



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม : กรณีศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย
The Holistic Development of Mind and Wisdom : Documentary and
Research Synthesis

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback
The Holistic Development of Mind and Wisdom by Bio Feedback

โดย

ดร.ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โกนิฐ์ ศรีทอง
ดร.แม่ชีสุตา โรจนอุทัย
ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 610760368



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม : กรณีศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย
The Holistic Development of Mind and Wisdom : Documentary and
Research Synthesis

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback
The Holistic Development of Mind and Wisdom by Bio Feedback

โดย

ดร.ชันทอง วัฒนประดิษฐ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โกนิฐ์ ศรีทอง
ดร.แม่ชีสุดา โรจนอุทัย
ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760368

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Sub - Research Report 1

The Holistic Development of Mind and Wisdom : Documentary and
Research Synthesis

Under Research plan

The Holistic Development of Mind and Wisdom by Bio Feedback

BY

Dr.Khantong Watianapradith

Assist.Prof.Dr.Konit Seethong

Dr.Maeshee Suda Rojjanauthai

Dr.Chananpron Areekul

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E.2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760368

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย	การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย
ผู้วิจัย	ดร. ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, ผศ.ดร.โกนิญฐ์ ศรีทอง, ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล และดร.แม่ชีสุดา โรจนอุทัย
ส่วนงาน	บัณฑิตวิทยาลัย (สาขาสันติศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ	๒๕๖๐
ทุนอุดหนุนการวิจัย	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็น การสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม ๒) เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ๓) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ประชากรศึกษา คือ รายงานวิจัยและงานวิทยานิพนธ์ระดับคุณวุฒิปบัณฑิตเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วง ๒๕๕๑-๒๕๖๐ จำนวน ๔๐ เรื่อง และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (qualitative content analysis) ผลการวิจัยพบว่า

๑) แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตกต่างก็มุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒) การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาทั้ง ๔๐ เรื่อง มีคุณลักษณะแตกต่างกันทั้งในด้านของปีที่พิมพ์ พบว่า ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ มากที่สุด จำนวน ๑๖ เรื่อง ด้านประเภทวิจัย เป็นวิทยานิพนธ์ ๒๙ เรื่อง งานวิจัย ๑๑ เรื่อง ด้านแหล่งที่มาที่มีการกระจายของแหล่งที่มาที่หลากหลาย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๑ เรื่อง ด้านแนวคิดที่นำมาใช้คือแนวคิดตะวันตก จำนวน ๒๔ เรื่อง เป็นแนวคิดเชิงพุทธ จำนวน ๑๖ เรื่อง จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๔๘$, $S.D. = ๐.๕๗$) และองค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัย มีข้อค้นพบ ๔ ประการ คือ เรื่องจำนวนกลุ่มตัวอย่าง รูปแบบกระบวนการศึกษา กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย และจุดมุ่งหมายการเรียนรู้

๓) องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ประกอบด้วย การวางจุดหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาของ

มนุษย์ จำแนกได้ ๒ ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลก และความสุขตามกระแสธรรม และกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคล ปัจจัยสำคัญในการออกแบบกิจกรรม คือ การคำนึงถึงกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา ระยะเวลา กรอบของกิจกรรม ควรเริ่มจาก ๑) การสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) ๒) การปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be good life) ๓) การสร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought) ๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem) ๕) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาก้าวต่อไป (Self-reflection and develop even further) ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS เกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า ความสุข ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนากายให้เป็นสุข (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์

องค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบ คือ โมเดลองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืนอย่างแท้จริง

Research Title: THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF MIND AND WISDOM:
DOCUMENTARY STUDY AND RESEARCH SYNTHESIS

Researchers: Dr.Khantong Watianapradith, Assist.Prof.Dr.Konit Seethong,
Dr.MaesheeSuda Rojjanauthai, and Dr.Chananporn Areekul

Year: B.E.2560

Research Project Founded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

This research was a research synthesis and the purposes were 1) to analyze the holistic development of mind and wisdom concept, 2) to synthesize the mind and wisdom development researches, and 3) to present the knowledge of the holistic development of mind and wisdom. The research samples were 40 research reports and the dissertation research that were the experimental researches about mind and wisdom development based on the Buddhist concept and western concept. The researches were published during B.E.2551-2560. The data analysis was the qualitative content analysis. The research results were:

1) the holistic development of mind and wisdom concept both Buddhist and western concepts were in the same goals for making the balance of body and mind; moreover nature, social, and environment also.

2) Most 40 research reports and the dissertation researches were published in B.E.2558 that were 16 researches. These were 29 the dissertation researches and 11 research reports. Most researches were from Mahachulalongkornrajavidyalaya University. There were 24 researches that used Buddhist concept and 16 researches that used western concept. The assessment of researches that were synthesized was in high level ($\bar{X} = 4.48$, S.D.= 0.57). There were 4 results from synthesizing 1) the number of samples, 2) process of studying, 3) activities, and 4) goals for development.

3) The concept framework of the holistic development of mind and wisdom comprised 2 levels of goals to develop mind and wisdom that were consisted happy life and Dhamma happy, the process of practice that had been adjusted for

individual person and considered about target group, duration, activities that were related with ICT-PSS Model that were (1) Inspiration, (2) Transform view to be good life, (3) Create vibrations of thought, (4) Practice to create self-esteem, (5) Self-reflection and develop even further, and (6) Spread the area of Happiness. The assessment had 4 criteria that was 4 Happy Life: 1) Physical Development for Happy Life, 2) Social Behavioral Development for Happy Social, 3) Mind Development for Happy Mind, and 4) Wisdom Development for Happy Creativity.

The new knowledge that was found from research was “**GPA 4 Happy Life Model**”: G was the goal, P was the process, and A was the activity that was designed based on ICT-PSS and 4 Happy Life Criteria. These criteria were the ultimate and sustainable goals for mind and wisdom development.

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยเรื่อง “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้สนับสนุนและส่งเสริมในการทำวิจัย ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ และสำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์และความเอื้อเฟื้อจากบุคคลหลายฝ่ายกราบขอบพระคุณ อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระพรหมบัณฑิต(ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ศาสตราจารย์.ดร.ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์ และ พระราชปริยัติกวี, ศาสตราจารย์.ดร.รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อนุโมทนาขอบพระคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต ,รศ.ดร.ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ความเมตตาในการแนะนำกระบวนการวิจัย ตรวจสอบรายงานวิจัย ให้โอกาสรับทุนวิจัย และ พระมหาบุญเลิศ อินทปญฺโญ,รศ. รองคณบดีฝ่ายวิชาการคณะสังคม คณาจารย์จากเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัย มหิดล และรศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังฆธรรม ที่เมตตาในการส่งเสริมให้คำแนะนำกับ คณะผู้วิจัยมาโดยตลอด และขอบพระคุณ พระมหาชุตีภัก อภินนฺโท ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและส่งเสริมงานวิจัยตลอดจน ตลอดจนเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ส่งเสริมสนับสนุนทำให้ งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ด้วยอานิสงส์ของคุณพระรัตนตรัย และผลบุญที่คณะผู้วิจัยได้กระทำมา ขออนุโมทนาให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วมทั้งที่ได้เอยนามมาแล้วนี้และท่านที่ไม่ได้เอยนาม จงได้รับผลานิสงส์แห่งคุณงามความดีอันเกิดจากการศึกษาค้นหางานวิจัยและครั้งนี้เทอญ

คณะผู้วิจัย

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญแผนภาพ.....	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๔
๑.๓ ปัญหาการวิจัย.....	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๕
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๖
๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ.....	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๙
๒.๑ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๙
๒.๒ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักตะวันตก.....	๔๒
๒.๓ แนวคิดหลักการสังเคราะห์งานวิจัย.....	๖๙
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา.....	๗๔
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๙๐
๓.๑ ระยะเวลาที่ ๑ ขั้นการค้นคว้าข้อมูลเชิงเอกสาร.....	๙๐
๓.๒ ระยะเวลาที่ ๒ ขั้นการรวบรวมงานวิจัยที่จะนำมาสังเคราะห์.....	๙๐
๓.๓ ระยะเวลาที่ ๓ ขั้นการสังเคราะห์องค์ความรู้.....	๙๔
บทที่ ๔ ผลการวิจัย.....	๙๕
๔.๑ วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม.....	๙๕
๔.๒ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา.....	๑๐๕
๔.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม.....	๑๕๗

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	๑๘๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๘๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ.....	๑๘๗
บรรณานุกรม.....	๑๘๙
ภาคผนวก.....	๑๙๗
ภาคผนวก ก บทความวิจัย.....	๑๙๘
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๒๑๗
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์.....	๒๑๙
ภาคผนวก ง เครื่องมือวิจัย.....	๒๒๑
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรม.....	๑๘๙
ภาคผนวก ฉ แบบสรุปโครงการวิจัย.....	๒๒๙
ประวัติผู้วิจัย.....	๒๓๕

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ ๔.๑	งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์.....	๑๐๖
ตารางที่ ๔.๒	ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์.....	๑๑๕
ตารางที่ ๔.๓	ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์.....	๑๑๘
ตารางที่ ๔.๔	ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต..... และปัญหา.....	๑๔๔
ตารางที่ ๔.๕	สรุปกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญหาจำแนกแต่ละกลุ่มวัย.....	๑๖๓

สารบัญภาพ

หน้า

แผนภาพที่

๒.๑ แสดงภาพความสัมพันธ์ระหว่างจิตและปัญญา.....	๒๘
๔.๑ แสดงกรอบแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม.....	๑๕๗
๔.๒ แสดงโมเดล GPA 4 Happy life' Model.....	๑๘๒

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนในสังคมเข้าสู่กระแสความเร่งด่วน การแข่งขันที่สูงขึ้นและการทำงานแข่งกับเวลา ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเร่งรีบส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนจนนำไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วยที่ขณะนี้กำลังคุกคามคนไทย ทางวงการแพทย์เรียกกลุ่มโรคนี้ว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-communicable Diseases) หรือเรียกสั้นๆ ว่า NCDs เป็นโรคแสวงหาเพราะมาจากการดำเนินชีวิตที่ไม่สมดุล สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคเป็นผลมาจากไลฟ์สไตล์วิถีการใช้ชีวิต ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่าง เหล้า บุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย อาหารหวานมันเค็มจัด และมีความเครียด^๑มีผลทางสถิติพบว่า สาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดมีถึง ๖๓% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญคือ กว่า ๘๐% เป็น ประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนาองค์การอนามัยโลก(WHO) จึงให้ความสำคัญในการจับตามองอุบัติโลกนี้ที่นับวันมีจำนวนมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา

อุบัติการณ์ของโรคที่มาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยง หรือ NCDs ในประเทศไทย พบว่า มีจำนวนถึง ๑๔ ล้านคน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ พบว่า NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน คิดเป็น ๗๓% ของประชากรที่เสียชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเสียหายเศรษฐกิจถึง ๒๐๐,๐๐๐ ล้านบาทต่อปี และแนวโน้มของการเกิดโรคที่เกิดจากคุณภาพชีวิตที่ลดลงนับวันมีจำนวนสูงขึ้นและขยายผลเป็นภัยเงียบแก่สังคมโดยไม่รู้ตัว ผลกระทบโดยตรงคือ ส่งผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของภาคประชาชนและภาครัฐที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง^๒แนวทางการแก้ปัญหาจำเป็นต้องไปแก้ที่สาเหตุคือ การดูแลสุขภาพของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดสมดุลทั้งนี้องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) เสนอแนวคิดการดูแลสุขภาพ

^๑สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, “เผยป่วย“NCDs”คุกคามประชากรโลก”, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.html>. [๒๙ ธ.ค. ๒๕๕๙].

^๒เรื่องเดียวกัน

แบบองค์รวม ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และในบางกรณีหมายถึงจิตวิญญาณด้วย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสมดุล (balancing) และให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงองค์ประกอบในมิติต่างๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเรียกว่า การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์จากพระสุตตันตปิฎกที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม”^๓ “สุขภาพกาย” ในความหมายทางวิชาการสุขภาพ หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและความทุพพลภาพ ส่วน “สุขภาพจิต” หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดีและปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสน ภายในจิตใจ^๔ สำหรับการดูแลสุขภาพกายให้สมบูรณ์นั้น มีศาสตร์ทางการแพทย์ได้อธิบายไว้อย่างหลากหลาย เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดื่มน้ำให้พอเพียงเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้นๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสระผม การหลีกเลี่ยงยาเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้ การพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การระมัดระวังอุบัติเหตุในสถานการณ์ต่างๆ ก็ล้วนแต่สำคัญและสิ่งที่ไม่ควรละเลยคือ การตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นเพียงเรื่องหลักๆ แต่ยังมีปัจจัยอีกหลายประการที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงได้ (จินตนาราชแก้ว, 2559) ศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ (Professional sector) มีการพัฒนาทางเทคโนโลยีทั้งการประมวลผลและซอฟต์แวร์ต่างๆ ทำให้เทคโนโลยีทางการแพทย์ การสาธารณสุขมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยังคงพัฒนาต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

ไม่เพียงแต่การดูแลสุขภาพร่างกายเท่านั้น สำหรับการดูแลสุขภาพจิตก็มีภูมิปัญญาหรือองค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและสติปัญญาอยู่มากมายเช่นกัน ศาสตร์ด้านนี้ปรากฏในวิถีชีวิตของคนทั่วโลกทั้งวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออก เช่น จิตบำบัดตามแนวตะวันตก ซึ่งกล่าวถึงจิตบำบัด 2 ระดับ คือ จิตบำบัดแบบ ประคับประคอง และแบบ หยั่งลึก (Supportive and Insight Psychotherapy) ของ Sigmund Freud และ John Ruskan’s Emotional Clearing, Cognitive

^๓พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๓).

^๔กัธร พรหมณีโสภี, บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนบนอินเทอร์เน็ตรายวิชาสุขภาพศึกษา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: จาก <http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/index.htm.2553>, [๒๐ พ.ย. ๒๕๕๙].

Therapy และ Rational Emotive Behavior Therapy ซึ่งองค์ความรู้ในทางตะวันตกมักจะอยู่บนฐานของการทำการทดลองออกแบบเครื่องมือและเกณฑ์ชี้วัดที่เรียกว่า มีความเป็นรูปธรรม มีเครื่องมือเครื่องมือในการพิสูจน์สิ่งที่เรียกว่าจิตที่ค่อนข้างจับวัดได้ยาก

สำหรับแนวทางการพัฒนาจิตและสติปัญญาทางฝั่งตะวันออก ได้แก่ หลักอานาปานสติ หลักสติปัฏฐาน หลักคำสอนของวิปัสสนาจารย์ Sathya Narayan Goenka หลักคำสอนของ Parthasarathi Rajagopalachari และ J. Krishnamurti และ หลักการทำสมาธิแบบ Brahma Kumaris Raja Yoga และ Sahaj Marg Meditation เป็นต้น^๕ และหนึ่งในแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาคือ การภาวนาโดยเริ่มจากจิตตภาวนา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตใจถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ทั้งในแง่ของความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นจุดหมายสูงสุดคือบรรลุมรรณนิพพาน การเข้าถึงความสุขในปัจจุบัน ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน กล่าวอีกนัยหนึ่งการพัฒนาจิตตามหลักของพุทธศาสนามีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้ กล่าวได้ว่า พระพุทธเจ้าเองทรงยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำ การคิด การพูด และการกระทำ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุข ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาหรือปัญญาภาวนา จนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น ดังนั้นการฝึกจิตใจหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้^๖ ความหมายของจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้สรุปว่า จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้นสำหรับ ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็น

^๕ประทีป ลิขิตเลอสรวง, จิตปัญญาบำบัด (Wisdom Psychotherapy) จิตบำบัดแนวพุทธธรรม., [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thethanika.blogspot.com/2010/09/wisdom-psychotherapy.html>; คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓. [๒๐ พ.ย. ๒๕๕๙].

^๖พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร, จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, ๑๕(๒), ๒๕๕๖, หน้า ๑๔๓-๑๕๒.

อิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^๗ กล่าวได้ว่าองค์ความรู้ในการพัฒนาจิตและปัญญาของแนวคิดทางตะวันออกหรือในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นในเรื่องเหล่านี้โดยใช้ตนเองเป็นเครื่องมือฝึกฝนและพัฒนาเป็นเรื่องของผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยตนเอง ถึงผลที่เกิดขึ้นซึ่งค่อนข้างจะเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลและหลักคำสอนที่เป็นนามธรรม ทั้งนี้เห็นได้ว่า ทั้งแนวคิดตะวันตกและตะวันออก ต่างก็ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตที่มีผลควบคู่ไปกับการพัฒนา ปัญญาของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม แม้องค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่มากมายหลากหลาย รูปแบบทั้งด้านตะวันตกและตะวันออกคือหลักพระพุทธศาสนา แต่ความรู้ดังกล่าวยังกระจุกกระจาย ขาดการผสมผสานกันอย่างเป็นระบบ และยังยากต่อการที่จะนำความรู้มาสู่ความเข้าใจ และส่งผลอัน เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ตรงตามจริตของบุคคลแต่ละคนได้อย่างแท้จริง การวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมสังเคราะห์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และนำสารสนเทศจากการศึกษา เอกสารและสังเคราะห์งานวิจัย มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบ องค์รวม ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้ที่มีระบบ มีความละเอียดลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการ พัฒนากิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ ซึ่งเมื่อจิตและปัญญาในระดับปัจเจกได้รับการ พัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะยังผลให้มนุษย์เราสามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยน เมตตากรุณาต่อกัน มองโลกในแง่ดี ไม่เบียดเบียนและอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติภาพ อันเป็นรากฐานที่ สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนาสังคมทุกระดับต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ การพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกมีจุดมุ่งหมาย และแนวทางในการ พัฒนาจิตและปัญญาเป็นอย่างไร

^๗พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑).

๑.๓.๒ การพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันออกรมีจุดมุ่งหมาย และแนวทางในการพัฒนาจิตและปัญญาเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมควรมีลักษณะและแนวทางพัฒนาอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา

คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร (documentary study) และการสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) ดังนั้นขอบเขตด้านพื้นที่ของการวิจัยจึงเป็นพื้นที่ที่สามารถค้นคว้าและเก็บรวบรวมเอกสาร ได้แก่ ห้องสมุดของหน่วยงานต่างๆ สถาบันการศึกษาต่างๆ และเอกสารที่อยู่ในรูปแบบออนไลน์ซึ่งอยู่ในฐานข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ ได้แก่ ฐานโครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS: Thai Library Integrated System) ฐานข้อมูลสหบรรณานุกรมของห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษาไทย (UCTAL) ฐานข้อมูลห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฐานข้อมูลวิจัยแห่งชาติ และฐานข้อมูลงานวิชาการในต่างประเทศ เช่น ฐานข้อมูล ProQuest Dissertation & Theses Global เป็นต้น รวมถึงฐานข้อมูลการสืบค้นพระไตรปิฎก E-Tipitaka

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ กล่าวคือ ๑) การทบทวนหลักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกภายใต้กรอบทฤษฎี Constructive Development Theory, Multiple Intelligence Theory, Transformative Learning Theory, Neuro-Linguistic Programming และ Contemplative Education ๒) การทบทวนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันออก โดยศึกษาแนวคิดที่อยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ทั้งในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แนวคิดนักการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ เช่น พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ), สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยูร ธมฺมปญฺโญ), พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปิ่น ปทุมุตตรโร), องค์ดาไลลามะที่ ๑๔, ท่านติช นัท ฮันท์ (Thich Nhat Hanh) เป็นต้น

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาศึกษาไว้ ๑๒ เดือนโดยแบ่งระยะเวลาศึกษา ดังนี้

ระยะที่ ๑ ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของการพัฒนาจิตและปัญญา ใช้ระยะเวลา ๓ เดือน (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙)

ระยะที่ ๒ รวบรวมวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ใช้ระยะเวลา ๘ เดือน (มกราคม-สิงหาคม ๒๕๖๐)

ระยะที่ ๓ เรียบเรียงองค์ความรู้และสรุปรายงานวิจัย ใช้ระยะเวลา ๑ เดือน (กันยายน ๒๕๖๐)

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การพัฒนาจิต หมายถึง แนวทางในการทำให้สุขภาพจิตของมนุษย์มีความเข้มแข็ง อดทนและมีสติที่จะรับมือต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากอันเกิดจากทุกข์ทางกายหรือทุกข์ทางใจ สามารถนำพาจิตใจให้เข้าถึงความสงบด้วยการรู้เท่าทัน ควบคุมและจัดการอารมณ์ ได้ทันต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ปล่อยให้จิตใจจมอยู่กับความทุกข์ ความไม่สบายใจ วิธีการฝึกพัฒนาจิตการพัฒนาให้มีความฉลาดมีเหตุมีผล รู้ทันต่อความคิดไม่ดีไม่งามอันจะนำความทุกข์ความลำบากกายใจมาให้ความรอบคอบในการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ โดยงานวิจัยนี้มุ่งหมายถึงการศึกษาพัฒนาจิตตามหลักการ หลักปฏิบัติทั้งของแนวคิดทฤษฎีตะวันตกและแนวทางตะวันออก คือ ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

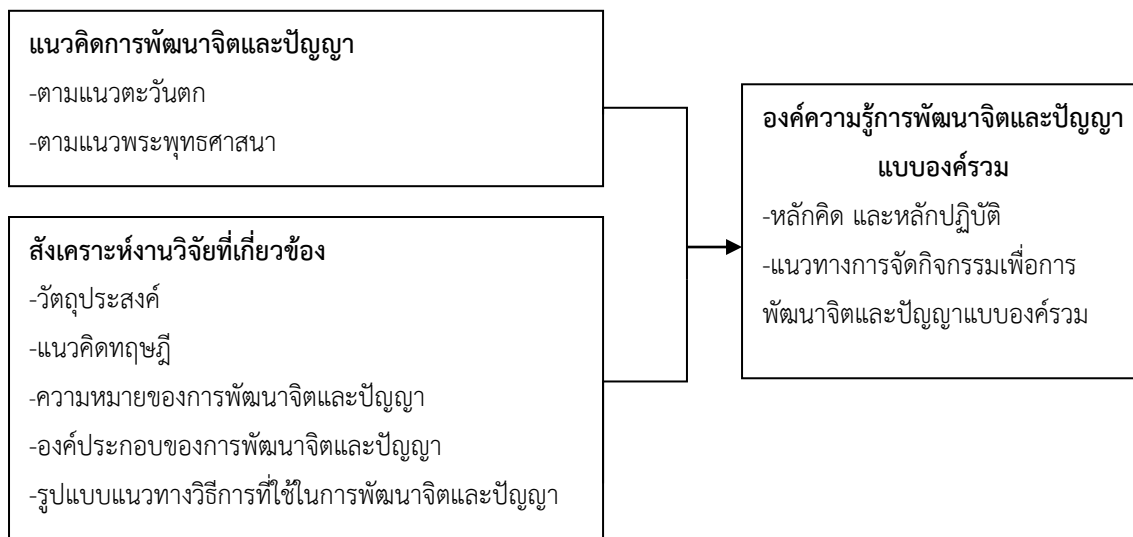
๑.๕.๒ การพัฒนาปัญญา หมายถึง แนวทางวิธีการที่ทำให้มนุษย์เกิดความรอบรู้ ฉลาดคิด ฉลาดทำ การรู้จักวิเคราะห์แก้ปัญหาและแนวทางป้องกันได้อย่างรอบด้านโดยคำนึงถึงประโยชน์ตนและประโยชน์ของสังคม สิ่งแวดล้อม และผู้เกี่ยวข้อง รู้เท่าทันกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกและมีความคิดที่สร้างสรรค์เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปสู่จุดหมาย การดำเนินชีวิตบนวิถีที่ดีงามและก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวม อันได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม โดยไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม งานวิจัยนี้มุ่งหมายถึงการศึกษาพัฒนาปัญญาตามหลักการ หลักปฏิบัติทั้งของแนวคิดทฤษฎีตะวันตกและแนวทางตะวันออก คือ ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

๑.๕.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม หมายถึง องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสาร การสังเคราะห์งานวิจัย เป็นหลักการสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนามนุษย์ ทั้งด้านสมอง อารมณ์ ความรู้สึก ญาณทัศนะ และนำไปสู่การค้นหาค้นหาหรือออกแบบกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้หลุดพ้นจากปัญหา ก้าวข้ามอำนาจการครอบงำของลัทธิกระแสบริโภคนิยม ทำให้กายและใจเป็นอิสระ สามารถพึ่งตนเองได้ การพัฒนาทางกายและใจให้เข้มแข็งบนวิถีแห่งศีลธรรมที่ดีงาม มีอิสรภาพ สันติภาพและสันติสุขในการดำเนินชีวิตและทำให้ชีวิตมีความสมดุล

๑.๕.๔ การสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) หมายถึง การพิจารณาข้อสรุปโดยรวมจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งในประเทศและต่างประเทศ มุ่งศึกษาประเด็นของเนื้อหาสาระงานวิจัย ประกอบด้วย ๑) วัตถุประสงค์งานวิจัย ๒) แนวคิดทฤษฎีหรือหลักการสำคัญ ๓) ความหมายของการพัฒนาจิตและปัญญา ๔) องค์ประกอบของการพัฒนาจิตและ

ปัญญาและ ๕) รูปแบบแนวทางวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญาโดยการสังเคราะห์ใช้วิธีการสังเคราะห์ด้วยวิธีการบรรยายจนได้บทสรุปรวมข้อค้นพบของรายงานการวิจัยที่ศึกษา

๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย



๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑) นิสิต อาจารย์ นักวิชาการ ได้องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิธีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์รวม หรือพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

๑.๗.๒) หน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์กรเอกชน องค์กรบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

๑.๗.๓) ประชาชน สามารถนำชุดความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อ ภาพยนตร์ คู่มือหมู่บ้าน ชุมชน เป็นต้น

๑.๗.๔) ภาครัฐสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กรณีการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะปัญหาเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจที่ภาครัฐต้องไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข และภาครัฐสามารถถอดบทเรียนมาใช้เป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุโลกติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็น

สาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของจิตและปัญญาเพื่อ
สุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาพองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบ
ต่างๆ

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมองค์ความรู้แนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาจิตและปัญญา รวมถึงการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมนำเสนอองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญา แบบองค์รวมนำไปสู่การกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาดังมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๒ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักตะวันตก

๒.๓ แนวคิดหลักการสังเคราะห์งานวิจัย

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

๒.๑ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า “จิตและปัญญา” ในทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์ต่อกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การพัฒนาจิตส่งผลให้เกิดการพัฒนาปัญญา และในขณะเดียวกันการพัฒนาปัญญา ทำให้การพัฒนาจิตมีความเจริญก้าวหน้า ดังนั้นก่อนที่จะศึกษาความสัมพันธ์และกลไกการทำงานของ การพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจแนวคิดของเรื่องจิต และแนวคิดเรื่องปัญญา ซึ่งในคัมภีร์ไตรปิฎกอันเป็นคัมภีร์ชั้นต้นของพระพุทธศาสนาได้ระบุถึงไว้ในหลายพระสูตร และมีปรากฏอธิบายรายละเอียดจากพระอรหันตเถรจารย์ในคัมภีร์ชั้นรองอีกหลายเล่มเช่นกัน คณะผู้วิจัยได้รวบรวมลำดับเนื้อหาและนำเสนอรายละเอียดไว้ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของจิตและปัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) แนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ก่อนที่จะกล่าวถึงแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทควรต้องกล่าวถึงเนื้อหาคำสอนในคัมภีร์ไตรปิฎก ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) พระวินัย เป็นเรื่อง เกี่ยวข้องกับต้นเค้าบัญญัติและพระวินัยของภิกษุสงฆ์ (๒) พระสูตร เป็นเรื่องราวคำสอนที่แสดงผ่าน เป็นเรื่องเล่ามีเนื้อหาและบุคคล สถานที่ เหตุการณ์แสดงให้เห็น เป็นพุทธวจนะโดยตรง และ (๓) พระอภิธรรม เป็นคำอธิบายขยายความและเน้นเนื้อหาคำสอนเป็นหลัก ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ

กล่าวว่า “อภิธรรมมิได้อยู่ในรูปของพุทธวจนะ หรือคำพูด. . . แต่เป็นคำเรียบเรียงร้อยกรองใหม่”^๑ จากการศึกษาพบว่า ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีการให้ความหมายของ “จิต” ไว้ในพระสูตรและพระอภิธรรม โดยจิตที่ปรากฏในพระสูตรนั้น กล่าวถึงจิตในแง่ของการรับรู้ เช่นเดียวกับแนวคิดของนักจิตวิทยา ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะยึดถืออยู่เสมอว่า ตัวตนที่แท้ของตนมีอยู่ในรูปใดรูปหนึ่ง บ้างก็ยึดเอาจิตเป็นตัวตน บ้างก็ยึดว่ามีสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากแฝงซ่อนอยู่ในจิตนั้น^๒ จึงเป็นการให้รู้จักทุกข์ การแก้ทุกข์และสอนให้รู้เท่าทันความคิดที่เป็นต้นเหตุ ส่วนจิตในอภิธรรม เป็นจิตเหนือสัมผัส (transcend mind)^๓ นอกจากนี้ยังมีพระอรชกถาจารย์ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมาย คุณลักษณะ และการทำงานของจิตในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งมีเนื้อหารายละเอียดดังนี้

ก) ความหมายของจิต

คำว่า “จิต (จินตจินตยา + ต) แปลว่า จิต ใจ วิเคราะห์ว่า “จิตเตติ จิตต์” แปลว่า สภาพที่คิด ชื่อว่า จิตตะ (ลบ น) และ “อารมณจินตเตติ ชานาติ จิตต์” แปลว่า สภาพที่รู้อารมณ์ ชื่อว่า จิตตะ(ลบ นต, ซ้อน ต)^๔ “จิต” หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์, ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, ธรรมชาติสั่งสมอารมณ์, ธรรมชาติสั่งสมบุญหรือบาป สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ^๕ บางทีเรียกว่า จิตวิญญาณ หรือเรียกโดยทั่วไปว่า “เจต, มน, วิญญาณ, หทัย, มนส”^๖ พระอภิธรรมสังคณี กล่าวว่า “จิต มโน มานัส หทัย ปันตระ มนายตนะ มนินทริย วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ในสมัยนั้น ชื่อว่า มนินทริย”^๗ คำที่ใช้แทนกันได้หรือเป็นไวพจน์ คือคำว่า “มโน” กับ “วิญญาณ”^๘ มานัส หทัย

^๑พุทธทาสภิกขุ, **อภิธรรมคืออะไร**, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔.

^๒พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕.

^๓สมภาร พรหมทา, **พุทธปรัชญา : มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔-๑๕.

^๔พระมหาโมคคัลลานะ, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทีโต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๘.

^๕พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒.; และประยูร หงษ์สมบูรณ์, **พจนานุกรมมคอ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๐), หน้า ๒๔๙.

^๖เววจนหาระ; พระมหากัจจายนเถระ, **เนตติปกรณ์**, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและอธิบาย, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า (๖๔).

^๗อภิ.สง (ไทย) ๓๔/๑๗/๓๐.

^๘ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕, ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๒๙๔.

ปณฺฑระ มนะมฺนายตนะ มนินทริย วิญญฺญาณชฺนธมฺโนวิญญฺญาณธตฺต^๙ คำว่าใจ ได้แก่ จิต มโน มานัส หทัย ปณฺฑระ มนะมฺนายตนะ มนินทริยวิญญฺญาณ วิญญฺญาณชฺนธ มโนวิญญฺญาณธตฺต ที่เกิดจากผัสสะ เป็นต้นนั้น นี้เรียกว่าใจ

ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาวะวิจิตร

ชื่อว่า มโนเพราะรับรู้อารมณ์

ชื่อว่า มานัส เพราะมีธรรมที่สัมพันธ์กับมโน หรือมานัสก็คือใจนั่นเอง

ชื่อว่า หทัย เพราะอยู่ภายใน

ชื่อว่า ปณฺฑระ เพราะเป็นธรรมชาติผ่องใส

ชื่อว่า มนายตนะ เพราะเป็นที่อยู่อาศัย, เป็นบ่อเกิด, เป็นที่ประชุม, เป็นแดนเกิด

แห่งใจ

ชื่อว่า มนินทริย เพราะเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์

ชื่อว่า วิญญฺญาณ เพราะรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

ชื่อว่า วิญญฺญาณชฺนธ เพราะเป็นกองแห่งวิญญฺญาณ

ชื่อว่า มโนวิญญฺญาณธตฺต เพราะเป็นสภาวะที่รับรู้และรับทราบอันสมควรแก่ธรรมทั้งหลายมีผัสสะ เป็นต้น.^{๑๐}

จิต (citta) หมายถึง จิตใจ (mind) มีคำที่มีความหมายเหมือนกันอยู่หลายคำคือ วิญญฺญาณ (consciousness) และ มนัส (intellect หรือสติปัญญา)^{๑๑} iva พจน์ของจิต จึงเป็นการแสดงถึงความหมายของสิ่งเดียวกัน แต่มีชื่อเรียกต่างกันออกไป เพราะในการทำหน้าที่นั้นต่างกัน

อภิธรรมจำแนกจิตเป็น ๘๙ (หรือพิสดารเป็น ๑๒๑) แบ่งโดยชาติ เป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดาร ๓๗) วิปากจิต ๓๖ และกิริยาจิต ๒๐ แบ่งโดยภูมิ เป็นกามาวจรจิต ๕๕ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตตรจิต ๘^{๑๒}

^๙อภิ.สจ. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

^{๑๐}ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๓

^{๑๑} Damien Keown, A Dictionary of Buddhism, (New York: Oxford University Press, 2003), p. 62, NyanatilokaMahathera, Buddhist Dictionary, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980), p. 38.

^{๑๒}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒.

อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ได้ให้ความหมายของจิตไว้ว่า “ธรรมชาติที่ชื่อว่า จิต เพราะ อรรถว่า คิด อธิบายว่า รู้อารมณ์”^{๑๓} ซึ่งการคิดมีอยู่ ๓ อย่างคือ ๑) อุหนจินตา คิดด้วยอำนาจความ ตริตรอง ได้แก่ วิตก ๒) วิชานนจินตา คิดด้วยอำนาจความรู้แจ้ง ได้แก่ วิญญาณ คือ จิต ๓) ปชานน จินตา คิดด้วยอำนาจความทราบชัด ได้แก่ ปัญญา ซึ่งการรู้อารมณ์ มี ๓ อย่างคือ ๑) สยขานน การ หมายรู้ ได้แก่ สัญญา เหมือนเด็กที่ยังไม่รู้เสียงสา เห็นเงินย่อมไม่รู้ว่าเงินนี้ดีมีประโยชน์ ๒) วิชานน รู้ แจ้ง ได้แก่ วิญญาณ คือ จิต เหมือนเด็กบ้านนอกเห็นเงิน รู้ว่าเป็นเงิน มีประโยชน์ใช้ซื้ออะไรๆ ก็ได้ ๓) ปชานน รู้ชัด ได้แก่ ปัญญา เหมือนเจ้าหน้าที่ผู้รักษาคถา รู้ว่าเงินนี้ดี ปลอม หรือไม่ปลอม ทำในที่ใด ใช้ทำอะไรได้บ้าง เป็นต้น^{๑๔}

อรรถกถาอัฐธสาลินี ได้ให้ความหมายของจิตว่า “อารมณฺณจินเตตฺติ จิตํ ธรรมชาติที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า คิดซึ่งอารมณ์”^{๑๕} จิตมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ นอกจากนั้นยัง กล่าวถึงจิต ไว้ว่า “สภาวะที่ชื่อว่า จิต เพราะอรรถว่า ย่อมคิด คือว่า ย่อมรู้แจ้งซึ่งอารมณ์, จิต ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า ย่อมสั่งสมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งชวนวิถิ, ชื่อว่า จิต เพราะอรรถว่า เป็น ธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิบาก, จิตทั้งหมด ชื่อว่า จิต เพราะความเป็นธรรมชาติ วิจิตรตามสมควร ความที่จิตเป็นธรรมวิจิตร ด้วยสามารถแห่งสัมปยุตตธรรม ภูมิ อารมณฺ์ เป็นที่นะ มัชฌิมะ ปณีตะ และอภิปตี”^{๑๖}

พระอภิธัมมัตถสังคหะ คัมภีร์ชั้นอรรถกถากล่าวถึงจิตว่า “ชื่อว่า จิตเพราะย่อมสั่ง สมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งชวนวิถิ เป็นธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิบาก เป็น ธรรมชาติอันวิจิตร”^{๑๗} นอกจากนั้นแล้วยังกล่าวถึงความวิจิตรของจิตไว้ ๖ ประการ

(๑) วิจิตรโดยการกระทำ หมายความว่า วัตถุประสงค์ของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลก และความประพฤตินั้นไปของสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีทั้งตั้งงาม น่าพิศวง และน่าสยดสยองนั้น สำเร็จได้ ด้วยจิตชื่อว่าจิต เพราะสร้างสิ่งที่วิจิตร คำว่าวิจิตร หมายถึง ความหลากหลาย มากมาย

(๒) วิจิตรด้วยตนเอง หมายถึง สภาพของจิตเอง มีความเป็นไปอย่างน่าพิศวง นานาประการ เป็นกุศลอกุศล วิบาก ปัญญา และจิตที่สงบ เป็นต้นชื่อว่าจิตเพราะตัวเองก็วิจิตร จิต

^{๑๓}มหามกุฏราชวิทยาลัย , อภิธัมมัตถสังคหะและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาฉบับแปลเป็นภาษาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๔.

^{๑๔}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), มงคล ๓๘ ประการ, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๒๕๕-๒๕๖.

^{๑๕}อภิ.สง. อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๕.

^{๑๖}อภิ.สง. อ. (ไทย) ๑/๑/๒๒๘-๒๒๙.

^{๑๗}อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๒๘.

สามารถสร้างสิ่งที่วิจิตรได้ เพราะจิตมีความวิจิตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบความวิจิตรของจิตกับความหลากหลายของสัตว์เดรัจฉาน วิจิตรพิสดารมากมายหลายชนิด ก็ยังไม่เทียบเท่าความวิจิตรของจิตที่ถูกปรุงแต่งขึ้น อีกทั้งยังตรัสไว้ว่า แม้สัตว์เดรัจฉานเหล่านั้นจะดูวิจิตร แต่จิตก็ยิ่งวิจิตรกว่าสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จิตนี้เศร้าหมองแล้วด้วยราคะ โทสะ โมหะ เป็นเวลานานสัตว์ทั้งหลายเศร้าหมองเพราะจิตเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ เพราะจิตผ่องแผ้ว^{๑๘}

(๓) วิจิตรในการสั่งสมกรรม และกิเลส หมายถึง กรรม คือ การกระทำและกิเลส เครื่องทำให้จิตใจเศร้าหมอง ปรากฏขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำนั้น เพราะมีการสั่งสมไว้ในจิตมาแต่อดีต เมื่อได้รับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบัน สนับสนุนกรรมและกิเลสให้ปรากฏขึ้นมาใหม่ และจะเก็บสั่งสมไว้ต่อไปด้วยการให้จิตมีความวิจิตร คือ กรรมกิเลส (กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม) ได้แก่อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กิเลสเป็นแรงผลักดันให้ทำกรรม ส่วนกรรมก็เกิดมาจากกิเลสที่สั่งสมอยู่ในจิตนั่นเอง หมุนเวียนส่งผลไปตลอดสังสารวัฏ

(๔) วิจิตรในการรักษาวิบากที่กรรมและกิเลสได้สั่งสมไว้ หมายถึง กรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่จิตก่อให้เกิดขึ้น ผลของกรรมคือ วิบาก ไม่สูญหาย แม้กรรมนั้นจะเล็กน้อย หรือได้กระทำมาแล้วนานแค่ไหน ผลแห่งกรรม คือวิบากจะติดตามให้ได้รับผล เมื่อถึงโอกาส ความวิจิตรในที่นี้คืออาการหรือคุณสมบัติต่างๆ เช่น ความรู้ ความถนัด ความสามารถ ความเคยชิน อุบิสัย เป็นต้น โดยทั่วไปคนเราย่อมมีคุณสมบัติหรืออาการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่เหมือนกัน อาการหรือคุณสมบัติเหล่านี้ เป็นความวิจิตรของจิต เกิดมาจากจิต เพราะจิตเป็นผู้เก็บรักษาไว้ คือกรรมทั้งหมดที่ทำไว้นั่นเอง จิตจึงเป็นตัวที่รักษาวิบาก คือผลของกรรมนั้นเอาไว้ไม่ให้สูญหายไปไหน ผลของกรรมนั้นจะปรากฏขึ้นมาเมื่อถึงโอกาส

(๕) วิจิตรในการสั่งสมสันดานตนเอง หมายถึง จิตที่ก่อให้เกิดการกระทำอยู่เสมอ ๆ จะติดเป็นสันดาน ทำให้เป็นนิสัย ให้เกิดความชำนาญในการกระทำอย่างนั้นเรื่อยๆ ไป เพราะเมื่อจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ทำให้จิตดวงใหม่เกิดสืบต่อเรื่อย ๆ ไป จิตดวงเก่าที่ดับไปย่อมส่งมอบกิจการงานให้จิตดวงใหม่โดยไม่ขาดสาย ในลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัย และอาเสวนปัจจัย เป็นต้น

ชื่อว่าจิตเพราะสั่งสมไว้ซึ่งการแผ่ขยายของตน สั่งสมไว้ซึ่งการสืบต่อของตน และสั่งสมไว้ซึ่งการสืบต่อเพื่อการมีตัวตนต่อไป การแผ่ขยาย หมายถึง การที่จิตขึ้นสู่วิถี เพื่อรับอารมณ์ และสั่งสมเพื่อการสืบต่อ จึงหมายความว่า จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา จิตขณะเก่าที่ดับส่งผลสั่งสมไว้ต่อที่จิตขณะใหม่ที่เกิดขึ้น และสั่งสมการสืบต่อเพื่อการมีตัวตนต่อไปหมายความว่า จิตมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนว่าเป็นเรา เป็นเขาความยึดมั่นถือมั่น เหมือนเชื้อไฟที่ทำให้จิตมีปฏิสนธิ (เกิด) ขึ้นมาอีก จึงเห็นได้ว่า สิ่งใดก็ตาม เมื่อทำไว้เสมอ ๆ แล้ว จิตก็ย่อมส่งผลเป็นนิสัยสันดาน

^{๑๘}ดูรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๐/๑๙๒.

(๖) วิจิตรด้วยอารมณ์ต่าง ๆ หมายถึง จิตย่อมรับอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ คือ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส เป็นต้น เปลี่ยนแปลงเวียนวนอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๖ มีรูป เสียง กลิ่น เป็นต้น สัมผัสไว้ ทำให้เกิดความชำนาญหรือคุ้นเคยในการกระทำสิ่งนั้นขึ้นเรื่อย ๆ^{๑๙}

เห็นได้ว่า สรรพสิ่งต่างๆ ที่วิจิตรพิสดารนั้น เป็นไปตามอำนาจของจิต คือ มีจิตเป็นผู้กระทำให้วิจิตร จิตเป็นผู้กระทำการและก่อให้เกิดวิบากที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ด้วยการสืบต่อของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป โดยการเกิดขึ้นที่ละขณะ มีการรับอารมณ์ได้ครั้งละอารมณ์เดียวต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสายในลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัยและอาเสวนปัจจัย

จิตจึงหมายถึง ธรรมชาติที่เป็นตัวรู้หรือผู้รู้ ส่วนอารมณ์ใช้เรียกสิ่งที่ถูกรู้หรือฝ่ายที่ถูกรู้ การรับรู้และเข้าใจโลกและชีวิตจึงหมายถึงจิตรู้อารมณ์^{๒๐} นอกจากนั้นแล้ว จิตยังเป็นธรรมชาติที่รู้ คิด ทำหน้าที่ในการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และความรู้สึกรู้สึกคิดทางใจ อารมณ์ ๖ ดังที่กล่าวมาจึงเป็นอารมณ์ของจิต จิตจึงไม่สามารถว่างจากอารมณ์ได้ การเกิดขึ้นของจิตจะต้องรู้อารมณ์เสมอ โดยจิตคือ ผู้รู้ และอารมณ์ คือ ผู้ถูกรู้ ดังนั้นจิตและอารมณ์จึงเกิดขึ้นควบคู่กันไป

สรุปได้ว่าจิต หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์รู้อารมณ์สั่งสมอารมณ์สั่งสมบุญหรือบาป สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจที่รู้กระทบทางอายตนะหรือทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตจะทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส เป็นต้น การรับรู้อารมณ์ที่เรียกว่า การคิดหรือการดำริ จึงหมายถึงการรับอารมณ์นั้นมาเป็นปัจจัยในการปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ที่รู้กระทบทางอายตนะตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น จิตจึงมีการเปลี่ยนแปลง เกิดดับอยู่ทุกขณะ และสั่งสมไว้เป็นสันดาน รวมทั้งเป็นที่รักษาวิบากของกิเลส และกรรมที่เกิดขึ้น อีกทั้งพร้อมจะส่งผลตามสมควรต่อเหตุปัจจัยหรือวิบากนั้นๆ

(ข) ธรรมชาติและลักษณะของจิต และเจตสิก

ธรรมชาติของจิต มีลักษณะพิเศษ ๔ ประการ เรียกว่า ลักษณะที่เจตตะ^{๒๑} คือ

๑) มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ อารมณ์คือ โลกที่ปรากฏลักษณะอาการทางอายตนะต่างๆ กล่าวได้ว่า อารมณ์คือ สิ่งที่จิตรับรู้หรือสิ่งที่จิตถูกรู้ โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ อารมณ์ได้แก่ รูป

^{๑๙}ดูรายละเอียดใน พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, รวบรวมโดย วรณสิทธิ์ ไวกยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓-๒๕.

^{๒๐}ระวี ภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๒๑}อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๖.

เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ (ความนึกคิดต่าง ๆ) จิตจะรับรู้รูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู ฯ เป็นการรับกระทบโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กิริยาที่จิตน้อมเข้าไปรับรู้ เรียกว่า วิถีจิต สิ่งที่เข้ามาสู่การรับรู้เรียกว่า อารมณ์ จิตที่ยังไม่ได้รับรู้อารมณ์ เรียกว่า จิตไร้สำนึก ไม่ขึ้นสู่วิถีตามปกติ เรียกว่า ภาวังคจิต

๒) เป็นประธานการกระทำสิ่งต่างๆ จิตมีความสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตและมีอิทธิพล เมื่อจิตเปลี่ยนแปลง การดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนไปด้วยจึงเห็นได้ว่า สิ่งทั้งปวงเป็นผลมาจากจิตทั้งสิ้น ดังในจิตตสูตรกล่าววว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”^{๒๒}

๓) การเกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสายเป็นอาการปรากฏ จิตมีธรรมชาติเป็นอนิจจตา มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เกิดดับทุกขณะ การเกิดดับของจิตเป็นการเกิดดับที่รวดเร็ว ต้องใช้ปัญญาในสมาธิระดับสูงหรือวิปัสสนาญาณ ในชีวิตประจำวันที่ได้รับรู้การเปลี่ยนแปลงความคิดจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่งนั้น จิตที่เกิดดับแต่ละขณะเรียกกันว่า ดวง จิตเกิดดับหนึ่งขณะ เรียกว่า หนึ่งดวง ความเกิดดับของจิตนั้นเร็วมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย ๆ”^{๒๓}

๔) เป็นเหตุให้เกิดนามรูป ในปฏิจจสมุปบาท เป็นกฎที่แสดงเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย “เพราะวิญญานเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี”^{๒๔} ในที่นี้หมายถึง วิญญานเป็นปัจจัยนามรูปจึงเกิดต่างอาศัยซึ่งกันและกัน พระสารีบุตรกล่าวว่าเปรียบเหมือนไม้ธ้อ ๒ ก่า พิงตั้งอยู่ได้เพราะอาศัยกันและกัน เพราะนามรูปเป็นปัจจัย วิญญานจึงมี เพราะวิญญานเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี ฯลฯ ไม้ธ้อทั้ง ๒ ก่า ถ้าดึงออกเสียก่าหนึ่งอีกก่าหนึ่งก็ล้มถ้าดึงออกอีกก่าหนึ่ง อีกก่าหนึ่งก็ล้ม เพราะนามรูปดับ วิญญานจึงดับ เพราะวิญญานดับ นามรูปจึงดับ^{๒๕}

จึงเห็นได้ว่าลักษณะของจิตนั้นเกิดดับต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา (สันตติ) เหมือนกระแสไฟฟ้าไหลสลับต่อกันไปไม่ขาดสาย อายุของจิตที่เกิดดับครั้งหนึ่งๆ เรียกว่า “ขณะจิตหนึ่ง” แต่ละขณะจิตหนึ่งยังแบ่งลงไปได้อีกเป็น ๓ ขณะย่อยคือ ขณะเกิด (อุปบาทขณะ) ขณะตั้งอยู่ (ฐิติขณะ) และขณะดับไป (ภังคขณะ)^{๒๖} พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป

^{๒๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

^{๒๓} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๔.

^{๒๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๔/๗๔.

^{๒๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๗/๑๓๖

^{๒๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย , อภิธัมมัตถสังคหบาสิและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาฉบับแปลเป็นภาษาไทย,

ตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็ก และป่าใหญ่จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่น^{๒๗}

สรุปได้ว่า ธรรมชาติของจิตมีการรับอารมณ์อยู่เสมอ มีความวิจิตรด้วยจิตนั้น มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการเกิดขึ้นสลับต่อตลอดเวลาไม่ขาดสาย มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มีความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ มีจิตเป็นประธานในการดำเนินชีวิต

(ค) ลักษณะของจิต

จิตมีลักษณะสามัญตามธรรมชาติ (สามัญลักษณะ) อยู่ ๓ ประการ คือ

๑) อนิจจลักษณะ คือ มีลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ต้องเปลี่ยนแปลง (เกิด-ดับ) อยู่ตลอดเวลา

๒) ทุกขลักษณะ คือ มีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป)

๓) อนัตตลักษณะ คือ มีลักษณะที่ไม่มีตัวตน มิใช่ตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด จะบังคับให้หยุดการเกิดดับก็ไม่ได้^{๒๘}

สามัญลักษณะทั้ง ๓ ข้อดังกล่าวเป็นความจริงแท้แน่นอน เป็นกฎธรรมชาติที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายซึ่งได้แก่ จิตเจตสิก และรูปย่อมจะต้องมีลักษณะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด นอกจากจิตจะมีลักษณะสามัญตามที่กล่าวมาแล้ว จิตยังมีลักษณะเฉพาะตัว (วิเสสลักษณะ) อีก ๔ ประการ คือ

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ๑) มีการรู้อารมณ์ | เป็นลักษณะ |
| ๒) มีการเป็นหัวหน้า | เป็นกิจ |
| ๓) มีการเกี่ยวข้องกันเป็นอาการปรากฏ | เป็นอาการปรากฏ |
| ๔) มีนามรูป | เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ^{๒๙} |

นอกจากนั้นแล้วพระพุทธองค์ตรัสถึงลักษณะของจิตไว้ดังนี้ “จิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักรายาก ห้ามยาก^{๓๐} จิตนี้ย่อมดิ้นรนไปมา^{๓๑} จิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่ายชอบใฝ่หาแต่

^{๒๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๘๙-๑๐๙๑/๒๗๘-๒๗๘.

^{๒๙} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๖.

^{๓๐} อ.ฐ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๓๑} อ.ฐ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๕.

อารมณ์ที่ปรารถนา^{๓๒}ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา^{๓๓}จิตที่เกี่ยวไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ^{๓๔}

สรุปลักษณะทั่วไปของจิต ที่กล่าวถึงในขุททกนิกาย ธรรมบท ได้ดังนี้ คือ

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ๑) ดิ้นรน | ๒) กวัดแกว่ง (หวั่นไหว) |
| ๓) รักษายาก | ๔) ห้ามยาก |
| ๕) ควบคุมได้ยาก | ๖) เทียวไปไกล |
| ๗) เทียวไปดวงเดียว | ๘) ไม่มีรูปร่าง |
| ๙) อาศัยอยู่ในถ้ำ | ๑๐) เปลี่ยนแปลงง่าย |
| ๑๑) ชอบอารมณ์ที่ปรารถนา | |

สามารถสรุปลักษณะของจิตในพระพุทธศาสนาได้ว่า “จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา เกิดเร็ว ดับเร็ว เทียวไปไกล และเทียวไปดวงเดียว แต่เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้^{๓๕} ลักษณะที่สำคัญของจิต คือ มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เกิด ดับอย่างรวดเร็ว ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย ๆ^{๓๖} เกิดดับชั่วขณะลัดนิ้วมือเดียว^{๓๗} การเกิดดับสืบต่อกันรวดเร็วมาก มีลักษณะการเกิดดับสืบเนื่องกันไปเป็นสาย และมีอนุমানว่าชั่วลัดนิ้วมือเดียว จิตเกิดดับถึงแสนโกฏิกขณะ^{๓๘}

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า แนวคิดเรื่องจิตมีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ จิตเป็นประธาน เป็นใหญ่ในกิจทั้งปวง เป็นผู้รู้อารมณ์ ผู้คิด เป็นสภาพธรรมที่เป็นนามธรรม มีลักษณะที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดิ้นรนกวัดแกว่ง ห้ามยาก ควบคุมได้ยาก อย่างไรก็ตามจิตสามารถฝึกหัด พัฒนาและควบคุมได้ ซึ่งเป็นเป้าหมาย

^{๓๒}ช. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๓๓}ช. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

^{๓๔}ช. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

^{๓๕}พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *จิตวิทยาในพระอภิธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖.

^{๓๖}อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๘.

^{๓๗}อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๓.

^{๓๘}พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *จิตวิทยาในพระอภิธรรม*, หน้า ๕๖.

สูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การฝึกจิตให้เข้าถึงพระ นิพพาน เมื่อกล่าวถึงจิตแล้ว สิ่งที่จะต้องพิจารณาควบคู่กันไปกับจิตคือเจตสิก เพราะเจตสิกนั้นเป็นธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิตเสมอ

เจตสิก หมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิตหรือเกิดร่วมกับจิต ปปรุงแต่งจิตให้ประพฤติ หรือแสดงพฤติกรรมตามเจตสิกที่ประกอบกับจิต หรือกล่าวได้ว่าเจตสิก เป็นสภาวะธรรมที่ทำให้มนุษย์ มีจิตใจที่แตกต่างกันออกไป และเป็นธรรมชาติที่เกิดและรับอารมณ์พร้อมกับจิต อุปมาเหมือนน้ำกับสี จิตคือน้ำ เจตสิกคือสีที่ปนมากับน้ำ ในเวลาน้ำนิ่งอยู่จะไม่สามารถเห็นสี แต่เมื่อใดที่น้ำกระเพื่อมเมื่อนั้นสีก็เกิดมีขึ้น จิตและเจตสิกก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

ในพระอภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงเจตสิกธรรม ๕๒ มีความเกิด ความดับ อารมณ์ วัตถุ เป็นอันเดียวกันกับจิต พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า เจตสิก เพราะเกิดในจิตด้วยเหตุ ๔ อย่างคือ คือ เกิดร่วมกัน ระคนกันเกี่ยวเนื่องกัน เกิดพร้อมกันดับพร้อมกัน มีวัตถุอย่างเดียวกัน มีอารมณ์อย่างเดียวกัน^{๙๙} จิตเกิดในขณะใด เจตสิกก็เกิดในขณะนั้น จิตดับในขณะใดเจตสิกก็ดับในขณะนั้น จิตเกิดในอารมณ์ใด เจตสิกก็เกิดในอารมณ์นั้น จิตห่วงเอาวัตถุอันใดเป็นอารมณ์ เจตสิกก็ห่วงเอาวัตถุอันนั้นเป็นอารมณ์^{๑๐๐} สรุปได้ดังนี้

(๑) อากาโรที่จิตประกอบกับเจตสิก มีลักษณะ ๔ ประการ คือ

๑. เอกุปปาหะ เกิดพร้อมกับจิต
๒. เอกนิโรธะ ดับพร้อมกับจิต
๓. เอกาลัมปนนะ มีอารมณ์เป็นอันเดียวกับจิต
๔. เอกวัตถุกะ อาศัยวัตถุอันเดียวกับจิต^{๑๐๑}

จึงเห็นได้ว่า จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ส่วนเจตสิกนั้นเป็นธรรมชาติที่ปรุงจิตให้รู้ อารมณ์โดยให้เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของตน ถึงแม้เจตสิกจะเป็นธรรมชาติที่ปรุงจิต แต่ในพระพุทธศาสนาก็ถือว่า จิตเป็นใหญ่หรือเป็นประธานในการกระทำทั้งปวงซึ่งสมภาร พรหมตา ได้กล่าวสรุปในพุทธปรัชญาในอภิธรรมปิฎกว่า “ปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้นนั้นแบ่งออกเป็น ๒ หมวดหลักๆ คือ (๑) หมวดว่าด้วยการรับรู้ ได้แก่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รู้รส และการได้สัมผัสด้วยกายประสาท (๒) หมวดว่าด้วยความรู้สึกนึกคิด หมวดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ คือไม่

^{๙๙}ช.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๓.

^{๑๐๐}พระอนุรุทธาจารย์,พระอภิธรรมมัตถสังคหะ, แปลและเรียบเรียงโดย พระธรรมวราลังการ (อนุภาส เถร), (กรุงเทพมหานคร : ดำรงธรรม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๐.

^{๑๐๑}พระอนุรุทธเถระ,พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, รวบรวมโดย วรณ สิทธิ ไวทยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทยวิสุทธี, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

เกี่ยวข้องกับการเห็นเป็นต้น แต่เกี่ยวข้องกับการแสดงตัวของจิตในลักษณะต่างๆ ที่อาจจัดเป็นกลุ่มได้ สามกลุ่มคือ กลุ่มจินตนาการ กลุ่มความคิดเห็น และกลุ่มอารมณ์ความรู้สึก”^{๔๒}

นอกจากนั้นแล้ว ลักษณะของจิตที่ตีงามตั้งแต่ระดับสามัญ จนถึงขั้นสูงสุด คือ จิตของพระอรหันต์ ยังสามารถรวมลักษณะเข้าเป็นกลุ่มได้ดังนี้

๑. ตั้งมั่น เช่น แน่วแน่ อยู่ตัว ทรงตัวเรียบสม่ำเสมอ ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวก ไม่พล่าน ไม่ส่าย

๒. บริสุทธิ์ผ่องใส เช่น ปราศสิ่งมัวหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ไร้ใฝ่ฝါ เกลี้ยงเกลา ผุดผ่อง แจ่มจ้า สว่างไสว

๓. โปร่งโล่งเป็นอิสระเช่น ไม่ติดข้อง ไม่คับแคบ ไม่ถูกกำจัดขัดขวาง ไม่ถูกกกดทับ หรือบีบคั้น ไม่อึดอัด กว้างขวาง ไร้เขตแดน

๔. เหมาะแก่การใช้งาน เช่น นุ่มนวล อ่อนละมุน เบาสบาย ไม่หนัก คล่องแคล่ว ทนทาน ไม่เปราะ ไม่กระด้าง ซื่อตรง ไม่เอนเอียง ไม่คดงอ ไม่บิดเบือน ไม่เฉไฉ

๕. สงบสุข เช่น ผ่อนคลาย เรียบสงบ ไม่เครียด ไม่คับแค้น ไม่เดือดร้อน ไม่กระสับกระส่าย หรือทวนทวน ไม่ขาดแคลน ไม่หิวโหย เอิบอิม^{๔๓}

สรุปได้ว่า ลักษณะของจิตที่ตีงาม จึงเป็นจิตที่แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว มีจิตที่ตั้งมั่น ไม่เศร้าหมอง บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่คับแค้น คับแคบ บีบคั้น แต่กลับเป็นจริงที่โปร่ง โล่ง สบายนุ่มนวล คล่องแคล่ว อ่อนโยนเหมาะแก่การใช้งาน อีกทั้งผ่อนคลาย ไม่กระสับกระส่าย เตือนร้อน มีความสงบสุข เข้าถึงความ เป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

๒) แนวคิดเรื่องปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาทางปัญญาพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยปัญญาญาณ ปัญญาจึงมีความสำคัญ เป็นความเห็นชอบหรือสัมมาทิฐิ มนุษย์ทุกคนย่อมมีความรู้ ความเห็นซึ่งเป็นตัวปัญญาที่ได้มาแต่ชาติกำเนิด ซึ่งแปลว่า ผู้ที่มีใจสูง จึงสามารถที่จะรู้สัจจะ คือความจริงของสิ่งทั้งหลายได้และเมื่อได้รับการอบรม ปัญญาที่ได้มาจากชาติกำเนิด ที่เรียกว่า สชาติปัญญา ก็จะได้รับความรู้เพิ่มขึ้น^{๔๔} พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงปัญญาในความหมายต่าง ๆ ดังนี้คือ

^{๔๒}สมภาร พรหมทา, **พุทธปรัชญาในอิทธิธรรมปิฎก**, (นนทบุรี: บริษัท ปัญญาฉัตรบุ๊คส์ บายดิ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

^{๔๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๒๔๘.

^{๔๔}สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถระ), **สัมมาทิฐิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๒

ปัญญา ตรัสเรียกว่า เครื่องกำจัด คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือก เพ้นความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิดความใคร่ครวญ ปัญญาดุจแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทางปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาดุจปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละปัญญาดุจศัสตรา ปัญญาดุจปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่าง คือปัญญาปัญญาดุจดวงประทีป ปัญญาดุจดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเพ้นธรรม สัมมาทิฎฐิ^{๔๕} ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก^{๔๖} อีกทั้งมีพุทธพจน์ในอาภาสูตรกล่าวถึง แสงสว่าง ๔ ประการ คือ (๑) แสงสว่างแห่งดวงจันทร์ (๒) แสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ (๓) แสงสว่างแห่งไฟ (๔) แสงสว่างแห่งปัญญา บรรดาแสงสว่าง ๔ ประการนี้ แสงสว่างแห่งปัญญาเป็นเลิศ^{๔๗}

ปัญญานอกจากจะเป็นเครื่องกำจัด เครื่องทรงจำเป็นความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัดหรือ สัมผัสปัญญาแล้ว ยังเป็นเครื่องกั้นกระแสกิเลสที่เกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “กระแสเหล่านี้ในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้ เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลายปัญญาปิดกั้น กระแสเหล่านั้นได้”^{๔๘} เพราะเมื่อกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ไม่มีเครื่องป้องกันใดๆ กิเลสเหล่านั้นก็จะ เข้าสู่จิตใจได้ง่าย แต่เมื่อใดมีปัญญารู้เท่าทัน ความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแล้วย่อมทำให้ กิเลสทั้งหลายไม่สามารถเข้ามาคุกคามหรือทำร้ายจิตใจ ด้วยการเห็นตามความเป็นจริงว่า เข้าใจในกฎ ของไตรลักษณ์ความว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง. . .สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์. . .ธรรมทั้งปวงเป็น อนัตตา”^{๔๙}

จะเห็นได้ว่าในพระไตรปิฎกได้ให้ความสำคัญต่อปัญญา โดยกล่าวยกย่องปัญญาว่า เป็นแสงสว่างกว่าแสงสว่างใด ๆ ในโลก แม้ความสว่างของพระจันทร์ พระอาทิตย์และไฟ ก็ไม่สามารถ เทียบความสว่างของปัญญาได้ ซึ่งหมายถึงว่า ปัญญาเป็นความส่องสว่างที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ สามารถทำให้รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น อีกทั้งปัญญาเป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ปัญญาจะทำให้เห็นถึงความเป็นจริงและปล่อยวางได้ในที่สุดดังพุทธพจน์ที่ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงมี

^{๔๕}ช.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๒.

^{๔๖}ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๔๗}อง. จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๔๑/๒๐๙.

^{๔๘}ช.จ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๔

^{๔๙}ช.จ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๕

ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปความสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข^{๕๐}

นอกจากนั้นแล้วในพระไตรปิฎกยังมีคำที่เป็นไวพจน์ที่ใช้เรียกแทนปัญญา โดยมีความหมายในลักษณะเดียวกัน ได้แก่ ปัญญาตรัสเรียกว่า อธิปัญญาเครื่องทรงจำ^{๕๑} โมนะคือความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ^{๕๒} ผู้ก้าวล่วงกิเลสเครื่องข้องและ ตัณหาจุดตาข่ายได้แล้ว ชื่อว่ามุนี เป็นผู้สงบในราคะ โทสะ โมหะ คลายความตระหนี่ ไม่ยึดติด^{๕๓} ปัญญาธนะหรือทรัพย์คือปัญญา^{๕๔}ปัญญา ตรัสเรียกว่า มันทา ได้แก่ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ความไม่ยึดติด^{๕๕}ด้วยการไม่ยึดติด ๒ อย่างคือ (๑) ด้วยอำนาจของตัณหา (๒) อำนาจของทิฏฐิ“เวท คือ ปัญญาปัญญาญนทริย ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ปัญญาเครื่องพิจารณา ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง สัมมาทิฏฐิ^{๕๖}ชื่อว่าเวทคุณ เพราะถึงที่สุดแห่งความรู้ทั้งหลาย ชื่อว่าเวทคุณ เพราะรู้แจ้งธรรม ๗ ประการ คือ (๑) เป็นผู้รู้แจ้งสัkkกายทิฏฐิ (๒) เป็นผู้รู้แจ้งวิจิกิจฉา (๓) เป็นผู้รู้แจ้งสัkkพตปรามาส (๔) เป็นผู้รู้แจ้งราคะ (๕) เป็นผู้รู้แจ้งโทสะ (๖) เป็นผู้รู้แจ้งโมหะ (๗) เป็นผู้รู้แจ้งมานะ ผู้มีความรู้นั้นเป็นผู้รู้แจ้งบาปอกุศลธรรม ซึ่งเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองก่อภพใหม่ มีความกระวนกระวาย มีทุกข์เป็นวิบาก เป็นที่ตั้งแห่งชาติ ชรา มรณะต่อไป^{๕๗} เป็นผู้รู้ในธรรมที่ยิ่งๆ ขึ้นว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง . . .สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ . . . ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา . . . เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี . . . เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี . . . เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี . . . เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี . . . เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี . . . เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี . . . เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี ... เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี ...เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี ... เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี ... เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะจึงมี”^{๕๘}

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๒๖/๓๒๘.

^{๕๑} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

^{๕๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๘.

^{๕๓} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๙/๕๓๓.

^{๕๔} อ.จ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๗/๗๖.

^{๕๕} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/

^{๕๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๗/๑๑๒.

^{๕๗} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๗/๑๑๓.

^{๕๘} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๗/๑๑๓.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงความหมายของปัญญาว่า ปัญญาที่พึงเจริญ พึงยังประโยชน์ให้สำเร็จ คือ วิปัสสนาญาณอันสัมปยุตด้วยกุศลจิตเป็นปัญญา ที่ชื่อว่าปัญญาเพราะอรธกว่ารู้ชัด คือ ความรู้โดยประการต่างๆ พิเศษยิ่งกว่าอาการ คือความหมายรู้ และความรู้แจ้งจริง จริงอยู่เมื่อสัญญา วิญญาณ และปัญญา จะเป็นความรู้ด้วยกัน แต่สัญญา เป็นสักแต่ความหมายรู้อารมณ์ เช่น รู้จักสีเขียว สีเหลือง เป็นต้น แต่ไม่สามารถแทงตลอดซึ่งลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ วิญญาณรู้อารมณ์ว่า สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น และยังเข้าถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะได้ แต่ไม่ก้าวหน้าไปถึงความปรากฏแห่งมรรคได้ ส่วนปัญญาย่อมรู้อารมณ์และให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะด้วยอำนาจทั้งหมดดังกล่าว ทั้งยังก้าวหน้าถึงความปรากฏแห่งมรรคด้วย^{๕๙}

อภิธัมมัตถสังคหฎีกาแปล กล่าวถึงปัญญาเจตสิกว่า คือ รู้ชัดด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ประกอบด้วยความเป็นใหญ่ ในความรู้ชัดตามสภาพ จึงชื่อว่า ปัญญาทริยโดยสัญญาทำหน้าที่หมายรู้ด้วยอำนาจ รู้จักสีเขียว เป็นต้นแต่ไม่สามารถรู้ตลอดถึงลักษณะได้ วิญญาณย่อมสำเร็จถึงการรู้ตลอดถึงลักษณะ แต่ไม่สามารถก้าวหน้าขึ้นมรรคได้ ส่วนปัญญาสามารถทำหน้าที่ ๓ อย่างคือ หมายรู้ รู้ตลอดถึงลักษณะได้ และสามารถก้าวหน้าไปถึงมรรค เปรียบเหมือนการสังเกตรู้หรือรู้กระษاطرของเด็ก คนชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่การเงิน^{๖๐}

คัมภีร์มิลินทปัญหา ได้กล่าวถึงลักษณะของปัญญาว่า “ปัญญา มีลักษณะตัดให้ขาด อีกอย่างหนึ่งปัญญา มีลักษณะส่องสว่าง” กล่าวได้ว่าเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ความสว่างซึ่งได้แก่ วิชา ย่อมกำจัดอวิชชาลงได้ พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงในไตรลักษณ์ว่า สรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เปรียบเสมือนแสงไฟที่ขจัดความมืดให้หาย ทำให้สรรพสิ่งปรากฏชัดขึ้น เหมือนหงายของที่คว่ำ เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ปัญญาเป็นเครื่องตัดสินเรื่องที่ได้ฟังมาเป็นเหตุเจริญชื่อเสียงและความสรรเสริญนรชนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้แม้ในเวลาที่ยอดตกทุกข์ ก็ยังประสบสุขได้^{๖๑}กำลังปัญญานั้นเป็นกำลังประเสริฐสุดเป็นยอดกำลังกว่ากำลังทั้งหลาย บัณฑิตผู้มีกำลังปัญญา สนับสนุนย่อมประสบประโยชน์^{๖๒}

ในส่วนของปัญญานั้นสามารถแสดงบ่อเกิดได้ ๓ ประการคือ (๑) โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา) (๒) โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา)

^{๕๙}พระพุทโธสมเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรีนติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๗๓๑-๗๓๒.

^{๖๐}มหาภูมิภวราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหฎีกา และ อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาภูมิภวราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๙๕-๙๖.

^{๖๑}อุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๕๑/๔๓๕.

^{๖๒}อุ.ช. (ไทย) ๒๗/๓๐/๕๙๙.

(๓) โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ปัญญา ที่เป็นระดับ อธิปัญญา คือ ปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งใน สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

๒.๑.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตและปัญญา

ในการศึกษาแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา การเข้าใจพื้นฐานเรื่องจิตและปัญญาทำให้เห็นถึงการจะเข้าถึงการพัฒนาจิตเพื่อเข้าสู่การพัฒนาปัญญาได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจสภาพจิตที่จะเกิดขึ้นในจิตใจว่าจะต้องเป็นสภาพจิตที่เป็นกุศล ที่ส่งผลต่อจิตใจแล้วจึงส่งผลต่อบุคลิกภาพ แสดงผลออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสมปรากฏให้เห็นถึงความ เป็นไปภายในจิตใจที่มีปัญญาเป็นตัวชี้ นำ เป็นเครื่องวัดนำทางให้แสดงพฤติกรรมที่ดี ซึ่งเป็นองค์รวม ในการที่ถึงพร้อมด้วยศีล และชบเคลื่อนที่จะพัฒนาจิตและปัญญาต่อไป โดยทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “กุศล”

“กุศล” แปลตามศัพท์ว่า ฉลาด ชำนาญ สบาย เอื้อ หรือเกื้อกูล เหมาะ ติงาม เป็นบุญ คล่องแคล่ว ตัดโรคหรือตัดสิ่งชั่วร้ายที่น่ารังเกียจ ส่วน “อกุศล” แปลว่า สภาวะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศล หรือตรงข้ามกับกุศล เช่นว่า ไม่ฉลาด ไม่สบาย เป็นต้น^{๖๓}

ความหมายของกุศลที่เป็นหลัก มี ๔ อย่างคือ

๑. อโรคยา ความไม่มีโรค คือ สภาพจิตที่ไม่มีโรค เรียกว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิต ทำให้จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย ไม่อ่อนแอ เป็นจิตแข็งแรง คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดี

๒. อนวัชชะ ไม่มีโทษ หรือไร้ตำหนิ แสดงถึงภาวะที่จิตสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่เสียหาย หรือไม่มีของเสีย ไม่มีหม่อมอง ไม่ขุ่นมัว สะอาด ผ่องแผ้ว เป็นต้น

๓. โภคสมัมภูต เกิดจากปัญญา หรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญา หรือมีคุณสมบัติต่างๆ ซึ่งเกิดจากความรู้ความเข้าใจ สว่าง มองเห็นหรือรู้เท่าทันความเป็นจริง สอดคล้องกับหลักที่ว่า กุศลธรรมมีโยนิโสมนสิการ คือความรู้จักคิดแยกคายหรือรู้จักทำใจอย่างฉลาด เป็นปทัฏฐาน

๔. สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบาก คือ เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจ ย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจ ไม่ต้องรอผลตอบแทนภายนอก เหมือนกับร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค เบียดเบียน ไม่มีสิ่งสกปรกเสียหาย เป็นพิษภัยมาพองพาน (อนวัชชะ) และรู้ตัวว่าอยู่ในที่มั่นคง ปลอดภัยถูกต้องเหมาะสม (โภคสมัมภูต) มีความสบาย ความสุขอยู่ในตัว^{๖๔}

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๖.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๒๔๖-๒๔๗.

กุศลธรรมยังหมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตมีลักษณะที่ติงาม ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นอิสระ เหมาะแก่การใช้งาน และสงบสุข เป็นสภาพจิตที่ไร้โรคหรือมีสุขภาพจิตที่ดี จิตมีคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต ซึ่ง“มีรากเหง้าแห่งกุศล คือ อโลภะ(ความไม่โลภ) อโทสะ(ความไม่คิดประทุษร้าย) อโมหะ(ความไม่หลง)”^{๖๕} เป็นลักษณะของจิตที่ติงามตั้งแต่ระดับสามัญ จนถึงขั้นสูงสุดคือจิตของพระอรหันต์ จึงเห็นได้ว่าการที่จะพัฒนาจิตเพื่อเข้าสู่การพัฒนาปัญญาได้นั้นจะต้องมี “กุศล” เป็นพื้นฐานที่เกิดขึ้นในจิตใจ ที่จะนำไปสู่การแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ติงาม หรือมีศีลที่ถึงพร้อมในการที่เข้าไปร่วมกันในการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา เพราะผู้ที่มีจิตเป็นกุศลย่อมมีจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ปราศจากอคติ มีความแจ่มใส ไม่คับแคบ ไม่กระด้าง ไม่เครียด แค้นแต่จะมีเมตตา พร้อมทั้งจะให้ภัยและปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่นมีปัญหาที่จะไม่หลงไปตามกระแสที่นำพาไปสู่สิ่งที่ไม่ดี ดังจะได้กล่าวถึงจิตและปัญญาต่อไป

กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตเป็นอย่างมากจะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่ว หรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป”^{๖๖}ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป^{๖๗} จึงกล่าวได้ว่าจิตใจจากภายในจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นปรากฏด้วยการกระทำและคำพูด ดังจะเห็นได้จากองค์ประกอบของจิตใจที่ติงามอันเป็นการเกื้อกูลก่อให้เกิด (๑) คุณภาพของจิต เป็นคุณธรรมหรือความดี เช่น มีความรักและเมตตา กรุณา สงสารเห็นใจ อยากรวยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อ มีความศรัทธา ความกตัญญู เป็นต้น (๒) สมรรถภาพจิต เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น ความเพียร ความอดทน มีสติรู้จักรยับยั้งชั่งใจ มีความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย จิตที่มีลักษณะเช่นนี้เป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการพิจารณาให้เห็นถึงความจริงที่แจ่มแจ้ง ชัดเจน อีกทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม (๓) สุขภาพจิต เป็นจิตที่มีสภาพจิตที่ดี มีความสุข คือมีความสุข ปลื้มใจ ร่าเริงสดใส มีความโปร่งใจ เบิกบาน สงบเย็น เป็นต้น^{๖๘}

จิตจึงมีความสัมพันธ์กับปัญญา โดยองค์ประกอบของจิตดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ซึ่งได้แก่สมรรถภาพจิต ซึ่งเป็นจิตที่มีความสามารถนั้นมีลักษณะที่เหมาะสมและพร้อมจะใช้งานทางด้าน

^{๖๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๓.

^{๖๖}ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๖๗}ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๖๘}ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาพวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒.

