช้ปัญญาประดิษฐ์ ในการสร้างสื่อและวิธีการใช้สื่อ อย่างสร้างสรรค์

๒) ควรส่งเสริม ด้านการนำปัญญาประดิษฐ์มาใช้ในการทำสมาธิโดยอาศัยหลักจริยธรรม ปัญญาประดิษฐ์

๓) ส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ปัญญาประดิษฐ์ในการปฏิบัติกรรมฐาน ตามหลักภาวนา

๔

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำกรวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ศึกษารูปแบบการเจริญสติกรรมฐานในรูปแบบ ๑ วันหนึ่งอยู่กับสติของวิทยาลัยสงฆ์ พุทธปัญญาศรีทวารวดี

๒) ศึกษารูปแบบการนำสมาธิโดยอาศัยสื่อปัญญาประดิษฐ์เพื่อการบูรณาการต่อการ พัฒนา กาย สังคม อารมณ์ ปัญญา

๓) ศึกษาการประยุกต์ใช้การเจริญสติกรรมฐานในรูปแบบการยืน เดิน นั่ง นอน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐประจำปี ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสส. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬา

ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ขวัญภา สุขคร. ความหมายของการวิจัย. ลำปาง : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง, ๒๕๕๔.

ชุดทศนิกาย ปฏิสัมพันธ์มารค เล่ม ๗ ภาค ๒ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการ

พิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

ชนะ เพชรรัตน์ . บทบาทของการฝึกอบรมของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน. กรมการศึกษานอกโรงเรียน, ๒๕๓๐.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. การจัดระบบการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๖.

เดโช สนวนานนท์. จิตวิทยาสำหรับผู้ปกครอง. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๑๔.

ดิช นัท ฮันท์. สันติภาพทุกอย่างก้าว. แปลโดย ประชาหุตานุวัต.สุภาพร พงศ์พฤกษ์. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔.

ถวัลย์รัฐ วรเทพพุฒิพงษ์. การกำหนดและวิเคราะห์นโยบายสาธารณะ : ทฤษฎีและการประยุกต์.

กรุงเทพมหานคร : เสมาธรรม, ๒๕๔๐.

ทิตินา แคมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกขจรและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘.

บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มหาสารคาม, ๒๕๔๓.

_____. วิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๗.

ประเวศ วะสี. การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข.

กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

ประสาน ทิพย์ธารา. พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ

โรฒประสานมิตร, ๒๕๒๗.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ. ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๑๓.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราช วิทยาลัย,

๒๕๓๘.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต.) พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). ยุวธรรมสำหรับยุวชน. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต.) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘.

_____ . **ธรรมกับไทย ในสถานการณ์ปัจจุบัน** . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๑.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** . พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรม** . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.

_____ . **การพัฒนาที่ยั่งยืน** . พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลบอลคิมทอง, ๒๕๔๙.

_____ . **ศาสนาและเยาวชน** . กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต.) **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ** . พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์** . พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.
อาร์.พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** . พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ส
นักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

_____ . **ภูมิธรรมชาวพุทธ** . พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด,
๒๕๕๒.

_____ . **เครื่องวัดความเจริญ ของชาวพุทธ อารยวัฑฒิ** . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมมิก,
๒๕๕๒.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันท์ภิกขุ). **ธรรมสำหรับเด็ก** . กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
ม.ป.ป .

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** . แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร. พิมพ์ครั้งที่
๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

พระอนุรุทธาจารย์. **อภิธมมุตตงคหปาลิยา สห อภิธมมุตต วิภาวินี นาม อภิธมมุตตงคหฎีกา** . พิมพ์
ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค** . แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย . กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พิงพิศ จักรปิง. **จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น** . เชียงใหม่ : บริษัทเชียงใหม่พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **ทาน ศีล ภาวนา** . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. มังคลัตถทีปนี แพล เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

เยาวดี วิบูลย์ศรี. การประเมินโครงการ : แนวคิดและแนวปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕.

_____. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑.

เรณู ผลสวัสดิ์. การอบรมเลี้ยงดูเยาวชนในครอบครัวไทย. กรุงเทพมหานคร : จันทระเกษม, ๒๕๒๘.

ศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ. รายงานวิจัยโครงการวิจัยรูปแบบของระบบการบริหารจัดการศึกษาแบบบูรณาการสำหรับเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

ศิริชัย กาญจนวาสี. ทฤษฎีการประเมิน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ศุภกิจ วงศ์วิวัฒน์นุกิจ. พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ. กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๕๕
ศุภลักษณ์ เศษะพานิช. การนำเสนอรูปแบบการบริหารคุณภาพแบบเบ็ดเสร็จในโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๔๔.

ศูนย์สุขภาพจิต ๖. สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๓. กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๖ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๓.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). ความจริงที่ต้องเข้าใจ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สมาน อัสวภูมิ. การศึกษาและการสังเคราะห์รูปแบบการบริหารสถานศึกษาการพัฒนาคณะกรรมการสถานศึกษา และสถานศึกษาเครือข่ายของผู้บริหารสถานศึกษาด้านแบบ รุ่นที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๘.

สมิทธิ์ สระอุบล. **การพัฒนาเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรีเมียม เอ้าส์, ๒๕๓๔.

สายัณห์ พลະสุรย์. **การศึกษาอบรมเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร : จันทระเกษม, ๒๕๒๘.

สุกรี รัชศรีทอง. **การพัฒนาเยาวชนนอกโรงเรียนเพื่อความมั่นคงของชาติ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพัฒนาชุมชน, ๒๕๓๐.

สุบรรณ พันธ์วิชาวาส และชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์. **ระเบียบวิธีเชิงปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๒.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. **ทาน – สังฆทาน ฉบับคู่มือชาวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๗.

เสรีน ปุณณะหิตานนท์. **การกระทำผิดในสังคม สังคมวิทยาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเดอะ บิสซิเนส เพรส จำกัด, ๒๕๒๓ .

(๒) คุษณินิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ดิเรก วรรณเศียร. “การพัฒนาแบบจำลองแบบสมบูรณในการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน สำหรับสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

นฤชิต จุสะปาโล. ร.ต.อ.. “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องทานในพระพุทธศาสนากับเศาะกะตะ-เกะฮ์ในศาสนาอิสลาม”. **ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พระครูปลัดศิวัธ ภาทรญาโณ หน่อตุ้ย “การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนในหมู่บ้านดงป่าจั่วตำบลมะขุนหวาน อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

พระครูวิชัยนันท์กิจ ยวง นนทโก. “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับไตรสิกขาในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระมหาไฉน ประกอบผล. “การศึกษาหลักพุทธจริยธรรมเรื่องหน้าที่ของบุตรธิดาตอบิตามารดากรณีศึกษา : นักเรียนโรงเรียนปากเกร็ดจังหวัดนนทบุรี”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๔.

พระมหาไพฑูรย์ กตปุญโญ สิงหะ. “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.**

พระมหาอานนท์ ชวนาภิภู แสนแป้. “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.**

ลลิตา พรหมสาขา ณ สกลนคร. “คำสอนเรื่องวิปัสสนาในพระพุทธานุศาสนานิพนธ์กับโรคทางจิต และสุขภาพจิต”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗.**

เสนาะ ผดุงฉัตร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภาวนา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.**

อภิราชกูร์ ปรินาจารย์. “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกลีณ ๑๐ เป็นอารมณ์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.**

อาจหาญ นิमितหมั่นไวย. การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร. **สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ: คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ๒๕๕๐.**

(๓) รายงานวิจัย:

พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี และคณะ. “ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลัก สติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน”. **รายงานวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘**

(๔) บทความ:

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต.). “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ”. **วารสารพุทธจักร. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๘.**

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ. **กว่าจะเป็นนวัตกรรม สสส..** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://www.thaihealthcenter.org/campaign/content/detail/๑๘๔> [๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๓].

(๖) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๑ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗.

การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๒ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.

การสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ ๓ บุคลากรในสายอาชีพครู, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๓, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๕, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๔, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๐, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๙, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๒, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๓, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๗, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๔, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๘, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๒, ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๓, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๑๑, ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สัมภาษณ์ บุคลากรในสายอาชีพครู คนที่ ๖, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

๒. ภาษาอังกฤษ

๑. Secondary Sources

Bardo. J.W. and Hartman. J.J. **Urban Society : A Systematic Introduction**. U.S.A. : F.E. Peacock, 1982.

Bown. W.B. and Mobery. D.J.. **Organization Theory and Management : A Macro Approach**. New York : John Wiley and Sons, 1980.

Brown. W. B.. & Moberg. D. J. **Organization Theory and Management : Approach**. New York : John Wiley and Sons, 1980.

Eisner. E.. “Educational Connoisseurship and Criticism : Their Form and Functions in Educational Evaluation”. **Journal of Aesthetic Education**, 1976.

Good. C.V. **Dictionary of Education**. New York : McGraw-Hill, 1973.

Joyce. B. and Weil. M.. **Model of Teaching**. New York : Prentice-Hall, 1996.

Joyce. B. and Weil. M.. **Model of Teaching**. New York : Prentice-Hall. 1996.

Keeves P.J.. **Educational Research. Methodology and Measurement : An International Handbook**. Oxford : Pergamon Press, 1988.

Keeves P.J.. **Educational research. methodology and measurement : An international handbook**. Oxford : Pergamon Press, 1899.

Kendall. K.E. and Kendall. J.E.. **Systems Analysis and Design**. New York : Prentice Hall, ๒๐๐๕.

Nadler. L.. **Designing Training Programs: The Critical Events Model**. Reading. Massachusetts : Addison Wesley, 1982.

Nathaniel Branden. **The Six Pillars of Self-Esteem**. New York : Bantam Book. ๑๙๗๔.

Raj. M.P.. **Criteria for a Model for the Integration of Environment Education Into the School Curriculum of the Northern Province** . South Africa : Doctoral dissertation University of South Africa. 2002.

Steiner. E.Z. **Edocology**. Sydney : NSW, 1990.

Tosi. H.L. and Carroll. S.J.. **Management**. New York : John Wiley & Sons, 1982.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย

- ๑) พระครูใบฎีกาธีรยุทธ จันทูปโม, ผศ. ดร. อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
- ๒) พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธรรมสุโข, ผศ. ดร. อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
- ๓) ผศ. ดร. โยตะ ชัยวรรณกุล อาจารย์ ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
- ๔) ดร. อัญธิษฐา อักษรศรี อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
- ๕) ดร. วันไชย กิ่งแก้ว อาจารย์ประจำ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี โทร., โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๕๑๒

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร. วันชัย กิ่งแก้ว

เนื่องด้วย พระมหาดมณ ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อม
คณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็ก
และเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย
และพัฒนา ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยใช้การ
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม
ข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเจริญพรอาจารย์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความ
สมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

พระมหาดมณ ฐานวโร

(พระมหาดมณ ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ทรงจำ/เดื่อ

(ดร.วันชัย กิ่งแก้ว)

๑๖ ก.ค. ๖๗

ผู้ทำวิจัย: พระมหาดมณ ฐานวโร (พิมพ์สุวรรณ) โทร. ๐๖ ๓๒๕๖ ๓๕๙๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี โทร.,โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๔๑๒

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.อัญธิษฐา อักษรศรี

เนื่องด้วย พระมหาดม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อม
คณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็ก
และเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย
และพัฒนา ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยใช้การ
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม
ข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเจริญพรอาจารย์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความ
สมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ได้ตรวจแล้ว
ดร.อัญธิษฐา อักษรศรี
16 ก.ค. ๖๗

เจริญพร

พระมหาดม ฐานวโร

(พระมหาดม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ทำวิจัย: พระมหาดม ฐานวโร (พิมพ์สุวรรณ) โทร. ๐๖ ๓๒๕๖ ๓๕๔๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี โทร., โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๕๑๒

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.โยตะ ชัยวรมันกุล

เนื่องด้วย พระมหาดม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเจริญพรอาจารย์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

พระมหาดม ฐานวโร

(พระมหาดม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ทำวิจัย: พระมหาดม ฐานวโร (พิมพ์สุวรรณ์) โทร. ๐๖ ๓๒๕๖ ๓๕๙๖

๑๖ ก.ค. ๖๗

๑๖ ก.ค. ๖๗



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี โทร., โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๕๑๒

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมฺมสุทฺธ, ผศ.ดร.

เนื่องด้วย พระมหาดมฺม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเรียนอาจารย์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ตรวจแล้ว
พญ.จิราพร
๑๖ ก.ค. ๖๗

เรียน

พระมหาดมฺม ฐานวโร

(พระมหาดมฺม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ทำวิจัย: พระมหาดมฺม ฐานวโร (พิมพ์สุวรรณ) โทร. ๐๖ ๓๒๕๖ ๓๕๙๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี โทร., โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๔๑๒

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูใบฎีกาธีรยุทธ จนทูปโม, ผศ.ดร.

