



## รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

### รายงานการวิจัยย่อที่ ๑ เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย

THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF MIND AND WISDOM:

DOCUMENTARY STUDY AND RESEARCH SYNTHESIS

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback

Bio Feedback The Holistic Development of Mind and Wisdom by

Bio Feedback Process

โดย

ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โภนิภูร์ ศรีทอง

ดร.แม่ชีสุดา ใจจนอุทัย

ดร.ชนันกรณ์ อารีกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหाजุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับอนุญาตในการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหাজุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ว.๓๖๘/๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหাজุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

### รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย

THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF MIND AND WISDOM:

DOCUMENTARY STUDY AND RESEARCH SYNTHESIS

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback

The Holistic Development of Mind and Wisdom by

Bio Feedback Process

โดย

ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โภนิภูร์ ศรีทอง

ดร.แม่ชีสุดา ใจจนอุทัย

ดร.ชนันกรณ์ อารีกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหा�จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ.๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก มหาวิทยาลัยมหा�จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ว.๓๖๔/๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหा�จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## Sub-Research Report 1

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

Under Research plan

The Holistic Development of Mind and Wisdom o Feedback by  
Bio Feedback Process

by

Dr.Khantong Watianapradith

Assist.Prof.Dr.Konit Seethong

Dr.MaesheeSuda Rojjanauthai

Dr.Chananporn Areekul

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E.2560

Research Project Founded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ว.368/2560

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

<b>ชื่อรายงานการวิจัย</b>	การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย
<b>ผู้วิจัย</b>	ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, ผศ.ดร.โภนิภูร์ ศรีทอง, ดร.ชนันกรรณ์ อารีกุล และดร.แม่ชีสุดา ใจนุ่มอุทัย
<b>ส่วนงาน</b>	บัณฑิตวิทยาลัย (สาขาวัสดุศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
<b>ปีงบประมาณ</b>	๒๕๖๐
<b>ทุนอุดหนุนการวิจัย</b>	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม ๒) เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ๓) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ประชากรศึกษา คือ รายงานวิจัยและงานวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาและแนวคิด ตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วง ๒๕๕๑-๒๕๖๐ จำนวน ๔๐ เรื่อง และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (qualitative content analysis) ผลการวิจัยพบว่า

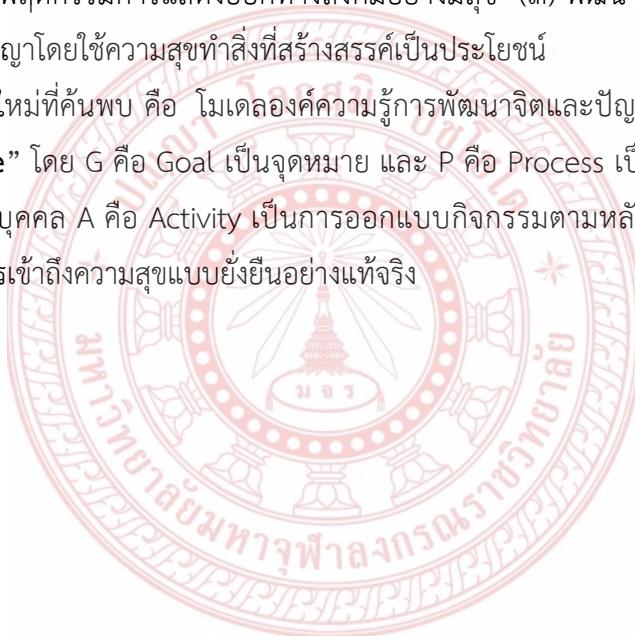
๑) แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งสามทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิด ตะวันตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ทำให้มุซย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับ ธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒) การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาทั้ง ๔๐ เรื่อง มีคุณลักษณะ แตกต่างกันทั้งในด้านของปีที่พิมพ์ พบว่า ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ มากรที่สุด จำนวน ๑๖ เรื่อง ด้าน ประเภทวิจัย เป็นวิทยานิพนธ์ ๒๙ เรื่อง งานวิจัย ๑๑ เรื่อง ด้านแหล่งที่มา มีการกระจายของ แหล่งที่มาที่หลากหลาย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๑ เรื่อง ด้านแนวคิดที่นำมาใช้คือแนวคิดตะวันตก จำนวน ๒๔ เรื่องเป็น แนวคิดเชิงพุทธ จำนวน ๑๖ เรื่อง จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า โดย ภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๔๘$ ,  $S.D.=๐.๕๗$ ) และองค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัย มีข้อค้นพบ ๔ ประการ คือ เรื่องจำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง รูปแบบกระบวนการศึกษา กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย และจุดมุ่งหมายการเรียนรู้

๓) องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า กรอบแนวคิดเกี่ยวกับ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ประกอบด้วยการวางแผนจุดหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาของ

มนุษย์ จำแนกได้ ๒ ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกราแฟสโลก และความสุขตามกราแฟชรร์ม และกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคล ปัจจัยสำคัญในการออกแบบ กิจกรรม คือ การคำนึงถึงกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา ระยะเวลา ครอบของกิจกรรม ควรเริ่มจาก ๑) การ สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) ๒) การปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be good life) ๓) การสร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought) ๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem) ๕) การ สะท้อนตนเองและการพัฒนาต่อไป (Self-reflection and develop even further) ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS เกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า ความสุข ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนาภายใน ให้เป็นสุข (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุข ด้านใน (๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์

องค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบ คือ โมเดลองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้อง คำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล 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 Rojanauthai, 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 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้สนับสนุนและส่งเสริมในการทำวิจัย ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ และสำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์และความเอื้อเฟื้อจากบุคคลหลายฝ่ายกราบขอบพระคุณ อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระพรหมบัณฑิต(ประยูร ธรรมจิตโต), ศาสตราจารย์.ดร.ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์และ พระราชนริยติ圭, ศาสตราจารย์.ดร.รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อนุโหนาขอบพระคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต , รศ.ดร.ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ความเมตตาในการแนะนำกระบวนการวิจัย ตรวจสอบรายงานวิจัย ให้โอกาสรับทุนวิจัย และ พระมหาบุญเลิศ อินทปณิธาน, รศ. รองคณบดีฝ่ายวิชาการคณะสังคม คณาจารย์จากเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัย มหิดล และรศ.ดร.กุหลาบ รัตนสัจธรรม ที่เมตตาในการส่งเสริมให้คำแนะนำแก้กับ คณะผู้วิจัยมาโดยตลอด และขอบพระคุณ พระมหาชุติภัค อภินันโท ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและ ส่งเสริมงานวิจัยตลอดจน ตลอดจนเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ส่งเสริมสนับสนุนทำให้ งานวิจัยนี้ได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ด้วยอานิสงส์ของคุณพระรัตนตรัย และผลบุญที่คณะผู้วิจัยได้กระทำมา ขออนุโมทนาให้ ทุกท่านที่มีส่วนร่วมทั้งที่ได้อ่านมาแล้วนี้และท่านที่ไม่ได้อ่านมา จงได้รับผลานิสงส์แห่งคุณงาม ความดีอันเกิดจากการศึกษาค้นหางานวิจัยและครั้งนี้เท่านั้น

คณะผู้วิจัย

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	๑
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๑
กิตติกรรมประกาศ	๑
สารบัญ	๙
สารบัญตาราง	๗
สารบัญแผนภาพ	๘
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
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
<b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๙</b>
๒.๑ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา	๙
๒.๒ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักตะวันตก	๑๒
๒.๓ แนวคิดหลักการสังเคราะห์งานวิจัย	๑๙
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา	๓๔
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>๕๐</b>
๓.๑ ระยะที่ ๑ ขั้นการค้นคว้าข้อมูลเชิงเอกสาร	๕๐
๓.๒ ระยะที่ ๒ ขั้นการรวบรวมงานวิจัยที่จะนำมาสังเคราะห์	๕๐
๓.๓ ระยะที่ ๓ ขั้นการสังเคราะห์องค์ความรู้	๕๔
<b>บทที่ ๔ ผลการวิจัย</b>	<b>๕๕</b>
๔.๑ วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม	๕๕
๔.๒ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา	๑๐๕
๔.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม	๑๕๗

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

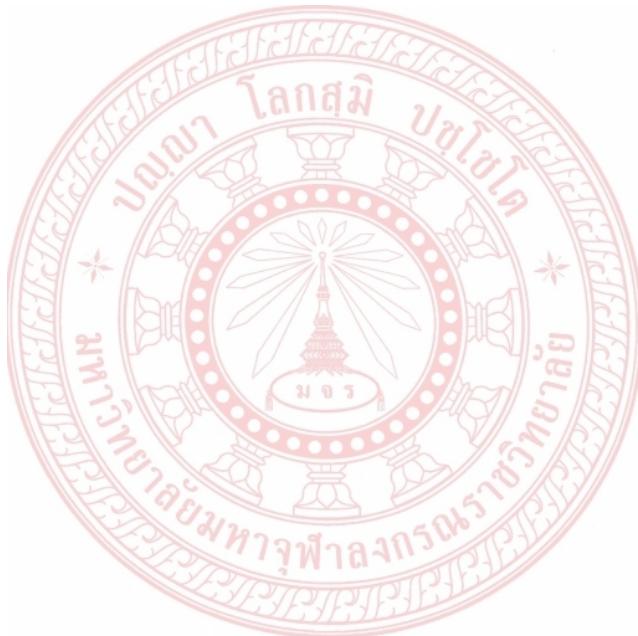
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	๑๘๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๘๔
๕.๒ ข้อเสนอแนะ.....	๑๘๗
บรรณานุกรม.....	๑๙๙
ภาคผนวก.....	๒๐๗
ภาคผนวก ก บทความวิจัย.....	๒๐๘
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๒๑๗
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์.....	๒๑๙
ภาคผนวก ง เครื่องมือวิจัย.....	๒๒๑
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรม.....	๒๒๙
ภาคผนวก ฉ แบบสรุปโครงสร้างการวิจัย.....	๒๓๙
ประวัติผู้วิจัย.....	๒๓๕



## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ ๔.๑ งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์.....	๑๐๖
ตารางที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์.....	๑๐๕
ตารางที่ ๔.๓ ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์.....	๑๐๘
ตารางที่ ๔.๔ ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการพัฒนาจิต..... และปัญญา.....	๑๔๔
ตารางที่ ๔.๕ สรุปกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาจำแนกแต่ละกลุ่มวัย.....	๑๖๓

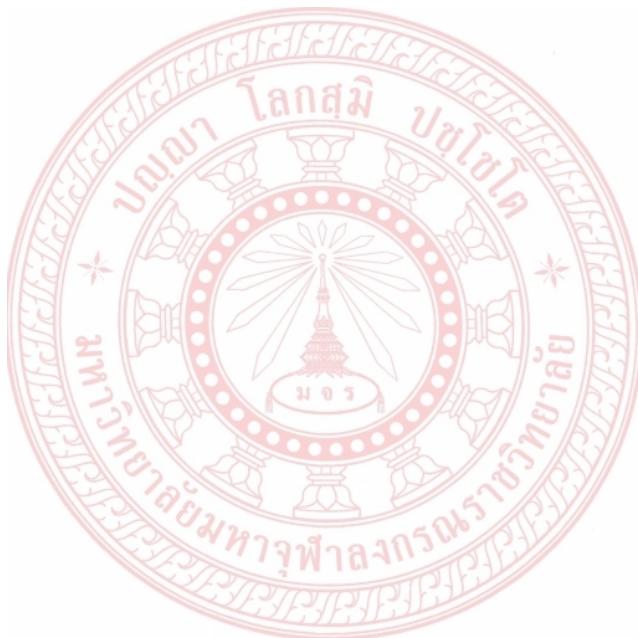


## สารบัญภาพ

หน้า

### แผนภาพที่

๒.๑ แสดงภาพความสัมพันธ์ระหว่างจิตและปัญญา.....	๒๙
๔.๑ แสดงกรอบแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม.....	๑๕๗
๔.๒ แสดงโมเดล GPA 4 Happy life' Model.....	๑๙๒



## บทที่๑

### บทนำ

#### ๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนในสังคม เข้าสู่กระเสื่อมความเร่งด่วน การแข่งขันที่สูงขึ้นและการทำงานแข่งกับเวลา ส่งผลให้การดำเนินชีวิต เป็นไปอย่างเร่งรีบส่งผลต่อสุขภาวะของประชาชนจนนำไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วยที่ขณะนี้กำลังคุกคามคนไทย ทางการแพทย์เรียกกลุ่มโรคนี้ว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-communicable Diseases) หรือเรียกสั้นๆ ว่า NCDs เป็นโรคแสวงหาเพราะมาจากการดำเนินชีวิตที่ไม่สมดุล สาเหตุส่วนใหญ่ ของโรคเป็นผลมาจากการใช้ชีวิต ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่าง เหล้า บุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย อาหารหวานมันเค็มจัด และมีความเครียด มีผลทางสถิติพบว่า สาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลกหั้งหมัดมีถึง ๖๓% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญคือ กว่า ๘๐% เป็นประชากรของประเทศไทยที่กำลังพัฒนาองค์กรอนามัยโลก(WHO) จึงให้ความสำคัญในการจับตามองอุบัติภัยนี้ที่นับวันมีจำนวนมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรของประเทศไทยที่กำลังพัฒนา

อุบัติภัยของโรคที่มาจากการพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยง 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<sup>๑</sup>แนวทางการแก้ปัญหาจำเป็นต้องไปแก้ที่สาเหตุคือ การดูแลสุขภาพของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดสมดุลทั้งนี้องค์กรอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) เสนอแนวคิดการดูแลสุขภาพ

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

<sup>๒</sup>เรื่องเดียวกัน

แบบองค์รวม ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และในบางกรณีหมายรวมถึงจิตวิญญาณด้วย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสมดุล (balancing) และให้ความสำคัญกับการเขื่อมโยงองค์ประกอบในมิติต่างๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเรียกว่า การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์จากพระสูตรตันตปิฎกที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขออย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงออมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกشم”<sup>๗</sup> “สุขภาวะ” ในความหมายทางวิชาการสุขศึกษา หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ ส่วน “สุขภาพจิต” หมายถึง สภาพของจิตใจที่มีความสุข แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสน ภายในจิตใจ<sup>๘</sup> สำหรับการดูแลสุขภาพกายให้สมบูรณ์นั้น มีศาสตร์ทางการแพทย์ได้อธิบายไว้อย่างหลากหลาย เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดื่มน้ำให้พอเพียงเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้นๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการดูแลสุขอนามัยของตนเองในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสาระนุกรม การหลีกเลี่ยงยาเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้ การพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การระมัดระวังอุบัติเหตุในสถานการณ์ต่างๆ กีดกันแต่สำคัญและสิ่งที่ไม่ควรละเลยคือ การตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำ ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นเพียงเรื่องหลักๆ แต่ยังมีปัจจัยอีกหลายประการที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงได้ (จินตนาราษแก้ว, 2559) ศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ (Professional sector) มีการพัฒนาทางเทคโนโลยีทั้งการประมวลผลและซอฟต์แวร์ต่างๆ ทำให้เทคโนโลยีทางด้านการแพทย์ การสาธารณสุขมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยังคงพัฒนาต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

ไม่เพียงแต่การดูแลสุขภาพร่างกายเท่านั้น สำหรับการดูแลสุขภาพจิตก็มีภูมิปัญญาหรือองค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและสติปัญญาอยู่มาก-many เช่นกัน ศาสตร์ด้านนี้ปรากฏในวิวัฒนาชีวิตของคนทั่วโลกทั้งวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออก เช่น จิตบำบัดตามแนวทางตะวันตก ซึ่งกล่าวถึงจิตบำบัด ๒ ระดับ คือ จิตบำบัดแบบประคับประคองและแบบหยั่งลึก (Supportive and Insight Psychotherapy) ของ Sigmund Freud และ John Ruskin's Emotional Clearing, Cognitive

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๗).

๘ กำธร พราหมณ์สกี, บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนบนอินเทอร์เน็ตรายวิชาสุขศึกษา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: จาก <http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/index.htm.2553>, [๒๐ พ.ย. ๒๕๕๙].

Therapy และ Rational Emotive Behavior Therapy ซึ่งองค์ความรู้ในทางตะวันตกจะอยู่บนฐานของการทำการทดลองออกแบบเครื่องมือและเกณฑ์ชี้วัดที่เรียกว่า มีความเป็นรูปธรรม มีเครื่องไม้เครื่องมือในการพิสูจน์สิ่งที่เรียกว่าจิตที่ค่อนข้างจำกัดได้ยาก

สำหรับแนวทางการพัฒนาจิตและสติปัญญาทางฝั่งตะวันออก ได้แก่ หลักอานาปานสติ หลักสติปัญญา หลักคำสอนของวิปัสสนาจารย์ Sathya Narayan Goenka หลักคำสอนของ Parthasarathi Rajagopalachari และ J. Krishnamurti และ หลักการทำ samaadhi แบบ Brahma Kumaris Raja Yoga และ Sahaj Marg Meditation เป็นต้น<sup>๙</sup> และหนึ่งในแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาคือ การภารนาโดยเริ่มจากจิตตภาวนा ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตใจถือเป็นรากรฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ทั้งในแง่ของความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นจุดหมาย สูงสุดคือบรรลุผลนิพพาน การเข้าถึงความสุขในปัจจุบัน ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน กล่าวอีกนัยหนึ่งการพัฒนาจิตตามหลักของพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้ กล่าวได้ว่า พระพุทธเจ้าเองทรงยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก เพราะจิตใจนี้เป็นตัวนำ การคิด การพูด และการกระทำ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากรฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุข ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบทฐานในการพัฒนาปัญญาหรือปัญญาภารนา จนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติทางท่าทีต่อสภาวะธรรม ทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น ดังนั้นการฝึกจิตใจหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้ ความหมายของจิตตภาวนาและปัญญาภารนา พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้สรุปว่า จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองค์ความด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสตชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้นสำหรับ ปัญญาภารนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็น

<sup>๙</sup> ประทักษิณ ลิขิตเลอสรวง, จิตปัญญาบำบัด (Wisdom Psychotherapy) จิตบำบัดแนวพุทธธรรม., [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thethanika.blogspot.com/2010/09/wisdom-psychotherapy.html>; คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓. [๒๐ พ.ย. ๒๕๕๙].

<sup>๑๐</sup> พระครูธรรมธรรชิต คุณวโร, จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๑๕(๒), ๒๕๕๖, หน้า ๑๗๓-๑๘๒.

อิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพันจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา<sup>๗</sup> กล่าวได้ว่าองค์ความรู้ในการพัฒนาจิตและปัญญาของแนวคิดทางตะวันออกหรือในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นในเรื่องเหล่านี้โดยใช้ตนเองเป็นเครื่องมือฝึกฝนและพัฒนาเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติจะได้ด้วยตนเอง ถึงผลที่เกิดขึ้นซึ่งค่อนข้างจะเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลและหลักคำสอนที่เป็นนามธรรม ทั้งนี้เห็นได้ว่า ทั้งแนวคิดตะวันตกและตะวันออก ต่างก็ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตที่มีผลควบคู่ไปกับการพัฒนา ปัญญาของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม แม้องค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่ในภาษาหลายภาษา รูปแบบทั้งด้านตะวันตกและตะวันออกคือหลักพระพุทธศาสนา แต่ความรู้ดังกล่าวยังกระจายจัดการ ขาดการผสมผสานกันอย่างเป็นระบบ และยังยากต่อการที่จะนำความรู้มาสู่ความเข้าใจ และส่งผลอัน เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ตรงตามจริตของบุคคลแต่ละคนได้อย่างแท้จริง การวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมสังเคราะห์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และนำเสนอสบทรา Johannesen ที่ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการ พัฒนาภารกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ ซึ่งเมื่อจิตและปัญญานิระดับปัจเจกได้รับ การพัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะยังผลให้มนุษย์เรามีความสามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยน เมตตากรุณายังคงกัน 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

---

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

**๑.๓.๒ การพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันออกมีจุดมุ่งหมาย และแนวทางในการพัฒนาจิตและปัญญาเป็นอย่าง**

**๑.๓.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมครั้งมีลักษณะและแนวทางพัฒนาอย่างไร**

## **๑.๔ ขอบเขตการวิจัย**

### **๑.๔.๑ ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา**

คณะกรรมการวิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร (documentary study) และการสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) ดังนี้ขอบเขตด้านพื้นที่ของการวิจัยจึงเป็นพื้นที่ที่สามารถค้นคว้าและเก็บรวบรวมเอกสาร 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**

คณะกรรมการวิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ กล่าวคือ ๑) การบทวนหลักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกภายใต้กรอบทฤษฎี Constructive Development Theory, Multiple Intelligence Theory, Transformative Learning Theory, Neuro-Linguistic Programming และ Contemplative Education ๒) การบทวนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันออก โดยศึกษาแนวคิดที่อยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นหลัก ทั้งในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แนวคิดนักการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ เช่น พระธรรมโกศลารย์ (พุทธทาส วิกข), สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ ปญโญ), พระพรหมมังคลาจารย์ (ปั่น ปทุมดuttoro), องค์ดาไลลามะที่ ๑๔, ท่านติช นัท ฮันห์ (ThichNhat Hanh) เป็นต้น

### **๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา**

คณะกรรมการวิจัยกำหนดระยะเวลาศึกษาไว้ ๑๒ เดือนโดยแบ่งระยะเวลาศึกษา ดังนี้  
ระยะที่ ๑ ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของการพัฒนาจิตและปัญญา ใช้ระยะเวลา ๓ เดือน (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗)  
ระยะที่ ๒ รวบรวมวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ใช้ระยะเวลา ๘ เดือน (มกราคม-สิงหาคม ๒๕๕๘)

ระยะที่ ๓ เรียบเรียงองค์ความรู้และสรุปรายงานวิจัย ใช้ระยะเวลา ๑ เดือน (กันยายน ๒๕๖๐)

### ๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

**๑.๔.๑ การพัฒนาจิต หมายถึง แนวทางในการทำให้สุขภาพจิตของมนุษย์มีความเข้มแข็ง อดทนและมีสติที่จะรับมือต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากอันเกิดจากทุกสาเหตุทางกายหรือทุกสาเหตุทางใจ สามารถนำพาจิตใจให้เข้าถึงความสงบด้วยการรู้เท่าทัน ควบคุมและจัดการอารมณ์ ได้ทันต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ปล่อยให้จิตใจมอมอยู่กับความทุกข์ ความไม่สบายใจ วิธีการฝึกพัฒนาจิตการ พัฒนาให้มีความฉลาด มีเหตุมีผล รู้ทันต่อความคิดไม่ดีไม่งาม อันจะนำความทุกข์ความลำบากกายใจมาให้ความรอบคอบในการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ โดยยังคงมีสุขภาพจิตที่ดี ตามหลักการ หลักปฏิบัติทั้งของแนวคิดทฤษฎีตะวันตกและแนวทางตะวันออก คือ ตามหลักคำสอน ในทางพระพุทธศาสนา**

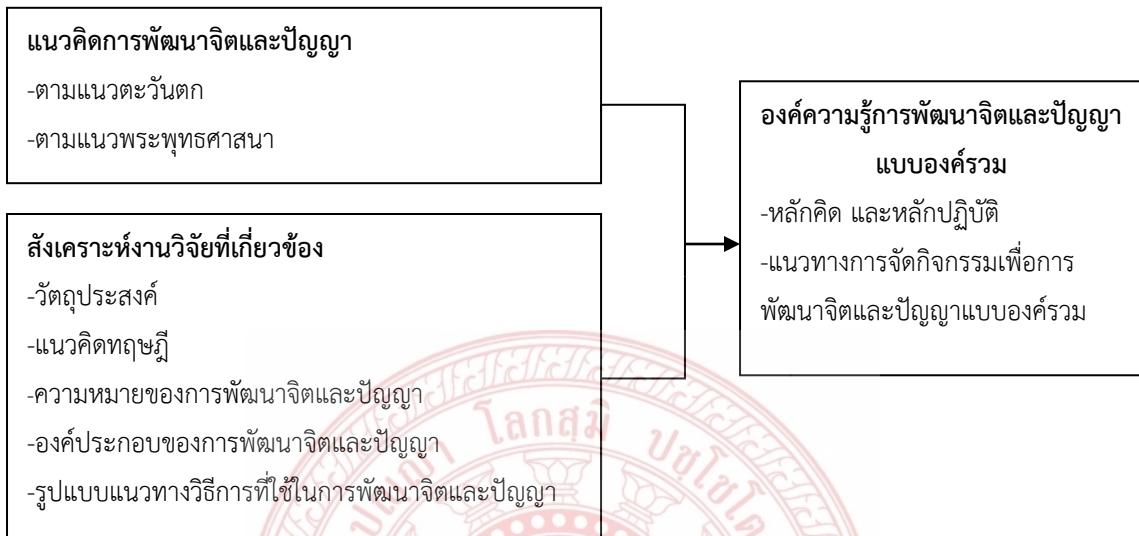
**๑.๔.๒ การพัฒนาปัญญาหมายถึง แนวทางวิธีการที่ทำให้มนุษย์เกิดความรอบรู้ ฉลาดคิด ฉลาดทำ การรู้จักวิเคราะห์แก้ปัญหาและแนวทางป้องกันได้อย่างรอบด้านโดยคำนึงถึงประโยชน์ตน และประโยชน์ของสังคม สิ่งแวดล้อม และผู้เกี่ยวข้อง รู้เท่าทันกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกและมี ความคิดที่สร้างสรรค์เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปสู่จุดหมาย การดำเนินชีวิตบนวิถีที่ดีงาม และก่อให้เกิดสุข ภาวะองค์รวม อันได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทาง สังคม โดยไม่เบียดเบี้ยนทำร้ายตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม งานวิจัยนี้มุ่งหมายถึงการศึกษาพัฒนา ปัญญาตามหลักการ หลักปฏิบัติทั้งของแนวคิดทฤษฎีตะวันตกและแนวทางตะวันออก คือ ตามหลัก คำสอนในทางพระพุทธศาสนา**

**๑.๔.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม หมายถึง องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา เอกสาร การสังเคราะห์งานวิจัย เป็นหลักการสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนามนุษย์ ทั้งด้านสมอง อารมณ์ ความรู้สึก ภูมิคุ้มกัน และนำไปสู่การค้นหาหรือออกแบบกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อ จะได้พัฒนาตนเองให้หลุดพ้นจากปัญหา ก้าวข้ามอำนาจการครอบงำของลัทธิกระแสบริโภคนิยม ทำ ให้เกิดความเชื่อมโยงและสืบทอดกันต่อไป สามารถพัฒนาทางกายและใจให้เข้มแข็งบนวิถีแห่งศีลธรรม ที่ดีงาม มีอิสรภาพ สันติภาพและสันติสุขในการดำเนินชีวิตและทำให้ชีวิตมีความสมดุล**

**๑.๔.๔ การสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) หมายถึง การพิจารณาข้อสรุป โดยรวมจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งในประเทศและต่างประเทศ มุ่งศึกษา ประเด็นของเนื้อหาสาระงานวิจัย ประกอบด้วย ๑) วัตถุประสงค์งานวิจัย ๒) แนวคิดทฤษฎีหรือ หลักการสำคัญ(ความหมายของการพัฒนาจิตและปัญญา ๓) องค์ประกอบของการพัฒนาจิตและ**

ปัญญาและ ๕) รูปแบบแนวทางวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญาโดยการสังเคราะห์ใช้วิธีการสังเคราะห์ด้วยวิธีการบรรยายจนได้บทสรุปรวมข้อค้นพบของรายงานการวิจัยที่ศึกษา

### ๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย



### ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

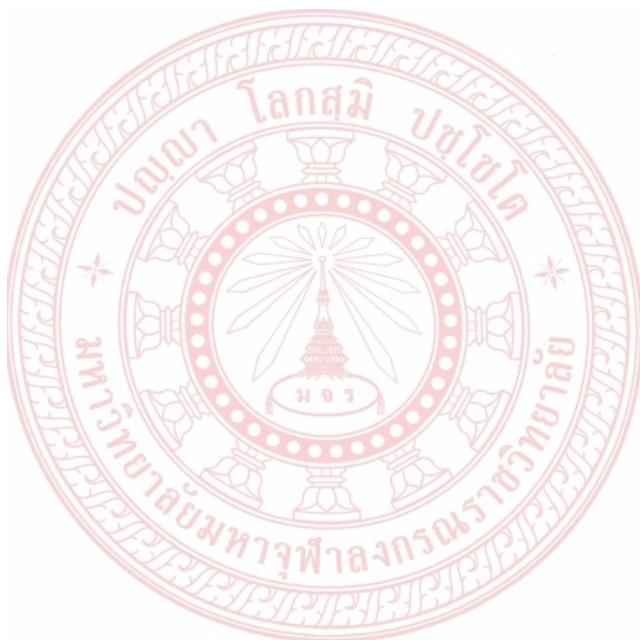
๑.๗.๑) นิสิต อาจารย์ นักวิชาการ ได้องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิถีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์รวม หรือ พัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

๑.๗.๒) หน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์กรเอกชน องค์กรบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อ ยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

๑.๗.๓) ประชาชน สามารถนำชุดความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อ ภาพยินต์ คู่มือหมู่บ้าน ชุมชน เป็นต้น

๑.๗.๔) ภาครัฐสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กรณีการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะปัญหาเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจที่ภาครัฐต้องไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข และภาครัฐสามารถถอดบทเรียนมาใช้เป็นแนวทางป้องกันอุบัติโลกติดต่อไม้ร้ายแรง (NSD) ที่เป็น

สาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาวะองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ



## บทที่ ๒

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรับรวมองค์ความรู้แนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาจิตและปัญญา รวมถึงการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรับรวมนำเสนอองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญา แบบองค์รวมนำไปสู่การกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาดังมีรายละเอียดดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักตะวันตก
- ๒.๓ แนวคิดหลักการสังเคราะห์งานวิจัย
- ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

#### ๒.๑ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า “จิตและปัญญา” ในทางพระพุทธศาสนา มีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์ต่อกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การพัฒนาจิตส่งผลให้การเกิดการพัฒนาปัญญา และในขณะเดียวกันการพัฒนาปัญญา ทำให้การพัฒนาจิตมีความเจริญก้าวหน้า ดังนั้นก่อนที่จะศึกษาความสัมพันธ์และกลไกการทำงานของ การพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจแนวคิดของเรื่องจิต และแนวคิดเรื่องปัญญา ซึ่งในคัมภีร์ไตรปิฎกอันเป็นคัมภีร์ชั้นต้นของพระพุทธศาสนา ได้ระบุถึงไว้ใน หลายพระสูตร และมีปรากฏในรัฐธรรมบัตรรายละเอียดจากพระอรรถกถาจารย์ในคัมภีร์ชั้นรองอีกหลาย เล่ม เช่น กัน คณะผู้วิจัยได้รวบรวมลำดับเนื้อหาและนำเสนอรายละเอียดไว้ดังนี้

##### ๒.๑.๑ ความหมายของจิตและปัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาถาวรสากล

###### ๑) แนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาถาวรสากล

ก่อนที่จะกล่าวถึงแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาถาวรสากล ควรต้อง กล่าวถึงเนื้อหาคำสอนในคัมภีร์ไตรปิฎก ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) พระวินัย เป็นเรื่อง เกี่ยวข้องกับต้นเค้าบัญญัติและพระวินัยของภิกษุสงฆ์ (๒) พระสูตร เป็นเรื่องราวคำสอนที่แสดงผ่าน เป็นเรื่องเล่ามีเนื้อหาและบุคคล สถานที่ เหตุการณ์แสดงให้เห็น เป็นพุทธจัณะโดยตรง และ (๓) พระอภิธรรม เป็นคำอறรสถาบัตย์ขยายความและเน้นเนื้อหาคำสอนเป็นหลัก ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ

กล่าวว่า “อภิธรรมมีได้อยู่ในรูปของพุทธจนะ หรือคำพูด . . . แต่เป็นคำเรียบเรียงร้อยกรองใหม่”<sup>๑</sup> จากการศึกษาพบว่า ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีการให้ความหมายของ “จิต” ไว้ในพระสูตรและพระอภิธรรม โดยจิตที่ปรากฏในพระสูตรนั้น กล่าวถึงจิตในแง่ของการรับรู้ เช่นเดียวกับแนวคิดของนักจิตวิทยา ดังที่พระพรหมคุณากรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า มุขย์มีความโน้มเอียงที่จะยึดถืออยู่เสมอว่า ตัวตนที่แท้ของตนมีอยู่ในรูปโครงหนึ่ง บ้างก็ยึดเอาจิตเป็นตัวตน บ้างก็ยึดว่ามีสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากແ geg ซ้อนอยู่ในจิตนั้น<sup>๒</sup> จึงเป็นการให้รู้จักทุกๆ การแก้ทุกๆ และสอนให้รู้เท่าทันความคิดที่เป็นตัวตนเหตุ ส่วนจิตในอภิธรรม เป็นจิตเหนือสัมผัส (transcend mind)<sup>๓</sup> นอกจากนี้ยังมีพระอรรถกถาจารย์ นักประชัญญาทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ ความหมาย คุณลักษณะ และการทำงานของจิตในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งมีเนื้อหารายละเอียดดังนี้

### ก) ความหมายของจิต

คำว่า “จิต (จินตจินตาย + ต) แปลว่า จิต ใจ วิเคราะห์ว่า “จิตเตติ จิตต์” แปลว่า สภาพที่คิด ซึ่ว่า จิตตะ (ลบ น) และ “อารมณ์จินตeti ชาnatii จิตต์” แปลว่า สภาพที่รู้อารมณ์ ซึ่ว่า จิตตะ(ลบ นต, ซ้อน ต)”<sup>๔</sup> “จิต” หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์, ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, ธรรมชาติสั่งสมอารมณ์, ธรรมชาติสั่งสมบุญหรือปาป สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ บางที่เรียกว่า จิตวิญญาณ หรือเรียกโดยทั่วไปว่า “เจต, มन, วิญญาณ, ทัย, มโน”<sup>๕</sup> พระอภิธรรมสังคณ์ กล่าวว่า “จิต มโน มาṇas ท้าย ปัณฑะ มนายนะมนินทร์ วิญญาณวิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน ในสมัยนั้น ซึ่ว่า มโนนทร์”<sup>๖</sup> คำที่ใช้แทนกันได้หรือเป็นรูปจันทร์ คือคำว่า “มโน” กับ “วิญญาณ”<sup>๗</sup> มาṇas ท้าย

<sup>๑</sup>พุทธศาสนา, อภิธรรมคืออะไร, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔.

<sup>๒</sup>พระพรหมคุณากรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิตั้มม์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕.

<sup>๓</sup>สมภาร พรมหา, พุทธปรัชญา : มุขย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๘-๑๙.

<sup>๔</sup>พระมหาโมคคลานะ, คัมภีร์อภิรานวารณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุตติโต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยุรวงศ์พิรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๘.

<sup>๕</sup>พระพรหมคุณากรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒; และประยุทธ์ หลงสมบูรณ์, พจนานุกรมมคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๐), หน้า ๒๔๙.

<sup>๖</sup>เวจนาหาระ; พระมหากัจจายนเถระ, เนตติปกรณ์, พระคันธสาราวิวงศ์ แปลและอธิบาย, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า (๖๔).

<sup>๗</sup>อภิ.สุ (ไทย) ๓๔/๑๗/๓๐.

<sup>๘</sup>ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕, ส.น.อ. (ไทย) ๒/๒๙๔.

ปัณฑะ มนะมนาຍตนะ มโนนิทรีย์ วิญญาณขันธ์มโนวิญญาณราตุ<sup>๙</sup> คำว่าใจ ได้แก่ จิต มโน มานัส หทัย ปัณฑะ มนะมนาຍตนะ มโนนิทรีย์วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณราตุ ที่เกิดจากผัสสะ เป็นต้นนั้น นี้เรียกว่าใจ

ชื่อว่า จิต เพราะเป็นสภาวะวิจิตร  
 ชื่อว่า มโน เพราะรับรู้อารมณ์  
 ชื่อว่า มาṇส เพราะมีธรรมที่สัมปุตกับมโน หรือมาṇสก็คือใจนั้นเอง  
 ชื่อว่า หทัย เพราะอยู่ภายใน  
 ชื่อว่า ปัณฑะ เพราะเป็นธรรมชาติผ่องใส  
 ชื่อว่า มนayah เพราะเป็นที่อยู่อาศัย, เป็นบ่อเกิด, เป็นที่ประชุม, เป็นแดนเกิด  
 แห่งใจ

ชื่อว่า มโนนิทรีย์ เพราะเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์  
 ชื่อว่า วิญญาณ เพราะรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ  
 ชื่อว่า วิญญาณขันธ์ เพราะเป็นกองแห่งวิญญาณ  
 ชื่อว่า มโนวิญญาณราตุ เพราะเป็นสภาวะที่รับรู้และรับทราบอันสมควรแก่ธรรม  
 ทั้งหลายมีผัสสะ เป็นต้น.<sup>๑๐</sup>

จิต (citta) หมายถึง จิตใจ (mind) มีคำที่มีความหมายเหมือนกันอยู่หลายคำคือ วิญญาณ (consciousness) และ มนัส (intellect หรือสติปัญญา)<sup>๑๑</sup> ไวพจน์ของจิต จึงเป็นการแสดงถึงความหมายของสิ่งเดียวกัน แต่มีชื่อเรียกต่างกันออกไป เพราะในการทำหน้าที่นั้นต่างกัน

อภิธรรมจำแนกจิตเป็น ๘๙ (หรือพิสดารเป็น ๑๒๑) แบ่งโดยชาติ เป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดาร ๓๗) วิปากจิต ๓๖ และกิริยาจิต ๒๐ แบ่งโดยภูมิ เป็นกามาวจรจิต ๕๔ รูปปาวจรจิต ๑๕ อรุปปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตตรจิต ๘<sup>๑๒</sup>

<sup>๙</sup> อภิ.ส.ง. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

<sup>๑๐</sup> ฉ.ม. (ไทย) ๒๔/๑/๓

<sup>๑๑</sup> Damien Keown, A Dictionary of Buddhism, (New York: Oxford University Press, 2003), p. 62, NyanatilokaMahathera, Buddhist Dictionary, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980), p. 38.