ปัญญา เพราะจิตที่จะมีสมรรถภาพที่ดีได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติ มีความแน่วแน่มั่นคง คุณภาพของจิตที่มีความมุ่งมั่นต่อความดีงาม ด้วยจิตที่เป็นมิตร มีความกรุณา อยากช่วยเหลือสรรพสัตว์ย่อมส่งผลต่อคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความเบิกบาน ความสงบ เย็นก่อให้เกิดองค์รวมที่มีความสมดุลต่อชีวิตดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “ภิกษุรู้ว่าการกายนี้เปรียบเหมือนหม้อดิน ควรป้องกันจิตนี้เหมือนป้องกันพระนครแล้วใช้อาหารคือปัญญาารบกับมาร และควรรักษาชัยชนะไว้ แต่ไม่ควรยึดติดติด^{๖๙} ซึ่งหมายถึงว่า เมื่อปฏิบัติบรรลุมหาสติได้วิปัสสนาสามารถชนะกิเลสได้ระดับหนึ่ง แต่ไม่ควรยึดติดอยู่เพียงสมาบัตินั้นควรพิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยจิตที่ผ่องใสแล้ว รักษาระดับจิตนั้นไว้ได้ ในที่สุด จะสามารถบรรลุมรรคผลอันสูงสุด ชนะกิเลสมาได้อย่างสิ้นเชิง

ในทางอภิธรรม ปัญญาเป็นเจตสิกดวงหนึ่ง หรือปัญญาธิริย ที่เรียกว่า โสภณเจตสิกจิตที่ประกอบอยู่ในจิตที่เป็นกุศล การเกิดขึ้นของกุศลได้นั้นจิตจะประกอบด้วยปัญญาจึงเป็นจิตที่มีคุณสมบัติที่เกื้อกูลมีความสัมพันธ์ต่อกัน เมื่อจิตอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานดีแล้ว ย่อมเป็นก่อให้เกิดความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ^{๗๐} ในปัญญาสูตรกล่าวด้วยภิกษุผู้อบรมจิตดีด้วยปัญญาว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญา เมื่อนั้น ภิกษุนั้นควรกล่าวดังนี้ว่า

‘เรารู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ ภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญาว่า (๑) จิตของเราปราศจากราคะแล้ว (๒) จิตของเราปราศจากโทสะแล้ว (๓) จิตของเราปราศจากโมหะแล้ว (๔) จิตของเราไม่มีราคะเป็นธรรมดา (๕) จิตของเราไม่มีโทสะเป็นธรรมดา (๖) จิตของเราไม่มีโมหะเป็นธรรมดา (๗) จิตของเราไม่กลับมาในกามภพเป็นธรรมดา (๘) จิตของเราไม่กลับมาในรูปภพเป็นธรรมดา (๙) จิตของเราไม่กลับมาในอรุภพเป็นธรรมดา

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญาเมื่อนั้น ภิกษุนั้นควรกล่าวดังนี้ว่า ‘เรารู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’^{๗๑}

นอกจากนั้นแล้วพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึง “ปัญญา” ทัศนะในของท่านว่า จิตที่ประกอบด้วยปัญญา จะมองโลกด้วยความว่างจากความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นจิตที่สมบูรณ์ การทำตนให้

^{๖๙}จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๐/๓๘.

^{๗๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^{๗๑}อง.นวก. (ไทย)๒๓/๒๕/๔๘๓.

ว่าง คือการกระทำทุกอย่างให้เต็มไปด้วยปัญญา อย่านำจิตยึดถืออะไรมาเป็นตัวตน พิจารณาร่างกาย ก็สักว่าร่างกาย จิตก็สักว่าจิต เจตสิก (สิ่งทีประกอบกับจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา เป็นต้น) สักว่าเจตสิก ไม่มีอะไรที่น่าจะมาถือเอาว่า เป็นตัวเป็นตน การไม่มีตัวตนนี้ ไม่ได้แปลว่า จะต้องเอาร่างกายนี้ไปทุบตีให้ละเอียด หรือนำเอาไปเผาไฟทิ้งเสีย ความว่าที่ ประกอบด้วยปัญญา เป็นความรู้คิดที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์รู้สึกตัวอยู่เสมอ โดยมีความรู้ชัดแจ้งว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่แท้จริง ไม่มีคามยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตนขึ้นมาได้ เป็นจิตที่ว่างจากกิเลสจากตัวตน ด้วยอำนาจของปัญญา^{๗๒}

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญญาเป็นบาทฐานให้จิตสามารถหลุดพ้นจาก อาสวกิเลสได้ ความสัมพันธ์ของจิตและปัญญา เปรียบเสมือนอัญมณีัญญูปัจจัยที่เกี่ยวพันกัน ส่งเสริม ก่อให้ประโยชน์ร่วมกัน ในทำนองเดียวกันจิตก็สามารถเป็นบาทฐานให้แก่ปัญญาในการบรรลุธรรมได้ เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “แต่เมื่อใด จิตพ้นจากความเศร้าหมอง ๕ ประการนี้แล้ว เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่อง ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นดีเพื่อความสิ้นอาสวะและภิกษุ จะโน้มจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ”^{๗๓} นอกจากความสัมพันธ์ของจิตและ ปัญญาที่ต่างฝ่ายต่างเกื้อกูลซึ่งกันและกันโดยบางครั้งมีจิตเป็นบาทฐานบ้าง มีปัญญาเป็นบาทฐานบ้าง ในการพิจารณาธรรมเพื่อความหลุดพ้น ในขณะเดียวกันจิตและปัญญาก็ยังร่วมกันทำงานเพื่อความ หลุดพ้นได้เช่นกัน โดยมีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ดังพุทธพจน์กล่าวว่า ‘เราพึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน’ พึงเป็นผู้ทำศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตภายใน ไม่ห่าง จากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรือนว่างเกิด^{๗๔} ฉะนั้นย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญาปัญญาก็ย่อมไม่ มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้มีทั้งฌานและปัญญานั้นแล จึงนับว่าอยู่ใกล้นิพพาน^{๗๕} เขาได้สุขที่ไม่อิงอาภิส อุเบกขา ตั้งมั่น ละนิวรณ์ ๕ ประการได้ ปราศจากความเพียรเป็นนิตยบรรลุมานทั้งหลายมีเอกัคคตาจิตปราภภูมิ ปัญญารักษาตน มีสติ รู้ชัดเหตุอันตามความเป็นจริง ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งสังโยชน์ทั้งปวงจิตย่อม หลุดพ้นโดยชอบ เพราะไม่ถือมั่นโดยสิ้นเชิง หากว่าเขามีจิตหลุดพ้นโดยชอบ เป็นผู้คงที่ในธรรมเป็นที่ สิ้นไปแห่งภวสังโยชน์ มีญาณหยั่งรู้ว่า ‘วิมุตติของเราไม่กำเริบ ญาณนั้นแลเป็นญาณชั้นเยี่ยม ญาณนั้น

^{๗๒} พระพอง อภิวัฒน์ (สวัสดิ), การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิด เรื่อง “จิตว่าง” ของท่านพุทธทาส, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๔๙.

^{๗๓} อ.ญ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๓/๒๘.

^{๗๔} อ.ญ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๑/๑๕๘.

^{๗๕} อ.ญ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

แลเป็นสุขอันยอดเยี่ยม ญาณนั้นไม่มีความโศก ปราศจากอริ มีความเกษมสูงสุดกว่าความไม่มีนี้^{๗๖} ความเป็นผู้คงที่ ปราศจากอริ มีความเกษมสูงสุดในความหมายนี้คือ เข้าถึงความ เป็นพระอรหันต์ ชีนาสพนั้นเอง

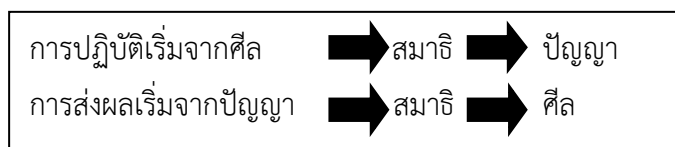
ในความสัมพันธ์ของจิตและปัญญานั้น จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ๑) จิตเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานแก่ปัญญา ๒) ปัญญาเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานแก่จิต ๓) จิตและปัญญาเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานแก่กันและกัน ต่างฝ่ายต่างเป็นองค์รวมร่วมกันเพื่อเข้าถึงซึ่งความหลุดพ้น โดยสภาพจิตที่ดี มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี มีศีลขั้นพื้นฐานจะทำให้จิตมีสมาธิที่แนบแน่น ก่อให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิต โดยมีเจตคติและทัศนคติ ด้วยการปฏิบัติทางจิตที่ก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิจึงเป็นสภาพจิตที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิตที่ ก่อให้เกิดความมั่นคง มีสติและมีความแน่วแน่ จิตที่เป็นสมาธิจะมี “พลัง” เหมือนสายน้ำที่ไหลแรงมีพลัง จิตมีความสงบสุข มีความสุขเกิดปัญญาที่แท้จริง

ปัญญาที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก ทำให้เกิดความโปร่งโล่ง และทำให้รู้ เข้าใจความจริงที่จะเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน จะเห็นได้ว่า “เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ทำให้แก้ปัญหา หาทาง ออก ปรับจิตใจหรือวางใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆ ได้แล้ว ก็เกิดภาวะที่เรียกว่า ดุลย ภาวะ”^{๗๗} ปัญญาในที่นี้ หมายถึงปัญญาที่รู้จักความว่างเปล่าจากตัวตน คือรู้แจ้งอนัตตา โดยรู้เข้าใจ โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ว่าองค์ประกอบทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยเมื่อรู้และเข้าใจด้วย ปัญญา มองเห็นความว่างแล้ว ก็เกิดภาวะทางจิต คือ ความว่างของจิตใจจากกิเลสและความทุกข์ ด้วยการรู้จักความว่างด้วยปัญญา ที่ส่งผลต่อจิตใจคือ จิตใจว่างจากกิเลสและความทุกข์ กล่าวสรุปได้ เป็น ๒ ตอน คือ ปัญญาเห็นความว่าง กับ จิตใจที่ว่างจากทุกข์ เป็นการโยกความสัมพันธ์ระดับจิตใจ กับระดับปัญญา เมื่อจิตว่างจากกิเลสและความทุกข์แล้ว จิตนั้นจะอิมเมม ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติใน ระดับจิตที่อาศัยปัญญาส่งผลย้อนมาการทำจิตใจให้เต็มอิมเมคือการปฏิบัติ ในระดับสมาธิ เมื่อมีสมาธิดี แล้ว ย่อมส่งผลตามความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม ในกรณีนี้จึงกล่าวได้ว่า จากปัญญาส่งผลมาสู่ระดับจิต หรือสมาธิ แล้วระดับจิตหรือสมาธิส่งผลไปหาพฤติกรรมในทางสังคมหรือระดับศีล

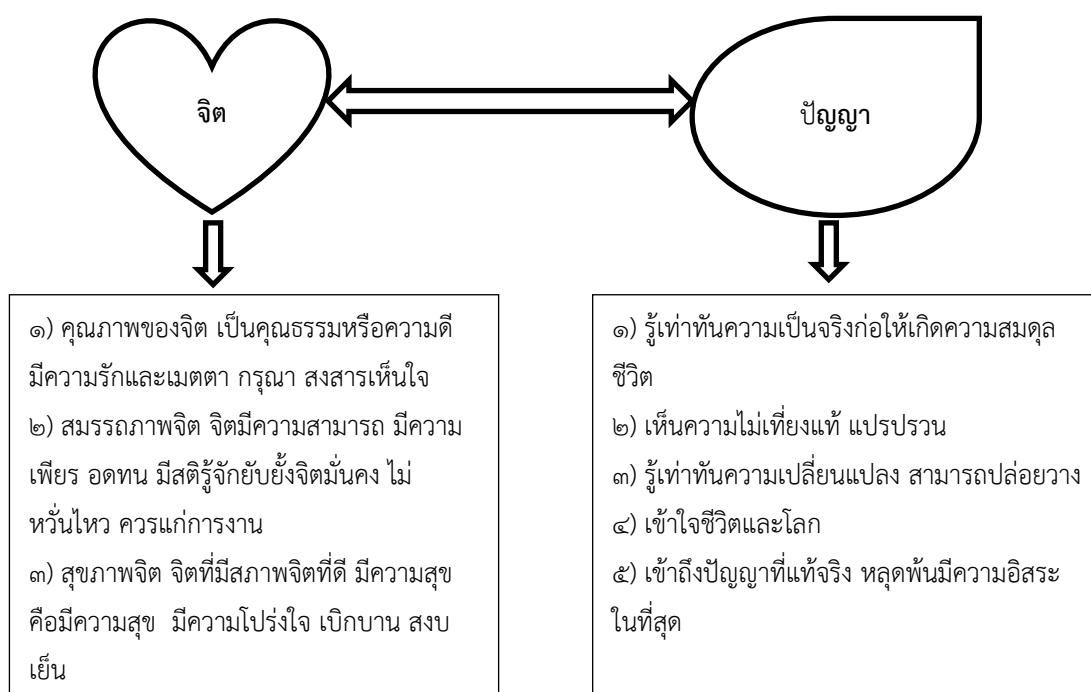
^{๗๖}อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๔๕/๕๑๑.

^{๗๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบัน บันลือธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐.

จะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ของจิตและปัญญานั้น การปฏิบัติเริ่มจากศีลไปหาจิตแล้วสมาธิ ก็โยงไปหาปัญญาแต่ในทางกลับกันเวลาส่งผล ปัญญาส่งผลมาสู่ระดับของจิต แล้วสมาธิก็ส่งผลมาสู่ พฤติกรรมระดับศีล ซึ่งเป็นระบบความสัมพันธ์ในองค์รวมของชีวิตที่ติงาม^{๗๘} สรุปได้ว่า



นอกจากนี้ จิตและปัญญายังเป็นบาทฐานไปสู่การพัฒนาที่ก่อให้เกิดสภาพจิตที่นุ่มนวล ครอบแก้วการทำงานพร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์และก่อให้เกิดปัญญาที่ลึกซึ้งเข้าถึงความมีอิสรภาพเป็น ที่สุด



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงภาพความสัมพันธ์ระหว่างจิตและปัญญา

๒.๑.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การพัฒนาจิต คำว่า “พัฒนา หมายถึง “การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น”^{๗๙} ในพระพุทธศาสนาใช้ศัพท์การพัฒนาจิตว่า “ภาวนา” หมายถึง การเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการ

^{๗๘}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา, หน้า ๕๒.

^{๗๙}พระเทพวิสุทธิกวี, การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒.

ฝึกอบรมการพัฒนา^{๘๐} เช่น คำว่า จิตภาวนาหรือสมาธิภาวนา คือการเจริญ การอบรม การบำเพ็ญสมาธิหรือพัฒนาจิตฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงาม การอบรมจิตหรือการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา จึงใช้คำว่า จิตภาวนา^{๘๑} ดังที่ปรากฏในมหาสัจจกสูตร ความว่า

ความสุขเกิดขึ้น ได้รับความสุขนั้นแล้ว ก็ไม่มีความยินดีในสุขนั้น เมื่อความสุขนั้นดับไป มีทุกข์เกิดขึ้น ได้รับความทุกข์นั้น ก็ไม่ได้เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ตอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล แม้ความสุขที่เกิดขึ้นแก่อรียสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตของท่านได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมกายแล้ว แม้ทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต ความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้เพราะการอบรมกายและอบรมจิต^{๘๒}

ตามหลักพระพุทธศาสนา การอบรมกายและอบรมจิต คือการพัฒนาจิตนั่นเอง การแยกกล่าวถึงการอบรมกาย และการอบรมจิตนั้น เป็นการชี้ชัดให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นการอบรมกายหรือจิตก็ตามล้วนแล้วแต่เป็นการฝึกอบรมตนหรือพัฒนาตนที่เรียกว่า “ภาวนา” นั่นเอง “จิตภาวนา” ก็คือการอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา หรือ การยกจิตของตนขึ้นระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสนั่นเอง^{๘๓}

นอกจากนั้นแล้ว พระพี วชิรญาณมหาเถระ ได้ให้ความหมายของคำว่า การพัฒนาจิต คือการอบรมจิตหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “จิตภาวนา” หมายถึง ระบบแห่งสมาธิ ในระหว่างการฝึกสมาธิอันมีระบบนั้น จิตย่อมได้รับการฝึกจนกระทั่งอำนาจจิตทั้งหมดถูกนำเข้ามาารวมกัน เมื่อสมาธิได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และจิตก็บรรลุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ดังนั้น การฝึกสมาธิท่านจึงเรียกว่า “จิตภาวนา” และรวมถึงความเกี่ยวพันถึงการอบรมทางจิตและทางร่างกาย^{๘๔} วิธีการพัฒนาจิต จึงครอบคลุมการปฏิบัติ การปลุกฝังหรือเพิ่มพูนกุศลจิตนั่นเอง

ดังนั้น การพัฒนาจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบโดยเฉพาะฝึกฝนตนเองจากภายในสู่ภายนอก มีสติสัมปชัญญะในการที่จะรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อ

^{๘๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๐.

^{๘๑}พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒-๓.

^{๘๒}ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๙/๔๐๔.

^{๘๓}พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๔.

^{๘๔}พระพี วชิรญาณมหาเถระ, สมาธิในพระพุทธศาสนา (สมถกรรมฐาน), แปลโดย รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๒๘

การอยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องมียุทธวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลาหรือพัฒนาจิต ก็คือการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น ในการฝึกฝนพัฒนาจิตนั้นสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงหนีจากสังคม ดังคำกล่าวที่ว่า “กรรมฐานที่แท้จริง ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหนีหรือปลีกตัวออกจากสังคมแต่อย่างใด หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตและกิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ตลอดจนการประกอบกิจการที่เป็นไปด้วยสติปัญญา”^{๘๕} จึงทำให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ แต่สามารถเผชิญกับโลกได้ อีกทั้งเห็นความแปรเปลี่ยนที่เกิดขึ้นจริง ไม่ยึดถือไว้ แต่จะเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ ที่พร้อมจะเผชิญกับโลกด้วยความเข้มแข็ง

การพัฒนาจิต หรือจิตภาวนา คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง การพัฒนาจิตหรือสมาธิจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกจึงต้องพัฒนาจิตใจด้วยการเริ่มจาก

๑) พัฒนาคุณภาพจิต มีจิตที่เป็นกุศล ที่พร้อมจะพัฒนาจิตให้มีความสุขที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมคุณภาพจิตที่ดีจะทำให้จิตใจมีความงาม ซึ่งเป็นพื้นฐานของความประพฤติที่ดีงาม

๒) พัฒนาจิตให้มีสมรรถภาพ คือ มีสติ มีวิริยะ เข้มแข็ง อดทน เป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ขั้นตอนนี้เป็นการฝึกอบรมสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเมื่อจิตแน่วแน่ มั่นคงไม่หวั่นไหว มีสมาธิดี ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ไม่ประมาท มีจิตที่ดีงาม ผ่องแผ้ว

๓) พัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดผลดังนี้

- ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงสดใส ความชื่นใจ
- ปีติ คือ ความปลื้มใจ อิ่มใจ
- ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นภายในใจ ความผ่อนคลาย
- สุข คือ ความไร้ซึ่งความขัดข้อง ความสะดวกทำได้ง่าย ได้คล่อง
- สมาธิ คือ ความสงบตั้งมั่นของจิตใจ จิตไม่หวั่นไหวเกิดความมั่นคง

^{๘๕} Venerable Dr., Rahula, *What the Buddha Taught*, Fifth published, (Bangkok : Haw TraiFoumdation Bangkok, 2542), p.67.

การพัฒนาจิต ด้วยความเพียร ความระลึกชอบและมีจิตที่ตั้งมั่นชอบ เป็นการฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่หวั่นไหว จิตใจสงบสุข เป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการฝึกจิตว่า “จิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น”^{๘๖} การพัฒนาหรือฝึกอบรมจิต จะต้องควบคุมอายตนะได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ “การที่จะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หรือจะควบคุมอายตนะให้ได้ ต้องควบคุมจิต”^{๘๗} ด้วยการพัฒนาจิต ก็คือการทำจิตให้ถูกต้อง เพราะเมื่อจิตรับอารมณ์จากอายตนะแล้ว ควบคุมได้ ไม่กวัดแกว่ง ซัดสายไฟหาแต่อารมณ์ที่ชอบ ที่ปรารถนา จะเป็นความดีที่ก่อให้เกิดความสุข เพราะการฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะ “จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้”^{๘๘} อีกรหัสผู้มีพระภาคตรัสว่า

นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ
ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญา
มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร
นั้นพึงแก้ความยุ่งนี้ได้^{๘๙}

นอกจากนั้นแล้วการพัฒนาจิตยังส่งผลต่อการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมองอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นได้น้อมจิตไปเพื่ออาสาวิภวญาณ ได้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัยนี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา น้ำอัสวะ นี้ อาสวสมุทัย น้ำอัสวานิโรธ น้ำอัสวานิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเราเห็นอยู่อย่างนี้ จิตได้หลุดพ้นจาก กามาสวะภวาสวะอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาตีสันแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๙๐}

การพัฒนาจิต ด้านในหรือด้วยการเร่งพัฒนาจิตของตน ที่เรียกว่า การทำความเพียรทางจิต ด้วยการเจริญภาวนา จึงเป็นไปเพื่อให้รู้ถึงความเป็นจริงตามหลักไตรสิกขา หลักไตรลักษณ์ เห็นถึง

^{๘๖}ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๘๗}พุทธทาสภิกขุ, ผลของจิตตภาวนาคือ นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตถาตา พับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖.

^{๘๘}ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๘๙}ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗.

^{๙๐}วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๔/๗.

ความไม่เที่ยงแท้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น เห็นถึงความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยของตัวเอง

ในระดับปุถุชนนั้น เมื่อไม่พิจารณาเห็นถึงความจริงแล้ว ย่อมทำให้เกิดความเศร้าโศกเกิดขึ้น เมื่อไม่เป็นไปตามความปรารถนา แต่เมื่อสมความปรารถนาก็มีความสุขจนลืมนึกถึงความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นว่า ความสุขนั้นก็ไมคงที่ ไม่นั่นอน ยังเป็นผู้ที่หลงสุข หลงทุกข์ไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและยังต้องเดือดร้อนต่อสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้น

ในระดับพระอริยบุคคล เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีความเจริญ ๔ ประการคือ

๑) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเมื่อสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมบรรลุปฐมฌาน บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ์ และอุเบกขา

๒) ได้ญาณทัสสนะ เพราะเมื่อระลึกถึงอาโลกสัญญา (แสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (กลางวัน) ว่า ‘กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบสงัด จิตเกิดความสว่าง

๓) เพื่อสติสัมปชัญญะด้วยการรู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตก ที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนา สัญญา วิตกที่ดับไป

๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะด้วยการมีปกติในการเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ ๕ ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้^{๙๑}

ดังนั้น การฝึกพัฒนาจิต จึงหมายถึง การทำให้จิตบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม ด้วยวิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนา เพื่อความเป็นไปของจิตที่สะอาด ปราศจากสิ่งมัวหมองหรือกิเลสที่เป็นมลทินทั้งหลาย ซึ่งมีความสำคัญ ในระดับปุถุชนที่ยังไม่เข้าถึงธรรม เพราะถูกความบีบคั้นจากตัณหาและอวิชชาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความกดดัน ขัดแย้ง ทนต่อสภาวะเดิมไม่ได้ นั่น เมื่อพัฒนาจิตในระดับของสมถกรรมฐานก็จะเกิดความสงบ มีองค์ฌานเกิดขึ้น เกิดความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในระดับโลกีย์ เมื่อปฏิบัติในขั้นของวิปัสสนาเห็นความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามโลก ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และนำโอกาสและความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ทุกข์ และพร้อมที่จะพัฒนา ฝึกฝนอบรมจิตตนเองให้เป็นผู้ที่จะเรียนรู้ และมีเป้าหมายต่อการใช้ชีวิต มีทัศนคติ มีปัญญาเป็นที่พึ่งของตนเองได้

^{๙๑}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘-๒๗๙.

ปัญญาภาวณา (การพัฒนาปัญญา Intellectual development) คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้นในการพัฒนาเขาวนอารมณ์เมื่อพิจารณาแล้วสามารถแยกได้ ๒ กรณี คือ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญาซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นอิสระอย่างแท้จริง ในกรณีนี้เป็นโลกียปัญญาที่นำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันด้วยการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และสามารถที่จะทำวิกฤติที่เกิดขึ้นให้เป็นโอกาสสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ในชีวิต อีกทั้งเมื่อปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรืออานาปานัสสติ เข้าถึงวิสุทธิ ๗^{๓๒} ถึงพร้อมโลกุตตรปัญญา

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาจะเน้นการพัฒนาคนเป็นหลัก และในการพัฒนาคนนั้น สิ่งสำคัญของการพัฒนาคือ ปัญญา เพราะทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายและรู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน คือ ๑) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม ๒) พัฒนาด้านพฤติกรรม(ศีล) หรือวิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัย เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา ๓) พัฒนาด้านจิตใจ(สมาธิ) เช่นพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ติงาม รวมทั้งความสุข ๔) พัฒนาด้านปัญญา(ปัญญา) คือ ความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทศนคติ และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง ๔ ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”^{๓๓}การพัฒนาหรือการฝึกฝนจิตและปัญญา จึงเป็นการพัฒนาครบที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

๒.๑.๔ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามทัศนะของนักวิชาการศาสนา

๑) สมเด็จพระพุทธโศภาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺตฺโยโต)

^{๓๒}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๗-๒๘๐; วิสุทธิ ๗ หมายถึง สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิณฺณวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุตมคคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุตญาณทัสสนวิสุต.

^{๓๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, หน้า ๖๘.

คำว่า จิตใจ สมอง และ ปัญญา ในงานเขียน “พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย” พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับการให้ความหมายของคำเหล่านี้ไว้อย่างแยบคาย และชวนให้คิดติดตามการตีความศัพท์ โดยท่านได้กล่าวถึง การพัฒนาจิตและปัญญา ตามแนวคิดของ progressive education ที่กล่าวถึงการพัฒนาเด็กทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ Physical Mental Emotional Social ประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การตีความหมายของคำว่า Mental ว่าแปลว่า จิตใจ และ Emotional แปลว่า อารมณ์ ซึ่งแท้จริงแล้วคำว่า Mental เมื่อมาคู่กับ Emotional ในภาษาอังกฤษ Mental หมายถึง Intellectual หรือ ปัญญา ซึ่งจะพบในชุดศัพท์พัฒนาการ ๔ ด้าน สองศัพท์นี้เป็น alternative term กล่าวคือ ภาษาอังกฤษเขาไม่ได้ใช้ความหมายคงที่อย่างเดียว บางครั้งก็ใช้ Intellectual มาแทน Mental ซึ่งภาษาอังกฤษถือว่าเป็นธรรมดา เพราะศัพท์คำว่า Mental เป็นคำศัพท์ที่ค่อนข้างคลุมเครือ ในขณะที่ Mind ที่หมายถึง จิตใจ ซึ่งไม่ชัด อาจเป็นได้ทั้งด้านความคิด หรือด้านสมอง และด้านความรู้สึกที่เราใช้ว่าอารมณ์ และท่านได้กล่าวสรุปว่า คำว่า Mental ในภาษาอังกฤษหมายถึง ปัญญา หรือ Intellectual^{๔๔}

สำหรับการพัฒนาปัญญานั้นท่านมองปัญญาว่าเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของชีวิต และมนุษย์ต้องมองชีวิตว่าเป็นระบบแห่งองค์รวมของส่วนประกอบมากมายที่สัมพันธ์เกี่ยวพันอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าในมุมมองพระพุทธศาสนาเรียกองค์ประกอบชีวิตว่า ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และเมื่อมองในแง่การดำเนินชีวิต ก็ประกอบไปด้วยด้านต่างๆ ๓ ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา ที่ติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ที่ต้องอาศัยสัมพันธ์อิงอาศัยกัน ดังนั้นการจะพัฒนาปัญญาอย่างเดียวจึงทำไม่ได้ เพราะปัญญาเป็นด้านหนึ่งของระบบองค์รวมของชีวิต มีส่วนประกอบสามด้านอิงอาศัยกันอยู่^{๔๕}

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง ปัญญาไว้ว่าปัญญานั้นแท้จริงก็มีอย่างเดียวกัน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นความรู้เข้าใจสภาวะ คือ หยั่งถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นแต่ก็นิยมจำแนกแยกประเภทออกไปเป็นหลายอย่างตามระดับของความรู้เข้าใจบ้างตามหน้าที่หรือแง่ด้านของการทำงานของปัญญาบ้างตามทางที่ปัญญานั้นเกิดขึ้นบ้างเป็นต้น ปัญญาชุดหนึ่งซึ่งจำแนกตามแหล่งที่มาหรือทางเกิดของปัญญาได้แก่ ปัญญา ๓ อย่างชุดที่แยกออกไปเป็นสุดมยปัญญาจินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญาคำทำยคือ ปัญญาเป็นตัวกลางร่วมกันส่วนคำข้างหน้าที่

^{๔๔}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย**, ๒๕๔๓, หน้า ๔-๗.

^{๔๕}วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓.

ต่างกันบอกที่มาหรือแหล่งเกิดของปัญญานั้นว่าหนึ่งเกิดจากสุตะ (การสดับฟังการอ่านและเล่าเรียน) สองเกิดจากจินตะ(การคิดไตร่ตรองพิจารณา) และสามเกิดจากภาวนา (การปฏิบัติต่อจากนั้น)

๑) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา (ปัญญาเกิดจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง)

๒) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน (ปัญญาเกิดจากปรโตโฆสะ)

๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ (ปัญญาเกิดจากปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วหมั่นมนสิการในประดาสภาวธรรม)

ทั้งนี้การที่ท่านเรียงจินตามยปัญญาขึ้นก่อนหรือสุตมยปัญญาขึ้นก่อนนั้น ดีความได้ว่าอยู่ที่การคำนึงถึงบุคคลเป็นหลักหรือมองธรรมตามความเกี่ยวข้องของบุคคล ในกรณีที่เรียงจินตามยปัญญาเป็นข้อแรก คือท่านเริ่มที่บุคคลพิเศษประเภทมหาบุรุษก่อน หมายความว่าถึงพระพุทธเจ้าผู้ค้นพบและเปิดเผยความจริงขึ้นนั้นมิได้อาศัยสุตะไม่ต้องมีปรโตโฆสะคือการฟังจากผู้อื่นแต่รู้จักคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการของตนเองสามารถสืบสาวเรียงต่อไล่ตามประสบการณ์ทั้งหลายอย่างถึงทันทั่วรอบทะลุตลอดจนยังเห็นความจริงได้จากจินตามยปัญญาจึงต่อเข้าภาวนามยปัญญาไปเลย (ไม่ต้องอาศัยสุตมยปัญญา) แต่เมื่อมองที่บุคคลทั่วไปท่านเริ่มด้วยสุตมยปัญญาเป็นข้อแรกโดยมีคำอธิบายตามลำดับว่าบุคคลเล่าเรียนสดับฟังได้สุตะได้ข้อธรรมได้ข้อมูลแล้วเกิดศรัทธาขึ้นเป็นพื้นเบื้องต้นจึงนำไปใคร่ครวญตรวจสอบพิจารณาได้ความรู้เข้าใจในสุตะนั้นก็เกิดเป็นสุตมยปัญญาแล้วในขั้นต่อไปอาศัยสิ่งที่ได้เรียนสดับนั้นเป็นฐานเขาตรวจสอบซึ่งตรงเพ่งพินิจขบคิดลึกซึ้งลงไปมองเห็นเหตุผลความสัมพันธ์เป็นไปชัดเจนเกิดเป็นจินตามยปัญญาเมื่อได้ใช้ปัญญาทั้งสองนั้นขะมักเขม้นมนสิการในสภาวธรรมทั้งหลายแล้วเกิดญาณมีความรู้สว่างประจักษ์แจ้งความจริงเป็นมรรคที่จะให้เกิดผลขึ้นเป็นภาวนามยปัญญา

สำหรับในที่นี้เมื่อแยกบุคคลพิเศษออกไปแล้วสามารถเรียงลำดับการพัฒนาจิตและปัญญาโดยถือเอาคนทั่วไปเป็นที่ตั้งได้ดังนี้

๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากสุตะ ได้แก่ ปัญญาที่คนทั่วไปจะพัฒนาขึ้นได้โดยต้องอาศัยสุตะคือเมื่อยังคิดเองไม่เป็นหรือคิดไปไม่ถึงมองอะไรๆไม่ออกไม่เข้าใจก็ต้องมีผู้แนะนำสั่งสอนบอกให้เช่นมีท่านที่เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตรอย่างพระพุทธเจ้าท่านผู้รู้ครูอาจารย์มาแนะนำชี้แจงอธิบายจึงรู้เข้าใจยังความจริงได้ในระดับหนึ่ง

๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากจินตะ ได้แก่ การรู้จักคิดคือเมื่อได้ความรู้เข้าใจในสุตะเกิดมีสุตมยปัญญาจากการเล่าเรียนสดับฟังแล้วก็ฝึกโยนิโสมนสิการให้มองเห็นรู้เข้าใจกว้างไกลลึกรอบทั่วตลอดแยกแยะได้ทำให้ก้าวต่อไปในการเข้าถึงความจริงและใช้ความรู้อย่างได้ผล

๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากภาวนาคือ การปฏิบัติบำเพ็ญทำให้เป็นให้มีขึ้น ได้จริงโดยลงมือทำกับประสบการณ์ตรง หมายถึง ปัญญาที่พัฒนาต่อจากสุดมยปัญญาและจินตามยปัญญาสองอย่างแรกนั้นคือ อาศัยปัญญาสองอย่างแรกนั้นพัฒนาต่อไปด้วยการมนสิการ (หมายถึง โยนิโสมนสิการ) ที่ตัวสภาวะจนเกิดปัญญารู้แจ้งจริงที่สำเร็จเป็นมรรคให้บรรลุผล^{๓๖}

นอกจากนี้ท่านยังได้กล่าวถึง “คุณค่าด้านการทำจิต” เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็นระดับโลกุตระ มีหลักปฏิบัติเพื่อเข้าถึงคุณค่านั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับจุดหมายสูงสุดของพุทธธรรม ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่สำคัญเป็นส่วนคลุมนยอดของระบบทั้งหมดของพระพุทธศาสนามีขอบเขตกว้างขวางตามปกติผู้เจริญปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์จะพัฒนาความเข้าใจต่อโลกและชีวิตให้เข้มข้นชัดเจนยิ่งขึ้นพร้อมกับมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิตเป็นขั้นตอนสำคัญ ๒ ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ ๑ เมื่อเกิดความรู้เท่าทันสังขารมองเห็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์และความไม่เป็นตัวตนชัดเจนขึ้นในระดับปานกลางจะมีความรู้สึกทำนองเป็นปฏิกริยาเกิดขึ้นคือ รู้สึกในทางตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่เคยมีมาแต่เดิมก่อนนั้นเคยยึดติดหลงใหลในรูปรสกลิ่นเสียงเป็นต้น มัวเมาเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้นคราวนี้พอมองเห็นไตรลักษณ์เข้าแล้วความรู้สึกเปลี่ยนไปกลายเป็นรู้สึกเบื่อหน่ายรังเกียจอยากจะหนีไปเสียให้พ้นบางที่ถึงกับรู้สึกเกลียดกลัวหรือขยะแขยงนับว่าเป็นขั้นที่ความรู้สึกแรงกว่าความรู้ (เรียกอย่างภาษาไทยว่าอารมณ์เหนือปัญญา) ขั้นตอนนี้แม้ว่าจะเป็นขั้นตอนที่ปัญญายังไม่สมบูรณ์และความรู้สึกยังเอนเอียงแต่ก็เป็นขั้นตอนที่สำคัญหรือบางที่ถึงกับจำเป็นในการที่จะถอนตนให้หลุดออกไปได้จากความหลงใหลยึดติดซึ่งเป็นภาวะที่มีพลังแรงมากเพื่อจะสามารถก้าวต่อไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ในขั้นตอนที่๒ต่อไปในทางตรงข้ามถ้าหยุดอยู่เพียงขั้นนี้ผลเสียจากความรู้สึกที่เอนเอียงก็จะเกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อความรู้เท่าทันนั้นพัฒนาต่อไปจนกลายเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะสมบูรณ์เรียกว่ารู้เท่าทันธรรมตาอย่างแท้จริงความรู้สึกเบื่อหน่ายรังเกียจและอยากจะหนีให้พ้นไปเสียนั้นก็จะหายไปกลับรู้สึกเป็นกลางทั้งไม่หลงใหลทั้งไม่หน่ายแสร้งไม่ติดใจ แต่ก็ไม่รังเกียจไม่พัวพันแต่ก็ไม่หมั่นเปื้อมีแต่ความรู้ชัดตามที่มันเป็นและความรู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระพร้อมด้วยท่าทีของการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัยพัฒนาการทางจิตปัญญาในขั้นตอนที่สองนี้ในระบบการปฏิบัติของวิปัสสนาท่านเรียกว่าสังขาร

^{๓๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, (กรุงเทพฯ: กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕), ๕๙-๖๑.

เปกชาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร) เป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็นในการที่จะเข้าถึงความรู้ประจักษ์แจ้งสัจจะและความเป็นอิสระของจิตโดยสมบูรณ์^{๙๗}

นอกจากการฝึกด้วยหลักการดังกล่าวเบื้องต้นแล้ว ท่านยังให้ความสำคัญในเรื่องของการศึกษาที่แท้จริง อันเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตซึ่งเป็นระบบของธรรมชาติที่เป็นไปตามตามกฎธรรมชาติ ซึ่งการจัดการศึกษาต้องจัดให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามกระบวนการของเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ตามหลักธรรมที่ว่าด้วยไตรสิกขา ซึ่งเป็นเรื่องของชีวิตคนซึ่งมี ๓ ด้านหรือ ๓ แขนงเป็นองค์ประกอบหรือองค์รวม ๓ อย่างที่รวมกันเป็นชีวิตที่พัฒนาไปด้วยกันโดยแยกเป็น

๑) ด้านสื่อกับโลก ได้แก่ การรับรู้ติดต่อสื่อสารสัมพันธ์พฤติกรรมความประพฤติและการแสดงออกต่อหรือกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ผ่านทวาร (ช่องทาง, ประตู) ๒ ชุดคือ
ก) ผัสสทวาร (ทางรับรู้) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (รวมทั้งชุมทางคือ ใจเป็น ๖)
ข) กรรมทวาร (ทางทำกรรม) คือ กาย วาจา (รวมชุมทางคือใจด้วยเป็น๓) ด้านนี้เป็นแขนงหรือ ด้านที่สื่อกับโลกเรียกสั้นๆ คำเดียวว่า “ศีล”

๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำงานของจิตใจซึ่งมีองค์ประกอบและคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องมากมายเริ่มแต่ต้องมีเจตนาหรือเจตจำนงความตั้งใจมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งมีความดี-ความชั่วความสามารถหรือความอ่อนด้อยพร้อมทั้งความรู้สึกสุข-ทุกข์สบาย-ไม่สบายหรือเฉยๆ เพลินๆและปฏิกิริยาต่อจากสุข-ทุกข์นั้นเช่นชอบใจหรือไม่ชอบใจอยากจะได้อยากจะทำหรืออยากจะทำหรืออยากจะทำลายที่ควบคุมชักนำการรับรู้และพฤติกรรมทั้งหลายเช่นว่าจะให้ดูอะไรหรือไม่ดูอะไรจะพูดอะไรจะพูดกับใครว่าอย่างไรด้านนี้เรียกสั้นๆว่า “จิต” หรือแขนงของ “สมาธิ”

๓) ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจตั้งแต่สุดะคือความรู้ที่ได้เรียนสดับหรือข่าวสารข้อมูลจนถึงการพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัยและญาณวิสัยเช่นแนวคิดทฤษฎีความเชื่อถือทัศนคติค่านิยมความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจแง่มุมในการมองในการพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งด้านนี้เรียกสั้นๆ ตรงๆ ว่า “ปัญญา”

องค์ประกอบของชีวิต ๓ ด้านนี้ทำงานไปด้วยกันประสานกันไปและเป็นเหตุปัจจัยแก่กันไม่แยกต่างหากจากกันการสัมพันธ์กับโลกด้วยอินทรีย์คือ ผัสสทวารและด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา (ด้านที่ ๑) จะเป็นไปอย่างไรก็ขึ้นต่อเจตนาขึ้นต่อสภาพความรู้สึกรู้อภาวะและคุณสมบัติต่างๆ ของจิตใจ (ด้านที่ ๒) และทั้งหมดนั้นทำได้เท่าที่ปัญญาซึ่งส่องส่องทางให้รู้แค่นั้นก็คิดและทำได้แค่นั้นคือ

^{๙๗}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, หน้า ๑๑๒-๑๑๔.

ภายในขอบเขตของปัญญา (ด้านที่ ๓) ความตั้งใจและความต้องการเป็นต้นของจิตใจ (ด้านที่ ๒) ต้องอาศัยการสื่อทางอินทรีย์และพฤติกรรมกายวาจาเป็นเครื่องสนอง (ด้านที่ ๑) ต้องถูกกำหนดและจำกัดขอบเขตตลอดจนปรับเปลี่ยนโดยความเชื่อถือความคิดเห็นและความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่และที่เพิ่มหรือเปลี่ยนไป (ด้านที่ ๓) ปัญญาจะทำงานและจะพัฒนาได้ดีหรือไม่ (ด้านที่ ๓) ต้องอาศัยอินทรีย์เช่นตู่ฟังอาศัยกายเคลื่อนไหวเช่นเดินไปจับจัดคั่น ฯลฯ ใช้วาจาสื่อสารไต่ถามตามทักชะเท่าที่มี (ด้านที่ ๑) ต้องอาศัยภาวะและคุณสมบัติของจิตใจ เช่น ความสนใจใฝ่ใจความมีใจเข้มแข็งสู้ปัญหาความขยันอดทนความรอบคอบมีสติความมีใจสงบแน่วแน่มีสมาธิหรือไม่เพียงใดเป็นต้น (ด้านที่ ๒) นี่คือการดำเนินไปของชีวิตที่องค์ประกอบ ๓ ด้านทำงานไปด้วยกันอาศัยกันประสานกันเป็นปัจจัยแก่กันซึ่งเป็นความจริงของชีวิตนั้นตามธรรมดาของมันเป็นเรื่องของธรรมชาติ การพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างประสานเป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียว^{๙๘}

อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ดำเนินชีวิตอย่างโลกๆ ยังยึดถือความสุขแบบทางโลกเป็นอาหารกายอาหารใจท่านก็ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจ โดยท่านได้นำเสนอหลักการพัฒนาชีวิตของชาวบ้านผู้เจริญอกงามให้ก้าวไปในสามปรายกัถะซึ่งหมายรวมต่อไปถึงปรมัตถะ อ้างถึงพุทธดำรัสที่พระองค์แสดงไว้หลายๆ แห่ง เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสอนแก่ อริยสาวก/อริยสาวิกา ให้เจริญด้วย “อริยวัฑฒิ” หรือ ความเจริญอกงามอย่างอริยชน ๕ ประการ คือ

๑) ศรัทธา ความซาบซึ้งมั่นใจในคุณพระรัตนตรัยซึ่งมีแก่นอยู่ที่ตถาคตโพธิสัทธา คือ ศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของตถาคตที่ทำให้มนุษย์เป็นพุทธะเท่ากับมั่นใจในความเป็นมนุษย์ที่จะฝึกให้เลิศประเสริฐจนมีปัญญารู้แจ้งเป็นพุทธะได้ข้อนี้นับเป็นจุดตั้งต้นของการศึกษาพัฒนาชีวิตด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจตั้งแต่สุดะคือความรู้ที่ได้เรียนสดับหรือข่าวสารข้อมูลจนถึง การพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัยและญาณวิสัยเช่น แนวคิดทฤษฎี ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยม ความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจแง่มุมในการมองในการพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งด้านนี้เรียกสั้นๆ ตรงๆ ว่า “ปัญญา”

๒) ศีล ความประพฤติดีงามดำเนินชีวิตที่ปลอดเว้นการเบียดเบียนโดยมีศีล ๕ ที่อาจพัฒนาสู่ศีล ๘

๓) สุตะ สดับฟังข้อมูลคำสอนหลักธรรมคำอธิบายที่จะนำมาไตร่ตรองพิจารณาวิเคราะห์วิจัยให้เข้าถึงความหมายโดยเฉพาะที่จะเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิตให้ก้าวต่อไป

๔) จาคะ ความมีน้ำใจเผื่อแผ่เสียสละครองเรือนด้วยใจที่ไม่ตระหนี่คับแคบใส่ใจรับฟังทุกข์สุขของคนพร้อมที่จะให้ปันช่วยเหลือ

^{๙๘}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, หน้า ๓๕๐-๓๕๑.

๕) ปัญญา ความมีปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงหยั่งถึงสภาวะแห่งการเกิดขึ้นและความดับสลายทำให้สามารถลดละความชั่วร้ายกิเลสตั้งตัวไม่ได้และสามารถแก้ปัญหาทำทุกขให้สิ้นไปใน ๕ ข้อนี้ที่ถือว่าจำเป็นจริงๆ ต้องมาเต็มชุด ๔ ข้อ คือ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ส่วนสุตะคือความรู้ข้อมูลก็ควรจะมียิ่งเป็นพหูสูตได้เรียนรู้มากก็ยิ่งดีแต่ถึงจะขาดไปก็พอยอมได้ถ้ามีปัญญาก็พึ่งพาสุตะน้อยลงแต่ถึงเล่าเรียนนานมีสุตะมากแต่ถ้าขาดปัญญาก็ไม่สัมฤทธิ์ผลเพราะฉะนั้นปัญญาจึงสำคัญที่สุด^{๙๙}

กล่าวได้ว่า การพัฒนามนุษย์ด้วยการพัฒนาจิตและปัญญา ในทัศนะของสมเด็จพระธรรมโกษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ต้องอาศัยกระบวนการฝึกและเรียนรู้ ด้วยเครื่องมือกลไกทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ชุดฝึกปัญญา ๓ การฝึกสติรู้เท่าทันจิต และการฝึกด้วยหลักไตรสิกขา ทั้งนี้จิตและปัญญาต้องได้รับการพัฒนาควบคู่กันและมีความสัมพันธ์เกื้อหนุนเป็นปัจจัยส่งเสริมต่อกันโดยมีจุดมุ่งหมายปลายทางสุดท้ายคือ การดับทุกข์หรือการเข้าถึงสุขนิรันดร์ที่เรียกว่าพระนิพพาน แต่ในขณะเดียวกันก็มีเครื่องมือฝึกตนในสภาวะที่ยังดำรงวิถีแบบชาวบ้านที่ยังยึดถือความสุขแบบทางโลกที่เรียกว่า อริยวัฑฒิ ซึ่งเป็นการฝึกฝนพัฒนาควบคุมจิตและพฤติกรรมของตนเองควบคู่กับการยกระดับจิตใจในการทำประโยชน์ให้กับสังคม เรียกว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้โลกสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขอย่างแท้จริง

๒) พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

สำหรับแนวคิดเรื่องการพัฒนาตามธรรมชาติของพุทธทาสภิกขุ มีผู้ศึกษาทำวิจัยไว้สามารถสรุปได้ดังนี้ นิยามความหมายของปัญญา ตามแนวทางท่านพุทธทาสภิกขุ “ปัญญา” หมายถึง ความรู้อันแจ่มชัด ความเข้าใจ ความรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาเป็นคำกลางๆ มีหลายชั้นหลายระดับ หลายประเภท เช่น ที่แบ่งเป็นโลกียปัญญา ปัญญาในขั้นเบื้องต้น ความฉลาดรอบรู้อันกว้างขวางในเรื่องราวต่างๆ ที่ยังเกี่ยวข้องอยู่กับเรื่องอย่างชาวโลกโลกุตตรปัญญา ปัญญาขั้นสูง ชั้นเหนือโลก ไตแก ชั้นที่เปนมรรค ผลนิพพาน มีความฉลาดรอบรู้อันกว้างขวางในเรื่องราวการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ได้ปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ที่การทำลายดับอวิชชาและกิเลสอาสวะทั้งปวงที่เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งที่เป็นสวนตัวบุคคล และแก่ชาวโลกดังพุทธพจน์ที่ว่า ปญญาเย ปริสุชฌมติ - บุคคล ย่อมบริสุทธ์ิโดยด้วยปัญญา หรือ ปญญาโลกสมิ ปชโชโต - ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก ฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญา ในทางพระพุทธศาสนายกย่องว่า เปนบัณฑิต คือเปนพุทธะแปลว่า ผู้รู ความจริงอันประเสริฐว่า อะไรเปนทุกข์ อะไรเปนสาเหตุแห่งทุกข์ อะไรเปนความดับทุกข์ อะไรเปนมรรคหรือวิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ รูแจงว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เปนทุกข์ไม่ประกอบ

^{๙๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, หน้า ๑๐๔๑.

วยตัวตน, ผู้ตื่น คือตื่นจากอวิชชา ความไม่รู้ อันเป็นรากเหง้าของกิเลสอาสวะทั้งปวง, ผู้เบิกบาน คือมีจิตบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง เพราะหมดสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง ไมยินดียินร้ายต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นโลกธรรมซึ่งจรเขามากระทบจิตใจ

กระบวนการพัฒนาปัญญาตามธรรมชาติของพุทธทาสภิกขุ คือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความหลุดพ้น ตองอาศัยปัญญาเป็นตัวการสำคัญ ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา นับตั้งแต่พระอรหันต์บุคคลขั้นต้น คือพระโสดาบัน ไปจนถึงพระอรหันต์ จะต้องได้ปัญญาวิมุตติพุทธทาสภิกขุกล่าวว่าการพัฒนาปัญญาให้เกิดมีขึ้น ให้แก่กล้าขึ้นจนถึงขั้นบรรลुरुยิมรรค - อริยมผล ปัญญาที่ทำลายกิเลสขั้นต้น ได้แก่ ขั้นละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปรามาส ทั้ง ๓ ไตรบรรลุเป็น พระโสดาบัน, ถาละกิเลสทั้ง ๓ ขอบเบื้องต้นดังที่กล่าวมาแล้วได้ และละราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง บรรลุเป็นพระสกิทาคามี, ถาละกามราคะ ปฏิฆะได้ บรรลุเป็นพระอนาคามี, และปัญญาขั้นสูงสุดสามารถละรูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ มานะ อวิชชา ผู้มีปัญญาแก่กล้าถึงที่สุด สามารถละสังโยชนทั้ง ๑๐ ได้ทั้งหมด บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นบุคคลที่ประเสริฐที่สุดในทางพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ ในทัศนะของท่านมองว่า ธรรมะ เป็นเครื่องช่วยโลกให้ไดแกทุกศาสนา แก่ทุกระบอบของศีลธรรม จริยธรรม กฎหมาย การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจสังคมการศึกษา ประเพณีวัฒนธรรม การอนุรักษ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม จิตวิทยา ปรัชญา เป็นต้น สามารถใช้ได้ทุกแขนงวิชาที่ เป็นไปเพื่อความสำเร็จสรคสังคมมนุษย์ให้เกิดความสงบสุขชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยธรรมะ คือ ความถูกต้องดีงาม เป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุข ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทุกคนต้องปฏิบัติธรรมดวยการขจัดความเห็นแก่ตัวมุ่งช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อท่านสอนให้ผู้คนในสังคมไทยดำเนินชีวิตดวยธรรมะ และคนในสังคมควรหันมาสนับสนุนให้สังคมไทยมาปฏิบัติธรรมกันใหมากๆ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่วัด ที่โรงเรียน และในทุกสถานที่ ที่มีอยู่ในสังคมไทยเรา จะทำให้สังคมไทยเราอยู่ กันอย่างผาสุก โดยปราศจากอาชญาทั้งปวงหลักและวิธีการที่พุทธทาสภิกขุกลาวสอน สอดคล้องกับหลักการที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก อรรถกถา และสามารถนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ศึกษาปฏิบัติได้ตามสมควรแก่เหตุ^{๑๐๐}

มีการศึกษาวิเคราะห์หลักคำสอนจากหนังสือ “คู่มือดับทุกข์” ของพุทธทาสภิกขุ ด้วยsystem diagram ซึ่งแสดงประเด็นสำคัญต่าง ๆ ในสาระสำคัญที่เป็นปัจจัยหลัก เพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ตามแนวทางของพุทธศาสนาแนวทางหนึ่ง ปัจจุบันหลักธรรมของศาสนา

^{๑๐๐}สุฉันท เพ็ชรพิรุณ, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามธรรมชาติของพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๒-๔.

พุทธ มีความหลากหลายในการสอนและเผยแพร่แนวความคิดความหลากหลายเป็นสิ่งที่ดีในปัจจุบัน เพื่อให้คนต่างระดับที่มีความแตกต่างด้านพื้นความรู้ โอกาสพื้นฐานความเข้าใจ สามารถรับรู้ข้อมูลที่ต้องการศึกษาได้มากขึ้นการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์มีอุปสรรคต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ร่างกาย (การเจ็บป่วย เป็นอัมพาต) ๒) ความคิด (กิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจ) ๓) การกระทำ ๔) จิตตาย และ ๕) การหลงในความเชื่อ (ผีสิง เทวดา กามารมณ์)

ปัญญาเมื่อเริ่มแรกต้องระงับจิตใจ และการกระทำ โดยปฏิบัติตามแนวทางของคำสอนต่างๆ เช่น ศีลมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น จากนั้นการฝึกฝนจะช่วยให้มีปัญญามากขึ้น ขนาดของปัญญาจึงใหญ่ขึ้นใน นิพพานคือ ความว่างจากกิเลส การหยุด การดับเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องตัดจากสังคมนตรี เพียงแต่การใช้ปัญญาพิจารณาวิเคราะห์พิจารณาถึงเหตุอันเกิดทุกข์และสามารถดับแหล่งเกิดทุกข์ ซึ่งอยู่ในจิตใจของตนเอง การดับทุกข์นั้นมีลำดับขั้นตอน แบ่งได้ ๓ ระดับ ได้แก่ โสดาบันสภิกาคามีและอนาคามี สรุปว่า การเกิดปัญญาในระดับโสดาบัน หมายถึง การใช้ปัญญาวิเคราะห์สาเหตุของทุกข์จากรูปฌาน การเกิดปัญญาในระดับสภิกาคามี หมายถึง การใช้ปัญญาวิเคราะห์สาเหตุของทุกข์จากรูปฌาน ส่วนการเกิดปัญญาในระดับสูงที่สุดอนาคามี หมายถึง การใช้ปัญญาวิเคราะห์หาสาเหตุของทุกข์ทั้งหมดโดยไม่อาศัยอภิญญาต่อภพต่างๆอีกเลย จึงสรุปได้ว่า พุทธศาสนาใช้ปัญญาในการวิเคราะห์พิจารณาประกอบกับการใช้สมาธิในการหยุดเหตุที่เกิดขึ้นในจิตใจมนุษย์ผู้นั้น โดยต้องใช้ในการฝึกฝนจนเพียงพอที่จะไม่กลับไปอยู่ในวงจรของกิเลส^{๑๑}

๓) ดาไลลามะ องค์ที่ ๑๔

ทัศนคติหรือท่าทีของท่านดาไลลามะต่อการพัฒนาจิตและปัญญาสรุปได้ว่า หากขาดการฝึกฝนเพื่อให้จิตสงบ ไม่ว่าคุณจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกหรือเหตุการณ์จะเป็นอย่างไรสิ่งเหล่านั้นจะไม่มีวันให้ความรู้สึกเบิกบานและความสุขอย่างที่คุณแสวงหา แต่ในทางกลับกัน ถ้าคุณประกอบด้วยคุณลักษณะภายในมีจิตใจที่สงบและมั่นคงในระดับหนึ่ง แม้ว่าคุณจะขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งปกติถือว่าจำเป็นต่อความรู้สึกแต่คุณก็อาจมีชีวิตอยู่อย่างเบิกบานและเปี่ยมสุขได้โดยความสุขสูงสุดเกิดขึ้นเมื่อคนๆ นั้นเข้าถึงภาวะหลุดพ้นที่ซึ่งไม่มีความทุกข์อีกต่อไป นั่นคือ ความสุขที่แท้จริงและยาวนาน ความสุขที่แท้จริงสัมพันธ์กับจิตใจและหัวใจมากกว่า อีกทั้งกล่าวถึงการฝึกจิตอย่างมีระบบอันได้แก่ การบ่มเพาะความสุข การเปลี่ยนแปลงจากภายในโดยการเลือกสรรและเพ่งความสำคัญอยู่

^{๑๑}วราสันท์ บุรณากาญจน์, “ความคิดเห็นในเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจากคำสอนของพุทธทาสภิกขุโดยใช้หลัก System Analysis”, รายงานวิจัย, (คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สืบค้นใน [ออนไลน์] , แหล่งที่มา: http://www.tds.tu.ac.th/.../13_Assistant%20%20Professor%20Vorasan%20Buranakarn,%20

กับภาวะจิตทางบวกและต่อสู้กับภาวะจิตทางลบ ทั้งหมดนี้สามารถเป็นจริงได้เพราะโครงสร้างและการทำงานของสมอง

รวมทั้งกล่าวถึงการฝึกวินัยทางจิตว่า ความประพฤติถูกทำนองคลองธรรมเป็นการฝึกวินัยทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งช่วยให้ชีวิตมีความสุขขึ้นหรือเรียกสิ่งนี้ว่า ธรรมวินัย บรรดาบรมครูทางจิตวิญญาณหลายท่านอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เราทำกุศลกรรม และหลีกเลี่ยงที่จะปล่อยตัวปล่อยใจในอกุศลกรรม การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศลนั้นขึ้นอยู่กับว่ามาจากภาวะจิตที่มีวินัยหรือไม่ จิตที่มีวินัยนำไปสู่ความสุข จิตที่ไร้วินัยนำไปสู่ความทุกข์ การฝึกอบรมจิตให้มีวินัย คือ แก่นสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า

นอกจากนั้นแล้วยังได้กล่าวถึงการพัฒนาปัญญา ความว่า ในการแสวงหากลยุทธที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้พิชิตความหวาดวิตกได้ มีอยู่วิธีหนึ่งซึ่งโดดเด่นนั่นคือ การรู้คิด ซึ่งเป็นวิธีหลักๆ ที่ท่านดาไลลามะใช้ขจัดความวิตกในชีวิตประจำวัน วิธีนี้มีขั้นตอนต่างๆ เหมือนกับที่ใช้ขจัดความโกรธเกลียด คือ ต้องเผชิญความคิดที่เป็นตัวสร้างความวิตกกังวลและเอาความคิดที่มีเหตุผลและทัศนคติทางบวกเข้าทดแทนทำให้เกิดภาวะจิตอันดีงาม อย่างเช่น ความกรุณา ความอดกลั้น การให้อภัย ความรักความอาทรต่างๆ คุณลักษณะทางจิตเหล่านี้ คือ ธรรมะที่แท้หรือคุณลักษณะทางจิตวิญญาณที่แท้ เพราะว่ามันไม่อาจเกิดขึ้นได้พร้อมกับจิตที่คิดร้ายหรือภาวะจิตทางลบทั้งหลาย

จุดประสงค์ของการฝึกนี้คือ เพื่อเริ่มทำความเข้าใจและสัมผัสธรรมชาติของจิตการฝึกด้วยวิธีนี้ช่วยให้คุณหยุดความคิดที่ซัดสายไปมา และค่อยๆ คงอยู่ในสภาวะนั้นให้นานขึ้นๆ เมื่อคุณฝึกด้วยวิธีนี้ ในที่สุดคุณจะไปถึงจุดที่รู้สึกว่ามีอะไรอยู่ในจิต เป็นความว่าง แต่ถ้าคุณไปไกลกว่านั้น คุณจะเริ่มตระหนักถึงธรรมชาติที่แท้ของจิต คุณลักษณะของความ ไสกระจ่าง และรับรู้เข้าใจ เหมือนเวลามีน้ำใสบริสุทธิ์อยู่เต็มแก้ว ถ้าน้ำสะอาดคุณจะเห็นถึงกันแก้ว ขณะเดียวกันคุณยังตระหนักรู้ด้วยว่า ยังคงมีน้ำอยู่ในแก้ว^{๑๐๒}

๒.๒ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตก

๒.๒.๑ ความหมายของจิตและปัญญา

(ก) ความหมายของจิต

นิยามของคำที่เกี่ยวข้องของกับจิตที่ใช้ในภาษาอังกฤษอยู่หลายคำ ดังนี้ soul หมายถึง จิตที่เปราะระดับพลังงานละเอียด เปนจิตเดิม เปนจิตที่สามารถหยั่งรู้ได้ หรือ สิ่งที่เป็นสาระ

^{๑๐๒}ดาไลลามะ องค์ที่ ๑๔, วัชรวิมลาจารย์ วชิรธรรมชัยวารศิลป์ แพล, ศิลปะแห่งความสุข The Art of Happiness, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อิเทอร์เนล อินค์, ๒๐๐๔), หน้า ๑-๓๒๐.

สิ่งที่เป็นสวณที่ไม่อาจทำลยได้ spirit หมายถึง จิตที่ก้าวขมพนความเป็นตัวตน mind หมายถึง การคิดเิดเหตุผล การใช้ภษษ และ จิตที่สรองเป็นภษษขึ้นม^{๑๐๓}

ในแง่มมทงตวันตก จิตใจ หมายถึง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณั ความรู้สึก บุคลิกภษษ ความจำ สติปัญญา การรับรู้ (perception) การรู้จกตน (insight) และการ ตัดสินใจ ฯลฯ การทงงานของจิตใจเกี่ยวข้องกับสมองส่วนกลอง เช่น สมองส่วนขมับ (temporal lobe) เกี่ยวข้องกับการเรียนรูู้ และความจำ สมองส่วน limbic system (cerebral cortex, amygdala, dentate gyrus, hippocampus, cingulate gyrus, septal region, mammillary bodies และ hypothalamus) เกี่ยวข้องกับอารมณัและการแสดงออกทงร่งกายของอารมณั สมอง ส่วน reticular activating system (brain stem และ diencephalon) เกี่ยวข้องกับระดับความ รู้สึกตัว (consciousness) การ หลับ-การตื่น ความตั้งใจ ความจำ และนิสัย ยิ่งกว่านั้นการทงงานของ จิตใจยังเกี่ยวข้องกับประสภการณัตั้งแต่วัยเด็กที่คนๆ นั้นได้รับจกสังคมในบ้านและนอกบ้าน ส่วนประกอบของจิตใจเหล่านี้มีความสมพันธ์ซึ่งกันและกัน^{๑๐๔} นอกจากนี้ตม เคน วิลเบอร์ ยังได้ กล่าวถึง การศึกษาเรื่องจิตจะเกี่ยวข้องกับศษสตร์ต่งๆ ซึ่งเขาได้นำเสนอไว้ดังนี้

๑) จิตในความหมยของศษสตร์แห่งการรูู้คิด (Cognitive Science) คือจิตใน แง ความสมารถในการคิดซึ่งสัมพันธ์กับเรื่องสมอง หรือ หมยถึงการปรกฏขึ้นของระบบเครือข่ย ประสภ (หรือสมอง) ตมลำดับชั้น (consciousness as an emergent of hierarchically integrated network)

๒) จิตในความหมยของศษสตร์แห่งการใครครวญ (Introspectionism) คือจิต ใน ความหมยที่เกี่ยวข้องกับเจตนา (intentionality) การพินิจพิเคราะห์ (inspection) และ การตีความ (interpretation) ของการตระหนักรูู้ในปจจุบันขณะ และจกประสภการณัจริง ซึ่งจิตในแง่นี้ยัง รวมถึงความรู้ตมปรัชญ้อัตถิภษษนิยม (Existentialism) และตมปรกฏการณันิยม (Phenomenology)

๓) จิตในความหมยของศษสตร์ประสภจิตวิทยา (Neuropsychology) คือ จิตในแง่ของ ระบบประสภ (neural systems) สารสื่อประสภ (neurotransmitters) และกลไก ของสมอง อินทรีย์ (organic brain mechanism)

^{๑๐๓} Ken Wilber, A Brief History of Everything, (Dublin: Gill & Macmillan Ltd., 1996), p.

๔) จิตในความหมายของศาสตร์แห่งการบำบัด (Psychotherapy) คือ การศึกษาศาสตร์ ของจิตที่ใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่ มาจาก แนวคิดเรื่องจิตไร้สำนึกของคาร์ล จี. จุง (Carl G. Jung) และการศึกษาเรื่องจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology)

๕) จิตในความหมายของจิตวิทยาสังคม (Social Psychology) คือ การพิจารณาเรื่องจิต ที่ฝังลึกลงในความหมายเชิงวัฒนธรรมหรือเป็นผลจากระบบสังคม เช่น เรื่อง นิเวศวิทยา ระบบ สังคมแบบมาร์กซิสต์ (Marxist) ทฤษฎีที่ว่าด้วยการสร้างความรู้ (Constructivist) และการตีความ ดานวัฒนธรรม (Cultural Hermeneutics) แนวคิดเรื่องจิตระดับนี้ไปเป็นการศึกษา การเชื่อมโยงของ จิตที่ไม่ได้จำกัดขอบเขตเฉพาะเรื่องภายในหรือปัจเจกเท่านั้น

๖) จิตในความหมายของคลินิกจิตเวช (Clinical Psychiatry) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ ของจิตพยาธิวิทยา รูปแบบของพฤติกรรม จิตเภสัชวิทยา (Psychopharmacology) - ศึกษา ผล ของยาที่มีต่อพฤติกรรม

๗) จิตในความหมายของจิตวิทยาพัฒนาการ (Development Psychology) คือ ศึกษา จิตในแง่ของขบวนการรับรู้ ไม่ใช่หน่วยใดหน่วยหนึ่ง คือ มีขบวนการ เปิดเผย มีพัฒนาการ มีการ เจริญเติบโตในแต่ละระดับ ทำให้เข้าใจเรื่องสภาวะของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้

๘) จิตในความหมายดานจิตเวชศาสตร์ที่เกี่ยวกับอาการทางกายมาจากปัญหา ทาง จิตใจ (Psychosomatic Medicine) เช่น การศึกษาเรื่องการสวดมนต์ทำให้อาการดีขึ้น การ รักษา ด้วยเสียงเพลงในการภาวนา เป็นต้น

๙) จิตในความหมายของจิตในสภาวะที่ไม่ปกติ (Nonordinary state of consciousness) จิตในความฝัน เรื่องประสาทหลอน หรือการหลอนเนื่องจากยา (psychedelic)

๑๐) จิตในความหมายจากแนวคิดตะวันออกและการคิดที่ใครครวญ (Eastern and contemplative traditions) โดยเคน วิลเบอร์ เห็นว่าแนวคิดเรื่องจิตเดิมนั้นเป็นแนวคิดที่แคบเกินไป เพราะเจาะจงเฉพาะการพิจารณาในดานลึกของการตระหนักรู้เพียงอย่างเดียว เช่น การ ปฏิบัติโยคะหรือการเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งการจะมีสติ และเห็นจิตตนเองได้ก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติ ภาวนา ในระดับสูงหรือในภาวะเป็นหนึ่งเท่านั้น (nondual)

๑๑) จิตในแง่ของจิตระดับควอนตัม (Quantum consciousness) ศึกษาเรื่อง จิตในแง่ กายภาพ (Physical world) และความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ทั้งในระดับร่างกายมนุษย์ ระดับ เซลล์ จนถึงระดับโลกหรือวัตถุขนาดใหญ่

๑๒) จิตในแง่พลังงานชั้นละเอียด (Subtle energies) ซึ่งตรงกับความหมายวา ปราณ (prana) ในภาษาฮินดู หรือ คี (ki) ในภาษาญี่ปุ่น หรือ ชี (chi) ในภาษาจีน และ เชื่อว่าพลัง นี้คือ เสนเชื่อมต่องานจิตกับกาย

๑๓) จิตวิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary psychology) และที่เกี่ยวข้องกับชีววิทยาทางสังคม (sociobiology) โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมในสัตว์ต่างๆ พฤติกรรมต่อสังคม และจิตในนิยาม ที่เกี่ยวกับการกดดันเพื่อความอยู่รอดทำให้เกิดวิวัฒนาการ^{๑๐๕}

กล่าวได้ว่า นักคิดตะวันตกให้ความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับจิตค่อนข้างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา และแนวคิดทฤษฎีที่น่าสนใจคือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ภายใต้แนวคิดที่สำคัญ คือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud:1856-1939) นักประสาทวิทยาชาวออสเตรีย ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งทฤษฎีจิตวิเคราะห์โดยฟรอยด์มีความเชื่อว่ามนุษย์มีระดับจิตใจที่มีความแตกต่างกันในแต่ละชั้น เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ พฤติกรรมและประสบการณ์ในภาวะจิตสำนึกเป็นเพียงส่วนที่เล็กน้อยส่วนหนึ่งของจิตใจเท่านั้น การแสดงออกต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงกระตุ้นโดยตรงจากจิตใต้สำนึกความขัดแย้ง แรงจูงใจ ความคับข้องใจ ซึ่งการศึกษาระบบจิตใต้สำนึกไม่สามารถศึกษาได้โดยตรง แต่สามารถเข้าใจได้โดยการวิเคราะห์จากการแสดงออกขณะที่ผู้ป่วยอยู่ในภาวะจิตสำนึก ฟรอยด์ ได้ศึกษาและกำหนดแนวคิดของทฤษฎีซึ่งประกอบด้วย ระดับของจิตใจ (Level of mind) โครงสร้างของจิตใจ (Structure of mind) กลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) และพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Psychosexual development) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ระดับของจิตใจ (Level of mind) มี ๓ ระดับ

๑.๑) ระดับจิตสำนึก (Conscious level) เป็นระดับของจิตใจที่มนุษย์รู้สึกตัว และตระหนักในตนเอง มีพฤติกรรมและการแสดงออกที่ตนรับรู้ พฤติกรรมที่แสดงออกอยู่ภายใต้การควบคุมด้วยสติปัญญา ความรู้ และการพิจารณาให้เหมาะสมกับสิ่งที่ถูกต้องและสังคมยอมรับ

๑.๒) ระดับจิตใต้สำนึก (Subconscious/Preconscious level) เป็นระดับของจิตใจที่อยู่ในระดับกึ่งรับรู้ และไม่รับรู้ อยู่ในระดับลึกกว่าจิตสำนึก ต้องใช้เวลาและเหตุการณ์ช่วยกระตุ้นให้เกิดการระลึกได้ จิตใจในส่วนนี้จะช่วยจัดข้อมูลที่จำเป็นออกไปจากความรู้ สึกของบุคคลและเก็บไว้แต่ส่วนที่มีความหมายต่อตนเอง จิตใจในส่วนนี้ดำเนินการอยู่ตลอดเวลาในชีวิต

๑.๓) ระดับจิตไร้สำนึก (Unconscious level) เป็นระดับของจิตใจที่อยู่ในส่วนลึกไม่สามารถจะนึกได้ในระดับจิตสำนึกธรรมดา บุคคลมักจะเก็บประสบการณ์ที่ไม่ดีและเลวร้ายในชีวิตที่ผ่านมาของตนไว้ในจิตไร้สำนึกโดยไม่รู้ตัว ฟรอยด์กล่าวว่ามนุษย์จะเก็บกตความรู้ สึกทางลบนี้ไว้ในส่วนของจิตไร้สำนึกและจะแสดงออกในบางโอกาสซึ่งเจ้าตัวไม่ได้ควบคุมและไม่รู้สึกตัว

^{๑๐๕}อรทัย มีแสง, “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์ดุขฎฐิพุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘-๔๐.

๒) โครงสร้างของจิตใจ (Structure of mind)

فروยด์ได้แบ่งโครงสร้างของจิตหรือบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น ๓ ระบบ คือ อิด (Id) อีโก (Ego) และซูเปอร์อีโก (Superego) สามารถอธิบายได้ดังนี้

๒.๑) Id เป็นแรงผลักดันของจิตใจที่ติดตัวทุกคนมาแต่กำเนิดเป็นแรงขับสัญชาตญาณ การแสวงหาความสุขโดยยึดความพึงพอใจเป็นหลัก (Pleasure principles) กระบวนการของจิตใจส่วนนี้มุ่งเน้นการตอบสนองทางสัญชาตญาณ فروยด์เรียกกระบวนการทำงานของจิตส่วนนี้ว่าเป็น “กระบวนการคิดแบบปฐมภูมิ” (Primary thinking process) ซึ่งไม่ได้กลั่นกรองหรือขัดเกลาให้เหมาะสม เป็นความต้องการเบื้องต้นของตนเป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการด้านร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร เป็นต้น

๒.๒) Ego เป็นส่วนของจิตใจที่ดำเนินการโดยอาศัยเหตุและผล เป็นตัวประสานงานระหว่างความต้องการของ Id กับสิ่งแวดล้อมภายนอก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่ตนปรารถนา ตามหลักแห่งความเป็นจริง (Reality principle) การทำงานของจิตใจส่วนนี้จึงอยู่ในระดับจิตสำนึก มีการพิจารณากลั่นกรองเพื่อให้การตอบสนองความต้องการตามแรงขับของ Id อยู่ในขอบเขตของความเหมาะสม จึงเรียกกระบวนการคิดในลักษณะนี้ว่าเป็น “กระบวนการคิดแบบทุติยภูมิ” (Secondary thinking process)

๒.๓) Superego เป็นส่วนของจิตใจที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับมโนธรรม (Conscience) คือ ความรู้ สึกผิดชอบชั่วดีที่มีอยู่ในจิตใจของบุคคล เกิดจากการอบรมสั่งสอนของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู เมื่อบุคคลสามารถทำสิ่งที่ถูกต้องก็จะเกิดความรู้ สึกภาคภูมิใจ (Self-esteem) แต่หากไม่สามารถทำตามกฎเกณฑ์ได้ก็จะเกิดความรู้ สึกสำนึกผิด (Guilt) และเป็นปมด้อย (Inferiority) หาก Id, Ego และ Superego ทำงานไม่ประสานกันก็จะทำให้เกิดความขัดแย้ง (Conflict)^{๑๐๖}

(ข) ความหมายของปัญญา

ปัญญาสติปัญญา หรือเขาวรรณปัญญา มีการใช้คำเหล่านี้ในความหมายที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างกันไปตามบริบท อย่างไรก็ตามโดยหลักคิดของชาวตะวันตก ปัญญา (wisdom) มักใช้รวมกันกับความหมายของสติปัญญา (intelligence) ซึ่งต่างจากความหมายของบริบทของสังคมไทย หลักคิดของตะวันออกหรือตามแนวพุทธศาสนา ในที่นี้คณะผู้วิจัยนำเสนอความหมายของ

^{๑๐๖} จีราพร รักการ, *ทฤษฎีทางจิตเวชศาสตร์และการพยาบาลจิตเวช*, วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, หน้า ๓-๕.

ปัญญา ตามหลักคิดของชาวตะวันตก ซึ่งเป็นความหมายเดียวกับ สติปัญญา โดย รศ.ดร.ประณต คำนิม ได้รวบรวมสรุปไว้ ดังนี้^{๑๐๗}

สติปัญญา ตามความคิดของกลุ่มคนอเมริกันเชื้อสายยุโรปเชื่อว่า สติปัญญาเป็นทักษะการใช้เหตุผลและการคิด กลุ่มคนในประเทศเคนยาเชื่อว่า การมีส่วนร่วมอย่างรับผิดชอบในครอบครัวและในสังคมเป็นส่วนสำคัญของสติปัญญา ในประเทศอูกานดาเชื่อว่า บุคคลที่มีสติปัญญา คือ บุคคลที่รู้ว่าต้องทำอะไร และปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม สำหรับชาวเอเชียมูล ในปาปัวนิวกินี ให้ความหมายของ ปัญญา ว่า เป็นความสามารถในการจดจำชื่อกลุ่มต่างๆ ได้ประมาณ ๑๐,๐๐๐ – ๒๐,๐๐๐ กลุ่ม ส่วนผู้ที่อาศัยบนเกาะแคโรไลน์ในมหาสมุทรแปซิฟิก ได้รวมเอาความสามารถในการเดินเรือที่อาศัยดวงดาวบนท้องฟ้าเข้ามาอยู่ในนิยามของสติปัญญา และสำหรับประเทศสหรัฐอเมริกา มองว่า สติปัญญา เป็นความสามารถในการทำงานที่ใช้ความรู้คิด (cognitive tasks) ได้ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

Stoddard ได้ให้ความหมายว่า สติปัญญา คือ ความสามารถที่นำไปสู่การกระทำที่ต่อเนื่องและคงอยู่นาน ซึ่งมีลักษณะเป็นการกระทำที่ยาก สลับซับซ้อน มีลักษณะเป็นนามธรรม มีความประหยัด นำไปสู่เป้าหมาย มีคุณค่าต่อสังคม และต้องใช้ความตั้งใจและความอดทนสูง

Terman กล่าวถึงสติปัญญาว่าเป็น ความสามารถของแต่ละบุคคลในการคิดเกี่ยวกับนามธรรม

Wechler ให้คำจำกัดความว่า สติปัญญา หมายถึง ความสามารถโดยรวมของแต่ละบุคคลที่แสดงออกอย่างมีเป้าหมาย คิดอย่างมีเหตุผล และจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Sternberg กล่าวว่า สติปัญญา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีหลักเหตุและผล ความสามารถทางภาษา การสื่อสารด้วยคำพูด และความสามารถทางสังคม โดยสามารถปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Gardner ให้ความหมายว่า สติปัญญา คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าต่อสังคม

Passer & Smith ให้คำนิยามสติปัญญาว่า เป็นความสามารถในการได้มาซึ่งความรู้ ความสามารถที่จะคิดและให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

^{๑๐๗} ประณต คำนิม, สติปัญญาและความถนัด, เอกสารประกอบการสอน วิชาจิตวิทยาในการดำรงชีวิต, (คณะจิตวิทยา: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต), หน้า ๘-๙.

