รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

A PATTERN OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY BY STANDARD IX STUDENTS OF WAT SAI MA SCHOOL NONTHABURI

พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ (เจสระ)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ (เจสระ)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A Pattern of Intelligence Development in Facing and Overcoming Obstacles Based on Buddhist Psychology by Standard IX Students of Wat Sai Ma School of Nonthaburi

Phra Samuwallop Vallabho (Jesara)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ
(ผศ.ดร.สาระ มุขดี)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

..... กรรมการ
(รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ)

..... กรรมการ
(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิญฺโท,ผศ.ดร.)

..... กรรมการ
(ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิญฺโท,ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....
(พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี
ผู้วิจัย : พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ (เจสระ)
ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์
: พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิญฺโท, ผศ.ดร., พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), M.A. (Clinical Psychology), Ph.D. (Psychology).
: ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา วท.บ. (จิตวิทยา), ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว), พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา)
วันสำเร็จการศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ๓) เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้แบบประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา เก็บข้อมูลจากนักเรียนจำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม ๓๐ คน และกลุ่มทดลอง ๓๐ คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

๑. แนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ประกอบ ๔ ด้าน คือ ๑) การรักษาศีล ๕ ๒) การมีวินัยในตนเอง ๓) การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ๔) การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน

๒. รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี เป็นการประยุกต์หลักสัมมัปปธาน ๔ ของพระพุทธศาสนา กับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกในการแก้และฝ่าฝันอุปสรรค โดยใช้ศีล ๕ เป็นหลักธรรมพื้นฐานเสริมให้นักเรียนดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีระเบียบวินัย และทำให้เกิดความอดทน ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต

๓. ผลทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ พบว่า ไม่พบผลความแตกต่างของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง แต่พบผลความแตกต่างของกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชน

วัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ ทั้งทางด้านการรักษาศีล ๕ การสร้างวินัยในตนเอง การมีสติใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา และการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน

Dissertation Title : A Pattern of Intelligence Development in Facing and Overcoming Obstacles Based on Buddhist Psychology by Standard IX Students of Wat Sai Ma School of Nonthaburi

Researcher : Phra Samuwallop Vallabho (Jesara)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Dissertation Supervisory Committee

: Phrakrusankrarak Eakapatra Abhichanto, Assist. Prof. Dr.
B.A. (Social Education), M.A. (Clinical Psychology),
Ph.D. (Psychology).

: Dr. Witchuda Thitichotrattana
B.S. (Psychology), M.Ed. (Educational Psychology & Guidance),
Ph.D. (Buddhist Psychology)

Date of Graduation : C.E. 2018

Abstract

The study aimed 1) to study concepts of human intelligence in facing and overcoming life obstacles based on Buddhist psychology; 2) to construct a pattern of the intelligence development in facing and overcoming life obstacles based on Buddhist psychology by Standard IX students of Wat Sai Ma school of Nonthaburi; and 3) to test the intelligence development program in facing and overcoming life obstacles based on Buddhist psychology by Standard IX students of Wat Sai Ma school of Nonthaburi. The study was a quasi-experimental research in nature, using an evaluation form of intelligence in facing and overcoming life obstacles based on Buddhist psychology with 60 students divided into 30 students of a controlled group and 30 of an experimental group. The collected data were analyzed by using statistics including Percentage, Mean and Standard Deviation.

Results of the study were as follows.

1. Concepts of human intelligence in facing and overcoming life obstacles based on Buddhist psychology comprised 4 items: 1) keeping 5 percepts, 2) self-discipline enhancement, 3) being mindful in using intelligence for solving problems, and 4) earning living with the patience to control bodily, verbal and mental deeds.

2. A pattern of the intelligence development in facing and overcoming life obstacles based on Buddhist psychology by Standard IX students of Wat Sai Ma school

of Nonthaburi was the integrating of 4 Buddhist right exertions (Samphanthaphan 4) with the ability for facing difficulties and all kinds of life obstacles (Adversity Quotient: AQ) as one of western psychological theories along with applying 5 precepts as the basic principles strengthening the mindfulness, discipline, patience of students in facing difficulties and overcoming all kinds of life obstacles for effectively earning living.

3. The results of the testing of the study revealed that there was no difference of the controlled group both before and after the experiment but there was the difference of the experimental group after attending the intelligence development program in facing and overcoming life obstacles based on Buddhist psychology by Standard IX students of Wat Sai Ma school of Nonthaburi. When comparing the mean in general, it found that students who joined the said program before and after were significantly different at 0.05 level in the aspects of keeping 5 percepts, self-discipline, being mindful in solving problems, and being patient to control bodily, verbal and mental deeds in earning living.

กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมแด่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ประกอบไปด้วยพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิ์คุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ขอน้อมบูชาพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ และขอน้อมบูชาคุณของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านผู้ทรงคุณความรู้ที่ให้คำแนะนำปรึกษา ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกๆ ท่าน มา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, MA., Ph.D.) กราบขอบพระคุณ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต ศาสตราจารย์ ป.ธ.๙, พธ.บ., M.A., Ph.D.) กราบขอบพระคุณ พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมฺมาปญฺโญ) ป.ธ.๙, พธ.บ., M.A., Ph.D.) อธิการบดี ขอบคุณพระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร รศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ขอบคุณพระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิญฺโท ผศ.ดร. ขอบคุณ รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตรที่ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาในด้านต่างๆ ขอบคุณ ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา ที่ให้คำแนะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับงานวิจัยนี้จนสำเร็จได้ด้วยดี

ขอบคุณอาจารย์ทุกๆ ท่าน ที่ให้การศึกษา ให้ความรู้ต่างๆ รวมถึงให้คำแนะนำในการทำดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ มีรายนามดังนี้ พระราชสิทธิมุนี ดร., พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ ผศ.ดร., พระครูพิพิธปริยัติกิจ ดร., พระครูวิลาศกาญจนธรรม ดร., รศ.ดร.โสรีช์ โพธิ์แก้ว, ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์, ดร.สมโภชน์ ศรีวิจิตวรกุล, ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ, ดร.ชัยสิทธิ์-ทองบริสุทธิ์, ดร.อดุลย์ คนแรง, ดร.สุขุม มูลเมือง, ดร.นิภา แก้วศรีงาม ดร.อุบลวรรณา ภวกานันท์

เจริญพรขอบคุณ ดร.โย่ง ศรีเวียน คุณราตรี ศรีเวียน, อาจารย์ทิพย์ธิดา ณ นคร ที่ช่วยสืบค้นเก็บรวมรวมข้อมูล และให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับงานวิจัยนี้

ขอบคุณพระมหาโอวาท ปภสฺสโร พระสุวรรณ สุวณฺโณ ที่ได้ช่วยเป็นธุระในการประสานงานติดต่อกับทางโรงเรียน และช่วยจัดกิจกรรมในการฝึกอบรม

เจริญพรขอบคุณ คุณศรณี คุปติปัทมกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี และคุณวรรณชนก มั่นแน่ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ) จังหวัดนนทบุรี

และขออนุโมทนาคณะญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา ทั้งหลายทุกๆ ท่าน ที่ได้ให้ความอุปถัมภ์สนับสนุนเรื่องการศึกษา และอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ ด้วยดีตลอดมา

บุญกุศลคุณงามความดี และประโยชน์ที่เกิดจากการทำดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นสักการบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอผลานิสงส์จงบังเกิดมีแก่ผู้มีอุปการคุณทุกๆ ท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านเหล่านั้นจงประสบกับวิมุตติธรรมอันประณีตยิ่ง จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาโดยเร็วพลัน

พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ (เจสระ)

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**จ**
สารบัญ	**ฉ**
สารบัญตาราง	**ซ**
สารบัญภาพ	**ญ**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ฎ**
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๗
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๘
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักจิตวิทยา	๙
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักพระพุทธศาสนา	๒๓
๒.๓ การฝึกสติโดยใช้วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น	๔๒
๒.๔ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	๔๗
๒.๕ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา	๕๗
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๖
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๔
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๗๕
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๗๘

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๗๘
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดทำข้อมูล ๘๐
๓.๕ วิธีดำเนินการวิจัย ๘๒
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ๘๓

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ๘๔
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน ๙๔
๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ๙๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
๕.๑. สรุปผลการวิจัย ๑๐๑
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๑๐๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๐๖

บรรณานุกรม ๑๐๘

ภาคผนวก ๑๑๖
ภาคผนวก **ก** รายนามผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ๑๑๗
ภาคผนวก **ข** หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ๑๒๙
ภาคผนวก **ค** ตัวอย่างเครื่องมือวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ๑๓๒
ภาคผนวก **ง** ประมวลภาพจากการทากิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม ๑๔๕
ภาคผนวก **จ** ผลการวิเคราะห์ค่า IOC ๑๕๔

ประวัติผู้วิจัย ๑๕๖

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๒.๑	สรุปความหมายของจิตวิทยา	๑๒
๒.๒	สรุปความหมายและความสำคัญของ AQ	๒๒
๒.๓	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเบญจศีลและเบญจธรรม	๓๙
๒.๔	สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	๕๓
๒.๕	สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการทางพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่	๖๔
๓.๑	สรุปลักษณะความหมายตัวแปร	๗๖
๓.๒	ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	๘๑
๔.๑	ตารางอธิบายแนวคิดของโปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	๘๙
๔.๒	สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้านการรักษาศีล ๕	๙๐
๔.๓	สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้านการสร้างวินัยในตนเอง	๙๑
๔.๔	สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา	๙๒
๔.๕	สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้านการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน	๙๓
๔.๖	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลอง	๙๔
๔.๗	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองด้านการรักษาศีล ๕ ในระยะก่อนและหลังการอบรม	๙๕
๔.๘	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองด้านการสร้างวินัยในตนเองในระยะก่อนและหลังการอบรม	๙๕
๔.๙	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาในระยะก่อนและหลังการอบรม	๙๖
๔.๑๐	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองด้านการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทนในระยะก่อนและหลังการอบรม	๙๖

๔.๑๑	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายก่อนการทดลอง	๙๗
๔.๑๒	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง	๙๗
๔.๑๓	ตารางกิจกรรมของโปรแกรม DGWA เพื่อการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	๙๘
๕.๑	โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา (DGWA)	๑๐๒
๕.๒	กิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา (DGWA)	๑๐๔

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๒.๑	ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค คือ CORE	๒๒
๒.๓	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๔
๓.๑	แสดงลักษณะขั้นตอนการวิจัยกึ่งทดลอง ก่อน-หลังการทดลอง	๗๗
๓.๒	รูปแบบโปรแกรม DGWA เพื่อการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	๘๒
๔.๑	วิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	๘๕
๔.๒	สังเคราะห์โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	๘๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ข่อ/หน่า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้าที่ ๕๖ โดยเรียงลำดับคัมภีร์ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก/พระสุตตันตปิฎก/พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	ภาษาไทย
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	ภาษาไทย
ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	ภาษาไทย
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	ภาษาไทย
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	ภาษาไทย
สำ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	ภาษาไทย
อง.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	ภาษาไทย
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	ภาษาไทย
อง.จตุกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกฺกนิปาตบาต	ภาษาไทย
อง.ฉกฺก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย ฉักกนิปาตบาต	ภาษาไทย
อง.ปญฺจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญฺจกนิปาตบาต	ภาษาไทย
อง.อฏฺฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต	ภาษาไทย
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	ภาษาไทย
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	ภาษาไทย
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	ภาษาไทย
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	ภาษาไทย
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	ภาษาไทย
ขุ.วิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ	ภาษาไทย
ขุ.ปฏิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	ภาษาไทย
อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	ภาษาไทย
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	ภาษาไทย

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

ในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้อ้างอิงคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงจะระบุ เล่ม/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๗ หมายถึงพระวินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวรรค อรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๒ หน้า ๓๘๗ โดยเรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังต่อไปนี้

อรรถกถาพระวินัยปิฎก/พระสุตตันตปิฎก/อภิธรรมปิฎก

คำย่อ		**ชื่อคัมภีร์**	**ภาษา**
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	ภาษาไทย
ขุ.ป.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา	ภาษาไทย
องฺ.จตุกฺก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี จตุกกนิบาตอรรถกถา	ภาษาไทย

๒. คำอธิบายคำย่อในภาษาอังกฤษ

ค. คำอธิบายคำย่อในภาษาอังกฤษ

คำย่อ	**คำเต็ม**	**ความหมาย**	**หมายเหตุ**
P	page	หน้า	พหูพจน์ใช้ pp.

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุคสมัยในปัจจุบันที่มีการแสวงหาองค์ความรู้ในรูปแบบต่างๆ ที่มีการพัฒนาความฉลาดโดยไม่ได้ผูกขาดเฉพาะในสถาบันการศึกษาเหมือนอย่างในอดีตที่ผ่านมาเท่านั้น แต่เพราะมีการพัฒนากระบวนการนึกคิดในด้านต่างๆ เช่นกระบวนการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆ เห็นได้จากการปกครองบ้านเมือง และกระบวนการบริหารจัดการด้านธุรกิจหรือด้านหน่วยงานต่างๆ อีกทั้งกระบวนการสร้างเครื่องมือกลไก ที่ใช้กำลังแรงงานน้อยได้ผลผลิตมาก หรืออย่างเครื่องยนต์กลไกที่เป็นยานพาหนะสามารถทำให้เดินทางไปได้รวดเร็วเท่าที่ต้องการ เป็นต้น

แม้แต่การแสวงหาพลังงานชนิดใหม่ๆ ที่นอกเหนือไปจากไฟที่ให้พลังงานความร้อนอันเกิดจากการเผาไหม้จากถ่านไม้ฟืนมาเป็นพลังงานไฟฟ้าจากเขื่อนและจากแหล่งอื่นๆ อีกทั้งมีการจดบันทึกองค์ความรู้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา และยังมีการพัฒนาต่อยอดให้เจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไปอีก ส่งผลให้เกิดการยกระดับกระบวนการพัฒนาด้านสมองให้มีความแตกฉานออกมาเป็นความฉลาดอย่างไม่หยุดยั้ง

ส่วนการศึกษาไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ก็ได้มีการวางแผนพัฒนาเรื่องการศึกษาของประเทศให้ครอบคลุมในด้านสังคม วัฒนธรรม การเมือง เศษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการก้าวเข้าสู่ยุคเทคโนโลยี Creative และ Innovation ที่มีการเน้นการสร้างให้คนไทยสามารถคิดเอง ให้เป็นไปพร้อมกับการได้ทักษะประสบการณ์การเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นจริง เรียกว่าเป็น Problem Based Learning[๑] ซึ่งจะต้องอยู่ในกรอบของ 3R ได้แก่ ๑. Reading (อ่านออก) ๒. (W) Riting (เขียนได้) ๓. (A) Rithmetics (คิดเลขเป็น) และ 8C ได้แก่ทักษะด้านต่างๆ ได้แก่

๑. ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหา
๒. ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม
๓. ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์
๔. ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
๕. ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
๖. ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสสารสนเทศและการสื่อสาร

---

[๑] วิทยากร ดร.ชวลิต โพธิ์นคร, **การประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๙ และประชุมวิชาการเรื่อง" ห้องสมุดดิจิทัลกับการก้าวสู่ยุค Thailand ๔.๐**", [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.km.li.mahidol.co.th/thai-studies-in-thailand-๔-๐/ [๑๖ เมษายน ๒๕๕๘].

๗. ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้

๘. ความมีเมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม จริยธรรม

อย่างไรก็ดี ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์[๒] รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรีได้ให้น้ำหนักไปที่ครูผู้สอนที่มีความสำคัญเทียบเท่ากับโค้ชของนักกีฬา อันมีแผนการเล่นอย่างชัดเจนแหลมคมและสามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ดังนั้นครูควรมีการปรับตัวเตรียมพร้อมรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงใน ๓ ด้าน ได้แก่

๑. โลกแห่งความสุดโต่ง ไม่ว่าในด้านพลังธรรมชาติ เศรษฐกิจ และการเมือง แต่ที่น่ากลัวที่สุดก็คือด้านสังคม ถ้าปรับตัวไม่ทันก็จะเกิดปัญหาขึ้นมาเรื่อยๆ

๒. ความย้อนแย้งของกฎเกณฑ์เก่าๆ ที่เริ่มใช้การไม่ได้ ทำให้มีกฎเกณฑ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นมาใช้แทน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างของระบบราชการกำลังเผชิญอยู่

๓. การเปลี่ยนแปลงอย่างเฉียบพลันของพฤติกรรมของบุคคล เริ่มต้นจากการประกอบอาชีพที่เป็นสังคมเกษตรกรรม พัฒนามาเป็นอุตสาหกรรม และท้ายสุดมาสู่ยุคพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ (E-Commerce) คือเป็นการดำเนินธุรกิจโดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

จากข้อความของการศึกษาไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ข้างต้นนี้ Brecht Vandenbroucke ศิลปินชาวเบลเยี่ยม ได้วาดภาพการ์ตูนสะท้อนวิถีชีวิตภายใต้สังคมเร่งรีบในปัจจุบันนี้[๓] สะท้อนให้เห็นว่าตนขาดความรู้รอบด้าน และกำลังหลงลืมไปว่าได้ก้าวสู่รูปแบบการพัฒนาความฉลาดแบบก้าวกระโดด แต่มุ่งเน้นไปที่จะให้ประสบความสำเร็จ การแก้ปัญหาด้านวัตถุเพียงบางด้านนั้น เช่น เทคโนโลยี (Technology) ด้านโลหะผสมที่เป็นเหล็กกล้า (Steel) ซึ่งประกอบด้วยธาตุหลักๆ มีเหล็ก (Fe) คาร์บอน (C) แมงกานีส (Mn) ซิลิคอน (Si) เมื่อทำการผสมในอัตราส่วนที่เหมาะสมแล้วก็จะได้เหล็กกล้าที่มีคุณสมบัติแข็งแรง ยืดหยุ่น ทนทานต่อแรงกระแทก สามารถรับน้ำหนักได้มาก ไม่ฉีกขาดหักง่าย สามาถแปรเปลี่ยนรูปได้ตามที่ต้องการ จึงเป็นวัสดุโลหะในการนำมาผลิตเครื่องจักรใช้ทุ่นแรงได้เป็นอย่างดี

ส่วนอีกด้านหนึ่งความฉลาดก็สามารถนำเหล็กกล้าไปผลิตเป็นมีดหอกดาบและปืนใหญ่เพื่อใช้รบราฆ่าฟันกับข้าศึกศัตรูให้ตายตกไปตามๆ กันแบบไร้ความเมตตาปราณี ชนิดไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งเกิดจากปัญหาของรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในระดับขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งที่ขาดตกบกพร่องไป

ดังนั้น เรื่องการพัฒนาความฉลาดก็จะต้องควบคู่ไปกับการแก้ปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งการเผชิญหรือฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เหล่านั้น ก็จะต้องอาศัยความมุมานะ ความบากบั่นพากเพียรไม่ท้อถอย ดังคำที่ว่า

---

[๒] ไทยรัฐทีวี, ไทยรัฐเชียร์ไทยแลนด์, **การศึกษาไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐**, ไทยรัฐออนไลน์, โดยไทยรัฐฉบับพิมพ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thairath.co.th/content/1082110 [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๐].

[๓] เหมียวเลเซอร์, **๓๐ ภาพสะท้อนวิถีชีวิตภายใต้สังคมปัจจุบันทำให้คิดว่าเรากำลังหลงลืมอะไรบางอย่างไป**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.catdumb.com/today-society-cartoon-290/ [๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

อสนฺตุฏฺฐิตา จ กุสเลสุ ธมฺเมสุ ความเป็นผู้ไม่สันโดษในธรรมที่เป็นกุศล
อปฺปฏิวานตา จ ปธานสฺมึ ความเป็นผู้ไม่ท้อถอยในความเพียร[๔]

บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นย่อมมีความแตกต่างไม่เหมือนกัน มีความเพียรพยายาม มีการเผชิญหรือต่อสู้กับอุปสรรคมีไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกำลังความฉลาด สติปัญญา หรือความสามารถของตนเองทั้งนั้น บางคนก็ตั้งเป้าหมายแค่เพียงการศึกษาเล่าเรียน บางคนก็ตั้งเป้าหมายแค่เพียงการทำงาน บางคนก็ตั้งเป้าหมายแค่เพียงการดำรงชีวิตให้เป็นสุข บางคนก็ตั้งเป้าหมายแค่การประกอบอาชีพ และอื่นๆ อีกมากมาย

แต่การตั้งเป้าหมายในหน้าที่ของตนนั้น จะสำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่นั้นก็ไม่แน่นอนเสมอไป ทั้งนี้ก็เพราะว่าคนเรามีความเพียรพยายาม มีมากมีน้อยไม่เหมือนกัน มีความฉลาดมีสติปัญญาในการแก้ปัญหาก็แตกต่างกัน เมื่อเผชิญหรือเจออุปสรรคต่างๆ อาจจะแก้ได้บ้างหรือไม่ได้บ้าง ก็แล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน ซึ่งจะเห็นได้โดยทั่วไป

คนที่อยู่ในช่วงวัยเด็กอาจจะเจอปัญหาและอุปสรรคบ้างซึ่งเป็นไปตามวัยของตนที่ต้องเผชิญอยู่ แต่เมื่อกล่าวโดยรวมก็มักจะได้รับการดูแลจากผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ เช่น การป้อนข้าว น้ำ อาหาร การขับถ่าย การแต่งตัว และอื่นๆ เป็นต้น ซึ่งดูเหมือนว่าเขาไม่ต้องเผชิญอุปสรรคมากเหมือนคนที่อยู่ในวัยอื่น เพราะจะได้รับการดูแลเสียเป็นส่วนใหญ่

ส่วนคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น หรือวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน เด็กที่อยู่ในช่วงวัยนี้กำลังที่จะต้องการเรียนรู้ในหลายสิ่งหลายอย่างมากมาย อาจจะเจอปัญหาและอุปสรรคหลายๆ อย่างบ้าง ซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญอยู่กับสิ่งรอบด้าน เช่น เรื่องยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย ปัญหาจากครอบครัว หรือความยากจน การด้อยโอกาสในด้านต่างๆ ที่มีไม่เหมือนกับคนอื่นๆ เป็นต้น หรือมีความคิดที่ไม่ทันต่อโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ความรอบรู้หรือประสบการณ์ในชีวิตด้านต่างๆ อาจจะยังมีไม่มาก เพราะได้เรียนรู้ในบางสิ่งบางอย่างยังไม่เพียงพอ หรือมีเหตุผลยังไม่มากนักขาดการเผชิญและการต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค จึงทำให้เกิดปัญหาตามมาสำหรับคนในวัยนี้

ส่วนคนที่อยู่ในช่วงวัยทำงาน อาจจะเจอปัญหาและอุปสรรคบ้าง ซึ่งวัยของตนที่ต้องเผชิญอยู่นั้นคือมีความรับผิดชอบสูงนั่นเอง วัยนี้ถือว่าเป็นวัยที่มีบทบาทที่สำคัญต่อเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งความรับผิดชอบในครอบครัว หรือของประเทศ ผู้ที่อยู่ในวัยนี้จะมีการทำงานมากขึ้น ทำหน้าที่ต่างๆ มากมาย ดังนั้นเขาจึงมีความคิดที่รอบคอบพอสมควร เป็นวัยที่มีการวางแผนในอนาคตล่วงหน้า ส่วนคนที่ยังไม่มีครอบครัว เขาก็จะทำงานไปและวางแผนในอนาคตไว้ด้วยเช่นกัน

ส่วนคนที่อยู่ในปัจฉิมวัย คือวัยชรานั้น มักจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น เจ็บป่วยมีโรคต่างๆ มารุมเร้า เรื่องการทำงานหรือรับผิดชอบก็น้อยลง ส่วนใหญ่ก็จะให้คนอื่นทำหน้าที่แทนตน นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มักชอบตั้งเป้าหมายกับลูกหลาน เช่น อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือคอยเป็นกังวลและเป็นห่วงเขามากจนเกินไป สิ่งเหล่านั้นก็จะทำให้ชีวิตเป็นทุกข์เช่นกัน คือการเป็นทุกข์จากความห่วงใยนั่นเอง เพราะถ้าว่ากันตามจริงแล้วการไปฉุดรั้งไม่ให้สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวก็เป็นเรื่องยาก เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุผลและปัจจัยเป็นตัวกำหนดเสมอ สุดท้ายแล้วจึงทำได้

---

[๔] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๔๐/๒๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๘.

แค่การปล่อยวางนั่นเอง เมื่อนั้นความเครียดและความไม่สบายใจมันก็จะน้อยลงตามไปด้วย[๕] และวัยนี้ส่วนใหญ่ก็เป็นวัยที่มีการเตรียมพร้อมแล้ว นั่นคือมีความพร้อมที่จะจากลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือจากโลกนี้ไป ถึงแม้ไม่อยากจะจาก แต่คนวัยนี้เหมือนถูกบังคับให้ต้องจากไปนั่นเอง

ที่กล่าวมาโดยย่อๆ นี้จะเห็นได้ว่า คนในแต่ละวัยนั้นมีความแตกต่างกันหลายๆ ด้าน ทั้งช่วงของอายุ ช่วงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ความรู้ ความสามารถ ความเฉลียวฉลาด การเผชิญ การแก้ปัญหา การฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ รวมไปถึงการใช้ชีวิตส่วนตน และอยู่ร่วมกับผู้อื่น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นบททดสอบคนในแต่ละวัยด้วย และเป็นบทเรียนในชีวิตจริงๆ ที่ต้องต่อสู้เผชิญอยู่

ผู้วิจัยเห็นว่าปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนนี้ ควรที่จะได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น หรือวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่นี้ เป็นวัยที่กำลังเติบโตไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต ควรต้องเอาใจใส่อย่างมาก คนในวัยนี้ถ้าได้ถูกพัฒนาไปถูกทิศถูกทาง ก็จะเป็นกำลังสำคัญในครอบครัวหรือสังคมที่ดีต่อไปได้ แต่ถ้าไม่มีการพัฒนา หรือไม่ถูกพัฒนาให้ถูกทิศถูกทาง หรือให้ดีขึ้น เมื่อเขาเจอปัญหาและอุปสรรคต่างๆ หลายๆ อย่าง บางทีก็แก้ปัญหาให้แก่ตนเองไม่ได้ หรืออาจจะแก้ปัญหาแบบเท่าที่ตนเองคิดได้ ทำได้ตามกำลังความสามารถ ตามกำลังสติปัญญาของตน บางครั้งอาจกลายเป็นการแก้ปัญหาหลงทิศผิดทาง อาจจะสร้างปัญหาให้มีเพิ่มขึ้นมากขึ้นตามมาอีก และจะเป็นปัญหาต่อตัวเขาเอง และยังส่งผลกระทบไปสู่ครอบครัวหรือสังคมตามมาอีกไม่จบไม่สิ้น

ดังนั้นเพื่อช่วยประคับประคองชีวิตของคนวัยนี้ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะเป็นวัยที่ควรได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดีเสียก่อน จึงควรที่จะได้มีการศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อจะได้นำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค นำมาประยุกต์ไปใช้ในการพัฒนากลุ่มนักเรียนในวัยมัธยมศึกษานี้ ให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความฉลาด และสามารถที่จะเผชิญเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป เป็นการพัฒนานักเรียนในวัยนี้ให้สร้างที่พึ่งให้แก่ตนเองได้ จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ เช่น เรื่องความคิด การบริหารเวลา การทำงาน การสร้างความสุข การเป็นผู้นำ การให้พลังใจ การสร้างแรงบันดาลใจ และการฝึกฝนตนเองในด้านต่างๆ[๖] เพื่ออยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมอย่างเหมาะสมและเกิดสันติสุขต่อไปในระยะยาว ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โก หิ นาโถ ปโร สิยา อตฺตนา หิ สุทนฺเตน นาถํ ลภติ ทุลฺลภํ”[๗] แปลความว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่บุคคลได้โดยยาก[๘]

---

[๕] พรชัย สิทธิศรัณย์กุล,“สุขจากรอบตัวสร้างคุณภาพวัยเกษียณ”, **ไทยโพสต์**, [ออนไลน์], ๙ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: https://www.thaipost.net/main/detail/27344 [๒๔ มกราคม ๒๕๖๒].

[๖] ดร. สุทธิชัย ปัญญโรจน์, **๔๔ วิธีเปลี่ยนความล้มเหลวเป็นความสำเร็จ**, (สมุทรปราการ: มายเบสท์บุคส์, ๒๕๕๗), หน้า คำนำ.

[๗] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๓๖, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

[๘] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๒/๑๘๖.

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถใช้ในการเสริมสร้างจริยธรรมในนักเรียนได้

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๓.๒ เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

๑.๓.๓ เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาความฉลาดตามหลักของพระพุทธศาสนา และนำไปบูรณาการเข้ากับหลักทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิเคราะห์ที่เกี่ยวกับตัวแปรของรูปแบบการพัฒนาความฉลาดโดยองค์รวมก่อน จากนั้นจึงนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาบูรณาการสังเคราะห์กำหนดเป็นองค์ประกอบ และนิยามเชิงปฏิบัติการในการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบพัฒนาความฉลาด

สำหรับการสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาด ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่สังเคราะห์ได้นำมาเป็นองค์ประกอบของการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาความฉลาดจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา พร้อมทั้งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการ หนังสือ ตำรา บันทึกจากสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาความฉลาด จากนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้แบบประเมิน เพื่อศึกษาความความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยมีขอบเขตในการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ที่ได้มีการเรียบเรียงไว้เป็นองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา และศึกษาในเนื้อหาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยเน้นการศึกษาพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ อรรถกถาและฎีกาที่แปลเป็นภาษาไทย รวมทั้งข้อมูลจากหนังสือและบทความงานเขียนทางวิชาการ อันเป็นกระบวนการทางพุทธวิธี เพื่อประยุกต์ใช้เป็นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาตามรูปแบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยจัดให้มีการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องดังต่อไปนี้

๑) ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity quotient: AQ)[๙] เป็นแนวคิดที่ Dr. Paul G.Stoltz ได้นำเสนอในปี ๑๙๙๗ โดยมีแนวคิดว่า ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคจะต้องมีทัศนคติต่อปัญหาและอุปสรรคที่พบว่า เป็นความท้าทายที่ทำให้เกิดโอกาส ซึ่งเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต มีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของ AQ คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรค การยืดหยุ่น การปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี หาแนวทางแก้ไขปัญหา เอาชนะปัญหาด้วยตนเองโดยไม่ย่อท้อ มองว่าปัญหาทุกอย่างต้องมีทางแก้ ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่กำลังเผชิญกับความลำบากความทุกข์ยาก เพื่อที่จะมีจิตใจที่แข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในสภาวะที่เกิดการบีบคั้น ทั้งด้านตนเอง หรือสังคมเป็นสภาวการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา AQ จึงมีบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาและเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ

๒) ศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาบูรณาการในการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่

๒.๑) สัมมัปปธาน ๔[๑๐] หมายถึง ความเพียรชอบ อันได้แก่ ๑) เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น ๒) เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๓) เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี ๔) เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ และงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป โดยมิให้เสื่อมคลาย

๒.๒) ศีล ๕[๑๑] หรือเบญจศีล ความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ได้แก่ ๑) เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน

---

[๙] กมลพรรณ ชีวพันธุศรี, **อุ่นไอรัก เกราะแห่ง ชีวิตและครอบครัว**, (กรุงเทพมหานคร: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๒.

[๑๐] สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๓๙.

[๑๑] สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๔-๓๙๕.

๒) เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการลักโกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน ๓) เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน ๔) เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง ๕) เว้นจากน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ทั้งหมดจำนวน ๙๙ คน[๑๒]

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง ๑ ห้องเรียน จำนวนนักเรียน ๓๐ คน ๒) กลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนวัดบางระโหง(ภิรมย์ศิริ) ตำบลบางกร่าง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐ คน ซึ่งสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาเดียวกัน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านตัวแปร

งานวิจัยฉบับนี้ประกอบด้วยตัวแปร ๒ ตัวแปร

๑) ตัวแปรต้น ได้แก่โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒) ตัวแปรตาม ได้แก่ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านสถานที่

ผู้วิจัยได้กำหนดลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี เป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๓๐ คน

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาลงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์เชิงสถิติ ในช่วงระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

---

[๑๒]ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารการศึกษา กลุ่มสารสนเทศ สนผ.สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน,**ข้อมูลนักเรียน โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ปีการศึกษา ๒๕๖๑**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view_student.php?School_ID=1012230020&Area_CODE=1201 [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๒].

๑.๕.๒ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังก่อนการทดลอง

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ รูปแบบ หมายถึง กรอบความคิดทางด้านหลักการ วิธีการดำเนินงาน และการประเมินผลที่สามารถยึดถือเปนแนวทางในการพัฒนาใหบรรลุตามวัตถุประสงค์

๑.๖.๒ ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการลดความขัดแย้งและความตึงเครียดในใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลภายในตัวบุคคล ระหว่างบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมที่มากระทบ

๑.๖.๓ ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การพัฒนาให้นักเรียนสามารถรักษาศีล ๕ (Morality) ส่งเสริมการสร้างวินัยในตนเอง (Discipline) ฝึกฝนให้มีสติและใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) อีกทั้งสามารถรักษากาย วาจา ใจ ในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance)

๑.๖.๔ โปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง ชุดกิจกรรมการจัดกระบวนการสอนที่พัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๔ กิจกรรม คือ ๑) เพียรฟันฝ่าหาอุบาย ๒) เสริมพลังใจให้เผื่อแผ่ ๓) ปัญญาแก่ตามบรมครู ๔) มุ่งมั่นรู้กายใจตน

๑.๖.๕ นักเรียน หมายถึง นักเรียนทั้งหญิงและชายที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ในโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้าจังหวัดนนทบุรี

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ผลของการวิจัยนี้ จะทำให้ทราบถึงการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อใช้ประกอบการพัฒนาชีวิตให้เป็นไปตามกรอบแห่งศีลธรรมอันดีงามต่อไป

๑.๗.๒ เพื่อนำไปเป็นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามแนวพุทธจิตวิทยา อันจะทำให้เกิดเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยส่วนรวม

๑.๗.๓ รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้นมา สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเสริมสร้างการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี โดยผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหลักพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาตะวันตก โดยมีประเด็นในเนื้อหาต่างๆ ที่ศึกษาเป็นข้อๆ ดังนี้

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักจิตวิทยา

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๓ การฝึกสติโดยใช้วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น

๒.๔ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

๒.๕ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าศึกษาในคัมภีร์ หนังสือ และงานวิจัยในประเด็นต่างๆ ซึ่งมีแนวคิดในหลักการและทฤษฎีต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา และทางจิตวิทยาตามรายละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักจิตวิทยา

ในทางจิตวิทยานั้นมีแนวคิดและทฤษฎีมากมายหลายอย่าง โดยมีนักปรัชญาและนักจิตวิทยาได้พยายามหาวิธีการตอบคำถามเรื่องจิต จากเดิมที่มีการศึกษาในแนวพรรณนาหรือบรรยายเชิงปรัชญา เช่น การบรรยายเรื่องจิตของอริสโตเติล ฯลฯ ที่เป็นการอธิบายโดยหลักตรรกะที่ในบางครั้งก็ไม่ได้ให้ผลในเชิงประจักษ์มากมายนัก โดยหันมาอธิบายกรอบแนวคิดเรื่องจิตในเชิงประจักษ์หรือวิทยาศาสตร์ผ่านกระบวนการศึกษาเชิงพฤติกรรมศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ทดลองได้ และพัฒนาวิธีการศึกษามาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีประวัติความเป็นมาและรายละเอียดที่เราสามารถพิจารณาได้ตามลำดับ ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของจิตวิทยา

คำว่า “จิตวิทยา” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Psychology” มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ๒ คำ คือคำว่า Psycheกับ Logos คำว่า Psyche หมายถึงวิญญาณ (Soul) กับคำว่า Logos หมายถึง วิชาการและการศึกษา (Study) ดังนั้น เมื่อทั้ง ๒ คำรวมกันจึงเป็นคำศัพท์ว่า Psychology มีความหมายว่าด้วยวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับวิญญาณ สมัยกรีกโบราณซึ่งเป็นยุคเริ่มต้นของการศึกษาจิตวิทยา นักปราชญ์ในสมัยนั้นจึงได้พยายามศึกษาค้นคว้าและหาคำตอบว่าวิญญาณมีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างไรต่อการกระทำของมนุษย์ เป็นการศึกษาที่ไม่มีตัวตน ไม่สามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ ประมาณปลายศตวรรษที่ ๑๙ เป็นต้นมา นักจิตวิทยายุคใหม่จึงเปลี่ยนแนวทางศึกษาพฤติกรรม (Behaviors) มนุษย์และสัตว์เฉพาะ และได้นำระเบียบวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ เพื่อศึกษาหาคำตอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ในที่สุด จิตวิทยา ได้รับการยอมรับให้เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์วิชาหนึ่ง (Applied Science) ในยุคนี้มีนักวิชาการทางจิตวิทยาได้ให้ความหมายคำจำกัดความของจิตวิทยาไว้หลายท่าน ด้วยกันแต่ขอยกมาพอสังเขป ดังนี้

จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson)[๑] เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับจิตวิทยาไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม”

วิลเลียม เจมส์ (William James)[๒] ได้ให้คำจำความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นวิชาที่ว่าด้วยกิริยาอาการของมนุษย์”

นอร์แม้น แอล. มันน์ (Norman L. Munn)[๓] ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรม”

มอร์แกน (Morgan)[๔] ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์”

วาเดและทาฟ์ริส (Wade & Tavris)[๕] กล่าวว่าการศึกษาจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ใช้อธิบายพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์ ว่ามีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกันอย่างไร มีสาเหตุอะไรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมได้บ้าง โดยอาศัยกระบวนการศึกษาอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ในการอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์

---

[๑] กันยา สุวรรณแสง, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รวมสาสน์ (๑๙๙๗) จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒.

[๒] เติมศักดิ์ คทวณิช, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.

[๓] ยุราวดี เนื่องโนราช, **จิตวิทยาพื้นฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๘), หน้า ๓.

[๔] Clifford T. Morgan and Richard A. King, **Introduction to Psychology**, 4th Ed. (Boston: Houghton Mifflin Co., 1962), p. 5.

[๕] Carole Wade and Carol Tavris, **Psychology**, 9 th Edition, (New Jersey, USA: Pearson International Edition, Pearson Education Inc., Upper saddle River, 2008) p. 3.

สุชา จันทน์เอม[๖] ได้ให้ความหมายของจิตวิทยา คือ วิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลและสัตว์นั่นเอง

อุบลวรรณา ภวกานันท์[๗] ได้กล่าวถึงความหมายของจิตวิทยา สรุปได้ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต ด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์[๘] ได้กล่าวถึงความหมายของจิตวิทยา สรุปได้ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรม สรีระ และกระบวนการทางจิตของอินทรีย์ ซึ่งสามารถแยกประเด็นออกได้ดังนี้ ศาสตร์ (Science) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจที่สามารถพิสูจน์ทดสอบได้ พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองของอินทรีย์ แบ่งออกเป็นพฤติกรรมภายนอกกับพฤติกรรมภายใน

ยุราวดี เนื่องโนราช[๙] สรุปความหมายของจิตวิทยาได้ว่า จิตวิทยา หมายถึงศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ หรืออินทรีย์ (Organism) โดยอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ช่วยในการศึกษา

เติมศักดิ์ คทวณิช[๑๐] ได้สรุปความหมายของจิตวิทยาไว้ว่า จิตวิทยาเป็นวิชาที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ โดยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์

จากคำจำกัดความที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่า “จิตวิทยา” เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต (Behavior and Mental Processes) ของมนุษย์ โดยศึกษาว่าพฤติกรรมเหล่านั้นได้รับอิทธิพลอย่างไร จากสภาวะทางร่างกาย สภาพจิตใจ และสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยสรุปความหมายทางจิตวิทยาได้ดังนี้

นักจิตวิทยา/นักวิชาการ / ความหมายของจิตวิทยา	John B. Watson	William James	Norman L. Munn	Morgan	Wade & Tavris	สุชา จันทน์เอม	อุบลวรรณา ภวกานันท์	กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์	ยุราวดี เนื่องโนราช	เติมศักดิ์ คทวณิช
ศึกษาพฤติกรรม	✓		✓							
กิริยาอาการของมนุษย์		✓								
ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์				✓		✓				✓

[๖] สุชา จันทน์เอม, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพาณิช, ๒๕๔๔), หน้า ๒.

[๗] อุบลวรรณา ภวกานันท์ และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๕) หน้า ๕.

[๘] กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๖), หน้า ๒-๔.

[๙] ยุราวดี เนื่องโนราช, **จิตวิทยาพื้นฐาน**, หน้า ๓.

[๑๐] เติมศักดิ์ คทวณิช, **จิตวิทยาทั่วไป**, หน้า ๑๒.

นักจิตวิทยา/นักวิชาการ / ความหมายของจิตวิทยา	John B. Watson	William James	Norman L. Munn	Morgan	Wade & Tavris	สุชา จันทน์เอม	อุบลวรรณา ภวกานันท์	กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์	ยุวดี เมืองไพราช	เติมศักดิ์ คทวณิช
อธิบายพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์					✓		✓	✓	✓	
ใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์					✓		✓		✓	✓

ตารางที่ ๒.๑ สรุปความหมายของจิตวิทยา

สรุปได้ว่า จิตวิทยา คือการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องพฤติกรรมของสิ่งที่มีชีวิต โดยเฉพาะมนุษย์และสัตว์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเข้าใจ สามารถอธิบาย สามารถทำนาย กำหนด ควบคุมพฤติกรรมและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

๒.๑.๒ แนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มต่างๆ

๑) กลุ่มโครงสร้างทางจิต (Structuralism) ผู้นำกลุ่มความคิดนี้คือ วิลเฮล์ม วุนต์ แนวคิดนี้สนใจศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของจิตสำนึกของมนุษย์ โดยมีแนวคิดว่าจิตสำนึกของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทางจิต ๓ ชนิดคือ การรู้สึก อารมณ์ และจินตนาการ โดยในการศึกษาจิตธาตุทั้ง ๓ ชนิด จะใช้วิธีพิจารณาภายใน ซึ่งไม่เป็นวิทยาศาสตร์ เพราะข้อมูลที่ได้จากการรายงานความรู้สึกของผู้ถูกศึกษามีความเป็นอัตนัยสูง

๒) กลุ่มหน้าที่ของจิต (Functionalism) แนวคิดของกลุ่มหน้าที่ทางจิตให้ความสำคัญกับวิธีการที่มนุษย์ใช้ในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ให้ความเห็นว่า จิตเป็นตัวก่อให้เกิดปัญหา เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดที่มนุษย์ใช้ในการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสนใจของนักจิตวิทยาในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม

๓) กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) จอห์น บี วัตสัน นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้นำแนวคิดที่สำคัญที่เสนอให้มีการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่สังเกต และมองเห็นได้ ซึ่งจัดว่าเป็นการศึกษาที่เป็นวิทยาศาสตร์ ทำให้วัตสันได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของจิตวิทยาสมัยใหม่ แนวคิดของพฤติกรรมนิยมเน้นว่าพฤติกรรมทุกอย่างต้องมีเหตุ และเหตุนั้นอาจมาจากสิ่งเร้าในรูปใดก็ได้มากระทบอินทรีย์ ทำให้อินทรีย์มีพฤติกรรมตอบสนอง นักคิดในกลุ่มนี้จึงมักศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ด้วยวิธีการทดลองและใช้การสังเกตอย่างมีระบบจากการทดลอง โดยสรุปว่าการวางเงื่อนไขเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรม และถ้าเรารู้สาเหตุของพฤติกรรม เราก็จะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

๔) กลุ่มเกสตอลท์ (Gestalt Psychology) เป็นกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยา ที่ตั้งขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวเยอรมันเพื่อโต้แย้งกลุ่มทางจิตกลุ่มอื่น โดยมีแนวคิดว่าการศึกษาจิตสำนึกนั้นจะต้องศึกษาจากการรับรู้ของมนุษย์ ซึ่งจะมุ่งความสนใจไปที่หลักการต่างๆ ที่เกี่ยวกับการจัดระบบการรับรู้

ของมนุษย์และจากการศึกษาพบว่ามนุษย์จะรับรู้ส่วนรวมของสิ่งเร้ามากกว่าเอาส่วนย่อยๆ ของสิ่งเร้านั้นมารวมกัน นอกจากจะศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้แล้ว นักจิตวิทยากลุ่มนี้ยังศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ซึ่งถือได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของการพัฒนาจิตวิทยากลุ่มความรู้ความเข้าใจ

๕) กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ผู้นำแนวคิดของกลุ่มนี้ได้แก่ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ โดยเชื่อว่าพฤติกรรมทั้งหลายมีสาเหตุเกิดจากพลังที่อยู่ในจิตไร้สำนึก จิตส่วนนี้จะรวบรวมความคิด ความต้องการ และประสบการณ์ที่ผู้เป็นเจ้าของจิตไม่ต้องการหรือปรารถนาที่จะจดจำ จึงเก็บกดความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ไว้ให้ลงอยู่ในจิตส่วนนี้ อย่างไรก็ตามหากความต้องการหรือความรู้สึกต่างๆ ที่บุคคลเก็บกดไว้ยังมีพลังอยู่ ถ้าเกิดมีสิ่งใดมากระตุ้นขึ้น พลังนี้ก็จะแสดงอิทธิพลทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่รู้สึกตัว นอกจากนี้นักจิตวิทยากลุ่มนี้ยังเชื่ออีกว่าพฤติกรรมทั้งหลายมีสาเหตุเกิดจากพลังที่อยู่ในจิตไร้สำนึก ความคิดเช่นนี้ได้รับการต่อต้านอย่างมากในตอนแรกๆ แต่ในเวลาต่อมาหลักการทางจิตวิเคราะห์ได้รับการยอมรับโดยการนำไปใช้ในวงการของจิตแพทย์หรือการบำบัดรักษาอาการที่ผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ

๖) กลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism) การรู้การคิด (Cognition) หมายถึงกระบวนการทางจิตซึ่งทำการเปลี่ยนข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสไปในรูปแบบต่างๆ กระบวนการนี้ทำหน้าที่ตั้งแต่ลดจำนวนข้อมูล (Reduced) เปลี่ยนรหัส (Code) และส่งไปเก็บไว้ (Store) ในหน่วยความจำและรื้อฟื้นเรียกคืน (Retrieve) มาได้เมื่อต้องการการรับรู้ จินตนาการ การแก้ปัญหา การจำได้และการคิด คำเหล่านี้ล้วนอธิบายถึงขั้นตอนต่างๆ เมื่อเกิดการรู้การคิด นักจิตวิทยากลุ่มนี้คัดค้านว่ามนุษย์เรามิได้เป็นเพียงแต่หน่วยรับสิ่งเร้าที่อยู่เฉยๆ เท่านั้น แต่จิตจะมีกระบวนการสร้างข้อสนเทศขึ้นใหม่หรือชนิดใหม่ การตอบสนองของมนุษย์ขึ้นอยู่กับกระบวนการทำงานของจิตในการประมวลผลข้อมูล และเมื่อมีข้อมูลใหม่หรือประสบการณ์ใหม่การตอบสนองก็เปลี่ยนไปได้

๗) กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ผู้นำสำคัญในกลุ่มมนุษย์นิยม ได้แก่ คาร์ล โรเจอร์ (Calr R. Roger) จิตวิทยากลุ่มมนุษย์นิยมพัฒนาขึ้นประมาณปี ค.ศ. 1940 โดยเชื่อว่าเราสามารถเข้าใจถึงธรรมชาติของมนุษย์ได้ดีขึ้นด้วยการศึกษาถึงการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับตนเอง ความคิดส่วนตัวที่เขามีต่อบุคคลอื่นและโลกที่เขาอาศัยอยู่ และยังมีความเชื่อว่า มนุษย์เรามีคุณลักษณะที่สำคัญที่ทำให้เราแตกต่างไปจากสัตว์คือมนุษย์เรามีความมุ่งมั่นอยากที่จะเป็นอิสระ เราสามารถกำหนดตัวเองได้และเรามีพลังจูงใจ (Motivational Force) ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ระดับที่สมบูรณ์ขึ้นที่แสดงถึงความเป็นจริงแห่งตน ซึ่งหมายถึงการพัฒนาความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้เต็มที่ (Self Actualization)

๒.๑.๓ ความฉลาดด้านต่างๆ ที่สามารถพัฒนาได้ในเด็กและเยาวชน

ในโลกสังคมปัจจุบันการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดมีสูงมาก ทุกคนต้องชิงไหวชิงพริบในการประกอบธุรกิจ การรู้เท่าทันการมองภาพรวมออก ความรู้รอบตัวอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอสำหรับการอยู่รอดในสังคมปัจจุบัน เพราะฉะนั้นการฝึกฝนเด็กและเยาวชนควรจะต้องส่งเสริมให้ถูกทางเพื่ออนาคตเขาจะสามารถยืนหยัดอยู่ได้ เมื่อไม่มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือหรือเมื่อประสบปัญหาต่างๆ แม้แต่การเป็นลูกจ้างปัจจุบันก็ต้องมีความสามารถ ใครมีความสามารถมากก็จะสามารถเป็นลูกจ้างที่มีงานมั่นคง ส่วนใครไม่มีประสิทธิภาพก็ต้องหางานใหม่หรือตกงานไป ดังเช่นเหตุการณ์ปัจจุบัน การจะฝึกฝนเด็กในยุคนี้จึงต้องประกอบด้วย IQ, EQ, AQ, MQ และ SQ เป็นต้น แต่ละ Quotient

มีความหมายดังนี้[๑๑]

เชาวน์ปัญญา (IQ, Intelligent Quotient) คือ ความสามารถด้านสติปัญญา การเรียนรู้ จดจำด้านวิชาการ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ การแก้ปัญหาเชิงตรรกะ และการคิดวิเคราะห์ การทดสอบ IQ วัดได้ด้วยแบบทดสอบ คน IQ สูง มักเป็นผู้เรียนเก่ง ฉลาด ทำอาชีพที่เกี่ยวกับการใช้ความคิด ความจำ เช่น แพทย์ วิศวกร นักการเงิน เป็นต้น IQ มีองค์ประกอบหลายด้าน ทั้งพันธุกรรม การฝึกฝนตนเอง และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็ก ตลอดจนความรักและความเอาใจใส่จากพ่อแม่ อย่างไรก็ตาม IQ มีผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตเพียง ๒๐% เท่านั้น

ปรีชาทางอารมณ์ (EQ, Emotional Quotient) คือ การรู้จักควบคุมตนเอง เข้าใจอารมณ์ มีวินัยบังคับใจตนเอง ไม่แสดงออกตามอารมณ์พาไป คน EQ สูง จะมีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับคนอื่นง่าย ทำงานเป็นทีมได้ สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและรักษาให้ยืดยาวได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ซึ่งอารมณ์สำคัญที่ต้องควบคุมให้ได้คือความก้าวร้าว ความต้องการทางเพศ ความกลัว และมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่น

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ, Adversity Quotient) คือ การมีน้ำอดน้ำทนในการเอาชนะอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ความพยายามควบคุมสถานการณ์และแก้ไขสถานการณ์และกล้าเผชิญอุปสรรคด้วยตนเอง มุมมองปัญหาที่ต้องแก้ไขว่ามีจุดจบไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อดทนและทนต่อปัญหาต่างๆ ได้ มีงานวิจัยพบว่าคนที่มี AQ สูงหรือมีจิตใจชอบการต่อสู้ จะมีสุขภาพแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย หากเจ็บป่วยก็จะฟื้นตัวเร็วกว่าผู้ที่มี AQ ต่ำ ที่รู้สึกพ่ายแพ้ท้อแท้อยู่ตลอดเวลา หากเป็นมากอาจถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตายในที่สุด

การมีจริยธรรม ศีลธรรม (MQ, Moral Quotient) คือ จริยธรรมและศีลธรรมส่วนตัว ส่งผลต่อการควบคุมตนเองให้มีระเบียบวินัย รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ซื่อสัตย์ กตัญญู มีความรู้ผิดถูกสำนึกชั่วดี อ่อนน้อมถ่อมตนและมีสัมมาคารวะ ซึ่ง MQ ไม่สามารถฝึกฝนหรือขัดเกลาได้ในเวลาสั้นๆ แต่เกิดจากการสั่งสมและปลูกฝังตั้งแต่เด็กและฝังลงใต้จิตสำนึก เมื่อถูกกระตุ้น (ตอนเป็นผู้ใหญ่) MQ จะแสดงออกมา แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่เคยถูกปลูกฝัง MQ มาก่อน เมื่อถูกกระตุ้นก็อาจไม่สามารถเป็นคนดีได้มากนัก

พลานามัยสมบูรณ์ (HQ, Health Quotient) คือ การมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะหากร่างกายไม่แข็งแรง การพัฒนา Q ด้านอื่นๆ คงเกิดขึ้นไม่ได้ การดูแลสุขภาพที่ดีควรดูแลทั้งการออกกำลังกาย อาหาร และสุขภาพใจ ไปพร้อมกัน

รู้เล่นให้เป็นสุข (PQ, Play Quotient) คือการมีทักษะในการเล่น การวางแผน การเคลื่อนไหว การตัดสินใจ การทำงานเป็นหมู่คณะ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย (สร้างได้ตั้งแต่ยังเด็ก)

ทักษะทางสังคม (SQ, Social Quotient) คือความสามารถในการเข้าสังคม มีมนุษย์สัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส การวางตัว บุคลิกภาพในการเข้าสังคม รวมถึงภาษากาย (body language) ขณะพูดกับผู้อื่น การตรงต่อเวลาและมารยาททางสังคมด้วย SQ อาจมีความใกล้เคียงกับ EQ แต่ต่างกัน เพราะ SQ เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการวางตัวในสังคม มีการแต่งตัว การพูดจา ส่วน EQ

---

[๑๑] พิชญาภา ยืนยาว, “ปัจจัยความฉลาดที่ส่งผลต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม”, **Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๑): ๑๙๖๓-๑๙๖๔.