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาวรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒.

อภิรัมมัตถวิภาณีภูวิกา ได้ให้ความหมายของจิตไว้ว่า “ธรรมชาติที่ชื่อว่า จิต เพราะ Orrata คิด อธิบายว่า รู้ อารมณ์”<sup>๓๐</sup> ซึ่งการคิดมีอยู่ ๓ อย่างคือ ๑) อุทัยจินตตา คิดด้วยอำนาจความตริตรอง ได้แก่ วิตก ๒) วิชานนจินตตา คิดด้วยอำนาจความรู้แจ้ง ได้แก่ วิญญาณ คือ จิต ๓) ปชานน จินตตา คิดด้วยอำนาจความทราบชัด ได้แก่ ปัญญา ซึ่งการรู้ อารมณ์ มี ๓ อย่างคือ ๑) สุสานน การหมายรู้ ได้แก่ สัญญา เมื่อมนเด็กที่ยังไม่รู้เดียงสา เห็นเงินย่อมไม่รู้ว่าเงินนี้มีประโยชน์ ๒) วิชานน รู้แจ้ง ได้แก่ วิญญาณ คือ จิต เมื่อมนเด็กบ้านนอกเห็นเงิน รู้ว่าเป็นเงิน มีประโยชน์ใช้ซื้ออะไร ก็ได้ ๓) ปชานน รู้ชัด ได้แก่ ปัญญา เมื่อมนเจ้าหน้าที่ผู้รักษาคลัง รู้ว่าเงินนี้ดี ปลอม หรือไม่ปลอม ทำในที่ได้ใช้ทำอะไรได้บ้างเป็นต้น<sup>๓๑</sup>

อรรถกถาอภิรัมมัตถสາลินี ได้ให้ความหมายของจิตว่า “อารมณ์จินเตตีติ จิตตั ธรรมชาติที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า คิดซึ่งอารมณ์”<sup>๓๒</sup> จิตมีการรู้ อารมณ์ เป็นลักษณะ นอกจากนั้นยังกล่าวถึงจิต ไว้ว่า “สภาวะที่ชื่อว่า จิต เพราะอรรถว่า ย่อมคิด คือว่า ย่อมรู้แจ้งซึ่งอารมณ์, จิต ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า ย่อมสั่งสมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งชวนวิถี, ชื่อว่า จิต เพราะอรรถว่า เป็นธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิบาก, จิตทั้งหมด คือว่า จิต เพราะความเป็นธรรมชาติ วิจิตรตามสมควร ความที่จิตเป็นธรรมวิจิตร ด้วยสามารถแห่งสัมปุญตธรรม ภูมิ อารมณ์ เป็นที่นั่มมั่นคง ปฏิเศษ และอธิบดี”<sup>๓๓</sup>

พระอภิรัมมัตถสังคಹะ คัมภีรชั้นอรรถกถากล่าวถึงจิตว่า “ชื่อว่า จิต เพราะย่อมสั่งสมสันดานของตนด้วยสามารถแห่งชวนวิถี เป็นธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสั่งสมวิบาก เป็นธรรมชาติอันวิจิตร”<sup>๓๔</sup> นอกจากนั้นแล้วยังกล่าวถึงความวิจิตรของจิตไว้ ๖ ประการ

(๑) วิจิตรโดยการกระทำ หมายความว่า วัตถุสิ่งของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลก และความประพฤติเป็นไปของสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีทั้งดงาม น่าพิศวง และน่าส่ายดายอยู่นั้น สำเร็จได้ด้วยจิตชื่อว่าจิต เพราะสร้างสิ่งที่วิจิตร คำว่าวิจิตร หมายถึง ความหลากหลาย มากมาย

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

<sup>๓๐</sup> มหาภูราชนิพัทธ์, อภิรัมมัตถสังคહาลีและอภิรัมมัตถวิภาณีภูวิกาฉบับแปลเป็นภาษาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูราชนิพัทธ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมธิรราชมหามนี (ไชก ญาณสิทธิกร), มงคล ๓๘ ประการ, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๒๕๕-๒๕๖.

<sup>๓๒</sup> อภิ.สง. อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๕.

<sup>๓๓</sup> อภิ.สง. อ. (ไทย) ๑/๑/๒๒๔-๒๒๕.

<sup>๓๔</sup> อภิ.สง. อ. (ไทย) ๑/๑/๒๒๕.

สามารถสร้างสิ่งที่วิจิตรได้ เพราะจิตมีความวิจิตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเปรียบความวิจิตรของจิตกับความหลากหลายของสัตว์เดรัจฉาน วิจิตรพิสดารามากมายหลายชนิด ก็ยังไม่เทียบเท่าความวิจิตรของจิตที่ถูกปรุงแต่งขึ้น อีกทั้งยังตรัสไว้ว่า แม้สัตว์เดรัจฉานเหล่านั้นจะดูวิจิตร แต่จิตก็ยังวิจิตรกว่าสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จิตนี้เคร้าหมองแล้วด้วยราคะ โทสะ โมหะ เป็นเวลานานสัตว์ทั้งหลายเคร้าหมอง เพราะจิตเคร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ เพราะจิตผ่องແผ้า<sup>๑๘</sup>

(๓) วิจิตรในการสั่งสมกรรม และกิเลส หมายถึง กรรม คือ การกระทำและกิเลส เครื่องทำให้จิตใจเคร้าหมอง ปรากฏขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำนั้น เพราะมีการสั่งสมไว้ในจิต มาแต่อุดม เมื่อได้รับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบัน สนับสนุนกรรมและกิเลสให้ปรากฏขึ้นมาใหม่ และจะเก็บ สั่งสมไว้ต่อไปต่อการให้จิตมีความวิจิตร คือ กรรมกิเลส (กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม) ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปทาน กิเลสเป็นแรงผลักดันให้ทำกรรม ส่วนกรรมก็เกิดมาจากกิเลสที่สั่งสมอยู่ในจิตนั้นเอง หมุนเวียนส่งผลไปตลอดสังสารวัฏ

(๔) วิจิตรในการรักษาวิบากที่กรรมและกิเลสได้สั่งสมไว้ หมายถึง กรรมทั้งหลายที่ เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่จิตก่อให้เกิดขึ้น ผลของกรรมคือ วิบาก ไม่สูญหาย แม้กรรมนั้นจะ เล็กน้อย หรือได้กระทำมาแล้วนานแค่ไหน ผลแห่งกรรม คือวิบากจะติดตามให้ได้รับผล เมื่อถึงโอกาส ความวิจิตรในที่นี้คืออาการหรือคุณสมบัติต่างๆ เช่น ความรู้ ความคณัด ความสามารถ ความเคยชิน อุปนิสัย เป็นต้น โดยที่ไม่ได้เป็นเรื่องของมีคุณสมบัติหรืออาการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่เหมือนกัน อาการหรือ คุณสมบัติเหล่านี้ เป็นความวิจิตรของจิต เกิดมาจากจิต เพราะจิตเป็นผู้เก็บรักษาไว้ คือกรรมทั้งหมดที่ ทำไว้นั้นเอง จิตจึงเป็นตัวที่รักษาวิบาก คือผลของกรรมนั้นเอาไว้ไม่ให้สูญหายไปไหน ผลของกรรมนั้น จะปรากฏขึ้นมาเมื่อถึงโอกาส

(๕) วิจิตรในการสั่งสมสันดานตนเอง หมายถึง จิตที่ก่อให้เกิดการกระทำอยู่เสมอ ๆ จะติดเป็นสันดาน ทำให้เป็นนิสัย ให้เกิดความชำนาญในการกระทำการอย่างนั้นเรื่อยๆ ไป เพราะเมื่อจิต ดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ทำให้จิตดวงใหม่เกิดสืบต่อเรื่อย ๆ ไป จิตดวงก่อนที่ดับไปย่อมส่งมอบ กิจการงานให้จิตดวงใหม่โดยไม่ขาดสาย ในลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัย และอาسئนปัจจัย เป็นต้น

ซึ่งว่าจิต เพราะสั่งสมไว้ซึ่งการแผ่ขยายของตน สั่งสมไว้ซึ่งการสืบท่องตน และสั่ง สมไว้ซึ่งการสืบท่องเพื่อการมีตัวตนต่อไป การแผ่ขยาย หมายถึง การที่จิตขึ้นสู่วิถี เพื่อรับอารมณ์ และ สั่งสมเพื่อการสืบท่อง จึงหมายความว่า จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา จิตขณะก่อนที่ ดับส่งผลสั่งสมไว้ต่อที่จิตขณะใหม่ที่เกิดขึ้น และสั่งสมการสืบท่องเพื่อการมีตัวตนต่อไปหมายความว่า จิตมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนว่าเป็นเรา เป็นเจ้าความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเชื่อไฟที่ทำให้จิตมี ปฏิสันธิ (เกิด) ขึ้นมาอีก จึงเห็นได้ว่า สิ่งใดก็ตาม เมื่อทำไว้เสมอ ๆ แล้ว จิตก็ย่อมส่งผลเป็นนิสัย สันดาน

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๐/๑๙๒.

(๖) วิจิตรด้วยอารมณ์ต่าง ๆ หมายถึง จิตย่อมรับอารมณ์ต่าง ๆ ออยู่เสมอ คือ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้สึก เป็นต้น เปลี่ยนแปลงเวียนวนอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๖ มีรูป เสียง กลิ่น เป็นต้น สั่งสมไว้ ทำให้เกิดความชำนาญหรือคุ้นเคยในการกระทำสิ่งนั้นขึ้นเรื่อย ๆ<sup>๒๙</sup>

เห็นได้ว่า สรรพสิ่งต่างๆ ที่วิจิตรพิสดารนั้น เป็นไปตามอำนาจของจิต คือ มีจิตเป็นผู้กระทำให้วิจิตร จิตเป็นผู้กระทำการและก่อให้เกิดวิบากที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ด้วยการสืบท่องจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป โดยการเกิดขึ้นทีละขณะ มีการรับอารมณ์ได้ครั้งละอารมณ์เดียวต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสายในลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัยและอาเสวนปัจจัย

จิตจึงหมายถึง ธรรมชาติที่เป็นตัวรู้หรือผู้รู้ ส่วนอารมณ์ใช้เรียกสิ่งที่ถูกรู้หรือฝ่ายที่ถูกรู้ การรับรู้และเข้าใจโลกและชีวิตจึงหมายถึงจิตรู้อารมณ์<sup>๓๐</sup> นอกจากนั้นแล้ว จิตยังเป็นธรรมชาติที่รู้คิด ทำหน้าที่ในการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้สึกต่อการสัมผัสสกุกต้องทางกาย และความรู้สึกนึกคิดทางใจ อารมณ์ ๖ ดังที่กล่าวมาจึงเป็นอารมณ์ของจิต จิตจึงไม่สามารถถ่วงจากการมณ์ได้ การเกิดขึ้นของจิตจะต้องรู้อารมณ์เสมอ โดยจิตคือ ผู้รู้ และอารมณ์ คือ ผู้ถูกรู้ ดังนั้นจิตและอารมณ์จึงเกิดขึ้นควบคู่กันไป

สรุปได้ว่าจิต หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์รู้อารมณ์สั่งสมอารมณ์สั่งสมบุญหรือบาก สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจที่รู้กระทบทางอายตนะหรือทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตจะทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ออยู่เสมอ เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้สึก เป็นต้น การรับรู้อารมณ์ที่เรียกว่า การคิดหรือการดำรง จึงหมายถึงการรับอารมณ์นั้นมาเป็นปัจจัยในการปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ที่รู้กระทบทางอายตนะตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น จิตจึงมีการเปลี่ยนแปลง เกิดดับอยู่ทุกขณะ และสั่งสมไว้เป็นสันดาน รวมทั้งเป็นที่รักษาวิบากของกิเลส และกรรมที่เกิดขึ้น อีกทั้งพร้อมจะส่งผลตามสมควรต่อเหตุปัจจัยหรือวิบากนั้นๆ

#### (๗) ธรรมชาติและลักษณะของจิต และเจตสิก

ธรรมชาติของจิต มีลักษณะพิเศษ ๔ ประการ เรียกว่า ลักษณาทิจตุกะ<sup>๓๑</sup> คือ

(๑) มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ อารมณ์คือ โลกที่ปราภูมิลักษณะอาการทางอายตนะต่างๆ กล่าวได้ว่า อารมณ์คือ สิ่งที่จิตรับรู้หรือสิ่งที่จิตถูกรับรู้ โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ อารมณ์ได้แก่ รูป

<sup>๒๙</sup> ศูรายละเอียดใน พระอนุรุทธะ, พระอภิรัมมัตถสังคະ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรัมัตถ์, รวบรวมโดย วรรณสิงห์ ไวยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิพิธวิสุทธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓-๒๔.

<sup>๓๐</sup> ระหว่าง ภาวีໄລ, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

<sup>๓๑</sup> อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑๓๖.

เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ (ความนึกคิดต่าง ๆ) จิตจะรับรู้รูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู ๆ เป็นการรับกระทบโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กิริยาที่จิตน้อมเข้าไปรับรู้ เรียกว่า วิถีจิต สิ่งที่เข้ามาสู่การรับรู้เรียกว่า อารมณ์ จิตที่ยังไม่ได้รับรู้อารมณ์ เรียกว่า จิตไร้สำนึก ไม่มีขั้นสุ่วถี ตามปกติ เรียกว่า ภวังคจิต

(๒) เป็นประทานการกระทำสิ่งต่าง ๆ จิตมีความสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตและมี อิทธิพล เมื่อจิตเปลี่ยนแปลง การดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนไปด้วยเช่นเดียว สิ่งทั้งปวงเป็นผลมาจากการ ทั้งสิ้น ดังในจิตสูตรกล่าวว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักไส้ไปจิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมด ตกอยู่ในอำนาจ”<sup>๒๒</sup>

(๓) การเกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสายเป็นอาการประภูมิ จิตมีธรรมชาติเป็นอนิจตา มี ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เกิดดับทุกขณะ การเกิดดับของจิตเป็นการเกิดดับที่รวดเร็ว ต้องใช้ ปัญญาในสมาริระดับสูงหรือวิปัสสนาญาณ ในชีวิตประจำวันที่รับรู้การเปลี่ยนแปลงความคิดจากเรื่อง หนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่งนั้น จิตที่เกิดดับแต่ละขณะเรียกวันว่า ดวง จิตเกิดดับหนึ่งขณะ เรียกว่า หนึ่งดวง ความเกิดดับของจิตนั้นเร็วมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลง เร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได่ง่าย ๆ”<sup>๒๓</sup>

(๔) เป็นเหตุให้เกิดนามรูป ในปฏิจสมุปบาท เป็นกฎที่แสดงเหตุปัจจัยของสิ่ง ทั้งหลาย “พระวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจริงมี”<sup>๒๔</sup> ในที่นี้หมายถึง วิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจริงเกิด ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน พระสารีบุตรกล่าวว่าเปรียบเหมือนไม้อ้อ ๒ กำ พิงตั้งอยู่ได้ เพราะอาศัยกัน และกัน เพรานามรูปเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจริงมี ฯลฯ ไม้อ้อทั้ง ๒ กำ ถ้าดึงออกเสียกำหนดนึงก็ล้มถ้าดึงออกอีกกำหนดนึง อีกกำหนดนึงก็ล้ม เพรานามรูปดับ วิญญาณจึงดับ เพราวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ<sup>๒๕</sup>

จึงเห็นได้ว่าลักษณะของจิตนั้นเกิดดับต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา (สันตติ) เมื่อ/non กระแสที่เหลือบตอกกันไปไม่ขาดสาย อายุของจิตที่เกิดดับครั้งหนึ่งๆ เรียกว่า “ขณะจิตหนึ่ง” แต่ละ ขณะจิตหนึ่งยังแบ่งลงเป็น ๓ ขณะย่อยคือ ขณะเกิด (อุปปاختะ) ขณะตั้งอยู่ (ฉุติขณะ) และขณะดับไป (ภังคขณะ)<sup>๒๖</sup> พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า จิตเป็นต้นน้ำ ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป

<sup>๒๒</sup> สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

<sup>๒๓</sup> อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๔.

<sup>๒๔</sup> สำ.น. (ไทย) ๑๖/๓๔/๗๔.

<sup>๒๕</sup> สำ.น. (ไทย) ๑๖/๖๗/๑๖

<sup>๒๖</sup> มหากรุราชวิทยาลัย, อภิรัมมตตสังคહบาลีและอภิรัมมตตวิภาวนีภูมิ kazabapp เป็นภาษาไทย,

ตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็ก และป่าใหญ่จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่น<sup>๒๗</sup>

สรุปได้ว่า ธรรมชาติของจิตมีการรับอารมณ์อยู่เสมอ มีความวิจิตรด้วยจิตนั้น มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการเกิดขึ้นสืบต่อตลอดเวลาไม่ขาดสาย มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มีความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ มีจิตเป็นประทานในการดำเนินชีวิต

#### (ค) ลักษณะของจิต

จิตมีลักษณะสามัญตามธรรมชาติ (สามัญลักษณะ) อยู่ ๓ ประการ คือ

(๑) อนิจลักษณะ คือ มีลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ต้องเปลี่ยนแปลง (เกิด-ดับ) อยู่

ตลอดเวลา

(๒) ทุกขลักษณะ คือ มีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป)

(๓) อนัตตลักษณะ คือ มีลักษณะที่มิใช่ตัว มิใช่ตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด จะบังคับให้หยุดการเกิดดับก็ไม่ได้<sup>๒๘</sup>

สามัญลักษณะทั้ง ๓ ข้อดังกล่าวเป็นสิ่งจริงแท้แน่นอน เป็นกฎธรรมชาติที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายซึ่งได้แก่ จิตเจตสิก และรูปย่อจะต้องมีลักษณะเช่นนี้ เหมือนกันทั้งหมด นอกจากจิตจะมีลักษณะสามัญตามที่กล่าวมาแล้ว จิตยังมีลักษณะเฉพาะตัว (วิเศษลักษณะ) อีก ๔ ประการ คือ

(๑) มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ

(๒) มีการเป็นหัวหน้า เป็นกิจ

(๓) มีการเกี่ยวข้องกันเป็นอาการปรากฏ เป็นอาการปรากฏ

(๔) มีนามรูป เป็นเหตุใกล้ให้เกิด<sup>๒๙</sup>

นอกจากนี้แล้วพระพุทธองค์ตรัสถึงลักษณะของจิตไว้ว่า “จิตที่ดีนั้น gwād กวัดแก่วงรักษา Yak<sup>๓๐</sup> จิตนี้ย่อมดีนั้นไปมา<sup>๓๑</sup> จิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่ายชอบไฟห่าแต่

<sup>๒๗</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

<sup>๒๘</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สุ. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๘-๑๐๔๑/๒๗๔-๒๗๕.

<sup>๒๙</sup> อภิ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๑๖.

<sup>๓๐</sup> ข.ร. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

<sup>๓๑</sup> ข.ร. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๕.

อารมณ์ที่ประณาน<sup>๓๒</sup>ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบไฟห่าแต่อารมณ์ที่ประณาน<sup>๓๓</sup>จิตที่เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ<sup>๓๔</sup>

สรุปลักษณะทั่วไปของจิต ที่กล่าวถึงในขุทกนิภัย ธรรมบท ได้ดังนี้ คือ

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| (๑) ดีนرن               | (๒) กວัดแก่วง (หัวนี้への) |
| (๓) รักษาหาก            | (๔) ห้ามยาก              |
| (๕) ควบคุมได้ยาก        | (๖) เที่ยวไปไกล          |
| (๗) เที่ยวไปดวงเดียว    | (๘) ไม่มีรูปร่าง         |
| (๙) อาศัยอยู่ในถ้ำ      | (๑๐) เปลี่ยนแปลงง่าย     |
| (๑๑) ชอบอารมณ์ที่ประณาน |                          |

สามารถสรุปลักษณะของจิตในพระพุทธศาสนาได้ว่า “จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักดินرن กວัดแก่วง รักษาหาก ห้ามยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ตนประณาน เกิดเร็ว ดับเร็ว เที่ยวไปไกล และเที่ยวไปดวงเดียว แต่เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้<sup>๓๕</sup> ลักษณะที่สำคัญของจิต คือ มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เกิด ดับอย่างรวดเร็ว ดัง พุทธพจน์ที่กล่าวว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได่ง่ายๆ<sup>๓๖</sup> เกิดดับชั่วขณะลัดนิวมีอเดียว<sup>๓๗</sup> การเกิดดับสืบต่อันรวดเร็วมาก มีลักษณะการเกิดดับสืบเนื่องกันไปเป็นสาย และมีอนุนานว่าชั่วลัดนิวมีอเดียว จิตเกิดดับถึงเสนอโกภูชนะ<sup>๓๘</sup>

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า แนวคิดเรื่องจิตมีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง กล่าวถือ จิตเป็นประราน เป็นใหญ่ในกิจทั้งปวง เป็นผู้รู้อารมณ์ ผู้คิด เป็นสภาพธรรมที่เป็นนามธรรม มีลักษณะที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดินرنกัวด แก่วง ห้ามยาก ควบคุมได้ยาก อย่างไรก็ตามจิตสามารถฝึกหัด พัฒนาและควบคุมได้ ซึ่งเป็นเป้าหมาย

<sup>๓๒</sup> อ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

<sup>๓๓</sup> อ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

<sup>๓๔</sup> อ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

<sup>๓๕</sup> พระราขวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวนโนม), จิตวิทยาในพระอภิธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหากรุฑาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖.

<sup>๓๖</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๙.

<sup>๓๗</sup> อ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๓.

<sup>๓๘</sup> พระราขวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวนโนม), จิตวิทยาในพระอภิธรรม, หน้า ๕๖.

สูงสุดในพระพุทธศาสนาคือ การฝึกจิตให้เข้าถึงพระ นิพพาน เมื่อกล่าวถึงจิตแล้ว สิ่งที่จะต้องพิจารณาควบคู่กันไปกับจิตคือเจตสิก เพาะเจตสิกนั้นเป็นธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิตเสมอ

เจตสิก หมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิตหรือเกิดร่วมกับจิต ปุรุณแต่งจิตให้ประพฤติ หรือแสดงพฤติกรรมตามเจตสิกที่ประกอบกับจิต หรือกล่าวได้ว่าเจตสิก เป็นสภาพธรรมที่ทำให้มนุษย์ มีจิตใจที่แตกต่างกันออกไป และเป็นธรรมชาติที่เกิดและรับอารมณ์พร้อมกับจิต อุปมาเหมือนน้ำกับสี จิตคือน้ำ เจตสิกคือสีที่ปนมากับน้ำ ในเวลาที่น้ำนี้อยู่จะไม่สามารถเห็นสี แต่เมื่อใดที่น้ำกระเพื่อมเมื่อ น้ำสีก็เกิดมีขึ้น จิตและเจตสิกก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

ในพระอภิธรรมมัตถสังคહ กล่าวถึงเจตสิกธรรม ๕๒ มีความเกิด ความดับ อารมณ์ วัตถุ เป็นอันเดียวกันกับจิต พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า เจตสิก เพราะเกิดในจิตด้วยเหตุ ๔ อย่างคือ คือ เกิดร่วมกัน reckon กันเกี่ยวเนื่องกัน เกิดพร้อมกันดับพร้อมกัน มีวัตถุอย่างเดียวกัน มีอารมณ์อย่างเดียวกัน ๗ จิตเกิดในขณะใด เจตสิกก็เกิดในขณะนั้น จิตดับในขณะใดเจตสิกก็ดับในขณะนั้น จิตเกิดในอารมณ์ใด เจตสิกก็เกิดในอารมณ์นั้น จิตห่วงเอาวัตถุอันใดเป็นอารมณ์ เจตสิกก็ห่วงเอาวัตถุอันนั้นเป็นอารมณ์ ๑๐ สรุปได้ดังนี้

(๑) อาการที่จิตประกอบกับเจตสิก มีลักษณะ ๔ ประการ คือ

๑. เอกุปปายะ เกิดพร้อมกับจิต
๒. เอกนิโรธะ ดับพร้อมกับจิต
๓. เอกาลัมพนະ มีอารมณ์เป็นอันเดียวกับจิต
๔. เอกวัตถุกะ อาศัยวัตถุอันเดียวกับจิต ๑๐

จึงเห็นได้ว่า จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ส่วนเจตสิกนั้นเป็นธรรมชาติที่ปุรุณจิตให้รู้ อารมณ์โดยให้เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของตน ถึงแม้เจตสิกจะเป็นธรรมชาติที่ปุรุณจิต แต่ในพระพุทธศาสนาถือว่า จิตเป็นใหญ่หรือเป็นประธานในการกระทำทั้งปวงซึ่งสมการ พระมหา ได้กล่าวสรุปในพุทธปรัชญาในอภิธรรมปิฎกว่า “ปรากฏการทางจิตที่เกิดขึ้นนั้นแบ่งออกเป็น ๒ หมวด หลักๆ คือ (๑) หมวดว่าด้วยการรับรู้ ได้แก่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รู้รส และการได้สัมผัสด้วยกายประสาท (๒) หมวดว่าด้วยความรู้สึกนึกคิด หมวดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ คือไม่

---

๓๙๖. (ไทย) ๒๙/๑/๓.

<sup>๑๐</sup>พระอนุรุทธาราจารย์, พระอภิธรรมมัตถสังคહ, แปลและเรียบเรียงโดย พระธรรมราลงการ (อนุภาพส เคร), (กรุงเทพมหานคร : สำนักธรรม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๐.

<sup>๑๑</sup>พระอนุรุทธาราจารย์, พระอภิธรรมมัตถสังคહ บริเวทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, รวบรวมโดย วรรณ สิทธิ์ ไวยยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิพิธวิสุทธิ์, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

เกี่ยวข้องกับการเห็นเป็นต้น แต่เกี่ยวข้องกับการแสดงตัวของจิตในลักษณะต่างๆ ที่อาจจัดเป็นกลุ่มได้ สามกลุ่มคือ กลุ่มจินตนาการ กลุ่มความคิดเห็น และกลุ่มอารมณ์ความรู้สึก”<sup>๔๒</sup>

นอกจากนั้นแล้ว ลักษณะของจิตที่ดีงามตั้งแต่ระดับสามัญ จนถึงขั้นสูงสุด คือ จิต ของพระอรหันต์ ยังสามารถรวมลักษณะเข้าเป็นกลุ่มได้ดังนี้

๑. ตั้งมั่น เช่น แนวโน้ม อญ্তตัว ทรงตัวเรียบสม่ำเสมอ ไม่หวั่นไหว ไม่ออกแวก ไม่ พล่าน ไม่ส่าย

๒. บริสุทธิ์ผ่องใส เช่น ปราศสิ่งมัวหมอง ไม่ชุ่นมัว ไม่เคร้าหมอง ไร้ไฟฝ่า เกลี้ยง เกลา ผุดผ่อง แจ่มจ้า สว่างใส

๓. โปร่งโล่งเป็นอิสระ เช่น ไม่ติดข้อง ไม่คับแคบ ไม่ถูกจำกัดขัดขวาง ไม่ถูกกดทับ หรือบีบคั้น ไม่อีดอัด กว้างขวาง ไร้เขตแดน

๔. เหนมาแก่การใช้งาน เช่น นุ่มนวล อ่อนละมุน เบาสบาย ไม่หนัก คล่องแคล่ว ทนทาน ไม่ perse ไม่กระด้าง ซื้อตรง ไม่เออนเอียง ไม่คดงด ไม่บิดเบือน ไม่เฉื่อย

๕. สงบสุข เช่น ผ่อนคลาย เรียบสงบ ไม่เครียด ไม่คับแค้น ไม่เดือดร้อน ไม่กระสับ กระ-ส่าย หรือทุนทุรAy ไม่ขาดแคลน ไม่หิวโหย เอ็บอึม<sup>๔๓</sup>

สรุปได้ว่า ลักษณะของจิตที่ดีงาม จึงเป็นจิตที่แนวโน้ม ไม่หวั่นไหว มีจิตที่ตั้งมั่น ไม่ เคร้าหมอง บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่คับแค้น คับแคบ บีบคั้น แต่กลับเป็นจริงที่โปร่ง โล่ง สบายนุ่มนวล คล่องแคล่ว อ่อนโยน เหนมาแก่การใช้งาน อีกทั้งผ่อนคลาย ไม่กระสับกระส่าย เดือนร้อน มีความสงบ สุข เข้าถึงความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกทั้งปวง

## ๒) แนวคิดเรื่องปัญญาในพระพุทธศาสนาบรร瓦ท

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาทางปัญญาพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยปัญญาณ ปัญญาจึงมีความสำคัญ เป็นความเห็นชอบหรือสัมมาทิภูมิ มนุษย์ทุกคนย่อมมีความรู้ ความเห็นซึ่ง เป็นตัวปัญญาที่ได้มาแต่ชาติก่อนเดิม ซึ่งแปลว่า ผู้ที่มีใจสูง จึงสามารถที่จะรู้สึกจะ คือความจริงของสิ่ง ทั้งหลายได้และเมื่อได้รับการอบรม ปัญญาที่ได้มาจากชาติก่อนเดิม ที่เรียกว่า สาติปัญญา ก็จะได้รับ ความรู้เพิ่มยิ่งขึ้น<sup>๔๔</sup> พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงปัญญาในความหมายต่าง ๆ ดังนี้คือ

<sup>๔๒</sup>สมภาร พรมทา, พุทธปรัชญาในอภิธรรมปีปฏิ, (นนทบุรี: บริษัท ปัญญาภัตร์บุ๊คส์ บายดิ้ง จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑๖.

<sup>๔๓</sup>พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตต陀), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๒๔๘.

<sup>๔๔</sup>สมเด็จพระญาณสัมหว (สุวัฒนมหาเถระ), สัมมาทิภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามหาภู ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๒

ปัญญา ตรัสเรียกว่า เครื่องกำจัด คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือก เพื่อความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิดความโครงสร้าง ปัญญาดุจแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทางปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาดุจปัจจก ปัญญา ปัญญานิทรรศ์ ปัญญาพละปัญญาดุจศัสรา ปัญญาดุจปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่าง คือปัญญาปัญญาดุจดวงประทีป ปัญญาดุจดวงแก้ว ความไม่หลงมาย ความเลือกเพื่อธรรม สัมมาทิภูมิ<sup>๔๓</sup> ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก<sup>๔๔</sup> อิกทั้งมีพุทธจนในอาณาจักรล่าวถึง แสงสว่าง ๔ ประการ คือ (๑) แสงสว่างแห่งดวงจันทร์ (๒) แสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ (๓) แสงสว่างแห่งไฟ (๔) แสงสว่างแห่งปัญญา บรรดาแสงสว่าง ๔ ประการนี้ แสงสว่างแห่งปัญญาเป็นเลิศ<sup>๔๕</sup>

ปัญญาอกจากจะเป็นเครื่องกำจัด เครื่องทรงจำเป็นความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัดหรือ สัมปชัญญะแล้ว ยังเป็นเครื่องกันกระเสกเลสที่เกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “กระแสเหล่าไดในโลก สติเป็นเครื่องกันกระเสสเหล่านั้นได้ เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลายปัญญาปิดกัน กระแสเหล่านั้นได”<sup>๔๖</sup> เพราะเมื่อกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ไม่มีเครื่องป้องกันใดๆ กิเลสเหล่านั้นก็จะ เข้าสู่จิตใจได้ง่าย แต่เมื่อไดเมปัญญารู้เท่าทัน ความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแล้วຍ่อมทำให้ กิเลสทั้งหลายไม่สามารถเข้ามาคุกคามหรือทำร้ายจิตใจ ด้วยการเห็นตามความเป็นจริงว่า เข้าใจในกฎ ของไตรลักษณ์ความว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง...สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็น อนัตตา”<sup>๔๗</sup>

จะเห็นได้ว่าในพระไตรปิฎกได้ให้ความสำคัญต่อปัญญา โดยกล่าวยกย่องปัญญาว่า เป็นแสงสว่างกว่าแสงสว่างใด ๆ ในโลก แม้ความสว่างของพระจันทร์ พระอาทิตย์และไฟ ก็ไม่สามารถ เทียบความสว่างของปัญญาได้ ซึ่งหมายถึงว่า ปัญญาเป็นความส่องสว่างที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ สามารถทำให้รู้ทั้งเหตุลักษณะ รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบางบุญคุณโหง, รู้สิ่งที่ควรทำความเว้น เป็นต้น อิกทั้งปัญญาเป็นธรรมที่ค้อยกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่อย่างมาย ปัญญาจะทำให้เห็นถึงความเป็นจริงและปล่อยวางได้ในที่สุดดังพุทธจนที่ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงมี

<sup>๔๓</sup> ข. ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๒.

<sup>๔๔</sup> ต. ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๙๕.

<sup>๔๕</sup> อ. จ. จ. (ไทย) ๒๑/๑๔๑/๙๐.

<sup>๔๖</sup> ข. จ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๔

<sup>๔๗</sup> ข. จ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๕

ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมด้า เกิดขึ้นแล้วย่อมตับไปความสงบบรรจงสังหารเหล่านั้นเป็นความสุข<sup>๕๐</sup>

นอกจากนั้นแล้วในพระไตรปิฎกยังมีคำที่เป็นไวพจน์ที่ใช้เรียกแทนปัญญา โดยมีความหมายในลักษณะเดียวกัน ได้แก่ ปัญญาตรัสเรียกว่า ธีปัญญาเครื่องทรงจำ<sup>๕๑</sup> โມนะคือความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความไม่หลงมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิภูมิ<sup>๕๒</sup> ผู้ก้าวล่วงกิเลสเครื่องข้องและ ตัณหาดุจตาข่ายได้แล้ว ซึ่อว่ามนุส เป็นผู้สังบในราศ โภเศ โมหะ คลายความตระหนี่ ไม่ยึดติด<sup>๕๓</sup> ปัญญาชนะหรือทรัพย์คือปัญญา<sup>๕๔</sup>ปัญญา ตรัสเรียกว่า มันตา ได้แก่ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความไม่ หลงมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิภูมิ ความไม่ยึดติด<sup>๕๕</sup>ด้วยการไม่ยึดติด ๒ อย่างคือ (๑) ด้วย อำนาจของตัณหา (๒) อำนาจของทิภูมิ “ເວທ ຄື່ອ ປັນຍາປັນຍຸນທຣີ ປັນຍາພລະ ອິນມ ວິຈຍສັນໂພຜົງຄ ປັນຍາເຄື່ອງພິຈາຮານ ປັນຍາເຄື່ອງເຫັນແຈ້ງ ສັນມາທິກູ້<sup>๕๖</sup>” ซึ่อว่าเวทคູ ເພຣະຖິ່ງທີ່ສຸດ ແທ່ງความรู้ທີ່ຫລາຍ ซື່ວ່າເວທคູ ເພຣະຖິ່ງຮຽມ ຫ ປະກາຣ ຄື່ອ (๑) ເປັນຜູ້ແຈ້ງສັກກາຍທິກູ້ (๒) ເປັນຜູ້ແຈ້ງວິຈິຈິຈາ (๓) ເປັນຜູ້ແຈ້ງສີລັພຕປຣມາສ (๔) ເປັນຜູ້ແຈ້ງຮາສ (๕) ເປັນຜູ້ແຈ້ງໂທສະ (๖) ເປັນຜູ້ແຈ້ງໂມහະ (๗) ເປັນຜູ້ແຈ້ງມານະ ຜົມຄວາມຮູນ້ນເປັນຜູ້ແຈ້ງບາປອກສຸລອຮຽມ ຊຶ່ງເປັນເຫຼຸແທ່ງ ຄວາມເສຣ້າໝອງກ່ອພິໄມໆ ມີຄວາມກະຮວນກະຮວຍ ມີທຸກໆເປັນວິບາກ ເປັນທີ່ຕັ້ງແທ່ງชาຕີ ຤ຣາ ມຣນະ ຕ່ອໄປ<sup>๕๗</sup> ເປັນຜູ້ໃນຮຽມທີ່ຍິ່ງໆ ຂຶ້ນວ່າ “ສັງຫາທັ້ງປະໄນ່ເທິ່ງ . . . ສັງຫາທັ້ງປະໄປ່ນທຸກໆ . . . ຮຽມທັ້ງປະໄປ່ນອັນຕາ . . . ເພຣະວິຊາເປັນປັຈຍ ສັງຫາຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະສັງຫາເປັນປັຈຍ ວິຫຼຸງຄານຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະວິຫຼຸງຄານເປັນປັຈຍ ນາມຮູບປິ່ງມີ . . . ເພຣະນາມຮູບປິ່ງເປັນປັຈຍ ສພາຍຕະຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະສຳພາຍຕະ ບັນປັຈຍ ພສສະຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະຜສສະເປັນປັຈຍ ເວທນາຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະເວທນາເປັນປັຈຍ ຕັ້ນຫາຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະຕັ້ນຫາເປັນປັຈຍ ອຸປາຫານຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະອຸປາຫານເປັນປັຈຍ ກາພຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະກາພເປັນປັຈຍ ຂາຕີຈຶ່ງມີ . . . ເພຣະชาຕີເປັນປັຈຍ ຤ຣາ ມຣນະຈຶ່ງມີ”<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๐</sup>ສ.ສ. (ໄທ) ๑๕/๒๒๖/๓๙.