เนื่องด้วย พระมหาดานอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเรียนอาจารย์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียน

พระมหาดานอม ฐานวโร

(พระมหาดานอม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

(Handwritten signature and date ๑๖ ก.ค. ๖๗)

ผู้ทำวิจัย: พระมหาดานอม ฐานวโร (พิมพ์สุวรรณ) โทร. ๐๖ ๓๒๕๖ ๓๕๔๖

ภาคผนวก ค.

รายชื่อให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในงายวิจัย

รายชื่อให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในกายวิชัย

๑. นายวินัย เงินพูลคุณสุข ผู้อำนวยการโรงเรียนการดีวิทยา
๒. นางฉันทนา แก่นจันทร์
๓. นางศุภนิศย์ อ่อนเทศ
๔. น.ส.วจิภรณ์ ศรีสุลัย
๕. นายจิรภัฏ มหัทธนานนท์
๖. น.ส.อรอนงค์ สุวรรณดี
๗. นายสมบุญ ตรีธนะกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนหอเกราวิทยา
๘. นางสาวรจนา ปราบภู
๙. นางสาวจิราพร ณ บางช้าง
๑๐. นางสาวณัฏฐ์รดา พิสุทธิเกษมบุญ
๑๑. นางจิรภิญญา ยอดรัก
๑๒. นางสาวรัตนภรณ์ ทองสวัสดิ์
๑๓. อาจารย์อัญชลี อมรสิน
๑๔. นางสาวดนิตา คงพรหม
๑๕. นางสาวพิมพ์ภาภรณ์ สุขพ่วง ผอ.โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)
๑๖. นางสาวขวัญข้าว คล้อยอรุณ
๑๗. นางสาวจุฑาทิพย์ แต่งจั่น
๑๘. นางสาวสรณพิมพ์ บุญชู
๑๙. พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.
๒๐. พระครูสุวรรณเมธาภรณ์ เจ้าคณะตำบลพระประโทน
๒๑. พระมหาภาณุ มหาวิโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดตาก้อง

ภาคผนวก ง.

หนังสือขอความอนุเคราะห์ของผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในรายวิจัย



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูวิจารณ์ ศรีสุลย์**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตเผยแพร่จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อกับท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

ยืนยง วัฒนธรรม

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗


นางสาววิจารณ์ ศรีสุลย์

เจริญพร

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)
หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร

โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๔๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูจิรัฐ มัทธนานนท์**

เนื่องด้วยอาตมภาพ **พระมหาดม ฐานวโร** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตจากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

อ.สุวิทย์
ศาสตราจารย์ มัทธนานนท์
๑๙ ธ.ค. ๖๗

พระมหาดม ฐานวโร
(พระมหาดม ฐานวโร)
หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดม ฐานวโร
โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๔๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูอรอนงค์ สุวรรณดี**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นต้องขออนุญาตเคราะห้ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตเคราะห้จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อกับท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตเคราะห้จากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

ฉันทิให้สัมภาษณ์
นางสาวฉณนงค์ สุวรรณดี

19 ต.ค. 67

พระมหาถนอม ฐานวโร
(พระมหาดนอม ฐานวโร)
หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร
โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๔๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ช้าง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร อาจารย์อัญชลี อมรสิน

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นต้องขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตจากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)
หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร
โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๙๖

ฉันได้ให้สัมภาษณ์
อ.อ. (อ.อ.อ.อ.)
๒๐ ส. ๙. ๖๗



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่เชิง อำเภอสามปราณ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร นางสาวนิตา คงพรหม

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ที่ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตเผยแพร่จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อกับท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตเผยแพร่จากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เพื่อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

อินท ๙๕ ๙๕ ๙๕ ๙๕

เจริญพร

นิตา คงพรหม

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร

โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๕๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูจิราพร ณ บางช้าง**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นต้องขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตเผยแพร่จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ยหตีสันตทนต์

๗๖ ๙๙

นางสาวจิราพร ณ บางช้าง

๑๙ ส.ค. ๒๕๖๗

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร

โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๕๖



ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูณัฐธิดา พิสุทธิเกษมบุญ**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขอความเห็นชอบผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขอความเห็นชอบจากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อกับท่านโดยตรง

จึงใคร่ขอความเห็นชอบจากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เพื่อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

ยินดีให้สัมภาษณ์

พระมหาดนอม ฐานวโร

ณัฐธิดา พิสุทธิเกษมบุญ

(พระมหาดนอม ฐานวโร)

19 ส.ค. 67.

หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร

โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๕๖



ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูจิรวิญญา ยอดรัก**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นต้องขออนุมัติคราะห์ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุมัติคราะห์จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุมัติคราะห์จากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

ครูจิรวิญญา ยอดรัก

เจริญพร

ฉินดีให้ด้วย ภาณุรัตน์

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)
หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร
โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๙๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ช้าง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครุรัตนารณ์ ทองสวัสดิ์**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขอความอนุเคราะห์ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อกับท่านโดยตรง

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เพื่อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

ยืนยงใจใช้ธรรมคุณ

ธิดาภรณ์ ทองสวัสดิ์

19 ต.ค. 67

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร

โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๙๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร นายวินัย เงินพูลคุณสุข ผู้อำนวยการโรงเรียนการดีวิทยา

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตเผยแพร่จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตเผยแพร่จากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)
หัวหน้าโครงการ

(นายวินัย เงินพูลคุณสุข)
ผู้อำนวยการโรงเรียนการดีวิทยา
๑๙ ส.ค. ๒๕๖๗

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร
โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๔๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่ขิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูขวัญข้าว คล้อยอรุณ**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตเผยแพร่จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อกับท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

ฉันดีในกรณีให้สัมภาษณ์

(นางสาวขวัญข้าว คล้อยอรุณ)

เจริญพร

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร

โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๕๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่เชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสละสิทธิ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน พระมหาดมฺม จันทโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดตาก้อง

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดมฺม จันทโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตสละสิทธิ์ที่ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตสละสิทธิ์จากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อกับท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตสละสิทธิ์จากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เพื่อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

๑๕ สิงหาคม
๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรียน

พระมหาดมฺม จันทโร

(พระมหาดมฺม จันทโร)
หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดมฺม จันทโร
โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๕๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่เชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เจริญพร นายสมบุญ ตรีธนะกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนหอแก้ววิทยา

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ต้องลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตจากท่านให้คณะผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

1. ฐานวโร
2. สมบุญ ตรีธนะกุล

พระมหาดนอม ฐานวโร
(พระมหาดนอม ฐานวโร)
หัวหน้าโครงการ

น.ท. —

๑๙ ส.ค. ๖๗

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร
โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๙๖



หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลไร่จีน อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม

ที่ พิเศษ/๒๕๖๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัณนิษฐานผู้ทรงคุณวุฒิ

เจริญพร **ครูจนา ปรากฏ**

เนื่องด้วยอาตมภาพ พระมหาดนอม ฐานวโร อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” จากกองทุนของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (มจร) ในการทำวิจัยนี้ มีความจำเป็นเพื่อขออนุญาตเผยแพร่สัณนิษฐานผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จากการสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ประกอบการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ จึงเรียนเพื่อขออนุญาตเผยแพร่สัณนิษฐานผู้ทรงคุณวุฒิได้มีโอกาสเข้ามาสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานติดต่อท่านโดยตรง

จึงใคร่ขออนุญาตเผยแพร่จากท่านมา ณ โอกาสนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

เจริญพร

อินสี นิ่มมอญ

จนา ปรากฏ

๑๙ ส.ค.๖๗

พระมหาดนอม ฐานวโร

(พระมหาดนอม ฐานวโร)

หัวหน้าโครงการ

ผู้ประสานงาน : พระมหาดนอม ฐานวโร

โทรศัพท์ : ๐๖๓ - ๒๕๖-๓๕๔๖

ภาคผนวก จ.

แบบประเมินสอบถาม

ภาคผนวก ฉ.

แบบวัดผลกิจกรรมกิจกรรม

แบบวัดผลกิจกรรมกิจกรรม

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและ
เยาวชนจังหวัดนครปฐม

ให้ทุกท่านอ่านแล้วตัดสินใจเลือกคำตอบที่ได้กำหนดไว้ คำตอบนั้นไม่มีผิดและถูก และ
ขอให้นักเรียนเลือกตอบให้ตรงกับความรู้สึก โดยรวม

โดยผลการทดสอบนั้นเป็นการนำเสนอผลรวม จะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ
ต่อนักเรียนผู้ทำแบบสอบถาม โดยผลการทดสอบให้ตอบให้ตรงกับความคิดเห็นข้อเดียวเท่านั้น

- | | | |
|---|---------|---------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีระดับ เห็นด้วยมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีระดับ เห็นด้วยมาก |
| 3 | หมายถึง | มีระดับ เห็นด้วยปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีระดับ เห็นด้วยน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีระดับ เห็นด้วยที่สุด |

ตอนที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัญญา
ในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ”

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ เพียงข้อเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง

หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะ ทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่ คุณค่าด้วยธรรมาปฏิบัติ”		ระดับความคิดเห็น				
	กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ					
	กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง					
	กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดย การจจกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรม และการปฏิบัติธรรม					
	ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่าง ชัดเจน					
	ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และ สอดคล้องกับเด็กและเยาวชน					
	ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการ พัฒนากิจกรรม					

ตอนที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตาม
หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน”

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ เพียงข้อเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง

หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบา สบาย พักใจในปัจจุบัน”		ระดับความคิดเห็น				
	ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจ เข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย					
	ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิ ด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวาง ความคิด					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึก สมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการ ฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ สมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียด และเพิ่มมีความสุขมากขึ้น					
	ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมมีความสุขจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทาง จิตใจ					

ตอนที่ 3 กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ เพียงข้อเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง

การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการ “ธรรมะบันเทิง”การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็ก และเยาวชนในภาพรวมในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง”		ระดับความคิดเห็น				
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่ บรรยากาศภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้					
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก					
	ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป					

ภาคผนวก ข.

ภาพการทำกิจกรรมการสงพื้นที่เก็บข้อมูลวิจัยรูปแบบการประยุกต์ใช้
หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

ภาพการทำกิจกรรมการสงฆ์ที่เก็บข้อมูลวิจัยรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนโรงเรียนการดีวิทยา





ภาพการทำกิจกรรมการสงฆ์ที่เก็บข้อมูลวิจัยรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนโรงเรียนหอแก้ววิทยา





การทำกิจกรรมการสงฆ์ที่เก็บข้อมูลวิจัยรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนโรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)





ภาคผนวก ซ.

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๕๕๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๒๐ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เรียน พระมหาดนอม ฐานวโร, ดร. / นักวิจัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำ
 การวิจัยในเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็ก
 และเยาวชน จังหวัดนครปฐม” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์
 พุทธปัญญาศรีทวารวดี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มี
 การแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

เรียนมาด้วยความนับถือ


 (พระปัญญาวชิรบัณฑิต, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๕๙๓/๒๕๖๗

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา
ของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม
(A Model Application of Mindfulness Principles to Juvenile Nakhon
Pathom Province)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ผู้วิจัยหลัก: พระมหานอม ฐานวโร, ดร.

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗


(พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๐ กันยายน ๒๕๖๗

หมายเลขใบรับรอง: ว.๕๙๓/๒๕๖๗
วันที่ให้การรับรอง: ๒๐ กันยายน ๒๕๖๗
วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๐ กันยายน ๒๕๖๘

ภาคผนวก ณ.

บทความวิจัย

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม
A MODEL APPLICATION OF MINDFULNESS
PRINCIPLES TO JUVENILE NAKHON PATHOM PROVINCE

พระมหาธณอม ฐานวโร, ดร., ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด,
พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป, ผศ. ดร., พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต, ดร., รศ.ดร. มานิตย์ เพื่องผล
Phra Maha Thanom Banwaro, Dr., Special Asst. Prof. Dr. Sorawit Wongsaaard,
Phrajaroenphong Dhamma treepo, Asst. Prof. Dr., Phramaha Narongsak Sudanto Dr.,
Assoc. Prof. Dr. Manit phuengpo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College,

Email: Mcu.mahatanom@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และเพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม พบว่า

การส่งเสริมสร้างการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชน การฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ จะทำให้มีสติตั้งมั่น ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เป็นคุณธรรมเสริมสร้างการทำหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างดียิ่ง ในการดำรงชีวิตมีวิจารณ์ญาณตัดสินใจอย่างรอบคอบ รอบด้าน และรู้จักปล่อยวางความทุกข์

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนควรประกอบด้วยการเน้นที่การพัฒนาความตระหนักรู้และการจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ

ผ่านหลักสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ สติปัฏฐานในร่างกาย สติปัฏฐานในความรู้สึก สติปัฏฐานในจิตใจ และสติปัฏฐานในสภาพธรรม โดยหลักการนี้สามารถปรับใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการเติบโตทางปัญญาให้กับเด็กและเยาวชน รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม การฝึกสมาธิ หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน และภาพรวม ธรรมะบันเทิง

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการติวทยา มีค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = ๔.๔๗$) โรงเรียนหอเอกราชวิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๐$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๗๑$) ผลที่ได้กล่าวมานี้เป็นรากฐานสำคัญของการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐมได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ : รูปแบบ, การประยุกต์ใช้, หลักสติปัฏฐาน, สุขภาวะ, ปัญญา, เด็กและเยาวชน.