เป็นเรื่องของอารมณ์และมนุษย์สัมพันธ์ ไม่มีเรื่องของการแต่งตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่ทั้งสองตัวนี้ก็เกื้อหนุนกัน เพราะหากเป็นคนที่ EQ และ SQ สูง ก็จะได้รับการยอมรับจากสังคมมากกว่า

การมองโลกแง่ดี (OQ, Optimist Quotient) คือการมองโลกแง่ดี เปลี่ยนมุมมองใหม่ ทำจิตใจให้แจ่มใส พร้อมเผชิญปัญหา มองอุปสรรคเป็นความท้าทาย การมองโลกแง่ดีทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี เมื่อเกิดปัญหาไม่เครียดจนเกินไปและพร้อมจะฝ่าฟันไป ซึ่งต้องมีความมานะอดทน (AQ) ช่วยในการเอาชนะอุปสรรค คนที่มองโลกแง่ดีและมีความมานะอดทน จึงเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าผู้มองโลกแง่ร้ายและไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหา

สร้างสรรค์จินตนาการ (UQ, Utopia Quotient) คือความสามารถในการสร้างสรรค์จินตนาการ รู้จักคิดฝัน (ทางบวก) เป็นที่มาของความคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative) จินตนาการเป็นการพัฒนาสมองซีกขวา คนที่มีพลังในการจินตนาการจะเป็นผู้สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ สิ่งใหม่ๆ คนที่มีพลังในการจิตนาการจะเป็นผู้กล้าลองผิด ลองถูก และพร้อมจะเผชิญปัญหา แต่ถ้าเป็นคนที่ใช้พลังด้านจินตนาการด้านลบ หรือในทางที่ผิด อาจกลายเป็นคนหุนหันพลันแล่น ก้าวร้าว ขาดการไตร่ตรอง ต่อต้านสังคมและคนรอบข้าง ยึดติดอยู่ในโลกแห่งความฝัน

ความฉลาดเหล่านี้ถ้าคนใดมีมากก็จะทำให้บุคคลคนนั้นมีความสามารถในด้านต่างๆ มีความล้ำหน้าก้าวหน้าเป็นพิเศษกว่าบุคคลอื่น เพราะจะทำให้ผู้นั้นได้รับความสำเร็จในชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบมากกว่าคนอื่น และในทางตรงกันข้ามก็คือ ถ้านำความฉลาดไปใช้ในทางที่ผิดก็จะเกิดปัญหาตามมามากมายไม่จบไม่สิ้น ทั้งจะเกิดแก่ตนเอง ครอบครัว และยังส่งผลไปสู่สังคมโดยส่วนรวม และความฉลาดนั้นไม่ได้มีอย่างเดียวในบุคคลนั้นๆ บางคนมีความฉลาดผสมปะปนกันอยู่หลายอย่าง แต่จะมีความโดดเด่นออกมาให้ปรากฏ มีมากมีน้อยแตกต่างกันไป

สรุปได้ว่า มนุษย์จะสมบูรณ์ได้ต้องมีความสมดุลของความฉลาดทั้ง ๗ ประเภท ความฉลาดในแต่ละประเภทนั้นๆ มีความแตกต่างออกไป มีความโดดเด่นไม่เหมือนกัน บางคนก็มีความฉลาดด้านกำลังสติปัญญา การรู้คิด รู้จำเป็นเลิศ บางคนฉลาดในเรื่องการปรับเปลี่ยนอารมณ์ต่างๆ ควบคุมอารมณ์ บางคนฉลาดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน รู้จักควบคุมตนเองได้ บางคนมีความฉลาดในการเผชิญปัญหาแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ บางคนมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ สุทธิชัย ปัญญโรจน์[๑๒] ที่ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ของคนเรา ก็คือ Intelligence Quotient หรือความชาญฉลาดทางสติปัญญา แต่ความฉลาดก็ยังไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่สุด มนุษย์ควรจะต้องมีองค์ประกอบของความฉลาดทั้ง 7Q อย่างประสมประสาน ซึ่งจะทำให้คนเราได้ชื่อว่าเป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์” ซึ่งจะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ในยุคโลกาภิวัตน์ที่สังคมกำลังให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของผู้เรียนทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งปัจจัยความฉลาดที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นพลโลกที่ดี

---

[๑๒] สุทธิชัย ปัญญโรจน์, **IQ EQ AQ CQ PQ MQ และ SQ ในการพัฒนาตนเอง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://oknation.nationtv.tv/blog/markandtony/2017/04/01/entry-1 [๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

๒.๑.๔ ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักจิตวิทยา

ทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดที่จะนำพาให้ชีวิตประสบความสำเร็จมากมายหลายทฤษฎี เช่น ความฉลาดด้านสติปัญญา (IQ) ความฉลาดด้านการจัดการอารมณ์ (EQ) หรือความฉลาดในการเข้าสังคม (SQ) แต่มีความฉลาดอีกด้านหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้เลยว่ามีบทบาทสำคัญอย่างมากที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จอย่างมั่นคง นั่นคือความฉลาดในการแก้ปัญหาและเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ หรือ AQ (Adversity Quotient) นั่นเอง

AQ (Adversity Quotient) เป็นทฤษฎีที่ Dr. Paul G. Stoltz คิดค้นขึ้น หลักการของทฤษฎีนี้คือการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ด้วยการทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างไม่ท้อแท้หรือหยุดยั้งกลางทาง แม้จะเหนื่อยยากแค่ไหนก็จะไม่ล้มเลิกจนกว่าจะพบกับความสำเร็จ

ความหมายของความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

AQ (Adversity Quotient /Advancement Quotient) ผู้รู้บางท่านบอกว่า AQ ย่อมาจาก Adversity Quotient คือความฉลาดทางร่างกาย จิตใจและทางกำลังใจ ที่จะอยู่กับความเปลี่ยนแปลงหรือความไม่แน่นอนของชีวิต[๑๓] บางท่านให้คำจำกัดความว่า AQ คือความฉลาดในการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient หรือ AQ) เป็นแนวคิด ผู้ที่นำมาเผยแพร่ โดย พอล จี สตอลทซ์ (Paul G. Stoltz) ที่มาจากความเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตโดยรวมได้ ซึ่งหลังจากนั้นได้มีผู้ให้นิยามความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคไว้มากมาย ซึ่งผู้วิจัยรวบรวมมาได้เป็นบางส่วน ดังนี้

สตอลทซ์[๑๔] ได้ให้ความหมายความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในเวลาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก โดยผู้ที่มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูงจะเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แม้จะแพ้แต่ก็สามารถลุกขึ้นมาสู้ได้ใหม่ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเผชิญกับปัญหาความยากลำบากก็จะยอมแพ้ได้โดยง่าย

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์[๑๕] ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า เป็นเชาวน์ความอึด มีสติ ควบคุมความคิดและอารมณ์ ทำให้ฟื้นตัวจากอุปสรรคอย่างรวดเร็ว และสามารถหยุดความคิดที่จะทำให้เกิดความเครียดและท้อแท้

---

[๑๓] Cowan, C.C., **Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership & Change**. Oxford, Blackwell, 1996.

[๑๔] Stoltz, Paul G., **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities**, (New York: John Wiley & Sons., 1997), p.7.

[๑๕] ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, **แนวทางการแก้ปัญหาวิกฤตด้วย AQ**, (กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔.

วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์[๑๖] สรุปไว้ว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคที่มีต้นเหตุมาจากสังคมการทำงานและตนเอง ความสามารถดังกล่าวเป็นความอดทนพากเพียรที่จะเอาชนะอุปสรรคโดยไม่ล้มเลิก

ศศิวิมล อุปนันไชย[๑๗] สรุปไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญ และเอาชนะต่อปัญหาความทุกข์ยากหรืออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถก้าวผ่านความยากลำบากด้วยความมุ่งมั่นอดทน ไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

เนาวรัตน์ อิ่มใจ[๑๘] สรุปไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากด้วยสติโดยพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหา ผลกระทบและความพยายามในการจัดการแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี

ศุภกานต์ น่วมจะโป๊ะ[๑๙] สรุปไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นความอดทนพากเพียร พยายามฝึกฝนการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากในชีวิตโดยไม่ย่อท้อและล้มเลิกความพยายาม มีกำลังใจ และมีความหวังเสมอ เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

นัยพินิจ คชภักดี[๒๐] กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา

---

[๑๖] วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์, “เชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ของพนักงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑.

[๑๗] ศศิวิมล อุปนันไชย, “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ: กรณีศึกษาในสำนักงานอธิการบดีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐.

[๑๘] เนาวรัตน์ อิ่มใจ, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคมและความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน: กรณีศึกษาบุคลากรสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

[๑๙] ศุภกานต์ น่วมจะโป๊ะ, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้การละเมิดสัญญาทางจิตวิทยา และความตั้งใจลาออกของพยาบาลวิชาชีพกลุ่ม งานพยาบาลผู้ป่วยวิกฤต: กรณีศึกษาโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

[๒๐] นัยพินิจ คชภักดี, **พัฒนาบุคลกิภาพ เสริมสร้างเชาวน์ปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊ค, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓.

วิทยา นาควัชระ[๒๑] ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรคว่า เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล โดยสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากจะมีกำลังใจและพลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรคได้มาก ในทางตรงข้ามผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อย เมื่อพบเจออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้หรือหาทางหลบเลี่ยง

มัณฑรา ธรรมบุศย์[๒๒] กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ผู้ที่มี AQ สูงจะมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ส่วนผู้ที่มี AQ ต่ำ เวลาเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็มักยอมแพ้ บางคนอาจละทิ้งงานไปกลางคัน

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์[๒๓] กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆ นั้นต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้นฝึกฝนขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้อาจเป็นปัญหาเล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหาศาลก็เป็นได้ รูปแบบการตอบสนองนี้คือรูปแบบการจัดการกับปัญหา

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา[๒๔] ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค ด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จนั่นเอง

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่ออุปสรรค หรือเหตุการณ์ที่ยากลำบาก ลักษณะการตอบสนองต่ออุปสรรคของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป บุคคลใดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมาก หรือมี AQ สูง ก็มักตอบสนองต่ออุปสรรคหรือความยากลำบากด้วยเจตคติทางบวก อดทนต่อความยากลำบาก มุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อย หรือมี AQ ต่ำ เมื่อพบเจออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้หรือหาทางหลบเลี่ยง

---

[๒๑] วิทยา นาควัชระ, **วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข IQ EQ MQ AQ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ Goodbook, ๒๕๕๗), หน้า ๙๑-๙๔.

[๒๒] มัณฑรา ธรรมบุศย์, “AQ กับความสำเร็จของชีวิต”, **วารสารวิชาการ**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๙ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๔๔): ๑๒-๑๗.

[๒๓] ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, **เทคนิคสร้าง IQ EQ MQ: 3Q เพื่อความสำเร็จ**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองครีเอตีฟเบรน, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐๓.

[๒๔] สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๖-๗.

Surekha[๒๕] ได้สรุปงานของ Paul Stoltz, ซึ่งเป็นผู้ออกแบบก่อตั้งทฤษฎี AQ theory และเป็นประธานกรรมการบริหาร ของ Peak Learning ผู้มีประสบการณ์ทำงานกับบริษัทยักษ์ใหญ่มากกว่าร้อยบริษัทได้กล่าวว่า ตัวชี้ความสำเร็จของชีวิตไม่ใช่ IQ หรือ EQ แต่เป็น AQ คือ ความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส เพราะจากผลงานวิจัยจากคน 100,000 คน ทุกวันนี้คนเราต้องเผชิญกับวิกฤตที่มีมากขึ้น วันละประมาณ 23 วิกฤตต่อวัน (ซึ่งเมื่อ 15 ปีก่อนมีประมาณ 7 วิกฤตต่อวัน) และเราควรจะรู้ว่าระดับ AQ ของแต่ละคน the AQ theory of Stoltz กล่าวว่า คนที่ประสบความสำเร็จคือคนที่ไม่พ่ายแพ้ต่ออุปสรรค แต่กลับทำประโยชน์ให้เกิดจากอุปสรรคนั้น ๆ คน ในแต่ละองค์กรถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ climbers, campers and quitters

๑. Climbers หรือพวกปีนป่าย หมายถึงกลุ่มที่แสวงหาเรื่องที่ท้าทายความสามารถ คนที่ทำงานด้วยค่าคอมมิชชั่นจัดอยู่ในพวกนี้ด้วย องค์กรที่มุ่งมั่นในการผจญภัย Microsoft จัดเป็นองค์กรประเภทนี้ หากเป็นปิรามิดของความต้องการของ Abraham Maslow (in his Hierarchy of Needs Theory) พวกนี้จะพยายามฟันฝ่าอุปสรรคขึ้นไปจนถึงชั้นสูงสุด

๒. Campers พวกนักแคมป์ คือพวกที่มีอยู่ประมาณ ๘๐% ของคนในองค์กรทั่วไป พวกนี้จะไม่ยอมละทิ้งความสะดวกสบายเพื่ออะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าปัจจุบัน พวกเขามักคิดว่าเท่าที่ทำนี้พอกับความสามารถของตนแล้ว

๓. Quitters คือพวกที่ไม่ยอมเสี่ยง ไม่มีความพยายามที่จะทำอะไรทั้งสิ้น พวกที่ละทิ้งความใฝ่ฝันของตนเองและเลือกที่จะทำแต่สิ่งง่ายๆ แม้ว่าจะรู้ว่าหากพยายามต่อสู้ไปก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้น พวกเขาก็เลือกที่จะอยู่อย่างสบายๆ มากกว่าการต่อสู้ ซึ่งทั้ง Campers และ Quitters นี้จะเป็นตัวถ่วงที่น่ารำคาญของพวก Climbers เป็นอย่างยิ่ง เป็นเรื่องแปลกที่เรามักสอนเด็กๆ ให้เป็นคนที่มี AQ กันตั้งแต่เล็กแต่น้อย เช่น สอนให้หัดแก้ปัญหาผ่านกิจกรรมเกมต่างๆ อาทิ เกมต่อบล็อก เกมต่อจิ๊กซอว์ สอนให้เด็กต่อสู้แข่งขันด้านการเรียนการสอบ อาทิ ต้องเรียนให้ได้อันดับต้นๆ ของชั้นเรียน ต้องสอบเข้าเรียนในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยที่หวังไว้ให้ได้ แต่พอเข้าสู่วัยทำงานหรือเป็นผู้ใหญ่ กลับถูกสอนให้อยู่เฉยๆ ไม่ต้องดิ้นรนอะไรกันให้มากมาย เพราะมักคิดว่าเก่งไปก็เป็นภัย คนหมั่นไส้หรือทำไปก็เหนื่อยเปล่า

ดังนั้น คนบางคนจึงมักพอใจที่จะอยู่ในโซนปลอดภัย คือคิดเพียงแค่ว่าอยู่ไปวันๆ ไม่สร้างปัญหาหรือความเดือดร้อนให้ใครก็พอแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ในภาวะการแข่งขันยุคปัจจุบันคงทำให้เราคิดเช่นนั้นไม่ได้อีกต่อไป เพราะยุคนี้เป็นยุคที่ใครสร้างผลงานได้มากกว่าก็จะมีโอกาสอยู่รอดและเป็นผู้ถูกเลือกได้มากกว่า และมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จได้มากกว่า ซึ่งเราสามารถที่จะเลือกไปถึงจุดนั้นได้ด้วย AQ

ลองคิดดูว่านักกีฬาคนหนึ่งจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้เหรียญทองหรือทำลายสถิติต่างๆ ได้เพราะอะไร หรือนักวิทยาศาสตร์จะคิดค้นทฤษฎีหรือค้นคว้าวิจัยจนสำเร็จได้ เพราะสิ่งใด นักแสดงคนหนึ่งจะแสดงหนังละครได้เก่งจนได้รับรางวัล หรือนักร้องคนหนึ่งจะร้องเพลงได้ไพเราะจนเป็นที่ยอมรับเพราะอะไร คำตอบ คือ เพราะเขาเหล่านั้นมี AQ ที่ดี คือมีความอดทนต่ออุปสรรคนานาประการ เขาไม่ท้อถอย เขาไม่ท้อแท้ แม้จะลำบากกายหรือจิตใจ เขารู้จักควบคุมสถานการณ์

---

[๒๕] Surekha, M., **Adversity Quotient**, The Hindu: October 3, 2001.

เขาพยายามแก้ไขปัญหาและจุดบกพร่องต่างๆ และที่สำคัญคือ เขา “เอาชนะตัวเองและปัจจัยแวดล้อมที่ดึงให้ท้อถอย” นี่คือหัวใจหลักของ AQ คือเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เปลี่ยนความกดดันจากสถานการณ์ให้เป็นแรงฮึดสู้ และนั่นเป็นกุญแจที่จะนำความสำเร็จที่สวยงามมาให้เป็นรางวัลแก่ชีวิต ตัวอย่างการสำรวจตรวจสอบพิจารณาว่าเป็นคนมี AQ อยู่บ้างหรือไม่ หรือมีมากน้อยอย่างไร คือ

๑. เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เราปฏิเสธและจะหนีมัน แสดงว่าตัวเรานั้นไม่มี AQ เลย

๒. เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เราลองพยายามแก้ปัญหาได้บ้าง แต่ถ้าเห็นว่ารู้สึกรับมือไม่ไหวก็วางมือและกลับไปอยู่ในโซนปลอดภัยของตัวเอง คือถอดใจเสียก่อน แสดงว่าเรามี AQ บ้าง แต่ยังมีไม่มากพอ

๓. เมื่อต้องเผชิญปัญหา เรารู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทาย เกิดแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างไม่หยุดยั้ง ไม่ท้อถอย พยายามจนกว่าจะแก้ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นได้สำเร็จ แสดงว่าเรามี AQ แล้ว

การมี AQ นอกจากมีส่วนช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งด้านการงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีประโยชน์ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจให้เราเป็นคนมีมุมมองต่อชีวิตในแง่ที่ดี เพราะไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้น เราก็จะยิ้มสู้ สามารถต่อสู้กับปัญหาเพื่อฟันฝ่าอุปสรรค และมองว่ามันเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ เพราะเราจะมีความเชื่อว่า “ไม่มีปัญหาใดใหญ่กว่าความพยายาม” นั่นเอง[๒๖]

ในชีวิตนี้แทบจะไม่มีอะไรที่ได้มาง่ายหรือได้มาฟรี แม้กระทั่งความสัมพันธ์ที่ดีก็ตามเถอะ แต่ถ้าหากได้มาก็อาจจะทำให้เราไม่เห็นคุณค่า และสิ่งนั้นก็ไม่สามารถสร้างความสุขหรือความภูมิใจให้กับเราได้ ดังนั้นการที่เราลงมือทำเอง ไขว่คว้าหาความรู้พัฒนาในสิ่งใหม่ๆ ซึ่งบางครั้งอาจจะต้องลองผิดลองถูก แต่เมื่อผลงานที่ออกมาสำเร็จสมบูรณ์ เราก็จะเกิดความภูมิใจ เกิดกำลังใจในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แต่อย่างที่ได้กล่าวไว้ว่ามันไม่ง่าย เราต้องลงทุนทั้งแรงใจ แรงกาย แรงสมอง จิตวิญญาณ และเหนือสิ่งอื่นใดคือการลงทุนด้วยเวลา

ผู้คนส่วนใหญ่จะรักและศรัทธาคนที่มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ชื่นชมคนที่ต่อสู้ชีวิต เพราะพิสูจน์ให้เห็นถึงความสามารถการเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิต สร้างโอกาสให้กับตนเอง ความตั้งใจจริงในการทำสิ่งทั้งปวงอย่างมุ่งมั่นให้บรรลุ และเมื่อเราแข็งแกร่งเราก็จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้น[๒๗]

ดังนั้น ความอดทน ความพากเพียร ความไม่ท้อถอย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง และสามารถจะเป็นกุญแจไขประตูนำไปสู่ความสำเร็จได้ คนที่ไม่มีความอดทน ไม่ต่อสู้ เขาย่อมไม่ชอบการรอคอย ไม่มีความอดทนกับความรู้สึกของผู้อื่น เก็บอารมณ์ไม่อยู่ สับสนตนเอง ย่อมทำอะไรตามที่ตนคาดหวังไม่สำเร็จ ซึ่งแตกต่างจากคนที่มีความเข้มแข็ง อดทน เขาย่อมสามารถประสบความสำเร็จ

---

[๒๖] แพง ชินพงศ์, (๒ กันยายน ๒๕๖๑), ชีวิตดีได้ด้วย AQ, **ผู้จัดการออนไลน์**, ๕ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: https://mgronline.com/qol/detail/9610000087728 [๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒].

[๒๗] สมพงศ์ สิงหา, **อยู่ให้เขารัก จากให้เขาเสียดาย ตายให้เขาคิดถึง,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ปัญญาชน, ๒๕๕๓), หน้า ๔๙.

ในหลายๆ ระดับ ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงเลยทีเดียว ดังนั้นคนที่จะประสบความสำเร็จได้เขาจึงต้องอดทนกับ “ความยากลำบาก” คิดหาหนทางที่จะทำให้งานสำเร็จ มีความหวังในชีวิต

อดทนกับ “การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ” เปิดใจกว้าง ต่อยอดความรู้ไม่หยุดนิ่งที่จะเรียนรู้
อดทนกับ “ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต” ความกลัวคือสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองเอาชนะมันให้ได้
อดทนกับ “คำวิพากษ์วิจารณ์” ผู้อื่นคือกระจกสะท้อนเงาที่ประเมินค่ามิได้
อดทนกับ “อุปสรรคและปัญหา” สิ่งที่จะทำให้เราแข็งแกร่งและรู้ว่าเรามีค่าแค่ไหน
อดทนกับ “สิ่งยั่วยุรอบข้าง” นี่คือแบบทดสอบของชีวิตที่คุณต้องผ่านมันให้ได้
อดทนกับ “การรอคอย” บอกกับใจ หากฝืนแผ่นดินไม่กลบหน้า ชีวิตข้ายังมีหวัง
อดทนกับ “ความผิดหวัง เจ็บปวด” หากไม่ทุกข์แล้วจะรู้ได้หรือว่าสุขเป็นอย่างไร[๒๘]

คนที่เผชิญกับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดีนั้น ต้องเป็นนักต่อสู้ เป็นคนทุ่มเทให้กับการงานอย่างจริงจังกับทุกๆ เรื่องที่ตนรับผิดชอบ ยอมทุ่มเทให้กับความสำเร็จ มีความคิดที่ทันสมัย มีแนวคิดใหม่ๆ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ อีกทั้งยังต้องเป็นนักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีอีกด้วย เขาจึงประสบความสำเร็จสูงมากกว่าคนทั่วไป

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต AQ มีองค์ความรู้หลายด้านที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ได้แก่

๑) ความสามารถในการควบคุมและการตอบสนองเหตุการณ์ (Control & Response) ซึ่งใช้ศาสตร์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) เน้นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยทัศนคติเชิงบวกและการมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ – Emotional Quotient) ซึ่งมีผลกระทบต่อตนเองและเพื่อนร่วมงานในมิติของการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน

๒) การเรียนรู้ การปรับพฤติกรรมและการกล่าวโทษ (Origin) ผู้ที่มี AQ สูง จะเรียนรู้จากเหตุการณ์และเกิดการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหา และจะไม่ตำหนิตนเองอย่างรุนแรง เป็นการตำหนิตนเองอย่างพอเหมาะ เกิดเป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ที่สำคัญ

๓) ความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบ (Ownership) ผู้ที่มี AQ สูง จะรับผิดชอบผลลัพธ์ของปัญหามากขึ้น ไม่สนใจถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น แต่เน้นการแก้ปัญหาเต็มที่ เต็มใจลงมือกระทำเต็มที่ และเต็มใจพัฒนาตนเองเต็มที่

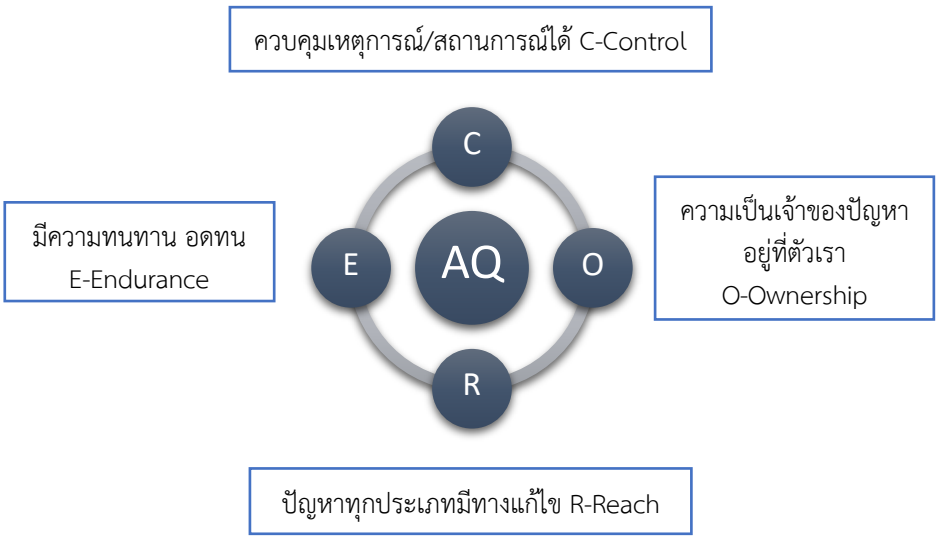
๔) การกำหนดขอบเขตของปัญหา (Reach) ผู้ที่มี AQ สูง จะมีสติไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างสมเหตุสมผล ไม่ขยายปัญหาให้ใหญ่โต หรือเรียกว่าไม่ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่

๕) ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (Endurance) ผู้ที่มี AQ สูง จะสื่อสารกับตนเองในทางบวก และเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการกระทำใหม่ๆ ได้

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค คือ CORE

---

[๒๘] สมพงศ์ สิงหา, **อยู่ให้เขารัก จากให้เขาเสียดาย ตายให้เขาคิดถึง**, หน้า ๕๐.



ภาพที่ ๒.๑ ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค คือ CORE

ความหมาย	เทคนิคการสร้าง AQ	หลักการสร้าง AQ	วิธีการเพิ่ม AQ
AQ เป็นการวัดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติ ใครที่สามารถจัดการได้ดี จะเป็นผู้นำและเป็นผู้ชนะหรือเจ้าของกิจการ ในโลกของปัจจุบันและอนาคต ใครที่มี AQ ดีจะสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ใครที่ไม่สามารถควบคุม AQ ได้จะเป็นผู้พ่ายแพ้ และเป็นได้แค่ลูกจ้างหรือตกงาน	การฝึกฝนในด้านต่างๆ - การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม - การฝึกทำกิจกรรมต่างๆ - สัมผัสกับชีวิตจริงให้เด็กช่วยตัวเอง หัดทำงานตามวัย - ให้เด็กเผชิญกับอุปสรรคบ้าง - เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มให้รู้จักช่วยงานพ่อแม่ ธุรกิจของพ่อแม่ หรือหรือแม้แต่การรับจ้างทำงานในช่วงวัยรุ่น ฝึกหาประสบการณ์ตามที่ต่างๆ ช่วงหยุดปิดเทอม	มองปัญหาเป็นโอกาส ๑. Control ควบคุมเหตุการณ์/สถานการณ์ได้ ๒. Ownership ความเป็นเจ้าของปัญหาอยู่ที่ตัวเรา ๓. Reach คิดว่าทุกประเภท มีทางแก้ไข ไม่ใช่จบสิ้นแล้วทุกอย่าง ๔. Endurance มีความทนทาน อดทนต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดีไม่วู่วาม	๑. มีสติ ตลอดเวลาใช้สติปัญญาในการแก้ไข ๒. คิดว่าทุกอย่างมีทางออก ๓. มองโลกในแง่ดี เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส

ตารางที่ ๒.๒ สรุปความหมายและความสำคัญของ AQ

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักพระพุทธศาสนา

"ถ้าจะมีศาสนาใดศาสนาหนึ่งที่ตอบสนองความต้องการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ศาสนานั้นก็คือพระพุทธศาสนา" (If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism) พระพุทธศาสนาปฏิเสธว่าไม่มีพระเจ้าผู้วางระเบียบแบบแผนในจักรวาล ความเป็นระเบียบแบบแผนเป็นเพียงนิยามหรือกฎธรรมชาติ ๕ ประการ ดังนี้

(๑) อุตุนิยาม คือกฎแห่งฤดูกาลหรือกฎที่กำกับการโคจรของดวงดาวในท้องฟ้า กฎธรรมชาติที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น น้ำขึ้น น้ำลง ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า กฎแรงโน้มถ่วงของโลก ปัจจุบันก็คือกฎทางฟิสิกส์ที่กำกับความเป็นไปของสิ่งไม่มีชีวิตทั้งหลาย

(๒) พีชนิยาม คือกฎแห่งเมล็ดพันธุ์หรือกฎทางชีววิทยา ที่กำหนดให้สิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์สืบต่อลักษณะเฉพาะไปยังลูกหลาน เช่น มะม่วงออกลูกเป็นมะม่วง ลิงออกลูกเป็นลิง ทั้งมนุษย์สัตว์และพืชทั้งหลายสืบต่อเนื่องกันไปรุ่นแล้วรุ่นเล่าไม่ขาดสาย ปัจจุบันเราเรียกว่ากฎพันธุกรรม

(๓) จิตนิยาม คือกฎเกี่ยวกับการทำงานของจิต เช่น จิตเกิดดับเป็นกระแส จิตมีเครื่องประกอบคือเจตสิกซึ่งเกิดดับพร้อมกับจิต กฎเกี่ยวกับการทำงานของจิต เรียกว่ากฎทางจิตวิทยาในปัจจุบัน

(๔) กรรมนิยาม คือกฎแห่งเหตุและผลที่กำกับความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มนุษย์เจริญหรือเสื่อมเพราะการกระทำ

(๕) ธรรมนิยาม คือกฎธรรมชาติที่กำหนดความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย นั่นก็คือหลักปฏิจจสมุปบาท กฎธรรมชาตินี้เป็นกฎใหญ่ที่ครอบคลุมกฎทั้ง ๔ ข้อข้างต้น[๒๙]

กฎเหล่านี้มีอยู่แล้วโดยธรรมดาตามธรรมชาติ เป็นกฎเกณฑ์ที่ตายตัวไม่แปรผันไปตามกาลเวลา เป็นกฎธรรมชาติที่ดำรงคงอยู่อย่างนั้นตลอดกาล เป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงค้นพบ และทรงเข้าใจเหมือนกันทุกพระองค์ แม้ว่าจะทรงอุบัติต่างยุคต่างสมัยกันก็ตาม กฎนี้มีอยู่เองโดยไม่มีใครสร้างหรือบัญญัติขึ้นมา พระพุทธเจ้าเพียงแต่ทรงค้นพบกฎนี้และประกาศให้แก่ชาวโลกได้ทราบเท่านั้น[๓๐]

พระพุทธศาสนามีทฤษฎีและวิธีการที่เป็นสากล เป็นความจริง เป็นวิทยาศาสตร์ มีทั้งเหตุและผล คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติที่พระองค์ได้ทรงค้นพบด้วยปัญญาของพระองค์เอง จนเข้าถึงความเป็นผู้บริสุทธิ์ห่างไกลจากกิเลส แล้วพระองค์ทรงนำมาประกาศเผยแผ่ และทรงมีพระกรุณาธิคุณสั่งสอนโปรดสัตว์โลกทั้งหลายให้รู้ตามพระองค์

---

[๒๙] พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒-๑๓.

[๓๐] วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, "ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาทในแนวปรมัตถสัจจะ", **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓.

เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่าคนมีตาดีจักเห็นรูป[๓๑] บุคคลใดก็ตามถ้าได้นำหลักคำสอนไปประพฤติปฏิบัติ ย่อมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนๆ

หลักคำสั่งสอนที่เป็นหลักการและกฎเกณฑ์ เป็นที่ยอมรับกันกว้างขวางทั่วไปว่าถูกต้องหลายเรื่อง เช่น หลักกฎแห่งกรรม หลักแห่งเหตุและผล เช่น หลักปฏิจจสมุปบาท[๓๒] หรืออริยสัจ เป็นต้น หลักความจริงหรือกฎที่เป็นธรรมชาติเหล่านี้นั้นมีมานานแล้ว ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาอีก เพราะว่าเป็นกฎธรรมชาติดั้งเดิมที่มีอยู่แล้วนั่นเอง คือว่าทุกสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เสมอ เป็นธรรมฐิติ[๓๓] เป็นธรรมนิยาม[๓๔] แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม สิ่งนี้ก็มีอยู่เดิมแล้ว แต่เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้ขึ้นมา จึงทรงนำความรู้ที่ค้นพบเหล่านี้ นำมาบอก นำมาจำแนก นำมาเปิดเผย ให้เห็นความจริง

กฎธรรมชาติเหล่านี้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตลอดเวลา ทำให้สิ่งมีชีวิต โดยเฉพาะมนุษย์เรายอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ได้ยาก เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มักมีความคิดสวนทางกับหลักความเป็นจริง เมื่อถูกกฎธรรมชาติหรือภาวะเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงเกิดความทุกข์มีความเดือดร้อนต่างๆ นานา จึงพยายามคิดค้นหาทางหรือวิธีแก้ไขป้องกันเพื่อให้รอดพ้นจากสิ่งเหล่านี้

๒.๒.๑ ความฉลาดตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ได้ทรงแบ่งแยกความฉลาดของบุคคลต่างๆ เอาไว้ซึ่งมีสติปัญญาไม่เหมือนกัน มีความแตกต่างกันไป พระองค์จึงทรงเปรียบเทียบอุปมาเหมือนกับบัว ๔ เหล่า ซึ่งมีความต่างกัน เช่น ในอุคฆฏิตัญญูสูตร พระพุทธองค์ทรงได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก คือ ๑.อุคฆฏิตัญญู[๓๕] (ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน) ๒. วิปจิตัญญู[๓๖] (ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ) ๓. เนยยะ[๓๗] (ผู้ที่พอจะแนะนำได้) ๔. ปทปรมะ[๓๘] (ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ) ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก[๓๙]

บุคคลทั้ง ๔ ประเภทนี้ เป็นบุคคลที่ความแตกต่างกันในด้านความรู้ ความฉลาด ความสามารถต่างๆ เป็นผู้ที่มีสติปัญญาไม่เหมือนกัน แตกต่างกัน ส่วนสาเหตุปัจจัยที่จะทำให้บุคคลเกิดความฉลาดได้นั้น ยังมีองค์ประกอบอีกมากมายหลายๆ ด้าน เช่น มีการใช้หลักโยนิโนมนสิการเพื่อพัฒนาให้เกิดกำลังสติปัญญาขึ้น แล้วก็สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความ

---

[๓๑] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๕/๘.

[๓๒] วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑-๓/๑-๖.

[๓๓] ที.สี. (ไทย) ๙/๔๒๒/๑๘๕. (เชิงอรรถ) ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๐/๔๙.

[๓๔] ที.สี. (ไทย) ๙/๔๒๒/๑๘๕. (เชิงอรรถ) ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๐/๔๙.

[๓๕] องฺ.จตุกฺก.อ. ๒/๑๓๓/๓๘๐.

[๓๖] องฺ.จตุกฺก.อ. ๒/๑๓๓/๓๘๐.

[๓๗] องฺ.จตุกฺก.อ. ๒/๑๓๓/๓๘๐.

[๓๘] องฺ.จตุกฺก.อ. ๒/๑๓๓/๓๘๐, องฺ.จตุกฺก.ฏีกา ๒/๑๓๓-๑๓๔/๔๑๗-๔๑๘.

[๓๙] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

ผาสุกทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งโยนิโสมนสิการนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่ทรงตรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) นี้ โยนิโสมนสิการ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”[๔๐]

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าโยนิโสมนสิการนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก มีประโยชน์มาก และเป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฏฐิ[๔๑] ทำให้สัมมาทิฏฐินั้นมีความงอกงามบริบูรณ์เจริญขึ้นเป็นลำดับ และยังมีตอนหนึ่งทรงตรัสไว้อีกว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น”[๔๒] และปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิก็มี ๒ อย่าง คือ ๑. ปรโตโฆสะ[๔๓] ๒. โยนิโสมนสิการ[๔๔] (การมนสิการโดยแยบคาย)[๔๕]

การฟังเสียงจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) หรือได้รับฟังคำแนะนำสั่งสอน เรียนรู้ สนทนา ซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่นที่เป็นกัลยาณมิตร ย่อมทำให้การฟังนั้นมีความสมบูรณ์ และทำให้เกิดความศรัทธา คือมีความเชื่อในสิ่งที่ฟังหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วจึงทำให้เกิดมีโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) ดังเช่นในอวิชชาสูตรนี้ มีใจความตอนหนึ่งว่า

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์

เปรียบเหมือนเมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกลงบนยอดเขา เมื่อฝนตกลงหนักๆ น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่ม ทำให้ซอกเขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยม ซอกเขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยมแล้วทำให้หนองเต็ม หนองเต็มแล้วทำให้บึงเต็ม บึงเต็มแล้วทำให้แม่น้ำน้อยเต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้วทำให้แม่น้ำใหญ่เต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มแล้วทำให้มหาสมุทรสาครเต็ม[๔๖]

จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องการพัฒนาความฉลาด ความรู้ ความสามารถไว้ในหลายๆ แห่ง และในบางแห่งใช้คำว่า “ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ มีปัญญาเฉลียวฉลาดอย่างยิ่ง นายสารถีผู้ฝึกหัดม้าที่ฉลาดในการฝึกม้า ความเป็นผู้ฉลาดในฐานะและมิใช่ฐานะโดยอุปนิสสยปัจจัย ความเป็นผู้ฉลาดในความเจริญ ความเป็นผู้ฉลาดในความเสื่อม ความเป็นผู้ฉลาดในอุบาย[๔๗] เป็นต้น

---

[๔๐] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๑๕.

[๔๑] วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๔๒] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐๓/๓๙.

[๔๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๖๙.

[๔๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

[๔๕] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕.

[๔๖] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖-๑๓๗.

[๔๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๕๓/๔๘๕.

ในบางแห่งทรงแสดงเกี่ยวกับความฉลาดในการเจริญสมถกัมมัฏฐานไว้ก็มี เช่น ใช้คำว่า โยคาวจรบุคคลผู้เจริญฌานบางคนเป็นผู้ฉลาดในการกำหนดสมาธิในสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการกำหนดสมาบัติในสมาธิก็มี โยคาวจรบุคคลผู้เจริญฌานบางคนเป็นผู้ฉลาดในการกำหนดสมาบัติในสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการกำหนดสมาธิในสมาธิก็มี โยคาวจรบุคคลผู้เจริญฌานบางคนเป็นผู้ฉลาดในการกำหนดสมาธิในสมาธิ และฉลาดในการกำหนดสมาบัติในสมาธิก็มี โยคาวจรบุคคลผู้เจริญฌานบางคนเป็นผู้ไม่ฉลาดในการกำหนดสมาธิในสมาธิ ไม่ฉลาดในการกำหนดสมาบัติในสมาธิก็มี[๔๘]

และในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นการใช้ความฉลาดในขั้นสูง พระองค์ทรงแสดงเกี่ยวกับความฉลาดในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ก็มี เช่น ทรงแสดงว่า ปุถุชนเมื่อเจริญวิปัสสนาเป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๙ อย่าง และเป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้ด้วยอาการ ๙ อย่าง คือ ปุถุชนเมื่อเจริญวิปัสสนา

๑. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความไม่เที่ยง
๒. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเที่ยง
๓. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความเป็นทุกข์
๔. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความทุกข์
๕. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความเป็นอนัตตา
๖. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเป็นอัตตา
๗. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความสิ้นไป
๘. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเป็นก้อน
๙. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความเสื่อมไป
๑๐. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความประมวลมา
๑๑. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความแปรผัน
๑๒. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความยั่งยืน
๑๓. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยอนิมิต
๑๔. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยนิมิต
๑๕. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความไม่มีปณิหิตะ (ที่ตั้ง)
๑๖. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยปณิธิ
๑๗. เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยสุญญตะ (ความว่าง)
๑๘. เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยอภินิเวส (ความยึดมั่น)

ปุถุชนเมื่อเจริญวิปัสสนา เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๙ อย่างนี้ เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้ด้วยอาการ ๙ อย่างนี้[๔๙]

เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วความฉลาดในทางพุทธศาสนานั้น จะเกิดเองนั้นไม่ได้เลย จะต้องเกิดจากการศึกษา ฝึกฝน พัฒนาเรียนรู้อย่างมากมายในด้านต่างๆ จนเกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นที่ได้สั่งสมอบรมมาอย่างต่อเนื่อง คือเหมือนได้เรียนรู้และลองผิดลองถูกอยู่เรื่อยๆ เลือกเฟ้นอยู่เรื่อยๆ จนเกิดกระบวนการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจ เกิดความชำนาญในเหตุและผลต่างๆ ที่เรียกว่า

---

[๔๘] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๘/๕๓๐.

[๔๙] ขุ.ปฏิ (ไทย) ๓๑/๒๐๕/๓๓๔-๓๓๕.

สัมมาทิฏฐิ คือเป็นตัวปัญญาที่เห็นชอบ รู้ชอบ และครอบคลุมองค์ความรู้เอาไว้ทั้งหมด สามารถที่จะนำความรู้ความฉลาดเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกสถานการณ์จนบรรลุเป้าหมายขั้นสูงสุด คือพ้นทุกข์ได้อย่างถาวร

๒.๒.๒ ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนานั้นมองปัญหาจิตใจของคนโดยมิได้จำกัดอยู่ในวงของการป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นเรื่องคนไข้โรคจิต แต่ปัญหาจิตใจของคนในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงปัญหาของมนุษย์ทั่วไปทุกคน ที่ยังมีความทุกข์หรือยังมีความบกพร่อง ยังเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ พูดง่ายๆ ก็คือ มนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์[๕๐] ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีความขวนขวาย ต่อสู้ และฟันฝ่าต่ออุปสรรคต่างๆ เหล่านั้นไปให้ได้ จึงจำเป็นต้องอาศัยความฉลาด ความรอบรู้ ความพากเพียรต่างๆ เป็นพลังขับเคลื่อนอย่างมีเป้าหมายและไม่ท้อถอย จึงจะดำเนินไปสู่ความสำเร็จได้

บุคคลผู้ที่มีความฉลาดรอบรู้ในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคไปได้โดยสมบูรณ์นั้น ซึ่งเป็นบุคคลต้นแบบ และหาผู้อื่นที่เทียบได้ยาก ก็คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้นทรงมีแนวคิดที่รอบคอบด้วยกำลังสติปัญญาของพระองค์ ซึ่งพระองค์ได้สั่งสมอบรมบำเพ็ญมายาวนานตั้งแต่อดีตชาติ คือมีกำลังความรู้ความฉลาดอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว จึงสามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้ จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายขั้นสูงสุดคือวิมุตติ เป็นการหลุดพ้นเข้าสู่มรรคผลนิพพานเป็นอันสิ้นสุดการท่องเที่ยวเวียนว่ายในวัฏฏสงสาร

แต่กว่าที่พระองค์จะเข้าถึงที่สุดแห่งการหลุดพ้นได้นั้น พระองค์จะต้องเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ มากมายด้วยขันติ วิริยะ อุตสาหะ จนนับครั้งไม่ถ้วน ดังมีพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า คนมีปัญญาพึงทำที่พึ่งดุจเกาะที่น้ำท่วมไม่ถึง[๕๑] ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสำรวม และด้วยการฝึกฝน[๕๒]

และในบางแห่งทรงแสดงว่า ความไม่สันโดษในกุศลธรรม ความพอใจยิ่งๆ ขึ้นไปของบุคคลผู้ไม่สันโดษในการเจริญกุศลธรรม ความเป็นผู้ไม่ท้อถอยในความเพียร ความเป็นผู้กระทำโดยเคารพ ความเป็นผู้กระทำติดต่อ ความเป็นผู้กระทำไม่หยุด ความเป็นผู้ประพฤติไม่ย่อหย่อน ความเป็นผู้ไม่ทิ้งฉันทะ ความเป็นผู้ไม่ทอดธุระ ความเสพความเจริญ การกระทำให้มาก เพื่อความเจริญแห่งกุศลธรรม[๕๓]

จะเห็นได้ว่าการที่พระพุทธองค์จะผ่านมาถึงตรงจุดนี้ได้ ก็ต้องอาศัยความพากเพียรบากบั่นไม่ท้อถอย จากการเป็นผู้ที่ไม่รู้จนกระทั่งได้ฝึกหัดพัฒนากลายมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะต้องอาศัยระยะเวลายาวนานหลายภพ หลายชาติ จนถึงอสงไขยกัป[๕๔] กว่าจะมาตรัสรู้ได้ พระองค์เคยเป็นผู้ที่ไม่รู้ เป็นผู้ที่หลง และไม่ฉลาดมาก่อน

---

[๕๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๘.