<sup>๕๑</sup>ອຸ.ມ. (ໄທ) ๒๙/๑๐/๔๔.

<sup>๕๒</sup>ອຸ.ມ. (ໄທ) ๒๙/๑๔/๖๙.

<sup>๕๓</sup>ອຸ.ມ. (ໄທ) ๒๙/๑๔/๕๓.

<sup>๕๔</sup>ອ.ປ.ຈ. (ໄທ) ๒๒/๔๗/๗๖.

<sup>๕๕</sup>ອຸ.ມ. (ໄທ) ๓๐/

<sup>๕๖</sup>ອຸ.ມ. (ໄທ) ๒๙/๒๗/๑๑.

<sup>๕๗</sup>ອຸ.ມ. (ໄທ) ๒๙/๒๗/๑๓.

<sup>๕๘</sup>ອຸ.ມ. (ໄທ) ๒๙/๒๗/๑๓.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงความหมายของปัญญาว่า ปัญญาที่พึงเจริญ พึงยังประโยชน์ให้สำเร็จ คือ วิปัสสนาญาณอันสัมปุทธด้วยกุศลจิตเป็นปัญญา ที่ซึ่งอ่าวปัญญา เพราะอรรถ ว่ารู้ชัด คือ ความรู้โดยประการต่างๆ พิเศษยิ่งกว่าอาการ คือความหมายรู้ และความรู้แจ้งจริง จริงอยู่ เมื่อสัญญา วิญญาณ และปัญญา จะเป็นความรู้ด้วยกัน แต่สัญญา เป็นสักแต่ความหมายรู้อารมณ์ เช่น รู้จักสีเขียว สีเหลือง เป็นต้น แต่ไม่สามารถแหงลงตลอดซึ่งลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ วิญญาณรู้อารมณ์ว่า สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น และยังเข้าถึงความแหงลงตลอดซึ่งลักษณะได้ แต่ไม่ ก้าวหน้าไปถึงความปราภูมิแห่งมรรคได้ ส่วนปัญญาอย่อมรู้อารมณ์และให้ถึงความแหงลงตลอดซึ่งลักษณะ ด้วยอำนาจทั้งหมดตั้งกล่าว ทั้งยังก้าวหน้าถึงความปราภูมิแห่งมรรคด้วย<sup>๔๙</sup>

อภิรัมมัตถสังคหภีกาแปล กล่าวถึงปัญญาเจตสิกว่า คือ รู้ชัดด้วยอำนาจจอนใจ ลักษณะเป็นต้น ประกอบด้วยความเป็นใหญ่ ในความรู้ชัดตามสภาพ จึงซึ่งอ่าว ปัญญาทริย์โดยสัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ด้วยอำนาจ รู้จักสีเขียว เป็นต้นแต่ไม่สามารถรู้ตลอดถึงลักษณะได้ วิญญาณย่อม สำเร็จถึงการรู้ตลอดลักษณะ แต่ไม่สามารถก้าวขึ้นมรรคได้ ส่วนปัญญาสามารถทำหน้าที่ ๓ อย่างคือ หมายรู้ รู้ตลอดถึงลักษณะได้ และสามารถก้าวขึ้นไปถึงมรรค เปรียบเหมือนการสังเกตรู้เหริญ กระชาปณ์ของเด็ก คนชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่การเงิน<sup>๕๐</sup>

คัมภีร์มิลินทปัญหา ได้กล่าวถึงลักษณะของปัญญาว่า “ปัญญา มีลักษณะตัดให้ขาด อีกอย่างหนึ่งนี้ปัญญา มีลักษณะส่องสว่าง” กล่าวได้ว่าเมื่อมีปัญญาเกิดขึ้น ความสว่างซึ่งได้แก่ วิชา ย่อมกำจัดอวิชาลงได้ พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงในไตรลักษณ์ว่า สรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เปรียบเสมือนแสงไฟที่ขัดความมืดให้หาย ทำให้สรรพสิ่งปราภูชัดขึ้น เมื่อんหมาย ของที่ค่าว่า เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ปัญญาเป็นเครื่องตัดสินเรื่องที่ได้ฟังมาเป็นเหตุเจริญ ซึ่งเสียงและความสรรเสริญนรชนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้แม้ในเวลาที่ตนตกทุกข์ ก็ยังประสบ สุขได้๑๑ กำลังปัญญานั้นเป็นกำลังประเสริฐสุดเป็นยอดกำลังกว่ากำลังทั้งหลาย บัณฑิตผู้มีกำลังปัญญา สนับสนุนย่อมประสบประโยชน์<sup>๕๑</sup>

ในส่วนของปัญญานั้นสามารถแสดงบ่อเกิดได้ ๓ ประการคือ (๑) โดยการสดับ ตระพัง การศึกษาเล่าเรียน (สุ่มยปัญญา) (๒) โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา)

<sup>๔๙</sup>พระพุทธโภสธรรมะ, วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสาภานาคร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ประยุรวงศ์พริ้นติ้ง, ๒๕๖๖), หน้า ๗๓๑-๗๓๒.

<sup>๕๐</sup>มหาภูราชวิทยาลัย, อภิรัมมัตถสังคหบารี และ อภิรัมมัตถวิภาวนีวีกิ ฉบับแปลเป็นไทย, พิมพ์ ครั้งที่ ๗, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาภูราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๙๕-๙๖.

<sup>๕๑</sup>ข. เคร. (ไทย) ๒๖/๔๕๑/๔๓๕.

<sup>๕๒</sup>ข.ช. (ไทย) ๒๗/๓๐/๔๙๙.

(๓) โดยการอุปรมณิธิ การเจริญทราบ ( Kavanaugh ปัญญา) ปัญญา ที่เป็นระดับ อธิปัญญา คือ ปัญญา อย่างสูง จัดเป็นสิกขากลุ่มนี้ใน สิกษา ๓ หรือ ไตรสิกษา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

### ๒.๑.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตและปัญญา

ในการศึกษาแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา การเข้าใจพื้นฐานเรื่องจิตและปัญญาทำให้เห็นถึงการจะเข้าถึงการพัฒนาจิตเพื่อเข้าสู่การพัฒนาปัญญาได้ันั้น จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเข้าใจสภาพจิตที่จะเกิดขึ้นในจิตใจว่าจะต้องเป็นสภาพจิตที่เป็นกุศล ที่ส่งผลต่อจิตใจแล้วจึงส่งผลต่อบุคลิกภาพ แสดงผลลอกมาเป็นพัฒนาระบบที่แสดงออกอย่างเหมาะสมสมประภูมิให้เห็นถึงความเป็นไปภายในจิตใจที่มีปัญญาเป็นตัวชี้นำ เป็นเครื่องวัดนำทางให้แสดงพัฒนาระบบที่ดี ซึ่งเป็นองค์รวมในการที่ถึงพร้อมด้วยศีล และขับเคลื่อนที่จะพัฒนาจิตและปัญญาต่อไป โดยทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “กุศล”

“กุศล” แปลตามศัพท์ว่า ฉลาด ชำนาญ savvy เอื้อ หรือเกื้อกูล เหมาะ ดีงาม เป็นบุญ คล่องแคล่ว ตัดโกรครหรือตัดสิ่งชั่วร้ายที่น่ารังเกียจ ส่วน “อกุศล” แปลว่า สวยงามที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศล หรือตรงข้ามกับกุศล เช่นว่า ไม่ฉลาด ไม่ savvy เป็นต้น<sup>๖๓</sup>

ความหมายของกุศลที่เป็นหลัก มี ๔ อย่างคือ

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

๒. อนวัชชา ไม่มีโหะ หรือไร้ตánhini แสดงถึงภาวะที่จิตสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่เสียหาย หรือไม่มีของเสีย ไม่มัวหมอง ไม่ชุ่นมัว สะอาด ผ่องแพร่อง เป็นต้น

๓. โภคลสัมภูต เกิดจากปัญญา หรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญา หรือมีคุณสมบัติต่างๆ ซึ่งเกิดจากความรู้ความเข้าใจ สร้าง มองเห็นหรือรู้เท่าทันความเป็นจริง สดุดล้องกับหลักที่ว่า กุศลธรรมมีโภคลสัมภูติ คือความรู้จักคิดแยก白天 หรือรู้จักทำใจอย่างฉลาด เป็นปั้นฐาน

๔. สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบาก คือ เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจ ย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจ ไม่ต้องรอผลตอบแทนภายนอก เมื่อันกับร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค เป็นดีเบียน ไม่มีสิ่งสกปรกเสียหาย เป็นพิษภัยมาพ้องพา (อนวัชชา) และรู้ตัวว่าอยู่ในที่มั่นคง ปลอดภัยถูกต้องเหมาะสม (โภคลสัมภูต) มีความสบาย ความสุขอยู่ในตัว<sup>๖๔</sup>

<sup>๖๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโน), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิตั้มม์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔。

<sup>๖๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโน), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๒๔๖-๒๔๗.

กุศลธรรมยังหมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตมีลักษณะที่ดีงาม ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นอิสระ เหมาะแก่การใช้งาน และสงบสุข เป็นสภาพจิตที่เรียกว่ามีสุขภาพจิตที่ดี จิตมีคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต ซึ่ง “มีรากเหง้าแห่งกุศล คือ อโภภ(ความไม่โลภ) อโหส(ความไม่คิด ประทุษร้าย) อโมห(ความไม่หลง)”<sup>๖๔</sup> เป็นลักษณะของจิตที่ดีงามตั้งแต่ระดับสามัญ จนถึงขั้นสูงสุด คือจิตของพระอรหันต์ จึงเห็นได้ว่าการที่จะพัฒนาจิตเพื่อเข้าสู่การพัฒนาปัญญาได้นั้นจะต้องมี “กุศล” เป็นพื้นฐานที่เกิดขึ้นในจิตใจ ที่จะนำไปสู่การแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดีงาม หรือมีศีลที่ถึงพร้อมในการที่เข้าไปร่วมกันในการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา เพราะผู้ที่มีจิตเป็นกุศลย่อมมีจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ชุ่นมาว ไม่เคร้าห์มอง ปราศจากอคติ มีความแจ่มใส ไม่คับแคบ ไม่กระด้าง ไม่เครียด แค้นแต่จะเมตตา พร้อมที่จะให้อภัยและปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่นมีปัญญาที่จะไม่หลงไปตามกระแสที่นำพาไปสู่สิ่งที่ไม่ดี ดังจะได้กล่าวถึงจิตและปัญญาต่อไป

กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตเป็นอย่างมากจะเห็นได้จาก พุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพุ่ดชั่ว หรือทำชั่วตามไปด้วย เทරะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เมื่อนล้อหมุนตามรอยเท้าโคห์ลาก เกวียนไป”<sup>๖๕</sup> ถ้าคนมีใจดี ก็จะพุ่ดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เมื่อนเราติดตามตัวเขาไป<sup>๖๖</sup> จึงกล่าวได้ว่าจิตใจภายนอกในจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นปรากฏด้วยการกระทำและคำพูด ดังจะเห็นได้จากการประกอบของจิตใจที่ดีงามอันเป็นการเกือบกล่อมให้เกิด (๑) คุณภาพของจิต เป็นคุณธรรมหรือความดี เช่น มีความรักและเมตตา กรุณา สงสารเห็นใจ อยากรช่วยเหลือปลดเบลื้องความทุกข์ของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อ มีความศรัทธา ความกตัญญู เป็นต้น (๒) สมรรถภาพจิต เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น ความเพียร ความอดทน มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย จิตที่มีลักษณะเช่นนี้เป็นจิตที่พร้อมและเหมาะสมที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการพิจารณาให้เห็นถึงความจริงที่แล้วแจ้ง ชัดเจน อีกทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม (๓) สุขภาพจิต เป็นจิตที่มีสุภาพจิตที่ดี มีความสุข คือมีความสุข ปลื้มใจ ร่าเริงสดใส มีความโปร่งใจ เป็นบ้าน สงบเย็น เป็นต้น<sup>๖๗</sup>

จิตจึงมีความสัมพันธ์กับปัญญา โดยองค์ประกอบของจิตดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ซึ่งได้แก่สมรรถภาพจิต ซึ่งเป็นจิตที่มีความสามารถนั้นมีลักษณะที่เหมาะสมและพร้อมจะใช้งานทางด้าน

<sup>๖๔</sup> ภ.ม. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๓.

<sup>๖๕</sup> อ.ร. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

<sup>๖๖</sup> อ.ร. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

<sup>๖๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปีฎก (ป.อ. ปุยตโต), สุขภาพของค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๓๒.

ปัญญา เพราะจิตที่จะมีสมรรถภาพที่ดีได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติ มีความแน่วแน่มั่นคง คุณภาพของจิตที่มีความมุ่งมั่นต่อความต้องการ ด้วยจิตที่เป็นมิตร มีความกรุณา อโยกช่วยเหลือสรรพ สัตว์ย่อมส่งผลต่อคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความเบิกบาน ความสงบ เย็นก่อให้เกิดองค์รวมที่มีความสมดุลต่อชีวิตดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “ภิกษุรู้ว่า ร่างกายนี้เปรียบเหมือน หม้อดิน ควรป้องกันจิตนี้เหมือนป้องกันพระนครแล้วใช้อaruคือปัญหารบกับมาร และควรรักษาซึ้ง ขณะะไว้ แต่ไม่ควรยินดียึดติด<sup>๖๙</sup> ซึ่งหมายถึงว่า เมื่อปฏิบัติบรรลุสมบัติได้ปัสสนาสามารถชนะกิเลสได้ ระดับหนึ่ง แต่ไม่ควรยึดติดอยู่เพียง sama-bhātī นี้ควรพิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยจิตที่ผ่องใส่แล้ว รักษา ระดับจิตนี้ไว้ได้ ในที่สุด จะสามารถบรรลุธรรมผลอันสูงสุด ชนะกิเลสมารได้อย่างสิ้นเชิง

ในทางอภิธรรม ปัญญาเป็นเจตสิกดวงหนึ่ง หรือปัญญุนทรีย์ ที่เรียกว่า โสภณเจตสิกจิตที่ประกอบอยู่ในจิตที่เป็นกุศล การเกิดขึ้นของกุศลได้นั้นจิตจะประกอบด้วยปัญญาจึงเป็นจิตที่มีคุณสมบัติที่เกื้อกูลมีความสัมพันธ์ต่อกัน เมื่อจิตอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานดีแล้ว ย่อมเป็นก่อให้ความหลุดพ้นจากอา娑ะทั้งปวงได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มือนิสัยสำคัญ จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอา娑ะทั้งหลาย คือ การมาสุข ภาวนะ และวิชาสุวะ<sup>๗๐</sup> ในปัญญาสูตรกล่าวว่าด้วยภิกษุผู้อบรมจิตดีด้วยปัญญาว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อได้ ภิกษุอบรมจิตดีด้วยปัญญา เมื่อนั้น ภิกษุนั้นควรกล่าวดังนี้ว่า

‘เร้าซัดว่า ‘ชาติสืบแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ กิกขุบรมจิตดีด้วยปัญญา เป็นอย่างไรคือ กิกขุบรมจิตดีด้วยปัญญาว่า (๑) จิตของเราปราศจากราคะแล้ว (๒) จิตของเราปราศจากโถะแล้ว (๓) จิตของเราปราศจากโมหะแล้ว (๔) จิตของเราไม่มีราคะเป็นธรรมดा (๕) จิตของเราไม่มีโถะเป็นธรรมดा (๖) จิตของเราไม่มีโมหะเป็นธรรมดा (๗) จิตของเราไม่กลับมาในกุพหเป็นธรรมดា (๘) จิตของเราไม่กลับมาในรูปกุพหเป็นธรรมดา (๙) จิตของเราไม่กลับมาในอรูปกุพหเป็นธรรมดา

กิกขุทั้งหลาย เมื่อใด กิกขุบรมจิตตีด้วยปัญญาเมื่อนั้น กิกขุนั้นควรกล่าวดังนี้ว่า ‘เรารู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่่جبพรหมจารย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีก ต่อไป’<sup>๗๑</sup>

นอกจากนั้นแล้วพุทธศาสนา ก็ล่าวถึง “ปัญญา” ทศนะในของท่านว่า จิตที่ประกอบด้วยปัญญา จะมองโลกด้วยความว่างจากความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นจิตที่สมบูรณ์ การทำงานให้

ବ୍ୟୁ.ର. (ପ୍ରେସ) ମେଁ/୧୦/୩୯.

ଓ. পি. ম. (ইং) ১০/১৭/১৯

๗๖ ឧ.នាក. (ឪពុ)២៣/២៥/៤៨៣.

ว่าง คือการกระทำทุกอย่างให้เต็มไปด้วยปัญญา อย่าให้จิตยึดถืออะไรมาเป็นตัวตน พิจารณาร่างกาย ก็สักว่าร่างกาย จิตก็สักว่าจิต เจตสิก (สิ่งที่ประกอบกับจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา เป็นต้น) สักว่าเจตสิก ไม่มีอะไรที่น่าจะมาถือเอาว่า เป็นตัวเป็นตน การไม่มีตัวตนนี้ ไม่ได้แปลว่าจะต้องเอาร่างกายนี้ไปทุบตีให้ล้มเสียด หรือนำเอาไปเผาไฟทิ้งเสีย ความว่าที่ ประกอบด้วยปัญญา เป็นความรู้คิดที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์รู้สึกตัวอยู่เสมอ โดยมีความรู้ชัดแจ้งว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่แท้จริง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตนขึ้นมาได้ เป็นจิตที่ว่าจากกิเลสจากตัวตน ด้วยอำนาจของปัญญา<sup>๗๒</sup>

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญญาเป็นบาทฐานให้จิตสามารถหลุดพ้นจาก อาสวากิเลสได้ ความสัมพันธ์ของจิตและปัญญา เปรียบเสมือนอัญญมัณฑปจัยที่เกื้อหนุนกัน สร้างเสริม ก่อให้ประโยชน์ร่วมกัน ในทำนองเดียวกันจิตก็สามารถเป็นบาทฐานให้แก่ปัญญาในการบรรลุธรรมได้ เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากพุทธจนที่กล่าวว่า “แต่เมื่อใด จิตพ้นจากความเคราะห์มอง๕ ประการนี้แล้ว เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่อง ไม่ฟุ่งซ่าน ตั้งมั่นดีเพื่อความสันติอาสาวดีและภิกษุ จนข้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งชั่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งได ๆ เมื่อมีเหตุ เหอຍ่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ<sup>๗๓</sup>” นอกจากความสัมพันธ์ของจิตและ ปัญญาที่ต่างฝ่ายต่างเกื้อกูลซึ่งกันและกันโดยบางครั้งมิจตเป็นบาทฐานบ้าง มีปัญญาเป็นบาทฐานบ้าง ในการพิจารณาธรรมเพื่อความหลุดพ้น ในขณะเดียวกันจิตและปัญญาที่ยังร่วมกันทำงานเพื่อความ หลุดพ้นได้เช่นกัน โดยมีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีปัญญาชี้เห็นตามความเป็นจริง ดังพุทธจนกล่าวว่า ‘เราพึงทำให้แจ้งเจตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสันส์กาไป ด้วยปัญญาอันยิ่งของ เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน’ ทึ่งเป็นผู้ทำศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตภายใน ไม่ห่าง จากผ่าน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรื่องว่างเด็ด<sup>๗๔</sup> ผ่านย่อมไม่แก่ผู้ไม่มีปัญญาปัญญาที่ย่อมไม่ มีแก่ผู้ไม่มีผ่าน ผู้มีทั้งผ่านและปัญญาอันนั้นแล จึงนับว่าอยู่ใกล้กันพาน<sup>๗๕</sup> เขาได้สุขที่ไม่องอาจมิส อุเบกษา ตั้งมั่น ละนิวรณ์<sup>๕</sup> ประการได้ ประภาความเพียรเป็นนิตรบรรลุผ่านหั้งหลามมีเอกคตากจิตปราภรณ์ มี ปัญญารักษาตน มีสติ รู้ชัดเหตุนั้นตามความเป็นจริง ในธรรมเป็นที่สินไปแห่งสังโยชน์ทั้งปวงจิตย่อ หลุดพ้นโดยชอบ เพราะไม่ถือมั่นโดยสิ้นเชิง หากว่าเขามีจิตหลุดพ้นโดยชอบ เป็นผู้คงที่ในธรรมเป็นที่ สินไปแห่งวางแผนโยชน์ มีญาณหยั่งรู้ว่า ‘วิมุตติของเรามิ่งกำเริบ ญาณนั้นแลเป็นญาณขั้นเยี่ยม ญาณนั้น

<sup>๗๒</sup> พระพอง อภิวัฒน์ (สวัสดี), การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิด เรื่อง “จิตว่าง” ของท่านพุทธทาส, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๔๙.

<sup>๗๓</sup> อง.ปัญจก. (ไทย) ๒๒/๒๓/๒๘.

<sup>๗๔</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๑/๑๕๘.

<sup>๗๕</sup> ข.ร. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

แลเป็นสุขอันยอดเยี่ยม ญาณนั้นไม่มีความโศก ปราศจากธุลี มีความเกشمสูงสุดกว่าความไม่มีหนึ่ง ความเป็นผู้คงที่ ปราศจากธุลี มีความเกشمสูงสุด ในความหมายนี้คือ เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ ขีณาสนั่นเอง

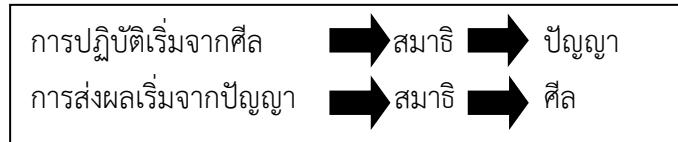
ในความสัมพันธ์ของจิตและปัญญา นั้น จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ๑) จิตเป็นปัจจัยหรือเป็นบทฐานแก่ปัญญา ๒) ปัญญาเป็นปัจจัยหรือเป็นบทฐานแก่จิต ๓) จิตและปัญญาเป็นปัจจัยหรือเป็นบทฐานแก่กันและกัน ต่างฝ่ายต่างเป็นองค์รวมร่วมกันเพื่อเข้าถึงเชิงความหลุดพ้น โดยสภาพจิตที่ดี มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี มีศีลขั้นพื้นฐานจะทำให้จิตมีสมาริที่แนบแน่น ก่อให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิต โดยมีเจตคติและทัศนคติ ด้วยการปฏิบัติทางจิตที่ก่อให้เกิดสมาริ สมาริจึงเป็นสภาพจิตที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิตที่ ก่อให้เกิดความมั่นคง มีสติและมีความแน่นหนา จิตที่เป็นสมาริจะมี “พลัง” เมื่อนำสาน้ำที่แหล่งแม่ พลัง จิตมีความสงบสุข มีความสุขเกิดปัญญาที่แท้จริง

ปัญญาที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาหรือทางออก ทำให้เกิดความโปร่งโล่ง และทำให้รู้ เข้าใจความจริงที่จะเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน จะเห็นได้ว่า “เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ทำให้แก่ปัญหา ทางออก ปรับจิตใจหรือวางแผนใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆ ได้แล้ว ก็จะเกิดภาวะที่เรียกว่า ดุลย ภาพ” ๗๖ ปัญญาในที่นี้ หมายถึงปัญญาที่รู้จักความว่างเปล่าจากตัวตน คือรู้แจ้งอนัตตา โดยรู้เข้าใจ โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ว่าองค์ประกอบทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยเมื่อรู้และเข้าใจด้วย ปัญญา มองเห็นความว่างแล้ว ก็จะเกิดภาวะทางจิต คือ ความว่างของจิตใจจากกิเลสและความทุกข์ ด้วยการรู้จักความว่างด้วยปัญญา ที่ส่งผลต่อจิตใจคือ จิตใจว่างจากกิเลสและความทุกข์ กล่าวสรุปได้ เป็น ๒ ตอน คือ ปัญญาเห็นความว่าง กับ จิตใจที่ว่างจากทุกข์ เป็นการโยงความสัมพันธ์ระดับจิตใจ กับระดับปัญญา เมื่อจิตว่างจากกิเลสและความทุกข์แล้ว จิตนั้นจะอิ่มเอม ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติใน ระดับจิตที่อาศัยปัญญาส่งผลย้อนมายกการทำจิตใจให้เต็มอิ่มคือการปฏิบัติ ในระดับสมาริ เมื่อมีสมาริดี แล้ว ย่อมส่งผลตามความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม ในกรณีนี้จึงกล่าวได้ว่า จากปัญญาส่งผลมาสู่ระดับจิต หรือสมาริ และระดับจิตหรือสมาริส่งผลไปทางพฤติกรรมในทางสังคมหรือระดับศีล

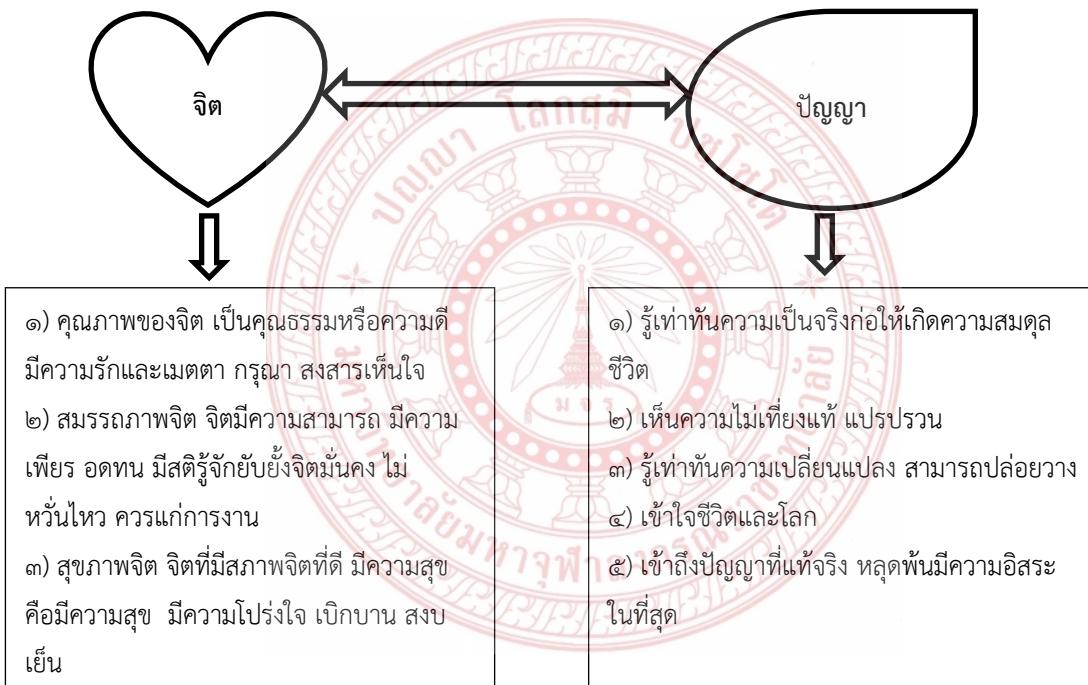
๗๖ อ.ฉกุก. (ไทย) ๒๒/๔๕/๕๑๑.

๗๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ภาควิชา สุจิตภawan, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบัน บันลือธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐.

จะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ของจิตและปัญญาอัน การปฏิบัติเริ่มจากศีลไปหาจิตแล้วสามารถ ก่อไปหาปัญญาแต่ในทางกลับกันเวลาส่งผล ปัญญาส่งผลมาสู่ระดับของจิต และสามารถก่อส่งผลมาสู่ พฤติกรรมระดับศีล ซึ่งเป็นระบบความสัมพันธ์ในองค์รวมของชีวิตที่ดีงาม<sup>๗๙</sup> สรุปได้ว่า



นอกจากนี้ จิตและปัญญายังเป็นบทฐานไปสู่การพัฒนาที่ก่อให้เกิดสภาพจิตที่นุ่มนวล ควรแก่การงานพร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์และก่อให้เกิดปัญญาที่ลึกซึ้งเข้าถึงความมีอิสรภาพเป็น ที่สุด



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงภาพความสัมพันธ์ระหว่างจิตและปัญญา

### ๒.๑.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การพัฒนาจิต คำว่า “พัฒนา หมายถึง “การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น”<sup>๘๐</sup> ใน พระพุทธศาสนาใช้ศัพท์การพัฒนาจิตว่า “ภาวนा” หมายถึง การเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการ

<sup>๗๙</sup>พระธรรมปีฎก (ป.อ. ปยุตโต), จำกิตวิทยา สูจิตภawan, หน้า ๕๒.

<sup>๘๐</sup>พระเทพวิสุทธิกิรி, การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหามหากรุราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒.

ฝึกอบรมการพัฒนา<sup>๔๐</sup> เช่น คำว่า จิตภาวนาหรือสมาริภาวนा คือการเจริญ การอบรม การบำเพ็ญ สมาธิหรือพัฒนาจิตฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองค์กร การอบรมจิตหรือการพัฒนาจิต ทางพระพุทธศาสนา จึงใช้คำว่า จิตภาวนา<sup>๔๑</sup> ดังที่ปรากฏในมหาสัจจกสูตร ความว่า

ความสุขเกิดขึ้น ได้รับความสุขนั้นแล้ว ก็ไม่มีความยินดีในสุขนั้น เมื่อความสุขนั้นดับไป มี ทุกข์เกิดขึ้น ได้รับความทุกข์นั้น ก็ไม่ได้เคร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ตือกคร้ำครวญ ไม่ถึง ความหลงไหล แม้ความสุขที่เกิดขึ้นแก่ริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบจำจิตของท่านได้ เพราะเหตุที่ ได้อบรมกายแล้ว แม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบจำจิตไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต ความสุขและ ทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่สามารถครอบจำจิตท่านได้ เพราะการอบรมกายและอบรมจิต<sup>๔๒</sup>

ตามหลักพระพุทธศาสนา การอบรมกายและอบรมจิต คือการพัฒนาจิตนั้นเอง การแยก กล่าวถึงการอบรมกาย และการอบรมจิตนั้น เป็นการซึ้งัดให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นการอบรมกายหรือจิต ก็ตามล้วนแล้วแต่เป็นการฝึกอบรมตนหรือพัฒนาตนที่เรียกว่า “ภาวนा” นั่นเอง “จิตภาวนा ก็คือ การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา หรือ การยกจิต ของตนขึ้นระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสนั้นเอง”<sup>๔๓</sup>

นอกจากนั้นแล้ว พระพี. วชิรญาณมหाशเราะ ได้ให้ความหมายของคำว่า การพัฒนาจิต คือ การอบรมจิตหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “จิตภาวนा” หมายถึง ระบบแห่งสมาธิ ในระหว่างการฝึก สมาธิอันมีระบบนั้น จิตยอมได้รับการฝึกจนกระทั่งอำนาจจิตทั้งหมดถูกนำเข้ามาร่วมกัน เมื่อสมาธิ ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และจิตกับรรคุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ดังนั้น การฝึกสมาธิท่านจึง เรียกว่า “จิตภาวนा” และรวมถึงความเกี่ยวพันถึงการอบรมทางจิตและทางร่างกาย”<sup>๔๔</sup> วิธีการพัฒนา จิต จึงครอบคลุมการปฏิบัติ การปฏิบัติหรือเพิ่มพูนกุศลจิตนั้นเอง

ดังนั้น การพัฒนาจิตให้มั่นคง ไม่หวนไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบโดยเฉพาะฝึกฝน ตนเองจากภายนอก มีสติสัมปชัญญะในการที่จะรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อ

<sup>๔๐</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้งแอนด์โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๐.

<sup>๔๑</sup>พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวนโน), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒-๓.

<sup>๔๒</sup>ดูรายละเอียดใน ม.มุ. (ไทย) ๑๒/๓๖๙/๔๐๔.

<sup>๔๓</sup>พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวนโน), การพัฒนาจิต, หน้า ๔.

<sup>๔๔</sup>พระพี. วชิรญาณมหाशเราะ, สมาริในพระพุทธศาสนา (สมัครธรรมฐาน), แปลโดย รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์ เกสร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๒๘

การอยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องมีวิธีการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาหรือพัฒนาจิต ก็คือการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น ในการฝึกฝนพัฒนาจิตนั้นสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องหลีกหนีจากสังคม ดังคำกล่าวที่ว่า “กรรมฐานที่แท้จริง ไม่ใช่การหลีกหนีหรือปลีกตัวออกจากสังคมแต่อย่างใด หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตและกิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ตลอดจนการประกอบการงานที่เป็นไปด้วยสติปัฏฐาน”<sup>๔๕</sup> จึงทำให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา แต่สามารถเผชิญกับโลกได้ อีกทั้งเห็นความแปรเปลี่ยนที่เกิดขึ้นจริง ไม่ยึดถือไว้ แต่จะเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ ที่พร้อมจะเผชิญกับโลกด้วยความเข้มแข็ง

การพัฒนาจิต หรือจิตภานา คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เคร้าหมองโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลีกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริงการพัฒนาจิตหรือสามารถจึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกจึงต้องพัฒนาจิตใจด้วยการเริ่มจาก

๑) พัฒนาคุณภาพจิต มีจิตที่เป็นกุศล ที่พร้อมจะพัฒนาจิตให้มีความสุขที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมคุณภาพจิตที่ดีจะทำให้จิตใจมีความงาม ซึ่งเป็นพื้นฐานของความประพฤติที่ดีงาม

๒) พัฒนาจิตให้มีสมรรถภาพ คือ มีสติ มีวิริยะ เข้มแข็ง อดทน เป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสามาธิ ขั้นตอนนี้เป็นการฝึกอบรมสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเมื่อจิตแน่วแน่ มั่นคงไม่หวั่นไหว มีสามารถดี ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ไม่ประมาท มีจิตที่ดีงาม ผ่องแผ้ว

๓) พัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดผลดังนี้

- ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงสดใส ความชื่นใจ
- ปิติ คือ ความปลื้มใจ อิ่มใจ
- ปัสสاثิ คือ ความสงบเย็นภายในใจ ความผ่อนคลาย
- สุข คือ ความไร้ซึ่งความขัดข้อง ความสะดูกทำได้ง่าย ได้คล่อง
- สามาธิ คือ ความสงบตั้งมั่นของจิตใจ จิตไม่หวั่นไหวเกิดความมั่นคง

---

<sup>๔๕</sup> Venerable Dr., Rahula, **What the Buddha Taught**, Fifth published, (Bangkok : Haw Trai Foundation Bangkok, 2542), p.67.

การพัฒนาจิต ด้วยความเพียร ความระลึกชอบและมีจิตที่ตั้งมั่นของ เป็นการฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดสมารถ ทำให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่หวั่นไหว จิตใจสงบสุข เป็นจิตที่ครองแก่การงาน ดังพุทธจนที่กล่าวถึง การฝึกจิตว่า “จิตที่ดีนั้น กวัดแก่วง รักษาอย่าง ห้ามยก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เมื่อตน ช่างศรัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น”<sup>๔๙</sup> การพัฒนาหรือฝึกอบรมจิต จะต้องควบคุมอายุตันะได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ “การที่จะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หรือจะควบคุมอายุตันะให้ได้ ต้อง ควบคุมจิต”<sup>๕๐</sup> ด้วยการพัฒนาจิต ก็คือการทำจิตให้ถูกต้อง เพราะเมื่อจิตรับอารมณ์จากอายุตันะแล้ว ควบคุมได้ ไม่กวัดแก่วง ชัดส่ายໄ่ห่าแต่อารมณ์ที่ชอบ ที่ปรารถนา จะเป็นความดีที่ก่อให้เกิดความสุข เพราะการฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบໄ่ห่าแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะ “จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้” อีกทั้งพระผู้มีพระภาคตรัสว่า

นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ  
ตั้ร่องอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญา  
มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร  
นั้นพึงแก่ความยุ่งนี้ได้<sup>๕๑</sup>

นอกจากนั้นแล้วการพัฒนาจิตยังส่งผลต่อการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังพุทธจนที่กล่าวว่า เมื่อจิตเป็นสมารถ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังนี้ ปราศจากความเคร้าหมายอ่อน เหماะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นได้น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยัญ ได้รู้ชัด ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัยนี้ทุกขนิโรต นี้ทุกขนิโรคามินีปฏิปทา น้อสวะ นี้ อาสวสมุทัย น้อสวานิโรต น้อสวานิโรคามินีปฏิปทา เมื่อเรารู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตได้หลุดพ้นจาก karma สาขาวาสุาวิชาสา เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้วอยู่ จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกด้วย<sup>๕๒</sup>

การพัฒนาจิต ด้านในหรือด้วยการเร่งพัฒนาจิตของตน ที่เรียกว่า การทำความเพียรทาง จิต ด้วยการเจริญภวนา จึงเป็นไปเพื่อให้รู้ถึงความเป็นจริงตามหลักไตรสิกขา หลักไตรลักษณ์ เห็นถึง

<sup>๔๙</sup> อ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

<sup>๕๐</sup> พุทธทาสภิกขุ, ผลของจิตภวนาคือ นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตราตรา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖.