Abstract

This article is a research article on “A model Application of Mindfulness Principles to Juvenile Nakhon Pathom Province”. The objectives are to develop a set of knowledge about the application of the principles of Satipatthana to enhance intellectual health, to develop activities to promote the application of the principles of Satipatthana to enhance the intellectual health of children and youth in Nakhon Pathom Province, and to extract lessons learned and propose a model for applying the principles of Satipatthana to enhance the intellectual health of children and youth in Nakhon Pathom Province. Nakhon Pathom Province found

The research findings indicated that promoting the application of the Four Foundations of Mindfulness helped children and youth recognize their self-worth and develop mindfulness. A stable mind prevents distractions and enhances virtues such as intention (Chanda), effort (Viriya), mindfulness (Sati), and wisdom (Pañña), which contribute to effective decision-making and problem-solving. The application of the Four Foundations of Mindfulness focusing on the body, feelings, mind, and phenomena was found to be effective in promoting learning and intellectual growth in children and youth.

The proposed model for applying the Four Foundations of Mindfulness includes practices such as meditation, gentle breathing, mindfulness of the present moment, and integrating joyful teachings of Dharma. These practices help develop both mindfulness and intellectual well-being.

The analysis of the average scores from the three schools indicates that R.D. Wittaya School had a high overall average ($\bar{x} = 4.47$), Ho Ek Wittaya School had a high overall average ($\bar{x} = 4.50$), and Wat Takong (Ratrat Bamrung) School had the highest overall average ($\bar{x} = 4.71$). These findings provide a strong foundation for applying the Satipatthana principles to effectively promote the cognitive well-being of children and youth in Nakhon Pathom Province.

Keywords: format, application, principles of mindfulness, well-being, wisdom, children and youth.

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยในปัจจุบัน โดยมีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อเด็กและเยาวชนความเครียด เป็นความรู้สึกถึง ล้าทางใจหรือการเสียศูนย์ เสียความสมดุลทางใจที่มีมาก่อนเนื่องจากการได้รับสิ่งเร้า ปัจจัยไม่ว่าทางกายหรือใจ ไม่ว่าจะเป็นภายนอกหรือภายใน ไม่ว่าจะเป็นโอกาสเสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข สิ่งเสพติด การทำผิดกฎหมายบ้านเมือง จึงจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกัน คือ ความรู้ความเข้าใจต่อภัยรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นภัยจากยาเสพติด การติดเกมส์ การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ฯลฯ ในเรื่องความรักก็ต้องให้ความเข้าใจ รักได้แต่ก็ขึ้นอยู่กับช่วงวัยที่เหมาะสม ให้เยาวชนได้มีภูมิคุ้มกันทางด้านความคิด การพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง ๓ ประการ คือ ๑) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ๒) ความเข้มแข็งทางจิตใจ และ ๓) ความเข้มแข็งทางปัญญา ซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑) ส่วนความเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย นอกจากนั้นยังส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อมและเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรมาลงจิตใจย่อมได้รับผลเกิดความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่งความสุขทางใจนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับภาระหรืออุปสรรคหรือภัยอันตรายเป็นสำคัญ แต่ขึ้นอยู่กับเรามีปัญญาที่ถูกต้องดีงาม เพราะปัญญจะเป็นตัวนำทางให้เกิดการใคร่ครวญพิจารณาอย่างรอบคอบและรอบด้านรู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญาและสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ ปัญญาจะช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันความจริงของชีวิตซึ่งจะช่วยให้บุคคลไม่เป็นทุกข์กับความผันผวนแปรปรวนของชีวิตและโลก จะช่วยรักษาความสงบของใจไว้ได้ เป็นความสุขที่ไม่ต้อง

พึงพาสีงภายนอกและประเสริฐกว่าความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจอันเกิดการเสพลีงภายนอกทั้งหลาย เป็นความสุขที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง

การมีปัญญา ก็คือ การมีความรู้ ความคิดที่ถูกต้องดีงาม เป็นการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รู้จักเปลี่ยนทุกสิ่งให้เป็นสุข มีมุมมองต่อโลกในทางที่เป็นบวก ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางปัญญานับว่าเป็นจุดศูนย์กลางที่จะช่วยให้บุคคลเกิดสุขภาวะในด้านอื่น ๆ ตามมาประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางสังคม หากปราศจากสุขภาวะทางปัญญาแล้ว ความสุขทั้ง ๓ ประการนั้นจะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้หรือเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น สุขภาวะทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต สังคม และปัญญา) จึงมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็น องค์รวมโดยมีสุขภาวะทางปัญญาเป็นศูนย์กลาง การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยในปัจจุบัน ได้แบ่งเป็นหลายรูปแบบที่เป็นกระแสหลักมีเพียง ๕ รูปแบบ ที่มีผู้นิยมเข้าไปปฏิบัติเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะสายพองยุบนั้นมีสืบต่อมาจากประเทศพม่า ครั้งเมื่อสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่า แล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัญญา ๔ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ซึ่งรู้จักในชื่อเรียกว่า สายพอง-ยุบ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติธรรมที่ถือได้ว่าเป็นกระแสหลักนั้น ยึดตามแนวทางของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก การดำเนินงาน ยึดหลักการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยให้เป็นสถานที่ศึกษาค้นคว้าวิจัยและการปฏิบัติธรรมให้เป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งฝึกอบรมทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติงานสนองนโยบายและวัตถุประสงค์ของจังหวัดนครปฐมที่ได้ประกาศเป็นพันธกิจไว้ นั้น ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนในโรงเรียนให้มีศีลธรรมและคุณธรรมจริยธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจทำให้เยาวชนและชุมชนเข้าใจนำไปปฏิบัติตามแนวทางของหลักพระพุทธศาสนา เด็กและเยาวชนในชุมชนจะได้รักใคร่สามัคคีกลมเกลียวกันเกิดความสุขขึ้นในสังคม

ดังนั้นสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดทางเทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง สังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว้างขวาง ดังนั้นปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้อุบัติขึ้นและแผ่ขยายไปทั่วโลก ซ้ำเติมให้ประชาชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็ว ปัญหาสุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น วิตกกังวล ต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคยและข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคม และเศรษฐกิจ สะสมกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจที่นำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ ประเทศไทยมีตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม (ศูนย์สุขภาพจิต ๖, ๒๕๖๓) ในทางพระพุทธศาสนา เชื่อว่า “จิต” เป็น

ธรรมชาติที่คิดหรือรู้อารมณ์ เกิด-ดับอยู่ ตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร ในพระอภิธรรมระบุว่า จิต(พระอนุรุธาจารย์, ๒๕๓๘) มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ เพราะว่าจิตเป็นหลักของสภาวะธรรมที่เกิดในโลก มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการให้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดี (กุศลจิต) ทั้งฝ่ายชั่ว (อกุศลจิต) จิตถูกปรุงแต่งโดยปัจจัย มีภาวะซึ่งเป็นไปตามสามัญญลักษณะ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โรคทางจิตเกิดเพราะใจมีความรู้สึกวิตกกังวลจากความเจ็บป่วย ทางกาย กลัวตาย กลัวเสียของรัก อารมณ์ท้อแท้ หดอาลัยในชีวิต ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ส่งผลต่อตนเองและก่อให้เกิดปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ ตามมา มีปัญหาขาดกรรม ปัญหาโจรกรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น การพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด ซึ่งจะเป็นการพัฒนา มนุษย์ อย่างสมบูรณ์คือนิพพาน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตที่ฝึกฝนดีแล้วสามารถนำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส บรรลุนิพพานได้” (ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓-๓๗/๒๒)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาเห็นว่ามนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพในการคิด การใช้เหตุผล และเป็นผู้มีจิตใจสูงประกอบไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ อันเป็นคุณสมบัติพิเศษที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ชนิดอื่น ๆ มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาและสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีงามได้ มิฉะนั้น มนุษย์จะไม่แตกต่างจากสัตว์ที่อาศัยสัญชาตญาณในการดำเนินชีวิต การที่มนุษย์รู้จักเหตุ รู้จักผล มนุษย์จึงสามารถแยกแยะดีและชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักความจริงและความเท็จและสามารถ คิดในสิ่งที่ซับซ้อนได้มากกว่าสัตว์อื่น ๆ รวมไปถึงสามารถให้คุณค่าแก่สิ่งทั้งหลายด้วย ดังนั้น มนุษย์จึงควรต้องมีการฝึกฝนและมีการพัฒนาทางความคิดและจิตใจให้เป็นผู้มีจิตใจสูงดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ “พระนิพพานไ หรือ “ไตรสิกขา ๓” เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีชีวิตที่ดีและประเสริฐ ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกย่อ ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้กายวาจาเกิดความสะดวกเรียบร้อย สมาธิเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ปัญญาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้ง ในพระไตรลักษณ์ไตรสิกขา จัดว่าเป็นหนทางเดียวกันกับอริยมรรค เรียกว่า ทางสายตรง เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและ ปัญญา ตามลำดับ เพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิง ข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ” (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓) ในผู้ที่มีสมาธิดีหรือหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ ย่อมมีจิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวอาจมีผลช่วยในการรักษาโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์ได้ ช่วยทำให้ความโกรธ หรือ

ความตึงเครียดทางอารมณ์คลายลง (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, ๒๕๔๕) จึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์ แบบตามแนวพุทธ ซึ่งเกิดประโยชน์แก่ชีวิต ๓ ประการ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), ๒๕๓๘) คือ ๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำให้สังคมสงบสุขไปด้วย ๒) ประโยชน์ในชาติหน้า เมื่อเกิดชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูง ๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด การบรรลุธรรมผล นิพพาน ตัดกิเลสได้ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ให้ได้รับความทุกข์ยากอีกต่อไป การที่บุคคลจะได้รับ ประโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้บริบูรณ์หรืออย่างน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละบุคคล ถ้าทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนาหรืออบรมตนอย่างจริงจังเพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งหรือ ทั้ง ๓ อย่างตามที่ตนได้วางไว้ ก็จะได้รับผลที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพ ข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเอง เพราะธรรมในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน

ดังนั้น การพัฒนาสังคมไทย โดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง ๓ ประการ คือ ๑) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ๒) ความเข้มแข็งทางจิตใจ ๓) ความเข้มแข็งทางปัญญา ความเข้มแข็ง ๓ ข้อนี้ เป็นการพัฒนาสังคมไทยด้วยหลักหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด เรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เผื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว ในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมของเยาวชน จึงจำเป็นต้องมีการนำหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมมีหลักการและแนวทางแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสม เข้าไปเผยแพร่ ฟันฟูให้แก่ชาวชนบทเพื่อทำให้สังคมชนบทสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืนกันเพื่อเป้าหมายแห่งความพ้นทุกข์ได้อย่างหมดจด ทั้งนี้ต้องเน้นว่าการที่จะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ในฐานะหน่วยงานราชการที่มีภาระหน้าที่ในการส่งเสริมให้สังคมไทยมีคุณธรรมจริยธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา จึงได้กำหนดโครงการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพให้เด็กและเยาวชนได้นำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการแก้ไขปัญหา จากความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้เห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ ในการสนองนโยบายรัฐบาล ด้วยการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อนำมาประยุกต์แก้ปัญหาสังคม ในการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมที่รวดเร็วและซับซ้อน จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของโครงสร้างเด็กและเยาวชนในโรงเรียนต่าง ๆ ภายในประเทศให้มีศักยภาพ มีการพัฒนาที่เป็นธรรมสร้างความเข้มแข็งในเด็กและเยาวชน ฟันฟูอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพ

สิ่งแวดล้อมให้สมบูรณ์มั่นคง เพื่อเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชนด้วยการนำหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า สภาพปัญหาผู้วิจัยเห็นว่า “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม โดยการฝึกอบรมหลักสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในจังหวัดนครปฐมเพื่อทำให้เกิดประโยชน์แก่เด็กและเยาวชนสูงสุด ดังที่พระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๕ และพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือ ที่ขาดก็เติมให้เต็ม ที่เต็มให้รู้จักพอ ที่พอให้รู้จักแบ่งปัน ที่แบ่งก็ให้เป็นธรรม เพื่อดำรงรักษาและสืบทอด โดยการใช้หลักสติปัญญาให้คงอยู่คู่กับหลักคำสอนในทุกศาสนานั้นเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา
๒. เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม
๓. เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในเรื่องนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญเพื่อพัฒนาชุดความรู้สร้างชุดปฏิบัติการวิจัยเพื่อจัดกิจกรรมแก่กลุ่มเด็กและเยาวชนและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม โดยจัดเวทีสนทนากลุ่มระดับชุมชนในการหาแนวทางแก้ปัญหาและกิจกรรมเกี่ยวเนื่องกับรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกตกิจกรรมกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นใช้การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