Gazzaniga เห็นว่า สติปัญญา คือ ความสามารถของมนุษย์ที่จะใช้ความรู้ในการแก้ปัญหา เข้าใจความคิดซับซ้อน เรียนรู้อย่างรวดเร็ว และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

Santrock ให้ความหมายของสติปัญญาว่า เป็นทักษะในการแก้ปัญหา และความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ของชีวิตประจำวัน

Kalat ให้ความหมายของสติปัญญาว่า เป็นความสามารถ ๕ ด้าน ต่อไปนี้

(๑) ความสามารถทางสมองที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม รวมถึงการปรับปรุงหรือเลือกสรรสิ่งแวดล้อมของตน

(๒) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่แปลกใหม่

(๓) ความสามารถในการประเมิน การเข้าใจ และการให้เหตุผล

(๔) ความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับผู้คน วัตถุ และสัญลักษณ์ต่างๆ

(๕) ความสามารถในการกระทำอย่างมีเป้าหมาย การคิดอย่างมีเหตุผล และจัดการสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากความหมายของ สติปัญญา ยังมีนักวิชาการให้ความหมายของ ภูมิปัญญา (wisdom) ว่า เป็นสิ่งที่มนุษย์ได้เรียนรู้ สังสม และทดลองใช้ จนเกิดเป็นแบบแผนที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิต โดยมีการถ่ายทอดกันสืบต่อมา ภูมิปัญญานั้นรวมความไปถึงทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรความรู้ ซึ่งมนุษย์ได้สร้างสรรค์ไว้เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคม ภูมิปัญญาเป็นสิ่งที่ช่วยให้คนแก้ปัญหาได้ และสร้างสรรค์อารยธรรมได้ อย่างมีดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญานั้นไม่ได้เกิดมาอย่างเป็นเอกเทศ แต่มีการแลกเปลี่ยนเลือกเฟ้นและปรับใช้ภูมิปัญญาจากอารยธรรมอื่นตลอดมาจากรอดีตจนถึงปัจจุบัน

จากนิยามดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า สติปัญญา หรือ ปัญญา ตามหลักคิดตะวันตกคือความสามารถ ๖ ประการ ดังนี้

(๑) ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยรวมถึงการปรับปรุงและการเลือกสรรสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตน

(๒) ความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การกระทำที่ยาก ซับซ้อน มีคุณค่าต่อสังคม รวมถึงการจัดการกับสิ่งแวดล้อม สภาพการณ์ ผู้คน วัตถุหรือสัญลักษณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

(๓) ความสามารถด้านกรู้คิด ประกอบด้วย การเข้าใจ การให้เหตุผล การคิดเชิงนามธรรม การคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประเมินค่า

- (๔)ความสามารถในการเรียนรู้และการจำ
- (๕)ความสามารถด้านภาษาและการสื่อสารด้วยคำพูด
- (๖)ความสามารถทางสังคม โดยสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะชีวิตที่ดี^{๑๐๘}

๒.๒.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างจิต ปัญญา และสมอง

ทั้งนี้จิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่สามารถเรียนรู้ได้ เพราะคลื่นจิตมีความรู้สึกและมีความคิด คลื่นพลังงานของจิตสามารถตัดสินใจในการเลือก จะเอาสิ่งนี้หรือจะเอาสิ่งนั้น ทำให้เกิดการสร้างเหตุ และการสร้างผลตามมาในการกระทำของจิต จึงทำให้จิตมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คลื่นจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขต ไร้พรมแดนและกว้างใหญ่ไพศาล ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันโลกเรามีมือถือ โทรทัศน์และดาวเทียมที่ใช้คลื่นส่งสัญญาณสื่อสารถึงกันและกัน เราไม่สามารถมองเห็นคลื่นพวกนี้ได้ ด้วยตาเปล่า แต่เรารู้ว่าคลื่นพวกนี้สามารถใช้เป็นพลังงานได้ จิตของเราเป็นเช่นนี้ ถึงเราจะมองไม่เห็น คลื่นของจิตตนเอง แต่เราก็ใช้คลื่นนี้อยู่เสมอในการคิดและมีความรู้สึกในอารมณ์ต่างๆเพราะฉะนั้นสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสก็คือ คลื่นพลังงานต่างๆ นั่นเอง ที่กำลังกระทบกับคลื่นจิตใจของเรา คลื่นข้อมูลต่างๆ กระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกายและคลื่นจิตเราก็สร้างความหมายให้กับคลื่นพวกนี้ที่เป็นแสง สีและเสียง ด้วยการตั้งชื่อให้กับมันและก็ตีความว่ามันคืออะไร ทำให้เราเห็นเป็นภาพ ตัวตน เสียง กลิ่น รสชาติและเป็นสิ่งที่เรสัมผัส ดังนั้นคลื่นจิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นตัวสร้างความจริงให้กับตนเอง สร้างความหมาย ความคิด อารมณ์และความเชื่อให้เกิดขึ้นภายในใจของตน

นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่าวัตถุหรือร่างกายต่างๆ สร้างมาจากอะตอม (atom) อะตอมเป็นโครงสร้างขนาดเล็กมาก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่ถ้าเราไปดูในโครงสร้างของอะตอม ก็ จะเห็นว่ามันไม่มีอะไรอยู่ในนั้น มันเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า ในศาสนาพุทธเรียกสิ่งนี้ว่า “อนัตตา” ในศาสนาอื่นเรียกว่า “พระเจ้า” คือมันเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่คลื่นตัวนี้สามารถเคลื่อนไหวได้ (vibration) มันจึงแปรสภาพเป็นสิ่งต่างๆ ได้ด้วยการเปลี่ยนความถี่และความเร็วของคลื่น ทำให้คลื่นจิตสามารถสร้างสถานการณ์และข้อมูลขึ้นมาได้ ดังนั้นทุกอย่างที่เรากำลังประสบการณ์อยู่ในชีวิตก็คือการสัมผัสกับคลื่นต่างๆ นั่นเอง สรุปแล้วจิตเราใช้พลังงานคลื่นต่างๆ เพื่อนำเอามาสร้างความรู้สึกให้กับตนเอง

๑. จิต ความคิดและความรู้สึกก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
๒. ความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้นและกายก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
๓. แสง สีและเสียงก็คือพลังงาน (vibration)

^{๑๐๘} ประณต คำฉิม, สติปัญญาและความถนัด, หน้า ๘-๙.

๔. วัตถุหรือร่างกายต่างๆก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)

๕. ขั้วบวกหรือขั้วลบ(สุขหรือทุกข์)ก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)

อย่างไรก็ตามสมองมนุษย์ก็ตีความหมายให้กับคลื่นต่างๆ ที่กำลังสัมผัสว่ามันเป็นภาพ เสียง แสง วัตถุ ร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟและอากาศ จึงทำให้จิตสร้างความรู้สึกให้กับตนเองว่าเราอยู่ในสภาพแวดล้อมของกายภาพ

Jill Bolte Taylor นักวิทยาศาสตร์ทางด้านสมองกล่าวว่าวันหนึ่งเขาเกิดเป็นโรคหลอดเลือดแตกในสมอง แต่เพราะเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์เขาจึงชอบดูอาการสมองตนเองอย่างเป็กลาง ทำให้เขาสังเกตได้ว่าสมองเริ่มไม่ทำงานและไม่สามารถตีความหมายได้ว่าอะไรเป็นอะไร พวกภาพ แสง สีและเสียงต่างๆ ก็กลายเป็นคลื่นไปหมด คือ จิตเขาไปเห็นตัวจริงของสิ่งต่างๆ เพราะในช่วงนั้นตัวสมองไม่ยอมทำงานและไม่สามารถตีความหมายได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งสมองเป็นตัวกรองข้อมูลทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งพวกนี้เป็นกายภาพ ทำให้เราเห็น หรือตีความหมายว่ามีจักรวาล โลก คน สัตว์ ต้นไม้ แม่น้ำ ลม ไฟ อากาศ ฯลฯ สิ่งพวกนี้ก็คือคลื่น หรือพลังงานต่างๆ นั่นเอง

ทั้งนี้คลื่นแต่ละอันก็จะมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน เพราะความถี่หรือความเร็วของแต่ละคลื่นจะแตกต่างกันไป เมื่อคลื่นมีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง หรือกระทบกัน ก็จะทำให้เกิดมีความรู้สึกมันเป็นของจริงในช่วงระยะนั้นแต่ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นกฎของธรรมชาติ จิตหรือคลื่นเหล่านี้สร้างขึ้นมาเพื่อให้เกิดสถานการณ์ เพราะว่าถ้าไม่มีสภาวะอะไรเลย จิตก็ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้ ทำให้จิตพัฒนาคลื่นตนเองไม่ได้ เหมือนกับว่ามีเราอยู่คนเดียวในจักรวาลและไม่เคยมีคลื่นอื่นมากระทบกับจิตใจของเรา ไม่มีใครมาคุยด้วย เราก็เลยไม่มีความรู้และไม่รู้ว่าจะศึกษาได้อย่างไรเพราะไร้สถานการณ์การขยายพันธุ์ หรือการประสมประสานรูปแบบต่างๆ ทำให้เกิดมีสถานการณ์ต่อเนื่องเพื่อให้จิตต่างๆ ได้ผัสสะและเรียนรู้ไปกับสภาวะ ทำให้จิตสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เพราะจิตต้องพบกับสภาพการณ์ในชีวิตประจำวัน โลกมนุษย์จึงมีวัตถุและสิ่งมีชีวิตมากมาย ทำให้เราต้องมีปฏิภิกิริยาต่อกัน จิตที่ไม่มีตัวตนจึงใช้ตัวกายภาพเป็นยานพาหนะ เพื่อให้จิตมีประสบการณ์ในช่วงที่จิตอยู่ในร่าง เช่น จิตที่อยู่ในร่างพืชก็จะมีความรู้สึกในการเป็นพืช ถ้าจิตอยู่ในร่างสัตว์ก็จะมีความรู้สึกในการเป็นสัตว์ ถ้าจิตอยู่ในร่างมนุษย์ก็จะมีความรู้สึกในการเป็นมนุษย์ ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป แต่ไม่ได้หมายถึงว่าการเป็นพืชหรือสัตว์เป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะทุกอย่างต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ร่างกายต่างๆ พวกนี้ทำให้เรามีประสบการณ์และได้

เรียนรู้ไปกับธรรมชาติ เพื่อจิตจะได้มีวิวัฒนาการและสร้างความสามัคคีเพื่อให้เกิดความสมดุลต่อกัน^{๑๐๙}

ด้วยจิตสัมพันธ์กับสมองซึ่งย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ มีผลการศึกษาของทศพร สร้างนานอก ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับเซลล์ประสาทกับการเรียนรู้ และได้กล่าวถึงการพัฒนาสมองกับการเรียนรู้ไว้ว่า การพัฒนาการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลฉลาดและการพัฒนาสมองนั้นต้องพัฒนาให้ถูกช่วงวัยเพื่อจะได้ประสิทธิภาพสูงสุดโดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเซลล์สมองกำลังมีการพัฒนาเป็นอย่างมากจำนวนเซลล์ประสาทแรกเกิดมีประมาณ ๑ แสนล้านเซลล์มีใยประสาทประมาณร้อยละ ๒๐ ของผู้ใหญ่ยังมีใยประสาทมากยิ่งขึ้นฉลาดและเรียนรู้ได้เร็วสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นกับประสบการณ์และสิ่งกระตุ้นต่างๆ เซลล์ประสาทที่เกี่ยวกับการเรียนรู้มี ๒ อย่างคือ neurons และ glial cells ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ที่ส่วนบนของสมองชั้นนอก (neocortex) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อเซลล์สมอง ๒ เซลล์ติดต่อกันโดยผ่านทางสายใยประสาทส่งผ่านข้อมูลซึ่งกันและกันซึ่งไม่ว่าเราจะอายุเท่าไรการกระตุ้นการให้สมองได้ใช้ความคิดแก้ไขปัญหาหรือการทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยให้สมองเจริญเติบโตได้ดีและประสบการณ์จะทำให้สมองเจริญเติบโตดีแต่ต้องมีส่วนในการฝึกคิดและร่วมลงมือทำอย่างแท้จริงการพัฒนาสมองให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพครูพ่อแม่ต้องนึกตลอดเวลาว่าสมองเด็กกำลังเจริญเติบโตและต้องคำนึงถึงว่าเด็กต้องใช้เวลาอยู่กับครูนานมากกว่าพ่อแม่ซึ่งแสดงว่าสมองส่วนใหญ่ นั้นล้วนแต่มีผลจากครูและต้องคำนึงถึงว่าสมองเด็กต้องการหาสิ่งใหม่ๆ ประสบการณ์ใหม่ๆ มาเรียนเสมอต้องการตัวกระตุ้นแต่ไม่ใช่วิชาการมากมายซ้ำซากเกินไปจนทำให้เด็กมีความทุกข์โดยให้ความรู้เฉพาะที่ใช้ประโยชน์ได้จริงๆ ไม่ซ้ำๆ ซากๆ ต้องมีความพอดีในการให้ความรู้เด็กการทำกิจกรรมออกกำลังกายและการพักผ่อนเราต้องดูสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอารมณ์ของครูพ่อแม่ที่จะมีผลต่อสมองเด็กและการเรียนรู้^{๑๑๐}

กล่าวโดยสรุปคือ จิตและสมองตามแนวคิดตะวันตกมีความสัมพันธ์ในรูปแบบของพลังงาน โดยจิตเป็นคลื่นพลังงานที่ไม่มีตัวตน แต่สามารถเคลื่อนไหวได้ (vibration) และแปรสภาพเป็นสิ่งต่างๆ ได้ด้วยการเปลี่ยนความถี่และความเร็วของคลื่น คลื่นจิตจึงสามารถสร้างสถานการณ์และข้อมูลขึ้นมาได้สมองเราจะตีความหมายให้กับคลื่นต่างๆ ที่เรากำลังสัมผัสว่ามันเป็นอย่างไร ดังนั้น จิตสมอง จึงสัมพันธ์กับการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาตามทัศนะตะวันตก

^{๑๐๙} ชีวิตนี้มีแต่ความสุขจิตตื่นแบบง่ายๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.meditationguide.org/thai_happiness.pdf, หน้า ๗-๑๐. [๒ ก.ค.๒๕๖๐].

^{๑๑๐} ทศพร สร้างนานอก, เซลล์ประสาทกับการเรียนรู้, บทความวิชาการ, นักศึกษาปริญญาโทสาขาสมองจิตใจและการเรียนรู้, มหาวิทยาลัยบูรพา.

๒.๒.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบบูรณาการ

ออร์ทย มีแสง ได้อ้างถึง แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการของเคน วิลเบอร์ นอกจากจะอธิบายถึงเรื่องความสัมพันธ์ต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว เคน วิลเบอร์ ยังได้คิดค้นแนวทางการฝึกปฏิบัติตามแนวทฤษฎีของเขาอีกด้วย ซึ่ง เรียกว่า การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ หรือ Integral Life Practice (ILP) ซึ่งนักวิชาการ บางท่าน แปลว่า การปฏิบัติเพื่อความสมบูรณ์ของชีวิต การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ เป็นการปฏิบัติด้วยการบูรณาการองค์ประกอบ สำคัญๆ ของชีวิตเข้าด้วยกัน ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยทำให้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ในมนุษย์มีการเติบโตและพัฒนาได้เต็มรูปแบบ การปฏิบัติตามแนวทางของการพัฒนาจิตปัญญาอย่าง บูรณาการนี้ เคน วิลเบอร์ กล่าวว่ สอดคล้องกับแนวคิดทั้ง ๓ สกูล กล่าวคือ สกูลแนวคิดแบบ สมัยก่อนสมัยใหม่ (Premodern) คือ การปฏิบัติจะรวมเอาการปฏิบัติตามความเชื่อหรือลัทธิหรือ ศาสนาที่มีมาแต่เดิม เช่น การปฏิบัติสมาธิภาวนา สกูลแนวคิดสมัยใหม่ (Modern) คือ การปฏิบัติ ที่รวมเอาแนวคิดทางวิทยาศาสตร์เรื่องพัฒนาการของมนุษย์ เป็นต้น และสกูลแนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodern) คือ การปฏิบัติที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรมหรือจากพหุวัฒนธรรม ที่ประกอบกันขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เช่น เรื่องทางกายภาพ อารมณ์จิตใจ และจิตวิญญาณ ที่มีอยู่ในตัวตน วัฒนธรรมและธรรมชาติ การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการจะช่วยให้

- ๑) เร่งการพัฒนาด้านตัวเองให้เร็วขึ้น
- ๒) เพิ่มความโปร่งใ้ในการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ
- ๓) เพิ่มศักยภาพเชิงลึกสำหรับการมีชีวิตที่เปลี่ยนผ่าน

การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการมีแกนหลักของการพัฒนาอยู่ ๔ ด้าน และมีด้านเสริมอยู่ ๕ ด้าน แต่แกนหลักของการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านถือเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานและเป็นสิ่งที่ ควรปฏิบัติ โดยที่การพัฒนาจิตในระดับปัจเจก จำเป็นที่จะต้องฝึกปฏิบัติให้ครบ ๔ ด้านหลักนี้

การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการจะช่วยให้บุคคลพบความสุขในชีวิต ได้พบกับความสุขในระยะเวลายาวนาน และได้ผลกับทุกคน เพราะถูกพัฒนาออกเป็นกลุ่มๆ หรือเป็น หมวดหมู (Modules) ด้วยเหตุผลที่ว่า การแบ่งเป็นหมวดหมู่จะช่วยให้ได้เห็นการปฏิบัติต่อชีวิต ในภาพกว้าง และจะช่วยให้เห็นว่ามีจุดใดบางที่เราอาจจะหลงลืมไป และคำว่าปฏิบัติ (practice) หมายความว่า จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง โดยแต่ละหมู่ก็เลือกฝึกปฏิบัติให้เหมาะกับจริต ของตน และยังมีการพัฒนา ออกแบบให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคน คือสามารถยืดหยุ่น เรื่องเวลาได้ (scalable) บางคนอาจจะปฏิบัติเป็นชั่วโมง บางคนอาจจะเพียงครึ่งชั่วโมง นอกจากนี้ ยังถูกพัฒนาให้เลือกได้ตามใจชอบ (customize) และยังมีรวบรวมวิธีการจากลัทธิ ความเชื่อ จาก ทุกแห่งโดยไม่คำนึงถึงเรื่อง

ศาสนาและวัฒนธรรม คือมีแนวคิดที่บริสุทธิ์ (distilled) และสุดท้าย การพัฒนานี้ยังอยู่บนพื้นฐานของการบูรณาการอย่างองครวม (integral) แนวทางของการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) การปฏิบัติด้านร่างกาย (The Body Module) การปฏิบัติด้านร่างกายมีความจำเป็นพื้นฐานที่สุด เพราะการพัฒนาจิตและการพัฒนา ดานอื่นๆ จำเป็นต้องอาศัยกายเป็นพาหนะพาไป ถ้ากายมีความเจ็บป่วย ไม่แข็งแรง จิตก็อาจ พัฒนาได้อย่างลำบากหรือไม่สมบูรณ์ จึงต้องมีการดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๒) การฝึกปฏิบัติด้านจิตใจ (The Mind Module) การฝึกปฏิบัติด้านจิตใจนี้ มีให้เลือกหลายวิธี แต่ที่แนะนำในที่นี้คือ การเน้นในเรื่อง มุมมองของชีวิตที่เปิดกว้างหรือแบบบูรณาการด้วยวิธีที่เรียกว่า AQAL Framework ซึ่ง กระบวนการนี้อาจจัดได้ว่าครอบคลุมเรื่องการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการทั้งหมด

๓) การฝึกปฏิบัติด้านจิตวิญญาณ (The Spirit Module) การฝึกปฏิบัติด้านจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยตรงกับจิต และเป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพล จากแนวคิด ลัทธิ ความเชื่อมาจากศาสนาต่างๆ เช่น การฝึกสมาธิภาวนาตามแนวทางของศาสนา คริสต ยูดาห์ อิสลาม พุทธ ฮินดู หรือพวกทรงเจ้า อย่างไรก็ตาม การฝึกปฏิบัตินี้ไม่เกี่ยวข้องกับการ นับถือศาสนา แต่เป็นเรื่องการปฏิบัติทางจิตวิญญาณเท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องสากล

๔) การฝึกปฏิบัติด้านที่ซ่อนเร้นในใจ (The Shadow Module) แนวคิดนี้ได้นำเสนอปฏิบัติการที่สามารถช่วยให้ความรู้สึกด้านลบหรือด้านมืด (dark side) ที่ฝังอยู่ในจิตใจ ได้คลายออก ความรู้สึกนี้บางครั้งจะแสดงออกมาด้วยการกระทำต่อผู้อื่น โดยไม่รู้ตัว หรืออาจจะแสดงออกด้วยการปฏิเสธ ซึ่งทางจิตวิทยากล่าวว่า ความรู้สึกด้านลบนี้จะ ถูกซ่อนไว้ในจิตไร้สำนึก ถ้าหากยังมีความขัดข้อง ติดขัดอยู่ภายในใจ จนไม่สามารถทำให้จิตใจ นั้นหลุดพ้นเป็นอิสระได้ จะไม่ทำให้ชีวิตพบกับความสุข ยังจมปลักอยู่กับความเจ็บปวด และใน ที่สุดก็ไม่สามารถทำให้บรรลุธรรมได้

๕) การปฏิบัติด้านจริยธรรมบูรณาการ (Integral Ethics) ความมีจริยธรรมเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติทุกวัน เป็นศิลปะของการเป็นคนดี เมื่อมี จริยธรรมแล้ว ก็จะทำให้เกิดความซื่อสัตย์ ความน่าเชื่อถือ ความเอื้อเฟื้อ ความอาจหาญในการทำ ความดี ซึ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของความเปรมนุษย์ที่สมบูรณ์ จริยธรรมจะช่วยให้เราตัดสินใจเรื่อง ยากๆ และซับซ้อนได้ เมื่อเราต้องพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือเรื่องที่ คลุมเครือหรือยากที่จะตัดสินใจ จริยธรรมจะต้องมีในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมือง เรื่องทางเพศ เรื่องสุขภาพ เรื่องความสัมพันธ์ เรื่องการทำงาน เรื่องเงินทอง และเรื่องอื่นๆ ที่อาจจะเกี่ยวข้องของการ ความเปรมความตายก็ได้

๖) การปฏิบัติด้านอื่นๆ ในหมวดที่เหลือ หมวดเสริมด้านอื่นๆ เช่น การงาน ความสัมพันธ์ ความรัก ครอบครัว การเงิน เพื่อน เพศสัมพันธ์ หรืออื่นๆ หมวดเสริมนี้ มีได้ไม่จำกัด แลแต่

เราอยากจะทำคิดฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมในด้านใด เพียงแต่ ๕ หมวดที่มีนั้น เป็นกรอบที่เกี่ยวของกับมนุษย์ทุกคน^{๑๑๑}

กล่าวโดยสรุป แนวคิดเกี่ยวกับจิตและปัญญาได้รับความสนใจและให้ความสำคัญในมุมมองนักคิดตะวันตก ซึ่งแตกยอดความคิดไปหลายแขนงตามแต่ผู้นักคิดกลุ่มนั้นจะสนใจจนในที่สุดพัฒนาเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมากมายภายใต้พื้นฐานการศึกษาค้นหาหนทางที่จะทำให้มนุษย์เกิดสมดุลชีวิตทั้งทางกายและทางใจรวมไปถึงการสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตะวันตกที่น่าสนใจและมีพื้นฐานหลักคิดที่ให้ความสำคัญและมีพัฒนาการความคิดค่อนข้างมาทางการอิงหลักคิดทางพระพุทธศาสนามีดังนี้

๒.๒.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดจิตและปัญญา

๑) ทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญา (Multiple Intelligence Theory)

ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญาศึกษา แคมมณี ได้กล่าวถึงทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญาว่า ผู้บุกเบิกทฤษฎีการสอนแบบนี้ คือ ดร.โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) โดยเขาได้เขียนหนังสือเรื่อง “Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences” ซึ่งได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง แนวคิดของเขาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดเกี่ยวกับ “เชาวน์ปัญญา” เป็นอย่างมาก และกลายเป็นทฤษฎีที่กำลังมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อการจัดการศึกษาและการเรียนการสอนในปัจจุบันทฤษฎีเชาวน์ปัญญาแบบเดิมนั้น มักจะเน้นความสามารถในเชิงภาษาศาสตร์ และความคิดเชิงตรรกะ ดังจะเห็นได้จากการสอบคัดเลือกทั่วไป ทั้งวิชาวัดแววจิตเป็นครูในการสอบแอดมิชชั่นเข้ามหาวิทยาลัย หรือ ข้อสอบบรรจุเข้ารับราชการ มักจะเน้นองค์ประกอบ ๓ ด้านนี้เป็นหลัก และถือว่าเป็นสิ่งกำหนดระดับเชาวน์ปัญญาของบุคคลไปตลอดชีวิต เพราะทฤษฎีเดิมถือว่า เชาวน์ปัญญาจะไม่มีเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต แต่การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) ได้ให้ความหมายของเชาวน์ปัญญาใหม่ว่า “ความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพแวดล้อมต่างๆ หรือการสร้างสรรค์ผลงานต่างๆ ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับบริบททางวัฒนธรรมในแต่ละแห่ง รวมทั้งความสามารถในการตั้งปัญหาเพื่อจะหาคำตอบและเพิ่มพูนความรู้”^{๑๑๒} โดยการ์ดเนอร์นั้น มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับสติปัญญาที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

^{๑๑๑} อรทัย มีแสง, “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”, *วิทยานิพนธ์ดุษฎีพุทธศาสตรบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๙-๑๑๓.

^{๑๑๒} ติศนา แคมมณี, *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘๕-๘๖.

๑) เซาว์นปัญญาของบุคคลมิได้มีเพียงความสามารถทางภาษา และทางคณิตศาสตร์เท่านั้น แต่มีอยู่อย่างหลากหลายถึง ๘ ประเภท แต่การ์ดเนอร์เองก็กล่าวว่าจะมีมากกว่า ๘ ประเภท โดยคนแต่ละคนจะมีความสามารถเฉพาะด้านแตกต่างกันไป ซึ่งสอดคล้องกับเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสามารถที่แตกต่างกันออกไปนี้ เมื่อผสมผสานออกมาแล้ว จะก่อให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะตัวบุคคล

๒) เซาว์นปัญญาไม่ใช่สิ่งที่มั่นคงถาวรตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย หากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อม และการส่งเสริมที่เหมาะสม

การ์ดเนอร์ได้อธิบายถึงเซาว์นปัญญาไว้ว่า ประกอบด้วยความสามารถ ๓ ประการ ได้แก่

๑) ความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพการณ์ต่างๆ ที่เป็นไปตามธรรมชาติ และตามบริบททางวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล

๒) ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพ และสัมพันธ์กับบริบททางวัฒนธรรม

๓) ความสามารถในการแสวงหาหรือตั้งปัญหาเพื่อหาคำตอบและเพิ่มพูนความรู้^{๑๑๓}

องค์ประกอบของทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญา (เซาว์นปัญญา ๘ ด้าน)ตามทัศนะของการ์ดเนอร์ ได้แก่

๑) สติปัญญาด้านภาษา (Linguistic Intelligence)

สติปัญญาด้านภาษา เป็นความสามารถในการเลือกใช้ถ้อยคำภาษาที่แสดงออกในการสื่อความหมาย โดยมีสมองส่วน Broca's Area ซึ่งเป็นสมองส่วนหน้า ควบคุมการเรียบเรียงประโยคออกมาเป็นประโยคที่สื่อความตามหลักภาษา หากสมองส่วนนี้อาจจะทำให้สื่อสารกับผู้อื่นไม่รู้เรื่อง แต่ยังฟังหรืออ่านสิ่งต่างๆ แล้วเข้าใจได้อยู่

๒) สติปัญญาในการใช้เหตุผลเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical-Mathematical Intelligence) สติปัญญาในด้านการใช้เหตุผลเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์ และด้านภาษาที่กล่าวไปข้างต้น มักจะถือว่าเป็นสติปัญญาขั้นทั่วไปของมนุษย์ มักจะวัดผ่านแบบทดสอบต่างๆ เซาว์นปัญญาในด้านนี้มีสมองส่วนควบคุมกลไกในการแก้ปัญหาในการใช้เหตุผลเชิงตรรกะ และการคำนวณทางคณิตศาสตร์ การ์ดเนอร์กล่าวถึงสติปัญญาในด้านนี้ว่า มีองค์ประกอบ ๓ ด้าน คือด้านการ

^{๑๑๓} Gardner H., *Multiple Intelligences : The Theory in Practice*, (New York: Basic Books, ๑๙๘๓).

คิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ (mathematics)ด้านวิทยาศาสตร์ (Science)ด้านการใช้เหตุผลเชิงตรรกะ (Logic)

๓) สติปัญญาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ (Bodily – Kinesthetic Intelligence) สติปัญญาในด้านนี้เป็นความสามารถในการใช้ส่วนของร่างกายเพื่อการแสดงออก สร้างสรรค์ หรือสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างคล่องแคล่ว ผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาในด้านนี้จะมีสมองส่วนที่เรียกว่า Cortex โดยสมองส่วนหนึ่งจะเป็นหลักในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย อีกด้านหนึ่งไขว้กัน (ขวาควบคุมซ้าย ซ้ายควบคุมขวา) คนที่ถนัดขวาจะมีการพัฒนาที่ชัดเจนมาตั้งแต่

๔) สติปัญญาด้านการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ (Visual/Spatial Intelligence) เชาวน์ปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองซีกขวา และแสดงออกทางความสามารถด้านศิลปะ การวาดภาพ การสร้างภาพ การคิดเป็นภาพ การเห็นรายละเอียด การใช้สี การสร้างสรรค์งานต่าง ๆ และมักจะเป็นผู้มองเห็นวิธีแก้ปัญหาในมโนภาพ เชาวน์ปัญญาในด้านนี้เป็นเชาวน์ปัญญาที่มนุษย์มีมาแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ เพราะมนุษย์วาดภาพเพื่อสื่อสารความหมายมาตั้งแต่สมัยนั้น

๕) สติปัญญาด้านดนตรี (Musical Intelligence) เชาวน์ปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองซีกขวาตอนบน บุคคลที่มีสติปัญญาทางด้านนี้ จะแสดงออกทางความสามารถในด้านจังหวะ การร้องเพลง การฟังเพลงและดนตรี การแต่งเพลง การเต้น และมีความไวต่อการรับรู้เสียงและจังหวะต่างๆ โดยที่บางครั้งอาจดูเหมือนไม่มีความสามารถ เช่น เล่นเปียโนได้ แต่ไม่สามารถเล่นเครื่องดนตรีอื่นๆ ได้ หรือ บางครั้งในการเรียนทฤษฎีดนตรี อาจจะสอบตก แต่ร้องเพลงได้ไพเราะ เป็นต้น

๖) สติปัญญาด้านการเข้ากับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เชาว์ปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองส่วนหน้า หากสมองด้านนี้ถูกทำลายจะทำให้เกิดปัญหาในการเข้าสังคม ความสามารถที่แสดงออกทางด้านนี้ เห็นได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานกับผู้อื่น การเข้าใจและเคารพผู้อื่น การแก้ปัญหาความขัดแย้ง และการจัดระเบียบ ผู้มีความสามารถทางด้านนี้ มักเป็นผู้ที่มีความไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

๗) สติปัญญาด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) บุคคลที่สามารถในการเข้าใจตนเอง มักเป็นคนที่ชอบคิด พิจารณาไตร่ตรอง มองตนเอง และทำความเข้าใจถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง มักเป็นคนที่มั่นคงในความคิดความเชื่อต่าง ๆ จะทำอะไร มักต้องการเวลาในการคิดไตร่ตรอง และชอบที่จะคิดคนเดียว ชอบความเงียบสงบ สติปัญญาทางด้านนี้ มักเกิดร่วมกับสติปัญญาด้านอื่น มีลักษณะเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างเชาว์ปัญญา อย่างน้อย ๒ ด้านขึ้นไป ผู้ที่ไม่มีสติปัญญาในด้านนี้ มักจะมีบุคลิกเฉื่อยชา เชื่องช้า ไม่ยินดียินร้ายและเศร้าซึม

๘) สติปัญญาด้านการเป็นนักธรรมชาติวิทยา (Nationalism Intelligence) เชาวน์ปัญญาในด้านนี้ การ์ดเนอร์ได้เพิ่มหลังจากที่ตีพิมพ์หนังสือ “Frames of Mind : The Theory

of Multiple Intelligences” แล้วแต่ก็ได้กล่าวถึงลักษณะของเขาวรรณปัญญาเหล่านี้ในภายหลังว่า เขาวรรณปัญญาด้านนี้เป็นความสามารถในการสังเกตสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การจำแนกแยกแยะ จัดหมวดหมู่ สิ่งต่าง ๆ รอบตัว บุคคลที่มีความสามารถทางนี้ มักเป็นผู้รักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ ตระหนักในความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมักจะชอบและสนใจสัตว์ ชอบเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเป็นต้น

๒) ทฤษฎีจิตตปัญญาศึกษา(Contemplative Education)

“จิตตปัญญาศึกษา” เป็นคำที่บัญญัติโดยศาสตราจารย์กิตติคุณสมน อมรวิวัฒน์ ราชบัณฑิตมาจากคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Contemplative Education” นิยามคำว่า “Contemplative Education” เริ่มต้นขึ้นที่สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. ๑๙๗๔ ณ มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโรลาโด ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย เซอเกียมตริงปะ รินโปเซ บนฐานของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน สำหรับที่มหาวิทยาลัยนาโรปะนี้ การปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาในการศึกษา (Contemplative Education) หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนัก รู้จัดตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้ จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญาไม่ได้เพื่อการใคร่ครวญภายในเท่านั้น จิตตปัญญาศึกษาไม่ได้หมายถึงการละความเป็นวิชาการไป แต่หมายถึงการหยั่งรากมั่นให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ให้เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรงมากขึ้น และให้มีสมดุลกับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการนั่งสมาธิ เพื่อให้การพัฒนาด้านในและการพัฒนาความรู้ภายนอกเติบโตไปด้วยกัน ทั้งนี้การศึกษาที่มีสมดุลดังกล่าว จะบ่มเพาะความสามารถของผู้เรียนไปเกินระดับของถ้อยคำและมโนทัศน์สู่การรวมไปถึงเรื่องของหัวใจ บุคลิกลักษณะนิสัย ความสร้างสรรค์ การตระหนักเข้าใจตน การมีสมาธิ ความเปิดกว้าง และความยืดหยุ่นทางความคิด^{๑๑๔}

วิจักขณ์ พานิช นักเรียนไทยจากมหาวิทยาลัยนาโรปะเรียก Contemplative Education เป็นไทยว่า “การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” และได้ให้ความหมายคำดังกล่าวไว้ดังนี้

“Contemplative Education หมายถึงการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ นัยของคำๆ นี้ มิใช่แสดงถึงรูปแบบของการศึกษา หรือระบบการศึกษา แต่เน้นไปที่ กระบวนการ คำๆ นี้เหมือนเป็นการจุดประกายความหมายใหม่ให้เราย้อนกลับไปหาราก คุณค่า และความหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ ที่มีผลระยะยาวต่อชีวิตของคนๆหนึ่งทั้งชีวิต Contemplative Education

^{๑๑๔} ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร, โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, (นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒).

สะท้อนให้เห็นกระบวนการความเป็นพลวัตไม่หยุดนิ่ง ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการนำไปสู่การตั้งคำถามอย่างถึงราก ต่อการศึกษาในระบบ ที่ได้จำกัดการเรียนรู้ให้แน่นิ่ง อยู่ในกรอบในขั้นตอนที่ถูกจัดวางไว้แล้วอย่างตายตัว”^{๑๑๕}

การเอาใจใส่ในกระบวนการเรียนรู้นั้น สามารถทำได้ ๓ ลักษณะคือ

๑) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ยังหมายถึงการรับรู้ในทางอื่นๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ

๒) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง กอปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญดูอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

๓) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือการเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

นอกจากนี้สุมน อมรวิวัฒน์ ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาที่เริ่มต้นที่หัวใจ ไม่ใช่แค่คิด เพราะหัวใจนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึก และที่สำคัญมีตัวรู้ที่เรียกว่าสติ ที่ใหญ่กว่าตัวความคิดที่เป็นเพียงวัตถุของการรับรู้หรือเรียนรู้ นั่นหมายความว่า จิตใจจำต้องได้รับการฝึกฝนให้มีประสิทธิภาพและกำลังพอที่จะ “มองเห็น” สิ่งต่างๆ อย่างที่เป็น และเห็นความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างตัวเราเองและสังคม ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ กายและจิต ดังนั้นจิตตปัญญาศึกษาน่าจะเป็นหนทางฝึกฝนเพื่อการตื่นรู้และการดำรงอยู่อย่างเต็มเปี่ยม รู้ทั้งโลกภายนอกและโลกภายในตัวเราในแต่ละปัจจุบันขณะ โดยเอาทั้งหมดของตัวเราเข้าเรียนรู้ เอาชีวิตของเราเข้าแลกกับการรับรู้ปัจจุบันขณะ อันถือเป็นประตูหรือทางเข้าสู่การมองเห็นความงามอันวิจิตร และความดีอันประเสริฐ และความจริงอย่างที่เป็นในชีวิตและโลกด้วยการรับรู้หรือเรียนรู้เช่นนี้ เราอาจจะมองเห็น

^{๑๑๕}วิจักขณ์ พานิช,เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ : การศึกษาตั้งเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๖.

โลกที่ซ้อนๆ กันหลายๆ ใบ เป็นข่ายใยชีวิตที่ซับซ้อนในความเรียบง่าย ตรงไปตรงมา เห็นสิ่งต่างๆ เชื่อมโยงกัน^{๑๑๖}

พื้นฐานสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มี ๒ ประการ

๑) แนวคิดที่พัฒนามาจากฐานที่เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อ ซึ่งมีทั้งแบบที่เป็น เทวนิยม เช่น วัฒนธรรมชนเผ่า ศาสนาคริสต์ อิสลาม ฮินดู ยูดาห์ และที่เป็นแบบอเทวนิยม เช่น ศาสนาพุทธ เต๋า

๒) แนวคิดที่พัฒนามาจากฐานที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อ ซึ่งมีทั้งที่มีลักษณะแบบเป็นวิทยาศาสตร์โลก เช่น แนวคิดยุคสมัยใหม่ (Modernism) และที่มีลักษณะแบบเป็นบูรณาการองค์รวม เช่น แนวคิดกระแสทางเลือกของยุคสมัยใหม่ (Alternative Modernism) แนวคิดแบบหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) และแนวคิดแบบหลัง-หลังสมัยใหม่ (Post-postmodernism)^{๑๑๗}

กล่าวได้ว่า การก่อกำเนิดและเติบโตขึ้นของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานั้น มีลักษณะหลายประการที่ซ้อนเหลื่อม หรือร่วมแนวคิดเดียวกันกับการศึกษาเชิงองค์รวม (Holistic Education) ซึ่งก่อตัวขึ้นในทศวรรษที่ ๑๙๗๐ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสาขาจิตวิทยา การศึกษาเชิงองค์รวม เป็นแนวคิดด้านการศึกษาแนวคิดหนึ่งที่เป็นกระแสทางเอกในสังคมยุคสมัยใหม่ เป็นการศึกษาที่ตั้งอยู่บนฐานที่ปัจเจกบุคคลจะค้นพบอัตลักษณ์ ความหมาย และเป้าหมายในชีวิตได้ ผ่านการเชื่อมโยงกับชุมชน กับโลกธรรมชาติ และกับคุณค่าทางจิตวิญญาณ เช่นความรักความเมตตา และสันติภาพ

การศึกษาเชิงองค์รวม ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาของบุคคล ทั้งในด้านปรัชญา ญาณ อารมณ์ สังคม ร่างกาย ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และจิตวิญญาณ โดยผ่านฐานแนวคิดทั้งในเชิงศาสนา และในเชิงจิตวิทยา ดังนั้นการศึกษาเชิงองค์รวมจึงมุ่งสร้างผู้เรียนโดยใช้ยุทธวิธี ดังต่อไปนี้

๑) ส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ของผู้เรียน ไปสู่การมองโลกในเชิงองค์รวม

^{๑๑๖}สุมน อมรวิวัฒน์, บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ อมรินทร์, ๒๕๔๙).

^{๑๑๗}ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร, โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, (นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒).

๒) ส่งเสริม ความเชื่อมโยง (Connection) แทนการแยกส่วน (Fragmentation) ในทุกมิติที่เคยมีในการศึกษากระแสหลัก ไม่ว่าจะเป็นการแยกรายวิชา หรือการแยกเด็กตามระดับเกรด

๓) ส่งเสริมการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา (Transdisciplinary Inquiry) ตามความเชื่อที่ว่าโลกเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและไม่ได้แยกออกเป็นส่วนย่อย อีกทั้งมุมมองใหม่เกิดขึ้นที่ “ไปพัน” ศาสตร์ต่างๆ เหล่านั้นอีกต่อไปด้วย

๔) ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่มีความหมายสำคัญ (Meaningful) ต่อตัวเขา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของเขาเอง

๕) ส่งเสริม Meta-learning คือ การให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ของตนเองด้วยการมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของผู้อื่นในชั้นและนอกชั้นเรียนด้วย

๖) ส่งเสริมลักษณะความเป็นชุมชนของชั้นเรียน ซึ่งจะอยู่ภายในชุมชนที่ใหญ่กว่าขึ้นไป คือ โรงเรียน หมู่บ้าน เมือง ไปจนถึง ชุมชนแห่งมนุษยชาติ

โดยการศึกษาเชิงองค์รวมนี้ ครูจะเป็นผู้ทำหน้าที่เสมือนเพื่อนร่วมการเดินทางในการเรียนรู้ การสื่อสารที่เปิดเผยและตรงไปตรงมามีความสำคัญ บนพื้นฐานของการเคารพซึ่งกันและกัน อีกทั้ง การร่วมมือเป็นบรรทัดฐานที่สำคัญในการเรียนรู้ ไม่ใช่การแข่งขัน ทั้งนี้แนวคิดจิตตปัญญา นั้นเป็นแนวคิดที่ว่าด้วยการเรียนรู้พัฒนาจากด้านใน ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้พอจะแบ่งออกได้เป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑) แนวคิดเชิงศาสนา ความเชื่อ และศรัทธา : มีการเรียนรู้พัฒนาด้านในผ่านวิธีการต่างๆ ได้แก่ การเคารพศรัทธาที่สมบูรณ์ต่อพระเจ้าหรือเทพเจ้า, การเคารพต่อศรัทธาต่อครูของศิษย์, การปฏิบัติภาวนาสู่ญาณทัศนะและปัญญา, การทำงาน

๒) แนวคิดเชิงมนุษยนิยม : เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการสืบค้นและพัฒนาศักยภาพภายในของมนุษย์บนฐานคิดแบบปัจเจกนิยมในยุคโรแมนติกและยุคสมัยใหม่ มีวิถีทางที่สำคัญได้แก่ การเคารพธรรมชาติของผู้เรียน, การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

๓) แนวคิดเชิงบูรณาการและความเป็นองค์รวม : เป็นการเรียนรู้ที่พัฒนาต่อมาจากช่วงของความเชื่อความศรัทธาเชิงศาสนาและหลังจากยุคสมัยใหม่ มีวิถีทางที่สำคัญได้แก่ การ

ปฏิบัติบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมในธรรมชาติ, การเห็นเชื่อมโยงการคิดเชิงระบบ และเครือข่ายชุมชน รวมถึงแนวคิดทฤษฎีใหม่ๆ เช่น ควอนตัมฟิสิกส์ ทฤษฎีไร้ระเบียบ เป็นต้น^{๑๑๘}

วิธีการ และการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดปัญญาศึกษา

การฝึกปฏิบัติตามแนวคิดปัญญาศึกษาที่ในอดีตเคยปรากฏอยู่ในส่วนของศาสนา พิธีกรรมชนเผ่า รวมทั้งการฝึกปฏิบัติที่กลายเป็นวิถีทางวัฒนธรรม ส่วนใหญ่ได้เลือนหายไปพร้อมกับการเข้ามามีบทบาทมากขึ้นของวิทยาศาสตร์ จนเมื่อเกิดภาวะวิกฤตขึ้นในโลก ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตการณ์ทางธรรมชาติ หรือทางสังคม ซึ่งคุกคามชีวิตและทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ คนจำนวนหนึ่งจึงเริ่มตระหนักว่าการคลี่คลายปัญหาเหล่านั้น ก็คือ การฟื้นฟูจิตวิญญาณของมนุษย์ ด้วยการสร้างความเปลี่ยนแปลงภายในให้เกิดขึ้นทั้งในระดับปัจเจก องค์กร ชุมชน และสังคมด้วยเหตุนี้ การฝึกฝนตามแนวคิดปัญญาศึกษาจึงได้ถูกนำกลับมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในการศึกษาปัจจุบัน ทุกระดับ ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย

กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา นั้น สามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษามุ่งบรรลุผลตามเป้าหมายที่คาดหวัง คือ

๑) การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต เรามองโลกมองธรรมชาติอย่างไร หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้นเสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาตีก็นำถึงความเป็นอิสระ

๒) กิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร สุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและพัฒนาจิตใจ

๓) การปลีกวิเวกไปอยู่ในธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ ได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบ เชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จะเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้น

๔) การทำสมาธิ

กล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อให้มนุษย์เข้าถึงวิถีที่สามารถเข้าใจโลกอยู่กับโลกด้วยความรักเมตตา ซึ่งเป็นรากฐานที่จะทำให้อารมณ์ได้สัมผัสธรรมชาติที่สอดคล้องกับความต้องการของกายและจิตอันจะนำพาให้กายและใจเกิดความสงบและเข้าถึงความสุข ทั้งนี้ต้องอาศัยการเปิดใจและมีความศรัทธาในวิธีการและมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยประสบการณ์ตรงของผู้ที่ต้องการพัฒนาจิตและปัญญาให้เติบโต

๓) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory)

^{๑๑๘}ศุภย์จิตตปัญญาศึกษา, จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร, โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, (นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒).

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ผู้ที่ริเริ่มแนวคิดนี้คือ เมซิโรว์ (Mezirow) ซึ่งเป็นผู้ที่พัฒนาแนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยน ทักษะต่อโลกและชีวิต กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า “. . .การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสี่แบบ คือ การขยายการตีความ (elaboration) ของกรอบความคิดที่ใช้อ้างอิง (frame of reference) อยู่เดิม การเรียนรู้ กรอบอ้างอิงใหม่ โดยการปรับปรุงเปลี่ยนมุมมอง หรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนหรือความเคยชินในวิถีคิด (habits of mind)”^{๑๑๙} เมซิโรว์ (Mezirow) ให้ความหมาย การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ กระบวนการใน การเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frames of References) ได้แก่ มุมมองในการให้ความหมาย แบบ แผนความคิด และชุดความคิดความเชื่อที่เราใช้อยู่เป็นประจำโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้ความคิดนั้น ครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีดีขึ้น เปิดรับความคิดเห็นอื่น ๆ ได้ดีขึ้น มีการใคร่ครวญ ข้อสรุปต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณ มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสอดคล้อง กลมกลืนกับประสบการณ์ ประเด็นสำคัญของทฤษฎีนี้กล่าวคือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง หรือ การมองโลก ซึ่งประกอบด้วยสองส่วนเป็นชุดของข้อสรุปในใจ ได้แก่ แบบแผนความคิดที่เป็นความเคยชิน (Habits of Mind) เช่น ระบบคุณธรรม ความเชื่อทางศาสนา อัตลักษณ์ของตน ขนบธรรมเนียมประเพณี มุมมอง (Point of view) หรือ นิสัยความเคยชินในความคิด เช่น ความคาดหวัง ความเชื่อ ทักษะ การตัดสินใจ ความรู้สึกต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เฉพาะเจาะจงลงไป ว่าอะไรดี ไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด

Transformative learning มีคำที่ใช้ในภาษาไทยต่างๆกัน เช่น การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน การเรียนรู้การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์, การเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นคำที่แสดงเป้าหมายโดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง อาจเป็นการเปลี่ยนมโนทัศน์ (concept) ทักษะคติ (attitude) มุมมองความหมาย (meaning perspective) นิสัยมุมมองต่อโลกและชีวิต (habitual perspective) กระบวนทัศน์ (paradigm) สมมุติฐาน (assumption) กรอบอ้างอิง (frame of reference) ชุดความคิด (mind set) มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กัน ดังนี้

Boyd (1989) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (transformation) คือ การเปลี่ยนแปลงขั้นรากฐานในบุคลิกภาพ ซึ่งเกิดจากการแก้ไขปัญหาภายในตนเอง และการพัฒนาของจิตสำนึกที่เปิดกว้างขึ้น ทำให้เกิดการบูรณาการของบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ขึ้น ในขณะที่ Cranton (1994) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงจะเกิดขึ้นเมื่อมีการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์

^{๑๑๙}ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข, ศิลปะการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจัดตั้งปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙.

(critical reflection) เพื่อทบทวนและพัฒนาเป็นกรอบอ้างอิงใหม่(frame of reference)และ Mezirow (2000) อธิบายว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงคือ กระบวนการในการเปลี่ยนกรอบอ้างอิง(frame of reference) ซึ่งได้แก่มุมมองในการให้ความหมาย แบบแผนความคิด และชุดหรือโครงสร้างความคิดความเชื่อ ที่เราใช้อยู่ประจำโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้ความคิดนั้นครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีขึ้น เปิดกว้างขึ้น มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสามารถไตร่ตรองได้ดีขึ้น ทำให้มีความเชื่อและทัศนคติที่เป็นจริงและชี้้นำการกระทำที่เหมาะสมขึ้นการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของการให้ความหมาย (meaning perspective) สามารถเกิดขึ้นได้ในหลายระดับและสามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสี่แบบ คือ การขยายตีความ (elaborate) ของกรอบความคิดที่ใช้อ้างอิง (frame of reference) อยู่เดิม การเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่ โดยการปรับปรุงมุมมอง หรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนหรือความเคยชินในวิถีคิด (habits of mind)

นอกจากนี้ Mezirow&Wiessner (2000) ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงในมุมมองของเรามีได้หมายความว่าถึงการพัฒนาในเชิงคุณภาพสู่ระดับการพัฒนาทางความคิดที่ต่างกันออกไป รวมทั้งไม่ได้เป็นการพัฒนาจิตสำนึก(development of consciousness)โดยตรงด้วยแต่เน้นที่กระบวนการทำให้เกิดความหมายที่ชัดเจนขึ้นและมีศักยภาพที่จะควบคุมความคิด ความรู้สึก และเจตนาของตนได้ดีขึ้นเป็นสำคัญและ O'sullivan (2003) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงหมายถึง การเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในเชิงโครงสร้าง ในสมมุติฐานพื้นฐานของความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีที่เราดำรงอยู่ในโลกอย่างไรใหญ่หลวง โดยจะไม่ย้อนกลับไปเป็นเช่นเดิมอีก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้รวมถึงความเข้าใจตนเอง ความสัมพันธ์กับมนุษยชาติและโลกธรรมชาติ ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์เชิงอำนาจในโครงสร้างทางชนชั้น เผ่าพันธุ์ เพศ การตระหนักรู้ถึงร่างกาย การมองเห็นทางเลือกใหม่ที่แตกต่างกันในการดำรงชีวิต และความเชื่อมั่นว่าความยุติธรรม สันติภาพ และความสุขของเราเอง เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

หลักการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (transformative learning) Boyd และ Myers (1988) อธิบายว่า กระบวนการที่เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้และแยกแยะได้(Discernment) ซึ่งประกอบด้วย ๑) การเปิดรับ(receptivity) ๒) การยอมรับ(recognition) ๓) การตัดใจ (grieving) โดยเริ่มจากการเปิดและน้อมรับสารหรือมุมมองที่มีการให้ความหมายที่แตกต่างออกไปจากเดิม(receptivity) การยอมรับสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ มองเห็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง(recognition) และขั้นสุดท้ายซึ่งเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด คือ การตระหนักรู้ว่าแบบแผนหรือการรับรู้เก่าๆของตนไม่เหมาะสม หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จำเป็นจะต้องแก้ไข ปรับปรุง ละทิ้งแบบแผน หรือการรับรู้เดิมนั้น(grieving) แล้วปรับหรือสร้างวิถีใหม่ขึ้นในตนเอง โดยบูรณาการเข้ากับบุคลิกภาพเดิมของตนต่อมา Boyd (1989) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องของ

อารมณ์ความรู้สึกที่จะสร้างหรือเปลี่ยนภาพลักษณ์(image)ของตนในระดับที่ลึกกว่าจิตสำนึก โดยสรุป การเปลี่ยนแปลงเกิดจากผลร่วมกันของ การคิดไตร่ตรอง(reflection) การสนทนา(dialogue) การวิพากษ์ (critique) การแยกแยะ(discernment)การจินตนาการ(imagination) การกระทำ(action)

Mezirow (1991) ได้เสนอ กระบวนการเพื่อสร้างกรอบอ้างอิงใหม่ที่จะนำไปสู่ การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์เป็นขั้นตอน ๑๐ ขั้นตอนดังนี้

๑) ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่หรือมีวิกฤติการณ์ในชีวิต (Disorienting Dilemma) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เริ่มต้นได้อย่างดีเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก หรือมี วิกฤติการณ์ในชีวิตแล้วกระบวนการเรียนรู้ที่ติดตามมาจะทำได้ง่ายและสามารถพิชิตอุปสรรคต่างๆที่ เผชิญ

๒) การศึกษาวิเคราะห์ตนเอง(Self-examination) เป็นการศึกษานิติวิเคราะห์ กรอบอ้างอิงของตนเอง การยึดถือปฏิบัติของตนเอง เพื่อให้เข้าใจในตนเองและมองเห็นความสัมพันธ์ ของตนเองกับสังคมรอบข้างซึ่งเป็นมุมมองในการมองโลกของตนเอง กระบวนการศึกษาวิเคราะห์ ตนเองนี้ทำให้ได้เห็นภาพระบบความคิดของตนเองที่เป็นระบบภายในแล้วแสดงออกสู่ภายนอก

๓) การประเมินสมมุติฐานเบื้องหลังสถานการณ์ต่างๆอย่างมีเหตุผล(Critical Assessment of Assumption) เป็นการประเมินสมมุติฐานเบื้องต้นของตนเองภายหลังจาก การศึกษาวิเคราะห์ตนเอง โดยอาศัยวิธีการวิพากษ์วิจารณ์สมมุติฐานเบื้องต้น ซึ่งกรอบอ้างอิง สมมุติฐานเบื้องต้นนี้จะเป็นตัวกำหนดทัศนคติส่วนบุคคลและมุมมองต่อโลกของบุคคลนั้น

๔) ตระหนักว่าคนอื่นๆมีการปรับเปลี่ยนความคิดเช่นเดียวกัน(Recognition that others have shared similar transformations) เกิดขึ้นเมื่อมีการติดต่อสื่อสาร เช่น การ สนทนา การร่วมวิพากษ์วิจารณ์สถานการณ์โดยใช้ประสบการณ์เดิม เพื่อให้ได้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้อง กับประเด็นที่สนทนาซึ่งเชื่อมโยงต่อเนื่องถึงการกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง ร่วมกัน

๕) การสำรวจค้นคว้าเพื่อกำหนดบทบาทใหม่หรือแนวการปฏิบัติ ใหม่(Exploration of new roles or action) เกิดจากความเข้าใจการยึดถือปฏิบัติของตนเองและ กลุ่มในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ส่งผลให้เกิดการค้นหาทางเลือกใหม่ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงใหม่ การ กระทำใหม่ๆ เกิดการปรับเปลี่ยนแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เคยยึดถือให้มีความเหมาะสมมากขึ้น

๖) การวางแผนการปฏิบัติ(Development plan of action) เป็นขั้นตอนการ วางแผนเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

๗) การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินการตามแผนที่วาง ไว้(Acquisition of knowledge and skills for implementing the plan) เป็นการเตรียมความ

พร้อมในองค์ความรู้เพื่อการปฏิบัติและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำเนินการ เพื่อทำให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย

๘) การทดลองปฏิบัติตามแผน(Tryout of the plan) เป็นการทดลองดำเนินการตามแผน ระหว่างและหลังการปฏิบัติการโดยมีการประเมินผลควบคู่กัน เพื่อแก้ไขปรับปรุงได้ทันเมื่อเกิดปัญหาอีกทั้งเป็นการแสวงหาองค์ความรู้เพิ่มเติมให้เหมาะสมกับแผนการปฏิบัติที่วางไว้

๙) การพัฒนาสมรรถนะและการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติตามบทบาทใหม่(Development of competence and self confidence in new roles) จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหรือกลุ่มสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้สำเร็จ โดยจะมีความเชื่อมั่นต่อความคิด ความเชื่อใหม่ๆ รวมทั้งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้เกี่ยวข้องและสังคมรอบข้างในแนวทางใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นในการปฏิบัติตามแนวทางใหม่นี้

๑๐) การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับการดำเนินชีวิต(Reintegration into life on the basis of new perspective) เมื่อเกิดความเชื่อมั่นขึ้น บุคคลหรือกลุ่มจะผจญสิ่งใหม่เข้าสู่วิถีชีวิตบนพื้นฐานของมโนทัศน์ใหม่ ซึ่งเมื่อถึงขั้นตอนนี้จะเกิดความยั่งยืนของกระบวนการเรียนรู้ในการปฏิบัติในวิถีชีวิตทั้งการแก้ไขปัญหา การพัฒนาตนเองหรือสังคม โดยจะมีการทบทวนอย่างมีวิจารณญาณและเป็นขั้นตอนซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และการปฏิบัติใหม่ได้ในที่สุด

สำหรับการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้ใหญ่ Mezirow (1997) อธิบายว่าเป้าหมายของการศึกษาโดยเฉพาะการศึกษาผู้ใหญ่ คือ การช่วยให้บุคคลสามารถคิดได้อย่างอิสระ โดยมีการเรียนรู้ที่จะพิจารณาในการทำตามคุณค่า ความหมายและเป้าหมายของตนเองแทนที่จะรับเอาความคิดเห็นของผู้อื่นมาโดยไม่มีไตร่ตรองเพื่อช่วยให้เราสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น ในฐานะบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและเป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยความคิดที่ชัดเจนและ Mezirow (2000) ได้ขยายความว่า กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงมักดำเนินไปโดยเริ่มต้นจากการพบกับความขัดแย้งที่ทำให้ต้องสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ หรือทบทวนกระบวนการทัศน์ของตนเองใหม่และพัฒนาต่อมาตามขั้นตอนต่างๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยกรอบอ้างอิงเดิม ดังนี้

๑) เกิดความรู้สึกที่รุนแรง เช่น โกรธ หวาดกลัว รู้สึกผิด อับอาย และเกิดการสำรวจตนเอง

๒) เกิดการไตร่ตรองและประเมินข้อสรุปเดิมของตนอย่างมีวิจารณญาณ

๓) การตระหนักความไม่พึงพอใจหรือทุกข์ของตนสามารถทำให้เกิดกระบวนการในการเปลี่ยนแปลง

๔) เกิดการสำรวจบทบาท ความสัมพันธ์และการกระทำต่างๆใหม่

๕) วางแผนแนวทางการปฏิบัติ

๖) แสวงหาความรู้และทักษะเพื่อให้สามารถทำตามแผนนั้นได้

๗) ทดลองบทบาทใหม่ในขั้นต้น

๘) สะสมสมรรถนะและความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ในรูปแบบใหม่

ของตน

๙) การบูรณาการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเข้าในชีวิตตนบนพื้นฐานของเงื่อนไขที่ถูกกำหนดจากมุมมองและกระบวนทัศน์ใหม่

สิ่งที่เป็นหัวใจของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง (frame of reference) ที่เราใช้มองโลก กรอบอ้างอิงนี้คือ ระบบความคิด ข้อสรุปในใจ และความคาดหวัง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้ และการให้ความหมายกับประสบการณ์ต่างๆ โดยที่เราอาจจะตระหนักหรือไม่ตระหนักถึงกระบวนการเหล่านั้นก็ได้ กรอบอ้างอิงของเราเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตจากอิทธิพลของกระบวนทัศน์หลักในสังคมและวัฒนธรรมที่เราเติบโตขึ้น แต่ในขณะเดียวกันกรอบอ้างอิงก็จะกลับไปส่งผลต่อกระบวนการในการใช้การตีความที่เกิดขึ้นจากนำเอาประสบการณ์ในอดีตมาตีความ และให้ความหมายใหม่กับประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อให้แนวทางปฏิบัติกับตัวเราเองและอธิบายถึงกรอบอ้างอิงนี้ประกอบด้วยสองมิติ คือ แบบแผนความคิดที่เป็นความเคยชิน (habits of mind) และมุมมอง (points of view) นิสัยหรือความเคยชินในความคิด คือ ชุดของข้อสรุปในใจที่เป็นหลักกว้างๆ ทั่วไปที่ใช้ในการกลั่นกรองและตีความประสบการณ์ เช่น อุดมการณ์ทางการเมือง มาตรฐานทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบคุณธรรม ความเชื่อทางศาสนา สไตล์การเรียนรู้ บุคลิกภาพ นิสัยใจคอ อัตลักษณ์ตนเอง แบบแผนการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก รสนิยม ความใฝ่ฝัน ซึ่งแบบแผนทางความคิดนี้จะแสดงออกเป็นมุมมองในเรื่องต่างๆ ประกอบด้วยชุดหรือโครงสร้างความหมายต่างๆ (meaning scheme) เช่น ความคาดหวังความเชื่อ ทักษะการตัดสินใจ ความรู้สึกต่อเรื่องต่างๆที่เฉพาะเจาะจงลงไปว่าอะไรดีหรือไม่ดี อะไรถูกหรือผิด เราควรมีเหตุผลที่จะเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงก็เพื่อให้ตนเองมีกรอบอ้างอิงที่น่าไว้วางใจและเชื่อถือได้มากขึ้น เป็นกรอบอ้างอิงที่ครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีขึ้น เปิดรับความคิดเห็นอื่นๆได้ดีขึ้น มีการไตร่ตรองข้อสรุปต่างๆ อย่างแยกคาง มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกลมกลืนกับประสบการณ์กระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์เป็นกระบวนการที่บุคคลปรับโลกทัศน์ของตน ในกระบวนการนี้บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลง ๓ ขั้นตอนที่สำคัญ คือ

๑) ตระหนักว่าสมมุติฐานและแนวคิดต่างๆมีผลต่อกระบวนการคิด ความเข้าใจและความรู้สึกของตนต่อสิ่งต่างๆรอบตัว

๒) บุคคลเริ่มปรับเปลี่ยนกรอบความคิด ลักษณะนิสัย ที่จะช่วยให้เกิดมโนทัศน์ใหม่ที่มีความครอบคลุมชัดเจน และเป็นมโนทัศน์ที่คำนึงถึงองค์ประกอบหลายๆด้าน

๓) บุคคลปฏิบัติหรือทำการตัดสินใจในเรื่องต่างๆโดยใช้ความรู้ความเข้าใจที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ หรือใช้มโนทัศน์ใหม่เป็นแนวทางการปฏิบัติ

วิธีการที่เกี่ยวข้องให้เกิดมโนทัศน์ที่มีความหมายต่อบุคคล สามารถทำได้หลายวิธี เช่นการตีความหมายต่างๆจากประวัติตนเองที่เป็นจุดเริ่มของกระบวนการวิพากษ์อดีตของตนเอง และนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ต่อไป เพราะการเข้าใจความหมายต่างๆ คือ การเรียนรู้ตนเอง วิธีการที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการนี้ได้แก่ การใช้การวิเคราะห์เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้น (critical incidents) การเขียนประวัติชีวิตตนเอง การเขียนบันทึกส่วนตัว การวิเคราะห์อิทธิพลต่อความคิดของตนเอง การใช้เอกสารว่ามีผลกระทบต่อความคิดของบุคคลอย่างไร

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมีนักคิดสนใจศึกษาไว้ ๒ กลุ่ม ที่สะท้อนแง่มุมจากกรอบแนวคิดที่แตกต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มที่เน้นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลแต่ให้ความสนใจกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมน้อย กับกลุ่มที่เน้นให้ความสนใจกับความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทั้งนี้ องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงให้ยังยึดตามทัศนะของเมซิโรว์ (Mezirow) ประกอบด้วยแกนหลัก (core element) ๖ องค์ประกอบ คือ

๑) ประสบการณ์ (experience) เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้เรียนที่ติดตัวมาจะเป็นจุดเริ่มต้นอันนำไปสู่การตรวจสอบบรรทัดฐาน สมมุติฐาน หรือกรอบอ้างอิง สู่การตีค่า ตัดสิน หรือคาดหวังใหม่ จากการที่ประสบการณ์ถูกตีความและรับรู้ผ่านกรอบอ้างอิง หากกรอบอ้างอิงที่มีอยู่สามารถอธิบายประสบการณ์ได้ดี ประสบการณ์นั้นก็กลับไปเสริมกรอบอ้างอิงเดิม แต่ถ้าประสบการณ์นั้นไม่สอดคล้องกับกรอบอ้างอิง เราก็จะต้องขยายกรอบอ้างอิง หรือเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงใหม่ ถ้าประสบการณ์ใหม่ที่มีความสำคัญ และขัดแย้งกับกรอบอ้างอิงเดิมอย่างรุนแรง ดังนั้นประสบการณ์จึงเป็นจุดขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเป็นสิ่งที่สามารถนำมาไตร่ตรอง (reflection) และกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) ได้

๒) การสนับสนุนการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (promoting critical reflection) เป็นคุณลักษณะเด่นของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เกี่ยวโยงถึงการตั้งคำถามของการเป็นหนึ่งเดียวของสมมุติฐานหรือกรอบอ้างอิงและความเชื่อที่ตั้งอยู่บนฐานของประสบการณ์ที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งซึ่งมักเกิดขึ้นอย่างทันทีเมื่อมีการตอบสนองต่อการตระหนักรู้ในข้อขัดแย้งทางความคิด ความรู้สึก การกระทำ ในห้วงเวลาหนึ่งซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมอง มีการสะท้อนความคิด ๓แบบในการเปลี่ยนมุมมองคือ เนื้อหา(สะท้อนความคิดว่าเรารู้ คิด รู้สึก และทำอะไร) กระบวนการ (สะท้อนความคิดว่าเราปฏิบัติหน้าที่ของการรับรู้มันอย่างไร) การสรุปข้อเสนอในสมมุติฐาน (การตระหนักรู้ว่าทำไมเรารู้เช่นนั้น) การสะท้อนความคิดสรุปข้อเสนอในสมมุติฐานเป็นพื้นฐานของการสะท้อน

ความคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) ที่เกี่ยวข้องถึงการตรวจสอบสมมุติฐานเบื้องต้นภายใต้โลกของความรู้ของเรา ปัจจุบันนี้การสะท้อนความคิดขั้นสรุปข้อเสนอในสมมุติฐาน (premise reflection) ถูกกำหนดให้เป็นวัตถุประสงค์ที่จำเป็นในการสะท้อนความคิดโดยเฉพาะในผู้ที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือผู้ใหญ่

๓) การสนทนา (dialogue) มีความสำคัญในการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) เป็นสื่อกลางสำคัญที่สนับสนุนและทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ต่างจากการสนทนาให้คำปรึกษาในชีวิตประจำวัน การสนทนาต้องเป็นการตั้งคำถามต่อความเข้าใจ ความจริง ความเหมาะสม (สัมพันธ์กับบรรทัดฐาน) ความสัมพันธ์ที่แท้จริง การสนทนาเป็นความสัมพันธ์กับสิ่งที่เรารู้สึกเกี่ยวข้องขึ้นอยู่กับความน่าเชื่อถือของผู้ที่กล่าวประโยคนั้นๆ ประสบการณ์ที่ถูกสะท้อนออกมา ต่อจากนั้นสมมุติฐานและความเชื่อจะถูกตั้งคำถามแล้วนิสัยความเคยชินจะเปลี่ยนไป การสนทนาไม่ได้เป็นการวิเคราะห์ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยแต่การสนทนาจะเน้นความสัมพันธ์และความเชื่อใจในการสื่อสาร

๔) ความสอดคล้องกันอย่างเป็นองค์รวม (holistic orientation) สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ ด้านอารมณ์และความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมเหตุผลในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านการสนทนาในการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ ผู้เรียนบางคนอาจเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ยากผ่านกระบวนการทางเหตุผล (วิเคราะห์-คิด-เปลี่ยน) เพียงอย่างเดียว แต่อาจเปลี่ยนได้ง่ายกว่าผ่านกระบวนการทางอารมณ์ (เห็น-รู้สึก-เปลี่ยน) ดังนั้นการคำนึงถึงอารมณ์และความรู้สึกสอดคล้องกันเป็นองค์รวมกับการมีเหตุผลจึงมีความสำคัญในการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง

๕) การตระหนักรู้ของบริบท (awareness of context) การเห็นคุณค่าและการเข้าใจในตัวบุคคล องค์ประกอบทางสังคมวัฒนธรรม มีบทบาทและอิทธิพลต่อกระบวนการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยเหล่านี้รวมถึงสภาพแวดล้อม สถานะของบุคคล ความเชี่ยวชาญ ภูมิหลัง รสนิยมทั้งบริบทที่หล่อหลอมโดยสังคม ความสำคัญของบริบทยิ่งมีมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านวิกฤต ปัจจัยด้านบริบทที่จะช่วยลดเวลาของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

๖) ความสัมพันธ์ที่แท้จริง (authentic relation) ความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นทางบวกเป็นปัจจัยสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงผ่านความเชื่อใจในความสัมพันธ์และสร้างความมั่นใจด้วยการจัดการระดับอารมณ์ของผู้เรียน ความสัมพันธ์ที่แท้จริงยังมีผลต่อการตั้งคำถาม การแบ่งปันข้อมูลกันอย่างเปิดเผย ความเข้าใจร่วมกันที่หากปราศจากความสัมพันธ์นี้แล้วการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) จะไม่เกิดขึ้น และขาดการสนทนาที่แท้จริงซึ่งจำเป็นต่อการสะท้อนความคิดอย่างลึกซึ้ง

๒.๓ แนวคิดหลักการสังเคราะห์งานวิจัย

๒.๓.๑ ความหมายของการสังเคราะห์งานวิจัย

ก่อนที่จะเข้าใจความหมายเกี่ยวกับการสังเคราะห์งานวิจัย ประเด็นสำคัญที่ควรทราบคือ การทำความเข้าใจในความหมายของคำว่า สังเคราะห์ (Synthesis) คือ อะไร ซึ่งมีผู้ที่ให้ความหมายเกี่ยวกับคำว่าสังเคราะห์ คือ การนำหน่วยย่อยๆ หรือส่วนต่างๆ มาประกอบเป็นเรื่องเดียวกัน ในกรณีที่ไม่เคยมีการนำสิ่งต่างๆ เหล่านี้มารวมเข้าด้วยกันมาก่อน^{๑๒๐} และยังได้เสนอว่าการสังเคราะห์แยกได้ ๓ ประเภท กล่าวคือ ๑) การสังเคราะห์จนได้ผลผลิตโดยอาศัยหน่วยย่อยๆ ของการสื่อความหมาย ได้แก่ การพัฒนาการสื่อความหมาย การพูด การบอกท่าทาง ความรู้สึก ประสบการณ์ให้ผู้อื่นทราบ หรือเข้าใจได้ ๒) การสังเคราะห์จนได้ผลผลิตจากการวางแผนงาน หรือจากข้อเสนอเพื่อนำไปปฏิบัติ ได้แก่ การพัฒนาแผนการทำงานหรือการพัฒนาแนวความคิดของแต่ละคนจนถึงขั้นนำไปปฏิบัติ จนนำผลการประชุมวางแผนแล้วนำไปใช้จนเกิดผลสำเร็จ ๓) การสังเคราะห์สิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น ได้แก่ ความสามารถจัดความสัมพันธ์ของสิ่งที่เป็นนามธรรม เพื่อจำแนกหรืออธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ หรือการเชื่อมโยงแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิเข้าด้วยกันเพื่ออธิบายปัญหาหรือการเชื่อมโยงทฤษฎีจนได้ข้อค้นพบใหม่ทางคณิตศาสตร์

การสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) ตามทัศนะของ Light and Pillemer, Glass, McGraw and Smith ได้สรุปความหมายไว้ว่า การสังเคราะห์งานวิจัย เป็นระเบียบวิธีการศึกษาตามระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์เพื่อตอบปัญหาวิจัยเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยการรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ มาศึกษาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ หรือวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและนำเสนอข้อสรุปอย่างมีระบบให้ได้คำตอบปัญหาวิจัยที่ต้องการ นอกจากนี้ยังได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสังเคราะห์งานวิจัยควรมีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญ ๒ ประการ ประการแรกงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์แต่ละเรื่องให้ข้อค้นพบแต่ละมุมของปรากฏการณ์ที่นักวิจัยต้องการศึกษา ประการที่สอง เมื่อนำผลการวิจัยมาสังเคราะห์รวมกัน ผลการสังเคราะห์ที่ได้รับจะมีความกว้างขวางและลุ่มลึกมากเกินกว่าที่จะได้รับจากงานวิจัยแต่ละเรื่อง^{๑๒๑}

นางลักษณ์ วิรัชชัย ได้กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของการวิจัยแบบสังเคราะห์แตกต่างจากการวิจัยทั่วๆ ไปตรงที่ลักษณะข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลสำหรับการวิจัยทั่วๆ ไปเป็น

^{๑๒๐}อุทุมพร จามรมาน, การสังเคราะห์งานวิจัย : เชิงปริมาณ, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๑).

^{๑๒๑}Light and Pillemer, 1984; Glass, McGraw and Smith, 1981; Mullen, 1989 อ่างใน นางลักษณ์ วิรัชชัย, การวิเคราะห์อภิमान, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

ข้อเท็จจริงจากแหล่งปฐมภูมิหรือแหล่งทุติยภูมิที่นักวิจัยรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มประชากร แต่ข้อมูลสำหรับการวิจัยแบบสังเคราะห์งานวิจัยนั้นคือรายงานการวิจัยจำนวนหลายๆเรื่อง ที่ศึกษาปัญหาเดียวกันในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยทุกๆ ไปนักวิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อบรรยายและ/หรืออนุมานให้ได้ข้อเท็จจริงที่เป็นข้อสรุปเกี่ยวกับกลุ่มประชากร ส่วนในการสังเคราะห์งานวิจัยนั้นเนื่องจากข้อมูลคืองานวิจัยหลายๆ เรื่องแต่ละเรื่องใช้มาตรวจวัดตัวแปรแบบแผนการวิจัยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแตกต่างกันและผลการวิจัยต้องสร้างดัชนีมาตรฐานจากงานวิจัยแต่ละเรื่องก่อน เพื่อปรับให้งานวิจัยเหล่านั้นมีหน่วยเดียวกันแล้วจึงวิเคราะห์เพื่อสังเคราะห์ดัชนีมาตรฐานเหล่านั้นให้ได้ข้อเท็จจริงที่เป็นข้อสรุปสุดท้ายสำหรับกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม^{๑๒๒}

นอกจากนี้การสังเคราะห์งานวิจัยยังมีความหมายใกล้เคียงและใช้แทนศัพท์การสังเคราะห์งานวิจัยได้แก่ ระเบียบวิธีบูรณาการงานวิจัย (Method of Integrating Research) ระเบียบวิธีผสมผสานงานวิจัย (Method of Combining Research) การวิเคราะห์ผลการสังเคราะห์ (The Analysis of Analyses) หรือการวิจัยงานวิจัย (Research of Research)^{๑๒๓} สอดคล้องกับ Cooper and Hedges (1994: 4-5) ซึ่งให้ความหมายของการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) หรือการบูรณาการงานวิจัย (Research Integration) ไว้ว่า การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะค้นหาความสอดคล้องและพิจารณาความเปลี่ยนแปลงหรือความแตกต่างของผลการศึกษาในการศึกษาที่คล้ายกัน จุดประสงค์ของการสังเคราะห์งานวิจัย คือ พยายามที่จะบูรณาการ

งานวิจัยให้สามารถที่จะสรุปอ้างอิงได้^{๑๒๔}เมื่อพิจารณาจากความหมายและหลักการสำคัญที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัยหลายรูปแบบ จึงเห็นได้ว่าการสังเคราะห์งานวิจัยเป็นแนวทางที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ให้เป็นประโยชน์ที่สุดด้วยการรวบรวมเรียบเรียงและบูรณาการเนื้อหาสาระต่างๆ ของงานวิจัยเข้าไว้ด้วยกัน ดังนั้นการสังเคราะห์งานวิจัยมีความสำคัญมากขึ้นในแวดวงการศึกษา เนื่องจากองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยสามารถเป็นพื้นฐานในการออกแบบการวิจัยและการ

^{๑๒๒}นางลักษณ์ วิรัชชัย, “การสังเคราะห์งานวิจัย”, วารสารวิทยาสาร, ปีที่ ๑๑๒ฉบับที่ ๑ (พฤศจิกายน, ๒๕๕๕), หน้า ๕๐.