<sup>๕๑</sup> อ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

<sup>๕๒</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗.

<sup>๕๓</sup> อ.ว.ม. (ไทย) ๑/๑๔/๗.

ความไม่เที่ยงแท้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น เห็นถึงความสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยของตัวเอง

ในระดับปุณณนั้น เมื่อไม่พิจารณาเห็นถึงความจริงแล้ว ย่อมทำให้เกิดความเคร้าโศก เกิดขึ้น เมื่อไม่เป็นไปตามความปรารถนา แต่เมื่อสมความปรารถนา ก็มีความสุขจนลืมนึกถึงความจริง ที่จะต้องเกิดขึ้นว่า ความสุขนั้นก็ไม่คงที่ ไม่แน่นอน ยังเป็นผู้ที่หลงสุข หลงทุกข์ไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและยังต้องเดือดร้อนต่อสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้น

ในระดับพระอริยบุคคล เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สามัชชี ปัญญา มีความเจริญ ๔ ประการคือ

๑) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเมื่อสังจัก(COMMENCEMENT) และอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมบรรลุ ปฐมภาน บรรลุจตุตถภาน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีสติปฏิสุทโธ และอุบกขา

๒) ได้ญาณทั้สสนะ เพราะเมื่อรลีกถึงอาโลกสัญญา (แสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (กลางวัน) ว่า ‘กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีเจสองบสังค์ จิตเกิดความสว่าง’

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

๔) สามัชชีภานาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสันติสุขด้วยการมี ประดิษฐ์ในการเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปทานขันธ์ ๔ ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้<sup>๙๑</sup>

ดังนั้น การฝึกพัฒนาจิต จึงหมายถึง การทำให้จิตบริสุทธิ์เป็นกุศลธรรม ด้วยวิธีการปฏิบัติ สามัชชีภานา เพื่อความเป็นไปของจิตที่สะอาด ปราศจากสิ่งมัวหมองหรือกิเลสที่เป็นมลทินทั้งหลาย ซึ่งมีความสำคัญ ในระดับปุณณที่ยังไม่เข้าถึงธรรม เพราะถูกความบีบคั้นจากต้นหาและอวิชาที่ เกิดขึ้น ทำให้เกิดความกดดัน ขัดแย้ง ทนต่อสภาพแวดล้อมไม่ได้นั้น เมื่อพัฒนาจิตในระดับของสมถกรรม ฐานก็จะเกิดความสงบ มีองค์ภานเกิดขึ้น เกิดความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในระดับโลภีย เมื่อปฏิบัติในขั้น ของวิปัสสนาเห็นความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตาม โลก ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และนำโอกาสและความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นมาเป็น เครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ทุกข์ และพร้อมที่จะพัฒนา ฝึกฝนอบรมจิตตนเองให้เป็นผู้ที่จะ เรียนรู้ และมีเป้าหมายต่อการใช้ชีวิต มีทัศนคติ มีปัญญาเป็นที่พึ่งของตนเองได้

**ปัญญาภานา (การพัฒนาปัญญา Intellectual development)** คือ การฝึกปรือปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เปิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้นในการพัฒนาเชาว์อารมณ์เมื่อพิจารณาแล้วสามารถแยกได้ ๒ กรณี คือ โลเกีย ปัญญา และโลกุตตรปัญญาซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นอิสระอย่างแท้จริง ในกรณีนี้เป็นโลเกียปัญญาที่นำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันด้วยการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และสามารถที่จะทำวิกฤติที่เกิดขึ้นให้เป็นโอกาสสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ในชีวิต อีกทั้งเมื่อปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ หรือ анаปานัสติ เข้าถึงวิสุทธิ ๗๙ ถึงพร้อมโลกุตตรปัญญา

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาจะเน้นการพัฒนาคนเป็นหลัก และในการพัฒนาคนนั้น สิ่งสำคัญของการพัฒนาคือ ปัญญา เพราะทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายและรู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งน้อย่างไร การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน คือ ๑) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม ๒) พัฒนาด้านพุทธิกรรม(ศีล) หรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหากเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัย เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา ๓) พัฒนาด้านจิตใจ(สมาริ) เช่นพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม รวมทั้งความสุข ๔) พัฒนาด้านปัญญา(ปัญญา) คือ ความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทัศนคติ และค่านิยม ใน การฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตรตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง ๔ ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึงตนเองได้มากขึ้น”<sup>๔๓</sup> การพัฒนาหรือการฝึกฝนจิตและปัญญา จึงเป็นการพัฒนาครบถ้วนกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาริ ปัญญา นั้นเอง

## ๒.๑.๔ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามทัศนะของนักวิชาการศาสนา

### (๑) สมเด็จพระพุทธโภคอาจารย์ (ป.อ.ปยุตตปยุตโต)

<sup>๔๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๗-๒๘๐; วิสุทธิ ๗ หมายถึง สีລວິສຸທີ ຈົດຕວິສຸທີ ທິກູ້ວິສຸທີ ກັງຂາວິຕຣນ ວິສຸທອມຄາມຄະຫຼາມທີ່ສັນວິສຸທີ ປົບປາຄະຫຼາມທີ່ສັນວິສຸທອງຍາມທີ່ສັນວິສຸທີ.

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโน), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, หน้า ๖๘.

คำว่า จิตใจ สมอง และ ปัญญา ในงานเขียน “พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย” พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับการให้ความหมายของคำเหล่านี้ไว้อย่างแยกชาย และชวนให้คิดติดตามการตีความศัพท์ โดยท่านได้กล่าวถึง การพัฒนาจิตและปัญญา ตามแนวคิดของ progressive education ที่กล่าวถึงการพัฒนาเด็กทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ Physical Metal Emotional Social ประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การตีความหมายของคำว่า Mental ว่าแปลว่า จิตใจ และ Emotional แปลว่า อารมณ์ ซึ่งแท้จริงแล้วคำว่า Mental เมื่อมาคู่กับ Emotional ในภาษาอังกฤษ Mental หมายถึง Intellectual หรือ ปัญญา ซึ่งจะพบในชุดศัพท์พัฒนาการ ๔ ด้าน ส่องศัพท์นี้เป็น alternative term กล่าวคือ ภาษาอังกฤษเขามีที่ได้ใช้ความหมายคงที่อย่างเดียว บางครั้งก็ใช้ Intellectual มาแทน Mental ซึ่งภาษาอังกฤษถือว่าเป็นธรรมชาติ เพราะศัพท์คำว่า Mental เป็นคำศัพท์ที่ค่อนข้างคลุมเครือ ในขณะที่ Mind ที่หมายถึง จิตใจ ซึ่งไม่ชัด อาจเป็นได้ทั้งด้านความคิด หรือด้านสมอง และด้านความรู้สึกที่เราใช้ว่า อารมณ์ และท่านได้กล่าวสรุปว่า คำว่า Mental ในภาษาอังกฤษหมายถึง ปัญญา หรือ Intellectual<sup>๔๔</sup>

สำหรับการพัฒนาปัญญานั้นท่านมองปัญญาว่าเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของชีวิต และมนุษย์ต้องมองชีวิตว่าเป็นระบบแห่งองค์รวมของส่วนประกอบมากหมายที่สัมพันธ์กันสนิท อาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าในมุมมองพระพุทธศาสนาเรียกองค์ประกอบชีวิตว่า ขันธ์ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สংขาร วิญญาณ และเมื่อมองในแง่การดำเนินชีวิต ก็ประกอบไปด้วยด้านต่างๆ ๓ ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา ที่ติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ที่ต้องอาศัยสัมพันธ์ องศาศัยกัน ดังนั้นการจะพัฒนาปัญญาย่างเดียวจึงทำไม่ได้ เพราะปัญญาเป็นด้านหนึ่งของระบบองค์รวมของชีวิต มีส่วนประกอบสามด้านอย่างอาศัยกันอยู่<sup>๔๕</sup>

นอกจากนี้ พระพรหมคุณภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง ปัญญาไว้ว่าปัญญานั้น แท้จริงก็มีอย่างเดียว ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นความรู้เข้าใจสภาวะ คือ หยั่งถึงความจริงของสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็นแต่ก็นิยมจำแนกแยกประเภทออกไปเป็นหลายอย่างตามระดับของความรู้เข้าใจบ้างตามหน้าที่หรือแบ่งด้านของการทำงานของปัญญาบ้างตามทางที่ปัญญานั้นเกิดขึ้นบ้างเป็นต้น ปัญญาชุดหนึ่งซึ่งจำแนกตามแหล่งที่มาหรือทางเกิดของปัญญาได้แก่ ปัญญา ๓ อย่างชุดที่แยกออกไปเป็นสุตมย ปัญญาจินตามย ปัญญาและภารนา�ย ปัญญาคำท้ายคือ ปัญญาเป็นตัวกลางร่วมกันส่วนคำข้างหน้าที่

<sup>๔๔</sup>พระธรรมปีฎก (ป.อ.ปยุตโต), พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย, ๒๕๔๓, หน้า ๔-๗.

<sup>๔๕</sup>วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓.

ต่างกันบวกที่มาหรือแหล่งเกิดของปัญญาตนว่าหนึ่งเกิดจากสุต (การสัมภัชการอ่านและเล่าเรียน) ส่องเกิดจากจินต (การคิดใต้ตระหง่านพิจารณา) และสามเกิดจากภารนา (การปฏิบัติต่อจากนั้น)

(๑) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา (ปัญญาเกิดจากโยนิโส มนสิกาที่ตั้งขึ้นในตนเอง)

(๒) สุตมายปัญญา ปัญญาเกิดจากการสัมภัชการเล่าเรียน (ปัญญาเกิดจากprotozoa)

(๓) ภารนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ (ปัญญาเกิดจากปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วหมั่นมนสิกาในประดาสภารธรรม)

ทั้งนี้การที่ท่านเรียงจินตามยปัญญาขึ้นก่อนหรือสุตมายปัญญาขึ้นก่อนนั้น ตีความได้ว่าอยู่ที่การคำนึงถึงบุคคลเป็นหลักหรือมองธรรมตามความเกี่ยวข้องของบุคคล ในกรณีที่เรียงจินตามยปัญญาเป็นข้อแรก คือท่านเริ่มที่บุคคลพิเศษประเภทhabitu ก่อน หมายความถึงพระพุทธเจ้าผู้ค้นพบและเปิดเผยความจริงขึ้นนั้น มิได้ออาศัยสุตไม่ต้องมีprotozoa สะสมคือการฟังจากผู้อื่นแต่รู้จักคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิกาของตนเองสามารถสืบสานเรียงต่อไปตามประสบการณ์ทั้งหลายอย่างถึงทันท่วงที่ครอบคลุมตลอดจนหยั่งเห็นความจริงได้จากจินตามยปัญญาจึงต่อเข้าภารนามยปัญญาไปเลย (ไม่ต้องอาศัยสุตมายปัญญา) แต่เมื่อมองที่บุคคลทั่วไปท่านเริ่มด้วยสุตมายปัญญาเป็นข้อแรกโดยมีคำอธิบายตามลำดับว่าบุคคลเล่าเรียนสัมภัชการได้สุตและได้ข้อมูลแล้วเกิดศรัทธาขึ้นเป็นพื้นเบื้องต้นจึงนำไปเครื่องตรวจตรวจสอบพิจารณาได้ความรู้เข้าใจในสุตทั้งนั้นก็เกิดเป็นสุตมายปัญญาแล้วในขั้นต่อไปอาศัยสิ่งที่ได้เรียนสัมภัชการเป็นฐานเข้าตรวจสอบบั้งครองเพ่งพินิจบทิศทางลักษณะไปมองเห็นเหตุผลความสัมพันธ์เป็นไปชัดเจนเกิดเป็นจินตามยปัญญาเมื่อได้ใช้ปัญญาทั้งสองนั้นจะมักเขมั้นมนสิกาในสภารธรรมทั้งหลายแล้วเกิดญาณมีความรู้สั่งประจักษ์แจ้งความจริงเป็นมรรคที่จะให้เกิดผลขึ้นเป็นภารนามยปัญญา

สำหรับในที่นี้เมื่อแยกบุคคลพิเศษออกไปแล้วสามารถเรียงลำดับการพัฒนาจิตและปัญญาโดยถืออาคนทั่วไปเป็นที่ตั้งได้ดังนี้

(๑) สุตมายปัญญา ปัญญาเกิดจากสุต ได้แก่ ปัญญาที่คนทั่วไปจะพัฒนาขึ้นได้โดยต้องอาศัยสุตคือเมื่อยังคิดเองไม่เป็นหรือคิดไปไม่ถึงมองอะไรไม่ออกไม่เข้าใจก็ต้องมีผู้แนะนำสั่งสอนบอกให้เข่นเมื่อท่านที่เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตรอย่างพระพุทธเจ้าท่านผู้รู้ครูอาจารย์มานะนำชี้แจงอธิบายจึงรู้เข้าใจหยั่งความจริงได้ในระดับหนึ่ง

(๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากจินต ได้แก่ การรู้จักคิดคือเมื่อได้ความรู้เข้าใจในสุตเกิดมีสุตมายปัญญาจากการเล่าเรียนสัมภัชการแล้วก็ฝึกโยนิโสมนสิกาให้มองเห็นรู้เข้าใจว่างไกลลึกรอบทั่วตลาดแยกโง่ได้ทำให้ก้าวต่อไปในการเข้าถึงความจริงและใช้ความรู้อย่างได้ผล

๓) ภาระนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากภารานคือ การปฏิบัติบำเพ็ญทำให้เป็นให้มีขึ้นได้จริงโดยลงมือทำกับประสบการณ์ตรง หมายถึง ปัญญาที่พัฒนาต่อจากสูตรปัญญาและจินตามย ปัญญาสองอย่างแรกนั้นคือ อาศัยปัญญาสองอย่างแรกนั้นพัฒนาต่อไปด้วยการมนสิกา (หมายถึง โยนิโสมนสิกา) ที่ตัวสภาระจะเกิดปัญญาฐานั้นจริงที่สำคัญเป็นมรรคให้บรรลุผล<sup>๙๖</sup>

นอกจากนี้ท่านยังได้กล่าวถึง “คุณค่าด้านการทำจิต” เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสรภาพ ของจิตใจเป็นระดับโลกุตระ มีหลักปฏิบัติเพื่อเข้าถึงคุณค่านั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับด้วยจุดหมายสูงสุดของ พุทธธรรม ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่สำคัญเป็นส่วนคุณยอดของระบบทั้งหมดของพระพุทธศาสนา มีขอบเขต กว้างขวางตามปกติผู้เจริญปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์จะพัฒนาความเข้าใจต่อโลกและชีวิตให้ เข้มคุณชัดเจนยิ่งขึ้นพร้อมกับมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิตเป็นขั้นตอนสำคัญ ๒ ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ ๑ เมื่อเกิดความรู้เท่าทันสังขารมองเห็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์และความไม่เป็นตัวตนชัดเจนขึ้นในระดับปานกลาง จะมีความรู้สึกทำ潼องเป็นปฏิกริยาเกิดขึ้นคือ รู้สึก ในทางตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่เคยมีมาแต่เดิมก่อนนั้นเคยยึดติดหงลงให้ในรูปรสกสิ่งเป็นต้น มัวแมเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้นราวนี้พอมองเห็นไตรลักษณ์เข้าแล้วความรู้สึกเปลี่ยนไปกลายเป็น รู้สึกเบื้องหน่ายรังเกียจอยากจะหนีไปเสียให้พ้นบางที่ถึงกับรู้สึกเกลียดกลัวหรือขยายแขยงนับว่าเป็นขั้น ที่ความรู้สึกแรงกว่าความรู้ (เรียกอย่างภาษาไทยว่า อารมณ์เห็นอปัญญา) ขั้นตอนแรกนี้แม้ว่าจะเป็น ขั้นตอนที่ปัญญา秧ไม่สมบูรณ์และความรู้สึกยังเอนเอียงแต่ก็เป็นขั้นตอนที่สำคัญหรือบางที่ถึงกับ จำเป็นในการที่จะถอนตนให้หลุดออกไปได้จากความหลงให้ลดติดตึงซึ่งเป็นภาวะที่มีพลังแรงมากเพื่อ จะสามารถก้าวต่อไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ในขั้นตอนที่๒ต่อไปในทางตรงข้ามถ้ายุดอยู่เพียงขั้นนี้ผลเสีย จากความรู้สึกที่เอนเอียงก็จะเกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อความรู้เท่าทันนั้นพัฒนาต่อไปจนกลายเป็นความรู้เห็นตามความ เป็นจริงปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะสมบูรณ์เรียกว่ารู้เท่าทันธรรมดาว่าย่างแท้จริงความรู้สึกเบื้องหน่าย รังเกียจและอยากจะหนีให้พ้นไปเสียนั้นก็จะหายไปกลับรู้สึกเป็นกลางทั้งไม่หลงให้หลงไม่หน่ายแสวง ไม่ติดใจ แต่ก็ไม่รังเกียจไม่พัวพันแต่ก็ไม่เหม็นเปื่อยมีแต่ความรู้ชัดตามที่มันเป็นและความรู้สึกไปร่องโล่ง เป็นอิสรภาพรวมด้วยท่าทีของการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุ ปัจจัยพัฒนาการทางจิตปัญญาในขั้นตอนที่สองนี้ในระบบการปฏิบัติของวิปัสสนาท่านเรียกว่าสังฆaru

<sup>๙๖</sup>พระพรหมคุณภารณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, (กรุงเทพฯ: กองทุน ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕), ๕๙-๖๐.

เป็กษาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังหาร) เป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็นในการที่จะเข้าถึงความรู้ประจักษ์แจ้งสัจจะและความเป็นอิสระของจิตโดยสมบูรณ์<sup>๔๗</sup>

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

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

(๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำงานของจิตใจซึ่งมีองค์ประกอบและคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องมากมายเริ่มแต่ต้องมีเจตนาหรือเจตจานความจะใจตั้งใจมีแรงจูงใจอย่างโดยย่างหนึ่งมีความดี-ความชั่วความสามารถหรือความอ่อนด้อยพร้อมทั้งความรู้สึกสุข-ทุกข์สบาย-ไม่สบายหรือเฉยๆ เพลินๆ และปฏิกริยาต่อจากสุข-ทุกข์นั้นเช่นชอบใจหรือไม่ชอบใจอย่างจะได้อยากจะเอาหรืออยากรจะหนีหรืออยากรทำลายที่ควบคุมชักนำการรับรู้และพฤติกรรมทั้งหลายเช่นว่าจะให้ดูอะไรหรือไม่ดูอะไรจะพูดอะไรจะพูดกับใครว่าอย่างไรได้ด้านนี้เรียกสั้นๆ ว่า “จิต” หรือแคนของ “สามอิ”

(๓) ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจตั้งแต่สุตระคือความรู้ที่ได้เรียนสดับหรือข่าวสารข้อมูลจนถึงการพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัยและญาณวิสัยเช่นแนวคิดที่ภูมิความเชื่อถือ ทัศนคติค่านิยมความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจแห่งมุ่นในการมองในการพิจารณาอย่างได้อย่างหนึ่งด้านนี้เรียกสั้นๆ ตรงๆ ว่า “ปัญญา”

องค์ประกอบของชีวิต ๓ ด้านนี้ทำงานไปด้วยกันประสานกันไปและเป็นเหตุปัจจัยแก่กันไม่แยกต่างหากจากกันการสัมพันธ์กับโลกด้วยอินทรีย์คือ ผัสสทวารและด้วยพฤติกรรมทางกายวาจา (ด้านที่ ๑) จะเป็นไปอย่างไรก็ขึ้นต่อเจตนาขึ้นต่อสภาพความรู้สึกภาวะและคุณสมบัติต่างๆ ของจิตใจ (ด้านที่ ๒) และทั้งหมดนั้นทำได้เท่าที่ปัญญาซึ่งองส่องทางให้รู้ແไหนก็คิดและทำได้แค่นั้นคือ

<sup>๔๗</sup>พระพรหนคุณภรณ์ (ป. อ. ปุยตุโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, หน้า ๑๖๒-๑๖๔.

ภายในขอบเขตของปัญญา (ด้านที่ ๓) ความตั้งใจและความต้องการเป็นต้นของจิตใจ (ด้านที่๒) ต้องอาศัยการสื่อทางอินทรีย์และพฤติกรรมกายภาพจากเป็นเครื่องสนอง (ด้านที่ ๑) ต้องถูกกำหนดและจำกัดขอบเขตตลอดจนปรับเปลี่ยนโดยความเชื่อถือความคิดเห็นและความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่และที่เพิ่มหรือเปลี่ยนไป (ด้านที่ ๓) ปัญญาจะทำงานและจะพัฒนาได้ดีหรือไม่ (ด้านที่ ๓) ต้องอาศัยอินทรีย์ เช่นดูฟังอาศัยกายเคลื่อนไหวเช่นเดินไปจับจดค้นหาฯ ใช้จากสื่อสารได้ตามตามทักษะเท่าที่มี (ด้านที่ ๑) ต้องอาศัยภาระและคุณสมบัติของจิตใจ เช่น ความสนใจในความมีใจเข้มแข็งสู้ปัญหาความขยันอดทนความรอบคอบมีสติความมีใจสงบแแนวมีสมาธิหรือไม่เพียงใดเป็นต้น (ด้านที่ ๒) นี้คือการดำเนินไปของชีวิตที่องค์ประกอบ ๓ ด้านทำงานไปด้วยกันอาศัยกันประสานกันเป็นปัจจัยแก่กันซึ่งเป็นความจริงของชีวิตนั้นตามธรรมชาติของมนุษย์เป็นเรื่องของธรรมชาติ การพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างประสานเป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียว<sup>๔๕</sup>

อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างโลกๆ ยังยึดถือความสุขแบบทางโลกเป็นอาหารกายอาหารใจท่านก็ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจ โดยท่านได้นำเสนอหลักการพัฒนาชีวิตของชาวบ้านผู้เริ่งองงานให้ก้าวไปในสัมประยิคต์ซึ่งหมายรวมต่อไปถึงปรัชญา อ้างถึงพุทธธรรมที่พระองค์แสดงไว้หลายๆ แห่ง เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสอนแก่ อริยสาวก/อริยสาวิกา ให้เจริญด้วย “อริยวัณ” หรือ ความเจริญองงานอย่างอริยชน ๔ ประการ คือ

(๑) ศรัทธา ความซาบซึ้งมั่นใจในคุณพระรัตนตรัยซึ่งมีแก่นอยู่ที่ตถาคตโพธิสัทธาคือศรัทธาในปัญญาตรสรุของตถาคตที่ทำให้มนุษย์เป็นพุทธะเท่ากับมั่นใจในความเป็นมนุษย์ที่จะฝึกให้เลิศประเสริฐจนมีปัญญารู้แจ้งเป็นพุทธะได้ข้อนี้นับเป็นจุดตั้งต้นของการศึกษาพัฒนาชีวิตด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจตั้งแต่สุตคือความรู้ที่ได้เรียนสดับหรือข่าวสารข้อมูลจนถึง การพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัยและญาณวิสัยเช่น แนวคิดทิฏฐิ ความเชื่อถือ ทัศนคติ ค่านิยม ความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจและมุ่นในการมองในการพิจารณาอย่างโดยย่างหนึ่งด้านนี้เรียกว่า “สันติ” ตรงๆ ว่า “ปัญญา”

(๒) ศีล ความประพฤติดีงามดำเนินชีวิตที่ปลดเว้นการเบียดเบือนโดยมีศีล ๕ ที่อาจพัฒนาสู่ศีล ๘

(๓) สุต สดับฟังข้อมูลคำสอนหลักธรรมคำอธิบายที่จะนำมาไตรตรองพิจารณา วิเคราะห์วิจัยให้เข้าถึงความหมายโดยเฉพาะที่จะเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิตให้ก้าวต่อไป

(๔) จาคะ ความมีน้ำใจเพื่อแผ่เสียสละครองเรือนด้วยใจที่ไม่ตระหนึ่นคับแคบใส่ใจรับฟังทุกข์สุขของคนพร้อมที่จะให้ปันช่วยเหลือ

<sup>๔๕</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, หน้า ๓๕๐-๓๕๑.

(๕) **ปัญญา ความมีปัญญา** เร่าทันความเป็นจริง หยั่งถึงสภาพภาวะแห่งการเกิดขึ้นและความดับสลายทำให้สามารถลดความชั่ว ráy กิเลสตั้งตัวไม่ได้ และสามารถแก้ปัญหาทำทุกเชิงให้ลื้นไปใน ๕ ข้อนี้ที่ถือว่าจำเป็นจริงๆ ต้องมาเต็มชุด ๔ ข้อ คือ ศรัทธา ศีล จัก แลปัญญา ส่วนสุตคือความรู้ข้อมูลกิจกรรมจะมีอยู่เป็นพหูสูตรได้เรียนรู้มากก็ยิ่งดีแต่ถึงจะขาดไปก็พอยอมได้ถ้ามีปัญญา ก็เพียงพาสุตหน่อยลงแต่ถึงเล่าเรียนนานมีสุตมากแต่ถ้าขาดปัญญา ก็ไม่สามารถพิจารณานั้นปัญญาจึงสำคัญที่สุด<sup>๙๙</sup>

กล่าวได้ว่า การพัฒนามนุษย์ด้วยการพัฒนาจิตและปัญญา ในทศนะของสมเด็จพระธรรมโกศาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ต้องอาศัยกระบวนการฝึกและเรียนรู้ ด้วยเครื่องมือกลไกทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ชุดฝึกปัญญา ๓ การฝึกสติรู้เท่าทันจิต และการฝึกด้วยหลักไตรสิกขา ทั้งนี้ จิตและปัญญาต้องได้รับการพัฒนาควบคู่กันและมีความสัมพันธ์กันเป็นปัจจัยส่งเสริมต่อกันโดยมีจุดมุ่งหมายปลายทางสุดท้ายคือ การดับทุกข์หรือการเข้าถึงสุข Nirvana ที่เรียกว่าพระนิพพาน แต่ในขณะเดียวกันก็มีเครื่องมือฝึกตนในสภาพะที่ยังดำรงวิถีแบบชาวบ้านที่ยังยึดถือความสุขแบบทางโลกที่เรียกว่า อริวัตติ ซึ่งเป็นการฝึกฝนพัฒนาควบคุมจิตและพฤติกรรมของตนเองควบคู่กับการยกระดับจิตใจในการทำประโยชน์ให้กับสังคม เรียกว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้โลกสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขอย่างแท้จริง

## ๒) พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธาสภิกุ)

สำหรับแนวคิดเรื่องการพัฒนาตามทฤษณะของพุทธาสภิกุ มีผู้ศึกษาทำวิจัยไว้สามารถสรุปได้ดังนี้ นิยามความหมายของปัญญา ตามแนวทางท่านพุทธาสภิกุ “ปัญญา” หมายถึง ความรู้แจง ความรู้ชัด ความเข้าใจ ความรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาเป็นคำกลางๆ มีหลายขั้นหลายระดับ หลายประเภท เช่น ที่แบ่งเป็นโลกภายนอกปัญญา ปัญญาในขั้นเบื้องตน ความฉลาดรอบรู้ในเรื่องการยังชีพในเรื่องทั่วๆไป ที่ยังเกี่ยวของอยุกับเรื่องอย่างชาโลกโลกุตตรปัญญา ปัญญาขั้นสูง ขั้นเหนือโลก ได้แก ขั้นที่เป็นมรรค ผลนิพพาน มีความฉลาดรอบรู้ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ได้ปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ที่การทำลายดับอวิชชาและกิเลสอาสาทะทั้งปวงที่เป็นตนเหตุแห่งความทุกข์ทั้งที่เป็นส่วนตัวบุคคล และแกชาโลกดังพุทธพจน์ที่ว่า ปัญญา ปริสุขมติ - บุคคล ยอมบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา หรือ ปัญญาโลกสมิ ปชุโชติ - ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลกฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา กยองว่า เป็นบัณฑิต คือเป็นพุทธะแปลว่า ผู้รู้ รู้ความจริงอันประเสริฐว่า อะไรเป็นทุกข อะไรเป็นสาเหตุแห่งทุกข อะไรเป็นความดับทุกข อะไรเป็นมรรคหรือวิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข รู้แจ้งว่า สั่งสารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ประกอบ

<sup>๙๙</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, หน้า ๑๐๔.

วัยตัวตน, ผู้ตื่น คือตื่นจากอวิชชา ความไม่รู้ อันเป็นรากเหงาของกิเลสอาสวะทั้งปวง, ผู้เบิกบาน คือมีจิตบริสุทธิ์ของใส ไม่เคราะห์มอง เพระหมดสั่นกิเลสอาสวะทั้งปวง ไม่ยินดียินรายตอบอารมณ์ทาง ๆ ที่เป็นโลกธรรมซึ่งจะเข้ามากระทำจิตใจ

กระบวนการพัฒนาปัญญาตามทฤษฎีของพุทธศาสนา คือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความหลุดพน ต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวการสำคัญ ได้แก่ วิปssonapัญญา นับตั้งแต่พระอริยบุคคลขั้นตน คือพระสัดาบัน ไปจนถึงพระอรหันต จะต้องได้ปัญญาวิมุตติพุทธศาสนาสกิกขุกล่าวว่า การพัฒนาปัญญาให้เกิดมีขึ้น ให้แก่กลาชั้นจนถึงขั้นบรรลุอริยมรรค - อริยผล ปัญญาที่ทำลายกิเลสขั้นตน ได้แก่ ขั้นละสักการทิภูธิ วิจิจฉา สลัพพตปรามาส ทั้ง ๓ ได้บรรลุเป็นพระสัดาบัน, ถ้าจะกิเลสทั้ง ๓ ขอเบื้องตนดังที่กล่าวมาแล้วได และบรรรค โภเศ โนมาย ให้เบาบางลง บรรลุเป็นพระสกิกามี, ถ้าจะการบรรรค ปฏิมาะได บรรลุเป็นพระอนาคตมี, และปัญญาขั้นสูงสุดสามารถบรรลุปราคະ อรุปราคະ อุทธจจะ มาනะ อวิชา ผู้มีปัญญาแก่กลาชั้นที่สุด สามารถละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้ทั้งหมด บรรลุเป็นพระอรหันต เป็นบุคคลที่ประเสริฐสุดในทางพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ ในทัศนะของท่านมองว่า ธรรมะ เป็นเครื่องช่วยโลกใช้ได้แก่ทุกศาสนา แก่ทุกรอบของศีลธรรม จริยธรรม กกฎหมาย การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจสังคมการศึกษา ประเพณีวัฒนธรรม การอนุรักษธรรมชาติสิ่งแวดล้อม จิตวิทยา ปรัชญา เป็นตน สามารถใช้ได้ทุกแขนงวิชาที่ เป็นไปเพื่อความสร้างสรรคสังคมมนุษย์ให้เกิดความสงบสุขชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยธรรมะ คือ ความถูกต้องดีงาม เป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุข ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทุกคนต้องปฏิบัติธรรมด้วยการขัดความเห็นแก่ตัวมุ่งช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อท่านสอนให้ผู้คนในสังคมไทยดำเนินชีวิตด้วยธรรมะ และคนในสังคมควรหันมาสนใจสนับสนุนให้สังคมไทยมาปฏิบัติธรรมกันใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่วัด ที่โรงเรียน และในทุกสถานที่ ที่มีอยู่ในสังคมไทยเรา จะทำให้สังคมไทยเรื่อยๆ กันอย่าง平安 โดยปราศจากอาชญาทั้งปวงหลักและวิธีการที่พุทธศาสนาสกิกขุกล่าวสอน สอดคล้องกับหลักการที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก อรหณิท ฯ และสามารถดำเนินมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ศึกษาปฏิบัติได้ตามสมควรแก่เหตุ<sup>๑๐๐</sup>

มีการศึกษาวิเคราะห์หลักคำสอนจากหนังสือ “คู่มือดับทุกข์” ของพุทธศาสนา ด้วย system diagram ซึ่งแสดงประเด็นสำคัญต่าง ๆ ในสาระสำคัญที่เป็นปัจจัยหลัก เพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ตามแนวทางของพุทธศาสนาแนวทางหนึ่ง ปัจจุบันหลักธรรมของศาสนา

<sup>๑๐๐</sup> สุนันท เพ็ชรพิรุณ, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามทฤษฎีของพุทธศาสนาสกิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒-๔.

พุทธ มีความหลากหลายในการสอนและเผยแพร่แนวความคิดความหลากหลายเป็นสิ่งที่ดีในปัจจุบัน เพื่อให้คนต่างระดับที่มีความแตกต่างด้านพื้นความรู้ โอกาสพื้นฐานความเข้าใจ สามารถรับรู้ข้อมูลที่ต้องการศึกษาได้มากขึ้น การปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์มีอุปสรรคต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ร่างกาย (การเจ็บป่วย เป็นอัมพาต) ๒) ความคิด (กิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจ) ๓) การกระทำ ๔) จิตตาดาย และ ๕) การหลงในความเชื่อ (ผีเสาง เทวตา ภารมณ์)

ปัญญาเมื่อเริ่มแรกต้องระงับจิตใจ และการกระทำ โดยปฏิบัติตามแนวทางของคำสอนต่างๆ เช่น ศีลธรรมมีองค์ ๔ เป็นต้น จากนั้นการฝึกฝนจะช่วยให้มีปัญญามากขึ้น ขนาดของปัญญาจึงใหญ่ขึ้นใน นิพพานคือ ความว่างจากกิเลส การหยุด การดับเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งหลาย แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องตัดจากสังคมมนุษย์ เพียงแต่การใช้ปัญญาพินิจวิเคราะห์ พิจารณาถึงเหตุอันเกิดทุกข์และสามารถดับเหล่งเกิดทุกข์ ซึ่งอยู่ในจิตใจของตนเอง การดับทุกข์นั้นมี ลำดับขั้นตอน แบ่งได้ ๓ ระดับ ได้แก่ โสดาบันสกิทาคามีและอนาคตมี สรุปว่า การเกิดปัญญาในระดับโสดาบัน หมายถึง การใช้ปัญญาวิเคราะห์สาเหตุของทุกข์จากอรุป凡 ภารกิจ การเกิดปัญญาในระดับ สกิทาคามี หมายถึง การใช้ปัญญาวิเคราะห์สาเหตุของทุกข์จากอรุป凡 ภารกิจ ต่อไปนี้มีอัลัยภารณ์ ต่อการต่างๆอีกเลย จึงสรุปได้ว่า พุทธศาสนาใช้ปัญญาในการวิเคราะห์พิจารณาประกอบกับการใช้ สมารธในการหยุดเหตุที่เกิดทุกข์ในจิตใจมนุษย์ผู้นั้น โดยต้องใช้การฝึกฝนเพียงพอที่จะไม่กลับไปอยู่ ในวงจรของกิเลส<sup>๑๐๑</sup>

### ๓) ดาวรามะ องค์ที่ ๑๔

ทัศนะหรือท่าทีของท่านดาวรามะต่อการพัฒนาจิตและปัญญาสรุปได้ว่า หากขาด การฝึกฝนเพื่อให้จิตสงบ ไม่ว่าคุณจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกหรือเหตุการณ์จะเป็นยังไงสิ่งเหล่านั้นจะ ไม่มีวันให้ความรู้สึกเบิกบานและความสุขอย่างที่คุณแสวงหา แต่ในทางกลับกัน ถ้าคุณประกอบด้วย คุณลักษณะภายในมีจิตใจที่สงบและมั่นคงในระดับหนึ่ง แม้ว่าคุณจะขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่ง ปกติถือว่าจำเป็นต่อความรู้สึกแต่คุณก็อาจมีชีวิตอยู่อย่างเบิกบานและเปี่ยมสุขได้โดยความสุขสูงสุด เกิดขึ้นเมื่อคนๆ นั้นเข้าถึงภาวะหลุดพ้นที่ซึ่งไม่มีความทุกข์อีกต่อไป นั่นคือ ความสุขที่แท้จริงและ ยานาน ความสุขที่แท้จริงสัมพันธ์กับจิตใจและหัวใจมากกว่า อีกทั้งกล่าวถึงการฝึกจิตอย่างมีระบบ อันได้แก่ การบ่มเพาะความสุข การเปลี่ยนแปลงจากภัยในโดยการเลือกสรรและเพ่งความสำคัญอยู่

---

<sup>๑๐๑</sup> วรสันต์ บูรณากัญจน์, “ความคิดเห็นในเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจาก คำสอนของพุทธศาสนาโดยใช้หลัก System Analysis”, รายงานวิจัย, (คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, สืบคันใน [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.tds.tu.ac.th/.../13\\_Assistant%20%20Professor%20Vorasun%20Buranakarn,%20](http://www.tds.tu.ac.th/.../13_Assistant%20%20Professor%20Vorasun%20Buranakarn,%20).