๒. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Focus Group) ร่วมกับนักเรียนโรงเรียนวัดตาก้อง นักเรียนโรงเรียนการดีวิทยา นักเรียนโรงเรียนหอเอนวิทยาและนักวิชาการอิสระ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาประมวลองค์ความรู้

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) การปฏิบัติการในพื้นที่

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การปฏิบัติการในพื้นที่เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ จากการแจกแบบสอบถามของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับ การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ได้ผลวิจัยดังนี้

๑. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามมี นักเรียน ๓ โรงเรียน คือ ๑. โรงเรียนการดีวิทยา จำนวน ๒๑ คน ๒. โรงเรียนหอเอนวิทยา จำนวน ๒๗ คน ๓) โรงเรียนวัดตาก้อง จำนวน ๓๒ คน

๒. ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โรงเรียนการดีวิทยา พบว่า

๑. มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการกำหนดการณ์ของกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาวธรรมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๔๘$) ด้านกิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาวธรรมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม ภาวธรรมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๐๕$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ภาวธรรมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน ภาวธรรมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนา กิจกรรม ภาวธรรมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$)

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิ ในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๙$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอน ด้วยการฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มความสงบมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๕$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$)

๓. กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๔$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนโรงเรียนหอแอกวิทยา

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๓$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๔๓$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๔๓$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม

และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๔๓$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$)

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิ ในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๑$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มากสุด ($\bar{x} = ๕.๐๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มากสุด ($\bar{x} = ๕.๐๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๖๖$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๐๐$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$)

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๔$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและ เยาวชนโรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๔๘$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเองภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการ

ฝึกสมาธิ โดยการจจกรรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๐๕$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๐๕$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนา กิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$)

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิ ในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึก ๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๙$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอน ด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี และเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๕$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$)

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับ ผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนา กิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๔$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกลอยลางมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการติวทยา มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๗$) โรงเรียนหอแก้ววิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๐$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๗๑$) เป็นส่วนสำคัญนำไปสู่การสรุปและประเมิน การวิจัยต่อไป

๓. ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔ พบว่า

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวกับข้อเกี่ยวกับผลการส่งเสริมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนหลักอิทธิบาท ๔ โดยมีผลออกมาดังต่อไปนี้

การใช้อิทธิบาท ๔ เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาจิต สมาธิ เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพคือการฝึกอบรมจิตใจ ฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดี ผ่องใสบริสุทธิ์ มีความสุขควรนั่งในท่าที่สบาย ฝึกสมาธิเบื้องต้น หลับตาเบา ๆ กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ซ้ำ ๆ ได้เป็นอย่างดี อิทธิบาท ๔ สามารถส่งเสริมการเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนคือหลักธรรมของความสำเร็จ ๑. ฉันทะ คือความพอใจ ใฝ่ใจที่จะเรียน ๒. วิริยะ คือความเพียรในการเรียน อดทนไม่ ท้อถอยในการเรียน ๓. จิตตะ คือความคิด ตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่เรียน ๔. วิมังสา คือความไตร่ตรอง พิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น ทำให้เรามีสติปัญญา มีสมาธิ ทำให้เด็ก ๆ และเยาวชน มีจิตใจที่แจ่มใส มีสติ มีปัญญา การเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองเป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงการรับรู้และการนำหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีรากฐานจากพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวข้อง ในแต่ละด้าน เมื่อพิจารณาแล้วสามารถ นำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ” ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมสอดคล้องกับ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (๒๕๕๐) กล่าวไว้ในหนังสือ ยุทธวิธีสำหรับเยาวชน สรุปความได้ว่า เด็กดีจะต้องไม่ดื้อและต้องเคารพเชื่อฟังบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และที่สำคัญคือต้องปฏิบัติให้ถูกต้องทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีที่ถูกต้องไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์

ได้พบพระพุทธศาสนามีธรรมะคือ ระบบการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อการทำหน้าที่คือ เปนบุตรที่ดี เปนศิษย์ที่ดี เปนเพื่อนที่ดี เปนพลเมืองที่ดี เปนสาวกที่ดี เปนมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมของความเปนมนุษย์

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิ ในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึก ๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่ายผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี และเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ **สอดคล้องกับ พระพรหมมงคลจารย์ (หลวงพ่อดุญฐานันท์ภิกขุ) (ม.ป.ป)**

กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะสำหรับเด็ก สรุปความได้ว่า เด็ก ๆ รู้ว่าต้องทำหน้าที่อย่างไรจึงจะถูกต้อง และเกิดผลดีแก่ชีวิตปัจจุบันและอนาคต เด็กดีมีหน้าที่ทำให้พ่อแม่สบายใจ เพราะวานอนสอนงายไผหาความดี มีหลักในการดำเนินชีวิต คือ ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์อดทน มีระเบียบวินัย รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เอาตัวอยางคนดีนายกองเปเนแรงบันดาลใจ และมีความรักใคร่สามัคคีกลมเกลียวในหมู่เพื่อนฝูง เปนต้น อันนี้เปเนเรื่องที่สำคัญให้จำหลักนี้ไว้ให้ดี ถ้าเด็ก ๆ ที่อยู่กับคุณพ่อกับคุณแม่ได้ประพฤติตามหลัก การนี้คือ ประพฤติแต่สิ่งที่ดีทำให้คุณพ่อกับคุณแม่สบายใจ นับวาเรียบรอยจะไมเกิดปัญหาอะไร

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่ บรรยากาศภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกรักอยากมาร่วมกิจกรรมอีกผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป **สอดคล้องกับ พระธรรมปฎก (ป. อ. ปยุตโต) (๒๕๓๙)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือศาสนาและเยาวชนหัวข้อศาสนาและจริยธรรมกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน สรุปได้ว่า การที่ศาสนาและจริยธรรมจะทาบพาทำให้สำเร็จนั้นจุดสำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องให้ความสนใจมาก คือ เรื่องเยาวชน ก็เพราะยอมรับกันอยู่แล้วว่า เยาวชนเปเนอนาคตของชาติ เปเนอนาคตของสังคม เด็กวันนีคือผู้ใหญ่ในวันหน้า คคืออย่างนี้เรามีกันทั่วไป พูดกันบ่อย ๆ ทางพระพุทธศาสนาก็มีสุภาษิตอยูบหนึ่งวา “ ปุตตา วตถุ มนุสสาน” “ปุตตา” ลูกหรือบุตรทั้งหลายนั้นแปลงาย ๆ ก็คือเด็ก ๆ นั้นเอง พุทธภาษิตนี้แปลงาย ๆ วา “ เด็กๆเปเนผู้

รองรับไว้ซึ่งมนุษยชาติ ” อันนี้เราคงยอมรับกันว่า ถ้าไม่มีเด็ก ๆ แล้วมนุษยชาติก็อยู่ไม่ได้ แต่ถ้าเด็กจะเป็นที่รองรับมนุษยชาติไว้ได้เป็นอย่างดีจะต้องเป็นเด็กที่มีคุณภาพ

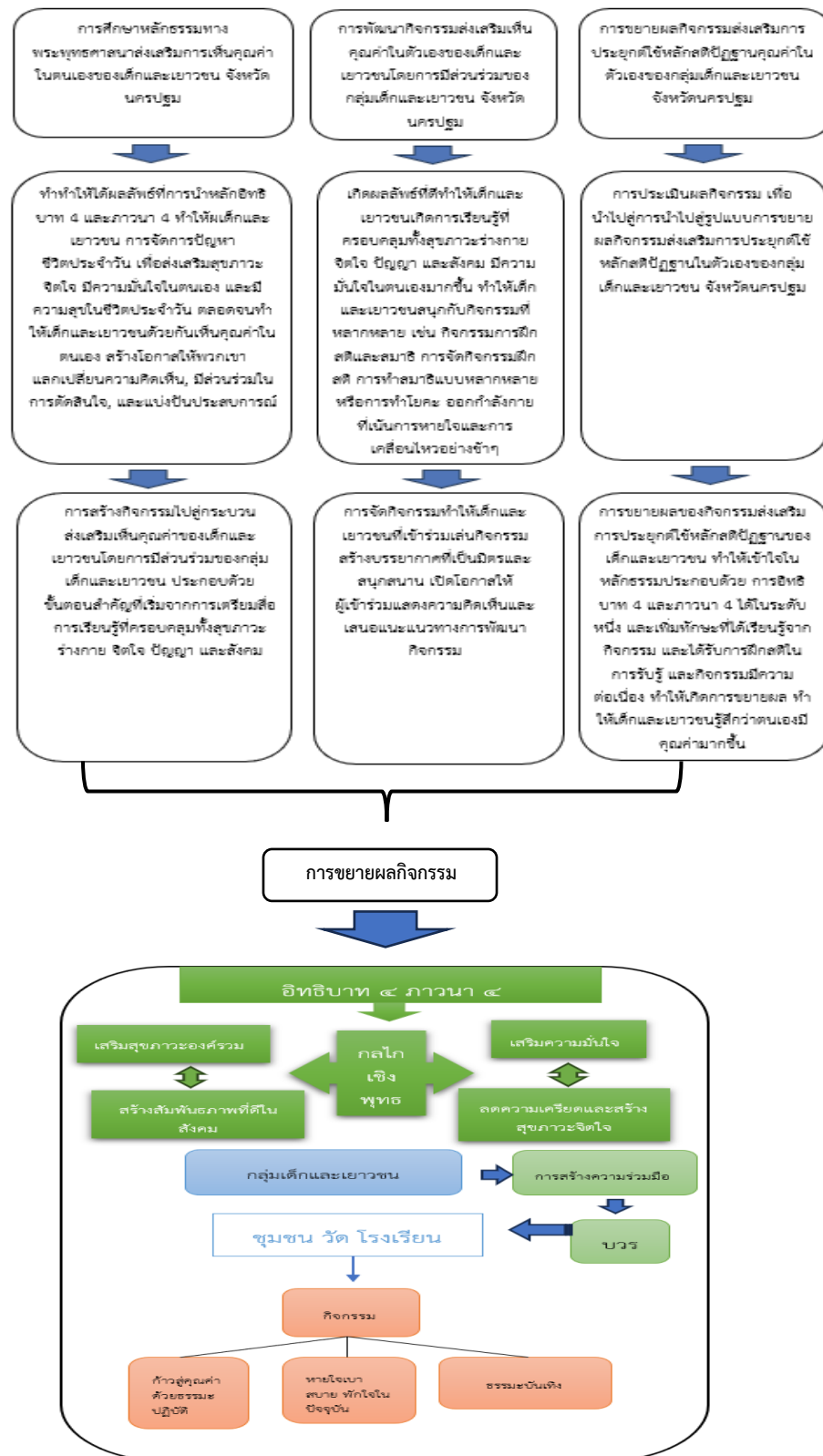
จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนการดีวิทยา พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก และเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$) กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนหอเกราวิทยา พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก และเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนวัดตาก้อง พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก และเยาวชนตามหลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$) กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการดีวิทยา มี ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๗$) โรงเรียนหอเกราวิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๐$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๗๑$) เป็นส่วนสำคัญนำไปสู่การสรุปและประเมินการวิจัยต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย



ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยขอเสนอแนะ ดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑.๑ ควรให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการทำสมาธิแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการพัฒนา กาย วาจา ใจ และสังคม

๑.๒ ควรส่งเสริมกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนา กาย สังคม อารมณ์ ปัญญา

๑.๓ ควรส่งเสริมกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปสู่โรงเรียนในสังกัด สพฐ.

๒. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๒.๑ ควรส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ปัญญาประดิษฐ์ ในการสร้างสื่อและวิธีการใช้สื่อ อย่างสร้างสรรค์

๒.๒ ควรส่งเสริมด้านการนำปัญญาประดิษฐ์มาใช้ในการทำสมาธิโดยอาศัยหลักจริยธรรม ปัญญาประดิษฐ์

๒.๓ ส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ปัญญาประดิษฐ์ในการปฏิบัติการมาตรฐาน ตามหลัก ภาวนา ๔

๓. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำการวิจัยในครั้งต่อไป

๓.๑ ศึกษาแบบการเจริญสติกรรมฐานในรูปแบบ ๑ วันหนึ่งอยู่กับสติของวิทยาลัยสงฆ์ พุทธปัญญาศรีทวารวดี

๓.๒ ศึกษาแบบการนำสมาธิโดยอาศัยสื่อปัญญาประดิษฐ์เพื่อการบูรณาการต่อการ พัฒนา กาย สังคม อารมณ์ ปัญญา

๓.๓ ศึกษาการประยุกต์ใช้การเจริญสติกรรมฐานในรูปแบบการยืน เดิน นั่ง นอน

เอกสารอ้างอิง

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่: บริษัท กลาง เวียงการพิมพ์ จำกัด. ๒๕๔๕.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราช วิทยาลัย. ๒๕๓๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **ยุวธรรมสำหรับยุวชน**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ธรรมกับไทย ในสถานการณ์ปัจจุบัน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๑.