[๕๑] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๒.

[๕๒] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๒.

[๕๓] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๓๗๘/๓๔๓.

[๕๔] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๖/๒๑๖-๒๑๗.

ดังมีความตอนหนึ่งที่ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้นๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ ๔ เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป[๕๕]

บางแห่งก็ตรัสแสดงแก่พระสาวก เช่นตอนที่ตรัสแก่วัจฉะพราหมณ์ ว่า “วัจฉะ ควรแล้วที่ท่านจะไม่รู้ ควรแล้วที่ท่านจะหลง เพราะว่าธรรมนี้[๕๖] ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่ใช่ธรรมที่จะหยั่งถึงได้ด้วยความตรึก ละเอียด เฉพาะบัณฑิตจึงจะรู้ได้ ธรรมนั้นผู้มีความเห็นเป็นอย่างอื่น มีความพอใจเป็นอย่างอื่น มีความชอบใจเป็นอย่างอื่น มีความเพียรในทางอื่น อยู่ในสำนักของอาจารย์อื่นรู้ได้ยาก[๕๗]

อีกตอนหนึ่งทรงตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า “นิพพานก็มีอยู่ ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เรา (ตถาคต) ผู้ชักชวนก็มีอยู่ ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกทั้งหลายของเรา ที่เราสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่ผู้บอกทาง”[๕๘]

พระพุทธพจน์ตอนท้ายนี้ จะเห็นได้ว่ามีความชัดเจนมาก เพราะแสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้พร่ำสอน เป็นผู้บอก เป็นผู้ที่ชี้ทางเท่านั้น ส่วนสาวกทั้งหลายเหล่านั้นจะได้รับผลมากน้อยแค่ไหน เพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับความฉลาดและความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะต้องเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยตนเองทั้งนั้น คนอื่นช่วยไม่ได้ บุคคลจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ได้หรือไม่ได้ก็ต้องอาศัยความเพียรของตนเอง

เมื่อกล่าวสรุปโดยรวมแล้ว ถ้าจะใช้ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธศาสนานั้น จะต้องฝึกความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในจิตใจ โดยใช้ความเพียรระมัดระวังในการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ อย่างมีความรอบคอบ ไม่ประมาท ไม่เผลอ เพื่อไม่ให้อกุศลเกิดนั่นเอง พร้อมกันนั้นก็ต้องเพียรพยายามละสิ่งที่ไม่ดีหรืออกุศลที่เราเคยเผชิญมาแล้ว อย่าให้ฝ่ายอกุศลเหล่านั้นขึ้นมามีอำนาจเหนือเรา หรือเป็นอุปสรรคต่อเราอีก และยังต้องเพียรสร้างสิ่งที่ดีๆ ที่เป็นฝ่ายกุศลให้เกิดขึ้น ให้เจริญขึ้น หรือให้มีความก้าวหน้าเพิ่มเติมยิ่งขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นเบาบางจางคลายไป เราก็จะได้ความสำเร็จตามมาเป็นเป้าหมาย ต่อจากนั้นเราก็ต้องรักษาความสำเร็จที่เราเผชิญหรือฟันฝ่ามาด้วยความบากบั่นด้วยความยากลำบากให้คงอยู่ถาวร มิให้เสื่อมสลายหายไป คือรักษามาตรฐานนั้นไว้ให้คงที่ด้วยความวิริยะพากเพียรของเรานั่นเอง และปัญหาที่เราเผชิญอยู่นั้นไม่สามารถจะเป็นอุปสรรคต่อเราอีกเลย

---

[๕๕] วิ.มหา. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๔.

[๕๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๐/๒๒๔. ม.ม.อ. ๒/๑๙๐/๑๔๖

[๕๗] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๐/๒๒๔-๒๒๕.

[๕๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๗/๘๓.

๒.๒.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาจะต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรคด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อเจอปัญหาและอุปสรรคแล้ว จะหาวิธีแก้ไขกันอย่างไร เพราะว่าปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่คนเราเผชิญกันอยู่นั้นมีความแตกต่างไม่เหมือนกัน หนักเบาหรือมากน้อยมีไม่เท่ากัน บางคนก็พบมาก บางคนก็พบน้อย ไม่ว่าใครก็ตามจะทำอะไรก็ล้วนแล้วแต่จะต้องพบประสบกับปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ก็ขึ้นอยู่กับปัญหาที่ประสบพบเจอ และขึ้นอยู่กับความสามารถในการแก้ปัญหาของแต่ละคน จึงไม่มีใครที่จะสามารถหนีปัญหาต่างๆ ได้ ขึ้นอยู่กับว่าผู้ที่ประสบปัญหาแล้ว เขาจะมองเห็นปัญหาในทางบวกหรือทางลบ ถ้ามองปัญหาในเชิงลบเขาก็จะเห็นว่าปัญหาเป็นอุปสรรค และเขาก็จะหาทางหนีปัญหาและไม่กล้าเผชิญอยู่ตลอดเวลา หรือแก้ไม่ตรงจุด ไม่ถูกทิศถูกทาง เขาก็จะไม่มีทางที่จะหนีปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นได้เลย กลายเป็นคนอ่อนแอไม่สู้ชีวิต

แต่ถ้าเขามองปัญหาให้เป็นบวก เขาจะพบว่าปัญหาคือเป็นบททดสอบชีวิตสำหรับเขา และเขาจะสามารถยืนหยัดที่จะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นได้ สามารถฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคไปได้อย่างดีและเรียบร้อย ถ้าเขามีความบากบั่นไม่ท้อถอยต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค เขาสามารถที่จะเดินหน้าต่อไปได้โดยไม่หวาดกลัวต่อสิ่งต่างๆ ที่เผชิญอยู่

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่พระพุทธเจ้าก่อตั้งขึ้น เมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นหลักคำสอนที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษาและนำไปปฏิบัติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นศาสดาเอกของโลก พระองค์ทรงเป็นนักเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีความชำนาญมากเลยทีเดียว ยากที่จะหาใครเปรียบเทียบได้ พระองค์ไม่ทรงท้อถอยต่อปัญหาที่เป็นอุปสรรคที่มาขัดขวาง ทรงมีความเพียรในการสร้างกุศลอย่างไม่ลดละ และกว่าที่จะมาตรัสรู้ได้ก็ทรงใช้ความเพียรเข้าต่อสู้กับอกุศลทั้งหลาย และความเพียรนี้เองก็เป็นบารมีอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้พระองค์พ้นจากทุกข์ทั้งปวง และเข้าถึงความสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ โดยหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดคือ หลักคำสอนที่ว่าด้วยเหตุและผลของสรรพสิ่งโดยแสดงถึงความจริงสายกลางที่สามารถเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติในชีวิตจริง และสามารถเป็นหลักการในการดำเนินชีวิตให้เกิดความรู้เท่าทันชีวิต

จากการศึกษาหลักธรรม ผู้วิจัยพบว่าศาสนาพุทธจึงเป็นศาสนาแห่งการกระทำ และเป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม[๕๙] โดยเฉพาะหลักสัมมัปปธาน ๔ ดังมีปรากฏอยู่ใน ปธานสูตร ซึ่งพระองค์ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปธาน (ความเพียร) ๔ ประการ คือ ๑. สังวรปธาน (เพียรระวัง) ๒. ปหานปธาน (เพียรละ) ๓. ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ) ๔. อนุรักขนาปธาน (เพียรรักษา) มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้หลักสัมมัปปธาน ๔ เพื่อสร้างความเพียรนั้น โดยเริ่มจากการรักษาศีล เพื่อให้เกิดความตั้งใจรักษาความดีที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจ เกิดการพัฒนาขึ้นทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล คือทำให้มีขึ้น หรือทำให้เห็นเป็นรูปธรรม

---

[๕๙] สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๖.

ชัดเจนยิ่งขึ้น เราจะระวังกาย วาจา และใจอย่างไร ให้อยู่ในความสงบ เรียบร้อย หรือควบคุมระวังตนเองอย่างไรไม่ให้ประมาท ไม่ให้พลั้งเผลอ ผิดพลาด หรือหาวิธีป้องกันอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความเสียหายตามมา ด้วยการมีหลักศีล ๕ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

ความหมายของสัมมัปปธาน ๔

คำว่า สัมมัปปธาน ๔ เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน โดยที่ สัมมา แปลว่า โดยชอบ และ ปธาน แปลว่า ความเพียร ดังนั้นจึงกล่าวว่าสัมมัปปธาน ๔ หมายถึง ความเพียรโดยชอบ คือว่า ความเพียรที่ต่อเนื่องไม่ลดละ ความเพียรที่ทำไปอย่างครึ่งๆ กลางๆ ทำแล้วหยุดทำไม่เรียกว่าสัมมัปปธาน ความเพียรที่ทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้นจึงเรียกว่า สัมมัปปธาน[๖๐]

นอกจากนี้ในหมวดธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวดจะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วยในชื่อใดชื่อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์ เช่น “ธรรมนี้เป็นของสำหรับผู้ปรารภความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน”[๖๑] ภิกษุทั้งหลายบุคคลรู้ชัดถึงคุณธรรม ๒ ประการ คือ ๑) ความเป็นผู้ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ๒) ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร เพราะฉะนี้แล เธอทั้งหลายพึงศึกษาดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระจะแห้งเหือดไปก็ตามที ถ้ายังไม่บรรลุผลที่บุคคลควรบรรลุถึงด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้วที่จะหยุดยั้งความเพียรเสีย เป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาฉะนี้”[๖๒]

ในสัมมัปปธานวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์ สัมมัปปธาน ๔ คือ

(๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น นี้เรียกว่า สังวรปธาน

(๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า ปหานปธาน

(๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น นี้เรียกว่า ภาวนาปธาน

(๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิยโยภาพไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เพียรป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด นี้เรียกว่า อนุรักขนาปธาน เป็นต้น

ธรรมเหล่านั้น หมายถึงบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด คืออกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่มีอกุศลมูลนั้นเป็น

---

[๖๐] พระคันธสาราภิวังค์, **โพธยปักขิยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๔๒.

[๖๑] องฺ.อฏฺฐก. ๒๓/๑๒๐/๒๓๗.

[๖๒] องฺ.ทุก. ๒๐/๒๕๑/๖๔.

สมุฏฐาน ธรรมเหล่านี้เรียกว่าบาปอกุศล ธรรมที่ยังไม่เกิด คือการสร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดด้วยประการฉะนี้

ภิกษุทั้งหลาย ปธาน ๔ ประการนี้แล คือ สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนาปธาน และอนุรักขนาปธาน พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ทรงแสดงไว้แล้ว ที่เป็นเหตุให้ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้มีความเพียรถึงความสิ้นทุกข์[๖๓]

ปธาน หรือว่าความเพียร ๔ ประการนี้ ถ้าบุคคลใดสามารถนำมาปรับใช้ในการเผชิญกับปัญหาเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ นั้น ย่อมทำให้เกิดความสำเร็จตามมาไม่มากก็น้อย ก็ขึ้นอยู่กับพลังของความเพียรเหมือนกัน เพราะความเพียรของแต่ละบุคคลก็มีไม่เท่ากัน บางคนมีความเพียรมากก็ประสบผลสำเร็จได้ดีมากตามเป้าหมาย บางคนมีความเพียรน้อย ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ จะขออธิบายขยายความเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังต่อไปนี้

๑. สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น[๖๔] การเพียรระวังหรือว่าสังวรนี้ เป็นการระวังทั้งกายทวาร วจีทวาร และมโนทวาร คือทั้ง ๓ ทาง เพราะกาย วาจา และใจนี้ คนเรามีอยู่ด้วยกันทุกคน แต่ว่าเราจะระวังกาย วาจา และใจอย่างไร ให้อยู่ในความสงบเรียบร้อย หรือควบคุมระวังตนเองอย่างไรไม่ให้ประมาท ไม่ให้พลั้งเผลอผิดพลาด หรือหาวิธีป้องกันอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความเสียหายตามมา เป็นต้น

๒. ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว การเพียรละหรือกำจัดนี้ เป็นการขจัดขัดเกลาสิ่งที่ไม่ดี หรือบาปอกุศลต่างๆ ให้ออกห่างไกลทั้งทางกาย ทางวาจา และใจ คือทั้ง ๓ ทาง สิ่งใดที่เป็นบาปอกุศลใดที่เคยได้ทำมาแล้วแต่อดีตก็ดี เราก็ละออกเสีย ปล่อยเสีย วางเสีย สละเสีย คลายเสีย เหมือนเราทิ้งของที่หนักลง คือมีความตั้งใจละบาปอกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานให้หมดสิ้นไป หรือเพียรพยายามเลิกละกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป เป็นต้น

๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี การเพียรเจริญก่อให้เกิดมีขึ้น หรือสร้างให้มีขึ้นนั้น เหมือนเป็นการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่เกิดการพัฒนาขึ้นทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล คือทำให้มีขึ้น หรือทำให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น เหมือนเปลี่ยนชีวิตใหม่ไปสู่ในทางที่ดี มีความสุข จากที่มืดไปสู่ที่สว่าง เป็นต้น หรือเปรียบเหมือนเอาน้ำใสสะอาดที่มีปริมาณมากๆ เติมไปไล่น้ำที่เน่าเสียให้ออกไป จนมีน้ำใหม่ใสสะอาดเกิดขึ้นมาแทนที่

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไปจนไพบูลย์ การตั้งใจรักษาความดีที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจก็ดี ถือว่าเป็นการรักษาคุณภาพชีวิตของเราไม่ให้ตกไปสู่ฝ่ายที่เป็นอกุศลหรือความชั่วต่างๆ และบุญกุศลที่มีอยู่แล้วก็จะไม่เสื่อมตามไปด้วย คือความดีก็ยังมีคงไว้ และความชั่วก็ไม่ได้เข้ามากล้ำ

---

[๖๓] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓-๑๑๔.

[๖๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑.

กราย เปรียบเทียบเหมือดั่งเช่นทองคำ แม้จะไปอยู่ในที่ใดก็ยังคงเป็นทองคำเสมอ หรือความเค็มของเกลือก็ยังทรงสภาพความเค็มเอาไว้เสมอ

ดังนั้น พอจะสรุปได้ใจความว่า สัมมัปปธาน ๔ ประการนี้ หมายถึงความเพียรความพยามชอบ หรือการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน มีความดำเนินไปด้วยความบากบั่น มีความพยายาม มีความอุตสาหะ มีความหมั่นมุ่งมั่น มีความออกแรง มีความไม่เป็นคนถอยหลัง มีความขยันและทรงไว้ มีความไม่ท้อถอยย่อหย่อน มีความไม่ทอดทิ้งธุระ มีความประคองไว้ด้วยความเข้มแข็ง มีความเพียรอย่างแรงกล้า มีความประคับประคองจิตด้วยความอดทน มีความไม่ท้อแท้แห่งจิตเป็นเครื่องปรากฏ คือเพียรระวังไม่ให้สิ่งไม่ดีเกิดขึ้น และเพียรละสิ่งไม่ดีไม่ให้เกิดตามมา อีกทั้งต้องเพียรขวนขวายสร้างสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นมาใหม่ สุดท้ายต้องเพียรรักษาความดีนั้นไว้ไม่ให้เสื่อมสูญไป ถ้าบุคคลใดก็ตามมีความประสงค์จะพบกับความสำเร็จในชีวิต ย่อมสามารถนำหลักสัมมัปปธาน ๔ ประการนี้ มาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นประโยชน์ต่อไปในชีวิตของตนเองได้ตามความเหมาะสม

ความหมายของศีลในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๖๕] ได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่า ศีล หมายถึงการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยเป็นการรักษาปกติตามระเบียบวินัยหรือข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว เดิมเรียกว่า “สิกขาบท ๕” เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน ใครปฏิบัติตามนี้เรียกว่ามีศีลเบื้องต้น

สมเด็จพระญาณสังวร (สมเด็จพระสังฆราช)[๖๖] ได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่า ศีลนั้นเป็นเหมือนบรรทัดสำหรับให้คนประพฤติความดีให้คงที่ เปรียบเหมือนผู้แรกจะเขียนหนังสือต้องอาศัยเส้นบรรทัดเป็นหลักไปตามนั้น หนังสือที่เขียนจึงจะมีบรรทัดอันตรง ถ้าหากไม่มีเส้นบรรทัดตัวหนังสือก็จะคดขึ้นคดลงดังงูเลื้อย เมื่อชำนาญแล้วก็จะเขียนไปได้โดยไม่ต้องมีบรรทัดฉันใด คนเราแรกจะประพฤติความดี ถ้าไม่ถืออะไรเป็นหลัก ใจย่อมไม่มั่นคง อาจเอนเอียงไปหาทุจริต แม้เพราะโมหะครอบงำ เมื่อบำเพ็ญศีลให้บริบูรณ์จนเป็นปกติมารยาทได้แล้ว จึงประพฤติคุณธรรมอย่างอื่นก็มักยั่งยืนไม่ผันแปร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน[๖๗] ได้แสดงความหมายของศีลไว้ดังนี้ “ศีล (สีล) ข้อบัญญัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกายและวาจา เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ การรักษากายวาจา ให้เรียบร้อย เป็นธรรมข้อ ๑ ในทศพิธราชธรรม”

ฝ่ายวิชาการกองศาสนศึกษา[๖๘] ได้ให้ความหมายของคำว่า ศีล หมายถึงบรรดากฎข้อบังคับสำหรับอบรมคนในหมู่คณะให้เป็นคนดีงามอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขนั้น เมื่อกล่าวโดยย่อตามหลักคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้วก็สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ ๑) ศีลคือ

---

[๖๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๐๖.

[๖๖] สมเด็จพระญาณสังวร (สมเด็จพระสังฆราช), **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

[๖๗] พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.royin.go.th/dictionary/. [๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

[๖๘] ฝ่ายวิชาการกองศาสนศึกษา, **คู่มือเทคนิคการสอนปริยัติธรรมแผนกธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๕), หน้า ๗๗.

วินัยได้แก่คำสั่งสำหรับปกครองกายวาจาอันเป็นส่วนภายนอก ๒) ธรรมคือหน้าที่ได้แก่คำสอนสำหรับปกครองจิตใจอันเป็นส่วนภายใน ศีลคือวินัยนั้นแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ๒ ประการ คือ

๑) อาคาริยวินัย ได้แก่วินัยสำหรับคนที่เป็นชาวบ้านทั่วไป คนผู้อยู่ครองเรือนจำต้องประพฤติปฏิบัติ

๒) อนาคาริยวินัย ได้แก่วินัยสำหรับนักบวชหรือบรรพชิต ผู้ไม่ได้อยู่ครองเรือนคือบรรพชิตจำต้องปฏิบัติ

พระวินัยธรรมานิตย์ ติสาโร[๖๙] ได้กล่าวว่า ศีลข้อประพฤติข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดี และนอกจากนี้ ศีลยังแปลอีกได้หลายความหมาย เช่น แปลว่า เย็น ศีรษะ เกษม สุข อดทน ความสำรวม และความก้าวล่วงละเมิด เป็นต้น

อภิญวัฒน์ โพธิสาน[๗๐] ได้กล่าวว่าศีล เป็นคำสันสกฤต ตรงกับคำบาลีว่า สีล ซึ่งมีความหมายหลายประการ ดังนี้

๑) ศีล หมายถึง “ปกติ” สิ่งใดปกติสิ่งนั้นย่อมไม่มีโทษ คือปกติแห่งกายและวาจาของบุคคลซึ่งโดยปกติหรือในภาวะปกติแล้วจะสงบ เย็น ไม่รุกรานเบียดเบียนทำร้ายใครๆ ทางกายและวาจา แต่เมื่อสูญเสียปกติ คือไม่มีศีลก็จะแสดงอาการไม่สงบ เย็น เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ทางกายและวาจา ด้วยอำนาจของจิตใจภายในที่ถูกทำให้ผิดปกติไป เพราะอำนาจแห่งโลภะ โทสะ และโมหะ ดังนั้น โดยทั่วไปศีลจึงแปลกันว่า “ปกติ”

๒) ศีล หมายถึง “เจตนาคิดตั้งใจงดเว้น” เป็นการตั้งใจยกเว้นจากการทำชั่วต่างๆ โดยมีจุดเริ่มต้นแรกคือการคิดตั้งใจจะงดเว้นทำความชั่ว โดยภายในจิตใจเต็มไปด้วยหลักธรรมสองประการ คือ “หิริ” ความละอายแก่ใจ และ “โอตตัปปะ” ความเกรงกลัวต่อผลบาป

๓) ศีล หมายถึง “การสำรวมระวัง” คือการสำรวมระวัง งดเว้น ไม่ล่วงละเมิด ๕ อย่าง คือ (๑) สำรวมระวังในสิกขาบท (๒) สำรวมอินทรีย์ (๓) ญาณสังวร คือสำรวมระวังด้วยปัญญา (๔) ขันติสังวร คืออดทนต่อเวทนา และความอยากความใคร่ต่างๆ (๕) วิริยสังวร คือพยายามขับไล่อกุศลธรรมทั้งหลายให้สิ้นจากขันธสันดาน และเพียรเจริญกุศลให้งอกงามพร้อมทั้งพยายามเลี้ยงชีวิตด้วยความชอบ

๔) ศีล หมายถึง “การไม่ล่วงละเมิดข้อปัญญัติห้ามทั้งกายและวาจาของผู้รับศีล” (อวีติกกมะ) คือไม่ล่วงละเมิดสิกขาบท ข้อห้าม ระเบียบ กฎเกณฑ์ต่างๆ

พระพุทธโฆษาจารย์[๗๑] ได้ให้ความหมายของศีลในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ชื่อว่าศีลคือ เจตนา เจตสิก สังวร และการไม่ล่วงละเมิด กล่าวคือ

๑) เจตนาชื่อว่า ศีล ได้แก่เจตนาของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปธรรม มีปาณาติบาตเป็นต้น อยู่ที่หรือเจตนาของบุคคลผู้กำลังบำเพ็ญวัตรปฏิบัติอยู่

---

[๖๙] พระวินัยธรรมานิต์ ติสาโร, **คู่มือธรรมศึกษาชั้นตรี**, (นครปฐม: ธรรมเมธี, ๒๕๔๖), หน้า ๗๗.

[๗๐] อภิญวัฒน์ โพธิสาน, **พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต**, (มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๒ - ๒๑๓.

[๗๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรสจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐-๑๑.

๒) เจตสิกชื่อว่าศีล ได้แก่ วีรติเจตสิกของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปธรรม อีกประการหนึ่ง ได้แก่เจตนาในกรรมบถ ๗ ของบุคคลผู้ละอยู่ซึ่งบาปธรรมทั้งหลายมีปาณาติบาตเป็นต้น เจตสิกชื่อว่าศีล ได้แก่กุศลธรรมทั้งหลายคือความไม่โลภ ความไม่พยาบาท ความเห็นชอบ

๓) สังวรชื่อว่าศีล คือปาติโมกขสังวร๑ สติสังวร๑ ญาณสังวร๑ ขันติวังวร๑ และวิริยสังวร๑

นอกจากนี้ ท่านได้ให้ความหมายไว้อีกว่า คำว่า “ศีล” นี้ แปลว่า ปกติ คือทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด แปลว่า เย็น คือทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกาย เย็นใจ ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล แปลว่า เกษม คือปลอดภัย ทำให้เบากายเบาใจ อีกอย่างหนึ่ง คำว่าศีลนี้ มีความหมายเป็น สีลนะ กล่าวคือเป็นมูลราก ส่วนคำว่า “สีลนะ” นี้ก็คือกิริยาที่รวมเอาไว้อย่างดี หมายถึงความที่กรรมในทวารมีกายกรรมเป็นต้น ไม่กระจัดกระจายโดยความมีระเบียบอันดีอย่างหนึ่ง คือความเข้าไปรับไว้ หมายถึงความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย

พระอุปติสสเถระ[๗๒] ได้ให้ความหมายศีลในคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ศีล หมายถึงเย็น ปกติตามธรรมชาติของสุขและทุกข์ อนึ่งศีลหมายถึงศีรษะ ความเย็นและสันติ ดังนั้นศีลจึงหมายถึงการสำรวมกาย วาจา และใจ ให้มีความสงบเรียบร้อยภายใน

เบญจศีล หมายถึงความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ที่มีมาในพระไตรปิฎกปรากฏในคัมภีร์ชั้นอปทานและพุทธวงศ์ ต่อมาในสมัยหลังมีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็นนิจศีล คือศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นประจำ บ้างว่าเป็นมนุษยธรรมหรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้างมี ๕[๗๓] ประการ คือ ๑) เว้นจากการปลงชีวิตเว้นจากการฆ่า การประทุษร้าย ๒) เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการลักขโมย โกงละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน ๓) เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน ๔) เว้นจากการพูดเท็จโกหก หลวกลวง ๕) เว้นจากน้ำเมา คือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ[๗๔]

พระพุทธเจ้าทรงเตือนให้มนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ให้ตกอยู่ในความประมาท ดังพระปัจฉิมโอวาทที่ตรัสไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราเตือนท่านทั้งหลายว่าสังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” ผู้รักษาศีลก็ย่อมทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ คือประโยชน์มุ่งหมายของการบัญญัติพระวินัยแล้ว ก็จักเห็นหลักพุทธธรรมที่ทรงแสดงไว้อย่างแจ่มชัด ซึ่งมุ่งประโยชน์และความสุขของคนหมู่มากเป็นหลัก

---

[๗๒] พระอุปติสสเถระรจนา, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑.

[๗๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๒/๒๒๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๒/๕๙๖.

[๗๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๑/๑๓๕-๑๓๖.

สำคัญในการเผยแผ่พระศาสนาของพระองค์ให้แพร่หลายในยุคนั้นก่อนจะทรงบัญญัติสิกขาบท จึงแสดงประโยชน์ ๑๐ ประการเป็นหลักการสำคัญแก่พระสาวกทั้งหลาย[๗๕]ดังนี้

๑. สงฺฆสุฏฺฐุตาย เพื่อความดีของสงฆ์
๒. สงฺฆผาสุตาย เพื่อความสำราญของสงฆ์
๓. ทุมฺมงฺกูนํ ปุคฺคลานํ นิคฺคหาย เพื่อข่มบุคคลที่เก้อยาก
๔. เปสลานํ ภิกฺขูนํ ผาสุวิหาราย เพื่อความอยู่ผาสุกของเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม
๕. ทิฏฺฐธมฺมิกานํ อาสวานํ สวฺราย เพื่อความสำรวมอาสวะในปัจจุบัน
๖. สมฺปรายิกานํ อาสวานํ ปฏิฆาตาย เพื่อป้องกันอาสวะที่เกิดขึ้นในอนาคต
๗. อปฺปสนฺนานํ ปสาทาย เพื่อความเลื่อมใสแก่ผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส
๘. ปสนฺนานํ ภิยฺโยภาวาย เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นแก่ผู้ที่เลื่อมใสแล้ว
๙. สทฺธมฺมฏฺฐิติยา เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม
๑๐. วินยานุคฺคหาย เพื่ออนุเคราะห์พระวินัย[๗๖]

สิกขาบททั้งหลายได้แก่บทที่กุลบุตรพึงศึกษา อธิบายว่าสิกขาบทนี้เป็นส่วนหนึ่งแห่งสิกขา ศีลสิกขา สมาธิสิกขา ปัญญาสิกขา สิกขาบท ๕ ในที่นี้จัดในศีลสิกขา กุศลจิตที่เกิดจากการงดเว้น ๕ มีงดเว้นการฆ่าเป็นต้น อันกล่าวมาแล้วชื่อว่าสิกขา เพราะเป็นธรรมอันกุลบุตรพึงศึกษา ก็บรรดาองค์แห่งศีล ๕ องค์ใดองค์หนึ่งชื่อว่าบท เพราะอรรถว่าเป็นที่อาศัยของสิกขาเหล่านั้น ฉะนั้นองค์แห่งศีลเหล่านั้นมีเว้นการฆ่าเป็นต้น จึงชื่อว่าเป็นสิกขาบท เพราะเป็นส่วนหนึ่งแห่งสิกขา[๗๗]

ความมุ่งหมายแห่งการบัญญัติศีลสิกขาบท ที่ทรงแสดงไว้เป็นหลักการและอุดมการณ์แห่งพุทธธรรมที่ทรงคุณค่ายิ่ง โดยเฉพาะคุณธรรมขั้นต้นอันได้แก่ หลักศีลธรรม กล่าวคือเบญจศีลที่จะเป็นบาทเบื้องต้นแห่งการเกิดขึ้นแห่งคุณธรรมขั้นสูงต่อไป เพราะเปรียบเหมือนเป็นบันไดที่จะทำให้มนุษย์ทุกผู้ทุกคนได้ขึ้นไปในชั้นที่สูงที่สุดตามกำลังแห่งความสามารถแห่งสติปัญญาของแต่ละคนที่มีเบญจศีลหรือศีล ๕ จึงจำเป็นที่ต้องรักษาให้เกิดมีแก่ทุกคน เพราะจะขาดศีล ๕ นี้ ไม่ได้เลย

ประเภทของศีลในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ประเภทของศีลในพระสุตตันตปิฎกทีฆนิกายสีลขันธวรรค พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจำแนกศีลสำหรับบรรพชิตพึงปฏิบัติไว้ ๓ ระดับ โดยสรุปได้ดังนี้

๑. จุลศีล (ศีลระดับเล็กน้อยหรือศีลเบื้องต้น) ได้แก่การงดเว้นจากการฆ่า การลักขโมย การเสพเมถุน การพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ การพรากหรือทำลายพืชคาม การบริโภคผิดเวลา การฟ้อนรำขับร้อง ประโคมดนตรี การประดับตกแต่งร่างกาย การนั่งนอนบนที่นอนที่นั่งอันสูงใหญ่ การรับเงินและทอง การรับของอันไม่สมควรอย่างอื่น คือข้าวดิบ เนื้อดิบ สตรี ทาส แพะ แกะ สุกร ช้าง โค ม้า ลา ไร่นาที่ดิน การเป็นทูต และการรับใช้คฤหัสถ์ การซื้อขาย

---

[๗๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๑/๑๓๕-๑๓๖.

[๗๖] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๖.

[๗๗] ที.สี. (ไทย) ๑๑/๑๐๔/๓๑๑-๓๑๕.

การโกงผู้อื่น การรับสินบน การล่อลวง การพูดตลบตะแลง การตัด การจองจำ การตีชิง และการกรรโชก[๗๘]

๒. มัชฌิมศีล (ศีลระดับกลาง) ได้แก่การงดเว้นจากการพรากพืชคาม การบริโภคของสะสม การดูการละเล่น การเล่นการพนัน การนั่งนอนบนที่นอนที่นั่งอันสูงใหญ่ การประดับตกแต่งร่างกาย การพูดเรื่องดิรัจฉานกถา (เช่นเรื่องพระราชา เรื่องโจร เรื่องกองทัพ เรื่องความเจริญหรือความเสื่อมของบ้านเมือง เป็นต้น) การพูดยกตนข่มท่าน การเป็นทูต และการรับใช้คฤหัสถ์ การพูดหลอกลวง หรือเลียบเคียงเพื่อแสวงหาลาภ[๗๙]

๓. มหาศีล (ศีลระดับใหญ่หรือศีลระดับสูง) ได้แก่การงดเว้นจากการเลี้ยงชีพด้วยดิรัจฉานวิชาทั้งหมด เช่น เป็นโหรทำนายฝัน หรือทำนายลักษณะเสกเป่า หรือเติมน้ำมันบูชาไฟ ดูทำเลหรือลักษณะบ้าน เป็นหมอผี เป็นหมอลงเลขยันต์ เป็นหมองู ดูฤกษ์ยาม ทำนายนักษัตร ทำนายดวงดาว ทำนายฝนฟ้า ทำนายโชคลาง ทำเสน่ห์ ทรงเจ้า บวงสรวง ทำขวัญ ปรุงยาทำน้ำมัน เป็นต้น[๘๐]

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ วัดพระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุบาสกประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมถึงความครั่นคร้ามคือ ๑. เป็นผู้ฆ่าสัตว์ ๒. เป็นผู้ลักทรัพย์ ๓. เป็นผู้ประพฤติผิดในกาม ๔. เป็นผู้พูดเท็จ ๕. เป็นผู้เสพของมึนเมา คือสุราเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายบุคคลประกอบด้วยธรรม ๕ ประการย่อมดำรงอยู่ในนรก เหมือนถูกนำไปฝังไว้คือ ๑. เป็นผู้ฆ่าสัตว์ ๒. เป็นผู้ลักทรัพย์ ๓. เป็นผู้ประพฤติผิดในกาม ๔. เป็นผู้พูดเท็จ ๕. เป็นผู้เสพของมึนเมา คือสุราเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

สรุปได้ว่า ศีลคือความประพฤติดีทางกายและวาจา โดยมีเจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ทางวาจาเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ และเว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ศีลเป็นที่พึ่งเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติธรรมทั้งปวง เพราะศีลกำจัดกิเลสอย่างหยาบที่จะเกิดขึ้นมาทางกายและทางวาจา ศีลเป็นประมุขของธรรมทั้งปวง คือเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมอื่นต่อไป เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงจัดลำดับหลักคำสอนโดยจัดศีลไว้เป็นอันดับแรก สมาธิเป็นอันดับสอง ปัญญาเป็นอันดับสาม ฉะนั้นการทำอย่างนี้ชื่อว่าสำรวมกาย วาจา อันจะทำให้สามารถห้ามตนจากบาป คือความชั่วทั้งปวงได้ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล ศีลจึงมีคุณเป็นอันมาก

---

[๗๘] ที.สี. (ไทย) ๑๑/๑๐๓/๓๐๙-๓๑๑.

[๗๙] ที.สี. (ไทย) ๑๑/๑๐๔/๓๑๑-๓๑๕.

[๘๐] ที.สี. (ไทย) ๑๑/๑๐๕/๓๑๕-๓๑๙.

ความหมายของเบญจศีล

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)[๘๑] ได้ให้ความหมายของเบญจศีลไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า เบญจศีล ศีล ๕ คือ ๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒) เว้นจากการลักทรัพย์ ๓) เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ๔) เว้นจากการพูดปด ๕) เว้นจากการดื่มของมึนเมา และได้อธิบายไว้ว่า ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ต้องมีกฎหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนที่อยู่ร่วมกันเพื่อความสงบเรียบร้อย แต่มนุษย์เรานั้นมีทั้งกายและจิตซึ่งสังคมโดยทั่วไปต้องใช้กฎหมายเพื่อเป็นการจัดระเบียบให้พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ให้ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น แต่ในด้านสภาวะจิตใจต้องมีการจัดระเบียบเช่นเดียวกัน คือศีลธรรมเพื่อเป็นการควบคุมจิตใจไม่ให้คิดไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น โดยพื้นฐานความเป็นมนุษย์นั้น ตามหลักธรรมในทางศาสนาโดยส่วนมากแล้วประชาชนชาวไทยนับถือศาสนาพุทธ และศีลธรรมขั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนต้องมีหรือฝึกอบรมให้มีในตน คือศีล ๕ เพื่อเป็นเครื่องจัดระเบียบทางด้านจิตใจ

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช[๘๒] ทรงนิพนธ์ประโยชน์ภายหน้าทำให้คนอยู่เป็นสุขความตอนหนึ่งว่า “พระเจ้ากาลิงคะพร้อมทั้งประชาชนก็พากันรับคุรุธรรมนั้นมาปฏิบัติ คือตั้งอยู่ในศีล ๕ ฝนก็ตกบริบูรณ์ ภัยทั้งปวงก็สงบ บ้านเมืองเกิดความผาสุกสมบูรณ์ ชาดกนี้แสดงอานุภาพของศีล แม้ไม่เชื่อในอานุภาพเหนือธรรมดา คิดดูตามเหตุผลธรรมดา ก็จะเห็นได้ว่าเมื่อพากันมีศีล คือไม่ทำร้ายกัน ไม่ลักขโมยฉ้อโกงกัน เป็นต้น แล้วพากันมีธรรม คือประพฤติประโยชน์เกื้อกูลกันโดยทั่วไปแล้วก็จะเกิดความสุขสมบูรณ์แน่นอน”

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี)[๘๓] ได้นิพนธ์มงคลในพระพุทธศาสนา ซึ่งกล่าวถึงศีลว่า “ความตั้งใจงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ จากการลักทรัพย์ จากการประพฤติผิดในกาม จากการพูดเท็จ จากการดื่มสุราเมรัย ชื่อว่าเบญจศีล คือศีล ๕ เป็นระเบียบที่รักษาความประพฤติทางกายวาจาให้เป็นที่ปลอดภัยอันตรายแห่งชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครองอันเป็นที่รักของตนและของผู้อื่น รักษาความสัตย์ คือการซื่อตรงต่อกันอันเป็นเหตุให้ไว้ใจในกันและกันไว้ และผดุงความมีสติรอบคอบอันเป็นเครื่องป้องกันการทำชั่วพูดชั่ว ซึ่งเป็นการเบียดเบียนก่อทุกข์แก่กันมิให้เกิดขึ้น ศีล ๕ จึงเป็นวินัยชั้นนอกที่ป้องกันรักษามนุษยชาติให้เป็นมิตรกัน ไม่เป็นศัตรูจองเวรซึ่งกันและกัน”

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์และคณะ[๘๔] ได้ให้ความหมายของเบญจศีลหรือศีล ๕ ไว้ว่า เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับข้อห้ามหรือข้อละเว้น ๕ ประการ ที่บุคคลจะต้องปฏิบัติ

---

[๘๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** หน้า ๑๔๑.

[๘๒] สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช, **ชีวิตจะเป็นสุขได้อย่างไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗.

[๘๓] สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี), **มงคลในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๓๗), หน้า ๖๒.

[๘๔] สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ, **หนังสือเรียนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยสลน. ๖ ฉบับกระบวนการสมบูรณ์แบบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕๓.

ตาม เพื่อจะได้ไม่เป็นผู้ประพฤติผิดประพฤติชั่ว ไม่เป็นผู้เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นมีดังนี้ คือ

๑) ละเว้นจากการเป็นผู้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หมายถึงการไม่ทำร้ายชีวิต ทรมานรังแกผู้อื่นหรือสัตว์ทั้งหลายให้ได้รับความเดือดร้อน บาดเจ็บหรือล้มตาย ไม่ว่าจะกระทำด้วยตนเอง จ้างวานผู้อื่นให้กระทำ หรือกระทำด้วยวาจา แม้การมีความคิดอาฆาตปรารถนาจะทำร้ายผู้อื่น ก็เป็นสิ่งพึงละเว้นด้วย

๒) ละเว้นจากการเอาทรัพย์สิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้มาเป็นของตน หมายถึงไม่ลักขโมย คดโกงหรือยึดเอาทรัพย์สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยที่เจ้าของไม่อนุญาต ทั้งโดยวิธีหยิบฉวยโดยตรงหรือล่อลวงผู้อื่นให้มอบทรัพย์สิ่งของแก่ตนโดยหลงเข้าใจผิด รวมทั้งไม่ใช้หรือจ้างวานผู้อื่นให้ไปละเมิดทรัพย์สิ่งของของผู้ใดอีกด้วย นอกจากนั้นยังต้องละเว้นการมีจิตละโมบอยากได้สิ่งของๆ ผู้อื่นด้วยวิธีการไม่สุจริตอีกด้วย

๓) ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม หมายถึงการไม่ล่วงละเมิดในบุคคลที่มิใช่คู่ครองของตนในทางชู้สาวด้วยกาย วาจา ใจ

๔) ละเว้นจากการพูดเท็จ หมายถึงการไม่พูดในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง ไม่พูดส่อเสียดให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ไม่พูดคำหยาบคาย และไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระไม่มีประโยชน์ พูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด

๕) ละเว้นจากการดื่มเครื่องดองของเมา หมายถึงการไม่ดื่มสุราและสิ่งเสพติดอื่นๆ เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน ยาบ้า ใบกระท่อม ตลอดจนการดมกาว ดมทินเนอร์ และไอระเหยต่างๆ อันจะทำให้ครองสติไว้ไม่ให้เป็นเหตุให้ขาดความละอาย และสามารถทำความชั่วความผิดอื่นๆ ได้โดยง่าย

ในหนังสือเรื่องศีล ๕[๘๕] พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานฉลอง ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้ให้ความหมายของเบญจศีลหรือศีล ๕ ไว้ว่า เบญจศีลหรือศีล ๕ คือ เว้นจากการปลงชีวิตสัตว์ เว้นจากการเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เว้นจากประพฤติผิดในทางกาม เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

พุทธทาสภิกขุ[๘๖] ได้กล่าวว่าศีลธรรมกลับมาเมื่อโลกสงบเย็น ปรมัตถธรรมกลับมาเพื่อโลกาสว่างไสว ถ้าศีลธรรมไม่กลับมาโลกาจะวินาศ ถ้าปรมัตถธรรมไม่กลับมาโลกาจะมืดมน ดังนั้นทุกคนต้องช่วยกันทำให้กลับมาในฐานะเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องมี สำหรับโลกธรรมะคือหน้าที่ที่ถูกต้องแก่ความรอดชีวิตด้วย ขอให้ธรรมะเป็นที่พึ่งสรณะ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้มีธรรมะเป็นสรณะ มีตนเองเป็นที่พึ่ง มีตนเองเป็นสรณะ ต้องทำด้วยตนเอง จะให้คนอื่นมาทำแทนไม่ได้ มีบอกให้ทราบว่าไม่เคยพบที่ไหนในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าสอนให้พึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่ไม่มีหรอก มีแต่การสอนให้พึ่งตนเอง ให้พึ่งธรรมะ คือจงปฏิบัติตามหลักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

---

[๘๕] คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก, **หนังสือเรื่องศีล ๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน), ๒๕๔๓), หน้า ๕๙.

[๘๖] พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมะบันทึกรำลึก ๑๐๐ ปีพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เอดิสันเพรสโปรดักส์, ๒๕๔๙), หน้า ๘.

เป็นการปฏิบัติธรรม ก็กลายเป็นการพึ่งตนเองขึ้นมา ถ้าพระพุทธเจ้าช่วยเป็นไสยศาสตร์ขึ้นมาอีกนั่นแหละ ส่วนภายนอกมาช่วยก็กลายเป็นไสยศาสตร์พึ่งตนเอง ช่วยตนเองจึงเป็นพุทธศาสน์

สรุปได้ว่า หลักเบญจศีลเบญจธรรม เป็นหลักธรรมคู่กันที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเว้นจากความชั่ว ให้ทำความดี เป็นหลักธรรมที่มีบทบาทหน้าที่สำคัญต่อการอยู่ร่วมกัน และผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลักเบญจศีลเบญจธรรม ย่อมได้รับผลดีทั้งแก่ตนเองและสังคม

เบญจศีล	เบญจธรรม
๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต	๑. เมตตา กรุณา ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น และความสงสารคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์
๒. เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้	๒. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพในทางที่ชอบประกอบด้วยธรรม
๓. เว้นจาการประพฤติผิดในกาม	๓. กามสังวร การสำรวมในกาม
๔. เว้นจากการพูดเท็จ	๔. สัจจะ ความมีสัตย์ มีความจริงใจ พูดจริง ทำจริง
๕. เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท	๕. สติ สัมปชัญญะ มีความระลึกได้ รู้ตัวอยู่เสมอ

ตารางที่ ๒.๓ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเบญจศีลและเบญจธรรม

ความมุ่งหมายของการรักษาเบญจศีลเบญจธรรม การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลนั้นเป็นเรื่องการดำเนินชีวิตด้วยดีปราศจากเวรภัย เพราะศีลเป็นพื้นฐานของบุคคลทั่วไป เพื่อทำให้สังคมของมนุษย์และสัตว์อยู่ร่วมกันได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือแม้กระทั่งมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกันก็จะอยู่ร่วมกันได้โดยปกติสุข และการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้นั้น จะต้องมีศีลเป็นแนวทางในการปฏิบัติ การรักษาศีลห้าจึงมีความมุ่งหมายในการป้องกันรักษาตนไม่ให้เสียหาย ของทุกสิ่งทุกอย่างจะดีหรือจะเสียจะคงทนถาวรหรือชำรุดหักพังโดยง่าย สำคัญอยู่ที่พื้นฐานของสิ่งนั้น ฉะนั้นช่างก่อสร้างที่เขาจะสร้างตึกจึงต้องตอกเสาเข็มลงฐานรากตรงจุดที่จะรับน้ำหนักให้แข็งแรง ชีวิตของคฤหัสถ์ก็เช่นเดียวกัน ต้องแบกน้ำหนักเพราะเรื่องครอบครัว เรื่องหน้าที่การงาน เรื่องยากดีมีจนความสุข ความทุกข์ร้อยแปด จำจะต้องสร้างพื้นฐานของชีวิตให้มั่นคง จึงจะรับน้ำหนักไว้ได้อย่างปลอดภัย เราคงเคยเห็นคนที่มีพื้นฐานชีวิตไม่ดีพอ พอตนจะต้องรับภาระหรือกระทบกระแทกเข้า เลยกระทำความผิดถึงติดคุกติดตะรางก็มี นั่นแสดงถึงชีวิตที่พังทลายไป ในทางพระพุทธศาสนาได้ชี้จุดสำคัญที่จะต้องสร้างพื้นฐานไว้ให้มั่นคงเป็นพิเศษ ๕ จุด เป็นการปิดช่องทางที่ตนเองจะเสีย ๕ ทางด้วยกัน และวิธีที่ว่านี้ก็คือการรักษาศีล ๕ ข้อ กล่าวคือ ศีลข้อที่ ๑ ป้องกันความโหดร้าย ศีลข้อที่ ๒ ป้องกันความมือไว ศีลข้อที่ ๓ ป้องกันความใจเร็ว ศีลข้อที่ ๔ ป้องกันความโกหก พูดเพ้อเจ้อ ศีลข้อที่ ๕ ป้องกันความขาดสติทำให้มีสติสัมปชัญญะ

นอกจากนี้ ยังได้บัญญัติกัลยาณธรรม เพื่อเป็นคู่กันแสดงเอาไว้ เพื่อให้เข้าใจอย่างแจ่มชัดยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นเครื่องอุดหนุนศีลให้ผ่องใสยิ่งขึ้น ได้แก่สิกขาบททั้ง ๕ ประการ เรียกว่ากัลยาณธรรมหรือเบญจธรรม กัลยาณธรรมหมายถึงธรรมอันดีงาม คือหมายถึงข้อที่ช่วยให้การปฏิบัติสูงขึ้นมากกว่าศีล เบญจธรรมจึงควรค่าแก่การนำมาประพฤติปฏิบัติ ๕ ประการ คือ “เป็นผู้มีความเมตาต่อสัตว์ทั้งปวง เป็นผู้มีสัมมาอาชีวะประกอบอาชีพสุจริตตามหน้าที่ของตน มีความสำรวมในกาม ยินดีในคู่ครองของตน มีความซื่อสัตย์สุจริต พูดแต่ความจริง มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ดังนั้นเบญจธรรมเหล่านี้เป็นหลักที่มนุษย์ทุกคนสมควรที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ โดยเฉพาะสำหรับผู้มีหน้าที่ในการช่วยคนให้พ้นจากความทุกข์

อานิสงส์ของการรักษาเบญจศีลเบญจธรรม การรักษาศีลหรือการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลเบญจธรรม จัดว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “สีลมัย”[๘๗] บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล ย่อมให้อานิสงส์แก่บุคคลผู้รักษาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามความเหมาะสมแก่ผู้นั้นหลายประการด้วยกัน ดังที่นักปราชญ์ได้กล่าวไว้เป็นบทฉันท์ภาษาบาลีสำหรับพระภิกษุสามเณร สรุปศีลในตอนท้ายว่า

สีเลน สุคตึ ยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา
สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ ตสฺมา สีลํ วิโสธเยฯ

แปลว่า คนจะไปสุคติสวรรค์ได้เพราะสมาทานศีลให้บริสุทธิ์ เพราะไม่เคยมีคนทำบาปไปสวรรค์ได้เลย คนมั่งมีทรัพย์สินเงินทอง ข้าทาสบริวาร ข้าวของอุปโภคบริโภคมากมาย ล้วนแล้วแต่มีศีลนำไป แม้คนจะเข้านิพพานได้จะต้องมีศีลเป็นฝ่ายนำ ฉะนั้นสาธุชนคนดีทั้งหลาย ควรพากันรักษาศีล ฟังธรรม ประกอบกรรมอันเป็นกุศล เว้นจากการอกุศลโดยประการทั้งปวง

ผู้รักษาเบญจศีลย่อมได้อานิสงส์[๘๘] ดังนี้

๑) ไม่ต้องประสบความเดือดร้อนในภายหน้า
๒) ย่อมประสบความสำเร็จในการทำมาหากิน
๓) ชื่อเสียงเกียรติยศของผู้มีศีลย่อมแพร่หลายไปในหมู่นรชน (ในหมู่คนดี)
๔) ย่อมเป็นผู้องอาจไม่เก้อเขินเมื่อเข้าไปในหมู่ของผู้มีศีล
๕) เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา คือก่อนตายก็มีสติตายไปอย่างสงบไม่ทุรนทุราย
๖) เมื่อตายไปแล้วย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ไม่ต้องตกนรก
๗) ผู้ที่บำเพ็ญศีลให้บริบูรณ์มีสติบริบูรณ์ ย่อมทำตนให้สิ้นอาสวะคือสิ้นกิเลส

การประพฤติตามหลักเบญจธรรม “เป็นหลักของการปฏิบัติเพื่อให้เป็นที่พึ่งทางใจทำให้มีอายุยืน มีโรคภัยน้อย ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไม่มีคนทำร้าย ทำให้เกิดสมาธิ มีความเบิกบาน เข้าถึงพรหมโลก และพระนิพพานในที่สุด” ดังนั้นประโยชน์ของการประพฤติปฏิบัติตามหลักของเบญจธรรมจึงหาค่าประมาณไม่ได้ว่ามีประโยชน์มากเท่าใด ซึ่งมีประโยชน์มากสำหรับผู้นำไปประพฤติปฏิบัติ

---

[๘๗] ที.ปา (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๐, องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒๖/๒๔๕, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๓๘/๒๗๐.

