

Plagiarism Checking Report

Created on 2025-07-26 17:52:04 at 17:52 PM

Submission Information

| ID      | SUBMISSION DATE          | SUBMITTED BY            | ORGANIZATION                       | FILENAME                              | STATUS    | SIMILARITY INDEX |
|---------|--------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|
| 4383541 | Jul 26, 2025 at 17:37 PM | narongsak.sut@mcu.ac.th | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย | รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน.pdf | Completed | 12.83 %          |

Match Overview

| NO. | TITLE                                                                                                                                                                                            | AUTHOR(S)                              | SOURCE                             | SIMILARITY INDEX |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------|
| 1   | THE WAY OF PROMOTE FOR HAVING A LONGEVITY ACCORDING TO THE PRINCIPLES OF 4 IDDHIPADAS                                                                                                            | สมจิตโต, พระธีรดา                      | ปัญญาปณิธาน                        | 0.95 %           |
| 2   | Model Development Research in Social Sciences and Education                                                                                                                                      | นิจเนตร, ชีรวัฒน์                      | วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี           | 0.68 %           |
| 3   | ศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรมการให้เชิงพุทธในสังคมไทย                                                                                                                                                   | พระครูพิสัยปรียัติกิจ (แก่น อดุลคุณโณ) | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย | 0.57 %           |
| 4   | จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา                                                                                                                                                         | คุณวโร, พระครูธรรมธรรครชิต             | วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร | 0.50 %           |
| 5   | The Analytical Study Role of the Three Training as the Process Sixteen Nāṇas (Solasa-Nāṇa)                                                                                                       | Gandhako, Phrapalad Preecha            | วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร      | 0.33 %           |
| 6   | 21st Century's The Mental Decline Solving on Buddhism's Perspective                                                                                                                              | Sangvaro, Phra Sakdithat               | วารสารวิชาการธรรมทรรศน์            | 0.27 %           |
| 7   | Five Precepts in Buddhism and Anuport in Jainism                                                                                                                                                 | Wangthaphan, Chuarchun                 | วารสารวิชาการธรรมทรรศน์            | 0.26 %           |
| 8   | The Causes of Illness in The Girimānanda Sutta                                                                                                                                                   | หาญกล้า, พิทักษ์                       | Bodhisastra Review Journal         | 0.26 %           |
| 9   | A Studyof the Development of the Quality of Life for the Elderin Accordance With the Bhavana 4 Case Study : Elderin BanHuai Hoi, That Thong Sub-District, PhuKhiao District, Chaiyaphum Province | Chaowaritsapsawat, PhraMaha            | วารสารบัณฑิตศึกษา มหาจุฬาลงกรณ     | 0.26 %           |
| 10  | การศึกษาเปรียบเทียบหลักการสังคมสงเคราะห์ในคัมภีร์ทศกัณฐีและในสังคมตะวันตก                                                                                                                        | พระมหาพิทักษ์ จิตตโสภโณ (สุด เหลือ)    | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย | 0.25 %           |



[illegible][illegible]

สดต้นตปฏิกัมขฌณิกายมขฌณิกายมณเฑาะฏกภาษาไทยมณบาลีสตตณตปฏิก  
 มขฌณิกายมณปฏณเฑาะฏกปาลิภาษาบาลีสมไทยสดต้นตปฏิกัมขฌณิกาย  
 มณปฏณเฑาะฏกภาษาไทยสสนาสีสตตณตปฏิกสยตตณิกายสคคาวคคปาลิ  
 ภาษาบาลีสสไทยสดต้นตปฏิกสยตตณิกายสคคาวรรคภาษาไทยสนิมาสี  
 สตตณตปฏิกสยตตณิกายนิทานคคปาลิภาษาบาลีสนิไทยสดต้นตปฏิกสย  
 ตตตณิกายนิทานวรรคภาษาไทยสสนิมาสีสตตณตปฏิกสยตตณิกายมหาวรร  
 คคปาลิภาษาบาลีสมไทยสดต้นตปฏิกสยตตณิกายมหาวรรคภาษาไท  
 ยองเอกภาษาีสตตณตปฏิกองคตตณิกายเอก

ทั้งนี้การพิจารณารวบรวมภาษาไทย๑๐ที่พบมากที่สุดบนดปฏิกที่ชนิกายปาฎิกวคค  
ปาลิกษานาบาลีที่ปาไทยสุดต้นดปฏิกที่ชนิกายปาฎิกวคคภาษาไทยมมบาลี  
สุดตุนดปฏิกมชฌมินิกายมุลปณณาสกปาลิกษานาบาลีมไทยสุดต้นดปฏิก  
มชฌมินิกายมุลปณณาสกภาษาไทยมมบาลีสตุนดปฏิกมชฌมินิกา  
มชฌมปณณาสกปาลิกษานาบาลีมไทยสุดต้นดปฏิกมชฌมินิกายมชฌม  
ปณณาสกภาษาไทยมบาลีสตุนดปฏิกมชฌมินิกายมปณณาสกปาลิ  
กษานาบาลีมไทยสุดต้นดปฏิกมชฌมินิกายมปณณาสกภาษาไทยสสบา  
ลีสตุนดปฏิกสยตตินิกายสคาวคคปาลิกษานาบาลีสสไทยสุดต้นดปฏิกสย  
ตตินิกายสคาววรรคภาษาไทยสนีบาลีสตุนดปฏิกสยตตินิกายนิทา  
นคคปาลิกษานาบาลีสสไทยสุดต้นดปฏิกสยตตินิกายนิทานวรรคภาษา  
ไทยสชบาลีสตุนดปฏิกสยตตินิกายชนรวารวคคปาลิกษานาบาลีสชไทยสุด  
ต้นดปฏิกสยตตินิกายชนรวารวรรคภาษาไทยสมบาลีสตุนดปฏิกสยตตนิ  
กายนมหารวคคปาลิกษานาบาลีสมไทยสุดต้นดปฏิกสยตตินิกายมหารว  
วรรคภาษาไทยองทกบาลีสตุนดปฏิกองคตตินิกายทกนปาดปาลิกษา  
บาลีองทกไทยสุดต้นดปฏิกอังกคตตินิกายทกนปาดภาษาไทยองตีกบาลีสต  
ตุนดปฏิกองคตตินิกายตีกนปาดปาลิกษานาบาลีองตีกไทยสุดต้นดปฏิกอังก  
คตตินิกายตีกนปาดภาษาไทยองจกคคบาลีสตุนดปฏิกองคตตินิกายจก  
กนปาดปาลิกษานาบาลีองจกคคไทยสุดต้นดปฏิกอังกคตตินิกายจกคค  
นปาดภาษาไทยองปณณากบาลีสตุนดปฏิกองคตตินิกายปณณากนปาดปาลิ  
กษานาบาลีองปณณากไทยสุดต้นดปฏิกอังกคตตินิกายปณณากนปาดภาษาไท  
ยองจกคคบาลีสตุนดปฏิกองคตตินิกายจกคคกนปาดปาลิกษานาบาลีองจกคค

กนิปาดปาลิภาษาบาลีสองเอกกไทยสุดต้นตปฏิกงคุดตรนิกายเอกกนิบาต  
ภาษาไทยองทุภกบาลีสตุนตปฏิกองคุดตรนิกายทุกนิปาดปาลิภาษาบาลีสอง  
ทุกไทยสุดต้นตปฏิกงคุดตรนิกายทุกนิบาตภาษาไทยองติภบาลีสตุนต  
ปฏิกองคุดตรนิกายติภนิปาดปาลิภาษาบาลีสองติภไทยสุดต้นตปฏิกงคุด  
ตรนิกายติภนิบาตภาษาไทยองจตุภบาลีสตุนตปฏิกองคุดตรนิกายจตุกนิ  
ปาดปาลิภาษาบาลี

[illegible]

ทองจตุรภักไทยสดต้นตปฏิกองคุดตกริกายจตุรภักนิบาตภาษาไทยองปญจก  
 นาสีสตต้นตปฏิกองคุดตกริกายปญจกนิบาตปาลิภาษาบาลีองปญจกไทย  
 สดต้นตปฏิกองคุดตกริกายปญจกนิบาตภาษาไทยองจกนาสีสตต้นตปฏิก  
 องคุดตกริกายจกนนิบาตปาลิภาษาบาลีองจกไทยสดต้นตปฏิกองคุดตกริ  
 กายจกนนิบาตภาษาไทยองจกนาสีสตต้นตปฏิกองคุดตกริกายจกนนิบาต  
 ปาลิภาษาบาลีองจกไทยสดต้นตปฏิกองคุดตกริกายจกนนิบาตภาษาไท  
 ยองนวกนาสีสตต้นตปฏิกองคุดตกริกายนวก

สัตตนต์ปฏักสังยุตตนิกายสคาถาคคปาลิภาษาบาลีสสไทยสดตันตปฏักสัง  
 ยุตตนิกายสคาถาวรรคภาษาไทยของทุกบาลีสัตตนต์ปฏักองคุดตกรินกายทุกนิ  
 ปาตปาลิภาษาบาลีองทุกไทยสดตันตปฏักอังคุดตกรินกายทุกนิบาตภาษาไท  
 ของตักบาลีสัตตนต์ปฏักองคุดตกรินกายตักนิปาตปาลิภาษาบาลีองตักไทย  
 สดตันตปฏักอังคุดตกรินกายตักนิบาตภาษาไทยของจตุกกบาลีสัตตนต์ปฏัก  
 องคุดตกรินกายจตุกกนิปาตปาลิภาษาบาลีสองจตุกกไทยสดตันตปฏักอังค  
 ุดตกรินกายจตุกกนิบาตภาษาไทยของปญจกบาลีสัตตนต์ปฏักองคุดตกรินกาย  
 ปญจกนิปาตปาลิภาษาบาลีองปญจกไทยสดตันตปฏักอังคุดตกรินกายปญจก  
 นิบาตภาษาไทยของจกบาลีสัตตนต์ปฏักองคุดตกรินกายจกนิปาตปาลิ  
 ภาษานาลีองจกไทยสดตันตปฏักอังคุดตกรินกายจกนิบาตภาษาไทยของ  
 สดตกบาลีสัตตนต์ปฏักองคุดตกรินกายสดกนิปาตปาลิภาษาบาลีองสดต  
 กไทยสดตันตปฏักอังคุดตกรินกายสดกนิบาตภาษาไทยของอฏฐกบาลีสัต  
 ตนต์ปฏักองคุดตกรินกายอฏฐกนิปาตปาลิภาษาบาลีองอฏฐกไทยสดตันต  
 ปฏักอังคุดตกรินกายอฏฐกนิบาตภาษาไทยของนวกบาลีสัตตนต์ปฏักองคุด  
 ตกรินกายนวกนิปาตปาลิภาษาบาลีองนวกไทยสดตันตปฏักอังคุดตกรินกายน  
 วกนิบาตภาษาไทยของเอกาทสกบาลีสัตตนต์ปฏักองคุดตกรินกายเอกาทสกนิปา  
 ตปาลิภาษาบาลีองเอกาทสกไทยสดตันตปฏักอังคุดตกรินกายเอกาทสก  
 นิบาตภาษาไทยของบาลีสัตตนต์ปฏักขทกนิกายขทกปาลิภาษาบาลี  
 ขขไทยสดตันตปฏักขทกนิกายขทกปาลิภาษาบาลีขข  
 ปฏักขทกนิกายธมมปทปาลิภาษา

นีปาตปาฬิภาษาบาลีสองนวกไทยสุดต้นตปฏักังคตตรณิกายนวกนิบาต  
 ภาษาไทยองเอกาทสกนาลีสตตณตปฏักองคตตรณิกายเอกาทสกนิปาตปาฬิ  
 ภาษานาลีสองเอกาทสกไทยสุดต้นตปฏักังคตตรณิกายเอกาทสกนิบาต  
 ภาษาไทยขุขณาลีสตตณตปฏักขุททกนิกายขุททกปาฬิภาษาบาลีขุข  
 ไทยสุดต้นตปฏักขุททกนิกายขุททกปาฐะภาษาไทยขุขณาลีสตตณตปฏัก  
 ขุททกนิกายธมมปทปาฬิภาษาบาลีขุขไทยสุดต้นตปฏักขุททกนิกาย  
 ธมมปทภาษาไทยขุขิตินาลีสตตณตปฏักขุททกนิกายอิติวุตตก

สัดต้นตปฏิกงค์คตตรณิกายอัฐฐกนิบาตภาษาไทยองนวนบาลีสตต้นตปฏิก  
องคตตรณิกายนวนกิปาตปาลิภาษาบาลีองนวนกไทยสัดต้นตปฏิกงค์คตตรณิ  
กายนวนกนิบาตภาษาไทยองเอกาทสภบาลีสตต้นตปฏิกองคตตรณิกายเอกา  
ทสภกิปาตปาลิภาษาบาลีองเอกาทสภไทยสัดต้นตปฏิกงค์คตตรณิกายเอกา  
ทสภกนิบาตภาษาไทยขุขบาลีสตต้นตปฏิกขุททกนิกายขุททกปาฐบาลี  
ภาษาบาลีขุขไทยสัดต้นตปฏิกขุททกนิกายขุททกปาฐะภาษาไทยขุขบาลี  
สัดต้นตปฏิกขุททกนิกายธมมปทปาลิภาษาบาลีขุขไทยสัดต้นตปฏิกขุททก  
นิกายธรรมบทภาษาไทยอติบาลีสตต้นตปฏิกขุททกนิกายอติวุตตกปาลิ  
ภาษาบาลีอติไทยสัดต้นตปฏิกขุททกนิกายอติวุตตกะภาษาไทยขุขบาลี  
สัดต้นตปฏิกขุททกนิกายสุตตนิปาตปาลิภาษาบาลีขุขไทยสัดต้นตปฏิกขุ  
ททกนิกายสุตตนิบาตภาษาไทยขุขเปตบาลีสตต้นตปฏิกขุททกนิกายเปตวถ  
ปาลิภาษาบาลีขุขไทยสัดต้นตปฏิกขุททกนิกายเปว้ถถภาษาไทยขุเกร  
บาลีสตต้นตปฏิกขุททกนิกายเถรคถาปาลิภาษาบาลีขุเกรไทยสัดต้นต  
ปฏิกขุททกนิกายเถรคถาภาษาไทย๑๐๗ชาเอกกบาลีสตต้นตปฏิกขุททก  
นิกายเอกกนิปาตชาตกปาลิภาษาบาลีขุเอกกไทยสัดต้นตปฏิกขุททก  
นิกายเอกกนิบาตชาตกภาษาไทยขุขชาตกบาลีสตต้นตปฏิกขุททกนิกายจ  
กขชาตกปาลิภาษาบาลีขุชาตกไทยสัดต้นตปฏิกขุททกนิกายจกขชาตก  
นิบาตชาตกภาษาไทยขุชาตกบาลีสตต้นตปฏิกขุททกนิกายอฏฐกนิปาต  
ชาตกปาลิภาษาบาลีขุชาตกไทยสัดต้นตปฏิกขุททกนิกายอฏฐก

[illegible]

= สดต้นตปฏิกขุททกนิกายอปทานปาลี(ภาษาบาลี)\ ก ข.อป.(ไทย)= สดต้นตปฏิกขุททกนิกายอปทาน(ภาษาไทย)\ ก ข.พุทธ.(บาลี)= สดต้นตปฏิกขุททกนิกายพุทธวสปาลี(ภาษาบาลี)\ ก ข.พุทธ.(ไทย)= สดต้นตปฏิกขุททกนิกายพุทธวงศ์(ภาษาไทย)\ ก ข.จริยา.(บาลี)= สดต้นตปฏิกขุททกนิกายจริยาปฏิกปาลี(ภาษาบาลี)\ ก ข.จริยา.(ไทย)= สดต้นตปฏิกขุททกนิกายจริยาปฏิก(ภาษาไทย)\ ก พระอภิธรรมปิฎก\ ก อภิ.สง.(บาลี)= อภิธรรมปิฎกธมมสังคณีปาลี(ภาษาบาลี)\ ก อภิ.สง.(ไทย)= อภิธรรมปิฎกธรรมสังคณี(ภาษาไทย)\ ก อภิ.วิ.(บาลี)= อภิธรรมปิฎกวิภังคปาลี(ภาษาบาลี)\ ก อภิ.วิ.(ไทย)= อภิธรรมปิฎกวิภังค(ภาษาไทย)\ ก อภิ.ธ.(บาลี)= อภิธรรมปิฎกธาดกปาฬี(ภาษาบาลี)\ ก อภิ.ธ.(ไทย)= อภิธรรมปิฎกธาดกธาดก(ภาษาไทย)\ ก อภิ.ป.(บาลี)= อภิธรรมปิฎกปคคลปณณตติปาลี(ภาษาบาลี)\ ก อภิ.ป.(ไทย)= อภิธรรมปิฎกปคคลปณณตติ(ภาษาไทย)\ ก อภิ.ก.(บาลี)= อภิธรรมปิฎกกถาตถปาลี(ภาษาบาลี)\ ก อภิ.ก.(ไทย)= อภิธรรมปิฎกกถาตถ(ภาษาไทย)\ ก ถ\ ก อภิ.ย.(บาลี)= อภิธรรมปิฎกยมกปาลี(ภาษาบาลี)\ ก อภิ.ย.(ไทย)= อภิธรรมปิฎกยมก(ภาษาไทย)\ ก อภิ.ป.(บาลี)= อภิธรรมปิฎกปฐฐานปาลี(ภาษาบาลี)\ ก อภิ.ป.(ไทย)= อภิธรรมปิฎกปฐฐาน(ภาษาไทย)\ ก ปกรณวิธีเสส\ ก เนตติ.(บาลี)= เนตติปก

ถูกรรณการพระสุตตันตปิฎกคําย่อชื่อคัมภีร์ภาษาที่มอบาลีที่ชนิกายสมงคฺลวิลาสินีมหาวคคอกฤถาปาฬภาษาบาลีที่มอไทยที่ชนิกายสมงคฺลวิลาสินีมหาวรรคอรกฤถาภาษาไทยมอบาลีส้มขมิ้นนิคายปปัญจสุทนีมุลปณณาสกอกฤถาปาฬภาษาบาลีส้มมอไทยมขมิ้นนิคายปปัญจสุทนีมุลปณณาสกอรกฤถาภาษาไทย

แบ่งเป็นหลายรูปแบบที่เป็นกระแสหลักมีเพียงรูปแบบที่มีผู้นิยมเข้าไปปฏิบัติเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะสายพองยุบนั้นมีสืบต่อมาจากประเทศพม่าครั้งเมื่อสมเด็จพระพุฒาจารย์อ้อจาสภเถระได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนีโชดกญาณสิทธิไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่าแล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน๔ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานครซึ่งรู้จักในชื่อเรียกว่าสายพองยุบอย่างไรก็ตามการปฏิบัติธรรมที่ถือได้ว่าเป็นกระแสหลักนั้นยึดตามแนวทาง

๓ผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม๒ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตเป็นธรรมชาติที่คิดหรืออารมณ์เกิดดับอยู่ตลอดเวลาไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรในพระอภิธรรมระบุว่าจิตมีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์เพราะว่าจิตเป็นหลักของสภาวะธรรมที่เกิดในโลกมีหน้าที่ควบคุมและสั่งการให้มนุษย์กระทำการสิ่งต่างๆทั้งฝ่ายดีกุศลจิตทั้งฝ่ายชั่วอกุศลจิตติดถูกปรุงแต่งโดยปัจจัยมีภาวะ

ฉบับมหายาฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิงโดยระบบเลขข้อหน้าหลังคําย่อชื่อคัมภีร์เช่นที่มอบาลี๑๔๑๔๓๐๘หมายถึงที่ชนิกายสมงคฺลวิลาสินีมหาวคคอกฤถาอรกฤถาภาษาบาลีเล่มที่๑๔หน้า๓๐๘วิมทามบาลีวินยปิฎกสมนตปาสาทิกามหาวิภคอกฤถาภาษาบาลีที่มอบาลีที่ชนิกายสมงคฺลวิลาสินีสีกชนธวคคอกฤถาภาษาบาลีที่มอบาลีที่ชนิกายสมงคฺลวิลาสินีมหาวคคอกฤถาภาษาบาลีส้มมอบาลีส้มขมิ้นนิคายปปัญจสุทนีมุลปณณาสกอกฤถาภาษาบาลีส้มมอบาลีส้มขมิ้นนิคายมขมิ้นปณณาสกอกฤถาภาษาบาลีสสอบาลีสยุดตนิคายสารตถปภาสินีสคากคคอกฤถาภาษาบาลีทองทุกอมาลีองคตตริคายมโนธปฺรณเอกกนิปาตอกฤถาภาษาบาลีชธอบาลีสุททกนิคายธมมปทกฤถาภาษาบาลีสุสอมบาลีสุททกนิคายปรมตถที่ปนิสุตตนิปาตอกฤถาภาษาบาลีสุชาเอกกอบาลีสุททกนิคายเอกกนิปาตชาตคอกฤถาภาษาบาลีสุมอบาลีสุททกนิคายสทฺธมมปฺชโชติกา

อาศัยโดยทาการสอนได้ทั้งในวัดและนอกวัดจึงมีผู้สนใจเข้าไปสู่สถานปฏิบัติธรรมที่มีผู้ที่เป็นเจ้าของหรือผู้เป็นวิปัสสนาจารย์ที่สอนกรรมฐานได้กันจำนวนมากขึ้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้หลักธรรมของสติปัฏฐาน 4 มีองค์ประกอบสำคัญคืออาตวาปัสสพปาโนสติมาความหมายคือให้มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติระลึกไปตามฐานทั้ง 4 คือกายเวทนาจิตธรรมและเมื่อยอสติปัฏฐาน 4 ลงแล้วคือการระลึกรู้ที่รูปนามพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหายาฬาลง 123 กรณราชวิทยาลัย 2539 เล่มที่ 4 ข้อที่ 14 น 21 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยปัจจุบันได้แบ่งเป็นหลายสายที่นิยมกันคือที่ปรากฏเป็นกระแสหลักมี 5 สายภัทรนัธธีรสุทธีศักดิ์ 2555 กล่าวคือ 1 สายการปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน 4 2 สายอานาปานสติ 3 สายพุทโธ 4 สายสัมมาอรหังและ 5 สายการกำหนดดูรูปนามจากสายที่ได้กล่าวมานี้โดยเฉพาะสายการกำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 สายพองยุบนั้นมีการสืบทอดต่อมาจากประเทศพม่าครั้งเมื่อสมเด็จพระพุฒาจารย์อ้อจาสภเถระได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนีโชดกญาณสิทธิไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่าแล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์กรุงเทพมหานครโดยหลักการของสมถกรรมฐานนั้นจะยึดตามแนวปฏิบัติที่เรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน 40 อย่างการปฏิบัติตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะยึดตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักตั้งที่พระพุทธองค์รัสไว้อย่างชัดเจนในสติปัฏฐานสูตรพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหายาฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 น 301 ว่ากฤษทั้งหลาย

กิริยาวัตถุมี๓อย่างคือ๑ทานคือการให้แบ่งเป็นระดับ๑การให้สิ่งของเครื่องใช้ในการดำเนินชีวิตเรียกว่าอามิสทาน๒การให้ภัยหรือการโหลกรรมไม่ถือโทษเรียกว่าอภัยทาน๓การให้ธรรมะหรือการแนะนำทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเรียกว่าธรรมทาน๒ศีลคือการสำรวมกายวาจาให้เรียบร้อยรักษาศีลเป็นกุศลเพราะเป็นข้อขดเว้นข้อห้ามมีเว้นการฆ่าสัตว์เป็นต้นเป็นกุศลสูงกว่าการให้ทาน๓ภาวนาคือการเจริญการอบรมการพัฒนาสมาธิและปัญญากาวนาเป็นการเจริญการอบรมมี๒อย่างคือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาจัดเป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเป็นนามธรรมเกิดดับตลอดเวลาไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรจิตเป็นปรมัตถ์ธรรมประเภทแรกในพระอภิธรรมระบุว่าจิตมีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์เพราะว่าจิตเป็นหลักของสภาวะธรรมที่เกิดในโลกมีหน้าที่ควบคุมและสั่งการให้มนุษย์กระทำการสิ่งต่างๆทั้งฝ่ายดีกุศลจิตทั้งฝ่ายชั่วอกุศลจิตวัตถุประสงคข้อที่๓๑ทางการแพทย์มองว่าโรคจิตเป็นโรคที่มีความผิดปกติด้านความรู้สึกรู้ความคิดอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างแรงถึงขนาดคุมสติไม่อยู่เช่นอาการหลงผิดประสาทหลอนบางที่เรียกว่าวิกลจริต 30 436446indd 441 21 5 2562 10 36 04 442 วารสารมหาจุฬาริชาการปีที่๑๖ฉบับพิเศษเมื่อเกิดขึ้นแล้วก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีความผิดปกติรุนแรงในด้านบุคลิกภาพความผิดปกติทางความคิดความผิดปกติทางอารมณ์ความผิดปกติด้านพฤติกรรม๒ทางพระพุทธศาสนาองว่าโรคจิตใจมีความรู้สึกวิตกกังวลเกิด

ซึ่งเป็นไปตามสามัญญลักษณะได้แก่นิจจังทุกขังอนัตตาโรคทางจิตเกิด เพราะใจมีความรู้สึกวิตกกังวลจากความเจ็บป่วยทางกายกลัวตายกลัวเสีย ของรักอารมณ์โทแถมหมดอาลัยในชีวิตไม่ยอมมีชีวิตอยู่ส่งผลต่อตนเอง และก่อให้เกิดปัญหาสังคมด้านต่างๆตามมามีปัญหาขาดกรรมปัญหา โจรกรรมปัญหาเสพติดเป็นต้นการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดซึ่งจะเป็นการพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์คือนิพพานดัง พุทธพจน์ที่ว่าจิต

จึงต้องประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีทางจิตเวชศาสตร์มนุษยศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์สังคมศาสตร์และศาสตร์สาขาอื่นๆมาอธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่ผิดปกติของบุคคลทั้งใน ภาวะปกติและเมื่อเกิดการเจ็บป่วยทางจิตเพื่อให้การบำบัดรักษาพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวชครบทั้ง 4 มิติได้แก่การส่งเสริมสุขภาพการป้องกันการ เกิดปัญหาทางจิตการบำบัดทางจิตและการฟื้นฟูสภาพจิตในทาง พระพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตเป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเป็นนามธรรมเกิดดับ ตลอดเวลาไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรในพระอภิธรรมระบุว่าจิตมีความสำคัญยิ่งต่อ ชีวิตของมนุษย์เพราะว่าจิตเป็นหลักของ Journal of MCU Peace Studies Vol9 No6 SeptemberOctober 2021 2263 สภาวะธรรมที่เกิด ในโลกมีหน้าที่ควบคุมและสั่งการให้มนุษย์กระทำสิ่งต่างๆทั้งฝ่ายดีกุศลจิต ทั้งฝ่ายชั่วอกุศลจิตจิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ Ahaslin Ahakath Commentaries Thai version 1 187 จิตถูกปรุงแต่งโดยปัจจัยมีภาวะซึ่งเป็นไปตามสามัญญลักษณะได้แก่นิจจังทุกขังอนัตตาโรคทางจิตเกิด เพราะใจมีความรู้สึกวิตกกังวลจากความเจ็บป่วยทางกายกลัวตายกลัวเสีย ของรักอารมณ์โทแถมหมดอาลัยในชีวิตไม่ยอมมีชีวิตอยู่ส่งผลต่อตนเอง และก่อให้เกิดปัญหาสังคมด้านต่างๆตามมามีปัญหาขาดกรรมปัญหา โจรกรรมปัญหาเสพติดเป็นต้นดังนั้นในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ จิตและจิตเวชให้ตรงจุดครบใน 4 มิติคือการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันการ บำบัดทางจิตและการฟื้นฟูสภาพจิตสามารถทำได้ด้วยการพัฒนาจิตซึ่งใน ทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาคนครบทุกด้านคือ 1 กาย

ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมีชีวิตที่ดีและประเสริฐประกอบด้วยอริยสัจสี่สิกขาอริยจิต สิกขาและอริยปัญญาสิกขาเรียกว่าศีลสมาธิปัญญาศีลเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้กายวาจาเกิดความสะดวกเรียบร้อยสมาธิเป็น เครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ปัญญาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือ เกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ไตรสิกขาจัดว่าเป็นหนทาง เดียวกันกับอริยมรรคเรียกว่าทางสายตรงเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด

พระปลัดปริชาคนธโก Phrapalad Preecha Gandhako บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University 79 Moo1 Lamsai Wangnoi Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170 Thailand Email mcu dc50 hotmailcom พระปลัดปริชาคนธโกศึกษาวิเคราะห์บทบาทของ ไตรสิกขาในฐานะเป็นขบวนการให้เกิดญาณ 16 An Analytical Study on the Role of the Three Trainings as the Process Sixteen nas Solasana บทคัดย่องานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1 เพื่อศึกษาไตรสิกขาใน พระพุทธศาสนาเถรวาท 2 เพื่อศึกษาญาณ 16 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3 เพื่อศึกษาวิเคราะห์บทบาทของไตรสิกขาในฐานะเป็นขบวนการให้เกิด ญาณ 16 การศึกษารวบรวมครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานโดยศึกษา วิเคราะห์เนื้อหาคำสอนเรื่องไตรสิกขาและวิปัสสนาญาณในพระพุทธศาสนา เถรวาทที่มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์และสัมภาษณเชิงลึกกับนักวิชาการทาง พระพุทธศาสนานามารวิเคราะห์บทบาทของไตรสิกขาในฐานะเป็นขบวนการ ให้เกิดวิปัสสนาญาณ 16 ผลการวิจัยพบว่าไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา เถรวาทเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมีชีวิตที่ดี และประเสริฐขบวนการฝึกนี้หรือการปฏิบัติประกอบด้วยอริยสัจสี่สิกขาอริยจิต สิกขาและอริยปัญญาสิกขาเรียกว่าศีลสมาธิปัญญาศีลเป็นเครื่องมือใน การฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้กายวาจาเกิดความสะดวกเรียบร้อยสมาธิเป็น เครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ปัญญาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งพิเศษ ญาณ 16 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทคือความรู้แจ้งพิเศษหรือความหยั่งรู้มี อยู่ 16 ประการได้แก่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ 2 ปัจจัยปริคคญาณ 3 สัมม สณญาณ 4 อุทยัพพยานุสัสนาญาณ Received

๕สมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงสัมมากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงสัมมากจิตที่ปัญญาบ่มแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิงคือจากกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะ๕ในผู้ที่มีสมาธิดีหรือหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอย่อมมีจิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็นไม่หวั่นไหวอาจมีผลช่วยในการรักษาโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์ได้ช่วยทำให้ความโกรธหรือความตึงเครียดทางอารมณ์คลาย

ธรรมในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตนดังนั้นการพัฒนาสังคมไทยโดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง๓ประการคือ๑ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม๒ความเข้มแข็งทางจิตใจ๓ความเข้มแข็งทางปัญญาความเข้มแข็ง๓ข้อนี้เป็นการพัฒนาสังคมไทยด้วยหลักหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริงรู้จักพึ่งพาตนเองขยันประหยัดเรียบง่าย

เห็นจริงหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ Thai TipitaKas 20 137 385 อันได้แก่นิจจังคือความไม่เที่ยงทุกขังคือความทนอยู่ไม่ได้และอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตนหรือความบังคับบัญชาไม่ได้ นอกจากนี้ไตรสิกขาจัดว่าเป็นหลักปฏิบัติหรือหนทางเดียวกันกับอริยมรรคเรียกว่าทางสายตรงเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและปัญญาตามลำดับเพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิงข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่าสมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงสัมมากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงสัมมากจิตที่ปัญญาบ่มแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิงคือจากกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะ Thai TipitaKas 10 142 73 ศีลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมายสูงสุดโดยส่วนเดียวไม่ได้แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไปเพื่อสมาธิโดยความหมายนี้คุณค่าในศีลก็คือเจตนาที่จะงดเว้นหรือการไม่มีความดาร์ในการที่จะกระทำชั่วใดๆ อยู่ในใจซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่งโล่งใจไม่มีความคิดวนวายขุ่นมัวหรือกังวลใดๆมารบกวนจิตใจจึงสงบทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายเมื่อมีใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็เกิดความคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญา PA Payutto 2002 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งหมายถึงปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นตามความเป็นจริงว่าขันธ์ 5 เป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตาคือเห็นประจักษ์แจ้งซึ่งไตรลักษณ์แห่งรูปและนามโดยอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้

กับการพัฒนาชนบทในการแสวงหาเส้นทางการพัฒนาชนบทของพระสงฆ์ไทยหน้า๘๓๙๖ 07 83100 indd 91 24 11 2563 21 11 50 สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต๒๕๖๓ 92 ตหลักพุทธธรรมยังเน้นถึงการดำรงชีวิตที่สงบร่มรื่นให้เกิดความใฝ่ในสันติ๕หลักพุทธธรรมสอนให้คนรู้จักเผื่อแผ่ความรักพระพุทธศาสนาในการพัฒนาสังคมไทยพระธรรมปิฎกโตกกล่าวว่าการพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชนนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง๓ประการคือ 10 ๑ความเข้มแข็งทางพฤติกรรมได้แก่ความขยันขันแข็งจริงจังในการทำงาน๒ความเข้มแข็งทางจิตใจได้แก่การช่วยเหลือตนเองไม่รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอก๓ความเข้มแข็งทางปัญญาได้แก่ความพยายามทำด้วยตัวเองใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญาซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเองเมื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งแล้วก็จะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้อีกทั้งยังส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งโดยยึดหลักธรรมเป็นแนวทางในการพัฒนาดังนี้๑คือหลักทำการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามที่เรียกว่าหลักกรรม๒คือหลักเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นเรื่อยไปทั้งทางพฤติกรรมทางจิตใจและทางปัญญาที่เรียกว่าไตรสิกขา๓คือหลักทำการทั้งหลายอย่างเร่งรัดไม่รอเวลาด้วยความไม่ประมาทที่เรียกว่าหลักอัปปมาท๔คือหลักทำตนให้เป็นที่พักพิงเพื่อตนเองได้และเป็นอิสระที่เรียกว่าหลักอิสรภาพแห่งการพึ่งตนได้คำว่าพัฒนาใช้ในภาษาอังกฤษว่า Development นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้ประกอบคำอื่นก็ได้เช่นการพัฒนาประเทศการพัฒนาชนบทการพัฒนา



ของการปฏิบัติได้ทดสอบและได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบไว้ว่า ตัวแทนที่สร้างขึ้นเพื่ออธิบายพฤติกรรมของลักษณะบางประการของสิ่งที่เป็นจริงอย่างหนึ่งหรือเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการหาความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์๔ขวัญภาสขครได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบไว้ว่าแบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่างๆที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจได้

๑๑ Nadler ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบรูปแบบเป็นการนำทฤษฎีแนวทางกรอบแนวคิดมาพัฒนาเพื่อให้สามารถแปลความหมายของปรากฏการณ์ต่างๆได้จอร์จอีรัฐวรเทพพิพงษ์ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบไว้ว่าชุดของทฤษฎีที่ผ่านการทดสอบความแม่นยำและความน่าเชื่อถือสามารถระบุและพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยวิธีทางคณิตศาสตร์หรือทางสถิติได้ด้วย๗ Tosi HL and Carroll SJ ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบไว้ว่ารูปแบบเป็นนามธรรม

บางคนกล่าวถึงรูปแบบในความหมายของลักษณะที่พึงปรารถนาซึ่งมีลักษณะเป็นอุดมคติหรือเกิดได้ยากในโลกของความเป็นจริงเช่นเมืองในอุดมคติถวัลย์รัฐวรเทพพิพงษ์ 2540 21 23 ส่วนอุทุมพรจามรนา 2541 22 ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึงโครงสร้างของความเกี่ยวข้องระหว่างหน่วยต่างๆซึ่งน่าจะมีมากกว่า 1 มิติหลายตัวแปรและตัวแปรดังกล่าวต่างมีความเกี่ยวข้องเชิงสัมพันธ์หรือเป็นเหตุผลซึ่งกันและกัน Smith other 1980 461 462 มองในเชิงกายภาพว่ารูปแบบมีลักษณะเหมือนของจริงรูปแบบที่เป็นแบบอย่างและแบบจำลองที่เหมือนของจริงทุกอย่างแต่มีขนาดเล็กลงหรือใหญ่ขึ้นกว่าปกติส่วนเบญจพรแก้วมีศรี 2545 89 พยายามสรุปว่ารูปแบบหมายถึงตัวแทนของความเป็นจริงในการทำให้ความสลับซับซ้อนสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้นการสะท้อนบางส่วนของปรากฏการณ์ออกมาให้เห็นความสัมพันธ์ต่อเนื่องและความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันการเชื่อมโยงสิ่งที่เกี่ยวข้องมาไว้ด้วยกันโดยจะต้องใช้ข้อมูลเหตุผลและฐานคติมาประกอบหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นรูปแบบอย่างง่ายหรือย่อส่วน Simplified Form ของปรากฏการณ์ต่างๆที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจง่ายขึ้นหรือในบางกรณีอาจใช้ประโยชน์ในการพยากรณ์ปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปยาวดีวิบูลย์ศรี 2542 9 ใหรัยละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบว่าคือวิธีการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งถ่ายทอดความคิดความเข้าใจตลอดทั้งจินตนาการที่มีต่อปรากฏการณ์หรือเรื่องราวใดๆให้ปรากฏโดยใช้สื่อสารในลักษณะ

ความหมายของรูปแบบในพจนานุกรมทางการศึกษา Good 1973 ได้รวบรวมความหมายของคำว่ารูปแบบ Model ไว้ 4 ประการคือ 1 รูปแบบคือแบบอย่างของสิ่งหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ 2 รูปแบบคือเป็นตัวอย่างที่ทำให้เกิดการเลียนแบบเช่นตัวอย่างในการออกเสียงภาษาต่างประเทศเพื่อให้ผู้เรียนได้เลียนแบบเป็นต้น 3 รูปแบบคือแผนภูมิหรือรูปสามมิติที่ใช้เป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ใช้เป็นหลักการหรือแนวคิด 4 รูปแบบคือชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันหรือเป็นองค์ประกอบที่สามารถรวมตัวกันและเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคมอาจเขียนเป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายเป็นข้อความได้ Cummings and Worley 2013 789 อธิบายคำว่า Model ไว้ในอภิธานศัพท์ว่าเป็นการย่อส่วน Simplification ปรากฏการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดให้ง่ายต่อการศึกษาและทำความเข้าใจเป็นการแสดงให้เห็นแบบแผนที่เป็นรูปธรรมของทฤษฎีหรือเป็นการประพจน์ปฏิบัติในเชิงอุดมคติเพื่อให้คนอื่นสามารถเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน 74 วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานีปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2560 Suratthani Rajabhat Journal Vol 4 2 July December 2017 โดยอ้างอิงหรือดัดแปลงจากพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นเป็นแบบอย่างในขณะที่ Willer 1968 15 อธิบายว่ารูปแบบคือชุดของทฤษฎีที่ผ่านการทดสอบความแม่นยำ Validity และความน่าเชื่อถือ Reliability แล้วสามารถระบุและพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยวิธีการทางคณิตศาสตร์หรือทางสถิติได้ด้วยนิยามดังกล่าวนี้เน้นที่ความน่าเชื่อถือของรูปแบบจนมีความ

๔เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันซึ่งรวมกันเป็นตัวประกอบและเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคมอาจจะเขียนออกเป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายเป็นภาษาก็ได้๑๓๒๒ประเภทของรูปแบบนักวิชาการได้กล่าวถึงประเภทของรูปแบบไว้หลากหลายโดยมีการแบ่งออกเป็น๔ประเภทได้แก่รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ Analogue Model เป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปมัยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรมเช่นรูปแบบในการ

ของความ เป็นจริงหรือหมายถึงสภาพที่พึงปรารถนาซึ่งมีลักษณะเป็นอุดมคติหรือเกิดได้ยากในโลกของความเป็นจริงแต่ในทางสังคมศาสตร์และวงการศึกษาหมายถึงสิ่งที่แสดงโครงสร้างและความสัมพันธ์ซึ่งเหตุผลของปัจจัยหรือตัวแปรของสิ่งที่ศึกษาเพื่ออธิบายลักษณะสำคัญของปรากฏการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นให้เข้าใจง่ายมองเห็นเป็นรูปธรรมใช้ข้อมูลเหตุผลและฐานคติมาประกอบสามารถพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้ส่งผลต่อการปรับปรุงหรือการยกระดับไปสู่ 76 วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานีปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2560 Suratthani Rajabhat Journal Vol 4 2 July December 2017 การพัฒนาเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยมีกระบวนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบมีความมั่นคงและเชื่อถือได้ทางสถิติสามารถทำซ้ำใหม่ได้ประเภทของรูปแบบประเภทของรูปแบบจะแตกต่างกันไปในวิชาการแต่ละแขนงเช่นรูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์ได้แบ่งออกเป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปมัยเทียบเคียงกับปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรมรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษาแผนภูมิรูปภาพและรูปแบบที่นำเอาตัวแปรต่างมาแสดงความสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผล Keeves 1988 561 565 ได้แบ่งประเภทของรูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์เป็น 4 ประเภทคือ 1 รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ Analogue Model เป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปมัยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรมเช่นรูปแบบในการทำนายจำนวนนักเรียนที่เข้าสู่ระบบโรงเรียนซึ่งอนุมานแนวคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออกจากถังนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบ

ทำนายจำนวนนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบโรงเรียนซึ่งอนุมานแนวคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออกจากถังนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบเปรียบเทียบได้กับน้ำที่เปิดออกจากถัง๒รูปแบบเชิงภาษา Semantic Model เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษาแผนภูมิหรือรูปภาพเพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น๓รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ Mathematical Model เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็น