^{๑๒๓}กมลทิพย์ ยงใจยุทธ, “การสังเคราะห์งานวิทยานิพนธ์สาขาบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๕๕”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๘), หน้า ๓๔.

^{๑๒๔}Cooper and Hedges ,THE HANDBOOK OF RESEARCH SYNTHESIS, (Russell Sage Foundation: New York, 1994), pp.4-5.

กำหนดสมมติฐาน การสังเคราะห์งานวิจัยจึงเป็นทั้งกิจกรรมหนึ่งของการวิจัยและเป็นอีกหนึ่งฐานะคือ การวิจัยเต็มรูปแบบ

๒.๓.๒ ประเภทของการสังเคราะห์งานวิจัย

การจัดประเภทของการสังเคราะห์งานวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า แบ่งได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ กล่าวคือ ๑) การสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือเชิงบรรยาย (Qualitative Synthesis) และ ๒) การสังเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Synthesis) โดยทั้งสองประเภทมีรายละเอียดแตกต่างกัน สรุปได้ดังนี้^{๑๒๔}

๑) การสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือเชิงบรรยาย (Qualitative Synthesis) เป็นการนำผลการวิจัยเรื่องต่างๆ มาบรรยายสรุปเข้าด้วยกันโดยมีผู้เชี่ยวชาญนั้นๆ เป็นผู้สังเคราะห์ ซึ่งการสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือเชิงบรรยาย มี ๒ แบบได้แก่

๑.๑) การนำบทคัดย่อหรือผลสรุปของงานวิจัยแต่ละเรื่อง มาวางเรียงต่อกันซึ่งบทคัดย่อหรือผลสรุปของวิทยานิพนธ์ดังกล่าวมักจะครอบคลุมปัญหาการวิจัย วัตถุประสงค์ สมมติฐาน วิธีดำเนินการวิจัย และผลการวิจัย การนำเสนอผลการสังเคราะห์งานวิจัยในลักษณะเช่นนี้จะช่วยให้ผู้อ่านทราบแต่เพียงว่า ใครทำอะไร อย่างไร ได้ผลอย่างไร แต่ไม่ได้มีการผสมผสานหรือเชื่อมโยงงานวิจัยทั้งหลายเข้าด้วยกัน

๑.๒) การอ่านรายงานวิจัยจนเกิดความเข้าใจ และนำผลการวิจัยเชื่อมโยงปัญหาเพื่อให้ได้ข้อคำถามว่าใครทำอะไร ได้ผลอย่างไร และจัดอยู่ในหมวดใดของงานนั้น โดยมีการผสมผสานหรือเชื่อมโยงงานวิจัยทั้งหลายเข้าด้วยกัน เพื่อก่อให้เกิดความรู้เชิงบูรณาการออกมา ทำให้การสังเคราะห์งานวิจัยมีความสำคัญและคุณประโยชน์ในการนำไปใช้มากกว่าการแบบแรก

๒) การสังเคราะห์เชิง (Quantitative Synthesis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลหรือการวิเคราะห์เชิงผสมผสาน หรือการวิจัยงานวิจัยหลายๆ เรื่องที่ศึกษาปัญหาเดียวกัน โดยอาศัยความรู้ทางสถิติเข้ามาช่วยในการวิเคราะห์ มีหลายวิธีคือวิธีการนับคะแนนเสียง วิธีรวมค่านัยสำคัญ และการวิเคราะห์แบบเมตต้า การสังเคราะห์เชิงปริมาณสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ แบบ คือ

๒.๑) วิธีการนับคะแนนเสียง (Vote Counting Method) เป็นการใช่วิธีการนับจำนวนจากการวิจัย โดยการจำแนกผลการทดสอบสมมติฐาน โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลการวิจัยที่มีนัยสำคัญไปในทางเดียวกัน หรือค่าดัชนีเป็นบวก กลุ่มที่มีผลการวิจัยที่มีนัยสำคัญไปในทางตรงข้ามกัน หรือค่าดัชนีเป็นลบ และกลุ่มที่มีผลการวิจัยที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนีเป็นศูนย์

^{๑๒๔}อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน, การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ, (กรุงเทพมหานคร: ฟันนี้ พลับลิงชิ่ง, ๒๕๒๗), หน้า ๗-๑๑.

โดยเมื่อนับคะแนนเสียงแต่ละกลุ่มแล้ว ผู้สังเคราะห์จะสรุปและแปรผลตามกลุ่มงานวิจัยที่มีความถี่สูงสุด

๒.๒) วิธีการรวมค่าความน่าจะเป็น โดยการนำค่าดังกล่าวมารวมเป็นค่าความน่าจะเป็นของงานวิจัยทั้งหมด จุดอ่อนของวิธีนี้คือ ไม่สามารถระบุปริมาณของผลการวิจัยได้

๒.๓) วิธีการเมตต้า (Meta Analysis) เป็นการนำวิธีการทางสถิติมาใช้ประมาณค่าหาขนาดอิทธิพลของงานวิจัย (Effect Size) เพื่อหาข้อสรุปอย่างมีระบบจากงานวิจัยหลายๆ เรื่อง ที่ศึกษาปัญหาทางานวิจัยเดียวกันขนาดอิทธิพลของงานวิจัย คือ ผลต่างระหว่างมัชฌิมเลขาคณิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมากกว่าการเน้นที่ค่านัยสำคัญ สถิติที่ใช้ในการประมาณค่าขนาดของผล คือ ค่าเฉลี่ยของสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน ($-r$) สำหรับงานวิจัยเชิงบรรยายประเภทศึกษาสหสัมพันธ์ล่าขนาดของผล (d) สำหรับงานวิจัยเชิงทดลอง เมื่อได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หรือค่าขนาดของผลอันเป็นดัชนีมาตรฐานของงานวิจัยแต่ละเรื่องแล้วจึงนำมาสังเคราะห์การประมาณดัชนีจากงานวิจัยทั้งหมดเข้าด้วยกัน จะเห็นได้ว่าการสังเคราะห์เชิงปริมาณด้วยการใช้วิธีเมตต้า ช่วยทำให้การสังเคราะห์งานวิจัยเป็นกระบวนการที่น่าเชื่อถือด้วยอาศัยสถิติมาใช้ในการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีความหลากหลายทางข้อมูลสถิติให้ได้มาตรฐานเดียวกันก่อนทำการอ่านผลข้อมูล

กล่าวโดยสรุป การสังเคราะห์งานวิจัยทั้ง ๒ ประเภท มีความแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์และลักษณะของจุดมุ่งหมายในการสังเคราะห์งานวิจัย ดังนั้นการจะเลือกใช้วิธีการใดจึงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของงานวิจัยเป็นหลัก หากต้องการผลที่สามารถอธิบายลักษณะรายละเอียดความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ด้วยการวิพากษ์เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป การเลือกวิธีสังเคราะห์คุณลักษณะก็สามารถตอบโจทย์ได้ ในขณะที่เดียวกันหากต้องการผลเพื่อนำไปอ้างอิงและสร้างกรอบสมมุติฐานเพื่อการค้นคว้าทดลองหรือทดสอบ การเลือกวิธีการสังเคราะห์เชิงปริมาณเป็นวิธีการที่ทำให้งานวิจัยมีน้ำหนักและน่าเชื่อถือเนื่องจากสามารถยืนยันได้ด้วยค่าสถิติ

สำหรับงานวิจัยนี้คณะผู้วิจัยได้เลือกวิธีการสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือบรรยาย ทั้งนี้เพราะจุดหมายของการวิจัยเพื่อการบูรณาการองค์ความรู้ที่ได้จากแนวคิดทฤษฎีร่วมกับการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาสรุปองค์ความรู้การพัฒนารูปแบบและปัญญาแบบองค์รวมอันนำไปสู่การหาแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

๒.๓.๓ ขั้นตอนการสังเคราะห์งานวิจัย

นงลักษณ์ วิรัชชัย ได้เสนอขั้นตอนการสังเคราะห์งานวิจัยไว้ว่าโดยทั่วไปประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินงาน ๕ ขั้นตอน ดังนี้^{๑๒๖}

๑) การกำหนดหัวข้อปัญหา เป็นการเริ่มต้นของงานสังเคราะห์งานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยต้องกำหนดปัญหาที่มีการทำวิจัยแล้วอย่างน้อย ๒ เรื่อง เพื่อสะท้อนให้เห็นว่างานวิจัยมีคุณค่าน่าสนใจและเป็นปัญหาที่ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด ส่วนใหญ่มักเป็นปัญหาที่นักวิจัยสนใจและทำการวิจัยเป็นจำนวนมาก ปัญหาในลักษณะดังกล่าวจึงเรียกได้ว่าเป็นปัญหาที่เหมาะสมต่อการสังเคราะห์งานวิจัย

๒) การวิเคราะห์ปัญหา เป็นการนิยามปัญหาให้ชัดเจน โดยศึกษาแนวคิดหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาให้แจ่มชัดเพื่อเป็นพื้นฐานในการกำหนดแบบแผนและสมมุติฐานการวิจัย

๓) การเสาะค้นคัดเลือกรวบรวมงานวิจัย โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอนย่อยอีก ๓ ขั้นตอน กล่าวคือ

๓.๑) การเสาะค้นงานวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่กำหนดไว้ ซึ่งการเสาะค้นงานวิจัยส่วนใหญ่จะหาได้จากเอกสาร เช่น รายงานการวิจัย ปรินทิพธ์ บทคัดย่อปรินทิพธ์ วารสารดัชนีค้นวารสารศูนย์ทรัพยากรข้อมูลทางการศึกษา (Educational Resource Information Center หรือ ERIC) เป็นต้น

๓.๒) การคัดเลือกงานวิจัย ซึ่งนอกจากนักวิจัยต้องอ่านศึกษาและตรวจสอบงานวิจัยอย่างละเอียดแล้ว นักวิจัยจำเป็นต้องสร้างเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยและทำการคัดเลือกงานวิจัยที่มีคุณภาพมีความเที่ยงตรงภายนอกและภายในสูงตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้

๓.๓) การรวบรวมผลงานวิจัยหลังการคัดเลือก เป็นการรวบรวมรายละเอียดและผลการวิจัยของงานวิจัยนั้น โดยวิธีการรวบรวมอาจใช้การจัดบันทึก การถ่ายเอกสารหรือการกรอกแบบฟอร์ม ทั้งนี้ผู้วิจัยต้องใช้ความระมัดระวังการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้ข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงเชื่อถือได้และครบถ้วนสมบูรณ์

๔) การวิเคราะห์เพื่อสังเคราะห์ผลการวิจัย เป็นการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งประกอบด้วยผลการวิจัยอย่างละเอียด ลักษณะและวิธีการวิจัยจากงานวิจัยทั้งหมดเพื่อสังเคราะห์หาข้อสรุปที่เป็นข้อยุติและทดสอบว่าสอดคล้องตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งขึ้นไว้หรือไม่ จากนั้นถึงแปลความหมายผลการวิเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัย

สำหรับการวิเคราะห์เนื้อหาตามทัศนะของ Holsti (1996) ได้นำเสนอแนวการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะไว้ ๓ แบบ คือ ๑) วิเคราะห์ลักษณะของการสื่อความหมาย เป็นการวิเคราะห์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับคำถามว่า ในสาระต่างๆ ที่เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลมีเนื้อหาเป็นเรื่อง

^{๑๒๖}นงลักษณ์ วิรัชชัย, “การสังเคราะห์งานวิจัย”, วารสารวิทยาสาร, ปีที่ ๑๑๒ฉบับที่ ๑ (พฤศจิกายน, ๒๕๕๕), หน้า ๕๑.

อะไร มีความเป็นมาอย่างไร และเกี่ยวข้องกับใคร ๒) การวิเคราะห์เชิงเหตุผล เป็นการวิเคราะห์หาเหตุผลตลอดจนผลของข้อมูลที่ศึกษา ๓) การวิเคราะห์เชิงผล เป็นการวิเคราะห์เฉพาะส่วนที่เป็นผลของการสื่อความหมาย

นอกจากนี้อุทุมพร จามรมาน ได้แบ่งขั้นตอนการวิเคราะห์เนื้อหาออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ๑) การแปลภาษาเป็นข้อมูล โดยทำหลังจากที่ผู้วิจัยจับประเด็นของเนื้อหาสาระได้อย่างชัดเจน แล้วแยกเนื้อหาสาระเป็นส่วนย่อยตามแบบต่างๆ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังนี้ แยกตามเนื้อหาหรือตัวแปร , แยกเป็นสาย (Chain) เช่นเนื้อหาสาระที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต นำมาจัดเรียงเป็นเส้นเดียวกัน แยกเป็นวงกลมย่อย (Loop) เนื้อหาสาระใดที่น่าจะมาจัดพวกเข้าด้วยกันเป็นวงๆ แยกตามมิติ (มิติเดียวหรือมากกว่าหนึ่งมิติ) เช่น จัดกลุ่มตัวแปรตามบุคลิกของคน ๕ แบบ และแยกเป็นกิ่งก้านของต้นไม้ เป็นการจัดทำข้อมูลเป็นระเบียบแยกย่อยเป็นสายเหมือนรากต้นไม้ เช่น การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเครือญาติ ๒) การแปลข้อมูลออกเป็นตัวเลข ซึ่งสามารถทำได้ ๒ แบบ คือ แปลเป็นจำนวน หรือความถี่ กับแปลเป็นค่าหรือคะแนน^{๑๒๗}

๕) การเสนอรายงานการสังเคราะห์งานวิจัย เป็นการเขียนรายงานการสังเคราะห์งานวิจัยมีหลักการเช่นเดียวกับการเขียนรายงานการวิจัยทั่ว ๆ ไป นักสังเคราะห์งานวิจัยต้องเสนอรายละเอียดวิธีการดำเนินงานทุกขั้นตอนพร้อมทั้งข้อสรุปที่ค้นพบและข้อเสนอแนะจากการสังเคราะห์งานวิจัยโดยใช้ภาษาถูกต้องกะทัดรัดและชัดเจน

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) สารีกา หาญพานิชย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ” โดยทำการศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านดงบัง ตำบลคอนฉิม อำเภอแวงใหญ่จังหวัดขอนแก่นผลวิจัยพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งการตอบสนองภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย ๔ บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ต้องทำให้ครบทั้งสองด้านไปพร้อมๆ กันรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านดงบัง ตำบลคอนฉิม อำเภอแวงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของคน มีหลักการสำคัญคือ การกล้าปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากแบบเดิมมา

^{๑๒๗}อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน, การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ, (กรุงเทพฯ: ฟินน์พับบลิชซิ่ง, ๒๕๓๑), หน้า ๑๓.

สู่แนวคิดใหม่ โดยการศึกษาหาความรู้จากบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จโดยการแนะนำของท่าน ผู้รู้หรือกัลยาณมิตร ๒) รูปแบบการทำงาน เป็นไปตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและรูปแบบ เกษตรทฤษฎีใหม่ที่เน้นทำการเกษตรแบบพออยู่พอกินและเน้นให้การพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันใน ชุมชน เพราะรากฐานเดิมของเกษตรกรรมนั้นประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก และ ๓) รูปแบบการ ใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะแม้เกษตรกรรมจะมีการไปศึกษาหาความรู้แล้วนำหลักการเกษตรมา ทำจนประสบความสำเร็จเพียงใด แต่หากขาดหลักคุณธรรมเสียอย่างเดียว ชีวิตย่อมไม่ประสบ ความสุขได้ เพราะหลักคุณธรรมนั้นเป็นหลักการที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิและปัญญา พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านดงบังตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา โดยการดำรงชีวิตตาม กฎเกณฑ์ของสังคม การทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาทนับเป็นการใช้หลักการ ของศีล ความตั้งใจมั่นในการประกอบสัมมาอาชีพจนประสบความสำเร็จ การมีสุขภาพจิตที่ดี การมี สมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็งมีความพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงานนับเป็นการใช้ หลักการของสมาธิ และการมีความรู้ทั้งในการประกอบอาชีพการพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ไม่ควร การสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากการดำรงชีวิตในรูปแบบเดิมมาใช้แนวความคิดใหม่ การมี เหตุมีผลในการดำรงชีวิตนับเป็นการใช้หลักการของปัญญา^{๑๒๘}

๒) ชลลดา ทองทวี ได้ศึกษาวิจัยของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลผลจากการศึกษาครั้งนี้ได้ให้นิยามจิตตปัญญาศึกษาว่าหมายถึง “กระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุ ปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิด เชิงศาสนา มนุษยนิยม และองค์รวมบูรณาการ” คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตนที่คับแคบ อึดอัด กับการมองโลกเป็นส่วนเสี้ยว สู่จิตที่ตื่นรู้ หยั่งรู้ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นองค์รวม มีความรัก ความเมตตาในการสังเคราะห์ผลพบว่าสามารถนำเสนอคุณลักษณะเฉพาะของจิตตปัญญาศึกษาเป็น “จิตตปัญญาพหุศึกษา” ซึ่งประกอบด้วย ๘ ส่วน คือ ๑) ราก หมายถึงฐานแนวคิด ได้แก่ แนวคิดเชิง ศาสนา เชิงมนุษยนิยม และเชิงบูรณาการองค์รวม ๒) ผล หมายถึงเป้าหมายการเรียนรู้สู่จิตใหญ่ที่ กว้างขวางครอบคลุมและเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ๓) แก่น หมายถึงองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการ พัฒนาสู่จิตใหญ่ ได้แก่ การมีสติเปิดรับประสบการณ์ตรงในปัจจุบันขณะอย่างเต็มเปี่ยม การสืบค้น กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน การน้อมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจัง ความเบิกบานและผ่อนคลาย และการมีจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง ๔) กระพี้ หมายถึง บริบทของกระบวนการเรียนรู้และปฏิบัติ

^{๑๒๘}สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

ได้แก่ สังฆะคือการให้คุณค่าต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ และวัฒนธรรมคือการให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาที่หลากหลายและไม่แยกจากชุมชนท้องถิ่น ๕) เปลือก หมายถึง เครื่องมือการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ของจิตตปัญญาศึกษา ๖) เมล็ด หมายถึง ศักยภาพภายในของมนุษย์ทุกคน ๗) ผืนดิน หมายถึง วงการต่างๆ ที่นำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ และ ๘) ความรู้ในการปลูกและดูแล หมายถึง การวิจัยสืบค้นความรู้ และการวัดประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษาการศึกษาวิจัยยังทำให้นักวิจัยได้เกิดการเรียนรู้ต่อชีวิตของตน เกิดความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาจากการได้มีประสบการณ์ตรง และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดจนคณะวิจัยยังได้เรียนรู้จากการทำงานร่วมกัน ได้ตระหนักและศรัทธาในคุณค่าของการเป็นผู้นำร่วม (Collective leadership) ผลจากการจัดวงจิตตปัญญาสนทนา คือการได้สร้างพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เข้าร่วมในฐานะเครือข่ายนักวิจัยและนักปฏิบัติ โดยได้สืบค้นความรู้ฝังลึก (tacit knowledge) และบันทึกไว้ (explicit knowledge) ด้วยกระบวนการปฏิบัติต่างๆ ในประเด็นว่าด้วยการสืบค้นตนเอง แผนที่จิต สภาวะจิต ประวัติศาสตร์แนวคิด รูปแบบการปฏิบัติ การวัดประเมิน แนวทางการประยุกต์ใช้ และการวิจัย ผู้วิจัยพบว่าการจัดวงจิตตปัญญาสนทนาเป็นการหาสมดุลระหว่างวิชาการกับประสบการณ์ตรง และพบว่าผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในกระบวนการมากขึ้นเป็นลำดับนอกจากนี้คณะวิจัยยังได้จัดทำแผนที่ลำดับความสำคัญงานวิจัย พบว่าโจทย์การวิจัยที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษาไทย ได้แก่ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ การวิจัยสำรวจองค์ความรู้และวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อสร้างระบบการวัดประเมินการเรียนและการทำงานในฐานะกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้และความสุข การวิจัยพัฒนาอาจารย์ กระทบกร และผู้จัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา การวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแก่นกับบริบทในลักษณะที่มีความหมายต่อชุมชน ตลอดจนการวิจัยศึกษาและพัฒนาระบบการบริหารจัดการที่เป็นโครงสร้างรองรับจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันศึกษาไทย^{๑๒๙}

๓) กาญจนา สายพิมพ์ ได้ศึกษาเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โดยมีกระบวนการวิจัย ๕ ขั้นตอน คือ การวิเคราะห์ (analysisการออกแบบ (design)การพัฒนา (development) การนำไปใช้(implementation) และการประเมินผล(evaluation) โดยทดลอง

^{๑๒๙}ชลลดา ทองทวิ, โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา, รายงานวิจัย, (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ce.mahidol.ac.th/research/research_view.php?id=1 [๒ ก.ค.๒๕๖๐].

กับเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนอนุบาลพบุรี จำนวน ๕๐ คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ และแบบวัดจิตสาธารณะ แบบบันทึก และการสังเกต การวิเคราะห์ผลใช้สถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและt-test โดยผลการศึกษาได้กล่าวถึง กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไว้ว่า กระบวนการดังกล่าวประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ การสร้างสมาธิ การสร้างจิตสำนึกศิลปะสะท้อนความคิดสุนทรียสนทนาภาพสะท้อนจิตสำนึก และการเขียนบันทึกผลของการใช้กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๓ พบว่าคะแนนหลังการใช้กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนการใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ การจัดการเรียนการสอนแนวคิดจิตปัญญาศึกษา คุณสมบัติของผู้สอนต้องมีความเชื่อมั่นในปรัชญาพัฒนนิยมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยการเรียนรู้ จากประสบการณ์ของผู้เรียนเองมีการลงมือปฏิบัติที่เป็นสุขด้วยตนเองประสบการณ์จะทำให้ผู้เรียนได้ คิดได้ปฏิบัติอย่างสอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคลบรรยากาศที่ใช้ในการเรียนการสอนแนวคิดจิตปัญญาศึกษาควรเป็นบรรยากาศที่สร้างสรรค์โดยการเลือกใช้สถานที่เรียนรู้ให้เหมาะสมกับเนื้อหา เช่นหากต้องการเรียนรู้เรื่องขยะในโรงเรียนก็ควรเลือกใช้บริเวณใต้ต้นไม้ที่สามารถมองเห็นสภาพขยะที่ตกเกลื่อนตามพื้นแต่ต้องเป็นสถานที่ที่เงียบสงบนอกจากนี้ควรจัดบรรยากาศให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายมีความสุขสร้างความเป็นกันเองเสมือนครอบครัวให้ผู้เรียนรู้สึกอบอุ่นสงบมีสมาธิไม่กังวลเป็นการเรียนรู้ที่อยู่บนพื้นฐานของความรักความเข้าใจไม่ใช่บรรยากาศของการแข่งขันโดยให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับสิ่งใกล้ตัวให้มากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตปัญญาศึกษาหลักจิตปัญญาในข้อที่ว่าพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญความรักความเมตตา (compassion) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) และการเผชิญกับความจริง (confrontation)

การจัดการเรียนรู้แนวคิดจิตปัญญาศึกษาทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนทำให้ผู้เรียนเข้าใจผู้อื่นกล้าแสดงออกมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่ง เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้เรียนใน ๓ ด้านคือด้านทัศนคติมุมมองและพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิตด้านการรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นและการมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่งนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองและเกิดจิตสำนึกเพื่อส่วนรวมมีพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเช่นรีบเก็บขยะทันทีเมื่อเห็นโดยที่ไม่มีใครสั่งเดินมาปิดไฟทันทีเมื่อเห็นว่าไม่มีใครอยู่ในห้องนั้นหรือรีบวิ่งมาบอกทันทีเมื่อของใช้ส่วนรวมเกิดการชำรุดเสียหายทั้งนี้เนื่องจาก งานวิจัยได้สร้างเงื่อนไขกับนักเรียนและกระตุ้นให้นักเรียนมีกระบวนการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งก่อให้เกิดความตระหนักรู้โดยมีกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเรียนด้วยการทำสมาธิให้สงบพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆมีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้สะท้อนจิตสำนึกของตนเองที่มีต่อประสบการณ์ต่างๆที่นักเรียนสัมผัสกับสิ่งใกล้ตัวด้วยการสะท้อนออกมาเป็นคำบรรยาย

การวาดรูปลายเส้นและการระบายสีมีการบันทึกอนุทินหลังการเรียนรู้จัดให้มีกระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบผ่อนคลายมีสมาธิและมีความตระหนักรู้ในแต่ละกิจกรรม^{๑๓๐}

๔) อมราพร สุรการและณัฐวุฒิ อรินทร์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “การดูแลสุขภาพจิต: การมีส่วนร่วมของชุมชน”, นักวิจัย ได้กล่าวถึงภาวะของความผิดปกติของสุขภาพจิตว่า ในปัจจุบันประเทศไทยประสบปัญหาของอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิตทั้งนี้เกิดมาจากกระแสของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเศรษฐกิจและเทคโนโลยีในปัจจุบันมีผลกระทบต่อบุคคลครอบครัวและสังคมทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและชุมชนลดลงเกิดปัญหาเพิ่มขึ้นทั้งเรื่องเด็กติดเกมเด็กไทยมีข่าวปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ลดลงการตั้งครุฑในวัยรุนแรงความรุนแรงยาเสพติดและอาชญากรรมปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลทำให้เกิดความเครียดความวิตกกังวลซึ่งเป็นอาการนำไปสู่ภาวะที่มีอาการผิดปกติทางจิตนโยบายจากภาครัฐได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาด้านสุขภาพจิตโดยกำหนดวิสัยทัศน์ในการทำงานไว้ว่า ”ประชาชนมีสุขภาพจิตดีสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข” มียุทธศาสตร์การทำงานเชิงรุกที่เน้นการป้องกันส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพจิตเป็นสำคัญโดยอาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงานสุขภาพจิตและพบว่าการทำงานที่ชุมชนมีความเข้มแข็งช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีสุขภาพจิตดีขึ้นและลดปัญหาทางสุขภาพจิตลงได้

การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีความสมดุลของชีวิตในทุกด้านทั้งร่างกายจิตใจและการทำหน้าที่ในสังคมแต่จากสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันทำให้บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดเพิ่มขึ้นอันเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตสำหรับประเทศไทยนั้นการขาดแคลนบุคลากรทางด้านสุขภาพจิตยังคงเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขและส่งเสริมให้บุคลากรทางด้านสาธารณสุขให้ความสนใจในงานทางด้านสุขภาพจิตมากขึ้นจากสถานการณ์ปัญหาปัจจุบันได้มีการกำหนดนโยบายทางสุขภาพจิตจากภาครัฐที่เน้นความร่วมมือกันของภาคีเครือข่ายต่างๆของชุมชนในการดำเนินงานทางด้านส่งเสริมป้องกันและฟื้นฟูเป็นหลักทำให้เกิดความสามารถใน

^{๑๓๐}กาญจนา สายพิมพ์, “กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕), อ้างในวารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, หน้า ๔๗-๕๓.

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลการช่วยเหลือเกื้อกูลและการจัดการในชุมชนอันจะส่งผลต่อสุขภาวะของประชาชนและลดปัญหาด้านสุขภาพจิตลงได้^{๑๓๑}

๕) ธีรประภา ทองวิเศษ ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” คณะผู้วิจัยได้สรุปผลการประเมินกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ไว้ว่ากิจกรรมพบปะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงเรื่องราวที่ประทับใจในอดีตแล้วร้อยเรียงออกมาเป็นคำพูดเป็นเรื่องเล่าที่ก่อให้เกิดความพอใจทั้งผู้เล่าและผู้ฟังจากผลสะท้อนกลับหลังร่วมกิจกรรมแล้วพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีจิตใจร่าเริงรู้สึกสนุกเกิดความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข นอกจากนี้กิจกรรมพบปะยังก่อให้เกิดอิทธิพลด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการได้ร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นย่อมก่อให้เกิดการเรียนรู้การซึมซับแนวคิดความดีความเชื่อเจตคติด้านบวกจากบุคคลอื่นๆมาเป็นของตนเองหรือเกิดการมีอิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเมื่อพิจารณาจากลักษณะกิจกรรมพบปะดังที่กล่าวพบว่ามีส่วนสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านสมรรถนะของจิตใจอย่างมาก กล่าวคือองค์ประกอบของภาวะสุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบที่เน้นเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวังซึ่งเป็นความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆได้นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุขและกิจกรรมสมาธิ ศิลปะพาสุขที่ต่างก็ส่งผลต่อคุณภาพของจิตใจของผู้สูงอายุในกิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุขนั้นมุ่งให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจจากการที่เป็นผู้ให้และตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเองจากการที่ได้อุทิศตนเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวกสำหรับกิจกรรมสมาธิศิลปะพาสุขนั้นมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ โดยการระบายสีเส้นที่สวยงามตามจินตนาการทำให้เกิดความสุนทรีย์ภาพช่วยความสมดุลของสมองทั้งสองซีกและเกิดความคิดสร้างสรรค์มีความเปิดใจประณีตงดงามอันนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจประกอบด้วย (๑) ความเมตตากรุณาและเสียสละซึ่งเป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขเป็นผู้มีน้ำใจให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น(๒) มีความนับถือตนเองซึ่งมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเองรู้สึกตนเองมีคุณค่า (๓) ความรู้สึกศรัทธาซึ่งจะช่วยให้ตนเองมีความเข้มแข็งมีกำลังใจที่ดีและ (๔) มีความคิดสร้างสรรค์และกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตนอกจากกิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุขและ

^{๑๓๑}อมราพร สุรการและณัฐภูมิ อรินทร์, “การดูแลสุขภาพจิต: การมีส่วนร่วมของชุมชน”, วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗, หน้า ๑๗๖ และ๑๘๑-๑๘๓.

กิจกรรมสมาธิศิลปะพาสุขจะมุ่งพัฒนาพฤติกรรมที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านคุณภาพของจิตใจ แล้วยังเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณด้วยกล่าวคือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่ลึกซึ้งเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นผู้มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นบนฐานของจิตใจที่บริสุทธิ์^{๑๓๒}

๖) **พัฒนา หมวกยอต** ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา” โดยผลการศึกษา ได้กล่าวถึง การพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษาไว้ว่าผู้ร่วมวิจัยและนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจะร่วมกันวางแผน (Plan) ปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe) สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) โดยใช้วิธีการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาคือพัฒนาตามหลักไตรสิกขาผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบของค่ายคุณธรรมโดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลัก “ปัญญา๓” และการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มโดยการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะมีกรอบการพัฒนาที่ระดับโลกีย์ปัญญาคือมีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงมีเหตุผลแยกแยะถูกผิดมีความเชื่ออำนาจในตนมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยได้กำหนดองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา ไว้ ๓ องค์ประกอบ คือ (๑) “รู้” คือการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผลรู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์รู้จักมองแง่ดีสามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้นยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลงมีดีมีเสียและสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง (๒) “ตื่น” คือการมีสติตระหนักรู้ถึงสถานะปัจจุบันไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝันมีความเชื่อในความพยายามของตนกระทำอะไรด้วยความตั้งใจมั่นตั้งใจของตนเองไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ (๓) “เบิกบาน” คือความผาสุกจิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวายมีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดจากการศึกษาพบว่าการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในรูปแบบค่ายคุณธรรมด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมภายใต้กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขามีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้ได้จริงสามารถประเมินผลด้านพฤติกรรมต่อส่วนรวมด้านบทบาทต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวมซึ่งพบว่านักศึกษาช่วยงานผู้ปกครองเพิ่มขึ้นและให้ความช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้นจากที่เมื่อก่อนเคยคิด

^{๑๓๒}ธีรประภาทองวิเศษ, “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”, วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘, หน้า ๒๓๑-๒๓๒

แบบตัวใครตัวมันก็เปลี่ยนมาเป็นให้ความช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่จะช่วยได้และช่วยเหลืออาจารย์ผู้สอนมากขึ้นอย่างชัดเจน^{๑๓๓}

๗) **ชนิตา อิศรเสนา** ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย” ผลการศึกษาได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาว่า สามารถส่งเสริมพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัยได้โดยต้องมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง หากเด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรม จะส่งผลให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันเพิ่มขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาจะพบว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันสูงขึ้นเนื่องจากเด็กได้ผ่านการจัดกิจกรรมด้วยปัญญาทุกสัปดาห์เรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำโดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเรียนรู้ผ่านการทำโครงการและบูรณาการด้วยเทคโนโลยีที่เด็กสามารถเข้าใจได้ง่ายซึ่งการจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กปฏิบัติจริงจะทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงเปิดโอกาสให้เด็กคิดตลอดจนการฝึกฝนให้เด็กแสดงออกอย่างอิสระจึงเป็นการช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นดังนั้นการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาจึงเป็นการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมส่งผลให้เด็กสามารถพัฒนาการได้เต็มตามวัย^{๑๓๔}

๘) **นนทสรวง กลีบผึ้ง** ได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา” พบว่า การศึกษาต้องเป็นไปเพื่อมุ่งพัฒนาสติ (Mindfulness) และปัญญา (Wisdom) เพื่อยกระดับจิตใจของบุคคลให้ชีวิตเข้าถึง “อสิรภาพ” คือการสิ้นสุดหรือหลุดพ้นจากอำนาจและการครอบงำใน๔ด้านคือ๑) อสิรภาพทางด้านร่างกายการไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของปัจจัยสี่๒) อสิรภาพทางด้านจิตใจสงบสุขโปร่งโล่ง๓) อสิรภาพทางด้านสังคมคือการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขปลอดภัยและ ๔) อสิรภาพทางด้านปัญญาคือปัญญาที่ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและตัณหาและเป็นการจัดการศึกษาที่ถือเอามนุษย์เป็นตัวตั้งและบูรณาการความรู้ทางวิชาชีพและวิชาชีวิตเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาปัญญาในระดับสูงสุดคือเป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรงผ่านการสะสมความรู้และการปฏิบัติฝึกฝนซึ่งเป็นความรู้ที่แท้จริงหรือที่เรียกว่าปัญญา “รู้จริงรู้แจ้ง” เกี่ยวกับเหตุ-ปัจจัยของสิ่งต่างๆรอบตัวและการรู้จริงเกี่ยวกับกาย-ใจตนเองที่สามารถนำไปใช้พัฒนาและแก้ไขปัญหเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างแท้จริงอันเป็น “ปัญญารู้แจ้ง”(Wisdom) ที่ช่วยให้ผู้เรียน

^{๑๓๓}พินณา หมวกยอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, *วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘).

^{๑๓๔}ชนิตา อิศรเสนา ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.research.cmru.ac.th/research59/ris/download.php?download_file=article...\[๒ ก.ค.๒๕๖๐\]](http://www.research.cmru.ac.th/research59/ris/download.php?download_file=article...[๒ ก.ค.๒๕๖๐]).

สามารถมองเห็นลึกลับหรือมองเห็นปัญหาเป็นความรอบรู้ความรู้ทั่วความรู้ชัดหรือรู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความเป็นจริงอาจถูกนิยามว่ารู้เหตุผลรู้วิธีรู้กฎรู้ผิดรู้ควรไม่ควรรู้ประโยชน์รู้ว่าไม่ใช่ ประโยชน์รู้เท่าทันร่องรอยประกอบรู้เหตุปัจจัยรู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายรู้ถ่องแท้เข้าใจ ถ่องแท้มีความลุ่มลึกในองค์ความรู้และกระบวนการพัฒนาปัญญาจนถึงระดับ “ปัญญารู้แจ้ง” การจัดการเรียนการสอนต้องไม่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทางด้านสมอง (Cognitive) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligent) เพียงอย่างเดียวแต่ต้องมุ่งพัฒนาศักยภาพทางด้านจิต (Mind) เพื่อพัฒนาปัญญารู้แจ้งที่เกิดจากการตระหนักรู้ซึ่งจำเป็นต้องผ่านการโยนิโสมนสิการคือการใช้จิต พิจารณาและทบทวนความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติของตนเองตลอดจนใช้ปัญญาใคร่ครวญไตร่ตรอง หาเหตุและผลที่แท้จริงเพื่อแก้ไขปรับปรุงความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักความจริง สูงสุดหรือกฎของธรรมชาติการศึกษาที่สมบูรณ์จึงจำเป็นต้องพัฒนาผู้เรียนให้เข้าถึง “อิสราภาพ” หรือ ความเป็นอิสระทั้งทางความคิดการกระทำกล่าวคือการศึกษาจะต้องพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่มีปัญญา รู้แจ้งเข้าใจในเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงมีวิจรรย์ญาณในการเลือกตัดสินใจและ กำหนดการกระทำที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลต่อตนเองผู้อื่นและสังคมตลอดจนค้นพบจุดมุ่งหมายใน ชีวิตของตนเอง^{๑๓๕}

๙) **ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, ขนาพร บุญเกิด** ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยา เขตบางพระ” คณะผู้วิจัยได้กล่าวถึง การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของท่านป.อ. ปยุตโต ไว้ว่า เป็นการพัฒนาจากการทำกิจกรรมต่างๆโดยยึดไตรสิกขาเป็นหลักได้แก่การรักษาศีลการเจริญ สมาธิและการพัฒนาปัญญาซึ่งผู้เรียนที่เข้ารับการพัฒนามีระดับความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ดีใน เรื่องการรักษาศีลการเจริญสติและสมาธิรวมทั้งการพัฒนาปัญญาด้วยกิจกรรมต่างๆโดยผู้เรียนรายงาน ด้วยตนเองทั้งหน้าชั้นเรียนและเป็นลายลักษณ์อักษรรวมทั้งปรากฏในแฟ้มสะสมข้อมูลของผู้เรียนเห็น ได้ชัดเจนว่าผู้เรียนรู้ว่าการรักษาศีล๕ ดีต่อตนเองอย่างไรและพยายามฝึกให้ตนเองมีทักษะมีสมาธิมาก ขึ้นจากการฝึกสมาธิ ทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการตั้งใจเรียนมากขึ้นขยันหมั่นเอาใจใส่ในการเรียนและใช้ สติไตร่ตรองมากขึ้นผู้เรียนที่เข้ารับการพัฒนามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต เพิ่มมากขึ้นโดยมีพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนซึ่งผู้เรียนมีความพึงพอใจในการเรียนการ ทำงานซึ่งผลงานออกมาได้ทั้งเนื้อหาและความสวยงามผู้เรียนมีความพากเพียรพยายามและเอาใจใส่ รวมถึงใช้สติปัญญาไตร่ตรองในการทำกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียนเพิ่มมากขึ้นมีความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มองโลกในแง่ดีขึ้นที่สำคัญที่สุดคือเห็นคุณค่าในตนเองมั่นใจในตนเองมากขึ้นทั้งยังมอง

^{๑๓๕} นนทสรวง กสิบผิง, “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา”, รายงานวิจัย, (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว: มหาวิทยาลัยมหิดล)

โลกในแง่ที่รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นแสดงให้เห็นว่าการใช้ไตรสิกขาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนานั้นสามารถใช้ได้ผลจริง^{๑๓๖}

๑๐) **ดร.สุชาติ ไม้สนธิ และคณะ** ได้ทำการศึกษาการสังเคราะห์งานวิจัยกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครปีพ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๒ การสังเคราะห์งานวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ในกลุ่มสาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน ๘ เรื่อง ที่พิมพ์เผยแพร่ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๒ มีการดำเนินการเป็น ๔ ส่วน คือ 1) ข้อมูลพื้นฐานพบว่า เป็นหัวข้องานวิจัยด้านอาหารและการออกก าลังกาย ของนักวิจัย ๑๓ คน ร้อยละ ๖๒.๕๐ เป็นนักวิจัย ๑ คน ต่อ ๑ เรื่อง ๒) วิธีดำเนินการวิจัย พบว่าทุกงานวิจัยเป็นการวิจัยแบบทำการทดลอง ใช้กลุ่มตัวอย่างในการดำเนินงานวิจัย ร้อยละ ๗๕ มีการใช้กรอบแนวคิดโดยใช้ทฤษฎีคน อื่นสนับสนุน ใช้งานวิจัยในประเทศอ้างอิงเฉลี่ย ๒๐ เรื่องต่อเล่มและงานวิจัยต่างประเทศเฉลี่ย ๙ เรื่องต่อ เล่ม ร้อยละ ๗๕.๐๐ ใช้เครื่องมือการวิจัยแบบอื่นๆ เช่นชุดกิจกรรม โปรแกรมการฝึก แบบประเมิน คุณภาพอาหาร วิธีการทางสถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ F-test t-test การทดสอบความแตกต่างรายคู่ ภายหลัง พื้นที่ที่ทำการเก็บข้อมูลคือที่มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครและมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร องค์กรักซ์ ๓) การสังเคราะห์องค์ความรู้ พบว่า งานวิจัยทั้ง ๘ เรื่องก่อให้เกิดองค์ความรู้ หลายด้านคือ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาการศึกษา ด้านการพัฒนาท้องถิ่น ด้านนวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์ และงานสร้างสรรค์ ด้านการเรียนการสอน และอื่นๆ กล่าวคือมีการนำคอมพิวเตอร์มาพัฒนางานวิจัยไม่ว่าจะเป็นการสร้างบทเรียนนำไปช่วยในการฝึกอบรมและถ่ายทอดความรู้ หรือใช้ในการวิเคราะห์ผล ทางสถิติ นอกจากนี้องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยยังได้นำไปถ่ายทอดให้ชุมชน มีส่วนช่วยเหลือ ผู้ประกอบการร้านอาหารในท้องถิ่น ช่วยให้ร้านอาหารมีมาตรฐานมากยิ่งขึ้น เป็นการช่วยสร้างงาน ให้กับประชากรที่อยู่ในท้องถิ่นในทางอ้อม ความรู้ที่กลุ่มตัวอย่าง และชุมชนได้รับและเข้าร่วมอบรม สามารถนำไปประกอบอาชีพและธุรกิจได้ องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยสามารถนำไปใช้ผลิต ผลิตภัณฑ์ใหม่ในอุตสาหกรรมได้ มีผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเกิดขึ้นจากงานวิจัยกว่า ๑๓ ชนิด และมีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ๒ ชนิดที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และเบาหวาน องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบ และการกำหนดโปรแกรมของการฝึกซ้อมของนักกีฬาให้มีความพร้อมในด้านองค์ประกอบของร่างกาย สูงขึ้น พัฒนาระดับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป ได้ ๔) การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ มีการนำ

^{๑๓๖} **ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, ขนาพร บุญเกิด** “การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ”, **รายงานวิจัย**, (คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก, ๒๕๕๗).

ผลการวิจัยไปถ่ายทอดความรู้ให้แก่ชุมชนบ้านขนมหวาน อ.บางปลาหมอ จ.สุพรรณบุรี โดยมีนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เข้าร่วมเป็นผู้ช่วย วิทยากร งานวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมี จุดเด่นคือ มุ่งองค์ความรู้ด้านนวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์ และงานสร้างสรรค์มาก แต่มีข้อด้อยคือยังมีการนำงานสร้างสรรค์และองค์ความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ประโยชน์ได้น้อย^{๑๓๗}

๑๑) Francesca G. E. Happe Psychiatry Ellen Winner ได้ศึกษาเรื่อง “การเดินทางแห่งปัญญา: ทฤษฎีของจิตใจในวัยชรา” “ทฤษฎีของจิตใจ: ความสามารถในการแสดงออกของผู้ที่มีความผิดปกติทางสภาวะจิตภายในประเทศ” จากผลสำรวจ พบว่า อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงก่อนวัยเรียน อย่างไรก็ตามในภายหลังมีการพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ รวมไปถึงรูปแบบที่เป็นไปได้ของการพัฒนาทางด้านจิตใจและยังคงเป็นที่สงสัยในปัจจุบันเกี่ยวกับความจำเพาะ หรือ ความเชี่ยวชาญของระบบองค์ความรู้รวมไปถึงระบบประสาทที่วางรากฐานทฤษฎีของจิตใจ บทความนี้จะรายงานผลการศึกษาคั้งแรกของทฤษฎีของจิตใจในอายุปกติ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าแม้ว่าประสิทธิภาพในงานที่มีเนื้อหายังไม่สมบูรณ์ดี จึงสามารถลดลงตามอายุผลการปฏิบัติงานในทฤษฎีของงานด้านจิตใจยังคงเหมือนเดิมหรืออาจดีขึ้นในช่วงปีต่อไป ความหมายของการค้นพบเหล่านี้สำหรับกระบวนการรับรู้ความสามารถพื้นฐานทฤษฎีของจิตใจ^{๑๓๘}

๑๒) Charlotte Mickler and Ursula M. Staudinger ได้ศึกษาเรื่อง “ปัญญาบุคคล: การตรวจสอบและอายุที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างของการวัดประสิทธิภาพ” เป้าหมายของการศึกษาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบตัวชี้วัดประสิทธิภาพการทำงานของภูมิปัญญาบุคคล PW และการตรวจสอบความแตกต่างของอายุ บนพื้นฐานของภูมิปัญญาเบอร์ลินกระบวนการทัศนและการเจริญ ๘๓ (อายุ ๒๐-๔๐) ๗๘ และผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐-๘๐) คัดออกมาดัง ๆ เกี่ยวกับงาน PW คำตอบที่ถูกคัดลอกจัดอันดับ ตั้งแต่วันที่ก่อตั้งขึ้นในเรื่องเกี่ยวกับตัวชี้วัดของการเจริญเติบโตของบุคลิกภาพคุณภาพของชีวิตและการแก้ไขปัญหา รวมถึงเหตุการณ์ในชีวิตและภูมิปัญญาทั่วไปที่มีเป็นไปตามคาดไม่มีความแตกต่างอายุที่ได้รับเกณฑ์ขั้นพื้นฐานและความแตกต่างของอายุเชิงลบของเขาถูกพบในการจัดทำดัชนีของการวัดประสิทธิภาพ PW แต่กับคนที่ฉลาดจะเปิดใจกว้างเพื่อ

^{๑๓๗} ดร.สุชาติดา ไผ่สนธิ์ และคณะ, “การสังเคราะห์งานวิจัยกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครปีพ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๒, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยและพัฒนา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๔).

^{๑๓๘} Francesca G. E. Happe Psychiatry Ellen Winner, The Getting of Wisdom: Theory of Mind in Old Age, Developmental Psychology 1998, Vol. 34, Nn" 2, 358-362.

ประสบการณ์ใหม่ๆ บางส่วนความแตกต่างเหล่านั้นมันเป็นผู้เชี่ยวชาญส่วนหนึ่งเห็นว่าโดยเฉลี่ยปัจจุบันในเชิงจิตวิทยาซึ่งมีความน่าจะเป็นไปทำหน้าที่เหมือนเป็นอุปสรรคให้ผ่านเข้าไป^{๑๓๙}

๑๓) Candida C. Peterson ,Henry M. Wellman and David Liu ได้ศึกษาเรื่อง “Steps in Theory-of-Mind Development for Children With Deafness or Autism” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อวินิจฉัยกระบวนการพัฒนาจิตตามทฤษฎีจิต “ToM” ในเด็กออทิสติกหรือหูหนวกและทดสอบเหตุผลในพัฒนาทางจิตที่เกิดความล่าช้าตามทฤษฎีจิต “ToM” ในเด็กออทิสติกและเด็กใบ้ทั้งเกิดจากทางพันธุกรรม หรือจากอุบัติเหตุก็ตาม ซึ่งเด็กเหล่านี้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อเทียบกับเด็ก ในวัยเดียวกันโดยการศึกษาที่ใช้กระบวนการวิจัยแบบทดลอง ด้วยการทดลองกับเด็กในประเทศออสเตรเลีย จำนวน ๑๔๕ คน โดยเป็นเด็กที่มีช่วงอายุ ๓-๑๓ ปี ทั้งหมด ๑๔๕ คน เป็นผู้ชาย ๘๘ คน และ ผู้หญิง ๕๗ คน แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ประกอบด้วยเด็ก ๑๑ คน เป็นเด็กหูหนวก โดยกำเนิด และเป็นครอบครัวคนหูหนวก และมีความสามารถใช้ภาษาท้องถิ่นอายุอยู่ในช่วงตั้งแต่ ๖ ถึง ๑๓ กลุ่มที่ ๒ ประกอบด้วยเด็ก ๓๖ คน เป็นเด็กที่ได้รับหูหนวกตั้งแต่เกิดและที่มาจากครอบครัวที่ได้ยิน อายุตั้งแต่ ๕ ถึง ๑๓ ปี ครึ่ง กลุ่มที่ ๓ ประกอบด้วยเด็ก ๓๖ คน เป็นเด็กออทิสติก อายุอยู่ในช่วงตั้งแต่ ๖ ถึง ๑๔ ปี กลุ่มที่ ๔ เป็นเด็กเตรียมประถมประกอบด้วยเด็ก ๖๒ คน โดยมีอายุระหว่าง ๓-๕ ปี ครึ่ง มีสุขภาพดี และใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาในการสื่อสาร กระบวนการทดลองใช้เครื่องมือเป็นแบบทดสอบรายบุคคล สำหรับเด็กหูหนวกจะมีล่ามมือแปลภาษา ๒ คนโดยใช้ ภาษาอังกฤษและภาษาออสติน (ภาษามือที่ใช้อยู่ในประเทศออสเตรเลีย) เป็นภาษาในการสื่อสาร ส่วนเด็กออทิสติกและเด็กก่อนวัยเรียนทั่วไปได้รับการทดสอบเป็นรายบุคคลด้วยการพูดโดยหนึ่งในสี่ของเด็ก (หญิง ๓ คนและชาย ๑ คน) ไม่มีการทดสอบ

ผลการทดลอง พบว่า การได้ยินของเด็กในวัยก่อนเรียน และเด็กหูหนวกทั้ง ๒ ประเภทมีความคล้ายกับเด็กในวัยเดียวกัน การได้คะแนนแบบทดสอบสูงหรือต่ำ ขึ้นอยู่กับความเคยชินของการกระทำนั้นๆ (เป็นไปได้เพดานของช่องปากมีผลข้างเคียง) สำหรับเด็ก ออทิสติกมีผลการทดสอบอยู่ในกลุ่มเดียวกันตามลำดับ ยกเว้นว่าพวกเขาจะมีความเชื่อที่ผิดไป จึงทำให้เป็นงานที่ยากลำบากเพิ่มมากขึ้นในการที่พวกเขาเด็กซ่อนความรู้สึกอยู่ ลำดับของคะแนนจึงจะยกเลิกลำดับสำหรับกลุ่มนี้ เพื่อยืนยันการวิเคราะห์ซึ่งแบบทดสอบ Scalogram Guttman (Green1956) ประเมินจากการที่สังเกตได้ ลำดับความยากง่ายขึ้นอยู่กับแบบทดสอบนั้นว่าเด็กๆ จะการตอบสนองอย่างไร เด็กที่ได้รับการทดสอบ จะเริ่มจากการทดสอบจากง่ายที่สุดไปยากที่สุดจนไม่มีใครสามารถทำได้ และแบบทดสอบ Rasch Analysis นับว่าเป็นแบบจำลองการตอบสนองรายการที่ตรงไปตรงมามากที่สุดคือแบบจำลอง

^{๑๓๙} Charlotte Mickler and Ursula M. Staudinger, Psychology and Aging Copyright 2008 by the American Psychological Association 2008, Vol. 23, No. 4, 787-799.

การวัด Rasch คือ โมเดลโลจิสติกแบบหนึ่งพารามิเตอร์สำหรับรายการที่มีค่าความแตกต่างระหว่างรายการกับความยากลำบากและบุคคล ระดับความสามารถ แบบจำลองการวัดการตอบสนองของ Rasch item มักถูกมองว่าเป็น เครื่องมือ สำหรับการปรับขนาดที่มี ๕ ระดับด้วยกัน (Guttman) และมีข้อได้เปรียบความน่าจะเป็น การประมาณค่า เพื่อประเมินและ ระบุคุณสมบัติจากผลการวิจัยพบว่า เด็กหูหนวกและคนหูหนวกในวัยชรา กับออทิสติกจะล่าช้าไม่เพียงแต่เกี่ยวกับงานเชื่อความเชื่อผิดมาตรฐาน แต่ควรทำความเข้าใจในสภาพจิตใจของเด็กเหล่านี้ให้มากกว่านี้ที่สามารถจะพัฒนา การรับรู้ ความเข้าใจ ความปรารถนา ก่อน และจะเชื่อมโยงไปถึงความเชื่อที่ตรงกัน นอกจากนี้ความเข้าใจเบื้องต้นของ ความรู้และความพัฒนาและก้าวหน้า ความเข้าใจว่าใครบ้างที่สามารถเชื่อได้ เด็กรู้ว่า ข้อมูลนั้นเป็นเท็จได้อย่างไร ถึงอย่างไรก็ตามในแต่ละขั้นตอนเหล่านี้ย่อมมีอุปสรรคในการดำเนินการเสมอ (ยกเว้นความต้องการที่หลากหลายของบุคคลที่ต่างออกไป เพราะอาจมีข้อมูลถูกปิดบังด้วยบุคคลอื่นของกลุ่มคนเหล่านี้) เด็กหูหนวกปลายลงนามและเด็กออทิสติกมาถึงความเข้าใจเหล่านี้ที่ทุกเพศทุกวัยที่มีอายุมากกว่าหลายปีกว่าอายุของพวกเขาโดยการพัฒนาโดยทั่วไปเด็กหรือ คนที่หูหนวกแต่กำเนิด ดังนั้นการใช้มาตราส่วนการพัฒนาของประเภทที่ใช้ในปัจจุบัน การค้นคว้าวิจัยถือเป็นวิธีการที่สำคัญในการทดแทนคำถามสำคัญๆ เกี่ยวกับ ระยะเวลาเจริญเติบโตในระยะยาวในกรณีนี้เกี่ยวกับลำดับขั้นตอนท่ามกลางความล่าช้าที่คนหูหนวกและ เด็กออทิสติกผ่านไปเพื่อพัฒนาความเข้าใจในชีวิตประจำวันของจิตใจ^{๑๔๐}

๑๔) ภัทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต โดยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์วิธีดำเนินการดำเนินงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต ประกอบด้วย วิธีการวิจัยประชากรที่ศึกษา และเครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัยรวมทั้งสังเคราะห์องค์ความรู้ของการวิจัยที่ดำเนินการกับผู้เรียนต่างระดับชั้นตั้งแต่ ๑) ระดับชั้นประถม ๒) ระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ ๔)ระดับอุดมศึกษา โดยใช้กรอบแนวคิดเดิมปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัยของผู้เรียน ผลการวิจัย พบว่าผู้เรียนทุกระดับชั้นได้รับประโยชน์และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้เรียนเพิ่มความสนใจ ความ

^{๑๔๐} Candida C. Peterson, Henry M. Wellman and David Liu, *Steps in Theory-of-Mind Development for Children With Deafness or Autism*, Child Development, March/April 2005, Volume 76, Number 2, pp. 502–517.

พยายามความเอาใจใส่และการใช้สติปัญญาไตร่ตรองในการทำงาน/กิจกรรม/กิจวัตร ประจำวันอย่างเต็มศักยภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่นและสังคม^{๑๔๑}

๑๕) พิณนภา แสงสาคร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในบริบทของสังคมไทย วัตถุประสงค์งานวิจัยมุ่งสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทยและวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณสำหรับคนไทย โดยสังเคราะห์จากรายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์และการศึกษาอิสระของนักวิจัยและนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและหน่วยงานต่างๆ เช่น สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น ในช่วง พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๕๓ จำนวน ๓๕ เรื่อง ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาและวิธีการตีความแล้วสรุปสถานะองค์ความรู้โดยใช้ญาณวิทยาในกลุ่มปฏิบัตินิยมเป็นฐานคิด ผลการศึกษาพบว่า ๑) นิยามความหมาย มีการนิยามความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามกระบวนทัศน์วิทยา และบริบททางสังคม ดังนั้นจึงไม่สามารถกำหนดให้เป็นนิยามกลางๆ ที่มีความเป็นสากลได้ ๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย ลักษณะชีวสังคมประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยภายนอกประกอบด้วย การถ่ายทอดทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภาวะสุขภาพ ๓) การสร้างเครือข่ายและการประเมิน สามารถทำได้หลายวิธีและความใช้หลายวิธีรวมกันในการประเมิน ๔) แนวทางการพัฒนา แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับบุคคล ได้แก่ แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในเด็กและเยาวชน และในผู้ใหญ่ ระดับสังคม ได้แก่ แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในโรงเรียน และในองค์กร นอกจากนี้ยังได้เสนอข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป^{๑๔๒}

๑๖) เยาวทิวา นามคุณ ได้ศึกษาเรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์ ๑) ข้อมูลทั่วไปของงานวิจัย ๒) สภาพและปัญหาในการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ๓) องค์ประกอบของ รูปแบบการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน และ ๔) แนวทางการพัฒนาระบบการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ วิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา การค้นคว้าอิสระ และงานวิจัยของอาจารย์และนักวิชาการที่เกี่ยวกับการประกันคุณภาพการศึกษาภายในซึ่งเป่งงานวิจัยที่แล้วเสร็จ

^{๑๔๑} ภัทรพร ยุทธาภรณ์พินิ, การสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต, รายงานวิจัย, อ่างใน วารสารสังคมศาสตร์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙, หน้า ๕๕-๖๙.

^{๑๔๒} ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

และตีพิมพ์ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๒ – พ.ศ. ๒๕๕๕ มีจำนวนทั้งสิ้น ๑๕๓ เรื่อง โดยงานดังกล่าว ได้มาจากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ ThaiLIS (Thai Digital Collection) ซึ่งเป็นฐานข้อมูลงานวิจัยฉบับเต็ม ที่ได้รวบรวม จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกผลการวิเคราะห์รายละเอียดของงานวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ การร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหาผลการสังเคราะห์พบว่า ผลงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมดประกอบด้วย ผลงานวิจัยระดับปริญญาเอก ๗ เรื่อง ระดับปริญญาโท ๑๔๕ เรื่อง และงานวิจัยทุนของอาจารย์ ๑ เรื่อง โดยส่วนใหญ่เป็นผลงานวิจัยของสาขาบริหารการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ผลการดำเนินการและแนวทางการพัฒนา งานประกันคุณภาพภายในของสถานศึกษา ใ้รูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล กับผู้บริหารและครูเป็นหลักโดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นอกจากนี้ ยังพบว่าสภาพผลการดำเนินงานด้านการประกันคุณภาพ การศึกษาภายในประกอบด้วยกระบวนการ ควบคุมคุณภาพ กระบวนการติดตาม ตรวจสอบคุณภาพและกระบวนการประเมินคุณภาพ โดย ภาพรวมผู้บริหารและครู มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมากโดยมีปัจจัยสำคัญที่ ส่งผลต่อคุณภาพการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านการบริหาร ด้านบุคลากร และด้านปัจจัยสนับสนุน ปัญหาที่สำคัญของการประกันคุณภาพการศึกษา ภายในสรุปได้ทั้งหมด ๖ ประเด็น คือ ๑) บุคลากรขาดความตระหนัก ความรู้ความเข้าใจในการประกันคุณภาพ การศึกษา ๒) ขาดการทำงานอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่องและมีการนำข้อมูลย้อนกลับมาใช้ในการพัฒนาน้อย ๓) ขาด แคลนงงบประมาณ ๔) ขาดความร่วมมือและให้ความสำคัญกับชุมชนน้อย ๕) การบริหารระบบ สารสนเทศขาดประสิทธิภาพ และ ๖) ขาดเครื่องมือประเมินที่หลากหลาย การใ้รูปแบบในการ ประเมินไม่เหมาะสมกับบริบทสถานศึกษา องค์ประกอบของรูปแบบการประกันคุณภาพการศึกษา ภายใน พบว่า ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบดังนี้ ๑) เป้าหมายของรูปแบบการประกันคุณภาพ ภาพ การศึกษาภายในฯ ๒) มาตรฐานและตัวบ่งชี้ในการประกันคุณภาพการศึกษาภายในฯ ๓) การ ดำเนินการประกันคุณภาพการ ศึกษาภายในตามมาตรฐานและตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบ วิธีควบคุมคุณภาพ วิธีตรวจสอบคุณภาพ วิธีประเมินคุณภาพและเกณฑ์การประเมิน และ 4) รายงาน ผลและการกำหนดแนวทางในการพัฒนา ผลการสังเคราะห์แนวทางในการพัฒนาระบบการประกัน คุณภาพการศึกษาภายใน พบว่าประกอบด้วย ๑๒ แนวทาง จำแนกเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านบุคลากร มี ๒ แนวทาง ประกอบด้วย ๑.๑) อบรมให้ความรู้และ สร้างความตระหนักในคุณค่าของการประกัน คุณภาพภายใน ๑.๒) พัฒนาด้านเทคนิควิธีการสอน การวัดประเมินผลและการวิจัยชั้นเรียน ๒) ด้าน การบริหารจัดการ มี ๗ แนวทาง ประกอบด้วย ๒.๑) บริหาร จัดการโดยเน้นการมีส่วนร่วมของ บุคลากร ๒.๒) บริหารจัดการโดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน ๒.๓) วางแผนงานโดย จัดทำโครงการให้สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวบ่งชี้คุณภาพการศึกษา ๒.๔) จัดกิจกรรมให้สอดคล้อง

คลอังก์บโครงการอย่างเหมาะสม ๒.๕) ดำเนินการและติดตามผลตามวงจร PDCA ๒.๖) จัดสรรงบประมาณอย่างเพียงพอเหมาะสม และ ๒.๗) ประเมินติดตามผลแล้วดำเนินการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ๓) ดานสนับสนุนอื่น ๆ มี ๓ แนวทาง ประกอบด้วย ๓.๑) พัฒนารูปร่างข้อมูลของโรงเรียนอย่างเป็นระบบ ๓.๒) ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา และ ๓.๓) พัฒนารูปแบบการประกันคุณภาพภายในคู่มือการใชงานรูปแบบฯ ให้เหมาะสมกับองค์กรและบุคลากรให้มากขึ้น^{๑๔๓}

^{๑๔๓}เยาวทิศา นามคุณ, “การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๙), อ้างใน วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทิร์น, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม – กันยายน ๒๕๕๙, หน้า ๕๕-๖๗.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมคณะผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (documentary research) และการสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) ที่มุ่งเน้นการสังเคราะห์เนื้อหาสาระงานวิจัย อันประกอบด้วย ๑) วัตถุประสงค์งานวิจัย ๒) แนวคิดทฤษฎีหรือหลักการสำคัญ ๓) ความหมายของการพัฒนาจิตและปัญญา ๔) องค์ประกอบของการพัฒนาจิตและปัญญา ๕) รูปแบบแนวทางวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา การสังเคราะห์ใช้วิธีการสังเคราะห์ด้วยวิธีการบรรยายจนได้บทสรุปรวมข้อค้นพบของรายงานการวิจัยที่ศึกษาโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (qualitative content analysis) โดยมีรายละเอียดดังนี้

คณะผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๓.๑ ระยะที่ ๑

ขั้นการค้นคว้าข้อมูลเชิงเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา รวบรวมเนื้อหาเพื่อทำการวิเคราะห์แยกแยะ ตีความ และนำมาสรุปเป็นแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

๓.๒ ระยะที่ ๒

ขั้นการรวบรวมงานวิจัยที่จะนำมาสังเคราะห์ (research synthesis) ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยมีขั้นตอนกระบวนการดำเนินการวิจัยดังนี้

๓.๒.๑ ประชากรศึกษา

ประชากรศึกษาในงานวิจัยนี้ได้แก่ งานวิจัยในและต่างประเทศ งานวิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาเอก และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา จำนวน ๒๐ เรื่อง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยที่ศึกษา ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัย

๑) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วง ๒๕๕๑-๒๕๖๐

๒) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาที่ตีพิมพ์ในช่วง ๒๕๕๑-๒๕๖๐

๓) เป็นงานวิจัยในระดับปริญญาเอกขึ้นไปสำเร็จปีการศึกษา ๒๕๕๖-๒๕๖๐ และสามารถเข้าถึงข้อมูลฉบับเต็ม (Full text) ได้

๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษาแบบประเมินคุณลักษณะและแบบบันทึกผลการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑) แบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษา เป็นการประเมินข้อมูลคุณภาพพื้นฐานของงานวิจัยที่นำมาศึกษาที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทีมนักวิจัย ๓ ท่านจะร่วมประเมินเพื่อคัดเลือกงานวิจัยที่จะนำมาศึกษาแบ่งตามประเด็นต่างๆ โดยใช้การให้คะแนนตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) ๕ระดับ ตามประเด็นต่างๆ ดังนี้

๕	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับดีมากที่สุด
๔	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับดี
๓	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับปานกลาง
๒	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับน้อย
๑	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อประเมินคุณภาพของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คะแนนเฉลี่ย ๔.๒๑ – ๕.๐๐	แปลความว่า มีคุณภาพมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย ๓.๔๑ – ๔.๒๐	แปลความว่า มีคุณภาพมาก
คะแนนเฉลี่ย ๒.๖๑ – ๓.๔๐	แปลความว่า มีคุณภาพปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย ๑.๘๑ – ๒.๖๐	แปลความว่า มีคุณภาพน้อย
คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๘๐	แปลความว่า มีคุณภาพน้อยที่สุด

แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย

ชื่อผู้วิจัย..... ปีที่วิจัย.....
 ชื่อเรื่องงานวิจัย.....
 สถาบัน.....