[๘๘] ขุ.ขุ. (ไทย) ๔๗/๒๕/๒๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๘๙] ได้ให้แนวคิดว่า วินัย มีคำที่ใช้คู่กันคำหนึ่งคือ ศีล ซึ่งในภาษาไทยปัจจุบันเรานำไปใช้ในความหมายแคบๆ และบางทีก็แตกต่างห่างกันไกลกับคำว่า วินัย แต่ที่จริงศีลและวินัยเป็นคำที่คู่เคียงกันอย่างยิ่ง วินัยเป็นบัญญัติของมนุษย์ เป็นการจัดตั้งตามสมมติได้แก่การจัดระเบียบความเป็นอยู่และการจัดระบบสังคม ซึ่งแยกเป็นความหมาย ๓ อย่าง คือ

๑. การจัดระเบียบระบบ ก็เรียกว่าวินัย
๒. ตัวระเบียบระบบ หรือตัวกฎนั้น ก็เรียกว่าวินัย
๓. การฝึกคนให้ตั้งอยู่ในระบบระเบียบ ก็เรียกว่าวินัย

เมื่อคนปฏิบัติตามวินัย จนเกิดเป็นคุณสมบัติของเขาขึ้นมา คุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนั้นเรียกว่า ศีล

ฉะนั้น ผู้มีศีล คือผู้ที่ตั้งอยู่ในวินัย การตั้งอยู่ในวินัย หรือที่ชอบเรียกในปัจจุบันว่า ความมีวินัยนี้ เรียกว่า ศีล เวลานี้เราใช้คำว่าศีลในความหมายแคบมาก ก็เลยต้องใช้คำว่า ความมีวินัย ที่จริงความมีวินัยนั่นแหละคือความหมายของคำว่าศีล

วินัยเป็นเรื่องข้างนอก เมื่อใดมันเกิดเป็นคุณสมบัติของคน คือการตั้งอยู่ในวินัยกลายเป็นความประพฤติตามปกติของเขา ก็เรียกว่า ศีล แล้วต่อมาก็ใช้ปนกันไป ที่จริงศีลเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษา หรือการฝึกฝนพัฒนามนุษย์ ได้แก่การฝึกในระดับวินัย วินัยเป็นเครื่องฝึก ส่วนการปฏิบัติตนในการฝึกตามวินัยนั้นเป็นศีล ศีลเป็นเรื่องของตัวคน เป็นการพัฒนาตัวของคน เป็นคุณสมบัติของคน

วินัยเป็นคำกว้าง ใช้เป็นคำเอกพจน์อย่างเดียว หมายถึง ประมวลกฎเกณฑ์ หรือประมวลบทบัญญัติ คือระเบียบทั้งหมด แต่เมื่อแยกเป็นข้อๆ แต่ละข้อ เรียกว่า สิกขาบท แปลว่า ข้อศึกษา หรือข้อฝึกหัด วินัยเป็นเรื่องของการฝึกมนุษย์ เพราะฉะนั้น บทบัญญัติแต่ละข้อที่จัดวางขึ้นมาจึงถือเป็นข้อฝึกคนทั้งนั้น และจึงเรียกว่าสิกขาบท

ศีล ๕ เป็นศัพท์ชาวบ้าน ศัพท์ทางพระแท้ๆ เรียกว่า สิกขาบท ๕ เพราะเป็นข้อฝึกหัด ๕ ข้อ ในระบบการฝึกคน ที่เรียกว่าการศึกษา ท่านจัดเป็น ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา การฝึกในระดับต้นๆ เมื่อเรียกรวมๆ ก็เรียกว่าศีล การฝึกศีลหรือฝึกให้มีศีลนั้นก็ทำด้วยวินัยนั่นเอง ฉะนั้น วินัยจึงเป็นเครื่องฝึกคนให้มีศีล ที่พูดกันว่าฝึกให้มีวินัยนั้น ที่ถูกแท้ต้องพูดว่าฝึกให้มีศีล หรือฝึกด้วยวินัยให้มีศีล

สรุปว่า การฝึกคนให้มีวินัย คือการฝึกคนให้มีศีลนั่นเอง การฝึกในขั้นนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งในระบบการศึกษาจะต้องโยงกันหมดกับการศึกษาส่วนอื่นทุกด้าน คือต้องโยงไปถึงสมาธิ และปัญญาด้วยจึงจะได้ผลจริง

---

[๘๙] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **วินัย เรื่องใหญกวาที่คิด**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐-๑๒.

อภิณวัฒน์ โพธิ์สาน[๙๐] ได้กล่าวในหนังสือพุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิตว่า ผู้รักษาศีล ๕ ไปพร้อมกับมีคุณธรรม ๕ โดยสมบูรณ์ ย่อมได้รับผลบางอย่างตามมา คือ

๑) ย่อมเป็นที่รักใคร่พอใจของมนุษย์และเทวดา

๒) ดำเนินชีวิตได้เป็นปกติสุข สงบ เย็นใจ ไม่เดือดร้อนใจ

๓) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้

๔) เป็นสมาชิกที่ดี มีคุณภาพ มากด้วยคุณค่าของสังคม

๒.๓ การฝึกสติโดยใช้วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นมากที่สุดสำหรับการเรียนการทำงาน และแม้ในการศึกษาธรรมะ ถ้าขาดสมาธิก็เรียนไม่รู้เรื่อง ทำงานไม่ได้ดี และศึกษาธรรมะนี้ไม่เข้าใจ ซึ่งตามปกติเรามักมีสมาธิกันไม่สมบูรณ์ คือมีไม่ต่อเนื่อง หรือขาดๆ หายๆ อยู่เสมอ อย่างที่เรียกว่าสมาธิสั้น การฝึกสมาธิที่เรียกว่าอานาปานสติ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติ เป็นผู้มีสติต่อเนื่องกันได้นานๆ นั่นเอง ดังนั้นผู้ฝึกปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษาหลักการและขั้นตอนอย่างละเอียด และต้องฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๒.๓.๑ ความหมายของสมาธิ

อภิธรรมปิฎก[๙๑] ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๙๒] ให้คำนิยามไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียว ฝ่ายกุศลชื่อว่าสมาธิ”

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)[๙๓] อธิบายว่า “สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป คัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี”

๒.๓.๒ ประเภทของสมาธิ

สมาธิคือปัญญาในการสำรวมแล้วตั้งไว้ด้วยดี ถ้าจิตเป็นฌาน ซึ่งเวลานั้นจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้น เรียกว่าการเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว คือจะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ

---

[๙๐] อภิณวัฒน์ โพธิ์สาน, **พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต**, (มหาสารคาม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๕, ๒๑๘.

[๙๑] อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

[๙๒] พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีรวิสุทธิมรรคแปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)**, พิมพครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๔.

[๙๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือบริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิชั่วขณะ มีคำบริกรรมว่า ปฐวีๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิ คือจิตตั้งมั่นหรือแนบแนนอยู่ในอารมณ์ กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกิยสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และอาสวักขยสมาธิ

๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ[๙๔]

จากรายละเอียดที่กล่าวมาสื่อเข้าใจว่า ขณะใดที่เรารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก รู้คำภาวนา ขณะนั้นเชื่อว่าจิตของเราเป็นสมาธิตามความต้องการ ถ้าหากว่าภาวนาไปๆ ใจมันเกิดความสบาย คำภาวนาหยุดไปเฉยๆ เป็นความสุขที่ยิ่งกว่า อย่างนี้ก็จงอย่าตกใจ อย่างนี้เป็นอาการของสมาธิ ซึ่งเป็นอารมณ์ดีขึ้น หากว่าทำไปความชุ่มชื่นหายไป มีอาการเครียด ลมหายใจเบาลง หูได้ยินเสียงภายนอกเบามาก จิตใจทรงตัวแนบสนิท อย่างนี้เป็นอาการของสมาธิ ถ้าบังเอิญภาวนาไปกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ปรากฏว่าไม่รู้ว่าลมหายใจเข้าออกมีหรือเปล่า มันมีอาการเฉยๆ มีอาการจิตใจสบายๆ อย่างนี้เป็นอาการของสมาธิ จัดว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนา

๒.๓.๓ ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้ว โดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิจะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ ก็จะมีความสงบเยือกเย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิไว้ ดังนี้

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด

๒. บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต

๓. ผ่องใส (ปริโยธาตะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว

๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือภาวะจิตที่ไม่ฟูไม่แฟบ หรือขึ้นๆ ลงๆ

๕. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน

๖. นุ่มนวล (มุทุภูตะ) คือมีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง

๗. ควรแก่การงาน (กัมมนิยะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา

๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือดำรงมั่นเหมือนเสาเขื่อนไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

---

[๙๔] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

ในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิทั้ง ๘ นี้ ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือ กัมมนิยะ ว่าจิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญหรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่า จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญา เป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลย มีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือเข้าสู่วิปัสสนาได้ จะต้องออกจากฌาณเสียก่อน แล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุมรรคผลนิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้[๙๕]

๒.๓.๔ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง บนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่าย เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำตามได้จริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่น จิตก็จะเกิดความสงบ และเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้มีสติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริงดังจุดประสงค์ จำแนกได้เป็น ๒ ทางคือ[๙๖]

๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริง ว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๒.๓.๕ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

ประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติสมาธิ ปรากฏตามพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวแล้วนั้น ย่อมมีประโยชน์รองรับจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ ดังนี้

๑) ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ละอกุศลจนถึงทางพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญประโยชน์อานาปานสติ เช่น ภิกษุทั้งหลายอานาปานสติสมาธิแม้นี้ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัศนะดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด[๙๗] กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้[๙๘] ไม่นานนักย่อมบรรลุอกุปปธรรม[๙๙]

---

[๙๕] พุทธทาสภิกขุ, **การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒

[๙๖] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อำพลพิทยา, ๒๕๐๖), หน้า ๔๑

[๙๗] วิ.มหา (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

[๙๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

[๙๙] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๑๖๖.

๒) ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริงคือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทไม่เด็ดขาด กล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตโดยเฉพาะ ด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกดข่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่าวิกขัมภนวิมุตติ[๑๐๐] นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่า จักช่วยละอกุศลวิตกทั้งหลายได้ด้วย ดังที่ตรัสว่า “ภิกษุควรเจริญอานาปานสติเพื่อละความฟุ้งซ่านแห่งจิต”[๑๐๑] หรือ “ภิกษุพึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก”[๑๐๒]ดังนี้ เป็นต้น

๓) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึงประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิว่า มีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปรา เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจ หลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วู่วาม วุ่นวาย จุ้นจาน สอดแส่ ลุกลี้ลุกลน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยับยั้ง ผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานคือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นกอพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย[๑๐๓]

๔) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) [๑๐๔]อธิบายถึงประโยชน์ของอานาปานสติที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ว่า

(๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยั้งหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำ เหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิฏฐิธรรมสุขวิหาร

---

[๑๐๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๔.

[๑๐๑] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/ ๑๑๕/๖๓๖.

[๑๐๒] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

[๑๐๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๔.

[๑๐๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๔-๘๓๕.

(๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ยอมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ยอมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมนียะ หรือกรรมนีย์ แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑ มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

(๓) ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สายจิตใจก็พลอยอ่อนแอ เศร้าหมอง ขุ่นมัว เสียกำลังใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลง แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย การที่ท่านกล่าวว่า อานาปานสติเหมาะแก่คนโมหจริตด้วยนั้น ท่านให้เหตุผลว่า โมหจริต และวิตกจริตมีสภาพใกล้กัน เมื่ออานาปานสติเหมาะกับคนวิตกจริต จึงเหมาะแก่คนโมหจริตด้วย ดังที่วิสุทธิมรรคแสดงว่า โมหจริตบุคคลมีส่วนเข้ากันได้กับวิตกจริตบุคคล โดยมีอรรถาธิบายว่า เมื่อโมหจริตบุคคลเพียรพยายาม เพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิตกผู้ทำอันตรายยอมชิงเกิดขึ้นเสียโดยมาก ทั้งนี้เพราะวิตกมีลักษณะใกล้กับโมหะ ขยายความว่าโมหะเป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเพราะเกลื่อนกลาดดาษดาไปในอารมณ์ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเพราะตริตรึกนึกไปโดยประการต่างๆ ฉันนั้น และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่น เพราะไม่หยั่งลงมั่นในอารมณ์ ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่น เพราะกำหนดอารมณ์รวดเร็วฉันนั้น[๑๐๕]

อานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดียว ในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่าให้นั่งอย่างนี้คือ นั่งคู้บัลลังก์ซึ่งเป็นท่านั่งที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน[๑๐๖]

ความที่มีสติสัมปชัญญะการระลึกรู้สภาพธรรมที่เป็นปัจจุบันความรู้สึกสัมผัส (นาม) ที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ (รูป) นั้นมีมานานคู่กับมนุษยชาติ เพราะปัจจุบันมนุษย์มีชีวิตอยู่ได้เนื่องด้วยลมหายใจเข้า-ออก ตั้งแต่เกิดจนตราบจนสิ้นชีวิต

ผู้วิจัยเห็นว่า หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้รับการสอนและฝึกสมาธิอย่างง่ายจะช่วยให้เกิดการพัฒนาทางสติปัญญามากกว่าการเรียนรู้หรือรับฟังแนวคำสอนตามหลักพุทธธรรมเพียงอย่างเดียว

---

[๑๐๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๖๘. ๒๔

[๑๐๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๖๔.

๒.๔ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

๒.๔.๑ ความหมายของวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น คำว่า วัยรุ่น ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Adolescence มาจากภาษาลาตินว่า Adolescer หมายว่า To Grow in to Maturity แปลว่า การเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะหรือเป็นวัยที่พัฒนามาจากสภาวะความเป็นผู้ใหญ่[๑๐๗]

โครว์[๑๐๘] ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า การเจริญเติบโตอันเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนามาจากการพึ่งพิงผู้ใหญ่ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างเห็นได้ชัดในทุกๆ ด้าน และการที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนั้นมิใช่เจริญเติบโตแต่เพียงด้านร่างกายอย่างเดียวเท่านั้น ทางด้านจิตใจก็เจริญเป็นเงาตามไปด้วย นั่นคือต้องมีการพัฒนาการทั้ง ๔ ด้าน ไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ฮอลล์[๑๐๙] กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยพายุบุแคม เป็นวัยของการกระทำที่เหมือนเด็กและเหมือนผู้ใหญ่ด้วย ระยะเวลาของวัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่เริ่มตั้งแต่วัยเด็กตอนปลายจนย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงเวลาดังกล่าวอาจจะมีการกระทำที่แสดงออกถึงความเป็นเด็กอยู่หลายอย่าง แม้ว่าจะเป็นเวลาที่เด็กเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ก็ตาม วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่ควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็ก แต่ก็ยังไม่พร้อมในการปฏิบัติเยี่ยงผู้ใหญ่ ช่วงเวลาระหว่างเด็กและผู้ใหญ่จึงเรียกว่าวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล[๑๑๐] กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการลักษณะเด่นในด้านต่างๆ ทุกด้าน เช่น ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจน วัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่นๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากในทุกด้าน

สรุปได้ว่า วัยรุ่นคือสภาวการณ์เจริญเติบโตเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการที่เด่นชัดทั้ง ๔ ด้าน คือด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่กระบวนการเป็นวัยรุ่นก่อนเด็กชาย ๑ – ๒ ปี ในขณะเดียวกันดังจะเห็นได้จากเด็กหญิงตั้งแต่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกและเด็กชายเมื่อเริ่มมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์

๒.๔.๒ เกณฑ์การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

เกณฑ์การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น มีนักวิชาการแบ่งเกณฑ์อายุไว้ดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล[๑๑๑] กล่าวว่าช่วงอายุของวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่ ๑๒–๒๕ ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

---

[๑๐๗] Herlock, E.B., **Adolescence Development**, (New York: Mc Graw – Hill Kogakuka Company, 1973), p. 391.

[๑๐๘] Crow, Lester Donald, **Education in The Secondary School**, (New York: America, 1961), p. 113.

[๑๐๙] Hall, **Psychology of adolescence** , (New York: Holt, Rinchit and Winston, 1964), p. 55.

[๑๑๐] ศรีเรือน แก้วกังวาล, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๒๙.

[๑๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๙.

ต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่น อาจแบ่งช่วงเวลาเป็น ๓ ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ตัดสินดังนี้ ช่วง ๑๒–๑๕ ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนไปทางเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ ๑๖–๑๗ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงอายุ ๑๘–๒๕ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนไปทางผู้ใหญ่

สุชา จันทร์เอม[๑๑๒] กล่าวว่า วัยรุ่นมีลำดับขั้นในการพัฒนาซึ่งแบ่งได้เป็น ๓ ระยะ ดังนี้ ๑. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ ๑๓–๑๕ ปี ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นความเจริญของร่างกายเต็มที่ก็คือการมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชัดเช่นเด็กผู้หญิง แต่เราสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดยังเปลี่ยนเป็นห้าวขึ้น และมีลักษณะที่เรียกว่าแตกพาน ส่วนเด็กหญิงนอกจากการมีประจำเดือน สัดส่วนต่างๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป ๒. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ ๑๕–๑๘ ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะเวลานี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในร่างกายแม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคน แต่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ๓. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ ๑๘–๒๑ ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ มักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น และพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

กระทรวงศึกษาธิการ[๑๑๓] กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๕-๑๘ ปี มีลักษณะทางที่เจริญเติบโตเต็มที่ เริ่มมีพัฒนาการทางเพศ ลักษณะทางอารมณ์ ต้องการความอิสระมากขึ้น จึงมักขัดแย้งกับบิดามารดาอยู่เสมอ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย มีการแสดงออกที่แข็งกร้าวเป็นการเปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ทำตามกลุ่มเพื่อน มีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น

สรุปได้ว่า การแบ่งช่วงอายุวัยรุ่นนั้นแบ่งได้เป็นช่วงอายุ ๑๒-๑๕ ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนไปทางเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ ๑๖–๑๗ เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ช่วงอายุ ๑๘–๒๕ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนไปทางผู้ใหญ่

---

[๑๑๒] สุชา จันทร์เอม, **จิตวิทยาทั่วไป,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

[๑๑๓] กระทรวงศึกษาธิการ, **ชุดการศึกษาด้วยตนเอง: การแนะแนวกับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ฉบับที่ ๒ ครู สถานศึกษาขั้นพื้นฐานกับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๘.

๒.๔.๓ ลักษณะของวัยรุ่น

โดยทั่วไปในช่วงวัยรุ่นเด็กจะรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน คือ

๑) เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่ม เด็กจึงมีความสับสน ลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าที่ถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร

๒) ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อน ต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่ายๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้ เด็กจะมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น

๓) เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียนและสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตัวเอง

๔) สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ซึ่งพอแยกข้อย่อยได้ว่า ๑) สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังมีความชัดเจนในโลกและชีวิตไม่เพียงพอ ๒) สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบัน ทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สมใจปรารถนา ต้องเก็บกดความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกดหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงอายุกว่าเหมาเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก ๓) เด็กวัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไปเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็กโดยปราศจากความหวังดี ๔) ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่ สาเหตุความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่นยังมีอีกมาก เด็กที่แก้ไขความสับสนทางอารมณ์ไม่ได้ จะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา[๑๑๔]

สรุปได้ว่า ลักษณะของวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เด็กจะเริ่มเรียนทำบทบาทแบบผู้ใหญ่ แต่เป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความรู้สึกสับสน และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายค่อนข้างชัดเจน ต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน การทำตัวให้ถูกต้องเหมาะสมนั้นกระทำได้ไม่ง่ายนักต้องอาศัยเวลา จึงกล่าวได้ว่าลักษณะของวัยรุ่น คือ สภาวการณ์เปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตในทุกๆ ด้าน

---

[๑๑๔] ศรีเรือน แก้วกังวาล, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**, หน้า ๓๓๖–๓๓๙.

๒.๔.๔ การปลูกฝังเรื่องศีลแก่วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญ เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมนุษย์ เนื่องจากเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง และโดยสภาพทั่วไปวัยรุ่นมักจะละเลยต่อศาสนา เพราะชีวิตของเขากำลังสนุกสนาน โลดโผน การพาตัวเข้าศึกษาธรรม หรือปฏิบัติทางศาสนาจึงเป็นการฝืนจากความต้องการของเขา การที่เราจะใช้ศาสนาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ปัญหาของวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักของศีล ซึ่งถือเป็นขั้นแรกในการขัดเกลาจิตใจ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของวัยรุ่นให้เป็นไปตามทางที่ถูกที่ควร ตรงกับความเปลี่ยนแปลงของการปลูกฝังหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับ ส. ศิวลักษณ์ กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทยมาเป็นเวลาช้านาน

อาจกล่าวได้ว่า หลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้หยั่งรากลึกลงในแผ่นดินไทยเป็นระยะเวลายาวนาน ดังนั้นการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสังคมไทย แม้ปัญหาวัยรุ่นก็เช่นเดียวกัน สามารถนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้ในการแก้ปัญหา หรือเสริมสร้างการปลุกฝังคุณธรรมและศีลธรรมได้ดี กล่าวคือ หากวัยรุ่นได้รับการปลูกฝังคุณธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมห่างจากการกระทำความชั่ว อันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคมได้ ดังที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชหัตถเลขาไปยังสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (อ้างอิง) มีใจความ ดังต่อไปนี้

“การเรียนการสอนในโรงเรียน ทั้งในกรุงและหัวเมืองจะต้องให้มีขึ้น ให้มีความวิตกไปว่าเด็กชั้นหลังจะห่างเหินจากศาสนา จนเลยกลายเป็นไม่มีธรรมในใจมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นจะถือว่าเหมือนอย่างทุกวันนี้ คนที่ไม่รู้อะไรก็มีมาก ต่อไปภายหน้าถ้าเป็นคนที่ได้เล่าเรียน คงจะประพฤติตัวดีกว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนนั้นหาถูกไม่ คนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตามคงจะหันไปหาทางทุจริตโดยมาก ถ้ารู้น้อยก็โกงไม่ใคร่คล่องฤาโกงไม่สนิท ถ้ารู้มากก็โกงคล่องขึ้นและโกงพิสดารมากขึ้น การที่หัดให้รู้อ่านอักขรวิธีไม่เป็นเครื่องฝึกหัดให้คนดีและชั่ว เป็นแต่ได้วิธีสำหรับจะเรียนความดี ความชั่วได้คล่องขึ้น”

ปัจจุบันนี้วัยรุ่นมีการปฏิบัติตนในวันสำคัญทางศาสนาที่แตกต่างไปจากวัยรุ่นในอดีต คือการทำธุระส่วนตัวอยู่กับบ้าน ทำงานบ้านหรือไปเที่ยวกับเพื่อนฝูง ซึ่งต่างจากวัยรุ่นในอดีตที่มักจะไปทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์และปฏิบัติธรรมที่วัด แต่ปัจจุบันวัยรุ่นมีความเห็นว่า การปฏิบัติตนในพระพุทธศาสนานั้นเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ ส่วนความรู้ที่เกี่ยวกับศาสนาวัยรุ่นจะไม่สนใจเนื่องจากไม่สนุก ไม่น่าสนใจ และไม่มีศรัทธาที่จะศึกษา

การศึกษาที่สำคัญต้องเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกให้คนเป็นคนดีและสิ่งต่างๆ นี้ เป็นหน้าที่ที่สำคัญของสถาบันต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันครอบครัว ดังที่ดำรง ประเสริฐกุล พบว่าการปฏิบัติตนของวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ ได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัวและที่สำคัญคือ ครูอาจารย์ในสถาบันการศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการสอนศีลธรรม หากครูอาจารย์ในสถาบันการศึกษาเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมแล้ว นักเรียนสถาบันการศึกษานั้นย่อมจะซึมซับและเลียนแบบเจตคติอันดีงามของ

ครูอาจารย์ ทำให้นักเรียนมีศีลธรรมตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามหากครูอาจารย์ไม่มีศีลธรรม นักเรียนย่อมไม่มีศีลธรรมทำให้ผลการวิจัยที่ศึกษา คือ

๑. ศีลธรรมของครูที่สอนในโรงเรียนนอกเขตวัดกับศีลธรรมของครูที่สอนในโรงเรียนในเขตวัดไม่แตกต่างกัน

๒. ครูระดับต่ำกว่าอนุปริญญามีหิริ-โอตตัปปะ สูงกว่าครูปริญญา ครูอนุปริญญากับครูต่ำกว่าอนุปริญญามีสติ-สัมปชัญญะสูงกว่าครูปริญญา ครูอนุปริญญาและครูปริญญามีเหตุผลประกอบการทำดีถูกต้องมากกว่าครูต่ำกว่าอนุปริญญา

๓. ครูที่สอนวิชาเฉพาะด้านมีศีลธรรมสูงกว่าครูที่สอนทุกวิชาคละกัน

๔. ครูที่มีศีลธรรมสูงมีความรัก ห่วงใย และมุ่งหวังให้การศึกษาแก่นักเรียนทั้งทางด้านวิชาการและศีลธรรม ตลอดจนมีเจตคติเป็นแบบอย่างแก่ศิษย์ด้วย

๕. ครูสอนวิชาศีลธรรมที่มีอายุ ๑๙–๓๑ ปี ในโรงเรียนนอกเขตวัด สามารถปลูกฝังศีลธรรมให้แก่นักเรียนได้ถูกหลักมากกว่าครูที่สอนวิชาอื่น

กล่าวได้ว่า ปัจจุบันครูอาจารย์ในสถาบันการศึกษา ยังไม่สามารถปลูกฝังศีลธรรมให้แก่วัยรุ่นได้อย่างเต็มที่ สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะครูอาจารย์มีภาระหน้าที่รับผิดชอบหลายด้าน ไม่ได้รับผิดชอบเฉพาะงานสอนเพียงอย่างเดียว สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ได้ศึกษาสภาพการปฏิบัติงานของครูในปัจจุบัน พบว่า ลักษณะงานของครูมี ๓ ประเภท คือ ลักษณะงานสอน ลักษณะงานสนับสนุนงานสอน และลักษณะงานอื่น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแต่มีผลต่อการได้รับความรู้ในด้านศีลธรรม อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำมาใช้เป็นทักษะของการปฏิบัติตนได้ นอกจากในเรื่องลักษณะงานของครูที่มีผลต่อการถ่ายทอดคุณลักษณะด้านศีลธรรมแก่นักเรียนแล้วยังพบว่า การที่ครูอาจารย์จะให้ความสนใจเฉพาะนักเรียนที่เรียนดีก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ครูอาจารย์ละเลยนักเรียนคนอื่นๆ ทำให้การปลูกฝังศีลธรรมไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันสถาบันการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังศีลธรรมในการปฏิบัติตนให้แก่วัยรุ่น เพราะสถาบันการศึกษาเป็นสถาบันที่มีความใกล้ชิดกับวัยรุ่นมากกว่าสถาบันอื่นๆ ดังนั้นโครงการปลูกฝังศีลธรรมในปัจจุบันจึงมีเป้าหมายหลักที่สถาบันการศึกษาหรือดำเนินการผ่านทางสถาบันการศึกษา เช่นการปลูกฝังโดยสอดแทรกไว้ในเนื้อหาวิชาด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งก็ให้ผลดีได้ในระดับหนึ่ง ในส่วนของผู้ทำการวิจัยเห็นว่าถึงแม้ว่าการปลูกฝังคุณธรรมดังกล่าวในเนื้อหาวิชาการศึกษาหรือการเปิดการแข่งขันการตอบปัญหาทางพระพุทธศาสนา เช่น การแข่งขันการตอบปัญหาเพชรยอดมงกุฎ เป็นต้น ก็ยังมีข้อควรปรับปรุงแก้ไขอยู่บ้าง เมื่อสอบถามทั้งนักเรียน และอาจารย์ผู้สอนซึ่งต่างก็มีความเห็นตรงกันว่า ถึงแม้ว่าเนื้อหาวิชาพระพุทธศาสนามีคุณค่าในการพัฒนาจิตใจ และสามารถยึดเหนี่ยวจิตใจให้อยู่ในศีลธรรมโดยสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน แต่นักเรียนกลับไม่เห็นด้วยกับวิธีการสอนแบบบรรยายที่อาจารย์นิยมใช้ในปัจจุบัน เพราะเห็นว่าการเรียนการสอนดังกล่าวเน้นในเรื่องความจำมากกว่าความเข้าใจและการนำไปใช้จริง ซึ่งวิธีที่นักเรียนเห็นว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมคือ การอภิปรายวิพากษ์วิจารณ์จากสถานการณ์ปัจจุบัน โดยนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาเป็นพื้นฐานของการวิเคราะห์วิจารณ์

มาลี ฤทธิรักษา[๑๑๕] กล่าวว่า ได้ทำการศึกษาระดับคุณธรรมของนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสายสามัญ และนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสายอาชีพพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ มีคุณธรรมในระดับที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ กล่าวคือ คุณธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญโรงเรียนสุราษฎร์ธานีกับโรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานีอยู่ในระดับเหนือกฎเกณฑ์ แต่คุณธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพที่เรียนในวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานีและวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุราษฎร์ธานีอยู่ในระดับตามกฎเกณฑ์ คุณธรรมกับการเลือกสายการเรียนจึงมีความสัมพันธ์กันในทางบวก คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ จะมีคุณธรรมสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ

แสง จันทร์งาม[๑๑๖] กล่าวว่า เนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยได้พัฒนาเป็นสังคมเมืองซึ่งมีความสลับซับซ้อน ปรากฏมีสถานเริงรมย์ให้วัยรุ่นใช้เป็นแหล่งมั่วสุมอยู่ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นโรงมหรสพ บาร์ คอฟฟี่ชอฟ และอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งผิดกับวัยรุ่นในอดีตที่จะรวมกลุ่มกันเล่นหรือกระทำกิจกรรมต่างๆ ภายในวัด พ่อแม่จะพาเด็กผู้ชายไปเรียนหนังสือกับพระที่วัด เป็นต้น วัยรุ่นไทยในอดีตจึงมีความสนใจและผูกพันอยู่กับธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากกว่าวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน อีกประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นไทยในปัจจุบันขาดความสนใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็คือ การขาดต้นแบบผู้ที่สนใจในพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง เช่นการที่บุคคลในครอบครัวไม่สนใจไปฟังเทศน์ที่วัด วัยรุ่นก็ย่อมจะขาดความสนใจในการไปฟังเทศน์ด้วยเช่นกัน ประกอบกับวัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นว่าศาสนาเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ ไม่สนุก และเหมาะกับผู้ใหญ่เท่านั้น จึงทำให้วัยรุ่นไทยขาดความสนใจในธรรมะเท่าที่ควร

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)[๑๑๗] กล่าวว่า ปัญหาเรื่องศีลธรรมในสังคมว่าสังคมไทยเสื่อมโทรมมากด้านศีลธรรม เพราะเราปล่อยปละละเลยมานานจนปัญหารุนแรงมากจึงแก้ไข จึงเป็นการยากที่จะแก้ไขได้ ยกตัวอย่างว่า มีปัญหาอาชญากรรมมาก เช่น การฆ่ากันตายเมืองไทย มีชื่อเสียงมากในเรื่องฆ่ากันตาย มากขนาดเข้าสถิติโลก และดูเหมือนว่าจะเป็นอันดับสองของโลก และปัญหาอบายมุขประเทศไทยเป็นประเทศที่มีอบายมุขแพร่หลายในด้านต่างๆ มากเหลือเกิน การติดยาเสพติดก็ระบาดทั่วไป โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น ถ้าเอามาพิจารณาตามหลักศีลธรรม โดยเอาศีลห้าเป็นเกณฑ์วัดก็จะเห็นได้ว่า ประเทศไทยของเรานี่เป็นประเทศที่ปัจจุบันขาดศีล ๕ มาก จนแทบจะพูดได้ว่าเป็นประเทศไทยที่ไร้ศีล ในข้อปาณาติบาตนั้นต้องพูดถึงสัตว์มนุษย์ก่อน คำว่า สัตว์ในภาษาบาลีมีความหมายกว้าง คือมิใช่หมายถึงเฉพาะสัตว์เดรัจฉาน ความจริงคำว่า “สัตว์” ในภาษาบาลี พอพูดถึงก็หมายถึง “มนุษย์” ก่อนอื่นเลย แล้วจึงจะไปถึงสัตว์อย่างอื่น มนุษย์เป็นสัตว์ลำดับที่หนึ่งอันดับแรก แต่เป็นสัตว์ที่ต่อมาได้เรียกกันว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ ก็ว่ากันไป ก็ไม่รู้ว่าตอนนี้ประเสริฐ

---

[๑๑๕] มาลี ฤทธิรักษา, **ระดับคุณธรรมของนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสายสามัญ และนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสายอาชีพ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑) หน้า ๙๐–๑๐๔.

[๑๑๖] แสง จันทร์งาม, **ศาสนศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑), หน้า ๕.

[๑๑๗] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **เพื่อความเข้าใจปัญหาโพธิรักษ์ (รวมทั้งบทความพิเศษ และบทพิสูจน์)**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๓), หน้า ๔๙.

หรือไม่ประเสริฐ เพราะไม่ค่อยจะมีศีลเสียแล้ว ส่วนศีลข้อที่ ๒ “อทินนาทาน” อาชญากรรมด้านที่เกี่ยวกับการลักขโมยอะไรต่างๆ ตลอดจนการคอร์รัปชั่นก็แพร่หลาย ส่วนสามข้อท้ายคือ “กาเม... มุสา... สุรา...” ก็ระบาดทั่วไปหมด แปลว่าปัญหาสังคมเรานี่พรรณนากันไปได้ไม่รู้จักจบสิ้น ถ้ามามัวพูดเรื่องรายละเอียด ปัญหาจริยธรรมก็คงไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น ก็ได้แต่พูดถึงปัญหากันอยู่นี่เอง ปัญหาเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ นับเป็นปัญหาที่เป็นส่วนที่สำคัญ และใกล้ตัวมากที่สุดประการหนึ่ง ซึ่งหากว่าผู้ที่ไม่ปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ แล้ว ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นอกจากครอบครัวจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการปฏิบัติตนของวัยรุ่นแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาในการปฏิบัติตนของวัยรุ่น

๒.๔.๕ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในงานวิจัย

การเผชิญปัญหา คือพฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับสิ่งที่ถูกประเมินว่าเป็นปัญหาหรืออุปสรรค ความสามารถในการพยายามผ่านพ้นความลำบากโดยไม่ย่อท้อ มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน[๑๑๘] และสอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณด้านความสามารถในการเผชิญกับความทุกข์ วัดจากตัวบ่งชี้ ๓ ตัว คือความกล้าหาญ การจัดการกับความทุกข์ และการคิดบวก อุปสรรคหรือความยากลำบากที่เป็นปัจจัยหลัก และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์ล้มเลิก หรือยังเพียรพยายามจะทำกิจกรรม หรือปฏิบัติอยู่ต่อไป หากบุคคลทราบว่าต้องการสิ่งใดบ้าง และรู้ว่าต้องใช้ความเพียรพยายามจะทำกิจกรรมหรือปฏิบัติอยู่ต่อไป ก็ควรจะต้องมีความเข้มแข็งอดทนกล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้นให้ได้ด้วยความเพียรพยายาม จะอย่างไรก็ตาม ในการเอาชนะต่ออุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ ตลอดจนรู้ถึงความพึงพอใจที่จะได้รับเมื่อบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการแล้วเขากำหนดจุดมุ่งหมายของเขาได้ หากมีอุปสรรคใดๆ บุคคลก็จะเตรียมที่จะฝ่าฟัน ผู้ที่มีความตั้งใจแน่วแน่คือบุคคลที่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่ได้วางไว้และกระทำให้ถึงจุดมุ่งหมายไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบุคคลที่มีความตั้งใจไม่มั่นคง คือบุคคลที่มีแต่แผนการแต่ไม่สามารถกระทำไปตามที่ได้วางแผนไว้ มักจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย[๑๑๙]

จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่นสรุปได้ดังนี้

นักวิชาการหรือนักวิจัย	แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
ความหมายของวัยรุ่น	
Herlock (1933)	วัยรุ่น ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Adolescence มาจากภาษาลาตินว่า Adolescer หมายว่า To Grow in to Maturity แปลว่าการเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะหรือเป็นวัยที่พัฒนามาจากสภาวะความเป็นผู้ใหญ่
Crow (1961)	การเจริญเติบโตอันเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนามาจากการพึ่งพิงผู้ใหญ่ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างเห็นได้ชัด

[๑๑๘] จิตตินันท์ ชุมทอง, “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับเชาว์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๓.

[๑๑๙] ศิริโสภาคย์ บูรพยาเดชะ, อ้างใน ศรัญญารัตน์ คงอิ่ม, “ **โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน**”, หน้า ๒๗.

นักวิชาการหรือนักวิจัย	แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
	ในทุกๆ ด้าน และการที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนั้น มิใช่เจริญเติบโตแต่เพียงด้านร่างกายอย่างเดียวเท่านั้น ทางด้านจิตใจก็เจริญเป็นเงาตามไปด้วย นั่นคือต้องมีการพัฒนาการทั้ง ๔ ด้าน ไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
Hall (1964)	วัยรุ่นเป็นวัยพายุบุแคม เป็นวัยของการกระทำที่เหมือนเด็กและเหมือนผู้ใหญ่ด้วย ในช่วงเวลาดังกล่าวอาจจะมีการกระทำที่แสดงออกถึงความเป็นเด็กอยู่หลายอย่าง แม้ว่าจะเป็นเวลาที่เด็กเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ก็ตาม วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่ควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็กแต่ก็ยังไม่พร้อมในการปฏิบัติเยี่ยงผู้ใหญ่ ช่วงเวลาระหว่างเด็กและผู้ใหญ่จึงเรียกว่าวัยรุ่น
ความหมายของวัยรุ่น	
ศรีเรือน แก้วกังวาล (๒๕๔๕)	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการลักษณะเด่นในด้านต่างๆ ทุกด้าน เช่น ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากและเห็นได้ชัดเจน วัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่นๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากในทุกด้าน ช่วงอายุของวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่ ๑๒ – ๒๕ ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นอาจแบ่งช่วงเวลาเป็น ๓ ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ตัดสิน ดังนี้ ๑) ช่วง ๑๒–๑๕ ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มาก ๒) ช่วงอายุ ๑๖–๑๗ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ๓) ช่วงอายุ ๑๘–๒๕ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนไปทางผู้ใหญ่
เกณฑ์การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น	
สุชา จันทร์เอม (๒๕๔๐)	๑) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ ๑๓–๑๕ ปี ๒) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ ๑๕–๑๘ ปี ๓) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ ๑๘–๒๑ ปี
กระทรวงศึกษาธิการ (๒๕๔๖)	เด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๕ -๑๘ ปี มีลักษณะทางร่างกายที่เจริญเติบโตเต็มที่ เริ่มมีพัฒนาการทางเพศ ลักษณะทางอารมณ์ ต้องการความอิสระมากขึ้น จึงมักขัดแย้งกับบิดามารดาอยู่เสมอ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย มีการแสดงออกที่แข็งกร้าวเป็นการเปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ทำตามกลุ่มเพื่อน มีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น

ตารางที่ ๒.๔ สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

๒.๔.๖ ข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า

๒.๔.๖.๑ ประวัติความเป็นมาโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า

โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตั้งอยู่เลขที่ ๘๗/๒ หมู่ ๔ ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร ๐๒-๙๘๕๒๕๙๗ โทรสาร ๐๒-๙๒๑๗๗๐๖ e-mail: saimaschool@hotmail.com สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต ๑ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เดิมชื่อโรงเรียนประชาบาลตำบลไทรม้า เปิดสอนเมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๔๗๖ โดยใช้ศาลาการเปรียญของวัดไทรม้าใต้ ทำการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ หลวงสฤษสาราลักษณ์ นายอำเภอเมืองนนทบุรีเป็นผู้ทำพิธีเปิด

ปี พ.ศ. ๒๔๘๒ ได้เปิดสอนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

วันที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๘๒ คณะห้างขายยาพระนครและประชาชนได้ร่วมกันก่อสร้างอาคารเรียนให้ ๑ หลัง บนที่ดินของวัดไทรม้าเหนือ เพื่อใช้เป็นอาคารเรียน

ปีการศึกษา ๒๕๑๒ ได้เปิดสอนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๗ พร้อมทั้งได้ก่อสร้างอาคารเรียนแบบ ๐๐๔ อีก ๑ หลัง โดยเงินงบประมาณของทางราชการและประชาชนสมทบ

ปี พ.ศ. ๒๕๑๔ ได้รื้อย้ายอาคารจวนผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี มาสร้างที่โรงเรียนวัดไทรม้า แทนอาคารห้างขายยาพระนคร และทางราชการได้สร้างอาคารเรียนแบบ ๐๑๗ ให้อีก ๑ หลัง

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ทางราชการได้สร้างบ้านพักครูแบบองค์การฯ ให้ ๑ หลัง

ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ทางราชการได้สร้างบ้านพักครูแบบองค์การฯ ให้ ๑ หลัง

ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ทางราชการได้สร้างอาคารเรียนแบบ ๐๑๗ ให้อีก ๑ หลัง พร้อมส้วม ๓ ที่นั่ง จำนวน ๑ หลัง

ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ทางราชการได้สร้างบ้านพักครูแบบองค์การฯ ให้ ๑ หลัง

ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ทางราชการได้สร้างบ้านพักครูแบบองค์การฯ ให้ ๑ หลัง

ปี พ.ศ. ๒๕๒๒ ทางราชการได้สร้างบ้านพักครูแบบองค์การฯ ให้ ๑ หลัง

ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ นายไพโรจน์ คลังนุช มาดำรงตำแหน่งอาจารย์ใหญ่โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ได้ดำเนินการบริหารโรงเรียนในด้านการศึกษา และพัฒนาโรงเรียนดังนี้คือ ก่อสร้างโรงฝึกงานด้วยงบประชาชน สนามอเนกประสงค์ หอกระจายข่าว สนามเด็กเล่น ต่อเติมโรงอาหาร สร้างที่ประดิษฐานพระพุทธรูป สร้างเสาธงใหม่ ติดตั้งพัดลมเพดาน ตัดถนนเข้าสู่โรงเรียนโดยขอบริจาคที่ดินจากอาจารย์กฤษณา สาระสาลิน และคุณดำรง ภิรักจรรยากุล กับคุณสี คงชุ่ม ได้บริจาคทรัพย์ในการสร้างถนน สร้างศาลาอเนกประสงค์ สร้างส้วมขนาด ๖ ที่นั่ง จำนวน ๑ หลัง สร้างห้องปฏิบัติการภาษาอังกฤษ

ปีการศึกษา ๒๕๓๑ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้าได้รับคัดเลือกให้เป็นโรงเรียนดีเด่นของจังหวัดนนทบุรี และได้รับคัดเลือกจากกระทรวงศึกษาธิการให้เป็นโรงเรียนพระราชทาน

ปีการศึกษา ๒๕๓๗ ได้รื้ออาคารแบบ ๐๑๗ และประชาชนได้บริจาคเงินจำนวน ๖ ล้านบาทเศษ เพื่อก่อสร้างอาคารเรียนแบบ สปช. ๒/๒๘ จำนวน ๓ ชั้น ๑๕ ห้องเรียน ได้ทำพิธีวางศิลาฤกษ์โดยนายสุธรรม ปั้นประเสริฐ เลขาธิการการประถมศึกษาแห่งชาติ เป็นประธานในพิธี ในวันที่

๑๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๓๘ ได้สร้างเสร็จในปีการศึกษา ๒๕๓๙ ให้ชื่ออาคารเรียนว่า "ประชาสามัคคีเอื้อวิทย์"

ปีการศึกษา ๒๕๓๙ คุณลุงสี คงชุ่ม ได้บริจาคเงินสร้างห้องน้ำ ห้องส้วม ๑ หลัง จำนวน ๑๐ ที่นั่ง มูลค่า ๓๐๐,๐๐๐ บาท และนางสาวพรรณี สังข์รุ่ง ได้บริจาคเงินสร้างส้วมนักเรียนอนุบาล จำนวน ๑ หลัง ๔ ที่นั่ง มูลค่า ๒๓๕,๖๕๕ บาท ได้เทพื้นคอนกรีตเสริมเหล็กหน้าอาคารหลังใหม่ จัดทำห้องค์อมพิวเตอร์ ห้องประชุม ห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ และห้องปฏิบัติการทางภาษาอังกฤษ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ได้รับคัดเลือกเป็นโรงเรียนปฏิรูปการศึกษาตามนโยบายปฏิรูปการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ และเปิดขยายการสอนภาษาอังกฤษในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๔

ปีการศึกษา ๒๕๔๑ สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรีอนุมัติเงินงบประมาณก่อสร้างอาคารเรียนแบบ ๒/๒๘ (ปรับปรุง) จำนวน ๑ หลัง เป็นอาคารเรียน ๔ ชั้น ๑๘ ห้องเรียน ใต้ถุนโล่ง โดยเริ่มลงมือก่อสร้างเมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ แล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ ซึ่งต่อมาได้รับพระราชทานชื่ออาคารว่า "อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบ พระชนมพรรษา" พร้อมทั้งได้รับพระบรมราชานุญาตให้ประดิษฐานตราสัญลักษณ์ ๗๒ พรรษา ที่อาคารเรียนด้วย

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ได้มีคำสั่งให้นายไพโรจน์ คลังนุช ย้ายไปดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี และนางพิสมัย ภักตร์นิกร ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองบอน สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร มาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า

ปัจจุบันโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า เปิดสอนตั้งแต่ชั้นปฐมวัย ๔ ขวบ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ตามโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ โดยเริ่มเปิดสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ในปีการศึกษา ๒๕๓๔

ลำดับที่	รายชื่อผู้บริหารโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า	ระยะเวลา
๑.	นายบุญช่วย เทวะผลิน	พ.ศ. ๒๔๗๖-๒๔๗๗
๒.	นายทองคำ ระรื่น	พ.ศ. ๒๔๗๗-๒๔๘๒
๓.	นายศิริ กลันตะบุตร	พ.ศ. ๒๔๘๒-๒๔๘๕
๔.	นายเพ็ญ เปรมโรจน์	พ.ศ. ๒๔๙๔-๒๕๐๙
๕.	นายบุญชู สังข์รุ่ง	พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๑๙
๖.	นางจินตนา แสนสุข	พ.ศ. ๒๕๒๐-๒๕๒๓
๗.	นายชิน ศุขโข	พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๙
๘.	นายไพโรจน์ คลังนุช	พ.ศ. ๒๕๒๙-๒๕๔๒
๙.	ดร.พิสมัย ภักตร์นิกร	พ.ศ. ๒๕๔๒ - ๒๕๔๗
๑๐.	นายปัญญา เนื่องฤทธิ์	พ.ศ. ๒๕๔๗ – ๒๕๕๙
๑๑.	นางศรณี คุปติปัทมกุล	พ.ศ. ๒๕๕๙ – ปัจจุบัน

๒.๔.๖.๒ วิสัยทัศน์

สร้างคุณภาพให้โอกาสทางการศึกษา พร้อมเป็นแบบอย่าง และมุ่งสู่สากล

๒.๔.๖.๓ พันธกิจ

๑. ให้โอกาสทางการศึกษาอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

๒. พัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้

๓. พัฒนาครูและบุคลากรสู่มืออาชีพ

๔. ส่งเสริมการจัดการศึกษาโดยชุมชนมีส่วนร่วมและสร้างระบบเครือข่าย

๕. พัฒนาโรงเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาสู่ความเป็นสากล

๒.๔.๖.๓ เป้าหมาย/เป้าประสงค์

๑. ประชากรก่อนวัยเรียนและวัยเรียนได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง เท่าเทียมและต่อเนื่อง

๒. ประชากรก่อนวัยเรียนและวัยเรียน มีคุณภาพและมีคุณธรรม

๓. บุคลากรมีคุณภาพและศักยภาพในการปฏิบัติงานระดับมืออาชีพ

๔. ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพ

๕. โรงเรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาสู่ความเป็นสากล

๒.๕ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

๒.๕.๑ ความหมายเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา พุทธ (Buddhist) แปลว่า รู้ตื่น คือ รู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนาคืออริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์แก้ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูงสุด

พุทธจิตวิทยา หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์สภาวะจิตใจ และพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยหลักความเป็นจริงของธรรมชาติ อันได้แก่ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต โดยสภาพที่แท้จริงตามหลักพุทธธรรม โดยมีนักปราชญ์ท่านผู้รู้ได้ให้ความหมายของจิตวิทยาแนวพุทธหรือพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เอาไว้หลายท่านดังนี้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย[๑๒๐] ให้ความหมาย พุทธจิตวิทยา คือความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา สาระสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ

---

[๑๒๐] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า คำอธิบายรายวิชา.