ชั้นโดยเปรียบเทียบกับลักษณะสิ่งนำที่ประกอบด้วยท่อน้ำเข้าและท่อน้ำออกปริมาณที่ไหลเข้าถึงเปรียบเทียบได้กับจำนวนนักเรียนที่เข้าโรงเรียนอัตราการเกิดอัตราการย้ายเข้าอัตราการรับเด็กอายุต่ำกว่าเกณฑ์ส่วนปริมาณน้ำที่ไหลออกเปรียบเทียบได้กับจำนวนนักเรียนที่ออกจากโรงเรียนเนื่องจากพันเกณฑ์การศึกษาการย้ายออกการจบการศึกษาสำหรับปริมาณน้ำที่เหลือในถังเปรียบเทียบได้กับจำนวนนักเรียนที่เหลืออยู่ในโรงเรียนเป็นต้นจุดมุ่งหมายของรูปแบบนี้เพื่ออธิบายปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงจำนวนนักเรียนในโรงเรียน 222 รูปแบบเชิงข้อความ Semantic Model เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษาแผนภูมิหรือรูปภาพเพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้นและใช้ข้อความในการอธิบายเพื่อให้เกิดความกระจ่างมากขึ้นแต่จุดอ่อนของรูปแบบประเภทนี้คือขาดความชัดเจนแน่นอนทำให้ยากแก่การทดสอบรูปแบบแต่อย่างไรก็ตามได้มีการนำรูปแบบนี้มาใช้ในการศึกษามากเช่นรูปแบบการเรียนรู้ในโรงเรียน 223 รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ Mathematical Model เป็นรูปแบบที่ใช้แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบหรือตัวแปรโดยใช้สัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ปัจจุบันมีแนวโน้มว่าจะนำไปใช้ในด้านพฤติกรรมศาสตร์มากขึ้นโดยเฉพาะในการวัดและประเมินผลทางการศึกษารูปแบบลักษณะนี้ส่วนมากพัฒนามาจากรูปแบบเชิงข้อความ 224 รูปแบบเชิงสาเหตุ Causal Model เป็นรูปแบบที่เริ่มจากการนำเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง Path Analysis ในการศึกษาเกี่ยวกับพันธุศาสตร์รูปแบบเชิงสาเหตุนี้ทำให้สามารถศึกษารูปแบบเชิงข้อความที่มีตัวแปรสลับซับซ้อนได้แนวคิด

แต่ละบุคคลจัดระบบและปฏิบัติต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย Social Interaction Model เป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธระหว่างบุคคลและบุคคลต่อสังคมและ Behavior Model เป็นรูปแบบที่ใช้องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์เป็นหลักในการพัฒนารูปแบบจุดเน้นสำคัญคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้มากกว่าการพัฒนาโครงสร้างทางจิตวิทยาและพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้จากประเภทของรูปแบบรูปแบบมีหลายประเภทด้วยกันในแต่ละสาขาก็มีรูปแบบที่แตกต่างกัน

กันออกไปเช่นรูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์ได้แบ่งออกเป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรมรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษาแผนภูมิรูปภาพรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆและรูปแบบที่นำเอาตัวแปรต่างๆมาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้นเป็นต้น๒๑๓องค์ประกอบของรูปแบบนัก

Standard Deprivation Model ซึ่งเป็นรูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางเศรษฐกิจสังคมของบิดามารดาสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่บ้านและระดับสติปัญญาของเด็กเป็นต้นส่วนประเภทของรูปแบบตามแนวคิดหลักการหรือทฤษฎีซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้นๆ และได้แบ่งกลุ่มรูปแบบการสอนเอาไว้ 4 รูปแบบคือ 1 InformationProcessing Model เป็นรูปแบบการสอนที่ยึดหลักความสามารถในการประมวลผลข้อมูลของผู้เรียนและแนวทางในการปรับปรุงวิธีการจัดการกับข้อมูลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 2 Personal Model รูปแบบการสอนที่จัดไว้ในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับปัจเจกบุคคลและการพัฒนาบุคคลเฉพาะรายโดยมุ่งเน้นกระบวนการที่แต่ละบุคคลจัดระบบและปฏิบัติต่อสรรพสิ่ง Reality ทั้งหมด 3 Social Interaction Model เป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธระหว่างบุคคลและบุคคลต่อสังคม 4 Behavior Model เป็นกลุ่มของรูปแบบการสอนที่ใช้องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์เป็นหลักในการพัฒนารูปแบบจุดเน้นที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้ของผู้เรียนมากกว่าการพัฒนาโครงสร้างทางจิตวิทยาและพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้เดือนใจรักษาพงศ์ 2551 141144 ส่วนราตรีธัญญา 2558 63 ได้ศึกษาและประมวลรูปแบบการสอนต่างๆที่ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพและนำมาจัดแบ่งเป็น 5 กลุ่มดังนี้ 1 รูปแบบที่เน้นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ Cognitive Domain ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระต่างๆที่อาจอยู่ในรูปของข้อเท็จจริง 268 Academic MCU Buriram Journal Vol 5 No 2 2020 JulyDecember มโนทัศน์หรือความคิดรวบยอดเช่นรูปแบบการเรียนการสอน

ปริมาณ Quantitative Model เช่นสมการและโปรแกรมเชิงเส้นเป็นต้น นอกจากนี้ Steiner 1988 ได้จำแนกรูปแบบออกเป็น 2 ประเภทคือรูปแบบเชิงกายภาพ Physical Model เป็นแบบจำลองที่ออกแบบมาจากของจริงเพื่อเป็นต้นแบบของสิ่งหนึ่งสิ่งใดเช่นแบบจำลองเครื่องบินและรูปแบบเชิงมโนทัศน์ Conceptual Model ซึ่งเป็นรูปแบบเชิงความคิดของสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยจำลองมาจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว Conceptual Model หรือแบบจำลองที่สร้างขึ้นเพื่อใช้อธิบายทฤษฎี Theoretical Model or Model for ซึ่งเป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดที่มีทฤษฎีเป็นพื้นฐานเพื่อช่วยให้เกิดรูปแบบที่มีโครงสร้างต่างๆที่สัมพันธ์กันสรุปได้ว่ารูปแบบมีหลายประเภททั้งในเชิงกายภาพที่เป็นรูปธรรมและเชิงแนวคิดที่เป็นนามธรรมสำหรับรูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์ได้แบ่งออกเป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรมรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษาแผนภูมิรูปภาพรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆและรูปแบบที่นำเอาตัวแปรต่างๆมาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้นเป็นต้น๓๑๓องค์ประกอบของรูปแบบทัศนภาพ 2548 222 ระบอบองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนไว้ว่ามีลักษณะสำคัญดังต่อไปนี้ 1 มีปรัชญาทฤษฎีหลักการแนวคิดหรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือหลักของรูปแบบการสอนนั้นๆ 2 มีการบรรยายและอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ 3 มีการจัดระบบคือมีการจัดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ

วิชาการด้านตะวันตกได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบไว้ว่าการที่จะระบุรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งจะต้องประกอบด้วยรายละเอียดอย่างน้อยเพียงใดจึงจะเหมาะสมและรูปแบบการควม้องค์ประกอบอะไรบ้างไม่ได้มีข้อกำหนดที่แน่นอนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์นั้นๆ องค์ประกอบของรูปแบบการบริหารว่ามีอยู่สองส่วนได้แก่วัตถุประสงค์ของรูปแบบและกลไกของรูปแบบซึ่งเป็นตัวจักรในการทำหน้าที่ของรูปแบบเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบโดย

แบบที่มีคุณลักษณะเป็นไป\ n ตามมาตรฐานการประเมินที่ยอมรับได้สอดคล้องกับ\ n จินตนาศักดิ์คู่อร่าม( 2546 : 78 )ได้ศึกษาเพื่อนำเสนอ\ n รูปแบบการบริหารโรงเรียนในกำกับของรัฐสำหรับประเทศ\ n ไทย\ n 4 .การปรับปรุงรูปแบบการบริหารศูนย์การศึกษา\ n พิเศษประจำจังหวัดจากข้อค้นพบในขั้นตอนการวิจัย\ n พัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์การศึกษาพิเศษประจำ\ n จังหวัดโดยการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามของ\ n ผู้บริหารศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดและผู้ทรง\ n ภูมิความรู้\ n สอดคล้องกับ\ n การปรับปรุงรูปแบบรูปแบบการบริหารศูนย์การศึกษา\ n พิเศษที่เป็นเอกสารประกอบด้วยแผนภาพแสดง\ n ความสัมพันธ์องค์ประกอบหลักดังนี้วัตถุประสงค์\ n แนวคิด/หลักการการจัดการศึกษาพิเศษครอบคลุม\ n ภารกิจหลักการบริหาร 4 ด้านคือการบริหารงาน\ n วิชาการการบริหารงานงบประมาณการบริหารงาน\ n บุคคลและการบริหารงานทั่วไปกระบวนการบริหาร\ n 4 ด้านคือการวางแผนการจัดองค์การการนำและการ\ n ควบคุมและเงื่อนไขความสำเร็จ\ n การปรับปรุงรูปแบบการบริหารศูนย์การศึกษา\ n พิเศษประจำจังหวัดเกิดจากแนวคิดของผู้ทรงภูมิ\ n ที่เข้าร่วมสนทนาและให้เหตุผลว่ารูปแบบการบริหาร\ n ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดจะทำให้เห็นภาพ\ n การดำเนินงานอย่างชัดเจนข้อค้นพบดังกล่าวมีความ\ n สอดคล้องกับ( Bardo & Hardman . 1982 : 41 )\ n ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการปรับปรุงรูปแบบไว้ว่าการที่\ n จะระบุรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งจะต้องประกอบด้วย\ n รายละเอียดอย่างน้อยเพียงใดจึงจะเหมาะสมและรูปแบบ\ n นั้นควรประกอบด้วยอะไรบ้างไม่ได้มีข้อกำหนดที่แน่นอน\ n ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์นั้นๆ\ n การปรับปรุงรูปแบบการบริหารศูนย์การศึกษา\ n พิเศษประจำจังหวัดจากข้อค้น

๑๕อย่างไรก็ตามแม้ว่ารูปแบบนั้นจะมีมากมายหลายรูปแบบแต่รูปแบบที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ดีนั้นควรมีการจัดทำรูปแบบที่มีพร้อมกำหนดประกอบหลักสำคัญใหญ่ๆประการได้แก่รูปแบบการประกอบด้วยความสัมพันธ์มีโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันรวมรวมรูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่เกิดขึ้นซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้โดยการสังเกตที่เป็นไปได้ในการที่จะทดสอบรูปแบบบนพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความสำคัญของการเป็นพลเมืองดีรู้จักควบคุมสภาวะของอารมณ์เพื่อพัฒนาจิตใจไม่ให้หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบจิตใจกิจกรรมด้านปัญญาเป็นกิจกรรมเพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะในการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาอันไม่พึงประสงค์ที่จะส่งผลต่อวิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขสอดคล้องกับพุทธทาสภิกขุกล่าวถึงความสำคัญของการศึกษาว่าการจัดการศึกษาทุกอย่างให้เสริมสร้างมนุษยธรรมความเป็นมนุษย์ที่ถูกต้องไม่มีปัญหาแก่ฝ่ายใดจัดการศึกษาทุกอย่างให้เสริมสร้างมนุษยธรรมคือสร้างมนุษยธรรมขึ้นมาแล้วเสริมมนุษยธรรมให้ก้าวหน้าก้าวหน้าไปนับตั้งแต่ว่าละสัญญาญาณอย่างสัตว์แล้วก็มีความคิดนึกอย่างมนุษย์ก็เป็นมนุษยธรรมก็ส่งเสริมให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปดังนั้นเป้าหมายของการศึกษาก็คือการพัฒนามนุษยธรรมให้มันมาในทิศทางที่ถูกต้องคือละทิ้งการมัวมั่งการละความเห็นแก่ตัวกิเลสไม่อาจจะเกิดบุคคลที่มีสันติสุขสังคมก็จะมีสันติภาพนี่คือเป้าหมายของการศึกษาพุทธทาสภิกขุ 2549 และประกอบกับการใช้รูปแบบของ Keeves Peter J ที่ว่ารูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันแบบรวมๆควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่เกิดขึ้นซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้โดยสังเกตซึ่งเป็นไปที่จะทดสอบรูปแบบพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นนอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ควรใช้อย่าง

ได้ตรูปแบบควรจะระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาตั้งนั้นรูปแบบควรจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้แล้วควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้อีกด้วยและ๔รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ซึ่งเป็นการขยายในเรื่องที่กำลังศึกษา๒๐๒๕การพัฒนาารูปแบบการพัฒนาารูปแบบนั้นไม่มีข้อกำหนดที่แน่นอนตายตัวโดยทั่วไปการพัฒนาารูปแบบจะเริ่มต้นจากการศึกษาองค์ความรู้

อย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงแบบเส้นตรงแบบธรรมดาทั่วไปนั้นก็มีประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในช่วงต้นของการพัฒนารูปแบบ 2 รูปแบบควรเป็นในแนวทางพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้สามารถตรวจสอบได้โดยการสังเกตและหาข้อสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ 3 รูปแบบควรจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษานอกจากนั้นรูปแบบยังเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วยและ 4 นอกจากคุณสมบัติต่างๆที่กล่าวมาแล้วรูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ซึ่งเป็นการขยายองค์ความรู้ในเรื่องที่กำลังศึกษาด้วยการศึกษาวิเคราะห์ในเรื่องนี้พอสรุปได้ว่าการพัฒนารูปแบบ Model นั้นไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวแน่นอนว่าต้องทำอะไรบ้างแต่โดยทั่วไปจะเริ่มต้นจากการศึกษาองค์ความรู้ Intensive knowledge เกี่ยวกับเรื่องที่เราจะสร้างรูปแบบตามหลักให้ชัดเจนจากนั้นจึงค้นหาสมมติฐานและหลักการของรูปแบบที่จะพัฒนาแล้วสร้างรูปแบบตามหลักการที่กำหนดขึ้นและนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบหาคุณภาพโดยสรุปแล้วพัฒนารูปแบบมีการดำเนินการเป็นสองตอนใหญ่คือการสร้างรูปแบบและการหาคุณภาพของรูปแบบในทางการวิจัยเชิงประจักษ์ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของหลักการทางวิทยาศาสตร์การสร้างรูปแบบ Model building หมายถึงความพยายามอย่างเป็นระบบในการหาความสัมพันธ์ของมโนทัศน์ต่างๆซึ่งเป็นตัวแทนหรือสัญลักษณ์ขององค์ความรู้รอบตัวเราเพื่อจัดเข้าด้วยกันเป็นจุด Sets ของข้อเสนอ Propostions ที่สัมพันธ์กันสรุปได้ว่าแนวคิดและทฤษฎีในการพัฒนารูป

๑๖โดยหลักการแล้วเพื่อกำกับการสร้างรูปแบบไว้๔ประการคือ๑รูปแบบควรประกอบขึ้นด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างของตัวแปรมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงธรรมดาอย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงแบบเส้นตรงแบบธรรมดาทั่วไปนั้นก็มีประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในช่วงต้นของการพัฒนารูปแบบ๒รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้สามารถตรวจสอบได้โดยการสังเกตและหาข้อมูลสนับสนุนด้วย

โดยอ้างอิงเหตุผลผิดเป็นต้นซึ่งสิ่งเหล่านี้นักวิจัยควรระมัดระวัง Bertalanffy 1968 200 การพัฒนารูปแบบ Keefe 1994 124 ได้กล่าวถึงหลักการกว้างๆเพื่อการสร้างรูปแบบไว้แบบ 4 ประการดังนี้ 1 รูปแบบควรประกอบขึ้นด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างของตัวแปรมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงแบบธรรมดาอย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงแบบเส้นตรงธรรมดาทั่วไปนั้นก็มีประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในช่วงต้นของการพัฒนารูปแบบ 2 รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้สามารถตรวจสอบได้โดยการสังเกตและหาข้อสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ 3 รูปแบบควรต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาดังนั้นนอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์นั้นได้ด้วย 4 นอกจากคุณสมบัติต่างๆดังที่ได้กล่าวมาแล้วรูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ซึ่งเป็นการขยายองค์ความรู้ในเรื่องที่กำลังศึกษาด้วยนอกจากนี้การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบพบว่าการพัฒนารูปแบบอาจมีขั้นตอนการดำเนินงานแตกต่างกันไปแต่โดยทั่วไปแล้วอาจแบ่งออกเป็น 2 83 การวิจัยพัฒนารูปแบบทางสังคมศาสตร์และการศึกษาวารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานีตอนใหญ่ๆคือการสร้างหรือการพัฒนาารูปแบบ Construct และการหาความตรงของรูปแบบ Validity ส่วนรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนว่ามี การดำเนินการอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและแนวคิดซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้นๆการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูป

ข้อมูลเชิงประจักษ์ได้รูปแบบควรจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่เกิดขึ้นนอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วยและนอกจากคุณสมบัติต่างๆที่กล่าวมาแล้วรูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างนวัตกรรมใหม่และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่สำหรับการที่จะพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมได้นั้นต้องมีขั้นตอนการพัฒนาได้ ๕ ขั้นตอน ดังนี้ ๔๑ ศักยภาพวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ

ที่ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการรูปแบบการบริหารเพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์สู่คุณภาพการจัดการศึกษาซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพัลลภไพโรจน์ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบเครือข่ายความร่วมมือเพื่อคุณภาพการจัดการศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กแล้วพบว่าหลักการอย่างกว้างๆเพื่อกำกับการสร้างรูปแบบไว้ 4 ประการคือ 1 รูปแบบควรประกอบขึ้นด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงแบบธรรมดาอย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงเชิงเส้นตรงแบบธรรมดาทั่วไปก็มีประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในช่วงต้นของการพัฒนารูปแบบ 2 รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้สามารถตรวจสอบได้ด้วยการสังเกตและหาข้อสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ 3 รูปแบบควรต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่เกิดขึ้นนอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้แล้วรูปแบบควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วยและ 4 นอกจากคุณสมบัติต่างๆที่กล่าวมาแล้วรูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างนวัตกรรมใหม่และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ พัลลภไพโรจน์ 2554 ผลการตรวจสอบรูปแบบการบริหารเพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์สู่คุณภาพการจัดการศึกษาจากผลการตรวจสอบรูปแบบการบริหารเพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์สู่คุณภาพการจัดการศึกษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่านซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่ามีความเป็นไปได้มีความเหมาะสมและมีความเป็นประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 100 เนื่องจากรูปแบบมีกระบวนการขั้นตอนการดำเนินการที่เป็น 6 Journal of Social and Cultural Vol1 No1 January June 2017 รูปธรรมตั้งแต่การวางแผนการดำเนินการและการติดตาม

หัวข้อเรื่องที่ต้องการนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบ ๔๒ นำแนวคิดสำคัญของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์กำหนดหลักการเป้าหมายและองค์ประกอบอื่นๆที่เห็นว่าสำคัญและจำเป็นอันจะทำให้รูปแบบมีประสิทธิภาพมากขึ้นรวมทั้งกำหนดทิศทางลำดับความสำคัญและรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านั้น ๔๓ กำหนดแนวทางในการนำรูปแบบไปใช้เป็นการให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการเงื่อนไขต่างๆในการนำรูปแบบไปใช้ ๔๔ การประเมินรูปแบบเป็นขั้นตอนทดสอบความมีประสิทธิภาพของรูปแบบที่

จึงขึ้นอยู่กับหน่วยงานต้นสังกัดจะมอบหมายหรือมอบอำนาจให้ปฏิบัติบทบาทของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาจึงต้องสอดคล้องกับหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายกล่าวคือเป็นผู้บังคับบัญชาที่มีบทบาทตามวิถีทางราชการส่งผลให้ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาต้องปฏิบัติตามกรอบภาระงานที่ได้รับมอบจากหน่วยงานต้นสังกัดเป็นส่วนใหญ่การใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบหรือการสร้างแผนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 รูปแบบภาวะผู้นำผู้บริหารโรงเรียนกีฬาสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติจากผลการวิจัยพบว่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 17 คนที่มีต่อรูปแบบที่มีต่อรูปแบบภาวะผู้นำผู้บริหารโรงเรียนกีฬาสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมีความเหมาะสมของการนำไปใช้อยู่ในระดับมากทั้งนี้อาจเนื่องมาจากรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีกระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาเป็นลำดับขั้นตอนที่ชัดเจนสอดคล้องกับแนวคิดของของ Joyce and Weil 1996 ที่กล่าวถึงกระบวนการพัฒนารูปแบบว่าต้องศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ต้องการนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบนำแนวคิดสำคัญของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์กำหนดหลักการเป้าหมายและองค์ประกอบอื่นๆที่เห็นว่าสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้รูปแบบมีประสิทธิภาพมากขึ้นรวมทั้งกำหนดทิศทางลำดับความสำคัญและรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านั้นกำหนดแนวทางในการนำรูปแบบไปใช้ซึ่งเป็นการให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการเงื่อนไขต่างๆในการนำรูปแบบไปใช้และประเมินความเป็นไปได้ของรูปแบบและนอกจากนี้อาจเนื่องมาจากรูปแบบที่พัฒนาขึ้นได้มีการประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาซึ่งเป็นกระบวนการค้นหาความจริงที่เชื่อถือ

ออกแบบไปทดสอบโดยการทดลองใช้ระบบในสถานการณ์จำลองหรือในสถานการณ์จริงเพื่อทดลองดูว่าระบบนั้นมีคุณภาพหรือไม่ข้อบกพร่องในองค์ประกอบอะไรจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น๒๕นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการที่กล่าวถึงการพัฒนารูปแบบนั้นอาจกระทำได้ขั้นตอนคือการสร้างหรือการพัฒนารูปแบบผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อนเป็นรูปแบบตามสมมติฐานโดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวความคิดรูปแบบที่มีผู้พัฒนาไว้

ในเรื่องเดียวกันหรือเรื่องอื่นๆและผลการศึกษาหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องวิเคราะห์สภาพสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรต่างๆภายในรูปแบบรวมทั้งลักษณะความสัมพันธ์ต่างๆระหว่างองค์ประกอบตัวแปรนั้นลำดับก่อนหลังของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบในการพัฒนารูปแบบนั้นจะต้องใช้หลักเหตุผลเป็นรากฐานสำคัญและการศึกษาค้นคว้าซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบเป็นอย่างยิ่งผู้วิจัยอาจจะคิดโครงสร้างของรูปแบบขึ้นก่อนปรับปรุงโดยอาศัยข้อ

ตอนใหญ่คือการสร้างหรือการพัฒนารูปแบบ Construct และการหาความตรงของรูปแบบ Validity ส่วนรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนว่ามีการดำเนินการอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและแนวคิดซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้นๆการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบนั้นอาจกระทำได้ 2 ขั้นตอนคือ 1 การสร้างหรือพัฒนารูปแบบผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อนเป็นรูปแบบตามสมมติฐานโดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีและแนวความคิดที่มีผู้พัฒนาไว้แล้วในเรื่องเดียวกันหรือเรื่องอื่นๆและผลการศึกษาหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องวิเคราะห์สภาพสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบหรือตัวแปรต่างๆของรูปแบบนั้นหรือลำดับก่อนหลังของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบในการพัฒนารูปแบบนั้นจะต้องใช้หลักเหตุผลเป็นรากฐานสำคัญการศึกษาค้นคว้าที่ลึกซึ้งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบเป็นอย่างยิ่งผู้วิจัยอาจจะคิดโครงสร้างของรูปแบบขึ้นมาก่อนแล้วปรับปรุงโดยอาศัยข้อสังเกตจากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวคิดของรูปแบบหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องหรือทำการศึกษาค้นคว้าประกอบย่อยหรือตัวแปรแต่ละตัวแล้วคัดเลือกองค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรที่สำคัญประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบก็ได้หัวใจสำคัญของขั้นนี้อยู่ที่การเลือกเฟ้นองค์ประกอบในรูปแบบตัวแปรหรือกิจกรรมเพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมผู้วิจัยควรกำหนดหลักการในการพัฒนารูปแบบอย่างชัดเจนเช่นเป็นรูปแบบที่ไม่ซับซ้อนสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายตัวแปรในรูปแบบมีน้อยตัวแต่สามารถอธิบายผลได้มากมายในการวิจัยบางเรื่องจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญ

--ตุลาคม 2566 ) 17 ทบทวนวรรณกรรมการพัฒนารูปแบบการสร้างหรือพัฒนารูปแบบเพื่อบรรยายลักษณะที่สำคัญของปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่น่าไปสู่การศึกษาในเชิงลึกต่อไปมีนักวิชาการได้ให้นิยามความหมายไว้ดังต่อไปนี้มาสืบทอด ( 2552 ) ได้กล่าวไว้ว่าการสร้างรูปแบบ ( Model ) นั้นไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวแน่นอนว่าต้องทำอะไรบ้างแต่โดยทั่วไปจะเริ่มต้นจากการศึกษาองค์ความรู้ ( Intensive Knowledge ) เกี่ยวกับเรื่องที่เราจะสร้างรูปแบบให้ชัดเจนจากนั้นจึงค้นหาสมมติฐานและหลักการของรูปแบบที่จะพัฒนาแล้วสร้างรูปแบบตามหลักการที่กำหนดขึ้นและนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบหาคุณภาพของรูปแบบต่อไปโดยสรุปแล้วการพัฒนาแบบมีการดำเนินการเป็นสองขั้นตอนใหญ่คือการสร้างรูปแบบและการหาคุณภาพของรูปแบบซึ่งมีความจำเป็นต้องดำเนินการให้ครบทั้ง 2 ขั้นตอน บุญชม ศรีสะอาด ( 2545 ) ได้กล่าวถึงการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบว่ามีขั้นตอนการพัฒนารูปแบบอยู่ 2 ขั้นตอนคือ 1 .การสร้างหรือพัฒนารูปแบบผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อนเป็นรูปแบบตามสมมติฐานโดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวคิดรูปแบบที่มีผู้พัฒนาไว้แล้วในเรื่องเดียวกันหรือเรื่องอื่นๆและผลการศึกษาหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องวิเคราะห์สภาพสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรต่างๆภายในรูปแบบรวมทั้งลักษณะความสัมพันธ์ต่างๆระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรนั้นหรือลำดับก่อนหลังของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบในการพัฒนารูปแบบนั้นจะต้องใช้หลักเหตุผลเป็นรากฐานสำคัญและการศึกษาค้นคว้าซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบเป็นอย่างยิ่งผู้วิจัยอาจจะคิดโครงสร้างของรูปแบบขึ้นก่อนแล้วปรับปรุงโดยอาศัย

เสนอแนะจากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวความคิดรูปแบบหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องหรือทำการศึกษางค์ประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบก็ได้หัวใจสำคัญของชิ้นนี้ขึ้นอยู่กับที่การเลือกเฟ้นองค์ประกอบในรูปแบบเพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมผู้วิจัยควรกำหนดหลักการการพัฒนาแบบอย่างชัดเจนเช่นเป็นรูปแบบที่ไม่ซับซ้อนสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายตัวแปรในรูปแบบมีน้อยตัวแต่สามารถอธิบายผลได้มากในการวิจัยบางเรื่องจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม

และ๒การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบหลังจากที่ได้พัฒนารูปแบบในขั้นต้นจำเป็นต้องทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบดังกล่าวเพราะว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนั้นถึงแม้ว่าจะพัฒนาโดยมีรากฐานจากทฤษฎีแนวความคิดรูปแบบของคนอื่นและผลการวิจัยที่ผ่านมาหรือแม้กระทั่งได้รับการกลั่นกรองจากผู้เชี่ยวชาญแล้วก็ตามแต่ก็เป็นเพียงรูปแบบตามสมมติฐานซึ่งจำเป็นต้อง๒๔ศรัยกายจนวาลิทฤษฎีการประเมินพิมพ์ครั้งที่๔กรุงเทพมหานครจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย๒๕๔๗

รูปแบบผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อนเป็นรูปแบบตามสมมติฐานโดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีและแนวความคิดที่มีผู้พัฒนาไว้แล้วในเรื่องเดียวกันหรือเรื่องอื่นๆและผลการศึกษาหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องวิเคราะห์สภาพสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบหรือตัวแปรต่างๆของรูปแบบนั้นหรือลำดับก่อนหลังของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบในการพัฒนารูปแบบนั้นจะต้องให้หลักเหตุผลเป็นรากฐานสำคัญการศึกษาค้นคว้าที่ลึกซึ้งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบเป็นอย่างดีผู้วิจัยอาจจะคิดโครงสร้างของรูปแบบขึ้นมาก่อนแล้วปรับปรุงโดยอาศัยข้อเสนอสมาชิกจากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวคิดของรูปแบบหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องหรือทำการศึกษางค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรแต่ละตัวแล้วคัดเลือกองค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรที่สำคัญประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบก็ได้หัวใจสำคัญของชิ้นนี้ขึ้นอยู่กับที่การเลือกเฟ้นองค์ประกอบในรูปแบบตัวแปรหรือกิจกรรมเพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมผู้วิจัยควรกำหนดหลักการในการพัฒนารูปแบบอย่างชัดเจนเช่นเป็นรูปแบบที่ไม่ซับซ้อนสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายตัวแปรในรูปแบบมีน้อยตัวแต่สามารถอธิบายผลได้มาก๔๗ในการวิจัยบางเรื่องจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม 2 การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบหลังจากได้พัฒนารูปแบบในขั้นต้นแล้วจำเป็นต้องทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบดังกล่าวเพราะว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนั้นถึงแม้ว่าจะพัฒนาโดยมีรากฐานจากทฤษฎีแนวคิดรูปแบบของคนอื่นและผลการวิจัยที่ผ่านมาแล้วหรือแม้กระทั่งได้รับการกลั่นกรองจากผู้เชี่ยวชาญแล้วก็ตามแต่ก็เป็นเพียงรูปแบบตามสมมติฐานซึ่งจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานการณ์จริงหรือทำ

คิดของรูปแบบหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องหรือทำการศึกษางค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรแต่ละตัวแล้วคัดเลือกองค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรที่สำคัญประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบก็ได้หัวใจสำคัญของชิ้นนี้ขึ้นอยู่กับที่การเลือกเฟ้นองค์ประกอบในรูปแบบตัวแปรหรือกิจกรรมเพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมผู้วิจัยควรกำหนดหลักการในการพัฒนารูปแบบอย่างชัดเจนเช่นเป็นรูปแบบที่ไม่ซับซ้อนสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายตัวแปรในรูปแบบมีน้อยตัวแต่สามารถอธิบายผลได้มาก๔๗ในการวิจัยบางเรื่องจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม 2 การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบหลังจากได้พัฒนารูปแบบในขั้นต้นแล้วจำเป็นต้องทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบดังกล่าวเพราะว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนั้นถึงแม้ว่าจะพัฒนาโดยมีรากฐานจากทฤษฎีแนวคิดรูปแบบของคนอื่นและผลการวิจัยที่ผ่านมาแล้วหรือแม้กระทั่งได้รับการกลั่นกรองจากผู้เชี่ยวชาญแล้วก็ตามแต่ก็เป็นเพียงรูปแบบตามสมมติฐานซึ่งจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานการณ์จริงหรือทำการทดลองนำไปใช้ในสถานการณ์จริงเพื่อทดสอบดูว่ามีความเหมาะสมหรือไม่บางครั้งจึงใช้คำว่าทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบบุญชมศรีสะอาด 2535 104 106 84 วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานีปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2560 Suratthani Rajabhat Journal Vol 4 2 July December 2017 ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานการณ์จริงหรือทดลองใช้รูปแบบที่พัฒนาในสถานการณ์จริงจะช่วยใหทราบอิทธิพลหรือความสำคัญขององค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรต่างๆในรูปแบบและอิทธิพลหรือความสำคัญของกลุ่มองค์ประกอบหรือกลุ่มตัวแปรในรูปแบบผู้วิจัยอาจปรับปรุงรูปแบบใหม่

สอบความมั่งคั่งน้อยของความสัมพันธ์ความเกี่ยวข้องและเหตุผลระหว่างตัวแปรและการประมาณค่าพารามิเตอร์ของความสัมพันธ์ดังกล่าวซึ่งการประมาณค่านี้สามารถประมาณค่าเวลากลุ่มตัวอย่างหรือสถานที่ใดหรืออ้างอิงจากกลุ่มตัวอย่างไปหาประชากรก็ได้โดยผลการตรวจสอบสามารถนำไปสู่คำตอบข้อคือการสร้างรูปแบบใหม่และการปรับปรุงหรือพัฒนารูปแบบเดิม๒๘ในเรื่องเดียวกันนี้ Eisner ได้เสนอแนวคิดการตรวจสอบโดยการใช้ผู้ทรงคุณวุฒิในบางเรื่องที่ต้องการความ

นำมาพิจารณาซึ่งไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเสมอไปแต่อาจจะผสมผสานปัจจัยในการพิจารณาต่างๆเข้าด้วยกันตามวิจารณ์ญาณของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณภาพประสิทธิภาพหรือความเหมาะสมของสิ่งที่ทำการประเมินโดยที่พัฒนามาจากรูปแบบการวิจารณ์งานศิลปะที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้นิรนัยเนื่องจากการวิพากษ์คำที่

ที่ได้มารวบรวมเนื้อหาและกำหนดเป็นยุทธศาสตร์โดยใช้เทคนิค SWOT Analysis และได้นำเสนอในการจัดเวทีประชาคมเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียยืนยันและปรับปรุงยุทธศาสตร์ต่างๆจากนั้นจึงตรวจสอบยุทธศาสตร์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 6 ท่านทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศได้เป็นยุทธศาสตร์การจัดการขยะ 6 ข้อพร้อมมาตรการในการปฏิบัติเป็นต้นขั้นตอนการตรวจสอบรูปแบบ Model Testing ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อยคือ 1 การทดลองใช้รูปแบบกับหน่วยตัวอย่าง 2 การประเมินผลการทดลองการใช้รูปแบบด้วยการให้ผู้ที่เกี่ยวข้องประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบรวมทั้งมีการแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติมตาม 91 การวิจัยพัฒนารูปแบบทางสังคมศาสตร์และการศึกษาวารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานีผลการประเมินแล้วจึงสรุปผลได้รูปแบบที่ต้องการการตรวจสอบรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมานั้นมีหลายวิธีอาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยวิเคราะห์จากหลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งปริมาณ Quantitative และคุณลักษณะ Qualitative การตรวจสอบรูปแบบควรตรวจสอบคุณลักษณะ 2 อย่างคือ 1 การตรวจสอบความมั่งคั่งน้อยของความสัมพันธ์ความเกี่ยวข้องเหตุผลระหว่างตัวแปรและ 2 การประมาณค่าพารามิเตอร์ของความสัมพันธ์ดังกล่าวโดยสามารถประมาณค่าข้ามช่วงเวลากลุ่มตัวอย่างหรือสถานที่ใดหรืออ้างอิงจากกลุ่มตัวอย่างไปหาประชากรได้โดยผลการตรวจสอบจะนำไปสู่คำตอบสองประเด็นคือการสร้างรูปแบบและการปรับปรุงหรือพัฒนารูปแบบเดิม Eisner 1976 192 193 พุนสุทึงคานนท์ 2540 53 55 และเบญจพรแก้วมีศรี 2545 93 94 ได้เสนอว่ารูปแบบในบางเรื่องต้องการความละเอียดอ่อนมากกว่าการวิจัยเชิงปริมาณคือการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิโดยเชื่อว่ากรรับรู้

ที่ได้หรืออ้างอิงจากกลุ่มตัวอย่างไปหาประชากรได้โดยผลการตรวจสอบจะนำไปสู่คำตอบสองประเด็นคือการสร้างรูปแบบและการปรับปรุงหรือพัฒนารูปแบบเดิม Eisner 1976 192 193 พุนสุทึงคานนท์ 2540 53 55 และเบญจพรแก้วมีศรี 2545 93 94 ได้เสนอว่ารูปแบบในบางเรื่องต้องการความละเอียดอ่อนมากกว่าการวิจัยเชิงปริมาณคือการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิโดยเชื่อว่ากรรับรู้ที่เท่ากันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของผู้รู้และได้เสนอแนวคิดการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิไว้ดังนี้ 1 การประเมินในแนวทางนี้มิได้เน้นผลสัมฤทธิ์ของเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ตามแบบการประเมินอิงเป้าหมาย GoalBased Model หรือการตอบสนองความต้องการของผู้ที่เกี่ยวข้องตามการประเมินแบบตอบสนองความต้องการ Responsive Model หรือประเมินเพื่อการตัดสินใจ Decision Making Model อย่างหนึ่งอย่างใดแต่เป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างลึกซึ้งเฉพาะประเด็นที่นำมาพิจารณาซึ่งไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเสมอไปแต่อาจจะผสมผสานปัจจัยต่างๆในการพิจารณาเข้าด้วยกันตามวิจารณ์ญาณของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณภาพประสิทธิภาพหรือความเหมาะสมของสิ่งที่ทำการประเมิน 2 เป็นการประเมินที่เน้นความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในเรื่องที่จะประเมินโดยพัฒนามาจากรูปแบบการวิจารณ์งานศิลปะ Art Criticism ที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้นิรนัยเนื่องจากการวิพากษ์คำที่มีอาจประเมินด้วยเครื่องมือใดๆได้และต้องใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของผู้ประเมินอย่างแท้จริง 3 เป็นรูปแบบที่ใช้ตัวบุคคลคือผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเครื่องมือในการประเมินโดยเชื่อว่าผู้ทรงคุณวุฒินั้นมีความเที่ยงธรรมและมีดุลยพินิจที่ดีมาตรฐานและเกณฑ์การพิจารณา 92 วารสาร

ไม่อาจประเมินด้วยเครื่องวัดใดๆได้และต้องใช้ความสามารถของผู้ประเมินอย่างแท้จริงต่อมาได้มีการนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ทางการศึกษาระดับสูงในแวดวงการอุดมศึกษามากขึ้นในสาขาเฉพาะที่ต้องอาศัยผู้รู้ในเรื่องนั้นนั้นจริงๆจะทราบและเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งรูปแบบที่ใช้ตัวบุคคลคือผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเครื่องมือในการประเมินโดยให้ความเชื่อถือว่าคุณผู้นั้นเป็นผู้เที่ยงธรรมและมีดุลพินิจที่ดีทั้งนี้เกณฑ์มาตรฐานและเกณฑ์พิจารณาต่างๆนั้น

๒๑ยินดีในเรื่องว่า๓๒คำว่ามรรคภาวนาได้แก่สติปัญฐาน๔สัมมัมปธาน๔อิทธิบาท๔อินทรีย์๕พะละ๕โพชฌงค์๗อริยมรรคมีองค์๘๓๓ขณียามและความหมายในพระสูตรต้นตปิฏกสติปัญฐานในพระสูตรต้นตปิฏกมีความหมายอย่างเดียวกันกับสัมมาสติในมรรคมีองค์๘ว่า๓๔ภิกษุทั้งหลายสัมมาสติเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้๑พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้๒พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ

University Journal 2 4 July December 2010 11 แต่อาจจะผสมผสานกับปัจจัยต่างๆในการพิจารณาเข้าด้วยกันตามวิจารณ์ญาณของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับข้อมูลคุณภาพประสิทธิภาพและความเหมาะสมของสิ่งที่จะทำการประเมิน 222 รูปแบบการประเมินที่เป็นความชำนาญเฉพาะทาง Specialization ในเรื่องที่จะประเมินโดยพัฒนามาจากแบบการวิจารณ์งานศิลปะ Art Criticism ที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้นิยามขึ้นเนื่องจากเป็นการวัดคุณค่าที่ไม่อาจประเมินด้วยเครื่องวัดใดๆและต้องใช้ความรู้ความสามารถของผู้ประเมินอย่างแท้จริงแนวคิดนี้ได้นำมาประยุกต์ใช้ทางการศึกษาระดับสูงมากขึ้นทั้งนี้เพราะเป็นองค์ความรู้เฉพาะสาขาผู้ที่ศึกษาเรื่องนั้นจริงๆจึงจะทราบและเข้าใจอย่างลึกซึ้งดังนั้นในวงการศึกษาก็นิยมนำรูปแบบนี้มาใช้ในเรื่องที่ต้องการความลึกซึ้งและความเชี่ยวชาญเฉพาะ 223 รูปแบบที่ใช้ตัวบุคคลคือผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเครื่องมือในการประเมินโดยให้ความเชื่อถือว่าคุณผู้นั้นเที่ยงธรรมและมีดุลพินิจที่ดีทั้งนี้มาตรฐานและเกณฑ์พิจารณาต่างๆนั้นจะเกิดขึ้นจากประสบการณ์และความชำนาญของผู้ทรงคุณวุฒิผู้นั้นเอง 224 รูปแบบที่ยอมรับให้มีความยืดหยุ่นในกระบวนการทำงานของผู้ทรงคุณวุฒิตามอัธยาศัยและความถนัดของแต่ละคนนับตั้งแต่การกำหนดประเด็นสำคัญที่จะนำมาพิจารณาการบ่งชี้ข้อมูลที่ต้องการการเก็บรวบรวมข้อมูลการประมวลผลการวิจัยข้อมูลตลอดจนวิธีการนำเสนอ 23 การทดสอบรูปแบบโดยการสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรที่เกี่ยวข้องมักจะใช้กับการพัฒนารูปแบบโดยใช้เทคนิคเดลฟายเมื่อผู้วิจัยได้พัฒนา

)เปรียบเทียบมหาสติปัญฐาน\ n สูตรกับสติปัญฐานกล่าว\๓๒.๒.๑นิยามและความหมายของสติปัญฐาน๔\ n สติปัญฐานแปลว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน๑๗นิยาม\ n และความหมายของสติปัญฐาน๔มีปรากฏอยู่หลายแห่งงานวิจัยนี้นำเสนอใน๓แห่งใหญ่ๆคือ\ n (๑)นิยามและความหมายในพระไตรปิฎก(๒)นิยามและความหมายในชั้นอรรถกถา(๓)นิยาม\ n และความหมายในเชิงวิชาการ\๓๑)นิยามและความหมายในพระไตรปิฎก\ n สติปัญฐาน๔ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นมีอยู่เป็นจำนวน\ n มากมีทั้งตรัสแสดงแบบเต็มรูปแบบและทรงตรัสแสดงเพียงบางส่วนบ้างทรงตรัสแสดงเป็นการ\ n เฉพาะและในชื่อของกัมมัญฐานอื่นบ้างหรือทรงตรัสแสดงเพื่อเชื่อมโยงขยายไปสู่หลักธรรมอื่นๆ\ n บ้างนิยามและความหมายของสติปัญฐาน๔ที่มีปรากฏในมหาสติปัญฐานสูตร๑๘ได้อธิบายหลักการ\ n และวิธีปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุดดังนี้\ n ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและ\ n ปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญาณธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ\ n สติปัญฐาน๔ประการ\ n สติปัญฐาน๔ประการอะไรบ้างคือภิกษุในธรรมวินัยนี้\๓๑๗ที่.ม.(บาลี)๑๐/๓๗๓/๒๔๘,ที่.ม.(ไทย)๑๐/๓๗๓/๓๐๑.๓๑๘ที่.ม.(บาลี)๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๒๔๘-๒๖๙,ที่.ม.(ไทย)๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๓๐๑-๓๔๐.\ n ๑๔\ n (๑)พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและ\ n โทมนัสในโลกได้\ n (๒)พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัด\ n อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้\ n (๓)พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีจิต



เพราะอรรถว่าเป็นที่ระลึกชื่อว่าอุปฐานเพราะอรรถว่าเป็นที่เข้าไปตั้งไว้  
 เพราะเหตุนั้นชื่อว่าสติปัญญาเพราะสติเข้าไปตั้งไว้บ้างนี้เป็นความประสงค์  
 ในที่นี้คือนิยามและความหมายในเชิงวิชาการนิยามและความหมายของสติ  
 ปัญญาในเชิงวิชาการได้สรุปรวบรวมไว้ดังนี้๑พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตย  
 สถานพศ๒๕๒๕๔๐ให้ความหมายสติปัญญาไว้ว่าสติปัญญามีความหมายถึงชื่อ  
 ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ๔อย่างคือกายเวทนาจิตธรรมและ๒พจนานุกรม  
 พุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม๔๑ให้ความหมายสติปัญญา๔

บางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นจิตมีระคะ[เป็นต้น]โดยความไม่เที่ยงไม่  
 ก พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง...ภิกษุพิจารณาเห็นจิตด้วยอาการ๗อย่างนี้  
 จิตย่อมปรากฏไม่ใช่สติ\ ก สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วยภิกษุพิจารณา  
 เห็นจิตนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้นเพราะเหตุ\ ก นั้นจึงเรียกการ  
 พิจารณาเห็นจิตในจิตว่าสติปัญญาภาวนา\ ก (๔)ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็น  
 ธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร\ ก คือภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เว้นกาย  
 เวทนาเวทนาจิตแล้วพิจารณาเห็นธรรม\ ก ทั้งหลายที่เหลือจากนั้นโดย  
 ความไม่เที่ยงไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง...ภิกษุพิจารณาเห็น\ ก ธรรม  
 ทั้งหลายด้วยอาการ๗อย่างนี้ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏไม่ใช่สติปรากฏ  
 ด้วยเป็นตัว\ ก๒๒๒.ป.(บาลี)๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๐-๔๔๓,๒.ป.  
 (ไทย)๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๒-๔๔๖.\ ก ๑๗\ ก ระลึกด้วยภิกษุพิจารณาเห็น  
 ธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้นเพราะเหตุ\ ก นั้นจึงเรียกการ\ ก  
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายว่าสติปัญญาภาวนา\ ก ความหมายของ  
 ภาวนาท่านได้อธิบายไว้ในตอนท้ายของแต่ละหมวดเพื่อขยายความ\ ก สติ  
 ปัญญาภาวนาให้ชัดเจนขึ้นโดยให้ความหมายภาวนาว่ามี๔อย่าง(๑)เพราะมี  
 ความหมายว่า\ ก ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน(๒)เพราะมี  
 ความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็น\ ก อย่างเดียวกัน(๓)เพราะมีความ  
 หมายว่าภาวนาความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป(๔)เพราะมี\ ก ความหมาย  
 ว่าปฏิบัติเนื่อง๒๓\ ก๓)นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ\ ก นิยามและ  
 ความหมายของสติปัญญาในเชิงวิชาการได้สรุปรวบรวมไว้ดังนี้\ ก  
 ก)พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายสติปัญญาไว้ว่าสติปัญ  
 ญา\ ก หมายถึงชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ๔อย่างคือกายเวทนา

ว่าสติปัญญาคือที่ตั้งของสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็น  
 ตามความเป็นจริงคือตามสิ่งนั้นๆนั้นเป็นของมันโดยให้ความหมายใน  
 แต่ละหมวดดังนี้๒๑กายานุปัสสนาสติปัญญาการตั้งสติกำหนดพิจารณา  
 ให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์๓๙เรื่องเดียวกัน  
 หน้า๘๐๙๘๑๒๔๐ราชบัณฑิตสถานพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน  
 พิมพ์ครั้งที่๔กรุงเทพมหานครอักษรเจริญทัศน์๒๕๓๑หน้า๗๘๔๑พระ  
 ธรรมปิฎกปอปปุยโคพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่

และสังยุตตนิกายมหาราวรรคพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราช  
 วิทยาลัย 2539 เล่มที่ 19 ข้อ 471 หน้า 282 อินทรีย์ 6 สุตตันตปิฎกอังค  
 ดนิกายปิฎกนิบาตพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539  
 เล่มที่ 22 ข้อ 3 หน้า 415 และอินทรีย์ 22 ทวาร 6 เวทนา 5 อินทรีย์ 5  
 อินทรีย์ 3 ภาวะ 2 และชีวิต 1 ซึ่งอินทรีย์ในอินทริยสูตรพระไตรปิฎกฉบับ  
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 เล่มที่ 18 ข้อ 373 หน้า 451 ยืนยันว่า  
 อินทรีย์ 5 คือทางที่ให้เข้าถึงอสังขตธรรม 22 สติปัญญา 4 ที่ตั้งของจิตสด  
 ดันตปิฎกที่ขนิยามหาวรรคพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 2539 เล่มที่ 10 ข้อ 373 หน้า 301 การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย  
 ให้เห็นตามความเป็นจริงคือตามสิ่งนั้นๆนั้นเป็นของมันเองอย่างนั้นได้แก่ 1  
 กายานุปัสสนาสติปัญญาการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นตามเป็น  
 จจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา 2 เวทนานุปัสสนาสติ  
 ปัญญาการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่  
 เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา 3 จิตตานุปัสสนาสติปัญญาการ  
 ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์  
 บุคคลตัวตนเราเขา 4 สมมมานุปัสสนาสติปัญญาการตั้งสติกำหนดพิจารณา  
 ธรรมให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา  
 23 สติสังวรในสังวร 5 ความสำรวมความระวังปิดกั้นบาปอกุศลมีสติสังวรคือ  
 สำรวมด้วยสติซึ่งเป็นสังวรประธานพระสุตตันตปิฎกอังคตฺรณิกายจุคกนิบาต  
 พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 เล่มที่ 21 ข้อ 14  
 หน้า 2425 คือสำรวมอินทรีย์มีจักษุเป็นต้นระวังรักษามิให้บาป

๒๓บุคคลตัวตนเราเขา Kayanupassana contemplation of the body mindfulness as regard the body ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คืออานาปานสติกำหนดลมหายใจอิริยาบถกำหนดรู้ทัน อิริยาบถสัมผัสบัญญัติสร้างสัมผัสบัญญัติในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่างปฏิบัติกลมกลืนการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆจนวิเสกพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไป ในระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของ

emphasizes the mental training as pure and mental training to change mind The mind is the basis of learning the phenomenon of mentality The knowledge of mind is the basis of the phenomenon of mentality Mentality is considered to be the basis in order to lead us to integrate the answers into ourselves and also lead the mind to meditation practice understanding the nature of mind The mentality of the body we have to practice to focus on our body parts The sensation aspect it is practice the emotion balance creation The Dhamma aspect it is deeply Keywords Mah satipa h na IV The art of meditation practise บทนามหาสติปัฏฐาน๔หมายถึงที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริงคือตามที่สิ่งนั้นๆมันเป็นของมันเอง Foundations of Mindfulness ดังต่อไปนี้คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of the Body Mindfulness as Regards the Body ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่างคืออานาปานสติกำหนดลมหายใจอิริยาบถกำหนดรู้ทัน อิริยาบถสัมผัสบัญญัติสร้างสัมผัสบัญญัติในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่างปฏิบัติกลมกลืนการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆจนวิเสกพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไป ในระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น๑๒เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น๑๒๒เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Vadanupassana contemplation of the feelings mindfulness as regard the feelings คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ทุกข์ก็ดีใดๆก็ดีทั้งที่เป็นสามิสและเป็นนิรามิสตามที่มันเป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ๒๓จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามเป็น

ของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น๑๒๒เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Feelings Mindfulness as Regards Feelings คือมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ทุกข์ก็ดีใดๆก็ดีทั้งที่เป็นสามิสพระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโต พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่๑๕สนทบุรีโรงพิมพ์พิมพ์ทรัพยากรพิมพ์๒๕๕๓หน้า๑๔๑๗ Journal of Graduate Studies Review MCU Phrae Vol 4 No 1 JanuaryJune 2018 และเป็นนิรามิสตามที่มันเป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ๒๓จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Mind Mindfulness as Regards Thoughts คือมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะไม่มีระคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิฯลฯอย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ๔ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Mindobjects Mindfulness as Regards Ideas คือมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิรวรณ๕ชั้น๕อายุ๑๒๒โพชฌงค์๗อริยสัจ๔ว่าคืออะไรเป็นอย่างไรมีในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไรตามที่มันเป็นจริงของมันอย่างนั้นๆบทความวิจัยเรื่องการวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน๔จากหนังสือวรรณกรรมเรื่องศิลปะการปฏิบัติ

จริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Cittanupassana contemplation of the mind mindfulness as regard mental conditions คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะไม่มีราคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิอย่างไรก็ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ๒๔ธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน

ซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไปเป็นระยะเวลาให้เห็นคตินิยามของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น๑๒เวทนาานุสัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Feelings Mindfulness as Regards Feelings คือมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดีทุกข์ก็ดีเฉยๆก็ดีทั้งที่เป็นสามีสตพระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยโด พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่๑๕ธนบุรีโรงพิมพ์พิมพ์พิมพ์การพิมพ์๒๕๕๓หน้า๔๑๑๗ Journal of Graduate Studies Review MCU Phrae Vol 4 No 1 January/June 2018 และเป็นนิราศตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ๓จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Mind Mindfulness as Regards Thoughts คือมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะไม่มีราคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิอย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ๔ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Mindobjects Mindfulness as Regards Ideas คือมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวธ๕ชั้น๕อายตนะ๑๒โพชฌงค์๗อริยสัจ๔ว่าคืออะไรเป็นอย่างไรในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไรตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆจากการศึกษานิยามและความหมายของสติปัฏฐานพบว่าความหมายสติปัฏฐานในพระวินัยปิฎกเป็นชื่อของหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษซึ่งหมายถึงมรรคาวาหนายความว่าหากภิกษุใดอดสติปัฏฐานที่

เราเขา Dhammanupassana contemplation of mindobjects mindfulness as regards ideas คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่นิเวธ๕ชั้น๕อายตนะ๑๒โพชฌงค์๗อริยสัจ๔ว่าคืออะไรเป็นอย่างไรในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไรตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆจากการศึกษานิยามและความหมายของสติปัฏฐานพบว่าความหมายสติปัฏฐานในพระวินัยปิฎกเป็นชื่อของหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษซึ่งหมายถึงมรรคาวาหนายความว่าหากภิกษุใดอดสติปัฏฐานที่

ราชบัณฑิตสถาน\พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒\หน้า๑๑๕.\n ๑๘\ n ไม่มีราคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือเป็น\ n สมาธิอย่างไรก็ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น\ n (๔)ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริง\ n ว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย\ n อันได้แก่ นิเวธ๕\,ชั้น๕\,อายตนะ๑๒\,โพชฌงค์๗\,อริยสัจ๔\,ว่าคืออะไรเป็นอย่างไร\ n ในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไรตามที่เป็นจริง๒๕\ n จากการศึกษานิยามและความหมายสติปัฏฐาน๔พบว่าสติปัฏฐาน๔ที่พระพุทธเจ้า\ n ทรงแสดงเป็นบทอุทเทสในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นครอบคลุมถึงหลักการและวิธีการครบถ้วน\ n สมบูรณ์ที่สุดส่วนในอรรถกถาและในเชิงวิชาการยังคงเป็นบริบทที่ขยายสติปัฏฐาน๔ในรูปแบบ\ n ต่างๆออกไปสรุปนิยามและความหมายในงานวิจัยนี้ได้ยึดหลักนิยามและความหมายสติปัฏฐาน๔\ n ตามบทอุทเทสที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังที่กล่าวมาข้างต้น\ก๒.๒.๒ความสำคัญของสติปัฏฐาน๔\ n ความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐาน๔คืออะไรการปลดปล่อยจิตใจให้พ้นจากความ\ n ทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิงอันได้แก่พระนิพพานซึ่งเป็นจุดสุดยอดแห่งคำสอนของพระพุทธศาสนา\ n นั้นต้องดำเนินตามสติปัฏฐาน๔ใช่หรือไม่เพื่อเป็นการตอบคำถามเหล่านี้ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้า\ n ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าตลอดจนทัศนะต่างๆของพระเถระในครั้งพุทธกาลและในยุคถึง\ n พุทธกาลที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของสติปัฏฐาน๔เอาไว้ดังนี้\๓๑\สติปัฏฐาน๔ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นมีปรากฏมากมายในพระไตรปิฎก





สิ้นเมื่อหายใจเข้าสิ้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสิ้น๓สำเนียงว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออกสำเนียงว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า๔สำเนียงว่าจะระงับกายสังขารหายใจออกสำเนียงว่าจะระงับกายสังขารหายใจเข้า๕สำเนียงว่าจะรู้ชัดปีติหายใจออกสำเนียงว่าจะรู้ชัดปีติหายใจเข้า๖สำเนียงว่าจะรู้ชัดสุขหายใจออกสำเนียงว่าจะรู้ชัดสุขหายใจเข้า๗สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออกสำเนียงว่าจะรู้ชัด

อนภริตสัณญาคือละอุปาทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่นยึดมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิตตเวทนาไม่ถือนั่นนี้เรียกว่าสัพพโลเกอนภริตสัณญา 1.9 สัพพสังขารเสนอนิจจสัณญาคือยอมอดอดระอารังเกียจในสังขารทั้งปวงนี้เรียกว่าสัพพสังขารเสนอนิจจสัณญา 1.10 อานาปานสติคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดีไปสู่โคนไม้ก็ดีไปสู่เรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงตารงสติไว้เฉพาะหนามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออกอานาปานสติ 16 ขั้นได้แก่ 1 เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาวเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว 2 เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้นเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น 3 สำเนียงว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้าสำเนียงว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก 4 สำเนียงว่าจะระงับกายสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะระงับกายสังขารหายใจออก 5 .สำเนียงว่าจะรู้ชัดปีติหายใจเข้าสำเนียงว่าจะรู้ชัดปีติหายใจออก 6 .สำเนียงว่าจะรู้ชัดสุขหายใจเข้า 36 วารสารโพธิศาสตร์ปริทรรศน์ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 ( 2565 ) Bodhisatva Review Journal , Vol .2, No .1( 2022 ) สำเนียงว่าจะรู้ชัดสุขหายใจออก 7 .สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก 8 .สำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจออก 9 .สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก 10 .สำเนียงว่าจะยังจิตให้มั่นเที่ยงหายใจเข้าสำเนียง

จิตตสังขารหายใจเข้า๘สำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจออกสำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจเข้า๙สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออกสำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า๑๐สำเนียงว่าจะยังจิตให้มั่นเที่ยงหายใจออกสำเนียงว่าจะยังจิตให้มั่นเที่ยงหายใจเข้า๑๑สำเนียงว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจออกสำเนียงว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจเข้า๑๒สำเนียงว่าจะเปลื้องจิตตสังขารหายใจออกสำเนียงว่าจะเปลื้องจิตตสังขารหายใจเข้า๑๓สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่

วารสารโพธิศาสตร์ปริทรรศน์ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 ( 2565 ) Bodhisatva Review Journal , Vol .2, No .1( 2022 ) สำเนียงว่าจะรู้ชัดสุขหายใจออก 7 .สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก 8 .สำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจออก 9 .สำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก 10 .สำเนียงว่าจะยังจิตให้มั่นเที่ยงหายใจเข้าสำเนียงว่าจะยังจิตให้มั่นเที่ยงหายใจออก 11 .สำเนียงว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจเข้าสำเนียงว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจออก 12 .สำเนียงว่าจะเปลื้องจิตตสังขารหายใจเข้าสำเนียงว่าจะเปลื้องจิตตสังขารหายใจออก 13 .สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้าสำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก 14 .สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้าสำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก 15 สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้าสำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก 16 สำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้าสำเนียงว่าจะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออกนี้เรียกว่าอานาปานสติถ้าเธอจะพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัณญา 10 ประการนี้แก่ศิริมานนทภิกษุเป็นไปได้อาพาธของศิริมานนทภิกษุนั้นจะระงับไปโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัณญา 10 ประการนี้ครั้งนั้นแลท่านพระอานนทได้เรียนสัณญา 10 ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเข้าไปหาท่านพระศิริมานนทถึงที่อยู่กล่าวสัณญา 10 ประการนี้แก่ท่านพระศิริมานนทขณะนั้นเองอาพาธของท่านพระคิริ

เที่ยงหายใจออกสำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจ  
เข้า๑๔สำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก  
สำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า๑๔สำเหนียกกว่า  
จะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออกสำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความ  
ดับไปหายใจเข้าและ๑๖สำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้  
หายใจออกสำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้หายใจเข้าหลัง  
จากแสดงอานาปานสติสมาธิแล้วพระพุทธเจ้าสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็น  
ต้นเหตุทรงสอบถาม

ดังกล่าวตรงตรงสดไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออกอานาปาน  
สติ 16 ชั้นได้แก่ 1 เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาวเมื่อหายใจ  
ออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว 2 เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น  
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น 3 สำเหนียกกว่าจะรู้ชัดกองลมทั้ง  
ปวงหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก 4 สำเหนียกกว่า  
จะระงับกายสังขารหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะระงับกายสังขารหายใจออก 5  
.สำเหนียกกว่าจะรู้ชัดปีติหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะรู้ชัดปีติหายใจออก 6  
.สำเหนียกกว่าจะรู้ชัดสุขหายใจเข้า 36 วารสารโพธิศาสตร์ปริทรรศน์ปีที่ 2  
ฉบับที่ 1 ( 2565 ) Bodhisastra Review Journal , Vol .2, No .1( 2022 )  
).สำเหนียกกว่าจะรู้ชัดสุขหายใจออก 7 .สำเหนียกกว่าจะรู้ชัดจิตสังขาร  
หายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะรู้ชัดจิตสังขารหายใจออก 8 .สำเหนียกกว่าจะ  
ระงับจิตสังขารหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะระงับจิตสังขารหายใจออก 9  
.สำเหนียกกว่าจะรู้ชัดจิตหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะรู้ชัดจิตหายใจออก 10  
.สำเหนียกกว่าจะยังจิตให้มันเที่ยงหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะยังจิตให้มันเที่ยง  
หายใจออก 11 .สำเหนียกกว่าจะตั้งจิตมั่นหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะตั้งจิตมั่น  
หายใจออก 12 .สำเหนียกกว่าจะปล่อยจิตหายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะปล่อย  
จิตหายใจออก 13 .สำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า  
สำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก 14 .สำเหนียกกว่าจะ  
พิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็น  
ความคลายออกได้หายใจออก 15 สำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความดับไป  
หายใจเข้าสำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก 16  
สำเหนียกกว่าจะพิจารณาเห็นความสละ

ตายเองบ้างใช้กันและกันให้ฆ่าบ้างบางกลุ่มพากันเข้าไปหาดาเณมิลล์ณ  
ทิเกะบอกว่าขอโอกาสหน่อยเถิดท่านช่วยฆ่าพวกอาตมาที่เกิดบาตรและจิ๋วนี้  
จักเป็นของท่านบ้างเล่าภิกษุทั้งหลายการกระทำอย่างนี้มีได้ท่านที่ยังไม่  
เลื่อมใสให้เลื่อมใสแล้วจึงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดง  
ดังนี้ภิกษุใดจงใจพราภิกษุใดจากชีวิตหรือแสวงหาศัสตราอันจะพราภ  
ภิกษุใดนั้นแม้ภิกษุนี้ก็เป็นปราชิกหาสังวาสมิได้๖๑วิมพา

ในยามดับขันหรือไม่ซึ่งประเด็นนี้มีความเห็นออกเป็นสองทางคือพระสงฆ์  
ไม่ควรจับอาวุธขึ้นมาต่อสู้กับใครก็ตามและไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตาม  
และพระสงฆ์ควรจับอาวุธขึ้นมาต่อสู้เพื่อประเทศชาติในยาม  
ดับขัน๔๐เกณฑ์ตัดสินทางพุทธจริยศาสตร์เพื่อสนับสนุนว่าพระสงฆ์ไม่ควร  
จับอาวุธขึ้นมาต่อสู้กับใครก็ตามและไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตามได้แก่หลัก  
พระธรรมวินัยหากพระสงฆ์หาสงครามก็หมายความว่าพระสงฆ์จะต้อง  
เข้าไปเกี่ยวข้องกับการฆ่ามนุษย์และการใช้อาวุธเพื่อการฆ่ามนุษย์ซึ่ง  
เป็นการทำลายศีลธรรมด้วยการละเมิดพระวินัยในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
และการละเมิดพระวินัยโพธิสัจของพระพุทธศาสนาเถรวาทรวมถึง  
เป็นการละเมิดหลักธรรมเรื่องความเมตตากรุณาและอริหังสาคัญพระสงฆ์  
หาสงครามเป็นการละเมิดพระวินัยของพระพุทธศาสนาเถรวาทต้องอาบัติ  
ปาราชิกสิกขาบทห้ามฆ่ามนุษย์หรือแสวงหาศัสตราอันจะนำไปสู่ความ  
ตายแก่ร่างกายมนุษย์เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบว่ามีภิกษุจำนวนหนึ่งฆ่าตัว  
ตายเองและใช้ผู้อื่นให้ฆ่าตัวเองพระพุทธองค์ได้ทรงดำหนิว่าภิกษุทั้งหลาย  
การกระทำของภิกษุเหล่านั้นไม่สมควรไม่ควรทำตามไม่เหมาะสม  
ไม่ใช่กิจของสมณะใช้ไม่ได้ไม่ควรทำใจนภิกษุเหล่านั้นจึงฆ่าตัวตายเอง  
บ้างใช้กันและกันให้ฆ่าบ้างบางกลุ่มพากันเข้าไปหาดาเณมิลล์ณทิเกะบอกว่า  
ขอโอกาสหน่อยเถิดท่านช่วยฆ่าพวกอาตมาที่เกิดบาตรและจิ๋วนี้จักเป็น  
ของท่านบ้างเล่าภิกษุทั้งหลายการกระทำอย่างนี้มีได้ท่านที่ยังไม่เลื่อมใส  
ให้เลื่อมใสจากนั้นจึงทรงบัญญัติสิกขาบทว่า๑๙พระมหาสมณบุรุษใดพรา  
พราภิกษุสงฆ์กับสงครามที่ยุติธรรมวารสารพุทธศาสนศึกษาปีที่๒๒

กัมมาสธัมมะแคว้นกรุงโดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมมโนมมีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมากแม้พวกทาสกรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐานรูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเองตอบเองและมีอุปมาอุปไมยผสมด้วยนับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุเทศภาคนิเทศและภาคอาณิสสส์เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายปฏิบัติตามได้ถูกต้องโดยเนื้อหาของพระสูตรนี้อย่างสมบูรณ์เพราะเป็นที่รวมสาระ

๕.ตามะจกัรคะทอวิชาและทรงแนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน๔เพื่อยังเพื่อกำหนดรู้เพื่อความสิ้นไปเพื่อละอนุสัยเหล่านั้น๓๑๖กัมมคุณสูตร๑๖ว่าด้วยกัมมคุณคือทรงแสดงกัมมคุณ๕ได้แก่รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่นำปรารภณานาใคร่นาพอใจชวนให้รักขกให้ใคร่พาใจให้กำหนด๒เสี่ยงที่พึงรู้แจ้งทางหูกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก๔รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น๕โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้ง

ในพระสูตรนี้ทรงอธิบายสัญญา๑๐ประการโดยพิสดารแล้วรับสั่งให้พระอานนท์นำไปแสดงแก่ท่านพระศิวามานที่ที่กำลังอาพาธอยู่ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านหายจากอาพาธได้สัญญา๑๐ประการได้แก่๑๘๘๑อนิจจสัญญา๒อนัตตสัญญา๓อสุกสัญญา๔อาทินวลสัญญา๕ปหานสัญญา๖วิราคสัญญา๗นิโรธสัญญา๘สัพพะโลเกอนภิตตสัญญา๙สัพพะสังขารเอสนิจจสัญญาและ๑๐อานาปานสติ๕มรณัสสติสูตรปฐมมรณัสสติสูตรและทุติยมรณัสสติสูตร๑๘๙ประกอบด้วย

พบว่าการวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์วารสารมหาจุฬานาคหตรศน์ Journal of MCU Nakhondhat 129 พระพุทธศาสนาทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานหลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรหมายถึงพระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่รูปแบบของมหาปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเองตอบเองและมีอุปมาอุปไมยผสมด้วยนับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุเทศภาคนิเทศและภาคอาณิสสส์เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูกใจความสำคัญของพระสูตรพระพุทธเจ้าทรงยกหัวข้อบรรยายขึ้นเป็นอุเทศซึ่งแสดงให้เห็นความสำคัญว่าภิกษุทั้งหลายทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโหม่นัสเพื่อบรรลุนิพพานหรือธรรมะเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางสายนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการที่ประกอบด้วย 1 การพิจารณาเห็นภายในกาย 2 การพิจารณาเวทนาในเวทนา 3 การพิจารณาเห็นจิตในจิต 4 การพิจารณาธรรมเห็นในธรรมพระครูภาวนากิจสุนทร 2562 2 หลักการสอนวิปัสสนากาวานาของวัดชานาแจ้งหัวนครศรีธรรมราชรูปแบบการสอนวิปัสสนากาวานาไม่แตกต่างจากรูปแบบหลักๆที่ปรากฏในคัมภีร์สำนักปฏิบัติต่างก็นำรูปแบบตามที่ปรากฏในคัมภีร์มาประยุกต์เข้ากับวิธีการสอนของตนอีกทั้งในปัจจุบันสำนักปฏิบัติต่างๆในประเทศไทยรวมทั้งของวัดชานามีการประกาศเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเพื่อรับรองการมีตัวตนอยู่ของสำนักปฏิบัติในรูปแบบหลักๆก็ยังคงไม่ต่างจากที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยลักษณะเด่นๆของวัดชานาในรูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัด

ที่เพิลิตเพลินธรรมมารมณี่ชื่อว่าเพิลิตเพลินทุกขผู้ที่เพิลิตเพลินทุกขเรากล่าวว่าพ้นจากทุกขไม่ได้มหายาฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 พุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่าผู้ใดขึ้นชมในอายตนะต่างๆเช่นตาหูจมูกลิ้นกายใจขึ้นชมรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะสิ่งที่ถูกต้องได้ธรรมะสิ่งที่รู้ได้ด้วยใจผู้ขึ้นชมขึ้นชมในความทุกขดังนั้นผู้ที่ขึ้นชมทุกขก็ย่อมไม่พ้นจากทุกขไปได้พระผู้มีพระภาคยังตรัสอีกว่ารูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่นำปรารภณานาใคร่นาพอใจชวนให้รักขกให้ใคร่พาใจให้กำหนดมีอยู่ถ้าภิกษุยังเพิลิตเพลินเชยชมยึดติดรูปนั้นอยู่เมื่อเธอเพิลิตเพลินเชยชมยึดติดรูปนั้นความเพิลิตเพลินย่อมเกิดขึ้นเรากล่าวว่าเพราะความเพิลิตเพลินเกิดทุกขจึงเกิด 12 Vol7 No2 February 2020 ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ 2563 ฯลฯรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นมีอยู่ ฯลฯธรรมมารมณี่ที่พึงรู้แจ้งทางใจที่นำปรารภณานาใคร่นาพอใจชวนให้รักขกให้ใคร่พาใจให้กำหนดมีอยู่ถ้าภิกษุยังเพิลิตเพลินเชยชมยึดติดธรรมมารมณี่นั้นอยู่เมื่อเธอเพิลิตเพลินเชยชมยึดติดรูปนั้นความเพิลิตเพลินย่อมเกิดขึ้นเรากล่าวว่าเพราะความเพิลิตเพลินเกิดทุกขจึงเกิดมหายาฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 พุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่าในที่ใดมีดำมีรูปสิ่งที่เห็นได้ด้วยตามีความรู้แจ้งทางตามีธรรมที่พึงรู้แจ้งด้วยความรู้แจ้งทางตาในที่ใดมีหู

ร่างกายเสื่อมโทรมแล้วนำไปสู่ความตายการอาพาธมี 2 ประเภทคือโรคทางกายและโรคทางใจมีแนวทางการรักษา 2 ทางได้แก่ 1 รักษาโรคทางกายเช่นยาสมุนไพรและการแพทย์และ 2 โรคทางใจได้แก่ธรรมะพุทธมนต์และวิธีการอื่นๆสมุฏฐานการอาพาธและแนวทางการรักษาการอาพาธที่ปรากฏในคัมภีร์มานทสูตรได้พบว่าสมุฏฐานการอาพาธมีความหมายว่าสาเหตุที่เกิดของความเจ็บป่วยมีความสำคัญที่ทำให้รู้แหล่งที่เกิดความเจ็บป่วยรักษาหายมีสุขภาพแข็งแรงมีสาเหตุของอาพาธ 14 อย่างได้แก่น้ำดีเสลดลมไช้สันนิบาตฤดูแปรปรวนการบริหารที่ไม่สม่ำเสมอความเพียรเกินกำลังริบกาของกรรมความหนาวความร้อนความหิวความกระหายปวดอุจจาระและปวดปัสสาวะส่วนแนวทางในการรักษาโรคทางจิตด้วยการพึงสัญญา 10 ประการได้แก่อนิจจสัญญาอนัตตสัญญาอสุกสัญญาอาทินวลสัญญาปหานสัญญาวิราคสัญญานิโรธสัญญาสัพพะโลเกอนภิตตสัญญาสัพพะสังขารเอสนิจจสัญญาและอานาปานสติคำสำคัญ:สมุฏฐาน,การอาพาธ,คัมภีร์มานทสูตร 2022 BRJ : Bodhisastra Review Journal บทนาสรรพชีวิตที่เกิดขึ้นแล้วย่อมหนีไม่พ้นความแก่ความเจ็บไข้และความตายซึ่งไม่มีใครสามารถล่วงพ้นไปได้ไม่เลยสมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า"เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาอย่าไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไป"(มหายาฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 22 / 57 / 99 )ซึ่งร่างกายของมนุษย์นี้เป็นรังแห่งโรคเป็นฐานที่อยู่ฐานที่ตั้งแห่งโรค

ปีติและปราโมทย์ในกุศลธรรมและควรพิจารณาถึงเหตุแห่งความตายในเวลากลางวันอีก๓ประการเช่นเดียวกับกลางคืน๕มหาหุโลวาสสูตร๑๙๑แปลว่าพระสูตรว่าด้วยการประทานโอวาทแก่พระราหุลสูตรใหญ่ข้อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตรพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ท่านพระราหุลสมัยยังเป็นสามเณรขณะประทับอยู่ณพระเชตวันเขตกรุงสาวัตถีเพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดเกี่ยวกับเรือนคือชั้น๕เหตุเกิดพระสูตรนี้จัดอยู่ใน

มีวิธีการสอนแบบต่างๆเช่นแบบสาธกจากหรือสนทนาแบบบรรยายจะเห็นได้ในการประชุมใหญ่ในการแสดงธรรมวารสารครูศาสนา๑๖๖ปี ที่ฉะบับที่๒กันยายน๒๕๕๗ประจำวันและแบบตอบปัญหาอย่างตรงไปตรงมาแบบย้อนถามบ้างก็แยกความตอบบ้างไม่ทรงตอบและทรงสอนแบบเปรียบเทียบเป็นต้นหลักการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนให้ผู้เรียนหรือผู้ฟังธรรมมีส่วนร่วมในการซักถามข้อสงสัยในหลักศาสนาเมื่อเข้าใจแล้วพระพุทธองค์ก็ทรงให้ผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเอง Learning by Doing จะได้เกิดการเรียนรู้เข้าใจจากการปฏิบัติด้วยตนเองหรือจากประสบการณ์จนผู้ปฏิบัติเข้าถึงหลักความจริงด้วยปัญญาของตนจึงเป็นกุศลหลุดพ้นจากกิเลสซึ่งจะขออนุกรณีตัวจากพระสูตรมาเป็นแบบอย่างในการสอนอย่างมีส่วนร่วมมาแสดงดังนี้กรณีการสอนให้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติด้วยตนเองเช่นพระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่พระราหุลสมัยยังเป็นสามเณรายุ๑๘ปีขณะที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับอยู่ณพระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตกรุงสาวัตถีเพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดเกี่ยวกับเรือนคือชั้น๕เหตุเกิดของพระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงตามอัธยาศัยของพระราหุลที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรดวันนั้นในตอนเช้าก่อนเสด็จไปบิณฑบาตพระผู้มีพระภาคทรงสอนให้พระราหุลพิจารณาชั้น๕คือรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณจากนั้นท่านพระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้หนึ่งท่านพระสารีบุตรเห็นเข้าจึงแนะนำให้เจริญอานาปานสติภาวนาครั้นเวลาเย็นท่านพระราหุลออกจากที่หลัก

ประเภทปริชาตสยรูปแบบของพระสูตรเป็นการสนทนาแบบถามตอบใจความสำคัญของพระสูตรคือวันนั้นในตอนเช้าก่อนเสด็จออกบิณฑบาตพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ท่านพระราหุลพิจารณาชั้น๕คือรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณจากนั้นท่านพระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่งพระสารีบุตรเห็นเข้าจึงแนะนำให้ท่านเจริญอานาปานสติภาวนาต่อมาในเวลาเย็นท่านเข้าไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่าเจริญอานาปานสติอย่างไรจึงจะมีผลมากมีอานิสงส์มากพระพุทธเจ้า

วันและแบบตอบปัญหาอย่างตรงไปตรงมาแบบย้อนถามบ้างก็แยกความตอบบ้างไม่ทรงตอบและทรงสอนแบบเปรียบเทียบเป็นต้นหลักการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนให้ผู้เรียนหรือผู้ฟังธรรมมีส่วนร่วมในการซักถามข้อสงสัยในหลักศาสนาเมื่อเข้าใจแล้วพระพุทธองค์ก็ทรงให้ผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเอง Learning by Doing จะได้เกิดการเรียนรู้เข้าใจจากการปฏิบัติด้วยตนเองหรือจากประสบการณ์จนผู้ปฏิบัติเข้าถึงหลักความจริงด้วยปัญญาของตนจึงเป็นกุศลหลุดพ้นจากกิเลสซึ่งจะขออนุกรณีตัวจากพระสูตรมาเป็นแบบอย่างในการสอนอย่างมีส่วนร่วมมาแสดงดังนี้กรณีการสอนให้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติด้วยตนเองเช่นพระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่พระราหุลสมัยยังเป็นสามเณรายุ๑๘ปีขณะที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับอยู่ณพระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตกรุงสาวัตถีเพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดเกี่ยวกับเรือนคือชั้น๕เหตุเกิดของพระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงตามอัธยาศัยของพระราหุลที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรดวันนั้นในตอนเช้าก่อนเสด็จไปบิณฑบาตพระผู้มีพระภาคทรงสอนให้พระราหุลพิจารณาชั้น๕คือรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณจากนั้นท่านพระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้หนึ่งท่านพระสารีบุตรเห็นเข้าจึงแนะนำให้เจริญอานาปานสติภาวนาครั้นเวลาเย็นท่านพระราหุลออกจากที่หลักเรียบร้อยแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับทูลถวายโอวาทแล้วนั่งที่สมควรได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่าข้าแต่พระองค์ผู้เจริญอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไรทำให้มากแล้วอย่างไรจึงมีผลมากมีอานิสงส์



๕๕๒๓แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางปัญญา๓๓ความหมายของสุขภาพองค์การอนามัยโลกได้กล่าวถึงสุขภาพที่มาจากคำว่าสุขภาพหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกายจิตใจสังคมและปัญญามีไข่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้นตามนิยามสุขภาพขององค์การอนามัยโลกและพรบสุขภาพแห่งชาติพศ๒๕๕๐หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ในทุกๆทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง๕มิตินามา

ส่ววิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสสสคือคนไทยมีสุขภาพที่ยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสุขภาพดีครบทั้งสี่ด้านได้แก่กายจิตสังคมและปัญญาได้แก่๑สุขภาพทางกายหมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุเป็นต้น๒สุขภาพทางจิตหมายถึงจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียดคล่องแคล่วมีความเมตตากรุณามีสติมีสมาธิเป็นต้น๓สุขภาพทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักภาวา 4 ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาศึกษาสุขภาพยุคไทยแลนด์ 40 ตามหลักภาวา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยการดำเนินงานโดยศึกษาแบบเจาะจงเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพของนิสิตมีคุณภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนสืบไปซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยโดยรวมตลอดจนช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพในสังคมสืบต่อไปวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1 เพื่อศึกษาสภาพสุขภาพยุคไทยแลนด์ 40 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างไร 2 เพื่อศึกษาสุขภาพยุคไทยแลนด์ 40 ตามหลักภาวา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างไร 3 เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะทางสุขภาพยุคไทยแลนด์ 40 ตามหลักภาวา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างไรบททวนวรรณกรรมองค์การอนามัยโลกและพรบสุขภาพแห่งชาติพศ 2550 ได้นิยามไว้ว่าสุขภาพหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกายจิตใจสังคมและปัญญามีไข่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้นสุขภาพที่สมบูรณ์ในทุกๆทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง๕มิตินามาส่ววิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสสสคือคนไทยมีสุขภาพที่ยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสุขภาพดีครบทั้งสี่ด้านได้แก่กายจิตสังคมและปัญญาดังนี้ภัทรธราดผลงาน 2555 หน้า 55 1 สุขภาพทางกายหมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุเป็นต้น 2 สุขภาพทางจิตหมายถึงจิตใจ

จะออกจากระบบการศึกษาแล้วรวมถึงความตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลายและการพัฒนาและรักษากลุ่มผู้มีความสามารถพิเศษของพหุปัญญาแต่ละประเภทเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีลักษณะนิสัยมีความรักในสุขภาพและพลานามัยและพัฒนาทักษะด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้คนไทยเป็นคนดีคนเก่งมีคุณภาพพร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2563 พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพศ 2550 ได้นิยามไว้ว่าสุขภาพหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกายหรือสุขภาพที่สมบูรณ์ในทุกๆทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิตินามาส่ววิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสสสคือคนไทยมีสุขภาพที่ยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสุขภาพดีครบทั้งสี่ด้านได้แก่กายจิตสังคมและปัญญาอันได้แก่ 1 สุขภาพทางกายวารสารมหาจุฬานาครธรรม์ Journal of MCU Nakhondhat 241 หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุเป็นต้น 2 สุขภาพทางจิตหมายถึงจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียดคล่องแคล่วมีความเมตตากรุณามีสติมีสมาธิเป็นต้น 3 สุขภาพทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวในชุมชนในที่ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพเป็นต้น 4 สุขภาพทางปัญญาจิตวิญญาณหมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมด

ดีในครอบครัวในชุมชนในที่ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพเป็นต้นและ๔.สุขภาวะทางปัญญาจิตวิญญาณหมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน ดังนั้นคำว่าสุขภาวะหมายถึงการดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกายและ

ทางกายหมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุเป็นต้น 2 สุขภาวะทางจิตหมายถึงจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียดคล่องแคล่วมีความเมตตากรุณามีสติมีสมาธิเป็นต้น 3 สุขภาวะทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวในชุมชนในที่ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพเป็นต้น 4 สุขภาวะทางปัญญาจิตวิญญาณหมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคนส่วนทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองคือหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักการในการดูแลสุขภาพและระวังในเรื่องของร่างกายและจิตใจกล่าวคือหลักไตรสิกขาประกอบด้วยศีลสมาธิและปัญญาโดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสามารถระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกายวาจาให้มี 42 The Journal of Development Administration Research Vol10 No4 October December 2020 ความเป็นปกติส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไปหลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาก็จะนับได้ว่าบุคคลได้สามารถระวังรักษาร่างกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมกล่าวได้ว่าเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไตรสิกขาถือการพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตที่ดียิ่งมาถูกต้องพระธรรมปิฎกปอญฺโต 2546 หน้า

จิตอาจกล่าวได้ว่ามีไข้เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรงจิตใจแข็งแรงมีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วบางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพผลภาวะที่เกิดขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหารวิถีชีวิตค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งสิ้นก่อให้เกิดโรคภัย

ชุมชนในการจัดการสุขภาวะในชุมชนบ้านป่าเห็ดตำบลอุโมงค์อำเภอเมืองจังหวัดลำพูนการทบทวนวรรณกรรมการศึกษารูปแบบการจัดการสุขภาวะชุมชนโดยใช้วัฒนธรรมชุมชนเป็นฐานได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาแนวคิดทฤษฎีและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้การจัดการสุขภาวะสุขภาวะเป็นการดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกายและจิตอาจกล่าวได้ว่ามีไข้เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรงจิตใจแข็งแรงมีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วบางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพผลภาวะที่เกิดขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหารวิถีชีวิตค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งสิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์เกิดโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจขาดเลือดเกิดอุบัติเหตุสูงขึ้นเป็นต้นมีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนในสังคมสุขภาวะเป็นสิ่งที่เรียนรู้และได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาการหันมาดูแลสุขภาพของตนเองนับได้ว่าเป็นมิติใหม่ทางสังคมที่ก่อให้เกิดกระแสการรักสุขภาพขึ้นเห็นได้จากการหันมาสนใจในเรื่องของการออกกำลังกายเช่นการปั่นจักรยานการเดินแอร์โรบิคแดนซ์เป็นต้นการให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าทางกายอย่างแท้จริงซึ่งเป็นกระแสทางสังคมด้านสุขภาวะ

๕๖ ส่วนคำว่าสุขภาพที่องค์การอนามัยโลกใช้กันแพร่หลายทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแพทย์และสาธารณสุขต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่านิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกคำว่าสุขภาพหรือ Health หมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า Complete Wellbeing ทางกาย Physical ทางจิต Mental ทางสังคม Social และทางจิตวิญญาณ Spiritual ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำ

ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีร่างกายที่แข็งแรงมีอายุยืนยาวมีจิตใจที่ดีมีความเมตตากรุณายึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรมดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะแนวคิดสุขภาวะ/สุขภาพองค์รวมนับเป็นเวลาประมาณ 50 ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก( World Health Organization )ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้นิยามของคำว่า"สุขภาพ"ไว้ว่า"สุขภาพคือความสขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น"ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแพทย์และสาธารณสุขต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่านิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกคำว่า"สุขภาพ"หรือ Health จึงหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า"Complete Well-being"ทางกาย( Physical )ทางจิต( Mental )ทางสังคม( Social )และทางจิตวิญญาณ( Spiritual ) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุดครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรคเรื่องโรงพยาบาลหรือเรื่องยาเท่านั้นแต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด(ประเวศวะลี, 2548 : 13 )สอดคล้องกันกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพ.ศ.2550 ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพว่าเป็นสภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตปัญญาและสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลและในทำนองเดียวกันธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559 ได้นิยามคำว่าสภาวะหมายถึงภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาวมีจิตใจ

ป่วยหนักมีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุดเพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นชีวิตหรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุดคือการบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่าชีวิตสมัสสิถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด๒๒สภาวะทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา คำว่าสภาวะหมายถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุด

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งหากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า"แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้"นับว่าเป็นการส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนักมีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุดเพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นชีวิตหรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุดคือการบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า"ชีวิตสมัสสิ"ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุดโดยในงานศึกษาของศศิธรเขมาภิรตันได้ยกตัวอย่างการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตไว้หลายประการเช่น 1 )การบริโภคอาหารฉันอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วยดังพุทธพจน์ว่า"ตถาคคณัณมื่อเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์รู้สึกว่าการประทุษร้ายทำให้มีโรคน้อยภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม้เธอทั้งหลายฉันอาหารมื้อเดียวเกิดเธอทั้งหลายฉันอาหารมื้อเดียวจักรู้สึกว่ามีโรคน้อย"พิจารณาอาหารก่อนฉันดังพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อคดแต่งไม่ใช่เพื่อประดับประดาแต่เพียงเพื่อความดำรง

ในพระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษที่ว่าใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง๒๒๖ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง๒๒๗หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมี

๕๗นี้คือไม่นานนักจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน๒๒๘ที่ชนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรค๒๒๙การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากนักน้อยเป็นธรรมดาอีกคำหนึ่งคือคำว่าโรคใดไม่มีโรคดังพุทธภาษิตว่าอาโรคยปรมาลาภาแปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่าใจเป็นผู้นำสรรพสิ่งขุทไทย 25 1 23 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 คำว่าสุขภาพองค์การอนามัยโลกปีพศ 2491 ให้ความหมายว่าสุขภาพะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายสังคมและจิตใจประกอบกันโดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้นคำว่าสุขภาพในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ 2 คำคือคำว่าอัปปาพาโธมีความเจ็บป่วยน้อยหรืออัปปาตังโกมีโรคน้อยเช่นภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบางบุคคลในโลกนี้เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อยที่ปาไทย 11 3171 306 307 มมไทย 13 134 150 มลไทย 14 291 351 ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการคือหลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในสคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบางองปญจกไทย 22 53 54 92 93 พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งองปญจกไทย 22 53 54 92 93 หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุพพลภพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเฝ้าอารักขาจิตใจทรงมีพระดำรัสว่าแม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้องปญจกไทย 22 121 201 ที่ชนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการ

มี 5 ประการคือหลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในสคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบางพระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 22 ข้อ 5354 หน้า 9293 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 นอกจากนั้นยังมีที่ชนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคพระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 25 ข้อ 148 หน้า 78 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 โดยการที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากนักน้อยเป็นธรรมดาอีกคำหนึ่งคือคำว่าโรคใดไม่มีโรคดังพุทธภาษิตว่าอาโรคยปรมาลาภาแปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐพระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 13 ข้อ 215216 หน้า 54255 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 ไม่ว่าในกาลใดๆโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่ไม่มีใครที่จะรอดพ้นไปได้เพราะชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบด้วยขันธ 5 ที่ต้องตกอยู่ในไตรลักษณ์ 3 ประการคืออนิจจังทุกขังอนัตตาดังนั้นโรคคือสิ่งที่เสียตแห่งกายและใจให้ได้รับความเจ็บป่วยหรือเรียกว่าทุกข์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค 2 ประการคือโรคทางกายกายโกโรโคและโรคทางใจเจตสิโกโรโคพระปองปริตปาปริปนุโณ 2545 1 ดังพระพุทธพจน์ว่า 134 วารสารมจรพุทธศาสน์ปริทรรศน์ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2564 ภิกษุโรค 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉนคือโรคทางกาย 1 โรคทางใจ 1 ดุริยภิกษุทั้งหลายสัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิบัติญาณความไม่มีโรคด้วยโรคทางกายตลอดปีหนึ่งมีปรากฏผู้ปฏิบัติญาณความไม่มีโรคตลอด 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30

๒๓๐ คำว่าโรคภัยยังหมายถึงภาวะการไม่ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียวดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น๒๓๑ ดังที่พระพุทธมคณาภรณ์ปอปปยุตโตอธิบายว่าสุขภาวะหรือสุขภาพเป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลงเป็นพเป็นคำว่า

ทางจิตเพียงอย่างเดียวดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น(อง.จตก.ไทย 21 / 157 / 217 ).พระพุทธมคณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)อธิบายว่า"สุขภาวะ"หรือ"สุขภาพ"เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง"ว"เป็น"พ"เป็นคำว่า"สุขภาพ"เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังคมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดภัยเป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ค่าสมัยใหม่เรียกว่า"องค์รวม"ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา(ความสว่างผ่องใส)วิมุตติ(ความหลุดพ้นเป็นอิสระ)วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง)สันติ(ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย)ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต(พระพุทธมคณาภรณ์,ป.อ.ปยุตโต, 2548 : 10 )การรักษาโรคด้วยธรรมโอสภพระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิดความดำริที่เป็นอกุศลดังนี้( 1 )โรคโง่ทงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอรู้จักการถือสันโดษและรู้จักการให้ทาน( 2 )โรคโทสะทงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณาเมตตาและรู้จักการให้อภัย( 3 )โรคโมหะทงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา(สุตตะ)การเจริญสติสัมปชัญญะและหลักภavana 4 คำว่าภavanaเป็นคำในภาษาบาลีที่มีความหมายตรงกับคำว่าขุเมตติซึ่งก็คือวัฒนาหรือที่ใช้ในภาษาไทยว่า"การพัฒนา"คำว่าภavanaในคำ

สุขภาพเมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังคมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดภัยเป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ค่าสมัยใหม่เรียกว่าองค์รวมความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชาความสว่างผ่องใสวิมุตติความหลุดพ้นเป็นอิสระวิสุทธิความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองสันติความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวายซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต๒๓๒สรุปได้ว่าสุขภาพภาวะทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาหมายถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิต

คิดตะวันออกมิติแห่งการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุคำว่าสุขภาวะหรือสุขภาพเป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลงเป็นพเป็นคำว่าสุขภาพเมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังคมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดภัยเป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ค่าสมัยใหม่เรียกว่าองค์รวมความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชาความสว่างผ่องใสวิมุตติความหลุดพ้นเป็นอิสระวิสุทธิความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองสันติความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวายซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิตการยึดหลักศาสนอันเป็นแนวทางสายกลางมีแนวทางการประพฤติปฏิบัติตามหลักสังฆธรรมอันเป็นอภิลักขิต 6 สุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธ 7 เป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวมเนื่องมาจากการพัฒนาด้านหลักภavana 4 มีรายละเอียดดังนี้ 1 ภายภavana Physical development หมายถึงการพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติเห็นคุณค่าดูแลรักษามีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติบริโภคปัจจัยสี่ตลอดจนเทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุดกันใช้ด้วยความฉลาดพอดีมีสติไม่ลุ่มหลงและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษโดยเฉพาะให้รู้จักดูฟังอย่างมีสติและให้ได้ปัญญาดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง 2 ศิลภavana Moral development Social development หมายถึงพัฒนาด้านพฤติกรรมกายวาจาให้เหมาะสมในสังคมมีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมรู้จักช่วยเหลือกันไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่นมีความสุจริตในการประกอบอาชีพเคารพกฎเกณฑ์จรรยาบรรณและกฎหมาย 3 จิตภavana

ตีความคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษที่หัวใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง๒๓๓พุทธวิธีดูแลสุขภาวะทางปัญญาแบบองค์รวมพุทธวิธีดูแลสุขภาวะทางปัญญาแบบองค์รวมจะเห็นได้ว่าหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งระบุถึงความเป็นสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการเช่นปาฬิยพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้ง

ภาวะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก 33 ศักขาริทธิการในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาทสรุปผลความหมายของสุขภาวะคำว่าสุขภาพในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมี 2 คำคือคำว่าอัปปาพาโหมมไทย 13 379 464 มีความเจ็บป่วยน้อยหรืออัปปาตังโกมีโรคน้อยเช่นภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบางมมไทย 13 379 464 บุคคลในโลกนี้เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อยที่ปาไทย 11 317 306 307 มมภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการคือหลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบางของปญจกไทย 22 5354 9293 ภาวะความเป็นสุขภาพกายและสุขภาพจิตตีความคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่าใจเป็นผู้นำสรรพสิ่งขุไทย 25 1 23 คำว่าสุขภาพองค์การอนามัยโลกปีพศ 2491 ให้ความหมายว่าสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายสังคมและจิตใจประกอบกันโดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้นพระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งของปญจกไทย 22 5354 9293 หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏ

๔๘เสด็จไปโปรดพระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ได้แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง๘๐พรรษา๒๓๓แล้วก็ตามดังที่พระองค์ทรงตรัสยืนยันว่าพระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญา๒๓๔ดังที่พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆจนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปัสสาวะทักทายเป็นพระโลหิตยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราอันเป็น

ถึงความเป็นสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการเช่นปาฬิยพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวันคือเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เวลาเย็นทรงแสดงธรรมเวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุและจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดพระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ได้แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษาแล้วก็ตามดังที่ตรัสยืนยันว่าพระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญาพระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆจนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปัสสาวะทักทายเป็นพระโลหิตยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่าทรงเป็นผู้มีพระโรคอาพาธน้อยทรงกระปรี้กระเปร่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดีพระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่าพราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้าเราครองอันตราวาสกถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาตกลับจากบิณฑบาตหลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่ากวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้สรงจากกามและอกุศลธรรมแล้วบรรลุปฐมฌานบรรลุทุติยฌานบรรลุตติยฌานบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมได้ดังนี้ด้านการบริโภคอาหารฉันอาหารมีอยู่เพียงนอกจากจะทรงถือหลักในการฉัน

สถานที่ปริณิพพานได้๒๓๕นอกจากนี้บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่าทรงเป็นผู้มีพระโรคาพารน้อยทรงกระปรีกระเป่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี๒๓๖พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความ เป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่าพราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้ อยู่ในเวลาเช้าเราครองอันตราสกถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบล นั้นแล้วเพื่อมิณเฑนาคกลับจากมิณเฑนาคหลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชาย ปากวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวม

เป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้สัจจจากกามและอกุศล ธรรมแล้วบรรลุปรุณณามบรรลุตติยฌานบรรลุตติยฌานบรรลุตติยฌานที่ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่๒๓๗โดยข้อวัตรปฏิบัติของ พระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้เช่นการบริโภคอาหารพระองค์ฉันอาหารมือ เดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์ แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือ เดียวด้วยดังพุทธพจน์ว่าภิกษุ

เดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารอันเป็นสถานที่ปริณิพพานได้ บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่าทรงเป็นผู้มีพระ โรคาพารน้อยทรงกระปรีกระเป่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความ เป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่าพราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้ อยู่ในเวลาเช้าเราครองอันตราสก ถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแล้วเพื่อมิณเฑนาคกลับจาก มิณเฑนาคหลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายปากวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้สัจจจากกาม และอกุศลธรรมแล้วบรรลุปรุณณามบรรลุตติยฌานบรรลุตติยฌานบรรลุตติย ฌานที่ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่สรุปข้อวัตร ปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมได้ ดังนี้ด้านการบริโภคอาหารฉันอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการ ฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและ แนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วยดังพุทธพจน์ว่าถาคคฉัน มือเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์รู้สึกว่าการปรีกระเป่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม้เธอทั้งหลายก็จง 15 องค์จุกไทย๒11๕๗๒1๗ Journal of Buddhist Innovation Review Vol1 NO 2 January June 2021 ฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีโรค น้อย 16 17 18 พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วย องค์ธรรม 10 ประการคือ 1 ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2 ทรง บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย 3 ทรงพิจารณาอาหารว่ามี ลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4 ไม่บริโภคเพื่อเล่น

บริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมได้ดังนี้ด้านการบริโภคอาหารฉันอาหารมือ เดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์ แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือ เดียวด้วยดังพุทธพจน์ว่าถาคคฉันมือเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์รู้สึก ว่าการปรีกระเป่าทำให้มีโรคน้อยภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม้เธอทั้งหลายก็จง 15 องค์จุกไทย๒11๕๗๒1๗ Journal of Buddhist Innovation Review Vol1 NO 2 January June 2021 ฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้ง หลายฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีโรคน้อย 16 17 18 พระพุทธเจ้าทรงมี เป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการคือ 1 ทรงมีสติ และรู้ประมาณในการบริโภค 2 ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษ ต่อร่างกาย 3 ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4 ไม่ บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน 5 ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน 6 ไม่ บริโภคเพื่อประดับ 7 ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8 บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9 บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10 บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ พรหมจรรย์หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธรักษากามีสุขภาพที่ดีและ ทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหาร ได้อีกทางหนึ่งด้วยจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพสังคม ทรัพยากรและเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริงการออกกำลังกายพระพุทธเจ้าทรง ใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณะเพศเป็นอย่างดีทรงยึดหลักการ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืนเดินนั่งนอนให้มีความสมดุล

ทั้งหลายเราฉันอาหารมือเดียวเราเมื่อฉันอาหารมือเดียวย่อมรู้สึกว่ามีโรคพาณน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบุรณอยู่สำราญภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่เธอทั้งหลายก็จึงฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียวจก็รู้สึกว่ามีโรคพาณน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบุรณอยู่สำราญ๒๘พิจารณาอาหารก่อนฉันดังพุทพจนว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อประดับไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรง

กระปรี้กระเปร่ามีกำลังและร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อยเป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงออกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิต พุทพจนจแล้วพระองค์ยังทรงพราสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วยดังพุทพจนที่ตรัสว่าภิกษุทั้งหลายเราฉันอาหารมือเดียวเราเมื่อฉันอาหารมือเดียวย่อมรู้สึกว่ามีโรคพาณน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบุรณอยู่สำราญภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่เธอทั้งหลายก็จึงฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียวจก็รู้สึกว่ามีโรคพาณน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบุรณอยู่สำราญ มนุไทย 13 134 150 ภิกษุทั้งหลายเราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลยเราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีกก็รู้สึกว่ามีโรคพาณน้อยวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกรกฎาคมกันยายน 2563 69 กระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบุรณอยู่สำราญมาเกิดภิกษุทั้งหลายแม่เธอทั้งหลายก็จึงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลยเธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีกก็รู้สึกว่ามีโรคพาณน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบุรณ มนุไทย 13 174 201 2 พิจารณาอาหารก่อนฉันพระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการพิจารณาอาหารก่อนฉันโดยวิธีที่แยบคายไว้หลายประการได้แก่ไม่ทรงฉันเพื่อเล่นเพื่อความมัวเมาเพื่อประดับเพื่อตกแต่งแต่ทรงฉันเพื่อให้มีชีวิตอยู่เพื่อให้ร่างกายนี้เป็นไปได้เพื่อบรรเทาความหิวเพื่อหาประโยชน์ให้กับตนและผู้อื่นได้เป็นสำคัญดังพุทพจนที่ตรัสว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อประดับประดับแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้เพื่อบำบัดความหิวเพื่ออนุเคราะห์

๕๙คือ๑ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค๒ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย๓ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง๔ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน๕ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน๖ไม่บริโภคเพื่อประดับ๗ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง๘บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ๙บริโภคเพื่อป้องกันความลำบากและ๑๐บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์หลักธรรมทั้ง๑๐ประการนี้พระพุทธเจ้าทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อ

ไทย 12 422 456 70 Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus Vol 7 No 3 July September 2020 4 รู้ประมาณในการฉันพระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันอาหารบริโภคด้วยความพอดีเพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองอย่างดียิ่งมาแล้วถึงประโยชน์ของการฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกายคือจะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดหากฉันมากเกินไปและจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายหิวโหยอ่อนเพลียเมื่อฉันน้อยเกินไปดังนั้นพระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันด้วยดังพุทพจนตรัสว่าควรว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่าเราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่นเพื่อความมัวเมาเพื่อประเทืองผิวและเพื่อความอ้วนพีแต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่การพิจารณาในการบริโภคนั้นนี้เรียกว่าความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอิริไทย 35 518 391 ตามหลักการและวิธีการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าดังกล่าวพบว่าพระองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภคไว้อย่างชัดเจนที่ประกอบด้วยองค์ธรรมในการบริโภคถึง 10 ประการคือ 1 ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2 ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย 3 ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น 3 ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน 5 ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน 6 ไม่บริโภคเพื่อประดับ 7 ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8 ไม่บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9 บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10 บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์จากแนวคิดโภชนปฏิบัติซึ่งเป็นหลักการบริโภค

โทษต่อร่างกายเท่านั้นดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยเพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค๔๐มีสติในการฉันอาหารพระองค์ศรีสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคดังพุทธพจน์ว่ามนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้ำอายุยังยืน๒๔๑เพราะว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะท่าความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไปการฉันการดื่มการเคี้ยวการลิ้ม๒๔๒รู้ประมาณ

ในการพิจารณาอาหารที่ฉันในลักษณะการใช้ยนิสมนสิการด้วยว่าอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้นการพิจารณาอาหารในลักษณะนี้จะทำให้มีสติในการบริโภคด้วยความไม่มัวเมาหลงใหลในรสชาติของอาหารเป็นต้นดังบทสวดว่าด้วยธาตุปัจจุเวกชนปาฐะสำหรับให้ภิกษุได้พิจารณาก่อนการใช้อย่อบริโภคทุกครั้งและยังทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายเท่านั้นดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยเพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรคเป็นต้นที่ปาไทย 11 247 202203 3 มีสติในการฉันอาหารพระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมว่าด้วยการมีสติและสัมปชัญญะเข้ามาหากันในโภชนปฏิบัติในการใช้อย่อบริโภคและฉันอาหารตลอดเวลาด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงผลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพคือสามารถชะลอความแก่และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคด้วยดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่ามนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้ำอายุก็ยิ่งยืนเราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะท่าความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไปการฉันการดื่มเคี้ยวการลิ้ม๒๔๓ไทย 12 422 456 70 Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus Vol 7 No 3 July September 2020 4 รู้ประมาณในการฉันพระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันอาหารบริโภคด้วยความพอดีเพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองอย่างดียิ่งมาแล้วถึงประโยชน์ของการฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกายคือจะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดหนักเกินไปและจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายทิวไทย

ในการฉันดังพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่าเราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่นเพื่อความมัวเมาเพื่อประเทืองผิวและเพื่อความอ้วนพีแต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่การพิจารณาในการบริโภคนี้เรียกว่าความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค๒๔๓กล่าวโดยสรุปในพระไตรปิฎกระบุถึงความรู้สึกละอายของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการได้แก่บาเพญฺพทุททกิจได้เกือบตลอดทั้งวันสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ได้มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภคมีสติพิจารณาฉัน

ส่วนหนึ่งแล้วนาอีกส่วนหนึ่งมาฉันก็ได้เมื่อเธอฉันอาหารได้อย่างนี้ก็จักดำรงชีวิตอยู่ได้๒๕ในที่นี้การฉันอาหารมีอยู่เพียงอย่างเดียวหมายถึงการฉันอาหารในเวลาเช้าคือตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวันแม้ภิกษุจะฉันอาหาร๑๐ครั้งในช่วงเวลานี้ท่านก็ประสงค์ว่าฉันอาหารมีอยู่เพียง๒๖อีกทั้งยังทรงห้ามภิกษุข้องแวะกับอบายมุขทุกชนิดและตรัสถึงโทษของสุราเมรัยที่เป็นบ่อเกิดแห่งโรคด้วย๒๗นอกจากนี้พระองค์ยังทรงสั่งสอนให้มีสติในการฉันอาหารและรู้จักประมาณในการบริโภคดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่งว่าเธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะท่าความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไปการฉันการดื่มการเคี้ยวการลิ้ม๒๘มนุษย์ผู้มีสติอยู่๒๘มมไทย๑๒๒๒๕๒๓๖๒๕มมไทย๑๓๓๓๔๓๕๑๒๖มมไทย๑๔๒๖๓๒๗ที่ปาไทย๑๑๒๔๗๒๐๒๒๐๓๒๗มมไทย๑๒๔๒๔๔๔๕๔๖๔๗สามารถพุทธศาสนปริทรรศน์ปีที่๒ฉบับที่๑มกราคมมีถุายน๒๕๖๒๔๑ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้ำอายุก็ยิ่งยืน๒๙และเราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่นเพื่อความมัวเมาเพื่อประเทืองผิวและเพื่อความอ้วนพีแต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปเพื่อมาขัดความทิวเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์การพิจารณาในการบริโภคนั้นนี้เรียกว่าความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค๓๐กล่าวโดยสรุปพุทธวิธีในการบริโภคอาหารพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติและตรัสสอนว่าการรับประทานอาหารมีอยู่เพียงอย่างเดียวทำให้มีโรคภัยน้อยควรมีสติและรู้ประมาณในการบริโภคอาหารควรบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิตให้คงอยู่ได้มีความสุขสบายพอเหมาะไม่บริโภคเพื่อความสนุกสนาน



นอกจากนี้ธรรมทานมี๒ประเภท๕๒ได้แก่๑วิทยาทานคือการให้ความรู้แบ่ง๒ประเภทคือความรู้ทางโลกและความรู้ทางธรรมการให้ความรู้ทางโลกคือการสั่งสอนให้เกิดความรู้ความสามารถในเชิงศิลปวิทยาเพื่อนำไปประกอบสัมมาอาชีพเลี้ยงชีวิตส่วนการให้ความรู้ทางธรรมจัดเป็นธรรมทานแท้คือการให้ธรรมเป็นทานนั้นเปรียบได้ว่าเป็นการให้ขุมทรัพย์ที่อมตะติดตัวบัณฑิตกล่าวว่าการให้ธรรมทานเปรียบเหมือนการให้ขุมทรัพย์หรือประทีป

ที่จะเป็นเครื่องส่องทางชีวิตให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องตั้งมานำชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญเมื่อยังเรียนวัยตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏยอมเป็นผู้ไม่ตกต่ำยอมมีชีวิตที่ติงามเกิดในสุคติภพเมื่ออบรมบ่มบารมีแก่กล้าแล้วยอมละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเข้าถึงพระนิพพานได้และ๒อภัยทานคือการให้ความปลอดภัยความไม่มีภัยแก่ตนและผู้อื่นไม่ถือโทษโกรธเคืองในการล่วงเกินของผู้อื่นไม่มีเวรไม่มีผูกเวรกับผู้อื่น

ใดทั้งยังมีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นนิตย์การให้อภัยเป็นการให้ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลยเป็นการให้ที่ง่ายแต่คนเราทำได้ยากเพราะมีกิเลสอยู่ในใจต้องอาศัยการฟังธรรมประพฤติธรรมบ่อยๆจนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งผู้ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดก็คือตนเองเพราะทุกครั้งให้อภัยได้จะรู้สึกปลอดโปร่งเบาสบายใจสดชื่นแจ่มใสมีความสุขนอกจากนี้ระดับของทานการให้ทานแบ่งเป็น๓ระดับคือ๒๕๓๑ทานระดับต้นคือ

อื่นทาให้สิ่งของอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเพราะการช่วยเหลือสงเคราะห์ซึ่งกันและกันการให้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังนี้ 1 อามิสทานคือการให้วัตถุสิ่งของหรือเงินเป็นทานเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นการให้วัตถุทานมีอยู่ 10 อย่างได้แก่ 1 ข้าวหมายถึงอาหาร 2 น้ำดื่มเช่นน้ำหวานบ่อน้ำดื่ม 3 ผ้าเช่นผ้าถุงผ้าห่มผ้าเช็ดตัว 4 ยานพาหนะเครื่องอุปกรณ์การไปเช่นมรรongเท้าถนนสะพาน 5 ดอกไม้ต้นไม้ดอกไม้ใบไม้ 6 ของหอมเครื่องกำจัดกลิ่นชั่ว 7 เครื่องตกแต่งเช่นธงทิวและเครื่องย่อมเครื่องทา 8 ที่นอนที่อยู่เช่นเสื่อหมอนมุ้ง 9 ที่พักเครื่องรับรองศาลาม้านั่ง 10 ประทีปรูปเครื่องแสงสว่างทานวัตถุ 10 อย่างนี้เป็นเกณฑ์พิจารณาในขั้นแรกว่าของที่ควร 2 ธรรมทานคือการสอนให้ธรรมะเป็นความรู้เป็นทานเช่นให้วิชาความรู้ให้คำแนะนำสั่งสอนในทางที่ดีให้คำตักเตือนเมื่อหลงทางผิดและให้ทาให้ง่ายที่สุดคือการให้หนังสือธรรมะเป็นทานในบรรดาการให้ทั้งหลายไม่ว่าเป็นข้าวนำวัตถุสิ่งของพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการให้ธรรมเป็นทานว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดและเป็นสุดยอดแห่งการให้ทานทั้งปวงธรรมทานแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือการให้ความรู้ทางโลกและการให้ความรู้ทางธรรมการให้ความรู้ทางโลกคือการสั่งสอนให้เกิดความรู้ความสามารถในทางศิลปวิทยาเพื่อไปประกอบสัมมาอาชีพในการเลี้ยงชีพเรียกว่าวิทยาทานส่วนการให้ความรู้ทางธรรมนั้นจัดเป็นธรรมทานโดยแท้เพราะว่าการให้ธรรมเป็นทานเปรียบเสมือนเป็นการให้ขุมทรัพย์หรือให้ประทีปที่ให้แสงสว่าง

นั้นจัดเป็นธรรมทานโดยแท้เพราะว่าการให้ธรรมเป็นทานเปรียบเสมือนเป็นการให้ขุมทรัพย์หรือให้ประทีปที่ให้แสงสว่างที่จะเป็นเครื่องส่องทางในชีวิตให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องตั้งมานำไปสู่ความสุขความเจริญเมื่อยังเรียนวัยตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏยอมเป็นผู้ไม่ตกต่ำยอมมีชีวิตที่ติงามเกิดในสุคติภพเมื่อสั่งสมบารมีแก่กล้าแล้วยอมละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเรียกว่าธรรมทาน 3 อภัยทานคือการให้อภัยแก่คนหรือสัตว์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยเล่ม 9 ข้อ 3 618 การปล่อยวางความผูกโกรธให้หมดไปจากใจการให้ที่ไม่มีภัยการให้ความปลอดภัยสถาบันบันลือธรรมวารสารพุทธมัตศุนยวิริยธรรมศึกษาสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตารามปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2562 13 มปป 19 ความไม่มีภัยแก่ตนเองและผู้อื่นไม่ถือโทษโกรธเคืองในการล่วงเกินของผู้อื่นไม่มีเวรผูกเวรกับผู้อื่นผู้ใดการให้อภัยเป็นการยอมรับตัวตนภายในที่แท้จริงของมนุษย์ทุกคนว่าเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไรการให้อภัยเป็นการให้ทานที่ไม่ต้องลงทุนอะไรและเป็นการให้ที่ง่ายแสนง่ายแต่ก็ทำได้ยากเนื่องจากมีกิเลสอยู่ในใจต้องอาศัยการขัดเกลากจากการปฏิบัติธรรมอยู่บ่อยๆจนกิเลสเบาบางเกิดความแจ่มแจ้งในพระสังฆธรรมจนสามารถให้อภัยแก่ทุกสิ่งทุกอย่างได้ปิยโสภณมปป 7 2 ปิยวาจาปิยวาจาคือการพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวานพูดด้วยความจริงใจไม่พูดหยาบคายก้าวร้าวพูดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เหมาะสมสำหรับกาลเทศะการพูดเป็นอย่างยิ่งเพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษย์สัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นวิธีการที่จะพูด

เองว่าทานทำหน้าที่ในเวลาเดียวกันได้แก่ 1 สงเคราะห์เชื้อเพื่อเผื่อแผ่แจกจ่ายสิ่งของให้แก่ผู้อื่นบ้างอามิสทาน 2 ประพฤติปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยเจตนาอันงดงามเป็นแบบอย่างที่ดีบ้างธรรมทาน 3 การให้ความปลอดภัยให้ความไม่มีภัยแก่ตนและผู้อื่นไม่ถือโทษโกรธเคืองในการล่วงละเมิดของผู้อื่นอภัยทานการให้อภัยเป็นการให้ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลยเป็นการให้ที่ง่ายแต่คนเราทำได้ยากเพราะมีกิเลสอยู่ในใจต้องอาศัยการฟังธรรมจึงจะเห็นคุณประโยชน์ของการให้อภัยวารสารปัญญาปณิธาน Paa Panithan Journal 37 แล้วจะให้อภัยได้ง่ายดังมีข้อความปรากฏในอรธกถาขุททกนิกายจริยาปิฎกว่าทานเป็นปฏิบัติกะต่อโลกะทานมีการบริจาคเป็นลักษณะมีการกำจัดโลกะความอยากได้เป็นรสเมื่อมองย้อนไปที่กรณีพนักงานขายของธุรกิจสาทกิจในประเด็นนี้วิธีการแก้ปัญหาความโลภในจิตใจนายคควรเคารพในสิทธิทางคุ้มครองผู้อื่นโดยสร้างสำนึกว่าคุ้มครองของใครใคร่รักใคร่ก็ห้วงการละเมิดในคุ้มครองผู้อื่นเป็นการสร้างภัยให้เกิดแก่ตนเองในกรณีถ้าฝ่ายนายยอมเสียสละคุ้มครองตนให้เป็นทานสงเคราะห์ในอามิสทานแก่อีกฝ่ายหนึ่งเป็นการตัดความตระหนี่คือความหวงแหนออกจากใจในขณะที่เดียวกันก็พร้อมที่จะให้อภัยทานโดยไม่โกรธตอบเหตุการณ์รักสามเส้าและคดีปัญหาอาชญากรรมก็จะไม่เกิดหากมองเผินๆจะดูเหมือนว่าการให้อภัยเป็นการให้ประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นทำให้ผู้อื่นมีความสุขสบายใจแต่ที่จริงแล้วผู้ที่ได้รับประโยชน์สุขมากที่สุดก็คือตนเองเพราะทุกครั้งให้อภัยได้จะรู้สึกปลอดโปร่งเบาสบายใจมีความสุขในขณะที่กำลังให้สิ่ง







ทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่ามหานามะเมื่อใดแลอุบาสกเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดีกในกามเป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จเป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทเมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีลด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล ๒๖๘ ในกฎหัตถสูตรที่ชนิกายสีลขันธวรรคพระพุทธเจ้าตรัสศีลโดยทรงเรียกว่า

สิกขาบทโดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาว่าการที่บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบททั้งหลายคือเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดีกในกามเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทนี้เป็นยัญซึ่งใช้ทุนทรัพย์และการตระเตรียมน้อยกว่าแต่มีผลานิสงส์มาก

จึงใช้ชีวิตด้วยความประมาทขาดหลักของศีลและหลักกฎหมายจึงเป็นประเด็นที่ผู้ศึกษาจะศึกษาเรื่องศีล 5 ในพระพุทธศาสนาและอนุพรตในศาสนาเซนเพื่อศึกษาเรื่องศีล 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและอนุพรตในศาสนาเซนการนำศีล 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและอนุพรตในศาสนาเซนไปปรับใช้กับกฎหมายในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ 2 ความหมายของศีลในพระพุทธศาสนาเถรวาทในมหานามสูตรอังคตตรนิกายอังคุตตรนิกายพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีลโดยเฉพาะศีล 5 โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่ามหานามะเมื่อใดแลอุบาสกเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดีกในกามเป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จเป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทเมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีลด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล Tipitaka 23 25 269 ในกฎหัตถสูตรที่ชนิกายสีลขันธวรรคพระพุทธเจ้าตรัสศีลโดยทรงเรียกว่าสิกขาบทโดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาว่าการที่บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบททั้งหลายคือเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดีกในกามเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทนี้เป็นยัญซึ่งใช้ทุนทรัพย์และการตระเตรียมน้อยกว่าแต่มีผลานิสงส์มากกว่ายัญสมบัติ 3 ประการมีองค์ประกอบ 16 กวณิดยทานที่ทำสัณ

ศีล 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและอนุพรตในศาสนาเซนการนำศีล 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและอนุพรตในศาสนาเซนไปปรับใช้กับกฎหมายในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ 2 ความหมายของศีลในพระพุทธศาสนาเถรวาทในมหานามสูตรอังคตตรนิกายอังคุตตรนิกายพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีลโดยเฉพาะศีล 5 โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่ามหานามะเมื่อใดแลอุบาสกเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดีกในกามเป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จเป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทเมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีลด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล Tipitaka 23 25 269 ในกฎหัตถสูตรที่ชนิกายสีลขันธวรรคพระพุทธเจ้าตรัสศีลโดยทรงเรียกว่าสิกขาบทโดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาว่าการที่บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบททั้งหลายคือเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดีกในกามเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทนี้เป็นยัญซึ่งใช้ทุนทรัพย์และการตระเตรียมน้อยกว่าแต่มีผลานิสงส์มากกว่ายัญสมบัติ 3 ประการมีองค์ประกอบ 16 กวณิดยทานที่ทำสัณกันมากกว่าวิหารทานและกว่าสรัณคณนี้ Tipitaka 9 352 147 125 วารสารวิชาการธรรมทรรคปีที่ 19 ฉบับที่ 4 ตุลาคมธันวาคม 2562 ฉบับพิเศษพุทธทาสภิกขุได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่าศีลหมายถึงความเป็นปกติหรือปกติภาวะตามธรรมดาหมายความว่า

| TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๖๙กระจัดกระจายโดยความมีระเบียบอันดีอย่างหนึ่งคือความเข้าไปรับไว้หมายถึงความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลายหรืออีกนัยหนึ่งว่าศีลคือเจตนาหมายถึงเจตนาถว้นจากบาปธรรมมีปณาดิบาตได้แก่ศีลคือการสำรวมหมายถึงความสำรวมในปาดิโมกข์ความสำรวมอย่างมีสติสำรวมด้วยความรู้สำรวมด้วยความอดทนและสำรวมด้วยความเพียรพยายามและ๒ศีลคือความไม่ล่วงละเมิดหมายถึงการไม่ล่วงละเมิดด้วยกายหรือด้วย</p> | <p>มีสติปัญญารอบคอบสามารถควบคุมจิตใจของตนเองไม่ตกในทางที่ชั่วร้ายทำให้เกิดคุณงามความดีมีเมตตากรุณาประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริตธรรมมีความจริงใจต่อกันและกันมีความสามัคคีและมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตรักในเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ที่เกิดมาร่วมโลกไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นที่ยอมรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลายหรืออีกนัยหนึ่งว่าศีลคือเจตนาหมายถึงเจตนาถว้นจากบาปธรรมมีปณาดิบาตเป็นต้นศีลคือเจตสิกได้แก่กุศลธรรมคือความไม่โลภความไม่พยายาบทความเห็นชอบของบุคคลผู้ถว้นจากบาปธรรมมีปณาดิบาตเป็นต้นศีลคือการสำรวมหมายถึงความสำรวมในปาดิโมกข์ความสำรวมอย่างมีสติสำรวมด้วยความรู้สำรวมด้วยความอดทนและสำรวมด้วยความเพียรพยายามศีลคือความไม่ล่วงละเมิดหมายถึงการไม่ล่วงละเมิดด้วยกายหรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้วในคัมภีร์วิมุตติมรรคพระอุปัชฌาย์กล่าวความหมายของศีลไว้ว่าศีลหมายถึงศีระความเย็นสันติดีเลิศการกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกซ์และสุขศีลหมายถึงความเย็นมีอธิบายว่าไม่ฉันท์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉันใดศีลก็ฉันนั้นคือช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์ศีลหมายถึงสันติมีอธิบายว่าถ้าบุคคลมีศีลเขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นปาทนกรรมบาลีไทยอังกฤษสันสกฤตให้ความหมายของศีลไว้ว่าศีลคือความปกติของธรรมชาติธรรมชาติ</p> |
| <p>วาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว๗๐ในคัมภีร์วิมุตติมรรคพระอุปัชฌาย์กล่าวว่าความหมายของศีลไว้ดังนี้ได้แก่ศีลหมายถึงศีระความเย็นสันติดีเลิศการกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกซ์และสุข๒ศีลหมายถึงความเย็นอธิบายว่าไม่ฉันท์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉันใดศีลก็ฉันนั้นคือช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์และ๓ศีลหมายถึง</p>        | <p>ลกรณราชวิทยาลัย, 2539 ) Journal of MCU Buddhasothorn Review Vol . 2 No . 1 (January-June 2022 ) 68 ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ( 2546 ) ให้ความหมายของศีลไว้ว่าศีลคือข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจาทางพระพุทธศาสนาเช่นศีล 5 ศีล 8 เป็นต้นในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ได้กล่าวว่าคำว่า"ศีล"นี้แปลว่าปกติคือทากายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อยไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใดแปลว่าเย็นคือทำให้เป็นคนเยือกเย็นทำให้เย็นกายเย็นใจไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีลแปลว่าเกษมคือปลอดภัยทำให้เบากายเบาใจอีกนัยหนึ่งอธิบายว่าศีลคือเจตนาหมายถึงเจตนาถว้นจากบาปธรรมมีปณาดิบาตเป็นต้นศีลคือเจตสิก(ได้แก่กุศลธรรมคือความไม่โลภความไม่พยายาบทความเห็นชอบ)ของบุคคลผู้ถว้นจากบาปธรรมมีปณาดิบาตเป็นต้นศีลคือการสำรวมหมายถึงความสำรวมในปาดิโมกข์ความสำรวมอย่างมีสติสำรวมด้วยความรู้สำรวมด้วยความอดทนและสำรวมด้วยความเพียรพยายามศีลคือความไม่ล่วงละเมิดหมายถึงการไม่ล่วงละเมิดด้วยกายหรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้วในคัมภีร์วิมุตติมรรคพระอุปัชฌาย์( 2538 )กล่าวว่าศีลหมายถึงศีระความเย็นสันติดีเลิศการกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกซ์และสุขศีลหมายถึงความเย็นมีอธิบายว่าไม่ฉันท์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉันใดศีลก็ฉันนั้นคือช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์ศีลหมายถึงสันติมีอธิบาย</p>                                                |

ถึงสันตติธัมมาว่าถ้าบุคคลมีศีลเขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น๒๗๑ปทานุกรมบาลีไทยอังกฤษสันสกฤตให้ความหมายของศีลไว้ว่าศีลคือความปกติของธรรมชาติธรรมชาติอันสัตนุรูปะพึงทรงไว้สภาวะความสราวม๒๗๒ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่าศีลคือข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจาทางพระพุทธศาสนาเช่นศีล๕ศีล๘๒๗๓พุทธทาสภิกขุได้อธิบายความหมายของคำว่าศีลหมายถึงความเป็นปกติ

หรือปกติภาวะตามธรรมดามหาความว่าทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำแต่อยู่ในภาวะปกติคือไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสายไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใดๆเกิดขึ้นโดยเนื้อความศีลหมายถึงระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกันเพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กายที่วาจาศีลคือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอกศีลพัฒนาที่กายที่วาจาให้เป็นกายวาจาที่นาดูเมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้วเราจึงจะ

ได้อย่างมีความสุขความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งคุณธรรมทั้งหลายหรืออีกนัยหนึ่งว่าศีลคือเจตนาหมายถึงเจตนาถว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาตเป็นต้นศีลคือเจตสิกได้แก่คุณธรรมคือความไม่โลภความไม่พยานาความเห็นชอบของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาตเป็นต้นศีลคือการสำรวมหมายถึงความสำรวมในปาติโมกข์ความสำรวมอย่างมีสติสำรวมด้วยความรู้สำรวมด้วยความอดทนและสำรวมด้วยความเพียรพยายามศีลคือความไม่ล่วงละเมิดหมายถึงการไม่ล่วงละเมิดด้วยกายหรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้วในคัมภีร์วิมุตติมรรคพระอุปติสสะเถระกล่าวความหมายของศีลไว้ว่าศีลหมายถึงศีระความเย็นสันติติเลศการกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกซ์และสุขศีลหมายถึงความเย็นมีอธิบายว่าไม่จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้สันโดศีลก็ฉนั้นนั้นคือช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะตุงกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์ศีลหมายถึงสันติมีอธิบายว่าถ้าบุคคลมีศีลเขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นปทานุกรมบาลีไทยอังกฤษสันสกฤตให้ความหมายของศีลไว้ว่าศีลคือความปกติของธรรมชาติธรรมชาติอันสัตนุรูปะพึงทรงไว้สภาวะความสราวมตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่าศีลคือข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจาทางพระพุทธศาสนาเช่นศีล 5 ศีล 8 ศีล 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทประกอบด้วยศีลข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาถว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้ให้คนอื่นฆ่าปาณาติบาตเป็นคำในภาษาบาลีแปลตามรูปศัพท์ว่าการทำสัตว์