ที่	ประเด็นในการประเมิน	ผลการประเมิน				
		๑	๒	๓	๔	๕
ก	ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน					
ข	วัตถุประสงค์ของการวิจัยชัดเจน					
ค	เหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัยสมเหตุสมผล					
ง	นิยามศัพท์เฉพาะมีความชัดเจน					
จ	ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ					
ฉ	การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย					
ช	การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน					
ซ	การออกแบบการวิจัยเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย					
ฌ	ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์					
ญ	การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล					
ฎ	ความเที่ยงของการตีความ					
ฏ	การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์การวิจัย					
ฐ	การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับผลงานวิจัยในอดีต					
ฑ	การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมากำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย					

๒) แบบประเมินคุณลักษณะเป็นแบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของงานวิจัยที่ใช้เป็นประชากรศึกษา โดยมีหัวข้อข้อในการบันทึกดังนี้

- ๒.๑) ปีที่ทำงานวิจัย
- ๒.๒) ประเภทของการวิจัย
- ๒.๓) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
- ๒.๔) ประเภทเนื้อหาการวิจัย
- ๒.๕) ประเด็นที่ศึกษาวิเคราะห์
- ๒.๖) วิธีการทดลอง การควบคุมกลุ่มตัวอย่าง
- ๒.๗) การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๒.๘) ประโยชน์ของการวิจัย

๓) แบบบันทึกผลการวิจัย เป็นแบบบันทึกข้อมูลผลการวิจัยเพื่อใช้แบ่งกลุ่มเนื้อหาในการสังเคราะห์ แบ่งออกเป็น

- ๓.๑) แนวคิดทฤษฎีที่ใช้เป็นกรอบในการวิจัย
- ๓.๒) องค์ประกอบของการพัฒนาจิตและปัญญา
- ๓.๓) รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการทดลอง
- ๓.๓) เครื่องมือที่ใช้เป็นเกณฑ์วัดผลประเมินผลการทดลอง
- ๓.๔) การอภิปรายผลการวิจัยที่เชื่อมโยงส่งผลต่อการพัฒนาจิตและปัญญา

๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมเฉพาะงานวิจัยที่เป็นประเภทการทดลอง และที่เป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยที่กำหนดไว้ จากนั้นที่มวิจัยอ่านงานวิจัยและให้คะแนนการคัดเลือกคุณภาพงานวิจัย โดยคัดเลือกงานวิจัยที่ได้คะแนนการประเมินจากที่มนักวิจัยสูงสุด ๒๐ อันดับ มาอ่านเพื่อบันทึกข้อมูลคุณลักษณะ จัดระเบียบข้อมูลเป็นหมวดหมู่ตามหัวข้อคุณลักษณะ วิเคราะห์ตามกลุ่มของหัวข้อด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

๓.๒.๔ การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย

ทำการเรียบเรียงข้อมูล ประโยค คำ วลี ของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ คณะผู้วิจัยนำข้อมูล ประโยค คำ วลี ของงานวิจัยแต่ละเรื่องมาเขียนเรียบเรียงใหม่ตามกรอบของประเด็นหลัก เพื่อตรวจสอบและเทียบเคียงประโยค คำ วลี ระหว่างผลการวิจัยจากงานวิจัยแต่ละเรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จากเนื้อหาที่ปรากฏในเอกสาร (manifest content) และตีความเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ใน

วีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้อง (latent content) โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหาตามแนวคิดของ สุธงศ์ จันทวานิช (๒๕๕๒) ขั้นตอนของการวิเคราะห์เนื้อหา มีดังต่อไปนี้

- (๑) จำแนกถ้อยคำหรือใจความที่ปรากฏในเอกสาร
- (๒) ตีความถ้อยคำที่ปรากฏในวีดิทัศน์ จำแนกถ้อยคำหรือใจความออกมา
- (๓) สังเคราะห์ถ้อยคำหรือใจความที่จำแนกออกมา เพื่อสร้างข้อสรุป

การแปลความหมายแบบเทียบกลับไปกลับมา (reciprocal translations) คณะผู้วิจัยเขียนรายงานแสดงความสอดคล้องกันระหว่างข้อมูลประโยค คำ วลี ที่สังเคราะห์ได้

๓.๓ ระยะที่ ๓

ขั้นการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยนำสารสนเทศทั้ง ๒ ส่วน ซึ่งได้แก่ ๑) ผลจากการศึกษาเอกสาร และ ๒) ผลจากการสังเคราะห์งานวิจัย มาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น ความหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม หลักปฏิบัติในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม รูปแบบแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม ๒) เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ๓) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑ วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาทั้งในแง่มุมมองของพระพุทธศาสนาและตามหลักแนวคิดตะวันตก ทำให้คณะผู้วิจัยได้มองเห็นมุมมองบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องจิตและปัญญาของแนวคิดทั้งสองด้านที่สามารถนำไปสู่การค้นหาคำตอบแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่มาของคำตอบแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ในส่วนของการตอบวัตถุประสงค์ข้อนี้ คณะผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นลำดับ โดยเริ่มจากการสะท้อนมุมมองความเหมือนและความต่างของแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและตามหลักแนวคิดตะวันตก และแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวมที่คณะผู้วิจัยได้พบ ทั้งหลักคิดและหลักปฏิบัติแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียดในการนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

๔.๑.๑ สะท้อนความเหมือนและความต่างแนวคิดเรื่องจิตและปัญญา

๑) ในแง่จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิตและปัญญา

การทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาของทั้ง ๒ แนวคิดสามารถสะท้อนได้จากการให้นิยามความหมายของคำว่า “จิต” และ “ปัญญา” ทั้งนี้คณะผู้วิจัยพยายามที่จะจัดการองค์ความรู้ของทั้งสองศาสตร์มาเทียบเคียงเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่จะนำไปสู่การตอบคำถามงานวิจัยต่อไป

การอธิบายความหมายของคำว่า “จิต” ทั้งตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวตะวันตก พบว่า มีบางประเด็นที่สอดคล้องไปในทางเดียวกันและบางประเด็นก็มีการอธิบายแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามหัวใจความที่ทั้งสองแนวคิดพยายามที่จะอธิบายเรื่องจิตที่ตรงกัน คือ จิต เป็นธรรมชาติในตัวมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ อารมณ์ ความนึกคิด ความรู้สึก และมีการสะสมข้อมูลเหล่านี้ อันเป็นผลที่ได้รับจากกระทบหรือสัมผัสผ่านการรับรู้ทางกายและทางใจ กล่าวคือ ตา หู จมูก

ลึ้น ภาย และใจ ที่สัมผัสหรือกระทบเหตุปัจจัยเหล่านั้น โดยจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์รู้อารมณ์สั่งสมอารมณ์สั่งสมบุญหรือบาป สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจที่รู้กระทบทางอายตนะหรือทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ภายและใจ จิตจะทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ได้อยู่เสมอ ซึ่งในทางแนวคิดตะวันตกเองก็กล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า จิต หมายถึง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ความจำ สติปัญญา การรับรู้ (Perception) การรู้จกตน (insight) และการตัดสินใจ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาจิตเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ มีการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่ได้แสดงให้เห็นว่าจิตอยู่ส่วนไหนของร่างกายมนุษย์ แต่ในแนวคิดตะวันตกได้อธิบายว่า การทำงานของจิตใจเกี่ยวข้องกับสมองส่วนกลาง เช่น สมองส่วนขมับ (temporal lobe) เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความจำ สมองส่วน limbic system (cerebral cortex, amygdala, dentate gyrus, hippocampus, cingulate gyrus, septal region, mammillary bodies และ hypothalamus) เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการแสดงออกทางร่างกายของอารมณ์ สมองส่วน reticular activating system (brain stem และ diencephalon) เกี่ยวข้องกับระดับความรู้สึกตัว (consciousness) การ หลับ-การตื่น ความตั้งใจ ความจำ และนิสัย ทั้งนี้สมองของมนุษย์จะมีเส้นใยประสาทการรับรู้ที่รับส่งเป็นทอดๆ เป็นกระแสและมีการบันทึกการสะสมข้อมูลต่างๆ ไว้ในความทรงจำที่มีทั้งสมองส่วนที่เป็นความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็ได้ไว้ในลักษณะไปในทางเดียวกัน จิตมีการเปลี่ยนแปลง เกิดดับอยู่ทุกขณะ และสั่งสมไว้เป็นสันดาน รวมทั้งเป็นที่รักษาวิบากของกิเลส และกรรมที่เกิดขึ้น อีกทั้งพร้อมจะส่งผลตามสมควรต่อเหตุปัจจัยหรือวิบากนั้นๆ ซึ่งในแง่มุมนี้แนวคิดตะวันตกมองว่าปรากฏการณ์ทางจิตของมนุษย์นอกจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมองแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก รวมถึงสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและส่งผลต่อสภาวะจิตของมนุษย์นั้นๆ

ทั้งนี้ความแตกต่างที่คณะผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกต คือ การกล่าวถึงสิ่งที่สะสมอยู่ในจิตของมนุษย์ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าจะจะเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อวิบากหรือวิถีชีวิตไม่ว่าจะเป็นในทางดีหรือทางร้าย จิตเป็นที่สะสมวิบากกิเลส และกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งกำหนดไม่ได้ว่าจะให้ผลเมื่อใดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่พร้อมทำให้เกิดผลนั้นๆ ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาการอธิบายเรื่องจิตจึงเชื่อมโยงไปสู่ผลของการปรุงแต่งหรือการรับรู้ของจิตนั้นนำไปสู่การเกิดกุศลหรืออกุศล และเป็นเหตุปัจจัยต่อวิถีชีวิตของมนุษย์นั้นให้เป็นไปในทิศทางใดทำให้พบกับสุขหรือความทุกข์ก็ด้วยการสะสมจิตดังกล่าว ซึ่งประเด็นนี้แนวคิดตะวันตกไม่ได้กล่าวถึง และจากแนวคิดความหมายของจิตดังกล่าว ทำให้เข้าใจถึงการพัฒนาจิต โดยหลักคิดสำคัญของการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจึงเกี่ยวข้องกับความเชื่อศรัทธาเรื่องกรรมและผลของกรรม การเข้าถึงความสุขจากการบรรลุผลนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ในขณะที่การพัฒนาจิตตามแนวคิดตะวันตก เป็นเรื่องของ การค้นหาสาเหตุที่

ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์และพยายามที่จะปรับพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นปกติ โดยเชื่อว่าพฤติกรรมที่ผิดปกติมาจากจิตที่ผิดปกติซึ่งเป็นผลจากสมองหรือสภาพแวดล้อม

สำหรับการอธิบายความหมายของคำว่า “ปัญญา” ทั้งตามหลักพระพุทธศาสนา และตามแนวคิดตะวันตก มองว่า ปัญญา เป็นสิ่งที่เหนือกว่าคำว่า ความรู้ ที่ถูกสะสมจากการเรียนรู้ การรับฟัง หรือปฏิบัติในระดับให้เกิดความจดจำ โดยปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้ชัด สภาวะที่มองเห็นโลกตามความเป็นจริง หรือเรียกว่า การรู้เท่าทันการรับรู้ของอารมณ์ การรู้ทันจิตที่เกิดการปรุงแต่งขึ้นตามผัสสะที่รับมา ทำให้จิตไม่ถูกปนเปื้อนด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา และอุปทาน จิตจึงเข้าสู่สภาวะที่บริสุทธิ์ประภัสสร มีความสุข สงบเย็น โดยไม่ต้องอาศัยเหตุปรุงแต่ง อีกนัยหนึ่งคือการเข้าสู่มรรคผลนิพพาน การไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้เอง ในทางพระพุทธศาสนา จึงอธิบายปัญญาว่ามีความสัมพันธ์กับจิต การพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา จึงเป็นเนื้อเดียวกัน โดยจิตที่ดีมีคุณภาพเป็นบาทฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นฐานที่ทำให้จิตมีพลัง จิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ร่วมกันทำงานและส่งผลต่อกัน

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งระดับของปัญญา ๓ ระดับ คือ ปัญญาจากการฟัง ปัญญาจากการนึกคิด และปัญญาจากการภาวนา หรือ การอบรมจิต ซึ่งเป็นปัญญาในระดับสูงสุดทำให้เข้าสู่กระแสชีวิตที่ดีงาม และนำไปสู่การบรรลุสูงสุดคือ การได้มรรคผลนิพพาน ตามรอยพระศาสดาอันเกิดจากความเชื่อความศรัทธาในพระปัญญาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบเส้นทางแห่งความสุขสงบ และดับเย็น ด้วยปัญญาอันเกิดจากการภาวนา ทำให้มนุษย์สามารถมองเห็นโลก อยู่กับโลก และเห็นสภาวะการเกิดดับ ทำให้สามารถเข้าถึงวิถีที่ทำให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สติเป็นเครื่องมือหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยคัดกรองไม่ให้มนุษย์กระทำการใดๆ ตามใจ ตามจิตตนที่ปรุงแต่งจากอำนาจกิเลส ตัณหา อุปทาน และจิตที่มีคุณภาพ หรือมีสมรรถนะ มีความสงบทำให้สามารถใคร่ครวญ ทบทวน ตรวจสอบ เห็นธรรมชาติของการอยู่ขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จากการปรุงแต่งจิตเป็นปัญญาที่มองเห็นทุกข์และการดับทุกข์ ในขณะที่แนวคิดตะวันตกได้นำเสนอ ปัญญา (wisdom) ที่มักใช้ร่วมกันกับความหมายของสติปัญญา (intelligence) ซึ่งมีผู้นำเสนอจัดกลุ่มไว้ตามลักษณะความสามารถของมนุษย์ ๖ ประการ และคณะผู้วิจัยเห็นว่าสามารถนำมาเป็นหลักในการอธิบายพร้อมทั้งแนวคิดเรื่องปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

(๑) ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยรวมหมายถึง การปรับปรุงและการเลือกสรรสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตน ประเด็นนี้ในทางพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้เช่นกัน เรียกว่าเกิดปัญญาในการบริโภค ซึ่งมีใช้เพียงพิจารณาว่าเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งยังเป็นไปเพื่อตามกิเลสและความต้องการของอารมณ์ แต่ปัญญาในการบริโภคตามหลัก

พระพุทธศาสนาเกิดจากการพิจารณาใคร่ครวญมองเห็นคุณค่าแท้ แยกแยะคุณค่าเทียมได้ และยึดหลักการเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเชื่อมโยงกับธรรมชาติแวดล้อมที่เป็นเหตุปัจจัยอาศัยซึ่งกันและกัน

(๒) ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การกระทำที่ยาก ซับซ้อน มีคุณค่าต่อสังคม รวมถึงการจัดการกับสิ่งแวดล้อม สภาพการณ์ ผู้คน วัตถุหรือสัญลักษณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ประเด็นนี้ไปในทางเดียวกับปัญญาในพระพุทธศาสนาที่สอนให้เห็นเหตุแห่งทุกข์หรือปัญญา และการดับแห่งปัญหาหรือทุกข์นั้น แต่เหนือไปกว่านั้นปัญญาในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เห็นถึงรากเหง้าของปัญหา กล่าวคือ กิเลส ตัณหา และอุปทาน การดับเหตุแห่งนี้จะเป็นการดับทุกข์ที่ถาวร อันเป็นจุดหมายสูงสุด ซึ่งแนวคิดตะวันตกไม่ได้กล่าวถึงจุดนี้

(๓) ปัญญา หมายถึง ความสามารถด้านการรู้คิด ประกอบด้วย การเข้าใจ การให้เหตุผล การคิดเชิงนามธรรม การคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประเมินค่า เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนา ปัญญาในระดับนี้ตรงกับปัญญาในระดับจิตตมยปัญญา ซึ่งเบื้องต้นเป็นปัญญาที่ทำให้โลกเกิดการพัฒนา เจริญก้าวหน้าในการผลิตสิ่งของต่างๆ เพื่อให้กิเลสมนุษยได้รับการตอบสนอง แต่จิตตมยปัญญาในทางพระพุทธศาสนาจะยึดถึงหลักของประโยชน์เป็นที่ตั้ง หากความคิดนั้นนำมาซึ่งพิชภัยต่อมวลมนุษยชาติหรือธรรมชาติแวดล้อมก็จะไม่ทำ

(๔) ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้และการจำ ประเด็นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สุตตมยปัญญา ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ และจดจำ อันเกิดจากการได้ยิน การได้เห็น การได้ฟัง จากผู้อื่นหรือภายนอก ยังเป็นความรู้ในระดับที่ยังไม่ทะลุถึงขั้นของความเข้าใจด้วยตนเอง อันเกิดจากการปฏิบัติซึ่งเป็นขั้นของปัญญาที่สูงที่สุด ทั้งนี้ปัญญาในการเรียนรู้และการจำนับว่าเป็นปัญญาในระดับเริ่มต้นของมนุษย์

(๕) ปัญญา หมายถึง ความสามารถด้านภาษาและการสื่อสารด้วยคำพูด สำหรับประเด็นนี้หากนำกรอบของพระพุทธศาสนามาจับ ก็ยังเป็นปัญญาในระดับการฟัง หรือสุตมยปัญญา แต่ถ้าจะพัฒนาปัญญาในความสามารถด้านภาษาการสื่อสาร ในทางพระพุทธศาสนาต้องเกิดจากการฝึกอบรมจิต การภาวนา การพิจารณาเห็นคุณโทษของคำพูด วาจาที่จะกล่าวออกไป เป็นกุศลหรืออกุศล และการฝึกสติให้รู้จักระงับคำ มีการพิจารณาจังหวะ เวลา บุคคล สถานที่ที่จะกล่าว ประเด็นสุดท้ายคือการยึดหลักประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง

(๖) ปัญญา หมายถึง ความสามารถทางสังคม โดยสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะชีวิตที่ดี สำหรับประเด็นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนปฏิบัติ การบ่มเพาะ หรือภาวนา ซึ่งปัญญาในระดับนี้จะเกิดขึ้นมีรากฐานการพัฒนาจิตหรือการทำวิปัสสนา นอกจากนั้นแล้วยังเกิดจากการฝึกปฏิบัติในวิถี

ชีวิตประจำวันเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือ มรรคมืองค์ ๘ ทำให้ กาย วาจา ใจ ที่แสดงออกเป็นไป เพื่อให้เกิดกุศลและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความมุ่งมั่นตั้งใจ เพียรพยายาม และมีสติคอย กำกับไม่ให้กระทำในสิ่งที่จะให้ชีวิตพลัดพลั้งไปในทางที่ไม่ดีไม่งาม

กล่าวโดยสรุป ในด้านของการให้ความหมายเรื่องจิตและปัญญาตามแนว พระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก แม้ว่าจะมีแง่มุมบางประเด็นที่เหมือนและแตกต่างกันบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยมองว่า ไม่ได้มีการขัดข้องกันอย่างมีนัยยะ เพียงแต่เรื่องจิตและปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นชัดเจนในแง่ของการเชื่อมโยงกับความเชื่อศรัทธาในคำสอนของ พระพุทธเจ้า การพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาจึงมีเพียงเป้าหมายหลักเป้าหมายเดียว คือ ทำให้คนเรียนรู้จักทุกข์ การดับทุกข์และหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งครอบคลุมประเด็นเนื้อหา เรื่องจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตก และในขณะเดียวกันหลักคิดตะวันตกการอธิบายด้วยการให้ เหตุผลบางอย่าง เช่น จิตกับสมอง ซึ่งในปัจจุบันมีเครื่องมือช่วยพิสูจน์และมีผลการทดลองหลายแห่ง ได้พิสูจน์ให้เห็นทำให้เกิดการยอมรับและอธิบายเป็นเชิงวิทยาศาสตร์ได้ จึงนับว่าการนำหลักแนวคิด ตะวันตกสามารถเกื้อหนุนให้เกิดความเข้าใจแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามาก ยิ่งขึ้น ทำให้คณะผู้วิจัยมองเห็นแนวคิดพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมซึ่งได้จากแนวคิดการพัฒนา จิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกมาเสริมเติมเต็มให้ร่วมสมัยยิ่งขึ้น และจาก การศึกษาแนวคิดเรื่องจิตและปัญญา นอกจากจะพบว่า จิตและปัญญาความสัมพันธ์และเป็นเหตุ ปัจจัยต่อกันแล้วยังส่งผลต่อสมอง และพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม ดังนั้นการพัฒนาจิตและ ปัญญาแบบองค์รวมจะต้องกล่าวถึง เรื่องของ จิต ปัญญา สมอง และพฤติกรรม ซึ่งเป็นทั้งเหตุและ เป็นทั้งปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ กล่าวโดยย่อคือ การพัฒนาเพียงกายกับใจเพื่อให้ มนุษย์เข้าถึงจุดหมายของชีวิตที่เรียกว่าความสุข ซึ่งมีทั้งความสุขที่เป็นทั้งระดับทางโลกและความสุข ในระดับสูงสุด ดังนั้นในการนำเสนอแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยจึง ได้นำเสนอแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่เข้าถึงจุดหมายทั้งสองระดับต่อไป

๒) ในแง่ของกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา

กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติในขั้นศีล การฝึกปฏิบัติขั้นสมาธิ และการฝึกปฏิบัติในขั้น ปัญญา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อันมีระดับการฝึกสูงสุดคือการฝึกในขั้นอริศีล อริสมาธิ และ อริปัญญา มีจุดหมายเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือการเข้าถึงพระนิพพาน ความสุขสงบ นิรันดร์ โดยมีกระบวนการฝึกปฏิบัติย่อยแยกที่เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘ สำหรับผู้เริ่มต้นเข้าสู่ กระบวนการฝึกการพัฒนาจิตและปัญญาที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีดำเนินชีวิต มรรคมืองค์ ๘ ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ ๑) สัมมาทิฎฐิ (ความเห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกัปปะ

(ความคิดชอบ) ๓) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) ๔) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) ๕) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ๖) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ๗) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) และ ๘) สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ซึ่งสามารถย่อลงคือ สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ กลุ่มที่จัดอยู่ในศีล ได้แก่ สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ) กลุ่มที่จัดอยู่ในสมาธิ ได้แก่ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และกลุ่มที่จัดอยู่ในปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จะเห็นได้ว่าถ้าเรียงตามหลักไตรสิกขา จะเริ่มจาก ศีล สมาธิ และปัญญา ในขณะที่กระบวนการฝึกตามหลักมรรคมีองค์ ๘ จะเริ่มจาก ปัญญา ศีล สมาธิ แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเริ่มจากในเชิงการฝึกทางพฤติกรรมหรือเชิงกายภาพ ที่เรียกว่า ศีล หรือการฝึกด้านปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นส่วนของกันและกัน การฝึกให้มีศีลย่อมมีสมาธิและมีปัญญา ในขณะที่การฝึกปัญญาจะให้พัฒนาที่ต้องมีศีลและสมาธิ เกื้อหนุน องค์ประกอบ ๓ ด้านนี้ต่างก็ทำงานไปด้วยกันอาศัยกันประสานกันเป็นปัจจัยแก่กัน ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตนั้นตามธรรมชาติของมันเป็นเรื่องของธรรมชาติ การพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างประสานเป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียว^๑

กล่าวได้ว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาไม่หนีจากหลักการนี้และเชื่อมโยงให้เห็นถึงการส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกภายนอก การปฏิบัติต่อผู้อื่น สังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้การฝึกในกระบวนการไตรสิกขา หรือมรรคมีองค์ ๘ ล้วนแล้วแต่มีจุดหมายที่จะเข้าสู่วิถีแห่งความสุขสูงสุด คือ พระนิพพาน และยังมีสุขแบบกระแสทางโลกเอาไว้ให้ผู้ฝึกปฏิบัติที่ยังไม่บรรลุจุดหมายได้มีความหวังและชื่นชมในผลของการกระทำที่เรียกว่า โลกียะสุข นอกจากนี้เครื่องมือที่สะท้อนให้เห็นหลักคิดและการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนายังได้นำกลไกที่เรียกว่าขั้นของการพัฒนาปัญญา ๓ อันได้แก่ ๑) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาจากการฟัง ๒) จินตมยปัญญา คือ ปัญญาจากการครุ่นคิด ๓) ภวานามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติสร้างประสบการณ์จริง สะท้อนให้เห็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี ๓ ขั้นตอน คือ กระบวนการเรียนรู้จากการได้รับความรู้ภายนอก กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง และกระบวนการปฏิบัติสร้างประสบการณ์ตรง เรียกด้านอีกนัยหนึ่งว่า ปริยัติ (การเรียนรู้ที่ถูกต้อง คือ การพันทุกข์) ปฏิบัติ (การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ การกระทำตนให้พ้นจากทุกข์) ปฏิเวธ (การบรรลุมรรคผล คือ นิพพาน) และเครื่องมือชี้วัดการฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักภavana ๔ ได้แก่ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางศีล การพัฒนาทางจิต และการพัฒนาทางปัญญา ซึ่งเป็นหลักการวัดผลการฝึกปฏิบัติที่เป็นสากลเพราะสามารถเชื่อมโยงการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์แบบครบรอบด้านเชื่อมมนุษย์กับสังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล**, หน้า๓๕๐-๓๕๑.

ในขณะที่เครื่องมือการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตก จะเห็นว่ามีการวิวัฒนาการจากนักคิดในแต่ละช่วงสมัยอย่างต่อเนื่อง แบ่งแนวคิดได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ ยุคก่อนสมัยใหม่ ยุคสมัยใหม่ และยุคหลังสมัยใหม่ โดยมีฐานคิดจากการเป็นนักคิด นักการศึกษา นักจิตวิทยา ซึ่งมีพัฒนามาอย่างต่อเนื่องและมีแนวคิดซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาที่แตกต่างกัน กลุ่มแนวคิดสำคัญที่มีพัฒนาการแสดงให้เห็นถึงการพัฒนามนุษย์ควรเป็นการพัฒนาแบบองค์รวม ด้วยกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา มี ๓ กลุ่ม ได้แก่ แนวคิดเรื่องเชาวน์ปัญญาหรือสติปัญญา (Intelligence) , แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education), และแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) ซึ่งทั้ง ๓ แนวคิดนี้ต่างก็มีวัตถุประสงค์ กระบวนการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ที่แตกต่างกันตามฐานความคิด

สำหรับแนวคิดเชาวน์ปัญญา มองสติปัญญามนุษย์แบบองค์รวม โดยที่มนุษย์มีความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพการณ์ต่างๆ ที่เป็นไปตามธรรมชาติ และตามบริบททางวัฒนธรรมของแต่ละบุคคลและมีความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพ และสัมพันธ์กับบริบททางวัฒนธรรม อีกทั้งยังมีความสามารถในการแสวงหาหรือตั้งปัญหาเพื่อหาคำตอบและเพิ่มพูนความรู้^๒ เครื่องมือที่ใช้เป็นเกณฑ์ชี้วัดของแนวคิดนี้ คือ มนุษย์มีเชาวน์ปัญญา ๘ ด้าน ได้แก่ ด้านภาษา ด้านการใช้เหตุผลเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ ด้านการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ ด้านดนตรี ด้านการเข้ากับผู้อื่น ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านการเป็นนักธรรมชาติวิทยา สำหรับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่มีการผสมผสานเป็นการศึกษาเชิงองค์รวม ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาของบุคคล ทั้งในด้านปรีชาญาณ อารมณ์ สังคม ร่างกาย ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และจิตวิญญาณ โดยผ่านฐานแนวคิดทั้งในเชิงศาสนา และในเชิงจิตวิทยา แนวคิดนี้มี ๓ ลักษณะสำคัญ คือ ๑) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ๒) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ๓) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา นั้น สามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษาบรรลุผลตามเป้าหมายที่คาดหวัง คือ ๑) การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต การมองโลกมองธรรมชาติเพื่อเข้าถึงความเป็นอิสระ ๒) กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและพัฒนาจิตใจ เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร สุนทรียสนทนา เป็นต้น ๓) อยู่กับธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ ได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบ เชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จะเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้น ๔) การทำสมาธิ สำหรับแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง มีหลักการสำคัญคือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง หรือ การมองโลก เกี่ยวข้องกับ แบบแผนความคิดที่

^๒ Gardner H. (1993). *Multiple InTelligences : The Theory in Practice*. New York: Basic Books.

เป็นความเคยชิน (Habits of Mind) และมุมมอง (Point of view) หรือ นิสัยความเคยชินในความคิด องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงให้ยั่งยืนตามทัศนะของเมซีโรว์ (Mezirow) ประกอบด้วยแกนหลัก (core element) ๖ องค์ประกอบ คือ ๑) ประสบการณ์ (experience) เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง แง่คิดสำคัญคือ หากประสบการณ์ใหม่มีความสำคัญและขัดแย้งกับกรอบอ้างอิงเดิมอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดการขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเป็นสิ่งที่สามารถนำมาไตร่ตรอง(reflection) และกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) ได้ ๒) การสนับสนุนการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (promoting critical reflection) ๓) การสนทนา (dialogue) มีความสำคัญในการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ เป็นสื่อกลางสำคัญที่สนับสนุนและทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เน้นความสัมพันธ์และความเชื่อใจในการสื่อสาร ๔) ความสอดคล้องกันอย่างเป็นองค์รวม (holistic orientation) สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ ด้านอารมณ์และความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมเหตุผลในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านการสนทนาในการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ ๕) การตระหนักรู้ของบริบท (awareness of context) การเห็นคุณค่าและการเข้าใจในตัวบุคคล องค์ประกอบทางสังคมวัฒนธรรม มีบทบาทและอิทธิพลต่อกระบวนการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ๖) ความสัมพันธ์ที่แท้จริง (authentic relation) ความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นทางบวกเป็นปัจจัยสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงผ่านความเชื่อใจในความสัมพันธ์และสร้างความมั่นใจด้วยการจัดการระดับอารมณ์ของผู้เรียน มีผลต่อการตั้งคำถาม การแบ่งปันข้อมูลกัน อย่างเปิดกว้าง ความเข้าใจร่วมกันที่หากปราศจากความสัมพันธ์นี้แล้วการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์จะไม่เกิดขึ้น และขาดการสนทนาที่แท้จริงซึ่งจำเป็นต่อการสะท้อนความคิดอย่างลึกซึ้ง

หากเรียบเรียงความคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกของทั้ง ๓ แนวคิดนี้ สะท้อนให้เห็นความสอดคล้องในเรื่องศักยภาพของมนุษย์ที่ไม่ได้มีขีดจำกัด และต้องมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดตามแนวคิดตะวันตกนี้สอดคล้องกับการปรับเปลี่ยนความเห็น หรือสัมมาทิฐิฐิ แต่ต่างกันตรงที่สัมมาทิฐิฐิคือ การปรับความเห็นให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาผูกโยงกับเป้าหมายสูงสุดตามหลักคำสอน คือ การรู้จักทุกข์ การดับทุกข์ และการเข้าถึงพระนิพพานซึ่งเป็นความสุขในระดับสูงสุด นอกจากนี้สิ่งที่คณะผู้วิจัยมองเห็นคือ การใช้กระบวนการฟังทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความเห็น ซึ่งสอดคล้องกับทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของสุตมยปัญญา สิ่งที่พระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกอาจนำเสนอแตกต่างกัน คือ เรื่องของกิจกรรมหรือภาคปฏิบัติ ซึ่งแนวคิดตะวันตกจะเน้นเรื่องของการหาสิ่งเร้า การกระตุ้นด้วยสื่อ อุปกรณ์ที่สอดคล้องกับผู้เรียนหรือที่เห็นว่าจะช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมาย ในขณะที่กิจกรรมในการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปในทางการภาวนาหรือการฝึกกรรมฐาน ซึ่งมีสมถะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นหนทางเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญา ที่ผู้ศึกษาฟังปฏิบัติและเห็นได้ด้วย

ตนเอง แม้ว่าแนวคิดตะวันตกคือจิตตปัญญาศึกษาจะมีเรื่องของสมาธิไว้เช่นกัน แต่ก็มุ่งเน้นเพื่อให้จิตมีความสงบการอยู่กับตัวเองทำให้เห็นสภาวะความจริงซึ่งก็นับว่าเป็นการฝึกที่ใกล้เคียงกับทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เป็นเพราะรากฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาจากหลักคิดทางศาสนาและอาศัยเครื่องมือทางตะวันตกในการวิเคราะห์พิสูจน์ และหากกล่าวถึงในแง่ของเครื่องมือวัดผลหรือเกณฑ์ชี้วัดการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวตะวันตก จะมุ่งไปที่ความรู้ การปรับเปลี่ยนความคิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเชื่อมมนุษย์กับสังคม สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาที่วัดผลความสำเร็จด้วยหลักภavana ๔ แต่ประเด็นความแตกต่างในการวัดประเมินผล พระพุทธศาสนาจะไม่ได้มุ่งเน้นการวัดด้วยความรู้ แม้ว่าจะอาศัยความรู้เพื่อเป็นหลักปฏิบัติไปสู่ปัญญา ทั้งนี้ด้วยเพราะทั้งสองแนวคิดมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน โดยจุดหมายในทางพระพุทธศาสนาสูงสุดมีเพียงหนึ่งเดียวคือ การบรรลุผลนิพพาน หรือความสุขสงบเย็นที่เป็นนิรันดร์ ในขณะที่แนวคิดของตะวันตกยังคงมุ่งไปที่ความสุขในระดับกระแสความสำเร็จทางโลก

จากการวิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก ทำให้คณะผู้วิจัยได้มองเห็นแง่มุมศึกษาที่สามารถเดินไปสู่การหาคำตอบในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมควรเป็นอย่างไร ทั้งในแง่กรอบแนวคิด และหลักปฏิบัติ ซึ่งจะกล่าวถึงในประเด็นต่อไป

๔.๑.๒) วิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

แม้ว่าในทางพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดนักวิชาการตะวันตก มีการอธิบายแยกเรื่องจิตและปัญญา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจในรายละเอียดของจิตและปัญญา แต่ในการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกต่างก็ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญาในลักษณะแบบองค์รวม โดยในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเป็นเรื่องของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน คือ (๑) **พัฒนาด้านกาย** เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม (๒) **พัฒนาด้านพฤติกรรม** หรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา (๓) **พัฒนาด้านจิตใจ** เช่น พัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจ และสภาพจิตที่ดีงาม รวมทั้งความสุข (๔) **พัฒนาด้านปัญญา** คือ ความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทศนคติ และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่

การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง ๔ ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ ฟุ้งตนเองได้มากขึ้น”^๓

ในขณะที่แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามแนวตะวันตกก็ได้แสดงแนวทางไว้ในลักษณะเดียวกัน กล่าวคือ แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการของเคน วิลเบอร์ ที่นำเสนอว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อความสมบูรณ์ของชีวิตทำให้มนุษย์เติบโตและพัฒนาอย่างเต็มรูปแบบและช่วยทำให้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในมนุษย์ได้ถูกดึงมาใช้ แนวคิดนี้ได้ต่อยอดจากแนวคิดในอดีตทั้ง ๓ ยุค คือ แนวคิดก่อนสมัยใหม่ (Premodern) ที่เน้นการปฏิบัติตามความเชื่อหรือลัทธิหรือศาสนา แนวคิดสมัยใหม่ (Modern) ที่เน้นการปฏิบัติตามหลักวิทยาศาสตร์มาใช้ในการพัฒนามนุษย์ และแนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodern) เน้นการปฏิบัติที่มาจากความหลากหลายที่ประกอบขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกายภาพ อารมณ์ จิตใจ วัฒนธรรม ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ซึ่งแนวคิดของ เคน วิลเบอร์ นอกจากจะทำให้มนุษย์เร่งพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพแล้ว ยังเป็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและทำให้มนุษย์ได้พบกับความสุขในชีวิต โดยแนวคิดนี้ได้นำเสนอการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่มีหลักการสำคัญคือ การฝึกปฏิบัติที่ยืดหยุ่นเรื่องเวลา (scalable) ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลจึงเน้นแนวทางการพัฒนาที่ให้เลือกได้ตามใจชอบ (customize) แนวทางของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบบูรณาการของ เคน วิลเบอร์ ได้นำเสนอไว้ ๖ ด้าน ได้แก่ (๑) การปฏิบัติด้านร่างกาย (The Body Module) (๒) การปฏิบัติด้านจิตใจ (The Mind Module) (๓) การฝึกปฏิบัติด้านจิตวิญญาณ (The Spirit Module) (๔) การฝึกปฏิบัติด้านที่ซ่อนเร้นในใจ (The Shadow Module) (๕) การปฏิบัติด้านจริยธรรมบูรณาการ (Integral Ethics) (๖) การปฏิบัติด้านอื่นๆ ที่ช่วยเสริมด้านอื่น ๆ เช่น การงาน ความสัมพันธ์ ความรัก ครอบครัว^๔

กล่าวโดยสรุป แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จากพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตะวันตก สะท้อนให้เห็นว่าการวางจุดหมายของการพัฒนาเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจุดเริ่มต้นหรือจุดหมายในระดับแนวคิดที่ทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดนักวิชาการตะวันตก ก็สอดคล้องไปในทางเดียวกันคือ เรื่องของการพัฒนาที่มีจุดหมายให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่มีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง และการแสดงออกหรือการปฏิบัติต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ด้วยความเอาใจใส่ กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรม พื้นฐานของสังคมมนุษย์ที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข กล่าวได้นัยหนึ่งว่า แนวคิดการ

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, หน้า ๖๘.

^๔ อรทัย มีแสง, “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์ดุขุฎีพุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๙-๑๑๓.

พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตกต่างก็มุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจำเป็นต้องนำจุดหมายของการพัฒนามาเป็นตัวตั้งว่ามีความต้องการพัฒนาจิตใจเป็นเรื่องเด่น ในขณะที่เดียวกันพัฒนามิติอื่นๆ ก็ไม่ได้ถูกทอดทิ้งแต่จะแฝงอยู่ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เพื่อให้เห็นกระบวนการวิธีการในการพัฒนาจิตและปัญญาจากการศึกษาที่ผ่านมา คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยที่เป็นการศึกษาในเชิงทดลองในการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งได้กำหนดเกณฑ์และวิธีการคัดเลือกผลงานวิจัยมาใช้ในการทำการสังเคราะห์ไว้ในบทที่ ๓ ผลของการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา เป็นประเด็นที่คณะผู้วิจัยได้นำเสนอต่อไป

๔.๒ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้เป็น การวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จำนวน ๔๐ เรื่อง และผลการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งการนำเสนอข้อมูล แบ่งเป็น ๓ ตอนย่อย ดังต่อไปนี้

๑) ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

๒) ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

๓) ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้มีจำนวน ๔๐ เรื่องซึ่งงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ที่	ผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่องานวิจัย	ประเภทงานวิจัย	แหล่งที่มา	แนวคิดเกี่ยวกับ การพัฒนาจิตและปัญญา	
					แนวคิดตะวันตก	แนวคิดเชิงพุทธ
๑	สมบูรณ์ วัฒนะ (๒๕๖๐)	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา	รายงานวิจัย	ม.ราชภัฏวไลยอลงกรณ์		✓
๒	แม่ชีสุดา โรจนอุทัย (๒๕๖๐)	รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย		✓
๓	ภัทรพล หมดมลทิน (๒๕๖๐)	พุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย		✓
๔	รักขนา สิงห์เทพ (๒๕๖๐)	การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพประชากรวัยทำงานด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดขอนแก่น	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏมหาสารคาม	✓	
๕	พิญญา ใจมาลา (๒๕๖๐)	ครอบครัวบุญญศึกษา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏมหาสารคาม	✓	
๖	ชนิตา อิศรเสนา (๒๕๕๙)	การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	รายงานวิจัย	โรงเรียนสาธิตแห่งม.ราชภัฏเชียงใหม่	✓	

๗	นนทสรวง กليبฝั่ง (๒๕๕๙)	แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา	รายงานวิจัย	ม.มหิดล	✓	
๘	อภิชาติ เนินพรหม (๒๕๕๙)	การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม	วิทยานิพนธ์	ม.บูรพา	✓	
๙	ศศิธร ชิดนายี (๒๕๕๙)	การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการฝึกหัดทางปัญญาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาพยาบาล	วิทยานิพนธ์	ม.นเรศวร	✓	
๑๐	นงนุช แยมวงค์, ทัศนีย์ ลิ้มปิโสภณ อดิซ ศรแยมวงค์ (๒๕๕๘)	ผลการเดินกิจกรรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ	รายงานวิจัย	สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)	✓	
๑๑	ธีรประภา ทองวิเศษ (๒๕๕๘)	การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาสารคาม	✓	
๑๒	พินนภา หมวกยอด (๒๕๕๘)	การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา	วิทยานิพนธ์	ม.ศรีนครินทรวิโรฒ		✓
๑๓	พระมหาภูมิจาย	กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะด้วย	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช		✓

	อคคปณโณ (๒๕๕๘)	หลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย		วิทยาลัย		
๑๔	พระสมชาย ปโยโค (๒๕๕๘)	รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย		✓
๑๕	บรรพต แสงสุวรรณ (๒๕๕๘)	การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏนครสวรรค์	✓	
๑๖	สายหยุด ภูบุย (๒๕๕๘)	การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาวิชาชีพครู	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏมหาสารคาม	✓	
๑๗	ทิพรัตน์ มาศเมธา ทิพย์(๒๕๕๘)	การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาด้านภัยพิบัติ น้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลก	วิทยานิพนธ์	ม.นเรศวร	✓	
๑๘	ปภาพิันธ์ รุณธาตุ (๒๕๕๘)	การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๓	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสกลนคร	✓	
๑๙	สมปอง ราศี(๒๕๕๘)	พัฒนากิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังกวาง*	รายงานวิจัย	โรงเรียนบ้านวังกวาง	✓	
๒๐	สุพิชยา โคทวิ	พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิต	รายงานวิจัย	ม.ราชภัฏอุตรดิตถ์	✓	

	(๒๕๕๘)	วิญญานความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์				
๒๑	ประทีป จินนี่ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร อุษา ศรีจินตารัตน์ วิไลลักษณ์ ลังกา (๒๕๕๘)	การพัฒนาการเรียนรูของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการ สอน บนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวีดิทัศน์ขององค การกระจายเสียง และแพรภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (Thai PBS)	รายงานวิจัย	ม.ศรีนครินทรวิโรฒ	✓	
๒๒	ประยูรศรี กวานปรัชชา (๒๕๕๘)	การพัฒนาารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตามแนวพุทธและแนวคิดการ ปรับพฤติกรรมทางปัญญา	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสกลนคร		✓
๒๓	จิราวัลณ์ วินาลักษณ์กุล (๒๕๕๘)	การพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ยุทธวิธีอภิ ปัญญาที่ส่งเสริมความสามารถในการถ่ายโยงการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิตพยาบาล	วิทยานิพนธ์	ม.นเรศวร	✓	
๒๔	กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ (๒๕๕๘)	กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา สำหรับวัยรุ่น	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๒๕	ไจตนย์ ศรีวังพล (๒๕๕๘)	การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๒๖	อุ๋นเอื้อ สິงห์คำ	กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรวมวิถี	วิทยานิพนธ์	ม.อุบลราชธานี		✓

	(๒๕๕๗)	พุทธ				
๒๗	ชั้นทอง วัฒนธรรม ประดิษฐ์(๒๕๕๗)	กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้เฝ้า	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๒๘	อรรถ ไกรจักร (๒๕๕๗)	การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๒๙	ภทรพร ยุทธาภรณ์ พินิจ,ชนาพร บุญเกิด (๒๕๕๗)	การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ	รายงานวิจัย	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๓๐	คงฤทธิ วันจรรยา (๒๕๕๗)	กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่คองทอนของผู้ป่วย โรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์	วิทยานิพนธ์	ม.เทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก	✓	
๓๑	ณัชชา ศรีวิชัยรัตน์ (๒๕๕๗)	การพัฒนาชุดการเรียนรู้ประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญา ตามแนวคิดโพร์แมทในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัย	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏวไลย อลงกรณ์	✓	
๓๒	คำพันธ์ จำนงกิจ (๒๕๕๖)	รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏนครสวรรค์	✓	
๓๓	วิัญญา วัฒนโณ (๒๕๕๖)	ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมการ เสริมสร้าง	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏร้อยเอ็ด	✓	
๓๔	พิเชษฐ์ ชัยเลิศ	ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจ	วิทยานิพนธ์	จุฬาลงกรณ์	✓	

	(๒๕๕๖)	ไฟล์สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิส		มหาวิทยาลัย		
๓๕	กาญจนา สายพิมพ์ (๒๕๕๕)	กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	วิทยานิพนธ์	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	✓	
๓๖	อุบล เลี้ยววาริณ (๒๕๕๕)	ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนา สุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา	รายงานวิจัย	ม.บูรพา		✓
๓๗	ภัทรนิธิ วิสุทธิศักดิ์ (๒๕๕๕)	รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม หลักสติปัญญาฐาน	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสวนสุนันทา		✓
๓๘	สมสิทธิ์ อัสตรนินิ, กาญจนา ภาครองนาค (๒๕๕๕)	การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การ เปลี่ยนแปลงตามแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะ ความซื่อตรง	รายงานวิจัย	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย	✓	
๓๙	อุบล เลี้ยววาริณ (๒๕๕๔)	ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมธรรมชาติบำบัดต่อสุข ภาวะของบุคคลในวัยทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวน สุนันทา	รายงานวิจัย	ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา		✓
๔๐	วัลไพร์ เมฆไตรรัตน์ และคณะ(๒๕๕๒)	รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็ก ปฐมวัย	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสวนสุนันทา	✓	

จากตารางที่ ๔.๑ ซึ่งแสดงรายละเอียดของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญหาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญหามีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปีที่พิมพ์ประเภทงานวิจัยแหล่งที่มา และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญหาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ข้อมูล	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
๑. ปีที่พิมพ์		
ปี พ.ศ.๒๕๖๐	๕	๑๒.๕๐
ปี พ.ศ.๒๕๕๙	๔	๑๐.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๕๘	๑๖	๔๐.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๕๗	๖	๑๕.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๕๖	๓	๗.๕๐
ปี พ.ศ.๒๕๕๕	๔	๑๐.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๕๔	๑	๒.๕๐
ปี พ.ศ.๒๕๕๒	๑	๒.๕๐
รวม	๔๐	๑๐๐.๐๐
๒. ประเภทงานวิจัย		
รายงานวิจัย	๑๑	๒๗.๕๐
วิทยานิพนธ์	๒๙	๗๒.๕๐
รวม	๔๐	๑๐๐.๐๐

ข้อมูล	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
๓.แหล่งที่มา		
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	๒	๕.๐๐
ม.เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	๑	๒.๕๐
ม.นเรศวร	๓	๗.๕๐
ม.บูรพา	๒	๕.๐๐
ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	๑๐	๒๕.๐๐
ม.มหาสารคาม	๑	๒.๕๐
ม.มหิดล	๑	๒.๕๐
ม.ราชภัฏนครสวรรค์	๒	๕.๐๐
ม.ราชภัฏมหาสารคาม	๓	๗.๕๐
ม.ราชภัฏร้อยเอ็ด	๑	๒.๕๐
ม.ราชภัฏวไลยอลงกรณ์	๒	๕.๐๐
ม.ราชภัฏสกลนคร	๒	๕.๐๐
ม.ราชภัฏสวนสุนันทา	๒	๕.๐๐
ม.ราชภัฏอุดรดิตถ์	๑	๒.๕๐
ม.ศรีนครินทรวิโรฒ	๒	๕.๐๐
ม.อุบลราชธานี	๑	๒.๕๐
โรงเรียนบ้านวังกวาง	๑	๒.๕๐
โรงเรียนสาธิตแห่ง ม.ราชภัฏเชียงใหม่	๑	๒.๕๐
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา	๑	๒.๕๐
สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)	๑	๒.๕๐
รวม	๔๐	๑๐๐.๐๐

ข้อมูล	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
๔. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา		
แนวคิดตะวันตก	๒๔	๖๐.๐๐
แนวคิดเชิงพุทธ	๑๖	๔๐.๐๐
รวม	๔๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒ ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑) ปีที่พิมพ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.๒๕๕๘ มากที่สุดคือ มีจำนวน ๑๖ เรื่อง คิดเห็นร้อยละ ๑๖.๐๐ ของงานวิจัยทั้งหมด และรองมาเป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.๒๕๖๐ จำนวน ๕ เรื่อง (ร้อยละ ๑๒.๕๐) และงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.๒๕๕๕ และ ปี พ.ศ.๒๕๕๙ มีจำนวน ๔ เรื่อง (ร้อยละ ๑๐.๐๐) เท่ากัน

๒) ประเภทงานวิจัย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยประเภทวิทยานิพนธ์ คิดเป็นจำนวน ๒๙ เรื่อง (ร้อยละ ๗๒.๕๐) มากกว่างานวิจัยประเภทรายงานการวิจัย ซึ่งมีจำนวน ๑๑ เรื่อง (ร้อยละ ๒๗.๕๐)

๓) แหล่งที่มา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๐ เรื่อง (ร้อยละ ๒๕.๐๐) รองลงมาเป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยนเรศวรและมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งมีจำนวน ๓ เรื่อง (ร้อยละ ๗.๕๐) เท่ากัน

๔) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดตะวันตก คิดเป็นจำนวน ๒๔ เรื่อง (ร้อยละ ๖๐.๐๐) มากกว่างานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดเชิงพุทธ ซึ่งมีจำนวน ๑๖ เรื่อง (ร้อยละ ๔๐.๐๐)

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้มีจำนวน ๔๐ เรื่อง ซึ่งผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มีเกณฑ์การแปลความหมาย พิจารณาจากระดับคะแนนเฉลี่ยของช่วงคะแนนระดับดังนี้

๑.๐๐ - ๑.๘๐	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อยที่สุด
๑.๘๑ - ๒.๖๐	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย
๒.๖๑ - ๓.๔๐	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง
๓.๔๑ - ๔.๒๐	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก
๔.๒๑ - ๕.๐๐	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ ๔.๓ ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ประเด็นในการวิเคราะห์	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑. ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน	๔.๗๕	๐.๕๘	มากที่สุด
๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัยชัดเจน	๔.๕๐	๐.๕๕	มากที่สุด
๓. เหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัยสมเหตุสมผล	๔.๔๗	๐.๕๕	มากที่สุด
๔. นิยามศัพท์เฉพาะมีความชัดเจน	๔.๓๒	๐.๕๗	มากที่สุด
๕. ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ	๔.๖๐	๐.๕๔	มากที่สุด
๖. การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย	๔.๗๗	๐.๔๒	มากที่สุด
๗. การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน	๔.๖๐	๐.๕๔	มากที่สุด
๘. การออกแบบการวิจัยเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย	๔.๓๕	๐.๕๗	มากที่สุด
๙. ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์	๔.๓๒	๐.๖๑	มากที่สุด
๑๐. การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล	๔.๑๗	๐.๗๑	มาก

ประเด็นในการวิเคราะห์	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑๑. ความเที่ยงของการตีความ	๔.๓๐	๐.๕๑	มากที่สุด
๑๒. การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/ วัตถุประสงค์การวิจัย	๔.๕๕	๐.๕๐	มากที่สุด
๑๓. การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับ ผลงานวิจัยในอดีต	๔.๕๒	๐.๕๐	มากที่สุด
๑๔. การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมา กำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย	๔.๕๒	๐.๕๐	มากที่สุด
รวม	๔.๔๘	๐.๕๗	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๓ ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต และปัญหาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้ จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญหามีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๔๘$, S.D.=๐.๕๗) และเมื่อพิจารณาประเด็นในการวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่มีค่าระดับมากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย ($\bar{X} = ๔.๗๗$, S.D.=๐.๔๒) ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน ($\bar{X} = ๔.๗๕$, S.D.=๐.๕๘) และประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ ($\bar{X} = ๔.๖๐$, S.D.=๐.๕๔) สำหรับประเด็นที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูลโดยมีค่าระดับอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D.=๐.๗๑)

เห็นได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญหาที่นำมาสังเคราะห์ทั้ง ๔๐ เรื่อง มีคุณภาพทั้งในแง่ของเนื้อหาและวิธีการวิจัย จึงเหมาะที่จะนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญหา ซึ่งจะนำเสนอในตอนต่อไป

๔.๒.๓ ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้มีจำนวน ๔๐ เรื่องโดยงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์แต่ละเรื่อง มีองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งผู้วิจัยแต่ละท่านได้ศึกษามาแล้วอย่างลุ่มลึก นอกจากนี้ผลการวิจัยแต่ละเรื่องยังสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและปัญญาได้จริงในชีวิตประจำวัน เพราะกระบวนการดังกล่าวล้วนแต่ผ่านการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความหลากหลายมาแล้วองค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) สมบูรณ์ วัฒนนะ (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๖๖ คน ที่เรียนรายวิชา ภาคปฏิบัติ: การฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรายวิชาในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนศึกษา วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล โดยรูปแบบของการฝึกปฏิบัติ ได้แก่ การนำนักศึกษาไปฝึกปฏิบัติสมาธินอกสถานที่ ณ สำนักปฏิบัติธรรมบ้านที่สอนน้อง หมู่บ้านต้นลำไย ตำบลบ้านใหม่ อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี และเชิญอาจารย์พิเศษที่มีความรู้ ความสามารถในการสอนจากองค์กรภายนอก จำนวน ๔ ท่าน และจัดตารางเวลาปฏิบัติสมาธิ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นในการฝึก เพิ่มเวลาสนทนา รับฟังการบรรยาย จากการการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างให้ข้อคิดเห็นว่า วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนับเลขกำกับไปด้วย ทำให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง มีสมาธิไวขึ้น รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่จะรบกวนจิตใจในขณะที่ฝึกสมาธิ ความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่พอใจต่าง ๆ ลดลงในช่วง ๓ วันสุดท้ายของการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติสมาธิผ่านไป ๔ วัน มีความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ เพื่อน ๆ มากขึ้น และโดยภาพรวมพบว่า หลังจากการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาดังกล่าวเพิ่มขึ้น^๑

๒) แม่ชีสุดา โรจนอุทัย (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จำนวน ๔๐ คนซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน กิจกรรมการที่ใช้ในการทดลองคือ การเข้าค่ายเป็นระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน โดยระหว่างการเข้าค่าย

^๑สมบูรณ์ วัฒนนะ, “เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๖๐).

นักเรียนต้องใช้ชุดฝึกการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ๓ ชุด ได้แก่ ชุดฝึกผัสสะ ชุดฝึกสติ และชุดฝึกการคิด แบบโยนิโสมนสิการหลังจากกิจกรรมมีการติดตามผลนักเรียน ๒ ครั้ง ห่างกันครั้งละ ๑ เดือนโดย ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา คือ รูปแบบ “CMC” คือ Contact- Mindfulness- Contemplation อันเป็นองค์รวมในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ด้วยการ “รู้กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระซิบ ฉับไว อยู่ในใจ และเป็น ตัวของตัวเอง” ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่ม ทดลองมีระดับคะแนนแบบทดสอบเขาวนอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง ๓ ด้าน คือด้านความรู้สึกรู้ ความเป็นที่กิด และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^๒

๓) ภัทรพล หมดมลทิน (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้ เป็นคนดี กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยคือ เยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง ๑๐-๑๒ ปี กรอบในการพัฒนา เยาวชน แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านพฤติกรรมการแสดงออก (๒) ด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และ (๓) ด้านความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องกิจกรรมที่นำมาใช้พัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีต้องเป็นไปในเชิง นันทนาการ สร้างความบันเทิง สอดแทรกคุณธรรมที่มีความเหมาะสมกับระดับของเยาวชนอย่าง สร้างสรรค์ ซึ่งคุณธรรมที่มีความเหมาะสมกับระดับของเยาวชนในงานวิจัยนี้มี ๓ ประการ (๑) ซื่อสัตย์ (๒) วินัย และ (๓) จิตสาธารณะ ในส่วนของการเจริญสติควรเป็นแบบผสมผสานไม่สร้างความกดดัน แก่เยาวชนรูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีมีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) รูปแบบการพัฒนาผ่านละครคุณธรรมที่เยาวชนจะต้องเป็นผู้แสดง ๒) มีการแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์กันและกัน ๓) มีการจัดลำดับกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน เหมาะสมกับคุณธรรมที่ ต้องการปลูกฝังให้เยาวชน ทุกกิจกรรมมีสาระที่สอดคล้องต่อเนื่องสนับสนุนกันและกัน เป็นลำดับขั้น และ ๔) มีการจัดวางจังหวัดและขั้นตอนของกิจกรรมอย่างเหมาะสม มีกิจกรรมการวาดภาพระบายสี ธรรมบรรยายอย่างมีสติ ซึ่งเป็นการผ่อนคลายและสามารถพัฒนาความคิดอย่างแยบคาย ทำให้เกิด การพัฒนาที่สมดุลทั้งสติและความคิด เช่น การสวดมนต์ สมาทานศีล เจริญสติปัญญาและการแผ่ เมตตา^๓

๔) รักขนา สิงห์เทพ (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพ ประชากรวัยทำงานด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดขอนแก่น โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ประชากรวัยทำงานที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมการจัดการความ

^๒แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, “รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

^๓ภัทรพล หมดมลทิน, “พุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี บัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

เสี่ยงด้านสุขภาพ ตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ดี ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา และตามหลัก ๙ ม. ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรม ธรรมะหมวดที่ ๙ นวกะ ละมลทิน ได้แก่ ละโกรธ ละลบหลู่คุณท่าน ละริษยา ละตระหนี่ ละมาया ละมกัถวด ละพูดปด ละปรารถนาลามก และละเห็นผิด และกระบวนการที่ใช้คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ กระบวนการ PAOR สำหรับสถานที่ในการจัดกิจกรรมคือ ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการความเสี่ยง ด้านสุขภาพตามหลักพุทธธรรม บ้านโสกนาค ตำบลวังม่วง อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่น ผลการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้พบว่า คนในชุมชนสามารถจัดการความเสี่ยงสุขภาพมีภูมิคุ้มกันใหม่ให้กับจิตใจ คือ ละมลทิน ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พอเพียง พึ่งตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและใจ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีรูปแบบการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพภายใต้ฐานคิด “นวกะ ละมลทิน สร้างศักดิ์ศรี สร้างสุขภาพดี บววิถีมุมปัญญา”^๔

๕) พิญญา ไจมาลา (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง ครอบครัวยุทธศึกษา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ครอบครัวนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โรงเรียนกาฬสินธุ์ปัญญานุกูล จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน ๓๐ ครอบครัว กิจกรรมของครอบครัวยุทธศึกษาอยู่บนฐานของหลักพุทธธรรมบุณยศึกษา ได้แก่ ๑) ทานมัย ประกอบด้วย กิจกรรมปลูกสร้างใจ กิจกรรมบ้านโฮมฮัก และกิจกรรมบ้านฮักแพง ๒) ศีลมัย ได้แก่ กิจกรรมบุญฮีตสิบสอง กิจกรรมต้นกล้างานอาชีพ และกิจกรรมวิถีชาวบ้าน ฮักแพง แบ่งปันสู่งานรายได้ และ ๓) ภาวนามัย ประกอบด้วย การสวดมนต์ก่อนนอน สมาธิก่อนเรียน กิจกรรมวิถีธรรม นำสุข ทำบุญทุกวันพระ และสวดมนต์ทำวัตรเย็น โดยภาพรวมกระบวนการพัฒนา กิจกรรมการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ประกอบด้วย ๑) สร้างการรับรู้ ๒) ดูความต้องการ ๓) ประสานสัมพันธ์ ๔) มุ่งมั่นสร้างจิตสำนึก และ ๕) ตกผลึกให้เป็นพลัง หลังจากการดำเนินการจัดกิจกรรมแล้วผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวของนักเรียนที่มีการดำเนินชีวิตตามหลักบุณยศึกษาและหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ ความเข้าใจในสิทธิ กฎหมาย และมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนานักเรียนพิการมากยิ่งขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ นักเรียน ที่จะออกไปเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้^๕

๖) ชนิตา อิศรเสนา (๒๕๕๙) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญหาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างของการ

^๔รักขณา สิงห์เทพ, “การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพประชากรวัยทำงานด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐).

^๕พิญญา ไจมาลา, “ครอบครัวยุทธศึกษา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐).

วิจัยคือ เด็กปฐมวัย อายุ ๔-๕ ปี ซึ่งศึกษาระดับชั้นอนุบาล ๒ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่จำนวน ๒๘ คน กิจกรรมเสริมประสบการณ์ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัยดำเนินการตามแผนการจัดประสบการณ์แบบโครงการโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา จำนวน ๒๔ แผน ซึ่งใช้เวลาในการจัดกิจกรรม ๘ สัปดาห์ ลักษณะของกิจกรรมมี ๕ ประการ ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การศึกษาภาคสนาม การนำเสนอประสบการณ์เดิม การสืบค้น และการจัดแสดงผลงาน ผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปัน หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม^๖

๗) นนทสรวง กสิบมิ่ง (๒๕๕๙) ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา โดยกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ กลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาวิชา กลุ่มผู้บริหารการศึกษา กลุ่มคณาจารย์ผู้สอนรายวิชาศึกษาทั่วไปเพื่อพัฒนามนุษย์ และกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑-๔ ที่กำลังศึกษาและเคยศึกษาในรายวิชาการศึกษาทั่วไปเพื่อพัฒนามนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า ขั้นตอนในการพัฒนาปัญญา แบ่งเป็น ๗ ขั้น ได้แก่ ๑) ความสำรวมทางกาย วาจา และใจ ๒) การมีสมาธิ ๓) ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ๔) ความเข้าใจตามหลักเหตุและผล ๕) ความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ และความเข้าใจในสัจธรรม ๓ ประการ (ไตรลักษณ์) ๖) การรู้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง และ ๗) ความเพียรพยายามทำให้สำเร็จมุ่งสู่จุดหมาย สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาปัญญาได้ ทั้ง ๓ ด้านได้ ซึ่งรายละเอียดของแนวทางการพัฒนา ปัญญาที่แจ้ง มีดังนี้ ๑) ด้านพุทธิพิสัย ควรกำหนดเป้าหมายด้านพุทธิพิสัย หรือความรู้ความเข้าใจที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาปัญญาที่แจ้ง และควรฝึกทักษะ ๒ ประการ ได้แก่ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะด้านการไตร่ตรองสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือโยนิโสมนสิการ ๒) ด้านจิตพิสัย การเรียนการสอนควรเป็นไปเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาตนเอง มีความยินดี พอใจและเปิดใจที่จะเรียนรู้ สามารถเห็นประโยชน์ในการเรียนรู้ทั้งจากสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี และ ๓) ด้านทักษะพิสัย การจัดการเรียนการสอนสามารถประยุกต์สู่การพัฒนาปัญญาได้ โดยการฝึก

^๖ชนิตา อิศรเสนา, “การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย”, รายงานการวิจัย, (โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๕๙).

ให้ผู้เรียนสังเกต และการรับรู้ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับร่างกายตนเองขณะเคลื่อนไหว พร้อมทั้งพัฒนาสมรรถิที่เป็นความจดจ่อแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ และสติ ซึ่งเป็นภาระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ^๗

๘) อภิชาติ เนินพรหม (๒๕๕๙) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรมโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม และใช้ชุดการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียนรายวิชาโครงการและแบบวัดความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์เป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม ประกอบด้วยกระบวนการ ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นสร้างการรับรู้ ในขั้นนี้ผู้สอนจะสร้างความสนใจโดยใช้สื่อหรือสถานการณ์เป็นสิ่งเร้าซึ่งเป็นกรณีศึกษาและตั้งคำถามให้ผู้เรียนเกิดความสงสัย ช่วยกันวิเคราะห์โดยใช้วิธีระดมพลังสมองเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนและทบทวนความรู้ จากนั้นก็รวบรวมประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์สรุปโดยใช้ผังกราฟฟิกอธิบายเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ๒) ขั้นประมวลผล ในขั้นนี้ผู้เรียนเรียนรู้เนื้อหาสาระจากชุดการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียน ปฏิบัติตามใบงาน ค้นคว้า และมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนต้องคอยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดโดยใช้คำถามและประเมินพฤติกรรมผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรม ๓) ขั้นประยุกต์ใช้ ในขั้นนี้ผู้เรียนจะสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ โดยใช้ผังกราฟฟิก/นำเสนอผลงาน โดยผู้สอนใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความรู้ไปสู่การใช้งานในชีวิตจริง และ ๔) ขั้นประเมินผล เป็นขั้นสุดท้ายที่ผู้สอนใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อประเมินการเรียนรู้ และผู้เรียนสรุปบันทึกอนุทินการเรียนรู้ของตนเอง^๘

๙) ศศิธร ชิตนายิ (๒๕๕๙) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการฝึกหัดทางปัญญาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์ ชั้นปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๖๕ คน โดยรูปแบบการสอน PM-CARE ที่ใช้ประกอบด้วย ๑) การเตรียมสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ ในขั้นตอนนี้จะมีการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนและสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเรียนรู้ ๒) การเตรียมความพร้อมและสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้

^๗ นนทสรวง กสิบผิง, “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา”, รายงานการวิจัย (มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๙).

^๘ อภิชาติ เนินพรหม, “การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙).

สามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ที่ผ่านมากับความรู้ใหม่และเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้^{๓)} สังเกตการณ์ทำงานจากตัวแบบ ในขั้นนี้ผู้สอนมีบทบาทเป็นตัวอย่างโดยแสดงการวางแผนการพยาบาล โดยใช้กระบวนการพยาบาล โดยผู้สอนอธิบายให้ทราบวิธีคิด การให้เหตุผล หรืออาจใช้รูปภาพ ไดอะแกรม แผนภูมิหรือวิดีโอทัศน์ จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นกระบวนการคิดที่อยู่เบื้องหลังการทำงานหรือการแก้ปัญหา^{๔)} สร้างความรู้ภายใต้การช่วยเหลือและดูแล เป็นการฝึกหัดนำความรู้จากตัวแบบมาวางแผนการพยาบาล ได้แก่ การประเมินภาวะสุขภาพที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การวินิจฉัยการพยาบาลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การวางแผนการพยาบาลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การปฏิบัติการพยาบาลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการประเมินการพยาบาลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ^{๕)} ไตร่ตรองรู้ตัวตน ในขั้นนี้ประกอบด้วย การให้ผู้เรียนนำเสนอผลงานเป็นการพูดหรือสื่อสารผลงาน และการสะท้อนคิดเพื่อทราบจุดแข็งจุดอ่อน ความรู้ของตนเอง และ ^{๖)} การสำรวจเรียนรู้สิ่งใหม่ เป็นการให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่พัฒนามาแล้ว มาประยุกต์ใช้โดยการสำรวจเรียนรู้สิ่งใหม่ มีกิจกรรมสำคัญคือ ผู้เรียนวางแผนการพยาบาล ใช้กระบวนการพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาซับซ้อนมากขึ้น^๔

๑๐) นงนุช แยมวงค์, ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ,และอดิซ ศรแยมวงค์(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิ จำนวน ๕๐คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ จำนวน ๕๐คน กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมภาวนาแบบอานาปานสติ ทุกวันเสาร์ และนำไปปฏิบัติเอง สัปดาห์ละ ๓-๕วัน เป็นเวลา ๑๒สัปดาห์ กระบวนการทดลองประกอบด้วยกิจกรรมเข้าวัด ฟังธรรมและฝึกทำสมาธิแบบอานาปานสติทุกวันเสาร์แล้วนำความรู้ที่ได้รับกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน ในช่วงที่เข้าวัดจะมีการติดตามสอบถามความก้าวหน้าของแต่ละคนทุกเดือน เมื่อปฏิบัติครบ ๑๒สัปดาห์ ก็ทำการประเมินสมรรถภาพร่างกาย เกี่ยวกับระดับความจำ และระดับความฉลาดทางอารมณ์ โดยผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอและมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิควบคู่กันไป สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

^๓ศศิธร ชิดนายิ, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการฝึกหัดทางปัญญาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาพยาบาล”, **วิทยานิพนธ์การศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๙).

ระดับความจำและความฉลาดในผู้สูงอายุได้ จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี^{๑๐}

๑๑) อีรประภาทองวิเศษ(๒๕๕๘)ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน ๔๐๐ คน แต่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมการทดลองในกระบวนการเพียง ๑๕๔ คน กิจกรรมในกระบวนการประกอบด้วย ๑) กิจกรรมบริหารกายสบายจิต ๒) กิจกรรมพบปะ ๓) กิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุข ๔) กิจกรรมปรับตัวปรับใจ และ ๕) กิจกรรมสมาธิศิลปะพาสุข โดยในแต่ละกิจกรรมจะดำเนินการตาม ๖ ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความคุ้นเคย ขั้นเสนอตัวแบบ ขั้นให้ความรู้ ขั้นทดลองปฏิบัติ ขั้นให้ผลสะท้อนกลับ และขั้นนำไปใช้^{๑๑}

๑๒) พิณนภาหมวกยอด (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๘๖๖ คน โดยมีนักศึกษาเข้าร่วมกระบวนการทดลองในกระบวนการ จำนวน ๒๐ คน ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ๑) แผนพัฒนาสติ ๒) แผนพัฒนาศรัทธา ๓) แผนพัฒนาปัญญา ๔) แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ และ ๕) แผนพัฒนาความสุข ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย กิจกรรมปลูกให้ต้น ชื่อของฉัน คุกกี้ขิง สัตว์ลักษณะแทนฉัน วาดรูปใบหน้า การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ไม้ล้ม เมล็ดพันธุ์ความคิด พิธีน้ำชา เดินวิถีแห่งสติแบบเร็ว บำเพ็ญประโยชน์ พัฒนาจิต ธรรมสวัสดิ์ ธรรมราตรี เบิกบานจากการตื่นรู้ ปั่นแต่งศรัทธา ธรรมะบันเทิง แก้อัฒนุชย์ กฎแห่งกรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ จุดเทียนส่องธรรมกตัญญู ปลูกปัญญา แก้วน้ำสมาธิ ปรับสู่ภavana มหัศจรรย์ของชีวิต ชูทางไลน์ มีสติ มีศีล ปัญหาชวนคิด ไต่ว่าที่ฮาเฮ แสงเทียนแห่งสัจจอิชฐาน ปันความสุข ซ่อมได้ สะอาดได้ สว่างได้ ธรรมสาธิต โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน ๕ วัน^{๑๒}

^{๑๐}นนุช แยมวงศ์, ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ, และอดิข ศรแยมวงศ์, “ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ”, รายงานการวิจัย, (สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๘).

^{๑๑}อีรประภา ทองวิเศษ, “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๘).

^{๑๒}พิณนภา หมวกยอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘).

๑๓) พระมหาภูมิจาย อคคปณโณ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาศรัทธา และปัญญาของพระนวกะด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ พระนวกะที่บวชในโครงการอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๕ จาก ๔ จังหวัด ได้แก่ ราชบุรี เพชรบุรี สมุทรสงคราม และประจวบคีรีขันธ์ จำนวน ๖๒ รูป หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะที่พัฒนาขึ้น แบ่งเป็น ๗ หน่วย ได้แก่ ๑) สีวิสุทธิ ๒) พุทธประวัติ ๓) พระรัตนตรัย ๔) กัมมัสสกตาญาณ ๕) การเพิ่มแสง ๖) ความสงบ และ ๗) วิปัสสนากัมมัฏฐาน การฝึกอบรมใช้เวลา ๑๒ วัน ประกอบด้วย ภาคทฤษฎี ๕ วัน และภาคปฏิบัติ ๗ วัน รวมระยะเวลาในการฝึกอบรม ๙๗ ชั่วโมง^{๑๓}

๑๔) พระสมชายปโยโค (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลเมกาภิรักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ ๑๗ - ๗๐ ปี รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ คือ CMDEEED ซึ่งประกอบด้วย Chanting (การสวดมนต์) Meditation (การปฏิบัติสมาธิ) Dhamma (การสนทนาธรรม) Eating (การรับประทานอาหาร) Exercise (การออกกำลังกาย) Emotion control (การควบคุมอารมณ์) และ Daily life activity around the clock (การปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน) ซึ่งรูปแบบการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังนี้เป็นการบูรณาการเชิงพุทธร่วมกับวิธีการดูแลรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และจะมุ่งเน้นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก กล่าวโดยสรุปคือ กระบวนการบูรณาการ ประกอบด้วย หลักการ ๓ ส : สวดมนต์ สมาธิ สนทนาธรรม หลักการ ๓ อ : อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี และ หลักการ ๑ น : การปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน ซึ่งแผนการปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน มีดังนี้

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒ - ๓ แก้ว
- ๐๕.๐๑ - ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย
- ๐๗.๐๑ - ๐๘.๐๐ น. อาบน้ำ รับประทานอาหารมื้อเช้า
- ๐๘.๐๑ - ๑๒.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
- ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารมื้อกลางวัน
- ๑๓.๐๑ - ๑๖.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
- ๑๖.๓๑ - ๑๗.๓๐ น. ออกกำลังกาย

^{๑๓}พระมหาภูมิจาย อคคปณโณ, “กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

- ๑๗.๓๑ - ๑๘.๓๐ น. พักผ่อน อาบน้ำ ปฏิบัติภารกิจประจำวันในครอบครัว
สังคม
- ๑๘.๓๑ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารมื้อเย็นเบา ๆ หรืออาหารว่าง
- ๑๙.๓๑ - ๒๒.๓๐ น. พักผ่อนผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ
ฟังหรืออ่านธรรมะ
- ๒๒.๐๑ น. แปร่งฟัน ตีมน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน^{๑๔}

๑๕) บรรพต แสงสุวรรณ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านโคกก่องมิตรภาพที่ ๘๖ สำหรับหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิต มีโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร ๔ หน่วย ได้แก่ ๑) เรื่องฝึกคิด แนวพุทธ ๒ เรื่องหยุดความกังวล ๓) เรื่องอยู่บนข้อเท็จจริง และ ๔) เรื่องทุกสิ่งมีการแก้ไข ในการดำเนินกิจกรรมของหลักสูตร ใช้เวลา ๒ คาบ ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา ๑ ภาคเรียน (๒๐ สัปดาห์) กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตร ประกอบด้วยขั้นตอน ๓ ขั้น ได้แก่ ๑) การเตรียมกายเตรียมจิต ซึ่งเป็นขั้นที่ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ๒ รูปแบบ คือ การฝึกปฏิบัติด้วยความสงบนิ่งและการฝึกปฏิบัติด้วยการเคลื่อนไหว มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการจดจ่อกับอารมณ์ ความรู้สึก สิ่งเร้า เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งจนเกิดสมาธิ เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ในขั้นตอนต่อไป ๒) การเสริมสร้างกระบวนการคิด เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ประสบการณ์อ้อม การปฏิบัติ การสะท้อนผลด้วยกิจกรรมที่มุ่งเน้นในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในองค์ประกอบที่นักเรียนต้องพัฒนา และ ๓) การเชื่อมโยงในชีวิต เป็นขั้นตอนที่นักเรียนต้องใช้ความรู้และประสบการณ์ภายใต้ความเสมอภาคกันเป็นการฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมสังคม^{๑๕}

๑๖) สายหยุดภุญ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ชั้นปีที่ ๓ และนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ชั้นปีที่ ๓ กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ประกอบด้วย ขั้นที่ ๑ วินิจฉัยความต้องการการเรียนรู้ของตนเอง เป็นการนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นที่ ๒ สร้างความตระหนักและแรงจูงใจ เป็นขั้นที่ผู้สอนเชื่อมโยงการ

^{๑๔}พระสมชาย ปโยโค, “รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

^{๑๕}บรรพต แสงสุวรรณ, “การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, ๒๕๕๘).

เรียนรู้ที่มีประโยชน์กับผู้เรียน และผู้เรียนวิเคราะห์ความคุ้มค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน ขั้นที่ ๓ กำหนดเป้าหมายและวางแผน โดยผู้เรียนวางแผนการเรียนรู้ กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง และแสวงหาแหล่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง และผู้สอนกระตุ้นสำรวจความสนใจโดยวางเงื่อนไขการเรียนรู้ ขั้นที่ ๔ ทำสัญญาการเรียนและปฏิบัติตามแผน ในขั้นนี้ผู้สอนและผู้เรียนทำข้อตกลงในการเรียนรู้ โดยการทำสัญญาการเรียน ผู้เรียนดำเนินการตามแผนที่วางไว้และปรึกษาผู้สอน ขั้นที่ ๕ ถ่ายทอดความรู้และสะท้อนความคิด โดยผู้เรียนนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้และผู้สอนเสริมแรงให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด และสุดท้าย ขั้นที่ ๖ ประเมินการเรียนรู้และให้ข้อมูลย้อนกลับ ในขั้นนี้ผู้สอนผู้เรียน และเพื่อน ร่วมประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริง^{๑๖}

๑๗) ทิพรรัตน์ มาศเมธาทิพย์ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาด้านภัยพิบัติน้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลกโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนบางระกำวิทยศึกษาศาสตร์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน ๓๐ คน หน่วยการเรียนรู้ที่นักเรียนต้องเรียน ประกอบด้วย ภูมิปัญญาวิถีชีวิตน้ำท่วม ปูทางเดินนักวิจัยตัวน้อย และ สร้างสรรค์นวัตกรรมบนหนังสือ กระบวนการเรียนการสอนใช้วิธีของกระบวนการวิจัย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นตั้งปัญหา ๒) ขั้นตั้งสมมติฐาน ๓) ขั้นรวบรวมข้อมูล ๔) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล และ ๕) ขั้นสรุป เพื่อใช้การแสวงหาความรู้จากประสบการณ์จริง โดยการศึกษาแหล่งเรียนรู้กรณีศึกษาภูมิปัญญาด้านภัยพิบัติน้ำท่วมในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในเรื่องภูมิปัญญาน้ำท่วม^{๑๗}

๑๘) ปภาพิณธ์ รุณธาด (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๓ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเขื่อม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษาสกลนคร เขต ๓ จำนวน ๕๐ คน กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตสาธารณะ มีจำนวน ๓ ชุด และแบ่งเป็น ๑๐ กิจกรรม ได้แก่ ชุดที่ ๑ การช่วยเหลือผู้อื่น แบ่งเป็น กิจกรรมบสทสะท้อนเชิงรูปธรรมกับจิตสาธารณะ กิจกรรมมาเรียนรู้เป็นผู้มีจิตสาธารณะกันเถอะ และกิจกรรมหัวใจอาสาพาความสุข ชุดที่ ๒ แบ่งเป็น กิจกรรมความ

^{๑๖}สายหยุด ภูปุย, “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาวิชาชีพครู”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๘).

^{๑๗}ทิพรรัตน์ มาศเมธาทิพย์, “การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาด้านภัยพิบัติน้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลก”, *วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๘).

เสียดสีความมีน้ำใจ กิจกรรมความสะอาดคือความสุข และกิจกรรมคนดีของชุมชน และชุดที่ ๓ แบ่งเป็น กิจกรรมร่วมมือร่วมใจ กิจกรรมที่สร้างวินัยสร้างจิตสาธารณะ กิจกรรมที่ชีวิตพัฒนาได้ถ้าใจพร้อม และกิจกรรมถอดบทเรียนจากการพัฒนาจิตสาธารณะ กระบวนการในการจัดการเรียนรู้ ยึดหลักกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการสร้างประสบการณ์ ขั้นไตร่ตรอง และสะท้อนความคิด ขั้นมนทัศน์เชิงนามธรรม และขั้นทดลอง การทำกิจกรรมดังกล่าวใช้เวลาทั้งสิ้น ๓ วัน^{๑๘}

๑๙) สมปองราศี (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังขวางโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ จำนวน ๒๔ คน ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ จำนวน ๑๕ กิจกรรม ครอบคลุมตามกรอบมาตรฐานการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยของ สสวท. ดังนี้ ๑) สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต ๒) ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม ๓) สารและสมบัติของสาร ๔) แรงแและการเคลื่อนที่ ๕) พลังงาน ๖) กระบวนการเปลี่ยนแปลงของโลก ๗) ดาราศาสตร์และอวกาศ และ ๘) ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยการจัดกิจกรรมดังกล่าว มีกระบวนการ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นผ่อนคลาย ๒) ขั้นกระตุ้นการเรียนรู้ ๓) ขั้นนำเสนอความรู้ใหม่ ๔) ขั้นเรียนรู้ ๕) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ๖) ขั้นสรุปการเรียนรู้^{๑๙}

๒๐) สุพิชญาโคทวิ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จำนวน ๔๐ คน รูปแบบการเรียนการสอนมี ๒ องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ที่มาของรูปแบบการเรียนการสอนที่เป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน และองค์ประกอบที่ ๒ ตัวรูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผล สำหรับด้านการจัดการเรียนการสอน ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การเตรียมความพร้อม (Check in) ๒) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือการเล่าเรื่อง

^{๑๘}ปภาพันธ์ รุณธาดู, “การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๓”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘).

^{๑๙}สมปอง ราศี, “การพัฒนากิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังขวาง”, *รายงานการวิจัย*, โรงเรียนบ้านวังขวาง, ๒๕๕๘).

(Conversation) ๓) การสรุปบทเรียน (Conclusion) และ ๔) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) โดยกระบวนการจัดการเรียนการสอน ใช้เวลา ๑๕ สัปดาห์^{๒๐}

๒๑) ประทีป จินนี่, ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, อุษา ศรีจินดารัตน์, และวิไลลักษณ์ ลังกา (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาการเรียนรูของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญหาสังคมผ่านสื่อวีดิทัศน์ขององค์การกระจายเสียง และแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (Thai PBS) โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน ๖๒๕ คน โดยนิสิตจะได้รับชมสื่อการสอน ๘ ครั้ง ได้แก่ ๑) รายการใจดีสู้เสือ ตอนข่าวเท็จจริงแค่ไหน ๒) รายการเป็น อยู่ คือ ตอนสุขชัย ปิติวุฒิ (มนุษย์วันธรรมดา ชาวนาวันหยุด) ๓) รายการใจดีสู้เสือ ตอนหอย และดวงชะตา ๔) รู้สู้ภัยพิบัติ ๕) รายการเสวนาเด็กห้าม เรื่องภาษาวิบัติ ๖) รายการประกาศภาวะฉุกเฉิน ตอนก๊อปปีไรท์ ก๊อปปีเลฟ และประกาศภาวะฉุกเฉิน ตอน Cyber Bully เกเรียนคีย์บอร์ด ๗) รายการเป็น อยู่ คือ ตอนสมพล รุ่งพาณิชย์ เพราะชีวิตเป็นเรื่องเพราะ ๆ (ร่วมกันอภิปรายในประเด็นสมพลมีศิลปะศาสตร์ในการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างไร) และ ๘) รายการศิลปะโมสร ตอนรู้เรื่อง Hack เว็บไซต์ กิจกรรมดังกล่าวครอบคลุมการพัฒนาพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย และจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญหาสังคม ซึ่งใช้การเรียนรู้จากการสังเกต โดยมีตัวแบบแบ่งเป็น ๔ ประเภทหลัก ได้แก่ ๑) ตัวแบบทางพฤติกรรม ๒) ตัวแบบทางวาจา ๓) ตัวแบบสัญลักษณ์ และ ๔) ตัวแบบสัมผัส และมีกระบวนการ ๔ กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ^{๒๑}

๒๒) ประยูรศรีกานปรีชชา(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัยสำหรับนักเรียนชั้นปฐมศึกษาตามแนวพุทธและแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศีกษาปีที่ ๔ - ๖ จำนวน ๖๐ คน รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัย แบ่งกระบวนการจัดกิจกรรมเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ๑) ระยะเส้นฐาน ได้แก่ กิจกรรมเปิดใจรับ และกิจกรรมความรู้คู่คุณธรรม เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ๒) ระยะทดลอง ได้แก่ กิจกรรมค้ายคุณธรรม และกิจกรรมศุภ์คุณธรรม เป็นเวลา ๖ สัปดาห์ และ ๓) ระยะติดตามผล คือ กิจกรรมกระจกคุณธรรม เป็นเวลา ๒ สัปดาห์ กิจกรรมเหล่านี้อยู่บนพื้นฐานของ

^{๒๐}สุพิชยา โคทวิ, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๕๘).

^{๒๑}ประทีป จินนี่, ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, อุษา ศรีจินดารัตน์, และวิไลลักษณ์ ลังกา, “การพัฒนาการเรียนรูของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญหาสังคมผ่านสื่อวีดิทัศน์ขององค์การกระจายเสียง และแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (Thai PBS)”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘).

แนวความคิดการพัฒนาคุณธรรมตามแนวพุทธ ได้แก่ ปรัตโฆสะ โยนิโสมนสิการ และไตรสิกขา และแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งมีลักษณะเด่น ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ผู้ให้การช่วยเหลือบทบาทของผู้ให้การช่วยเหลือ เอื้อให้ผู้มีปัญญาเข้าใจปัญหาของตนเอง และให้การช่วยเหลือดำเนินไปตามขั้นตอน ๒) การตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดถึงวิธีการปฏิบัติต่อไป และ ๓) งานที่จะต้องทำ^{๒๒}

๒๓) จิราวัลณ์ วินาลัยวานากุล(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ส่งเสริมความสามารถในการถ่ายโยงการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิตพยาบาล โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตพยาบาล จำนวน ๓๐ คน ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ใช้ ประกอบด้วย ๑) การวางแผน คือ การกำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกวิธีปฏิบัติ ขั้นตอนการปฏิบัติ การรวบรวมจัดหมวดหมู่ปัญหาและอุปสรรค การรวบรวมแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค การทำนายผลลัพธ์ล่วงหน้า ๒) การตรวจสอบตนเอง คือ การพิจารณาตนเองเกี่ยวกับความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันและการรู้ถึงวิธีการเรียกใช้ข้อมูลเก่าที่เก็บไว้ การกำกับหน้าที่ของตนเอง และการตัดสินใจที่จะปฏิบัติในขั้นตอนต่อไป และ ๓) การประเมินตนเอง คือ การประเมินความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย พิจารณาผลลัพธ์ที่ได้ ประเมินวิธีการที่ใช้ การประเมินปัญหาและข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น การจัดการเรียนการสอนดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้ ๑) ขั้นนำ (Motivation) ๒) ขั้นวางแผนการเรียนรู้ (Planning) ๓) ขั้นตรวจสอบตนเอง (Monitoring) และ ๔) ขั้นประเมินตนเอง (Evaluation)^{๒๓}

๒๔) กมลาศ ภูวนาธิพงษ์(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ๑-๓ อายุ ๑๕-๑๘จำนวน ๔๖ คน กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญา มี ๕ ขั้นตอน คือ ๑) การสร้างศรัทธา ๒) การสร้างกระบวนการคิด ประกอบด้วย ขั้นนำหรือกำหนดสถานการณ์ ขั้นตั้งคำถามฝึกวิคิด ขั้นการฝึกคิดเป็นรายกลุ่ม ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม และขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ ๓) ขั้นวัดและประเมินผล ๔) ขั้นวางแผนปฏิบัติ และ๕) ขั้นปฏิบัติโครงการ โดยใช้ชุดฝึกอบรมประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริมวิธีปฏิบัติทาง

^{๒๒}ประยูรศรี กวานปรัชชา, “การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัยสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตามแนวพุทธและแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘).