ภานุวังโส[๑๒๑] กล่าวว่า พุทธจิตวิทยา คือการศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นโดยปัญหาไม่ทำให้เกิดความหดหู่ท้อแท้ แต่กระตุ้นให้สู้และเผชิญกับปัญหาคือทุกข์ อย่างองอาจและทรนง

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์[๑๒๒] กล่าวว่า จิตวิทยาแนวพุทธ คือการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนานั่นเอง

ศรี สารภี[๑๒๓] กล่าวว่า พุทธจิตวิทยา หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธ

พระครูปริยัติธรรมวงศ์[๑๒๔] กล่าวว่า จิตวิทยาแนวพุทธจะเป็นคำที่นิยมใช้ในหมู่นักวิชาการตะวันตกหรือนักวิชาการไทยในสมัยปัจจุบัน ซึ่งมีขอบเขตการศึกษากระบวนการทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ตามโครงสร้างตะวันตก แต่เน้นการนำหลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนามาเป็นกรอบอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอุปมาจิตวิทยาแนวพุทธเป็นขนมชั้นหรือวุ้นกะทิที่ยังแบ่งความรู้เป็นสัดเป็นส่วนที่เฉพาะเจาะจง แต่เมื่อพูดถึงพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นคำที่นักการศึกษาและนักปราชญ์ทางศาสนาหลายท่านนิยมใช้นั้น จะมีอุปมาดั่งกับขนมเปียกปูนหรือขนมดอกดินที่มีขอบเขตอธิบายปรากฏการณ์กระบวนการทางจิต และพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นความเป็นองค์รวมของความรู้และเป็นการบูรณาการในเชิงสังเคราะห์ที่มีโครงร่างและมีเนื้อเรื่องเป็นหนึ่งเดียวกัน แต่ทั้งนี้คำนิยามทั้งจิตวิทยาแนวพุทธและพุทธจิตวิทยานั้น จะเป็นสะพานเชื่อมประสานจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาให้สามารถเดินไปสู่เป้าหมายเดียวกัน คือช่วยให้เกิดความกระจ่างและสว่างแจ้งแห่งจิตใจในชีวิตและความเป็นไปของโลกนั่นเอง

นฤมล มารคแม้น[๑๒๕] ให้ความหมายของ พุทธจิตวิทยา คือการศึกษาเกี่ยวกับจิต และความสำคัญของจิตที่มีต่อกายต่อการเป็นสิ่งมีชีวิต ในทางพุทธศาสนาจิตสำคัญกว่ากาย

---

[๑๒๑] ภาณุวังโส และมินชอง ชิน, **เกินกว่าฟรอยด์จะจินตนาการ**, (กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๓–๔๔.

[๑๒๒] ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, **คู่มือการพัฒนาตนเองแนวพุทธสำหรับผู้ให้การปรึกษา ฉบับที่ ๒, จิตวิทยาแนวพุทธ**, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓), หน้า ๙.

[๑๒๓] ศรี สารภี, **พุทธจิตวิทยา**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.vcharkarn.com/vblog/55196/6 [๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๙].

[๑๒๔] พระครูปริยัติธรรมวงศ์ (สุพล ธมฺมวโส/แสนพงษ์), “**จิตวิทยาแนวพุทธ: พุทธจิตวิทยา**”,ในจิตวิทยาในพระไตรปิฎก, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา ๑๐๑ ๔๐๙ จิตวิทยาในพระไตรปิฎก, (ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๕๕๗), หน้า ๑๒๓-๑๒๗.

[๑๒๕] นฤมล มารคแม้น, **การเจริญสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔), หน้า ๙.

มีบทบาทมาก เพราะจิตเป็นต้นกำเนิดของการประพฤติดีชั่วทางกาย วาจา ความเศร้าหมองหรือผ่องใสของจิตมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ จิตยังสามารถทำให้เราไปเกิดในที่ดี (สุคติ) หรือไม่ดี (ทุคติ) ได้อีกด้วย

พระเทพวิสุทธิกวี[๑๒๖] กล่าวว่า จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พุทธจิตวิทยา) กล่าวถึงตัวจิตโดยตรงว่าเป็นตัวการที่มีความสำคัญมาก ที่ทำให้คนเราและสัตว์โลกทั้งหลายเป็นสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญ และกล่าวไว้ทุกแง่ทุกมุมอย่างละเอียดถี่ถ้วนมาก และจิตวิทยาตะวันตกนั้นยังไม่ยุติ คือยังคงค้นคว้าและพบทฤษฎีใหม่ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ไม่มีทฤษฎีใหม่อันใดที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้นอกเหนือไปจากที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมนี้แล้ว ถ้าใครจะค้นพบทฤษฎีใหม่ให้นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ ก็แสดงว่านั่นไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา

โสรีช์ โพธิ์แก้ว[๑๒๗] กล่าวว่าจิตวิทยาตะวันออกโดยเฉพาะจิตวิทยาพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาเพื่อให้หลุดพ้น อาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ ความทุกข์ สาเหตุของทุกข์ การพ้นทุกข์ และวิธีการพ้นทุกข์

สรุปแล้วความหมายของคำว่า พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

๒.๕.๒ การบูรณาการหลักพระพุทธศาสนาสู่ศาสตร์สมัยใหม่

หลักธรรมในทางพุทธศาสนาไม่ได้มีรูปแบบทฤษฎีและแนวคิด แต่หลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้ดำรงอยู่ได้ในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และใช้ในการประกอบการทำงานของหน่วยงาน องค์กร ตลอดจนสถาบันครอบครัว เป็นหลักที่สามารถหยิบยกมาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่จำกัดกาลเวลา ในยุคหลังพุทธกาลมีนักวิชาการได้นำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ให้สอดคล้อง เพื่อสร้างคุณค่าทางการทำงาน การพัฒนาการทำงาน หรือการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน ในแง่มุมของพุทธศาสนานักวิชาการหลายท่านได้อธิบายการทำงานตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ดังนี้

พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพความเป็นมนุษย์ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักคำสอนเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาตนเอง พัฒนาความเป็นมนุษย์ให้นำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ในตนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิตตามทำนองคลองธรรม หลักคำสอนเรื่องการพึ่งพาตนเองที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เป็นหลักการยืนยันความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของ

---

[๑๒๖] พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓–๗.

[๑๒๗] โสรีช์ โพธิ์แก้ว, **การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานจุฬาฯ, ๒๕๕๔), หน้า ๕๕.

พระพุทธศาสนา กระบวนการเรียนรู้หรือการศึกษาของมนุษย์เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่แรกเริ่มของการปฏิสนธิ หรือตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนสิ้นชีวิต พระพุทธศาสนาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ทำได้ถึงระดับรากฐานของจิตสำนึกจะเป็นไปได้เมื่อคนๆ นั้นเข้าถึงความสุขภายใน (ความสุขยั่งยืน) โดยผ่านการฝึกใจอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องการสร้างความตั้งใจ ความสมดุลทางอารมณ์ และสติ เพราะการฝึกใจในเรื่องดังกล่าว จะทำให้คนเราเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ที่คนเรารับทราบได้โดยระบบประสาทสัมผัสกับความเป็นจริงที่เกิดจากการปรุงแต่งของความเห็นที่เราสร้างขึ้นให้กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ผลของการฝึกใจทำให้คนเรามองเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่ประสาทสัมผัสได้รับ รวมถึงการรับทราบทางใจด้วย ซึ่งเป็นการรับรู้ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ โดยปราศจากความคิดที่ปรุงแต่งบิดเบือนที่คนเรามักจะมีต่อสิ่งต่างๆ โดยเป็นนิสัย โดยคิดว่านั่นคือความจริง[๑๒๘]

การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยาไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยายังคงมีอยู่ไม่มากนัก เนื่องจากจำนวนนักจิตวิทยาหรือผู้ที่อยู่ในสายงานด้านสุขภาพจิตที่ให้ความสนใจศึกษาและนำแนวคิดดังกล่าวไปใช้ยังมีอยู่ในวงจำกัด เหมือนดังที่ เด ซิลวา (De Silva)[๑๒๙] ได้กล่าวไว้ว่า “ถึงแม้ว่าหลักพุทธธรรมจะมีคุณค่ามากสำหรับการศึกษาทางด้านจิตใจ แต่ดูเหมือนว่าสิ่งที่มีคุณค่านี้จะยังไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร” แต่อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาที่ผ่านมานี้มีนักจิตวิทยาตะวันตก ที่ได้ทำการศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธกล่าวไว้ว่า “ไม่ว่าใครก็ตามที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาดีแค่ไหน หากได้อ่านพุทธธรรมจะต้องเห็นความจริงที่ว่า พุทธธรรมได้ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ พร้อมทั้งมีคำอธิบายและการวิเคราะห์เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ไว้อย่างละเอียดมากกว่าวรรณกรรมใดๆ”

๒.๕.๓ แนวคิดการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนาสู่ศาสตร์สมัยใหม่

พระพรหมบัณฑิต ได้แสดงปาถกฐาในการประชุมวิชาการระดับชาติเนื่องในวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๕๓ ว่าด้วยการบูรณาการทางพุทธศาสนากับศาสตร์ยุคใหม่ได้อย่างแยบคาย โดยอ้างถึงปรัชญาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ตั้งไว้ว่า[๑๓๐] “เพื่อการจัดการศึกษาพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่พร้อมการพัฒนาจิตใจและสังคม” ตามพระราชปณิธานของรัชกาลที่ ๕ ด้วยความเชื่อว่าพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่เป็นเรื่องที่ไม่ขัดกันซ้ำยังเอื้อซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ยังเป็นไปตามตามคำตรัสของพระพุทธองค์ว่า ศาสตร์ทั้งหลายที่ถูกค้นพบในภายหลังด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ แต่พระพุทธเจ้าค้นพบก่อนแล้วด้วยวิธีการทางศาสนาคือสมถะและวิปัสสนา[๑๓๑] ว่า ภิกษุทั้งหลายเราตถาคตย่อมไม่ขัดแย้งกับชาวโลก แต่ชาวโลกย่อมขัดแย้ง

---

[๑๒๘] ดร. ริชาร์ด เจ เดวิดสัน, **จิตวิทยาและพระพุทธศาสนาในสังคมปัจจุบัน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dmc.tv/page_print.php?p=/2008-10-15-1.html [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

[๑๒๙] De Silva, Padmasiri, **An Introduction to Buddhist Psychology**, 4th ed, (Basingstok: Palgrave Macmillan, 2005), p.1.

[๑๓๐] พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔.

[๑๓๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

เรา ธรรมวาทีย่อมไม่ขัดแย้งกับใครๆ ในโลก และตรงกับคำกล่าวของไอน์สไตน์ที่กล่าวว่า[๑๓๒] ศาสนากับวิทยาศาสตร์ควรพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ไอน์สไตน์ ได้เปรียบเทียบว่า วิทยาศาสตร์ที่ไม่มีศาสนาย่อมพิกลพิการ ส่วนศาสนาที่ไม่มีวิทยาศาสตร์ย่อมมืดบอด "Science without religion is lame, religion without science is blind" ซึ่งข้อกล่าวนี้หมายถึง การที่วิทยาศาสตร์คือศาสตร์แห่งความจริง และศาสนาคือศาสตร์แห่งความดี จึงจำเป็นที่จะต้องนำมาประกอบกันจึงจะถึงจุดหมายปลายทางที่สมบูรณ์ เนื่องด้วยความจริงที่ปราศจากความดีก็จะขาดศีลธรรม และความดีที่ปราศจากความจริงก็เหมือนคนงมงายตาบอด และยังได้เปรียบเทียบว่า ใครที่ไม่รู้ทั้งพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่เปรียบได้กับคนตาบอดหรืออันธจักขุ ใครที่รู้แต่ศาสตร์สมัยใหม่อย่างเดียวจัดเป็นคนตาเดียว หรือเอกจักขุ ส่วนใครที่รู้ทั้งสองด้านจัดเป็นคนสองตาหรือทวิจักขุ นั่นคือมีความรู้แบบบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ เมื่อเข้าใจเช่นนี้ จึงเกิดงานที่เรียกว่าบูรณาการเป็นองค์รวมด้วยการนำศรัทธาทางพุทธศาสนามารวมกับปัญหาทางวิทยาศาสตร์ และศึกษาพัฒนาจนได้ผลที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน เป็นเนื้อเดียวจนแยกไม่ออก

วิธีปรับศาสตร์เข้าหาศาสนามี ๒ วิธี คือวิธีพุทธวิทยาหรือพุทโธโลยี (Buddhology) คือการบูรณาการโดยใช้องค์ความรู้ในศาสตร์ทั้งหลายมาช่วยอธิบายขยายความพระพุทธศาสนา ซึ่งจะช่วยให้พุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับของคนรุ่นใหม่ได้ง่ายมากขึ้น และวิธีปรับพุทธศาสนาเข้าหาศาสตร์ คือการใช้ศาสตร์สมัยใหม่เป็นตัวตั้งแล้วนำหลักธรรมในพุทธศาสนามาเป็นตัวเสริม เพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ด้วยมิติทางศีลธรรมของศาสนา วิธีนี้เรียกว่าวิธีธรรมวิทยาหรือธรรมโมโลยี (Dhammalogy) ซึ่งจากการให้ความหมายของพระพรหมบัณฑิต ที่มีความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นและผลักดันให้เกิดนวัตกรรมใหม่ทาง "พุทโธโลยีหรือธรรมโมโลยี" ดังกล่าว ออกมาในนามบัณฑิตของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยสู่สายตาชาวโลก เพื่อเป็นการสานต่อพุทธศาสนาในอีกหลายแง่มุมที่อาจเข้าถึงง่ายขึ้น

แนวทางหลักของพุทธศาสนาประยุกต์ในศตวรรษที่ ๒๑ พบว่า มีการประยุกต์พุทธศาสนาเข้าหาศาสตร์สมัยใหม่อย่างกว้างขวาง ซึ่งเป็นไปตามที่พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ, ผศ.ดร. (ตำแหน่งขณะนั้น) ได้คาดการณ์ไว้เมื่อกว่า ๑๐ ปีก่อน ในหัวข้อนวนิยมแห่งพุทธศาสนา (Buddhistic Modernism) ที่กล่าวว่า "พุทธศาสนาจะกลายเป็นศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์[๑๓๓] (Scientific Religion) จะมีการนำพระพุทธศาสนามาตอบปัญหาสมัยใหม่ได้อย่างสมเหตุสมผล" เป็นการวิจัยและนำเสนอแห่งกาลามสูตร โดยอิงคำว่า "มา-อย่า" ซึ่งเป็นนัยเชิงวิทยาศาตร์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เชื่อว่าทุกอย่างต้องเริ่มด้วยการปฏิบัติทดลองด้วยตัวเอง จากการที่เจ้าชายสิทธัตถะ (พระนามก่อนออกบรรพชา) ทรงบำเพ็ญเพียรเป็นเวลา ๖ ปี ก็เป็นการทดลองทางวิทยาศาสตร์อย่างหนึ่ง จะด้วย

---

[๑๓๒] พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่**, หน้า ๔๘.

[๑๓๓] พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ, **สถานการณ์และทิศทางของพระพุทธศาสนาในโลกปัจจุบัน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.mcu.co.th [๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๐].

วัตถุประสงค์เพื่อจะบอกให้ผู้คนรู้ว่า “พระองค์เคยทดลองมาแล้ว” หรือด้วยวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาสัจธรรมจริงๆ ก็ตาม

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส[๑๓๔] ได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งในหัวข้อการบูรณาการพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่เพื่อสร้างตำราเรียนสำหรับสาขาวิชานี้ ทั้งระดับปริญญาโทและปริญญาเอกในช่วงเวลานับสิบปี จนตกตะกอนออกมาเป็นตำราที่สมบูรณ์แบบ และสรุปได้ว่าคุณค่าและความสัมพันธ์ของพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่มีความสอดคล้องแบบพึ่งพาอาศัยกันอย่างลงตัว ดุจเช่นกรอบของ “ปฏิจจสมุปบาทธรรม ที่มี ๑๒ ข้อ ที่อาศัยเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน เพราะอาศัยกัน[๑๓๕]” ที่จะเอื้อเฟื้อต่อกันใน ๘ มิติ ต่อไปนี้

๑) เพื่อการร่วมมือกันขยายขอบฟ้าแบบบูรณาการออกมาเป็น “องค์รวม–The Whole” พร้อมที่จะเผชิญประเด็นใหม่ๆ ในโลกยุคศตวรรษที่ ๒๑ ที่ศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่งอาจครอบคลุมได้ไม่หมดจด

๒) เพื่อเป็นสะพานเชื่อมสมานระหว่างกันและกัน ช่วยลดทิฏฐิอุปปาทาน และเรียนรู้เพิ่มเติมได้อย่างแยบยล

๓) วิทยาการสมัยใหม่เสริมสร้างความฉลาด พระพุทธศาสนาหยิบยื่นความสงบ ช่วยเพิ่มทักษะแต่ในขณะเดียวกันก็เข้าใจความรู้สึกอยากมีอยากได้ของตัวเอง ดังพุทธวาจาที่ว่า “แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาย่อมไม่มี”

๔) เป็นการเชื่อมประสานพลังแห่งศรัทธา กรุณา และปัญญา

๕) เป็นการสร้างสมดุลระหว่างการศึกษาโลกภายนอก (๑๘ ศาสตร์) และโลกภายใน (ไตรสิกขา) ในเวลาเดียวกัน โดยมีกรอบของอริยสัจสี่เป็นปริญญา และมีโยนิโสมนสิการเป็นอาภรณ์ประดับสติปัญญา

๖) เป็นการมุ่งทั้งความจริงและมุ่งศีลธรรมไปพร้อมๆ กัน โดยตอบได้ทั้ง ๔ สัจธรรม คือ ความจริง (วิทยาการสมัยใหม่) และที่เหลือตอบโดยพุทธศาสนา คือความดี ความงาม และความสุข

๗) ความอยู่รอดของพระพุทธศาสนาและวิทยาการสมัยใหม่ ด้วยการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และ

๘) เป็นพุทธบูรณาการ คือรวมเข้าเป็นเนื้อเดียวกันไม่แยกออกอธิบายต่างหาก มิติต่างๆ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายที่พุทธศาสนาจะสามารถเข้าไปบูรณาการได้ครบทั้งศาสตร์ ๓ กลุ่ม คือ วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์

ความเปลี่ยนแปลงของการเพิ่มจำนวนการนำพุทธศาสนาไปบูรณาการกับงานและชีวิตประจำวันให้เป็นรูปธรรม เริ่มเห็นได้จากความนิยมเพิ่มขึ้นของงานสอนศาสนาภายนอกวัดโดยฆราวาส การทำกิจกรรมวิปัสสนาในกลุ่มคนวัยทำงานโดยไม่ต้องรอวัยเกษียณดังเช่นในอดีต ทั้งนี้สันนิษฐานได้ว่าเกิดจากจำนวนที่เพิ่มขึ้นของพุทธศาสนิกชนหลากหลายสาขาอาชีพ ที่มีความสนใจ

---

[๑๓๔] พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, **พระพุทธศาสนาเข้ากับวิทยาการสมัยใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๓-๔๑.

[๑๓๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๓๔๐.

ศึกษาพุทธศาสนาในวัดและในมหาวิทยาลัยสงฆ์ จนมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและเกิดแรงบันดาลใจที่จะนำพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในสาขาอาชีพของตน จึงกล่าวได้ว่า ยุคศตวรรษที่ ๒๑ นี้เป็นยุคที่พุทธศาสนาได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้อธิบายเรื่องราวต่างๆ อย่างมากมายจนกลายเป็นงานวิชาการที่เป็นประโยชน์อย่างน่าประทับใจในระดับกว้างและหลากหลายสาขา

พระครูปริยัติธรรมวงศ์[๑๓๖] ได้ให้ความหมายว่า พุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการศาสตร์ทางตะวันตกและศาสตร์ทางตะวันออก คือหลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนามาอธิบายปรากฏการณ์ทางจิตและกระบวนการทางจิตใจของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ตื่นรู้ต่อความเป็นจริงหรือสัจธรรมของโลกและจักรวาล โดยไม่ติดกับวังวนแห่งอวิชชาที่ถาโถมพัดกระหน่ำเข้ามาในชีวิตหลายครั้งหลายครา จนสุดจะคาดคะเนได้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มอบมรดกธรรมอันทรงคุณค่าให้สรรพสัตว์ในมนุษย์โลกได้ใช้เป็นแผนที่การเดินทางสู่จุดหมายของชีวิตอย่างเท่าเทียมทั่วถึง ความแตกต่างของการบรรลุผลสำเร็จคือเหตุปัจจัยแห่งปัญญาของบุคคลผู้ใช้แผนที่การเดินทางนั้นว่า จะเข้าใจความหมายและสาระสำคัญที่จดจารจารึกบันทึกแก่นธรรมจนสามารถอ่านแผนที่ออก บอกความจริงแก่ตนเองได้มากน้อยแค่ไหนเพียงไร พุทธจิตวิทยาจึงเป็นแก่นธรรมของใบไม้หนึ่งกำมือ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งสอนสรรพสัตว์สู่ความพ้นทุกข์นั่นเอง

พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล[๑๓๗] สรุปงานวิจัยได้ว่า จิตวิทยาและพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายร่วมกันอย่างหนึ่ง คือ ทั้งสองศาสตร์ต้องการเข้าใจในเรื่องของทุกข์และวิธีการปฏิบัติเพื่อลดระดับความทุกข์ให้ได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามทั้งสองศาสตร์ก็มีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่แตกต่างกันอย่างมาก แต่มีความเป็นไปได้ที่จะมีสะพานเชื่อมความแตกต่างนั้นเข้าด้วยกันได้ กล่าวคือหากเปรียบจิตวิทยาเป็นวัสดุก่อสร้างประเภทต่างๆ ในการสร้างตึก พระพุทธศาสนาคือกลยุทธ์เคล็ดลับของสูตรการผสมผสานให้ปูน อิฐ หิน ดิน ทราย เชื่อมต่อและคงอยู่ในสัดส่วนและตำแหน่งที่เหมาะสมต่อความแข็งแรงมั่นคงของตึกภายใต้ข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมและกาลเวลา เมื่อกล่าวถึงแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยานั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิต ที่พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย แต่ถึงอย่างนั้นจิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกาย เพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่อภิธรรมจิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อนสามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาตะวันตก ก็จะพบว่า จิตวิทยาตะวันตกศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอกด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้นศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติ เพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ เมื่อวิเคราะห์แนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎกพบว่า แนวคิดเรื่องจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถที่จะนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและ

---

[๑๓๖] พระครูปริยัติธรรมวงศ์ (สุพล ธมฺมวโส/แสนพงษ์), “**จิตวิทยาแนวพุทธ: พุทธจิตวิทยา, จิตวิทยาในพระไตรปิฎก**”, หน้า ๑๕๕.

[๑๓๗] พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล, ผศ.ดร, “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, **วารสารวิจัยพุทธศาสตร์**, ปีที่ ๑, ฉบับที่ ๑, (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๗): ๓๓.

สังคมได้หลายประการ ทั้งในเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเอง และการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นภาวการณ์ที่พระพุทธองค์ทรงนำไปใช้ได้ผลมาแล้ว

พระนักวิชาการ	แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธศาสนา
พระพรหมบัณฑิต ศ.ดร.	พุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่เป็นเรื่องที่ต้องนำมาบูรณาการกัน จึงจะถึงจุดหมายปลายทางที่สมบูรณ์ วิธีปรับศาสตร์แห่งความจริงและความดีเข้าหากัน มี ๒ วิธี คือ วิธีพุทธวิทยาหรือพุทโธโลยี (Buddhology) และวิธีธรรมวิทยา หรือธรรมโมโลยี (Dhammology)
พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ, ผศ.ดร.	พุทธศาสนาจะกลายเป็นศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์ (Scientific Religion) ที่สามารถนำมาตอบปัญหาสมัยใหม่ได้อย่างสมเหตุสมผล
พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุณยากร) รศ.ดร.	“ปฏิจจสมุปบาท” เป็นความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันแบบบูรณาการระหว่างการศาสตร์แขนงต่างๆ กับหลักธรรม อันช่วยเสริมสร้างความฉลาดพร้อมกับความสงบจนเกิดสมดุลระหว่างการศึกษาโลกภายนอก (๑๘ ศาสตร์) และโลกภายใน (ไตรสิกขา) ในเวลาเดียวกัน

ตารางที่ ๒.๕ สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการทางพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

๒.๕.๔ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับความความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับความความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยสรุปได้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจัดว่าเป็นบุคคลผู้ที่มี AQ ดีที่สุด สูงที่สุด เลิศที่สุด ที่เราควรยกไว้เป็นแบบอย่างที่ทรงคุณค่ายิ่ง ยากที่จะหาผู้ใดเปรียบเทียบได้ ทรงเป็นนักต่อสู้เผชิญปัญหาและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ มามากมาย ทรงต่อสู้กับทุกข์ต่างๆ มายาวนาน ทรงรู้ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น ทรงรู้ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร ทรงมีวิธีแก้ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น ผลสุดท้ายคือพระองค์ก็แก้ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ด้วยความเพียรพยายามของพระองค์เอง พระองค์จึงได้ชื่อว่าเป็น สยัมภู คือเป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง ทรงสั่งสมสร้างบารมีมายาวนานนับเป็นอสงไขยกัป[๑๓๘] พระองค์ไม่ทรงท้อพระทัยเลยและเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าใครๆ

ส่วนคนเราจะประสบความสำเร็จได้ ก็ต้องมีความเพียรพยายามต่อสู้ กล้าเผชิญต่อปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นให้ได้ และไม่ท้อถอย มีความเพียรเรื่อยไปไม่ถอยหลัง คิดในทางบวก และจะมองเห็นโอกาสและความหวังเสมอในอุปสรรคนั้นๆ ปัญหาทุกปัญหามีทางออก แก้ไขได้ ก็จะทำให้ AQ ของเรานั้นเกิดความคล่องตัวอยู่เสมอ มีความสดชื่น มีความสุข มีความเข้มแข็งกับการที่ได้ฝึกใช้

[๑๓๘] องฺ จตุกฺก (ไทย) ๒๑/๑๕๖/๒๑๖-๒๑๗., ขุ วิ (ไทย) ๒๖/๒๐๒/๓๖๘. ขุ.เถร.อ. ๑/๒๐๒/๕๐๓.

ชีวิตในการต่อสู้อยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เป็นนักเผชิญปัญหา เป็นนักแก้ปัญหา เป็นนักต่อสู้ และเป็นผู้เอาชนะต่ออุปสรรคต่างๆ ได้

ในอดีตพุทธศาสนาและจิตวิทยา ดูเหมือนจะเป็นศาสตร์ ๒ สายที่แยกต่างจากกัน จนยากที่จะนำมารวมให้เป็นศาสตร์เดียวกันได้ ทั้งนี้ก็คงเป็นเพราะที่มาที่ไปของศาสตร์ทั้ง ๒ สายนี้ มีความแตกต่างกัน เราเรียนพุทธศาสนาจากวัด ผ่านศรัทธาและการปฏิบัติตามจารีตที่สังคมสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ในขณะที่จิตวิทยาผ่านเข้ามาสู่การรับรู้ในฐานะที่เป็นวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ที่ต้องศึกษาเรียนรู้จากสถาบันการศึกษาชั้นสูง จากที่มาซึ่งแตกต่างกันนี้ทำให้ความรู้ในศาสตร์ ๒ สายนี้แปลกแตกต่างจากกันและกัน จนไม่สามารถจินตนาการได้ว่า ความรู้ ๒ สายนี้จะกลายมาเป็นความรู้ชุดเดียวกันได้อย่างไร[๑๓๙]

จากการที่ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา พบว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนานั้น จะต้องมีการพึ่งตนเองเป็นหลัก โดยอาศัยใช้ความฉลาด ความเข้มแข็ง พากเพียร และความสามารถในการใช้กำลังสติปัญญาแยกแยะให้เห็นความจริงในประเด็นต่างๆ ของเรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้น และยังมองไปถึงต้นตอสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด และทำให้ทุกข์เหล่านั้นดับลงได้ รวมไปถึงยังมีวิธีในการปฏิบัติไปสู่การดับทุกข์ด้วย

ส่วนแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวทางจิตวิทยานั้น เป็นแนวคิดที่มีความหลากหลาย มีมุมมองที่แตกต่างกัน โดยมุ่งเน้นไปที่ด้านพฤติกรรมในด้านต่างๆ สิ่งแวดล้อมต่างๆ และยังให้ความสำคัญเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของจิตอีกด้วย จนถึงกระบวนการที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน เพื่อพัฒนาความฉลาดความสามารถของบุคคลนั้นๆ ไปสู่เป้าหมายแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ถ้าจะเปรียบเทียบกันระหว่างแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างพุทธศาสนากับจิตวิทยาแล้ว ได้พบว่า แนวคิดที่เกี่ยวกับความฉลาดในการแก้ปัญหาทางพุทธศาสนานั้น มีความกว้างขวาง ลึกซึ้งมาก และเป็นวิสัยของบัณฑิตเท่านั้นที่จะพึงรู้ได้ และจะต้องใช้ความฉลาดความสามารถพัฒนาต่อไปเรื่อยๆ เป็นขั้นเป็นตอนตั้งแต่ระดับต่ำไปจนถึงระดับสูง และสุดท้ายคือไปสู่เป้าหมายแห่งการดับทุกข์อย่างถาวร

แต่แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวจิตวิทยานั้น เป็นแนวคิดที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่คงที่ ไม่แน่นอน มีความผันแปรอยู่เสมอ และยังคงต้องมีการปรับปรุงแก้ไขอยู่ไปเรื่อยๆ เพราะความละเอียด ลึกซึ้ง ยังไม่กว้างขวางครอบคลุมเหมือนในทางพุทธศาสนา จึงต้องมีการค้นคว้ากันอีกต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะทฤษฎี แนวคิด องค์ความรู้ต่างๆ ย่อมมีการพัฒนาเกิดขึ้นใหม่ๆ ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันที่จะจบสิ้นได้ง่าย และไม่มีวันที่สิ้นสุดลงตรงไหน ซึ่งต่างกันกับทางพุทธศาสนา ดังนั้นในทางจิตวิทยาจึงต้องมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปมาอยู่ตลอดเวลา

---

[๑๓๙] เพริศพรรณ แดนศิลป์, **สู่ความกว้างของดวงใจ: บนเส้นทางงานเยียวยาจิตใจวิถีพุทธ,** พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง ๒๕๕๖), หน้า ๑๑.

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่น่าสนใจหลายเล่ม ได้ศึกษางานวิจัยดังกล่าวนั้น

๒.๖.๑ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

วารสารของกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวว่า การมี AQ นอกจากมีส่วนช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งด้านการงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีประโยชน์ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจให้เราเป็นคนที่มีมุมมองต่อชีวิตในแง่ดี เพราะไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้น เราจะยิ้มสู้และต่อสู้กับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และมองว่ามันเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้[๑๔๐]

เกษร ภูมิดี[๑๔๑] ได้เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดหนองบัวลำภู ที่มีบุคลิกภาพแต่ละด้านแตกต่างกัน จำนวน ๓๗๐ คน พบว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านสัมฤทธิ์ผล ด้านการแสดงตัว ด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ด้านการเปลี่ยนแปลง และด้านการอดทนแตกต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

อริยะ สุพรรณเภษัช[๑๔๒] ได้ทำการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีความสามารถทางสมอง คือ มีความสามารถที่จะเรียนรู้การปรับตัวตอปัญหาอย่างเหมาะสม และมีความสามารถในอันที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีจุดมุ่งหมายและมีคุณคาทางสังคม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดลอมและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถทางสมองสูง เมื่อต้องประสบกับปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะสามารถรวบรวมหรือประมวลสิ่งสำคัญๆ ในความคิดที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น เพื่อนำมาช่วยในการแก้ปัญหาได้ดีกว่า และมีประสิทธิภาพกว่าบุคคลที่มีความสามารถทางสมองต่ำ

---

[๑๔๐] กรมสุขภาพจิต, **ชีวิตดีได้ด้วย AQ**, เผยแพร่: ๒ ก.ย. ๒๕๖๑ [ออนไลน์] แหล่งที่มา: https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28163 [๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

[๑๔๑] เกษร ภูมิดี, "การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝาฟนอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตางกัน", **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔-๙๓.

[๑๔๒] อริยะ สุพรรณเภษัช, **พัฒนา E.Q. ด้วยเสียงเพลง**, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓.

เมธยา คูณไทยสงค์[๑๔๓] ได้ทำการศึกษาจิตลักษณะบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ดจำนวน ๓๖๘ คน พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค โดยรวมและรายด้าน ๔ ด้าน คือ ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขอุปสรรค ความสามารถในการรับรู้ถึงระดับของอุปสรรค และความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรับผิดชอบ การมุ่งอนาคต แรงจูงใจใฝสัมฤทธิ์ ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง ความทะเยอทะยาน ความกระตือรือรน ความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย[๑๔๔] ได้ศึกษาเรื่อง การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค โดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย จำนวน ๔๐ คน แบงเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ ๒๐ คน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเยาวชนกระทำผิด ที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ กับเยาวชนกระทำผิดที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ ผลทดลองพบว่า การใช้โปรแกรมการเรียนรู้ได้ผลดี กลุ่มทดลองมีความความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในทุกมิติ และโดยภาพรวมมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้นหลังการทดลอง และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ลักขณา คานเครือ[๑๔๕] ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความเชื่ออำนาจภายในตน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น การมุ่งอนาคต และความรับผิดชอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคคือ เชาวน์ปัญญา ความรับผิดชอบ การอบรมเลี้ยงดู ความฉลาดทางอารมณ์ การมุ่งอนาคต ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น โดยอธิบายการผันแปรได้ร้อยละ ๙๓.๕

---

[๑๔๓] เมธยา คูณไทยสงค์, “จิตลักษณะบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่างกัน”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๖), หน้า ๖๐-๗๐.

[๑๔๔] นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์, “การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๗-๑๖๑.

[๑๔๕] ลักขณา คานเครือ, “ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ ๓ จังหวัดศรีสะเกษ", **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

ทศพร บรรจง[๑๔๖] พบว่าระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่าง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงลักษณะการดำเนินชีวิตของนักเรียนเป็นไปด้วยความราบเรียบ ตามวิถีชีวิตของสังคมชนบทที่มีรูปแบบของชีวิตแบบอะลุ้มอล่วย ประนีประนอม ไม่มีความเร่งรีบ มีความสัมพันธ์แบบญาติพี่น้อง และไม่มีการแข่งขันสูงอย่างสังคมเมือง นักเรียนอาจจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยใช้ความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความปริมาณหรือความรุนแรงของเหตุการณ์ โดยนักเรียนจะหมดความหวังและขาดความมั่นใจได้ง่าย เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือวิกฤติที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งบางครั้งจุดเริ่มต้นของปัญหามาจากแหล่งอื่น และบางครั้งก็มาจากตัวนักเรียนเอง ในบางโอกาสนักเรียนอาจจะโทษตัวเองมากเกินไป และ/หรือในบางครั้งนักเรียนอาจจะเข้าไปร่วมรับผิดชอบ แต่อาจจะจำกัดความรับผิดชอบกับสิ่งที่นักเรียนเป็นต้นเหตุเท่านั้น ในบางโอกาสนักเรียนอาจจะปล่อยให้ปัญหาขยายวงกว้างโดยไม่จำเป็น และเมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกผิดหวัง นักเรียนอาจจะมีความคิดแบบหายนะ นักเรียนมักจะไม่ปล่อยปัญหาคงอยู่ยาวนาน โดยเฉพาะปัญหาชีวิตที่มีขนาดเล็กถึงปานกลาง นักเรียนจะแก้ปัญหาได้ดี แต่อาจมีบางช่วงที่เกิดความอ่อนแอและความหวังที่ลดน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพบกับความล้มเหลวหรือการสูญเสียที่ค่อนข้างรุนแรง จะผ่านพ้นได้ยากลำบาก

อารีย์ ขันติธรรมกุล[๑๔๗] ได้ทำการวิจัยโดยจำแนกตามเพศ วุฒิการศึกษา ก่อนเข้าศึกษาต่อและคณะที่นักศึกษาสังกัด โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี ชั้นปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ หลักสูตร ๔ ปี ภาคปกติที่มีวุฒิการศึกษาก่อนเข้าศึกษาต่อ คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิชนิดที่เป็นสัดส่วน จำนวน ๓๐๐ คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วน ประเมินค่า ๕ ระดับ พบว่า ๑) นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ๒) นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกัน ๓) นักศึกษาคณะต่างๆ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกัน ๔) นักศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาก่อนเข้าศึกษาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกัน

ณัฐนันท์ เนตรทิพย์[๑๔๘] พบว่า ตัวแปรปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก อันได้แก่ลักษณะมุ่งอนาคต แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสามารถทางสมองและการสนับสนุนทางสังคมของบุคคลแวดล้อม

---

[๑๔๖] ทศพร บรรจง, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๔”, **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๕): ๒๐๙-๒๒๐.

[๑๔๗] อารีย์ ขันติธรรมกุล, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี ตามทฤษฎีของสตอลทซ์, **วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี,** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๕): ๔๙-๕๕.

[๑๔๘] ณัฐนันท์ เนตรทิพย์, การศึกษาความสัมพันธระหวางปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดกรุงเทพมหานคร,

มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มวิภาวดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ จากข้อค้นพบดังกล่าว ทั้งนี้อาจเกิดจากบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตมีความสามารถคาดการณ์ไกล และวางแผนถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรืองดเว้นการกระทำพฤติกรรมตามความต้องการของตนเอง มีความเพียรพยายามในการอดทน เพื่อบรรลุผลในอนาคต จึงทำให้บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสามารถที่จะวางแผนหรือเตรียมพร้อมจะเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์[๑๔๙] ได้ศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของค์ความฉลาดทางสังคมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การรับรู้ผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบด้านการรู้คิดทางสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การรู้คิดในพฤติกรรม การมีข้อสนเทศทางสังคม การตัดสินสภาพการณ์ทางสังคม และองค์ประกอบด้านการมีทักษะทางสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางสังคม นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลกลุ่มฝึกอบรมมีความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นหากนักศึกษามีความฉลาดที่เหมาะสมก็จะส่งผลให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์เหมาะสมกับบัณฑิตสาขาวิชาชีพครู เป็นพลเมืองที่ดีในสังคม และเป็นครูดี ครูเก่ง เป็นกำลังในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาไทยได้ต่อไป

๒.๖.๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรม

พระภาษิต สุขวรรณดี[๑๕๐] ศึกษาการรักษาศีล ๕ ของนักศึกษาภาคสมบทมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์ พบว่านักศึกษามีความสัมพันธ์ในครอบครัวในระดับสูง แต่มีความสนใจในพระพุทธศาสนามาก แต่มีการศึกษาหลักธรรมในวันอาทิตย์มีน้อย ส่วนความสนใจในพระพุทธศาสนาและการศึกษาหลักธรรมบางข้อมีความสัมพันธ์กับการรักษาศีล ๕ คือ ๑. การพูดคุยหรือสนทนาธรรมกับเพื่อนๆ ๒. มีโอกาสไปพักที่วัดและอยู่ปฏิบัติธรรม ๓. ศึกษาธรรมจากหลักสูตรพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ๔. ศึกษาธรรมจากโครงการเข้าค่ายคุณธรรม ๕. ศึกษาธรรมจากการอ่านหนังสือธรรมะและสิ่งตีพิมพ์

วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๒), หน้าบทคัดย่อ.

[๑๔๙] กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์, “การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ภาคใต้”, **วารสารสุทธิปริทัศน์** ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๘๖ (เมษายน - มิถุนายน 2557): ๑๒๗.

[๑๕๐] พระภาษิต สุขวรรณดี, **การรักษาศีล ๕ ของนักศึกษาภาคสมทบ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์**, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗) หน้า ๕๙.

อธิษฐาน พูลศิลป์ศักดิ์กุล[๑๕๑] ศึกษาการรักษาศีล ๕ ของพุทธศาสนิกชนวัยแรงงาน กรณีศึกษาเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรักษาศีลข้อ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ศีลข้อ ๒ เว้นจากการลักทรัพย์ ศีลข้อ ๓ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม และศีลข้อ ๕ เว้นจากการดื่มสุราเมรัย ระดับมากที่สุด ส่วนการรักษาศีลข้อ ๔ เว้นจากการพูดปดอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับการรักษาศีลห้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นอกนั้นคือ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการรักษาศีล ๕

พระวรมน ขนฺติโก (วัดถุมา)[๑๕๒] ได้ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาสัมมัปปธาน ๔ อันเป็นองค์แห่งการบรรลุธรรม พบว่า การบรรลุธรรมหมายถึงการบรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ซึ่งจัดเป็นโลกุตตระในสัมมัปปธาน ๔ ที่เกื้อหนุนต่อการบรรลุธรรม เป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วยองค์ ๔ ซึ่งเรียกว่าความเพียร และหลักธรรมนี้ มีปรากฏในหลักธรรมอื่นๆ แต่ที่ปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมแห่งการตรัสรู้ แล้วพบว่าในหลักธรรมแต่ละหมวดประกอบด้วยความเพียรทุกหมวด อาทิ ในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมหมวดแรกในโพธิปักขิยธรรม มีหลักธรรมอยู่ ๓ ประการที่น่าสนใจ คือ อาตาปี (ความเพียร) สติมา (สติ) และสมฺปชาโน (สัมปชัญญะ) จะเห็นได้ว่า หนึ่งในสามของหลักธรรมที่อ้างมานี้ก็คือความเพียร ซึ่งในที่นี้นับเนื่องเข้าในความเพียร ๔ ของสัมมัปปธาน ๔ ต่อมาเป็นอิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่อ้างถึงความเพียรในสัมมัปปธาน ๔ จากนั้นก็เป็นอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ซึ่งเป็นความเพียรที่อ้างเอาความเพียรสัมมัปปธานเกี่ยวกับโพชฌงค์ ๗ วิริยะสัมโพชฌงค์ อ้างเอาวิริยะในสัมมัปปธาน ๔ ด้วย และอริยะมรรคมีองค์ ๘ ในสัมมาวายามะนั้นก็ต้องอ้างเอาความเพียร ๔ ในสัมมัปปธานด้วย ดังนั้นความเพียรจึงมีความสำคัญในการบรรลุธรรม ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความเพียรแล้วเขาก็จะไม่บรรลุธรรม แต่อย่างไรก็ตามความเพียรที่เรียกว่าสัมมัปปธาน จะเจริญงอกงามได้ย่อมต้องอาศัยความสัมพันธ์ในหมวดธรรมต่างๆ ของโพธิปักขิยธรรม จึงจะสร้างความเจริญงอกงามไพบูลย์ได้ และคุณธรรมที่สมบูรณ์เหล่านี้มีความสำคัญต่อการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม และการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

พระอธิการกิตติ ยุตฺติธโร และคณะ[๑๕๓] ศึกษาพบว่า สภาพปัญหาในสังคมไทยทั่วไปนั้นมีการกระทำผิดศีล ๕ ไม่ปฏิบัติอย่างจริงจังจึงเกิดภัยอันตรายต่างๆ ขึ้นมากมาย ส่งผลกระทบทำให้ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปฏิบัติในศีล ๕ เป็นแนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยเพื่อขจัดความโลภ ความโกรธและความหลง เมื่อขจัดกิเลสทั้ง ๓ ได้แล้ว

---

[๑๕๑] อธิษฐาน พูลศิลป์ศักดิ์กุล, “การรักษาศีลห้าของพุทธศาสนิกชนวัยแรงงาน กรณีศึกษาเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร”, **รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป**, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา. ๒๕๔๙), หน้า บทคัดย่อ.

[๑๕๒] พระวรมน ขนฺติโก (วัดถุมา), “ศึกษาสัมมัปปธาน ๔ อันเป็นองค์แห่งการบรรลุธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

[๑๕๓] พระอธิการกิตติ ยุตฺติธโร และคณะ, “การประยุกต์ศีล ๕ เพื่อเป็นแนวทางป้องกันภัยในสังคมไทย”, **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์** ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐) ฉบับพิเศษ: บทคัดย่อ.

ก็จะเกิดความดีงามทางกาย ทางวาจา และเกิดความสงบสุข ความปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว สังคม และสุขภาพกายสุขภาพจิต การประยุกต์ศีล ๕ เพื่อเป็นแนวทางป้องกันภัย ในสังคมไทยนี้ก็จะทำให้คนในสังคมไทยนั้นมีความตระหนักในศีล ๕ มากยิ่งขึ้น เช่น มีการรักษาศีลในวันพระ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และยังปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน การรักษาศีลข้อที่ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์ มีผลทำให้ไม่เบียดเบียนทำร้ายหรือฆ่าเขา แต่มีความเมตตาต่อกัน การรักษาศีลข้อที่ ๒ ไม่ลักทรัพย์มีผลทำให้ไม่ขโมยทรัพย์สินกัน แต่มีการเลี้ยงชีพในทางสุจริต การรักษาศีลข้อที่ ๓ ไม่ประพฤติผิดในกาม มีผลทำให้ไม่ล่วงละเมิดในสามีภรรยาเขา แต่มีความสำรวมในกาม การรักษาศีลข้อที่ ๔ ไม่พูดเท็จ มีผลทำให้ไม่พูดโกหก หลอกลวง แต่มีคำพูดสัตย์จริงต่อกัน การรักษาศีลข้อที่ ๕ ไม่เสพของมึนเมา มีผลทำให้ไม่ดื่มสุราเมรัยของมึนเมาต่างๆ แต่มีสติสัมปชัญญะ เมื่อรักษาศีล ๕ ได้ครบทุกข้อแล้ว ก็จะส่งผลให้เกิดความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินของคนในสังคม และทำให้เกิดสันติภาพ ความสงบสุขในสังคมไทยสืบไป

นันทภา ปัญญารัตน์[๑๕๔] สรุปว่า สัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ หมายถึงความเพียรในการละชั่วทำดี ซึ่งเป็นบาทฐานของการมีจิตใจที่เป็นสุขสงบเยือกเย็น ทั้งยังช่วยให้การดำเนินชีวิตตั้งอยู่ในธรรม ซึ่งมีผลดีทั้งการงาน ครอบครัว สังคม และจิตใจ ความเพียรในพระพุทธศาสนามี ๔ ประการ คือ ๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลธรรมมิให้เกิดขึ้น ๒) ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๓) ภาวนาปธาน เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ ๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วตั้งมั่นและเจริญยิ่งๆ

ปรางค์ทิพย์ วงศ์วรชาติ[๑๕๕] การใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า

๑) การใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = ๒.๖๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่าด้านสุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานาเวรมณี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = ๒.๙๓) รองลงมาได้แก่ด้านกาเมสุมิจฺฉาจาราเวรมณี ($\bar{X}$ = ๒.๖๙) ด้านปาณาติปาตาเวรมณี ($\bar{X}$ = ๒.๔๔) และด้านอทินฺนาทานาเวรมณี ($\bar{X}$ = ๒.๔๑) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดตามลำดับ

๒) ผลการเปรียบเทียบ การใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ของนักเรียนที่มีเพศ ระดับชั้นปีต่างกัน รายได้ของบิดาหรือมารดาต่างกัน ที่อยู่อาศัยต่างกัน มีการใช้หลักเบญจศีลในการ

---

[๑๕๔] นันทภา ปัญญารัตน์, **โครงการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงพุทธสำหรับแม่ชีไทย**, (โครงการวิจัย: กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม), หน้า ๑๐๔.

[๑๕๕] ปรางค์ทิพย์ วงศ์วรชาติ, “การใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๓.

ดำเนินชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนนักเรียนที่มีอาชีพของบิดาหรือมารดาต่างกัน มีการใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกัน

๓) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าปัญหาการใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตข้อที่มีปัญหามากที่สุด คือนักเรียนดื่มสุรา สูบบุหรี่ ใบกระท่อม สูบกัญชา และสิ่งเสพติดอื่นๆ รองลงมา คือนักเรียนชอบพูดคำหยาบ และด้านที่มีปัญหาต่ำที่สุดคือนักเรียนชอบแกล้งเพื่อน แนวทางส่งเสริมพบว่าข้อที่มีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือควรมีการจัดกิจกรรมบำบัดยาเสพติดสำหรับนักเรียนที่ติดยา รองลงมาคือให้ทำบันทึก

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และประทีป จินงี่[๑๕๖] ได้สรุปรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ คือ การอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธศาสนา เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็กเป็นคนดีตามแนวพุทธศาสนาด้วยการฝึกอบรมทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อกระตุ้นให้ลูกเกิดความรู้ ความเข้าใจ และการยอมรับที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การบริจาคทาน การรักษาศีล ๕ และการฝึกสมาธิภาวนา

สมจันทร์ ศรีปรัชยานนท์[๑๕๗] พบว่าจากการวิเคราะห์กระบวนการสร้างหลักประกันตามแนวทางพระพุทธศาสนา พอจัดรูปแบบในการสร้างหลักประกันตามหลักศีล ๕ คือ ศีลข้อที่ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์หรือ ทำชีวิตสัตว์ให้ตกไปนั้น เป็นแนวทางการสร้างหลักประกันชีวิตต่อตนเองและผู้อื่น และเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม ศีลข้อที่ ๒ เว้นจากการลักขโมย เป็นแนวทางหลักประกันชีวิตทรัพย์ที่ และเป็นหลักประกันทางด้านเศรษฐกิจในครอบครัวจนกระทั่งส่งผลต่อสังคมชุมชนและประเทศชาติ ศีลข้อที่ ๓ การเว้นจากการผิดลูกเมียผู้อื่น เป็นแนวทางการสร้างหลักประกันชีวิตการมีคู่ครองและเป็นหลักประกันชีวิตในการมีครอบครัวของคนในชุมชน ศีลข้อที่ ๔ เว้นจากการพูดปด พูดเท็จ พูดเพ้อเจ้อ และพูดส่อเสียด เป็นการสร้างหลักประกันชีวิตในการดำรงอยู่ในสังคมให้มีความสุขและหลักประกันสังคมและการปกครองในการอยู่ร่วมกัน ศีลข้อที่ ๕ เว้นจากการดื่มของมึนเมา เป็นหลักการประกันชีวิตเรื่องปัญญาทำให้เกิดสติพิจารณาความดีงามจนทำให้เกิดวัฒนธรรมอันดีงามในท้องถิ่นตนเอง หลักประกันชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา หมายถึงจุดมุ่งหมายในการดำรงชีวิตที่มั่นคงและยังประโยชน์สุขต่อตนเองทั้งชาตินี้ อันประกอบด้วยความขยันหมั่นเพียร การเก็บรักษาทรัพย์ การคบมิตรที่ดี และการดำเนินชีวิตชอบ และความมั่นคงอันจะเกิดขึ้นเบื้องหน้าหรือชาติหน้า ประกอบด้วย มีศรัทธาที่ถูกต้อง ประพฤติปฏิบัติตามหลักศีล รู้จักการเสียสละ และการมีปัญญาพิจารณาชีวิตที่ถูกต้อง อันจะเป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์และการสิ้นไปแห่งกิเลสต่อไป

---

[๑๕๖] ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และประทีป จินงี่, “การอบรมเลี้ยงดู: รูปแบบและผลที่เกิดกับลูกรัก” ใน **รวมบทความร่วมสร้างสรรค์เด็กและเยาวชน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์**, รวบรวม มนัส บุญประกอบ และวิลาสลักษณ์ ชัววัลลี (กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓-๕๘.

[๑๕๗] สมจันทร์ ศรีปรัชยานนท์, “กระบวนการสร้างหลักประกันชีวิตตามหลักศีล ๕ ในจังหวัดลำปาง” **วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิค**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑): ๑๕๑.

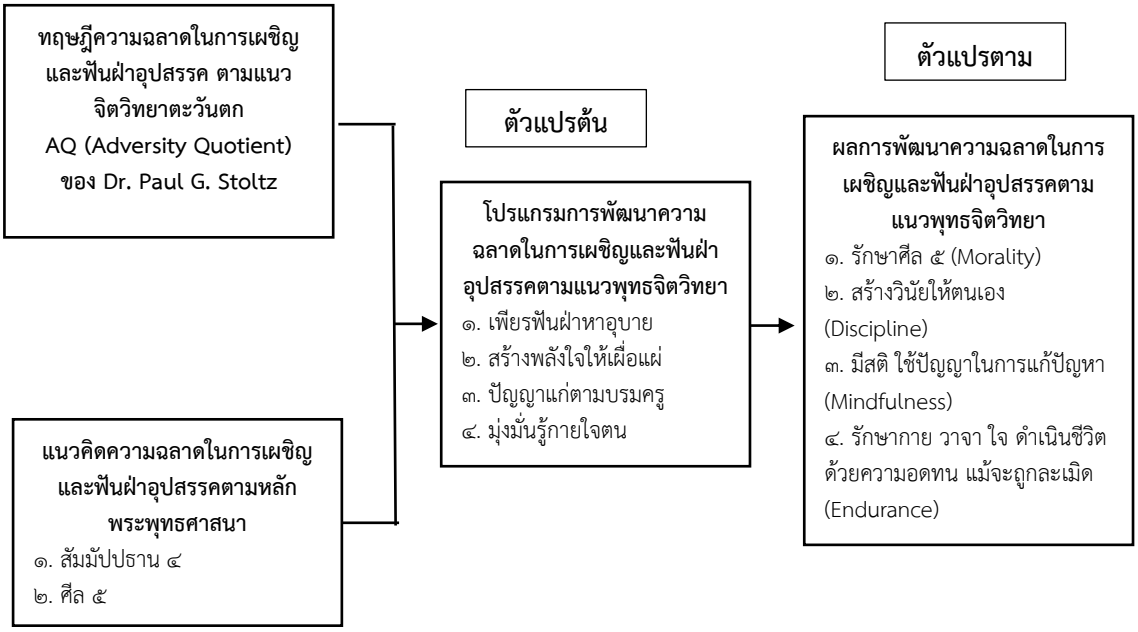
ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ และปาริชาติ จันทร์เพ็ญ[๑๕๘] ทำการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อายุ ๘-๑๒ ปี และการคัดเลือกไว้ ๒ กลุ่มๆ ละ ๑๕-๒๐ คน รวมประมาณ ๕๐ คน เก็บรวบรวมข้อมูล ๓ ระยะ คือ ก่อนการพัฒนา ระหว่างการพัฒนา ด้วยเครื่องมือ ๔ ชนิด คือ ๑) แบบวัดความมีวินัยในตนเอง ๒) แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ๓) แบบสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วย ๔) การรายงานตนเองของผู้เรียนทั้งด้วยคำพูดและลายลักษณ์อักษร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ T-test และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ๑) ผู้เรียนที่เข้ารับการพัฒนาความมีวินัยในตนเองทั้ง ๒ ช่วงชั้น มีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑๒) ผู้ปกครองกว่าร้อยละ ๘๐ มีความพึงพอใจในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ๓) ผู้วิจัยและครูประจำชั้นต่างก็มีความเห็นสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันว่า ผู้เรียนมีวินัยในตนเองเพิ่มมากขึ้น ทั้งวินัยในการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน วินัยในการรักษาศีล วินัยในเรื่องความตรงต่อเวลา วินัยในการรายงานตนเองอย่างซื่อสัตย์

---

[๑๕๘] ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจและปาริชาติ จันทร์เพ็ญ, การพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยหลักไตรสิกขา กรณีศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี, **วารสารสังคมศาสตร์,** ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๕๙): หน้าบทคัดย่อ.

๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในเรื่อง การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยนำทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ AQ (Adversity Quotient) เป็นทฤษฎีที่ Dr. Paul G. Stoltz และหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักสำคัญในการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษามาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้จัดกระบวนการและขั้นตอนในการวิจัย (Research Process) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ๓. เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ในบทนี้ผู้วิจัยได้เรียบเรียงการดำเนินงานวิจัยตามลำดับดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดทำข้อมูล
๓.๕ วิธีดำเนินการวิจัย
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method Research) แบบกึ่งทดลอง โดย

๑. ศึกษาจากเอกสาร (Documentary survey) รวบรวมเอกสารจากชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่

๑.๑) พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศึกษารวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source)

๑.๒) จิตวิทยาตะวันตก แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

๒. การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research Design) โดยนำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้พัฒนาขึ้นมาโดยผู้วิจัยได้ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม จำนวน ๓๐ คน และกลุ่มควบคุม ๑ กลุ่ม จำนวน ๓๐ คน รวม ๖๐ คน

ตัวแปรที่ศึกษา คือ

๑. ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

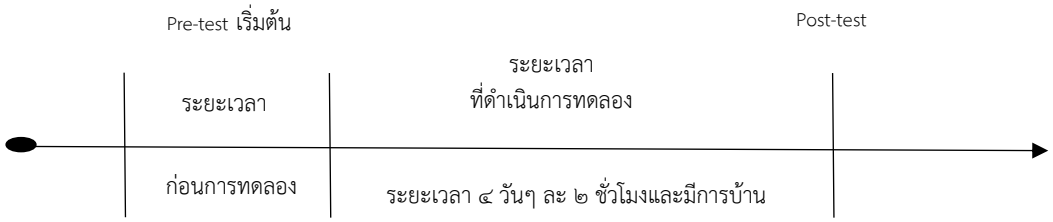
ตัวแปรต้น	**ลักษณะความหมายตัวแปร**
โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑. เพียรฟันฝ่าหาอุบาย (Diligent) ๒. สร้างพลังใจให้เผื่อแผ่ (Generate generosity) ๓. ปัญญาแก่ตามบรมครู (Wisdom for the teachers) ๔. มุ่งมั่นรู้กายใจตน (Aim to know your body and mind)
ตัวแปรตาม	**ลักษณะความหมายตัวแปร**
ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑. รักษาศีล ๕ (Morality) ๒. สร้างวินัยในตนเอง (Discipline) ๓. มีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) ๔. รักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทนแม้จะถูกละเมิด (Endurance)

ตารางที่ ๓.๑ สรุปลักษณะความหมายของตัวแปร

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research Design) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pre-Test/Post-Test Two Groups Design)[๑] โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา โดยมีเป็นขั้นเป็นตอนของรูปแบบ คือ ประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา และเข้าร่วมกิจกรรม ๔ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๔ กิจกรรม โดยให้ความรู้ในหัวข้อหลักสัมมัปปธาน ๔ การสร้างความเพียร การมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ การบำเพ็ญตนเป็นผู้เสียสละ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิเบื้องต้น และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ นอกสถานที่ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำสิ่งได้เรียนรู้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

[๑] สมชาติ โตรักษา, **การทำงานประจำให้เป็นผลงานทางวิชาการ**, (กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๓๓-๓๔.

วิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research Design) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อน-หลังการทดลอง (Pre-Test/Post-Test Two Groups Design) มีลักษณะดังนี้



กลุ่มทดลอง	O_1	X_1	O_3
กลุ่มทดลอง	O_2	X_2	O_4

ตารางภาพที่ ๓.๑ แสดงลักษณะขั้นตอนการวิจัยกึ่งทดลอง ก่อน-หลังการทดลอง

O_1 O_2 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ได้แก่ การประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา แบบประเมินที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นในการประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

O_3 O_4 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง ได้แก่ การประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา แบบประเมินที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นในการประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

X_1 หมายถึง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ตามรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนของรูปแบบ คือ ประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา และได้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนเวลา ๔ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๔ กิจกรรม โดยให้ความรู้ในหัวข้อหลักสัมมัปปธาน ๔ การสร้างความเพียร การมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ การบำเพ็ญตนเป็นผู้เสียสละ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิเบื้องต้น และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ภายในโรงเรียนและที่วัด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

X_2 หมายถึงกลุ่มควบคุม ที่มีรูปแบบการดำเนินงานชีวิตเป็นปกติ

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ทั้งหมดจำนวน ๙๙ คน

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑) กลุ่มทดลอง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง ๑ ห้องเรียน เป็นจำนวน ๓๐ คน กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๓๐ คน โดยกลุ่มทดลองสามารถเข้าร่วมได้ครบตามที่โปรแกรมกำหนด และทำแบบประเมินเพื่อการวิจัยใน ๒ ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง และระยะหลังทดลอง ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๔ วันติดต่อกัน วันละ ๒ ชั่วโมง แบ่งเป็นการเรียนรู้ในห้องเรียน ๑ ชั่วโมง และกิจกรรมนอกห้องเรียน ๑ ชั่วโมง ซึ่งในแต่ละวันกิจกรรมจะไม่ซ้ำกัน นอกจากนี้ยังมีการบ้านให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน เพื่อให้เรียนรู้เกิดการฝึกใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังได้ให้นักเรียนได้ลงบันทึกถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม และความตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติต่อหลังการฝึกอบรม โดยแยกเป็นด้านต่างๆ ทั้งด้านการคิด การพูด และการกระทำ โดยครอบคลุมทั้งโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ๔ แนวคิด คือ ๑) ทางด้านการรักษาศีล ๕ ๒) การสร้างวินัยในตนเอง ๓) การมีสติใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา และ ๔) การรักษากาย วาจา ใจ ให้ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน

๒) กลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ) ตำบลบางกร่าง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐ คน ซึ่งสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาเดียวกัน โดยแบบประเมินเพื่อการวิจัยใน ๒ ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังทดลอง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ออกแบบเครื่องมือที่ใช้ประกอบการวิจัยขึ้นโดยเฉพาะ ซึ่งแบ่งเครื่องมือออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๑. โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ทดลองกับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลงานวิจัย คือ แบบประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม โดยแบ่งเป็น ๔ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ การรักษาศีล ๕ (Morality) สอนให้นักเรียนรักษาและประพฤติตนอยู่ในศีล ๕

ตอนที่ ๒ การสร้างวินัยในตนเอง (Discipline) โดยกระตุ้นให้นักเรียนมีความเพียรละความเกียจคร้าน

ตอนที่ ๓ การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) รณรงค์หาโอกาสสร้างความเจริญในทางสร้างสรรค์

ตอนที่ ๔ การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) ชี้แนะ เพิ่มขีดความสามารถให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

๑) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒) สร้างโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาและชุดแบบประเมินเพื่อการวิจัยให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

๓) ทำการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม และแบบประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องตามความเหมาะสมในเชิงเนื้อหาและรูปแบบการดำเนินกลุ่มการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

๔) นำแบบประเมินที่ได้แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญชุดเดียวกัน ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ที่ใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในกาวิจัย จำนวน ๓๐ ชุด และนำมาทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการวัดค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสมดุลของชีวิตโดยใช้ค่าสัมพันธ์ประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๘๖๓

๓.๓.๒ แบบประเมินในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

เป็นคำถามเกี่ยวกับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ข้อคำถามมีทั้งเป็นข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ท (Likert Type Scale) ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ระดับ คือตรงกับระดับความคิดเห็นท่านเคย ตรงกับระดับความคิดเห็นท่านไม่เคย กับระดับความคิดเห็นท่านบางครั้ง และตรงกับระดับความคิดเห็นท่านบ่อยๆ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดทำข้อมูล

แบบประเมินฉบับที่นำไปทดสอบสมมติฐาน มีทั้งหมด ๖๐ ข้อ ใช้ทดสอบในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นฉบับเดียวกัน โดยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อการวิจัยได้รับการตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่น โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน

กลุ่มทดลอง มีการเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ก่อนการทดลอง ให้ทำแบบประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

ระยะที่ ๒ หลังการทดลอง โดยให้ทำแบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้ทำรายงานกิจกรรมความสำเร็จรายวัน เป็นกิจกรรม ๔ กิจกรรมสำคัญ ได้แก่

๑) กิจกรรมครั้งที่ ๑ เพียรฟันฝ่าหาอุบาย (Diligent)
๒) กิจกรรมครั้งที่ ๒ สร้างพลังใจให้เผื่อแผ่ (Generate generosity)
๓) กิจกรรมครั้งที่ ๓ ปัญญาแก่ตามบรมครู (Wisdom for the teachers)
๔) กิจกรรมครั้งที่ ๔ มุ่งมั่นรู้กายใจตน (Aim to know your body and mind)

กลุ่มควบคุม ให้ทำแบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองโดยไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การให้คะแนน

โดยผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามข้อคำถามในแบบประเมินแต่ละข้อ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนนในข้อบวก	คะแนนในข้อลบ
ตรงกับระดับความคิดเห็นเคย	๔	๑
ตรงกับระดับความคิดเห็นไม่เคย	๓	๒
ตรงกับระดับความคิดเห็นบางครั้ง	๒	๓
ตรงกับระดับความคิดเห็นบ่อยๆ	๑	๔

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้รับการตรวจสอบการยืนยันคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน โดยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของคุณภาพโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา (ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ ๓.๒)

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่าความสอดคล้อง
	เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	ไม่เหมาะสม	
๑. เนื้อหาของโปรแกรมมีความชัดเจนเป็นรูปธรรม	๖	๑	๐	๐.๘๖
๒. โปรแกรมฯ สามารถการนำไปใช้งานได้จริง	๖	๑	๐	๐.๘๖
๓. โปรแกรมฯ มีประโยชน์ในการนำไปใช้	๗	๐	๐	๑.๐
๔. รูปแบบที่นำเสนอโปรแกรมฯ มีความเหมาะสมกับการนำไปพัฒนานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา	๗	๐	๐	๑.๐
๕. แต่ละกิจกรรมในโปรแกรมฯ มีความสอดคล้องกัน	๖	๐	๑	๐.๗๑
๖. กระบวนที่นำเสนอกิจกรรมในโปรแกรมฯ มีขั้นตอนที่ชัดเจน	๗	๐	๐	๑.๐
๗. วิธีการดำเนินการที่นำเสนอในโปรแกรมฯ ใช้ในเชิงปฏิบัติได้	๗	๐	๐	๑.๐
๘. การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ มีความเหมาะสม	๖	๐	๑	๐.๗๑

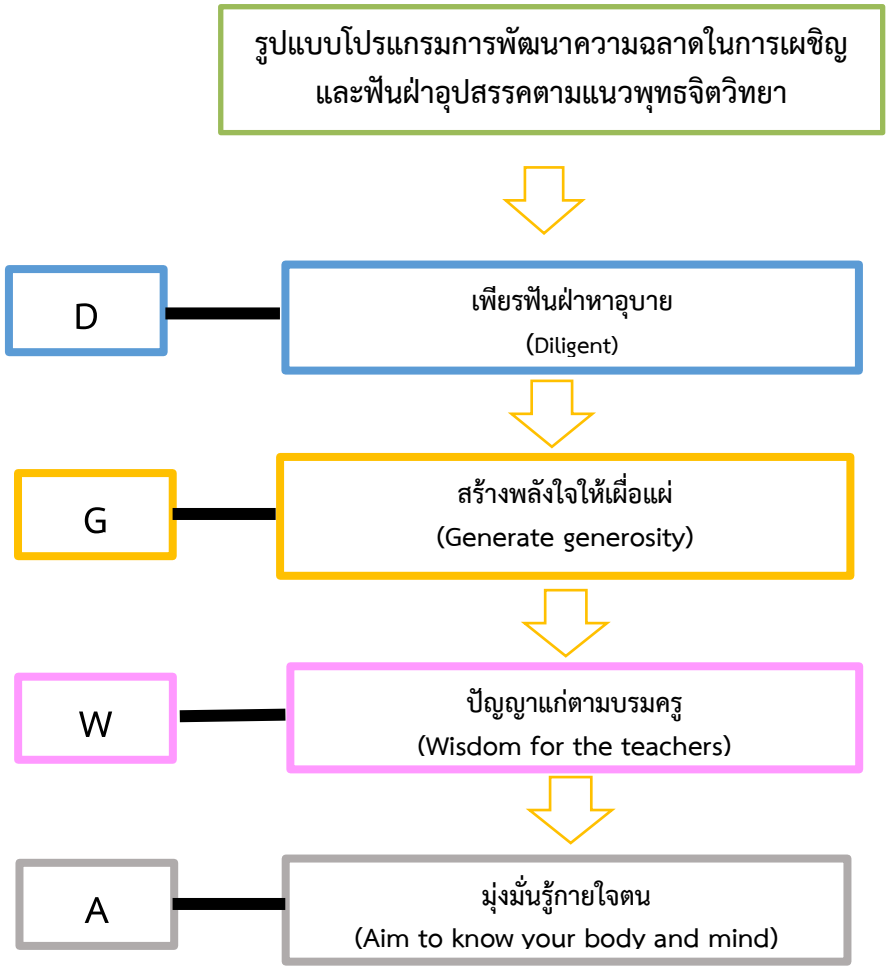
ตารางที่ ๓.๒ ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

จากตาราง ๓.๒ ค่าดัชนีความสอดคล้องของคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ในแต่ละข้อมีค่าอยู่ระหว่าง ๐.๗๑–๑.๐๐ ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ ๐.๕๐ แสดงว่าโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา มีความเหมาะสม โดยในข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาว่าไม่เหมาะสมหรือไม่แน่ใจ และได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเพื่อนำไปปรับปรุงรูปแบบ และนำเสนอเป็นข้อๆ ดังนี้

๑) ชื่อแต่ละกิจกรรมยังไม่สอดคล้องกันกับเนื้อหา ให้ปรับใหม่

๒) ให้เพิ่มสาระสำคัญของกิจกรรมให้ชัดเจนเป็นรูปธรรม

๓) วิธีการดำเนินการกิจกรรมเขียนเป็นภาพรวม ให้มีการสรุปแยกเป็นรายข้อ



ตารางภาพที่ ๓.๒ รูปแบบโปรแกรม DGWA เพื่อการพัฒนาความฉลาด
ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ระยะ คือ ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง ขั้นดำเนินการทดลอง

๓.๕.๑ ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง

๑) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบประเมินงานวิจัยให้สอดคล้องกับโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓) ทำหนังสือติดต่อขอความร่วมมือ โดยทำหนังสือราชการจากภาคจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ถึง คุณศรณี คุปติปัทมกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี และ คุณวรรณชนก มั่นแน่ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางระโหง

(ภิรมย์ศิริ) ตำบลบางกร่าง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์กลุ่มทดลองและแจกแบบประเมินเพื่อการวิจัย

๓.๕.๒ ขั้นดำเนินการทดลอง

๑) ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา มีการทำกลุ่มจำนวน ๔ ครั้ง ระยะเวลา ๔ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงแรกเป็นการสนทนาให้ความรู้ในด้านต่างๆ ตามโปรแกรม ชั่วโมงที่ ๒ พาไปทำกิจกรรมนอกห้องเรียน ซึ่งในระยะแรกได้ให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ทำแบบสอบเพื่อการวิจัยก่อนดำเนินการ ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

๒) กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ แต่ทำแบบประเมินเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

๓) เมื่อเสร็จสิ้นการทำกลุ่มตามโปรแกรมในครั้งสุดท้าย จัดให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Post-test)

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

๑) สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

๒) ค่าสถิติ (t-test) แบบลองกลุ่มสัมพันธ์ (two paired samples t-test) ให้เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนที่ใช้ทดสอบตามสมมติฐาน

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ซึ่งประกอบด้วยการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยเป็นการงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – experiment) วัดการทดลองก่อนและหลังการทดลองโปรแกรม และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ๓. เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้แบ่งเป็น ๓ ตอน เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์โดยใช้กระบวนการวิจัยกึ่งทดลอง และใช้วิธีการทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

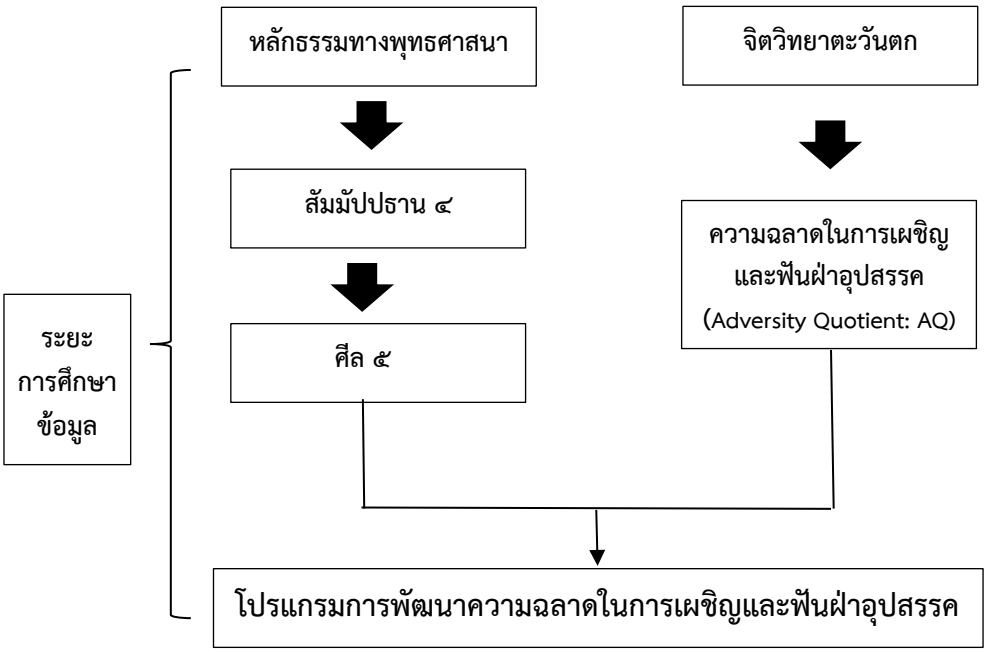
๑ องค์ประกอบความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒ การสร้างโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓ ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๑ องค์ประกอบความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการรวบรวมแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก การทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยอธิบายเป็นขั้นตอน ดังนี้



ตารางภาพที่ ๔.๑ วิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๒ การสร้างโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ในการวิจัยครั้งนี้ ประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก

ในทางพุทธศาสนาองค์ความรู้ที่เอื้อให้เกิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยการสร้างฉันทะ ตามหลักสัมมัปปธาน ๔ หมายถึง ความเพียรชอบ ความพยามชอบ หรือการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสำเร็จ ได้แก่

๑. สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น การเพียรระวังหรือว่าสังวรนี้ เป็นการระวังทั้งกายทวาร วจีทวาร และมโนทวาร

๒. ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก การเพียรละหรือกำจัดนี้ เป็นการขจัดขัดเกลาสิ่งที่ไม่ดี หรือบาปอกุศลต่างๆ ให้ออกห่างไกลทั้งทางกาย ทางวาจา และใจ

๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี เพียรเจริญก่อให้เกิดมีขึ้น หรือสร้างให้มีขึ้นนั้น เหมือนเป็นการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ และตั้งใจรักษาความดีที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจ

และจุดมุ่งหมายของการดำเนินชีวิตและการทำงานของตนโดยความชอบไม่ผิดกฎหมาย หรือไม่ได้สร้างความเดือนร้อนให้กับตนเองและสังคม อีกทั้งมุ่งมั่นดำรงตนอยู่ในศีล ๕ ได้แก่

๑. เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน

๒. เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการลักขโมย ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน

๓. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน

๔. เว้นจากการพูดเท็จ พูดโกหก หลอกลวง

๕. เว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก ใช้องค์ประกอบของความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามหลักของ Paul Stoltz ใน ๔ ด้าน คือ

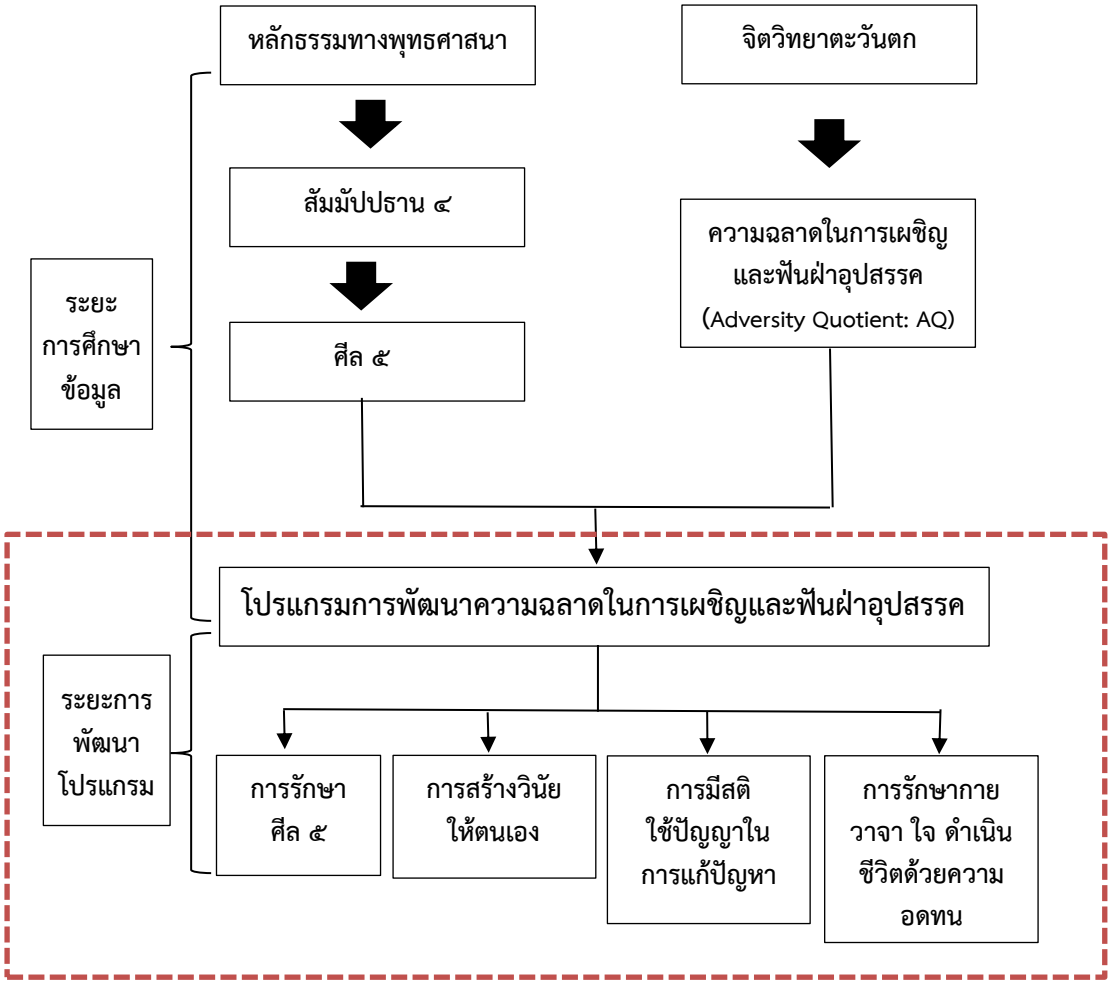
๑. ด้านควบคุมเหตุการณ์/สถานการณ์ได้ (Control) คือความสามารถในการควบคุมและการตอบสนองเหตุการณ์ (Control & Response) ซึ่งใช้ศาสตร์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) เน้นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยทัศนคติเชิงบวก และการมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ – Emotional Quotient) ซึ่งมีผลกระทบต่อตนเองและเพื่อนร่วมงานในมิติของการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน

๒. ความเป็นเจ้าของปัญหาอยู่ที่ตัวเรา (Ownership) คือความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบ ผู้ที่มี AQ สูงจะรับผิดชอบผลลัพธ์ของปัญหามากขึ้น ไม่สนใจถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น แต่เน้นการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ เต็มใจลงมือกระทำ และเต็มใจที่จะพัฒนาตนเอง

๓. คิดว่าปัญหาทุกประเภท มีทางแก้ไข ไม่ใช่จบสิ้นแล้วทุกอย่าง (Reach) คือกำหนดขอบเขตของปัญหา ผู้ที่มี AQ สูงจะมีสติไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างสมเหตุสมผล ไม่ขยายปัญหาให้ใหญ่โต หรือเรียกว่าไม่ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่

๔. มีความทนทาน อดทนต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดีไม่วู่วาม (Endurance) คือมีความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา ผู้ที่มี AQ สูงจะสื่อสารกับตนเองในทางบวก และเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการกระทำใหม่ๆ ได้

จากการสังเคราะห์ทำให้พัฒนาโปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้



ตารางภาพที่ ๔.๒ สังเคราะห์โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

โดยสามารถอธิบายรายละเอียดแนวคิดของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักพุทธจิตวิทยาได้ ดังนี้

ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)	**สัมมัปปธาน ๔**	**โปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา**
มิติที่ ๑ ความสามารถในการควบคุม (Control: C) คือ ระดับความรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรคได้	๑. สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ ระวังกาย วาจา และใจอย่างไร ให้อยู่ในความสงบ เรียบร้อย หรือควบคุมระวังตนเองอย่างไรไม่ให้ประมาท ไม่ให้พลั้งเผลอ ผิดพลาด หรือหาวิธีป้องกันอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความเสียหายตามมา	๑. การรักษาศีล ๕ (Morality) สอนให้นักเรียนมีรักษาและประพฤติตนอยู่ในศีล ๕ ควบคุมตนเอง นำพาตนเองให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ โดยการเว้นจากการทำร้าย ทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา
มิติที่ ๒ การรับรู้ต้นเหตุ และความรับผิดชอบปัญหาของตนเอง (Origin and Ownership: O) คือ ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยซึ่งเป็นสาเหตุของอุปสรรคและปัญหานั้น	๒. ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นการขจัดขัดเกลาสิ่งที่ไม่ดี หรือบาปอกุศลต่างๆ ให้ออกห่างไกลทั้งทางกาย ทางวาจา และใจ สิ่งใดที่เป็นบาปอกุศลใดที่เคยได้ทำมาแล้วแต่อดีตก็ดี เราก็ละออกเสีย ปล่อยเสีย วางเสีย สละเสีย คลายเสีย มีความตั้งใจละบาปอกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานให้หมดสิ้นไป หรือเพียรพยายามเลิกละกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป	๒. การสร้างวินัยในตนเอง (Discipline) โดยกระตุ้นให้นักเรียนมีความเพียร ละความเกียจคร้าน โดยละเว้นจากการทำร้าย ทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา
มิติที่ ๓ การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach: R) คือ ความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและพร้อมรับกับอุปสรรค ความยากลำบากทุกที่สถานการณ์ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากมีผลต่อการดำเนินชีวิต	๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี การเพียรเจริญก่อให้เกิดมีขึ้นหรือสร้างให้มีขึ้นนั้น เหมือนเป็นการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่เกิดการพัฒนาขึ้นทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล คือทำให้มีขึ้น หรือทำให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น	๓. การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) เป็นการสร้างเสริมปัญญาโดยกาฝึกตนเองให้รู้จักแก้ปัญหา พร้อมที่จะแก้ไข ไม่หนีปัญหา พร้อมรับกับอุปสรรคต่างๆ

ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)	สัมมัปปธาน ๔	โปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของแต่ละบุคคลว่ามีมากเพียงใด	เหมือนเปลี่ยนชีวิตใหม่ไปสู่ในทางที่ดี มีความสุข จากที่มืดไปสู่ที่สว่าง	
มิติที่ ๔ ความอดทน (Endurance: E) คือ การรับรู้ถึงความคงทนของ อุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของอุปสรรค รวมถึงการหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นให้หมดไป	๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ การตั้งใจรักษาความดีที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจก็ดี ถือว่าเป็นการรักษาคุณภาพชีวิตของเราไม่ให้ตกไปสู่ฝ่ายที่เป็นอกุศล หรือความชั่วต่างๆ และบุญกุศลที่มีอยู่แล้วก็จะไม่เสื่อมตามไปด้วย คือ ความดีก็ยังมีคงไว้ และความชั่วก็ไม่ได้เข้ามากล้ำกราย	๔. การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) การดำเนินชีวิตด้วยความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่เข้ามายั่วยุ รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติ มีความสามารถในการจัดการกับอุปสรรคต่างๆ

ตารางที่ ๔.๑ ตารางอธิบายแนวคิดของโปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการสังเคราะห์เอกสารในการสรุปผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ผ่านกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมพบว่า

๑) การรักษาศีล ๕ (Morality) กิจกรรมจะปลูกฝังให้นักเรียนรักษาศีล ๕ ควบคุมตนเอง นำพาตนเองให้ผ่านปัญหาและอุปสรรคต่างๆ โดยการเว้นจากการทำร้าย ทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา พบใน ๓ ด้านคือ

การรักษาศีล ๕ (Morality)	**สิ่งที่นักเรียนได้รับ**
ด้านการคิด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. ความคิดดีต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนๆ และผู้อื่น ๒. ไม่คิดทำร้ายเพื่อนๆ ๓. ไม่คิดที่จะทำร้ายผู้อื่นทั้งกาย วาจา และใจ ๔. มีความซื่อสัตย์ ไม่คิดโกงข้อสอบ ทุจริต หรือลักขโมย ๕. ไม่คิดที่จะลอกการบ้าน หรือข้อสอบเพื่อนๆ ๖. ไม่คิดอคติกับผู้อื่น
ด้านการพูด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. คิดก่อนพูด ๒. ไม่พูดคำหยาบกับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนๆ และผู้อื่น ๓. ไม่ด่าว่านินทาเพื่อน ๔. ใช้วาจาสุภาพเรียบร้อย ๕. ไม่ใส่อารมณ์ ระวังคำพูดที่จะทำร้ายจิตใจผู้อื่น ๖. ไม่ดูถูกผู้อื่น
ด้านการกระทำ	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. นักเรียนจะไม่แกล้ง หรือล้อเลียนเพื่อน ๒. จะไม่ตำหนิพ่อแม่ ครูอาจารย์ ๓. จะระวังการกระทำที่ก่อให้เกิดความรุนแรง และผลกระทบต่อชีวิตตนเอง และคนในครอบครัว ๔. จะไม่ทะเลาะกับเพื่อน ไม่ต่อยตีเพื่อน ๕. ไม่ทำบาป เช่น ขโมย ลักทรัพย์ ทะเลาะวิวาท ๖. อยู่อย่างมีสติ

ตารางที่ ๔.๒ สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้านการรักษาศีล ๕

๒) สร้างวินัยในตนเอง (Discipline) โปรแกรมจะกระตุ้นให้นักเรียนมีความเพียรและมีความรับผิดชอบในตนเองโดยละเว้นจากการทำร้าย ทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา

สร้างวินัยในตนเอง (Discipline)	**สิ่งที่นักเรียนได้รับ**
ด้านการคิด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. คิดวางแผนการดำเนินชีวิต เช่นในด้านการเรียน ช่วยงานบ้าน ทำกิจกรรมในโรงเรียน ๒. สิ่งใดที่ควรปฏิบัติ เช่น การทำการบ้าน อ่านหนังสือ ช่วยงานพ่อแม่ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ๓. มีความรู้สึกเห็นคุณค่าด้วยตนเองและสิ่งที่มุ่งหวังนั้นต้องเป็นประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและสังคมด้วย โดยที่ไม่ขัดต่อระเบียบหรือกฎเกณฑ์ของสังคม
ด้านการพูด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. พูดในสิ่งที่ถูกต้อง ๒. ไม่โกหก ก่อความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น ๓. ไม่หลอกลวงผู้อื่น ทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา ๔. รักษาคำพูด มีสัจจะ
ด้านการกระทำ	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. จัดระเบียบความเป็นอยู่ ๒. ออกกำลังกาย ๓. ดูแลพ่อแม่ ให้การช่วยเหลือ ทำตนเป็นประโยชน์ ช่วยเหลือครูอาจารย์ ๔. ซื่อสัตย์กับตนเอง ทำตามแผนที่ตนตั้งใจไว้ มีระเบียบในสิ่งที่ตนวางแผน ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง หรือห่วงแต่เล่นเกม ๕. ฝึกความสามารถควบคุมตนเอง ทั้งอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปตามสิ่งที่ตนเองมุ่งหวังไว้ ๖. มีวินัยในตนเองเพิ่มมากขึ้น ทั้งวินัยในการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน วินัยในการรักษาศีล วินัยในเรื่องความตรงต่อเวลา วินัยในการออม วินัยในการรายงานตนเองอย่างซื่อสัตย์

ตารางที่ ๔.๓ สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้านการสร้างวินัยในตนเอง

๓) การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) รณรงค์หาโอกาสสร้างความเจริญในทางสร้างสรรค์ พัฒนาสิ่งใหม่โดยไม่ให้มีการทำร้ายทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จและการเสพน้ำเมา

การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness)	**สิ่งที่นักเรียนได้รับ**
ด้านการคิด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. รู้จักคิดเองได้ ทำให้มีความเห็นชอบตามทำนองครองธรรม ๒. ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ๓. สามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่น โดยที่ตนเองมีจิตใจที่เป็นสุขได้ ๔. คิดที่จะทำดีให้แก่ตัวเรา คิดในเรื่องสร้างสรรค์ คิดสร้างความดี มีจิตใจคิดในทางที่เป็นประโยชน์ ๕. คิดมุ่งที่จะสร้างสิ่งใหม่ๆ ที่ดี สิ่งที่เป็นสุข
ด้านการพูด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ๒. พูดสุภาพมากขึ้น ๓. พูดแต่เรื่องจริง ๔. พูดในทางที่ดี และเป็นประโยชน์
ด้านการกระทำ	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. ออกกำลังกาย ๒. ดูแลพ่อแม่ ให้การช่วยเหลือ ทำตนเป็นประโยชน์ ช่วยเหลือครูอาจารย์ เพื่อนนักเรียน สอนการบ้านเพื่อน รู้จักการแบ่งปัน

ตารางที่ ๔.๔ สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้าน
การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา

๔. การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) ชี้แนะ เพิ่มความสามารถให้ยิ่งๆ ขึ้นไป โดยมีความตั้งใจที่จะไม่ทำร้าย ทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา การหาวิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นให้หมดไป

การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance)	**สิ่งที่นักเรียนได้รับ**
ด้านการคิด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. จะหมั่นคิดแต่สิ่งดีๆ ๒. คิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ คิดสร้างสรรค์เสมอๆ ๓. คิดดีต่อตนเอง คนในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อนร่วมชั้นเรียน ๔. คิดถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า
ด้านการพูด	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. ใช้คำพูดที่ดีและสร้างสรรค์ พูดไพเราะ ไม่ส่อเสียด อ่อนน้อม รู้จักกาลเทศะ ๒. มีความอดทน ไม่พูดจาโต้ตอบ หรือทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น
ด้านการกระทำ	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความตั้งใจ ๑. มีความขยันหมั่นเพียร หมั่นช่วยงานครู ๒. เร่งลงมือทำในสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์ เช่น การทำความสะอาดห้องเรียน เก็บจานข้าว เก็บขยะในโรงเรียน และอื่นๆ ๓. มีความอดทนที่จะทำความดี ถึงแม้ว่าจะไม่มีใครเห็น

ตารางที่ ๔.๕ สังเคราะห์ผลจากกิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมด้าน
การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน

สรุปจากการสังเคราะห์เอกสารในการบันทึกกิจกรรมของนักเรียนพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม DGWA นักเรียนเริ่มมีความตระหนักรู้ และเข้าใจถึงสิ่งสำคัญที่จะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของนักเรียน การมีศีล ๕ เป็นหลักใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเบื้องต้น การนั่งสมาธิ สวดมนต์ จะนำพาให้นักเรียนอยู่อย่างมีสติ มีระเบียบวินัย และทำให้เกิดความอดทน ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต

ในบันทึกนักเรียนเริ่มต้นคิดที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง มีความตั้งใจที่จะนั่งสมาธิ ปรับการพูดจากับพ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อนๆ ไม่คิดทำร้ายต่อผู้อื่น มองโลกในดี ระวังการกระทำที่ไม่เหมาะสม สร้างตารางการเรียนให้กับตนเอง ด้วยการทำการบ้านส่งครู ไม่ทุจริตการสอบ ละในสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหากับตนเองและครอบครัว โดยนักเรียนมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งด้านความคิด คำพูด และการกระทำต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี สำหรับนักเรียนที่เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งในปัจจุบันค่อนข้างมีปัญหาชัดเจน การแนะนำให้นักเรียนค่อยๆ เปลี่ยนแปลงชีวิต จะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาในยามเมื่อเขาเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และเมื่อเกิดปัญหา นักเรียนจะมีสติ จะ

ค่อยๆ คิดพิจารณาแก้ปัญหาอย่างละเอียดถี่ถ้วนรอบคอบมากขึ้น ไม่รีบตัดสินใจ และเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ไม่ทำให้เกิดผลเสียหายหรือเรื่องร้ายแรงกับตนเอง

โปรแกรม DGWA จึงเป็นโปรแกรมที่เหมาะสำหรับใช้นักเรียน เพราะอธิบายให้ความรู้ธรรมะง่ายๆ และพาทำกิจกรรมในบริเวณโรงเรียนและที่วัด เป็นประสบการณ์ตรงทำให้นักเรียนไม่เบื่อ และให้ความร่วมมือ ทำให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และสังคม

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ตารางที่ ๔.๖ ตารางแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลอง

ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา	$\bar{X}$	*S.D.*
๑. ด้านการรักษาศีล ๕	๓.๑๘๖	.๓๓๙
๒. ด้านการสร้างวินัยในตนเอง	๓.๑๘๒	.๓๐๐
๓. ด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา	๓.๑๘๔	.๓๐๙
๔. ด้านการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน	๓.๑๑๑	.๓๔๙
ภาพรวมทุกด้าน	๓.๑๖๖	.๓๒๔

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่าหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้เข้ารับการอบรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

อันดับที่ ๑ ด้านการรักษาศีล ๕ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๓๙

อันดับที่ ๒ ด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๘๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๔๔

อันดับที่ ๓ ด้านการสร้างวินัยในตนเองค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๘๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๐๙

อันดับที่ ๔ ด้านการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๑๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๔๙

สมมติฐานที่ ๑ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ ๔.๗ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ด้านการรักษาศีล ๕ ในระยะก่อนและหลังการอบรม

ด้านการรักษาศีล ๕	*n*	$\bar{X}$	*S.D.*	*t*	*Sig.*
ระยะก่อนการอบรม	๓๐	๒.๒๐	.๓๗๑	-๑๒.๙๑๓	.๐๐๐***
ระยะหลังการอบรม	๓๐	๓.๑๙	.๓๔๐		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๗ จะเห็นได้ว่า ในระยะหลังการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการรักษาศีล ๕ ($\bar{X}$ = ๓.๑๙) สูงกว่าระยะก่อนการอบรม ($\bar{X}$ = ๒.๒๐) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ นั่นคือ ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการรักษาศีล ๕ ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๘ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ด้านการสร้างวินัยในตนเองในระยะก่อนและหลังการอบรม

ด้านการสร้างวินัยในตนเอง	*n*	$\bar{X}$	*S.D.*	*t*	*Sig.*
ระยะก่อนการอบรม	๓๐	๒.๑๗	.๓๗๐	-๑๑.๙๐๓	.๐๐๐***
ระยะหลังการอบรม	๓๐	๓.๑๘	.๓๐๐		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๘ จะเห็นได้ว่า ในระยะหลังการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการสร้างวินัยให้ตนเอง ($\bar{X}$ = ๓.๑๘) สูงกว่าระยะก่อนการอบรม ($\bar{X}$ = ๒.๑๗) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ นั่นคือ ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการสร้างวินัยให้ตนเองในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๙ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาในระยะก่อนและหลังการอบรม

ด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา	*n*	$\bar{X}$	*S.D.*	*t*	*Sig.*
ระยะก่อนการอบรม	๓๐	๒.๐๘	.๖๔๔	-๗.๙๖๑	.๐๐๐***
ระยะหลังการอบรม	๓๐	๓.๑๘	.๓๐๙		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๙ จะเห็นได้ว่า ในระยะหลังการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ($\bar{X}$ = ๓.๑๘) สูงกว่าระยะก่อนการอบรม ($\bar{X}$ = ๒.๐๘) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ นั่นคือ ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ด้านการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทนในระยะก่อนและหลังการอบรม

ด้านการรักษากายวาจาใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน	*n*	$\bar{X}$	*S.D.*	*t*	*Sig.*
ระยะก่อนการอบรม	๓๐	๑.๙๘	.๕๕๒	-๘.๓๕๑	.๐๐๐***
ระยะหลังการอบรม	๓๐	๓.๑๑	.๓๔๙		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๐ จะเห็นได้ว่า ในระยะหลังการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ($\bar{X}$ = ๓.๑๑) สูงกว่าระยะก่อนการอบรม ($\bar{X}$ = ๑.๙๘) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ นั่นคือ ผู้เข้ารับการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทนในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๒ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายก่อนการทดลอง

ก่อนการทดลอง	*n*	$\bar{X}$	*S.D.*	*t*	*Sig.*
กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๘๕๑	.๓๘๔	๗.๕๙	.๐๐๐***
กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๑๐๙	.๓๗๒		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๑ จะเห็นได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ($\bar{X}$ = ๓.๘๕) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($\bar{X}$ = ๒.๑๐๙) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

หลังการทดลอง	*n*	$\bar{X}$	*S.D.*	*t*	*Sig.*
กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๘๗๐	.๓๗๙	-๓.๕๗๔	.๐๐๑*
กลุ่มทดลอง	๓๐	๓.๑๖๖	.๒๔๘		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๒ จะเห็นได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ($\bar{X}$ = ๓.๑๖๖) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X}$ = ๒.๘๗๐) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒ นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมและแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งการออกแบบโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี มีรูปแบบซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนาร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยา มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิดและการสอน เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำหลักธรรมที่อธิบายในลักษณะที่เข้าใจง่าย