_____. **ศาสนาและเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อดุจญาณันท์ภิกขุ). **ธรรมสำหรับเด็ก**. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภา. ม.ป.ป.

พระอนุรุธาจารย์. **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาติยา สห อภิธมฺมตฺถ วิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฎฺฐิกา**.
พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิ่งเมืองกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ศูนย์สุขภาพจิต ๖. **สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๓**. กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๖ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๓.

ภาคผนวก ญ.

หนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความ



ที่ วชป. ๒๕๖๘/๐๙๑

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘

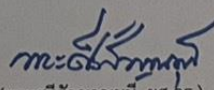
หนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความ

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อรับรองว่า บทความเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม A model Application of Mindfulness Principles to Juvenile Nakhon Pathom Province” เขียนโดย พระมหาดนอมฐานวโร, ดร., ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สะอาด, พระเจริญพงษ์ อดมณีโป, ผศ. ดร., พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต, ดร., รศ.ดร. มานิตย์ เพื่องผล, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

บัดนี้ บทความของท่านได้ผ่านการตรวจสอบเบื้องต้นจากกองบรรณาธิการวารสารแล้ว ซึ่งจะนำเข้าสู่ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบบทความ (Peer-reviewed journals) ซึ่งเป็นบุคคลภายนอกจากหลากหลายสถาบันที่มีคุณวุฒิและคุณสมบัติสอดคล้องกับเนื้อหาบทความ จำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องต่อไป หลังจากที่ท่านได้แก้ไขบทความตามข้อเสนอแนะเรียบร้อยแล้วจะได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสารชัยภูมิปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ (๒๐๒๕) กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๘ (<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jcr/issue/view/17486>)

จึงออกหนังสือฉบับนี้ไว้เพื่อเป็นหลักฐาน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับบทความทางวิชาการจากท่านในโอกาสต่อไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ..๑๓... เดือน ...มีนาคม... พ.ศ. ๒๕๖๘


(พระศรีสังฆมุนี, ผศ.ดร.)

บรรณาธิการวารสารชัยภูมิปริทรรศน์

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ

ภาคผนวก ก.

สรุปโครงการวิจัย

เลขที่สัญญา

ว ๑๗๕/๒๕๖๗

ชื่อโครงการ

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

A model application of mindfulness principles to juvenile nakhon pathom province

หัวหน้าโครงการ

พระมหาณอม พิมพ์สุวรรณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

โทรศัพท์ ๐๖๓-๒๕๖-๓๕๙๖ , E-mail.: mcu.mahatanom@Gmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยในปัจจุบัน โดยมีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อเด็กและเยาวชนความเครียด เป็นความรู้สึกถึง ล้าทางใจหรือการเสียศูนย์ เสียความสมดุลทางใจที่มีมาก่อน เนื่องจากการได้รับสิ่งเร้า ปัจจัยไม่ว่าทางกายหรือใจ ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน ไม่ว่าจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข สิ่งเสพติด การทำผิดกฎหมายบ้านเมือง จึงจำเป็นจะต้องมีภูมิคุ้มกัน คือ ความรู้ความเข้าใจต่อภัยรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นภัยจากยาเสพติด การติดเกมส์ การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ฯลฯ ในเรื่องความรักก็ต้องให้ความเข้าใจ รักได้แต่ก็ขึ้นอยู่กับช่วงวัยที่เหมาะสม ให้เยาวชนได้มีภูมิคุ้มกันทางด้านความคิด การพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง ๓ ประการ คือ ๑) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ๒) ความเข้มแข็งทางจิตใจ และ ๓) ความเข้มแข็งทางปัญญา ซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑) ส่วนความเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย

นอกจากนั้นย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อมและเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลเกิดความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง สุขทางใจนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การหลงเสพหรือนิยมบริโภควัตถุเป็นสำคัญ แต่ขึ้นอยู่กับ การมีปัญญาที่ถูกต้องดีงาม เพราะ ปัญญาจะเป็นตัวนำทางให้เกิดการใคร่ครวญพิจารณาอย่างรอบคอบและรอบด้าน รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญาและสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ ปัญญาจะช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันความจริงของชีวิตซึ่งจะช่วยให้บุคคลไม่เป็นทุกข์กับความผันผวนปรวนแปรของชีวิตและโลก จะช่วยรักษาความสงบของใจไว้ได้ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกและประเสริฐกว่าความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจอันเกิดการเสพสิ่งภายนอกทั้งหลาย เป็นความสุขที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง

การมีปัญญา ก็คือ การมีความรู้ ความคิดที่ถูกต้องดีงาม เป็นการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รู้จักเปลี่ยนทุกสิ่งให้เป็นสุข มีมุมมองต่อโลกในทางที่เป็นบวก ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางปัญญานับว่าเป็นจุดศูนย์กลางที่จะช่วยให้บุคคลเกิดสุขภาวะในด้านอื่น ๆ ตามมาประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม หากปราศจากสุขภาวะทางปัญญาแล้ว ความสุขทั้ง ๓ ประการนั้นจะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้หรือเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น สุขภาวะทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต สังคมและปัญญา) จึงมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็น องค์รวมโดยมีสุขภาวะทางปัญญาเป็นศูนย์กลาง การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยในปัจจุบัน ได้แบ่งเป็นหลายรูปแบบที่เป็นกระแสหลักมีเพียง ๕ รูปแบบ ที่มีผู้นิยมเข้าไปปฏิบัติเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะสายพองยุบนั้นมีสืบต่อมาจากประเทศพม่า ครั้งเมื่อสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่าแล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ซึ่งรู้จักในชื่อเรียกว่า สายพอง-ยุบ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติธรรมที่ถือได้ว่าเป็นกระแสหลักนั้น ยึดตามแนวทางของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก การดำเนินงาน ยึดหลักการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยให้เป็นสถานที่ศึกษาค้นคว้าวิจัยและการปฏิบัติธรรมให้เป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งฝึกอบรมทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติงานสนองนโยบายและวัตถุประสงค์ของจังหวัดนครปฐมที่ได้ประกาศเป็นพันธกิจไว้นั้น ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนในโรงเรียนให้มีศีลธรรมและคุณธรรมจริยธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจทำให้เยาวชนและชุมชนเข้าใจนำไปปฏิบัติ

ตามแนวทางของหลักพระพุทธศาสนา เด็กและเยาวชนในชุมชนจะได้รักใคร่สามัคคีกลมเกลียวกัน
เกิดความสงบสุขขึ้นในสังคม

ดังนั้นสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดทางเทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง
สังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว้างขวาง ดังนั้นปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้อุบัติขึ้นและแผ่ขยายไปทั่วโลก ช้ำเติมให้ประชาชนต้องเผชิญกับ
สถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็ว ปัญหาสุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่
หลีกเลี่ยงได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น วิตกกังวล
ต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคยและข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดความ
ไม่มั่นคงทั้งทางสังคม และเศรษฐกิจ สะสมกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจที่นำมาสู่ภาวะ
ซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ ประเทศไทยมีตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายไม่ว่าจะสำเร็จ
หรือไม่ก็ตาม (ศูนย์สุขภาพจิต ๖, ๒๕๖๓) ในทางพระพุทธศาสนา เชื่อว่า “จิต” เป็นธรรมชาติที่คิด
หรือรู้อารมณ์ เกิด-ดับอยู่ ตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร ในพระอภิธรรมระบุว่า จิต(พระอนุรุทธา
จารย์, ๒๕๓๘) มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ เพราะว่าจิตเป็นหลักของสภาวะธรรมที่เกิดในโลก
มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการให้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดี (กุศลจิต) ทั้งฝ่ายชั่ว (อกุศลจิต) จิต
ถูกปรุงแต่งโดยปัจจัย มีภาวะซึ่งเป็นไปตามสามัญญลักษณะ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โรคทาง
จิตเกิดเพราะใจมีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลจากความเจ็บป่วย ทางกายกลัวตาย กลัวเสียของรัก อารมณ์
ท้อแท้ หมดอาลัยในชีวิต ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ส่งผลต่อตนเอง และก่อให้เกิดปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ
ตามมา มีปัญหาฆาตกรรม ปัญหาโจรกรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น การพัฒนาจิตในทาง
พระพุทธศาสนาจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด ซึ่งจะเป็นการพัฒนามนุษย์ อย่างสมบูรณ์คือนิพพาน ดัง
พุทธพจน์ที่ว่า “จิตที่ฝึกฝนดีแล้วสามารถนำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส บรรลุนิพพานได้” (พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓-๓๗/๒๒)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาเห็นว่ามนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพในการคิด การใช้เหตุผล
และเป็นผู้มีจิตใจสูงประกอบไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ อันเป็นคุณสมบัติพิเศษที่ทำให้มนุษย์ต่างจาก
สัตว์ชนิดอื่น ๆ มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาและสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองไปสู่ชีวิต
ที่ดีงามได้ มิฉะนั้น มนุษย์จะไม่แตกต่างจากสัตว์ที่อาศัยสัญชาตญาณในการดำเนินชีวิต การที่
มนุษย์รู้จักเหตุ รู้จักผล มนุษย์จึงสามารถแยกแยะดีและชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักความจริง
และความเท็จและสามารถ คิดในสิ่งที่ซับซ้อนได้มากกว่าสัตว์อื่น ๆ รวมไปถึงสามารถให้คุณค่าแก่
สิ่งทั้งหลายด้วย ดังนั้น มนุษย์จึงควรต้องมีการฝึกฝนและการพัฒนาทางความคิดและจิตใจให้เป็น

ผู้มีจิตใจสูงดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ “พระนิพพาน” หรือ “ไตรสิกขา ๓” เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีชีวิตที่ดีและประเสริฐ ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกว่า “ศีล สมาธิ ปัญญา” ศีลเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้กายวาจาเกิดความสะดวกเรียบร้อย สมาธิเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ปัญญาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้ง ในพระไตรลักษณ์ไตรสิกขา จัดว่าเป็นหนทางเดียวกันกับอริยมรรค เรียกว่า ทางสายตรง เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิ และ ปัญญา ตามลำดับ เพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิง ข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ” (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓) ในผู้ที่มีสมาธิดีหรือหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ ย่อมมีจิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวอาจมีผลช่วยในการรักษาโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากการความแปรปรวนทางอารมณ์ได้ ช่วยทำให้ความโกรธ หรือความตึงเครียดทางอารมณ์คลายลง (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, ๒๕๔๕) จึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์ แบบตามแนวพุทธ ซึ่งเกิดประโยชน์แก่ชีวิต ๓ ประการ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), ๒๕๓๘) คือ ๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำให้สังคมสงบสุขไปด้วย ๒) ประโยชน์ในชาติหน้า เมื่อเกิดชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูง ๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด การบรรลุมรรคผลนิพพาน ตัดกิเลสได้ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ให้ได้รับความทุกข์ยากอีกต่อไป การที่บุคคลจะได้รับ ประโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้บริบูรณ์หรือมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับการพัฒนาจิตของแต่ละบุคคล ถ้าทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนาหรืออบรมตนอย่างจริงจังเพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งหรือ ทั้ง ๓ อย่างตามที่ตนได้วางไว้ ก็จะได้รับผลที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพ ข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเอง เพราะธรรมในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน

ดังนั้น การพัฒนาสังคมไทย โดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง ๓ ประการ คือ ๑) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ๒) ความเข้มแข็งทางจิตใจ ๓) ความเข้มแข็งทางปัญญา ความเข้มแข็ง ๓ ข้อนี้ เป็นการพัฒนาสังคมไทยด้วยหลักหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความ

จริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด เรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เพื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว ในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมของเยาวชน จึงจำเป็นต้องมีการนำหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมมีหลักการและแนวทางแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสม เข้าไปเผยแพร่ ฟื้นฟูให้แก่ชาวชนบทเพื่อให้สังคมชนบทสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืนกันเพื่อเป้าหมายแห่งความพ้นทุกข์ได้อย่างหมดจด ทั้งนี้ต้องเน้นว่า การที่จะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ในฐานะหน่วยงานราชการที่มีภาระหน้าที่ในการส่งเสริมให้สังคมไทยมีคุณธรรมจริยธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา จึงได้กำหนดโครงการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพให้เด็กและเยาวชนได้นำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการแก้ไขปัญหา จากความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้เห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ ในการสนองนโยบายรัฐบาล ด้วยการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อนำมาประยุกต์แก้ปัญหาสังคม ในการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมที่รวดเร็วและซับซ้อน จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของโครงสร้างเด็กและเยาวชนในโรงเรียนต่าง ๆ ภายในประเทศให้มีศักยภาพ มีการพัฒนาที่เป็นธรรมสร้างความเข้มแข็งในเด็กและเยาวชน ฟื้นฟูอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อมให้สมบูรณ์มั่นคง เพื่อเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชนด้วยการนำหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า สภาพปัญหาผู้วิจัยเห็นว่า “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม โดยการฝึกอบรมหลักสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในจังหวัดนครปฐมเพื่อทำให้เกิดประโยชน์แก่เด็กและเยาวชนสูงสุด ดังที่พระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๕ และพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือ ที่ขาดก็เติมให้เต็ม ที่เต็มให้รู้จักพอ ที่พอให้รู้จักแบ่งปัน ที่แบ่งก็ให้เป็นธรรม เพื่อดำรงรักษาและสืบทอด โดยการใช้หลักสติปัญญาให้คงอยู่คู่กับหลักคำสอนในทุกศาสนานั้นเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา
- ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๓) เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัย

ตอนที่ ๑ จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมี นักเรียน ๓ โรงเรียน คือ ๑. โรงเรียนการดีวิทยา จำนวน ๒๑ คน ๒.โรงเรียนหอเอกราช จำนวน ๒๗ คน ๓) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) จำนวน ๓๒ คน รวมทั้งสิ้น ๘๐ คน

ตอนที่ ๒ จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โรงเรียนการดีวิทยา พบว่า

๑) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการกำหนดการณ์ของกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๔๘$) ด้านกิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๐๕$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$)

๒) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๙$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตั้งใจ

ความเครียดและเพิ่มความสงบมากขึ้นภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๗๖$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๕$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๖๕$)

๓) กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๗๖$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๒$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๔$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๖๗$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

ตอนที่ ๓ จากการศึกษาข้อมูลรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนโรงเรียนหอแก้ววิทยา พบว่า

๑) กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเองภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๕๗$) กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๔๓$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๔๓$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๔๓$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๔๓$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนา กิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๒๙$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๖$)

๒) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.71$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 5.00$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{x} = 5.00$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัดภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตื่น ความเครียดและเพิ่มความสงบมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.66$) ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.00$) ค่าเฉลี่ยรวมมาก ($\bar{x} = 4.57$)

๓) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.24$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.10$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.34$)

ตอนที่ ๔ จากการศึกษาข้อมูลรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาของเด็กและเยาวชนโรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) พบว่า

๑) กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคม ในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ” พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.48$) กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเองภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$)

กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจจกรรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.05$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.05$) ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน มาก ($\bar{x} = 4.57$) ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.46$)

๒) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” พบว่า ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่าย ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.19$) ผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำ ๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.90$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความตื่น ความเครียดและเพิ่มมีความสุขมากขึ้น ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.76$) ในภาพรวมของกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.95$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.65$)

๓) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบนเทিং” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี ภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.76$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.29$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.52$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.24$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.67$) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก ภาพรวม

อยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๙๐$) ผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๓๕$)

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของทั้ง ๓ โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนการดีวิทยา มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๔๗$) โรงเรียนหอเอนวิทยา ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๕๐$) โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง) ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยรวม มาก ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = ๔.๗๑$) เป็นส่วนสำคัญนำไปสู่การสรุปและประเมินการวิจัยต่อไป

ตอนที่ ๕ จากการศึกษาข้อมูลผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท ๔ พบว่า

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวกับข้อเกี่ยวกับผลการส่งเสริมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนหลักอิทธิบาท ๔ โดยมีผลออกมาดังต่อไปนี้

การใช้อิทธิบาท ๔ เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาจิตสมาธิเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพคือการฝึกอบรมจิตใจฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดี ฝึกสมาธิสุทธินี้ มีความสุขควรนั่งในท่าที่สบาย ฝึกสมาธิเบื้องต้นหลับตาเบาๆ กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ซ้ำ ๆ ได้เป็นอย่างดี อิทธิบาท ๔ สามารถส่งเสริมการเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการจัดการเรียนรู้ของนักเรียน คือหลักธรรมของความสำเร็จ ๑. ฉันทะ คือความพอใจ ใฝ่ใจที่จะเรียน ๒. วิริยะ คือความเพียรในการเรียน อุตุนไม่ ท้อถอยในการเรียน ๓. จิตตะ คือความคิด ตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่เรียน ๔. วิมังสา คือความไตร่ตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ทำให้เรามีสติปัญญา มีสมาธิ ทำให้เด็ก ๆ และเยาวชน มีจิตใจที่แจ่มใส มีสติ มีปัญญา การเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในตนเองเป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงการรับรู้และการนำหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีรากฐานจากพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การอภิปรายผล

จากการศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวข้อง ในแต่ละด้าน เมื่อพิจารณาแล้วสามารถ นำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักจิตปัญญาสังคมในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมปฏิบัติ” ทำให้สามารถเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิ โดยการจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจน ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรม และสอดคล้องกับเด็กและเยาวชน ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม สอดคล้องกับ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (๒๕๕๐) กล่าวไว้ในหนังสือ ยุทธธรรมสำหรับเยาวชน สรุปความได้ว่า เด็กดีจะต้องไม่ดื้อและต้องเคารพเชื่อฟังบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และที่สำคัญคือต้องปฏิบัติให้ถูกต้องทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีที่ถูกต้องไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นคนพบพระพุทธศาสนามีธรรมะคือ ระบบการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อการทำหน้าที่คือ เป็นบุตรที่ดี เป็นศิษย์ที่ดี เป็นเพื่อนที่ดี เป็นพลเมืองที่ดี เป็นสาวกที่ดี เป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมของความเป็นคนมนุษย์

๒. กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” หลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ ผู้บรรยายอธิบายวิธีการนั่งสมาธิ การหายใจเข้าลึก ๆ และการผ่อนคลายร่างกาย เข้าใจง่ายผู้บรรยายเน้นหลักการสอนด้วย การฝึกสมาธิด้วยคำพูดซ้ำๆ เน้นให้ผู้เข้าร่วมปล่อยวางความคิด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกสมาธิ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาทักษะในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิและประโยชน์ของสมาธิบำบัด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่มีความตึงเครียดและเพิ่มความสงบมากขึ้น ในภาพรวมของกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจ สอดคล้องกับ พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันท์ ฤทธิ) (ม.ป.ป)

กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะสำหรับเด็ก สรุปความได้ว่า เด็ก ๆ รู้ว่าต้องทำหน้าที่อย่างไรจึงจะถูกต้อง และเกิดผลดีแก่ชีวิตปัจจุบันและอนาคต เด็กดีมีหน้าที่ทำให้พ่อแม่สบายใจ เพราะวานอนสอนายไผหาความดี มีหลักในการดำเนินชีวิต คือ ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์อดทน มีระเบียบวินัย รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เอาตัวอย่างคนดีนายกองเปนนแรงบันดาลใจ และมีความรักใคร่สามัคคีกลมเกลียวในหมู่เพื่อนฝูง เป็นต้น อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญให้จำหลักนี้ไว้ให้ดี ถ้าเด็ก ๆ ที่อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ได้ประพฤติตามหลัก การนี้คือ ประพฤติแต่สิ่งที่ดีทำให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ นับว่าเรียบร้อยจะไม่เกิดปัญหาอะไร

๓. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมกิจกรรมท่านอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าการบรรยายภายในกิจกรรมรู้สึกเป็นมิตรและสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีกผู้ร่วมกิจกรรมอยากมีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (๒๕๓๙) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ศาสนาและเยาวชนหัวข้อศาสนาและจริยธรรมกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน สรุปได้ว่า การที่ศาสนาและจริยธรรมจะทำบทบาทให้สำเร็จนั้นจุดสำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องให้ความสนใจมาก คือ เรื่องเยาวชนก็เพราะยอมรับกันอยู่แล้วว่า เยาวชนเป็นอนาคตของชาติ เป็นอนาคตของสังคม เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า คิดอย่างนี้ เรามีกันทั่วไป พูดกันบ่อย ๆ ทางพระพุทธศาสนาก็มีสุภาษิตอยู่บทหนึ่งว่า “ปุตตาวตถุ มนุสสานิ” “ปุตตา” ลูกหรือบุตรทั้งหลายนั้นเปล่งง่าย ๆ ก็คือเด็ก ๆ นั่นเอง พุทธภาษิตนี้แปลง่าย ๆ ว่า “เด็กๆเป็นผุ้รองรับไว้ซึ่งมนุษยชาติ ” อันนี้เราคงยอมรับกันว่า ถ้าไม่มีเด็ก ๆ แลมนุษยชาติก็อยู่ไม่ได้ แต่ถาเด็กจะเป็นที่รองรับมนุษยชาติไว้ได้เป็นอย่างดีจะต้องเป็นเด็กที่มีคุณภาพ

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนการดีวิทยา พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.46$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.65$) กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.35$)

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนหอเกราวิทยา พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” มีค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.46$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนตามหลักการฝึกสมาธิในหัวข้อ “หายใจเบาสบาย พักใจในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.57$) กำหนดการณ์ของกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานของเด็กและเยาวชนในภาพรวม ในหัวข้อ “ธรรมะบันเทิง” ($\bar{x} = 4.35$)

จากผลการวิเคราะห์ โรงเรียนวัดตาก้อง พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนตามหลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในหัวข้อ “ก้าวสู่คุณค่าด้วยธรรมะปฏิบัติ” ค่าเฉลี่ยรวม มาก ($\bar{x} = 4.46$) กิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏ

ประวัติหัวหน้าโครงการ

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาไทย : พระมหานอม พิมพ์สุวรรณ, ดร.

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาอังกฤษ : Phra Maha Thanom Banwaro (Pimsuwan), Dr.

ประวัติการศึกษา : พธ. บ (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พธ. ม (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พธ. ด (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ผลงานวิชาการ

การพัฒนาห้องเรียนออนไลน์วิชาธรรมวิภาคสำหรับนักเรียนธรรมศึกษาชั้นตรี. วารสารพุทธปัญญาปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๔) : ๑๗๗-๑๙๑. (TCI๑) <https://soo๓.tci-thaijo.org/index.php/jmbr/article/view/๒๕๓๒๘๐>

พญานาค : ความเป็นมา ความเชื่อ และคุณูปการต่อสังคมไทย. วารสาร มจร พุทธศาสตร์
ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๖). (TCI๒) [https://soo๖.tci-
thaijo.org/index.php/jmb/article/download/๒๖๓๒๐๙/๑๗๗๐๔๐](https://soo๖.tci-thaijo.org/index.php/jmb/article/download/๒๖๓๒๐๙/๑๗๗๐๔๐)

หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๓). (TCI๒)https://drive.google.com/file/d/๑laSumKmCT๑๓๓FA๘Z๐NH๖_F๙QaBmwZLhC/view?usp=sharing

การพัฒนาจิตเพื่อการตื่นรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา, วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๖) (TCI๑) ท่านสามารถดาวน์โหลดบทความได้ที่ https://so๐๔.tci-thaijo.org/index.php/jmhs๑_s

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาไทย : ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด
- ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาอังกฤษ : Special Asst. Prof. Dr. Sorawit Wongsard,
- ประวัติการศึกษา : พธ. บ (ศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 พธ. ม (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 พธ. ด (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ผลงานวิชาการ

งานวิจัย

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด.และคณะ, (๒๕๖๕). วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการอธิบายธรรมะในคัมภีร์มิลินทปัญหา” (ผู้ร่วมวิจัย)

หนังสือ

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๑). **ศรัทธากับปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์ จำกัด. จำนวน ๑๒๒ หน้า ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๔๗๔-๑๔๑-๖

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๓). **จริยธรรมกับการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์ จำกัด. จำนวน ๒๙๖ หน้า ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๕๖๘-๑๘๗-๒

เอกสารประกอบการสอน

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๐). **จริยธรรมและทักษะชีวิต**. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. จำนวน ๒๕๐ หน้า

ผศ. พิเศษ ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๖). **ปรัชญาเบื้องต้น**. วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. จำนวน ๑๙๕ หน้า

บทความวิจัย

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ “การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม” วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม เมษายน ๒๕๖๖). <https://soo๗.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/index>

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ, “แนวทางการปรับปรุงแก้ไขปัญหาของผู้ใช้ระบบงานสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ ของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม”. วารสารปัญญาและคุณธรรม, ปีที่ ๑ (มกราคม-ธันวาคม ๒๕๖๗), <https://so๑๓.tci-thaijo.org/index.php/JWiM>

บทความวิชาการตีพิมพ์ในระดับชาติและนานาชาติ

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๕๗). บทความวิชาการเรื่อง: วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธากับปัญญาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๖. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๕๙). บทความวิชาการเรื่อง: ประจักษ์นิยมในพุทธปรัชญาเถรวาท”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๘. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๕๙). บทความวิชาการเรื่อง: การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องประจักษ์ประมาณในพุทธปรัชญาเถรวาท”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๘. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๐). บทความวิชาการเรื่อง: “แนวคิดและทฤษฎีประจักษ์ประมาณในปรัชญาจอห์น ล็อก”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๙. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๐). บทความวิชาการเรื่อง: “แนวคิดและทฤษฎีประจักษ์ประมาณในปรัชญานายายะ”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๙. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๑). บทความวิชาการเรื่อง: “พุทธจริยศาสตร์กับการดำเนินชีวิตที่ดีของมนุษย์”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑๐. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๑). บทความวิชาการเรื่อง: “วิเคราะห์เกณฑ์ตัดสินความดีในพุทธปรัชญาเถรวาท”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑๐. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๑). บทความวิชาการเรื่อง: ปฐมเหตุแห่งปรัชญาการเมือง. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๒. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๑). บทความวิชาการเรื่อง: “การเรียนการสอนจริยธรรมในโรงเรียนประถมศึกษาของไทย”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วิทยาลัยเขตบาฬีพุทธโฆส นครปฐม.