^{๒๓}จิราวัลณ์ วินาลัยวานากุล, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ส่งเสริมความสามารถในการถ่ายโยงการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิตพยาบาล”, *วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๘).

พระพุทธศาสนา และกิจกรรมการฝึกการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาการอบรมในค่ายใช้เวลา ๒ คืน ๓ วัน จากนั้นจึงให้นักศึกษาทำโครงการอื่น เป็นเวลา ๑ เดือนประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) สร้างศรัทธา ๒) สร้างกระบวนการคิด ประกอบด้วย (๑) ชี้นำ (กำหนดสถานการณ์) (๒) ชั่งตวงคำถามฝึกวิธีคิด (๓) ฝึกคิดรายกลุ่ม (๔) วิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม (๕) สรุปและประยุกต์ใช้ ๓) การวัดและประเมินผล ๔) การวางแผนปฏิบัติ ๕) การปฏิบัติโครงการในขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นการแสวงหาหนทางไปสู่เป้าหมาย เรียกว่า ตัวชี้วัดกระบวนการผลการวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปสู่การพัฒนาและสร้างค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาได้ ดังนั้นรูปแบบ “การเรียนรู้สู่การปฏิบัติ” LFTAEC Model: L : Learning, F: Factor of Success, T: Training, A: Action, E: Evaluation, C : Characterization^{๒๔}

๒๕) ใจตนย์ ศรีวังพล(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา คณะนิเทศศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ จำนวน ๑๕ คนรูปแบบในการสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ เกิดจากการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี การสร้างเยาวชนจิตอาสาทางตะวันตก และหลักสังคหวัตถุ ๔ รวมทั้ง ศิล ขันติ การงดเว้นอคติ อุเบกขา โดยใช้กรอบแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพตามวัฏจักรของเดมมิ่ง (Deming Cycle: Plan, Do, Check, Act) มีผลทำให้เกิดค่ายครั้งที่ ๑-๓ ประกอบด้วย ๒๑ กิจกรรม ซึ่งเรียกว่า “คลิก ๒๑” หรือ “CLICK 21” ได้แก่ ๑) แนะนำตัว ๒) ข้อตกลงร่วม ๓) สานสัมพันธ์ ๔) การภาวนา ๕) สันทนาการเตรียมความพร้อม ๖) ถังออกซิเจน ๗) ตาข่ายไฟฟ้า ๘) ของรักของหวง ๙) ชมและแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากภาพยนตร์เรื่อง Pay it Forward ๑๐) เปิดชิงพื้นที่ ๑๑) ผู้นำสี่ทิศ ๑๒) Collective Drawing ๑๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ๑๔) กราฟชีวิต๑๕) ศิลปะบำบัด ๑๖) บทบาทจิตอาสา ๑๗) แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากสมุดบันทึก ๑๘) เลี้ยงเด็กอ่อน ๑๙) บันทึกลง ๒๐) พัฒนาโรงเรียนอนุบาล และ ๒๑) แลกเปลี่ยน ภาพเดิม ความฝัน อุปสรรค การเปลี่ยนแปลง กิจกรรมทั้งหมดทำให้เยาวชนจิตอาสามีโอกาสฟังจากบุคคลอื่น (ปรโตโฆสะ) และได้ใคร่ครวญ (โยนิโสมนสิการ) โดยการประเมินผลการสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ ครอบคลุมทั้ง ๓ ระดับ คือ๑) ระดับที่ ๑ ผลผลิต๒) ระดับที่ ๒ ผลลัพธ์ และ ๓) ระดับที่ ๓ ผลกระทบ^{๒๕}

^{๒๔}กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

^{๒๕}ใจตนย์ ศรีวังพล, “การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

๒๖) อุ่นเอื้อ สิงห์คำ (๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เข้าร่วมค่ายล้างพิษ ระหว่างปี พ.ศ.๒๕๕๐ - ๒๕๕๕ ในพื้นที่ล้างพิษแบบศิวะอโศก จำนวน ๑๐ คน กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธมีฐานคิดมาจากแก่นหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การสร้างสมดุลทางจิตวิญญาณ ที่ลด โลก โกรธ หลง พัฒนาชีวิตเพื่อเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นำหลักสุขภาพองค์กรรวม ๘ อ. มาใช้สร้างสมดุลชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมค่ายล้างพิษ มีการล้างพิษออกจากลำไส้ และการล้างพิษออกจากตับ ทำให้ผู้ป่วยเห็นของจริงเชิงประจักษ์ และเข้าถึงสาเหตุแห่งการเกิดของพิษที่สะสมในร่างกาย เมื่อถูกขับออกมาภายนอก สารพิษต่าง ๆ ที่เกิดภายในร่างกายจากพฤติกรรมที่ผ่านมาของตนเอง ในเรื่องการกิน อยู่ หลับนอน การควบคุมอารมณ์ ไม่ทำตามความอยากของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการแก้ที่เหตุของโรค ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นได้ กระบวนการของการฝึกอบรม ใช้เวลา ๕ วัน^{๒๖}

๒๗) ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ (๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้นำ จำนวน ๑๕ คน ชุดฝึกอบรม กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำด้วยหลัก K A M คือ ทำให้เกิดการเรียนรู้ (Knowledge) เกิดความเข้าใจ (Attitude Positive Thinking) และ มีแรงจูงใจตามหลักพระพุทธศาสนาในการรักษาศีล (Motivation According to Buddhist's Concept) เนื้อหาที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๓ กลุ่มหลัก และ ๑๖ กิจกรรมย่อย โดยเริ่มจาก (๑) การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างศรัทธา มี ๖ กิจกรรมย่อย (๒) การเรียนรู้กลุ่มโยนิโสมนสิการ มี ๑๐ กิจกรรมย่อย และ (๓) การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างสติ ได้แก่ การออกกำลังกายยามเช้าด้วยหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ การนอนภาวนาเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งสอดแทรกระหว่างกิจกรรมในช่วงกลางวัน และการอ่านตามทวนซ้ำ ซึ่งจะถูกสอดแทรกอยู่ในระหว่างกิจกรรม ๒ กลุ่มแรก การเริ่มต้นแต่ละกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ ให้มีความสนใจ ผ่อนคลาย ด้วยการเปิดเพลงธรรมะ และการนำเนื้อหาของเพลงเป็นสื่อในการเรียนรู้ การร่วมพูดคุยแสดงความคิดเห็น การตั้งคำถามให้คิด จากนั้นจึงจะเข้าสู่เนื้อหาที่เตรียมไว้ในแต่ละกิจกรรม มีทั้งการเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าชาดก ประวัติพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวก เป็นต้น การนำภาพยนตร์เป็นสื่อสะท้อนให้เห็นพฤติกรรม และการฝึกให้ลงมือปฏิบัติด้วยกิจกรรม และการเล่นบทบาทสมมติ เป็นต้นในด้านรูปกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม ด้วยหลัก 2-R ได้แก่ Recreational Games เกมนันทนาการ, Role Playing บทบาทสมมุติ

^{๒๖} อุ่นเอื้อ สิงห์คำ, “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ” วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗).

2-S ได้แก่ Story telling เรื่องเล่า, Satipattana การฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔
 2-D ได้แก่ Discussion การอภิปราย, Dhamma in the movies and music ธรรมะในภาพยนตร์และเพลง^{๒๗}

๒๘) อรชร ไกรจักร (๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสำนักงานแพทย์และโรงพยาบาลสมุทรสาคร จำนวน ๒๑ คน กิจกรรมธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานใช้เวลา จำนวน ๓๖ ชั่วโมง และภายหลังเสร็จกิจกรรม ได้ติดตามผลจากการลงพื้นที่ปฏิบัติภารกิจจริง เป็นเวลา ๓๐ วัน รูปแบบธรรมปฏิบัติแบ่งเป็น ๔ หมวดวิชา ได้แก่ ๑) หมวดท่องคำปฏิญาณ (คาถาหัวใจพยาบาล) (Declaration) ผู้เข้าร่วมหลักสูตรต้องท่องปฏิญาณทุกวันตลอดหลักสูตร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในมโนกรรมที่มีเจตนา และปรารถนาดีให้ผู้ป่วยและญาติอย่างต่อเนื่อง ๒) หมวดธรรมปฏิบัติ (Insight meditation practice) กิจกรรมนี้เริ่มต้นด้วยบทสวดมนต์ เป็นการกล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยและรายละเอียดของพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ปฏิปทาของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประพาสดี ปฏิบัติชอบเป็นอย่างนี้ จากนั้นจึงเป็นกิจกรรมบรรยายและฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน แผ่เมตตา โดยเป็นกิจกรรมที่พัฒนามาจากวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก ๓) หมวดกิจกรรมห่วงใยและแบ่งปัน (Caring and Sharing) โดยกิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ กิจกรรมเพลงสร้างแรงบันดาลใจ กิจกรรมชมภาพยนตร์ และผ่อนคลายด้วยหนังสือและเพลงที่ชอบ และหมวดธรรมบรรยาย (Dharma teaching) กิจกรรมนี้ทำต่อเนื่องกัน ๔ ครั้ง มีหัวข้อธรรมที่บรรยาย ได้แก่ ๑) หลักธรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ๒) หลักธรรมพระพุทธรูปกับอาชีพพยาบาล ๓) หลักธรรมเรื่อง อานุภาพแห่งการอยู่กับปัจจุบัน และ ๔) หลักธรรมเรื่อง การสร้างเสน่ห์ในการบริการ^{๒๘}

๒๙) ภัทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ และชนาพร บุญเกิด(๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ จำนวน ๑๒๐ คน กิจกรรมที่ใช้สอนเพื่อพัฒนา

^{๒๗} ชันทอง วัฒนประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

^{๒๘} อรชร ไกรจักร, “การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต ได้แก่ ๑) การรักษาศีล ๕ โดยทำความเข้าใจในสาระสำคัญและประโยชน์ของการรักษาศีล ฝึกการรักษาศีล ๕ ด้วยความสมัครใจ ให้ผู้เรียนรายงานผลการรักษาศีล ๕ ด้วยตนเองทั้งวาจา และลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งให้เหตุผลของการไม่สามารถรักษาได้หรือรักษาได้ไม่ครบทุกข้อ ๒) การเจริญสติและสมาธิตามหลักอิทธิบาท โดยฝึกใช้จริงในชีวิตประจำวันตามกิจกรรมที่ผู้เรียนเลือกด้วยสมัครใจ และให้ผู้เรียนรายงานผลการปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งลายลักษณ์อักษร และด้วยวาจาพร้อมให้เหตุผลหากไม่สามารถปฏิบัติได้ตามที่ตั้งใจไว้ และ ๓) การพัฒนาปัญญา กิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ การบรรยาย การระดมสมอง การค้นคว้าทำรายงาน การทำรายงานด้วยตนเองทั้งวาจาและลายลักษณ์อักษร ตลอดจนเกมต่าง ๆ มีการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยมีเนื้อหาที่ศึกษา ได้แก่ พุทธธรรม พุทธประวัติ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ปัญหาสังคมเน้นเกี่ยวกับเยาวชน^{๒๙}

๓๐) คงฤทธิ์ วันจรรยา(๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่คงทนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท ๒ จำนวน ๘๐ คน การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษา ได้ใช้กระบวนการกลุ่มเป็นหลัก พบว่า ในการวิเคราะห์ปัจจัย พฤติกรรม หรือวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาเสี่ยง โดยให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์ การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของตนเองที่ผ่านมา การสะท้อนผลสภาวะสุขภาพรายบุคคล การให้ความรู้ โดยการจัดฐานการเรียนรู้ การสะท้อนของตัวแบบในชุมชน การสาธิต และการฝึกปฏิบัติจริง กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปรียบเทียบพฤติกรรมตนเองกับผู้อื่น ทำให้ได้ร่วมรับรู้โอกาสเสี่ยง รับรู้ความรุนแรง รับรู้ปัญหาอุปสรรคของการเกิดภาวะแทรกซ้อน จนเกิดความหวาดกลัวและมีความตระหนักที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้รับรู้ประโยชน์ และรับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง จึงเกิดการร่วมวางแผน กำหนดแนวทางการปฏิบัติร่วมกัน กำหนดมาตรการทางสังคม กำหนดบทบาทของแต่ละกลุ่มคนในชุมชน และแสวงหาทางเลือกภูมิปัญญาพื้นบ้านภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน และแสวงหาทางเลือกภูมิปัญญาพื้นบ้านภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน จากนั้นจึงได้ดำเนินการจัดการหาสาเหตุของปัญหาหรือปัจจัยเสี่ยง โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคม จากกลุ่มจิตอาสาและบุคลากรสาธารณสุข ในการติดตามเยี่ยมบ้าน เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตระตุ้นเตือน แนะนำ ให้กำลังใจ ส่งเสริมการรวมกลุ่มออกกำลังกาย สนับสนุนแลกเปลี่ยนพันธุ์พืชสมุนไพรและผักพื้นบ้าน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และมีการร่วมประเมินพฤติกรรมของตนเอง

^{๒๙}ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ และชนาพร บุญเกิด, “การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก, ๒๕๕๗).

ประเมินพฤติกรรมเพื่อนในกลุ่ม และประเมินการปฏิบัติตามมาตรการทางสังคมของชุมชน ทำให้กลุ่มตัวอย่างและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชนได้เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษาที่จะอยู่กับวิถีชีวิตของชุมชน จาสามารถลดการบริโภคที่เกินจำเป็นและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทนได้^{๓๐}

๓๑) ณัชชา ศรีวิชัยรัตน์(๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดการเรียนรู้ประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาตามแนวคิดโฟร์แมทในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัยโดยเด็กปฐมวัยอนุบาลชั้นปีที่ ๓ โรงเรียนอนุบาลศรีวิชัยรัตน์ จำนวน ๔๗ คน ชุดการเรียนรู้ประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาตามแนวคิดโฟร์แมทในการคิดวิเคราะห์ แบ่งเป็น ๑๐ หน่วย แต่ละหน่วยจัดประสบการณ์ผ่านกิจกรรมหลัก ๔ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมสร้างสรรค์ และกิจกรรมเกมการศึกษา ในแต่ละชุดส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัย ๕ ด้าน ประกอบด้วย ๑) การจำแนก ๒) การจัดหมวดหมู่ ๓) การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ๔) การสรุปความ และ ๕) การนำไปใช้ ดังนี้

ชุดที่ ๑ สานฝันการคิดพิชิตภาษา เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องของการคิดและภาษา เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๒ ตรวจสอบตราสังเกต ขอบเขตจำแนก สอดแทรกเปรียบเทียบ เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องการสังเกต การจำแนกและการเปรียบเทียบ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๓ ทำเทียบเวลา เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องเวลาให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการเริ่มต้นและการหยุดการกระทำโดยสัญญาณการเปรียบเทียบเวลา การเรียงลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ และการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๔ ทรรษาจำนวน เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องจำนวน ให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับ การเปรียบเทียบจำนวน การจับคู่หนึ่งต่อหนึ่ง การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของจำนวนหรือปริมาณ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๕ ขวนฝักมิตี เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องมิติสัมพันธ์ (พื้นที่/ระยะ) ให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับ การต่อเข้าด้วยกัน การแยกออก การบรรจุและการเท

^{๓๐}คงฤทธิ วันจรรยา, “กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่คงทนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๗).

ออก การสังเกตสิ่งต่าง ๆ การอธิบายในเรื่องตำแหน่งของสิ่งต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน การอธิบายในเรื่องทิศทาง เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน^{๓๑}

๓๒) คำพันธ์ จำนงกิจ(๒๕๕๖) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเมืองสรวงวิทยาและโรงเรียนปทุมรัตน์พิทยาคม โดยรูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แบ่งเป็น ๕ กระบวนการ ได้แก่ ๑) กระบวนการนโยบาย โดยการวิเคราะห์นโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ นำมากำหนดเป็นนโยบายแนวปฏิบัติของโรงเรียนและนำนโยบายไปปฏิบัติร่วมกันทั้งโรงเรียน มีการดำเนินการทั้งภายในและนอกสถานศึกษาและมีการประเมินผลให้เป็นส่วนหนึ่งของการจบหลักสูตร ๒) การจัดการเรียนรู้ ไม่ได้เป็นรายวิชาเฉพาะในหลักสูตรแต่จัดบูรณาการในสาระการเรียนรู้ทุกสาระและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ๓) การจัดกิจกรรม โดยผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมอิสระ กิจกรรมกลุ่มสนใจทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสาเขตพื้นที่รับผิดชอบในการดูแลรับผิดชอบความสะอาด ความเป็นระเบียบสวยงามของพื้นที่ กิจกรรมจิตอาสาห้องน้ำน้ามอง กิจกรรมรับผิดชอบความสะอาด จัดบรรยากาศในห้องเรียน กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชนตามโอกาสที่เอื้ออำนวย ๔) การมีส่วนร่วมกับชุมชน โรงเรียนมีแผนพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนที่ชัดเจนในการมีส่วนร่วมกับชุมชนผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จัดไว้เป็นรายสัปดาห์ตลอดปีการศึกษา โดยนักเรียนสร้างเครือข่ายชุมชนพัฒนา ตั้งแต่การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการในการพัฒนาจิตสาธารณะ และวางแผนดำเนินการพัฒนาโดยมีครูที่รับผิดชอบหมู่บ้านเป็นผู้ประสานการทำงาน นิเทศติดตามการปฏิบัติงานกิจกรรมที่เด่น ประกอบด้วย กิจกรรมชุมชนสดใสใส่ใจสิ่งแวดล้อม กิจกรรมร่วมใจผู้สูงวัยร่วมดูแล และ ๕) และการสร้างภาวะผู้นำ โรงเรียนได้ส่งเสริมการสร้างภาวะผู้นำด้านจิตสาธารณะของนักเรียนหลายวิธีการ ได้แก่ การทำงานเป็นทีม คณะกรรมการสภานักเรียน คณะกรรมการห้องเรียน คณะกรรมการเขตพื้นที่รับผิดชอบ และการทำงานร่วมกับชุมชน^{๓๒}

๓๓) วิจัยญาวัฒน์(๒๕๕๖) ศึกษาวิจัยเรื่อง ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ

^{๓๑}ณัชชา ศรีวิชัยรัตน์, “การพัฒนาชุดการเรียนรู้สู่ประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาตามแนวคิดโพร์แมทในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัย”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๓).

^{๓๒}คำพันธ์ จำนงกิจ, “รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, ๒๕๕๖).

นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ทำงานกลุ่มร่วมกัน จำนวน ๒๒ กลุ่ม กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา
 ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ การบรรยายให้ความรู้เบื้องต้น
 เกี่ยวกับทุนจิตวิทยาเชิงบวก การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึก
 เกี่ยวกับความเป็นทีม กิจกรรมหลักมีหัวข้อ ดังนี้ ๑) การเสริมสร้างความหวัง เป็นการออกแบบ
 เป้าหมายและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในการทำงานกลุ่ม การจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายใน
 การทำงานกลุ่ม ๒) การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี เป็นการให้คำอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ
 ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานกลุ่มในเชิงบวก การลดผลกระทบของปัญหาที่มีต่อการบรรลุเป้าหมายในการ
 ทำงานกลุ่ม ๓) การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ
 ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมและการเรียนรู้ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมและการเรียนรู้
 ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมจากตัวแบบ และการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวกเกี่ยวกับจุดแข็งของ
 เป้าหมายและแนวทางในการบรรลุเป้าหมายในการทำงานกลุ่ม และ ๔) การเสริมสร้างการฟื้นฟูพลัง
 เป็นการประเมินผลกระทบ การควบคุม และแนวทางในการปฏิบัติเมื่อเผชิญกับการหยุดชะงักในการ
 ทำงานกลุ่ม และการสร้างแนวทางในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการหยุดชะงักในการทำงานกลุ่ม
 และการสรุปภาพรวมของทุนจิตวิทยาเชิงบวก^{๓๓}

๓๔) พิเศษชัย ชัยเลิศ (๒๕๕๖) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มี
 ต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิส โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาเทนนิสของโรงเรียนกีฬา
 กรุงเทพมหานคร และโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุระหว่าง ๑๑ - ๑๔ ปี จำนวน ๓๔ คน
 โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสที่พัฒนาขึ้น
 แบ่งเป็น ๒ ระยะ คือ ๑) ระยะเส้นฐาน คือ สัปดาห์ที่ ๑ เป็นขั้นการจัดการกับความคิดความเข้าใจ
 ได้แก่ การวิเคราะห์พฤติกรรมและการวิเคราะห์การรับรู้ การคิด และความรู้สึก และ ๒) ระยะทดลอง
 แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง คือ ช่วงที่ ๑ สัปดาห์ที่ ๒ - ๔ เป็นขั้นจัดการกับความคิดและพฤติกรรม โดยการ
 สอนเทคนิคการตั้งเป้าหมาย การสอนตนเอง และการระบุนสาเหตุ และสอนวิธีการคิด การประยุกต์ใช้
 จนสามารถปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และระยะที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๕ - ๑๒ เป็นขั้นประยุกต์ใช้
 คือการกำหนดเทคนิคร่วมกับแผนการฝึกให้สอดคล้อง กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถพัฒนา
 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านความกล้าเสี่ยง ๒) ด้านความ

^{๓๓}วิธิัญญา วัฒนโณ, “ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนา
 โมเดลการวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

กระตือรือร้น ๓) ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ๔) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ๕) ด้านการวางแผน^{๓๔}

๓๕) กาญจนา สายพิมพ์(๒๕๕๕) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนอนุบาลลพบุรี จำนวน ๕๐ คน กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดปัญญาศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรม ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) การสร้างสมาธิ (concentration) ๒) การสร้างจิตสำนึก (consciousness) ๓) ศิลปะสะท้อนความคิด (art-reflect) ๔) สุนทรียสนทนา (dialogue) ๕) ภาพสะท้อนจิตสำนึก (reflection) และ ๖) การเขียนบันทึก (note-taking) ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งเป็น หน่วยที่ ๑ - ๕ เป็นกิจกรรมนอกห้องเรียน ใช้เวลา ๒๐ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมง หน่วยที่ ๖ - ๑๐ เป็นกิจกรรมในห้องเรียน ใช้เวลา ๕ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๒ ชั่วโมงคุณลักษณะด้านจิตสาธารณะที่พัฒนาทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ จิตสาธารณะด้านการใช้ จิตสาธารณะด้านการเป็นหน้าที่ และจิตสาธารณะด้านการเคารพสิทธิ^{๓๕}

๓๖) อุบล เลี้ยววาริณ(๒๕๕๕) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน ๖๒ คน โปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการฝึกอบรม ๒) ด้านการปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาระหว่างการฝึกอบรม เช่น การกราบอย่างมีสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และ ๓) ด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้^{๓๖}

^{๓๔}พิเชษฐ ชัยเลิศ, “ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิส”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๓๕}กาญจนา สายพิมพ์, “กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕).

^{๓๖}อุบล เลี้ยววาริณ, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา”, *รายงานการวิจัย*, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕).

๓๗) ภัทรนิตธี วิสุทธีศักดิ์(๒๕๕๕)ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สมัครเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ณ ต้นบุญธรรมสถาน จังหวัดชลบุรี และอาศรมมาตา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๑๒๐ คน ขั้นตอนการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นำมาใช้แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นแรก: ปรียัติ: ความเข้าใจเรื่องรูป - นาม

ปฏิบัติ: สอนวิธีการปฏิบัติแบบผสมผสาน

ขั้นที่ ๒: ปรียัติ: เรื่องรูป - นาม ชั้น ๕, ทวารทั้ง ๖ และไตรลักษณ์

ปฏิบัติ: สอนการเจริญสติระลึกรูป - นาม ที่ปรากฏทั้ง ๖ ทวาร

เน้นให้เห็นทั้งลักษณะเฉพาะและสามัญลักษณะในทุกรูปแบบต่าง ๆ ให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ และเลือก ปฏิบัติให้เหมาะกับจริตหรืออหยาตย์ของตน

ขั้นที่ ๓: ปรียัติ: เข้าใจสติปัฏฐาน

ปฏิบัติ: เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถย่อย

ขั้นที่ ๔: ปรียัติ: เข้าใจวิปัสสนาญาณ

ปฏิบัติ: เน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

เนื้อหาปรียัติธรรม ได้แก่ ลักษณะเฉพาะ ลักษณะทั่วไปของรูป - นาม ชั้น ๕ ทวาร ๖ สัมปชัญญะ นีวรณ ๕ พละ ๕ วิปัสสนูปกิเลส สติปัฏฐาน ๔ กฏแห่งกรรม และวิปัสสนาญาณ ๑๖ การ ปฏิบัติปรมัตถภาวนา การกำหนดความรู้สึกตัวพร้อม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏ ฐาน ๔ และไตรสิกขาและอริยมรรค กรรมและการพันกรรม^{๓๗}

๓๘) สมลิตธี อัสตรนิตธี และกาญจนา ภครองนาค(๒๕๕๕) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษา วิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะ ความซื่อตรงโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เรียนศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งกระบวนการ บ่มเพาะความซื่อตรง ประกอบด้วย ๓ แนวทางหลัก ได้แก่ ๑) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจาก ภายในตัวผู้เรียนเอง เช่น การใคร่ครวญในตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การเจริญสติภาวนา และการ ทดลองลงมือกระทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ๒) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจาก ครอบครั้ว โรงเรียน และคนรอบข้าง เช่น การสนทนาเชิงวิพากษ์ การทำสุนทรียสนทนา การมีสังฆะ กัลยาณมิตร และการอบรมสั่งสอนและฝึกปฏิบัติด้านคุณธรรมศีลธรรม และ ๓) วิธีการ/กระบวนการ เรียนรู้ที่เกิดจากสังคม วัฒนธรรม ประเทศชาติและโลก โดยทั้งหมดนี้ต่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและ

^{๓๗}ภัทรนิตธี วิสุทธีศักดิ์, “รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

ส่งผลเกื้อกูลกันและกัน อีกทั้งมีความสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ความหมายของความเชื่อตรงที่ถูก
รับรู้เข้าใจได้อย่างหลากหลาย^{๓๘}

๓๙) อุบล เลี้ยววาริณ(๒๕๕๔) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบบรมธรรมชาติ
บำบัดต่อสุขภาพของบุคคลในวัยทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ
บุคคลในวัยทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน ๓๕ คน ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้มีความ
หลากหลาย เช่น กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจบนฐานแห่งความเชื่อ กิจกรรมการนอนฟังคลื่นเสียง
กิจกรรมการเดินเกาซิกิ กิจกรรมสุนทรียสนทนาเรื่องการอดอาหาร กิจกรรมการอดอาหาร กิจกรรม
โยคะ กิจกรรมการฝึกเปล่งมนตรา กิจกรรมการนอนฟังคลื่นเสียงบำบัดปรับสมดุลร่างกาย กิจกรรม
การเดินเกาซิกิ กิจกรรมการอาบโคลอโรฟิลล์ผ่านใบกล้วย กิจกรรมการแช่น้ำเย็น กิจกรรมการทำ
โยเกิร์ตสด กิจกรรมทำไม้ไผ่ขูดลิ้น กิจกรรมระบำปลายเท้าตามความรู้สึก กิจกรรมการล้างลำไส้ และ
กิจกรรมการสร้างวงล้อมแห่งความรัก เป็นต้น ผลจากการที่บุคคลวัยทำงานได้ทำกิจกรรมเหล่านี้
พบว่า โปรแกรมการอบบรมธรรมชาติบำบัดส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบบรมมีสุขภาพร่างกายและสุข
ภาวะทางจิตที่ดีขึ้น โดยส่งผลให้ร่างกายอ่อนคลาย เบาสบาย จิตใจผ่องใส มีความสุข ความสงบขึ้น
ลดภาวะเครียดได้อย่างมาก^{๓๙}

๔๐) วไลพร เมฆไตรรัตน์ และคณะ (๒๕๕๒)ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการเรียนรู้
เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กปฐมวัย อายุ ๕ - ๖ ปี โรงเรียน
บ้านศาลเจ้าไก่อต้อ จำนวน ๒๕ คน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จำนวน ๒๖ คน
โรงเรียนอนุบาลเมืองอุทัยธานี ๒๓ คน และโรงเรียนวัดธรรมิกาวาส จำนวน ๑๐ คน รวมจำนวน ๘๔
คน รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัย แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑)
ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๒) ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้ ๓) ขั้นแจกแจงเหตุผล และ ๔) ขั้นประเมินค่า
หาคำตอบ แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งเป็น ๘ หน่วย ได้แก่ น้ำคือชีวิต วัฏจักรของน้ำ น้ำก่อ
เกืออาชีพ กิจกรรมทางน้ำ การอนุรักษ์แหล่งน้ำการพัฒนาแหล่งน้ำ ฝ่ายชะลอน้ำ และโครงการ
พระราชดำริ^{๔๐}

^{๓๘}สมสิทธิ์ อัสตรนธิ และกาญจนา ภครองนาค, “การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ผู้การ
เปลี่ยนแปลงตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะความเชื่อตรง”, รายงานการวิจัย, (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา,
๒๕๕๕).

^{๓๙}อุบล เลี้ยววาริณ, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบบรมธรรมชาติบำบัดต่อสุขภาพของบุคคลในวัย
ทำงาน”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔).

^{๔๐}วไลพร เมฆไตรรัตน์ และคณะ, “รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็ก
ปฐมวัย”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๒).

จากการศึกษาวิเคราะห์รายละเอียดของงานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตและ
ปัญญาของกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ ที่มีความหลากหลาย สามารถนำมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่
เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๔ ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

ที่	ผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	กลุ่มตัวอย่าง	การพัฒนาจิตและปัญญา
๑	สมบูรณ์ วัฒนะ (๒๕๖๐)	นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๖๖ คน	วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา ๔ วัน จัดตารางเวลาปฏิบัติสมาธิ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นในการฝึก เพิ่มช่วงเวลาสนทนา รับฟังการบรรยาย ผลรู้เท่าทันความคิดตนเอง มีสมาธิไวขึ้น รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่พอใจต่าง ๆ ลดลงความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาดังกล่าวเพิ่มขึ้น
๒	แมชีสุตา โรจนอุทัย (๒๕๖๐)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ๔๐ แบ่งเป็น ควบคุม ๒๐ กลุ่มทดลอง ๒๐	การเข้าค่ายเป็นระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน โดยระหว่างการเข้าค่าย นักเรียนต้องใช้ชุดฝึกการพัฒนาเขาวงกต อารมณ์ ๓ ชุด ได้แก่ ชุดฝึกผัสสะ ชุดฝึกสติ และชุดฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตามรูปแบบ “CMC” คือ Contact- Mindfulness- Contemplation ผลความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่พอใจต่าง ๆ ลดลง
๓	ภัทรพล หมดมลทิน (๒๕๖๐)	เยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง ๑๐-๑๒ ปี	กรอบในการพัฒนาเยาวชน แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านพฤติกรรมการแสดงออก (๒) ด้านความรู้สึกนึกคิด และ (๓) ด้านความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง กิจกรรมที่นำมาใช้ ได้แก่ ละครคุณธรรม แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กันและกัน กิจกรรมการวาดภาพระบายสีธรรมบรรยายอย่างมีสติ การสวดมนต์ สมาทานศีล เจริญสติปัฏฐานและการแผ่เมตตา
๔	รักษา สิงห์เทพ (๒๕๖๐)	ประชากรวัยทำงานที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ จำนวน ๙๕ คน	กระบวนการ PAOR หรือวิจัยในชั้นเรียน โดยให้ผู้เรียนเกิด พุทธิพิสัย (Cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) กิจกรรมการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ดี ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา และตามหลัก ๙ ม. ธรรมะหมวดที่ ๙ นวกะ

			ละมลทิน ได้แก่ ละโกรธ ละลบหลู่คุณท่าน ละริษยา ละตระหนี่ ละมายุา ละมักอวด ละพูดปด ละปรารณาลามก และละเห็นผิด ผลที่ได้คนในชุมชนสามารถจัดการความเสี่ยงสุขภาพมีภูมิคุ้มกันใหม่ ให้กับจิตใจ คือ ละมลทิน ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พอเพียง พึ่งตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและใจ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น
๕	พิญญา ใจมาลา (๒๕๖๐)	ครอบครัวนักเรียนที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญา จำนวน ๓๐ ครอบครัว	กิจกรรมโดยภาพรวมคือ ๑) สร้างการรับรู้ ๒) ดูความต้องการ ๓) ประสานสัมพันธ์ ๔) มุ่งมั่นสร้าง จิตสำนึก และ ๕) ตกผลึกให้เป็นพลัง แบ่งกิจกรรมออกเป็น ๑) ทานมัย ได้แก่ กิจกรรมปลูกสร้าง ความเข้าใจ กิจกรรมบ้านโฮมฮัก และกิจกรรมบ้านฮักแวง ๒) ศีลมัย ได้แก่ กิจกรรมบุญฮีตสิบสอง กิจกรรมต้นกล้างานอาชีพ และกิจกรรมวิถีชาวบ้าน ฮักแวงแบ่งปันสู่งานรายได้ และ ๓) ภาวนามัย ได้แก่ การสวดมนต์ก่อนนอน สมาธิก่อนเรียน กิจกรรมวิถีธรรม นำสุข ทำบุญทุกวันพระ และสวดมนต์ทำวัตร เย็น ผลที่ได้ครอบครัวของนักเรียนที่มีการดำเนินชีวิตตามหลักบุญสิกขาและหลักการของปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ ความเข้าใจในสิทธิ กฎหมาย และมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนา นักเรียนพิการมากยิ่งขึ้น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัว เป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่นักเรียน ที่จะออกไปเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้
๖	ชนิตา อิศรเสนา (๒๕๕๙)	เด็กปฐมวัย อายุ ๔-๕ ปี ซึ่งศึกษา ระดับชั้นอนุบาล ๒ จำนวน ๒๘ คน	แผนการจัดประสบการณ์แบบโครงการโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา จำนวน ๒๔ แผน ซึ่งใช้เวลาใน การจัดกิจกรรม ๘ สัปดาห์ ลักษณะของกิจกรรมมี ๕ ประการ ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การศึกษา ภาคสนาม การนำเสนอประสบการณ์เดิม การสืบค้น และการจัดแสดงผลงาน ผลที่ได้เด็กปฐมวัยมีการ เปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม
๗	นนทสรวง กลิปฝั่ง (๒๕๕๙)	กลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑-๔	ขั้นตอนในการพัฒนาปัญญา แบ่งเป็น ๗ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ความสำรวมทางกาย วาจา และใจ ๒) การมีสมาธิ ๓) ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ๔) ความเข้าใจตามหลักเหตุและผล ๕) ความสามารถในการ

			แยกแยะสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ และความเข้าใจในสังขธรรม ๓ ประการ (ไตรลักษณ์) ๖) การรู้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง และ ๗) ความเพียรพยายามทำให้สำเร็จมุ่งสู่จุดหมาย สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาปัญญาที่แท้จริง ผลเกิด พุทธิพิสัย คือ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะด้านการไตร่ตรองสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือโยนิโสมนสิการ จิตพิสัย คือ ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาตนเอง มีความยินดี พอใจและเปิดใจที่จะเรียนรู้ สามารถเห็นประโยชน์ในการเรียนรู้ทั้งจากสิ่งที่ดีและสิ่งที่ย่ำแย่ ทักษะพิสัย คือ การฝึกให้ผู้เรียนสังเกต และการรับรู้ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับร่างกายตนเองขณะเคลื่อนไหว พร้อมทั้งพัฒนาสมาธิที่เป็นความจดจ่อแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติและสติ
๘	อภิชาติ เนินพรหม (๒๕๕๙)	ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม	กระบวนการการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นสร้างการรับรู้ ๒) ขั้นประมวลผล ๓) ขั้นประยุกต์ใช้ และ ๔) ขั้นประเมินผล ซึ่งผู้เรียนจะสรุปบันทึก อนุทินการเรียนรู้ของตนเอง ผลคือ เกิดความคิดสร้างสรรค์
๙	ศศิธร ชิดนายิ (๒๕๕๙)	นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล จำนวน ๖๕ คน	รูปแบบการสอน PM-CARE ประกอบด้วย ๑) การเตรียมสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ ๒) การเตรียมความพร้อมและสร้างแรงจูงใจ ๓) สังเกตการณ์ทำงานจากตัวแบบ ๔) สร้างความรู้ภายใต้การช่วยเหลือและดูแล ๕) ไตร่ตรองรู้ตัวตน และ ๖) การสำรวจเรียนรู้สิ่งใหม่
๑๐	นงนุช แยมวงค์, ทัศนีย์ ลิ้มปิโสภณ อดิชา ศรีแยมวงค์ (๒๕๕๘)	กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดิน จงกรมสมาธิและการนั่งสมาธิ จำนวน ๕๐ คน	การฝึกปฏิบัติธรรมภาวนาแบบอานาปานสติ ทุกวันเสาร์ และนำไปปฏิบัติเอง สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน เป็น เวลา ๑๒ สัปดาห์ การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอและมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิควบคู่กันไป ผลที่ได้รับสมรรถภาพร่างกาย เกี่ยวกับระดับความจำ และระดับความฉลาดทางอารมณ์
๑๑	ธีรประภา ทองวิเศษ	ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	กิจกรรมในกระบวนการประกอบด้วย ๑) กิจกรรมบริหารกายสบายจิต ๒) กิจกรรมพบปะ ๓) กิจกรรม

	(๒๕๕๘)	จำนวน ๑๕๔ คน	สร้างคุณค่าสร้างความสุข ๔) กิจกรรมปรับตัวปรับใจ และ ๕) กิจกรรมสมาธิศิลปะพาสุข โดยในแต่ละกิจกรรมจะดำเนินการตาม ๖ ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความคุ้นเคย ขั้นเสนอตัวแบบ ขั้นให้ความรู้ ขั้นทดลองปฏิบัติ ขั้นให้ผลสะท้อนกลับ และขั้นนำไปใช้
๑๒	พัฒนา หมายยอด (๒๕๕๘)	นักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๒๐ คน	จัดกิจกรรม ๕ วัน กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ๑) แผนพัฒนาสติ ๒) แผนพัฒนาศรัทธา ๓) แผนพัฒนาปัญญา ๔) แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ และ ๕) แผนพัฒนาความสุข กิจกรรมที่ใช้กิจกรรมปลูกให้ตื่น ชื่อของฉัน ครูระฆัง สัญลักษณ์ แทนฉัน วาดรูปใบหน้า การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ไม้ล้ม เมล็ดพันธุ์ความคิด พิธีน้ำชา เดินวิถีแห่งสติ แบบเร็ว บำเพ็ญประโยชน์ พัฒนาจิต ธรรมสวัสดิ์ ธรรมราตรี เบิกบานจากการตื่นรู้ ปั่นแต่งศรัทธา ธรรมะบันเทิง แก้วอัมมฤชย์ กฎแห่งกรรม เติบงาม นิ่งสมาธิ จุดเทียนส่องธรรมกตัญญู ปลูกปัญญาแก้ว น้ำสมาธิ ปรับสู่ภavana มหัทศรรย์ของชีวิต ชูทางไลน์ มีสติ มีศีล ปัญหาชวนคิด ไต้หวันฮยาเฮ แสงเทียน แห่งสัจจธรรมา ปันความสุข ซ่อมได้ สะอาดได้ สว่างได้ ธรรมสาयนต์
๑๓	พระมหาภูมิชาย อคคปญโญ (๒๕๕๘)	พระนวกะ จำนวน ๖๒ รูป	หลักสูตรแบ่งเป็น ๗ หน่วย ได้แก่ ๑) สิวีสุทธิ ๒) พุทธประวัติ ๓) พระรัตนตรัย ๔) กัมมัสสกตาญาณ ๕) การเพิ่มแสง ๖) ความสงบ และ ๗) วิปัสสนากัมมัฏฐาน การฝึกอบรมใช้เวลา ๑๒ วัน ประกอบด้วย ภาคทฤษฎี ๕ วัน และภาคปฏิบัติ ๗ วัน รวมระยะเวลาในการฝึกอบรม ๙๗ ชั่วโมง
๑๔	พระสมชาย ปโยโค (๒๕๕๘)	ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ที่มีอายุตั้งแต่ ๑๗ - ๗๐ ปี	รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ คือ CMDEEED ซึ่งประกอบด้วย Chanting (การสวดมนต์) Meditation (การปฏิบัติสมาธิ) Dhamma (การสนทนาธรรม) Eating (การรับประทานอาหาร) Exercise (การออกกำลังกาย) Emotion control (การควบคุมอารมณ์) และ Daily life activity around the clock (การปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน)
๑๕	บรรพต แสงสุวรรณ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ดำเนินกิจกรรมของหลักสูตร ใช้เวลา ๒ คาบ ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา ๑ ภาคเรียน (๒๐ สัปดาห์) โครงสร้าง

	(๒๕๕๘)		เนื้อหาของหลักสูตร ๔ หน่วย ได้แก่ ๑) เรื่องฝึกคิดแนวพุทธ ๒) เรื่องหยุดความกังวล ๓) เรื่องอยู่บนข้อเท็จจริง และ ๔) เรื่องทุกสิ่งมีการแก้ไข กิจกรรมแบ่งเป็น ๓ ชั้น ได้แก่ ๑) การเตรียมกายเตรียมจิต ๒) รูปแบบ คือ การฝึกปฏิบัติด้วยความสงบนิ่งและการฝึกปฏิบัติด้วยการเคลื่อนไหว ๒) การเสริมสร้างกระบวนการคิด และ ๓) การเชื่อมโยงในชีวิต
๑๖	สายหยุด ภูปุย (๒๕๕๘)	นักศึกษาวิชาชีพรู	กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ประกอบด้วย ชั้นที่ ๑ วิจัยความต้องการการเรียนรู้ของตนเอง ชั้นที่ ๒ สร้างความตระหนักและแรงจูงใจ ชั้นที่ ๓ กำหนดเป้าหมายและวางแผน ชั้นที่ ๔ ทำสัญญาการเรียนและปฏิบัติตามแผน ชั้นที่ ๕ ถ่ายทอดความรู้และสะท้อนความคิด และชั้นที่ ๖ ประเมินการเรียนรู้และให้ข้อมูลย้อนกลับ
๑๗	ทิพรัตน์ มาศเมธา ทิพย์(๒๕๕๘)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๓๐ คน	หน่วยการเรียนรู้ที่นักเรียนต้องเรียน ประกอบด้วย ภูมิปัญญาวิถีชีวิตน้ำท่วม ปูทางเดินนักวิจัยตัวน้อย และ สร้างสรรค์นวัตกรรมบนหนังสือ กระบวนการเรียนการสอนใช้วิธีของกระบวนการวิจัย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ชั้นตั้งปัญหา ๒) ชั้นตั้งสมมติฐาน ๓) ชั้นรวบรวมข้อมูล ๔) ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล และ ๕) ชั้นสรุป
๑๘	ปภาพิันธ์ รุณธาดุ (๒๕๕๘)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๕๐ คน	จัดกิจกรรม ๓ วัน กิจกรรมมีจำนวน ๓ ชุด ๑๐ กิจกรรม ได้แก่ ชุดที่ ๑ การช่วยเหลือผู้อื่น แบ่งเป็น กิจกรรมบทสะท้อนเชิงรูปธรรมกับจิตสาธารณะ กิจกรรมมาเรียนรู้เป็นผู้มีจิตสาธารณะกันเถอะ และ กิจกรรมหัวใจอาสาพาความสุข ชุดที่ ๒ แบ่งเป็น กิจกรรมความเสียสละความมีน้ำใจ กิจกรรมความสะอาดคือความสุข และกิจกรรมคนดีของชุมชน และชุดที่ ๓ แบ่งเป็น กิจกรรมร่วมมือร่วมใจ กิจกรรมที่สร้างวินัยสร้างจิตสาธารณะ กิจกรรมที่ชีวิตพัฒนาได้ถ้าใจพร้อม และกิจกรรมถอดบทเรียนจากการพัฒนาจิตสาธารณะ
๑๙	สมปอง ราศี(๒๕๕๘)	เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ จำนวน ๒๔ คน	กระบวนการ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ชั้นผ่อนคลาย ๒) ชั้นกระตุ้นการเรียนรู้ ๓) ชั้นนำเสนอความรู้ใหม่ ๔) ชั้นเรียนรู้ ๕) ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ๖) ชั้นสรุปการเรียนรู้

๒๐	สุพิชยา โคทวิ (๒๕๕๘)	นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ จำนวน ๔๐ คน	การจัดใช้เวลา ๑๕ สัปดาห์ กระบวนการจัดการเรียนการสอน แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การเตรียมความพร้อม (Check in) ๒) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือการเล่าเรื่อง (Conversation) ๓) การสรุปบทเรียน (Conclusion) และ ๔) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) โดยใช้เวลา ๑๕ สัปดาห์
๒๑	ประทีป จินนี่ ลัดดาวลัย เกษมเนตร อุษา ศรีจินดารัตน์ วิไลลักษณ์ ลังกา (๒๕๕๘)	นิสิตปริญญาตรี จำนวน ๖๒๕ คน	การจัดการเรียนการสอนอยู่บนฐานทฤษฎีปัญญาสังคม ซึ่งใช้การเรียนรู้จากการสังเกต โดยมีตัวแบบแบ่งเป็น ๔ ประเภทหลัก ได้แก่ ๑) ตัวแบบทางพฤติกรรม ๒) ตัวแบบทางวาจา ๓) ตัวแบบสัญลักษณ์ และ ๔) ตัวแบบสัมผัส และมีกระบวนการ ๔ กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ รับชมสื่อการสอน ๘ ครั้ง ได้แก่ ๑) รายการใจดีสู้เสือ ตอนข่าวเท็จจริงแค่ไหน ๒) รายการเป็น อยู่ คือ ตอนสุขชัย ปิติวุฒิ (มนุษย์วันธรรมดา ขาวนาวันหยุด) ๓) รายการใจดีสู้เสือ ตอนหวยและดวงชะตา ๔) รู้สู้ภัยพิบัติ ๕) รายการเสวนาเด็กห้าม เรื่องภาษาวิบัติ ๖) รายการประกาศภาวะฉุกเฉิน ตอนก๊อปปีไรท์ ก๊อปปีไลฟ์ และประกาศภาวะฉุกเฉิน ตอน Cyber Bully เกเรียนคีย์บอร์ด ๗) รายการเป็น อยู่ คือ ตอนสมพล รุ่งพาณิชย์ เพราะชีวิตเป็นเรื่องเพราะ ๆ (ร่วมกันอภิปรายในประเด็นสมพลมีศิลปะศาสตร์ในการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างไร) และ ๘) รายการศิลป์สโมสร ตอนรู้เรื่อง Hack เว็บไซต์ ครอบคลุมการพัฒนาพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย และจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคม ซึ่งใช้การเรียนรู้จากการสังเกต
๒๒	ประยูรศรี กวานปรัชชา (๒๕๕๘)	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ จำนวน ๖๐ คน	รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัย บนพื้นฐานของแนวความคิดการพัฒนาคุณธรรมตามแนวพุทธ ได้แก่ ปรัตโฆสะ โยนิโสมนสิการ และไตรสิกขา และแนวความคิดปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งมีลักษณะเด่น ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ผู้ให้การช่วยเหลือ บทบาทของผู้ให้การช่วยเหลือ เอื้อให้ผู้มีปัญหาเข้าใจปัญหาของตนเอง และให้การช่วยเหลือดำเนินไปตามขั้นตอน ๒) การตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะเป็น

			ตัวกำหนดถึงวิธีการปฏิบัติต่อไป และ ๓) งานที่จะต้องทำ แบ่งกระบวนการจัดกิจกรรมเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ๑) ระยะเสัฐาน ได้แก่ กิจกรรมเปิดใจรับ และกิจกรรมความรู้คู่คุณธรรม เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ๒) ระยะทดลอง ได้แก่ กิจกรรมค่ายคุณธรรม และกิจกรรมศุภคุณธรรม เป็นเวลา ๖ สัปดาห์ และ ๓) ระยะติดตามผล คือ กิจกรรมกระจกคุณธรรม เป็นเวลา ๒ สัปดาห์
๒๓	จิราวัลณ์ วินาลัยนากุล (๒๕๕๘)	นิสิตพยาบาล จำนวน ๓๐ คน	ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ใช้ ประกอบด้วย ๑) การวางแผน ๒) การตรวจสอบตนเอง และ ๓) การประเมินตนเอง การจัดการเรียนการสอนแบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้ ๑) ขั้นนำ (Motivation) ๒) ขั้นวางแผนการเรียนรู้ (Planning) ๓) ขั้นตรวจสอบตนเอง (Monitoring) และ ๔) ขั้นประเมินตนเอง (Evaluation)
๒๔	กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ (๒๕๕๘)	นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตร วิชาชีพ ๑-๓ ที่มีอายุ ๑๕-๑๘ ปี จำนวน ๔๖ คน	การอบรมในค่ายใช้เวลา ๒ คืน ๓ วัน ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) สร้างศรัทธา ๒) สร้างกระบวนการคิด ประกอบด้วย (๑) ขั้นนำ (กำหนดสถานการณ์) (๒) ขั้นตั้งคำถามฝึกวิธีคิด (๓) ฝึกคิดรายกลุ่ม (๔) วิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม (๕) สรุปและประยุกต์ใช้ ๓) การวัดและประเมินผล ๔) การวางแผนปฏิบัติ ๕) การปฏิบัติโครงการในชั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นการแสวงหาหนทางไปสู่เป้าหมาย สรุปเป็น รูปแบบการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ LFTAEC Model: L : Learning, F: Factor of Success, T: Training, A: Action, E: Evaluation, C : Characterization
๒๕	ไจตน์ย ศรีวังพล (๒๕๕๘)	นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ จำนวน ๑๕ คน	กระบวนการที่ใช้คือ “CLICK 21” ได้แก่ ๑) แนะนำตัว ๒) ข้อตกลงร่วม ๓) สานสัมพันธ์ ๔) การภาวนา ๕) สันทนาการเตรียมความพร้อม ๖) ถังออกซิเจน ๗) ตาข่ายไฟฟ้า ๘) ของรักของหวง ๙) ชมและแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากภาพยนตร์เรื่อง Pay it Forward ๑๐) เปิดชิงพื้นที่ ๑๑) ผู้นำสี่ทิศ ๑๒) Collective Drawing ๑๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ๑๔) กราฟชีวิต ๑๕) ศิลปะบำบัด ๑๖) บทบาทจิตอาสา ๑๗) แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากสมุดบันทึก ๑๘) เลี้ยงเด็กอ่อน ๑๙) ปั่นดิน ๒๐) พัฒนาโรงเรียนอนุบาล และ ๒๑) แลกเปลี่ยน ภาพเดิม ความฝัน อุปสรรค การเปลี่ยนแปลง

๒๖	อุ่นเอื้อ สิ่งห่คำ (๒๕๕๗)	ผู้เข้าร่วมค่ายล้างพิษ จำนวน ๑๐ คน	กิจกรรมค่ายล้างพิษ เป็นเวลา ๕ วัน มีการล้างพิษออกจากลำไส้ และการล้างพิษออกจากตับ ทำให้ผู้ป่วยเห็นของจริงเชิงประจักษ์ และเข้าถึงสาเหตุแห่งการเกิดของพิษที่สะสมในร่างกาย
๒๗	ชั้นทอง วัฒนธรรม ประดิษฐ์(๒๕๕๗)	ผู้นำ จำนวน ๑๕ คน	<p>กิจกรรมตามหลัก K A M คือ ทำให้เกิดการเรียนรู้ (Knowledge) เกิดความเข้าใจ (Attitude Positive Thinking) และ มีแรงจูงใจตามหลักพระพุทธศาสนาในการรักษาดีล (Motivation According to Buddhist's Concept) เนื้อหาที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๓ กลุ่มหลัก และ ๑๖ กิจกรรมย่อย โดยเริ่มจาก (๑) การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างศรัทธา มี ๖ กิจกรรมย่อย (๒) การเรียนรู้กลุ่มโยนิโสมนสิการ มี ๑๐ กิจกรรมย่อย และ (๓) การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างสติ รูปแบบกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม ด้วยหลัก</p> <p>2-R ได้แก่ Recreational Games เกมนันทนาการ, Role Playing บทบาทสมมุติ</p> <p>2-S ได้แก่ Story telling เรื่องเล่า, Satipattana การฝึกเจริญสติปัญญา ๔</p> <p>2-D ได้แก่ Discussion การอภิปราย, Dhamma in the movies and music ธรรมะในภาพยนตร์และเพลง</p>
๒๘	อรชร ไกรจักร (๒๕๕๗)	พยาบาลวิชาชีพ จำนวน ๒๑ คน	กิจกรรมธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานใช้เวลา จำนวน ๓๖ ชั่วโมงรูปแบบธรรมปฏิบัติแบ่งเป็น ๔ หมวดวิชา ได้แก่ ๑) หมวดท่องคำปฏิญญา (คาถาหัวใจพยาบาล) (Declaration) ๒) หมวดธรรมปฏิบัติ (Insight meditation practice) ๓) หมวดกิจกรรมห่วงใยและแบ่งปัน (Caring and Sharing) และ ๔) หมวดธรรมบรรยาย (Dharma teaching)
๒๙	ภทรพร ยุทธาภรณ์ พินิจ,ชนาพร บุญเกิด (๒๕๕๗)	นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๒๐ คน	กิจกรรมตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโตที่ใช้ ได้แก่ ๑) การรักษาศีล ๕ ๒) การเจริญสติและสมาธิตามหลักอิทธิบาท และ ๓) การพัฒนาปัญญา กิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ การบรรยาย การระดมสมอง การค้นคว้าทำรายงาน การทำรายงานด้วยตนเองทั้งวาจาและลายลักษณ์อักษร ตลอดจนเกมต่าง ๆ

๓๐	คงฤทธิ วันจรรยา (๒๕๕๗)	ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท จำนวน ๙๐ คน	กิจกรรมการเล่าประสบการณ์ การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของตนเองที่ผ่านมา การสะท้อนผลสถานะสุขภาพรายบุคคล การให้ความรู้โดยการจัดฐานการเรียนรู้ การสะท้อนของตัวแบบในชุมชน การสาธิต และการฝึกปฏิบัติจริง
๓๑	ณัชชา ศรีวิชัยรัตน์ (๒๕๕๗)	เด็กปฐมวัยอนุบาลชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๔๗ คน	กิจกรรมหลักที่ใช้ แบ่งเป็น ๔ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมสร้างสรรค์ และกิจกรรมเกมการศึกษา ในแต่ละชุดส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัย ๕ ด้าน ประกอบด้วย ๑) การจำแนก ๒) การจัดหมวดหมู่ ๓) การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ๔) การสรุปความ และ ๕) การนำไปใช้
๓๒	คำพันธ์ จำนงกิจ (๒๕๕๖)	นักเรียนระดับมัธยมศึกษา	รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แบ่งเป็น ๕ กระบวนการ ได้แก่ ๑) กระบวนการนโยบายโดยการคิดวิเคราะห์ ๒) การจัดการเรียนรู้ ๓) การจัดกิจกรรม เน้นอิสระและผู้เรียนให้ความสนใจ ๔) การมีส่วนร่วมกับชุมชน จัดไว้เป็นรายสัปดาห์ตลอดปีการศึกษา และ ๕) และการสร้างภาวะผู้นำ
๓๓	วิธัญญา วัฒนโณ (๒๕๕๖)	นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๒๑ กลุ่ม	กิจกรรมที่ใช้เป็นกระบวนการทำงานเป็นกลุ่ม โดยมีกิจกรรม ได้แก่ การบรรยายให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทุนจิตวิทยาเชิงบวก การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึกเกี่ยวกับความเป็นทีมกิจกรรมหลักมีหัวข้อ ดังนี้ ๑) การเสริมสร้างความหวัง ๒) การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ๓) การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถและ ๔) การเสริมสร้างการฟื้นฟูพลัง
๓๔	พิเชษฐ ชัยเลิศ (๒๕๕๖)	นักกีฬาเทนนิสของโรงเรียนกีฬาที่มีอายุระหว่าง ๑๑ - ๑๔ ปี จำนวน ๓๔ คน	โปรแกรมแบ่งเป็น ๒ ระยะ คือ ๑) ระยะเส้นฐาน คือ สัปดาห์ที่ ๑ เป็นขั้นการจัดการกับความคิดความเข้าใจ ได้แก่ การวิเคราะห์พฤติกรรมและการวิเคราะห์การรับรู้ การคิด และความรู้สึก และ ๒) ระยะทดลอง ๒ ช่วง คือ ช่วงที่ ๑ สัปดาห์ที่ ๒ - ๔ เป็นขั้นจัดการกับความคิดและพฤติกรรม โดยการสอนเทคนิคการตั้งเป้าหมาย การสอนตนเอง และการระบุสาเหตุ และสอนวิธีการคิด การประยุกต์ใช้ จน

			สามารถปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และระยะที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๕ - ๑๒ เป็นขั้นประยุกต์ใช้คือการกำหนดเทคนิคร่วมกับแผนการฝึกให้สอดคล้อง
๓๕	กาญจนา สายพิมพ์ (๒๕๕๕)	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๕๐ คน	ระยะเวลาที่ใช้ กิจกรรมนอกห้องเรียน ๒๐ สัปดาห์ และกิจกรรมในห้องเรียน ๕ สัปดาห์ กิจกรรมที่ใช้แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) การสร้างสมาธิ (concentration) ๒) การสร้างจิตสำนึก (consciousness) ๓) ศิลปะสะท้อนความคิด (art-reflect) ๔) สนทนา (dialogue) ๕) ภาพสะท้อนจิตสำนึก (reflection) และ ๖) การเขียนบันทึก (note-taking) ผลที่ได้จิตสาธารณะด้านการใช้ จิตสาธารณะด้านการเป็นหน้าที่ และจิตสาธารณะด้านการเคารพสิทธิ
๓๖	อุบล เลี้ยววาริณ (๒๕๕๕)	นักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน ๖๒ คน	โปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการฝึกอบรม ๒) ด้านการปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาระหว่างการฝึกอบรม เช่น การกราบอย่างมีสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และ ๓) ด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ผลที่ได้ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้
๓๗	ภัทรนิธิ วิสุทธศักดิ์ (๒๕๕๕)	ผู้สมัครเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑๒๐ คน	ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นำมาใช้แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ทำความเข้าใจเรื่องรูป - นาม และวิธีการปฏิบัติแบบผสมผสาน ๒) รูป - นาม ขั้น ๕, ทวารทั้ง ๖ และไตรลักษณ์การเจริญสติ

			ระลึกจรรูป - นาม ที่ปรากฏทั้ง ๖ ทวาร เน้นให้เห็นทั้งลักษณะเฉพาะและสามัญลักษณะในทุกรูปแบบต่าง ๆ ให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ และเลือกปฏิบัติให้เหมาะกับจริตหรืออหยาตัยของตน๓) ทำความเข้าใจสติปัญญาฐานเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถย่อย และ ๔) ทำความเข้าใจวิปัสสนาญาณและเน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
๓๘	สมสิทธิ์ อัสตรนินิ, กาญจนา ภครองนาค (๒๕๕๕)	ผู้เรียนศูนย์จิตตปัญญาศึกษา จำนวน ๓๕ คน	กระบวนการบ่มเพาะความซื่อตรง ประกอบด้วย ๓ แนวทางหลัก ได้แก่ ๑) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากภายในตัวผู้เรียนเอง เช่น การใคร่ครวญในตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การเจริญสติภาวนา และการทดลองลงมือกระทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ๒) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากครอบครัว โรงเรียน และคนรอบข้าง เช่น การสนทนาเชิงวิพากษ์ การทำสุนทรียสนทนา การมีสังฆะกัลยาณมิตร และการอบรมสั่งสอนและฝึกปฏิบัติด้านคุณธรรมศีลธรรม และ ๓) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากสังคม วัฒนธรรม ประเทศชาติและโลก
๓๙	อุบล เลี้ยววาริณ (๒๕๕๔)	บุคคลในวัยทำงาน จำนวน ๓๕ คน	กิจกรรมที่นำมาใช้มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจบนฐานแห่งความเชื่อ กิจกรรมการนอนฟังคลื่นเสียง กิจกรรมการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมสุนทรียสนทนาเรื่องการอดอาหาร กิจกรรมการอดอาหาร กิจกรรมโยคะ กิจกรรมการฝึกเปล่งมนตรา กิจกรรมการนอนฟังคลื่นเสียงบำบัดปรับสมดุลร่างกาย กิจกรรมการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมการอาบโคลนโรฟิลล์ผ่านใบกล้วย กิจกรรมการแช่น้ำเย็น กิจกรรมการทำโยเกิร์ตสด กิจกรรมทำไม้ไผ่ขูดลิ้น กิจกรรมระบำปลายเท้าตามความรู้สึก กิจกรรมการล้างลำไส้ และกิจกรรมการสร้างวงล้อมแห่งความรัก เป็นต้น ผลที่ได้รับ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสุข ภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น โดยส่งผลให้ร่างกายอ่อนคลาย เบาสบาย จิตใจผ่องใส มีความสุข ความสงบขึ้น ลดภาวะเครียดได้อย่างมาก

๔๐	วไลพร เมฆไตรรัตน์ และคณะ(๒๕๕๒)	เด็กปฐมวัย อายุ ๕ - ๖ ปี จำนวน ๘๕ คน	รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัย แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๒) ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้ ๓) ขั้นแจกแจงเหตุผล และ ๔) ขั้นประเมินค่าหา คำตอบ
----	-----------------------------------	---	--

จากตารางที่ ๔.๔ ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต และปัญญา มีข้อค้นพบ ๔ ประการ ได้แก่

ประการแรก คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญามี ความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็กระดับ มัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ

ประการที่สอง คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีรูปแบบ ครอบคลุมการศึกษาทั้ง ๓ รูปแบบ ได้แก่ ๑) การศึกษาในระบบได้แก่การจัดการเรียนการสอนในชั้น เรียนปกติของเด็กปฐมวัย เด็กประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษา ๒) การศึกษานอก ระบบ เช่น การทำค่าย และการฝึกอบรม เป็นต้น และ ๓) การศึกษาตามอัธยาศัย คือ การศึกษา เรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกฝนด้วยตนเองหลังจากเข้ารับการอบรม เป็นต้น

ประการที่สาม คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมการรักษาศีล การเจริญ สมาธิภาวนา การวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ การเดินจงกรม การแผ่เมตตา การกราบอย่างมีสติ เป็นต้น และ ๒) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ กิจกรรมตามทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วย ปัญญา แนวคิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา แนวคิดการเรียนรู้แบบนำ ตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคม แนวคิดโพร์แมท และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นต้น

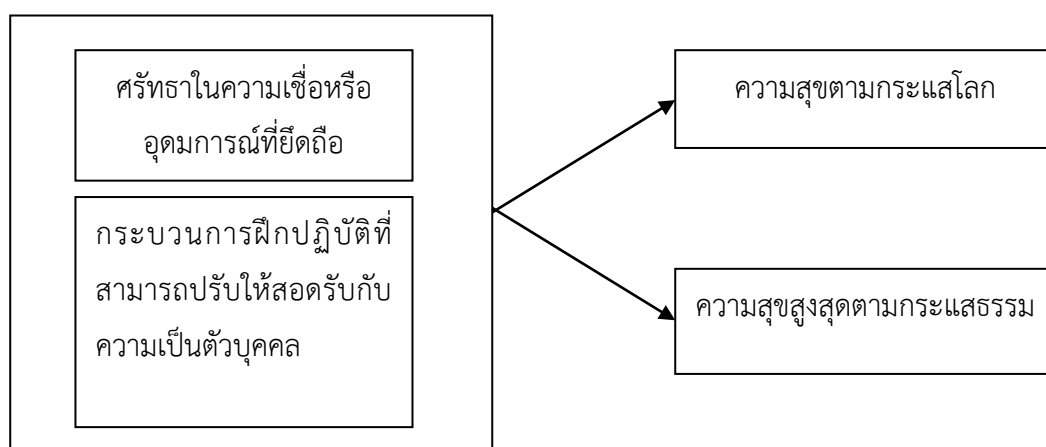
ประการสุดท้าย คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มี จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆ เช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น ๒) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ ๓) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น

๔.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

การศึกษาทั้งในด้านการวิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวตะวันตก ประกอบกับการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องศึกษาทดลองการพัฒนาจิตและปัญญา ทำให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งในแง่ของกรอบแนวคิดและกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๓.๑ กรอบแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

คณะผู้วิจัยพบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมหลักการสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือการวางจุดหมายของชีวิตตามหลักความเชื่อความศรัทธาของบุคคล ทั้งนี้เป็นเพราะคณะผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าการมีศรัทธาหรือมีความเชื่อจะเป็นพลังให้มนุษย์พัฒนาตนเองแบบมีทิศทางและมีจุดหมายสูงสุด ซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดที่เป็นศาสนากระแสหลักของสังคมโลกก็ตาม ต่างก็สอนให้เข้าถึงความสุขในระดับที่ลดความเห็นแก่ตัว การมองผู้อื่นด้วยเมตตาและรักในเพื่อนมนุษย์ หรือการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นตามกระแสสังคมที่เรียกว่าจิตอาสา สิ่งเหล่านี้เป็นตัวส่งพลังสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถบรรลุจุดหมายได้ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอไว้สองระดับคือ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลก และการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเพื่อเข้าถึงความสุขสูงสุดตามกระแสธรรม ซึ่งนอกจากอาศัยพลังศรัทธาหรือความเชื่อแล้ว ยังต้องอาศัยกระบวนการฝึกปฏิบัติเป็นเครื่องมือในการประกอบและเป็นกรอบให้เดินตามเพื่อการบรรลุสู่จุดหมาย กรอบแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยเสนอไว้เป็นแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ แสดงกรอบแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

๑) การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขทางโลก

การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขทางโลกนั้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ความสุขในระดับโลกียะสุข ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จประโยชน์ในชีวิตปัจจุบันในระดับปุถุชนทั่วไปที่ยังเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ หรือที่เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์ในปัจจุบัน และสัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ในภายหน้า หมายถึง ในอนาคตของภพปัจจุบันหรือในภพหน้าที่ต่อไป ด้วยการมีทัศนคติและความคิดที่ดีงาม คิดถูกต้องตามความจริงซึ่งเป็นระดับต้นในการดำเนินชีวิต ดังนั้นกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคลจึงต้องสอดคล้องกับการมีความมุ่งหมายประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง ซึ่งแต่ละช่วงวัยของชีวิตอาจมีความมุ่งหมายในระดับความสุขที่แตกต่างกัน สำหรับชีวิตวัยเรียนจุดมุ่งหมายของความสุขคือ การสำเร็จการศึกษา การได้งานทำ ความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นกระบวนการฝึกปฏิบัติต้องสอดคล้องกับจุดหมายหลักของชีวิตในช่วงวัยนั้นๆ ซึ่งมีผลการวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดนี้คือ การศึกษาของ อุบล เลี้ยววาริณ ที่กล่าวว่า นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ดีต่อหลักธรรมในพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ในระดับมาก นอกจากนั้นแล้วการปฏิบัติกรณการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ทำให้มีสติในการทำกิจกรรมต่างๆ และการทำกิจกรรมเหล่านี้ทำให้มีความสุข^๑ นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ใช้แนวปฏิบัติสอดคล้องกับตัวบุคคล เป็นการศึกษาในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษามุ่งเน้นการวัดเรื่องชาวปัญญาทำให้เยาวชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นทั้งความรู้สึกรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง การแสดงออกทางสังคม มีสติรู้เท่าทัน กล่าวได้ว่า กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระชับ ฉับไว อยู่ในใจ และเป็นตัวของตัวเอง” นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน รู้จักใช้ชีวิตที่ดีงาม ทำให้เกิดทักษะชีวิต สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ความนึกคิด และสามารถแก้ไขปัญหาได้^๒

^๑ ผศ.ดร.อุบล เลี้ยววาริณ, ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อสุขภาพวะทางจิตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา, *ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, ๒๕๕๕, บทคัดย่อ; หน้า ๓๗.

^๒ แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นในพระพุทธศาสนา, *ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ

นอกจากนี้ ยังมีผลการวิจัยอีกหลายชิ้นที่ได้ทำการทดลองการใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตและปัญญาของเยาวชนแบบองค์รวมในด้านต่างๆ เช่น การปลูกฝังทักษะชีวิต^๓ การเรียนรู้เสริมสร้างปัญญาในอาชีพผ่านสื่อวีดิทัศน์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ ทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านความเข้าใจตนเอง ด้านความเข้าใจผู้อื่น และด้านความตระหนักในลิขสิทธิ์^๔

ทั้งนี้กระบวนการฝึกปฏิบัติที่ในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่จะทำให้ บรรลุเป้าหมายในระดับความสุขทางโลก ต้องอาศัยกระบวนการที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคลและจุดหมายของบุคคลนั้น กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนั้นต้องทำให้ เข้าถึงการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น สภาพแวดล้อม ทักษะการดำเนินชีวิต โดยอาศัยพลังศรัทธาในตนเองและความเชื่อมั่นในอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ซึ่งยังมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตเป็นแรงจูงใจ ในการพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาหรือฝึกปฏิบัติจึงยังต้องมุ่งเน้นให้สอดคล้องกับจริตหรือ คุณลักษณะของตัวบุคคล ซึ่งจะมีแนวทางการใช้สื่ออุปกรณ์ให้เหมาะกับช่วงวัยและการออกแบบ กิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้อบรมหรือผู้เข้ารับการพัฒนา

๒) การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขสูงสุด

กล่าวได้ว่า การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขสูงสุด เป็นความสุขที่ อิงแอบกับความเชื่อศรัทธาในศาสนา ที่มีจุดหมายสูงสุดในคำสอนเป็นเส้นชัยและรางวัลสูงสุดของชีวิต ตามความเชื่อนั้นๆ สำหรับในในทางพระพุทธศาสนาความสุขสูงสุด เรียกว่า โลกุตตรสุข กล่าวคือ การ มีสติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความมีสมาธิที่แนบแน่น เพื่อก้าวขึ้นสู่การพัฒนาปัญญานั้นมี ความสำคัญอย่างยิ่ง พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงการพัฒนาปัญญาว่า หมายถึง การพัฒนาปัญญา ที่บริสุทธิ์ไปตามทางนองคลองธรรม ไปสู่ความรู้แจ้งในจิตใจ ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเรา “ปัญญาหรือวิปัสสนา” คือความเห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อจิตเป็นสมาธิ เท่านั้น ด้วยการพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จนความเห็นแจ้งปรากฏขึ้นถึงที่สุด สามารถทำลาย อวิชชา คือความหลงซึ่งเป็นเชื้อของกิเลสทั้งหลายให้หมดไปได้ กิเลสไม่เกิดขึ้นอีก ต่อจากนั้นศีลและ สมาธิก็จะอยู่ในตัวเป็นปกติและเด็ดขาด ความเห็นแจ้งย่อมเป็นเสมือนแสงสว่างอันแรงกล้า

^๓บรรพต แส่นสุวรรณ, การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา, *ปริญญาดุษฎีบัณฑิต (วิจัยหลักสูตรและการ สอน)*, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘. หน้าบทคัดย่อ

^๔ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป จินนีและคณะ, *การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตด้วยการจัดการเรียน การสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวีดิทัศน์ขององค์การกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่ง ประเทศไทย (Thai PBS)*, ทุนจากงบประมาณเงินรายได้ประจำปี ๒๕๕๖ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘, หน้า บทคัดย่อ

ที่สามารถทำลายเชื้ออันละเอียดทั้งปวงในส่วนที่ลึกของสันดาน คือ พื้นที่ส่วนลึกของจิตซึ่งเป็นพื้นนอนเนื่องแอบแฝงความเคยชินของกิเลสเหล่านั้น^๕ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หรือที่เรียกว่า ฉัมมานุฉัมมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ เช่น แนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยการเจริญสมาธิภาวนาและปัญญาภาวนาตามครรลองที่สอดคล้องกับจริตของตนสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่กล่าวว่า ศีลมีลักษณะอย่างนี้สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญา มีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ^๖

เป้าหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในระดับความสุขสูงสุด ดังที่ได้ นำพระพุทธศาสนามาเป็นตัวอย่างนั้น จะเป็นการแก้ปัญหาด้านใน คือเพื่อเข้าถึงความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ถึงพร้อมซึ่งธรรมเครื่องสลัดออกจากกิเลส ซึ่งมีความสำคัญในการทำลายอวิชชา ซึ่งเป็นรากเหง้าของกิเลสให้สิ้นไป เกิดบรมสุขเข้าถึงความหลุดพ้นเข้าถึงนิพพานในที่สุด สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “เรารู้ชัดนิพพาน ทางที่นำสัตว์ให้ถึงนิพพาน ข้อปฏิบัติที่นำสัตว์ให้ถึงนิพพานและรู้ชัดข้อปฏิบัติที่สัตว์ปฏิบัติแล้วเป็นเหตุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน” จึงเห็นได้ว่าเป้าหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา ที่มีศีลเป็นบาทฐานของสมาธิและปัญญา สามารถทำลายอวิชชาและอาสวกิเลสทั้งปวงที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่ทำให้ตัดวงจรของอิตทัปปัจจยตาหรือวงจรปฏิบัติจสมุปปาท การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในระดับความสุขสูงสุดนั้น จึงเป็นการพัฒนามนุษย์ปลุ่ถอนให้หลุดพ้นจากกิเลส ออกจากสังสารวัฏ อันได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก เป็นอริยบุคคลเข้าถึงการดับทุกข์และเข้าถึงบรมสุข สู่ประโยชน์สูงสุดในภพหน้าที่เรียกว่า ปรมัตตะ หมายถึงประโยชน์อย่างยิ่งซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้กระบวนการที่จะพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในระดับความสุขสูงสุดนั้น สะท้อนผลการศึกษาจากพระอรหันตสาวกจำนวนมากมายี่ได้ระบุเป็นเรื่องราวไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งถึงแม้ภิกษุเหล่านั้นจะมีจุดหมายในการบรรลุผลนิพพานเป็นที่ตั้ง และมีเครื่องมือหลักสำคัญคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ในคัมภีร์ยังได้แสดงให้เห็นถึงกรรมฐานที่มีหลาย

^๕พุทธทาสภิกขุ, **พจนานุกรมธรรมของพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, มปป), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

^๖ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^๗ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๑๕๓.