และสื่อสารกับเด็กนักเรียนได้ โดยนำโปรแกรมกิจกรรมนี้ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านการรักษาศีล องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการสร้างวินัยในตนเอง องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการรักษากายวาจาใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ผ่านกิจกรรม ๔ กิจกรรมใน ๔ วัน ติดต่อกัน วันละ ๒ ชั่วโมง โดยจัดกิจกรรมภายในห้องและนอกห้องจึงได้เกิดองค์ความรู้ คือ ๑) เพียรฟันฝ่าหาอุบาย (D -Diligent) ๒) สร้างพลังใจให้เผื่อแผ่ (G -Generate generosity) ๓) ปัญญาแก่ตามบรมครู (W - Wisdom for the teachers) ๔) มุ่งมั่นรู้กายใจตน (A - Aim to know your body and mind) ผลที่ได้คือเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม เกิดความเปลี่ยนทางความคิด เริ่มมองเห็นสิ่งตนเองจะเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแบบประเมินหลังการทดลอง ที่ผลค่าทางสถิติมีการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งเอกสารการบันทึกของนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการสะท้อนความคิดและแนวทางที่นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปอย่างไร ซึ่งแสดงว่าวิธีการของโปรแกรมทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาในด้านกาย วาจา และสติปัญญา ด้วยทักษะและกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ
เพียรฟันฝ่าหาอุบาย (D -Diligent)	๑. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน ๔ ๒. เพื่อให้เกิดความเพียรที่จะมุ่งมั่นฝึกหัดปฏิบัติตน ๓. เพื่อให้นำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้	เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความรู้เกิดความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน คือความเพียร ๔ ประการ ว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้าง คืออะไร แต่ละอย่างนั้นมีความหมายว่าอย่างไร นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้อย่างไร ทำไมจึงต้องเรียนรู้ เมื่อได้ศึกษาเรียนรู้จนเข้าใจดีแล้ว ใคร่ครวญดีแล้ว ก็จะได้เป็นแนวทางในการนำไปเป็นเครื่องมือฝึกหัดปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตของตนเองได้จริง
สร้างพลังใจให้เผื่อแผ่ (G -Generate generosity)	๑. เพื่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์ ๒. เพื่อให้เพียรบำเพ็ญตนเป็นคนเสียสละ ๓. เพื่อให้เกิดความผ่องใสมีจิตใจเยือกเย็น	เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ เกิดความตระหนักและเข้าใจในหลักของเมตตาธรรม คือความมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสงสารผู้อื่นและสัตว์อื่นโดยไม่มีประมาณ และเป็นการมุ่งกำจัดความโหดร้ายที่มีอยู่ในตัวเราให้เบาบางจางคลายไปด้วย และฝึกตนเป็นนักเสียสละ ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว รู้จักการให้และแบ่งปัน เป็นการเฉลี่ยความสุขส่วนตนให้แก่ผู้อื่นได้รับบ้าง และเป็นการสร้างความสุขกายสุขใจให้มีขึ้นในตน ทำให้เป็นคนมีจิตใจเยือกเย็นแช่มชื่นเบิกบาน ปลอดโปร่งโล่งเบาสบาย

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ
ปัญญาแก่ตามบรมครู (W - Wisdom for the teachers)	๑. เพื่อให้เกิดความเพียรเรียนรู้ประวัติของผู้นำ พัฒนาตนให้มีภาวะการเป็นผู้นำ ๒. เพื่อให้เกิดองค์ความรู้หลักธรรมนำมาประยุกต์ใช้ ๓. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำมาใช้ได้ในชีวิตจริง	เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาเอกของโลกมากยิ่งขึ้น เพื่อเกิดเป็นพุทธานุสสติ ทำให้เกิดความปลาบปลื้มปีติยินดี เกิดความซาบซึ้งในพระคุณของพระพุทธองค์ และยังก่อให้เกิดการอยากเรียนรู้ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ต่อไปอีกด้วย เมื่อเข้าใจในคำสอนของพระองค์ดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดความศรัทธา มีความเชื่อมั่นอย่างมีเหตุมีผล ก็สามารถที่จะนำไปเป็นเครื่องมือฝึกหัดปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตของตนได้ตามความเหมาะสมต่อไป
มุ่งมั่นรู้กายใจตน (A - Aim to know your body and mind)	๑. เพื่อให้เกิดความสงบกายวาจาใจในขั้นศีล ๒. เพื่อให้เกิดสงบภายในมีจิตใจตั้งมั่น ๓. เพื่อให้เกิดปัญญาและรู้วิธีแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตน	เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในหลักของการเจริญภาวนา รู้วิธีการฝึกตนให้อยู่ในความสงบ และเกิดความเข้าใจในการที่จะรู้จักควบคุมกาย วาจา และใจ ของตนให้อยู่ในอาการสำรวม ระมัดระวัง ทำให้รู้จักฝึกตนให้มีสติ มีความอดทน มีจิตใจมั่นคง ตั้งมั่น เข้มแข็ง และอยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน เพื่อลดความฟุ้งซ่านต่างๆ ให้เหลือน้อยเบาบางลง ทำให้เกิดความรู้จักคิด รู้ตื่น เบิกบาน จนเกิดปัญญาและเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่ตนเองประสบ ทำให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทันเหตุการณ์และถูกต้องมีเหตุผล

ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางกิจกรรมของโปรแกรม DGWA เพื่อการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ๓. เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำราวิชาการ รวมไปถึงทฤษฎีจิตวิทยาและจิตวิทยาพฤติกรรม เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์พร้อมสังเคราะห์ ในส่วนที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพด้านพฤติกรรมในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างกิจกรรมในการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยนำไปทดลองกับกลุ่มประชากรตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน

การวิจัยฉบับนี้เป็นการประยุกต์หลักพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก ในการประมวลเนื้อหาเพื่อสรุปลงเป็นแบบประเมิน จำนวน ๖๐ ข้อ ทำการสอบถามก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ก่อนเข้าร่วมอบรมกิจกรรมกับหลังเข้าร่วมอบรมกิจกรรม เพื่อผ่านการพิจารณาลงความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญในการหาค่าดัชนีทางสถิติมีนัยสำคัญ หรือไม่มีนัยสำคัญของคำถามก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมอบรมกิจกรรม จำนวน ๖๐ ข้อ และหลังเข้าร่วมอบรมกิจกรรม จำนวน ๑๒ ข้อ

โดยการนำข้อมูลไปหาค่าความเที่ยง (Validity) ความตรง ความสอดคล้องด้านเนื้อหาตามการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน ด้วยการใช้วิธีคำนวณในการหาค่ามาตรวัดของแบบประเมิน (Index of Item Objective Congruence: IOC) ที่มีค่ามากกว่า ๐.๕ ขึ้นไป ที่ประกอบด้วยอำนาจจำแนกด้านค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผู้วิจัยจะได้นำเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลวิเคราะห์ข้อมูล และเสนอแนะสำหรับการนำเสนอผลการวิจัยไปใช้ และเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไปตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ จากวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ เพื่อศึกษาแนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิเคราะห์แนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่ามีองค์ประกอบ ๔ ด้าน ดังนี้

๑) การรักษาศีล ๕ (Morality) สอนให้นักเรียนมีอินทรีย์สังวรในศีล ๕ ควบคุมตนเอง นำพาตนเองให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ โดยการเว้นจากการทำร้ายทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา

๒) การมีวินัยในตนเอง (Discipline) กระตุ้นให้นักเรียนมีความเพียรและมีความรับผิดชอบในตนเอง โดยละเว้นจากการทำร้ายทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา

๓) การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) รณรงค์หาโอกาสสร้างความเจริญในทางสร้างสรรค์ พัฒนาสิ่งใหม่โดยไม่ให้มีการทำร้ายทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา

๔) การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) ชี้แนะ เพิ่มขีดความสามารถให้ยิ่งๆ ขึ้นไป โดยมีความตั้งใจที่จะไม่ทำร้ายทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา การหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นให้หมดไป

๕.๑.๒ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบโดยประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเพียร กับหลักจิตวิทยาตะวันตก ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เพื่อให้เกิดรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการแก้ปัญหาและฝ่าฝันอุปสรรคสำหรับนักเรียน โดยมีศีล ๕ เป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานในการปลูกฝังให้นักเรียน โดยใช้เป็นพื้นฐานและเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และประทีป จินงี่[๑] ที่ได้สรุปรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ คือ การอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธศาสนา เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็กเป็นคนดีตามแนวพุทธศาสนาด้วยการฝึกอบรมทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อกระตุ้นให้ลูกเกิดความรู้ ความเข้าใจ และการยอมรับที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การบริจาคทาน การรักษาศีล ๕ และการฝึกสมาธิภาวนา

จากรูปแบบกระบวนการที่ได้ เมื่อให้นักเรียนเริ่มเรียนรู้และมีแนวทางการดำเนินชีวิตถูกต้องด้วยการรักษาศีล ๕ แล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าการสร้างวินัยในตนเอง (Discipline) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเพียรละหรือกำจัดในการทำสิ่งที่ไม่ดี หรืออกุศลธรรม ทำให้นักเรียนมีระเบียบวินัย รู้จักหน้าที่ของตนเอง ไม่สร้างปัญหาให้กับผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ ทำให้เกิดการ

---

[๑] ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และประทีป จินงี่, “การอบรมเลี้ยงดู: รูปแบบและผลที่เกิดกับลูกรัก” ใน **รวมบทความร่วมสร้างสรรค์เด็กและเยาวชน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์**, รวบรวม มนัส บุญประกอบ และวิลาสลักษณ์ ชัววัลลี (กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓-๕๘.

พัฒนา มีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) รณรงค์หาโอกาสสร้างความเจริญในทาง สร้างสรรค์ รักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) เพิ่มขีดความสามารถให้กับตนเอง มีศักยภาพในการประกอบอาชีพ และมีชีวิตที่ดีในสังคมต่อไป

ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)	**สัมมัปปธาน ๔**	**โปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา**
มิติที่ ๑ ความสามารถในการควบคุม (Control: C) คือ ระดับความรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรคได้	๑. สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ ระวังกาย วาจา และใจอย่างไร ให้อยู่ในความสงบ เรียบร้อย หรือควบคุมระวังตนเองอย่างไรไม่ให้ประมาท ไม่ให้พลั้งเผลอ ผิดพลาด หรือหาวิธีป้องกันอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความเสียหายตามมา	๑. การรักษาศีล ๕ (Morality) สอนให้นักเรียนมีรักษาและประพฤติตนอยู่ในศีล ๕ ควบคุมตนเอง นำพาตนเองให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ โดยการเว้นจากการทำร้าย ทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา
มิติที่ ๒ การรับรู้ต้นเหตุ และความรับผิดชอบปัญหาของตนเอง (Origin and Ownership: O) คือ ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยซึ่งเป็นสาเหตุของอุปสรรคและปัญหานั้น	๒. ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นการขจัดขัดเกลาสิ่งที่ไม่ดี หรือบาปอกุศลต่างๆ ให้ออกห่างไกล ทั้งทางกาย ทางวาจา และใจ สิ่งใดที่เป็นบาปอกุศล ที่เคยได้ทำมาแล้วแต่อดีตก็ดี เราก็ละออกเสีย ปล่อยเสีย วางเสีย สละเสีย คลายเสีย มีความตั้งใจละบาปอกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานให้หมดสิ้นไป หรือเพียรพยายามเลิกละกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป	๒. การสร้างวินัยในตนเอง (Discipline) โดยกระตุ้นให้นักเรียนมีความเพียร ละความเกียจคร้าน โดยละเว้นจากการทำร้ายทำลาย การลักขโมย การเสพกาม การพูดเท็จ และการเสพน้ำเมา
มิติที่ ๓ การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach: R) คือ ความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและพร้อมรับกับอุปสรรค ความยากลำบากทุกที่สถานการณ์ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากมีผลต่อการดำเนินชีวิต	๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี การเพียรเจริญก่อให้เกิดมีขึ้นหรือสร้างให้มีขึ้นนั้น เหมือนเป็นการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่เกิดการพัฒนาขึ้นทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล คือทำให้มีขึ้น หรือทำ	๓. การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) เป็นการสร้างเสริมปัญญาโดยการฝึกตนเองให้รู้จักแก้ปัญหา พร้อมที่จะแก้ไข ไม่หนีปัญหา พร้อมรับกับอุปสรรคต่างๆ

ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)	สัมมัปปธาน ๔	โปรแกรมความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของแต่ละบุคคลว่ามีมากเพียงใด	ให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น เหมือนเปลี่ยนชีวิตใหม่ไปสู่ในทางที่ดี มีความสุข จากที่มืดไปสู่ที่สว่าง	
มิติที่ ๔ ความอดทน (Endurance: E) คือ การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของอุปสรรค รวมถึงการหาวิธีในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นให้หมดไป	๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ การตั้งใจรักษาความดีที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจก็ดี ถือว่าเป็นการรักษาคุณภาพชีวิตของเราไม่ให้ตกไปสู่ฝ่ายที่เป็นอกุศล หรือความชั่วต่างๆ และบุญกุศลที่มีอยู่แล้วก็จะไม่เสื่อมตามไปด้วย คือ ความดีก็ยังมีคงไว้ และความชั่วก็ไม่ได้เข้ามากล้ำกราย	๔. การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) การดำเนินชีวิตด้วยความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่เข้ามายั่วยุ รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติ มีความสามารถในการจัดการกับอุปสรคต่างๆ

ตารางที่ ๕.๑ โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ
เพียรฟันฝ่าหาอุบาย (D -Diligent)	๑. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน ๔ ๒. เพื่อให้เกิดความเพียรที่จะมุ่งมั่นฝึกหัดปฏิบัติตน ๓. เพื่อให้นำหลักที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้	เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความรู้เกิดความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน คือความเพียร ๔ ประการ ว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้าง คืออะไร แต่ละอย่างนั้นมีความหมายว่าอย่างไร นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้อย่างไร ทำไมจึงต้องเรียนรู้ เมื่อได้ศึกษาเรียนรู้จนเข้าใจดีแล้ว ใคร่ครวญดีแล้ว ก็จะได้เป็นแนวทางในการนำไปเป็นเครื่องมือฝึกหัดปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตของตนเองได้จริง
สร้างพลังใจให้เผื่อแผ่ (G -Generate generosity)	๑. เพื่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์ ๒. เพื่อให้เพียรบำเพ็ญตนเป็นคนเสียสละ ๓. เพื่อให้เกิดความผ่องใสมีจิตใจเยือกเย็น	เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ เกิดความตระหนักและเข้าใจในหลักของเมตตาธรรม คือความมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสงสารผู้อื่นและสัตว์อื่นโดยไม่มีประมาณ และเป็นการมุ่งกำจัดความโหดร้ายที่มีอยู่ในตัวเราให้เบาบางจางคลายหายไปด้วย และฝึกตนเป็นนักเสียสละไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว รู้จักการให้ รู้จักการแบ่งปันเป็นการเฉลี่ยความสุขส่วนตนให้แก่ผู้อื่นได้รับบ้าง และเป็นการสร้างความสุขกายสุขใจให้มีขึ้นมีในตน ทำให้เป็นคนมีจิตใจเยือกเย็นแช่มชื่นเบิกบาน ปลอดโปร่งโล่งเบาสบาย
ปัญญาแก่ตามบรมครู (W - Wisdom for the teachers)	๑. เพื่อให้เกิดความเพียรเรียนรู้ประวัติของผู้นำ ๒. เพื่อให้เกิดองค์ความรู้หลักธรรมนำมาประยุกต์ใช้ ๓. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำมาใช้ได้ในชีวิตจริง	เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาเอกของโลกมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นพุทธานุสสติ ทำให้เกิดความปลาบปลื้มปีติยินดี เกิดความซาบซึ้งในพระคุณของพระพุทธองค์ และยังก่อให้เกิดการอยากเรียนรู้ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ต่อไปอีกด้วย เมื่อเข้าใจในคำสอนของพระองค์ดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดความศรัทธา มีความเชื่อมั่นอย่างมีเหตุมีผล ก็สามารถที่จะนำไปเป็นเครื่องมือฝึกหัดปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตของตนได้ตามความเหมาะสมต่อไป

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ
มุ่งมั่นรู้กายใจตน (A - Aim to know your body and mind)	๑. เพื่อให้เกิดความสงบทางกาย วาจา และใจในขั้นศีล ๒. เพื่อให้เกิดสงบภายในมีจิตใจตั้งมั่น ๓. เพื่อให้เกิดปัญญาและรู้วิธีแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตน	เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในหลักของการเจริญภาวนา รู้วิธีการฝึกตนให้อยู่ในความสงบ และเกิดความเข้าใจในการที่จะรู้จักควบคุมกาย วาจา และใจ ของตนให้อยู่ในอาการสำรวมระมัดระวัง ทำให้รู้จักฝึกตนให้มีสติ มีความอดทน มีจิตใจมั่นคง ตั้งมั่น เข้มแข็ง และอยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน เพื่อลดความฟุ้งซ่านต่างๆ ให้เหลือน้อยเบาบางลง ทำให้เกิดความรู้จักคิดรู้ตื่น เบิกบาน จนเกิดปัญญาและเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่ตนเองประสบ ทำให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทันเหตุการณ์ และถูกต้องมีเหตุผล

ตารางที่ ๕.๒ กิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา (DGWA)

๕.๑.๓ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านเนื้อหา ที่ได้จากประชากรกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ ๓ ที่ได้ตอบคำถามในรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค รวบรวมผลของข้อมูลการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) และการสังเคราะห์เอกสารในการบันทึกกิจกรรมของนักเรียน พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม DGWA นักเรียนเริ่มมีความตระหนักรู้และเข้าใจถึงสิ่งสำคัญที่จะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของนักเรียน การมีศีล ๕ เป็นหลักใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเบื้องต้น การนั่งสมาธิ สวดมนต์ จะนำพาให้นักเรียนอยู่อย่างมีสติ มีระเบียบวินัย และทำให้เกิดความอดทน ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต

ในบันทึกนักเรียนเริ่มต้นคิดที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง มีความตั้งใจที่จะนั่งสมาธิ ปรับการพูดจากับพ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อน ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ระวังการกระทำที่ไม่เหมาะสม สร้างตารางการเรียนให้กับตนเอง ด้วยการทำการบ้านส่งครู ไม่ทุจริตการสอบ ละในสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหากับตนเองและครอบครัว โดยนักเรียนมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งด้านความคิด คำพูด และการกระทำ ซึ่งถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับนักเรียนที่เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งในปัจจุบันค่อนข้างมีปัญหาชัดเจน การแนะนำให้นักเรียนค่อยๆ เปลี่ยนแปลง จะทำให้เกิดการพัฒนาเมื่อเขาเติบโตขึ้น และเมื่อเกิดปัญหานักเรียนจะมีสติ จะค่อยๆ คิดพิจารณาแก้ปัญหาอย่างละเอียดรอบคอบ ไม่รีบตัดสินใจ และเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ไม่ทำให้เกิดผลเสียหรือเรื่องร้ายแรงกับตนเอง

โปรแกรม DGWA จึงเป็นโปรแกรมที่เหมาะสำหรับใช้กับนักเรียน เพราะอธิบายให้ความรู้ธรรมะง่ายๆ และพาทำกิจกรรมในโรงเรียนและที่วัด เป็นประสบการณ์ตรงทำให้นักเรียนไม่เบื่อและจะให้ความร่วมมือ ทำให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และสังคม

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานไว้ เพื่อให้นักเรียนเกิดมีความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นได้ โดยให้มีกิจกรรมฝึกความอดทน อดกลั้น ประกอบด้วยความเพียรในหลักสัมมัปปธาน เพื่อไม่ให้จิตอ่อนแอตกเป็นทาสทางอารมณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นรอบๆ ในสังคม และพยายามเสริมให้เกิดกระบวนการคิดในเชิงบวกมีความเสียสละเป็นจิตอาสากิจสาธารณะ

จากการวิจัยพบประเด็นที่ควรนำมาอภิปราย ได้แก่ แนวทางและวิธีการที่จะเสริมสร้างให้เด็กนักเรียนมีวินัย เพราะการฝึกตนให้มีวินัยคือการฝึกคนให้มีศีล การฝึกในขั้นนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งในระบบการศึกษาจะต้องโยงกันหมดกับการศึกษาส่วนอื่นทุกด้าน คือต้องโยงไปถึงสมาธิและปัญญาด้วย จึงจะได้ผลแท้จริง ตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้เขียนไว้ในหนังสือ “วินัย เรื่องใหญกวาที่คิด”[๒] ซึ่งในโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา มุ่งหวังให้นักเรียนได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจกับธรรมะขั้นพื้นฐาน คือศีล ๕ รวมถึงปลูกฝังการมีวินัยในการดำเนินชีวิต ให้ความรู้ในการนั่งสมาธิขั้นต้น เพื่อให้นักเรียนได้ค่อยๆ ฝึก เพื่อให้เกิดปัญญา และนักเรียนควรทำอย่างต่อเนื่อง จนทำให้นักเรียนมีการพัฒนาเพิ่มขีดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวไว้ว่า การมี AQ นอกจากมีส่วนช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งด้านการงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีประโยชน์ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจให้เราเป็นคนที่มีมุมมองต่อชีวิตในแง่ดี เพราะไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้น เราก็จะยิ้มสู้ สามารถต่อสู้กับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และมองปัญหาว่ามันเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้[๓]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี โดยการเริ่มศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจากหลักทางด้านพุทธศาสตร์ในคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสาร งานวิจัย และตำราวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อบูรณาการสังเคราะห์เข้ากับ (AQ) ทฤษฎีด้านจิตวิทยานั้น ผู้วิจัยมีข้อสังเกตที่เป็น

---

[๒] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **วินัย เรื่องใหญกวาที่คิด**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐-๑๒.

[๓] กรมสุขภาพจิต, ชีวิตดีได้ด้วย AQ, เผยแพร่: ๒ ก.ย. ๒๕๖๑ [ออนไลน์] แหล่งที่มา: https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28163. [๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

ประเด็นในแง่มุมข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่มีความสนใจในการนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ หรือผู้ที่จะนำไปศึกษาเพื่อขยายผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้กว้างขวางออกไปได้อีก ๒ ด้าน ดังนี้

๕.๓.๑ การนำไปประยุกต์ใช้

จากกรอบแนวคิดรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้รวบรวมข้อมูลจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาหลักพุทธธรรม และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกในครั้งนี้ ทำให้สามารถพัฒนาโปรแกรม DGWA ที่จะสามารถนำไปใช้เป็นแบบอย่าง และนำไปใช้ได้กับทุกโรงเรียน เพื่อสร้างแนวทางพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ด้วยการรักษาศีล ๕ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ได้ยากต่อการปฏิบัติ เพราะสังคมไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ แต่อาจจะขาดการปลูกฝังอย่างต่อเนื่อง โดยแนะนำให้พระในวัดเข้าร่วมโปรแกรมเป็นพระวิทยากรสอนหลักธรรมะเบื้องต้นให้แก่เด็กนักเรียน ไม่ใช่แค่เพียงให้ท่องหนังสือหรือสวดมนต์โดยไม่รู้ความหมาย หรือไม่ได้รับการสื่อสารด้วยวิธีง่ายๆ ในรูปแบบการทำกิจกรรม เพราะนักเรียนอาจจะไม่เข้าใจ นอกจากนี้ควรนำโปรแกรม DGWA ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นอื่นๆ ด้วย จะทำให้พฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกมา ทั้งในความคิด การพูด และการกระทำที่ดีขึ้น เนื่องด้วยงานวิจัยนี้ได้ค้นพบจากข้อมูลจากการศึกษาเชิงประจักษ์ในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกมาร่วมอบรมกิจกรรมโดยตรง พร้อมทั้งการเก็บบันทึกที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้บันทึกไว้ว่า เด็กนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจ และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุก สามารถนำสิ่งได้รับจากการสอนในห้องเรียน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยตั้งใจว่าจะทำได้ทันที

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. จากกรอบแนวคิดรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในครั้งนี้ เป็นโมเดลนำร่องเพื่อพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จำกัดเฉพาะอยู่ในกลุ่มประชากรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในโรงเรียนแห่งเดียวเท่านั้น ซึ่งควรที่จะมีการศึกษาโมเดลรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในบุคคลต่างๆ และโรงเรียนอื่นๆ เพื่อเป็นการต่อยอดของงานวิจัยฉบับนี้ให้ได้เกิดคุณประโยชน์ต่อมวลชนอย่างกว้างขวางในอนาคตยิ่งๆ ขึ้นไป

๒. ควรทำการวิจัยกับงานวิจัยด้านอื่นๆ เพื่อตรวจสอบตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อปฏิกิริยาสะท้อนกลับของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันระหว่าง การศึกษา อาชีพ ฐานะ ครอบครัว ประเพณีวัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนา จะมีการตอบสนองต่อการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สอดคล้องกับจิตพิสัยหรือเป็นพฤติกรรมด้านจิตวิทยาอย่างไร

๓. ควรมีการนำโมเดลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปพิจารณาความเหมาะสมของคำถามกับประกรกลุ่มทดลองและสถานที่ปฏิบัติภาคสนาม ซึ่งข้อเสนอแนะนี้ได้มาจากการสรุปผลงานวิจัยภาคสนามด้วยวิธีแจกแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามในงานวิจัยที่เป็นประชากรกลุ่มตัวอย่างนี้ จะต้องมีความพร้อมในการให้ข้อมูลที่ประกอบด้วยการเล็งเห็นประโยชน์ของงานวิจัย มีความเข้าใจในคำถามที่ไม่ยาก หรือไม่ง่ายเกินไป จึงมีความตั้งใจตอบ และมีเวลาเพียงพอในการตอบ อีกทั้งยังสามารถที่จะยอมรับได้

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กระทรวงศึกษาธิการ. **ชุดการศึกษาด้วยตนเอง: การแนะแนวกับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ฉบับที่ ๒ ครูสถานศึกษาขั้นพื้นฐานกับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๖.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๖.

กันยา สุวรรณแสง. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรวมสาสน์ (๑๙๙๗) จำกัด ๒๕๕๔.

กมลพรรณ ชีวพันธุศรี. **อุ่นไอรัก เกราะแห่ง ชีวิตและครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปทมะสุนทร). ผู้รวบรวม**. คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพอำพลพิทยา, ๒๕๐๖.

คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก. **หนังสือเรื่องศีล ๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ทิบลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

เติมศักดิ์ คทวณิช. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน). ๒๕๕๖.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. **แนวทางการแก้ปัญหาวิกฤตด้วย AQ**. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

นัยพินิจ คชภักดี. **พัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างเชาวน์ปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊ค, ๒๕๔๓.

นฤมล มารคแม้น. **การเจริญสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.

ฝ่ายวิชาการกองศาสนศึกษา. **คู่มือเทคนิคการสอนปริยัติธรรมแผนกธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๕.

พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะบันทึกรำลึก ๑๐๐ ปี พุทธทาส**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เอดิสันเพรสโปรดักส์, ๒๕๔๙.

_____. **การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ**.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรสจำกัด, ๒๕๕๑.

พระอุปติสสเถระรจนา. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). “เพื่อความเข้าใจปัญหาโพธิรักษ์”.ใน **รวมทั้งบทความพิเศษและบทพิสูจน์**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๓.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระครูปริยัติธรรมวงศ์ (สุพล ธมฺมวโส/แสนพงษ์). “จิตวิทยาแนวพุทธ: พุทธจิตวิทยา”. ใน **จิตวิทยาในพระไตรปิฎก, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา ๑๐๑ ๔๐๙ จิตวิทยาในพระไตรปิฎก**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น , ๒๕๕๗.

พระคันธสาราภิวังค์. **โพธยปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๙.

พระวินัยธรรมานิต์ ติสาโร. **คู่มือธรรมศึกษาชั้นตรี**. นครปฐม: ธรรมเมธี, ๒๕๔๖.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. **พระพุทธศาสนาเข้ากับวิทยาการสมัยใหม่**. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

เพริศพรรณ แดนศิลป์. **สู่ความกว้างของดวงใจ: บนเส้นทางงานเยียวยาจิตใจวิถีพุทธ** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๖.

ภาณุวังโส และมินชอง ซิน. **เกินกว่าฟรอยด์จะจินตนาการ**. กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, ๒๕๔๙.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. **เรื่องเล่าแห่งความหวังและพลังใจ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๗.

_____. **คู่มือการพัฒนาตนเองแนวพุทธสำหรับผู้ให้การปรึกษา ฉบับที่ ๒ จิตวิทยาแนวพุทธ**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.

ยุราวดี เนื่องโนราช. **จิตวิทยาพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๘.

วิทยา นาควัชระ. **วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข IQ EQ MQ AQ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ Goodbook, ๒๕๕๗.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. **เทคนิคสร้าง IQ EQ MQ: 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองครีเอตีฟเบรน, ๒๕๔๔.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย, ๒๕๕๒.

สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพาณิช, ๒๕๔๔.

สมชาติ โตรักษา**. การทำงานประจำให้เป็นผลงานทางวิชาการ.**กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔.

สมพงศ์ สิงหา. **อยู่ให้เขารัก จากให้เขาเสียดาย ตายให้เขาคิดถึง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ปัญญาชน, ๒๕๕๓.

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์และคณะ. **หนังสือเรียนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยสลน. ๖ ฉบับกระบวนการสมบูรณ์แบบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระญาณสังวร (สมเด็จพระสังฆราช). **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **ชีวิตจะเป็นสุขได้อย่างไร**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี). **มงคลในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๓๗.

สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙.

_____. **วินัย เรื่องใหญกวาที่คิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙.

แสง จันทร์งาม. **ศาสนศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑.

สุทธิชัย ปัญญโรจน์. **๔๔ วิธีเปลี่ยนความล้มเหลวเป็นความสำเร็จ**. สมุทรปราการ: มายเบสท์บุคส์, ๒๕๕๗.

โสรีช์ โพธิ์แก้ว. **การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อภิณวัฒน์ โพธิสาน. **พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต**. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑.

อุบลวรรณา ภวกานันท์ และคณะ. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๕.

อริยะ สุพรรณเภษัช. **พัฒนา E.Q. ดวยเสียงเพลง**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

(๒) วิทยานิพนธ์:

เกษร ภูมิดี. “การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝาฟนอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตางกัน”.**วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๖.

จิตตินันท์ ชุมทอง. “ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับเชาว์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ณัฐนันท์ เนตรทิพย์ “การศึกษาความสัมพันธระหวางปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝาฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๒.

เนาวรัตน์ อิ่มใจ. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคการสนับสนุนทางสังคมและความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน: กรณีศึกษาบุคลากรสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร-มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒.

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์. “การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

ปรางค์ทิพย์ วงศ์วรชาติ. “การใช้หลักเบญจศีลในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดนครศรีธรรมราช”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระวรมน ขนฺติโก (วัดถุมา). “ศึกษาสัมมัปปธาน ๔ อันเป็นองค์แห่งการบรรลุธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

เมธยา คูณไทยสงค์. “จิตลักษณะบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่างกัน”.**วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๖.

ลักขณา คานเครือ. “ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จังหวัดศรีสะเกษ”.**วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐.

วรวรรณ หงส์กิตติยานนท์. “เชาว์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ของพนักงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘.

วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ. “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาทในแนวปรมัตถสัจจะ”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ศศิวิมล อุปนันไชย. “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ: กรณีศึกษาในสำนักงานอธิการบดีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑.

ศุภกานต์ น่วมจะโป๊ะ. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้การละเมิดสัญญาทางจิตวิทยา และความตั้งใจลาออกของพยาบาลวิชาชีพกลุ่มงานพยาบาลผู้ป่วยวิกฤต: กรณีศึกษาโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

ศิริโสภาคย์ บูรพยาเดชะ,อ้างใน ศรัญญารัตน์ คงอิ่ม. “โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อธิษฐาน พูลศิลป์ศักดิ์กุล. “การรักษาศีลห้าของพุทธศาสนิกชนวัยแรงงาน: กรณีศึกษาเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร”.**รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป**. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙.

(๓) บทความ :

ทศพร บรรจง. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๔”. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒. กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕.

นันทภา ปัญญารัตน์. “โครงการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงพุทธสำหรับแม่ชีไทย”. **โครงการวิจัย: กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม**.

พิชญาภา ยืนยาว. “ปัจจัยความฉลาดที่ส่งผลต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม”. **Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๑): ๑๙๖๓-๑๙๖๔.

พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล. ผศ.ดร, “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”. **วารสารวิจัยพุทธศาสตร์**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๗): ๓๓.

พระภาษิต สุขวรรณดี. “การรักษาศีล 5 ของนักศึกษาภาคสมทบ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์”. **รายงานการวิจัย โครงการฝึกอบรมพัฒนานักวิจัยรุ่นที่ ๒,มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.๒๕๔๗.** นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,๒๕๔๗.

พระอธิการกิตติ ยุตฺติธโรและคณ. “การประยุกต์ศีล ๕ เพื่อเป็นแนวทางป้องกันภัยในสังคมไทย”, **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓. กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐.

ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจและปาริชาติ จันทร์เพ็ญ. “การพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยหลักไตรสิกขา กรณีศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี”. **วารสารสังคมศาสตร์**.ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑. มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙.

มัณฑรา ธรรมบุศย์. “AQ กับความสำเร็จของชีวิต”. **วารสารวิชาการ**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๙. (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๔๔): ๑๒-๑๗..

ลัดดาวัลย เกษมเนตร และประทีป จินงี่. “การอบรมเลี้ยงดู: รูปแบบและผลที่เกิดกับลูกรัก” ใน **รวมบทความรวมสรรคสรางเด็กและเยาวชน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์**. รวบรวมมนัส บุญประกอบ และวิลาสลักษณ ชัววัลลี (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาสน, ๒๕๔๖.

สมจันทร์ ศรีปรัชยานนท์. “กระบวนการสร้างหลักประกันชีวิตตามหลักศีล ๕ ในจังหวัดลำปาง”. **วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิค**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑. มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑.

อารีย์ ขันติธรรมกุล. “ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี ตามทฤษฎีของสตอลทซ์”. **วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒. กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ชวลิต โพธิ์นคร. **การประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๙ และประชุมวิชาการเรื่อง"ห้องสมุดดิจิทัลกับการก้าวสู่ยุค Thailand ๔.๐**" วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๐, Mahidol Libraries KM Blog บล็อกการจัดการความรู้ หอสมุดและคลังความรู้มหาวิทยาลัยมหิดล, เรียบเรียงโดย จันทรา เทพอวยพร,[ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.km.li.mahidol.co.th/thai-studies-in-thailand-๔-๐/. [๑๖ เมษายน ๒๕๕๘].

ดร. ริชาร์ด เจ เดวิดสัน. จิตวิทยาและพระพุทธศาสนาในสังคมปัจจุบัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.dmc.tv/page_print.php?p=/2008-10-15-1.html. [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

ไทยรัฐทีวี. ไทยรัฐเชียร์ไทยแลนด์. **การศึกษาไทยในยุคไทยแลนค์ ๔.๐**. ไทยรัฐออนไลน์, โดยไทยรัฐฉบับพิมพ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thairath.co.th/ content/ 1082110, [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๐].

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.royin.go.th/dictionary/. [๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

แพง ชินพงศ์. (๒ กันยายน ๒๕๖๑).**ชีวิตดีได้ด้วย AQ**. **ผู้จัดการออนไลน์**. ๕ ย่อหน้า. แหล่งที่มา: https://mgronline.com/qol/detail/๙๖๑๐๐๐๐๐๘๗๗๒๘ [๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒].

พรชัย สิทธิศรัณย์กุล."สุขจากรอบตัวสร้างคุณภาพวัยเกษียณ". **ไทยโพสต์**. [ออนไลน์], ๙ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: https://www.thaipost.net/main/detail/27344. [๒๔ มกราคม ๒๕๖๒].

พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ. **สถานการณ์และทิศทางของพระพุทธศาสนาในโลกปัจจุบัน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.mcu.co.th [๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๐].

ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารการศึกษา กลุ่มสารสนเทศ สนผ.สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **ข้อมูลนักเรียน โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ปีการศึกษา ๒๕๖๑**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://data.boppobec.info/emis/schooldataviewstudent. Php ?School_ID=1012230020&Area_CODE=1201. [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ศรี สารภี, พุทธจิตวิทยา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.vcharkarn.com/vblog/55196/6. [๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๙].

สุทธิชัย ปัญญโรจน์. IQ EQ AQ CQ PQ MQ และ SQ ในการพัฒนาตนเอง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://oknation.nationtv.tv/blog/markandtony/2017/04/01/entry-1. [๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

เหมียวเลเซอร์. **๓๐ ภาพสะท้อนวิถีชีวิตภายใต้สังคมปัจจุบันทำให้คิดว่าเรากำลังหลงลืมอะไรบางอย่างไป**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.catdumb.com/today-society-cartoon-290/. [๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

๒. ภาษาอังกฤษ:

(1) Books:

Clifford T. Morgan and Richard A. King. **Introduction to Psychology**, 4thEd. Boston: Houghton Mifflin Co., 1962.

Carole Wade and Carol Tavris. **Psychology**, 9thEdition, New Jersey, USA: Pearson International Edition, Pearson Education Inc., Upper saddle River, 2008.

Cowan. C.C. **Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership & Change**. Oxford, Blackwell. 1996.

Crow, Lester Donald. **Education in The Secondary School**, New York: America, 1961.

De Silva, Padmasiri. An Introduction to Buddhist Psychology. 4th ed. (Basingstok: Palgrave Macmillan, 2005.

Herlock. E.B., **Adolescence Development**, New York: Mc Graw – Hill Kogakuka Company, 1973.

Hall, **Psychology of Adolescence**, New York: Holt, Rinchit and Winston, 1964.

Stoltz. P.G. **Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities**. New York: Bantan Books. 1997.

Surekha. M., **Adversity Quotient.** The Hindu: October 3, 2001.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

๑. พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร.
พธ.บ. (จิตวิทยา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), Ph.D. (Psychology)

๒. พระมหาสุเทพ **สุทฺธิญาโณ**
พธ.บ. (จิตวิทยา), พธ.ม. (ชีวิตและความตาย)

๓. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ
ค.บ. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว),
ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว), Ph.D. (Psychology)

๔. ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ
พธ.บ. (ครุศาสตร์), M.Ed. (Teacher & Higher Education),
Ph.D. (Educational & Guidance Psychology),

๕. ผศ.ดร.สาระ มุขดี
กศ.บ. (พยาบาลศึกษา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา)
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

รายนามผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรม

๑. พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร.
พธ.บ. (จิตวิทยา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), Ph.D. (Psychology)

๒. พระมหาสุเทพ **สุทฺธิญาโณ**
พธ.บ. (จิตวิทยา), พธ.ม. (ชีวิตและความตาย)

๓. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ
ค.บ. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว),
ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว), Ph.D. (Psychology)

๔. ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ
พธ.บ. (ครุศาสตร์), M.Ed. (Teacher & Higher Education),
Ph.D. (Educational & Guidance Psychology),

๕. ผศ.ดร.สาระ มุขดี
กศ.บ. (พยาบาลศึกษา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา)
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๙๗ วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร.

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๙๐๗ วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ **พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ**

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๙๗ วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๔๗

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน **ผศ.ดร.สาระ มุขดี**

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๘๗ วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๗๘ วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการวิจัย

นมัสการ **พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ,ผศ.ดร.**

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้โปรแกรมการวิจัยที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงโปรแกรมการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณา ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๙๙ วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการวิจัย

นมัสการ พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้โปรแกรมการวิจัยที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงโปรแกรมการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณา ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๙๘ วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้โปรแกรมการวิจัยที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงโปรแกรมการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ได้ตรวจแล้ว
ริงชัย หมื่นชนะ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๔๙

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการวิจัย

เรียน **ผศ.ดร.สาระ มุขดี**

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้โปรแกรมการวิจัยที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงโปรแกรมการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๐๔

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการวิจัย

เรียน **ดร.โย่ง ศรีเวียน**

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้โปรแกรมการวิจัยที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงโปรแกรมการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดรสิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. คุณศรณี คุปติปัทมกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

๒. คุณวรรณชนก มั่นแน่ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ) ตำบลบางกร่าง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า
เลขที่รับ ๑๕๒๒
วันที่ ๑๓ พ.ย. ๒๕๖๑
เวลา ๑๐.๐๐ น.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/ ๒๙๙

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน ชุมชนวัดไทรม้า จ.นนทบุรี

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่านักเรียนในโรงเรียนของท่าน สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓
- เพื่อโปรดทราบและพิจารณาสั่งการ
๑๓ พ.ย. ๒๕๖๑

(นางสาวชวลิต เตียรสวัสดิ์)
รองผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า
๑๓ พ.ย. ๒๕๖๑

- อนุมัติตามเสนอ

(นางศรณี คุปตีปัทมกุล)
ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า
๑๓ พ.ย. ๒๕๖๑

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๔๗๘

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

โรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ)
หนังสือรับเลขที่ 786 / 2561
วันที่ 1 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ) จ.นนทบุรี

ด้วย พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี : PATTERNS OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND OVERCOMING OBSTACLES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GRADE 3 OF WAT SAI MA COMMUNITY SCHOOL, NONTHABURI THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่านักเรียนในโรงเรียนของท่าน สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

- อนุญาตให้ดำเนินการได้

(นายนุกูล ลัดลอด)
ครูชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางระโหง (ภิรมย์ศิริ)

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

แบบประเมินงานวิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีทั้งหมด ๔ ตอนๆละ ๑๕ ข้อ ขอความกรุณาให้ผู้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นนี้ให้ครบทั้ง ๔ ตอน เพื่อที่จะนำผลการประเมินนี้ไปพิจารณาหาแนวทางปรับปรุง และพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

.....

โปรดทำเครื่องหมาย √ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นและความพึงพอใจของท่าน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการระวังสิ่งที่ไม่ดี
๑. รักษาศีล ๕ (Morality)

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๑.๑	เมื่อยุงกำลังกัดฉัน ๆ เพียงแต่แค่ไล่มันไปเสีย โดยที่ไม่ไปทำร้ายมัน				
๑.๒	ฉันไม่ชอบการเบียดเบียนสัตว์ และไม่เห็นด้วยกับการที่นำชีวิตสัตว์มาทำอาหาร				
๑.๓	เมื่อโตขึ้นฉันตั้งใจว่าจะไม่ประกอบอาชีพค้าขายสัตว์ที่มีชีวิตเพื่อให้ผู้อื่นนำไปฆ่า				
๒.๑	ฉันจะไม่หยิบฉวยเอาของผู้อื่น โดยที่เจ้าของเขายังไม่เต็มใจที่จะให้ฉัน				
๒.๒	ฉันจะขออนุญาตจากคุณครู/อาจารย์ ก่อนที่จะนำของในโรงเรียนมาใช้				
๒.๓	ฉันไม่เห็นด้วยกับเพื่อนบางคน ที่ชอบชักชวน ยุยง ให้ฉันขโมยของผู้อื่น				

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๓.๑	ฉันไม่ชอบให้เพื่อนมาคิดเป็นแฟนกับฉันในช่วงที่อยู่ในวัยเรียน				
๓.๒	ฉันจะไม่แต่งงานในช่วงที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่				
๓.๓	การใกล้ชิดแบบถูกเนื้อต้องตัวกับเพศตรงข้ามเป็นสิ่งไม่เหมาะสำหรับฉัน				
๔.๑	ฉันจะไม่โกหกผู้ปกครองเพื่อหนีเรียนไปเที่ยวที่ไหนเลย				
๔.๒	ฉันทำการบ้านส่งคุณครูตรงต่อเวลาอยู่เสมอเป็นประจำ				
๔.๓	ถ้าฉันได้รับมอบหมายให้ทำงาน ฉันจะทำหน้าที่นี้ให้ดีที่สุด				
๕.๑	เมื่อฉันพบเพื่อนกำลังสูบบุหรี่อยู่ในห้องน้ำหรือในห้องเรียน ฉันจะไม่เข้าไปใกล้				
๕.๒	ฉันจะไม่เสพสิ่งเสพติดทั้งหลายที่ให้โทษ แม้จะมีเพื่อนชักชวนก็ตาม				
๕.๓	เมื่อเลิกเรียนแล้ว ฉันจะกลับบ้านทันที จะไม่ไปแหล่งมั่วสุมอบายมุขต่างๆ				

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการละสิ่งที่ไม่ดีไม่ให้เกิดขึ้น

๒. สร้างวินัยในตนเอง (Discipline)

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๑.๑	ฉันจะไม่ฆ่าสัตว์ หรือสั่งให้คนอื่นฆ่าแทนฉันเพื่อให้สัตว์นั้นได้รับอันตรายอีกต่อไป				
๑.๒	ฉันจะไม่ข่มขู่หรือรังแกเพื่อนๆ ให้เกิดความระแวงหรือตกใจกลัวอีกต่อไป				
๑.๓	การเบียดเบียนทรมานสัตว์ให้ได้รับความเดือดร้อน ฉันจะไม่ทำอีกต่อไป				
๒.๑	ถึงแม้ว่าฉันจะหิวมากเพียงไร ฉันก็จะไม่แย่งชิงเอาอาหารของคนอื่นมากิน				
๒.๒	เมื่อฉันเก็บโทรศัพท์มือถือที่ตกหล่นอยู่ ฉันจะพยายามคืนเจ้าของให้ได้				
๒.๓	ฉันจะไม่ยักยอก หรือขโมยเงินทองของพ่อแม่อีกต่อไป				

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๓.๑	ฉันจะไม่ดูหนังที่ยั่วยุทางเพศหรือกามารมณ์ แต่จะหันมาเล่นกีฬาดีกว่า				
๓.๒	ฉันจะพยายามไม่คิดจะมีแฟนในช่วงที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่				
๓.๓	ฉันมักเปิดเผยเรื่องมีเพื่อนสนิทให้กับผู้ปกครองเสมอ เพื่อท่านจะได้ให้คำชี้แนะ				
๔.๑	มีคนให้เงินฉัน บอกให้ฉันพูดสิ่งที่ไม่ดีว่าเป็นสิ่งดี (ซึ่งไม่ใช่เรื่องจริง) ฉันก็จะไม่ทำ				
๔.๒	ฉันจะไม่พูดคุยโฆษณาชวนเชื่อสรรพคุณสินค้าที่เกินหลักความเป็นจริง				
๔.๓	ฉันจะไม่พูดคุยยุแยงตะแคงรั่วให้เพื่อนๆ ทะเลาะวิวาทกัน				
๕.๑	ฉันจะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด แม้จะมีการข่มขู่ หรือถูกบีบบังคับก็ตาม				
๕.๒	ฉันเลิกยุ่งเกี่ยวกับเพื่อนๆ ที่ชอบสูบบุหรี่ หรือมั่วสุมเสพยาอี ยาบ้า ยาไอซ์ ฯลฯ				
๕.๓	ฉันตัดสินใจเข้าโครงการอดสูบบุหรี่ เลิกยาเสพติด ฯลฯ อย่างเด็ดขาด				

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการสร้างสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้น

๓. มีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Awareness)

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๑.๑	ฉันสนับสนุนและให้ข้อมูลข่าวสาร ที่ออกมาต่อต้านการทำลายสัตว์ทุกรูปแบบ				
๑.๒	ฉันเห็นด้วยกับการออกกฎหมายคุ้มครองป้องกันการฆ่าสัตว์ การทารุณสัตว์				
๑.๓	ฉันพยายามสร้างจิตใจให้มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์อื่นๆ				
๒.๑	ฉันชื่นชมยินดีต่อคนที่มีน้ำใจ นำสิ่งของคืนเจ้าของที่เขาลืมไว้				
๒.๒	ฉันเห็นเงินของผู้อื่นทำตกอยู่ ฉันจะรีบเก็บคืนให้เจ้าของทันที				
๒.๓	ฉันจะต่อแถวเข้าคิวไปตามลำดับในการรับแจกสิ่งของที่ได้รับ จะไม่ลัดคิวผู้อื่น				

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๓.๑	ฉันจะมีคู่ครองก็ต่อเมื่อฉันมีอาชีพการงานที่มั่นคงพร้อมแล้วเท่านั้น				
๓.๒	ฉันไม่ชอบอยู่กับสังคมรักร่วมเพศ ที่ผิดธรรมชาติ				
๓.๓	ฉันจะมีคู่ครองเป็นแบบผัวเดียวเมียเดียว และจะไม่มีคู่ครองหลายคน				
๔.๑	ฉันเคยพูดไม่ดีกับพ่อแม่ ต่อไปนี้ฉันจะไม่พูดทำให้พ่อแม่เสียใจอีกต่อไป				
๔.๒	ฉันจะไม่พูดส่อเสียดให้ร้ายคุณครูหรืออาจารย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จะพูดแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่น่าฟัง				
๔.๓	เมื่อเพื่อนทะเลาะกัน ฉันจะช่วยพูดไกล่เกลี่ยเพื่อน และให้เพื่อนมีความสามัคคีต่อกัน รักกัน				
๕.๑	ฉันยินดีมากเมื่อทราบข่าวว่ามีการย้ายสถานเริงรมย์ให้ออกห่างไกลจากโรงเรียนจริงๆ				
๕.๒	ฉันดีใจมากที่มีกฎหมายบังคับในการจำกัดอายุของเด็กในการเข้าเที่ยวตามสถานเริงรมย์ต่างๆ				
๕.๓	ฉันเห็นด้วยที่มีการรณรงค์ไม่ให้ขับขี่ยานพาหนะในขณะเวลามึนเมา				

ส่วนที่ ๔ ข้อมูลการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการรักษาสิ่งที่ดีให้คงไว้

๔. รักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance)

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๑.๑	ฉันจะไม่ทำเครื่องดักจับสัตว์ และไม่นำสัตว์มากักขังหน่วงเหนี่ยว				
๑.๒	ฉันไม่ทำร้ายมนุษย์และสัตว์อื่นเด็ดขาด เพราะเห็นโทษของการถูกทำร้าย				
๑.๓	ฉันจะไม่ค้าขายยาพิษเพื่อกำจัดชีวิตสัตว์ เพื่อไม่ให้สัตว์ล้มตาย หรือมีความทุกข์ทรมาน				
๒.๑	ฉันไม่บังคับให้ใครขโมยเงินทองหรือลักทรัพย์ผู้อื่นโดยเด็ดขาด				

ข้อ	ลักษณะ	เคย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ
๒.๒	ฉันจะไม่คิดหาเงินด้วยการเอาทองปลอมมาแลกเปลี่ยนทองจริง				
๒.๓	เมื่อเรียนจบแล้ว ฉันจะขยันตั้งใจทำงานหาเงินทอง เพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นกว่าเดิม				
๓.๑	ฉันไม่ประกอบอาชีพเป็นผู้ค้าบริการทางเพศเด็ดขาด เพื่อรักษาชื่อเสียงวงศ์ตระกูล				
๓.๒	ฉันจะไม่ทำร้ายและนอกใจคู่ครองอย่างเด็ดขาด ในขณะที่ยังใช้ชีวิตคู่อยู่				
๓.๓	เมื่อฉันแต่งงานแล้ว ก็จะทำหน้าที่เป็นคู่ครองที่ดี สร้างความเจริญให้แก่ครอบครัว				
๔.๑	ฉันจะพูดแต่ในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ และไม่พูดโกหกหรือไร้สาระ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ผู้อื่น				
๔.๒	ฉันจะไม่ใช้คำพูดที่หยาบคาย หรือเหน็บแนมทิ่มแทงใจใคร ให้เดือดร้อนอีกต่อไป				
๔.๓	ฉันไปฝึกเรียนเป็นนักพูด เพื่อนำมาใช้ในการสร้างความสามัคคีปองดองกัน				
๕.๑	ฉันจะไม่สูบบุหรี่ กินเหล้า และไม่เสพของมึนเมาต่างๆ ตลอดชีวิต				
๕.๒	ฉันจะเป็นอาสาสมัครช่วยสังคมเข้าโครงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาทุกๆ ปี				
๕.๓	ฉันจะตักเตือนคนในครอบครัวและคนอื่นไม่ให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด เหมือนอย่างที่ฉันได้เตือนตัวเองมาตลอด				

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ง

กิจกรรมครั้งที่ ๑
เพียรฟันฝ่าหาอุบาย (Diligent)

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน ๔
๒. เพื่อให้เกิดความเพียรที่จะมุ่งมั่นฝึกหัดปฏิบัติตน
๓. เพื่อให้นำหลักที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้

ระยะเวลา ๑ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความรู้เกิดความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน คือความเพียร ๔ ประการว่า มีองค์ประกอบอะไรบ้าง คืออะไร แต่ละอย่างนั้นมีความหมายว่าอย่างไร นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้อย่างไร ทำไมจึงต้องเรียนรู้ เมื่อได้ศึกษาเรียนรู้จนเข้าใจดีแล้ว ใคร่ครวญดีแล้ว ก็จะได้เป็นแนวทางในการนำไปฝึกเป็นเครื่องมือหัดปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตของตนเองได้จริง

สื่อ / อุปกรณ์ เครื่องเสียง ไมโครโฟน เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เอกสาร สมุดบันทึก โต๊ะ เก้าอี้
สถานที่ ห้องโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. เมื่อคณะผู้วิจัยและนักเรียนมาถึงห้องฝึกอบรมพร้อมกันแล้ว ในลำดับแรกคณะผู้วิจัยได้พานักเรียนนำสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยก่อน เพื่อให้เกิดความสำรวมนอบน้อมอ่อนโยนต่อพระรัตนตรัยก่อนในเบื้องต้น

๒. พระผู้ช่วยได้กล่าวเกริ่นแนะนำตัวคณะผู้วิจัยให้นักเรียนทราบ และทำความเข้าใจว่ากับนักเรียนว่า การมาทำวิจัยในครั้งนี้เพื่ออะไร มีความเป็นมาอย่างไรบ้าง เป็นต้น

๓. ผู้วิจัยได้แนะนำตัว และได้พูดถึงเรื่องที่มาทำการวิจัยในครั้งนี้มีความเป็นมาอย่างไร มีวัตถุประสงค์อะไรบ้าง และขอความร่วมมือจากนักเรียนที่มาเข้าฝึกอบรมในครั้งนี้ จากนั้นได้อธิบายถึงหลักของความเพียร ๔ ประการ (สัมมัปปธาน ๔) ว่ามีอะไรบ้าง ทำไมจึงต้องศึกษาเรียนรู้ ถ้าปฏิบัติตามหลักธรรมนี้จะได้อะไรบ้าง และเมื่อนำไปใช้แล้วจะเกิดเป็นประโยชน์อย่างไร นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร มีผลเป็นอย่างไรบ้าง เป็นต้น

๔. ช่วงบรรยายหลักสัมมัปปธาน ๔ นั้น ก็ยกหัวข้อทั้ง ๔ ประเด็นให้นักเรียนเกิดความรู้และเข้าใจว่า ความเพียรระวัง (สังวรปธาน) หมายถึงระวังไม่ทำบาปอกุศลต่าง ๆ ส่วนความเพียรละ (ปหานปธาน) หมายถึงละสิ่งที่เป็นอกุศลออกไป และไม่ให้เกิดขึ้นอีก ส่วนความเพียรสร้างให้มีหรือให้

เจริญขึ้น (ภาวนาปธาน) หมายถึงต้องสร้างสิ่งที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้นหรือเจริญขึ้น และความเพียรรักษาไว้ (อนุรักขนาปธาน) หมายถึงต้องรักษาสิ่งที่เป็นกุศลหรือคงความดีไว้และพัฒนาต่อไป เป็นต้น

๕. เมื่ออธิบายให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน ๔ แล้ว บางครั้งก็จะถามนักเรียนเพื่อให้เขาตอบ เพื่อสอบวัดความรู้ว่าเขามีความเข้าใจอย่างไรบ้าง ใครตอบได้ก็ให้ตอบโดยทันที ส่วนใครตอบไม่ได้ก็ให้เพื่อนตอบแทนให้ และก็ให้เพื่อนทั้งหมดปรบมือเพื่อร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อน ๆ ด้วย

๖. ในบางช่วงก็ทบทวนสรุปย้ำเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจจำได้ และให้ท่องจำหลักทั้ง ๔ หัวข้อให้แม่นยำ โดยให้นักเรียนท่องฝึกออกเสียงทั้งหมด โดยประมาณ ๕ -๑๐ ครั้ง เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและไม่หลงลืม

๗. เมื่อว่าโดยสรุปแล้ว กิจกรรมนี้ทำขึ้นเพื่อให้นั้นเข้าใจหลักธรรม โดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ คือ ได้พบกับกัลยาณมิตร (กลุ่มผู้วิจัย) เมื่อได้รับฟังการบรรยายจากกลุ่มผู้วิจัยแล้ว ก็จะทำให้เกิดศรัทธา มีความเชื่อถือ เมื่อมีความเชื่อที่บริบูรณ์แล้วก็จะทำให้นักเรียนมีความฉลาด ได้รู้ในสิ่งใหม่ ๆ คือ คิดเป็นหรือคิดเองได้ (โยนิโสมนสิการ) และทำให้มีสติระลึกรู้ มีความอดทนที่จะฝืนฝ่าควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบศีลธรรมที่ดีงามต่อไปได้

การประเมินผล

จากการที่ได้จัดโครงการอบรมนักเรียน ส่วนใหญ่ก็จะให้ความร่วมมือกันดี มาพร้อมเพรียงกัน มาตรงตามเวลา หรือมีการให้ความสนใจในเรื่องที่จะเข้าไปเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ต้องการอยากรู้อยากเห็น ก่อนที่จะเข้าสู่การอบรมก็จะมีการไหว้พระรัตนตรัยก่อน เพื่อสร้างความอ่อนน้อมสำรวมทางกายวาจาใจให้เกิดก่อน ขณะที่กำลังบรรยายอธิบายเรื่องหลักความเพียร ๔ ประการให้ฟัง แต่ละคนมีความสนใจ ตั้งใจฟัง อาจมีบ้างเป็นบางคนที่ตั้งใจฟังบ้างไม่ตั้งใจฟังบ้าง ก็ปะปนกันไป แต่เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วก็ให้ความสนใจในกิจกรรมนี้ด้วยดี

.....