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด (๒๕๖๑). บทความวิชาการเรื่อง: “คุณธรรมในทัศนะของเพลโต”. โครงการสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติทางศาสนาและปรัชญา คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด (๒๕๖๒). บทความวิชาการเรื่อง: “วิเคราะห์แนวคิดเชิงปรัชญาชีวิตของไทย” การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๒. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วิทยาลัยเขตบาฬีพุทธโฆส นครปฐม.

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด (๒๕๖๒). บทความวิชาการเรื่อง: “ปรัชญาชีวิตตามแนวคิดทางพุทธปรัชญาเถรวาท”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑๑. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด (๒๕๖๒). บทความวิชาการเรื่อง: “พุทธวิทยาตามทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท” ในงานประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๒. ณ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม.

ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด (๒๕๖๒). บทความวิชาการเรื่อง: “พุทธวิทยา” ในงานประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑๗ และระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๑ . มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๕). บทความวิชาการเรื่อง: “เชิงจื๊อกับทางสายกลาง”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑๔. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๕). บทความวิชาการเรื่อง: “ชีวิตกับกระบวนการจักรกลนิยม”. การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑๔. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๕). บทความวิชาการเรื่อง: “อัตถิภาวนิยมกับปรากฏการณ์วิทยา” การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๘. และระดับนานาชาติครั้งที่ ๑ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๖). บทความวิชาการเรื่อง: “พุทธศาสนากับจิตวิทยา” การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑. ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สรวิษฐ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๖). บทความวิชาการเรื่อง: “พุทธวิถีกระบวนการสร้างจิตวิทยา” การประชุมวิชาการระดับชาติ. ครั้งที่ ๑. ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร อ. เมือง จ. ยโสธร

บทความวิชาการตีพิมพ์ในวารสารฐาน TCI (ฐาน ๑)

นายสรวิษฐ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๐). บทความวิชาการเรื่อง : การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่อง ประจักษ์ประมาณในพุทธปรัชญาเถรวาท”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๕. ฉบับที่ ๓. ประจำเดือน กันยายน-ธันวาคม.

สรวิษฐ์ วงษ์สอาด และคณะ. (๒๕๖๒) บทความวิชาการเรื่อง “การพัฒนาชุมชนตามแนวคิดทางสายกลางของขงจื้อ” วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓ กันยายน – ธันวาคม.

สรวิษฐ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๖). บทความวิชาการเรื่อง การพัฒนาจิตเพื่อการตื่นรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา”. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ กรกฎาคม – สิงหาคม.

บทความวิชาการตีพิมพ์ในวารสารฐาน TCI (ฐาน ๒)

พระสมปอง มนต์ชาโต (วงศ์สอาด). (๒๕๕๓). “การศึกษาเปรียบเทียบเกณฑ์ตัดสินความดีในปรัชญาของเพลโตกับพุทธปรัชญาเถรวาท”. วารสารรามคำแหง. ฉบับมนุษยศาสตร์. ปีที่ ๒๙. ฉบับที่ ๑. ประจำเดือน มกราคม-ธันวาคม.

สรวิษฐ์ วงษ์สอาด. (๒๕๕๗). “แนวคิดเกี่ยวกับทางสายกลางในปรัชญาของขงจื้อ”. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. ปีที่ ๔. ฉบับที่ ๘. ประจำเดือน มกราคม-ธันวาคม.

ดร. สรวิษฐ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๑). บทความวิชาการเรื่อง : “พุทธปรัชญาเถรวาทกับหลักความจริง”. วารสาร มจร. ทรัพยากรปริทรรศน์. ปีที่ ๒. ฉบับที่ ๑. ประจำเดือน มกราคม – มิถุนายน.

สรวิษฐ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๒). บทความวิชาการเรื่อง :คุณธรรมในทัศนะของเพลโต วารสารรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

สรวิษฐ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๒). วิเคราะห์เรื่องของความงามระหว่างเพลโตกับอริสโตเติล. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มกราคม – มิถุนายน.

สรวิษฐ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๓) บทความวิชาการเรื่อง “คุณธรรมในทัศนะของเพลโต”. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน มกราคม-มิถุนายน

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. (๒๕๖๕). บทความวิชาการเรื่อง “สภาพหรือภาวะทางปรากฏการณ์ชีวิต”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๖). บทความวิชาการเรื่อง “ศีล ๕ กับหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือน กันยายน-ธันวาคม.

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๖). บทความวิชาการเรื่อง “อิทธิพลของประเพณีลอยกระทงที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชนตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือน กันยายน-ธันวาคม.

ผศ.(พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด: และคณะ. (๒๕๖๖). “จิตสำนึกในปรัชญาขงจื้อ”. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน มกราคม – มิถุนายน.

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๗). บทความวิชาการเรื่อง “หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มกราคม-เมษายน.

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๖). บทความวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม”. วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน มีนาคม – เมษายน.

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๗). บทความวิจัยเรื่อง “วัฒนธรรมองค์การกับประสิทธิผลของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต ๒”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๗). บทความวิชาการเรื่อง “ผลการใช้กลวิธีการอ่านแบบร่วมมือร่วมกับเทคนิคแผนผังกราฟิกเพื่อส่งเสริมทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๗). บทความวิชาการเรื่อง “ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารกับการเป็นองค์กรแห่งความสุขของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากาญจนบุรี”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๗). บทความวิชาการเรื่อง “ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารสถานศึกษากับการนิเทศภายในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

การศึกษามัธยมศึกษาานครปฐม”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

ผศ. (พิเศษ) ดร. สรวิชญ์ วงษ์สอาด. และคณะ. (๒๕๖๗). บทความวิชาการเรื่อง “ภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรมของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดชัยนาท”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาไทย : พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร.

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาอังกฤษ : Phrajaroenphong Dhamma treepo, Asst. Prof. Dr.,

ประวัติการศึกษา : พธ. บ (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พธ. ม (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พธ. ด (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ผลงานวิชาการ

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๕๐ วิจัยเรื่อง “การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี” ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๓๖๔-๗๐๗-๙

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๒ วิจัยเรื่อง “การสร้างบทเรียนสำเร็จรูปวิชาธรรมวิภาค ธรรมศึกษาชั้นตรี” วิจัยอิสระ (หัวหน้าโครงการ)

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๓ วิจัยเรื่อง “การพัฒนาห้องเรียนห้องเรียนออนไลน์เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้วิชาธรรมวิภาค สำหรับนักเรียน ธรรมศึกษาชั้นตรี” รับทุนสนับสนุนจากกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ (หัวหน้าโครงการ).

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๓ วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้วยการเล่านิทานธรรมบทแก่เยาวชน ในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” รับทุนสนับสนุนจากกองแผนงานมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (ผู้ร่วมวิจัย).

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๕ วิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ชุมชนโดยใช้วิจัยเป็นฐานวิชาศึกษาอิสระทางพระพุทธศาสนาสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (หัวหน้าโครงการ).

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๑ บทความวิชาการเรื่อง พระมหากัจายนะ : การตีความพุทธพจน์ในมรณิกสูตรตามหลักเทสนาหาระวารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๓ บทความวิชาการเรื่อง “สิทธิว่าด้วยความเป็นบิดามารดาตามหลักพุทธจริยศาสตร์”. วารสารพุทธปัญญาปริทรรศน์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม) : ๒๕๖๓.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๓ บทความวิชาการเรื่อง “อัสสเนธรรม : วิถีปฏิบัติสร้างความสุขจากการบริโภคในทัศนะพระพุทธศาสนา”. ประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ จัดโดยวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี เมื่อ วันอาทิตย์ ที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมราชวิทยาลัยการ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๓ บทความวิชาการเรื่อง “Desanahara : Conceptual interpretation of the doctrine in Buddhism”. Asia Pacific Journal of Religion and Cultures. Vol ๔ No ๒ (July-December). ๒๐๒๐.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๔ บทความวิชาการเรื่อง “พุทธวิธีการปรับตัวเพื่อความรอดบนมรรคาแห่งชีวิตวิถีใหม่” ประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔ จัดโดยคณะศาสนาและปรัชญา ณ ห้องประชุมอาคารสุชีพ ปุญญานุภาพ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๔ บทความวิชาการ “พัฒนาการแนวคิดเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๔) : ๘๕-๑๐๒.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๕ บทความวิชาการ “การศึกษาภูมินามและประวัติศาสตร์ท้องถิ่นในตำนานพื้นบ้านเรื่องพ่อตาใจโง่ง” วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๕) : ๒๔-๓๙.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๖ บทความวิจัย “การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุในชุมชนวัดบางหลวง จังหวัดนครปฐม” วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน ๒๕๖๖) : ๕๖-๗๗.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๖ บทความวิชาการ “โยนิโสมนสิการในฐานะเป็นเครื่องมือจัดการความขัดแย้งภายในของมนุษย์” วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๖).

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๖ วิจัยเรื่อง “จากแดงโมเดล : รูปแบบการพัฒนาเมืองขยะเป็นศูนย์ แนวพุทธบูรณาการของวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ” รับทุนสนับสนุนจากศูนย์การเรียนรู้โพธิ์ศึกษาสิ่งแวดล้อม วัดจากแดง

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ, ดร., พ.ศ. ๒๕๖๖ บทความวิจัยเรื่อง “จากแดงโมเดล : รูปแบบการพัฒนาเมืองขยะเป็นศูนย์ แนวพุทธบูรณาการของวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ” วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน ๒๕๖๖) : ๓๙๑-๔๐๕.

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาไทย : พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุหนโต, ดร.

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาอังกฤษ : Phramaha Narongsak Sudanto (Suthon)

ประวัติการศึกษา : ป.บัณฑิต (วิชาชีพครู) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 รป.บ. (รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พธ. บ (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พธ. ม (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พธ. ด (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ผลงานวิชาการ

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุหนต์, และคณะ. เรื่อง “แนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน”.วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖) <https://so๑๐.tci-thaijo.org/index.php/jmdr/article/view/๓๖๘>

พระเจริญพงษ์ วิชัย, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุหนต์, พระมหาอริยะ ถิรทินรัตน์, พระสมุห์ นพดล สุหนต์, พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง เรื่อง “ธรรมวิถี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม”.วารสาร เสี่ยงธรรมจากมหายาน TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗) <https://so๑๙.tci-thaijo.org/index.php/nsc/issue/archive>

Phramaha Ariya Ariyajayo (Thiratinrat), Doctor of Philosophy candidate in Buddhist Studies, Phrajaroenphong Dammatepo, Asst.Prof.Dr., Asst. Prof. Dr. Banphot Tonthirawong, Phramaha Narongsak Sudanto (Suthon), Phrasamu Noppadol Atthayutto (Suthon). subject “The Analytic Critiques on Animittacetosamādhī and Vipassanobhāsa in Quotable Principle of Pāli Canon, Borāṇ kammattān along with Visuddhimagga Manuscript”. Journal of Mahayana voice TCI Group ๒, Year ๑๐, Issue ๔ (October - December ๒๐๒๔) <https://so๑๙.tci-thaijo.org/index.php/nsc/issue/archive>

บทความวิชาการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารวิชาการ

นายสุพัฒน์ ชัยวรรณ, พระมหากิตติ กิตติเมธี (เบญญาบวรกิตติ), พระมหาจักรกฤษ ทินนปญโญ (โกติรัมย์), และพระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), เรื่อง “สุขภาวะพระสงฆ์ : กระบวนการในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไทย”.การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๔ และ นานาชาติ ครั้งที่ ๑: ๒๕๖๕. น. ๔๖๙. เข้าถึงได้จาก: https://rk.mcu.ac.th/con/?page_id=๑๐๒๖