หมายความว่าทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำแต่อยู่ในภาวะปกติคือไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสายไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใดๆเกิดขึ้นโดยเนื้อความศีลหมายถึงระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกันเพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กายที่วาจาศีลคือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอกศีลพัฒนาที่กายวาจาให้เป็นกายวาจาที่นาดูเมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้วเราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่ายถ้ามีศีลดีสมาธิก็มีง่าย Buddhadasa Bikkhu 1996 5657 1 ความสำคัญของศีลเป็นพื้นฐานอันสำคัญยิ่งของมนุษย์เพราะการที่เราจะรักษาความเป็นปกติของมนุษย์เอาไว้ได้นั้นจะต้องรักษาศีล 5 ไว้ให้มั่นคงเป็นอย่างน้อยซึ่งศีลประเภทนี้ชาวราสผู้ที่ยังครองเรือนมีครอบครัวจะต้องพยายามรักษาให้ได้เป็นประจำศีลประสงคให้มนุษย์ตระหนักอยู่เสมอถึงความทุกข์อันเกิดทั้งทางร่างกายและจิตใจการรักษาศีลจึงเป็นบุญกิริยาวัตถุคือวิธีการทำบุญอย่างหนึ่งเพราะทุกครั้งที่เราตั้งใจงดเว้นจากความชั่วตั้งใจที่จะไม่เบียดเบียนใครย่อมจะเกิดกระแสแห่งความดีเกิดความเมตตาขึ้นมาในใจที่เราเรียกว่ากระแสบุญอันเป็นเครื่องชำระจิตใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์การรักษาศีลจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจให้บริสุทธิ์ดีงามยิ่งขึ้นนอกจากนี้ศีลยังเป็นคุณธรรมอันงามด้วยคุณลักษณะ 2 ประการคือเป็นคุณธรรมที่รักษากายวาจาให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและเป็นคุณธรรมอันจะนำไปสู่คุณธรรมเบื้องสูงคือสมาธิและปัญญาต่อไป 2 องค์ประกอบของศีล 5 บุคคลจะชื่อว่าละเมิดศีลต่อเมื่อกระทำการบงค้งทั้งหมดของการละเมิดดังนี้

มีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่ายถ้ามีศีลดีสมาธิก็ง่าย๒๗๔๒๗๐ พระพุทธโฆสเถระ คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ย่อจาอาสภมหาเถรพิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานครบริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจา

กัศ๒๕๔๖หน้า๑๐๑๒๗๑ พระอุปลิสสเถระวิมุตติมรรคแปลโดยคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๘หน้า๙๑๐๒๗๒ พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาจันทบุรีนฤนาทปทานุกรมบาลีไทยอังกฤษสันสกฤตกรุงเทพมหานครห้างหุ้นส่วนจำกัดคิ่วพร๒๕๑๓หน้า๘๓๗๒๗๓

ราชวิทยาลัยพระพุทธโฆสเถระ 2546 คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ย่อจาอาสภมหาเถรพิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานครบริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัดพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต 2552 พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความพิมพ์ครั้งที่ 15 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัดพระอุปลิสสเถระ 2538 วิมุตติมรรคแปลโดยคณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธทาสภิกขุ 2539 ทานศีลภาวนากรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์สุขภาพใจราชบัณฑิตยสถาน 2546 พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพศ 2542 กรุงเทพมหานครนามิบุคส์พับลิเคชั่นจำกัดดินอินทสระ 2549 พุทธจริยศาสตร์กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์ธรรมดสมเด็จพระญาณสังวร เจริญสุทนต์ 2549 ความจริงที่ต้องเข้าใจกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสมเด็จพะญาณสังวรสมเด็จพะสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก 2548 วิสัสร้างนุญนามิกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์พันธ์สมเด็จพะญาณสังวรสมเด็จพะสังฆราชมหาสังฆปริณายกสุทนต์ 2536 หลักพระพุทธศาสนาพิมพ์ถวายเนื่องในงานฉลองครบรอบอายุ 60 ศัตพิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพมหานครนามิภิกขุราชวิทยาลัยสมิตอาชาวนิจกุล 2535 การพัฒนาตนเองภาค 2 พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานครทิพย์อักษร 28 Journal of Roi Kaensarn Academi Vol 2 No 1 January June 2017 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติประมวลคำสอนจากคิตธรรมคำสอนขององค์ท่านพระอาจารย์มั่นภูริทัตโตออนไลน์แหล่งที่มา www.onabgoth indexphp option 21 ธันวาคม 2556

๗๐ สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพะสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกทรงแสดงทัศนะเรื่องศีลซึ่งแปลตามศัพท์ว่าปกติหมายความว่าความเป็นปกติเรียบร้อยอย่างหนึ่งความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติอย่างหนึ่งความเป็นปกติเรียบร้อยหมายถึงความปกติเรียบร้อยของความประพฤติเพราะเว้นการที่ควรเว้นประพฤติการที่ควรประพฤติศีล๕หรือเบญจศีลคือความประพฤติชอบทางกายและวาจาการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยการรักษาปกติตามระเบียบวินัยข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่วการควบคุมตน

เข้าใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์ศีล หมายถึงสันติมีอธิบายว่าถ้าบุคคลมีศีลเขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหาวาดกลัวให้เกิดขึ้นพุทธทาสภิกขุ( 2539 )ได้กล่าว ว่า"ศีล"หมายถึงภาวะปกติตามธรรมชาติหมายความว่าทำทุกอย่างให้อยู่ในภาวะปกติคือไม่เดือดร้อนไม่มีความเศร้าหมองไม่กระวนกระวายให้เกิดขึ้นหรืออีกนัยหนึ่งศีลหมายถึงกฎระเบียบที่ได้บัญญัติไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดภาวะปกติเกิดขึ้นที่กายวาจาใจเมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้วเราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่ายถ้ามีศีลดีสมาธิก็ง่ายสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่าศีลแปลตามศัพท์ว่าปกติหมายความว่าความเป็นปกติเรียบร้อย(อย่างหนึ่ง)ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติ(อย่างหนึ่ง)ความเป็นปกติเรียบร้อยหมายถึงความปกติเรียบร้อยของความประพฤติเพราะเว้นการที่ควรเว้นประพฤติการที่ควรประพฤติศีล 5 หรือเบญจศีลคือความประพฤติชอบทางกายและวาจาการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยการรักษาปกติตามระเบียบวินัยข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่วการควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียนพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)กล่าวไว้ในหนังสือ ภูมิธรรมชาวพุทธว่าศีล 5 ในบาลีขึ้นเดิมส่วนมากเรียกว่าสิกขาบท 5 หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกตนข้อฝึกข้อศึกษาบ้างเรียกว่าธรรม 5 เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลคือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีลสมัยต่อมาจึงเกิดมีคำว่าเบญจศีลซึ่งในวารสารมจรพุทธโสธรปริทรรศน์ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2564 ) 69 พระไตรปิฎกเพิ่งพบในคัมภีร์ขนอปทาน-พุทธ

ให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน๒๗๕พระธรรมปิฎกปอปปยุตโตได้ให้ความหมายไว้ว่าความประพฤติดีทางกายและวาจาการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามการรักษากายตามระเบียบวินัยปกติมารยาทที่ปราศจากโทษข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้นความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะฝึกใช้เป็นคนเรียบง่ายสำหรับคำว่าอริสัจสี่ข้อ๑ในไตรสิกขาข้อ๒ในบารมี๑๐ข้อ๒ใน

คือความประพฤติดีทางกายและวาจาการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามการรักษากายตามระเบียบวินัยปกติมารยาทที่ปราศจากโทษข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้นความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะฝึกใช้เป็นคนเรียบง่ายสำหรับคำว่าอริสัจสี่ข้อ๑ในไตรสิกขาข้อ๒ในบารมี 10 ข้อ 2 ในอริยทรัพย์ 7 ข้อ 2 ในอริยวัฑฒิ 5 พระธรรมปิฎกปอปปยุตโต 2546 245 ศิล 5 ในกรอบของสิกขาบทศีล 5 ได้แก่ 1 ปาณาติปาตาเวรมณีเว้นจากปาณาติบาตคือไม่ทำลายชีวิตจับเอาสาระว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย 2 อทินนาทานาเวรมณีเว้นจากอกุศลคือไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้หรือไม่ลักขโมยจับเอาสาระว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ Journal of Roi Kaensarn Academi ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคมถึงมิถุนายน 2560 19 3 กาเมสุมิจฉาจาราเวรมณีเว้นจากกาเมสุมิจฉาจาราคือไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลายจับเอาสาระว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครองบุคคลที่รักหวงแหนไม่ผิดประเพณีทางเพศไมนอกใจคู่ครองของตน 4 มุสาวาทาเวรมณีเว้นจากมุสาวาทาคือไม่พูดเท็จจับเอาสาระว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตดรองประโยชน์หรือแกล้งทำลาย 5 สุราเมรัยมัชฌมาทัญฐานาเวรมณีเว้นจากของเมาคือสุราและเมรัยอันเป็น

อริยทรัพย์๗ข้อ๒ในอริยวัฑฒิ๕๒๗๖พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตกล่าวไว้ในหนังสือภูมิธรรมชาวพุทธว่าศีล๕ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่าสิกขาบท๕หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกตนข้อฝึกข้อศึกษาบ้างเรียกว่าธรรม๕เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลคือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีลสมัยต่อมาจึงเกิดมีคำว่าเบญจศีลซึ่งในพระไตรปิฎกเพิ่งพบในคัมภีร์ชั้นอปทานพุทธวงศ์รวมทั้งวินัยปิฎกบ้างแห่งต่อ

การณที่ควรประพฤติศีล 5 หรือเบญจศีลคือความประพฤติชอบทางกายและวาจาการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยการรักษากายปกติตามระเบียบวินัยข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่วการควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียนพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)กล่าวไว้ในหนังสือภูมิธรรมชาวพุทธว่าศีล 5 ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่าสิกขาบท 5 หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกตนข้อฝึกข้อศึกษาบ้างเรียกว่าธรรม 5 เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลคือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีลสมัยต่อมาจึงเกิดมีคำว่าเบญจศีลซึ่งในวารสารมจรพุทธโสธรปริตรศนปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2564 ) 69 พระไตรปิฎกเพิ่งพบในคัมภีร์ชั้นอปทาน-พุทธวงศ์(รวมถึงวินย;ข.ปฏิ.บางแห่ง)ต่อมาในสมัยหลังมีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็นนิจศีลหมายถึงศีลที่ควรหัดควรรักษาเป็นประจำบ้างเรียกว่ามณษยธรรมหมายถึงธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้างการรักษาศีล 5 เป็นการเว้นจากการเบียดเบียนกันทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดีปราศจากเวรภัยจากความหมายของศีล 5 สรุปได้ว่าศีล 5 หมายถึงข้อกำหนดหรือหลักการประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีงามในการเว้นจากความชั่วโดยการรักษากายวาจาให้เป็นไปโดยปกติเพื่อช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขโดยปราศจากโทษภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจทำให้สังคมโดยรวมมีความสงบเรียบร้อยและทำให้มนุษย์ทั้งหลายนั้นมีการสำรวมกายและวาจาทั้งในการคิดการพูดการท่า



โทษมากกว่าฆ่าปลุขณฆ่าสัตว์ช่วยงานมีโทษมากกว่าสัตว์ร้าย  
เป็นต้นขนาดกายสำหรับสัตว์จำพวกเดรัจฉานที่ไม่มีคุณก็เหมือนกันฆ่า  
สัตว์ใหญ่มีโทษมากฆ่าสัตว์น้อยมีโทษน้อย๓ความพยายามมีความพยายาม  
มากในการฆ่ามีโทษมากมีความพยายามน้อยมีโทษน้อยและ๔กิเลสหรือ  
เจตนาภิเลสหรือเจตนาแรงจะมีโทษมากแต่หากกิเลสหรือเจตนาอ่อนโทษ  
ก็น้อยเช่นฆ่าด้วยโทสะหรือจงใจเกลียดชังมีโทษมากกว่าฆ่าด้วยป้องกัน

ไวตั้งนี้วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์ 7 1 คุณฆ่าสัตว์มีคุณมากก็มี  
โทษมากฆ่าสัตว์มีคุณน้อยหรือไม่มีคุณก็มีโทษน้อยเช่นฆ่าพระอรหันต์มี  
โทษมากกว่าฆ่าปลุขณฆ่าสัตว์ช่วยงานมีโทษมากกว่าฆ่าสัตว์ร้าย 2 ขนาด  
กายสำหรับสัตว์จำพวกเดรัจฉานทั่วไปที่ไม่มีคุณเหมือนกันฆ่าสัตว์ใหญ่ก็มี  
โทษมากกว่าฆ่าสัตว์เล็กมีโทษน้อย 3 ความพยายามถ้ามีความพยายามในการ  
ฆ่ามากก็มีโทษมากถ้ามีความพยายามในการฆ่าน้อยก็มีโทษน้อย 4 กิเลส  
หรือเจตนาถ้ากิเลสหรือเจตนาแรงก็มีโทษมากถ้ากิเลสหรือเจตนาอ่อนก็มี  
โทษน้อยเช่นฆ่าสัตว์ด้วยโทสะหรือจงใจเกลียดชังมีโทษมากกว่าฆ่าด้วย  
ป้องกันตัวพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 26 472 345 แม่ในศีลข้ออื่นๆพระ  
อรกถาจารย์ก็กล่าวถึงการละเมิดที่มีโทษมากหรือโทษน้อยไว้แนว  
เดียวกันเช่นอนินนาทานมีโทษมากหรือน้อยตามคุณค่าของสิ่งของคุณ  
ความดีของเจ้าของและความพยายามในการลักขโมยมีโทษมาก  
หรือน้อยตามคุณค่าความดีของคนที่ถูกละเมิดความแรงของกิเลสและความ  
เพียรพยายามมสวาทมีโทษมากหรือน้อยแล้วแต่ประโยชน์ที่จะถูกตัดรอน  
เป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กน้อยและแล้วแต่ผู้พูดเช่นคฤหัสถ์จะไม่ให้ของ  
ของตนพูดไปว่าไม่มีก็ยังมีโทษน้อยถ้าเป็นพยานเท็จมีโทษมากสำหรับ  
บรรพชิตพูดเล่นมีโทษน้อยจงใจบอกของที่ไม่เคยเห็นว่าเป็นมีโทษมา  
กสำหรับการดื่มของเมามีโทษมากน้อยตามอกุศลจิตหรือกิเลสในการที่จะ  
ดื่มตามปริมาณที่ดื่มและตามผลที่จะก่อให้เกิดการกระทำผิดพลาดชั่วร้าย 2  
ยุคสมัยกรุงสุโขทัยครั้งกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี

วิปัสสนากฎนาฝีกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริงอีก  
นัยหนึ่งจัดเป็น๒เหมือนกันคือ๑จิตตภาวนาการฝีกอบรมจิตใจให้เจริญ  
งอกงามด้วยคุณธรรมมีความเข้มแข็งมั่นคงเบิกบานสงบสุขผ่องใสพร้อม  
ด้วยความเพียรสติและสมาธิ๒ปัญญากฎนาการฝีกอบรมเจริญปัญญาให้รู้  
เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูก  
ครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์๒๒๒การเจริญจิตตภาวนาเป็นการฝึกจิต  
ให้มีสมาธิสงบเป็นสมถภาวนาหรือสมถกรรม

ร่วมกันหลายอย่างเช่นการพัฒนากายการพัฒนาจิตการพัฒนาปัญญาเข้า  
ด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่งการที่  
จะทำภาวนาให้มีขึ้นการทำทำให้เกิดขึ้นการเจริญการบำเพ็ญต้องประกอบ  
ด้วย 2 ประการคือ 1 การฝีกอบรมตามหลักพระพุทธศาสนามีสองอย่างคือ 1  
สมถภาวนาฝีกอบรมให้เกิดความสงบวิปัสสนาฝีกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้  
เข้าใจเป็นจิตตอีกนัยหนึ่งจัดเป็นสองเหมือนกันคือจิตตภาวนาคือการฝึก  
จิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมความเข้มแข็งมั่นคงเบิกบานสงบสุข  
ผ่องใสด้วยความเพียรสติและสมาธิปัญญาภาวนาคือการฝีกอบรมเจริญ  
ปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระ  
ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ 2 การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อ  
ให้เกิดสมาธิมี 3 ขั้นคือบริกรรมภาวนาภาวนาขั้นเตรียมคือกำหนดอารมณ์  
กรรมฐานอุปจกภาวนาภาวนาขั้นจวนเจียนคือเกิดอุปจกอารมณ์อุปจกภาวนา  
ภาวนาขั้นแน่วแนคือเกิดอุปจกอารมณ์พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุต 2554  
การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการต่างๆได้แก่กระบวนการพัฒนาทางร่างกาย  
กระบวนการพัฒนาทางจิตใจกระบวนการพัฒนาทางด้านความประพฤติและ  
กระบวนการพัฒนาทางด้านวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์ 53  
ความรู้เพื่อให้เกิดกระบวนการที่ดำรงสำหรับบุคคลในการดำเนินชีวิตร่วมกับ  
บุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขสรุปการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น  
เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการภาวนาทั้งภายในและภายนอกได้แก่ด้านจิตใจ  
สติปัญญาความรู้ความสามารถอารมณ์และความรู้สึกร่างกายคือความมี  
สุขภาพกาย

๗๓เป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้เพราะฉะนั้นการพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สะอาดสว่างสงบปลอดจากกิเลสและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น๒๘๓นับชาติไม่ถ้วนและเกิดในภพภูมิที่ดีบ้างตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่วถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชมียูตรบาใดก็ต้องเรียนว่ายตายเกิดอยูตรบา นั้นจิตที่ได้รับการอบรมแล้วถ้ายังไม่สิ้น

กิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีตมีความสุขประเสริฐและสูงขึ้นแต่ถ้าจิตไม่ได้รับการอบรมปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็นปล่อยให้สกปรกเศร้าหมองเพราะถูกกิเลสจับนอกจากจะก่อความเดือนร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้วยังจะให้ภาพชาติต่ำทรามลงไปต้องประสบความทุกข์ความเดือนร้อนมากในชาติต่อไปด้วยหลักปฏิบัติในการเจริญจิตตภาวนาหมายเอาภาวนาสมาบัติกับวิธีสันทนาภาวนาการเจริญจิตตภาวนา๒๘๔การฝึกจิตหรือการพัฒนา

สมมุติเรียกขานกันต่อๆมานมนุษย์ทุกคนได้เคยเกิดเคยตายมาแล้วทั้งนั้นไม่สามารถจะกำหนดนับได้ถ้าหากจะเอากระดูกของคนเพียงคนเดียวที่เคยตายมาแล้วในอดีตชาติมารวมกองไว้กระดูกของคนนั้นจะกองโตกว่าภูเขาเสียอีกการเรียนว่ายตายเกิดอาศัยปัจจัยเป็นเหตุผลติดต่อกันเป็นสายเรื่อยไปไม่สิ้นสุดแต่ละชีวิตเป็นผลมาจากกายกรรมวจีกรรมโนกรรมที่ทุกชีวิตจะบัตถะในการรับผลของกรรมในอดีตและปัจจุบันกรรมตัวการที่เป็นสาเหตุสำคัญของการติดข้องอยู่ในสังสารนี้คือตัณหาความทะยานอยากตราบใดที่ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหาชีวิตก็จะต้องเรียนว่ายตายเกิดโดยไม่มีที่สิ้นสุดตัณหาเกิดจากอวิชชาคือความไม่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเพราะหลงยึดมั่นสิ่งต่างๆว่าเป็นเราเป็นของเราด้วยอำนาจของอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นหลักการเรียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนามีเหตุปัจจัยมาจากกิเลสกล่าวคืออวิชชาตัณหาอุปาทานเป็นเหตุให้กระทำกรรมกรรมเมื่อกระทำแล้วย่อมเกิดผลหรือวิบากผลหรือวิบากคือนามรูปที่ยังประกอบด้วยอวิชชาตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นกิเลสเป็นเหตุให้กระทำกรรมเมื่อกระทำกรรมก็ย่อมเกิดผลเป็นนามรูปใหม่ติดต่อกันไปไม่รู้จักสิ้นสุดจึงได้ชื่อว่าสังสารวัฏพุทธปรัชญาเชื่อในเรื่องสังสารวัฏและการสืบต่อระหว่างคนเราเคยเกิดมาแล้วทั้งสิ้นนับชาติไม่ถ้วนเกิดในภพภูมิที่ดีบ้างไม่ดีบ้างตามกฎแห่งกรรมที่ได้กระทำไว้ทั้งดีและชั่วถ้ายังมีกิเลสอยู่เปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชมียูตรบาใดก็ต้องเรียนว่ายตายเกิด 28 Vol7 No5 May 2020 ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2563

และปัจจุบันกรรมตัวการที่เป็นสาเหตุสำคัญของการติดข้องอยู่ในสังสารนี้คือตัณหาความทะยานอยากตราบใดที่ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหาชีวิตก็จะต้องเรียนว่ายตายเกิดโดยไม่มีที่สิ้นสุดตัณหาเกิดจากอวิชชาคือความไม่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเพราะหลงยึดมั่นสิ่งต่างๆว่าเป็นเราเป็นของเราด้วยอำนาจของอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นหลักการเรียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนามีเหตุปัจจัยมาจากกิเลสกล่าวคืออวิชชาตัณหาอุปาทานเป็นเหตุให้กระทำกรรมกรรมเมื่อกระทำแล้วย่อมเกิดผลหรือวิบากผลหรือวิบากคือนามรูปที่ยังประกอบด้วยอวิชชาตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นกิเลสเป็นเหตุให้กระทำกรรมเมื่อกระทำกรรมก็ย่อมเกิดผลเป็นนามรูปใหม่ติดต่อกันไปไม่รู้จักสิ้นสุดจึงได้ชื่อว่าสังสารวัฏพุทธปรัชญาเชื่อในเรื่องสังสารวัฏและการสืบต่อระหว่างคนเราเคยเกิดมาแล้วทั้งสิ้นนับชาติไม่ถ้วนเกิดในภพภูมิที่ดีบ้างไม่ดีบ้างตามกฎแห่งกรรมที่ได้กระทำไว้ทั้งดีและชั่วถ้ายังมีกิเลสอยู่เปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชมียูตรบาใดก็ต้องเรียนว่ายตายเกิด 28 Vol7 No5 May 2020 ปีที่ 7 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2563 อยู่ตรบา นั้นจิตที่ได้รับการอบรมแล้วถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีตมีความสุขประเสริฐและสูงขึ้นแต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรมปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็นปล่อยให้สกปรกเศร้าหมองเพราะถูกกิเลสจับนอกจากจะก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้วยังจะให้ภาพชาติต่ำทรามลงไปต้องประสบกับความทุกข์ความเดือดร้อนมากในชาติต่อไปอีกด้วยพุทธปรัชญาสอนว่าการตายไม่ใช่ความสิ้นสุด

จิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาลพระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเพราะจิตใจนั้นเป็นต้นทางการคิดการพูดและการกระทำดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้าหากตั้งเจตนาดีมีจิตใจที่ตั้งงามการคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปดีงามแต่หากตั้งเจตนาไม่ดีมีจิตใจที่ไม่ดีงามการคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงามทำให้เกิด

ความเดือดร้อนใจภายหลังได้ตั้งมั่นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้นความทุกข์ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวันแต่การฝึกจิตใจในสมัยก่อนพุทธกาลนั้นเน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจและสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้แต่

Journal Vol 17 No 3 September December 2017 พระพุทธองค์มีโลกทัศน์ที่กว้างไกลและมีความใหม่อยู่เสมอเป็นอภิลักขิตสามารณาม่าประยุกต์ใช้ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล Phrasripariyatimoli 2002 39 แต่ในยุคปัจจุบันเมื่อเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้าไปมากพระพุทธศาสนาหากดูผิวเผินจะขัดแย้งกับกระแสของเทคโนโลยีเพราะเป็นลักษณะสังคมแบบทุนนิยมซึ่งมีความโลภเป็นหลักแต่หากดูอีกด้านหนึ่งความเจริญทางเทคโนโลยีมีใช้ความเลวร้ายถ้าผู้ใช้ไม่มีภูมิด้านทานทางจิตที่มั่นคงแล้วเทคโนโลยีก็จะกลายเป็นเครื่องมือที่ทำให้พระพุทธศาสนากระจายไปยังกลุ่มชนได้อีกมาก Phramaha boonchai Punyamano 2016 การพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาลพระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเพราะจิตใจนั้นเป็นต้นทางการคิดการพูดและการกระทำดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้าหากตั้งเจตนาดีมีจิตใจที่ตั้งงามการคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปดีงามแต่หากตั้งเจตนาไม่ดีมีจิตใจที่ไม่ดีงามการคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงามทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ตั้งมั่นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้นความทุกข์ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวันแต่การฝึกจิตใจในสมัยก่อนพุทธกาลนั้นมักมุ่งเน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกาย

ได้กล่าวไว้ว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้าหากตั้งเจตนาดีมีจิตใจที่ตั้งงามการคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปดีงามแต่หากตั้งเจตนาไม่ดีมีจิตใจที่ไม่ดีงามการคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงามทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ตั้งมั่นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้นความทุกข์ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวันแต่การฝึกจิตใจในสมัยก่อนพุทธกาลนั้นมักมุ่งเน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจและสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้วจึงพบว่ายังไม่ใช่หนทางแห่งความดับทุกข์ที่แท้จริงและหากวางท่าที่ผิดจิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้นอาจถูกใช้ไปในทางเบียดเบียนได้เป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวรสามารถเสื่อมได้ Venerable Dr W Rahula 1988 73 ท่านจึงทรงค้นหาริธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นมาฐานในการพัฒนาปัญญาหรือปัญญาภาวนาจนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายและปฏิบัติวางท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้องสามารถละกิเลสได้หมดสิ้นตั้งมั่นการฝึกจิตใจในหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นรากฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะจนสามารถละกิเลสได้ Phrakanchit Kunavaro 2013 143152 จากที่กล่าวมาจะเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาซึ่งสามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาความเสื่อมทางจิตใจของคนในยุคศตวรรษ 21

หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้วจึงพบว่ามันยังไม่ใช่หนทางดับทุกข์ที่แท้จริงและหากวางท่าที่ผิดจิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้นอาจถูกนำไปใช้ในทางเบียดเบียนได้เป็นสิ่งที่ไม่ถอนถาวรสามารถเสื่อมได้ทางจึงทรงค้นหารีธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาหรือปัญญากวามารู้และเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายและปฏิบัติดวงท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้องสามารถละกิเลส

การพูดและการกระทำก็จะออกไปตามแนวทางตั้งเจตนาไม่ผิดผิดใจที่ไม่ดีงาม การคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปไม่ตรงตามทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้นความสขตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน แต่การฝึกจิตใจสมัยก่อนพุทธกาลนั้นมักมุ่งเน้นไปในเรื่องของ การได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อความสขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจและสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้วจึงพบว่ามันยังไม่ใช่หนทางแห่งความดับทุกข์ที่แท้จริงและหากวางท่าที่ผิดคิดที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้นอาจถูกใช้ไปในทางเบียดเบียนได้เป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวรสามารถเสื่อมได้ Venerable Dr W Rahula 1988 73 ท่านจึงทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานในการพัฒนามปัญญาหรือปัญญาภาวนาจนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายและปฏิบัติวางท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้องสามารถละกิเลสได้หมดสิ้น ดังนั้นการฝึกจิตใจในหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นรากฐานในการพัฒนามปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะธรรมสามารถละกิเลสได้ Phrakanchit Kunavaro 2013 13152 จากที่กล่าวมาจะเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาซึ่งสามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจของคนในยุคศตวรรษ 21 ได้ด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนาที่เป็นที่ยอมรับและเป็นสากลเพราะการฝึกจิต

๓๔จิตใจสงบและเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญาแก่ผู้ที่เจริญ  
ภาวนา๓๔จิตตานานี้แยกออกเป็นสองคาสงความหมายคือคำว่าจิต  
และภาวนาพระธรรมปิฎกปอประยุตโตให้ความหมายคำว่าจิตตภาวนา  
หมายถึงการพัฒนาจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญ  
งอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณายันหมั่นเพียรอดทนมี  
สมาธิและสติเป็นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น๒๕พุทธทาสภิกขุได้กล่าว  
ไว้ว่าจิตตภาวนาแปลว่าการทำจิตให้เจริญนี้ก็อย่าง

กวาทนาหมายถึงการเจริญและพัฒนาด้านกายสรีรภาพคือการเจริญศีลหรือ  
 การพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลจิตจิตตภาวนาหมายถึงการ  
 เจริญพัฒนาจิตคือการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกามด้วย  
 คุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณายันหนึ้นเพียรอดทนมีสมาธิและสดขื่น  
 เบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้นหรือกล่าวได้ว่าจิตตภาวนาเป็นการส่งเสริมให้  
 มีการฝึกอบรมด้านจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพมีสมรรถภาพโดยมี Journal of  
 Buddhist Education and Research JBER ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม  
 ธันวาคม 2563 368 Vol 6 No 2 July/December 2020 เมตตากรุณา  
 ปรารถนาดีต่อผู้อื่นท้ายสุดทำให้เกิดปัญญาเรียกว่าปัญญาภาวนาคือ  
 สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญามหาสรุปกระบวนการในการ  
 จัดเลาทางสังคมได้หล่อหลอมมาจากแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์  
 โดยหลักความเป็นจริงการเข้าเ้าธรรมชาติดและความจริงในการดำเนินชีวิต  
 การประพฤติชอบถูกต้องตามครรลองคลองธรรมทั้งนี้มนุษย์ต้องได้รับการ  
 ฝึกฝนพัฒนาทุกด้านจึงจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และมีคุณสมบัติตามที่สังคม  
 ต้องการหลักธรรมที่ใช้ฝึกและพัฒนาชีวิตคือหลักภาวนา 4 ได้แก่กาย  
 ภาวนาหมายถึงการเจริญและพัฒนาด้านกายสรีรภาพคือการเจริญศีลหรือ  
 การพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลจิตจิตตภาวนาหมายถึงการ  
 เจริญพัฒนาจิตคือการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกามด้วย  
 คุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณายันหนึ้นเพียรอดทนมีสมาธิและสดขื่น  
 เบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้นหรือกล่าวได้ว่าจิตตภาวนาเป็นการส่งเสริมให้  
 มีการฝึกอบรมด้านจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพมีสมรรถภาพโดยมีเมตตา  
 กรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่นท้าย





ดลิกขานันพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นมาตรฐานของอริปัญญาลิกขานอริปัญญาลิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงผลของการพัฒนาคือจะเป็นผู้ที่มีภาวนา๔สมบุรณ์เรียกว่าเป็นอริยบุคคลการภาวนาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้หลายแบบในที่นี้จะอธิบายโดยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ๓๐๓คือทานศีลภาวนาภาวนาในที่นี้

ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาการจัดแบบภาวนา 4 นี้มุ่งเน้นในด้านการวัดผลคือสิ่งที่บุคคลควรพัฒนาขึ้นมาในการจัดกระบวนการฝึกนั้นท่านจะจัดในแบบใดรลิกขาคือข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการศึกษาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั้นคือกระบวนการพัฒนามนุษย์ด้านเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในชีวิตและเป็นบุคคลที่ประเสริฐอย่างแท้จริงอริยบุคคล๓ไตรสิกขา 3 ได้แก่ 1 อริศีลสิกขาคือการฝึกอบรมในด้านความประพฤติทางกายวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดีมีระเบียบวินัยมีความสุขจิตทางกายวาจาและอาชีวะ 2 อริจิตตสิกขาคือการฝึกอบรมทางจิตใจการปลูกฝังคุณธรรมสร้างเสริมคุณภาพจิตและรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ 3 อริปัญญาลิกขาคือการฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูงทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ในกระบวนการฝึกแบบไตรสิกขานี้ อริศีลสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อเป็นมาตรฐานของอริจิตตสิกขาและอริจิตตสิกขานันพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นมาตรฐานของอริปัญญาลิกขานอริปัญญาลิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็น 3 พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุคโต พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2546 หน้า 107 อิสระและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงผลของการพัฒนาคือจะเป็นผู้ที่มีภาวนา 4 บริบูรณ์เรียกว่าเป็นอริยบุคคลการภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพุทธศาสนการพัฒนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบในพุทธศาสนา

ได้แก่อริจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาโดยในขั้นเริ่มต้นต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาช่วยในการชักจูงบอกสอนพาให้ทำและให้เขาได้รับรู้สิ่งที่ดีงามก่อนจนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาจากนั้นสำหรับบุคคลทั่วไปจะเริ่มด้วยการฝึกให้รู้จักให้และแบ่งปันทานเพื่อลดความเห็นแก่ตัวการติดยึดในวัตถุและทำให้มีความสุขที่เกิดจากการให้แบ่งปันกันในสังคมทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อกันจัดปรับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้างให้เหมาะสมเกื้อกูลฝึกพัฒนา

ภาวนาภาวนาในที่นี้ได้แก่อริจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาโดยในขั้นเริ่มต้นต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาช่วยในการชักจูงบอกสอนพาให้ทำและให้เขาได้รับรู้สิ่งที่ดีงามก่อนจนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาจากนั้นสำหรับบุคคลคนทั่วไปจะเริ่มด้วยการฝึกให้รู้จักให้และแบ่งปันทานเพื่อลดความเห็นแก่ตัวการติดยึดในวัตถุและทำให้มีความสุขที่เกิดจากการให้แบ่งปันกันในสังคมทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อกันจัดปรับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้างให้เหมาะสมเกื้อกูลฝึกพัฒนาความประพฤติทางกายวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดีดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในขั้นต้นจึงต้องอาศัยสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยเป็นเบื้องต้นในทางธรรมเราเรียกว่าการฝึกในขั้นศีลแต่จัดปรับสิ่งแวดล้อมคือสิ่งแวดล้อมและสังคมตลอดจนการปลูกฝังด้วยการบอกการสอนเท่านั้นจะยังไม่สามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดความยั่งยืนได้เพราะถ้าตราบได้ถ้าบุคคลยังไม่มีความสุขที่ดีกว่าการตอบสนองจากสิ่งภายนอกเขาก็ยังหวนกลับไปแสวงหาวัตถุและคิดเบียดเบียนกันอยู่ดังนั้นจึงต้องฝึกจิตใจจิตตภาวนาเพื่อให้ได้สัมผัสกับความสุขที่ประณีตยิ่งกว่าด้วยจึงจะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงได้การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการฝึกอยู่อย่างเป็นประจำเพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อทำอะไรเป็นประจำย่อมติดเป็นลักษณะนิสัยยิ่งถ้าสิ่งที่เขาทำนั้นเกิดผลกระทบต่องิตใจมากอย่างในทางธรรมเรียกว่ากรรมหรือกรรมหนักก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้นกรรมหนักในฝ่ายดีงามนั้นได้แก่การบรรลุสมาธิถึงฌานชั้นต่างๆหรือการปฏิบัติวิปัสสนา

ความประพฤติทางกายวาทาให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลต้งนั้นการเปลี่ยนแปลงในขั้นต้นจึงต้องอาศัยสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยเป็นเบื้องต้นในทางธรรมเราเรียกว่าการฝึกในขั้นศีลหากเพียงแต่จัดปรับสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อมและสังคมตลอดจนการปลูกฝังด้วยการบอกการสอนเท่านั้นจะยังไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนได้เพราะถ้าตราบใดที่บุคคลยังแสวงหาความสุขจากการตอบสนองจากภายนอกมากกว่าเขา

จากนั้นสำหรับบุคคลคนทั่วไปจะเริ่มด้วยการฝึกให้รู้จักให้และแบ่งปันทานเพื่อลดความเห็นแก่ตัวการติดยึดในวัตถุและทำให้มีความสุขที่เกิดจากการให้แบ่งปันกันในสังคมทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อกันจัดปรับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้างให้เหมาะสมเกื้อกูลฝึกพัฒนาความประพฤติทางกายวาทาให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลต้งนั้นการเปลี่ยนแปลงในขั้นต้นจึงต้องอาศัยสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยเป็นเบื้องต้นในทางธรรมเราเรียกว่าการฝึกในขั้นศีลแต่จัดปรับสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อมและสังคมตลอดจนการปลูกฝังด้วยการบอกการสอนเท่านั้นจะยังไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดความยั่งยืนได้เพราะถ้าตราบใดถ้าบุคคลยังไม่ได้ความสุขที่ดีกว่าการตอบสนองจากสิ่งภายนอกเขาก็จะยังหวนกลับไปแสวงหาวัตถุและคิดเบียดเบียนกันอยู่ยุดังนั้นจึงต้องฝึกจิตใจจิตตภาวนาเพื่อให้ได้สัมผัสกับความสุขที่ประณีตยิ่งกว่าด้วยจึงจะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงได้การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการฝึกอยู่อย่างเป็นประจำเพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อทำอะไรเป็นประจำย่อมติดเป็นลักษณะนิสัยยิ่งถ้าสิ่งที่เขานั่นเกิดผลกระทบต้งจิตใจมากอย่างในทางธรรมเรียกว่ากรรมหรือกรรมหนักก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้นกรรมหนักในฝ่ายต้งามนั้นได้แก่การบรรลุสมาธิถึงฌานชั้นต่างๆหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้ญาณชั้นสูงแม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นกรรมได้แต่หากบุคคลหาสิ่งใดบอຍก็จะทำให้เกิดการนึกคิดและ 4 พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุดโดพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๖กระทำนั้นเกิดผลกระทบต้งจิตใจมากอย่างในทางธรรมเรียกว่ากรรมหรือกรรมหนักก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้นกรรมหนักในทางต้งามนั้นได้แก่การบรรลุสมาธิถึงฌานชั้นต่างๆหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้ญาณชั้นสูงแม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นกรรมได้แต่หากบุคคลหาสิ่งใดบอຍก็จะทำให้เกิดการนึกคิดและพฤติกรรมของเขาก็จะเป็นไปในแนวทางนั้นได้เช่นเดียวกันในทางธรรมเรียก