กิจกรรมครั้งที่ ๒
สร้างพลังใจให้เผื่อแผ่ (Generate generosity)

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์
๒. เพื่อให้เพียรบำเพ็ญตนเป็นคนเสียสละ
๓. เพื่อให้เกิดความผ่องใสมีจิตใจเยือกเย็น

ระยะเวลา ๑ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ เกิดความตระหนัก และเข้าใจในหลักของเมตตาธรรม คือความมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสงสารผู้อื่นและสัตว์อื่นโดยไม่มีประมาณ และเป็นการมุ่งกำจัดความโหดที่มีอยู่ในตัวเราให้เบาบางจางคลายหายไปด้วย และฝึกตนเป็นนักเสียสละ ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว รู้จักการให้ รู้จักการแบ่งปัน เป็นการเฉลี่ยความสุขส่วนตนให้แก่ผู้อื่นได้รับบ้าง และเป็นการสร้างความสุขกายสุขใจให้มีขึ้นมีในตน ทำให้เป็นคนมีจิตใจเยือกเย็นแช่มชื่นเบิกบาน ปลอดโปร่งโล่งเบาสบาย

สื่อ / อุปกรณ์ เครื่องเสียง ไมโครโฟน เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เอกสาร สมุดบันทึก ภาชนะใส่อาหารให้ปลา ขนมปัง อาหารเม็ด
สถานที่ บริเวณริมแม่น้ำหน้าวัดไทรม้าเหนือ จังหวัดนนทบุรี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. เมื่อคณะผู้วิจัยและนักเรียนมาถึงสถานที่พร้อมกันแล้ว คณะผู้วิจัยนำสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัย (กราบพระ ๓ ครั้ง) ก่อน เพื่อให้เกิดความสำรวมนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

๒. จากนั้นพระผู้ช่วยได้เกริ่นกล่าวนำบอกกับนักเรียนว่า วันนี้เราจะไปทำกิจกรรมด้านนอกโรงเรียนเกี่ยวกับเรื่องการให้อาหารปลา เพื่อสร้างพลังใจให้มีความเมตตาแก่สัตว์ทั้งหลาย บริเวณหน้าวัด (ริมแม่น้ำเจ้าพระยา)

๓. คณะผู้วิจัยได้ให้นักเรียนจัดเดินเรียงแถวไปตามระเบียบ และอยู่ในอาการสำรวม อยู่ในอาการอันสงบ โดยมีพระผู้ช่วยและคณะครูได้ร่วมเดินทางไปด้วย

๔. เมื่อถึงสถานที่พระผู้ช่วยได้อธิบายว่าให้นักเรียนฟังว่า ที่มาตรงสถานที่แห่งนี้เพื่อทำกิจกรรมอะไรบ้าง จากนั้นผู้วิจัยเริ่มดำเนินกิจกรรม โดยให้เจ้าหน้าที่ทางวัดได้นำขนมปังและอาหารเม็ดมาให้แก่นักเรียน และให้นักเรียนนำอาหารปลาให้แก่สัตว์น้ำทั้งหลาย สังเกตดูพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนแล้ว เขาจะมีความร่าเริง สดใส แช่มชื่น เบิกบาน มีความสุข ในสิ่งที่กำลังทำ

๕. เมื่อนักเรียนได้ให้อาหารสัตว์น้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ถามทบทวนในสิ่งที่ทำไปว่า ได้อะไรบ้างในสิ่งที่ทำไปเมื่อสักครู่นี้ นักเรียนบางคนตอบว่า ได้มีเมตตาต่อสัตว์ สงสารสัตว์

ช่วยเหลือสัตว์ นักเรียนบางคนยังสงสัยอยู่ ผู้วิจัยจึงได้อธิบายต่อว่า การให้นั้นทำให้เรามีความเสียสละ ไม่ตระหนี่ ฝึกตนเป็นนักเสียสละ รู้จักละความเห็นแก่ตัวออกไป

๖. เมื่อว่าโดยสรุปแล้ว กิจกรรมนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นการสร้างจิตสำนึกให้มีความฉลาดรอบรู้ในสิ่งที่ได้ทำ คือ มีความเมตตาและเป็นมิตรกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงบุคคลอื่น ๆ ด้วย และเป็นการฝึกตนให้เป็นคนมีความเพียรฟันฝ่าอุปสรรค มีความกล้าที่จะเป็นนักเสียสละเอาชนะความตระหนี่ได้ มีความอดทนพร้อมที่จะควบคุมตนให้มีเมตตา มีจิตใจเยือกเย็น รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ประเมินผล

จากการที่ได้จัดโครงการอบรมนักเรียนในกิจกรรมนี้ ส่วนใหญ่ก็จะมีความร่าเริง เบิกบาน อยากเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ อยากออกมานอกห้องเรียน มีการกระตือรือร้นให้ความร่วมมือกันดี มาพร้อมเพรียงกัน มาตรงตามเวลา ให้ความสนใจในเรื่องที่จะเข้าไปเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น มีความต้องการอยากรู้อยากเห็น อยากปฏิบัติจริงๆ

ขณะที่กำลังดำเนินกิจกรรม แต่ละคนมีความสนใจ มีจิตใจร่าเริงเบิกบาน สนุกกับกิจกรรมที่ได้ทำ ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจฟัง และในช่วงท้ายได้พูดสรุปว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ บางคนก็อธิบายได้จริงจากการที่ปฏิบัติ และเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนมาก คือได้สัมผัสกับของจริง เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วก็ให้ความสนใจในกิจกรรมนี้ด้วยดี

.....

กิจกรรมครั้งที่ ๓
ปัญญาแก่ตามบรมครู (Wisdom for the teachers)

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้เกิดความเพียรเรียนรู้ประวัติของผู้นำ
๒. เพื่อให้เกิดองค์ความรู้หลักธรรมนำมาประยุกต์ใช้
๓. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำมาใช้ได้ในชีวิตจริง

ระยะเวลา ๑ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาเอกของโลกมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นพุทธานุสสติ ทำให้เกิดความปลาบปลื้มปีติยินดี เกิดความซาบซึ้งในพระคุณของพระพุทธองค์ และยังก่อให้เกิดการอยากเรียนรู้ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ต่อไปอีกด้วย เมื่อเข้าใจในคำสอนของพระองค์ดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดความศรัทธา มีความเชื่อมั่นอย่างมีเหตุมีผล ก็สามารถที่จะนำไปเป็นเครื่องมือฝึกหัดปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตของตนได้ตามความเหมาะสมต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ ๑. เครื่องเสียง ไมโครโฟน เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป
เอกสาร สมุดบันทึก
สถานที่ ๒. อุโบสถ ภาพวาดฝาผนัง (พุทธประวัติ)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. เมื่อได้เวลาตามที่นัดหมายกันไว้ คณะผู้วิจัยและนักเรียนมาถึงสถานที่เรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้กล่าวนำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมเพรียงกัน จากนั้นได้มีการพูดคุยกันว่าในวันนี้เราจะไปทำกิจกรรมที่อุโบสถ เพื่อจะได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องพุทธประวัติ (ประวัติของพระพุทธเจ้า) และเรื่องราวความเป็นมาอื่นๆ เป็นต้น

๒. คณะผู้วิจัยได้นำนักเรียนจัดเดินเรียงแถวตามระเบียบและให้อยู่ในอาการสำรวม โดยมีพระผู้ช่วยคณะครูได้ร่วมเดินทางไปด้วย เมื่อไปถึงอุโบสถก็ให้ถอดรองเท้าออกทุกคน เพื่อเป็นการเคารพสถานที่ซึ่งเป็นเขตพุทธาวาส จากนั้นก็เข้าไปภายในอุโบสถ ให้นักเรียนนั่งเรียงเข้าแถวอย่างเป็นระเบียบ และขอให้นักเรียนทุกคนงดการพูดคุยกันเสียงดังในช่วงเวลานี้

๓. ผู้วิจัยนำนักเรียนไหว้พระสวดมนต์กราบพระประธานในอุโบสถ ต่อจากนั้นพระผู้ช่วยได้อธิบายว่าที่มาตรงที่อุโบสถแห่งนี้เพื่อทำกิจกรรมอะไรบ้าง จะได้ศึกษาเรียนรู้ในสิ่งใหม่เป็นเรื่องอะไรบ้าง เป็นต้น

๔. ผู้วิจัยก็เริ่มดำเนินกิจกรรม โดยให้นักเรียนดูภาพวาดกิจกรรมฝาผนังภายในอุโบสถ (ภาพพุทธประวัติ) ซึ่งเป็นเรื่องราวประวัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย และผู้วิจัยก็

บรรยายเล่าเรื่องไปตามภาพกิจกรรมฝาผนังไปตามลำดับ บางครั้งก็ถามนักเรียนเป็นบางช่วงเพื่อให้เขาตอบมา เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ว่ามีความเข้าใจอย่างไรบ้าง และสงสัยเรื่องอะไรบ้าง ถ้านักเรียนก็ตอบไม่ได้ ผู้วิจัยก็ช่วยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเพิ่มเติม

๕. เมื่อว่าโดยสรุปในการทำกิจกรรมนี้ ก็เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจใฝ่รู้ มีความฉลาด มีความพากเพียรสนใจที่จะเรียนรู้ประวัติของพระพุทธเจ้า และเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในภาวะการเป็นผู้นำของพระองค์ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้เข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และมีความอดทนฟันฝ่าอยากจะปฏิบัติทำตามหลักธรรมที่พระองค์ทรงสอน และเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นประโยชน์ และยังสามารถนำมาปรับใช้ได้ในชีวิตจริง

การประเมินผล

จากการที่ได้จัดกิจกรรมนี้ นักเรียนให้ความเคารพสถานที่ มีความสำรวมมากขึ้น ตั้งแต่ก่อนเข้าอุโบสถ ขณะอยู่ในอุโบสถก็สำรวมกายวาจาสงบเป็นระเบียบเรียบร้อย ก่อนมีการอบรมก็จะมีการไหว้พระรัตนตรัยพร้อมเพรียงกันก่อน ผู้เข้าอบรมก็มีความอ่อนโยน อ่อนน้อม ไม่ส่งเสียงดัง ไม่เล่น ไม่แกล้งกัน ไม่หยอกล้อกัน (มีอยู่บ้างแต่เป็นจำนวนน้อย) ส่วนใหญ่อยู่ในอาการสำรวมระวังเป็นที่น่าพอใจ ขณะที่กำลังบรรยายอธิบายเรื่องพุทธประวัติให้ฟัง แต่ละคนก็ให้ความสนใจที่จะเรียนรู้เรื่องราวของพระพุทธเจ้า และมีความตั้งใจฟังด้วยดี ก่อนกลับก็มีการสวดมนต์กราบพระรัตนตรัยเป็นลำดับสุดท้าย

.....

กิจกรรมครั้งที่ ๔
มุ่งมั่นรู้กายใจตน (Aim to know your body and mind)

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้เกิดความสงบกายวาจาใจในขั้นศีล
๒. เพื่อให้เกิดสงบภายใน มีจิตใจตั้งมั่น
๓. เพื่อให้เกิดปัญญาและรู้วิธีปัญหาเพื่อพัฒนาตน

ระยะเวลา ๑ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในหลักของการเจริญภาวนา รู้วิธีการฝึกตนให้อยู่ในความสงบ และเกิดความเข้าใจในการที่จะรู้จักควบคุมกาย วาจา และใจ ของตนให้อยู่ในอาการสำรวมระมัดระวัง ทำให้รู้จักฝึกตนให้มีสติ มีความอดทน มีจิตใจมั่นคง ตั่งมั่น เข้มแข็ง และอยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน เพื่อลดความฟุ้งซ่านต่างๆ ให้เหลือน้อยเบาบางลง ทำให้เกิดความรู้จักคิด รู้ตื่น เบิกบาน จนเกิดปัญญาและเข้าใจปัญหาต่างๆที่ตนเองประสบ ทำให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทันเหตุการณ์ และถูกต้องมีเหตุผล

สื่อ / อุปกรณ์ ๑. เครื่องเสียง ไมโครโฟน เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป
เอกสาร สมุดบันทึก เสื่อ อาสนะปูนั่ง
สถานที่ ๒. วิหารพระสิวลี (เนื้อหินเขียน)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. คณะผู้วิจัยและนักเรียนมาถึงสถานที่เรียบร้อยแล้ว ได้นำนักเรียนกล่าวบูชาพระรัตนตรัยพร้อมเพรียงกัน ต่อมาก็ได้มีการพูดคุยกันว่าในวันนี้เราจะไปทำกิจกรรมที่วิหารพระสิวลี เพื่อจะได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับประวัติพระสาวกองค์หนึ่งที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา

๒. คณะผู้วิจัยได้นำนักเรียนจัดเดินเรียงแถวตามระเบียบและอยู่ในอาการสำรวม โดยมีพระผู้ช่วยและคณะครูได้ร่วมเดินทางไปด้วย เมื่อไปถึงสถานที่วิหารพระสิวลีก็ให้ถอดรองเท้าออกทุกคน เพื่อเป็นการแสดงความเคารพสถานที่ จากนั้นก็เข้าไปภายในวิหารพระสิวลี และก็ให้นักเรียนทุกคนนั่งเรียงเข้าแถวอย่างเป็นระเบียบ และขอให้ทุกคนงดการพูดคุยกัน

๓. ผู้วิจัยนำนักเรียนไหว้พระสวดมนต์ (กราบ ๓ ครั้ง) ต่อจากนั้นพระผู้ช่วยได้อธิบายว่าที่มาตรงสถานที่แห่งนี้เพื่อทำกิจกรรมอะไรบ้าง เพื่อมาศึกษาเรียนรู้เรื่องอะไร เมื่อพระผู้ช่วยอธิบายเสร็จเรียบร้อยแล้ว

๔. ผู้วิจัยก็เริ่มดำเนินกิจกรรม โดยให้นักเรียนตั้งใจนั่งฟังและผู้วิจัยได้นำเรื่องราวประวัติของพระสิวลีบรรยายโดยเป็นแนวพอสังเขปว่าเป็นใคร มีความสำคัญอย่างไร มีความเป็นมาอย่างไรบ้าง เกี่ยวข้องกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างไร เป็นต้น

๕. เมื่อบรรยายเล่าประวัติของพระสิวลีพอสมควรแก่เวลาแล้ว จากนั้นก็เป็นการเจริญจิตภาวนา โดยผู้วิจัยได้นำนักเรียนกล่าวคำสมาทานพระกัมมัฏฐานก่อน เพื่อเป็นการมอบกายถวายตน เพื่อปฏิบัติบูชา และเคารพตั้งสัจจะในตนเองเพื่อที่จะตั้งใจปฏิบัติ และมีความอดทนเอาชนะอุปสรรค คือความฟุ้งซ่านต่างๆ เพื่อฝึกตนให้เกิดความสงบทั้งทางกาย และภายในจิตใจของตน

๖. ขั้นตอนการทำจิตให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ โดยให้นักเรียนฝึกดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออก รู้ลม ๔ ระดับ คือ ๑. เมื่อหายใจเข้าสั้น หรือหายใจออกสั้น ก็รู้ ๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น หรือหายใจออกยาว ก็รู้ ๓. เมื่อหายใจเข้ายาว หรือหายใจออกยาว ก็รู้ ๔. เมื่อหายใจเข้ายาว หรือหายใจออกสั้น ก็รู้ โดยมีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน โดยใช้เวลาในการปฏิบัติประมาณ ๑๐ นาที

๗. เมื่อได้เวลาพอสมควรแก่การปฏิบัติแล้ว ก็ได้กล่าวนำให้นักเรียนแผ่เมตตาโดยพร้อมกันทั้งหมด เพื่อให้เกิดความเยือกเย็นในจิตใจแก่ตน และเผื่อแผ่ไปยังบุคคลอื่น สัตว์อื่นด้วย และได้อธิบายว่า เราได้ประโยชน์อะไรจากการทำกิจกรรมนี้ เมื่อเสร็จแล้วก็กราบพระรัตนตรัยพร้อมกัน

๘. สรุปกิจกรรมที่ทำในครั้งนี้ ทำให้เกิดประโยชน์ทางด้านองค์ความรู้ใหม่ เกิดความฉลาด คือ ได้เรียนรู้เรื่องราวประวัติของพระสิวลี ซึ่งเป็นพุทธสาวกองค์สำคัญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสในพุทธสาวก และจะได้ยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติตาม สามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคประครองตนให้ตั้งมั่นอยู่ในสัมมาปฏิบัติ และพัฒนาตนให้เกิดสงบภายใน คือ มีจิตใจตั้งมั่น เกิดความผ่องใสเบิกบาน และทำให้เกิดดวงปัญญารู้วิธีแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนต่อไป

การประเมินผล

จากการที่ได้จัดกิจกรรมนี้ นักเรียนรู้สึกว่าจะอึดอัดพอสมควร เพราะเป็นสิ่งที่ขัดกับความเคยชิน เพราะเคยใช้ชีวิตแบบเป็นไปตามธรรมชาติ แต่ก็ยังให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตาม ยังให้ความเคารพสถานที่ มีความสำรวมสงบเป็นระเบียบ ก่อนอบรมก็จะมีการไหว้พระรัตนตรัยก่อน ผู้เข้าอบรมก็มีความอ่อนโยน อ่อนน้อม ปฏิบัติตามด้วยดี อยู่ในอาการสำรวมระวังดีขึ้น ไม่หุนหันพลันแล่น ขณะที่กำลังบรรยายเรื่องการทำจิตใจให้สงบ ก็นั่งอยู่ในอาการอันสงบสำรวมด้วยดี และร่วมปฏิบัติเจริญภาวนาพร้อมเพรียงกัน

.....

ภาคผนวก ง

ประมวลภาพจากการทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม

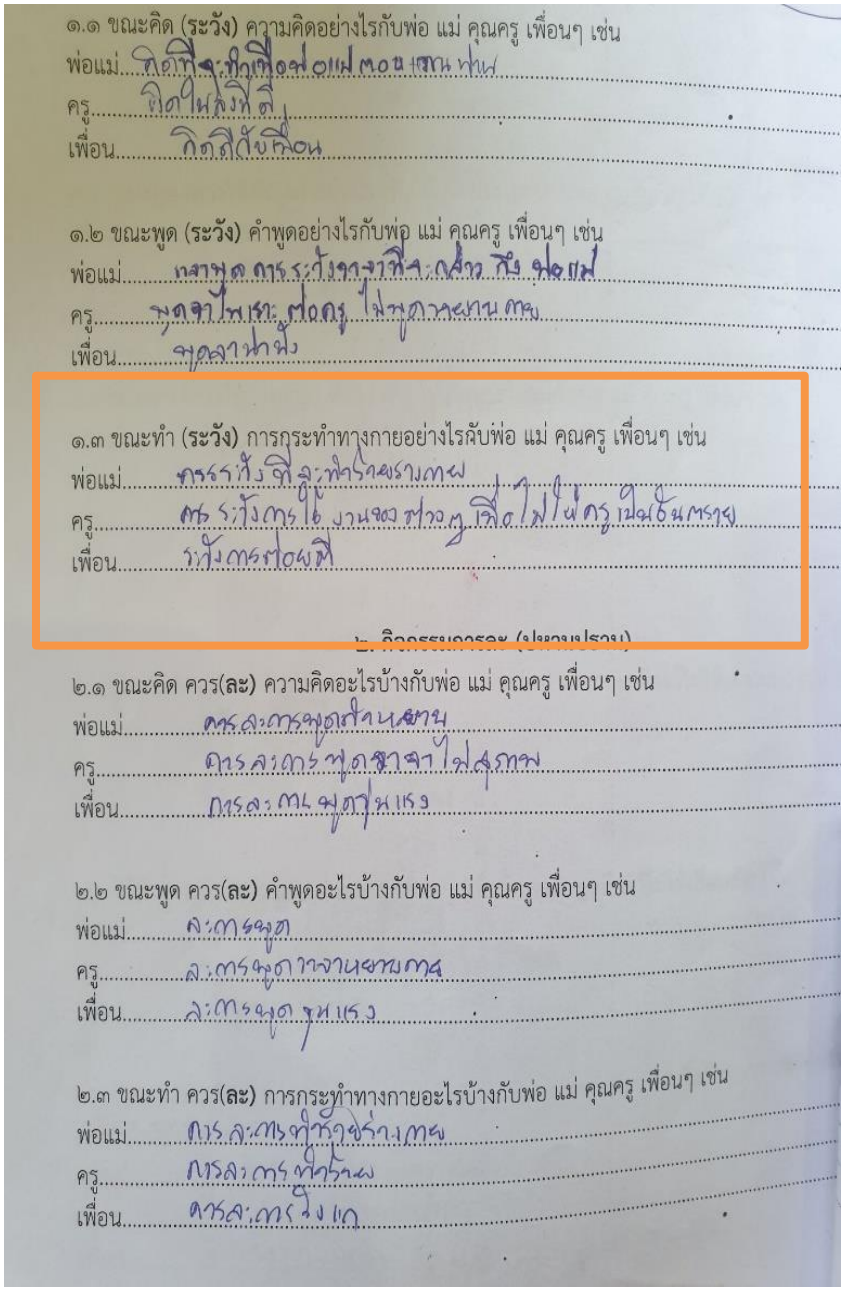
พระวิทยากร ให้ความรู้ด้านหลักธรรมแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจในหลักสัมมัปปธาน คือความเพียร ๔ ประการ ว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้าง คืออะไร แต่ละอย่างนั้นมีความหมายว่าอย่างไร นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้อย่างไร ทำไมจึงต้องเรียนรู้ เมื่อได้ศึกษาเรียนรู้จนเข้าใจดีแล้ว ใคร่ครวญดีแล้ว ก็จะได้เป็นแนวทางในการนำไปฝึกเป็นเครื่องมือฝึกหัดปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำไปประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตของตนเองได้จริง

พระวิทยากร นำนักเรียนทำกิจกรรมนอกห้องเรียน ให้นักเรียนเข้าใจถึงความมีเมตตาที่พึงมีต่อสรรพสัตว์ และงดเว้นในการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

พระวิทยากร นำนักเรียนทำกิจกรรมนอกห้องเรียน ให้อาหารปลา อาหารนก เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ เกิดความตระหนัก และเข้าใจในหลักของเมตตาธรรม คือความมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสงสารผู้อื่นและสัตว์อื่นโดยไม่มีประมาณ และเป็นการมุ่งกำจัดความโหดที่มีอยู่ในตัวเราให้เบาบางจางคลายหายไปด้วย และฝึกตนเป็นนักเสียสละ ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว รู้จักการให้ รู้จักการแบ่งปัน เป็นการเฉลี่ยความสุขส่วนตนให้แก่ผู้อื่นได้รับบ้าง และเป็นการสร้างความสุขกายสุขใจให้มีขึ้นมีในตน

พระวิทยากร ให้นักเรียนได้ลงบันทึก หลังการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามโปรแกรม

กลุ่มทดลอง บันทึกผลหลังการร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม



๑.๑ ขณะคิด (**ระวัง**) ความคิดอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ คิดที่จะทำเพื่อพ่อแม่ตอนแก่ชรา
ครู คิดในสิ่งที่ดี
เพื่อน คิดสิ่งดีๆ

๑.๒ ขณะพูด (**ระวัง**) คำพูดอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ พูดจาไพเราะ กับพ่อแม่
ครู พูดจาไพเราะ ต่อครู ไม่พูดจาหยาบคาย
เพื่อน พูดจาน่าฟัง

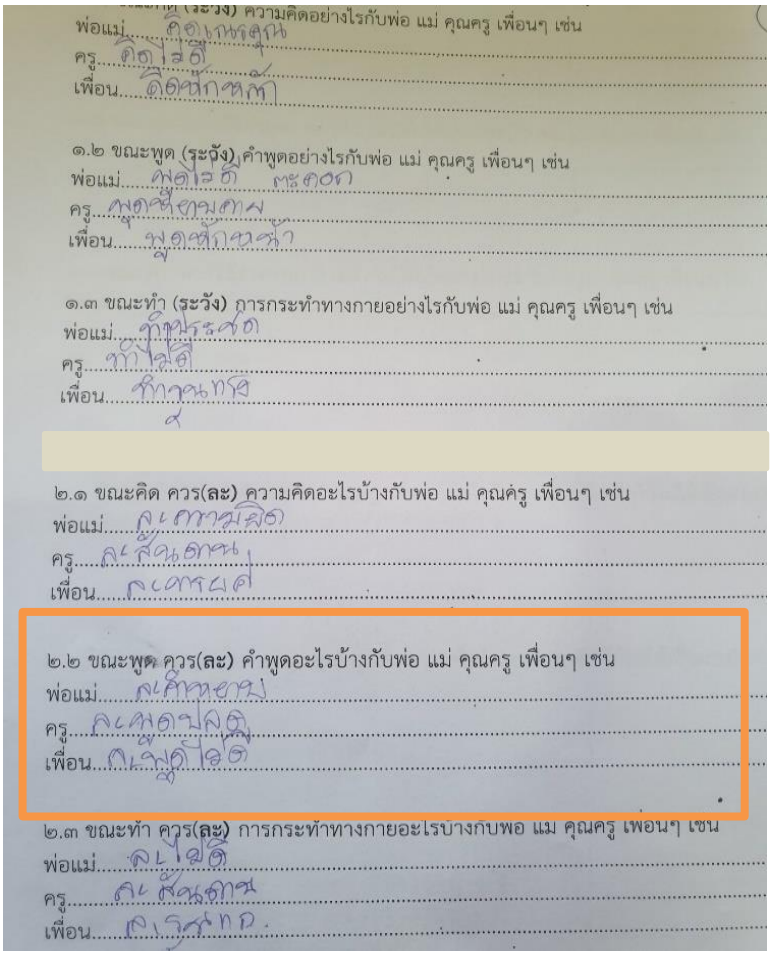
๑.๓ ขณะทำ (**ระวัง**) การกระทำทางกายอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ การระวังสิ่งที่จะทำร้ายร่างกาย
ครู ระวังการใช้งานของต่างๆ เช่น ไฟ ไม่ครูเป็นต้น
เพื่อน ระวังการต่อยตี

๒. กิจกรรมการดูแล (ไม่ทำอะไร)

๒.๑ ขณะคิด ควร(**ละ**) ความคิดอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละการคิดลบหยาบ
ครู ละการคิดว่าจะไม่สุภาพ
เพื่อน ละการคิดทำร้าย

๒.๒ ขณะพูด ควร(**ละ**) คำพูดอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละการพูด
ครู ละการพูดว่าจาหยาบคาย
เพื่อน ละการพูดทำร้าย

๒.๓ ขณะทำ ควร(**ละ**) การกระทำทางกายอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ การละการทำร้ายร่างกาย
ครู การละการทำร้าย
เพื่อน การละการต่อยตี



๑.๑ ขณะคิด (ระวัง) ความคิดอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ คิดเกรงใจ
ครู คิดไม่ดี
เพื่อน คิดห่างหาย

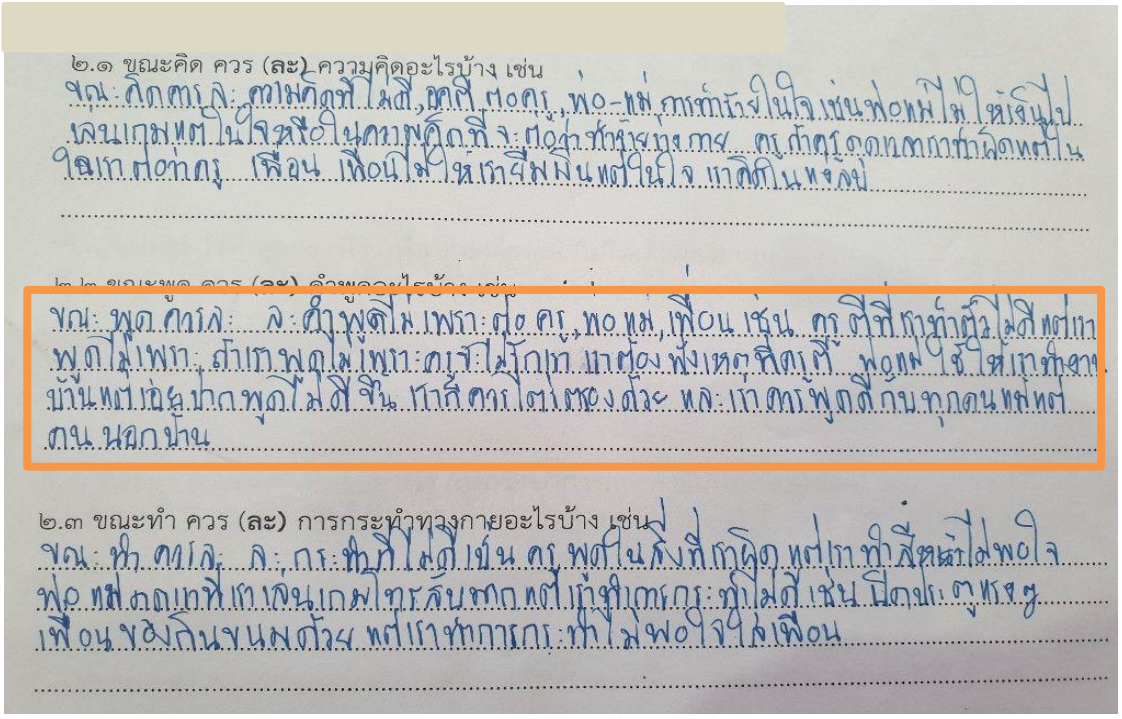
๑.๒ ขณะพูด (ระวัง) คำพูดอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ พูดไม่ดี ตะคอก
ครู พูดเสียงดัง
เพื่อน พูดห่างหาย

๑.๓ ขณะทำ (ระวัง) การกระทำทางกายอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ทำไม่เรียบร้อย
ครู ทำไม่ดี
เพื่อน ทำงานกัน

๒.๑ ขณะคิด ควร(ละ) ความคิดอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละความคิด
ครู ละสิ่งเสพติด
เพื่อน ละเลยงาน

๒.๒ ขณะพูด ควร(ละ) คำพูดอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละคำหยาบ
ครู ละพูดปด
เพื่อน ละพูดไม่ดี

๒.๓ ขณะทำ ควร(ละ) การกระทำทางกายอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละไม่ดี
ครู ละสิ่งเสพติด
เพื่อน ละเรียกร้อง



๒.๑ ขณะคิด ควร (ละ) ความคิดอะไรบ้าง เช่น
ขณะคิดควรละความคิดที่ไม่ดี, ควรคิดถึงครู, พ่อ-แม่, การทำบุญในใจ เช่น พ่อแม่ให้เงินไปเล่นเกมแต่ในใจหรือในความคิดที่จะต้องทำงานบ้าน ครูสั่งการบ้านแต่ในใจเลือนเลือนไม่ให้ทำแต่ในใจ เวลาคิดในทางที่ดี

๒.๒ ขณะพูด ควร (ละ) คำพูดอะไรบ้าง เช่น
ขณะพูดควรละ: ละคำพูดไม่เพราะต่อครู, พ่อแม่, เพื่อน เช่น ครูสั่งให้ทำการบ้านแต่เราพูดไม่เพราะ: สำเราพูดไม่เพราะคือไม่ทำเราต้องฟังเหตุผลครูสั่ง พ่อแม่ใช้ให้ทำงานบ้านแต่เรากลับพูดไม่ดีใส่ ทำสีหน้าโต้เถียงด้วย ละเว้นการพูดดีกับทุกคนแม้แต่คนนอกบ้าน

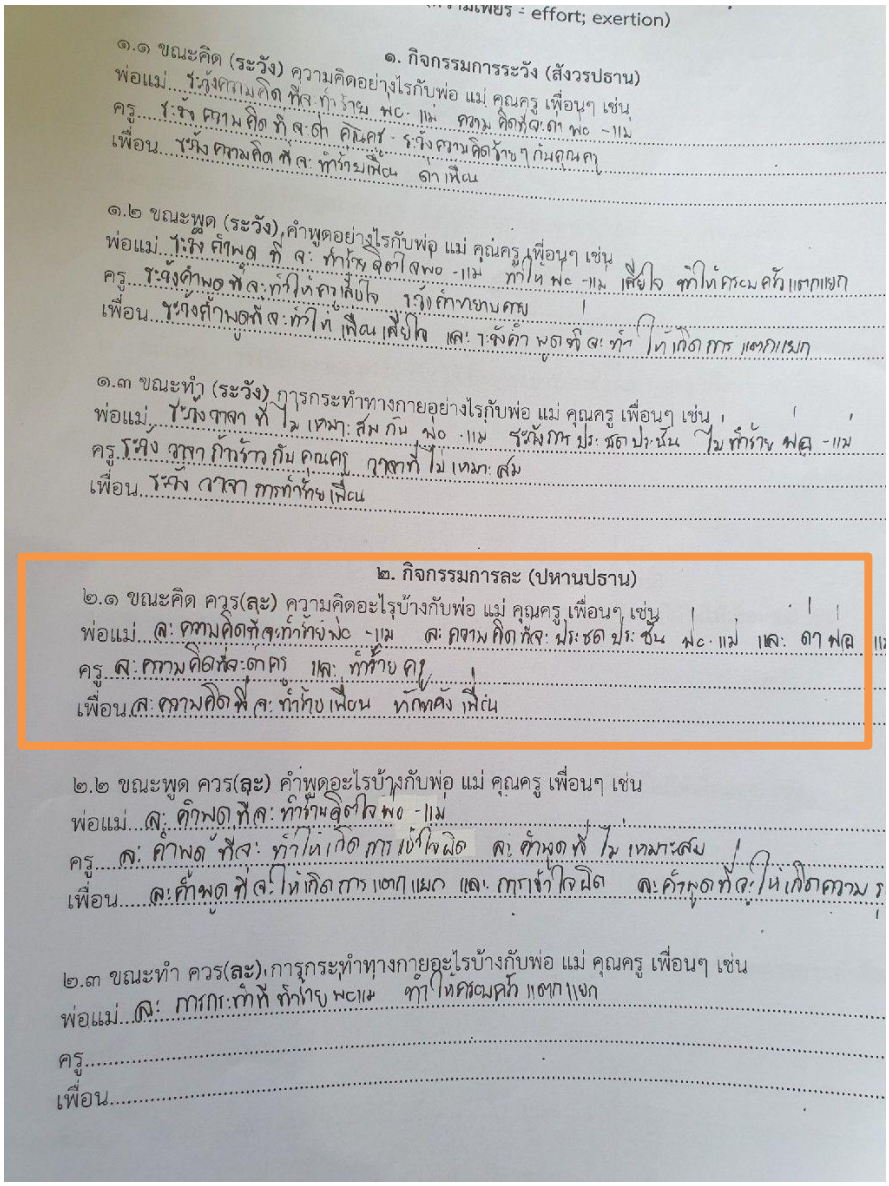
๒.๓ ขณะทำ ควร (ละ) การกระทำทางกายอะไรบ้าง เช่น
ขณะทำควรละ: ละการทำไม่ดี เช่น ครูพูดในสิ่งที่ถูกแต่เราทำสีหน้าไม่พอใจ พ่อแม่ตอนที่เราเล่นเกมโทรศัพท์แต่เราทำการกระทำไม่ดี เช่น นิดหน่อยๆ เพื่อนของกินขนมด้วยแต่เราทำการกระทำไม่พอใจใส่เพื่อน

๔. กจกรรมการรกษา (อนุรกขนาปธาน)

๔.๑ ขณะคิด มีความคิดอย่างไร (**เพื่อรักษาความคิดดีไว้ไม่ให้เสื่อมลง**) เช่น
ขณะคิด เพื่อรักษาความคิดดีไว้ ไม่ให้เสื่อมลง เช่น คิดสิ่งดีๆ ฟอม เพื่อน ญาติ ผู้
ใหญ่ คิดในแง่บวก มีจิตเมตตาต่อผู้อื่นเสมอ

๔.๒ ขณะพูด ใช้คำพูดอย่างไร (**เพื่อรักษาคำพูดไว้ไม่ให้เสื่อมลง**) เช่น
ขณะพูด เพื่อรักษาคำพูดให้ไม่ให้เสื่อมลง เช่น ไม่พูดเสียดสีใคร ไม่พูดใส่ร้ายผู้
อื่น พูดอะไรก็ต้องรักษาคำพูด

๔.๓ ขณะทำ ควบคุมทางกายอย่างไร (**เพื่อรักษาการกระทำดีไว้ไม่ให้เสื่อมลง**) เช่น
ไม่ลักขโมย ก่อนนอนเราต้องทำเป็นประจำทุกวัน ทำบุญสม่ำเสมอ พระท่านต้องทำบุญ



...เพียร = effort; exertion)

๑. กิจกรรมการระวัง (สังวรปธาน)

๑.๑ ขณะคิด (ระวัง) ความคิดอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ระวังความคิด ที่จะทำร้าย พ่อ แม่ ความคิดที่จะดา พ่อ แม่
ครู ระวังความคิด ที่จะดื้อ คุณครู ระวังความคิดร้ายๆ กับคุณครู
เพื่อน ระวังความคิด ที่จะทำร้ายเพื่อน ด่า เพื่อน

๑.๒ ขณะพูด (ระวัง), คำพูดอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ระวังคำพูด ที่จะทำร้ายจิตใจพ่อ แม่ ทำให้ พ่อ แม่ เสียใจ ทำให้ครอบครัวแตกแยก
ครู ระวังคำพูด ที่จะทำให้ครูเสียใจ ระวังการขาดครู
เพื่อน ระวังคำพูดที่จะทำให้ เพื่อน เสียใจ และ ระวังคำ พูดที่จะทำ ให้เกิดการแตกแยก

๑.๓ ขณะทำ (ระวัง) การกระทำทางกายอย่างไรกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ระวังการทำ ที่ ไม่ เหมาะ สม กับ พ่อ แม่ ระมัดระวัง ประ พฤติ ตน ไม่ ทำร้าย พ่อ แม่
ครู ระวัง วาจา ก้าวร้าว กับ คุณครู การทำที่ ไม่ เหมาะ สม
เพื่อน ระวัง วาจา การทำร้าย เพื่อน

๒. กิจกรรมการละ (ปหานปธาน)

๒.๑ ขณะคิด ควร(ละ) ความคิดอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละ ความคิดที่จะทำร้าย พ่อ แม่ ละ ความคิดที่จะ ประ พฤติ ประ พัน พ่อ แม่ และ ด่า พ่อ แ
ครู ละ ความคิดที่จะดื้อ และ ทำร้าย ครู
เพื่อน ละ ความคิดที่จะ ทำร้าย เพื่อน ทักษะ เพื่อน

๒.๒ ขณะพูด ควร(ละ) คำพูดอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละ คำพูดที่จะทำร้ายจิตใจ พ่อ แม่
ครู ละ คำพูด ที่จะ ทำให้ เกิด การ เข้าใจผิด ละ คำพูดที่ ไม่ เหมาะสม
เพื่อน ละคำพูดที่จะให้เกิดการแตกแยก และ การเข้าใจผิด ละคำพูดที่จะให้เกิดความ

๒.๓ ขณะทำ ควร(ละ) การกระทำทางกายอะไรบ้างกับพ่อ แม่ คุณครู เพื่อนๆ เช่น
พ่อแม่ ละ การกระทำที่ ทำร้าย พ่อแม่ ทำให้ครอบครัว แตกแยก
ครู
เพื่อน

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ค่า IOC

ค่าดัชนีสอดคล้องด้านเนื้อหากับวัตถุประสงค์ IOC ของแบบประเมิน ๖๐ ข้อ

ข้อคำถามที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	ท่านที่ ๑	ท่านที่ ๒	ท่านที่ ๓	ท่านที่ ๔	ท่านที่ ๕			
๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๖.	๐	๑	๑	๑	๑	๓	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๗.	๐	๑	๑	๑	๑	๓	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๘.	๐	๑	๑	๑	๑	๓	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๑๐.	๑	๑	๑	๑	๐	๓	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๑๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๑๒.	๑	๑	๑	๑	๐	๓	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๑๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๑๔.	๐	๑	๑	๑	๑	๔	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๑๕.	๑	๑	๑	๑	๐	๔	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๑๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๑๗.	๑	๑	๑	๑	๐	๔	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๑๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๑๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๑.	๐	๑	๑	๑	๑	๔	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๒๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๒๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์

ข้อคำถามที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	ท่านที่ ๑	ท่านที่ ๒	ท่านที่ ๓	ท่านที่ ๔	ท่านที่ ๕			
๓๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๓๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๔๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๐.	๑	๑	๑	๑	๐	๔	๐.๘	ผ่านเกณฑ์
๕๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๕๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์
๖๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐	ผ่านเกณฑ์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	:	พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ (เจสระ)
วัน/เดือน/ปีเกิด	:	๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๘
สถานที่เกิด	:	๖๒ หมู่ ๓ ตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
การศึกษา	:	นักธรรมชั้นเอก/ประกาศนียบัตรบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.)
	:	พ.ศ. ๒๕๕๔ พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
	:	พ.ศ. ๒๕๕๖ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ประสบการณ์ทำงาน	:	เป็นเจ้าอาวาสวัดไทรม้าเหนือ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
	:	เป็นครูสอนศีลธรรมในโรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า จังหวัดนนทบุรี
	:	เป็นประธานหน่วย อปต. ตำบลไทรม้า จังหวัดนนทบุรี
	:	ประธานศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธสาสนวนาลัย จังหวัดกาญจนบุรี
	:	เป็นผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ (ศพอ.) วัดไทรม้าเหนือ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
	:	เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในโครงการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต คณะสังคมศาสตร วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (วัดไร่ขิง) พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม
	:	ประธานหน่วยปฏิบัติการตำบลไทรม้า โครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕
	:	เป็นคณะกรรมการโครงการเผยแผ่ปฏิบัติธรรมสัญจร (วิปัสสนารุ่น ๖) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ผลงานทางวิชาการ	:	ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในมหาสาโรปมสูตร
อุปสมบท	:	๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๙
สังกัด	:	วัดไทรม้าเหนือ ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
หน้าที่การงาน	:	เจ้าอาวาสวัดไทรม้าเหนือ ตำบลไทรม้า อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ปีที่เข้าศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๕๖ พุทธศาตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	วัดไทรม้าเหนือ ตำบลไทรม้า อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘๗-๙๑๓๘๗๙๘ Email: wtn_@hotmail.co.th ID line ๐๘๗-๙๑๓๘๗๙๘ facebook.com/walapho