พระสมุห์นพดล อตถยุตโต (สุทนต์), พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์) และ พิเชษฐ์ สมุทรานนท์, เรื่อง “สังคมและศิลปวัฒนธรรมยุคทวารวดีที่เมืองจันทบุรี”.การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๔ และ นานาชาติ ครั้งที่ ๑: ๒๕๖๕. น. ๑๑๒๗. เข้าถึงได้จาก: https://rk.mcu.ac.th/con/?page_id=๑๐๒๖

พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง, ดร., ดร.กฤติยา ถ้ำทอง, พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, รศ. ดร., พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), ดร. ชำนาญ เกิดช่อ, เรื่อง “ไตรลักษณ์: หลักแห่งความเสมอภาคในพระพุทธศาสนา”.วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๖) <https://soo๖.tci-thaijo.org/index.php/jmb/article/view/๒๖๓๑๗๕/๑๗๗๐๔๒>

ศศิณีภา แห่งสูงเนิน, โยตะ ชัยวรมนกุล, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์) เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในพุทธศิลปยุคทวารวดี”.วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖)<https://soo๖.tci-thaijo.org/index.php/tmd/article/view/๒๖๒๔๗๕>

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฒโฒ (บุญทอง), เรื่อง “การจัดการท่องเที่ยวเชิงพุทธ: แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวเพื่อพัฒนาวัดและชุมชน”.การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ : ๒๕๖๖. น. ๑๖๗.เข้าถึงได้จาก: <https://philo.mbu.ac.th/proceedings/>

สุพัฒน์ ชัยวรรณ, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), รสนันท์ มานะสุข, เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรฐาน ๔ ทางพระพุทธศาสนาในการนวดแผนไทย”.การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ : ๒๕๖๖. น. ๑๘๖. เข้าถึงได้จาก: <https://philo.mbu.ac.th/proceedings/>

สุพัฒน์ ชัยวรรณ, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), รสนันท์ มานะสุข, เรื่อง “ธรรมาภิบาลกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในปัจจุบัน”.การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ : ๒๕๖๖. น. ๒๐๐. เข้าถึงได้จาก: <https://philo.mbu.ac.th/proceedings/>

สุพัฒน์ ชัยวรรณ, แม่ชีจำเริญ กำเนิดโชน, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), และปรีดา จันทร์แจ่มศรี, เรื่อง “การท่องเที่ยวเชิงพุทธ: การส่งเสริมวัฒนธรรมสำหรับนักท่องเที่ยวของ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง”.การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ : ๒๕๖๖. น. ๔๙๘.เข้าถึงได้จาก: <https://drive.google.com/file/d/๑ODkhVTzWGPmEmwiHZDSaZe-D๕YR๕๙tp๕/view>

พระครูสันตยาภิรัต (สันติ สนติกโร), สรวินัย วงษ์สอาด, พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), เรื่อง “ปริวรรตคัมภีร์ไบเบิลเรื่อง “คำสอนศิษย์วัด” ของวัดคงคาราม จังหวัด

ราชบุรี”. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ : ๒๕๖๖. น. ๖๔๔.เข้าถึงได้จาก: <https://drive.google.com/file/d/๑ODkhVTzWGPmEmwiHZDSaZe-D๕YR๔๙tp๕/view>

พระสมุห์นพดล อดิยุตโต, พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, รัตกร แสงสุด, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต และสุพัฒน์ ชัยวรรณ, เรื่อง “การวิเคราะห์หลักสัมมามาจาเพื่อประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาสำหรับครู”. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ : ๒๕๖๖. น. ๙๓๕. เข้าถึงได้จาก: <https://drive.google.com/file/d/๑ODkhVTzWGPmEmwiHZDSaZe-D๕YR๔๙tp๕/view>

สรวิษฎ์ วงษ์สอาด, พระครูพิพิธธวัชญาณการ, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต), กฤติยา ถ้ำทอง, เรื่อง “จิตสำนึกในปรัชญาขงจื้อ”.วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖) <https://so๓๓.tci-thaijo.org/index.php/husoarujournal/article/view/๒๖๖๕๓๙/๑๘๐๘๘๑>

อัญธิษฐา อักษรศรี, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต, วันชัย กิ่งแก้ว, วันชัย แสงสุวรรณ. (๒๕๖๖). “บทบาทสตรีกับการเมืองไทย” รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๑ “สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ: ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม”. สุพรรณบุรี: วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๖๘-๑๗๗ จำนวน ๑๐ หน้า วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖ <https://drive.google.com/file/d/๑vSow๙UdJfVX๓gu๕๕V๑D๔ptCVG๑zDr๙P/view>

พระครูกิตติพัฒนานุยุต (อิวัฒน์ กิตติเมธี), สุพัฒน์ ชัยวรรณ, พระอิชย์ศิวัช จิตตสวโร, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต), พระสมุห์นพดล อดิยุตโต (สุทนต). (๒๕๖๖). “อิทธิพลสมณะ ๗ กับการบริหารความขัดแย้งในคณะสงฆ์” รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ ๑ “คณะมนุษยศาสตร์”. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๔๒๒-๔๓๔ จำนวน ๑๒ หน้า วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ https://gongthammy.sharepoint.com/:b/g/personal/narongsag_gongtham_net/EcQkMiXRlVPu๘Rptmy๐qlkBeZlylWwsmTje๙rbfM๔๙wCA?e=DIGsRY

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต), และคณะ. (๒๕๖๗). “บทบาทของพระสงฆ์กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในการพัฒนาสังคมในยุคปัจจุบัน” รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๒ และนานาชาติ ครั้งที่ ๑ “สันติภาพ:ความเชื่อ ศาสนา สงคราม ความดี”. ชัยภูมิ: วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๒๘-๒๔๙ จำนวน ๑๒ หน้า วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๗ <https://drive.google.com/file/d/๑vSow๙UdJfVX๓gu๕๕V๑D๔ptCVG๑zDr๙P/view>

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต), พระมหาบุญรอด มหาวีโร (สืบดัวง), พัสกร อุ่นภาค, พระอิชย์ศิวัช จิตตสวโร (จิตติปราโมทย์), พระครูใบฎีกาทัดพล จนทวิโส (แสงปาน) เรื่อง “บทบาทของพระสงฆ์ในการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาชุมชนในยุคปัจจุบัน”.วารสาร เสี่ยงธรรมจากมหายาน TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๗) <https://so๐๙.tci-thaijo.org/index.php/nsc/article/download/๓๖๗๒/๒๔๑๔/๑๙๐๕๓>

อัญธิษฐา อักษรศรี, วันชัย แสงสุวรรณ, วันชัย กิ่งแก้ว, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต และพระมหาอริยะ อริยชัย (ธีรทินรัตน์). (๒๕๖๗). “สรวงวิญญ์อย่างมีคุณค่า แก่ชาวอย่างมีความสุข” รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๖ “เปลี่ยนพลังผู้สูงวัยเป็นกลไกขับเคลื่อน Soft Power อย่าง

ยั่งยืน”. นครปฐม: วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จำนวน ๑๒ หน้า วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

แม่ชีจิราภรณ์ ขนาดนิต, พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต, พระสมุห์นพดล อตถยุตโต, และพระมหาพุฒิแพน ปญญาวุธ. (๒๕๖๗). “จิตของสัตว์โลกในกามาวจรภูมิ” รายงานสืบเนื่องจากประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๖ “เปลี่ยนพลังผู้สูงวัยเป็นกลไกขับเคลื่อน Soft Power อย่างยั่งยืน”. นครปฐม: วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จำนวน ๑๒ หน้า วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

พระมหาพุฒิแพน ปญญาวุธ, แม่ชีจิราภรณ์ ขนาดนิต, พระพัฒน์วัชร ญาณสิริ, พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต, และพระสมุห์นพดล อตถยุตโต. (๒๕๖๗). “ศิลป์ในยุค ๒๐๐๐ - ศิลปะโพธิสัตว์ ๑๖ ข้อ” รายงานสืบเนื่องจากประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๖ “เปลี่ยนพลังผู้สูงวัยเป็นกลไกขับเคลื่อน Soft Power อย่างยั่งยืน”. นครปฐม: วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จำนวน ๑๓ หน้า วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

พระมหาพุฒิแพน ปญญาวุธ, แม่ชีจิราภรณ์ ขนาดนิต, พระพัฒน์วัชร ญาณสิริ, พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต, และพระสมุห์นพดล อตถยุตโต. (๒๕๖๗). “เส้นทางสู่มรรควิธี ของพระพุทธศาสนานิกายเซน” รายงานสืบเนื่องจากประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๖ “เปลี่ยนพลังผู้สูงวัยเป็นกลไกขับเคลื่อน Soft Power อย่างยั่งยืน”. นครปฐม: วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จำนวน ๑๓ หน้า วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

อัญชิษฐา อักษรศรี, วันชัย แสงสุวรรณ, วันไชย กิ่งแก้ว, พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต, และพระมหาอริยะ อริยไชโย (ฉรินรัตน์). (๒๕๖๗). “การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชนและสังคม” รายงานสืบเนื่องจากประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๖ “เปลี่ยนพลังผู้สูงวัยเป็นกลไกขับเคลื่อน Soft Power อย่างยั่งยืน”. นครปฐม: วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จำนวน ๑๓ หน้า วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

พระอุทิศ สุขแสง, พระมหาประกาศิต สิริเมธ, พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต, พระครูปลัดอภิรักษ์ โชติธโร (สุนทรภักดี), และพระมหาอริยะ อริยไชโย (ฉรินรัตน์). (๒๕๖๗). “การพัฒนาจริยธรรมในโรงเรียนในยุคดิจิทัล” รายงานสืบเนื่องจากประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๖ “เปลี่ยนพลังผู้สูงวัยเป็นกลไกขับเคลื่อน Soft Power อย่างยั่งยืน”. นครปฐม: วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จำนวน ๑๑ หน้า วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต, และคณะ. (๒๕๖๗). “การใช้หลักธรรมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร” รายงานสืบเนื่องจากประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๖ “เปลี่ยนพลังผู้สูงวัยเป็นกลไกขับเคลื่อน Soft Power อย่างยั่งยืน”. นครปฐม: วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, จำนวน ๑๑ หน้า วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต), และคณะ. เรื่อง “การส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาวิสาหกิจชุมชนตามหลักอิทธิบาท ๔”. วารสารวิชาการแห่งอนาคต ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๗) <https://so๑๘.tci-thaijo.org/index.php/FACJ/article/view/๔๔๖/๓๓๘>

พระครูสวัสดิ์กาญจน์ภาส, พระครูปริยัติกาญจน์กิจ, แม่ชีกนกวรรณ ปรีดีเปรม, พระสมุห์ นพดล อตฺตยุตโต (สุหนต์), พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุหนโต (สุหนต์) เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงชุมชนด้วยวิถีพุทธ: การขับเคลื่อนหน่วยอบรมประชาชน”.วารสาร เสี่ยงธรรมจากมหาวิทยาลัย TCI กลุ่ม ๒ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗) <https://soo๙.tci-thaijo.org/index.php/nsc/issue/archive>

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาไทย : รศ.ดร. มานิตย์ เพื่องผล

ชื่อ-ฉายา (สกุล) ภาษาอังกฤษ : Assoc.Prof. Dr. Manit Phuengpol

ประวัติการศึกษา : ศน.บ.(ศาสนาและปรัชญา) มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย
M.A. (Pali Literature) Banaras Hindu University India
Ph.D. (Pali & Buddhist Studies) Banaras Hindu University India

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ผลงานวิชาการ

๑. การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุในชุมชนวัดบางหลวง จังหวัดนครปฐม. วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน ๒๕๖๖) : ๕๖-๗๗. <https://soo๗.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/๒๖๒๗>

บทความทางวิชาการ

๑. Theory Of Planned Behavior In Support For Post Covid-๑๙ New Normalization Responses Of Teachers Towards Online And Blended Learning. Journal of Solid State Technology. Volume: ๖๓ Issue: ๕ Publication Year: ๒๐๒๐. <http://solidstatetechnology.us/index.php/JSST/article/view/๒๕๔๙>

๒. ไตรลักษณ์ : หลักแห่งความเสมอภาคในพระพุทธศาสนา. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๖).<https://drive.google.com/file/d/๑RsJ-WftF๘jypXMBrstNMU-oPN๔rRcSQP/view?usp=sharing>

๓. หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา. วารสาร มจร พุทธโฆสปริทรรศน์ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (๒๐๒๔): ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ มกราคม – เมษายน ๒๕๖๗<https://soo๕.tci-thaijo.org/index.php/Palisueksabuddhaghosa/article/view/๒๖๔๐๓>

๔. จิตสำนึกในปรัชญาขงจื้อ. วารสารวิชาการ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, DOI: <https://doi.org/๑๐.๑๔๔๕๖/husoaru.๒๐๒๓.๑๕>