กับความสุขที่ประณีตยิ่งกว่าด้วยจึงจะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงได้การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการฝึกอยู่อย่างเป็นประจำเพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อทำอะไรเป็นประจำย่อมติดเป็นลักษณะนิสัยยิ่งถ้าสิ่งที่เขานั่นเกิดผลกระทบต้งจิตใจมากอย่างในทางธรรมเรียกว่ากรรมหรือกรรมหนักก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้นกรรมหนักในฝ่ายต้งามนั้นได้แก่การบรรลุสมาธิถึงฌานชั้นต่างๆหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้ญาณชั้นสูงแม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นกรรมได้แต่หากบุคคลหาสิ่งใดบอຍก็จะทำให้เกิดการนึกคิดและ 4 พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุดโดพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2546 หน้า 93 145 วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวรปีที่ 15 ฉบับที่ 2 เมษายนมิถุนายน 2556 พฤติกรรมของเขาเป็นไปในแนวทางนั้นได้เช่นเดียวกันในทางธรรมเรียกกรรมที่ท่าบอຍนี้ว่าอาจิณกรรมต้งนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีลและจิตตภาวนาจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาท่าบอຍหรือทำงานส่งผลกระทบจิตใจอย่างมากแต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบต้งขึ้นการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลยคือการฝึกพัฒนาปัญญาปัญญาภาวนาหรือในทางพุทธศาสนาเรียกว่าวิปัสสนากรรมภาวนาซึ่งจะส่งผลกระทบต้งพื้นจิตของบุคคลที่ฝึกทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ต้งนั้นไม่เสื่อมอีกเลยผู้ที่ฝึกได้ต้งขึ้นในทางพุทธศาสนาเรียกว่าอริยมบุคคลได้แก่ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไปผู้ที่ฝึกได้ต้งขึ้นนี้จะมีสภาพ

| TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>กรรมที่ท่าบอยฯนี้ว่าอาจิณกรรมตั้งนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีลและการเจริญจิตตภาวนาส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาทำบอยฯหรือทาจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมากแต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบถึงการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลยคือการฝึกพัฒนาปัญญาปัญญาภาวนาหรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าวิปัสสนากรรมภาวนาซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึกทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อม</p>   | <p>ของมนุษย์ที่เมื่อทำอะไรเป็นประจาย่อมติดเป็นลักษณะนิสัยยิ่งถ้าสิ่งที่เขาทำนั้นเกิดผลกระทบต่อดิจใจมากอย่างในทางธรรมเรียกว่ากรรมหรือกรรมหนักก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้นกรรมหนักในฝ่ายดีงานนั้นได้แก่การบรรลุสมาธิถึงฌานชั้นต่างๆหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้ญาณชั้นสูงแม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นกรรมได้แต่หากบุคคลทำสิ่งใดบอยฯก็จะทำให้การนึกคิดและ 4 พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2546 หน้า 93 145 วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวรปีที่ 15 ฉบับที่ 2 เมษายนมิถุนายน 2556 พฤติกรรมของเขาเป็นไปในแนวทางนั้นได้เช่นเดียวกันในทางธรรมเรียกกรรมที่ท่าบอยฯนี้ว่าอาจิณกรรมตั้งนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีลและจิตตภาวนาส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาทำบอยฯหรือทาจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมากแต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบถึงการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลยคือการฝึกพัฒนาปัญญาปัญญาภาวนาหรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าวิปัสสนากรรมภาวนาซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึกทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อมอีกเลยผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าอริยบุคคลได้แก่ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไปผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจและท่าทีในการมองโลกและชีวิตเปลี่ยนไปอย่างถาวรและไม่เสื่อมอีกเลยมีแต่จะพัฒนาขึ้นไปจนถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้นสำหรับในบทความนี้จะอธิบายโดยมุ่งเน้นอธิบาย</p> |
| <p>อีกเลยผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าอริยบุคคลได้แก่ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไปผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจและท่าทีในการมองโลกและชีวิตเปลี่ยนไปอย่างถาวรและไม่เสื่อมอีกเลยมีแต่จะพัฒนาไปถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้นสรุปได้ว่าภาวนาหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้นการทำให้เกิดขึ้นการเจริญการบำเพ็ญการพัฒนาการฝึกอบรมหรือการเจริญพัฒนามีสถกภาวนาฝึกอบรมจิตใจให้</p> | <p>อยู่อย่างเป็นประจำเพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อทำอะไรเป็นประจำย่อมติดเป็นลักษณะนิสัยยิ่งถ้าสิ่งที่เขาทำนั้นเกิดผลกระทบต่อดิจใจมากอย่างในทางธรรมเรียกว่ากรรมหรือกรรมหนักก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้นกรรมหนักในฝ่ายดีงานนั้นได้แก่การบรรลุสมาธิถึงฌานชั้นต่างๆหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้ญาณชั้นสูงแม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นกรรมได้แต่หากบุคคลทำสิ่งใดบอยฯก็จะทำให้การนึกคิดและ 4 พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2546 หน้า 93 145 วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวรปีที่ 15 ฉบับที่ 2 เมษายนมิถุนายน 2556 พฤติกรรมของเขาเป็นไปในแนวทางนั้นได้เช่นเดียวกันในทางธรรมเรียกกรรมที่ท่าบอยฯนี้ว่าอาจิณกรรมตั้งนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีลและจิตตภาวนาส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาทำบอยฯหรือทาจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมากแต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อถึงการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลยคือการฝึกพัฒนาปัญญาปัญญาภาวนาหรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าวิปัสสนากรรมภาวนาซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึกทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อมอีกเลยผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าอริยบุคคลได้แก่ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไปผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจและท่าทีในการมองโลกและชีวิตเปลี่ยนไปอย่างถาวรและไม่เสื่อมอีกเลยมีแต่จะพัฒนาขึ้นไปจนถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้น</p>     |

| TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๘๓๒การพัฒนาคนนั้นเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องตลอดชีวิตในช่วงชีวิตหนึ่งๆต่างก็มีจุดวิกฤตจุดเน้นอันเกิดขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระการรับรู้โดยเฉพาะการปรับตัวช่วงชีวิตของเด็กและเยาวชนก็มีได้รอดพ้นไปจากปัจจัยต่างๆดังกล่าว๓ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆปรากฏชัดเจนกล่าวคือความยากจนสภาพทุโภชนาการการมีโรคภัยไข้เจ็บความด้อยโอกาสทางการศึกษาความไม่รู้การขาดทักษะเชิงอาชีพการไม่มีงานทำ</p>             | <p>การพัฒนาเด็กและเยาวชนไว้ในรายงานผลการศึกษาศาสนาภาพการสร้างและสนับสนุนกลุ่มเด็กและเยาวชนเพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและสังคมของหน่วยงานว่าหมายถึงกระบวนการใดๆที่หน่วยงานหรือองค์กรใดได้ทำให้เด็กและเยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ไม่ผิดกฎหมายและเป็นประโยชน์ทางด้านสุขภาพร่างกายจิตใจอารมณ์และสติปัญญาเพื่อให้เกิดความรักความสามัคคีและได้แสดงออกถึงศักยภาพทั้งนี้การพัฒนาเด็กและเยาวชนจะมีกฎหมายหรือระเบียบราชการข้อบังคับที่กำหนดส่งเสริมการพัฒนาหรือไม่ก็ได้นอกจากนี้สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2550 ได้วางกรอบเพื่อกำหนดนโยบายการพัฒนาเยาวชนโดยมีแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาเด็กและเยาวชน 6 ประการดังต่อไปนี้ 1 เยาวชนมีเกียรติสิทธิและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ 2 การพัฒนาคนนั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิตในช่วงชีวิตหนึ่งๆต่างก็มีจุดวิกฤตและจุดเด่นอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระการรับรู้โดยเฉพาะด้านการปรับตัวและการปรับตัวบทบาอื่นเนื่องมาจากประสบการณ์และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆปรากฏชัดเจนกล่าวคือความยากจนสภาพทุโภชนาการการมีโรคภัยไข้เจ็บความด้อยโอกาสในการศึกษาความไม่รู้การขาดทักษะเชิงอาชีพการไม่มีงานทำการเพิ่มประชากรการไม่ได้รับการบริการพื้นฐานที่ทั่วถึงและบริการที่ขาดคุณภาพปัจจัยดังกล่าวข้างต้นมีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการพัฒนาเยาวชนโดยวารสารวิชาการสังคมมนุษยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช 102 ผู้ประสานงานหลัก Corresponding Author</p> |
| <p>ทีมรรถจะเกิดขึ้นก็จะมีธรรมชาติประการนำหน้ามาก่อนดังนั้นดังนั้นธรรมชาติประการนั้นจึงเป็นรุ่งอรุณของชีวิตที่ดั่งามหรือชีวิตที่รุ่งเรืองรุ่งอรุณของการศึกษาหรือแสงเงินแสงทองของชีวิตที่รุ่งเรืองดั่งามมีประการคือ๑รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดีข้อนี้เป็นจุดเริ่มต้นเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตไปสู่ชีวิตที่ดั่งามสามารถพัฒนาชีวิตของเขาเองก็ดีพัฒนาสังคมก็ดีจะต้องเป็นคนที่ดีรู้จักเลือกหาแหล่งความ</p> | <p>ที่ประสบความสำเร็จจะเกิดขึ้นก็มียอดประกอบคือธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นก่อนดังนั้นเพราะฉะนั้นเราจึงเรียกองค์ประกอบเหล่านี้ว่ารุ่งอรุณของการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ประยุตฺรปยุตโต 2562 รุ่งอรุณของการศึกษาที่เป็นรุ่งอรุณของการพัฒนาชีวิตด้วยโดยเฉพาะบุพนิมิตเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำเข้าสู่วิถีของการพัฒนางานด้านวิชาการของโรงเรียนหลักธรรมชุดนี้มี 7 ประการด้วยกันโดยทั่วไปเรามักจะพูดถึงแต่มรรคกับไตรสิกขาแต่ไม่พูดถึงบุพนิมิตและรุ่งอรุณแสดงว่าเรามองธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ทั่วถึงเราลืมไปหรือมองข้ามไปว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ถึงสิ่งที่จะต้องทำหรือควรจะทำควรจะมีก่อนมรรคและเป็นเบื้องต้นของการศึกษาการที่เราจะก้าวไปสู่ตัวมรรคก้าวไปสู่ตัวการศึกษานั้นบางทีอาจจะไม่สำเร็จก็ได้ถ้าเราไม่ทำสิ่งที่เป็นต้นทางของมันเสียก่อนรุ่งอรุณของการศึกษาหรือบุพนิมิตของชีวิตที่ดีมี 7 ประการดังจะได้อธิบายเป็นลำดับสืบต่อไป 1 กัลยาณมิตตาคาความมีกัลยาณมิตรรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดีปัญญาเป็นแกนของการพัฒนาชีวิตดั่งนั้นงานวิชาการในโรงเรียนของเราจะเดินหน้าในการพัฒนาที่ต้องรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้เริ่มตั้งแต่รู้จักเลือกคบคนในที่นี้หมายถึงมองหาโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์ประเมินวิชาการที่โรงเรียนของเราอยากจะทำได้บ้างมีโรงเรียนแบบนี้เป็นเป้าหมายตั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวว่าก็หอมก็วันหรือก็ปีที่โรงเรียนของเราจะมีงานวิชาการที่เด่นแบบโรงเรียนนี้โรงเรียนนี้เขามีกระบวนการแบบไหนวารสารพุทธอาเขียนศึกษา</p>   |

ให้มนุษย์ฝึกฝนตนเองเรียกว่าพัฒนาศักยภาพของตนจนสมบูรณ์หลักการที่๔คือการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สมบูรณ์นั้นนอกจากทำให้มีการศึกษาดูตามหลักการทั่วไปแล้วก็ต้องค้นหาว่าตนเองมีความถนัดมีความสามารถด้านไหนแล้วก็พัฒนาดนขึ้นไปให้เต็มที่แห่งศักยภาพนั้นหลักการข้อนี้เรียกทางภาษาพระว่าอึดอดลัมปทาแปลว่าการทำตนให้ถึงพร้อม๕มีทัศนคติและค่านิยมที่ดีหลักข้อนี้สำคัญมากเพราะชีวิตและสังคมจะดำเนินไป

จึงต้องพัฒนาศักยภาพนั้นขึ้นมาโดยมีความเชื่อมั่นตามหลักการที่ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาดนได้จนเป็นสัตว์ที่ประเสริฐอย่างยิ่งเพราะฉะนั้นท่านจึงให้มนุษย์ฝึกฝนตนเองเรียกว่าพัฒนาศักยภาพของตนจนสมบูรณ์หลักการที่ 4 คือการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สมบูรณ์นั้นนอกจากทำให้มีการศึกษาดูตามหลักการทั่วไปแล้วก็ต้องค้นหาว่าตนเองมีความถนัดมีความสามารถด้านไหนแล้วก็พัฒนาดนขึ้นไปให้เต็มที่แห่งศักยภาพนั้นหลักการข้อนี้เรียกทางภาษาพระว่าอึดอดลัมปทาแปลว่าการทำตนให้ถึงพร้อม(พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), 2539 )ในช่วงของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560- 2564 )ประเทศไทยจะยังคงประสบสภาวะแวดล้อมและบริบทของการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงทั้งจากภายในและภายนอกประเทศ อาทิ กระแสการเปิดเศรษฐกิจเสรีความท้าทายของเทคโนโลยีสมัยใหม่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรง ประกอบกับสภาวะการถดถอยด้านต่างๆทั้งเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมของประเทศในปัจจุบันที่ยังคงประสบปัญหาในหลายด้าน เช่น ปัญหาผลิตภาพการผลิตความสามารถในการแข่งขันคุณภาพการศึกษา ความเหลื่อมล้ำทางสังคม เป็นต้น ทำให้การพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 จึงจำเป็นต้องยึดกรอบแนวคิดและหลักการในการวางแผนที่สำคัญคือ ( 1 ) การน้อมนำ 15 ทัศนะของนางอุบล Natthaya Waengubon และประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ( 2 ) คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม ( 3 ) การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการปฏิรูปประเทศและ ( 4 ) การพัฒนาสู่

ไม่รู้แต่แน่นอนเพราะฉะนั้นเราจะประมาณได้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าธรรมมาสงฆารอปปมาเทนสมปาเทถสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา คือเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ฉะนั้นจะต้องยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมในเมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง

และผลของสิ่งต่างๆอย่างชัดเจนโดยเฉพาะรู้สิ่งที่ควรทำสิ่งที่ควรเว้นอันเป็นจริยธรรมที่มนุษย์ทั้งมวลพึงมีในสิ่งที่ไม่พึงสร้างความเดือดร้อนให้ตนเองผู้อื่นรวมถึงการมองเห็นภัยของการดำเนินชีวิตด้วยความประมาท พระพุทธองค์ทรงมองเห็นภัยเหล่านี้อย่างรุนแรงแทบตลอดมาแลมหลยใจสุดท้ายของพระองค์ก็ยังมีทรงดัดเตือนเป็นปัจจุิมโอวาท Last Words Of The Buddha Gary Martin 2020 แก่พุทธบริษัทของพระองค์ดังนี้ว่าธรรมมาสงฆารอปปมาเทนสมปาเทถ แปลว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมาท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิดถ้อยคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสนั้นย่อมหมายความว่าให้มนุษย์เพิกเฉยต่อการพัฒนาดนเองเพื่อเป็นบุคคลที่มีศักยภาพมีความสามารถมีคุณค่าและมีคุณธรรมดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัส

๘๘ สติปัฏฐาน ๘ สภาวกรรมฐาน ๘ ศึกษา ค่ำสอน เรื่อง วิปัสสนา ใน พระพุทธศาสนา เกรวาท กับ โรคทางจิต และ สุขภาพจิต พบว่า วิปัสสนา มีความสัมพันธ์กับ โรคทางจิตเวช และ สุขภาพจิต คือ พุทธศาสนา เรียกว่า เป็น โรคทางจิต เจตสิกโรค ซึ่ง บ่งบอก ถึง การมี สุขภาพจิต ที่ ไม่ดี และมี โอกาส ที่ จะ วิปัสสนา ได้ ทั้ง ใน ทาง สัญญา ทางจิต และ ทาง ทิฐิ การจะ มี สุขภาพจิต ที่ ดี จึง ต้อง รักษา โรคทางจิต และ ถอน หรือ ละ ความ วิปัสสนา เสีย ฉะนั้น ความ รู้ ความ เข้าใจ เรื่อง วิปัสสนา

๑๘ พุทธทาสภิกขุ วิถีสมาธิวิปัสนา กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ สุขภาพ ๒๕๓๖ ๑๙ Chamlong Disayavanish MD Primprao Disayavanish MD Meditation Induced Psychosis Journal of the Psychiatric Association of Thailand Vol 29 No1 Mar 1984 112 ๑๑๑๔ จารุญสมน้อย ๒๐ ได้กล่าวถึง วิปัสสนา ใน พระพุทธศาสนา ใน ส่วน ที่ เกี่ยว กับ ที่ ศณะ ที่ มอง คือ เห็น ว่า เป็น นิ จัง จขัง อั ตตา และ สุกะ ได้ นำ มา วิเคราะห์ เปรียบ เทียบ กับ แนวคำสอน ของ สำนักธรรมกาย ใน ที่ ศณะ ที่ ว่า ธรรมกาย หรือ นิพพาน มี ภาวะ เป็น อั ตตา ตัว ตน เที่ยง แท้ ยั่งยืน ไม่ เปลี่ยนแปลง เสวยบรมสุข อยู่ ใน อายตนะ นิพพาน อยู่ ขั้ว นิรันดร์ นั้น จัด อยู่ ใน แนว คิด วิปัสสนา ตาม ที่ ศณะ ของ พุทธศาสนา และ ขัด กับ หลัก ธรรม คำสอน ที่ ว่า สังขาร ทั้ง ปวง ไม่ เที่ยง เป็น ทุกข์ และ ธรรม ทั้ง ปวง เป็น อนัตตา ๑๖ ๕ นางสาว สวลี ตาพรหม สาขานิสิต ๒๑ ได้ สรุป ผล การ วิจัย ว่า วิปัสสนา มีความหมาย ครอบคลุม ถึง โรคทางจิตเวช และ สุขภาพจิต ใน ทาง การ แพทย์ คือ พุทธศาสนา ถือ ว่า ทุก คน มี กิเลส เรียกว่า เป็น โรคทางจิต เจตสิกโรค เป็น สุขภาพจิต ที่ ไม่ดี และมี โอกาส จะ วิปัสสนา ได้ ทั้ง ใน ทาง สัญญา ทางจิต ทาง ทิฐิ ส่วน ผู้ ที่ มี สุขภาพจิต สมบูรณ์ คือ บุคคล ไร โรคทางจิต ย่อม จะ ไม่ มีความ วิปัสสนา การ จะ มี สุขภาพจิต ที่ ดี ต้อง รักษา โรคทางจิต ด้วย การ ถอน และ ละ วิปัสสนา ๑๖ ๖ Lois KVanderkooi ๒๒ ได้ กล่าว ไว้ ว่า โรคจิต ที่ เกี่ยว กับ สมาธิ ภาวนา จริง ๆ ไม่ ค่อย มี เรื่องราว ของ โรคจิต มัก จะ เกิด ขึ้น จาก ความ พยายาม อย่าง หนัก ใน การ ปฏิบัติ ของ ผู้ ทำ กรรมฐาน ด้วย ความ หลง ตัว เอง และ ความ ไม่ สามารถ ไป ถึง ระดับ สมาธิ ภาวนา ขึ้น สูง กว่า จึง เกิด ความ เครียด ซึ่ง ใน อารมณ์ และ หลง

๙๑พระครูปลัดคิวกัฏฐญาโณหน่อดัย๓๑๑ได้ทำการวิจัยเรื่องการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนในหมู่บ้านดงป่าจั่วตำบลมะขุนหวานอำเภอสันป่าดงจังหวัดเชียงใหม่ผลวิจัยพบว่าการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนหมู่บ้านดงป่าจั่วโดยการปลูกจิตสำนึกให้กับเยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่าแก่นสาระและความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรมล้านนา เช่นประเพณียี่เป็งเพื่อเป็นการรักษาฟื้นฟูโดยการเลือกสรรภูมิปัญญา

ด้านการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจด้านการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ด้านการมีส่วนร่วมในการประเมินผล โดยจัดกิจกรรมขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้พัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะจากการลงมือทำรักษาสืบทอดวัฒนธรรมและความหลากหลายของวัฒนธรรมท้องถิ่นให้อยู่อย่างมั่นคงสร้างค่านิยมจิตสำนึกให้ตระหนักในคุณค่าของวัฒนธรรมนำทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนมาสร้างคุณค่าทางสังคมและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและมีการการฟื้นฟูทำไ้โดยการเลือกสรรภูมิปัญญาที่สูญหายไปหรือกำลังจะสูญหายแล้วนำกลับมาทำให้มีคุณค่าและมีความสำคัญซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปลัดคิวกัฏฐญาโณ.( 2563 )ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนในหมู่บ้านดงป่าจั่วตำบลมะขุนหวานอำเภอสันป่าดงจังหวัดเชียงใหม่เพื่อศึกษาการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาศึกษาการสร้างอัตลักษณ์ทางประเพณีวัฒนธรรมการอนุรักษ์ประเพณีการปลูกจิตสำนึกให้กับเยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่าแก่นสาระและความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรมล้านนาเช่นประเพณียี่เป็งเพื่อเป็นการรักษาฟื้นฟูโดยการเลือกสรรภูมิปัญญาที่กำลังสูญหายหรือที่สูญหายไปแล้วมาทำให้มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตริเริ่มสร้างสรรค์และปรับปรุงภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันวัฒนธรรมล้านนาเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้านเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการอนุรักษ์วัฒนธรรมบ้านโพธิ์กองตำบลเชื้อเพลิงอำเภอปราสาทจังหวัดสุรินทร์สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้ 1 ด้านการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ที่กำลังสูญหายหรือที่สูญหายไปแล้วมาทำให้มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตริเริ่มสร้างสรรค์และปรับปรุงภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันการถ่ายทอดโดยการนำภูมิปัญญาที่ผ่านมามาเลือกสรรกลั่นกรองด้วยเหตุและผลอย่างรอบคอบและรอบด้านแล้วไปถ่ายทอดให้คนในสังคมได้รับรู้ส่งเสริมกิจกรรมโดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายการสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาของชุมชนการเผยแพร่แลกเปลี่ยนโดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการเผยแพร่

ชุมชนขึ้นเพื่อแสดงสภาพชีวิตและความเป็นมาของชุมชนอันจะสร้างความรู้และความภูมิใจในชุมชนท้องถิ่นด้วยรวมไปถึงการฟื้นฟูโดยการเลือกสรรภูมิปัญญาที่กำลังสูญหายหรือที่สูญหายไปแล้วมาทำให้มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นโดยเฉพาะพื้นฐานทางจริยธรรมคุณธรรมและค่านิยมการพัฒนาควรริเริ่มสร้างสรรค์และปรับปรุงภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยใ้ภูมิปัญญาเป็นพื้นฐานหน้า 409 วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่นปีที่ 7 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2564 ในการรวมกลุ่มการพัฒนาอาชีพควรนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาช่วยเพื่อต่อยอดใช้ในการผลิดการตลาดและการบริหารตลอดจนการป้องกันและอนุรักษ์สิ่งแวดลอมนำมาใช้เป็นเทคนิคในการถ่ายทอดโดยการนำภูมิปัญญาที่ผ่านมามาเลือกสรรกลั่นกรองด้วยเหตุและผลอย่างรอบคอบและรอบด้านแล้วไปถ่ายทอดให้คนในสังคมได้รับรู้เกิดความเข้าใจตระหนักในคุณค่าคุณประโยชน์และปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมโดยผ่านสถาบันครอบครัวสถาบันการศึกษาและการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมต่างๆส่งเสริมกิจกรรมโดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายการสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาของชุมชนต่างๆเพื่อจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างต่อเนื่องนอกจากนี้ยังมีการเผยแพร่แลกเปลี่ยนโดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการเผยแพร่และแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอย่างกว้างขวางโดยให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นต่างๆด้วยสื่อและวิธีการต่างๆอย่างกว้างขวางรวมทั้งประเทศอื่นๆทั่วโลกซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานั้นเป็นการเสริมสร้างปราชญ์ท้องถิ่นโดยการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของชาวบ้านซึ่งเป็นผู้ดำเนินงานให้มีโอกาส

และแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอย่างกว้างขวางขวาง๒การสร้างอัตลักษณ์ทางประเพณีวัฒนธรรมของเยาวชนหมู่บ้านดงป่าจั่วกระบวนการสร้างอัตลักษณ์เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ทั้งระหว่างสังคมชุมชนและตัวบุคคล โดยการร่วมกันสร้างอัตลักษณ์ของล้านนาเช่นการสร้างโคมในประเพณียี่เป็นซึ่งแฝงไปด้วยเรื่องราวของวิถีชีวิตความเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อพุทธศาสนาในวัฒนธรรมชาวล้านนาซึ่งเป็นมากกว่าสิ่งของที่ถูกคิดประดิษฐ์ขึ้นเพื่อใช้งานในประเพณีวัฒนธรรมเท่านั้นแต่เป็นเรื่องราวของงานหัตถศิลป์ที่เกิดขึ้นควบคู่

กระบวนการสร้างอัตลักษณ์เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ทั้งระหว่างสังคมชุมชนและตัวบุคคลโคมเป็นอัตลักษณ์ของล้านนาเป็นสิ่งที่ชาวล้านนาใช้สำหรับจุดไฟให้แสงสว่างสืบทอดกันมาแต่โบราณแฝงไปด้วยเรื่องราวของวิถีชีวิตความเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อพุทธศาสนาในวัฒนธรรมชาวล้านนาโคมเป็นมากกว่าสิ่งของที่ถูกคิดประดิษฐ์ขึ้นเพื่อใช้งานในการช่วยกำบังไฟที่จุดส่องสว่างไม่ให้เกิดแต่เป็นเรื่องราวของงานหัตถศิลป์ที่เกิดขึ้นควบคู่กับเรื่องราววิถีชีวิตความศรัทธาความเชื่อจารีตประเพณีของชาวล้านนาที่สั่งสมส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นเกิดเป็นงานศิลปหัตถกรรมโคมล้านนาที่มีความงดงามประณีตโคมเป็นของสูงที่แสดงถึงความสว่างไสวรุ่งโรจน์ชาวล้านนาจุดโคมเพื่อเป็นพุทธบูชาเทพารักษ์ทำให้บ้านมีแสงสว่างเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุขตลอดไปคำสำคัญประวัติอัตลักษณ์โคมล้านนา 35 Journal of MCU Peace Studies Vol7 No1 JanuaryFebruary 2019 Abstract This dissertation aims to study the concept history and the process of creating the Buddhist identity and culture of Lan Na through Khoms by documentary research trough the literature review the in depth interviews It is compiled summarized and finally analyzed by content analysis The findings are that the Khoms is the part of the Lan Na Ancient Traditions of people The inheritance from the Buddhist era Because of faith in the Buddha Buddhism has spread to Thailand or Kingdoms such as the Sukhothai Kingdom Lan Na and so on and literature Lan Na is also identified with the Khoms Lan Na in the month Lan Na Yi Phen Lan Na those handed down since the 21 Buddhist Century in the Hari Phun Chai Kingdom

กับเรื่องราววิถีชีวิตความศรัทธาความเชื่อจารีตประเพณีของชาวล้านนาที่สั่งสมส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นเกิดเป็นงานศิลปหัตถกรรมที่มีความงดงามซึ่งอาจจะแสดงถึงความสว่างไสวรุ่งโรจน์ให้กับชีวิตของชาวล้านนาและเพื่อเป็นพุทธบูชาเทพารักษ์ทำให้บ้านมีแสงสว่างเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุขตลอดไปรูปแบบการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนหมู่บ้านดงป่าจั่วเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเรื่องประเพณีวัฒนธรรมล้านนาคือประเพณียี่เป็นที่

Accepted October 16 2018 34 วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจรปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคมกุมภาพันธ์ 2562 กระบวนการสร้างอัตลักษณ์เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ทั้งระหว่างสังคมชุมชนและตัวบุคคลโคมเป็นอัตลักษณ์ของล้านนาเป็นสิ่งที่ชาวล้านนาใช้สำหรับจุดไฟให้แสงสว่างสืบทอดกันมาแต่โบราณแฝงไปด้วยเรื่องราวของวิถีชีวิตความเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อพุทธศาสนาในวัฒนธรรมชาวล้านนาโคมเป็นมากกว่าสิ่งของที่ถูกคิดประดิษฐ์ขึ้นเพื่อใช้งานในการช่วยกำบังไฟที่จุดส่องสว่างไม่ให้เกิดแต่เป็นเรื่องราวของงานหัตถศิลป์ที่เกิดขึ้นควบคู่กับเรื่องราววิถีชีวิตความศรัทธาความเชื่อจารีตประเพณีของชาวล้านนาที่สั่งสมส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นเกิดเป็นงานศิลปหัตถกรรมโคมล้านนาที่มีความงดงามประณีตโคมเป็นของสูงที่แสดงถึงความสว่างไสวรุ่งโรจน์ชาวล้านนาจุดโคมเพื่อเป็นพุทธบูชาเทพารักษ์ทำให้บ้านมีแสงสว่างเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุขตลอดไปคำสำคัญประวัติอัตลักษณ์โคมล้านนา 35 Journal of MCU Peace Studies Vol7 No1 JanuaryFebruary 2019 Abstract This dissertation aims to study the concept history and the process of creating the Buddhist identity and culture of Lan Na through Khoms by documentary research trough the literature review the in depth interviews It is compiled summarized and finally analyzed by content analysis The findings are that the Khoms is the part of the Lan Na Ancient Traditions of people The inheritance from the Buddhist era Because of faith in the Buddha Buddhism has spread to Thailand or Kingdoms such as the Sukhothai Kingdom Lan

เองมาก๓๑๑พระครูปลัดศิวกัษยทฤษฎาโณหน่อดัยการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนในหมู่บ้านดงป่าจั่วตำบลมะขานหวานอำเภอสันป่าดองจังหวัดเชียงใหม่วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๖๓หน้าบทคัดย่อ

ตำบลช้างเผือกอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่.หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต,คณะรัฐประศาสนศาสตรมหาวิทยาสุทธาพาลงกรณราชวิทยาลัย.พระครูปลัดศิวกัษยทฤษฎาโณหน่อดัย.( 2563 ).การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมล้านนาของเยาวชนในหมู่บ้านดงป่าจั่วตำบลมะขานหวานอำเภอสันป่าดองจังหวัดเชียงใหม่.วิทยานิพนธ์,หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต,สาขาวิชาการพัฒนาลังคม,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.พระธีรศาสนดณทพพโดปัญญาดี.( 2564 ).การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่นในเขตเทศบาลแสนสุขอำเภอวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานีตามหลักอิทธิบาท 4 .วิทยานิพนธ์,หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์,คณะสังคมศาสตรมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.พระมหาสังคมชยานนุโ.( 2563 ).กระบวนการอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่นอีสาน:ศึกษากรณีบุญแห่กระดุม

๙๙๓๕๑๒ชั้นเตรียมการสัมภาษณ์ได้แก่ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่างๆพร้อมกันนั้นผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียมและวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียงเตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์๓๕๑๓ชั้นดำเนินการสัมภาษณ์ได้แก่ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาส่งสร้างคุยกับผู้ให้สัมภาษณ์แจ้งวัตถุประสงค์ของการ

การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้ 1 ชั้นเตรียมการสัมภาษณ์ได้แก่ก่อนลงสนามจริงเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่างๆพร้อมกันนั้นในการที่จะสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียงเตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ 2 ชั้นดำเนินการสัมภาษณ์ได้แก่ก่อนการสัมภาษณ์จริงผู้วิจัยจะสนทนาส่งสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์อธิบายเหตุและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์รวมทั้งแจ้งให้ทราบข้อมูลต่างๆที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยแบบสังเกตการณ์ 1 จัดเตรียมเครื่องมือตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ตรงตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สัมภาษณ์ในเวลากิจการกรมการ 2 ติดต่อปรึกษาขอหนังสือมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง 24 Academic MCU Buriram Journal Vol 6 No 2 2021 JulyDecember กรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตนครราชสีมาเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อสัมภาษณ์ 3 เครื่องบันทึกเสียงพร้อมถ่ายภาพในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจและเนื้องอกมาบัตพื้นฟูและสถานที่ที่ทำการดูแลของตำบลด่านเกวียนอำเภอโชคชัยในจังหวัดนครราชสีมาเพื่อให้ได้หลักฐานในการวิจัยเชิงประจักษ์และ 4 เมื่อสัมภาษณ์ครบถ้วนแล้วนำไปวิเคราะห์หลังวิเคราะห์ข้อมูลสืบต่อไป 3 การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการ 1 จัดเตรียมเครื่องมือตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2

เปิดช่องให้ไขปัญหาพิจารณาไตร่ตรองแต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้อก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่เป็นดำน่าชักงข้ออื่นๆที่เหลือในแต่ละกรณีเช่นเมื่อมีการปฏิบัติธรรมด้วยกันการศึกษาแสดงให้เห็นว่าอิทธิบาท๕สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจในระดับต่างๆตัวอย่างเช่นในขณะที่ปฏิบัติธรรมคนหนึ่งอาจปฏิบัติด้วยความรักและความพอใจในธรรมซึ่งจะทำให้เกิดฉันทะเป็นหลักนำไปสู่สมาธิและการพัฒนาคุณธรรมอื่นๆในขณะเดียวกันคน

ไปตามควรแก่กรณีเมื่อทำได้ดังนี้ความสำเร็จในสิ่งที่คนต้องการก็จะบังเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุการณ์ที่ประกอบกระทำเสมออิทธิบาท 4 นี้ขอเพียงมีจุดเริ่มต้นขึ้นเท่านั้นการสนับสนุนกันความเข้มข้นของธรรมะจะเพิ่มขึ้นโดยลำดับโดยมีความเพียรพยายามเป็นแรงขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จในกิจกรรมเหล่านั้นพระพรหมคุณาภรณ์ป.อ.ปยุตโต( 2553 )อธิบายไว้ว่าอิทธิบาทแปลว่าธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิฤทธิ์หรือความสำเร็จหรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จแปลให้เข้าใจง่ายว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่างคือฉันทะวิริยะจิตตะและวิมังสาซึ่งสามารถแปลให้จำง่ายตามลำดับว่ามีใจรักพากเพียรทำเอาจิตฝึกใฝ่ใฝ่ปัญหาสอบสวนซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้เกื้อหนุนกันและเรียงร้อยมาด้วยกันเช่นเกิดฉันทะมีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียรเมื่อพากเพียรก็เอาใจจดจ่อใฝ่ใฝ่อยู่เสมอและเปิดช่องให้ไขปัญหาพิจารณาไตร่ตรองแต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้ออย่างนี้ก็ถือด้วยเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่เป็นดำน่าเป็นตัวชักงข้ออื่นๆในแต่ละกรณีเช่นเมื่อฟังธรรมด้วยกันคนหนึ่งชอบศึกษาธรรมฟังด้วยความรักความพอใจในธรรมอยากรู้อยากเข้าใจธรรมให้ยิ่งขึ้นไปจึงฟังด้วยจิตใจแน่วแน่มิมีฉันทะเป็นตัวเด่นชักนำสมาธิและคุณธรรมอื่นๆอีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเมื่อพบอะไรที่ฟังทำก็ต้องสู้ต้องเอาชนะต้องเข้าเผชิญและทำให้สำเร็จจึงฟังด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทายจะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่นอีกคนหนึ่งมีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบไม่ว่าอะไรที่คนเกี่ยวข้องก็จะต้องใส่ใจเอาใจจดจ่อคิดตามจึงตั้งใจ

ที่มีนิสัยมุ่งมั่นอาจมองว่าการปฏิบัติธรรมเป็นความท้าทายที่ต้องมีความพอใจซึ่งแสดงถึงวิริยะเป็นหลักเด่นผู้ที่มีความพอใจไม่ว่าอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาใจจดจ่อติดตามจึงตั้งใจปฏิบัติเอาใจติดตามการปฏิบัติติดต่อนี้เองไปก็มีจิตจะเป็นใหญ่อีกคนหนึ่งคิดจะตรวจสอบว่าธรรมที่แสดงนั้นเป็นจริงหรือไม่ดีหรือไม่หรือจะค้นหาเหตุผลในทางปฏิบัติก็ฟังไปก็คิดใคร่ครวญพิจารณาสอบสวนไปใจจึงแน่วแน่อยู

เป็นตัวเด่นชักนำการปฏิบัติและกุศลธรรมข้ออื่นๆอีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเมื่อพบอะไรที่ฟังทำก็ต้องสุดต้องเอาชนะต้องเข้าเผชิญและทำให้สำเร็จจึงปฏิบัติด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายจะต้องพยายามเข้าใจปฏิบัติให้ได้ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่นไม่ว่าอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาใจจดจ่อติดตามจึงตั้งใจปฏิบัติเอาใจติดตามการปฏิบัติไปก็มีจิตจะเป็นใหญ่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถ

สิ่งท้าทายจะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่นอีกคนหนึ่งมีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบไม่ว่าอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาใจจดจ่อติดตามจึงตั้งใจฟังเอาใจติดตามเพื่อความไปก็มีจิตจะเป็นใหญ่อีกคนหนึ่งคิดบทความวิจัยวารสารบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2567) ~ 9 ~ จะตรวจสอบว่าธรรมที่แสดงนั้นจริงหรือไม่ดีหรือไม่หรือจะค้นหาเหตุผลในธรรมที่ฟังไปก็คิดใคร่ครวญพิจารณาสอบสวนไปใจจึงแน่วแน่อยูกับธรรมที่ฟังก็มีวิม้งสาเป็นใหญ่จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าวผู้เขียนสามารถสรุปได้ว่าความหมายของหลักอิทธิบาท 4 คือหลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติเพื่อเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จและความก้าวหน้าในหน้าที่การงานตามที่มุ่งหวังไว้ซึ่งประกอบด้วยฉันทะหมายถึงความพอใจและความรักในสิ่งที่กระทำอยู่และมีความต้องการที่จะให้สิ่งที่กระทำอยู่ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้วิริยะหมายถึงความตั้งมั่นในความพยายามในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จโดยมีความอดทนในการดำเนินการจิตตะหมายถึงความตั้งมั่นและตั้งใจในสิ่งที่กระทำโดยให้ความสำคัญกับงานที่กำลังดำเนินการและวิม้งสาหมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาทบทวนวางแผนในการกระทำโดยใช้เหตุผลผลในการแก้ไขและปรับปรุงความสำคัญของหลักอิทธิบาท 4 พระราชบัญญัติรฐินเขมีโย ( 2528 ) ได้กล่าวไว้ว่าอิทธิบาท 4 คือคุณธรรมเครื่องมือที่ส่งผลให้งานหรือการดำเนินการใดๆสำเร็จตามประสงค์หรือสิ่งประสงค์คนในโลกนี้ย่อมต้องการสิ่งที่ประสงค์แห่งชีวิตกันคนละ

ความยิ่งความหย่อนของการทำงานพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขไปตามควรแก่กรณีเมื่อทำได้อย่างนี้ความสำเร็จในสิ่งที่คนต้องการก็จะบังเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุกรณีนี้ประกอบกระทำเสมออิทธิบาท 4 นี้ขอเพียงมีจิตเริ่มต้นขึ้นเท่านั้นการสนับสนุนกันความเข้มแข็งของธรรมจะเพิ่มขึ้นโดยลำดับโดยมีความเพียรพยายามเป็นแรงขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จในกิจกรรมเหล่านั้นพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ( 2553 ) อธิบายไว้ว่าอิทธิบาทแปลว่าธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิฤทธิ์หรือความสำเร็จหรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จแปลให้เข้าใจง่ายว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่างคือฉันทะวิริยะจิตตะและวิม้งสาซึ่งสามารถแปลให้จำง่ายตามลำดับว่ามีใจรักพากเพียรทำเอาจิตฝึกใฝ่ใช้ปัญญาสอบสวนซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้เกื้อหนุนกันและเรียงร้อยมาด้วยกันเช่นเกิดฉันทะมีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียรเมื่อพากเพียรก็เอาใจจดจ่อใฝ่ใจอยู่เสมอและเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองแต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้ออย่างนี้ก็ถือด้วยเอากว้างที่เด่นเป็นใหญ่เป็นตัวนำเป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆในแต่ละกรณีเช่นเมื่อฟังธรรมด้วยกันคนหนึ่งชอบศึกษาธรรมฟังด้วยความรักความพอใจในธรรมอยากรู้อยากเข้าใจธรรมให้ยิ่งๆขึ้นไปจึงฟังด้วยจิตใจแน่วแนก็มีฉันทะเป็นตัวเด่นชักนำสมาธิและกุศลธรรมอื่นๆอีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเมื่อพบอะไรที่ฟังทำก็ต้องสุดต้องเอาชนะต้องเข้าเผชิญและทำให้สำเร็จจึงฟังด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายจะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่นอีกคนหนึ่งมีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบ

เองสนใจใส่ใจรักและปรารถนาดีต่อตนเองมีการรับผิดชอบตนเองดูแลเอาใจใส่ร่างกายตั้งแต่หัวจดเท้ามีการส่งเสริมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาวพอใจใส่ใจในการกินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าด้วยเลือกที่จะกินคือการเลือกกินอาหารในสิ่งที่พอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัยการเลือกกินต้องพิจารณามาตรฐานคุณค่าประโยชน์ที่จะได้รับวันเดือนปีที่ผลิตหมดอายุและไม่กินของที่ไม่โอหะมีอันตรายต่อปัจจุบันและอนาคตการกิน

ต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญากินในปริมาณที่เหมาะสมไม่ให้มากเกินไปจนทำให้เกิดความเดือนร้อนในปัจจุบันและอนาคตหรือกินน้อยเกินไปทำให้เกิดโรคภัยการกินอาหารควรกินในเวลาที่เหมาะสมที่ร่างกายมีความต้องการและนำไปใช้ประโยชน์และมีความพอใจที่ได้ออกกำลังกายซึ่งต้องกระทำด้วยวิธีการที่ถูกต้องเวลาในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสถานที่ที่ถูกต้องการกระทำดังกล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ร่างกายที่

หมั่นใคร่ครวญตรวจหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องหรือขัดข้องเป็นต้นในกิจที่ทำรู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุงสุขภาพตนเองข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิซึ่งจะเห็นได้ไม่ยากคนมีวิมังสาเป็นพวกชอบคิดค้นหาเหตุผลตรวจสอบสวนทดลองเมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไปเช่นคิดว่าผลสุขภาพตนเองนี้เกิดจากสาเหตุอะไรทำไมจึงเป็นอย่างนี้ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็น 22 ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 มกราคม มิถุนายน 2564 Vol6 No1 January June 2021 องค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้นลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้วไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมายเป็นเพราะอะไรจะแก้ไขที่จุดไหนอิทธิบาท 4 กับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเพื่อความมีอายุยืนต้องตรวจสอบหาเหตุผลว่าสิ่งที่ทำหรือบริโภคนั้นเหมาะสมกับร่างกายหรือไม่กระทำไปแล้วเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษอย่างไรส่วนในด้านจิตใจสิ่งที่คิดไปนั้นประกอบด้วยธรรมหรือไม่ทำให้จิตใจชุ่มมัวเศร้าหมองหรือไม่ซึ่งทั้งกายและจิตจะสัมพันธ์กันเสมอถ้าจิตคิดไม่ดีจะส่งผลให้ร่างกายไม่ดีถ้าจิตคิดดีก็ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงแนวทางการส่งเสริมความมีอายุยืนด้วยหลักอิทธิบาท 4 1 แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักจันทะมนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเองสนใจใส่ใจรักและปรารถนาดีต่อตนเองมีการรับผิดชอบตนเองดูแลเอาใจใส่ร่างกายตั้งแต่หัวจดเท้ามีการส่งเสริมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาวพอใจใส่ใจในการกินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าด้วยเลือกที่จะกินคือการเลือกกินอาหารในสิ่งที่พอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัยการเลือกกินต้องพิจารณามาตรฐานคุณค่าประโยชน์

ที่จะได้รับวันเดือนปีที่ผลิตหมดอายุและไม่กินของที่ไม่โอหะมีอันตรายต่อปัจจุบันและอนาคตการกินต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญากินในปริมาณที่เหมาะสมไม่ให้มากเกินไปจนทำให้เกิดโรคภัยการกินอาหารควรกินในเวลาที่เหมาะสมที่ร่างกายมีความต้องการและนำไปใช้ประโยชน์และมีความพอใจที่ได้ออกกำลังกายซึ่งต้องกระทำด้วยวิธีการที่ถูกต้องเวลาในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสถานที่ที่ถูกต้องการกระทำดังกล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาวส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืนตามหลักจันทะควรที่จะรู้จักตนเองสนใจใส่ใจรักและปรารถนาดีต่อตนเองมีการรับผิดชอบตนเองดูแลเอาใจใส่จิตใจมีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจแข็งแรงแข็งแรงทำให้มีอายุยืนยาวการใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าก็เป็นเรื่องที่สำคัญโดยเลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัยเช่นการฝึกปฏิบัติการเจริญวิปัสสนาสมาธิซึ่งต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญาให้เหมาะสมกับจริตเลือกการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับจิตใจเพื่อให้เกิดความพอใจที่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมการกระทำดังกล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ความคิดและจิตใจที่แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาววารสารปัญญาปณิธาน PaaPanithan Journal 23 2 แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักวิธีะรู้จักความขยันหมั่นเพียรอดทนและมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเองเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง

แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาวส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืนตามหลักจันตะควรที่จะรู้จักตนเองสนใจใส่ใจรักและปรารถนาดีต่อตนเองมีการรับผิดชอบตนเองดูแลเอาใจใส่จิตใจมีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจแข็งแรงแข็งแรงทำให้มีอายุยืนยาวการใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าถือเป็นเรื่องที่สำคัญโดยเลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัยเช่นการฝึกปฏิบัติการเจริญวิปัสสนาสมาธิซึ่งต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญาให้เหมาะสม

กับจิตเลือกการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับจิตใจเพื่อให้เกิดความพอใจที่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมหลักที่๒แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักวิธีะรู้จักความขยันเข้มแข็งอดทนและมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเองเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงความขยันเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงนั้นต้องเป็นความขยันด้วยปัญญาคือรู้จักการทำงานด้วยความเหมาะสมเพื่อให้ได้ทรัพยากรมาเลี้ยงชีพการขยันทำงานหนักโดยไม่ดูแลสุขภาพ