รูปแบบในการฝึกเพื่อสอดรับกับจริตของผู้ฝึกแต่ละตัวบุคคล และสำหรับคฤหัสถ์ที่ยังอยู่ตาม กระแสโลกที่มีจิตมุ่งมาดปรารถนาที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน ก็มีเครื่องมือหลักสำคัญคือ มรรคมืองค์ ๘ หรือหลักการดำเนินชีวิตในทางที่เที่ยงม ซึ่งตัวจักรสำคัญที่เปรียบเหมือนหัวรถจักรคือ สัมมาทิฎฐิ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขได้ทั้งในระดับโลกียสุขและโลกุตตรสุข ซึ่งโลกียสุขนี้แตกต่างจากสุขตามกระแสโลกทั่วไป เพราะยังอาศัยความเชื่อศรัทธาในคำสอนในเรื่อง ของกรรม ผลของบาปบุญคุณโทษ เป็นต้น ซึ่งมีเป็นความสุขทางโลกที่มีความละเอียดและช่วยสลัด ความเห็นแก่ตัวให้เบาคลายลง อีกนัยหนึ่งคือ ความสุขสำเร็จที่เกิดขึ้นกับตนเองต้องไม่ทำให้สังคมหรือ ผู้อื่นเดือดร้อน และยังต้องสร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ เครื่องมือที่ใช้นี้ย่อลงในหลัก ปฏิบัติที่เรียกว่าไตรสิกขา คือ การฝึกในชั้นศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีเกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จคือ การ พัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสังคัม การพัฒนาทางจิต และการพัฒนาทางปัญญา

อย่างไรก็ตามการมีผลการศึกษาที่ผ่านมาที่ได้ทำการศึกษาทดลองที่มุ่งเน้นการ พัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งมีจุดหมาย หลักคิด และวิธีการในการออกแบบการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกัน ตามบริบทของผู้เข้าทดลองและจุดมุ่งหมายของการค้นหาคำตอบในการวิจัย ดังนั้นเพื่อให้เห็นภาพ ของการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องในการนำมาเป็นองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งจะได้ นำเสนอในประเด็นต่อไป

สำหรับงานวิจัยนี้เป้าหมายของการสังเคราะห์งานวิจัยคือ การได้องค์ความรู้ที่ สามารถนำมาเป็นฐานองค์ความรู้กระบวนการการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งได้รวบรวม สังเคราะห์งานวิจัยที่ผ่านมาที่ทำการศึกษาในเชิงของการทดลอง การใช้กระบวนการพัฒนาจิตและ ปัญญา ซึ่งพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ผ่านมาแม้ว่าจะมีกระบวนการทดลอง กลุ่มเป้าหมาย ระยะเวลา และบริบทเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามในแง่ของการ พัฒนาจิตและปัญญาแล้วผลการวิจัยศึกษาส่วนใหญ่ที่คณะผู้วิจัยคัดเลือกมาสังเคราะห์ พบว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นที่การพัฒนาจิตและปัญญาที่เน้นเป้าหมาย ระดับความสุขทางโลก โดยเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาส่วนใหญ่จะพบว่า มีการ ใช้แนวคิดกระบวนการพัฒนาทั้งด้านแนวคิดตามหลักพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตก เมื่อทำ การวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วจะเห็นว่า จุดหมายปลายทางของกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบ องค์รวม คือ การเข้าถึงความสุขทั้งสุขภายนอกคือวิธีการดำรงชีวิต สุขภายในคือ ความสุข สงบใจ อยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถรู้บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จัก ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้มีความเข้มแข็ง ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา แบบองค์รวม ควรเป็นการพัฒนามนุษย์แบบรอบด้าน ๓๖๐ องศา ที่คำนึงการเชื่อมโยงมนุษย์กับ

มนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์กับสังคม มนุษย์กับธรรมชาติ โดยมีกรอบการพัฒนาจิตและปัญญาให้บรรลุผล ๔ ด้าน อันเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา โดยการออกแบบกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจมุ่งเน้นด้านใดด้านหนึ่งที่ต้องการพัฒนาเพิ่มเติมเนื่องจากแต่ละช่วงวัยของมนุษย์ต่างก็มีจุดหมายของชีวิตที่แตกต่างกัน รวมทั้งบริบทของมนุษย์ที่มีหน้าที่รับผิดชอบแตกต่างกัน สำหรับการพัฒนาในกลุ่มของเด็กและเยาวชน นอกจากจะมุ่งเน้นเรื่องของสติปัญญาหรือองค์ความรู้แล้ว ยังต้องมุ่งเน้นเรื่องของการพัฒนาพฤติกรรมที่สังคมพึงประสงค์อยากเห็นเด็กไทย เก่ง ดี และมีความสุข ในขณะที่กลุ่มวัยคนทำงาน การพัฒนาอาจมุ่งเน้นที่การวิเคราะห์แก้ไขปัญหาที่ใช้ปัญญาเป็นตัวนำ การนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายด้วยการไม่เอาประโยชน์เฉพาะตนแต่ต้องมองประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้อง รวมถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นระยะช่วงท้ายของชีวิต การพัฒนานอกจากเน้นเรื่องความสุขทางใจแล้ว ยังต้องเน้นในเรื่องของการดูแลสุขภาพทางกาย ซึ่งทั้งสองด้านนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับช่วงวัยเกษียณอายุ ทั้งนี้องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา คณะผู้วิจัยได้นำเสนอให้เห็นถึงแนวทางหรือกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมดังนี้

๔.๓.๒ องค์ความรู้กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยได้นำมาจำแนก แยกวิเคราะห์และสรุปเป็นภาพรวมในแต่ละกลุ่มวัย มีกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา สรุปไว้ในตารางที่ ๔.๖

ตารางที่ ๔.๕ สรุปกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาจำแนกแต่ละกลุ่มวัย

กลุ่ม	(๑) อุดมศึกษา	(๒) มัธยม	(๓) ปฐมวัย	(๔) วัยผู้ใหญ่	(๕) สูงวัย	(๖) กลุ่มครอบครัว
จำนวนคน	๑๕-๖๒๕	๓๐-๕๐	๒๔-๘๕	๑๐-๕๐	๕๐-๑๒๐ คน	๓๐ ครอบครัว
จำนวนวัน	๓ วัน-ตลอดภาคศึกษา	๓ วัน-ตลอดภาคการศึกษา	๙ สัปดาห์-ตลอดภาคศึกษา	๓-๖ วัน	๕ วัน- ๑๒ สัปดาห์	๕ เดือน
A1 สร้าง แรงจูงใจ	-สร้างการรับรู้ สร้างการ รับรู้ความสามารถ สร้าง การตระหนักรู้และจูงใจ -สิ่งแวดล้อมกระตุ้นการ เรียนรู้ ทำสัญญาการเรียน -การสร้างแรงจูงใจ/// สำรวจความต้องการตนเอง -สร้างศรัทธา // -การเสริมสร้างการฟื้นฟูพลัง	-ชั้นนำสู่การเรียนรู้ -จิตสำนึก -จัดกิจกรรม ที่ผู้เรียนสนใจมี อิสระ -จัดการเรียนรู้	-ชั้นนำสู่การเรียนรู้ -ผ่อนคลาย -กระตุ้นการเรียนรู้ -ตั้งเป้าหมาย	-เกมนันทนาการ -ท่องคำปฏิญาณ -กิจกรรมสร้างแรงจูงใจแห่ง ความเชื่อ	-สร้างคุณค่าความสุข	-มุ่งมั่นสร้างจิตสำนึก -ตกผลึกให้เป็นพลัง
A2 สร้าง การเรียนรู้	-กัลยาณมิตร -อบรม -ฟัง -บรรยาย/// -รู้แนวปฏิบัติที่ถูกต้อง -เล่าเรื่อง -ชมสื่อการสอน -การเรียนรู้จากสังคม -สังเกตตัวแบบพฤติกรรม	-บรรยาย -จัดการความคิดความเข้าใจ -ศึกษาภาคสนาม	-ศึกษาภาคสนาม -เรียนรู้ -ปรโตโมสะ	-สัมผัสประสบการณ์จริง -เรื่องเล่า -ธรรมบรรยาย -เล่าประสบการณ์ -ให้ความรู้ -สะท้อนตัวแบบชุมชน -พุทธประวัติ -กัมมัศตกถา -รัตนตรัย	-ทำความเข้าใจ -ทำความเข้าใจสติปัญญา -ทำความเข้าใจวิปัสสนา -ปัญญา	ความรู้ ทวนซ้ำ สร้างการรับรู้ ประสานสัมพันธ์

	<p>วาจา สัญลักษณ์ สัมผัส</p> <p>- กำหนดเป้าหมาย</p> <p>กิจกรรมปัญญา</p> <p>-เก็บจำ จดบันทึก</p>					
<p>A3 ปรับ</p> <p>กระบวนการ</p> <p>คิด คำนิยม</p>	<p>-ความเข้าใจที่ถูกต้อง</p> <p>-ความเข้าใจตามหลัก</p> <p>เหตุผล</p> <p>-วิเคราะห์แยกแยะ</p> <p>-สังเกตการณ์ทำงานตัว</p> <p>แบบ</p> <p>-สะท้อนคิด</p> <p>-แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>-สรุปทเรียน</p> <p>-พิจารณาอย่างใคร่ครวญ</p> <p>-กระบวนการใส่ใจ</p> <p>-ตรวจสอบตนเอง</p> <p>-สร้างกระบวนการคิด</p> <p>-กำหนดสถานการณ์</p> <p>-ตั้งคำถาม</p> <p>-คิดรายกลุ่ม</p> <p>-อภิปรายวิเคราะห์รายกลุ่ม</p> <p>-สรุปและประยุกต์ใช้ วัด</p>	<p>-กระบวนการคิด</p> <p>-คิดวิเคราะห์</p> <p>-จัดการเรียนรู้</p> <p>-ฝึกตั้งปัญหา ตั้งสมมุติฐาน</p> <p>รวบรวมข้อมูล</p> <p>วิเคราะห์ข้อมูล สรุป</p> <p>-จัดการความคิดและพฤติกรรม</p> <p>-ศิลปะสะท้อนจิตสำนึก</p> <p>-สุนทรียสนทนา</p>	<p>-อภิปรายกลุ่ม</p> <p>-นำเสนอประสบการณ์</p> <p>-แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปการ</p> <p>เรียนรู้</p> <p>-โยนิโสมนสิการ</p> <p>-สร้างประสบการณ์</p> <p>-คิดวิเคราะห์</p> <p>-แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>-ประยุกต์ใช้ความรู้</p> <p>-ชี้แจงเหตุผล</p> <p>-ประเมินค่าหาคำตอบ</p>	<p>-เรียนรู้เข้าถึงสาเหตุ</p> <p>-อภิปราย</p> <p>-ดูภาพยนตร์</p> <p>-ฟังเพลง</p> <p>-สุนทรียสนทนา</p> <p>-สนทนาธรรม</p>	-พบปะ	ดูความต้องการ

	ประเมินผล -ภาพยนตร์ -ฟังอย่างลึกซึ้ง -ศิลปะ -แลกเปลี่ยนเรียนรู้ -ระดมสมอง -กิจกรรมกลุ่มสร้าง ความหวัง -สร้างการมองโลกในแง่ดี -ใคร่ครวญ -คิดวิพากษ์ -สนทนาวิพากษ์ -สุนทรียสนทนา -กระบวนการกลุ่ม					
A4 ฝึก ภาคปฏิบัติ ปรับ พฤติกรรม กายและจิต	-สมาธิ // -ภาวนา -สำรวจกาย วาจา ใจ -พยายามให้เกิดผลสำเร็จ -ประยุกต์ใช้ -ไตร่ตรอง -วางแผน -กิจกรรมพัฒนาสติ	-การเชื่อมโยงในชีวิต -กิจกรรมชุดการช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน เสียสละ -การร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย จิตสาธารณะ -การมีส่วนร่วมกับชุมชน -สร้างภาวะผู้นำ -ประยุกต์ใช้กำหนดเทคนิค	-สืบค้น จัดแสดงผลงาน -นำเสนอความรู้ใหม่ -ไตร่ตรอง -สวมบทบาทเป็นผู้ให้ -งานที่ต้องทำ -กิจกรรมเคลื่อนไหว -กิจกรรมสร้างสรรค์	-บทบาทสมมุติ -เจริญสติปีฐาน ๔ -ธรรมปฏิบัติ -กิจกรรมท่วงโย แบ่งปัน -การสวด -การฝึกปฏิบัติจริง -ฟังเสียงคลื่น -ต้นเกาขิกิ	-บริหารกาย -เดินจงกรม -นั่งสมาธิ -ปรับตัว ปรับใจ -สมาธิศิลปะพาสุข -เจริญสติ ที่เหมาะกับตน -ภาคปฏิบัติ -ปฏิบัติต่อเนื่อง	กิจกรรมทานมัย กิจกรรมศีลมัย กิจกรรมภาวนามัย

	<ul style="list-style-type: none"> -การประยุกต์ใช้ -แผนพัฒนาความสุข -วางแผนการเรียนรู้ -เรียนรู้สู่การปฏิบัติ -วางแผนปฏิบัติ -การปฏิบัติโครงการ -สันทนการ -บทบาทสมมุติ -กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ -รักษาศีล -เจริญสติ สมาธิด้วยอิทธิบาท ๔ -ค้นรายงาน ทำรายงานด้วยตนเอง -เกม -เจริญสติภาวนา -ทดลองลงมือทำ 	<ul style="list-style-type: none"> -สมาธิ -เขียนบันทึก 		<ul style="list-style-type: none"> -ปฏิบัติอดอาหาร -โยคะ -เปล่งมนตรา -ฟังเสียงปรับสมดุล (กาย) -สวดมนต์ -สมาธิ -ฝึกรับประทานอาหาร -ออกกำลังกาย -ควบคุมอารมณ์ -ปฏิบัติวงจรชีวิตประจำวัน -ศีล -การเพิ่มแสง -ความสงบ -วิปัสสนา 		
--	--	--	--	--	--	--

จากข้อมูลสรุปเปรียบเทียบกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา ทำให้คณะผู้วิจัยนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยนำเสนอแยกตามปัจจัยที่สำคัญในการจัดกระบวนการพัฒนา ซึ่งจะเน้นในกรอบของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่มีจุดหมายคือ ความสุขตามกระแสโลก ดังนี้

๑) ด้านกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา

ในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมโดยมีกรอบการพัฒนาเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลก สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนา คือ กลุ่มช่วงวัย เพราะจากการศึกษาสังเคราะห์งานวิจัย จะพบว่า ทุกช่วงวัยต่างก็ต้องการได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจแตกต่างกันในเรื่องของจุดหมายของแต่ละช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับความสุขตามกระแสโลก ที่มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาวะของบริบทวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน อาทิ เช่น สำหรับในวัยเรียนเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ นอกจากผู้เรียนมีความสุขแล้ว ยังต้องมีสมรรถภาพทางจิตและสมองในการเรียนรู้ฝึกฝนตามหลักวิชาการ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ในขณะที่วัยทำงานจุดหมายคือ งานมีประสิทธิภาพ คนทำงานมีความสุข ไม่เครียด มีสมดุลในชีวิตแข็งแรงทั้งด้านกายและใจ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุจุดหมาย คือ บั้นปลายชีวิตมีความสุขกายสบายใจ สอดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับวัยของผู้เรียน และด้วยจุดหมายของแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันจึงส่งผลให้ในการจัดกระบวนการพัฒนาต้องคำนึงถึงปัจจัยเรื่องวัย และเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ ที่นำไปสู่การใช้เครื่องมือวัดการพัฒนาที่แตกต่างออกไปตามเป้าหมายที่มุ่งเน้น สอดคล้องกับ ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ^๑

๒) ด้านระยะเวลาการอบรม

จากการตั้งข้อสังเกตของคณะผู้วิจัย ในการศึกษาวิจัยและทดลองการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ระยะเวลาการอบรมก็ยังมีเรื่องของช่วงวัย หรือกลุ่มวัยเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อย่างกรณีอบรมพัฒนาเด็กและเยาวชน ควรใช้เวลาในการบ่มเพาะและติดตามผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิจัยทดลองในชั้นเรียนควรจะใช้เวลาภาคการศึกษาในการติดตามวัดผลสำหรับวัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงาน ระยะเวลาในการอบรมเป็นข้อจำกัด ดังนั้นการอบรมอาจจัดให้อยู่

^๑ ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๘.

ในช่วง ๓-๕ วัน ในขณะที่การพัฒนาในวัยผู้ใหญ่ที่ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นสุขภาพกาย สุขภาพใจ เวลาที่ใช้ในการอบรมอาจจัดให้มีระยะเวลามากกว่าวัยทำงาน ทั้งนี้ไม่ว่าอย่างไร การกำหนดวันอบรมยังไม่มีสูตรตายตัวหรือสูตรสำเร็จ แต่ทั้งนี้หากต้องการให้เกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงและยกระดับพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เงื่อนไขเวลาในการจัดอบรมบ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง อย่างเช่นในระดับเยาวชน นักเรียน นักศึกษา การจัดอบรมแบบค่ายฝึกช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นแล้ว ยังใช้การบันทึกกิจกรรมแต่ละวันก็นับว่าเป็นอุปกรณ์การฝึกอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กล่าวโดยสรุป การกำหนดจำนวนวันอบรมต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของกลุ่มผู้เข้าอบรม ความพร้อมของผู้จัด เป็นพื้นฐาน เพราะจำนวนวันนอกจากเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าอบรมแล้ว ในขณะเดียวกันยังเกี่ยวข้องกับเรื่องของการดำเนินการหรือค่าใช้จ่ายในการอบรมที่ผู้จัดอาจมีเงื่อนไขหรือความพร้อมในประเด็นนี้ที่แตกต่างกัน

๓) ด้านกรอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

สำหรับการออกแบบกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เบื้องต้นที่ควรคำนึงถึงคือ กลุ่มวัย และวัตถุประสงค์พฤติกรรมที่ต้องการให้เห็นการเปลี่ยนแปลง ที่ต้องกำหนดให้ชัดเจน ด้วยเหตุเพราะเป็นบันไดนำไปสู่การใช้เครื่องมือในการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับตัวผู้เรียน และวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนา ทั้งนี้เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดและการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า การบรรลุผลการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สามารถสะท้อนอยู่ในกรอบผลแห่งการพัฒนา ๔ ด้าน ได้แก่ การพัฒนาสุขภาพทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาพทางปัญญา ทั้งนี้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจะอยู่ภายใต้กรอบทั้ง ๔ นี้ จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผ่านการคัดเลือกมาใช้ในการทำการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัยได้แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาไม่ได้แตกต่างกัน กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นจาก ๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) ๒) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be good life) ๓) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought) ๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem) ๕) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาก้าวต่อไป (Self reflection and develop even further) ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS โดยมีรายละเอียดของกรอบแนวคิดในการนำไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ดังนี้

๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration)

ทั้งนี้จากองค์ความรู้ทางแนวคิดทฤษฎีและจากการสังเคราะห์งานวิจัย คณะผู้วิจัยพบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ การสร้างความรู้สึกให้ผู้เรียนอยากที่จะพัฒนาตน โดยเบื้องต้นนอกจากผู้จัดกระบวนการพัฒนาอบรมหรือเรียนรู้ ต้องเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคลที่อาจแตกต่างกันไปตามช่วงวัยแล้ว ทำอย่างไรที่จะจูงใจให้ผู้เรียนอยากใคร่รู้ รับฟัง และพร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการ ซึ่งประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการตะวันตก^๒ ธอร์นไดค์ (Thorndike) กล่าวว่า การเรียนรู้จะเกิดได้ดีหากผู้เรียนมีความพร้อมทางกาย และจิตใจ ในขณะที่ พาฟลอฟ (Pavlov) กล่าวไว้ทำนองเดียวกันว่า สิ่งที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี คือ การนำความต้องการธรรมชาติของผู้เรียนมาเป็นสิ่งเร้าเพื่อให้อยากเรียนรู้ และวัตสัน (Watson) ได้แสดงทัศนะว่า การเรียนรู้ต้องคำนึงถึงสิ่งเร้าที่นำมาเป็นเงื่อนไขทำให้เกิดแรงจูงใจ เหมาะสมกับภูมิหลัง และความต้องการของผู้เรียน ซึ่งประเด็นนี้ มาสโลว์ (Maslow) เห็นว่า แท้จริงแล้วความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มีความต้องการของแต่ละคนไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ ความต้องการทางกายภาพ ความมั่นคงปลอดภัย ความรัก การยอมรับยกย่อง และการพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ หากจับจุดความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ได้ย่อมเป็นไปได้สูงในการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ความต้องการพื้นฐานของผู้เรียนของผู้เรียนแต่ละคนสามารถนำมาสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ในทัศนะของเพียเจต์ (Piaget) กล่าวว่า การสร้างแรงจูงใจภายในให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนได้โดยจัดให้มีประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการสังเคราะห์งานวิจัย ที่พบว่า ไม่ว่าจะเป็กลุ่มวัยใดต่างก็อาศัยการสร้างแรงจูงใจเพื่อเปิดประตูก้าวไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาจิตและปัญญา ได้แก่ สร้างการรับรู้ สร้างการรับรู้ความสามารถ สร้างการตระหนักรู้และจูงใจ จัดสิ่งแวดล้อมกระตุ้นการเรียนรู้ สร้างศรัทธา ผ่อนคลาย จัดกิจกรรมที่ผู้เรียนสนใจมีอิสระ เกมเน้นนาการ การท่องคำปฏิญาณ นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนา แรงจูงใจที่ถูกต้องควรส่งเสริมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ แรงจูงใจที่เป็นไปเพื่อให้ถึงจุดหมายของมนุษย์ คือ การมีอำนาจเหนือกิเลสในใจตน ทำให้เกิดความรักในสิ่งที่ทำ และมีความสุขเมื่อได้ลงมือทำ เป็นไปเพื่อประโยชน์ ทำให้จิตเป็นกุศลเกิดธรรมฉันทะ เกิดศรัทธาที่ใฝ่รู้แสวงหาความจริง เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา และมีความเมตตากรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่จุดหมาย คือ ความใฝ่เป็นเลิศสูงสุดของมนุษย์ เป็นไปเพื่อนิพพาน หรือความสุขเย็น^๓ สรุปโดยรวม คือ กระตุ้นบรรยากาศให้ผู้เรียนมีความสุขในการเข้าอบรม และการวางเป้าหมายการเข้ารับการอบรมหรือกระบวนการเรียนรู้ และกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมเชื่อมั่นทั้งในตนเองและพลังแห่งการเรียนรู้ สอดคล้องกับแนวคิด LIST Model ของพระสุธี

^๒ คุรยาละเอียดใน ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

^๓ เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๗.

รัตนบัณฑิต รศ.ดร. กล่าวว่า ความรักและความเพียรในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้ หากขาดแรงจูงใจใฝ่รู้ หรือฉันทะต่อสิ่งที่จะเรียนรู้และลงมือทำแล้ว ผลของการเรียนรู้ย่อมเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ดังนั้น ฉันทะและความเพียรจึงเป็นปัจจัยการเรียนรู้ในยุคใหม่โดยเป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่ตนเองชอบ (Love to Learn) เพราะความรักในการเรียนรู้จะนำไปสู่การสรรค์ที่มีพลังมากกว่า^๔

๒) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be the good life)

กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จะไม่บรรลุผลได้เลย หากขาดซึ่งการปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือความเห็นซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีตะวันตก โดยแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมองว่า หัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้ และแยกแยะได้ (discernment) ซึ่งประกอบด้วย (๑) การเปิดรับ (receptivity) น้อมรับมุมมองใหม่ที่มีการให้ความหมายต่างไปจากเดิม (๒) การยอมรับ (recognition) ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ (๓) การตัดสินใจ (grieving) คือ การตระหนักถึงการรับรู้แบบเก่าๆ ของตนไม่เหมาะสม หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จำเป็นต้องแก้ไข ปรับปรุง ละทิ้งการรับรู้เดิมนั้น แล้วปรับหรือสร้างวิถีใหม่ด้วยการบูรณาการเข้ากับบุคลิกภาพเดิมของตน^๕ ซึ่งกระบวนการจะปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิตเพื่อพัฒนาชีวิตในทางที่ดีงาม สำหรับในทางพระพุทธศาสนา มองว่า ศรัทธา เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าไม่มีศรัทธา ก็ไม่มีการเข้าไปนั่งใกล้ ไม่ได้ฟังธรรม และในที่สุดก็ปฏิบัติผิด พลาดจากธรรมวินัยของพระองค์ และในขณะที่เดียวกัน มีพุทธดำรัสว่า ศรัทธา เป็นเพียงปัจจัยที่นำไปสู่ปัญญา แต่สิ่งที่ทำให้ปัญญาของบุคคลเจริญงอกงามขึ้นได้ ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการในตนเอง ศรัทธาเป็นเพียงตัวกระตุ้นเชื่อมโยงให้เกิด โยนิโสมนสิการ^๖ กล่าวได้ว่า ศรัทธา เป็นปัจจัยภายนอกที่มาจากผู้อื่น เป็นผู้ชักจูงให้เชื่อถือ หรือ ให้คำแนะนำสั่งสอน เรียกอีกอย่างว่า ปรโตโฆสะ ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่ปัญญาตัวแรก คือ สัมมาทิฐิ มาจากเหตุปัจจัย ๒ ประการ คือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ^๗ ในขณะที่แนวคิดตะวันตกตามทฤษฎีของแบนดูรา พบว่า ปัจจัยหลักที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นความสัมพันธ์หรือปฏิสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้นจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก ซึ่งตัวแบบ (Modeling) มีอิทธิพลอย่างยิ่งในการลอกเลียนแบบ และปัจจัยภายใน คือ การสังเกตของผู้เรียน ความสามารถในการกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีส่วนสำคัญยิ่งที่ช่วยเสริมให้พฤติกรรมที่ลอกเลียนแบบ

^๔ พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร., LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๑.

^๕ เรื่องเดียวกัน หน้า ๓๒-๓๓.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๖๑๔-๖๑๕.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕.

ตัวอย่างนั้นเกิดขึ้น ทฤษฎีของเบนจามิน บลูมช่วยตอบย้ำให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้ ปัจจัยจากตัวผู้เรียน แม้ว่าจะสำคัญยิ่ง แต่สิ่งที่สำคัญเช่นกัน คือ ตัวแบบ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่านอกจากตัวผู้สอนแล้ว สื่อที่นำมาใช้ ยังรวมความถึงผู้ที่เข้าร่วมอบรม หรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้อบรม การจะนำพาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ การฝึกสังเกตเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้ต้องอาศัยการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำผู้เรียนไปพฤติกรรมเป้าหมาย การอาศัยหลักของกัลยาณมิตรจากตัวผู้อบรม ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดศรัทธา และรู้สึกอบอุ่นใจ เปิดใจที่จะเรียนรู้ ผ่านกระบวนการรับฟัง การบรรยายถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์จากวิทยากร การใช้สื่อเป็นตัวแบบหรือเสียงภายนอกเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิต การใช้เรื่องเล่านำไปสู่การชวนคิดเพื่อปรับวิถีคิดให้ถูกต้อง และยังมีอีกหลายกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ให้สอดคล้องกับตัวผู้เรียน กล่าวโดยสรุป ในขั้นตอนกระบวนการนี้เป็นการเรียนรู้ที่ใช้เสียงจากภายนอก ปัจจัยภายนอก กระตุ้นใจให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้สึกกันบึงจากหัวใจการเห็นถึงความเมตตา กรุณา การรักผู้อื่น การมองบริบทของโลกตามความเป็นจริง ซึ่งวิทยากรบางท่านมีประสบการณ์และพลังที่ได้จากประสบการณ์ตนเองมาถ่ายทอดและส่งพลังไปสู่ผู้เข้าอบรมได้อย่างดี ดังตัวอย่างกิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย ได้แก่ การอบรม การฟัง การเล่าเรื่อง การใช้สื่อการสอน การเรียนรู้จากสังคม การสังเกตตัวแบบ เป็นต้น หลักสำคัญคือ การเรียนรู้ที่อาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่นเพื่อสร้างประสบการณ์หรือปรับเปลี่ยนกรอบความคิดมุมมองของตนเองให้ขยายกว้างขึ้น พร้อมทั้งจะเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และหลักธรรมชาติของชีวิต การปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิตนับว่าเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ ตามทฤษฎีของเบนจามิน เอส บลูม (Benjamin S. Bloom) ตรงกับในด้านเจตพิสัย (Affective Domain) การเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางด้านจิตใจ ความเชื่อ ความสนใจ ค่านิยม เป็นต้น ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิตเพื่อชีวิตที่ดี สอดคล้องกับ LIST Model ในด้านของ Transformation กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การรู้จักและรู้แจ้งในตัวตน คือ การเปลี่ยนการกระทำที่มีความรักเป็นพื้นฐาน การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การดำรงไว้ซึ่งวิถีวัฒนธรรมและภูมิปัญญา การสร้างสรรค์เทคโนโลยีที่เหมาะสม และการสร้างระบบเศรษฐกิจที่เป็นธรรม^๘ องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้กล่าวโดยสรุปอยู่ในกรอบของการมองเห็นประโยชน์ต่อตนเอง คือ การไม่ทำให้ตนเป็นทุกข์ และมีความสุขในชีวิตที่ดีงาม นอกจากนี้ยังต้องมองเห็นประโยชน์ของส่วนร่วมหรือผู้อื่น ธรรมชาติ สังคม ที่ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับตัวมนุษย์และเป็นเหตุปัจจัยพึ่งพาอาศัยกันและกัน

^๘ พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร., LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๑.

๓) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought)

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมหรือพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ได้เดินมาถึงจุดที่เรียนรู้และปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดีแล้ว โดยมีแรงจูงใจภายในการเรียนรู้เป็นแรงขับ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนายังถือว่าการเรียนรู้ในระดับของการได้ฟัง คือ เมื่อเกิดศรัทธาทำให้เกิดความสนใจ ตั้งใจฟัง เกิดปัญญาจากการฟัง หรือสุตมยปัญญา เป็นปัญญาในระดับต้น ต้องพัฒนาในลำดับต่อไป คือ การนำธรรมที่ได้ฟัง มาพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล จนเกิดความเข้าใจด้วยตนเอง (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดปัญญาที่ได้จากการคิด หรือ จินตมยปัญญา เข้าสู่สัมมาทิฐิ หรือ ความเห็นถูกในเบื้องต้น^๙ ดังนั้น สิ่งที่ควรพัฒนาในก้าวต่อไป คือ การสร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นการตอกย้ำทัศนคติ มุมมองชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยน ให้ผู้เข้าอบรมได้กระตุ้นความคิดของตนเอง เชื่อมโยงจากความรู้ภายนอกและความรู้สึกจากภายใน แปรผลออกมาสมองหรือความคิดและแสดงผลออกมาเป็น การแสดงความเห็น การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา ที่เชื่อมโยงกันและกัน ระหว่างตัวตนกับภายนอก วิธินำโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ ตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๐} มี ๑๐ วิธี ได้แก่ (๑) วิธีคิดแบบสืบสาวสาเหตุ (๒) วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ (๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ (๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (๖) วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก (๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (๘) วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม (๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (๑๐) วิธีคิดแบบวิภังชวาท^{๑๑} ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ตะวันตก ตามทฤษฎีของบรูม ด้านพุทธวิสัย (Cognitive Domain) เป็นการเรียนรู้เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ และความคิด การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดรวบยอด เป็นต้น นอกจากนี้ ตามทฤษฎีของเพียเจต์ (Piaget) ยังแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้พัฒนาสติและปัญญา ควรจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (discovery learning) สอดรับกับ บรูเนอร์ (Bruner) กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากกระบวนการค้นพบด้วยตนเอง อีกนัยหนึ่งขั้นตอนนี้ คือ การนำพาผู้เรียนไปสู่การเกิดความคิดสร้างสรรค์ ตาม LIST Model เรียกว่า Creative thinking ซึ่งมาจากวิสัยทัศน์ การจินตนาการ และการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อพัฒนานวัตกรรม ที่

^๙ ดูรายละเอียดใน ชั้นทอง วัฒนาระประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๘๒.

^{๑๐} ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พระธรรมโกษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๖๗๕-๗๐๘.

ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างทั้งมูลค่าและคุณค่าของบุคคลสังคม^{๑๒} คำถามอาจมีว่า แล้วจะใช้กระบวนการใดในการพัฒนาในขั้นตอนนี้ รอเจอร์ส (Rogers) กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ด้วยกระบวนการ (process learning) เป็นสิ่งสำคัญ และบทบาทผู้สอนเพียงแต่ชี้แนะ อำนวยให้เกิดการเรียนรู้ (facilitator) และจากแนวคิดของโนลส์ (Knowles) เสริมว่า การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี^{๑๓} ในขณะที่ เอ็ดเวิร์ด เทเลอร์ (Taylor) มองว่า การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational discourse) เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิงและเป็นเครื่องมือตรวจสอบความถูกต้องของกรอบอ้างอิงที่สร้างขึ้นใหม่ เป็นการแลกเปลี่ยนที่นำไปสู่การตรวจสอบความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และคุณค่าต่างๆ ของกันและกัน ซึ่งต้องอาศัยการทำความเข้าใจ และตั้งคำถามกับกระบวนการทัศนของตนเอง และของผู้อื่น^{๑๔} กล่าวโดยสรุป กระบวนการสร้างแรงสนับสนุนทางความคิด มีหลักการสำคัญนอกเหนือจากตัวผู้สอนที่ต้องผันตนจากผู้ให้ความรู้มาเป็นผู้เอื้อการเรียนรู้ ที่ต้องกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมได้ใช้ความคิดวิเคราะห์บนเหตุผลและความเข้าใจของตนเองที่ได้รับการปรับเปลี่ยนความเห็นมาในระดับการรับฟัง ผู้การคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการออกแบบกิจกรรมที่เป็นกระบวนการ ต้องมีลำดับขั้นตอนการเรียบเรียงเนื้อหากิจกรรมไปสู่จุดหมาย และสำคัญคือ การมีส่วนร่วมของผู้เรียนซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจ และเข้าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาพร้อมกับสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้กิจกรรมในกระบวนการนี้จากการสังเคราะห์งานวิจัย สามารถยกตัวอย่าง การตั้งคำถาม การอภิปรายวิเคราะห์รายกลุ่ม สรุปและประยุกต์ใช้ วัดประเมินผล ด้วยการดูภาพยนตร์ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้ศิลปะ กิจกรรมกลุ่มสร้างความหวัง สร้างการมองโลกในแง่ดี สนทนาวิพากษ์ สนทนาวิสนทนา และกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามทัศนะของ ยอร์กส์ และคาสเซล (York & Kasl) การจะให้การเปลี่ยนแปลงกรอบแนวคิดคงอยู่ จึงได้เสนอแบบแผนการดำรงอยู่ (Habits of Being) ตามพื้นฐานการรู้ ๔ แบบของ เฮอร์อน (Heron) จะเกิดขึ้นได้ปัจจัยสำคัญ ๓ ใน ๔ ปัจจัยคือ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experience Knowing) จากการสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ โดยตรงเป็นสภาวะองค์รวม เช่น บุคคล สถานที่ สถานการณ์ กระบวนการ ต่าง ๆ หรือสิ่งของ ทั้งหมดส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก และกระตุ้นให้เกิดจินตนาการ การรู้ผ่านสัญลักษณ์ หรือ การถ่ายทอด เรื่องราว คำอุปมาอุปมัย ภาพการเคลื่อนไหว

^{๑๒} พระสุธีรัตนบัณฑิต รัช.ดร., LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑๑.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๘.

พิธีกรรม ดนตรี บทกวี และศิลปะต่าง ๆ ทำให้ความสามารถในการใช้จิตด้านจินตนาการควบคู่ไปกับ
มนต์ศักดิ์หรือความคิดรวบยอด^{๑๕}

๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem)

สำหรับขั้นตอนนี้เครื่องมือในทางพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาใช้เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน คือ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทั้งนี้เพราะการที่มนุษย์จะรับรู้หรือรู้จักตนเองจนมองเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น จำเป็นต้องรู้จักการฝึกการรู้เท่าทันจิตของตนที่เคลื่อนที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นตัวรับการรับรู้จากช่องทางสื่อสารจากโลกภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ถูกปรุงแต่งและบิดเบือนไปจากความจริงอันเกิดจากอวิชชา หรือ ความไม่รู้ โดยมีกิเลสตัณหา เป็นผู้ชักจูงใจ จึงทำให้จิตมนุษย์ปิดกั้นจากสภาวะความเป็นจริงเหล่านั้น และปิดกั้นใจสัมผัสที่มีความละเอียด คือ การมองเห็นคุณค่าและความดีงามในตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็น การรู้ผ่านการปฏิบัติ (Practical Knowing) คือ การเรียนรู้ผ่านการนำความรู้ความเข้าใจในตนไปสู่การลงมือปฏิบัติ และความรู้สึกจากการมีประสบการณ์ปฏิบัติโดยตรง ตามแนวคิดของยอร์กส์ และคาสเชิล (York & Kasl)^{๑๖} ซึ่งนับว่าไปในทางเดียวกันทั้งแนวคิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติกับแนวคิดนักวิชาการตะวันตก ต่างก็เห็นว่า การเรียนรู้พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจะสำเร็จผลได้จำเป็นต้องมีเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติ คำสอนในปัญญาพุทธธรรม ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนให้เกิดมรรคมืองค์ ๘ ประกอบด้วย (๑) การคบหาสัตบุรุษ หรือสัปปุริสสังเสวะ (๒) การฟังสัทธรรม หรือสัทธัมมัสสวนะ (๓) การมนสิการโดยแยบคาย หรือโยนิโสมนสิการ (๔) การปฏิบัติสมควรแก่ธรรม หรือธัมมานุธัมมปฏิบัติ^{๑๗} กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติเป็นจุดสำคัญที่จะช่วยให้เห็นถึงผลของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม นำไปสู่จุดหมายของมนุษย์คือ การเข้าถึงความสุขไม่ว่าในระดับความสุขตามกระแสโลก หรือตามกระแสธรรม ซึ่งผลของการใช้สมาธิในการฝึกปฏิบัติมีผลการศึกษาหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นถึงการมีผลต่อคลื่นสมอง ที่ทำให้เกิดความผ่อนคลายที่สามารถวัดผลอย่างเป็นรูปธรรมด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ นอกจากนี้ มีผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากขึ้น มีเขาวนอารมณ์มากขึ้น มีความซื่อสัตย์ มีวินัย มีจิตสาธารณะ เป็นต้น และสำหรับวัยผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้สัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว สามารถนำมาใช้ในการ

^{๑๕} ธนา นิลชัยโกวิท และ อติสร จันทรสุข, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา, หน้า ๓๐-๓๑.

^{๑๖} อ่างแล้ว.

^{๑๗} อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗-๓๖๘., ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐๕๘/๕๗๙.

ดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรัง การดูแลฟื้นฟูสุขภาพกาย การนำไปสู่การรักษาстил การนำไปใช้พัฒนาในวิชาชีพ หน้าที่การงาน เป็นต้น นอกจากนี้การฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานับว่าเป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับมาจากภายนอก (สุตมยปัญญา) และภายใน (จินตมยปัญญา) ได้ถูกพิสูจน์ด้วยตนเอง (ภาวนามยปัญญา) จึงทำให้ผู้ฝึกหรือผู้เรียนมั่นใจในผลของการฝึกและการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สามารถทำให้บรรลุจุดหมายคือ การเข้าถึงความสุขภายในโดยไม่ต้องพึ่งพิงอาศัยองค์ประกอบจากภายนอก ที่ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ และความสำเร็จใดๆ ตามกระแสโลกก็ล้วนแล้วแต่ไม่ยั่งยืนและเป็นสิ่งที่พึ่งได้เท่ากับการเข้าถึงความสุขด้านในเป็นโลกภายในที่มนุษย์สามารถสัมผัสได้เมื่อได้ลงมือปฏิบัติการฝึกรู้เท่าทันกายและใจของตน ซึ่งแนวคิดเหล่านี้ นักวิชาการตะวันตกได้กล่าวไว้ตรงกัน เช่น ตามทัศนะของ เมดนิค (Mednick) การเรียนรู้เป็นผลจากการฝึกฝนปฏิบัติทำให้เกิดการพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างถาวร^{๑๘} ครอว์ และ ครอว์ (Crow & Crow) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลง (Change) ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการได้รับ ลักษณะนิสัย ความรู้ และทัศนคติ^{๑๙} ซึ่งคิมเบิล (Kimble) เห็นว่าการได้รับการฝึกฝนช่วยทำให้ได้รับการเสริมแรง^{๒๐} สอดคล้องกับแนวคิดของ ฮิลการ์ด (Hilgard)^{๒๑} และวิงฟิลด์ (Wingfield) ทั้งคู่เห็นว่า ผลจากการฝึกฝน ทำให้ได้รับประสบการณ์^{๒๒} ทั้งนี้ โทรเป (Trope, 1993) กล่าวว่า การได้รับประสบการณ์ทำให้เกิดการเรียนรู้จากการปรับตัว นอกจากนี้ วูลโฟลค (Wollfolk) เห็นว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้อินทรีย์เกิดการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างถาวร^{๒๓} สอดคล้องกับเบนจามิน เอส บลูม (Benjamin S. Bloom) กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์มีจุดมุ่งหมาย คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ๓ ด้าน ๑) ด้านพุทธิวิสัย (Cognitive Domain) เกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ และความคิด การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดรวบยอด เป็นต้น ๒) ด้านเจตพิสัย (Affective Domain) เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึทางด้านจิตใจ ความเชื่อ ความสนใจ ค่านิยม เป็นต้น ๓) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor

^{๑๘} Mednick, Sarnoff A., **Learning**, (New Jersey: Prentice-Hall, 1964), p 18.

^{๑๙} Crow, L.D.&Crow, A., **Reading in Human Learning**, (New York: McKay,1969), p1.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน Kimble, G. A. **Foundations of conditioning and learning**, (New York : Appleton, 1967) อ้างใน John P. Houston, **Fundamentals of learning and memory**,^{2^{ed}}, p 5.

^{๒๑} E.R. Hilgard, **Introduction to Psychology**, (United State of America: Harcourt Brace & World, Inc., 1962). P 623.

^{๒๒} Wingfield, A., **Human learning and memory : An introduction**, (New York: Harper & Row, 1979), p. 8.

^{๒๓} Wollfolk, A.E., **Educational Psychology**, (Boston: Allyn Bacon, 1998), p. 204.

Domain) เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความชำนาญ เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และเกิดความรู้สึกนึกคิด ความสนใจ แล้วนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ หรือ เกิดทักษะ ตัวอย่างกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย คือ การทำสมาธิ การภาวนา กิจกรรมพัฒนาสติ เติบจงกรม บทบาทสมมุติ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ฟังเสียงคลื่น กิจกรรมเคลื่อนไหว การควบคุมอาหาร การเขียนบันทึก การฝึกเปล่งมนตรา ฟังเสียงปรับสมดุล การปฏิบัติโครงการ การใช้ศิลปะ เป็นต้น ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมลักษณะใดจุดหมายการฝึกคือ การเข้าถึงความสัมผัสใจตนเอง เรียนรู้จักตนเอง ซึ่งต้องอาศัย การมีสมาธิเป็นบาทฐาน ซึ่งแนวคิดนี้เป็นแนวคิดพื้นฐานของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาขัดเกลาตนเอง ซึ่งแนวคิดนักวิชาการตะวันตกก็เห็นสอดคล้อง ดังจะเห็นได้จากแนวคิดจิตปัญญาศึกษา ซึ่งมองว่า การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือการเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น^{๒๔}

๕) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาตน (Self reflection and develop even further)

แม้ว่าการฝึกปฏิบัติจะเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึงประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามในการฝึกนั้นจะมั่นใจอย่างไรว่าเป็นการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องมาถูกแนวเดินถูกทาง ดังนั้นกระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับ สามารถจัดกระทำได้ทั้งในขณะที่อบรมและการรายงานบททวนตัวเองหลังการอบรม ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเมื่อวิเคราะห์ตามพระสูตรในภิกขุคิริยสูตร^{๒๕} จะเห็นว่าพระพุทธศาสนามีการจัดลำดับการเรียนรู้ไว้อย่างเป็นขั้นเป็นลำดับ โดยเบื้องต้นของการเรียนรู้เป็นความรู้ที่ได้จากการรับฟังบุคคลอื่น และการจะรับฟังผู้อื่นต้องอาศัยการมีศรัทธาในตัวผู้พูด หรือตัวผู้สอนเสียก่อน การเรียนรู้ในลำดับต่อมาเป็นการเรียนรู้ที่อยู่ภายใน คือ การนำคำสอนนั้นมาพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองด้วยเหตุผล ตามความเห็นของตนเอง จนเมื่อเห็นความจริงตามคำสอนนั้นเป็นความรู้ที่อยู่เพียงระดับความเห็น ซึ่งการจะเข้าถึงการเรียนรู้ที่แท้จริงที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้นั้น พึงต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง หมั่นตรวจสอบการปฏิบัติของตนเองเป็นเหตุที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ จะเห็นได้ถึงกลไกการพัฒนาจิตและปัญญานอกจากต้อง

^{๒๔}วิจักขณ์ พานิช, *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ : การศึกษาตั้งเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๖.

^{๒๕} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๘๓/๒๑๒.

อาศัยการปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว ยังต้องมีการทดสอบตรวจทาน ทบทวน ซึ่งเครื่องมือในการตรวจสอบ ทบทวนตนเองหรือเรียกว่าการสะท้อนตนเอง มีทั้งที่แบบที่เป็นสะท้อนคิด ให้ผู้ฝึกได้เล่าถึง ประสบการณ์เรียนรู้ของตน เป็นการนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับผู้ฝึกอบรม หรือ วิทยาลัยมิตร และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ฝึกอบรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกได้สะท้อนคิดเห็นตนเอง เห็น จุดที่เกิดการพัฒนาและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข อีกทั้งการได้รับฟังผู้อื่นก็ยังเป็นปัจจัยช่วยให้เกิดเสียง สะท้อนย้อนดูตนเองอย่างใคร่ครวญลึกซึ้ง จากแนวคิดของเพียเจต์ ที่ศึกษาถึงกระบวนการทาง สติปัญญา ก็ได้แสดงทัศนะว่า กระบวนการทางสติปัญญาเกิดขึ้นจาก การซึมซับหรือการดูดซึม (assimilation) เป็นกระบวนการทางสมองเกี่ยวกับประสบการณ์ เรื่องราว ข้อมูล เก็บไว้ใช้ประโยชน์ การปรับและจัดระบบ (accommodation) เป็นการปรับสมองเพื่อให้ประสบการณ์เดิมเข้ากับ ประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากันเป็นระบบ การเกิดความสมดุล (equilibration) เป็นขั้นที่ผสมผสาน ประสบการณ์ใหม่และเก่าให้เข้ากันได้อย่างสมดุล จัดการภาวะที่ไม่สมดุลทำให้เกิดความขัดแย้งทาง ปัญญา ในขณะที่แนวคิดของมาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะรู้จักตนเอง และ พัฒนา ตนเอง ประสบการณ์ที่ตีมูลค่าเนื่องจากการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความจริง เรียกว่า peak experience นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มเป็นปัจจัยอีกตัวหนึ่งของการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา (Bandura) คือ การกำกับตนเอง (Self-Regulation) การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมได้นั้นไม่ใช่จากการเสริมแรงภายนอกอย่างเดียว แต่เพราะมนุษย์มีความสามารถในการ ควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เรียกว่า การกำกับตนเอง ซึ่งควรได้รับการ ฝึกฝนและพัฒนา เพราะแค่ความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังไม่พอต่อการ เปลี่ยนแปลง ต้องอาศัยกระบวนการฝึกฝนเพื่อให้มนุษย์รู้ที่จะกำกับตนเอง การฝึกฝนด้วยการฝึกให้รู้จัก ตนเอง (self-observation) สำหรับผู้ที่มีแรงจูงใจสูง แนวโน้มที่จะตั้งพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง และประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง ทำให้การสังเกตตนเองมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมมากกว่าผู้ ที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง รวมทั้งคุณค่าพฤติกรรมที่สังเกต ถ้ามีคุณค่ามากปฏิบัติการการ ตอบสนองยิ่งสูง, การฝึกฝนกระบวนการตัดสินใจ จะมีอิทธิพลต่อบุคคลถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าพอ แก่ความสนใจ ยิ่งให้คุณค่ามากจะทำให้รู้สึกภูมิใจถ้าสำเร็จ และทำได้, การฝึกฝนปฏิบัติการต่อตนเอง จากผลการตัดสินใจในแง่ของผลที่จับต้องได้ และความพึงพอใจในตนเอง เป็นเกณฑ์ที่ทำให้คงระดับ ของการแสดงออกที่เป็นมาตรฐาน นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็น ความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง มีผลต่อการกระทำซึ่งการรับรู้ที่ต่างกันไป ตามสภาพการณ์ที่ต่างกันไม่ตายตัว ปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง การกระตุ้นทางอารมณ์ซึ่ง กระตุ้นได้บวกได้ผลดีกว่าด้านลบ กล่าวโดยสรุปการสะท้อนตนเองและกระบวนการกลุ่มสะท้อนคิด นับว่าเป็นการสร้างให้เกิดการเรียนรู้ในระดับที่ทำให้เกิดการพัฒนาและความก้าวหน้าในการพัฒนาจิต

และปัญญาแบบองค์รวม ตัวอย่างกิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ทำให้เกิดการสะท้อนตน และสร้างการพัฒนาตนเองจากกระบวนการกลุ่ม คือ กิจกรรมที่เน้นช่วยเหลือผู้อื่น การแข่งขัน เสี่ยงเสีย การร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย จิตสาธารณะ กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน เป็นต้น

๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness)

ท้ายสุดในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป้าหมายสูงสุดคือความสุข ไม่ว่าจะ เป็นความสุขตามกระแสโลกหรือการเข้าถึงความสุขสูงสุดตามกระแสธรรม ทั้งนี้ความสุขในระดับ กระแสโลกนับว่าเป็นเป้าหมายเบื้องต้นของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งเน้นการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันเพื่อให้สามารถรักษาสมดุลชีวิตทั้งในด้านวิถีความเป็นอยู่ ความสำเร็จ ในชีวิต และประเด็นสำคัญคือ การเรียนรู้ถึงหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียนรู้เพื่อการมี ทำที่ถูกต้องต่อเรื่องเหล่านี้ ทำให้ชีวิตตนมีความสุข ปฏิบัติต่อกันในสังคมด้วยความสุข ทำให้รู้จัก ทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายใน ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐิธัม มิกัตถะ) เป็นประโยชน์ในขั้นต้นของการเรียนรู้ นอกจากนี้การแสดงออกถึงความสุขที่ได้รับจากการ พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมต้องส่งต่อถึงโลกภายนอก ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเพื่อนมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ที่จะสละความสุขส่วน ตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นประโยชน์ในเบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) เป็นประโยชน์ที่มองเห็นคุณค่าชีวิตด้านใน และความดีงาม เป็นหลักประกันให้ตนเอง ยามที่ละโลกนี้ ไป เรียนรู้ที่จะเริ่มไม่ยึดติดผูกพันในวัตถุ มีความศรัทธา ความมั่นคงในธรรม รู้จักความสงบที่ประณีต และละเอียดกว่าความสุขจากภายนอก นอกจากนี้การส่งมอบความสุขและพลังชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้อง เกิดจากการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถะ) คือ ประโยชน์ร่วมกันในการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน สังคม การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิด ประโยชน์ในระดับตนเอง และผู้อื่นรวมกันเป็นประโยชน์ที่ต่างพึ่งพิงอาศัยกันอย่างสุขสงบด้วยการอิง อาศัยธรรมในการอยู่ร่วมกัน เกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาตนเอง และช่วยผู้อื่นให้พัฒนา ขยายไปสู่การ พัฒนาในระดับสังคม ซึ่งแนวคิดทฤษฎีตะวันตกกลุ่มของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีเป้าหมายก็เพื่อเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลในด้านจิตสำนึกอุดมการณ์ ทศนคติ ความตระหนัก ความรู้ และทักษะ ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่การรวมพลังศักยภาพของกลุ่มที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้ง ในระดับบุคคลและในระดับกลุ่ม ดังนั้นการขยายพื้นที่แห่งความสุขจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการอาศัย กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และเป็นพลัง สอดคล้องกับแนวคิด LIST Model ที่นำเสนอเรื่องของจิตวิญญาณสากล (Universal Spiritual) เป็นปัจจัยสำคัญของการ เปลี่ยนแปลงจากภายในบุคคลสู่การอยู่ร่วมกันในสังคม การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงของโลกเกิดจากการ เปลี่ยนแปลงภายในของบุคคลที่มีอุดมการณ์และความมุ่งมั่นในการที่จะสร้างสังคมใหม่บนพื้นฐาน ของความถูกต้องเป็นธรรม มีจิตวิญญาณสากล คือ ความรัก ความเมตตา อหิงสา ความปรารถนาดี

การสร้างสังคมด้วยสันติวิธี การรู้จักและรู้จักตัวเองก่อนที่จะนำโลกไปสู่การเปลี่ยนแปลง^{๒๖} ซึ่งกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการขยายพื้นที่แห่งความสุขได้ จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ การฝึกปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร การฝึกจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ทาน ศีล ภavana นับว่าเป็นวงล้อที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อตนเองและต่อผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดสันติสุขหรือเข้าถึงความสุขในระดับปัจเจกและในระดับสังคม

๔) ด้านเกณฑ์ชีวิตกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา (Mind and Wisdom Development Process's Criteria)

แม้ว่าจากการสังเคราะห์งานวิจัยจะพบว่า เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชีวิตการพัฒนาจิตและปัญญา อันมีพื้นฐานจากองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาหรือแนวคิดนักวิชาการตะวันตก จะมีความแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่คณะผู้วิจัยได้พบคือ ความเชื่อมโยงของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชีวิตที่สอดคล้องทั้งแนวทางปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก คือ การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แปลกแยกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม เป็นการพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำเสนอสรุปได้ เป็น ๔ ด้าน คือ

(๑) พัฒนากายให้เป็นสุข (Physical Development for Happy Life) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม ครอบคลุมถึงการพัฒนาทางกาย กล่าว การมีความรักในร่างกายของตน ไม่ทำให้สุขภาพของตนเสื่อมหรือบั่นทอนสุขภาพของตน การพัฒนาสุขภาพทางกายให้เข้มแข็ง สามารถจัดการกับผัสสะทั้ง ๖ ของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัส ฝึกฝนอบรมตนเองหรือโดยกัลยาณมิตรจนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ (ความรู้และความดี) สรรพคุณภาวะ (ความสามารถ) สุขภาวะ (ความผาสุกพอเหมาะพอควร) และอิสรภาวะ (พ้นจากความทุกข์ และเป็นทาส)^{๒๗} สิ่งที่เป็นเกณฑ์ชีวิตในการแสดงออกถึงผลของการพัฒนากายให้เป็นสุขคือ ทำให้มนุษย์พ้นจากการต้องพึ่งหรือขึ้นต่อปัจจัยภายนอก ทำให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ในตัวเองมากยิ่งขึ้น^{๒๘} กล่าวโดยสรุปคือ การพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่นับตั้งแต่ลืมตา การกิน การอยู่ การใช้

^{๒๖} พระสุธีรัตนบัณฑิต รัช.ดร., LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๔.

^{๒๗} สุมน อมรวิวัฒน์, การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๗), หน้า ๘.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), ปรัชญาการศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม:แก่นนำการศึกษาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธีม, ๒๕๕๖), หน้า ๒๕-๒๖.

ทรัพยากร การบริโภค ที่สามารถพึ่งพาตนเองเข้าถึงความสุข โดยไม่หลงไปตามกระแสบริโภคนิยม การตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ การบริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา

(๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีความสุข (Social Behavioral Development for Happy Social) กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ การให้เกียรติ การมีเมตตากรุณาต่อกัน รวมไปถึงการรู้จักหน้าที่ และควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัยหรือกฎระเบียบทางสังคม เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงคุณธรรมจริยธรรมในระดับปัจเจกที่ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นวิถีการหาเลี้ยงชีพที่มุ่งหมายประโยชน์และคุณค่าแท้ของงานที่ทำ การซื้อสัตย์สุจริต การรักษาศีล หรือการไม่ประพฤติเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและยั่งยืนในสังคมได้ก็ด้วยการมีคุณธรรมจริยธรรมต่อกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด LIST Model ในด้านของจริยธรรมเป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความยั่งยืน หากปราศจากคุณธรรมจริยธรรมแล้ว กิจกรรมน้อยใหญ่ของบุคคลหรือองค์กรย่อมเสียหายต่อระบบและการพัฒนา^{๒๙} ซึ่งคุณธรรมจริยธรรมนี้มีได้หมายถึงคุณธรรมและจริยธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ แต่ยังคงครอบคลุมถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม การแสดงออกทางวัฒนธรรมอย่างเคารพให้เกียรติกัน การพัฒนาเศรษฐกิจโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน การคำนึงถึงการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันและนำมาเป็นเครื่องมือสร้างความสุขให้กับชีวิต

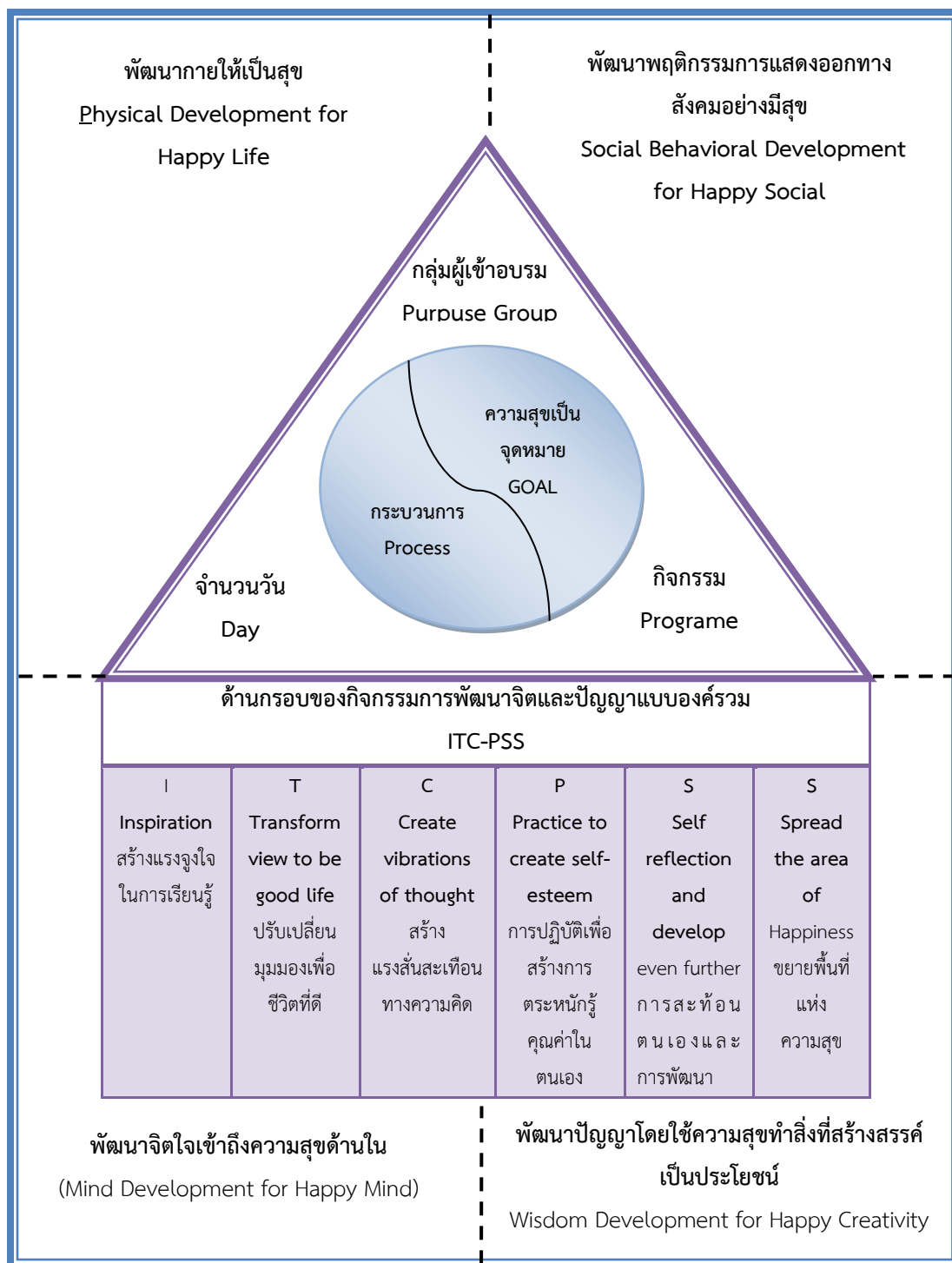
(๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (Mind Development for Happy Mind) เป็นการพัฒนาที่สะท้อนให้เห็นถึงความสุขอันเกิดจากภายใน เป็นความสงบ การรู้จักระงับอารมณ์ที่เข้ามากระทบได้อย่างมีสติ การแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ที่แสดงให้เห็นถึงความรักและเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้โดยไม่ปล่อยจิตของตนให้เป็นทุกข์ โดยเกณฑ์ชีวิตที่แสดงออกให้เห็นโดยง่าย คือ อารมณ์โกรธ หงุดหงิด การแสดงออกถึงความโลภ การอยากได้ใคร่มี เป็นต้น ซึ่งหากผู้ที่ฝึกการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมแล้ว พฤติกรรมเหล่านี้จะค่อยๆ ลดน้อยถอยลงและในขณะเดียวกัน พฤติกรรมแสดงออกถึงการพัฒนา เช่น การแสดงออกถึงความรัก ความเมตตา ด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา จะเห็นได้ชัดขึ้น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีความสุข และมีความพอใจในสิ่งที่ตนมี เห็นคุณค่าของตนเอง และปัจจัยแวดล้อม กล่าวโดยสรุปเรียกได้ว่า เป็นการมองโลกในแง่บวกและแสดงออกถึงความสุขที่มีพร้อมที่จะแผ่แผ่ความสุขให้ผู้อื่น

^{๒๙} พระสุธีรัตนบัณฑิต รัช.ดร., LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๓.

(๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ (Wisdom Development for Happy Creativity) กล่าวคือ เป็นการแสดงออกถึง การนำพลังแห่งการเรียนรู้ฝึกฝนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม มาใช้ในสถานการณ์ที่เป็นทั้งวิกฤติและโอกาสได้อย่างสร้างสรรค์ เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคสามารถนำพาตนเอง สังคม ชุมชน และประเทศไปสู่ความผาสุกได้ ด้วยกระบวนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นอย่าง ๓๖๐ องศา มองแบบเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง สวาไปถึงเหตุแห่งปัญหาและแก้ที่เหตุนั้น โดยไม่สร้างผลกระทบในการสร้างความเสียหายให้กับผู้อื่นหรือธรรมชาติแวดล้อม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การไม่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวด้วยการแก้ปัญหาแบบเอาตัวรอดเฉพาะตนและพวกพ้องของตน ซึ่งเกณฑ์ชีวิตด้านนี้ อาจต้องใช้สถานการณ์หรือจุดหมายของการอบรมเป็นตัวตั้งเพื่อสร้างกรอบของเกณฑ์ชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาโดยใช้พลังความสุขที่ก่อให้เกิดปัญญานำไปแก้ปัญหานั้นๆ ได้เป็นรายประเด็น เช่น การพัฒนาเยาวชนไทยให้มีความซื่อสัตย์ เกณฑ์ที่ชีวิตในด้านนี้ คือ การฝึกการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่ทำลายต่อการทุจริตคอร์รัปชัน ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้หรือการสร้างแบบประเมิน หรือการจะฝึกการรู้จักคุณค่าในการบริโภคของเยาวชนก็เช่นเดียวกัน เครื่องมือวัดในด้านนี้จึงต้องออกแบบให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นจะพัฒนา นอกจากนี้การพัฒนาในด้านปัญญานี้ สามารถสะท้อนได้จากการนำความรู้ที่มีสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านของการผลิตสิ่งต่างๆ ที่เรียกว่า นวัตกรรม ที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงปัญญาของผู้คิดหรือผู้ผลิตที่คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ คุณค่าของชีวิตไม่ว่าจะเป็นสัตว์หรือธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ที่ต้องนำมาเป็นกรอบในการพัฒนาสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่สามารถแก้ปัญหาสังคมและไม่กระทบต่อเรื่องเหล่านี้ นอกจากนี้ประเด็นที่ควรให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งคือ การเรียนรู้และมีปัญญาที่จะรับมือกับสถานการณ์วิกฤต เช่น การเป็นโรคร้ายแรง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในด้านนี้จะแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกอย่างมีสติ และใช้ปัญญานำพาตนเองออกจากทุกข์หรือปัญหา และสามารถส่งพลังจิตใจที่เข้มแข็งไปสู่บุคคลรอบข้างได้อย่างมีพลัง

สรุปองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นแผนภาพโมเดล เรียกโมเดลองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า GPA 4 Happy life' Model โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน

แผนภาพที่ ๔.๒ แสดงโมเดล GPA 4 Happy life' Model



บทที่ ๕

สรุป และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม ๒) เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ๓) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ผู้วิจัยนำผลการศึกษามาสรุปและวิเคราะห์ผลตามลำดับของวัตถุประสงค์ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม

ผลการศึกษาพบว่า ในการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตก ต่างก็ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญาในลักษณะแบบองค์รวม โดยในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นเรื่องของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนาด้านกายภาพ การแสดงออกที่มีต่อสภาพแวดล้อมทั้งในส่วนที่เป็นวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ การเรียนรู้จักการบริโภคการดำรงชีวิตอยู่ด้วยการรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโภคนิยม (๒) พัฒนาด้านพฤติกรรม หรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ คุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (๓) พัฒนาด้านจิตใจ เป็นเรื่องของ ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม รวมไปถึงความสุขที่มาจากด้านในไม่อิงแอบกับโลกมายา (๔) พัฒนาด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจการมองโลกตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาด้วยการวิเคราะห์หาเหตุและพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าทั้งในเชิงกายภาพและจิตภาพส่งผลให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในขณะที่แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามแนวตะวันตกก็ได้แสดงแนวทางไว้ในลักษณะเดียวกัน อาทิเช่น แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการของเคน วิลเบอร์ ที่กล่าวว่าเมื่อมนุษย์เร่งพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพแล้ว การพัฒนาศักยภาพมนุษย์เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนผ่านและทำให้มนุษย์ได้พบกับความสุขในชีวิต กล่าวโดยสรุป แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จาก

พระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตะวันตก สะท้อนให้เห็นว่า การวางจุดหมายของการพัฒนาเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจุดเริ่มต้นหรือจุดหมายในระดับแนวคิดที่ทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดนักวิชาการตะวันตก ก็สอดคล้องไปในทางเดียวกันคือ เรื่องของการพัฒนาที่มีจุดหมายให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่มีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง และการแสดงออกหรือการปฏิบัติต่อสังคมสิ่งแวดล้อม ด้วยความเอาใจใส่ กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นคุณธรรม จริยธรรม พื้นฐานของสังคมมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข กล่าวได้นัยหนึ่งว่า แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตกต่างก็มุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษาของนันทสรวง กลิปผิง พบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาช่วยทำให้มนุษย์เข้าถึงอิสรภาพพ้นจากอำนาจควบคุมจากปัจจัยภายนอกและสามารถเข้าถึงความสุขในทุกมิติมีปัญญารู้แจ้งเข้าใจในเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงมีวิจารณ์ญาณในการเลือกตัดสินใจและกำหนดการกระทำที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลต่อตนเองผู้อื่นและสังคมตลอดจนค้นพบจุดหมายในชีวิตของตนเอง

๕.๑.๒ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ทั้ง ๔๐ เรื่องมีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ๑) ปีที่พิมพ์ เป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.๒๕๕๘ มากที่สุดคือ มีจำนวน ๑๖ เรื่อง คิดเห็นร้อยละ ๑๖.๐๐ ของงานวิจัยทั้งหมด และรองมาเป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.๒๕๖๐ จำนวน ๕ เรื่อง (ร้อยละ ๑๒.๕๐) และงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.๒๕๕๕ และ ปี พ.ศ.๒๕๕๙ มีจำนวน ๔ เรื่อง (ร้อยละ ๑๐.๐๐) เท่ากัน ๒) ประเภทงานวิจัย เป็นงานวิจัยประเภทวิทยานิพนธ์ คิดเป็นจำนวน ๒๙ เรื่อง (ร้อยละ ๗๒.๕๐) มากกว่างานวิจัยประเภทรายงานการวิจัย ซึ่งมีจำนวน ๑๑ เรื่อง (ร้อยละ ๒๗.๕๐) ๓) แหล่งที่มา เป็นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๐ เรื่อง (ร้อยละ ๒๕.๐๐) รองลงมาเป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยนเรศวรและมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งมีจำนวน ๓ เรื่อง (ร้อยละ ๗.๕๐) เท่ากัน ๔) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย เป็นงานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดตะวันตก คิดเป็นจำนวน ๒๔ เรื่อง (ร้อยละ ๖๐.๐๐) มากกว่างานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดเชิงพุทธ ซึ่งมีจำนวน ๑๖ เรื่อง (ร้อยละ ๔๐.๐๐) ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้ จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๔๘$, S.D.=๐.๕๗) และเมื่อพิจารณาประเด็นในการวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่มีค่าระดับมากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย ($\bar{X} = ๔.๗๗$, S.D.=๐.๔๒) ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน ($\bar{X} = ๔.๗๕$, S.D.=๐.๕๘) และ

ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.54) สำหรับประเด็นที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูลโดยมีค่าระดับอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.71) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ทั้ง 40 เรื่อง มีคุณภาพทั้งในแง่ของเนื้อหาและวิธีการวิจัย เหมาะที่จะนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีข้อค้นพบ 4 ประการ ได้แก่ **ประการแรก** คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญามีความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ **ประการที่สอง** คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีรูปแบบครอบคลุมการศึกษาทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) การศึกษาในระบบได้แก่การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติของเด็กปฐมวัย เด็กประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษา 2) การศึกษานอกระบบ เช่น การทำค่าย และการฝึกอบรม เป็นต้น และ 3) การศึกษาตามอัธยาศัย คือ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกฝนด้วยตนเองหลังจากเข้ารับการอบรม เป็นต้น **ประการที่สาม** คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนา การวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ การเดินจงกรม การแผ่เมตตา การกราบอย่างมีสติ เป็นต้น และ 2) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ กิจกรรมตามทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา แนวคิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคมแนวคิดโพร์แมท และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นต้น **ประการสุดท้าย** คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนา กลุ่มเป้าหมาย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆ เช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น 2) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ 3) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น กระบวนการสังเคราะห์งานวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ นงลักษณ์ วิรัชชัย ที่กล่าวถึงการคัดเลือกงานวิจัยนอกจากนักวิจัยต้องอ่านศึกษาและตรวจสอบงานวิจัยอย่างละเอียดแล้ว นักวิจัยจำเป็นต้องสร้างเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยและทำการคัดเลือกงานวิจัยที่มีคุณภาพมีความเที่ยงตรงภายนอกและภายในสูงตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้กำหนดไว้ในบทที่ 3 ของงานวิจัย สำหรับการ

วิเคราะห์เนื้อหาของงานวิจัยนี้สอดคล้องกับทัศนะของ Holsti (1996) แนวการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะแบบการวิเคราะห์เชิงเหตุผล เป็นการวิเคราะห์หาเหตุผลตลอดจนผลของข้อมูลที่ศึกษา

๕.๑.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมหลักการที่ต้องทำความเข้าใจคือ กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งต้องอาศัยศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการเพื่อให้บรรลุจุดหมาย แต่อย่างไรก็ตามแก่นที่สำคัญคือ การวางจุดหมายในการพัฒนาที่จากการสังเคราะห์องค์ความรู้พบว่า จุดหมายหลักสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ คือ การนำพามนุษย์ให้เข้าถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายที่ทุกชาติ ทุกศาสนา ต่างวัฒนธรรม ก็หนีไม่พ้นเรื่องความสุขซึ่งจำแนกได้ ๒ ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลก และความสุขตามกระแสธรรม ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายสูงสุด ทั้งนี้นอกจากการทำความเข้าใจเรื่องของจุดหมายแล้ว หลักการพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งคือ กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคล ทั้งนี้เพราะมนุษย์แต่ละช่วงวัย แต่ละกลุ่มอาชีพ ต่างก็มีเป้าหมายที่เป็นความสุขแตกต่างกันออกไป เช่น ความสุขในวัยเรียน วัยทำงาน หรือวัยเกษียณอายุ เป็นต้น จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่เป็นการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์เพื่อเข้าถึงความสุขในระดับของความสุขตามกระแสโลกเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคลและจุดหมายของบุคคลนั้น กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนั้นต้องทำให้เข้าถึงการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น สภาพแวดล้อม ทักษะการดำเนินชีวิต โดยอาศัยพลังศรัทธาในตนเองและความเชื่อมั่นในอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ซึ่งยังมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตเป็นแรงจูงใจในการพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาหรือฝึกปฏิบัติจึงยังต้องมุ่งเน้นให้สอดคล้องกับจริตหรือคุณลักษณะของตัวบุคคล ซึ่งจะมีแนวคิดการใช้สื่ออุปกรณ์ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้อบรมหรือผู้เข้ารับการพัฒนา

จากกรอบแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมแล้ว กระบวนการในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยได้นำเสนอปัจจัยที่สำคัญในการออกแบบกิจกรรมกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ไว้ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา เพราะทุกช่วงวัยต่างก็ต้องการได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจแตกต่างกันในเรื่องของจุดหมายของแต่ละช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับความสุขตามกระแสโลก ที่มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาวะของบริบทวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับวัยของผู้เรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ ๒) ด้านระยะเวลาการอบรม

ทั้งนี้จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ พบว่า การกำหนดระยะเวลาในการอบรมจะต้องคำนึงถึงกลุ่ม วัยของผู้เข้าอบรมและจัดให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าอบรม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เงื่อนไขเวลาในการจัดอบรมบ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และกำหนดวันจัดอบรมยังขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้จัดและเนื้อหาที่ใช้ในการอบรม **๓) ด้านกรอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม** จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัยได้ แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาไม่ได้แตกต่างกัน กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นจาก **๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) ๒) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be good life) ๓) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought) ๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem) ๕) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาก้าวต่อไป (Self reflection and develop even further) ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS **๔) ด้านเกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา** พบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมโดยมีจุดหมายคือ การเข้าถึงความสุขภายในของมนุษย์ที่สามารถอยู่กับโลกและเข้าใจโลก เป็นการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แปลกแยกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม การพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำเสนอได้ เป็น ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนากายให้เป็นสุข (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ เรียกโมเดลองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน**

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในเชิงการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

สำหรับด้านการศึกษา องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมแนวคิด วิถีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมที่สามารถเข้าถึงบริบทของความแตกต่างของผู้เรียน

สำหรับหน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์การเอกชน องค์การบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อ

ยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพขององค์รวมของบุคคลในองค์กรหรือกลุ่มคนที่หน่วยงานให้การดูแลหรือส่งเสริม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากแผนยุทธศาสตร์ชาติจะเห็นว่าการพัฒนาประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภาครัฐต้องหันกลับมามองการพัฒนารากฐานของสุขภาพของคนในประเทศ สำหรับภาครัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันเป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุที่ติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความรู้ไม่เข้าใจในเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาพขององค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับการศึกษานี้ เป็นการศึกษาในเชิงสังเคราะห์แนวคิดและการวิจัย ทำให้ได้เห็นกรอบแนวคิดและกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะเน้นเรื่องของการนำไปทดลองกับกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เห็นผลเป็นเชิงประจักษ์และสามารถนำไปสู่การได้ชุดความรู้ในแง่ของการจัดกิจกรรมที่ทำให้เข้าถึงความสุขที่เหมาะสมกับกลุ่มและวัยของผู้ที่ต้องการพัฒนา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ ยงใจยุทธ. การสังเคราะห์งานวิทยานิพนธ์สาขาบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๕ -๒๕๕๕. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๘.
- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- กาญจนา สายพิมพ์. กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวคิดตปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.
- ขันทอง วัฒนประดิษฐ์. กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- คงฤทธิ วันจรรุญ. กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๗.
- คำพันธ์ จำนงกิจ. รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, ๒๕๕๖.
- จิราวัลณ์ วินาลัยนากุล. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ส่งเสริมความสามารถในการถ่ายโยงการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิตพยาบาล. **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๘.
- ใจตนย์ ศรีวังพล. การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- จิราพร รักการ. **ทฤษฎีทางจิตเวชศาสตร์และการพยาบาลจิตเวช**. วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ชนิตา อิศรเสนา ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://>

www.research.cmru.

ชลลดา ทองทวี, โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา, รายงานวิจัย, (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.ce.mahidol.ac.th/research/research_view.php?id=1

ชีวิตนี้มีแต่ความสุขจิตตื่นแบบง่ายๆ. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.meditationguide.org/> ณิชชา ศรีวิชัยรัตน์. การพัฒนาชุดการเรียนรู้ประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาตามแนวคิดโพธิ์แมท ในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๗.

ทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.healthcarethai.com> [๓ ส.ค.๒๕๖๐].

ทศพร สร้างนานอก. เซลล์ประสาทกับการเรียนรู้, บทความวิชาการ. นักศึกษาปริญญาโทสาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ทศนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ทิพรัตน์ มาศเมธาพิทย์. การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาด้านภัยพิบัติน้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลก. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๕.

ธนา นิลชัยโกวิท และ อติศร จันทรสขุ. **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง:**

คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๒.

ธีรประภา ทองวิเศษ. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.** ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. การสังเคราะห์งานวิจัย. **วารสารวิทยากร,** ปีที่ ๑๑๒ ฉบับที่ ๑. พฤศจิกายน, ๒๕๕๕.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. **การวิเคราะห์อภิमान.** กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

นงนุช แยมวงค์, ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ, และอดิซ ศรแยมวงค์. ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย. สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๘.