กับภาวะจิตทางบวกและต่อสู้กับภาวะจิตทางลบ ทั้งหมดนี้สามารถเป็นจริงได้ เพราะโครงสร้างและการทำงานของสมอง

รวมทั้งกล่าวถึงการฝึกวินัยทางจิตว่า ความประพฤติถูกกำหนดของคลองธรรมเป็นการฝึกวินัยทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งช่วยให้ชีวิตมีสุขขึ้นหรือเรียกว่า ธรรมวินัย บรรดาบรรมคุรุทางจิต วิญญาณหลายท่านอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เราทำกุศลกรรม และหลีกเลี่ยงที่จะปล่อยตัวปล่อยใจในอกุศลกรรม การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศลนั้นขึ้นอยู่กับว่ามาจากภาวะจิตที่มีวินัยหรือไม่ จิตที่มีวินัยนำไปสู่ความสุข จิตที่ไร้วินัยนำไปสู่ความทุกข์ การฝึกอบรมจิตให้มีวินัย คือ แก่นสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า

นอกจากนั้นแล้วยังได้กล่าวถึงการพัฒนาปัญญา ความว่า ใน การแสวงหากรุฑ์ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้พิชิตความหวาดวิตกได้ มืออาชีวะหนึ่งซึ่งได้เด่นนั่นคือ การรักคิด ซึ่งเป็นวิธีหลักๆ ที่่านดาไลลามะใช้จัดความวิตกในชีวิตประจำวัน วิธีนี้มีขั้นตอนต่างๆ เมื่อนอกกับที่ใช้จัดความโกรธเกลียด คือ ต้องเผชิญความคิดที่เป็นตัวสร้างความวิตกกังวลและเอกสารความคิดที่มีเหตุผลและทัศนะทางบวกเข้าทดแทนทำให้เกิดภาวะจิตอันดีงาม อย่างเช่น ความกรุณา ความอดกลั้น การให้อภัย ความรักความอหังการต่างๆ คุณลักษณะทางจิตเหล่านี้ คือ ธรรมะที่แท้จริงคุณลักษณะทางจิต วิญญาณที่แท้ เพาะะว่ามันไม่อาจเกิดขึ้นได้พร้อมกับจิตที่คิดร้ายหรือภาวะจิตทางลบทั้งหลาย

จุดประสงค์ของการฝึกนี้คือ เพื่อเริ่มทำความเข้าใจและสัมผัสรรมชาติของจิตการฝึกด้วยวิธีนี้ช่วยให้คุณหยุดความคิดที่ซัดส่ายไปมา และค่อยๆ คงอยู่ในสภาพนั้นให้นานขึ้นๆ เมื่อคุณฝึกด้วยวิธีนี้ ในที่สุดคุณจะไปถึงจุดที่รู้สึกว่าไม่มีอะไรอยู่ในจิต เป็นความว่าง แต่ถ้าคุณไปใกล้กว่านั้น คุณจะเริ่มตระหนักรู้ธรรมชาติที่แท้ของจิต คุณลักษณะของความใส่กระจั่ง และรับรู้เข้าใจ เมื่อเวลาเมื่อไห้สบริสุทธิ์อยู่เต็มแก้ว ถ้าน้ำสะอาดคุณจะเห็นถึงกันแก้ว ขณะเดียวกันคุณยังตระหนักรู้ด้วยว่า ยังคงมีน้ำอยู่ในแก้ว<sup>๑๐๒</sup>

## ๒.๒ แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตก

### ๒.๒.๑ ความหมายของจิตและปัญญา

#### (ก) ความหมายของจิต

นิยามของคำที่เกี่ยวของกับจิตที่ใช้ในภาษาอังกฤษอยู่หลายคำ ดังนี้ soul หมายถึง จิตที่เป็นระดับพลังงานละเอียด เป็นจิตเดิม เป็นจิตที่สามารถหยั่งรู้ได หรือ สิ่งที่เป็นสาระ

<sup>๑๐๒</sup> ดาวิไลตามะ องค์ที่ ๑๔, วัชรีวรรณชัยรศิลป์ แปล, ศิลปะแห่งความสุข The Art of Happiness, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อิเทอร์นัล อิงค์, ๒๐๐๕), หน้า ๑-๓๒๐.

สิ่งที่เป็นส่วนที่ไม่อาจทำลายได้ spirit หมายถึง จิตที่ความพนความเป็นตัวตน mind หมายถึง การคิดใช้เหตุผล การใช้ภาษา และ จิตที่สร้างเป็นภาพขึ้นมา<sup>๑๐๓</sup>

ในแง่มุมทางตะวันตก จิตใจ หมายถึง ส่วนที่เกี่ยวของกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ความจำ สติปัญญา การรับรู้ (perception) การรู้จักตน (insight) และการตัดสินใจ ฯลฯ 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 สมอง ส่วน reticular activating system (brain stem และ diencephalon) เกี่ยวข้องกับระดับความรู้สึกตัว (consciousness) การ หลับ-การตื่น ความตั้งใจ ความจำ และนิสัย ยิ่งกว่านั้นการทำงานของ จิตใจยังเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็กที่คนๆ นั้นได้รับจากสังคมในบ้านและนอกบ้าน ส่วนประกอบของจิตใจเหล่านี้มีความสมพันธ์ซึ่งกันและกัน<sup>๑๐๔</sup> นอกจากนี้ตาม เคน วิลเบอร์ ยังได้ กล่าวถึง การศึกษาเรื่องจิตจะเกี่ยวข้องกับศาสตร์ต่างๆ ซึ่งเข้าได้ด้านนำเสนอไว้ดังนี้

๑) จิตในความหมายของศาสตร์แห่งการรู้คิด (Cognitive Science) คือจิตใน แง่ ความสามารถในการคิดซึ่งสัมพันธ์กับเรื่องสมอง หรือ หมายถึงการประภูมิขึ้นของระบบเครือข่าย ประสาน (หรือสมอง) ตามลำดับชั้น (consciousness as an emergent of hierarchically integrated network)

๒) จิตในความหมายของศาสตร์แห่งการใครครรภ์ (Introspectionism) คือจิต ใน ความหมายที่เกี่ยวกับเจตนา (intentionality) การพินิจพิเคราะห์ (inspection) และ การตีความ (interpretation) ของการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และจากประสบการณ์จริง ซึ่งจิตในแงนี้ยัง รวมถึงความรู้ด้านปรัชญาอัตถิภาพนิยม (Existentialism) และด้านปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology)

๓) จิตในความหมายของศาสตร์ประสาทจิตวิทยา (Neuropsychology) คือ จิตในแงของ ระบบประสาท (neural systems) สารสื่อประสาท (neurotransmitters) และกลไก ของสมอง อินทรีย์ (organic brain mechanism)

---

<sup>๑๐๓</sup> Ken Wilber, A Brief History of Everything, (Dublin: Gill & Macmillan Ltd., 1996), p.

(๔) จิตในความหมายของศาสตร์แห่งการบำบัด (Psychotherapy) คือ การศึกษาศาสตร์ ของจิตที่ใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ เป็นตน ซึ่งส่วนใหญ่ มาจาก แนวคิดเรื่องจิตใจสำนึกของคราล จี. จุน (Carl G. Jung) และการศึกษาเรื่องจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology)

(๕) จิตในความหมายของจิตวิทยาสังคม (Social Psychology) คือ การพิจารณาเรื่องจิต ที่ผูกพันอยู่ในความหมายเชิงวัฒนธรรมหรือเป็นผลจากการระบบสังคม เช่น เรื่องนิเวศวิทยา ระบบ สังคมแบบมารกชิสต์ (Marxist) ทฤษฎีที่ว่าด้วยการสร้างความรู้ (Constructivist) และการตีความ ด้านวัฒนธรรม (Cultural Hermeneutics) แนวคิดเรื่องจิตระดับนี้เป็นการศึกษา การเข้าใจของ จิตที่ไม่ได้จำกัดขอบเขตเฉพาะเรื่องภายในหรือปัจเจกเท่านั้น

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

(๗) จิตในความหมายของจิตวิทยาพัฒนาการ (Development Psychology) คือ ศึกษา จิตในแง่ของขบวนการรับรู้ ไม่ใช่หน่วยเด่นอยหนึ่ง คือ มีขบวนการ เปิดเผย มีพัฒนาการ มีการ เจริญเติบโตในแต่ละระดับ ทำให้เข้าใจเรื่องสภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้

(๘) จิตในความหมายด้านจิตเวชศาสตร์ที่เกี่ยวกับอาการทางกายมาจากปัญหาทาง จิตใจ (Psychosomatic Medicine) เช่น การศึกษาเรื่องการสอดมโนททำให้อาการดีขึ้น การรักษา ด้วยเสียงเพลงในการภารนา เป็นตน

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

(๑๐) จิตในความหมายจากแนวคิดตะวันออกและการคิดที่โครงครรภ์ (Eastern and contemplative traditions) โดยคน วิลเบอร์ เห็นว่าแนวคิดเรื่องจิตเดิมนั้นเป็นแนวคิดที่แคบ ก dein เป้ เพราะจะเจาะจงเฉพาะการพิจารณาในด้านลึกของการตระหนักรู้เพียงอย่างเดียว เช่น การปฏิบัติโยคะหรือการเจริญสมາธิภารนา ซึ่งการจะมีสติ และเห็นจิตตนเองได้ก็ต้องเมื่อได้ปฏิบัติ ภารนา ในระดับสูงหรือในภาวะเป็นหนึ่งเท่านั้น (nondual)

(๑๑) จิตในแง่ของจิตระดับความต้ม (Quantum consciousness) ศึกษาเรื่อง จิตในแง่ กายภาพ (Physical world) และความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ทั้งในระดับร่างกายมนุษย์ ระดับเซลล์ จนถึงระดับโลกหรือวัตถุขนาดใหญ่

(๑๒) จิตในแผลงงานขั้นละเอียด (Subtle energies) ซึ่งตรงกับความหมายว่า ปราณ (prana) ในภาษาอินเดีย หรือ คี (ki) ในภาษาญี่ปุ่น หรือ ชี (chi) ในภาษาจีน และ เชื่อว่าพลังนี้คือ เสนเขื่อมต่อของจิตกับกาย

(๓) จิตวิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary psychology) และที่เกี่ยวกับ ชีววิทยาทาง สังคม (sociobiology) โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมในสัตว์ต่างๆ พฤติกรรมตอบสังคม และ จิตในนิยาม ที่เกี่ยวกับการกดดันเพื่อความอยู่รอดทำให้เกิดวิวัฒนาการ<sup>๑๐๔</sup>

กล่าวได้ว่า นักคิดตะวันตกให้ความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับจิตค่อนข้างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา และแนวคิดทฤษฎีที่นำสันใจคือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ภายใต้นักคิดที่สำคัญ คือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud:1856-1939) นักประสาทวิทยาชาว ออสเตรีย ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งทฤษฎีจิตวิเคราะห์โดยฟรอยด์มีความเชื่อว่ามนุษย์มีระดับ จิตใจที่มีความแตกต่างกันในแต่ละขั้น เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ พฤติกรรมและประสบการณ์ ในภาวะจิตสำนึกเป็นเพียงส่วนที่เล็กน้อยส่วนหนึ่งของจิตใจเท่านั้น การแสดงออกต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นแรงกระตุ้นโดยตรงจากจิตใต้สำนึกร่วมด้วย แรงจูงใจ ความคับข้องใจ ซึ่งการศึกษาระบบจิต ใต้สำนึกไม่สามารถศึกษาได้โดยตรง แต่สามารถเข้าใจได้โดยการวิเคราะห์จากการแสดงออกขณะที่ ผู้ป่วยอยู่ในภาวะจิตสำนึก ฟรอยด์ ได้ศึกษาและกำหนดแนวคิดของทฤษฎีชี้งประกอบด้วย ระดับของ จิตใจ (Level of mind) โครงสร้างของจิตใจ (Structure of mind) กลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) และพัฒนาการทางบุคคลิกภาพ (Psychosexual development) โดยมี รายละเอียดดังนี้

#### ๑) ระดับของจิตใจ (Level of mind) มี ๓ ระดับ

๑.๑) ระดับจิตสำนึก (Conscious level) เป็นระดับของจิตใจที่มีนุษร์ สึก ตัว และตระหนักในตนเอง มีพฤติกรรมและการแสดงออกที่ตนรับรู้ พฤติกรรมที่แสดงออกอยู่ภายใต้ การควบคุมด้วยสติปัญญา ความรู้ และการพิจารณาให้เหมาะสมกับสิ่งที่ถูกต้องและสังคมยอมรับ

๑.๒) ระดับจิตใต้สำนึก (Subconscious/Preconscious level) เป็นระดับ ของจิตใจที่อยู่ในระดับกึ่งรับรู้ และไม่รับรู้ อยู่ในระดับลึกลงกว่าจิตสำนึก ต้องใช้เวลาและเหตุการณ์ ช่วยกระตุ้นให้เกิดการระลึกได้ จิตใจในส่วนนี้จะช่วยจัดข้อมูลที่ไม่จำเป็นออกไปจากความรู้ สึกของ บุคคลและเก็บไว้แต่ส่วนที่มีความหมายต่อตนเอง จิตใจในส่วนนี้ดำเนินการอยู่ตลอดเวลาในชีวิต

๑.๓) ระดับจิตไร้สำนึก (Unconscious level) เป็นระดับของจิตใจที่อยู่ใน ส่วนลึกไม่สามารถจะนึกได้ในระดับจิตสำนึกรรรมดา บุคคลมักจะเก็บประสบการณ์ที่ไม่ดีและเลวร้าย ในชีวิตที่ผ่านมาของตนไว้ในจิตไร้ สำนึกโดยไม่รู้ตัว ฟรอยด์กล่าวว่ามนุษย์จะเก็บกodicความรู้ สึกทางลบ นี้ไว้ในส่วนของจิตไร้สำนึกและจะแสดงออกในบางโอกาสซึ่งเจ้าตัวไม่ได้ควบคุมและไม่รู้สึกตัว

### ๒) โครงสร้างของจิตใจ (Structure of mind)

프로이ดได้แบ่งโครงสร้างของจิตหรือบุคคลิกภาพของบุคคลออกเป็น ๓ ระบบคือ อิด (Id) อีโก (Ego) และซูปเปอร์อีโก (Superego) สามารถอธิบายได้ดังนี้

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

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

๒.๓) Superego เป็นส่วนของจิตใจที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับโนรกรรม (Conscience) คือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีที่มีอยู่ในจิตใจของบุคคล เกิดจากการอบรมสั่งสอนของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู เมื่อบุคคลสามารถทำสิ่งที่ถูกต้องก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ (Self-esteem) แต่หากไม่สามารถทำตามกฎเกณฑ์ได้ก็จะเกิดความรู้สึกสำนึกริด (Guilt) และเป็นปมด้อย (Inferiority) หาก Id, Ego และ Superego ทำงานไม่ประสานกันก็จะทำให้เกิดความขัดแย้ง (Conflict)<sup>๑๐๖</sup>

### (บ) ความหมายของปัญญา

ปัญญาสติปัญญา หรือเชาว์ปัญญา มีการใช้คำเหล่านี้ในความหมายที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างกันไปตามบริบท อย่างไรก็ตามโดยหลักคิดของชาตตะวันตก ปัญญา (wisdom) มากใช้ร่วมกันกับความหมายของสติปัญญา (intelligence) ซึ่งต่างจากความหมายของบริบทของสังคมไทย หลักคิดของตะวันออกหรือตามแนวพุทธศาสนา ในที่นี่คณะผู้วิจัยนำเสนอความหมายของ

---

<sup>๑๐๖</sup> จิราพร รักการ, ทฤษฎีทางจิตเวชศาสตร์และการพยาบาลจิตเวช, วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, หน้า ๓-๕.

ปัญญา ตามหลักคิดของชาواتะวันตก ซึ่งเป็นความหมายเดียวกับ สติปัญญา โดย รศ.ดร.ประณต เค้า ฉิม ได้รวบรวมสรุปไว้ ดังนี้<sup>๑๐๗</sup>

สติปัญญา ตามความคิดของกลุ่มคนอเมริกันเชื้อสายยุโรปเชื่อว่า สติปัญญาเป็นทักษะการใช้เหตุผลและการคิด กลุ่มคนในประเทศไทยเชื่อว่า การมีส่วนร่วมอย่างรับผิดชอบในครอบครัวและในสังคมเป็นส่วนสำคัญของสติปัญญา ในประเทศไทยคนдаเชื่อว่า บุคคลที่มีสติปัญญา คือ บุคคลที่รู้ว่าต้องทำอะไร และปฏิบัติตอนอย่างเหมาะสม สำหรับชาวເວັດມູລ ໃນປາປັນກິນ ໄທ ความหมายของ ปัญญา ว่า เป็นความสามารถในการจดจำข้อมูลต่างๆ ได้ประมาณ ๑๐,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ กลุ่ม ส่วนผู้ที่อาศัยบนเกาะแคริโอลайнในมหาสมุทรแปซิฟิก ได้รวมความสามารถในการเดินเรือที่อาศัยดวงดาวบนท้องฟ้าเข้ามาอยู่ในนิยามของสติปัญญา และสำหรับประเทศไทย มองว่า สติปัญญา เป็นความสามารถในการทำงานที่ใช้ความรู้คิด (cognitive tasks) ได้ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

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

Terman ກล่าวถึงสติปัญญาว่าเป็น ความสามารถของแต่ละบุคคลในการคิดเกี่ยวกับnamธรรม

Wechsler ให้คำจำกัดความว่า สติปัญญา หมายถึง ความสามารถโดยรวมของแต่ละบุคคลที่แสดงออกอย่างมีเป้าหมาย คิดอย่างมีเหตุผล และจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Sternberg กล่าวว่า สติปัญญา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีหลักเหตุและผล ความสามารถทางภาษา การสื่อสารด้วยคำพูด และความสามารถทางสังคม โดยสามารถปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Gardner ให้ความหมายว่า สติปัญญา คือ ความสามารถในการแก้ปัญหารือสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าต่อสังคม

Passer & Smith ให้คำนิยามสติปัญญาว่า เป็นความสามารถในการได้มาซึ่งความรู้ ความสามารถที่จะคิดและให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

---

<sup>๑๐๗</sup> ประณต เค้า ฉิม, สติปัญญาและความถนัด, เอกสารประกอบการสอน วิชาจิตวิทยาในการดำเนินชีวิต, (คณะจิตวิทยา: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), หน้า ๘-๙.

Gazzaniga เห็นว่า สติปัญญา คือ ความสามารถของมนุษย์ที่จะใช้ความรู้ในการแก้ปัญหา เข้าใจความคิดซับซ้อน เรียนรู้อย่างรวดเร็ว และปรับตัวให้เข้ากับความท้าทายในสิ่งแวดล้อม

Santrock ให้ความหมายของสติปัญญาว่า เป็นทักษะในการแก้ปัญหา และความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ของชีวิตประจำวัน

Kalat ให้ความหมายของสติปัญญาว่า เป็นความสามารถ ๕ ด้าน ต่อไปนี้

(๑) ความสามารถทางสมองที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม รวมถึงการปรับปรุงหรือเลือกสรรสิ่งแวดล้อมของตน

(๒) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนใหม่

(๓) ความสามารถในการประเมิน การเข้าใจ และการให้เหตุผล

(๔) ความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับผู้คน วัตถุ และสัญลักษณ์

ต่อไปนี้

(๕) ความสามารถในการกระทำอย่างมีเป้าหมาย การคิดอย่างมีเหตุผล และจัดการสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากความหมายของ สติปัญญา ยังมีนักวิชาการให้ความหมายของ ภูมิปัญญา (wisdom) ว่า เป็นสิ่งที่มนุษย์ได้เรียนรู้ สั่งสม และทดลองใช้ จนเกิดเป็นแบบแผนที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิต โดยมีการถ่ายทอดกันสืบต่อกัน ภูมิปัญญา้นั้นรวมความไวป้องทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรความรู้ ซึ่งมนุษย์ได้สร้างสรรค์ไว้เพื่ออาชันะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคม ภูมิปัญญา เป็นสิ่งที่ช่วยให้คนแก้ปัญหาได้ และสร้างสรรค์อารยธรรมได้ อย่างมีดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญา้นั้นไม่ได้เกิดมาอย่างเป็นเอกเทศ แต่มีการแลกเปลี่ยนเลือกเฟ้นและปรับใช้ภูมิปัญญาจากอารยธรรมอื่นตลอดมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

จากนิยามดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า สติปัญญา หรือ ปัญญา ตามหลักคิด ตะวันตกคือความสามารถ ๖ ประการ ดังนี้

(๑) ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยรวมถึงการปรับปรุง และการเลือกสรรสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตน

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

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

- (๔) ความสามารถในการเรียนรู้และการจำ
- (๕) ความสามารถด้านภาษาและการสื่อสารด้วยคำพูด
- (๖) ความสามารถทางสังคม โดยสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะชีวิตที่ดี๑๐๘

### **๒.๒.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างจิต ปัญญา และสมอง**

ทั้งนี้จิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่สามารถเรียนรู้ได้ เพราะคลื่นจิตมีความรู้สึกและมีความคิด คลื่นพลังงานของจิตสามารถตัดสินใจในการเลือก จะเอารสึ่งนี้หรือจะเอารสึ่งนั้น ทำให้เกิดการสร้างเหตุ และการสร้างผลตามมาในการกระทำการของจิต จึงทำให้จิตมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คลื่นจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขต ไร้พรอมเด่นและกว้างใหญ่เพศาล ตั้งจะเห็นได้จากปัจจุบันโลกเราไม่มีอ้อ โทรทัศน์และดาวเทียมที่ใช้คลื่นส่งสัญญาณสื่อสารถึงกันและกัน เราไม่สามารถมองเห็นคลื่นพากนี้ได้ ด้วยตาเปล่า แต่เรารู้ว่าคลื่นพากนี้สามารถใช้เป็นพลังงานได้ จิตของเรานี่เป็นเช่นนี้ ถึงเราจะมองไม่เห็น คลื่นของจิตตนของเรา แต่เราเก็บคลื่นนี้อยู่เสมอในการคิดและมีความรู้สึกในการรณรงค์ต่างๆ เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสก็คือ คลื่นพลังงานต่างๆ นั่นเอง ที่กำลังกระทำกับคลื่นจิตของเรา คลื่นข้อมูลต่างๆ กระทำเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย และคลื่นจิตแรกสร้างความหมายให้กับคลื่นพากนี้ที่เป็นแสง สีและเสียง ด้วยการตั้งซึ่งให้กับมันและก็ตีความว่ามันคืออะไร ทำให้เราเห็นเป็นภาพ ตัวตน เสียง กลิ่น รสชาติและเป็นสิ่งที่เรารับสัมผัส ดังนั้นคลื่นจิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นตัวสร้างความเป็นจริงให้กับตนเอง สร้างความหมาย ความคิด อารมณ์และความเชื่อให้เกิดขึ้น ภายในใจของตน

นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่าวัตถุหรือร่างกายต่างๆ สร้างมาจากอะตอม (atom) อะตอมเป็นโครงสร้างขนาดเล็กมาก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่ถ้าเราไปดูในโครงสร้างของอะตอม ก็ จะเห็นว่ามันไม่มีอะไรอยู่ในนั้น มันเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า ในศาสนาพุทธเรียกว่า “อนัตตา” ในศาสนาอื่นเรียกว่า “พระเจ้า” คือมันเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่คลื่นตัวนี้สามารถเคลื่อนไหวได้ (vibration) มันจึงแปรสภาพเป็นสิ่งต่างๆ ได้ด้วยการเปลี่ยนความถี่และความเร็วของคลื่น ทำให้คลื่นจิตสามารถสร้างสถานการณ์และข้อมูลขึ้นมาได้ ดังนั้นทุกอย่างที่เราがらงประสบการณ์อยู่ในชีวิตก็คือการสัมผัสถกับคลื่นต่างๆ นั่นเอง สรุปแล้วจิตเราใช้พลังงานคลื่นต่างๆ เพื่อนำมาสร้างความรู้สึกให้กับตนเอง

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

๔. วัตถุหรือร่างกายต่างๆคือ คลื่นพลังงาน (vibration)

๕. ข้าวากหรือข้าวลบ(สุขหรือทุกข์)คือ คลื่นพลังงาน (vibration)

อย่างไรก็ตามสมองมนุษย์ก็ตีความหมายให้กับคลื่นต่างๆ ที่กำลังสัมผัสร่วมเป็นภาพเสียง แสง วัตถุ ร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟและอากาศ จึงทำให้จิตสร้างความรู้สึกให้กับตนเองว่าเรารอยู่ในสภาพแวดล้อมของกายภาพ

Jill Bolte Taylor นักวิทยาศาสตร์ทางด้านสมองกล่าวว่าวันหนึ่งเขาก็เกิดเป็นโรคหลอดเลือดแตกในสมอง แต่เพราะเขาก็เป็นนักวิทยาศาสตร์เข้าใจช่องดูของการสมองตอนของอย่างเป็นกลางทำให้เขาสังเกตได้ว่าสมองเริ่มไม่ทำงานและไม่สามารถตีความหมายได้ว่าอะไรเป็นอะไร พวกร่าง แสง สีและเสียงต่างๆ กับกล้ายเป็นคลื่นไปหมด คือ จิตเข้าไปเห็นตัวจริงของสิ่งต่างๆ เพราะในช่วงนั้น ตัวสมองไม่ยอมทำงานและไม่สามารถตีความหมายได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งสมองเป็นตัวรองข้อมูลทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งพกนี้เป็นกายภาพ ทำให้เราเห็น หรือตีความหมายว่ามีจักรวาล โลก คน สัตว์ ต้นไม้ แม่น้ำ ลม ไฟ อากาศ ฯลฯ สิ่งพกนี้ก็คือคลื่น หรือพลังงานต่างๆ นั่นเอง

ทั้งนี้คลื่นแต่ละอันก็จะมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน เพราะความถี่หรือความเร็วของแต่ละคลื่นจะแตกต่างกันไป เมื่อคลื่นมีการเคลื่อนไหว เป็นลี่ยนแปลง หรือกระแทก ก็จะทำให้เกิดมีความรู้สึกมันเป็นของจริงในช่วงระยะเวลาต่ำสิ่งทุกอย่างก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นกฎของธรรมชาติ จิตหรือคลื่นเหล่านี้สร้างขึ้นมาเพื่อให้เกิดสถานการณ์ เพราะว่าถ้าไม่มีสภาวะอะไรเลย จิตก็ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้ ทำให้จิตพัฒนาคลื่นตอนของเราไม่ได้ เหมือนกับว่ามีเราอยู่คนเดียวในจักรวาลและก็ไม่เคยมีคลื่นอื่นมากระแทกกับจิตใจของเรา ไม่มีใครมาคุยกับเรา ไร้เสียง ไร้สถานการณ์ การขยายพื้นที่ หรือการประสมประสานรูปแบบต่างๆ ทำให้เกิดมีสถานการณ์ต่อเนื่องเพื่อให้จิตต่างๆ ได้ผสสะและเรียนรู้ไปกับสภาวะ ทำให้จิตสามารถปรับปรุงและพัฒนาต่อไป เพราะจิตต้องพบกับสภาพภารณ์ในชีวิตประจำวัน โลกมนุษย์ จึงมีวัตถุและสิ่งมีชีวิตมากมาย ทำให้เราต้องมีปฏิกิริยาต่อกัน จิตที่ไม่มีตัวตนจึงใช้ตัวกายภาพเป็นยานพาหนะ เพื่อให้จิตมีประสบการณ์ในช่วงที่จิตอยู่ในร่าง เช่น จิตที่อยู่ในร่างพิชก์จะมีความรู้สึกในการเป็นพิช ถ้าจิตอยู่ในร่างสัตว์ก็จะมีความรู้สึกในการเป็นสัตว์ ถ้าจิตอยู่ในร่างมนุษย์ก็จะมีความรู้สึกในการเป็นมนุษย์ ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป แต่ไม่ได้หมายถึงว่าการเป็นพิชหรือสัตว์เป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะทุกอย่างต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ร่างกายต่างๆ พกนี้ทำให้เรามีประสบการณ์และได้

เรียนรู้ไปกับธรรมชาติ เพื่อจิตจะได้มีวิวัฒนาการและสร้างความสามัคคีเพื่อให้เกิดความสมดุลต่อ กัน<sup>๑๐๙</sup>

ด้วยจิตสัมพันธ์กับสมองซึ่งย้อมส่งผลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ มีผลการศึกษาของทศพร สร้างนานอก ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับเซลล์ประสาทกับการเรียนรู้ และได้กล่าวถึงการพัฒนาสมองกับการเรียนรู้ไว้ว่า การพัฒนาการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลฉลาดและการพัฒนาสมองนั้นต้องพัฒนาให้ถูกช่วงวัยเพื่อจะได้ประสิทธิภาพสูงสุดโดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเซลล์สมองกำลังมีการพัฒนาเป็นอย่างมากจำนวนเซลล์ประสาทแรกเกิดมีประมาณ ๑ แสนล้านเซลล์มีประสาทประมาณร้อยละ ๒๐ ของผู้ใหญ่ยังมีประสาทมากยิ่งฉลาดและเรียนรู้ได้เร็วสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นกับประสบการณ์และสิ่งกระตุ้นต่างๆ เซลล์ประสาทที่เกี่ยวกับการเรียนรู้มี ๒ อย่างคือ neurons และ glial cells ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ที่ส่วนบนของสมองชั้นนอก (neocortex) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อเซลล์สมอง ๒ เซลล์ติดต่อกันโดยผ่านทางสายประสาทส่งผ่านข้อมูลซึ่งกันและกันซึ่งไม่ว่าเราจะอายุเท่าไรการกระตุ้นการให้สมองได้ใช้ความคิดแก้ไขปัญหาหรือการทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยให้สมองเจริญเติบโตได้ดีและประสบการณ์จะทำให้สมองเจริญเติบโตได้แต่ต้องมีส่วนในการฝึกคิดและร่วมลงมือทำอย่างแท้จริงการพัฒนาสมองให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพครูฟ่อแม่ต้องนึกตลอดเวลาว่าสมองเด็กกำลังเจริญเติบโตและต้องคำนึงถึงว่าเด็กต้องใช้เวลาอยู่กับครูนานมากกว่าฟ่อแม่ซึ่งแสดงว่าสมองส่วนใหญ่นั้นล้วนแต่มีผลกระทบจากครูและต้องคำนึงถึงว่าสมองเด็กต้องการหาสิ่งใหม่ๆ ประสบการณ์ใหม่ๆ มาเรียนรู้สมอต้องการตัวกระตุ้นแต่เมื่อใช้วิชาการมากماที่ซ้ำกันเกินไปจนทำให้เด็กมีความทุกข์โดยให้ความรู้เฉพาะที่ใช้ประโยชน์ได้จริงๆ ไม่ซ้ำๆ หากฯ ต้องมีความอดีตในการให้ความรู้เด็กการทำการทำกิจกรรมออกกำลังกายและการพักผ่อนเราต้องดูสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอารมณ์ของครูฟ่อแม่ที่จะมีผลต่อสมองเด็กและการเรียนรู้<sup>๑๑๐</sup>

กล่าวโดยสรุปคือ จิตและสมองตามแนวคิดตะวันตกมีความสัมพันธ์ในรูปแบบของพลังงาน โดยจิตเป็นคลื่นพลังงานที่ไม่มีตัวตน แต่สามารถเคลื่อนไหวได้ (vibration) และประสบพบเป็นสิ่งต่างๆ ได้ด้วยการเปลี่ยนความถี่และความเร็วของคลื่น คลื่นจิตจะสามารถสร้างสถานการณ์และข้อมูลขึ้นมาได้สมองเราจะตีความหมายให้กับคลื่นต่างๆ ที่เราがらสัมผัสร่วมเป็นอย่างไร ดังนั้น จิตสมอง จึงสัมพันธ์กับการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาตามทัศนะตะวันตก

<sup>๑๐๙</sup> ชีวิตนี้มีแต่ความสุขจิตตื่นแบบง่ายๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.meditationguide.org/thai\\_happiness.pdf](http://www.meditationguide.org/thai_happiness.pdf), หน้า ๗-๑๐. [๒ ก.ค.๒๕๖๐].

<sup>๑๑๐</sup> ทศพร สร้างนานอก, เซลล์ประสาทกับการเรียนรู้, บทความวิชาการ, นักศึกษาปริญญาโทสาขาสมองจิตใจและการเรียนรู้, มหาวิทยาลัยบูรพา.