ไม่ตั้งใจส่งผลให้ร่างกายไม่ดีถ้าจิตคิดดีก็ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงแนวทางการส่งเสริมความมีอายุยืนด้วยหลักอริยบท 4 1 แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักจันตะมนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเองสนใจใส่ใจรักและปรารถนาดีต่อตนเองมีการรับผิดชอบตนเองดูแลเอาใจใส่ร่างกายตั้งแต่หัวจดเท้ามีการส่งเสริมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาวพอใจใส่ใจในการกินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าด้วยเลือกที่จะกินคือการเลือกกินอาหารในสิ่งที่พอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัยการเลือกกินต้องพิจารณามาตรฐานคุณค่าประโยชน์ที่จะได้รับวันเดือนปีที่ผลิตหมดอายุและไม่กินของที่ให้โทษมีอันตรายต่อปัจจุบันและอนาคตการกินต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญากินในปริมาณที่เหมาะสมไม่ให้มากเกินไปจนทำให้เกิดความเดือนร้อนในปัจจุบันและอนาคตหรือกินน้อยเกินไปทำให้เกิดโรคภัยการกินอาหารควรกินในเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมที่ร่างกายมีความต้องการและนำไปใช้ประโยชน์และมีความพอใจที่ได้ออกกำลังกายซึ่งต้องกระทำด้วยวิธีการที่ถูกต้องเวลาในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสถานที่ที่ถูกต้องการกระทำดังกล่าวดังกล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาวส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืนตามหลักจันตะควรที่จะรู้จักตนเองสนใจใส่ใจรักและปรารถนาดีต่อตนเองมีการรับผิดชอบตนเองดูแลเอาใจใส่จิตใจมีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจแข็งแรงแข็งแรงทำให้มีอายุยืนยาวการใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าถือเป็นเรื่องที่สำคัญโดยเลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัยเช่นการฝึกปฏิบัติการเจริญวิปัสสนาสมาธิซึ่งต้องใช้ดุลพินิจ

ที่จะรู้จักตนเองสนใจใส่ใจรักและปรารถนาดีต่อตนเองมีการรับผิดชอบตนเองดูแลเอาใจใส่จิตใจมีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจแข็งแรงแข็งแรงทำให้มีอายุยืนยาวการใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าถือเป็นเรื่องที่สำคัญโดยเลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัยเช่นการฝึกปฏิบัติการเจริญวิปัสสนาสมาธิซึ่งต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญาให้เหมาะสมกับจิตเลือกการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับจิตใจเพื่อให้เกิดความพอใจที่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมการกระทำดังกล่าวดังกล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ความคิดและจิตใจที่แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาววารสารปัญญาปณิธาน PaaPanithan Journal 23 2 แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักวิธีะรู้จักความขยันเข้มแข็งอดทนและมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเองเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงความขยันเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงนั้นต้องเป็นความขยันด้วยปัญญาคือรู้จักการทำงานด้วยความเหมาะสมเพื่อให้ได้ทรัพยากรมาเลี้ยงชีพการขยันทำงานหนักโดยไม่ดูแลสุขภาพก็ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องมีความขยันที่ผิดความขยันต้องกระทำให้ถูกต้องเพื่อให้อายุยืนขยันทำงานให้ถูกต้องเหมาะสมตามหลักการรู้จักการทำงานด้วยความไม่ประมาทต้องขยันออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับเวลาโอกาสและความจำเป็นที่เป็นมาตรฐานเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงและขยันที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการพัฒนาร่างกายหรือดูแลส่งเสริมสุขภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคตส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืนตามหลักวิธีะควรที่จะรู้จักความขยันเข้มแข็งอดทนและมี



หลักจิตตะควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่นมีสติตั้งจิตรับรู้เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพโดยการกระทำด้วยความคิดที่ดีเอาใจใส่ฝึกฝเพื่อให้มีอายุยืนโดยมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพกระทำร่างกายให้แข็งแรงใช้สติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพและใช้ร่างกายในการทำงานอย่างเหมาะสมส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืนตามหลักจิตตะควรที่จะเป็นผู้

คือรู้จักพัฒนาจิตใจด้วยความเหมาะสมขึ้นพัฒนาจิตใจเพราะการพัฒนาจิตใจถือว่าเป็นการพักผ่อนที่ดีและการพัฒนาจิตใจเป็นการกระทำที่ถูกต้องเพื่อให้อายุยืนโดยการขยันปฏิบัติทำสมาธิควบคุมสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมรู้จักเมตตากรุณาด้วยความรักแบ่งปันและมีสติกระทำงานด้วยความไม่ประมาทขยันเรียนรู้ตามความจำเป็นที่เหมาะสมเป็นประโยชน์เป็นมาตรฐานเพื่อให้เกิดปัญหาในการแก้ปัญหาเพื่อให้อายุยืน 3 แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักจิตตะควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่นมีสติตั้งจิตรับรู้เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพโดยการกระทำด้วยความคิดที่ดีเอาใจใส่ฝึกฝเพื่อให้มีอายุยืนโดยมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพกระทำร่างกายให้แข็งแรงใช้สติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพและใช้ร่างกายในการทำงานอย่างเหมาะสมส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืนตามหลักจิตตะควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่นมีสติตั้งจิตรับรู้เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพจิตโดยการพัฒนาความคิดที่ดีมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพจิตให้แจ่มใสร่าเริงมีสติมุ่งมั่นในการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นหรือมีการคิดเชิงบวกเชิงสร้างสรรค์และพัฒนาจิตที่จะเรียนรู้และพัฒนาจิตใจด้วยความถูกต้อง 4 แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักวิม้งสาควรที่จะเป็นผู้มีวิจารณญาณในการพิจารณาโดยใช้ปัญญาอันไครครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำอย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงานวัดผล

มีความคิดที่มุ่งมั่นมีสติตั้งจิตรับรู้เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพจิตโดยการพัฒนาความคิดที่ดีมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพจิตให้แจ่มใสร่าเริงมีสติมุ่งมั่นในการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นหรือมีการคิดเชิงบวกเชิงสร้างสรรค์และพัฒนาจิตที่จะเรียนรู้และพัฒนาจิตใจด้วยความถูกต้องหลักที่๔แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักวิม้งสาควรที่จะเป็นผู้

ตั้งจิตรับรู้เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพจิตโดยการพัฒนาความคิดที่ดีมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพจิตให้แจ่มใสร่าเริงมีสติมุ่งมั่นในการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นหรือมีการคิดเชิงบวกเชิงสร้างสรรค์และพัฒนาจิตที่จะเรียนรู้และพัฒนาจิตใจด้วยความถูกต้อง 4 แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจตามหลักวิม้งสาควรที่จะเป็นผู้มีวิจารณญาณในการพิจารณาโดยใช้ปัญญาอันไครครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำอย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงานวัดผลสำเร็จและคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาวโดยไครตรงงในการกินการใช้ว่ามีผลดีหรือผลกระทบมีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไรควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำการงาน 24 ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2564 Vol6 No1 January June 2021 การพักผ่อนว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไรไครตรงงการออกกำลังกายว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกายกับอายุหรือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรกระทำอย่างไรส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืนตามหลักวิม้งสาควรที่จะเป็นผู้มีวิจารณญาณในการพิจารณาโดยใช้ปัญญาอันไครครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำอย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงานวัดผลสำเร็จและคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาวว่ามีผลดีหรือผลกระทบมีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไรควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำไครตรงงพักผ่อนการพักผ่อน



๑๐๘สุขภาพจิตด้วยความกล้าหาญใช้สติในการตัดสินใจใคร่ครวญว่าสิ่งที่ควรกระทำโดยจะต้องเริ่มจากการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี๒ผลชุดความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักอิทธิบาท๔ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับผลการส่งเสริมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนหลักอิทธิบาท๔โดยมีผลออกมา

แจ้งเข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆและการภาวนาโดยให้จิตระลึกรู้เท่าทันเข้าใจตามที่เป็นจริงต้องมีฐานที่ตั้งของสติมีสมาธิที่มั่นคงมีความทรงจำแม่นยำ๕อิทธิบาท๔สามารถส่งเสริมการเจริญสติปัญญาเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะการประยุกต์ใช้หลักอิทธิ

ต่อหรือควรตั้งเกณฑ์ใคร่ครวญพิจารณาการฝึกฝนอย่างเหมาะสมหรือไม่อย่างไรใคร่ครวญว่ามีสติในการออกกำลังกายว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกายกับอายุหรือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรกระทำอย่างไรการรักษาสุขภาพจิตการพอใจการดูแลสุขภาพจิตด้วยความกล้าหาญใช้สติในการตัดสินใจใคร่ครวญว่าสิ่งที่ควรกระทำโดยจะต้องเริ่มจากการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีแนวทางการขับเคลื่อนการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 ในสังคมสุขภาพถูกสร้างโดยตนเองและตนเองรับผลจากสุขภาพนั้นในการดำเนินชีวิตทุกบริบทไม่ว่าจะเรียนทำงานเล่นและมีความสุขสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความสนใจในตนเองและความใส่ใจต่อผู้อื่นสามารถตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิตและด้วยความมั่นใจว่าสังคมที่ตนเองอยู่เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีสุขภาพดีได้ในยุคปฏิรูประบบสุขภาพที่เน้นระบบสุขภาพแบบส่งเสริมสุขภาพนากการรักษาสภาพอิทธิบาท 4 ควรมีบทบาทในการดูแลส่งเสริมแก้ปัญหาสุขภาพเปลี่ยนไปจากเดิมที่บุคคลากรทางสุขภาพเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องสุขภาพแต่แนวคิดใหม่ให้ความสำคัญกับผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนร่วมได้เสีย Stakeholder ที่สัมพันธ์กับชุมชนและได้รับผลกระทบจากระบบสุขภาพต้องมีส่วนร่วมประสานความร่วมมือเพื่อร่วมรับผิดชอบเรื่องสุขภาพร่วมกัน Collaboration โดยการร่วมคิดร่วมตัดสินใจร่วมปฏิบัติการร่วมประเมินผลบทบาทสำคัญของพยาบาลในยุคปฏิรูประบบสุขภาพคือการสร้างเสริมพลังอำนาจ

ซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลกที่ยังต้องหลงใหลอยู่ในกามคุณทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจจึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง 6 ดังนั้นการฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องกระบวนการฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลากิเลสจึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องซึ่งผู้วิจัยเรียกการฝึกตนในส่วนนี้ว่าภาคปฏิบัติหรือการภาวนาได้แก่สติปัญญา 4 การฝึกเจริญสติโดยใช้หลักการเจริญสติปัญญาทุกขทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายทางสายเอกเป็นเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานทางนี้คือสติปัญญามีอยู่ 4 ประการมมูไทย 12 106 101 การเจริญสติปัญญาเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะแม้จะต้องใช้เวลาถึง 7 ปี 7 เดือนหรือ 7 วันก็สามารถบรรลอรหัตผลหรืออนาคามีผลได้เพราะทางนี้ต้องไปคนเดียวเท่านั้นการฝึกเพื่อพัฒนาดนนั้นต้องเริ่มมาจากภายในตนพระพุทธองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้นดังมีพุทธพจน์ที่ว่าภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายทำความเพียรเองเกิดเถาตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้นผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้วเพ่งพินิจอยู่จักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้พระพุทธองค์ได้ถ่ายทอดหลักในการเจริญสติปัญญามี 4 ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติดังนี้ 1 พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออกมีสติรู้วิริยบาลใหญ่คือเดินยืนนั่งและนอน

| TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>บาท๔ในการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนคือหลักธรรมของความสำเ็จฉันทะคือความพอใจใฝ่ใจที่จะเรียน๒วิธีะคือความเพียรในการเรียนอดทนไม่ท้อถอยในการเรียน๓จิตตะคือความคิดตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่เรียน๔วิม้งสาคือความไตรตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น๖การเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนด้านอิทธิบาท๔สำหรับการส่งเสริมการประยุกต์หลักสติปัญญาทำให้การพบแสงสว่างแห่งธรรมทำให้เรามีสติปัญญาผู้มีสมาธิทำให้เด็กฯ</p>                            | <p>โรงเรียนอนุบาลตากฟ้าจังหวัดนครสวรรค์สรุปผลการวิจัยดังนี้ 41 ผลการใช้วิธีการสอนตามหลักอิทธิบาท 4 เรื่องวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลตากฟ้าจังหวัดนครสวรรค์ผลการวิจัยพบว่าการจัดการเรียนรู้แบบอิทธิบาท 4 เป็นกระบวนการเรียนรู้อีกรูปแบบหนึ่งที่นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาสาระของบทเรียนเนื่องจากการใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการบูรณาการในการเรียนการสอนนั้นต้องมีการจัดการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้านได้แก่ขั้นต้นคือการสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความพอใจใฝ่ใจที่จะเรียนอันเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้เรียนจะเกิดความใฝ่เรียนรู้อันวิธีะคือความเพียรในการเรียนอดทนไม่ท้อถอยในการเรียนขั้นจิตตะคือความคิดตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่เรียนขั้นวิม้งสาคือความไตรตรองทดลองตรวจตราใคร่ครวญหาเหตุผลอิทธิบาท 4 นั้นจะมีความสอดคล้องกันคือเมื่อมีฉันทะพอใจที่จะเรียนแล้วก่อให้เกิดความเพียรพยายามเกิดขึ้นเพราะหวังที่จะเรียนให้ได้ผลดีตามที่ตนเองปรารถนาเมื่อขณะที่เรียนก็มีความเอาใจใส่เชื่อฟังตามที่ครูสอนไม่หยอกล้อเพื่อเล่นไม่ละทิ้งงานที่ได้รับมอบหมายจากครูเมื่อส่งงานให้ครูแล้วเห็นความบกพร่องหรือผิดพลาดเกิดขึ้นก็พิจารณาหาข้อผิดพลาดนั้นแล้วก็แก้ไขเพื่อที่จะทำให้งานนั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป 42</p>                                                                                                                                                   |
| <p>ค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวาน๔ให้สัมพันธ์กับเด็กและเยาวชนการใช้ชีวิตที่มีสุขภาวะดีได้ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวกสุขภาวะที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไรยากับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไรสุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทาง</p> | <p>ร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งหากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเียวยาได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลักตั้งเรื่องทีปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักพระยาสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเียวยารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่าแม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวกสุขภาวะที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไรยากับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไรสุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาปัญญาเป็น Buddhist Psychology Journal Vol 5 No 1 JanuaryJune 2020 20 องค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทางซึ่งทางให้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนาเรียกว่าภาวาน 4 การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรงวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1 เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานี 2 เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีตามหลักภาวาน 4 3 เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีจำแนกตามปัจจัยจิตสังคมสมมติฐานการวิจัย 1 ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีที่มีเพศต่างกันมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธแตกต่างกัน 2 ผู้เข้าอบรม</p> |

๑๑๔ เห็นธรรมนำไปสู่การปล่อยวางและรู้แจ้งในสังขารธรรมเป็นการได้ประทีปส่องทางสว่างทางใจทำลายความมืดของชีวิตทำให้ชีวิตในยามแก่ชราที่ผอนคลายสบายจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในกองสังขารที่บังคับไม่ได้ทำให้เกิดมีสติรู้และเห็นมีจิตใจเบิกบานจิตเบากายเบาเพราะเข้าใจในสภาวะธรรมไม่ยึดเอารูปกายรูปจิตความคิดติดอารมณ์มาแบกมาถือไว้ให้เป็นภาระการฝึกใจรู้ตัวให้มากพอมีสติตั้ง

มันมีสติตั้งอยู่กับฐานกายรู้ธรรมนำปัญญาเมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์สุดท้ายปัญญาก็เกิดเป็นปัญญาเพื่อดับความทุกข์เห็นธรรมชาติแท้ของอารมณ์และสังขารเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหลังปัญญาที่สารถความยึดติดผูกพันออกจากใจจนถึงขั้นมีความผ่อนคลายมีเป้าหมายข้างหน้าและมีความสุขในชีวิตทำให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขทั้งทางกายทางใจและความสุขการอยู่ร่วมกับเพื่อส่งเสริม

การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภavana ๔ ที่เป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเองเพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่เมาในชีวิตไม่เมาในความมั่งมีไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลยเป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นการพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองการปฏิบัติตนตาม

เขี้ยวจังหวัดชัยภูมิประชากร Population ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยตำบลธาตุทองอำเภอภูเขียวจังหวัดชัยภูมิเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ขึ้นไปจำนวน 30 คนโดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำทางศาสนาจำนวน 10 คนกลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครอาสาจำนวน 10 คนกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุที่เป็นคณะกรรมการบริหารชุมชนจำนวน 10 คนสรุปผลการวิจัย 1 หลักภavana 4 การพัฒนาด้านเองตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้นเป็นการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติและผู้สูงอายุก็มีความสุขในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาช่วยบรรเทาความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเครียดความวิตกกังวลความแก่ชราทางร่างกายหลักภavana 4 จึงเหมาะและเป็นกุศโลบายธรรมที่สำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงความสุขในบั้นปลายของชีวิตเห็นธรรมนำไปสู่การปล่อยวางและรู้แจ้งในสังขารธรรมเป็นการได้ประทีปส่องทางสว่างทางใจทำลายความมืดของชีวิตทำให้ชีวิตในยามแก่ชราที่ผอนคลายสบายจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในกองสังขารที่บังคับไม่ได้ทำให้เกิดมีสติรู้และเห็นมีจิตใจเบิกบานจิตเบากายเบาเพราะเข้าใจในสภาวะธรรมไม่ยึดเอารูปกายรูปจิตความคิดติดอารมณ์มาแบกมาถือไว้ให้เป็นภาระการฝึกใจรู้ตัวให้มากพอมีสติตั้งมั่นมีสติตั้งอยู่กับฐานกายรู้ธรรมนำปัญญาเมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่น

วางและรู้แจ้งเป็นการได้ประทีปส่องสว่างทางใจทำลายความมืดทำให้ชีวิตในยามแก่ชราที่ผอนคลายสบายจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในกองสังขารที่บังคับไม่ได้ทำให้เกิดมีสติรู้เห็นเป็นมีจิตใจตื่นเบิกบานจิตเบากายเบาเพราะเข้าใจในสภาวะธรรมทั้งหลายไม่ยึดเอารูปกายรูปจิตความคิดติดอารมณ์มาแบกมาถือไว้ให้เป็นภาระการฝึกใจรู้ตัวให้มากพอมีสติตั้งมั่นมีสติตั้งอยู่กับฐานกายรู้เวทนาจิตธรรมนำปัญญาเมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์สุดท้ายปัญญาก็เกิดเป็นปัญญาเพื่อความดับทุกข์เห็นแจ้งเห็นธรรมชาติแท้ของธรรมารมณ์ทั้งหลายว่าสังขารที่แก่ชรา มีความเครียดมีความซึมเศร้ามีความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจเป็นเพียงโลกสมมติเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาแปรเปลี่ยนเวียนเกิดดับอยู่เช่นนั้นตลอดไปส่วนปัญญาที่แท้จริงคือพลังปัญญาที่สารถเอาความยึดติดผูกพันออกจากใจจนถึงขั้นเป็นอิสรภาพประภัสสรผ่องใสที่ถาวรเป็นดวงตาที่ไร้ธุลีกิเลสไม่กลัวสมมติมองกายเนื้อเพื่อให้เห็นกายในดูกายในเพื่อให้เห็นจิตดูจิตเพื่อให้เห็นธรรมมีเป้าหมายข้างหน้าคือความดับทุกข์ดับกิเลสได้โดยไม่มีส่วนเหลือดังพระพุทธพจน์ที่ว่าจิตตทนต์สุขาวหจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ A subdued mind is condu cive to happiness ๕อภิปรายผลการวิจัยการประยุกต์ใช้มหาสติปฐฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมีอภิปรายผลที่มีความหมายสอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงพระพุทธศาสนาทั้งหลายดังนี้มีความสอดคล้องกับทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตที่ได้ให้ความหมายไว้ว่าการฝึกสติ

ผ่อนคลายเป้าหมายข้างหน้าและมีความสุขในชีวิตทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขทั้งทางกายทางใจและความสุขการอยู่ร่วมกับสังคม 64 Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus Vol6 No1 January March 2019 หลักภavana 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นซึ่งเป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเองเพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่เมาในชีวิตไม่เมาในความมั่งมีไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลยนอกจากหลักธรรมที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นการพัฒนาด้านในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองการปฏิบัติตนตามหลักธรรมภavana 4 เป็นประจักษ์แล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภavana 4 อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุขเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาด้านเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติไม่ประมาทมีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตนมีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติมีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การทำงานคือมรรคธรรมมีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนาหลักภavana 4 นี้ที่ผู้สูงอายุนำมาเป็นกรอบในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตซึ่งหลักภavana 4 นี้จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการคือการพัฒนาด้านเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาทไม่ประพฤติดี

หลักธรรมภาวนา๔เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา๔อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุขเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติไม่ประมาทมีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตนมีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติมีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรมมีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระ

ปัญญายังต้องสนับสนุนการฝึกฝนจิตใจการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความเครียดและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวและสังคมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนตามหลักภาวนา๔มีดังนี้หลักการประยุกต์ที่๑ประยุกต์การพัฒนากายภาวนาการพัฒนาส่วนร่างกายกายภาวนากายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่เด็กและเยาวชนไม่ควรมองข้ามการรู้จักใช้อันทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะเลือกสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาดไม่มีว

ไมถาวรแต่ประการใดเลยนอกจากหลักธรรมที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นการพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองการปฏิบัติตนตามหลักธรรมภาวนา 4 เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา 4 อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุขเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติไม่ประมาทมีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตนมีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติมีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรมมีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนาหลักภาวนา 4 นี้ที่ผู้สูงอายุมาเป็นกรอบในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตซึ่งหลักภาวนา 4 นี้จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการคือการพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาทไม่ประพฤติดิตในการทุจริตทั้ง 3 การเจริญตนให้ตั้งอยู่ในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามของสังคมการอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงานและการพัฒนาปัญญาทำให้เป็นผู้มีเหตุมีผลการพิจารณาใคร่ครวญการคิดการวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้นๆหลักภาวนา 4 ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข 2 แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณชีวิตผู้สูงอายุผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ

แล้วย่อมได้รับความเคารพนับถือยกย่องเชิดชูซึ่งตรงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาตอนหนึ่งที่ว่า"ทณฺโธสุญฺโธมฺนุสฺสสุ"ในหมู่มนุษย์ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด"(ขุ.ธ. 25 / 57 )หมายความว่าภาวนาได้ฝึกตนให้ดีย่อมเป็นผู้ประเสริฐสุดดังนั้นบุคคลที่พัฒนาตนเองได้ดีคือบุคคลที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชินบุคคลประเภทนี้จะปรับตัวพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆซึ่งถือว่าเป็นความสามารถพิเศษการพัฒนาตนจะช่วยให้บุคคลสํารวมกายและใจมากขึ้นรู้จักและควบคุมตนเองในการแสดงออกปีที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2565 Vol . 5 No . 2 July - December 2022 ~ A - 87 ~ได้อย่างเหมาะสมรู้จักขมใจมีความอดทนอดกลั้นเพื่อรักษาความดีความงามของตนจนได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรคือเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดีหรือการพัฒนาคือการสร้างความเป็นคนใหม่ในตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดีมีทักษะกำลังใจมีจุดมุ่งหมายของชีวิต(สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543 )การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของบุคคลากรเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนา 4 ด้านกล่าวได้ว่าหลักภาวนา 4 เป็นการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติหรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั้นเองซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมจะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมประกอบด้วย 1 .การพัฒนาด้านร่างกาย(กายภาวนา)เป็นการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพเป็นสิ่งที่บุคคลากรไม่ควรมองข้ามการรู้จักใช้อันทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็นฟังเป็นด้วยปัญญาเสพปัจจัย 4 สิ่งของอย่างฉลาด

เมฆหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพแข็งแรงปัจจัยด้านกายภาพน่าจะเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่เด็กและเยาวชนสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปหลักการประยุกต์ที่๒การประยุกต์การพัฒนาศิลปะกายภาพการประยุกต์พัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคมหรือศิลปะการนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกายการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยมีวินัยสามารถอยู่กับผู้อื่น

มิให้เป็นขึ้นต้นต้นกาวนา๔จึงหมายถึงการพัฒนา๔ด้านหรือการทำให้๔ด้านมีความเจริญขึ้นมาโดยกาวนา๔มีการพัฒนา๔ด้านดังนี้คือการพัฒนาด้านร่างกายกายภาพกาวนา๔การพัฒนา๔ด้านร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้ามการรู้จักใช้ในที่หรืออย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็นฟังเป็นกินด้วยปัญญาเสพปัจจัย๔และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาดไม่ว่าเมฆหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงปัจจัยด้านกายภาพน่าจะเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไปการพัฒนาความสัมพันธ์ภาพทางสังคมศิลปะการนาการพัฒนาความสัมพันธ์ภาพทางสังคมหรือศิลปะการนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกายการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยมีวินัยสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีตั้งนั้นแล้วศิลปะการนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องเพื่อนการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้างผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสมเช่นการปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลงการปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยการ 02 1125 indd 21 24 2 2560 15 59 14 22 วารสารมหาจุฬาริชาการปีที่๓ฉบับที่๑ปรับตัวในวัยสูงอายุมีประเภทกว้างๆคือการปรับตัวภายนอกเช่นสุขภาพอนามัยและการปรับตัวภายในเช่นการทำใจยอมรับการพลัดพรากการสูญเสียซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายในเป็นความ

ได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีตั้งนั้นแล้วศิลปะการนาสำหรับเด็กและหลักการประยุกต์การส่งเสริมสุขภาพะปัญญาที่ดีของเด็กและเยาวชนตามหลักกาวนา 4 การพัฒนากายกาวนาการพัฒนาศิลปะการนาการพัฒนาจิตกาวนาการพัฒนาปัญญากาวนาการสร้างสุขภาพะปัญญาที่ยั่งยืน

ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีตั้งนั้นแล้วศิลปะการนาสำหรับบุคคลากรจึงหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องเพื่อนการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้างบุคคลากรที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสมเช่นการปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลงการปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นการปรับตัวแบ่งออกเป็นปรับตัวภายนอกเช่นสุขภาพอนามัยการปรับตัวภายในเช่นการยอมรับการพลัดพรากการสูญเสียแต่การปรับตัวภายนอกง่ายกว่าการปรับตัวภายในสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพบุคคลากรโดยตรง 3 .การพัฒนา๔ด้านจิตใจ(จิตกาวนา)เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงามดีงามเข้มแข็งมีความสุขเบิกบานการที่บุคคลากรจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาจนหลังจากนั้นศรัทธาจะช่วย

๑๑๖เยาวชนจึงหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องเพื่อนการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้างเด็กและเยาวชนที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสมเพราะศิลปะการนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้วสิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจหลักการประยุกต์ที่๓การประยุกต์การพัฒนาจิตกาวนาการพัฒนาจิตจิตใจหรือ

กาวนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกายการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยมีวินัยสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีตั้งนั้นแล้วศิลปะการนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องเพื่อนการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้างผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสมเช่นการปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลงการปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยการ 02 1125 indd 21 24 2 2560 15 59 14 22 วารสารมหาจุฬาริชาการปีที่๓ฉบับที่๑ปรับตัวในวัยสูงอายุมีประเภทกว้างๆคือการปรับตัวภายนอกเช่นสุขภาพอนามัยและการปรับตัวภายในเช่นการทำใจยอมรับการพลัดพรากการสูญเสียซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายในเป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่นพร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิตเช่นการรับประทานอาหารออกกำลังกายการนอนพักผ่อนสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรงตั้งนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศิลปะการนาจะส่งผลให้สุขภาพเพราะศิลปะการนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้วสิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจการพัฒนาจิตจิตใจจิตกาวนาการพัฒนาจิตจิตใจหรือจิตกาวนา

จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญองงามตั้งงามเข้มแข็งมีความสุขเบิกบาน จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญองงามตั้งงามเข้มแข็งให้เด็กและเยาวชน มีความสุขเบิกบานการที่เด็กและเยาวชนจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาใน พระพุทธศาสนา ก่อนหลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้เด็กและเยาวชนเจริญ เมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมาทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วย ให้เด็กและเยาวชนมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้นรวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้าน สุขภาพของเด็กและเยาวชนให้บรรเทา

เป็นการทำจิตให้เจริญองงามตั้งงามเข้มแข็งให้ผู้สูงอายุมีความสุขเบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อนหลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมาทั้ง การเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย ๔ การ พัฒนาด้านปัญญาปัญญาภาวนาเมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้วยอมส่งให้เอื้อ ต่อการพัฒนาปัญญาต่อไปการพัฒนาปัญญาที่มีความสำคัญมากเพราะ ปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิด ความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้การพัฒนาด้าน ปัญญาหรือปัญญาภาวนาคือการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยปัญญามีจิตใจเป็นสุข ไรทุกข์ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริงการจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัย สัมมาทิฐิเพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้น ของการปฏิบัติธรรมปัญญาภาวนาหรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะ เกิดได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือปรีโดโฆชะซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายในปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิด สัมมาทิฐิซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงและส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุขการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ สามารถอธิบายได้ดังภาพประกอบต่อไปนี้ 02 1125 indd 22 24 2 2560 15 59 14 23 หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ภาพที่ ๕ แสดงการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุการดูแลสุขภาพ ของผู้สูงอายุสู่การดำเนิน

ลงด้วยหลักการประยุกต์ที่ ๔ การประยุกต์การพัฒนาปัญญาภาวนาเมื่อจิตได้ รับการพัฒนาแล้วยอมส่งให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไปการพัฒนาด้าน ปัญญาที่มีความสำคัญมากเพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถ พิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิด การแก้ปัญหาที่ดีได้การพัฒนาด้านปัญญาหรือปัญญาภาวนาคือการฝึก อบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญามีจิตใจเป็นสุขไว้

เป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพบุคลากรโดยตรง 3 .การพัฒนา ด้านจิตใจ(จิตตภาวนา)เป็นการทำจิตให้เจริญองงามตั้งงามเข้มแข็งมีความสุข เบิกบานการที่บุคลากรจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อนหลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้บุคลากรเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตาม มาทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้บุคลากรมีจิตใจที่สงบมาก ยิ่งขึ้นรวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของบุคลากรให้บรรเทาลงด้วย 4 .การพัฒนาปัญญา(ปัญญาภาวนา)เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้วยอมส่ง ให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาการพัฒนาปัญญาที่มีความสำคัญมากเพราะ ปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิด ความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ทั้งนี้การฝึกอบรม เจริญปัญญาเป็นการสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดพิจารณา สหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์( Journal of Interdisciplinary Innovation Review )~ A - 88 ~พิจารณาแก้ปัญหาทำใหม่มีจิตใจเป็นสุขไรทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริงการจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมา ทิฐิเพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการ ปฏิบัติธรรมการพัฒนาปัญญาสำหรับบุคลากรจะเกิดได้นั้นต้องอาศัยปัจจัย สองตัวคือปรีโดโฆชะซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการซึ่งเป็น ปัจจัยภายในปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิซึ่งเป็น ปัญญาช่วยให้บุคลากรเข้าใจความจริงและส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่าง มีความสุขการดูแลตนเองของบุคลากร(พระสุนทรกิตติคุณ, 2560 )ในการ ดูแลสุขภาพของบุคลากรเชิงพุทธส่องศรัทธาความรู้ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยใช้หลักธรรม

๑๔๑การสร้างจิตอาสาด้วยการช่วยเหลือบุคคลอื่นหรือสังคมเพื่อป้องกันปัญหาแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาสังคมด้วยความเสียสละความสมัครใจความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของอื่นใดนอกจากความสุขใจและความภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองได้บำเพ็ญประโยชน์โดยการช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคมตามกำลังความสามารถของตนเองที่มีอยู่อย่างเต็มที่จิตอาสาจึงเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนฐานของความเมตตาคือความรักความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์

ไปในแนวทางที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมตามหลักการในพระพุทธศาสนาสามารถเรียกบุคคลผู้มีจิตอาสาว่าเป็นผู้บำเพ็ญปรีติประโยชน์๓๐เพื่อพัฒนาการทำงานจิตอาสาเชิงพุทธนั้นตามทัศนะของพระธรรมปิฎกปอปปยุตโตได้กล่าวว่าจิตอาสาเชิงพุทธว่าเป็นการกระทำที่เสียสละเพื่อส่วนรวมว่าจิตอาสาพระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักธรรมนี้เรียกว่าวัชฌิหรืออริยวัชฌิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะหมายความว่าถ้ามีความเจริญอย่างที่พระองค์ตรัสไว้แสดงว่าพุทธศาสนิกชนมีความเจริญ

เพื่อป้องกันปัญหาแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาสังคมด้วยความเสียสละความสมัครใจความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของอื่นใดนอกจากความสุขใจและความภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองได้บำเพ็ญประโยชน์โดยการช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคมตามกำลังความสามารถของตนเองที่มีอยู่อย่างเต็มที่จิตอาสาจึงเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนฐานของความเมตตาคือความรักความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ร่วมโลกเดียวกันการตระหนักถึงปัญหาความทุกข์หรือความเดือดร้อนของบุคคลหรือสัตว์อื่นให้มาเป็นปัญหาความทุกข์หรือความเดือดร้อนของตนเองและเป็นกระบวนการแห่งความกรุณาคือความสงสารความปรารถนาให้บุคคลในสังคมมีความสุขอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขจึงพยายามทุกวิถีทางในการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลายทั้งร่างกายแรงใจและสติปัญญาเพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ประสบกับปัญหาหรือเพื่อขับเคลื่อนระบบต่างๆในสังคมให้เกิดสิ่งสร้างสรรค์เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม(ประพันธ์ศุภษรและคณะ, 2555 : 1 )พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ได้รับการยอมรับถึงแนวทางในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมเพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่ยอมรับพระพุทธศาสนาและได้รับการหล่อหลอมจากหลักธรรมมายาวนานวิถีชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ตั้งแต่เกิดจนถึงตายเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำหลักธรรมที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาโดยเฉพาะการสร้างสรรค์คุณงามความดีที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมปัจจุบันจะหาได้ยากเพราะการปฏิบัติตนของคนในสังคมมักมีความเห็นแก่ตัวไม่มีจิตใจเอื้อเฟื้อต่อกันเป็นสังคมที่ขาดศีลธรรมดังที่พุทธทาสภิกขุได้บรรยายธรรมในโอกาสอายุครบ 7 ทศวรรษในหัวข้อโลกวิปริต(มูลนิธิหอ

พิทยสกุลและคณะ, 2563 : 18 )อย่างไรก็ตามในบทความนี้จะได้นำกล่าวถึงแนวคิดจิตอาสาในทางพระพุทธศาสนาโดยการนำหลักธรรมมาวิเคราะห์และนำไปใช้ในการเป็นผู้มีจิตอาสาที่ดีต่อไปเนื้อเรื่องในสภาวะสังคมปัจจุบันคำว่าจิตอาสามีความสำคัญอย่างมากเพราะสังคมเต็มไปด้วยปัญหาความเดือดร้อนนานับการในแต่ละวันมีความต้องการความช่วยเหลืออย่างมากดังนั้นการกระตุ้นให้ผู้คนในสังคมเกิดจิตสำนึกด้านจิตอาสาหรือจิตสาธารณะจึงมีความจำเป็นเร่งด่วนโดยการปรับใช้หลักพุทธธรรมในการทำงานจิตอาสาตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถเรียกบุคคลที่มีจิตอาสาว่า เป็นผู้บำเพ็ญปรีติประโยชน์คือประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่นเพราะเป็นผู้ที่คิดและดำเนินกิจกรรมเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากหรือปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นซึ่งอาจบั่นทอนความตั้งใจที่มีมาตั้งแต่ต้นได้ถ้าหากไม่มีจิตใจที่มั่นคงต่อการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแน่วแน่ก็อาจล้มเลิกการช่วยเหลือผู้อื่นไปได้พระพุทธมหมคุณาภณ(ป.อ.ปยุตโต)ได้ให้ความหมายของการกระทำที่เสียสละเพื่อส่วนรวมว่าจิตอาสาพระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักธรรมนี้ว่าวัชฌิหรืออริยวัชฌิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะหมายความว่าถ้ามีความเจริญอย่างที่พระองค์ตรัสไว้ก็แสดงว่าพุทธศาสนิกชนมีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและมีหวังที่จะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาหลักความเจริญดังกล่าวมี 5 ประการได้แก่ศรัทธาศีลสัจจะและปัญญา กล่าวโดยสรุปว่าจิตอาสาเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ประกอบด้วยความมีน้ำใจและจิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละร่างกายแรงใจสติปัญญาเพื่อประโยชน์

ก้าวหน้าในการปฏิบัติและมีหวังว่าจะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาหลักความเจริญที่กล่าวมานี้มี ๕ ประการได้แก่ศรัทธาศิลสตะจาคะและปัญญากล่าวโดยสรุปคำว่าจิตอาสาเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ประกอบด้วยความมีน้ำใจและจิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละแรงกายแรงใจสติปัญญาเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม๓๑ โดยมีคุณสมบัติ๕ประการคือประการที่๑เป็นผู้มีทัศนคติที่ดีมีอิทธิบาทและสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดีประการที่๒

เป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มเป้าหมายเพื่อเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นประการที่๓เป็นนักวิเคราะห์วิจัยสำรวจแนวคิดหรือประชาคมดีและสามารถดำเนินงานได้อย่างสอดคล้องต่อความต้องการของประชาชนกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่นั้นๆประการที่๔เป็นผู้มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสื่อสารสัมพันธ์และดำเนินงานตามแผนงานอย่างเป็นระบบ๓๐ดูรายละเอียดที่ที่ปาไทย๑๑๒๗๕๒๒๒๓๑พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตเครื่องวัดความเจริญของชาวพุทธอารยวิฑฒิกรุงเทพมหานคร

ขึ้นเขาจะมีผลตอบแทนให้หรือจะไม่มีก็แล้วแต่แต่เรารู้สึกในตัวเองของเราเราทำไปแล้วเราก็สบายใจอิมใจของเราถ้ารู้สีกว่าเวลาทำอะไรแล้วเราทำได้ดีขึ้นนี้คือการพัฒนาตนเองขอให้เรามีความภูมิใจสบายใจในตัวใดหันที่ไม่ต้องรอให้คนอื่นเขามาให้ผลตอบแทนเช่นเราทำงานเกี่ยวกับงานรับอาสาสมัครทำงานเพื่อส่วนรวมของสังคมพระธรรมปลูกปอปปยุตโตมปป 2 6 Journal of Roi Kaensarn Academi Vol 2 No 1 January June 2017 ลักษณะของจิตอาสาสรุปความได้ว่าจิตอาสาคือการกระทำที่เสียสละเพื่อส่วนรวมว่าจิตอาสาซึ่งตรงกับหลักธรรมที่เรียกว่าวิฑฒิเรียกเดิมว่าริยวิฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอารยะซึ่งแสดงว่าพุทธศาสนิกชนมีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและมีความหวังว่าจะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาหลักความเจริญที่ว่ามี 5 ประการคือ 1 ศรัทธา 2 ศีล 3 สตะ 4 จาคะ และ 5 ปัญญากล่าวโดยสรุปจิตอาสาเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ประกอบด้วยความมีน้ำใจและจิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละแรงกายแรงใจสติปัญญาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมซึ่งคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าคือต้นแบบจิตอาสาที่ดีและพระพรหมคุณาภรณ์ไดสรุปลักษณะของจิตอาสาว่าประกอบด้วยลักษณะดังนี้ 1 เป็นผู้มีทัศนคติที่ดีมีพรหมวิหารและสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี 2 เป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มเป้าหมายเพื่อเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น 3 เป็นนักวิเคราะห์วิจัยสำรวจแนวคิดหรือประชาคมดีและสามารถดำเนินงานได้อย่างสอดคล้องต่อความต้องการการของประชาชนกลุ่มเป้าหมายหรือพื้นที่นั้นๆ 4 เป็นผู้มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสื่อสารสัมพันธ์และดำเนิน

เกี่ยวกับงานรับอาสาสมัครทำงานเพื่อส่วนรวมของสังคมพระธรรมปลูกปอปปยุตโตมปป 2 6 Journal of Roi Kaensarn Academi Vol 2 No 1 January June 2017 ลักษณะของจิตอาสาสรุปความได้ว่าจิตอาสาคือการกระทำที่เสียสละเพื่อส่วนรวมว่าจิตอาสาซึ่งตรงกับหลักธรรมที่เรียกว่าวิฑฒิเรียกเดิมว่าริยวิฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอารยะซึ่งแสดงว่าพุทธศาสนิกชนมีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและมีความหวังว่าจะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาหลักความเจริญที่ว่ามี 5 ประการคือ 1 ศรัทธา 2 ศีล 3 สตะ 4 จาคะและ 5 ปัญญากล่าวโดยสรุปจิตอาสาเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ประกอบด้วยความมีน้ำใจและจิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละแรงกายแรงใจสติปัญญาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมซึ่งคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าคือต้นแบบจิตอาสาที่ดีและพระพรหมคุณาภรณ์ไดสรุปลักษณะของจิตอาสาว่าประกอบด้วยลักษณะดังนี้ 1 เป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีมีพรหมวิหารและสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี 2 เป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มเป้าหมายเพื่อเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น 3 เป็นนักวิเคราะห์วิจัยสำรวจแนวคิดหรือประชาคมดีและสามารถดำเนินงานได้อย่างสอดคล้องต่อความต้องการการของประชาชนกลุ่มเป้าหมายหรือพื้นที่นั้นๆ 4 เป็นผู้มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสื่อสารสัมพันธ์และดำเนินงานตามแผนงานอย่างเป็นระบบ 5 เป็นผู้มีความสามารถในการให้คำปรึกษาและแนะนำในกิจกรรมด้านการประชาสัมพันธ์ต่อฝ่ายบริหารองค์กรเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการทำงานเชิงรุกเป็นหน้าที่ของนักจิตอาสาจะมีวิสัยทัศน์มองการไกลรู้จักคบคิดคิดเป็นคิดถึงสาเหตุทั้งต้นเหตุปลายเหตุและวิธี