นนทสรวง กสิบั้ง. แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา. **รายงานวิจัย.** สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว: มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรพต แสนสุวรรณ, การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา. **ปริญญาคุณกัณฑ์บัณฑิต** (วิจัยหลักสูตรและการสอน). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘.

ปภาพันธ์ รุณธาดู. การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๓. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาคุณกัณฑ์บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘.

ประณต คำฉิม. **สติปัญญาและความถนัด**, เอกสารประกอบการสอน วิชาจิตวิทยาในการดำรงชีวิต. คณะจิตวิทยา: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ประทีป จินนี่, ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, อุษา ศรีจินดารัตน์, และวิไลลักษณ์ ลังกา. การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวีดิทัศน์ขององค์การกระจายเสียง และแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (Thai PBS). **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘.

ประยูรศรี กวานปรัชชา. การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัยสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตามแนวพุทธและแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาคุณกัณฑ์บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘.

พระมหาภูมิชาย อคคปญโญ. กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์คุณกัณฑ์บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระสมชาย ปโยโค. รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์คุณกัณฑ์บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระสุธีรัตนบัณฑิต. LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พระเทพวิสุทธิกวี. **การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร). **มงคล ๓๘ ประการ**, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.),

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย**, ๒๕๔๓.

_____. **จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๖.

_____. **สุขภาพขององค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๕๘.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒.; และประยุทธ์ หลงสมบูรณ์, พจนานุกรม มคธ-ไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๐.

พระพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค**. แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๖.

พระฟอง อภิวัฒน์ (สวัสดี). การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิด เรื่อง “จิตว่าง” ของท่านพุทธทาส, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระมหาโมคคัลลานะ. **คัมภีร์อภินววรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหา สมปอง มุทีโต. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระมหาวิชัยยติชโย. ฤทธิ์วิรุฬ. แบบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระอนุรุธเถระ. **พระอภิธรรมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**. รวบรวมโดย วรรณสิทธิ์ ไหวยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๑).

พระอนุรุธาจารย์. **พระอภิธรรมัตถสังคหะ**. แปลและเรียบเรียงโดย พระธรรมวราลังการ (อนุภาสเถร). กรุงเทพมหานคร : ดำรงธรรม, ๒๕๓๐.

พินนภา หมวกยอด. การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘).

พิเชษฐ์ ชัยเลิศ. ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิส”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พิญญา ใจมาลา. ครอบครัวยุทธศึกษา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐.

พุทธทาสภิกขุ. **ผลของจิตตภาวนาคือ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๔.

ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, ชนาพร บุญ. การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ”. **รายงานวิจัย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก, ๒๕๕๗.**

ภัทรนที วิสุทธิศักดิ์. รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ภัทรพล หมดมลทิน. พุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาฉบับแปลเป็นภาษาไทย.**

พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และ อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๗.

นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย.** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

จำนวน ๔๐๐ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๕๕.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. รูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ของวัยรุ่นในพระพุทธศาสนา. **พุทธศาสตร**

ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

รักษา สิงห์เทพ. การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพประชากรวัยทำงานด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น

จังหวัดขอนแก่น. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราช

ภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐.

วรสันต์ บูรณากาญจน์. ความคิดเห็นในเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจาก

วัฒนา พลชาติ. ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์

(ป.อ.ปยุตโต). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

วิจักขณ์ พานิช. **เรียนรู้ด้วยใจอย่างไร้ครุณ :** การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ. พิมพ์

ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๑.

วิธัญญา วัฒนโธ. ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดล

การวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เววจนหาระ; พระมหากัจจายนเถระ, **เนตติปกรณ์, พระคันธสาราภิวงศ์.** แปลและอธิบาย

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐.

ศศิธร ชิดนายี. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการฝึกหัดทางปัญญาเพื่อส่งเสริม

ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาพยาบาล.

วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๙.

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา. **จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร**. โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒.

สมบุญ วัฒนะ. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๖๐.

สมปอง ราศี. การพัฒนากิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังกวาง. **รายงานการวิจัย**, โรงเรียนบ้านวังกวาง, ๒๕๕๘.

สมสิทธิ์ อัสตรนีย์ และกาญจนา ภครองนาค. การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะความซื่อตรง. **รายงานการวิจัย**. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถระ). **สัมมาทิฐิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

สายหยุด ภูปุย. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาวิชาชีพครู. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๘.

สาริกา หาญพานิชย์ . การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ., “เผยป่วย“NCDs”คุกคามประชากรโลก”, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.html>. [๒๙ ธ.ค.๒๕๕๙].

สุนันท เพ็ชรพิรุณ. การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามทฤษฎีของพุทธทาสภิกขุ.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

สุพิชชา โคทวิ. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.

รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๕๘.

สมน อมรวิวัฒน์., การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ **ทักษะกระบวนการเผชิญ**

สถานการณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๗.

_____. **บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๙.

- สุเมธ โสฬศ. การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- อมราพร สุรการและณัฐวุฒิ อรินทร์. การดูแลสุขภาพจิต: การมีส่วนร่วมของชุมชน. **วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๗.
- อรชร ไกรจักร. การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- อรัญญ์ มีแสง. ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- อภิชาติ เนินพรหม. การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙.
- อุทุมพร (ทองอุทัย) จามรมาน. **การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ**. กรุงเทพมหานคร: ฟันนี้พับบลิชซิง, ๒๕๒๗.
- อุทุมพร จามรมาน. **การสังเคราะห์งานวิจัย : เชิงปริมาณ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- อุ้นเอื้อ สิ่งคำ. กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุสิตบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗.
- อุบล เลี้ยววาริณ. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕.
- _____. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมธรรมชาติดำบัดต่อสุขภาวะของบุคคลในวัยทำงาน. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔.
- Candida C. Peterson, Henry M. Wellman and David Liu. **Steps in Theory-of-Mind Development for Children With Deafness or Autism**. Child Development, March/April 2005, Volume 76, Number 2, pp. 502–517.
- Charlotte Mickler and Ursula M. Staudinger, **Psychology and Aging**American Psychological Association 2008, Vol. 23, No. 4, 2008. 787–799.

- Cooper and Hedges . **THE HANDBOOK OF RESEARCH SYNTHESIS**. Russell Sage Foundation: New York, 1994), pp.4-5.
- Crow, L.D.&Crow, A., Reading in Human Learning. New York : McKay, 1969.
- Damien Keown. **A Dictionary of Buddhism**. New York: Oxford University Press.2003), p. 62, NyanatilokaMahathera, Buddhist Dictionary, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980), p. 38.
- E.R. Hilgard, Introduction to Psychology, (United State of America: Harcourt Brace & World, Inc., 1962.
- Francesca G. E. Happe Psychiatry Ellen Winner, **The Getting of Wisdom: Theory of Mind in Old Age**. Developmental Psychology 1998, Vol. 34, Nn" 2, 358-362.
- Gardner H. (1993). **Multiple Intelligences** : The Theory in Practice. New York: Basic Books.
- Ken Wilber. **A Brief History of Everything**. Dublin: Gill & Macmillan Ltd., 1996.
- Light and Pillemer. 1984; Glass, McGraw and Smith, 1981; Mullen, 1989
- Mednick, Sarnoff A., Learning.New Jersey: Prentice-Hall, 1964.
- Venerable Dr., Rahula. **What the Buddha Taught**. Fifth published.Bangkok : Haw TraiFoumdation Bangkok, 2542), p.67.
- Wingfield, A., Human learning and memory : An introduction. New York: Harper & Row, 1979..
- Wollfolk, A.E., Educational Psychology. Boston: Allyn Bacon, 1998.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

บทความวิจัย

บทคัดย่อ

การสังเคราะห์งานวิจัย: การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม RESEARCH SYNTHESIS: THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF MIND AND WISDOM

ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์*, โคนิภูริ ศรีทอง**, แมชีสุดา โรจนอุทัย***, ชนนภรณ์ อารีกุล****,

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็น การสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยประชากรศึกษาคือ รายงานวิจัยและงานวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกที่ดีพิมพ์ในช่วง 2551 – 2560 จำนวน 40 เรื่อง ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (qualitative content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาโดยภาพรวมมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.48$, S.D.=0.57) แนวคิดที่นำมาใช้ในงานวิจัยเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาเป็นแนวคิดเชิงพุทธ จำนวน 24 เรื่องและเป็นแนวคิดตะวันตก จำนวน 16 เรื่อง ซึ่งแนวคิดทั้งสองต่างมีจุดหมายเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดสมดุลของกายและใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อมข้อค้นพบจากการสังเคราะห์งานวิจัย มี 4 ประการ คือ 1) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2) รูปแบบกระบวนการศึกษา 3) กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย และ 4) จุดมุ่งหมายในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ “GPA 4 Happy Life Model” ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ ได้แก่ 1) G (Goal) คือ การวางจุดหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ จำแนกได้ 2 ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลกและความสุขตามกระแสธรรม 2) P (Process) คือ กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคลและ 4) A (Activity) การออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS ได้แก่ (1) การสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) (2) การปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be good life) (3) การสร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought) (4) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem) (5) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาก้าวต่อไป (Self-reflection and develop even further) และ (6) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) และสามารถวัดผลด้วยเกณฑ์ชีวิตกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม 4 ด้าน คือ 1) พัฒนากายให้เป็นสุข 2) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข 3) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน และ 4) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่

สร้างสรรค์เป็นประโยชน์รวมเป็น 4 Happy Life ซึ่งเป็นจุดหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและเป็นการเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืนอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: สังเคราะห์งานวิจัย, จิตและปัญญา, การพัฒนาแบบองค์รวม

Abstract

This research was a research synthesis and the purpose was to present the knowledge of the holistic development of mind and wisdom. The research samples were 40 research reports and the dissertation research that were the experimental researches about mind and wisdom development based on the Buddhist concept and western concept. The researches were published during B.E.2551-2560. The data analysis was the qualitative content analysis.

The assessment of researches that were synthesized was in high level (\bar{X} = 4.48, S.D.=0.57). There were 24 researches that used Buddhist concept and 16 researches that used western concept. Both Buddhist and western concepts were in the same goals for making the balance of body and mind; moreover nature, social, and environment also. There were 4 results from synthesizing 1) the number of samples, 2) process of studying, 3) activities, and goals for development. The new knowledge from this research was “**GPA 4 Happy Life Model**” that were comprised of 1) Goal was the purpose of mind and wisdom development that were consisted happy life and Dhamma happy, 2) Process was the process of practice that had been adjusted for individual person, and 3) Activity was related with ICT-PSS Model that were (1) Inspiration, (2) Transform view to be good life, (3) Create vibrations of thought, (4) Practice to create self-esteem, (5) Self-reflection and develop even further, and (6) Spread the area of Happiness. The assessment had 4 criteria that was 4 Happy Life: 1) Physical Development for Happy Life, 2) Social Behavioral Development for Happy Social, 3) Mind Development for Happy Mind, and 4) Wisdom Development for Happy Creativity. These criteria were the ultimate and sustainable goals for mind and wisdom development.

Keyword : RESEARCH SYNTHESIS: THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF MIND AND WISDOM

1. บทนำ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของคนไทยกำลังเผชิญกับความเสี่ยงจากภัยคุกคามด้านสุขภาพ อันเนื่องมาจากวิถีชีวิตที่เร่งด่วน การแข่งขันที่สูง อันเป็นเหตุแห่งภัยเงียบทางสุขภาพ ทางการแพทย์เรียกกลุ่มโรคนี้ว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-communicable Diseases) หรือ NCDs กล่าวได้ว่าเป็นโรคแสวงหาเพราะมาจากการดำเนินชีวิตที่ไม่สมดุล ทำให้เกิดความเครียด และปัญหานี้มิได้เป็นเพียงเฉพาะประเทศไทย มีผลทางสถิติพบว่า สาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดมีถึง 63% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญคือ กว่า 80% เป็นประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนาองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงให้ความสำคัญในการจับตามองอุบัติการณ์ที่นับวันมีจำนวนมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา สำหรับอุบัติการณ์โรค NCDs ในประเทศไทยในปี พ.ศ.2552 พบผู้เสียชีวิตจากโรคนี้คิดเป็น 73% ของจำนวนประชากรที่เสียชีวิตและส่งผลให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาท/ปี ภัยเงียบจากโรคที่เกิดจากคุณภาพชีวิตที่ลดลงนับวันยังมีแนวโน้มที่สูงขึ้นและภาครัฐต้องใช้งบประมาณจำนวนมากในการดูแลประชาชนจากโรคภัยเงียบนี้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,2559)

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาโรคจากการดำเนินชีวิตไม่สมดุลนี้ ด้วยแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และในบางกรณีหมายถึงรวมถึงจิตวิญญาณด้วย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสมดุล (balancing) และให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงองค์ประกอบในมิติต่างๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเรียกว่า การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพุทธพจน์ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม”(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2557) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการให้ความสำคัญของการสมดุลกายกับใจไว้อย่างชัดเจน ในขณะที่ทางการแพทย์สมัยใหม่มักจะเน้นเรื่องของการดูแลสุขภาพทางกาย และทำการพัฒนาเครื่องมือทางการแพทย์ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและพัฒนาแบบไม่หยุดยั้งเพื่อแข่งกับโรคภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามทางการแพทย์สมัยใหม่ปัจจุบันก็ยอมรับว่า มิใช่แต่เพียงร่างกายเท่านั้นแต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหลายประการที่จะช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการดูแลสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจ กระแสแนวคิดของนักวิชาการตะวันตกศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างกายและใจโดยอาศัยฐานคิดวิทยาการสมัยใหม่ด้วยการทำการทดลองพิสูจน์ โดยมีการออกแบบเครื่องมือและเกณฑ์ชี้วัดอย่างเป็นรูปธรรม แนวคิดที่โดดเด่นได้แก่ แนวคิดของ Sigmund Freud และ John Ruskan’s Emotional Clearing, Cognitive Therapy และ Rational Emotive Behavior Therapy ในขณะที่โลกการเรียนรู้ฝั่งตะวันออกได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาจิตที่ส่งผลต่อการพัฒนาสติปัญญา มาช้านานดังจะเห็นได้จากหลักคำสอนที่เผยแพร่

ไปทั่วโลก ดังเช่น พระพุทธศาสนา มีเครื่องมือที่ใช้ คือ หลักสติปัฏฐาน หลักอาปานสติ มาถึงปัจจุบันก็มีนักการศึกษานักปฏิบัติที่นำหลักการเหล่านี้มาช่วยบำบัดสุขภาพจิตให้ดีขึ้น เช่น วิปัสสนาจารย์ Sathya Narayan Goenka หลั ก ค่ำ ส อ น ข อ ง Parthasarathi Rajagopalachari และ J. Krishnamurti และ หลักการทำสมาธิแบบ Brahma Kumaris Raja Yoga และ Sahaj Marg Meditation เป็นต้น

ในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตใจถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ทั้งในแง่ของความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นจุดหมายสูงสุดคือบรรลุปุณนิพพาน การเข้าถึงความสุขในปัจจุบัน ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน กล่าวอีกนัยหนึ่งการพัฒนาจิตตามหลักของพุทธศาสนามีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้ (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, 2556) ในขณะที่ยังไม่บรรลุจุดหมายสูงสุด การพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาก็มีจุดหมายในปัจจุบันกล่าวคือ ความสุข ที่ปราศจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น อันส่งผลทำให้เกิดสมดุขีวิตทั้งทางกายและทางใจ จะเห็นได้ว่าทั้งแนวคิดตะวันตกและตะวันออกในงานวิจัยนี้หมายถึงตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ต่างก็ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตที่มีผลควบคู่ไปกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม แม้องค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่มากมายหลากหลายรูปแบบทั้งด้านตะวันตกและตะวันออกคือหลักพระพุทธศาสนา แต่ความรู้ดังกล่าวยังกระจัดกระจายขาดการผสมผสานกันอย่างเป็นระบบ และยังยากต่อการที่จะนำความรู้มาสู่ความเข้าใจ และส่งผลอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ตรงตามจริตของบุคคลแต่ละคนได้อย่างแท้จริง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และนำสารสนเทศจากการศึกษาเอกสารและสังเคราะห์งานวิจัย มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งจะเป็้องค์ความรู้ที่มีระบบ มีความละเอียดลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ ซึ่งเมื่อจิตและปัญญาในระดับปัจเจกได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะยังผลให้มนุษย์เราสามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยนเมตตากรุณาต่อกัน มองโลกในแง่ดี ไม่เบียดเบียนและอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติภาพ อันเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนาสังคมทุกระดับต่อไป

2. วัตถุประสงค์งานวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1) ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา : คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร (documentary study) และการสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) ดังนั้นขอบเขตด้านพื้นที่ของการวิจัยจึงเป็นพื้นที่ที่สามารถค้นคว้าและเก็บรวบรวมเอกสาร ได้แก่ ห้องสมุดของหน่วยงานต่างๆ สถาบันการศึกษาต่างๆ และเอกสารที่อยู่ในรูปแบบออนไลน์ซึ่งอยู่ในฐานข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ ได้แก่ ฐานโครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS: Thai Library Integrated System) ฐานข้อมูลสหบรรณานุกรมของห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษาไทย (UCTAL) ฐานข้อมูลห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฐานข้อมูลวิจัยแห่งชาติ และฐานข้อมูลงานวิชาการในต่างประเทศ เช่น ฐานข้อมูล ProQuest Dissertation & Theses Global เป็นต้น รวมถึงฐานข้อมูลการสืบค้นพระไตรปิฎก E-Tipitaka

3.2) ขอบเขตด้านเนื้อหา : คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ กล่าวคือ 1) การทบทวนหลักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตก ภายใต้กรอบทฤษฎี Constructive Development Theory, Multiple Intelligence Theory, Transformative Learning Theory, Neuro-Linguistic Programming และ Contemplative Education 2) การทบทวนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันออก โดยศึกษาแนวคิดที่อยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ทั้งในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แนวคิดนักการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ เช่น พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ), สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยูร ธมฺมปยุตโต), พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปิ่น ปทุมุตตโร), องค์ดาไลลามะที่ 14, ท่านติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) เป็นต้น

3.3) ขอบเขตด้านประชากรศึกษา: ประชากรศึกษาสำหรับการสังเคราะห์งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยที่ทำการทดลองเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ที่มีคุณภาพ และทำการศึกษาในระหว่างปี 2551-2560 จำนวน 40 เรื่อง

3.3) ขอบเขตด้านระยะเวลา: ระยะเวลาการศึกษาตลอดโครงการ 1 ปี 4 เดือน คือนับตั้งแต่ ตุลาคม 2559-กุมภาพันธ์ 2561

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร (Documentary Study) และการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักจิตตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา รวบรวมเนื้อหาเพื่อทำการวิเคราะห์แยกแยะ ตีความ

และนำมาสรุปเป็นแนวคิดการพัฒนাজิตและปัญญาแบบองค์รวม ในขั้นตอนนี้มีประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ พระไตรปิฎก ตำรา เอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนাজิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวิเคราะห์เนื้อหา และใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการวิเคราะห์เนื้อหา

ระยะที่ 2 ขั้นการสังเคราะห์งานวิจัย คณะผู้วิจัยดำเนินการค้นคว้าและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนাজิตและปัญญาแบบองค์รวมที่จะนำมาสังเคราะห์โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยที่นำมาศึกษา ดังนี้

- 1) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนাজิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ.2551 -2560
- 2) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนাজิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาที่ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ.2551 - 2560
- 3) เป็นงานวิจัยในระดับปริญญาเอกขึ้นไปสำเร็จปีการศึกษา 2551 -2560 และสามารถเข้าถึงข้อมูลฉบับเต็ม (Full text) ได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษาแบบประเมินคุณลักษณะและแบบบันทึกผลการวิจัย คณะผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะงานวิจัยที่เป็นประเภทการทดลอง และที่เป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยที่กำหนดไว้ จากนั้นจึงอ่านงานวิจัยและให้คะแนนการคัดเลือกคุณภาพงานวิจัยโดยคัดเลือกงานวิจัยที่ได้คะแนนการประเมินสูงสุด 40 อันดับแรกและบันทึกข้อมูลคุณลักษณะ จัดระเบียบข้อมูลเป็นหมวดหมู่ตามหัวข้อคุณลักษณะ วิเคราะห์ตามกลุ่มของหัวข้อด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ คณะผู้วิจัยนำข้อมูล ประโยค คำ วลี ของงานวิจัยแต่ละเรื่องมาเขียนเรียงใหม่ตามกรอบของประเด็นหลัก เพื่อตรวจสอบและเทียบเคียง ประโยค คำ วลี ระหว่างผลการวิจัยจากงานวิจัยแต่ละเรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากเนื้อหาที่ปรากฏในเอกสาร (Manifest Content) และตีความเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ (Latent Content) โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหาและการแปลความหมายแบบเทียบกลับไปกลับมา (Reciprocal Translations) จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงเขียนรายงานแสดงความสอดคล้องกันระหว่างข้อมูลประโยค คำ วลี ที่สังเคราะห์ได้

ระยะที่ 3 ขั้นการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนাজิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยคณะผู้วิจัยนำสารสนเทศทั้ง 2 ส่วน ซึ่งได้แก่ 1) ผลจากการศึกษาเอกสาร และ 2) ผลจากการสังเคราะห์งานวิจัย มาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ

5. ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จำนวน 40 เรื่อง คณะผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยแบ่งเป็นตอน 4 ตอนย่อย ดังต่อไปนี้

5.1 ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้มีจำนวน 40 เรื่อง ซึ่งมีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปีที่พิมพ์ประเภทงานวิจัยแหล่งที่มาและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน 40 เรื่อง พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) **ปีที่พิมพ์** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์จำนวน 40 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.2558 มากที่สุดคือ มีจำนวน 16 เรื่อง คิดเห็นร้อยละ 16.00 ของงานวิจัยทั้งหมด และรองมาเป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.2560 จำนวน 5 เรื่อง (ร้อยละ 12.50) และงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.2555 และ ปี พ.ศ.2559 มีจำนวน 4 เรื่อง (ร้อยละ 10.00) เท่ากัน

2) **ประเภทงานวิจัย** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน 40 เรื่อง เป็นงานวิจัยประเภทวิทยานิพนธ์ คิดเป็นจำนวน 29 เรื่อง (ร้อยละ 72.50) มากกว่างานวิจัยประเภทรายงานการวิจัย ซึ่งมีจำนวน 11 เรื่อง (ร้อยละ 27.25)

3) **แหล่งที่มา** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์จำนวน 40 เรื่อง เป็นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นจำนวน 10 เรื่อง (ร้อยละ 25.00) รองลงมาเป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยนเรศวรและมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งมีจำนวน 3 เรื่อง (ร้อยละ 7.50) เท่ากัน

4) **แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน 40 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดตะวันตก คิดเป็นจำนวน 24 เรื่อง (ร้อยละ 60.00) มากกว่างานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดเชิงพุทธ ซึ่งมีจำนวน 16 เรื่อง (ร้อยละ 40.00)

5.2 ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มีเกณฑ์การแปลความหมายพิจารณาจากระดับคะแนนเฉลี่ยของช่วงคะแนน 5 ระดับดังนี้

1.00 – 1.80	หมายถึง มีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อยที่สุด
1.81 – 2.60	หมายถึง มีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย

2.61 – 3.40	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง
3.41 – 4.20	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก
4.21 – 5.00	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ประเด็นในการวิเคราะห์	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน	4.75	0.58	มากที่สุด
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัยชัดเจน	4.50	0.55	มากที่สุด
3. เหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัยสมเหตุสมผล	4.47	0.55	มากที่สุด
4. นิยามศัพท์เฉพาะมีความชัดเจน	4.32	0.57	มากที่สุด
5. ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ	4.60	0.54	มากที่สุด
6. การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย	4.77	0.42	มากที่สุด
7. การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน	4.60	0.54	มากที่สุด
8. การออกแบบการวิจัยเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย	4.35	0.57	มากที่สุด
9. ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์	4.32	0.61	มากที่สุด
10. การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล	4.17	0.71	มาก
11. ความเที่ยงของการตีความ	4.30	0.51	มากที่สุด
12. การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์การวิจัย	4.55	0.50	มากที่สุด
13. การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับผลงานวิจัยในอดีต	4.52	0.50	มากที่สุด
14. การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมากำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย	4.52	0.50	มากที่สุด
รวม	4.48	0.57	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญหาที่มีคุณภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 40 เรื่อง พบว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญหามีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.48$, S.D.=0.57) และเมื่อพิจารณาประเด็นในการวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่มีค่าระดับมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย ($\bar{X} = 4.77$, S.D.=0.42) ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน ($\bar{X} = 4.75$, S.D.=0.58) และประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ ($\bar{X} = 4.60$, S.D.=0.54) สำหรับประเด็นที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูลโดยมีค่าระดับอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$, S.D.=0.71) กล่าวได้ว่า งานวิจัยทั้ง 40 เรื่อง มี

คุณภาพทั้งในแง่ของเนื้อหาและวิธีการวิจัย จึงเหมาะที่จะนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งจะนำเสนอในตอนต่อไป

5.3 ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

ตารางที่ 3 แสดงข้อค้นพบ 4 ประการ ได้แก่

ประเด็น	ข้อค้นพบ
1.กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญามีความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็กระดับมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ
2.กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา	กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีรูปแบบครอบคลุมการศึกษาทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) การศึกษาในระบบได้แก่การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติของเด็กปฐมวัย เด็กประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษา 2) การศึกษานอกระบบ เช่น การทำค่าย และการฝึกอบรม เป็นต้น และ 3) การศึกษาตามอัธยาศัย คือ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกฝนด้วยตนเองหลังจากเข้ารับการอบรม เป็นต้น
3.แนวคิดที่นำมาใช้จัดกระบวนการหรือกิจกรรม	กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนา การวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ การเดินจงกรม การแผ่เมตตา การกราบอย่างมีสติ เป็นต้น และ 2) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ กิจกรรมตามทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา แนวคิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคมแนวคิดโพร์แมท และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นต้น
4.จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนาจิตกลุ่มเป้าหมาย	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนาจิตกลุ่มเป้าหมาย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆเช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น 2) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ 3) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น

5.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

คณะผู้วิจัยพบว่า หลักการสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมคือ

1) การวางจุดหมายของชีวิตตามหลักความเชื่อความศรัทธาของบุคคล (Goal)

ทั้งนี้เป็นเพราะคณะวิจัยตั้งข้อสังเกตว่าการมีศรัทธาหรือมีความเชื่อจะเป็นพลังให้มนุษย์พัฒนาตนเองแบบมีทิศทางและมีจุดหมายสูงสุด ซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดที่เป็นศาสนากระแสหลักของสังคมโลกก็ตาม ต่างก็สอนให้เข้าถึงความสุขในระดับที่ลดความเห็นแก่ตัว การมองผู้อื่นด้วยเมตตาและรักในเพื่อนมนุษย์ หรือการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นตามกระแสสังคมที่เรียกว่าจิตอาสา สิ่งเหล่านี้เป็นตัวส่งพลังสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถบรรลุจุดหมายได้ ซึ่งคณะผู้วิจัยนำเสนอไว้สองระดับคือ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลก และความสุขสูงสุดตามกระแสธรรม

2) กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคล

(Process) นอกจากอาศัยพลังศรัทธาหรือความเชื่อแล้ว ยังต้องอาศัยกระบวนการฝึกปฏิบัติเป็นเครื่องมือในการประกอบและเป็นกรอบให้เดินตามเพื่อการบรรลุจุดหมาย

จากสองหลักการสำคัญนี้ นำมาสู่การสร้างองค์ความรู้ในการสร้างกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เรียกโมเดลนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน รายละเอียดในการอธิบายโมเดลสรุปเป็นลำดับ ดังนี้

G คือ Goal เป็นจุดหมายสำหรับงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นนำเสนอในกรอบของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่มีจุดหมายคือ ความสุขตามกระแสโลกเนื่องจากเป็นความสุขในระดับพื้นฐานที่แต่ละศาสนาและความเชื่อต่างก็มีจุดหมายนี้เป็นเบื้องต้นเพื่อให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รายละเอียดในการอธิบายโมเดลสรุปเป็นลำดับ ดังนี้

P คือ Process คือ กระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ 3 ปัจจัยที่ต้องคำนึงในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กล่าวคือ

1) **ด้านกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา :** สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนา คือ กลุ่มช่วงวัย เพราะจากการศึกษาสังเคราะห์งานวิจัย จะพบว่า แม้ในงานวิจัยส่วนใหญ่ทั้งหมดจะเน้นความสุขตามกระแสโลก แต่อย่างไรก็ตามทุกช่วงวัยต่างก็มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาวะของบริบทวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน อาทิเช่น สำหรับในวัยเรียนเป้าหมาย คือ นอกจากผู้เรียนมีความสุขแล้ว ยังต้องมีสมรรถภาพทางจิตและสมองในการเรียนรู้ฝึกฝนตามหลักวิชาการ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ในขณะที่วัยทำงานจุดหมาย คือ งานมีประสิทธิภาพ คนทำงานมีความสุข ไม่เครียด มีสมดุลในชีวิตแข็งแรงทั้งด้านกายและใจ ส่วนกลุ่มผู้สูงวัยจุดหมาย คือ บั้นปลายชีวิตมีความสุขกายสบายใจ สอดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับวัยของผู้เรียน และด้วยจุดหมายของแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันจึงส่งผลให้ในการจัดกระบวนการพัฒนาต้องคำนึงถึงปัจจัยเรื่อง

วัย และเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ ที่นำไปสู่การใช้เครื่องมือวัดการพัฒนาที่แตกต่างออกไปตามเป้าหมายที่มุ่งเน้น สอดคล้องกับ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ (ชันทอง วัฒนประดิษฐ์, 2014)¹

2) ด้านระยะเวลาการอบรม: จากการตั้งข้อสังเกตของคณะผู้วิจัย พบว่าการกำหนดวันอบรมยังไม่มีสูตรตายตัวหรือสูตรสำเร็จ แต่ทั้งนี้หากต้องการให้เกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงและยกระดับพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เงื่อนไขเวลาในการจัดอบรมบ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง อย่างเช่นในระดับเยาวชน นักเรียน นักศึกษา การจัดอบรมแบบค่ายฝึกช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นแล้ว ยังใช้การบันทึกกิจกรรมแต่ละวันกันนับว่าเป็นอุปกรณ์การฝึกอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการพัฒนา นอกจากนี้การกำหนดจำนวนวันอบรมต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของกลุ่มผู้เข้าอบรม ความพร้อมของผู้จัด เป็นพื้นฐาน เพราะจำนวนวันนอกจากเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าอบรมแล้ว ในขณะเดียวกันยังเกี่ยวข้องกับเรื่องของค่าดำเนินการหรือค่าใช้จ่ายในการอบรมที่ผู้จัดอาจมีเงื่อนไขหรือความพร้อมในประเด็นนี้ที่แตกต่างกัน

A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS ซึ่งเป็นกรอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัยได้ แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลกไม่ได้แตกต่างกันมากนักอย่างมีนัยยะ สามารถนำมาสรุปเป็นกิจกรรมตามหลักการที่เรียกว่า ICT-PSS กล่าวคือ

1) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration): การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ การเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคลที่อาจแตกต่างกันไปตามช่วงวัยแล้ว ทำอย่างไรที่จะจูงใจให้ผู้เรียนอยากใคร่รู้ รั้งฟัง สร้างความรู้สึกให้ผู้เรียนอยากที่จะพัฒนาตน โดยเบื้องต้นนอกจากผู้จัดกระบวนการพัฒนาอบรมหรือเรียนรู้ ต้องเข้าใจ และพร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการ ผลการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะเป็กลุ่มวัยใดต่างก็อาศัยการสร้างแรงจูงใจเพื่อเปิดประตูก้าวไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาจิตและปัญญา ได้แก่ สร้างการรับรู้ สร้างการรับรู้

¹ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 109.

ความสามารถ สร้างการตระหนักรู้และจิตใจ จัดสิ่งแวดล้อมกระตุ้นการเรียนรู้ สร้างศรัทธา ผ่อนคลาย จัดกิจกรรมที่ผู้เรียนสนใจมีอิสระ เกมเน้นทนาการ การท่องคำปฎิญาณ ในทางพระพุทธศาสนา แรงจูงใจที่ถูกต้องควรส่งเสริม คือ แรงจูงใจที่เป็นไปเพื่อให้ถึงจุดหมายของมนุษย์ คือ การมีอำนาจเหนือกิเลสในใจตน ทำให้เกิดความรักในสิ่งที่ทำ และ มีความสุขเมื่อได้ลงมือทำ เป็นไปเพื่อประโยชน์ ทำให้จิตเป็นกุศลเกิดธรรมฉันทะ เกิดศรัทธาที่ใฝ่รู้แสวงหาความจริง นำไปสู่การเข้าถึงความสุขอันสูงสุดคือ พระนิพพาน (ชั้นทอง, 2014)

2) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be the good life): การปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือความเห็นซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมองว่า หัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้ และ แยกแยะได้ และการจะปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิตเพื่อพัฒนาชีวิตในทางที่ดีงาม สำหรับในทางพระพุทธศาสนา มองว่า ศรัทธา เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าไม่มีศรัทธาก็ไม่มีการเข้าไปนั่งใกล้ ไม่ได้ฟังธรรม และในที่สุดก็ปฏิบัติผิด พลาดจากธรรมวินัยของพระองค์ และ ในขณะเดียวกัน สิ่งที่ทำให้ปัญญาของบุคคลเจริญงอกงามขึ้นได้ ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการในตนเอง ศรัทธาเป็นเพียงตัวกระตุ้นเชื่อมโยงให้เกิด โยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์,)² แนวคิดเกี่ยวกับตัวแบบตัวแบบ (Modeling) ของเบนดูลานับว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสำหรับปัจจัยภายใน คือ การสังเกตของผู้เรียน ความสามารถในการกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีส่วนสำคัญยิ่งที่ช่วยเสริมให้พฤติกรรมที่ลอกเลียนแบบตัวอย่างนั้นเกิดขึ้น กัลยาณมิตรหรือผู้อบรมมีส่วนสำคัญในการจะนำพาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ เปิดใจที่จะเรียนรู้ โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กระบวนการรับฟัง การบรรยายถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์จากวิทยากร การใช้สื่อเป็นตัวแบบหรือเสียงภายนอกเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิต การใช้เรื่องเล่านำไปสู่การชวนคิดเพื่อปรับวิถีคิดให้ถูกต้อง ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆ ต้องคำนึงถึงจุดหมาย และกลุ่มผู้เรียนเป็นสำคัญ

3) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought): เป็นขั้นตอนที่จะช่วยตอกย้ำทัศนคติ มุมมองชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยน ให้ผู้เข้าอบรมได้ กระตุ้นความคิดของตนเอง เชื่อมโยงจากความรู้ภายนอกและความรู้สึกจากภายใน แปรผลออกมา สมองหรือความคิดและแสดงผลออกมาเป็น การแสดงความเห็น การคิดวิเคราะห์ การ แก้ไขปัญหา ที่เชื่อมโยงกันและกันระหว่างตัวตนกับภายนอก วิธีนำโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ ตามแนวคิดของพระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) มี 10 วิธี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดตะวันตก ตาม

² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 15, หน้า 614-615.

ทฤษฎีของบรูม ด้านพุทธิวิสัย (Cognitive Domain) เป็นการเรียนรู้เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ และความคิด การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดรวบยอด เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยการออกแบบกิจกรรมที่เป็นกระบวนการ ต้องมีลำดับขั้นตอนการเรียบเรียงเนื้อหา กิจกรรมไปสู่จุดหมาย และสำคัญคือ การมีส่วนร่วมของผู้เรียนซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจ และเข้าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาพร้อมกับสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้กิจกรรมในกระบวนการนี้จากการสังเคราะห์งานวิจัย สามารถยกตัวอย่าง การตั้งคำถาม การอภิปรายวิเคราะห์รายกลุ่ม สรุปและประยุกต์ใช้ วัดประเมินผล ด้วยการดูภาพยนตร์ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้ศิลปะ กิจกรรมกลุ่มสร้างความหวัง สร้างการมองโลกในแง่ดีสนทนาวิพากษ์ สนทนายิสสนทนา และกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

4) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem): สำหรับขั้นตอนนี้เครื่องมือในทางพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาใช้เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน คือ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทั้งนี้เพราะการที่มนุษย์จะรับรู้หรือรู้จักตนเองจนมองเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น จำเป็นต้องรู้จักการฝึกการรู้เท่าทันจิตของตนที่เคลื่อนที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นตัวรับการรับรู้จากช่องทางการสื่อสารจากโลกภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นอกจากนี้การฝึกการมองเห็นคุณค่าและความดีงามในตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็นการรู้ผ่านการปฏิบัติ (Practical Knowing) คือ การเรียนรู้ผ่านการนำความรู้ความเข้าใจในตนไปสู่การลงมือปฏิบัติ และความรู้สึกรู้จักจากการมีประสบการณ์ปฏิบัติโดยตรง ตามแนวคิดของยอร์กส์ และคาสเชิล (York & Kasl)

5) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาตน (Self reflection and develop even further): แม้ว่าการฝึกปฏิบัติจะเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึงประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามในการฝึกนั้นจะมั่นใจอย่างไรว่าเป็นการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องมาถูกแนวเดินถูกทาง ดังนั้นกระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับ สามารถจัดกระทำได้ทั้งในขณะที่อบรม และการรายงานทบทวนตัวเองหลังการอบรม ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเมื่อวิเคราะห์ตามพระสูตรในกัฎฐกคัมภีร์ (ม.ม.(ไทย) 13/183/212) ได้จัดลำดับการเรียนรู้ไว้และได้กล่าวถึงการทบทวนตรวจสอบตนเอง.ในขณะที่มีมาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะรู้จักตนเอง และ พัฒนาตนเองประสบการณ์ที่ดีมีค่าเนื่องจากการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความจริง เรียกว่า peak experience นอกจากนี้การกำกับตนเอง (Self-Regulation) เกิดจากการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนด้วยการฝึกให้รู้จักตนเอง (self-observation) นำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง ตัวอย่างกิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ทำให้เกิดการสะท้อนตนและสร้างการพัฒนาตนเองจากกระบวนการ

กลุ่ม คือ กิจกรรมที่เน้นช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน เสียสละ การร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย จิต
 สาธารณะ กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน เป็นต้น

6) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness):

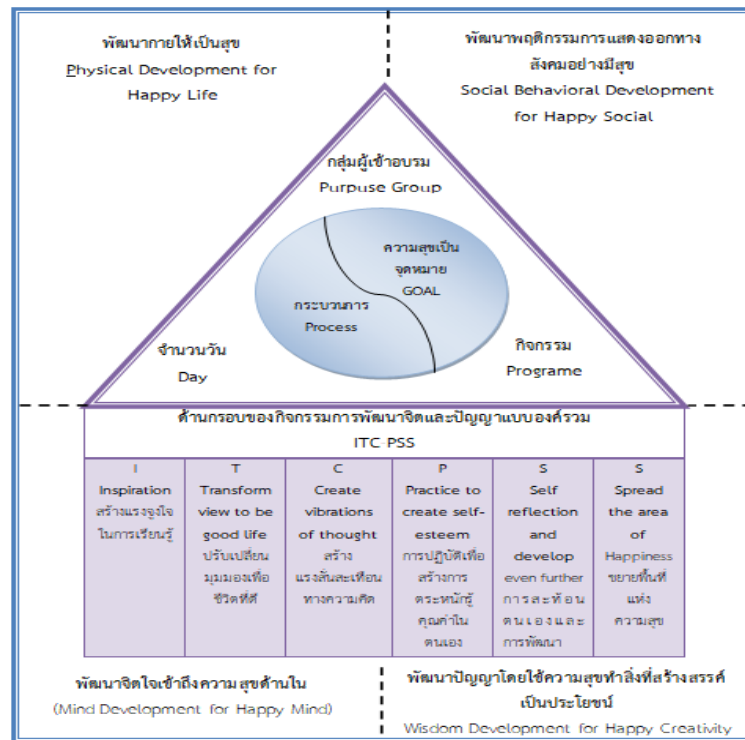
ท้ายสุดในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมต้องดำเนินไปถึงเป้าหมายสูงสุดคือความสุขขั้นต่ำคือ
 ความสุขตามกระแสโลก ซึ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันเพื่อให้สามารถรักษาสมดุลชีวิตทั้ง
 ในด้านวิถีความเป็นอยู่ ความสำเร็จในชีวิต และหัวใจสำคัญคือ การเรียนรู้ถึงหลักปฏิบัติในการอยู่
 ร่วมกันในสังคม เรียนรู้เพื่อการทำหน้าที่ที่ต้องต่อเรื่องเหล่านี้ ทำให้ชีวิตตนมีความสุข ปฏิบัติต่อกันใน
 สังคมด้วยความสุข สร้างประโยชน์ต่อกันในการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน สังคม การมีสภาพแวดล้อมที่
 เอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์ในระดับตนเอง และผู้อื่นรวมกันเป็นประโยชน์ที่ต่างพึ่งพิงอาศัยกันอย่าง
 สุขสงบด้วยการอิงอาศัยธรรมในการอยู่ร่วมกัน เกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาตนเอง และช่วยผู้อื่นให้
 พัฒนา ขยายไปสู่การพัฒนาในระดับสังคม การขยายพื้นที่แห่งความสุขจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการ
 อาศัยกระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และเป็นพลัง ซึ่งกิจกรรมที่สามารถ
 นำมาใช้ในการขยายพื้นที่แห่งความสุขได้ จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ การฝึกปฏิบัติในการอยู่
 ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร การฝึกจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ทาน ศีล
 ภาวนา นับว่าเป็นวงล้อที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อตนเองและต่อผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดสันติสุขหรือเข้าถึง
 ความสุขในระดับปัจเจกและในระดับสังคม

4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน กล่าวคือ เป็นเกณฑ์ชีวิต
 กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม (Mind and Wisdom Development
 Process's Criteria): แม้ว่าการสังเคราะห์งานวิจัยจะพบว่า เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชีวิตการ
 พัฒนาจิตและปัญญา อันมีพื้นฐานจากองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาหรือแนวคิดนักวิชาการ
 ตะวันตก จะมีความแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่คณะผู้วิจัยได้พบ
 คือ ความเชื่อมโยงของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชีวิตที่สอดคล้องทั้ง
 แนวทางปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก คือ การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม
 ที่ไม่แปลกแยกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม เป็นการพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบ
 ความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำสรุปได้ เป็น 4 ด้าน คือ (1) พัฒนากายให้เป็นสุข (Physical
 Development for Happy Life) คือ การพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่นับตั้งแต่ลิ้มตา การกิน การ
 อยู่ การใช้ทรัพยากร การบริโภค ที่สามารถพึ่งพาตนเองเข้าถึงความสุข โดยไม่หลงไปตามกระแส
 บริโภคนิยม การตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ การบริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา (2) พัฒนา
 พฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (Social Behavioral Development for Happy
 Social) กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ
 การให้เกียรติ การมีเมตตากรุณาต่อกัน รวมไปถึงการรู้จักหน้าที่ และควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัยหรือ

กฎระเบียบทางสังคม เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงคุณธรรมจริยธรรมในระดับปัจเจกที่ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม (3) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (Mind Development for Happy Mind) เป็นการพัฒนาที่สะท้อนให้เห็นถึงความสุขอันเกิดจากภายใน การมองโลกในแง่บวกและแสดงออกถึงความสุขที่มีพร้อมที่จะแผ่ความสุขให้ผู้อื่น(4) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ (Wisdom Development for Happy Creativity) เป็นการแสดงออกถึง การนำพลังแห่งการเรียนรู้มาใช้ในสถานการณ์ที่เป็นทั้งวิกฤติและโอกาสได้อย่าง

สรุปองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นแผนภาพโมเดล เรียกโมเดลองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า GPA 4 Happy life' Model

แผนภาพที่ 2 แสดงโมเดล GPA 4 Happy life' Model



6. อภิปรายผล

กล่าวได้ว่า กระบวนการในการสังเคราะห์งานวิจัยนี้ได้จัดทำเป็นลำดับ ตั้งแต่การกำหนดหัวข้อปัญหาที่จะนำมาสังเคราะห์มากกว่า 2 ประเด็น การมีส่วนร่วมของคณะนักวิจัยในการออกแบบเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยที่คุณภาพก่อนที่จะทำการสังเคราะห์ การได้มาซึ่งข้อมูลของงานวิจัยมีหลายช่องทางทำให้เกิดความหลากหลายและเป็นการตรวจสอบทวนข้อมูลอีกทางหนึ่ง ทำให้มั่นใจได้ว่าข้อมูลไม่ได้เอนไปทางใดทางหน่วยงานหรือสถาบันใดสถาบันหนึ่ง การสังเคราะห์ การ

สร้างเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยผ่านนักวิจัย 3 ท่าน ทำให้การคัดเลือกงานวิจัยได้งานที่มีคุณภาพมีความเที่ยงตรงภายนอกและภายในสูงตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ สอดคล้องกับแนวคิดการสังเคราะห์งานวิจัยของ นางลักษณ์ วิรัชชัย (2555) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลคณะผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ในลักษณะการวิเคราะห์เชิงเหตุผลตามแนวคิดของ Holsti (1996) การวิเคราะห์เชิงเหตุผล เป็นการวิเคราะห์หาเหตุผลตลอดจนผลของข้อมูลที่ศึกษา

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้คือ **องค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม GPA 4 Happy life' Model**

ซึ่งได้สกัดองค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่มีคุณภาพ 40 เรื่อง พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาส่วนใหญ่มีการใช้แนวคิดกระบวนการพัฒนาทั้งด้านแนวคิดตามหลักพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตก เมื่อทำการวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วจะเห็นว่า จุดหมายปลายทางของกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การเข้าถึงความสุขทั้งสุขภายนอกคือวิธีการดำรงชีวิต สุขภายในคือ ความสุข สงบใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถรู้บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้มีความเข้มแข็ง ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ควรเป็นการพัฒนามนุษย์แบบรอบด้าน 360 องศา ที่คำนึงการเชื่อมโยงมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์กับสังคม มนุษย์กับธรรมชาติ โดยมีกรอบการพัฒนาจิตและปัญญาให้บรรลุผล 4 ด้าน อันเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา ผลการศึกษาสอดคล้องกับแบบจำลอง List Model ซึ่งเป็นแบบจำลองของแนวคิดหลักการสำคัญ คือ แนวคิด ความรู้ และกระบวนการที่บุคคลและสังคมได้ดำเนินการนั้น ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ และการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเรียนรู้ของบุคคลและสังคม โดยตระหนักถึงความยั่งยืน การปรับเปลี่ยนตนเองและการสร้างประโยชน์สุขร่วมกัน (พระสุธีรัตนบัณฑิต, 2561) กล่าวได้ว่าองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจากงานวิจัยนี้สามารถนำไปเป็นฐานคิดเพื่อการออกแบบกิจกรรมในการพัฒนามนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ภายใต้พื้นฐานว่า เมื่อใจเป็นสุขจะมีพลังสร้างสรรค์และนำไปสู่วิถีการดูแลกายและใจให้มีความเข้มแข็งเป็นกลไกดูแลสุขภาพอย่างองค์รวมที่แท้จริงและมีความยั่งยืน

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในเชิงการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์: สำหรับด้านการศึกษา องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิถีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมที่สามารถเข้าถึงบริบทของ

ความแตกต่างของผู้เรียน สำหรับหน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์กรเอกชน องค์กรบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพะองค์รวมของบุคคลในองค์กรหรือกลุ่มคนที่หน่วยงานให้การดูแลหรือส่งเสริม

7.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย: จากแผนยุทธศาสตร์ชาติจะเห็นว่าการพัฒนาประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภาครัฐต้องหันกลับมาองการพัฒนารากฐานของสุขภาพของคนในประเทศ สำหรับภาครัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันเป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุโลกติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาพะองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

7.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป: สำหรับการศึกษาในเชิงสังเคราะห์แนวคิดและการวิจัย ทำให้ได้เห็นกรอบแนวคิดและกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะเน้นเรื่องของการนำไปทดลองกับกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เห็นผลเป็นเชิงประจักษ์และสามารถนำไปสู่การได้ชุดความรู้ในแง่ของการจัดกิจกรรมที่ทำให้เข้าถึงความสุขที่เหมาะสมกับกลุ่มและวัยของผู้ที่ต้องการพัฒนา

บรรณานุกรม

ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์. กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 สำหรับผู้นำ.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง:

คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๒.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. การสังเคราะห์งานวิจัย.วารสารวิทยารักษ์, ปีที่ 112 ฉบับที่ 1 (พฤศจิกายน, 2555), หน้า 51.

ประทีภัส ลิขิตเลอสรวง, จิตปัญญบำบัด (Wisdom Psychotherapy). **จิตบำบัดแนวพุทธธรรม,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thethanika.blogspot.com/2010/09/wisdom-psychotherapy.html>; คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2553. [20 พ.ย. 2559].

พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร. จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา. วารสาร
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร. 15(2), 2556, หน้า 143-152.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษ.
กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, 2555.

_____ .ภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่, (นครปฐม: วิทยาลัยเวศวัน, 2557).

พระสุธีรัตนบัณฑิต. LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT.

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ., “เผยป่วย“NCDs”คุกคามประชากรโลก”, 14

ธันวาคม 2559 .[ออนไลน์] . แหล่งที่มา :

[http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.](http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381)

html.[29 ธ.ค.2559].

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่
ที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

ภาคผนวก ข

ตารางกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ แบ่งเป็นกิจกรรมการเผยแพร่งานวิจัยและกิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

๑. กิจกรรมการเผยแพร่งานวิจัยแบ่งกิจกรรมการเผยแพร่เป็น ๒ กิจกรรม ได้แก่

๑.๑ การเผยแพร่งานวิจัยภายในมหาวิทยาลัย โดยดำเนินการส่งรายงานการวิจัยให้แก่ส่วนงานต่าง ๆ ตามที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์กำหนดไว้

๑.๒ การเผยแพร่งานวิจัยภายนอกมหาวิทยาลัยโดยดำเนินการเขียนบทความวิจัยและสมัครเข้าร่วมการประชุมทางวิชาการทั้งระดับชาติและระดับนานาชาติเพื่อนำเสนอผลการวิจัย ตลอดจนนำบทความไปตีพิมพ์ในวารสารวิชาการที่อยู่ในฐาน TCI 1 หรือ TCI 2 ตามความเหมาะสม

๒. กิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมายกิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย ๔ กลุ่มหลัก ๆ ดังต่อไปนี้

๒.๑ นิสิต อาจารย์ นักวิชาการ ซึ่งสามารถนำองค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิดและวิธีปฏิบัติ ไปใช้เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์รวม หรือพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

๒.๒ วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์กรเอกชน องค์กรบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

๒.๓ คนที่สนใจทั่วไปสามารถนำชุดความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อ ภาพยนตร์ คู่มือหมู่บ้าน ชุมชน เป็นต้น

๒.๔ หน่วยงานภาครัฐสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กรณีการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะปัญหาเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจที่ภาครัฐต้องไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข และภาครัฐสามารถถอดบทเรียนมาใช้เป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุโลกติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญา เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาพองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

ภาคผนวก ค
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

วัตถุประสงค์การวิจัย	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการมา	ผลที่ได้รับของโครงการ
๑. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม	- การสะท้อนมุมมองความเหมือนและความต่างของแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและตามหลักแนวคิดตะวันตก - แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม
๒. เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา	สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาจำนวน ๔๐ เรื่อง	สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาจำนวน ๔๐ เรื่อง	ผลการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา จำนวน ๔๐ เรื่อง
๓. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม	๑. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ๒. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓. สังเคราะห์องค์ความรู้จากการศึกษาเอกสารและผลการสังเคราะห์งานวิจัย	๑. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ๒. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓. สังเคราะห์องค์ความรู้จากการศึกษาเอกสารและผลการสังเคราะห์งานวิจัย	องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

ภาคผนวก ง
เครื่องมือวิจัย

แบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษา เป็นการประเมินข้อมูลคุณภาพพื้นฐาน
ของงานวิจัยที่นำมาศึกษาที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทีมนักวิจัย ๓ ท่านจะร่วมประเมินเพื่อคัดเลือก

งานวิจัยที่จะนำมาศึกษาแบ่งตามประเด็นต่างๆ โดยใช้การให้คะแนนตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) ๕ระดับ ตามประเด็นต่างๆ ดังนี้

๕	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับดีมากที่สุด
๔	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับดี
๓	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับปานกลาง
๒	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับน้อย
๑	คะแนน	สำหรับผลการประเมินระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อประเมินคุณภาพของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คะแนนเฉลี่ย ๔.๒๑ – ๕.๐๐	แปลความว่า มีคุณภาพมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย ๓.๔๑ – ๔.๒๐	แปลความว่า มีคุณภาพมาก
คะแนนเฉลี่ย ๒.๖๑ – ๓.๔๐	แปลความว่า มีคุณภาพปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย ๑.๘๑ – ๒.๖๐	แปลความว่า มีคุณภาพน้อย
คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๘๐	แปลความว่า มีคุณภาพน้อยที่สุด

แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย

ชื่อผู้วิจัย..... ปีที่วิจัย.....

ชื่อเรื่องงานวิจัย.....

สถาบัน.....

ที่	ประเด็นในการประเมิน	ผลการประเมิน				
		๑	๒	๓	๔	๕
ก	ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน					
ข	วัตถุประสงค์ของการวิจัยชัดเจน					
ค	เหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัยสมเหตุสมผล					
ง	นิยามศัพท์เฉพาะมีความชัดเจน					
จ	ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ					
ฉ	การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย					

ช	การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน					
ช	การออกแบบการวิจัยเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย					
ณ	ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์					
ณ	การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล					
ณ	ความเที่ยงของการตีความ					
ณ	การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์การวิจัย					
ฐ	การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับผลงานวิจัยในอดีต					
ท	การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมากำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย					

เกณฑ์ระดับคุณภาพของการประเมินคุณภาพงานวิจัยสำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ก. ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน

- ๕ ชื่อเรื่องบอกถึงวิธีการศึกษา พื้นที่ที่ศึกษาและกลุ่มประชากร/กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- ๔ ชื่อเรื่องบอกถึงวิธีการศึกษาและพื้นที่ที่ศึกษา
- ๓ ชื่อเรื่องบอกถึงวิธีการศึกษาและกลุ่มประชากร/กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- ๒ ชื่อเรื่องบอกถึงพื้นที่ที่ศึกษาและกลุ่มประชากร/กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- ๑ ชื่อเรื่องไม่บอกถึงวิธีการศึกษา พื้นที่ที่ศึกษาและกลุ่มประชากร/กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ข. วัตถุประสงค์ของการวิจัยชัดเจน

- ๕ วัตถุประสงค์ของการวิจัยสอดคล้องกับปัญหาการวิจัยและสอดคล้องกับชื่อเรื่อง
- ๔ วัตถุประสงค์ของการวิจัยสอดคล้องกับปัญหาการวิจัย แต่ไม่สอดคล้องกับชื่อเรื่อง
- ๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัยไม่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย แต่สอดคล้องกับชื่อเรื่อง
- ๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัยไม่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัยและไม่สอดคล้องกับชื่อเรื่อง
- ๑ ไม่ระบุวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ค. เหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัยสมเหตุสมผล

- ๕ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ใต้องค์ความรู้ใหม่และไม่มีผู้ใดเคยทำมาก่อน
- ๔ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ใต้องค์ความรู้ใหม่
- ๓ ใต้องค์ความรู้ใหม่และไม่มีผู้ใดเคยทำมาก่อน
- ๒ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ
- ๑ ไม่ระบุเหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัย

ง. นิยามศัพท์เฉพาะมีความชัดเจน

- ๕ ใต้นิยามศัพท์เฉพาะครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยและสะท้อนถึงวิธีการวัด/เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๔ ใต้นิยามศัพท์เฉพาะครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย แต่ไม่สะท้อนถึงวิธีการวัด/เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๓ ใต้นิยามศัพท์เฉพาะไม่ครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย แต่สะท้อนถึงวิธีการวัด/เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๒ ใต้นิยามศัพท์เฉพาะไม่ครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยและไม่สะท้อนถึงวิธีการวัด/เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๑ ไม่ระบุนิยามศัพท์เฉพาะ

จ. ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ

- ๕ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับที่ใต้องค์ความรู้ใหม่ ปรับปรุงทฤษฎีและแนวคิด รวมไปถึงการประยุกต์ทฤษฎีเพื่อนำไปใช้
- ๔ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับที่ใต้องค์ความรู้ใหม่ ปรับปรุงทฤษฎีและแนวคิด
- ๓ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับที่ใต้องค์ความรู้ใหม่
- ๒ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับประยุกต์ทฤษฎีเพื่อนำไปใช้
- ๑ มีประโยชน์เฉพาะตัวผู้วิจัย

ฉ. การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย

- ๕ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีทั้งของในประเทศและต่างประเทศ มีความทันสมัย วิธีการนำเสนอแบบสังเคราะห์และสอดคล้องกับปัญหาการวิจัย
- ๔ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีทั้งของในประเทศและต่างประเทศ มีความทันสมัย วิธีการนำเสนอแบบตัดต่อ แต่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย
- ๓ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นเอกสารในประเทศที่ทันสมัย

วิธีการนำเสนอแบบตัดต่อและสอดคล้องกับปัญหาการวิจัย

- ๒ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นเอกสารในประเทศที่ไม่ทันสมัย
วิธีการนำเสนอแบบตัดต่อ แต่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย
- ๑ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยไม่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย

ข. การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน

- ๕ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนากรอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิมตัวโดยเขียน
ให้เห็นถึงความต่อเนื่องของเหตุการณ์และมีวิธีการนำเสนอชวนให้ติดตาม
- ๔ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนากรอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิมตัวโดยเขียน
ให้เห็นถึงความต่อเนื่องของเหตุการณ์ แต่วิธีการนำเสนอไม่น่าติดตาม
- ๓ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนากรอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิมตัว วิธีการเขียน
ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความต่อเนื่องของเหตุการณ์ แต่มีวิธีการนำเสนอชวนให้ติดตาม
- ๒ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนากรอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิมตัวเพียงอย่างเดียว
- ๑ ไม่ระบุถึงลำดับขั้นตอนของการพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัย

ซ. การออกแบบการวิจัยเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย

- ๕ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเก็บข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยรวมทั้งให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย
- ๔ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเก็บข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย
- ๓ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการเก็บข้อมูล แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย
- ๒ มีเฉพาะการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย
- ๑ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเก็บข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยรวมทั้งไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย

ฌ. ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์

- ๕ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุม มีความสมเหตุสมผลและหน่วยตัวอย่างมีจำนวนเพียงพอที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิมตัว
- ๔ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุม และหน่วยตัวอย่างมีจำนวนเพียงพอที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิมตัว
- ๓ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุมและมีความสมเหตุสมผล
- ๒ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุมและหน่วยตัวอย่างมีจำนวนเพียงพอที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิมตัว
- ๑ ไม่ระบุหลักในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ รวมทั้งจำนวนของหน่วยตัวอย่างที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิมตัว

ญ. การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล

- ๕ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากหลายสถานการณ์ จากผู้ให้ข้อมูลหลายคน/หลายแหล่งและใช้วิธีการเก็บข้อมูลเดียวกันด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- ๔ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากหลายสถานการณ์และจากผู้ให้ข้อมูลหลายคน/หลายแหล่ง
- ๓ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากหลายสถานการณ์ด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- ๒ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากสถานการณ์เดียว จากผู้ให้ข้อมูลหลายคน/หลายแหล่งด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- ๑ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากสถานการณ์เดียว

ฎ. ความเที่ยงของการตีความ

- ๕ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งทฤษฎีที่ใช้ กลุ่มตัวอย่างและวิธีการเก็บข้อมูล
- ๔ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งทฤษฎีที่ใช้และกลุ่มตัวอย่าง
- ๓ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งทฤษฎีที่ใช้และวิธีการเก็บข้อมูล
- ๒ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งกลุ่มตัวอย่างและวิธีการเก็บข้อมูล
- ๑ มีการนำเสนอทฤษฎีที่ใช้กลุ่มตัวอย่างหรือวิธีการเก็บข้อมูลที่คลุมเครือ

ฏ. การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๕ การสรุปผลการวิจัยจากผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัยและครอบคลุมทุกประเด็นของปัญหาที่ต้องการศึกษา
- ๔ การสรุปผลการวิจัยจากผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัยแต่ไม่ครอบคลุมทุกประเด็นของปัญหาที่ต้องการศึกษา
- ๓ การสรุปผลการวิจัยจากผลการวิเคราะห์ครอบคลุมทุกประเด็นของปัญหาที่ต้องการศึกษา แต่ผลการวิเคราะห์บางส่วนไม่สอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ๒ การสรุปผลการวิจัยคลาดเคลื่อนจากผลการวิเคราะห์
- ๑ ไม่มีส่วนสรุปผลการวิจัย

ฐ. การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับผลงานวิจัยในอดีต

- ๕ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้งนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต
- ๔ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี แต่ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้งนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต
- ๓ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยและความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้งนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต แต่ไม่ได้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี
- ๒ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเท่านั้นโดยไม่ได้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี และไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้งนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต

- ๑ ไม่มีการอภิปรายผล
๗. การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมากำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย
- ๕ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านนโยบาย การปฏิบัติและการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป
- ๔ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านนโยบาย และการปฏิบัติ
- ๓ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านนโยบาย และการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป
- ๒ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านการปฏิบัติ และการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป
- ๑ ไม่มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะในการวิจัย

ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
x1	40	3.00	5.00	4.7500	.58835
x2	40	3.00	5.00	4.5000	.55470
x3	40	3.00	5.00	4.4750	.55412
x4	40	3.00	5.00	4.3250	.57233
x5	40	3.00	5.00	4.6000	.54538
x6	40	4.00	5.00	4.7750	.42290
x7	40	3.00	5.00	4.6000	.54538
x8	40	3.00	5.00	4.3500	.57957
x9	40	3.00	5.00	4.3250	.61550
x10	40	3.00	5.00	4.1750	.71208
x11	40	3.00	5.00	4.3000	.51640
x12	40	4.00	5.00	4.5500	.50383
x13	40	4.00	5.00	4.5250	.50574
x14	40	4.00	5.00	4.5250	.50574
Valid N (listwise)	40				

ภาคผนวก ฉ
แบบสรุปโครงการวิจัย

แบบสรุปโครงการวิจัย

<p>สัญญาเลขที่ ว.๓๖๘/๒๕๖๐</p> <p>ชื่อโครงการ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยภายใต้แผนโครงการ</p> <p>หัวหน้าโครงการ ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์, ผศ.ดร.โกนิษฐ์ ศรีทอง, ดร.ชนัญภรณ์ อารีกุล และ ดร.แม่ชี สุดา โรจนอุทัย</p> <p>บัณฑิตวิทยาลัย (สาขาวิชาสันติศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</p> <p>โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๓๙๒๔๓๑ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐ Email : komkrit_8@hotmail.com</p>
<p>ความเป็นมาและความสำคัญ</p> <p>การศึกษาองค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่มากมายหลากหลายรูปแบบทั้งด้านตะวันตกและตะวันออกคือหลักพระพุทธศาสนา แต่ความรู้ดังกล่าวยังกระจัดกระจาย ขาดการผสมผสานกันอย่างเป็นระบบ และยังยากต่อการที่จะนำความรู้มาสู่ความเข้าใจ และส่งผลอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ตรงตามจริตของบุคคลแต่ละคนได้อย่างแท้จริง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และนำสารสนเทศจากการศึกษาเอกสารและสังเคราะห์งานวิจัยมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งจะเป็้องค์ความรู้ที่มีระบบ มีความละเอียดลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ ซึ่งเมื่อจิตและปัญญาในระดับปัจเจกได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะยังผลให้มนุษย์เราสามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยน เมตตากรุณาต่อกัน มองโลกในแง่ดี ไม่เบียดเบียนและอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติภาพ อันเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนาสังคมทุกระดับต่อไป</p>
<p>ประสงค์โครงการ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม ๒) เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ๓) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม
<p>วิจัย</p> <p>๑) วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม</p> <p>พบว่า แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จากพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตะวันตก สะท้อนให้เห็นว่า การวาง</p>

จุดหมายของการพัฒนาเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจุดเริ่มต้นหรือจุดหมายในระดับแนวคิดที่ทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดนักวิชาการตะวันตก ก็สอดคล้องไปในทางเดียวกันคือ เรื่องของการพัฒนาที่มีจุดหมายให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่มีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง และการแสดงออกหรือการปฏิบัติต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ด้วยความเอาใจใส่ กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรม พื้นฐานของสังคมมนุษย์ที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข กล่าวได้นัยหนึ่งว่า แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตกต่างก็มุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒) สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

พบว่า การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาทั้ง ๔๐ เรื่อง มีคุณลักษณะแตกต่างกันทั้งในด้านของปีที่พิมพ์ พบว่า ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ มากที่สุด จำนวน ๑๖ เรื่อง ด้านประเภทวิจัย เป็นวิทยานิพนธ์ ๒๙ เรื่อง งานวิจัย ๑๑ เรื่อง ด้านแหล่งที่มามีการกระจายของแหล่งที่มาที่หลากหลาย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๑ เรื่อง ด้านแนวคิดที่นำมาใช้คือแนวคิดตะวันตก จำนวน ๒๔ เรื่อง เป็นแนวคิดเชิงพุทธ จำนวน ๑๖ เรื่อง จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๔๘$, $S.D. = ๐.๕๗$) และองค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัย มีข้อค้นพบ ๔ ประการ คือ เรื่องจำนวนกลุ่มตัวอย่าง รูปแบบกระบวนการศึกษา และกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีข้อค้นพบ ๔ ประการ ได้แก่ **ประการแรก** คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญามีความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ **ประการที่สอง** คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีรูปแบบครอบคลุมการศึกษาทั้ง ๓ รูปแบบ ได้แก่ ๑) การศึกษาในระบบได้แก่การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติของเด็กปฐมวัย เด็กประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษา ๒) การศึกษานอกระบบ เช่น การทำค่าย และการฝึกอบรม เป็นต้น และ ๓) การศึกษาตามอัธยาศัย คือ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกฝนด้วยตนเองหลังจากเข้ารับการอบรม เป็นต้น **ประการที่สาม** คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนา การวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ การเดินจงกรม การแผ่เมตตา การกราบอย่างมีสติ เป็นต้น และ ๒) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ กิจกรรมตามทฤษฎี

สร้างสรรค์ด้วยปัญญา แนวคิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคมแนวคิดโพร์แมท และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นต้น **ประการสุดท้าย** คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนา กลุ่มเป้าหมาย ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆ เช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น ๒) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทัศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ ๓) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น

๓) องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

พบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมหลักการที่ต้องทำความเข้าใจ คือ กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งต้องอาศัยศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการเพื่อให้บรรลุจุดหมาย แต่อย่างไรก็ตามแก่นที่สำคัญคือ การวางจุดหมายในการพัฒนาที่จากการสังเคราะห์องค์ความรู้พบว่า จุดหมายหลักสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ คือ การนำพามนุษย์ให้เข้าถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายที่ทุกชาติ ทุกศาสนา ต่างวัฒนธรรม ก็หนีไม่พ้นเรื่องความสุข ซึ่งจำแนกได้ ๒ ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลก และความสุขตามกระแสธรรม ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายสูงสุด ทั้งนี้นอกจากการทำความเข้าใจเรื่องของจุดหมายแล้ว หลักการพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งคือ กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคล ทั้งนี้เพราะมนุษย์แต่ละช่วงวัย แต่ละกลุ่มอาชีพ ต่างก็มีเป้าหมายที่เป็นความสุขแตกต่างกันออกไป เช่น ความสุขในวัยเรียน วัยทำงาน หรือวัยเกษียณอายุ เป็นต้น จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่เป็น การพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์เพื่อเข้าถึงความสุขในระดับของความสุขตามกระแสโลกเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคลและจุดหมายของบุคคลนั้น กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนั้นต้องทำให้เข้าถึงการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น สภาพแวดล้อม ทักษะการดำเนินชีวิต โดยอาศัยพลังศรัทธาในตนเองและความเชื่อมั่นในอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ซึ่งยังมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตเป็นแรงจูงใจในการพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาหรือฝึกปฏิบัติจึงยังต้องมุ่งเน้นให้สอดคล้องกับจริตหรือคุณลักษณะของตัวบุคคล ซึ่งจะมีแนวทางการใช้สื่ออุปกรณ์ให้เหมาะกับช่วงวัยและการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้อบรมหรือผู้เข้ารับการพัฒนา

นอกจากกรอบแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ปัจจัยที่สำคัญในการ ออกแบบกิจกรรม กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ไว้ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านกลุ่มผู้

เข้ารับการพัฒนา เพราะทุกช่วงวัยต่างก็ต้องการได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจแตกต่างกันในเรื่องของจุดหมายของแต่ละช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับความสุขตามกระแสโลก ที่มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาวะของบริบทวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน สอดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับวัยของผู้เรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ **๒) ด้านระยะเวลาการอบรม** ทั้งนี้จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ พบว่า การกำหนดระยะเวลาในการอบรมจะต้องคำนึงถึงกลุ่มวัยของผู้เข้าอบรมและจัดให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าอบรม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เงื่อนไขเวลาในการจัดอบรมเฉพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และกำหนดวันจัดอบรมยังขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้จัดและเนื้อหาที่ใช้ในการอบรม **๓) ด้านกรอบของกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม** จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัยใด แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาไม่ได้แตกต่างกัน กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นจาก **๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) ๒) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be good life) ๓) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought) ๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem) ๕) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาก้าวต่อไป (Self reflection and develop even further) ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS **๔) ด้านเกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา** พบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมโดยมีจุดหมายคือ การเข้าถึงความสุขภายในของมนุษย์ที่สามารถอยู่กับโลกและเข้าใจโลก เป็นการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แปลกแยกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม การพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำเสนอได้ เป็น ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนากายให้เป็นสุข (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ เรียกโมเดลองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน**

ผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการจำแนกแผนการต่อเนื่องเพื่อประโยชน์ของความยั่งยืน ออกเป็น ๒ ขั้นตอน ด้วยกัน คือ แผนที่หนึ่ง ที่ผู้วิจัย ได้กำหนดประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัย ซึ่งระบุไว้ในบทที่ ๑ ข้อ ๑.๗ หน้า ๗ กล่าวไว้ถึงการนำผลงานวิจัยไปขยายผลต่อ- สถาบันการศึกษา แหล่งทุน

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แผนที่สอง ผู้วิจัยนำผลการศึกษาไปเผยแพร่ให้กับคณะสงฆ์/วัด และเครือข่าย
การอบรมทางพระพุทธศาสนา จัดอบรมให้กับสถาบันการศึกษา ชุมชน/อปท./อบต./อบจ. หน่วยงาน
การแพทย์และสาธารณสุข

ประชาสัมพันธ์

ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยไว้ ๑ แห่ง

๑. การนำเสนอผลงานวิชาการระดับนานาชาติ วิทยาลัยสงฆ์ ศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย

๒. วารสารสันติปริทรรศน์ มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัตินักวิจัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

- ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.ชันทอง วัฒนประดิษฐ์
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr.Khantong Wattanapradith
- เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน ๓๑๐๑๘๐๑๑๑๑๑๙๗๗๙
- ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สาขาที่เชี่ยวชาญ พระพุทธศาสนา, การสื่อสาร, ระเบียบวิธีวิจัย, จิตวิทยา
- สังกัด-สถานที่ หลักสูตรสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา
- ประวัติการศึกษา
ปริญญาตรี: บริหารธุรกิจบัณฑิต, คณะบริหารธุรกิจ (การโฆษณาและประชาสัมพันธ์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. ๒๕๓๗
ปริญญาโท: ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ (ศศ.ม.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๑
ปริญญาเอก: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, พระพุทธศาสนา (พธ.ด.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ. ๒๕๕๖
- สาขาวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญ: จิตวิทยา, การสื่อสาร, พระพุทธศาสนา, การจัดการกระบวนการอบรม
- ประสบการณ์งานวิจัย (งานวิจัย/บทความทางวิชาการ/หนังสือ/ตำรา)
 - งานวิจัย

- ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ อ.อนุชา โสภาคย์วิจิตร (๒๕๕๘). การออกแบบเลขนศิลป์
สิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์วัดไทย. สถาบันวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยศิลปากร
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘.

๕.๒บทความทางวิชาการ

- ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์และคณะ. (๒๕๕๕). อุทกภัย: พุทธบูรณาการเพื่อการบริหาร
จัดการน้ำที่พึงประสงค์ในสังคมไทย. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับพิเศษ เนื่องใน
โอกาสเฉลิมฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า.

- ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์. (๒๕๕๘). การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕
สำหรับผู้ผู้นำ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑
(ม.ค.-มิ.ย.๒๕๕๘).

- ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์. (๒๕๕๘). ศิล : พุทธวิธีแก้ปัญหาวินัยจรรยา. วารสารมหา
จุฬาริชาการ ปีที่ ๒ ฉบับพิเศษ เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก.

- ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์. (๒๕๕๘). พุทธวิธีสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕. วารสาร
จิตวิทยา เกษมบัณฑิต ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑.(ม.ค.-มิ.ย.๒๕๕๘)

๘. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	นายโกนิษฐ์ ศรีทอง
ตำแหน่งทางวิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประวัติการศึกษา	สังคมศาสตรดุษฎีบัณฑิต
ประวัติการศึกษาพิเศษ	-
สาขาที่เชี่ยวชาญ	พัฒนาสังคม
สังกัด	คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
E-mail	konits@gmil.com

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	แมชีสุดา โรจนอุทัย
ตำแหน่งทางวิชาการ	-
ประวัติการศึกษา	พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต
ประวัติการศึกษาพิเศษ	อักษรรมบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สาขาที่เชี่ยวชาญ	อักษรรม, พัฒนาเยาวชนปัญญา
สังกัด	-
E-mail	maesheesuda@hotmail.com

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ/นามสกุล	นางสาวชนันภรณ์ อารีกุล
ตำแหน่งทางวิชาการ	อาจารย์
ประวัติการศึกษา	ศษ.บ.(การประถมศึกษา)เกียรติคุณอันดับ ๑ มหาวิทยาลัยศิลปากร ค.ม. (การวิจัยทางการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ประวัติการศึกษาพิเศษ	Certificate of Doctorate in Education (Andragogy), Lindenwood University, USA.
สาขาที่เชี่ยวชาญ	การสอนสังคมศึกษา, การสอนภาษาไทยในฐานะภาษาต่างประเทศ, การวิจัยทางการศึกษา, การศึกษาตลอดชีวิต
สังกัด	โรงเรียนบาลีเตรียมอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๘๓ ถนนบางขุนนนท์ แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
E-mail	chananporn.are@mcu.ac.th

ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. ชื่อ - นามสกุล

๑.๑ ภาษาไทย พระวีระพจน์ ผลจันทร์ (ชาครธมโม)

๑.๒ ภาษาอังกฤษ PhraweerapotPhonjun

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ -

๓. ตำแหน่งการบริหาร -

๔. สังกัดหน่วยงาน/คณะ หลักสูตรสันติศึกษา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕. ที่อยู่ติดต่อได้

บ้านเลขที่ ๑ หมู่ที่ ๑ วัดวิจิตรการนิมิตร ตรอก/ซอยจรูญสุนิทวงศ์ ๑๓ ถนนบางแวก

แขวง/ตำบล คูหาสวรรค์ เขต/อำเภอภาษีเจริญ

จังหวัด กรุงเทพฯ รหัสไปรษณีย์ ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ ๐๘๕-๒๓๔๕๖๑๗ โทรสาร

โทรศัพท์มือถือ ๐๙๑-๗๓๕๙๓๕๖ อีเมล

๖. วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี

๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ การพัฒนาสังคม

๘. ผลงานทางวิชาการ บทความวาทกรรมแห่ง"นาลันทา" นสพ.ข่าวสดรายวันฉบับที่ 9404 ปีที่ 26 วันที่ 27 สิงหาคม 2559