## ๒.๒.๓ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบบูรณาการ

อธิบาย มีแสง ได้อ้างถึง แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการของเคน วิลเบอร์ นอกจากจะอธิบายถึงเรื่องความสัมพันธ์ทางๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว เ肯 วิลเบอร์ ยังได้คิดค้นแนวทางการฝึกปฏิบัติตามแนวทฤษฎีของเขาร่วมกับ ซี. เร耶ก ว่า การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ หรือ Integral Life Practice (ILP) ซึ่งนักวิชาการ บางท่าน แปลว่า การปฏิบัติเพื่อความสมบูรณ์ของชีวิต การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ เป็นการปฏิบัติด้วยการบูรณาการองค์ประกอบ สำคัญๆ ของชีวิตเข้าด้วยกัน ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยทำให้ศักยภาพ ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในมนุษย์มี การเติบโตและพัฒนาได้เต็มรูปแบบ การปฏิบัติตามแนวทางของการ พัฒนาจิตปัญญาอย่าง บูรณาการนี้ เ肯 วิลเบอร์ กล่าวว่า สอดคล้องกับแนวคิดทั้ง ๓ สกุล กล่าวคือ สกุลแนวคิดแบบ สมัยก่อนสมัยใหม่ (Premodern) คือ การปฏิบัติจะรวมเอาการปฏิบัติตามความเชื่อ หรือลัทธิหรือ ศาสนาที่มีมาแต่เดิม เช่น การปฏิบัติสมาริภารนา สกุลแนวคิดสมัยใหม่ (Modern) คือ การปฏิบัติ ที่รวมเอาแนวคิดทางวิทยาศาสตร์เรื่องพัฒนาการของมนุษย์ เป็นตน และสกุลแนวคิดหลัง สมัยใหม่ (Postmodern) คือ การปฏิบัติที่มาจากการหล่ายวัฒนธรรมหรือจากพหุวัฒนธรรม ที่ ประกอบกันขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เช่น เรื่องทางกายภาพ อารมณ์จิตใจ และจิต วิญญาณ ที่มีอยู่ในตัวตน วัฒนธรรมและธรรมชาติ การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการจะ ช่วยทำให้

- ๑) เร่งการพัฒนาตนเองให้เร็วขึ้น
- ๒) เพิ่มความเป็นไปไดในการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ
- ๓) เพิ่มศักยภาพเชิงลึกสำหรับการมีชีวิตที่เปลี่ยนผ่าน

การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการมีแกนหลักของการพัฒนาอยู่ ๔ ด้าน และมีด้าน เสริมออย ๕ ด้าน แต่แกนหลักของการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านถือเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานและเป็นสิ่งที่ ควรปฏิบัติ โดยที่การพัฒนาจิตในระดับปจเจก จำเป็นที่จะต้องฝึกปฏิบัติให้ครบ ๔ ด้านหลักนี้

การพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการจะช่วยทำให้บุคคลพบความสุขในชีวิต ได้พบกับ ความสุขในระยะเวลาอันสั้น และได้ผลกับทุกคน เพราะถูกพัฒนาออกแบบกลุ่มๆ หรือเป็น หมวดหมู่ (Modules) ด้วยเหตุผลที่ว่า การแบ่งเป็นหมวดหมู่จะช่วยทำให้ได้เห็นการปฏิบัติต่อชีวิต ในภาพกว้าง และจะช่วยทำให้เห็นว่ามีจุดใดบางที่เราอาจจะหลงลืมไป และคำว่าปฏิบัติ (practice) หมายความว่า จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง โดยแต่ละหมู่ก็เลือกฝึกปฏิบัติให้เหมาะสมกับจริต ของตน และยังมีการพัฒนา ออกแบบให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคน คือสามารถยืดหยุ่น เรื่องเวลาได้ (scalable) บาง คนอาจจะปฏิบัติเป็นช่วงโมง บางคนอาจจะเพียงครึ่งช่วงโมง นอกจากนี้ ยังถูกพัฒนาให้เลือกได้ตามใจ ชอบ (customize) และยังได้รับรวมวิธีการจากลัทธิ ความเชื่อ จาก ทุกแห่งโดยไม่คำนึงถึงเรื่อง

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

๑) การปฏิบัติ dane ร่างกาย (The Body Module) การปฏิบัติ dane ร่างกายมีความจำเป็นพื้นฐานที่สุด เพราะการพัฒนาจิตและการพัฒนา dane อื่นๆ จำเป็นต้องอาศัยกายเป็นพาหนะ นำไป ถ้ากายมีความเจ็บป่วย ไม่แข็งแรง จิตก็อาจ พัฒนาได้อย่างลำบากหรือไม่สมบูรณ จึงต้องมีการดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๒) การฝึกปฏิบัติ dane จิตใจ (The Mind Module) การฝึกปฏิบัติ dane จิตใจ มีให้เลือกหลายวิธี แต่ที่แนะนำในที่นี้คือ การเรียนในเรื่อง มุมมองของชีวิตที่เปิดกว้างหรือแบบบูรณาการด้วยวิธีที่เรียกว่า AQAL Framework ซึ่ง กระบวนการนี้อาจจัดได้ว่าครอบคลุมเรื่องการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการทั้งหมด

๓) การฝึกปฏิบัติ dane จิตวิญญาณ (The Spirit Module) การฝึกปฏิบัติ dane จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยตรงกับจิต และเป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพล จากแนวคิด ลัทธิ ความเชื่อมาจากการศึกษาทางๆ เช่น การฝึกสมาริภวนานาตามแนวทางของศาสนา คริสต ยุดาย อิสลาม พุทธ อินดู หรือพวกรeligions อย่างไรก็ตาม การฝึกปฏิบัตินี้ไม่เกี่ยวข้องกับการ นับถือศาสนา แต่เป็นเรื่องการปฏิบัติทางจิตวิญญาณเท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ

๔) การฝึกปฏิบัติ dane ที่ซ่อนเร้นในใจ (The Shadow Module) แนวคิดนี้ได้นำเสนอปฏิบัติการที่สามารถช่วยให้ความรู้สึก dane ลบหรือ dane มืด (dark side) ที่ฝังอยู่ในจิตใจ ได้คลายออกความรู้สึกนี้บางครั้งจะแสดงออกมากด้วยการกระทำต่อผู้อื่น โดยไม่รู้ตัว หรืออาจจะแสดงออกด้วยการปฏิเสธ ซึ่งทางจิตวิทยากล่าวว่า ความรู้สึก dane ลบนี้จะ ถูกซ่อนไว้ในจิตไรสำนึก ถ้าหากยังมีความขัดของ ติดขัดอยู่ภายในใจ จนไม่สามารถทำให้จิตใจ นั้นหลุดพ้นเบนอิสระได จะไม่ทำให้ชีวิตพบกับความสุข ยังจะปลักอยู่กับความเจ็บปวด และใน ที่สุดก็ไม่สามารถทำให้บรรลุธรรมได

๕) การปฏิบัติ dane จริยธรรมบูรณาการ (Integral Ethics) ความมีจริยธรรมเป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติทุกวัน เป็นศิลปะของการเป็นคนดี เมื่อมี จริยธรรมแล้ว ก็จะทำให้เกิดความซื่อสัตย ความน่าเชื่อถือ ความเอื้อเฟื้อ ความอาจหาญในการทำ ความดี ซึ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ จริยธรรมจะช่วยใหเราตัดสินใจเรื่อง ยากๆ และซับซ้อนได เมื่อเราต้องพิจารณา อาชีวกรุก อะไรมิด เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือเรื่องที่ คลุมเครือหรือยากที่จะตัดสินใจ จริยธรรมจะต้องมีในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าเรื่องการเมือง เรื่องทางเพศ เรื่องสุขภาพ เรื่องความสัมพันธ เรื่องการงาน เรื่องเงินทอง และเรื่องอื่นๆ ที่อาจจะเกี่ยวข้องการ ความเป็นความตายก็ได

๖) การปฏิบัติ dane อื่นๆ ในหมวดที่เหลือ หมวดเสริม dane อื่นๆ เช่น การงาน ความสัมพันธ ความรัก ครอบครัว การเงิน เพื่อน เพศสัมพันธ หรืออื่นๆ หมวดเสริมนี้ มีได้ไม่จำกัด และแต่

เรารายจากคิดฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมในด้าน ได เพียงแต ๕ หมวดที่มีนั้น เป็นกรอบที่เกี่ยวของกับมนุษย์ ทุกคน<sup>๑๑๑</sup>

กล่าวโดยสรุป แนวคิดเกี่ยวกับจิตและปัญญาได้รับความสนใจและให้ความสำคัญใน มุมมองนักคิดตะวันตก ซึ่งแทรกยอดความคิดไปหลายแขนงตามแต่ผู้นักคิดกลุ่มนั้นจะสนใจในที่สุด พัฒนาเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมากน้อยภายนอกพื้นฐานการศึกษาค้นหาหนทางที่จะทำให้มนุษย์เกิดสมดุล ชีวิตทั้งทางกายและทางใจรวมไปถึงการสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม แนวคิดเกี่ยวกับ การพัฒนาจิตและปัญญาตะวันตกที่น่าสนใจและมีพื้นฐานหลักคิดที่ให้ความสำคัญและมีพัฒนาการ ความคิดค่อนมาทางการอิงหลักคิดทางพระพุทธศาสนา มีดังนี้

#### ๒.๒.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดจิตและปัญญา

##### (๑) ทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญา (Multiple Intelligence Theory)

ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญาที่ศนา แขนงนี้ ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญาว่า ผู้บุกเบิกทฤษฎีการสอนแบบนี้ คือ ดร.霍เวิร์ด การ์เดนอร์ (Howard Gardner) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน จากมหาวิทยาลัยฮาร์варด (Harvard University) โดย เขาได้เขียนหนังสือเรื่อง “Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences” ซึ่งได้รับ ความสนใจอย่างกว้างขวาง แนวคิดของเขาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดเกี่ยวกับ “เชาว์ปัญญา” เป็นอย่างมาก และกล้ายเป็นทฤษฎีที่กำลังมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อการจัดการศึกษาและ การเรียนการสอนในปัจจุบันทฤษฎีเชาว์ปัญญาแบบเดิมนั้น มักจะเน้นความสามารถในเชิงภาษา คณิตศาสตร์ และความคิดเชิงตรรกะ ดังจะเห็นได้จากการสอบคัดเลือกหัวweise ทั้งวิชาวดแควรความเป็น ครูในการสอบแอดมิชชั่นเข้ามหาวิทยาลัย หรือ ข้อสอบบรรจุเข้ารับราชการ มักจะเน้นองค์ประกอบ ณ ด้านนี้เป็นหลัก และถือว่าเป็นสิ่งกำหนดdır ดับเชาว์ปัญญาของบุคคลไปตลอดชีวิต เพราะทฤษฎี เดิมถือว่า เชาว์ปัญญาจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต แต่การ์เดนอร์ (Gardner, 1983) ได้ให้ ความหมายของเชาว์ปัญญาใหม่ว่า “ความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพแวดล้อมต่างๆ หรือการ สร้างสรรค์ผลงานต่างๆ ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับบริบททางวัฒนธรรมในแต่ละแห่ง รวมทั้ง ความสามารถในการตั้งปัญหาเพื่อจะหาคำตอบและเพิ่มพูนความรู้”<sup>๑๑๒</sup> โดยการ์เดนอร์นั้น มีความเชื่อ พื้นฐานเกี่ยวกับสติปัญญาที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

<sup>๑๑๑</sup> อรทัย มีแสง, “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์ดุษฎีพุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๙-๑๓๐.

<sup>๑๑๒</sup> ที่ศนา แขนงนี้ ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๕-๘๖.

(๑) เชawanปัญญาของบุคคลมิได้มีเพียงความสามารถทางภาษา และทางคณิตศาสตร์เท่านั้น แต่มีอยู่อย่างหลากหลายถึง ๘ ประเภท แต่การ์ดเนอร์เองก็กล่าวว่าอาจมีมากกว่า ๘ ประเภท โดยคนแต่ละคนจะมีความสามารถเฉพาะด้านแตกต่างกันไป ซึ่งสอดคล้องกับเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสามารถที่แตกต่างกันออกเป็น เมื่อผสมผสานอุปกรณ์แล้ว จะก่อให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะตัวบุคคล

(๒) เชawanปัญญามิใช่สิ่งที่มั่นคงถาวรตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย หากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อม และการส่งเสริมที่เหมาะสม

การ์ดเนอร์ได้อธิบายถึงเชawanปัญญาไว้ว่า ประกอบด้วยความสามารถ ๓ ประการ ได้แก่

(๑) ความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพการณ์ต่างๆ ที่เป็นไปตามธรรมชาติ และตามบริบททางวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล

(๒) ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพ และสัมพันธ์กับบริบททางวัฒนธรรม

(๓) ความสามารถในการแสดงหรือตั้งปัญหาเพื่อหาคำตอบและเพิ่มพูนความรู้<sup>๑๑๑</sup>

องค์ประกอบของทฤษฎีการสอนแบบพหุปัญญา (เชawanปัญญา ๘ ด้าน) ตามทัศนะของการ์ดเนอร์ ได้แก่

(๑) สติปัญญาด้านภาษา (Linguistic Intelligence)

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

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

---

<sup>๑๑๑</sup> Gardner H., *Multiple Intelligences : The Theory in Practice*, (New York: Basic Books, ๑๙๘๓).

คิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ (mathmatics) ด้านวิทยาศาสตร์ (Science) ด้านการใช้เหตุผลเชิงตรรกะ (Logic)

๓) สติปัญญาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ (Bodily – Kinesthetic Intelligence) สติปัญญาในด้านนี้เป็นความสามารถในการใช้ส่วนของร่างกายเพื่อการแสดงออก สร้าง สรรค์ หรือสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างคล่องแคล่ว ผู้ที่มีเชาว์ปัญญาในด้านนี้จะมีสมองส่วนที่เรียกว่า Cortex โดยสมองส่วนหนึ่งจะเป็นหลักในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย อีก ด้านหนึ่งไขว้กัน (ข่าวควบคุมซ้าย ข่ายควบคุมขวา) คนที่ถนัดขวาจะมีการพัฒนาที่ชัดเจนมากขึ้นแต่

๔) สติปัญญาด้านการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ (Visual/Spatial Intelligence) เชาว์ปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองซีกขวา และแสดงออกทางความสามารถด้านศิลปะ การวาดภาพ การสร้างภาพ การคิดเป็นภาพ การเห็นรายละเอียด การใช้สี การสร้างสรรค์งานต่าง ๆ และมักจะเป็นผู้มองเห็นวิธีแก้ปัญหาในมโนภาพ เชาว์ปัญญาในด้านนี้เป็นเชาว์ปัญญาที่มั่นคงยั่งยืนแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ เพราะมนุษย์วัดภาพเพื่อสื่อสารความหมายมาตั้งแต่สมัยนั้น

๕) สติปัญญาด้านดนตรี (Musical Intelligence) เชาว์ปัญญาด้านนี้ถูกควบคุมโดยสมองซีกขวาตอนบน บุคคลที่มีสติปัญญาทางด้านนี้ จะแสดงออกทางความสามารถในด้านจังหวะ การร้องเพลง การฟังเพลงและดนตรี การแต่งเพลง การเต้น และมีความไวต่อการรับรู้เสียงและจังหวะต่างๆ โดยที่บางครั้งอาจดูเหมือนไม่มีความสามารถ เช่น เล่นเปียโนได้แต่ไม่สามารถเล่นเครื่องดนตรีอื่นๆ ได้ หรือ บางครั้งในการเรียนทฤษฎีดนตรี อาจจะสอบตก แต่ร้องเพลงได้เพราะเป็นต้น

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 เขื่องชา ไม่ยินดีในร้ายและเคราะห์

๘) สติปัญญาด้านการเป็นนักธรมชาติวิทยา (Nationalism Intelligence) เชาว์ปัญญาในด้านนี้ การดูเรื่องได้เพิ่มหลังจากที่ตีพิมพ์หนังสือ “Frames of Mind : The Theory

of Multiple Intelligences” แล้วแต่กี่ได้กล่าวถึงลักษณะของเชาวน์ปัญญาเหล่านี้ในภายหลังว่า เชาวน์ปัญญาด้านนี้เป็นความสามารถในการสังเกตสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การจำแนกแยกแยะ จัดหมวดหมู่ สิ่งต่าง ๆ รอบตัว บุคคลที่มีความสามารถทางนี้ มักเป็นผู้รักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ ตระหนักในความสำคัญของสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมักจะชอบและสนใจสัตว์ ชอบเลี้ยงสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

### ๒) ทฤษฎีจิตปัญญาศึกษา(Contemplative Education)

“จิตปัญญาศึกษา” เป็นคำที่บัญญัติโดยศาสตราจารย์กิตติคุณสมุน ออมร วิวัฒน์ ราชบัณฑิตมานจากคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Contemplative Education” นิยามคำว่า “Contemplative Education” เริ่มต้นขึ้นที่สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. ๑๙๗๔ ณ มหาวิทยาลัย นาโรปะ มลรัฐโคโรลาโด ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย เชอเกียมตรุงปะ รินโปเช บนฐานของพุทธศาสนาในภัย วัชรยาน สำหรับที่มหาวิทยาลัยนาโรปะนี้ การปฏิบัติเชิงจิตปัญญาในการศึกษา (Contemplative Education) หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ตรง และการรับฟังด้วยเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จัดตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้าง ยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้ จากการตระหนักรู้ใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่น ชุมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตปัญญาไม่ได้เพื่อ การคร่ครวญภายในเท่านั้น จิตปัญญาศึกษามาได้หมายถึงการละความเป็นวิชาการไป แต่หมายถึง การหยั่งรากมั่นให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ให้เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรงมากขึ้น และให้มีสมดุล กับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการนั่งสมาธิ เพื่อให้การพัฒนาด้านในและการพัฒนา ความรู้ภายนอกเติบโตไปด้วยกัน ทั้งนี้การศึกษาที่มีสมดุลตั้งกล่าว จะบ่มเพาะความสามารถของ ผู้เรียนไปเกินระดับของถ้อยคำและมโนทัศน์สู่การรวมไปถึงเรื่องของหัวใจ บุคลิกลักษณะนิสัย ความ สร้างสรรค์ การตระหนักรู้ใจตน การมีสมาธิ ความเปิดกว้าง และความยืดหยุ่นทางความคิด<sup>๑๐๔</sup>

วิจักรณ์ พานิช นักเรียนไทยจากมหาวิทยาลัยนาโรปะเรียก Contemplative Education เป็นไทยว่า “การเรียนรู้ด้วยใจอย่างคร่ครวญ” และได้ให้ความหมายคำดังกล่าวไว้ดังนี้

“Contemplative Education หมายถึงการเรียนรู้ด้วยใจอย่างคร่ครวญ นัยของคำนี้ มิใช่แสดงถึงรูปแบบของการศึกษา หรือระบบการศึกษา แต่เน้นไปที่ กระบวนการ คำๆ นี้เหมือนเป็นการจุดประกายความหมายใหม่ให้เราย้อนกลับไปหาราก คุณค่า และความหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ ที่มีผลกระทบยาวต่อชีวิตของคนๆ หนึ่งทั้งชีวิต Contemplative Education

---

<sup>๑๐๔</sup> ศูนย์จิตปัญญาศึกษา, จิตปัญญาศึกษา คืออะไร, โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, (นครปฐม: ศูนย์จิตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒).

สะท้อนให้เห็นกระบวนการความเป็นพลวัตไม่หยุดนิ่ง ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการนำไปสู่การตั้งคำถามอย่างลึกซึ้ง ต่อการศึกษาในระบบ ที่ได้จำกัดการเรียนรู้ให้แค่นั่ง อยู่ในกรอบในขั้นตอนที่ถูกจัดวางไว้แล้วอย่างตายตัว”<sup>๑๑๕</sup>

การเอาใจใส่ในกระบวนการเรียนรู้นั้น สามารถทำได้ ๓ ลักษณะคือ

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

(๒) การน้อมสู้ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง กอปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่นๆ เมื่อข้ามมาสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำมายังใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลงนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

(๓) การฝึกมองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือการฝ่าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความเป็นคันที่เกิดจาก การเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนา ฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนที่หาได้มืออยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

นอกจากนี้สุมน ออมริวัฒน์ ได้กล่าวถึงจิตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาที่เริ่มต้นที่หัวใจ ไม่ใช่แค่คิด เพราะหัวใจนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึก และที่สำคัญมีตัวรู้ที่เรียกว่าสติ ที่ใหญ่กว่าตัวความคิดที่เป็นเพียงวัตถุของการรับรู้หรือเรียนรู้ นั่นหมายความว่า จิตใจจำต้องได้รับการฝึกฝนให้มีประสิทธิภาพและกำลังพอที่จะ “มองเห็น” สิ่งต่างๆ อย่างที่เป็น และเห็นความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กันระหว่างตัวเราเองและสังคม ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ กายและจิต ดังนั้นจิตปัญญาศึกษาน่าจะเป็นหนทางฝึกฝนเพื่อการตื่นรู้และการดำรงอยู่อย่างเต็มเปี่ยม รับรู้ทั้งโลกภายนอกและโลกภายในตัวเราในแต่ละปัจจุบันขณะ โดยเอาทั้งหมดของตัวเราเข้าเรียนรู้ เอาชีวิตของเราเข้าแลก กับการรับรู้ปัจจุบันขณะ อันถือเป็นประตูหรือทางเข้าสู่การมองเห็นความงามอันวิจิตร และความดีอันประเสริฐ และความจริงอย่างที่เป็นในชีวิตและโลกด้วยการรับรู้หรือเรียนรู้เช่นนี้ เราอาจจะมองเห็น

---

<sup>๑๑๕</sup> วิจักขณ พันิช,เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ : การศึกษาด้วยเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหาวิทยาลัย : สำนักพิมพ์สวนเจนเมือง, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๖.

โลกที่ซ้อนๆ กันหลายๆ ใบ เป็นข่ายไขชีวิตที่ซับซ้อนในความเรียบง่าย ตรงไปตรงมา เห็นสิ่งต่างๆ เชื่อมโยงกัน ๑๖

### พื้นฐานสำคัญของแนวคิดจิตตปญญาศึกษา มี ๒ ประการ

(๑) แนวคิดที่พัฒนามาจากฐานที่เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อ ซึ่งมีทั้งแบบที่เป็น เทวนิยม เช่น วัฒนธรรมชนเผ่า ศาสนาคริสต์ อิสลาม อินดู ยูดาห์ และที่เป็นแบบอเทวนิยม เช่น ศาสนาพุทธ เต็ม

(๒) แนวคิดที่พัฒนามาจากฐานที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อ ซึ่งมีทั้งที่มีลักษณะแบบเป็นวิทยาศาสตร์กลไก เช่น แนวคิดยุคสมัยใหม่ (Modernism) และที่มีลักษณะแบบเป็นบูรณาการองค์รวม เช่น แนวคิดกระแสทางเลือกของยุคสมัยใหม่ (Alternative Modernism) แนวคิดแบบหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) และแนวคิดแบบหลัง-หลังสมัยใหม่ (Post-postmodernism) ๑๗

กล่าวได้ว่า การก่อการณ์และเติบโตขึ้นของแนวคิดจิตตปญญาศึกษานั้น มีลักษณะหลายประการที่ซ้อนเหลือม หรือร่วมแนวคิดเดียวกันกับการศึกษาเชิงองค์รวม (Holistic Education) ซึ่งก่อตัวขึ้นในศตวรรษที่ ๑๙๗๐ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสาขาวิชawiya การศึกษาเชิงองค์รวม เป็นแนวคิดด้านการศึกษาแนวคิดหนึ่งที่เป็นกระแสทางออกในสังคมยุคสมัยใหม่ เป็นการศึกษาที่ตั้งอยู่บนฐานที่ปัจเจกบุคคลจะค้นพบอัตลักษณ์ ความหมาย และเป้าหมายในชีวิตได้ ผ่านการเชื่อมโยงกับชุมชน กับโลกธรรมชาติ และกับคุณค่าทางจิตวิญญาณ เช่นความรักความเมตตา และสันติภาพ

การศึกษาเชิงองค์รวม ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาของบุคคล ทั้งในด้านปรัชญา ภูมิปัญญา ารมณ์ สังคม ร่างกาย ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และจิตวิญญาณ โดยผ่านฐานแนวคิดทั้งในเชิงศาสนา และในเชิงวิทยา ดังนั้นการศึกษาเชิงองค์รวมจึงมุ่งสร้างผู้เรียนโดยใช้ยุทธวิธี ดังต่อไปนี้

(๑) ส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ของผู้เรียน ไปสู่การมองโลกในเชิงองค์รวม

๑๖ สุมน ออมริวัฒน์, บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ออมรินทร์, ๒๕๔๙).

๑๗ ศูนย์จิตตปญญาศึกษา, จิตตปญญาศึกษา คืออะไร, โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, (นครปฐม: ศูนย์จิตตปญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

๒) ส่งเสริมความเชื่อมโยง (Connection) แทนการแยกส่วน (Fragmentation) ในทุกมิติที่เคยมีในการศึกษากระแสหลักษ์ ไม่ว่าจะเป็นการแยกรายวิชา หรือการแยกเด็กตามระดับเกรด

๓) ส่งเสริมการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา (Transdisciplinary Inquiry) ตามความเชื่อที่ว่าโลกเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและไม่ได้แยกออกเป็นส่วนย่อย อีกทั้งมุ่งมองใหม่เกิดขึ้นที่ “ไปพื้น” ศาสตร์ต่างๆ เหล่านี้อีกต่อไปด้วย

๔) ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่มีความหมายสำคัญ (Meaningful) ต่อตัวเขา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของเขาวง

๕) ส่งเสริม Mata-learning คือ การให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของผู้อื่นในชั้นและนอกชั้นเรียนด้วย

๖) ส่งเสริมลักษณะความเป็นชุมชนของชั้นเรียน ซึ่งจะอยู่ภายในชุมชนที่ใหญ่กว่าชั้นๆไป คือ โรงเรียน หมู่บ้าน เมือง ไปจนถึง ชุมชนแห่งมนุษยชาติ

โดยการศึกษาเชิงองค์รวมนี้ ครุจะเป็นผู้ทำหน้าที่ประเมินเพื่อนร่วมการเดินทางในการเรียนรู้ การสื้อสารที่เปิดเผยและตรงไปตรงมา มีความสำคัญ บนพื้นฐานของการทราบพื้นที่นั้นกันและกัน อีกทั้ง การร่วมมือเป็นบรรทัดฐานที่สำคัญในการเรียนรู้ ไม่ใช่การแบ่งชั้นทั้งนี้แนวคิดจิตตปัญญาณนั้นเป็นแนวคิดที่ว่าด้วยการเรียนรู้พัฒนาจากด้านใน ซึ่งแนวคิดดังกล่าวเนี้พ้องจะแบ่งออกได้เป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑) แนวคิดเชิงศาสนา ความเชื่อ และศรัทธา : การเรียนรู้พัฒนาด้านในผ่านวิธีการต่างๆ ได้แก่ การเคารพศรัทธาที่สมบูรณ์ต่อพระเจ้าหรือเทพเจ้า, การเคารพต่อศรัทธาต่อครุของศิษย์, การปฏิบัติภารนาสูญเสียและปัญญา, การทำงาน

๒) แนวคิดเชิงมนุษยนิยม : เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการสืบค้นและพัฒนาศักยภาพ ภายในของมนุษย์บนฐานคิดแบบปัจเจกนิยมในยุคโรมานติกและยุคสมัยใหม่ มีวิถีทางที่สำคัญได้แก่ การเคารพธรรมชาติของผู้เรียน, การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

๓) แนวคิดเชิงบูรณะการและความเป็นองค์รวม : เป็นการเรียนรู้ที่พัฒนาต่อมา จากช่วงของความเชื่อความศรัทธาเชิงศาสนาและหลังจากยุคสมัยใหม่ มีวิถีทางที่สำคัญได้แก่ การ

ปฏิบัติบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมในธรรมชาติ การเห็นเชื่อมโยงการคิดเชิงระบบ และเครือข่ายชุมชน รวมถึงแนวคิดทฤษฎีใหม่ๆ เช่น ความตั้มพิสิกส์ ทฤษฎีรัฐบาล เป็นต้น<sup>๑๑๙</sup>

### วิธีการ และการฝึกปฏิบัติตามแนววิจิตปัญญาศึกษา

การฝึกปฏิบัติตามแนววิจิตปัญญาศึกษาที่ในอดีตเคยปรากฏอยู่ในส่วนของศาสนา พิธีกรรมชนเผ่า รวมทั้งการฝึกปฏิบัติที่กล้ายเป็นวิถีทางวัฒนธรรม ส่วนใหญ่ได้เลื่อนหายไปพร้อมกับการเข้ามาเมืองมากขึ้นของวิทยาศาสตร์ จนเมื่อเกิดภาวะวิกฤตขึ้นในโลก ไม่ว่าเป็นวิกฤตการณ์ทางธรรมชาติ หรือทางสังคม ซึ่งคุกคามชีวิตและทรัพยากรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ คนจำนวนหนึ่งจึงเริ่มตระหนักรู้ว่าการคลี่คลายปัญหาเหล่านั้น ก็คือ การฟื้นฟูจิตวิญญาณของมนุษย์ ด้วยการสร้างความเปลี่ยนแปลงภายในให้เกิดขึ้นทั้งในระดับ ปัจเจก องค์กร ชุมชน และสังคมด้วยเหตุนี้ การฝึกฝนตามแนววิจิตปัญญาศึกษาจึงได้ถูกนำกลับมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในการศึกษาปัจจุบัน ทุกระดับ ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย

กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนววิจิตปัญญาศึกษา นั้น สามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษาบรรลุผลตามเป้าหมายที่คาดหวัง คือ

- ๑) การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต เรามองโลกมองธรรมชาติอย่างไร หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้นเสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาติก็จะถึงความเป็นอิสรภาพ
- ๒) กิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร สุนทรียสนทาน เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและพัฒนาจิตใจ
- ๓) การปลูกไว้ในรากฐาน ในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อให้สามารถเป็นอิสระ
- ๔) การทำสมาธิ

กล่าวไห้ว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อให้มนุษย์เข้าถึงวิถีที่สามารถเข้าใจโลกอยู่กับโลกด้วยความรักเมตตา ซึ่งเป็นรากฐานที่จะทำให้ร่างกายได้สัมผัสรธรรมชาติที่สอดคล้องกับความต้องการของกายและจิตยั่นจะนำไปให้กับความสงบและเข้าถึงความสุข ทั้งนี้ต้องอาศัยการเปิดใจและมีความศรัทธาในวิธีการและมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยประสบการณ์ตรงของผู้ที่ต้องการพัฒนาจิตและปัญญาให้เติบโต

### ๓) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory)

---

<sup>๑๑๙</sup> ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร, โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, (นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑).

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ผู้ที่ริเริ่มแนวคิดนี้คือ เมจิโรว์ (Mezirow) ซึ่งเป็นผู้ที่พัฒนาแนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยน ทัศนะต่อโลกและชีวิต กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า “ . . . การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสีแบบ คือ การขยายการตีความ (elaboration) ของกรอบความคิดที่ใช้อ้างอิง (frame of reference) อยู่เดิมการเรียนรู้ กรอบอ้างอิงใหม่ โดยการปรับปรุงเปลี่ยนมุมมอง หรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนหรือความเคยชินในวิธีคิด (habits of mind)”<sup>๑๑๙</sup> เมจิโรว์ (Mezirow) ให้ความหมาย การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ กระบวนการใน การเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frames of References) ได้แก่ มุมมองในการให้ความหมาย แบบ แผนความคิด และชุดความคิดความเชื่อที่เราใช้อยู่เป็นประจำโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้ความคิดนั้น ครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีได้ดีขึ้น เปิดรับความคิดเห็นอื่น ๆ ได้ดีขึ้น มีการครุ่นคิด ข้อสรุปต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณ มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสอดคล้อง กลมกลืนกับประสบการณ์ ประเด็นสำคัญของทฤษฎีนี้ก็ล้วนคือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง หรือ การมองโลก ซึ่งประกอบด้วยสองส่วนเป็นชุดของข้อสรุปในใจ ได้แก่ แบบแผนความคิดที่เป็นความเคยชิน (Habits of Mind) เช่น ระบบคุณธรรม ความเชื่อทางศาสนา อัตตัลักษณ์ของตน ขนบธรรมเนียมประเพณี มุมมอง (Point of view) หรือ นิสัยความเคยชินในความคิด เช่น ความคาดหวัง ความเชื่อ ทัศนะ การตัดสิน ความรู้สึกต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เฉพาะเจาะจงลงไป ว่าอะไรดี ไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด

Transformative learning มีคำที่ใช้ในภาษาไทยต่างๆ กัน เช่น การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน การเรียนรู้การปรับเปลี่ยนโน้ทศน์, การเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนโน้ทศน์ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นคำที่แสดงเป้าหมายโดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง อาจเป็นการเปลี่ยนโน้ทศน์ (concept) ทัศนคติ (attitude) มุมมองความหมาย (meaning perspective) นิสัยมุมมองต่อโลกและชีวิต (habitual perspective) กระบวนการทัศน์ (paradigm) สมมุติฐาน(assumption) กรอบอ้างอิง (frame of reference) ชุดความคิด (mind set) มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กัน ดังนี้

Boyd (1989) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน(transformation) คือ การเปลี่ยนแปลงขั้นราากฐานในบุคลิกภาพ ซึ่งเกิดจากการแก้ไขปัญหาภายในตนเอง และการพัฒนาของจิตสำนึกที่เปิดกว้างขึ้น ทำให้เกิดการบูรณาการของบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ขึ้นในขณะที่ Cranton (1994) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงจะเกิดขึ้นเมื่อมีการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์

<sup>๑๑๙</sup> ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อดิศร จันทรสุข, ศิลปการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คุณมือกระบวนการจิตปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

(critical reflection) เพื่อทบทวนและพัฒนาเป็นกรอบอ้างอิงใหม่(frame of reference)และ Mezirow (2000) อธิบายว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงคือ กระบวนการในการเปลี่ยนกรอบ อ้างอิง(frame of reference) ซึ่งได้แก่ มุมมองในการให้ความหมาย แบบแผนความคิด และชุดหรือ โครงสร้างความคิดความเชื่อ ที่เราใช้อยู่ประจำโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้ความคิดนั้นครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีขึ้น เปิดกว้างขึ้น มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสามารถต่อต้อง ได้ดีขึ้น ทำให้มีความเชื่อและทัศนะที่เป็นจริงและชี้นำการกระทำได้เหมาะสมขึ้น การเรียนรู้การ เปลี่ยนแปลงของการให้ความหมาย (meaning perspective) สามารถเกิดขึ้นได้ในหลายระดับและ สามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสีแบบ คือ การขยายตืความ (elaborate) ของกรอบ ความคิดที่ใช้อ้างอิง (frame of reference) อยู่เดิม การเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่ โดยการปรับปรุง มุมมอง หรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนหรือความเคยชินในวิธีคิด (habits of mind)

นอกจากนี้ Mezirow&Wiessner (2000) ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงในมุมมอง ของเขามีได้หมายความลึกการพัฒนาในเชิงคุณภาพสูงด้วยการพัฒนาทางความคิดที่ต่างกันออกไป รวมทั้งไม่ได้เป็นการพัฒนาจิตสำนึก(development of consciousness)โดยตรงด้วยแต่เน้นที่ กระบวนการการทำให้เกิดความหมายที่ชัดเจนขึ้นและมีศักยภาพที่จะควบคุมความคิด ความรู้สึก และ เจตนาของตนได้ดีขึ้นเป็นสำคัญและ O'sullivan (2003) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง หมายลึก การเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในเชิงโครงสร้าง ในสมมุติฐานพื้นฐานของความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีที่เราดำรงอยู่ในโลกอย่าง ใหญ่หลวง โดยจะไม่ย้อนกลับไปเป็นเช่นเดิมอีก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้รวมลึกความเข้าใจตนเอง ความสัมพันธ์กับมนุษยชาติและโลกธรรมชาติ ความเข้าใจลึกความสัมพันธ์เชิงอำนาจในโครงสร้างทาง ชนชั้น ผ่านพันธุ์ เพศ การตระหนักรู้ถึงร่างกาย การมองเห็นทางเลือกใหม่ที่แตกต่างในการดำรงชีวิต และความเชื่อมั่นว่าความยุติธรรม สันติภาพ และความสุขของเราเอง เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

หลักการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (transformative learning) Boyd และ Myers (1988) อธิบายว่า กระบวนการที่เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้และ แยกแยะได้(Discernment) ซึ่งประกอบด้วย ๑) การเปิดรับ(receptivity) ๒) การยอมรับ (recognition) ๓) การตัดใจ (grieving) โดยเริ่มจากการเปิดและน้อมรับสารหรือมุมมองที่มีการให้ ความหมายที่แตกต่างออกไปจากเดิม(receptivity) การยอมรับสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ มองเห็นสิ่งที่ต้อง เปลี่ยนแปลง(recognition) และขั้นสุดท้ายซึ่งเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด คือ การตระหนักรู้แบบแผนหรือ การรับรู้เก่าๆของตนไม่เหมาะสม หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จำเป็นจะต้องแก้ไข ปรับปรุง ลงทะเบียนแบบแผน หรือการรับรู้เดิมนั้น(grieving) แล้วปรับหรือสร้างวิถีใหม่ขึ้นในตนของเรา โดยบูรณาการเข้า กับบุคคลิกภาพเดิมของตนต่อมา 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 การปรับเปลี่ยนโน้ตศัพท์เป็นขั้นตอน ๑๐ ขั้นตอนดังนี้

๑) ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่หรือมีวิกฤติการณ์ในชีวิต (Disorienting Dilemma) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เริ่มต้นได้อย่างดีเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก หรือมีวิกฤติการณ์ในชีวิตแล้วกระบวนการเรียนรู้ที่ติดตามมาจะทำได้ง่ายและสามารถพิชิตอุปสรรคต่างๆที่เผชิญ

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

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

๔) ตระหนักว่าคนอื่นๆมีการปรับเปลี่ยนความคิดเช่นเดียวกัน(Remognition that others have shared similar transformations) เกิดขึ้นเมื่อมีการติดต่อสื่อสาร เช่น การ สนทน การร่วมวิพากษ์วิจารณ์สถานการณ์โดยใช้ประสบการณ์เดิม เพื่อให้ได้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้อง กับประตีนที่สนทนาซึ่งเชื่อมโยงต่อเนื่องถึงการทำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง ร่วมกัน

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

๖) การวางแผนการปฏิบัติ(Development plan of action) เป็นขั้นตอนการ วางแผนเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

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

พร้อมในองค์ความรู้เพื่อการปฏิบัติและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำเนินการ เพื่อทำให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย

๙) การทดลองปฏิบัติตามแผน(Tryout of the plan) เป็นการทดลองดำเนินการตามแผน ระหว่างและหลังการปฏิบัติการโดยมีการประเมินผลควบคู่กัน เพื่อแก้ไขปรับปรุงได้ทันเมื่อเกิดปัญหาอีกทั้งเป็นการตรวจสอบองค์ความรู้เพิ่มเติมให้เหมาะสมกับแผนการปฏิบัติที่วางแผนไว้

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

๑๐) การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับการดำเนินชีวิต(Reintegration into life on the basis of new perspective) เมื่อเกิดความเชื่อมั่นขึ้น บุคคลหรือกลุ่มจะผลงานสิ่งใหม่เข้าสู่วิถีชีวิตบนพื้นฐานของมโนทัศน์ใหม่ ซึ่งเมื่อถึงขั้นตอนนี้จะเกิดความยั่งยืนของการเรียนรู้ในการปฏิบัติในวิถีชีวิตทั้งการแก้ไขปัญหา การพัฒนาตนเองหรือสังคม โดยจะมีการบทวนอย่างมีวิจารณญาณและเป็นขั้นตอนซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และการปฏิบัติใหม่ได้ในที่สุด

สำหรับการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้ใหญ่ Mezirow (1997) อธิบายว่า เป้าหมายของการศึกษาโดยเฉพาะการศึกษาผู้ใหญ่ คือ การช่วยให้บุคคลสามารถคิดได้อย่างอิสระโดยมีการเรียนรู้ที่จะพิจารณาในการทำงานคุณค่า ความหมายและเป้าหมายของตนเองแทนที่จะรับเอาความคิดเห็นของผู้อื่นมาโดยไม่มีการต่อตรองเพื่อช่วยให้เราสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น ในฐานะบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและเป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยความคิดที่ชัดเจนและ Mezirow (2000)ได้ขยายความว่า กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงมักจะดำเนินไปโดยเริ่มต้นจากการพบกับความขัดแย้งที่ทำให้ต้องสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ หรือบทวนกระบวนการทัศน์ของตนเองใหม่ และพัฒนาต่อมาตามขั้นตอนต่างๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยกรอบบ้างอิงเดิม ดังนี้

- ๑) เกิดความรู้สึกที่รุนแรง เช่น โกรธ หวาดกลัว รู้สึกผิด อับอาย และเกิดการสำรวจตนเอง
- ๒) เกิดการต่อตรองและประเมินข้อสรุปเดิมของตนอย่างมีวิจารณญาณ
- ๓) การตระหนักร่วมกับความไม่เพียงพอใจหรือทุกข์ของตนสามารถทำให้เกิดกระบวนการในการเปลี่ยนแปลง
  - ๔) เกิดการสำรวจบทบาท ความสัมพันธ์และการกระทำการต่างๆใหม่
  - ๕) วางแผนแนวทางการปฏิบัติ

- ๖) แสวงหาความรู้และทักษะเพื่อให้สามารถทำตามแผนนั้นได้  
 ๗) ทดลองบทบาทใหม่ในขั้นต้น  
 ๘) สะสมสมรรถนะและความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ในรูปแบบใหม่ของตน

๙) การบูรณาการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเข้าในชีวิตตนบนพื้นฐานของเงื่อนไขที่ถูกกำหนดจากมุมมองและกระบวนการทัศน์ใหม่