๑๔๒ประการที่๔เป็นผู้มีบทบาทในการให้คำปรึกษาและแนะนำในกิจกรรมการประชาสัมพันธ์ต่อฝ่ายบริหารองค์กรเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการทำงานเชิงรุกเป็นหน้าที่ของนักจิตอาสาจะมีวิสัยทัศน์มองการไกลรู้จักคบคิดคิดเป็นคิดถึงสาเหตุปลายเหตุและวิธีแก้ไขของเหตุนั้นๆปัญหานั้นๆ๒๒จากคำอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดกิจกรรมส่งเสริมเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กและเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนจิตอาสา

เป็นนักวิเคราะห์วิจัยสำรวจแนวคิดหรือประชาคมดีและสามารถดำเนินงานได้อย่างสอดคล้องต่อความต้องการการของประชาชนกลุ่มเป้าหมายหรือพื้นที่นั้นๆ 4 เป็นผู้มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสื่อสารสัมพันธ์และดำเนินงานตามแผนงานอย่างเป็นระบบ 5 เป็นผู้มีบทบาทในการให้คำปรึกษาและแนะนำในกิจกรรมด้านการประชาสัมพันธ์ต่อฝ่ายบริหารองค์กรเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการทำงานเชิงรุกเป็นหน้าที่ของนักจิตอาสาจะมีวิสัยทัศน์มองการไกลรู้จักคบคิดคิดเป็นคิดถึงสาเหตุทั้งต้นเหตุปลายเหตุและวิธีแก้ไขของเหตุนั้นๆปัญหานั้นๆงานนั้นๆสามารถเชื่อมโยงไปสู่ชีวิตประจำวันได้หรือไม่หรือตลอดทั้งหน้าที่การงานหรือการกระทำที่มีผลกระทบระยะสั้นระยะยาวแคไหนแม้แต่ปัญหาอื่นๆเป็นต้นลักษณะเช่นนี้คือคุณสมบัติของนักจิตอาสาพระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุโต 2552 15 ลักษณะของจิตอาสาสรุปความได้ว่าเมื่อนุชย์พัฒนาทั้งทางด้านจิตใจบุคลิกภาพวิถีชีวิตบุคคลและสังคมไปพร้อมๆกันกลยุทธ์เชิงรุกในการพัฒนาหรือพุทธศาสตร์บัณฑิตได้แสดงบทบาทของความเป็นนักจิตอาสาแบบเต็มตัวจะเน้นการทำงานเชิงรุกการที่จะให้มีความสุขกับงานนั้นหรืออาสาที่จะกระทำงานนั้นคือมองงานให้มีความหมายหลายอย่างจนกระทั่งในที่สุดไม่มองไม่คาดหวังไม่หวังอะไรข้างหน้าแต่มองในขณะที่ทำว่าเราได้ฝึกฝนได้พัฒนาตัวเองทุกขณะทำให้ถูกต้องตามแนวทางวิถีของม้นแลก็มีความสุขใจเมื่อมีความ Journal of Roi Kaensarn Academi ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคมปีถุนายน 2560 7 พอใจมีความสุขแลก็ขยายไปสู่ภาคปฏิบัติตามแนวทางของการทำงานที่จะก่อให้เกิดประ

ภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมโดยมีรูปแบบการวิจัยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงเอกสาร Documentary Research ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎกหนังสือรายงานการวิจัยรายงานการประชุมภาพถ่ายเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดหลักการความเป็นมารูปแบบที่เหมาะสมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรมจัดเวทีสนทนากลุ่มของ

กายภาวนาสติภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนามาศิษษาริวิจัยอย่างเป็นกระบวนการและเป็นเครื่องชี้วัดถึงการพัฒนาคนุชย์ที่มีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอจึงจะประเสริฐโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สามารถเพิ่มศักยภาพของตนเองและกลุ่มได้โดยที่พุทธศาสนิกชนในสังคมไทยมีแนวปฏิบัติพื้นฐานส่วนใหญ่สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดีอันเป็นแนวทางการพัฒนาดนในเบื้องต้นวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1 เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาพถมพลังของผู้สูงอายุ 2 เพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาพถมพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 3 เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาพถมพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 5616 Journal of MCU Nakhondhat Vol6 No10 December 2019 วิธีดำเนินการวิจัยการวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาพถมพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีแบ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยภาคสนามโดยมีขั้นตอนดังนี้ 1 การศึกษาในเชิงเอกสาร Documentary Study ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎกหนังสือรายงานการวิจัยรายงานการประชุมภาพถ่ายเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นแนวคิดหลักการความเป็นมากระบวนการพัฒนาและแนวทางในการจัดทำชุดกิจกรรม 11 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องโดยอาศัยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีด้านกระบวนการพัฒนาพถมพลังตามตัวชี้วัดในกรอบการวิจัย 12 ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาในชุดกิจกรรมภาวนา 4 และการสำรวจภาคสนาม 13 ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบกระบวนการพัฒนาพถมพลังในชุดกิจกรรมภาวนา 4 14 สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นแนวคิดหลักการและกระบวนการพัฒนาพถมพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุด

๑๘๑บรรณานุกรมภาษาไทยข้อมูลปฐมภูมิมหาวิทยาลัย  
พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย๒๕๓๗มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับสยามร  
กฤต๒๕๒๕กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๒๕พระ  
ไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด๙๑เล่มกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุ  
ฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๗มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยปรกณวิเสส

ในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้นบรรณานุกรมพระธรรมปิฎกปอปปุโต 2543 ถึง  
เวลามารับระบบพัฒนาค้นใหม่กรุงเทพฯการศาสนาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย 2535 พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณ  
กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 พระไตรปิฎก  
ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2525 พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับ  
สยามรฤต๒๕๒๕ กรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2528 วิ  
สุทธิมรรคแปลภาค 1 ตอน 2 กรุงเทพฯมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2534  
พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่มกรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุ  
ฬาลงกรณราชวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2532 อรรถกถาภาษาบาลีฉบับ  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 ปก  
กรณวิเสสภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพฯโรงพิมพ์วิญญาน  
2539 ฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพฯโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย

ภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณวิเสสกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์  
วิญญาน๒๕๓๗อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณกรุงเทพมหานคร  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๒ฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬ  
าลงกรณกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๗ข้อมูล  
หตุยภูมิ๑หนังสือวิทยานาสขรความหมายของการวิจัยลำปาง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตศูนย์ลำปาง๒๕๕๗บทกวีนิพนธ์ปฏิสัมพันธ์  
มรรคเล่ม๗ภาค๒ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย๒๕๒๕จำลองศิษย์และพระพรหมคุณาภรณ์เจ้าคณะจังหวัดราช  
บุรี

พิทักษ์การพิมพ์๒๕๒๘ปฐพีกรุงเทพฯมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพิมพ์เฉลิมชา  
ญการพิมพ์๒๕๒๖ปฐพีกรุงเทพฯโรงพิมพ์พุทธศาสนาสมิต๒๕๐๙พระมหา  
สามีสังฆรักขิตพระคัมภีร์สโธราสังการพิมพ์ครั้งที่๒แปลโดยนอแย้มประ  
พัฒน์ทองกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์ประยูรวงศ์๒๕๐๙พระราชปริยัติโมลีอุป  
สโมธราชวัดสังคหะกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย๒๕๓๕พระสังฆรักขิตมหาเถรวัตรโดยมณัฏฐการศึกษาริยะ  
เทียบฉันทลักษณ์แปลและอธิบายโดยพระคณสาราภิวงศ์  
กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์พิทักษ์อักษร๒๕๔๕พระอัครวิมลเสสสังคหะ  
ดมาลาคัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณแปลโดยพระมหาบัณฑิตธรรมสา  
โร๒๕๓๗และจารุธรรมดากรุงเทพมหานครโรงพิมพ์พิทักษ์  
อักษร๒๕๔๕มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลง  
ครณราชวิทยาลัย๒๕๓๒ปรกณวิเสสภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย๒๕๓๒ปรกณวิเสสภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๒๕๓๒พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๗โนรปฐพี  
องคุดตริณิกายอุทธกถาเอกกนิปาตวณณนากรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๗วารสารบัณฑิตศึกษาปริทัศน์๙๐ปี  
ที่๑๖ฉบับที่๑มกราคมเมษายน๒๕๖๓มโนรปฐพีองคุดตริณิกายอรรถก  
ถาเอกกนิปาตภาษาไทยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย๒๕๕๓ประวัติวรรณคดีบาลีฉบับโรงพิมพ์ประยูรวงศ์๒๕๐๕อรรถก  
ถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย๒๕๓๒สมิทธิพลเนตรนิมิตบาลีศึกษาในอรรถกถาธรรมบท  
กรุงเทพมหานครบริษัทเอม

| TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑๘๘๒ภาษาอังกฤษ๑ Secondary Sources Bardo JW and Hartman JJ Urban Society ASystematic Introduction USA FE Peacock 1982 Bown WB and Mobery DJ 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 CV Dictionary of Education New York McGrawHill 1973 Joyce B and Weil M Model of Teaching New York PrenticeHall 1996 Joyce B and</p> | <p>สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับพื้นฐานวิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิตศึกษาระดับบริหารการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากรวารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ 1 1 มกราคม กุมภาพันธ์ 2564 Interdisciplinary Academic and Research Journal 1 1 JanuaryFebruary 2021 2849 48 เสน่ห์หุ้ยโต 2554 การพัฒนาขีดสมรรถนะบุคลากรขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติเสนอหุ้ยโต 2558 การพัฒนาตัวแบบการบริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสู่องค์กรสมรรถนะสูงวารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม 5 1 5875 เอกชัยบุตรแสนคม 2558 การพัฒนารูปแบบการบริหารที่มีประสิทธิภาพสำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำตำบลวิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาระดับบริหารและการพัฒนาการศึกษาระดับบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาสารคาม Brown WB and Moberg DJ 1980 Organization Theory and Management A Macro Approach New York John Wiley and Sons Brown WB and Moberg DJ 1980 Organization Theory and Management A Macro Approach New York John Wiley and Sons Buytendijk F 2006 Five Key to Building HighPerformance Organization Business Performance Management Magazine February Carew EP Carew D Finch F Stoner J 2000 LEADERSHIP 2005 Online <a href="https://helenagmartins.files.wordpress.com/2015/05/lifeskillsleadershipkenblanchards_leadership2005.pdf">https://helenagmartins.files.wordpress.com/2015/05/lifeskillsleadershipkenblanchards_leadership2005.pdf</a> March 8 2017 Eisner E 1976 Educational Connoisseurship and Criticism Their Form and Functions in Education Evaluation Journal of Aesthetic Education Joyce B and Weil M 1986 Model of Teaching New York PrenticeHall Joyce B and Weil M 1996 Model of Teaching 5th ed Boston Allyn and</p> |
| <p>ก็ต้องให้ความเข้าใจรักได้แต่ก็ขึ้นอยู่กับช่วงวัยที่เหมาะสมให้เยาวชนได้มีภูมิคุ้มกันทางด้านความคิดการพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชนโดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งต่อการประกอบอาชีพคือความเข้มแข็งทางพฤติกรรม๒ความเข้มแข็งทางจิตใจและความเข้มแข็งทางปัญญาซึ่งเป็นผู้มีที่แท้จริงนั่นเองพระธรรมปิฎกปอปปยุตโต๒๕๔๑ส่วนความเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพจิตใจนำไปสู่ความวิตก</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>เช่นอาชญากรรมโสเภณีความยากจนซึ่งเชื่อมโยงไปกับเรื่องความเสื่อมเสียทางศีลธรรมสรุปแล้วเรียกว่าเป็นวิกฤตการณ์ทางสังคม Social Crisis มีสาเหตุทั้งที่เกิดขึ้นในสังคมไทยเองและสาเหตุจากกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไปกรณีดังกล่าวนี้เป็นปัญหาของประเทศต่างๆทั่วโลกอย่างไรก็ตามในการพัฒนานั้นนักปราชญ์ราชบัณฑิตท่านได้กล่าวไว้ว่าจะพัฒนาชาติต้องพัฒนาที่คนจะพัฒนาคนต้องพัฒนาที่ใจจะพัฒนาอะไรๆต้องพัฒนาที่ใจเราเองก่อนดังนั้นการพัฒนานั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อขบวนการต่างๆเพราะการพัฒนานั้นนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าของสังคมในระดับต่างๆของประเทศทุกประเทศจึงเน้นที่การพัฒนาเป็นสำคัญการพัฒนาสังคมตามหลักพุทธศาสนาพระธรรมปิฎกปอปปยุตโต 6 ได้กล่าวว่าการพัฒนาสังคมไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งต่อการประกอบอาชีพคือความเข้มแข็งทางพฤติกรรมได้แก่ความขยันขันแข็งและจริงจังในการทำงานในสังคม 6 พระธรรมปิฎกปอปปยุตโตธรรมกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบันกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว๒๕๔๑หน้า๒๕๓๑ 15 185194 indd 192 30 4 2561 19 58 16 พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคม 193 ๒ความเข้มแข็งทางจิตใจได้แก่ความพยายามทำด้วยตัวเองใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญาซึ่งเป็นผู้มีที่แท้จริงนั่นเองเมื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งแล้วก็จะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้อีกทั้งยังส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งอีกด้วยโดยการยึดหลักธรรมเป็นแนวทางในการพัฒนาถือหลักการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามที่เรียกว่าหลัก</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



ดลสิกขาและอธิปัญญาสิกขาเรียกว่าศีลสมาธิปัญญาศีลเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้กายวาจาเกิดความสะดวกเรียบร้อยสมาธิเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวปัญญาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติให้เกิดความรู้แจ้งหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ไตรสิกขาจัดว่าเป็นหนทางเดียวกันกับอริยมรรคเรียกว่าทางสายตรงเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติ

Role Threefold Insightknowledge 16 172 วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจรปีที่ 5 ฉบับที่ 2 พฤษภาคมสิงหาคม 2560 บทนำพระพุทธศาสนามีระบบการพัฒนาปัญญาโดยนำหลักของไตรสิกขามาเป็นเครื่องมือในการพัฒนามีหลักปฏิบัติที่สำคัญได้แก่สิกขา 3 หรือไตรสิกขามีหมายถึงข้อที่จะต้องศึกษาข้อที่จะต้องปฏิบัติเพื่อฝึกหัดอบรมกายวาจาจิตใจและสติปัญญาให้สูงขึ้นจนสามารถบรรลุนิพพานอันเป็นจุดหมายหลักในพระพุทธศาสนา Tankeaw 2002 ประกอบด้วย 1 อธิศีลสิกขาหรือศีลสิกขา 2 อธิจิตตสิกขาหรือจิตตสิกขาหรือว่าสมาธิสิกขา 3 อธิปัญญาสิกขาหรือปัญญาสิกขารวมเรียกกันสั้นว่าศีลสมาธิปัญญาเป็นหลักเพื่อการเรียนรู้และฝึกอบรมตน Ngamchitchareon 2009 คือการฝึกอบรม 3 ด้านได้แก่การสำรวมทางกายและวาจาการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วและการพิจารณาเห็นหรือรู้เห็นตามความเป็นจริงการเรียนรู้สู่การปฏิบัติด้วยการฝึกฝนอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ Thai TipitaKas 20 137 385 อันได้แก่อนิจจังคือความไม่เที่ยงทุกขังคือความทนอยู่ไม่ได้และอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตนหรือความบังคับบัญชาไม่ได้ นอกจากนี้ไตรสิกขาจัดว่าเป็นหลักปฏิบัติหรือหนทางเดียวกันกับอริยมรรคเรียกว่าทางสายตรงเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและปัญญาตามลำดับเพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิงข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่าสมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากจิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิงคือจากกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะ Thai TipitaKas 10 142 73

ขั้นสมาธิและปัญญาตามลำดับเพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิงข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่าสมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากจิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิงคือจากกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะ ทัมไทย๑๐๑๔๒๗๓ ในผู้ที่มีสมาธิดีหรือหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอย่อมมีจิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็นไม่หวั่นไหวอาจมีผลช่วย

คือความทนอยู่ไม่ได้และอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตนหรือความบังคับบัญชาไม่ได้ นอกจากนี้ไตรสิกขาจัดว่าเป็นหลักปฏิบัติหรือหนทางเดียวกันกับอริยมรรคเรียกว่าทางสายตรงเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและปัญญาตามลำดับเพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิงข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่าสมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากจิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิงคือจากกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะ Thai TipitaKas 10 142 73 ศีลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมายสูงสุดโดยส่วนเดียวไม่ได้แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไปเพื่อสมาธิโดยความหมายนี้คุณค่าในศีลก็คือเจตนาที่จะงดเว้นหรือการไม่มีความดำริใน การที่จะกระทำชั่วใดๆอยู่ในใจซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่งโล่งใจไม่มีความคิดวนวายขุ่นมัวหรือกังวลใดๆมารบกวนจิตใจจึงสงบทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายเมื่อมีใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็เกิดความคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญา PA Payutto 2002 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งหมายถึงปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นตามความเป็นจริงว่าขั้น 5 เป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตาคือเห็นประจักษ์แจ้งซึ่งไตรลักษณ์แห่งรูปและนามโดยอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณเนื่องการเข้าสู่เส้นทางหรือวิปัสสนาญาณของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยการเจริญศีลเพื่อพัฒนาความประพฤติสำรวมระงับการประพฤติดอบรมศีล

ชาติก็ตามแต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้นผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเองเพราะธรรมในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนั้นการพัฒนาสังคมไทยโดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งต่อการประกอบอาชีพความเข้มแข็งทางพฤติกรรม๒ความเข้มแข็งทางจิตใจความเข้มแข็งทางปัญญาความเข้มแข็ง๓ข้อนี้เป็นการพัฒนาสังคมไทยด้วยหลักหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนใน

การพัฒนาคนนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อขบวนการต่างๆและการพัฒนานั้นนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าของสังคมในระดับต่างๆของประเทศทุกประเทศจึงเน้นการพัฒนาเป็นสำคัญการพัฒนาสังคมตามหลักพุทธศาสนาพระธรรมปิฎกปอปปยโต 6 ได้กล่าวว่าการพัฒนาสังคมไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งต่อการประกอบอาชีพความเข้มแข็งทางพฤติกรรมได้แก่ความขยันขันแข็งและจริงจังในการทำงานในสังคม 6 พระธรรมปิฎกปอปปยโตธรรมกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว๕๔๑หน้า๒๙๓๑ 15 185194 indd 192 30 4 2561 19 58 16 พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคม 193 ๒ความเข้มแข็งทางจิตใจได้แก่ความพยายามทำด้วยตัวเองใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญาซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเองเมื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งแล้วก็จะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้อีกทั้งยังส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งอีกด้วยโดยการยึดหลักธรรมเป็นแนวทางในการพัฒนาถือหลักการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามที่เรียกว่าหลักกรรมถือหลักเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นไปเรื่อยๆทั้งทางพฤติกรรมทางจิตใจและปัญญาที่เรียกว่าไตรสิกขา คือศีลสมาธิและปัญญาเป็นหลักการพัฒนาสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาการที่หลักพุทธธรรมเน้นการสร้าง ความเข้าใจเป็นพื้นฐานตั้งแต่ต้นนั้นก่อให้เกิดผลดีหลายประการคือการทำให้คนดำรงชีวิตอยู่บนรากฐานแห่งสัจจะธรรมหรือความเป็นจริงไม่หลงเชื่อแบบงมงายแบบไร้เหตุผลเรียนรู้ด้วยตนเองจะทำให้คนรู้จักการพึ่งพาตนเองเพราะพระพุทธเจ้าทรงย้ำว่าอดตาหืออดในนาโถตนแล

สังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริงรู้จักพึ่งพาตนเองขยันประหยัดเรียบง่ายใฝ่สันติมีศีลธรรมเผื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัวในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมของเยาวชนจึงจำเป็นต้องมีการนำหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมมีหลักการและแนวทางแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสมเข้าไปเผยแพร่ฟื้นฟูให้แก่เยาวชนบทเพื่อให้สังคมชนบทสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืนกันเพื่อเป้าหมายแห่งความพ้นทุกข์ได้อย่างหมดจดทั้งนี้

ความอบอุ่นความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินซึ่งเป็นความต้องการตามธรรมชาติหรือโดยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนาโดยการปลูกฝังให้เกิดความรักความเคารพต่อกันซึ่งความรักความเคารพต่อกันนั้นเป็นผลซึ่งจะเกิดขึ้นจากการแสดงความมีน้ำใจคือสงเคราะห์ห่อนเคราะห์เมื่อมีความรักความเคารพต่อกันให้การสงเคราะห์ห่อนเคราะห์ต่อกันแล้วการไม่ทะเลาะวิวาทกันก็จะไม่เกิดขึ้นความสามัคคีซึ่งเป็นผลที่พึงปรารถนาของหมู่คณะไม่ว่ายุคใดสมัยใดก็จะบังเกิดขึ้นจากนั้นเอกภาพคือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทางกิจกรรมทางผลประโยชน์ทางการศึกษาทางการประพฤติดีปฏิบัติก็จะบังเกิดขึ้นติดตามมาสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลของกันและกันแต่ในขณะเดียวกันนั้นสิ่งที่ดึงามเหล่านี้เป็นผลรวมยอดซึ่งกันและกันโดยการสร้างเหตุเฉพาะในที่นี้เป็นสาราณียธรรมคือธรรมะที่จะนำใจของบุคคลให้ระลึกถึงกันผูกพันเชื่อมโยงบุคคลไว้ด้วยน้ำใจประกอบด้วย 6 ประการคือ 1 เมตตาภยกรรม 2 เมตตาจักรกรรม 3 เมตตาโมกรรม 4 สาธารณโภค 5 สีสสามัญญดาและ 6 ทิฏฐีสสามัญญาพระธรรมปิฎกปอปปยโต 2547 200 ดังนั้นหลักสาราณียธรรมในพระพุทธศาสนาจึงมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งกับการนำไปพัฒนาสังคมไทยในปัจจุบันเพราะหลักสาราณียธรรมจึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและดำเนินชีวิตบนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงด้วยการรู้จักพึ่งพาตนเองขยันประหยัดเรียบง่ายใฝ่สันติมีศีลธรรมเผื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัวและในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมของสังคมชาวชนบทจึงจำเป็นต้องมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักการและแนวทางแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสมเข้าไปเผยแพร่ฟื้นฟูให้แก่ชาวชนบทเพื่อให้สังคมชนบทสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้มีความสอดคล้อง

มาประยุกต์แก้ปัญหาสังคมในการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมที่รวดเร็วและซับซ้อนจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของโครงสร้างเด็กและเยาวชนในโรงเรียนต่างๆภายในประเทศให้มีศักยภาพมีการพัฒนาที่เป็นธรรมสร้างความเข้มแข็งในเด็กและเยาวชนพื้นที่อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพ

จึงควรรักษาและพัฒนาโดยการส่งเสริมการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักศีล 5 เพื่อร่วมสร้างสังคมที่สงบสุข Atthakorn 2014 โดยอาศัยความปรารถนาดีต่อกันทั้งทางกายวาจาใจความประพฤติที่เรียบร้อยมีความคิดเห็นสอดคล้องกันและเกื้อกูลในสิ่งที่ขาดแคลนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุขในการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมที่รวดเร็วและซับซ้อนจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของโครงสร้างเยาวชนและชุมชนต่างๆภายในประเทศให้มีศักยภาพมีการพัฒนาที่เป็นธรรมสร้างความเข้มแข็งในเยาวชนและชุมชนพื้นที่อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อมให้สมบูรณ์มั่นคงเพื่อเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของเยาวชนและชุมชนและสังคมไทยด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือศีล 5 มาประยุกต์ใช้ ในสังคมชุมชนให้เป็นรูปธรรมที่ยั่งยืนแบบธรรมชาติได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจปัญหาการพัฒนาเยาวชนตามหลักหมู่บ้านศีล 5 ซึ่งได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายในเขตอำเภอต้นขุนทดซึ่งอำเภอต้นขุนทดโดยเฉพาะคณะสงฆ์

| TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ได้อย่างชัดเจนภาพรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย x ๔.๕๗ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรมและสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย x ๔.๖๗ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมภาพรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย x ๔.๕๒ค่าเฉลี่ยรวมมาก x ๔.๔๖</p>                                                                                                                | <p>ช่วยให้ท่านเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตและพฤติกรรมของตนเองและกิจกรรมส่วนใหญ่ช่วยให้ท่านมีความตั้งใจมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามและเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวกอยู่ในระดับมากที่สุดค่าเฉลี่ย 445 และรองลงมาได้แก่กิจกรรมบำบัดยาเสพติดมีกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้และทักษะในด้านต่างๆได้แก่ด้านการสื่อสารการแก้ปัญหาและการแก้ไขความขัดแย้งอยู่ในระดับมากที่สุดค่าเฉลี่ย 439 เนื้อหา กิจกรรมช่วยให้ท่านเพิ่มความสนใจทางสังคมและการติดต่อสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลอื่นอยู่ในระดับมากที่สุดค่าเฉลี่ย 434 สถานแรรักษ์ฯเปิดโอกาสให้ท่านสามารถเลือกการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างอิสระอยู่ในระดับมากที่สุดค่าเฉลี่ย 433 NEW 1328indd 32 21 7 2558 13 59 22 33 วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการขด้านความต้องการกิจกรรมเพิ่มกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูด้านยาเสพติดในสถานแรรักษ์ฯด้านความต้องการกิจกรรมเพิ่มโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดค่าเฉลี่ย 447 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๙พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๐๐กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕ศูนย์สุขภาพจิต๖สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี๒๕๖๓กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิตศูนย์สุขภาพจิตที่๖กระทรวงสาธารณสุข๒๕๖๓</p>                                                                                                                                              | <p>ที่๑๑๒๕๕๕๒๕๕๙สำนักงานพระสอนศีลธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๕๘พระธรรมปิฎกปอญุดโตพุทธวิธีในการสอนนทรีโอเอ็นจีการพิมพ์จำกัด๒๕๕๒พระครูโพธิ์สุวรรณคุณมานพนทาโกภมพาทของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธภาควิชารัฐศาสตร์คณะสังคมศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๕๙มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๐๐กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม๒๕๓๕พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๙สำนักงานพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสรุปผลการดำเนินงานโครงการพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนปีงบประมาณ๒๕๔๒๕๕๐สำนักงานพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมกรมการศาสนากระทรวงวัฒนธรรม๒๕๕๐สเทพเชื้อสมุทรรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>เหมาะสมให้เยาวชนได้มีภูมิคุ้มกันทางด้านความคิดการพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชนโดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาค้นก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง๓ประการคือ๑ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม๒ความเข้มแข็งทางจิตใจและ๓ความเข้มแข็งทางปัญญาซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเองพระธรรมปิฎกปอญุดโต๒๕๔๑ส่วนความเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพจิตใจนำไปสู่ความวิตกกังวลซึมเศร้ากลัวอย่างไรเหตุผลการณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย</p> | <p>เช่นอาชญากรรมโสเภณีความยากจนซึ่งเชื่อมโยงไปกับเรื่องความเสี่ยงทางศีลธรรมสรุปแล้วเรียกว่าเป็นวิกฤติการณ์ทางสังคม Social Crisis มีสาเหตุทั้งที่เกิดขึ้นในสังคมไทยเองและสาเหตุจากกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไปกรณีดังกล่าวนี้เป็นปัญหาของประเทศต่างๆทั่วโลกอย่างไรก็ตามในการพัฒนานั้นนักปราชญ์ราชบัณฑิตท่านได้กล่าวไว้ว่าจะพัฒนาชาติต้องพัฒนาที่คนจะพัฒนาคนต้องพัฒนาที่ใจจะพัฒนาอะไรๆต้องพัฒนาที่ใจเราเองก่อนดังนั้นการพัฒนานั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อขบวนการต่างๆเพราะการพัฒนานั้นนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าของสังคมในระดับต่างๆของประเทศทุกประเทศประเทศจึงเน้นที่การพัฒนาเป็นสำคัญการพัฒนาสังคมตามหลักพุทธศาสนาพระธรรมปิฎกปอญุดโต 6 ได้กล่าวว่า การพัฒนาสังคมไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาค้นก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง๓ประการคือ๑ความเข้มแข็งทางพฤติกรรมได้แก่ความขยันขันแข็งและจริงจังในการทำงานในสังคม 6 พระธรรมปิฎกปอญุดโตธรรมกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบันกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว๒๕๔๑หน้า๓๓๑ 15 185194 indd 192 30 4 2561 19 58 16 พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคม 193 ๒ความเข้มแข็งทางจิตใจได้แก่ความพยายามทำด้วยตัวเองใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญาซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเองเมื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งแล้วก็จะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้ อีกทั้งยังส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งอีกด้วยโดยการยึดหลักธรรมเป็นแนวทางในการพัฒนาถือหลักการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามที่เรียกว่าหลักกรรม</p> |

พม่าครั้งเมื่อสมเด็จพระพุทธเจ้าทรงได้ส่งพระธรรมจักรมาหา  
มุนีโชดกญาณสิริไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่าแล้วกลับมาตั้ง  
เป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดมหาธาตุฯ  
กรุงเทพมหานครซึ่งรู้จักในชื่อเรียกว่าสายพองยุบอย่างไรก็ตามการปฏิบัติ  
ธรรมที่ถือได้ว่าเป็นกระแสหลักนั้นยึดตามแนวทางของสมถกรรมฐานและ  
วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักการดำเนินงานยึดหลักการมีส่วนร่วมของ  
ประชาชนโดยให้เป็นสถานที่ศึกษาค้นคว้าวิจัยและการปฏิบัติธรรมให้เป็น  
แหล่ง

เป็นวิปัสสนาจารย์ที่สอนกรรมฐานได้กั้นจำนวนมากขึ้นการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานโดยใช้หลักการของสติปัฏฐาน 4 มีองค์ประกอบสำคัญคืออาศัย  
สัมปชานาสติมาความหมายคือให้มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติระลึกรู้ไป  
ตามฐานทั้ง 4 คือกายเวทนาจิตธรรมและเมื่อยอสติปัฏฐาน 4 ลงแล้วคือการ  
ระลึกที่รูปนามพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลง 123 ภคณราช  
วิทยาลัย 2539 เล่มที่ 4 ข้อที่ 14 น 21 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน  
สังคมไทยปัจจุบันได้แบ่งเป็นหลายสายที่นิยมกันคือที่ปรากฏเป็นกระแส  
หลักมี 5 สายภทฺธิวัตรวิสุทธิศักดิ์ 2555 กล่าวคือ 1 สายการปฏิบัติตามหลัก  
ของมหาสติปัฏฐาน 4 2 สายอานาปานสติ 3 สายพุทโธ 4 สายสัมมาอรหัง  
และ 5 สายการกำหนดรูปนามจากสายที่ได้กล่าวมานี้โดยเฉพาะสายการ  
กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 สายพองยุบนั้นมีการสืบทอดต่อมาจาก  
ประเทศพม่าครั้งเมื่อสมเด็จพระพุทธเจ้าทรงได้ส่งพระธรรม  
จักรมาหามุนีโชดกญาณสิริไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่า  
แล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่วัด  
มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์กรุงเทพมหานครโดยหลักการของสมถกรรมฐาน  
นั้นจะยึดตามแนวปฏิบัติที่เรียกว่าอภิญญากรรมฐาน 40 อย่างการปฏิบัติตาม  
แนวทางวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะยึดตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็น  
หลักตั้งที่พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนในสติปัฏฐานสูตรพระไตรปิฎก  
ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงภคณราชวิทยาลัย 2539 เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 น  
301 ว่าภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ให้  
สามารถล่วงละทิ้งและประทุษร้ายเพื่อการดับทุกข์และโหม่นสมปรารถนาธรรม  
เพื่อหาให้แจ้งนิพพานหนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการปัจจุบันพระ

ได้ยากปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียดความหวาดหวั่น  
วิตกกังวลต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคยและข้อจำกัดในการทำงาน  
และการประกอบอาชีพเกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจสะสม  
กลายเป็นภาวะของความห่อเหี่ยวใจที่นำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย  
ได้ประเทศไทยมีตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่  
ก็ตามศูนย์สุขภาพจิต๒๕๖๓ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตเป็น

mental disorder depression and anxiety Their symptoms were  
severe enough that they have a mental health problem but not  
a psychiatric illness After the meditation retreat the sample  
group has a reduced score of mental health at a normal  
criterion Keywords Satipahna Vipassana Meditation Mental  
Health วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจรปีที่ 9 ฉบับที่ 6 กันยายนตุลาคม  
2564 2262 บทนำปัจจุบันสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด  
เทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างต่อเนื่องสังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว้าง  
ขวางแต่ขณะนี้มีปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
COVID19 แผ่ขยายไปทั่วโลกซ้ำเติมให้ประชาชนต้องเผชิญกับ  
สถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็วปัญหา  
สุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตก  
อยู่ในความเครียดความหวาดหวั่นวิตกกังวลต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่  
คุ้นเคยและข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพเกิดความไม่มั่นคง  
ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจและสะสมกลายเป็นภาวะของความห่อเหี่ยวใจที่  
นำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ซึ่งประเทศไทยมีตัวเลขผู้เสียชีวิต  
จากการฆ่าตัวตายมากกว่า 4 000 รายต่อปีหรือมีคนเสียชีวิตจากการ  
ฆ่าตัวตาย 1 รายในทุก 2 ชั่วโมงและมีการคาดการณ์การว่าคนไทยไม่  
ต่ำกว่า 53 000 คนที่พยายามฆ่าตัวตายในระยะเวลาเพียง 1 ปีหรือเท่ากับ  
ในทุก 9 นาที 55 วินาทีจะมีคนไทย 1 คนที่พยายามจะฆ่าตัวตายไม่ว่าจะ  
สำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ตาม Mental Health Center 6 2020 ความเครียด  
เป็นความรู้สึกดังล้า



อบรมปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ไตรสิกขาจัดว่าเป็นหนทางเดียวกันกับอริยมรรคเรียกว่าทางสายตรงเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานคือเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและปัญญาตามลำดับเพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิงข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่าสมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากจิตที่

รวมเรียกกันสั้นๆว่าศีลสมาธิปัญญาเป็นหลักเพื่อการเรียนรู้และฝึกอบรมตนคือการฝึกอบรม 3 ด้านได้แก่การสรวททางกายและวาจาการทาดใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วและการพิจารณาเห็นหรือรู้เห็นตามความเป็นจริงการเรียนรู้สู่การปฏิบัติด้วยการฝึกฝนอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์อันได้แก่นิจจังคือความไม่เที่ยงทุกขังคือความทอนอยู่ไม่ได้และอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตนหรือความบังคับบัญชาไม่ได้นอกจากนี้ไตรสิกขาจัดว่าเป็นหลักปฏิบัติหรือหนทางเดียวกันกับอริยมรรคเรียกว่าทางสายตรงเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานคือเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและปัญญาตามลำดับเพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิงข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่าสมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากจิตที่ปัญญาบมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิงคือจากกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะศีลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมายสูงสุดโดยส่วนเดียวไม่ได้แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไปเพื่อสมาธิโดยความหมายนี้คุณค่าในศีลก็คือเจตนาที่จะงดเว้นหรือการไม่มีความดารีในการที่จะกระทำชั่วใดๆอยู่ในใจซึ่งทาให้จิตใบริสุทธิ์ปลอดโปร่งโล่งใจไม่มีความคิดวุ่นวายขุ่นมัว 15 Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences Vol 1 No 2 January June 2018 หรือกังวลใดๆมารบกวนจิตใจจึงสงบทาให้เกิดสมาธิได้ง่ายเมื่อมีใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็เกิดความคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญาผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งหมาย

รู้ได้เฉพาะคนดังนั้นการพัฒนาสังคมไทยโดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งต่อการคือ๑ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม๒ความเข้มแข็งทางจิตใจ๓ความเข้มแข็งทางปัญญาความเข้มแข็ง๓ข้อนี้เป็นการพัฒนาสังคมไทยด้วยหลักหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทาให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความ

สภาพรณณบางข้างพระสงฆ์กับการพัฒนาชนบทในการแสวงหาเส้นทางพัฒนาชนบทของพระสงฆ์ไทยหน้า๘๓๖ 07 83100 indd 91 24 11 2563 21 11 50 สารนิพนธ์พุทธศาสนศรบัคที่๒๕๖๓ 92 ๓หลักพุทธธรรมยังเน้นถึงการดำรงชีวิตที่สงบน้อมนาให้เกิดความใฝ่ในสันติ๔หลักพุทธธรรมสอนให้คนรู้จักเผื่อแผ่ความรักพระพุทศาสนาในการพัฒนาสังคมไทยพระธรรมปิฎกได้กล่าวว่าการพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชนนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งต่อการคือ 10 ๑ความเข้มแข็งทางพฤติกรรมได้แก่ความขยันขันแข็งจริงจังในการทำงาน๒ความเข้มแข็งทางจิตใจได้แก่การช่วยเหลือตนเองไม่รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอก๓ความเข้มแข็งทางปัญญาได้แก่ความพยายามทาด้วยตัวเองใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญาซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเองเมื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็งแล้วก็จะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในสังคมได้อีกทั้งยังส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งโดยยึดหลักธรรมเป็นแนวทางในการพัฒนาดังนี้คือหลักทาการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามที่เรียกว่าหลักกรรม๒คือหลักเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นเรื่อยไปทั้งทางพฤติกรรมทางจิตใจและทางปัญญาที่เรียกว่าไตรสิกขา



นั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบภาพรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย x ๔๙๐ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแชร์ประสบการณ์ความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย x ๔๐๕ ผู้บรรยายกิจกรรมสามารถให้ความรู้ได้อย่างชัดเจนภาพรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย x ๔๕๗ ผู้บรรยายสามารถอธิบายธรรมและสอดคล้องกับเด็กและเยาวชนภาพรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย x ๔๖๗ ผู้บรรยายเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดง

ไว้ว่าในบรรดานักจิตวิทยาทั้งหลายยกให้พระพุทธเจ้าเป็นบิดาแห่งวงการจิตวิทยาโลกผลการประเมินโครงการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาผลการประเมินพบว่าด้านสภาพแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 472 SD 091 ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือท่านเห็นว่าวิทยาลัยมีบทบาทในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่บัณฑิตสาขาการพยาบาล 409 SD 072 เนื่องจากวิทยาลัยมีนโยบายหลักในการให้นักศึกษาทุกชั้นปีได้เข้าร่วมโครงการและอาจารย์เจ้าหน้าที่ก็เห็นความสำคัญสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 2550-2554 มีวิสัยทัศน์ให้ความสำคัญกับการมุ่งพัฒนาสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขด้านปัจจัยนำเข้ามีค่าเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 388 SD 082 ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงได้แก่ด้านวิทยากรมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 427 SD 067 ในการจัดโครงการอบรมแต่ละครั้งเราปรับเปลี่ยนคณะวิทยากรตามความเหมาะสมเนื่องจากวิทยากรหลักเป็นพระวิทยากรที่มีความรู้และเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นบุคลิกน่าเลื่อมใสด้านกระบวนการดำเนินงานมีค่าเฉลี่ยอยู่ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 413 SD 059 ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือกิจกรรมภายในกระบวนการดำเนินงานสามารถนำไปสู่การสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรมตามวัตถุประสงค์ 421 SD 058 ด้านการประเมินผลผลิตที่เกิดขึ้นมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ในระดับสูงสุด 424 SD 062 ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยค่อนข้างสูงคือการอบรมก่อให้เกิดสมาธิ 438 SD 062 อธิบายได้ว่าในกระบวนการของโครงการเน้นการพิจารณาตนเองได้ปฏิบัติในสถานที่สงบส่วนใหญ่จึงเกิดสมาธิซึ่งผู้เข้ารับการอบรม

๒๗๓ประวัติผู้ร่วมวิจัยชื่อฉายาสกุลภาษาไทยพระมหานรงค์ศักดิ์สุทนโตตรชื่อฉายาสกุลภาษาอังกฤษ Phramaha Narongsak Sudanto Suthon ประวัติการศึกษาบัณฑิตวิชาชีพรศพรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยรปรัฐประศาสนศาสตรมหาวิทยาลัฒมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพธรัฐศาสตรมหาวิทยาลัฒมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพธพระพุทธศาสนามหาวิทยาลัฒมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพธพระพุทธศาสนามหาวิทยาลัฒมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตำแหน่งปลจบันอาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆพุทธปญ

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการพระเมธีธรรมาจารย์ศดรรองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาพระราชปริยัติมุนีศดรคณบดีคณะพุทธศาสตร์พระครูปฏิบัติกิตติธรรงศดรคณบดีคณะสังคมศาสตร์พระศรีสิทธิมนีคณบดีคณะมนุษยศาสตร์พระราชสุตาภรณ์ศดรคณบดีคณะครุศาสตร์พระสุธีรัตนบัณฑิตศดรคณบดีอำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์พระมหาสมบุญฤๅพิณโรตคคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยบรรณาธิการพระโสภณพัฒนบัณฑิตศดรคณบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยผู้ช่วยบรรณาธิการพระมหาพิสิฐวิสิฐฐปญโญมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยธีรน้อยกับโกมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกองบรรณาธิการพระครูปริยัติธรรมวงศ์ศดรคณบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระมหาดาวสยามวชิรปญโญศดรคณบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระปลัดสมชายปโยโคตรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยศดรประยงค์แสนมราชมมหาวิทยาลัยขอนแก่นศดรไพโรจน์บัวสุขมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยศดรสาเรีจยุระชัยมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือศรีโลวัจฉนัถษณะภูติมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือศดรสิญญาเคนาภูมิมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามศดรภักดีโพธิ์สิงห์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามศดรกนกอรสมปราชญ์มหาวิทยาลัยขอนแก่นศดรวิทยาทองดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยศดรหอมหวลบัวระกามวิทยาลัยขอนแก่นศดรรัตนะปัญญากามมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีศดรอุทัยสดีมนมหาวิทยาลัยสวนดุสิตศดรธีระพงษ์มีไธสงมหาวิทยาลัย