สิ่งที่เป็นหัวใจของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง (frame of reference) ที่เราใช้มองโลก กรอบอ้างอิงนี้คือ ระบบความคิด ข้อสรุปในใจ และความคาดหวัง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้ และการให้ความหมายกับประสบการณ์ต่างๆ โดยที่เราอาจจะตระหนักหรือไม่ตระหนักรู้ถึงกระบวนการเหล่านั้นก็ได้ กรอบอ้างอิงของเรานำมาจากการประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตจากอิทธิพลของกระบวนการทัศน์หลักในสังคมและวัฒนธรรมที่เราเติบโตขึ้นแต่ในขณะเดียวกันกรอบอ้างอิงก็จะกลับไปส่งผลต่อกระบวนการในการใช้การตีความที่เกิดขึ้นจากนำเอาประสบการณ์ในอดีตมาตีความ และให้ความหมายใหม่กับประสบการณ์ใหม่ๆเพื่อให้แนวทางปฏิบัติกับตัวเราเองและอธิบายถึงกรอบอ้างอิงนี้ประกอบด้วยสองมิติ คือ แบบแผนความคิดที่เป็นความเคยชิน(habits of mind) และมุมมอง(points of view) นิสัยหรือความเคยชินในความคิด คือ ชุดของข้อสรุปในใจที่เป็นหลักกว้างๆ ทั่วไปที่ใช้ในการกลั่นกรองและตีความประสบการณ์ เช่น อุดมการณ์ทางการเมือง มาตรฐานทางสังคม ชนบธรรมเนียมประเพณี ระบบคุณธรรม ความเชื่อทางศาสนา สไตล์การเรียนรู้ บุคลิกภาพ นิสัยใจคอ อัตลักษณ์ตนเอง แบบแผนการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก รสนิยม ความไฝฝัน ซึ่งแบบแผนทางความคิดนี้จะแสดงออกเป็นมุมมองในเรื่องต่างๆ ประกอบด้วยชุดหรือโครงสร้างความหมายต่างๆ (meaning scheme) เช่น ความคาดหวังความเชื่อ ทัศนคติตัดสิน ความรู้สึกต่อเรื่องต่างๆที่เฉพาะเจาะจงไปว่าอะไรหรือไม่ดี อะไรถูกหรือผิด เราควรมีเหตุผลที่จะเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงก็เพื่อให้ตนเองมีกรอบอ้างอิงที่น่าไว้วางใจและเชื่อถือได้มากขึ้น เป็นกรอบอ้างอิงที่ครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีขึ้น เปิดรับความคิดเห็นอื่นๆได้ดีขึ้น มีการต่อต้องข้อสรุปต่างๆ อย่างแยกชาย มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลง และสอดคล้องกับกลไกนี้กับประสบการณ์กระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์เป็นกระบวนการที่บุคคลปรับโลกทัศน์ของตน ในกระบวนการนี้บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลง ๓ ขั้นตอนที่สำคัญ คือ

- (๑) ตระหนักว่าสมมุติฐานและแนวคิดต่างๆมีผลต่อกระบวนการคิด ความเข้าใจ และความรู้สึกของตนต่อสิ่งต่างๆรอบตัว
- (๒) บุคคลเริ่มปรับเปลี่ยนกรอบความคิด ลักษณะนิสัย ที่จะช่วยให้เกิดมโนทัศน์ใหม่ที่มีความครอบคลุมชัดเจน และเป็นมโนทัศน์ที่คำนึงถึงองค์ประกอบหลายด้าน

๓) บุคคลปฏิบัติหรือทำการตัดสินใจในเรื่องต่างๆโดยใช้ความรู้ความเข้าใจที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ หรือใช้มโนทัศน์ใหม่เป็นแนวทางการปฏิบัติ

วิธีการที่เกี่ยวข้องให้เกิดมโนทัศน์ที่มีความหมายต่อบุคคล สามารถทำได้หลายวิธี เช่นการตีความหมายต่างๆจากประวัติตนเองที่เป็นจุดเริ่มของกระบวนการวิพากษ์อีกต่อหนึ่ง และนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนโนทัศน์ต่อไป เพื่อการเข้าใจความหมายต่างๆ คือ การเรียนรู้นั้นเอง วิธีการที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการนี้ได้แก่ การใช้การวิเคราะห์เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้น (critical incidents) การเขียนประวัติชีวิตตนเอง การเขียนบันทึกส่วนตัว การวิเคราะห์อิทธิพลต่อความคิดของตนเอง การใช้เอกสารว่ามีผลกระทบต่อความคิดของบุคคลอย่างไร

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมีนักคิดสนใจศึกษาไว้ ๒ กลุ่ม ที่สะท้อนแง่มุมจากการอบรมแนวคิดที่แตกต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มที่เน้นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลแต่ให้ความสนใจกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมน้อย กับกลุ่มที่เน้นให้ความสนใจกับความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทั้งนี้ องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงให้ยังยืนตามทัศนะของเมซิโรว์ (Mezirow) ประกอบด้วยแกนหลัก (core element) ๖ องค์ประกอบ คือ

๑) ประสบการณ์(experience) เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้เรียนที่ติดตัวมาจะเป็นจุดเริ่มต้นอันนำไปสู่การตรวจสอบบรรทัดฐาน สมมุติฐาน หรือกรอบอ้างอิง สู่การตีค่า ตัดสิน หรือคาดหวังใหม่ จากการที่ประสบการณ์ถูกตีความและรับรู้ผ่านกรอบอ้างอิง หากกรอบอ้างอิงที่มีอยู่สามารถอธิบายประสบการณ์ได้ดี ประสบการณ์นั้นก็จะกลับไปเสริมกรอบอ้างอิงเดิม แต่ถ้าประสบการณ์นั้นไม่สอดคล้องกับกรอบอ้างอิง เรายังต้องขยายกรอบอ้างอิง หรือเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงใหม่ ถ้าประสบการณ์ใหม่นั้นมีความสำคัญ และขัดแย้งกับกรอบอ้างอิงเดิมอย่างรุนแรง ดังนั้นประสบการณ์จึงเป็นจุดขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเป็นสิ่งที่สามารถนำมาไตร่ตรอง(reflection) และกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์(critical reflection)ได้

๒) การสนับสนุนการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (promoting critical reflection) เป็นคุณลักษณะเด่นของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เกี่ยวโยงถึงการตั้งคำถามของการเป็นหนึ่งเดียวของสมมุติฐานหรือกรอบอ้างอิงและความเชื่อที่ตั้งอยู่บนฐานของประสบการณ์ที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งมักเกิดขึ้นอย่างทันทีเมื่อมีการตอบสนองต่อการกระหนนกรู้ในข้อขัดแย้งทางความคิด ความรู้สึก การกระทำ ในห่วงเวลาหนึ่งซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมอง มีการสะท้อนความคิด ๓แบบในการเปลี่ยนมุมมองคือ เนื้อหา(สะท้อนความคิดว่าเรา\_rับรู้\_คิด\_รู้สึก และกระทำอะไร) กระบวนการ (สะท้อนความคิดว่าเราปฏิบัติหน้าที่ของการรับรู้นั้นอย่างไร) การสรุปข้อเสนอในสมมุติฐาน (การกระหนนกรู้ว่า ทำไมเรา\_rับรู้\_เช่นนั้น) การสะท้อนความคิดสรุปข้อเสนอในสมมุติฐานเป็นพื้นฐานของการสะท้อน

ความคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) ที่เกี่ยวโยงถึงการตรวจสอบสมมุติฐานเบื้องต้นภายใต้โลกของความรู้ของเรา ปัจจุบันนี้การสะท้อนความคิดขั้นสรุปข้อเสนอในสมมุติฐาน(premise reflection) ถูกกำหนดให้เป็นวัตถุประสงค์ที่จำเป็นในการสะท้อนความคิดโดยเฉพาะในผู้ที่มีประสบการณ์มากขึ้น หรือผู้ใหญ่

๓) การสนทนา (dialogue) มีความสำคัญในการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์(critical reflection) เป็นสื่อกลางสำคัญที่สนับสนุนและทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ต่างจากการสนทนาให้คำปรึกษาในชีวิตประจำวัน การสนทนาต้องเป็นการตั้งคำถามต่อความเข้าใจ ความจริง ความหมายสม(สัมพันธ์กับบรรทัดฐาน) ความสัมพันธ์ที่แท้จริง การสนทนาเป็นความสัมพันธ์กับสิ่งที่เรารู้สึกเกี่ยวข้องอยู่ขึ้นอยู่กับความน่าเชื่อถือของผู้ที่กล่าวประโภคนั้นๆ ประสบการณ์ที่ถูกสะท้อนออกมานั้นสมมุติฐานและความเชื่อจะถูกตั้งคำถามแล้วนิสัยความเชยชินจะเปลี่ยนไป การสนทนาไม่ได้เป็นการวิเคราะห์ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยแต่การสนทนาจะเน้นความสัมพันธ์และความเชื่อใจในการสื่อสาร

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

๕) การตระหนักรู้ของบริบท (awareness of context) การเห็นคุณค่าและการเข้าใจในตัวบุคคล องค์ประกอบทางสังคมวัฒนธรรม มีบทบาทและอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยเหล่านี้รวมถึงสภาพแวดล้อม สถานะของบุคคล ความเชี่ยวชาญ ภูมิหลัง สนใจมหั้นบริบทที่หล่อหลอมโดยสังคม ความสำคัญของบริบทยิ่งมีมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านวิกฤต ปัจจัยด้านบริบทที่จะช่วยลดเวลาของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

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

## ๒.๓ แนวคิดหลักการสังเคราะห์งานวิจัย

### ๒.๓.๑ ความหมายของการสังเคราะห์งานวิจัย

ก่อนที่จะเข้าใจความหมายเกี่ยวกับการสังเคราะห์งานวิจัย ประเด็นสำคัญที่ควรทราบคือ การทำความเข้าใจในความหมายของคำว่า สังเคราะห์ (Synthesis) คือ อะไร ซึ่งมีผู้ที่ให้ความหมาย เกี่ยวกับคำว่าสังเคราะห์ คือ การนำหน่วยอย่าง หรือส่วนต่างๆ มาประกอบเป็นเรื่องเดียวกัน ในกรณี ที่ไม่เคยมีการนำสิ่งต่างๆ เหล่านี้มารวมเข้าด้วยกันมาก่อน<sup>๑๐</sup> และยังได้เสนอว่าการสังเคราะห์แยกได้ ๓ ประเภท กล่าวคือ ๑) การสังเคราะห์จนได้ผลผลิตโดยอาศัยหน่วยอย่าง ของการสืบความหมาย ได้แก่ การพัฒนาการสืบความหมาย การพูด การบอกท่าทาง ความรู้สึก ประสบการณ์ให้ผู้อื่นทราบ หรือเข้าใจได้ ๒) การสังเคราะห์จนได้ผลผลิตจากการวางแผนงาน หรือจากข้อเสนอเพื่อให้นำไป ปฏิบัติ ได้แก่ การพัฒนาแผนการทำงานหรือการพัฒนาแนวความคิดของแต่ละคนจนถึงขั้นนำไป ปฏิบัติ จนนำผลการประชุมวางแผนแล้วนำไปใช้จนเกิดผลสำเร็จ ๓) การสังเคราะห์สิ่งที่เป็นนามธรรม มากขึ้น ได้แก่ ความสามารถจัดความสัมพันธ์ของสิ่งที่เป็นนามธรรม เพื่อจำแนกหรืออธิบาย ปรากฏการณ์ต่างๆ หรือการเชื่อมโยงแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิเข้าด้วยกันเพื่ออธิบายปัญหาหรือ การเชื่อมโยงทฤษฎีจนได้ข้อค้นพบใหม่ทางคณิตศาสตร์

การสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) ตามทัศนะของ Light and Pillemer, Glass, McGraw and Smith ได้สรุปความหมายไว้ว่า การสังเคราะห์งานวิจัย เป็นระเบียบวิธี การศึกษาตามระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์เพื่อตอบปัญหาวิจัยเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยการรวบรวม งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ มาศึกษาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ หรือวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง คุณภาพและนำเสนอข้อสรุปอย่างมีระบบให้ได้ค่าตอบปัญหาวิจัยที่ต้องการ นอกจากนี้ยังได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสังเคราะห์งานวิจัยคร้มมีข้อคลงเบื้องต้นที่สำคัญ ๒ ประการ ประการแรก งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์แต่ละเรื่องให้ข้อค้นพบแต่ละมุมของปรากฏการณ์ที่นักวิจัยต้องการศึกษา ประการที่สอง เมื่อนำผลการวิจัยมาสังเคราะห์รวมกัน ผลการสังเคราะห์ที่ได้รับจะมีความกว้างขวาง และลุ่มลึกมากเกินกว่าที่จะได้รับจากการวิจัยแต่ละเรื่อง<sup>๑๑</sup>

ผังลักษณ์ วิธีชี้ชัย ได้กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของการวิจัยแบบสังเคราะห์แตกต่างจากการ วิจัยทั่วๆ ไปตรงที่ลักษณะข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลสำหรับการวิจัยทั่วๆ ไปเป็น

<sup>๑๐</sup> อุทุมพร จามรanan, การสังเคราะห์งานวิจัย : เชิงปริมาณ, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๑).

<sup>๑๑</sup> Light and Pillemer, 1984; Glass, McGraw and Smith, 1981; Mullen, 1989 อ้างใน ลงลักษณ์ วิธีชัย, การวิเคราะห์อภิมาน, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

ข้อเท็จจริงจากแหล่งปฐมภูมิหรือแหล่งทุติยภูมิที่นักวิจัยรวบรวมมาจากการกลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มประชากร แต่ข้อมูลสำหรับการวิจัยแบบสังเคราะห์งานวิจัยนั้นคือรายงานการวิจัยจำนวนหลายๆ เรื่อง ที่ศึกษาปัญหาเดียวกันในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยทั่วๆ ไปนักวิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประโยชน์และ/หรืออนุมานให้ได้ข้อเท็จจริงที่เป็นข้อสรุปเกี่ยวกับกลุ่มประชากร ส่วนในการสังเคราะห์งานวิจัยนั้นเนื่องจากข้อมูลคืองานวิจัยหลายๆ เรื่องแต่ละเรื่องใช้มาตรฐานงานวิจัยแต่ละเรื่องก่อน เพื่อปรับให้งานวิจัยเหล่านั้นมีหน่วยเดียวกันแล้วจึงวิเคราะห์เพื่อสังเคราะห์ด้ชนีมาตรฐานเหล่านั้นให้ได้ข้อเท็จจริงที่เป็นข้อสรุปสุดท้ายสำหรับกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม<sup>๑๒๒</sup>

นอกจากนี้การสังเคราะห์งานวิจัยยังมีความหมายใกล้เคียงและใช้แทนศัพท์การสังเคราะห์งานวิจัยได้แก่ ระเบียบวิธีบูรณาการงานวิจัย (Method of Integrating Research) ระเบียบวิธีผสมผสานงานวิจัย (Method of Combining Research) การวิเคราะห์ผลการสังเคราะห์ (The Analysis of Analyses) หรือการวิจัยงานวิจัย (Research of Research)<sup>๑๒๓</sup> สอดคล้องกับ Cooper and Hedges (1994: 4-5) ซึ่งให้ความหมายของการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) หรือการบูรณาการงานวิจัย (Research Integration) ไว้ว่า การสังเคราะห์งานวิจัย เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะค้นหาความสอดคล้องและพิจารณาความเปลี่ยนแปลงหรือความแตกต่างของผลการศึกษาในการศึกษาที่คล้ายกัน จุดประสงค์ของการสังเคราะห์งานวิจัย คือ พยายามที่จะบูรณาการ

งานวิจัยให้สามารถที่จะสรุปอ้างอิงได้<sup>๑๒๔</sup> เมื่อพิจารณาจากความหมายและหลักการสำคัญ เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัยหลายรูปแบบ จึงเห็นได้ว่าการสังเคราะห์งานวิจัยเป็นแนวทางที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ให้เป็นประโยชน์ที่สุดด้วยการรวมเรียนรู้และบูรณาการเนื้อหาสาระต่างๆ ของงานวิจัยเข้าไว้ด้วยกัน ดังนั้นการสังเคราะห์งานวิจัยมีความสำคัญมากขึ้นในวงการวิจัย เนื่องจากองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยสามารถเป็นพื้นฐานในการออกแบบการวิจัยและการ

<sup>๑๒๒</sup> นงลักษณ์ วิรชชัย, “การสังเคราะห์งานวิจัย”, สารสารวิทยาจารย์, ปีที่ ๑๒๒ฉบับที่ ๑ (พฤษภาคม, ๒๕๕๕), หน้า ๕๐.

<sup>๑๒๓</sup> กมลพิพิญ ยงใจยุทธ, “การสังเคราะห์งานวิทยานิพนธ์สาขาวิชาบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๔ – ๒๕๕๕”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๘), หน้า ๓๔.

<sup>๑๒๔</sup> Cooper and Hedges ,THE HANDBOOK OF RESEARCH SYNTHESIS, (Russell Sage Foundation: New York, 1994), pp.4-5.

กำหนดสมมติฐาน การสังเคราะห์งานวิจัยจึงเป็นทั้งกิจกรรมหนึ่งของการวิจัยและเป็นอีกหนึ่งฐานะคือการวิจัยเต็มรูปแบบ

### **๒.๓.๒ ประเภทของการสังเคราะห์งานวิจัย**

การจัดประเภทของการสังเคราะห์งานวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่าแบ่งได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ กล่าวคือ ๑) การสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือเชิงบรรยาย (Qualitative Synthesis) และ ๒) การสังเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Synthesis) โดยทั้งสองประเภทมีรายละเอียดแตกต่างกัน สรุปได้ดังนี้<sup>๑๒๕</sup>

๑) การสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือเชิงบรรยาย (Qualitative Synthesis) เป็นการนำผลการวิจัยเรื่องต่างๆ มาบรรยายสรุปเข้าด้วยกันโดยมีผู้เขียนชุดเดียว ที่เป็นผู้สังเคราะห์ ซึ่งการสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือเชิงบรรยาย มี ๒ แบบได้แก่

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

๑.๒) การอ่านรายงานวิจัยจนเกิดความเข้าใจ และนำผลการวิจัยเข้ามายังปัญหา เพื่อให้ได้ข้อคำถามว่าใครทำอะไร ได้ผลอย่างไร และจัดอยู่ในหมวดใดของงานนั้น โดยมีการผสมผสานหรือเชื่อมโยงงานวิจัยทั้งหลายเข้าด้วยกัน เพื่อก่อให้เกิดความรู้เชิงบูรณาการอ กมา ทำให้การสังเคราะห์งานวิจัยมีความสำคัญและคุณประโยชน์ในการนำไปใช้มากกว่าการแบบแรก

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

๒.๑) วิธีการนับคะแนนเสียง (Vote Counting Method) เป็นการใช้วิธีการนับจำนวนจากการวิจัย โดยการจำแนกผลการทดสอบสมมติฐาน โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลการวิจัยที่มีนัยสำคัญไปในทางเดียวกัน หรือค่าตัวชนีเป็นบวก กลุ่มที่มีผลการวิจัยที่มีนัยสำคัญไปในทางตรงข้ามกัน หรือค่าตัวชนีเป็นลบ และกลุ่มที่มีผลการวิจัยที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าตัวชนีเป็นศูนย์

---

<sup>๑๒๕</sup> อุทุมพร (ทองอุไทย) جامรman, การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ, (กรุงเทพมหานคร: พันนี พลับบลิชชิ่ง, ๒๕๒๗), หน้า ๗-๑๐.

โดยเมื่อนับคะแนนเสียงแต่ละกลุ่มแล้ว ผู้สังเคราะห์จะสรุปและแปรผลตามกลุ่มงานวิจัยที่มีความถี่สูงสุด

๒.๒) วิธีการรวมค่าความน่าจะเป็น โดยการนำค่าดังกล่าวมารวมเป็นค่าความน่าจะเป็นของงานวิจัยทั้งหมด จุดอ่อนของวิธีนี้คือ ไม่สามารถบุปริมาณของผลการวิจัยได้

๒.๓) วิธีการเมตต้า (Meta Analysis) เป็นการนำวิธีการทางสถิติมาใช้ประมาณค่าหาขนาดอิทธิพลของงานวิจัย (Effect Size) เพื่อหาข้อสรุปอย่างมีระบบจากการวิจัยหลายๆ เรื่อง ที่ศึกษาปัญหางานวิจัยเดียวกันขนาดอิทธิพลของงานวิจัย คือ ผลต่างระหว่างมัชณิเมเลขาคณิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมากกว่าการเน้นที่ค่านัยสำคัญ สถิติที่ใช้ในการประมาณค่าขนาดของผล คือ ค่าเฉลี่ยของสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน (-r) สำหรับงานวิจัยเชิงบรรยายประเภทศึกษาสหสัมพันธ์ ล่าขนานของผล (d) สำหรับงานวิจัยเชิงทดลอง เมื่อได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หรือค่าขนาดของผลอันเป็นตัวนีมาตราฐานของงานวิจัยแต่ละเรื่องแล้วจึงนำมาสังเคราะห์การประมาณตัวนีจากการวิจัยทั้งหมดเข้าด้วยกัน จะเห็นได้ว่าการสังเคราะห์เชิงปริมาณด้วยการใช้วิธีเมตต้า ช่วยทำให้การสังเคราะห์งานวิจัยเป็นกระบวนการที่น่าเชื่อถือด้วยอาศัยสถิติมาใช้ในการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีความหลากหลายทางข้อมูลสถิติให้ได้มาตรฐานเดียวกันก่อนทำการอ่านผลข้อมูล

กล่าวโดยสรุป การสังเคราะห์งานวิจัยทั้ง ๒ ประเภท มีความแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ และลักษณะของจุดมุ่งหมายในการสังเคราะห์งานวิจัย ดังนั้นการจะเลือกใช้วิธีการใดจึงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของงานวิจัยเป็นหลัก หากต้องการผลที่สามารถอธิบายลักษณะรายละเอียดความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ด้วยการวิพากษ์เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป การเลือกวิธีสังเคราะห์คุณลักษณะก็สามารถตอบโจทย์ได้ ในขณะเดียวกันหากต้องการผลเพื่อนำไปอ้างอิงและสร้างกรอบสมมุติฐานเพื่อการค้นคว้าทดลองหรือทดสอบ การเลือกวิธีการสังเคราะห์เชิงปริมาณเป็นวิธีการที่ทำให้งานวิจัยมีน้ำหนักและน่าเชื่อถือเนื่องจากสามารถยืนยันได้ด้วยค่าสถิติ

สำหรับงานวิจัยนี้คุณผู้วิจัยได้เลือกวิธีการสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะหรือบรรยาย ทั้งนี้ เพราะจุดหมายของการวิจัยเพื่อการบูรณาการองค์ความรู้ที่ได้จากแนวคิดทฤษฎีร่วมกับการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาสรุปองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันนำไปสู่การหาแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

### ๒.๓.๓ ขั้นตอนการสังเคราะห์งานวิจัย

ผังลักษณ์ วิรัชชัย ได้เสนอขั้นตอนการสังเคราะห์งานวิจัยไว้ว่าโดยทั่วไปประกอบด้วย  
ขั้นตอนในการดำเนินงาน ๕ ขั้นตอน ดังนี้<sup>๑๒๖</sup>

๑) การกำหนดหัวข้อปัญหา เป็นการเริ่มต้นของงานสังเคราะห์งานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยต้อง  
กำหนดปัญญาที่มีการทำวิจัยแล้วอย่างน้อย ๒ เรื่อง เพื่อสะท้อนให้เห็นว่างานวิจัยมีคุณค่า�่าสนใจและ  
เป็นปัญหาที่ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด ส่วนใหญ่นักเป็นปัญหาที่นักวิจัยสนใจและทำการวิจัยเป็นจำนวนมาก  
มาก ปัญหาในลักษณะดังกล่าวจึงเรียกได้ว่าเป็นปัญหาที่เหมาะสมต่อการสังเคราะห์งานวิจัย

๒) การวิเคราะห์ปัญหา เป็นการนิยามปัญหาให้ชัดเจน โดยศึกษาแนวคิดหลักการและ  
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาให้แจ่มชัดเพื่อเป็นพื้นฐานในการกำหนดแบบแผนและสมมุติฐานการวิจัย

๓) การเสาะค้นคัดเลือกและรวบรวมงานวิจัย โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอนย่อยอีก ๓  
ขั้นตอน กล่าวคือ

๓.๑) การเสาะค้นงานวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวกับปัญหาที่กำหนดไว้ ซึ่งการเสาะค้น  
งานวิจัยส่วนใหญ่จะหาได้จากเอกสาร เช่น รายงานการวิจัย ปริญญานิพนธ์ บทคัดย่อปริญญานิพนธ์  
สารสารดัชนีค้นควารสารศูนย์ทรัพยากรข้อมูลทางการศึกษา (Educational Resource Information  
Center หรือ ERIC) เป็นต้น

๓.๒) การคัดเลือกงานวิจัย ซึ่งนอกจากนักวิจัยต้องอ่านศึกษาและตรวจสอบ  
งานวิจัยอย่างละเอียดแล้ว นักวิจัยจำเป็นต้องสร้างเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยและทำการคัดเลือก  
งานวิจัยที่มีคุณภาพมีความเที่ยงตรงภายนอกและภายในสูงตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้

๓.๓) การรวบรวมผลงานงานวิจัยหลังการคัดเลือก เป็นการรวบรวมรายละเอียด  
และการวิจัยของงานวิจัยนั้น โดยวิธีการรวบรวมอาจใช้การจัดบันทึก การถ่ายเอกสารหรือการ  
กรอกแบบฟอร์ม ทั้งนี้นักวิจัยต้องใช้ความระมัดระวังการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้ข้อมูลที่มีความ  
เที่ยงตรงซื่อสัตว์ได้และครบถ้วนสมบูรณ์

๔) การวิเคราะห์เพื่อสังเคราะห์ผลการวิจัย เป็นการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล  
ซึ่งประกอบด้วยผลการวิจัยอย่างละเอียด ลักษณะและวิธีการวิจัยจากงานวิจัยทั้งหมดเพื่อสังเคราะห์  
หาก้าสรุปที่เป็นข้อยุติและทดสอบว่าสอดคล้องตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งขึ้นไว้หรือไม่ จากนั้นถึง  
แปลความหมายผลการวิเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัย

สำหรับการวิเคราะห์เนื้อหาตามทัศนะของ Holsti (1996) ได้นำเสนอแนวทางการ  
วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะไว้ ๓ แบบ คือ ๑) วิเคราะห์ลักษณะของการสื่อความหมาย เป็นการ  
วิเคราะห์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับคำถามว่า ในสาระต่างๆ ที่เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลมีเนื้อหาเป็นเรื่อง

<sup>๑๒๖</sup> ผังลักษณ์ วิรัชชัย, “การสังเคราะห์งานวิจัย”, วารสารวิทยาจารย์, ปีที่ ๑๗ฉบับที่ ๑  
(พฤษจิกายน, ๒๕๕๕), หน้า ๕๑.

อะไร มีความเป็นมาอย่างไร และเกี่ยวข้องกับใคร ๒) การวิเคราะห์เชิงเหตุผล เป็นการวิเคราะห์หาเหตุผลตลอดจนผลของข้อมูลที่ศึกษา ๓) การวิเคราะห์เชิงผล เป็นการวิเคราะห์เฉพาะส่วนที่เป็นผลของการสื่อความหมาย

นอกจากนี้อุทุมพร จารมาน ได้แบ่งขั้นตอนการวิเคราะห์เนื้อหาออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ๑) การแปลภาษาเป็นข้อมูล โดยทำหลังจากที่ผู้วิจัยจับประเด็นของเนื้อหาสาระได้อย่างชัดเจน แล้วแยกเนื้อหาสาระเป็นส่วนย่อยตามแบบต่างๆ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังนี้ แยกตามเนื้อหาหรือตัวแปร, แยกเป็นสาย (Chain) เช่นเนื้อหาสารที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต นำมายัดเรียงเป็นเส้นเดียว กัน แยกเป็นวงกลมย่อ (Loop) เนื้อหาสาระใดที่น่าจะมายัดพากเข้าด้วยกันเป็นวงๆ, แยกตามมิติ (มิติเดียวหรือมากกว่าหนึ่งมิติ) เช่น จัดกลุ่มตัวแปรตามบุคลิกของคน ๕ แบบ และแยกเป็นกิ่งก้านของต้นไม้ เป็นการจัดทำข้อมูลเป็นระเบียบแยกย่อยเป็นสายเหมือนรากต้นไม้ เช่น การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเครือญาติ ๒) การแปลข้อมูลออกเป็นตัวเลข ซึ่งสามารถทำได้ ๒ แบบ คือ แปลเป็นจำนวน หรือความถี่ กับแปลเป็นค่าหรือคะแนน<sup>๑๗๗</sup>

๕) การเสนอรายงานการสังเคราะห์งานวิจัย เป็นการเขียนรายงานการสังเคราะห์งานวิจัยมีหลักการ เช่นเดียวกับการเขียนรายงานการวิจัยทั่ว ๆ ไปนักสังเคราะห์งานวิจัยต้องเสนอรายละเอียดวิธีการดำเนินงานทุกขั้นตอนพร้อมทั้งข้อสรุปที่ค้นพบและข้อเสนอแนะจากการสังเคราะห์งานวิจัยโดยใช้ภาษาถูกต้องกะทัดรัดและชัดเจน

## ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) สารกษาพานิชย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณะ” โดยทำการศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านดงบัง ตำบลคอนฉิม อำเภอวงศ์ใหญ่ จังหวัดขอนแก่นผลวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งการตอบสนองภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย ๔ บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ต้องทำให้ครบถ้วนด้านไปพร้อมๆ กันรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านดงบัง ตำบลคอนฉิม อำเภอวงศ์ใหญ่ จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของคน มีหลักการสำคัญคือ การกล้าปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากแบบเดิมมา

<sup>๑๗๗</sup> อุทุมพร (ทองอุ้มไทย) จารมาน, การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ, (กรุงเทพฯ: พันธุ์พัฒบลิชชิ่ง, ๒๕๓๑), หน้า ๓๓.

สู่แนวคิดใหม่ โดยการศึกษาหาความรู้จากบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จโดยการแนะนำของท่านผู้รู้หรือกัลยาณมิตร ๒) รูปแบบการทำงาน เป็นไปตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและรูปแบบเกษตรทฤษฎีใหม่ที่เน้นทำการเกษตรแบบพออยู่พอกินและเน้นให้การพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน เพราะรากฐานเดิมของเกษตรกรนั้นประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก และ ๓) รูปแบบการใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะแม้เกษตรกรจะมีการไปศึกษาหาความรู้แล้วนำหลักการเกษตรมาทำงานประสบความสำเร็จเพียงใด แต่หากขาดหลักคุณธรรมเสียอย่างเดียว ชีวิตย่อมไม่ประสบความสุขได้ เพราะหลักคุณธรรมนั้นเป็นหลักการที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณะการโดยใช้หลักไตรสิกขา คือศีล สามัคคี และปัญญา พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านดงบังตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา โดยการดำเนินชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคม การทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาทหน้าที่เป็นการใช้หลักการของศีล ความตั้งใจมั่นในการประกอบสัมมาอาชีพจนประสบความสำเร็จ การมีสุขภาพจิตที่ดี การมีสมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็ง มีความพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงานนับเป็นการใช้หลักการของสามัคคี และการมีความรู้ทั้งในการประกอบอาชีพการพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ควรรีบควรสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิมมาใช้แนวความคิดใหม่ การมีเหตุมีผลในการดำเนินชีวิตนับเป็นการใช้หลักการของปัญญา<sup>๑๒๙</sup>

**๒) ชลดา ทองทวี** ได้ศึกงานวิจัยของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลผลจาก การศึกษาครั้งนี้ได้ให้НИยามจิตตปัญญาศึกษาว่าหมายถึง “กระบวนการเรียนรู้และปรับบที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิด เชิงศาสนา มนุษยนิยม และองค์รวมบูรณะการ” คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตนที่คับแคบ อึดอัด กับการมองโลกเป็นส่วนเสี้ยว สู่จิตที่ตื่นรู้ หยั่งรู้ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นองค์รวม มีความรัก ความเมตตาในการสังเคราะห์ผลพบว่าสามารถนำเสนอบุณลักษณะเฉพาะของจิตตปัญญาศึกษาเป็น “จิตตปัญญาพุกษา” ซึ่งประกอบด้วย ๘ ส่วน คือ ๑) راك หมายถึงฐานแนวคิด ได้แก่ แนวคิดเชิงศาสนา เชิงมนุษยนิยม และเชิงบูรณะการองค์รวม ๒) ผล หมายถึงเป้าหมายการเรียนรู้สู่จิตใหญ่ที่ กว้างขวางครอบคลุมและเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ๓) แก่น หมายถึงองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการ พัฒนาสู่จิตใหญ่ ได้แก่ การมีสติเปิดรับประสบการณ์ตรงในปัจจุบันขณะอย่างเต็มเปี่ยม การสืบค้น กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน การน้อมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจัง ความเปึกบานและผ่อนคลาย และการมีจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง ๔) กระพี หมายถึง บริบทของกระบวนการเรียนรู้และปฏิบัติ

<sup>๑๒๙</sup>สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณะการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

ได้แก่ สังจะคือการให้คุณค่าต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ และวัฒนธรรมคือการให้คุณค่าแก่ ฐานทางภูมิปัญญาที่หลากหลายและไม่แยกจากชุมชนท้องถิ่น ๕) เปเลือก หมายถึง เครื่องมือ การปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ของจิตปัญญาศึกษา ๖) เมล็ด หมายถึง ศักยภาพภายในของมนุษย์ทุก คน ๗) ผืนดิน หมายถึง วงการต่างๆ ที่นำแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ และ ๘) ความรู้ใน การปลูกและดูแล หมายถึง การวิจัยสืบค้นความรู้ และการวัดประเมินสำหรับจิตปัญญาศึกษา การศึกษาวิจัยยังทำให้นักวิจัยได้เกิดการเรียนรู้ต่อชีวิตของตน เกิดความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้แบบ จิตปัญญาศึกษาจากการได้มีประสบการณ์ตรง และการฝึกปฏิบัติตัวยัตนเอง ตลอดจนคณะวิจัยยังได้ เรียนรู้จากการทำงานร่วมกัน ได้ตระหนักและสร้างในคุณค่าของการเป็นผู้นำร่วม (Collective leadership) ผลจากการจัดงานจิตปัญญาสนทนาก็คือการได้สร้างพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันระหว่าง ผู้เข้าร่วมในฐานะเครือข่ายนักวิจัยและนักปฏิบัติ โดยได้สืบค้นความรู้ฝังลึก (tacit knowledge) และ บันทึกไว้ (explicit knowledge) ด้วยกระบวนการปฏิบัติต่างๆ ในประเด็นว่าด้วยการสืบค้นตนเอง แผนที่จิต สร่าวะจิต ประวัติศาสตร์แนวคิด รูปแบบการปฏิบัติ การวัดประเมิน แนวทางการ ประยุกต์ใช้ และการวิจัย ผู้วิจัยพบว่าการจัดงานจิตปัญญาสนทนาเป็นการทำสมดุลระหว่างวิชาการ กับประสบการณ์ตรง และพบว่าผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในกระบวนการมากขึ้นเป็นลำดับนอกจากนี้ คณะวิจัยยังได้จัดทำแผนที่ลำดับความสำคัญงานวิจัย พบร่วมใจยังการวิจัยที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อ การนำแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษาไทย ได้แก่ การ วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ การวิจัยสำรวจองค์ความรู้และวิจัย เชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อสร้างระบบการวัดประเมินการเรียนและการทำงานในฐานะ กระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้และความสุข การวิจัยพัฒนาอาจารย์ กระบวนการ และผู้จัดการเรียนรู้ แบบจิตปัญญาศึกษา การวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแก่นักบริบทในลักษณะที่มีความหมาย ต่อชุมชน ตลอดจนการวิจัยศึกษาและพัฒนาระบบการบริหารจัดการที่เป็นโครงสร้างรองรับจิต ปัญญาศึกษาในสถาบันศึกษาไทย<sup>๑๒๙</sup>

๓) **กัญจนา สายพิมพ์** ได้ศึกษาเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวจิตต ปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการ ส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนวจิตต ปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โดยมี กระบวนการวิจัย ๕ ขั้นตอน คือ การวิเคราะห์ (analysis) การออกแบบ (design) การพัฒนา (development) การนำไปใช้(implementation) และการประเมินผล(evaluation) โดยทดลอง

---

<sup>๑๒๙</sup> คลดา ทองทวี, โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตต ปัญญาศึกษา, รายงานวิจัย, (ศูนย์จิตต ปัญญาศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.ce.mahidol.ac.th/research/research\\_view.php?id=1](http://www.ce.mahidol.ac.th/research/research_view.php?id=1) [๒ ก.ค.๒๕๖๐].

กับเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนอนุบาลลพบุรี จำนวน ๕๐ คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ และแบบวัดจิตสาธารณะ แบบบันทึก และการสังเกต การวิเคราะห์ผลใช้สถิติได้แก่ ร้อนลง ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและt-test โดยผลการศึกษาได้กล่าวถึง กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจิตปัญญาศึกษาไว้ว่า กระบวนการดังกล่าวประกอบด้วย ๖ กิจกรรมได้แก่ การสร้างสมารถในการสร้างจิตสำนึกริบัลปัลส์ท่อนความคิดสุนทรีย์สันทานภาพสะท้อนจิตสำนึกรและการเขียนบันทึกผลของการใช้กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจิตปัญญาศึกษาของนักเรียนขั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ พบร่วมกับกระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะสูงกว่าก่อน การใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ การจัดการเรียนการสอนแนววิจิตปัญญาศึกษา คุณสมบัติของผู้สอนต้องมีความเชื่อมั่นในปรัชญาพิพัฒนนิยมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เรียนเอง มีการลงมือปฏิบัติที่เป็นสุขด้วยตนเองประสบการณ์จะทำให้ผู้เรียนได้คิดได้ปฏิบัติอย่างสอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคลบรรยายกาศที่ใช้ในการเรียนการสอนแนววิจิตปัญญาศึกษาควรเป็นบรรยายกาศที่สร้างสรรค์โดยการเลือกใช้สถานที่เรียนรู้ให้เหมาะสมกับเนื้อหา เช่น หากต้องการเรียนรู้เรื่องขยายโน้มเรียนก็ควรเลือกใช้บริเวณใต้ต้นไม้ที่สามารถมองเห็นสภาพขยายที่ตอกเกลื่อนตามพื้นแต่ต้องเป็นสถานที่ที่เงียบสงบจากน้ำค้างจัดบรรยายกาศให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขสร้างความเป็นกันเอง เมื่อคนรอบคั่วให้ผู้เรียนรู้สึกอบอุ่น สงบ มีสมาธิไม่กังวลเป็นการเรียนรู้ที่อยู่บนพื้นฐานของความรักความเข้าใจไม่ใช่บรรยายกาศของการแข่งขันโดยให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับสิ่งใกล้ตัวให้มากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาหลักจิตปัญญาในข้อที่ว่า การพิจารณาด้วยใจอย่างใครครวญความรักความเมตตา (compassion) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) และการเผชิญกับความจริง (confrontation)

การจัดการเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนทำให้ผู้เรียนเข้าใจผู้อื่นกล้าแสดงออกมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่ง เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้เรียนใน ๓ ด้านคือด้านทักษะคิดมุ่งมองและพัฒนารูปแบบที่มีต่อโลกและชีวิตด้านการรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นและการมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่งนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองและเกิดจิตสำนึกเพื่อส่วนรวมมีพัฒนารูปแบบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่นรับเก็บขยะทันทีเมื่อเห็นโดยที่ไม่มีใครสั่งเดินมาปิดไฟทันทีเมื่อเห็นว่าไม่มีใครอยู่ในห้องนั้นหรือรีบวิ่งมาบอกทันทีเมื่อของใช้ส่วนรวมเกิดการชำรุดเสียหายทั้งนี้เนื่องจาก งานวิจัยได้สร้างเงื่อนไขกับนักเรียนและกระตุ้นให้นักเรียนมีกระบวนการเกิดการให้ความรู้อย่างลึกซึ้งก่อให้เกิดความตระหนักรู้โดยมีกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเรียนด้วยการทำสามาธิให้สงบพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ มีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้สะท้อนจิตสำนึกของตนเองที่มีต่อประสบการณ์ต่างๆ ที่นักเรียนสัมผัสกับสิ่งใกล้ตัวด้วยการสะท้อนออกมาเป็นคำบรรยาย

การวัดรูปแบบเส้นและการระบายน้ำมีการบันทึกอนุทินหลังการเรียนรู้จัดให้มีกระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่ส่งผล่อนคลายมีสมาร์ตและมีความตระหนักรู้ในแต่ละกิจกรรม<sup>๑๓๐</sup>

๔) ออมราพร สุรการและณัฐวุฒิ อรินทร์ “ไดศึกษาเกี่ยวกับ “การดูแลสุขภาพจิต: การมีส่วนร่วมของชุมชน”, นักวิจัย ได้กล่าวถึงภาวะของความผิดปกติของสุขภาพจิตว่า ในปัจจุบันประเทศไทยประสบปัญหาของอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิตทั้งนี้เหตุมาจากการแสวงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเศรษฐกิจและเทคโนโลยีในปัจจุบันมีผลกระทบต่อบุคคลครอบครัวและสังคมทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลงเกิดปัญหาเพิ่มขึ้นทั้งเรื่องเด็กติดเกมเด็กไทยมีเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ลดลงการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นความรุนแรงยาเสพติดและอาชญากรรมปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลทำให้เกิดความเครียดความวิตกกังวลซึ่งเป็นอาการนำไปสู่ภาวะที่มีอาการผิดปกติทางจิตตนโดยยายจากภาครัฐได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาด้านสุขภาพจิตโดยกำหนดวิสัยทัศน์ในการทำงาน ไว้ว่า ”ประชาชนมีสุขภาพจิตดีสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข” มียุทธศาสตร์การทำงานเชิงรุกที่เน้นการป้องกันส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพจิตเป็นสำคัญโดยอาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงานสุขภาพจิตและพบท่วงการที่ชุมชนมีความเข้มแข็งช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีสุขภาพจิตดีขึ้นและลดปัญหาทางสุขภาพจิตลงได้

การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความสมดุลของชีวิตในทุกด้านทั้งร่างกายจิตใจและการทำงานที่ในสังคมแต่จากสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันทำให้บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดเพิ่มขึ้นอันเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตสำหรับประเทศไทยนั้นการขาดแคลนบุคลากรทางด้านสุขภาพจิตยังคงเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขและส่งเสริมให้บุคลากรทางด้านสาธารณสุขให้ความสนใจในงานทางด้านสุขภาพจิตมากขึ้นจากการณ์ปัญหาปัจจุบันได้มีการกำหนดนโยบายทางสุขภาพจิตจากภาครัฐที่เน้นการร่วมมือกันของภาคีเครือข่ายต่างๆ ของชุมชนในการดำเนินงานทางด้านการส่งเสริมป้องกันและฟื้นฟูเป็นหลักทำให้เกิดความสามารถใน

---

<sup>๑๓๐</sup> กาญจนานา สายพิมพ์, “กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจัยปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕), อ้างใน วารสารวิชาการครีปทุม ชลบุรี, หน้า ๔๗-๕๓.

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลการช่วยเหลือเกื้อกูลและการจัดการในชุมชนอันจะส่งผลต่อสุขภาวะของประชาชนและลดปัญหาด้านสุขภาพจิตลงได้<sup>๑๓๑</sup>

**(๕) ธิรประภา ทองวิเศษ** ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” คณะผู้วิจัยได้สรุปผลการประเมินกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ไว้ว่ากิจกรรมพบทะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงเรื่องราวที่ประทับใจในอดีตแล้วร้อยเรียงออกมานเป็นคำพูดเป็นเรื่องเล่าที่ก่อให้เกิดความสุขใจทั้งผู้เล่าและผู้ฟังจากผลสะท้อนกลับหลังร่วมกิจกรรมแล้วพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีจิตใจร่าเริงรู้สึกสนุกเกิดความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข นอกจากนี้กิจกรรมพบทะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอิทธิพลด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการได้ร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นย่อมก่อให้เกิดการเรียนรู้การซึ่งชั้บแนวความดีความเชื่อเจตคติด้านบวกจากบุคคลอื่นๆ มาเป็นของตนเองหรือเกิดการมีอิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเมื่อพิจารณาจากลักษณะกิจกรรมพบทะดังที่กล่าวพบว่ามีส่วนสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านสมรรถนะของจิตใจอย่างมาก กล่าวคือองค์ประกอบของภาวะสุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบที่เน้นเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวังซึ่งเป็นความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ได้จากการนี้ ยังมีกิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุขและกิจกรรมสมาร์ตศิลปะสุขที่ต่างกีส่งผลต่อคุณภาพของจิตใจของผู้สูงอายุในกิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุขนั้นมุ่งให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจจากการที่เป็นผู้ให้และทราบถึงการมีคุณค่าในตนเองจากการที่ได้อุทิศตนเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นและเกิดมุ่งมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวกสำหรับกิจกรรมスマาร์ตศิลปะสุขนั้นมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีสมาธิจ่อจอกับสิ่งที่ทำโดยการระบายเสียงที่สวยงามตามจินตนาการทำให้เกิดความสุนทรียภาพช่วยความสมดุลของสมองหั้งสองขีกและเกิดความคิดสร้างสรรค์มีความปฏิบัติเบิกบานมีจิตใจประณีตดามันยั่นนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจประกอบด้วย (๑) ความเมตตากรุณาและเสียสละซึ่งเป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นผู้มีน้ำใจให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น(๒) มีความนับถือตนเองซึ่งมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเองรู้สึกตนเองมีคุณค่า (๓) ความรู้สึกศรัทธาซึ่งจะช่วยให้ตนเองมีความเข้มแข็งมีกำลังใจที่ดีและ (๔) มีความคิดสร้างสรรค์และกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตนอกจากกิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุขและ

---

<sup>๑๓๑</sup> ออมราพร สุรการและณัฐวุฒิ อรินทร์, “การดูแลสุขภาพจิต: การมีส่วนร่วมของชุมชน”, วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิชาชีพ (สาขาวิชาศาสตร์และเทคโนโลยี) ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ กฤกฏาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗, หน้า ๑๗๖ หมายเลข-๑๘๓.

กิจกรรมสมาชิกศิลปะพากย์ร้องเพลงที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านคุณภาพของจิตใจ แล้วยังเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณด้วยกล่าวคือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข ที่ลึกซึ้งเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นผู้มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นบนฐานของจิตใจที่บริสุทธิ์<sup>๑๓๒</sup>

๖) พิณภา หมวดยอດ ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา” โดยผลการศึกษา ได้กล่าวถึง การพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษาไว้ว่าผู้ร่วมวิจัยและนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจะร่วมกันวางแผน (Plan) ปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe) สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) โดยใช้วิธีการพัฒนามุขย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาคือพัฒนาตามหลักไตรสิกขาผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบของค่ายคุณธรรมโดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลัก “ปัญญา” และการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มโดยการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะมีกรอบการพัฒนาที่ระดับโลกโดยมีความเห็นชอบ (สมมاثิธิ) เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงมีเหตุผลแยกและถูกผิดมีความเชื่ออำนาจในตนมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยได้กำหนดองค์ประกอบ ของสุขภาวะทางปัญญา ไว้ ๓ องค์ประกอบ คือ (๑) “รู้” คือการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผลรู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกและไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์รู้จักมองแห่งความสามารถที่ประโชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้นยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลงมีดีมีเสียและสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง (๒) “ตื่น” คือการมีสติตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบันไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝันมีความเชื่อในความพยายามของตนกระทำอะไรด้วยความตั้งมั่นตั้งใจของตนเองไม่ทำอะไรตามการซักจุ่งของความอยาที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ (๓) “เบิกบาน” คือความผาสุกจิตสงบไม่กระวนกระวายมีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดจากการศึกษาพบว่าการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในรูปแบบค่ายคุณธรรมด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมภายใต้กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกษามีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้ได้จริงสามารถประเมินผลด้านพฤติกรรมต่อส่วนรวมด้านบทบาทต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวมซึ่งพบว่า�ักศึกษาช่วยงานผู้ปกครองเพิ่มขึ้นและให้ความช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้นจากที่เมื่อก่อนเคยคิด

แบบตัวโครงตัวมันก็เปลี่ยนมาเป็นให้ความช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่จะช่วยได้และช่วยเหลืออาจารย์ผู้สอนมากขึ้นอย่างชัดเจน<sup>๑๓๓</sup>

๗) ชนิตา อิศรเสนา ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย” ผลการศึกษาได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาว่า สามารถส่งเสริมพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัยได้โดยต้องมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง หากเด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรม จะส่งผลให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันเพิ่มขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาพบว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันสูงขึ้นเนื่องจากเด็กได้ผ่านการจัดกิจกรรมด้วยปัญญาทุกสัปดาห์เรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำโดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเรียนรู้ผ่านการทำโครงการและบูรณาการด้วยเทคโนโลยีที่เด็กสามารถเข้าใจได้やすいจึงการจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กปฏิบัติจริงจะทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงเปิดโอกาสให้เด็กคิดตลอดจนการฝึกฝนให้เด็กแสดงออกอย่างอิสระจะเป็นการช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นดังนั้นการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาจึงเป็นการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมส่งผลให้เด็กสามารถพัฒนาการได้เต็มตามวัย<sup>๑๓๔</sup>

๘) นนทสรวง กลีบผึ้ง ได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา” พบว่า การศึกษาต้องเป็นไปเพื่อมุ่งพัฒนาสติ (Mindfulness) และปัญญา (Wisdom) เพื่อยกระดับจิตใจของบุคคลให้ชีวิตเข้าถึง “อิสรภาพ” คือการสิ้นสุดหรือหลุดพ้นจากอำนาจและการครอบงำในด้านคือ (๑) อิสรภาพทางด้านร่างกายการไม่ตอกย้ำภายใต้อานาจของปัจจัยสี่ (๒) อิสรภาพทางด้านจิตใจสงบสุข (๓) อิสรภาพทางด้านสังคมคือการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขปลอดภัยและ (๔) อิสรภาพทางด้านปัญญาคือปัญญาที่ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและตัญชาและเป็นการจัดการศึกษาที่ถือเอามนุษย์เป็นตัวตั้งและบูรณาการความรู้ทางวิชาชีพและวิชาชีวิตเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาปัญญาในระดับสูงสุดคือเป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรงผ่านการสะสมความรู้และการปฏิบัติฝึกฝนซึ่งเป็นความรู้ที่แท้จริงหรือที่เรียกว่าปัญญา “รู้จริงรู้แจ้ง” เกี่ยวกับเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆรอบตัวและการรู้จริงเกี่ยวกับกาย-ใจตนเองที่สามารถนำไปใช้พัฒนาและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างแท้จริงอันเป็น “ปัญญารู้แจ้ง” (Wisdom) ที่ช่วยให้ผู้เรียน

<sup>๑๓๓</sup> พินuga หมายอุด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, ๒๕๕๘).

<sup>๑๓๔</sup> 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].)

สามารถมองทะลุสภาวะหรือมองทะลุปัญหาเป็นความรอบรู้ความรู้ทั่วความรู้ซึ้งหรือรู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความเป็นจริงอาจถูกนิยามว่ารู้เหตุผลรู้ด้วยรู้สึกรู้ผิดรู้ควรไม่ควรรู้ประโยชน์รู้ว่าไม่ใช่ประโยชน์รู้เท่าทันรู้องค์ประกอบรู้เหตุปัจจัยรู้ที่ไปที่มารู้ความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายรู้ถ่องแท้เข้าใจถ่องแท้มีความลุ่มลึกในองค์ความรู้และกระบวนการพัฒนาปัญญาจนถึงระดับ “ปัญญารู้แจ้ง” การจัดการเรียนการสอนต้องไม่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทางด้านสมอง (Cognitive) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligent) เพียงอย่างเดียวหากแต่ต้องมุ่งพัฒนาศักยภาพทางด้านจิต (Mind) เพื่อพัฒนาปัญญา\_rู้แจ้งที่เกิดจากการตระหนักรู้ซึ่งจำเป็นต้องผ่านการโดยนิสัยนิสิการคือการใช้จิตพิจารณาและทบทวนความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติของตนของตลอดจนใช้ปัญญาคร่ำครวญไตร่ตรองหาเหตุผลที่แท้จริงเพื่อแก้ไขปรับปรุงความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักความจริง สูงสุดหรือกฎหมายของธรรมชาติการศึกษาที่สมบูรณ์จึงจำเป็นต้องพัฒนาผู้เรียนให้เข้าถึง “อิสรภาพ” หรือความเป็นอิสระทั้งทางความคิดการกระทำการทำกล่าวคือการศึกษาจะต้องพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่มีปัญญา\_rู้แจ้งเข้าใจในเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงมีวิจารณญาณในการเลือกตัดสินใจและกำหนดการกระทำที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลต่อตนของผู้อื่นและสังคมตลอดจนค้นพบจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน<sup>๑๓๔</sup>

๙) ภารพ ยุทธาภรณ์พินิจ, ชนาพร บุญเกต ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาแรงจูงใจไฟสัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลวันอวกาศฯ เขตบางพระ” คณบุรุษที่ได้กล่าวถึง การพัฒนาแรงจูงใจไฟสัมฤทธิ์ตามแนวคิดของท่านป.อ. ปยุตโต ไว้ว่า เป็นการพัฒนาจากการทำกิจกรรมต่างๆโดยยึดโดยสิ้นเชิง ให้เป็นหลักได้แก่การรักษาศีลการเจริญ สามิชัยและการพัฒนาปัญญาซึ่งผู้เรียนที่เข้ารับการพัฒนามีระดับความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ดีในเรื่องการรักษาศีลการเจริญสติและสามิชัยรวมทั้งการพัฒนาปัญญาด้วยกิจกรรมต่างๆโดยผู้เรียนรายงานด้วยตนเองทั้งหน้าชั้นเรียนและเป็นลายลักษณ์อักษรรวมทั้งปรากฏในแฟ้มสะสมข้อมูลของผู้เรียนเห็นได้ชัดเจนว่าผู้เรียนรู้ว่าการรักษาศีล<sup>๕</sup> ดีต่อตนเองอย่างไรและพยายามฝึกให้ตนเองมีทักษะมีสามิชัยมากขึ้นจากการฝึกสามิชัย ทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการตั้งใจเรียนมากขึ้นขยันหมั่นอ่านใช้ในการเรียนและใช้สติไตร่ตรองมากขึ้นโดยมีพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนซึ่งผู้เรียนมีความเพิ่งพอใจในการเรียนและการทำงานซึ่งผลงานออกมากได้ทั้งเนื้อหาและความสวยงามผู้เรียนมีความพากเพียรพยายามและเอาใจใส่รวมถึงใช้สติปัญญาไตร่ตรองในการทำกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียนเพิ่มมากขึ้นมีความเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่เมืองโลกในแต่เดิมที่สำคัญที่สุดคือเห็นคุณค่าในตนเองมั่นใจในตนเองมากขึ้นทั้งยังมอง

<sup>๑๓๔</sup> นนทสรวง กลีบผึ้ง, “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา”, รายงานวิจัย, (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว: มหาวิทยาลัยมหิดล)

โลกในแห่งศรีจักรให้อภัยตนเองและผู้อื่นแสดงให้เห็นว่าการใช้ไตรสิกขาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนานั้นสามารถใช้ได้ผลจริง<sup>๑๗๖</sup>

(๑๐) ดร.สุชาดา ไม้สนธิ และคณะ ได้ทำการศึกษาการสังเคราะห์งานวิจัยกลุ่มสาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครปีพ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๕๒ การสังเคราะห์งานวิจัย ของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ในกลุ่มสาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน ๙ เรื่อง ที่ พิมพ์เผยแพร่ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๕๒ มีการดำเนินการเป็น ๔ ส่วน คือ ๑) ข้อมูลพื้นฐาน พบว่า เป็นหัวข้องานวิจัยด้านอาหารและการออกกำลังกาย ของนักวิจัย ๑๓ คน ร้อยละ ๖๒.๕๐ เป็นนักวิจัย ๑ คน ต่อ ๑ เรื่อง ๒) วิธีดำเนินการวิจัย พบว่าทุกงานวิจัยเป็นการวิจัยแบบทำการทดลอง ใช้กลุ่มตัวอย่างในการดำเนินงานวิจัย ร้อยละ ๗๕ มีการใช้กรอบแนวคิดโดยใช้ทฤษฎีคัน อื่น สนับสนุน ใช้งานวิจัยในประเทศไทยอย่างเฉลี่ย ๒๐ เรื่องต่อเล่มและงานวิจัยต่างประเทศเฉลี่ย ๙ เรื่อง ต่อ เล่ม ร้อยละ ๗๕.๐๐ ใช้เครื่องมือการวิจัยแบบอื่นๆ เช่นชุดกิจกรรม โปรแกรมการฝึก แบบประเมิน คุณภาพอาหาร วิธีการทางสถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ F-test t-test การทดสอบความแตกต่างรายคู่ ภายนอก พื้นที่ที่ทำการเก็บข้อมูลคือที่มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครและมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร องค์กรกําชีวิต ๓) การสังเคราะห์องค์ความรู้ พบว่า งานวิจัย ทั้ง ๙ เรื่องก่อให้เกิดองค์ความรู้ หลายด้านคือ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาการศึกษา ด้านการพัฒนา ท้องถิ่น ด้านนวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์ และงานสร้างสรรค์ ด้านการเรียนการสอน และอื่นๆ กล่าวคือ มีการนำคอมพิวเตอร์มาพัฒนางานวิจัยไม่ว่าจะเป็นการสร้างบทเรียนนำไปช่วยในการฝึกอบรมและถ่ายทอดความรู้ หรือใช้ในการวิเคราะห์ผล ทางสถิติ นอกจากนี้องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยยังได้นำไปถ่ายทอดให้ชุมชน มีส่วนช่วยเหลือ ผู้ประกอบการร้านอาหารในท้องถิ่น ช่วยให้ร้านอาหารมี มาตรฐานมากยิ่งขึ้น เป็นการช่วยสร้างงาน ให้กับประชาชนที่อยู่ในท้องถิ่นในทางอ้อม ความรู้ที่กลุ่ม ตัวอย่าง และชุมชนได้รับและเข้าร่วมอบรม สามารถนำไปประกอบอาชีพและธุรกิจได้ องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยสามารถนำไปใช้ผลิต ผลิตภัณฑ์ใหม่ในอุตสาหกรรมได้ มีผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีคุณค่า ทางโภชนาการสูงเกิดขึ้นจากการวิจัยกว่า ๑๓ ชนิด และมีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ๒ ชนิดที่ตอบสนอง ต่อความต้องการของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และเบาหวาน องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบ และการกำหนดโปรแกรมของการฝึกซ้อมของนักกีฬา ให้มีความพร้อมในด้านองค์ประกอบของร่างกาย สูงขึ้น พัฒนาระดับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา รวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป ได้ ๔) การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ มีการนำ

<sup>๑๗๖</sup> ภารพร ยุทธารณ์พินิจ, ชนารพ บุญเกิด “การพัฒนาระบงใจไฟฟ้าสูญญ์ตามแนวคิดของป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ”, รายงานวิจัย, (คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก, ๒๕๕๗).

ผลการวิจัยไปถ่ายทอดความรู้ให้แก่ชุมชนบ้านชนม หวาน อ.บางปานม้า จ.สุพรรณบุรี โดยมีนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เข้าร่วมเป็นผู้ช่วย วิทยากร งานวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมี จุดเด่นคือ มีองค์ความรู้ด้านนวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์ และงานสร้างสรรค์มาก แต่มีข้อด้อยคืออย่างมีการนำงานสร้างสรรค์และองค์ความรู้ที่ได้นำไปใช้ประโยชน์ ได้น้อย<sup>๑๓๗</sup>

**(๑) Francesca G. E. Happe Psychiatry Ellen Winner** ได้ศึกษาเรื่อง “การเดินทางแห่งปัญญา: ทฤษฎีของจิตใจในวัยชรา” “ทฤษฎีของจิตใจ: ความสามารถในการแสดงออกของผู้ที่มีความผิดปกติทางสภาวะจิตภาพในประเทศไทย” จากผลสำรวจพบว่า อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงก่อนวัยเรียน อย่างไรก็ตามในภายหลังมีการพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ รวมไปถึงรูปแบบที่เป็นไปได้ของการพัฒนาทางด้านจิตใจและยังคงเป็นที่ส่งสัญญาณจิตใจในปัจจุบันเกี่ยวกับความจำเพาะ หรือ ความเชี่ยวชาญของระบบองค์ความรู้รวมไปถึงระบบประสานหัวใจที่วางแผนหัวใจ บทความนี้จะรายงานผลการศึกษาครั้งแรกของทฤษฎีของจิตใจในอายุปีกติ ผลการวิจัยซึ่งให้เห็นว่าแม้ว่า ประสิทธิภาพในงานที่มีเนื้อหาอย่างไม่สมบูรณ์ดี จึงสามารถลดลงตามอายุผลการปฏิบัติงานในทฤษฎี ของงานด้านจิตใจยังคงเหมือนเดิมหรืออาจดีขึ้นในช่วงปีต่อๆ ไป ความหมายของการค้นพบเหล่านี้ สำหรับกระบวนการรับรู้ความสามารถพื้นฐานทฤษฎีของจิตใจ<sup>๑๓๘</sup>

**(๒) Charlotte Mickler and Ursula M. Staudinger** ได้ศึกษาเรื่อง “ปัญญาบุคคล: การตรวจสอบและอายุที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างของการวัดประสิทธิภาพ” เป้าหมายของ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบตัวชี้วัดประสิทธิภาพการทำงานของภูมิปัญญาบุคคล PW และการตรวจสอบความแตกต่างของอายุ บนพื้นฐานของภูมิปัญญาเบอร์ลินกระบวนการทัศน์ และการเจริญ ๘๓ (อายุ ๒๐-๔๐) ๗๘ และผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐-๘๐) คิดออกมากดัง ๆ เกี่ยวกับงาน PW คำตอบที่ถูกคัดลอกจัดอันดับ ตั้งแต่วันที่ก่อตั้งขึ้นในเรื่องเกี่ยวกับตัวชี้วัดของการเจริญเติบโตของ บุคคลิกภาพคุณภาพของชีวิตและการแก้ไขปัญหา รวมถึงเหตุการณ์ในชีวิตและภูมิปัญญาทั่วไปที่มี เป็นไปตามคาดไม่ถูกความแตกต่างอายุที่ได้รับเกณฑ์ขั้นพื้นฐานและความแตกต่างของอายุเชิงลบของ เข้าถูกพบในการจัดทำดัชนีของการวัดประสิทธิภาพ PW แต่กับคนที่ฉลาดจะเปิดใจกว้างเพื่อ

<sup>๑๓๗</sup> ดร.สุชาดา ไม้สนธิ และคณะ, “การสังเคราะห์งานวิจัยกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ของ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครปีพ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๒, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยและพัฒนา : มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร, ๒๕๕๒).

<sup>๑๓๘</sup> 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.

ประสบการณ์ใหม่ๆบางส่วนความแตกต่างเหล่านั้นมันเป็นผู้เชี่ยวชาญส่วนหนึ่งเห็นว่าโดยเฉลี่ยปัจจุบันในเชิงจิตวิทยาซึ่งมีความน่าจะเป็นไปทำหน้าที่เหมือนเป็นอุปสรรคให้ผ่านข้ามไป

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” ในเด็กอหิสติก หรือหูหนวกและทดสอบเหตุผลในพัฒนาทางจิตที่เกิดความล่าช้าตามทฤษฎีจิต “ToM” ในเด็กอหิสติกและเด็กใบ้หึ้งเกิดจากทางพัฒนธรรม หรือจากอุบัติเหตุก็ตาม ซึ่งเด็กเหล่านี้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อเทียบกับเด็ก ในวัยเดียวกันโดยการศึกษานี้ใช้กระบวนการวิจัยแบบทดลอง ด้วยการทดลองกับเด็กในประเทศไทยจำนวน ๑๔๕ คน โดยเป็นเด็กที่มีช่วงอายุ๓-๓ ปี ทั้งหมด ๑๔๕ คน เป็นผู้ชาย ๘๘ คน และ ผู้หญิง ๕๗ คนแบ่งออกเป็น ๔กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ประกอบด้วยเด็ก ๑๑ คน เป็นเด็กหูหนวก โดยกำเนิด และเป็นครอบครัวคนหูหนวก และมีความสามารถใช้ภาษาห้องถูน อายุอยู่ในช่วงตั้งแต่ ๖ ถึง ๓๓ กลุ่มที่ ๒ประกอบด้วยเด็ก ๓๖ คน เป็นเด็กที่ได้รับหูหนวกตั้งแต่เกิด และที่มาจากการครอบครัวที่ได้ยิน อายุตั้งแต่ ๕ ถึง ๓๓ ปีครึ่ง กลุ่มที่ ๓ประกอบด้วยเด็ก ๓๖ คน เป็นเด็กอหิสติก อายุอยู่ในช่วงตั้งแต่ ๖ ถึง ๑๕ปี กลุ่มที่ ๔ เป็นเด็กเตรียมประถมประกอบด้วยเด็ก ๖๒ คน โดยมีอายุระหว่าง ๓-๕ ปีครึ่ง มีสุขภาพดี และใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาในการสื่อสาร กระบวนการทดลองใช้เครื่องมือเป็นแบบทดสอบรายบุคคล สำหรับเด็กหูหนวกจะมีลักษณะเปรียบเทียบกับเด็กที่มีความสามารถใช้ภาษาอังกฤษและภาษาอังกฤษ (ภาษาแม่ที่ใช้อยู่ในประเทศไทย) เป็นภาษาในการสื่อสาร ส่วนเด็กอหิสติกและเด็กก่อนวัยเรียนทั่วไปได้รับการทดสอบเป็นรายบุคคลด้วยการพูดโดยหนังในสื่อของเด็ก (หนูนิ่ง ๓ คนและชาย ๑ คน) ไม่มีการทดสอบ

ผลการทดลอง พบร่วมกับการได้ยินของเด็กในวัยก่อนเรียน และเด็กหูหนวกทั้ง ๒ ประเภทมีความคล้ายกับเด็กในวัยเดียวกัน การได้คัดแนนแบบทดสอบสูงหรือต่ำ ขึ้นอยู่กับความเคยชินของการกระทำนั้นๆ (เป็นไปได้เพดานของช่องปากมีผลข้างเคียง) สำหรับเด็ก อหิสติกมีผลการทดสอบอยู่ในกลุ่มเดียวกันตามลำดับ ยกเว้นว่าพากษาจะมีความเชื่อที่ผิดไป จึงทำให้เป็นงานที่ยากลำบากเพิ่มมากขึ้นในการที่พากเด็กซ่อนความรู้สึกอยู่ ลำดับของคะแนนจึงจะยกเลิกลำดับสำหรับกลุ่มนี้ เพื่อยืนยันการวิเคราะห์ซึ่งแบบทดสอบ Scalogram Guttman (Green 1956) ประเมินจากการที่สังเกตได้ ลำดับความยากง่ายขึ้นอยู่กับแบบทดสอบนั้นว่าเด็กๆ จะการตอบสนองอย่างไร เด็กที่ได้รับการทดสอบ จะเริ่มจากการทดสอบจากง่ายที่สุดไปยากที่สุดจนไม่มีความสามารถทำได้และแบบทดสอบ Rasch Analysis นับว่าเป็นแบบจำลองการตอบสนองรายการที่ตรงไปตรงมากที่สุดคือแบบจำลอง

การวัด Rasch คือ โมเดลโลจิสติกแบบหนึ่งพารามิเตอร์สำหรับรายการที่มีค่าความแตกต่างระหว่างรายการกับความยากลำบากและบุคคล ระดับความสามารถ แบบจำลองการวัดการตอบสนองของ Rasch item มักถูกมองว่าเป็น เครื่องมือ สำหรับการปรับขนาดที่มี ๕ ระดับด้วยกัน (Guttman) และ มีข้อได้เปรียบความน่าจะเป็น การประมาณค่า เพื่อประเมินและ ระบุคุณสมบัติจากผลการวิจัยพบว่า เด็กหูหนวกและคนหูหนวกในวัยชรา กับอุทิสติกจะล่าช้าไม่เพียงแต่เกี่ยวกับงานเชื่อความเชื่อผิด มาตรฐาน แต่ควรทำความเข้าใจในสภาพจิตใจของเด็กเหล่านี้ให้มากกว่านี้ที่สามารถจะพัฒนา การรับรู้ ความเข้า ความปรารถนา ก่อน และจะเชื่อมโยงไปถึงความเชื่อที่ต่างกัน นอกจากนี้ความเข้าใจ เป็นต้นของ ความรู้และความพัฒนาและก้าวหน้า ความเข้าใจว่าใครบ้างที่สามารถเชื่อได้ เด็กรู้ว่า ข้อมูลนั้นเป็นเท็จได้อย่างไร ถึงอย่างไร ก็ตามในแต่ละขั้นตอนเหล่านี้ย่อมมีอุปสรรคในการดำเนินการ เช่น (ยกเว้นความต้องการที่หลอกหลอนของบุคคลที่ต่างออกไป เพราะอาจมีข้อมูลถูกปิดบังด้วย บุคคลอื่นของกลุ่มคนเหล่านี้) เด็กหูหนวกปลายลงนามและเด็กอุทิสติกมาถึงความเข้าใจเหล่านี้ทุก เพศทุกวัยที่ มีอายุมากกว่าหกปีกว่าอายุของพวงเข้าโดยการพัฒนาโดยทั่วไปเด็กหรือ คนที่หูหนวก แต่กำเนิด ดังนั้นการใช้มาตราส่วนการพัฒนาของประเภทที่ใช้ในปัจจุบัน การค้นคว้าวิจัยถือเป็น วิธีการที่สำคัญในการทดสอบคำนึงสำคัญๆ เกี่ยวกับ ระยะการเจริญเติบโตในระยะยาวในกรณีนี้ เกี่ยวกับลำดับขั้นตอนท่ามกลางความล่าช้าที่คนหูหนวกและ เด็กอุทิสติกผ่านไปเพื่อพัฒนาความเข้าใจในชีวิตประจำวันของจิตใจ<sup>๑๔๐</sup>

**(๔) ภารพร ยุทธารณ์พนิจ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาแรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต โดยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์ วิธีดำเนินการดำเนินงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนา แรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต ประกอบด้วย วิธีการวิจัยประชากรที่ศึกษา และเครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัยรวมทั้งสังเคราะห์องค์ความรู้ ของการวิจัยที่ดำเนินการกับผู้เรียนต่างระดับขั้นตั้งแต่ ๑) ระดับขั้นประถม ๒) ระดับ ขั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น ๓) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ ๔) ระดับอุดมศึกษา โดยใช้กรอบแนวคิดเดิม ปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัยของผู้เรียน ผลการวิจัย พบร่วมกับผู้เรียนทุกระดับขั้นได้รับ ประโยชน์และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้เรียนเพิ่มความสนใจ ความ

---

<sup>๑๔๐</sup> 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.

พยากรณ์ความเอาใจใส่และการใช้สติปัญญาในการต่อรองในการทำงาน/กิจกรรม/กิจวัตร ประจำวันอย่างเต็มศักยภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่กลุ่มนักเรียนและผู้อื่นและสังคม<sup>๑๔๑</sup>

**(๑๕) พินนา แสงสาร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในบริบทของสังคมไทย วัตถุประสงค์งานวิจัยมุ่งสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทยและวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณสำหรับคนไทย โดยสังเคราะห์จากรายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์และการศึกษาอิสระของนักวิจัยและนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและหน่วยงานต่างๆ เช่น สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น ในช่วง พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๕๓ จำนวน ๓๕ เรื่อง ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาและวิธีการตีความแล้วสรุปสถานะองค์ความรู้โดยใช้ภูมิปัญญาในกลุ่มปฏิบัตินิยมเป็นฐานคิด ผลการศึกษาพบว่า ๑) นิยามความหมาย มีการนิยามความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามกระบวนการทัศนวิทยา และบริบททางสังคม ดังนั้นจึงไม่สามารถกำหนดให้เป็นนิยามคงที่ ที่มีความเป็นสากลได้ ๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย ลักษณะชีวสังคมประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยภายนอกประกอบด้วย การถ่ายทอดทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภาวะสุขภาพ ๓) การสร้างเครือข่ายและการประเมิน สามารถทำได้หลายวิธีและความใช้หลายวิธีรวมกันในการประเมิน ๔) แนวทางทางการพัฒนา แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับบุคคล ได้แก่ แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในเด็กและเยาวชน และในผู้ใหญ่ ระดับสังคม ได้แก่ แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในโรงเรียน และในองค์กร นอกจากนี้ยังได้เสนอข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป<sup>๑๔๒</sup>**

**(๑๖) เยาวทิวา นามคุณ ได้ศึกษาเรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์ ๑) ข้อมูลทั่วไปของงานวิจัย ๒) สภาพและปัญหาในการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ๓) องค์ประกอบของ รูปแบบการประกันคุณภาพ การศึกษาภายใน และ ๔) แนวทางในการพัฒนาระบบการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ วิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา การค้นคว้าอิสระ และงานวิจัยของอาจารย์และนักวิชาการที่เกี่ยวกับการประกันคุณภาพการศึกษาภายในซึ่งเป็นงานวิจัยที่แล้ว เสร็จ**

<sup>๑๔๑</sup> ภารพ ยุทธารณ์พินิจ, การสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาแรงจูงใจฝ่ายฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต, รายงานวิจัย, อ้างใน วารสารสังคมศาสตร์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙, หน้า ๕๕-๖๙.

<sup>๑๔๒</sup> ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพัฒนาระบบการประกันคุณภาพการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ

และตีพิมพ์ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๓ – พ.ศ. ๒๕๕๕ มีจำนวนทั้งสิ้น ๑๕๓ เรื่อง โดยงานดังกล่าวได้มาจากฐานข้อมูลวิทยานินพนธ์ ThaiLIS (Thai Digital Collection) ซึ่งเป็นฐานข้อมูลงานวิจัยฉบับเต็ม ที่ได้รวบรวม จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกผลการวิเคราะห์รายละเอียดของงานวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ความอิ่ม และการวิเคราะห์เนื้อหาผลการสังเคราะห์พบว่า ผลงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมดประกอบด้วย ผลงานวิจัยระดับปริญญาเอก ๗ เรื่อง ระดับปริญญาโท ๑๕๕ เรื่อง และงานวิจัยทุนของอาจารย์ ๑ เรื่อง โดยส่วนใหญ่เป็นผลงานวิจัยของสาขาวิชาบริหารการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ผลการดำเนินการและแนวทางการพัฒนา งานประกันคุณภาพภายในของสถานศึกษา ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล กับผู้บริหารและครูเป็นหลักโดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ รอยละ คาดลี่และสวนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นอกจากนี้ ยังพบทวิภาคสภาพผลการดำเนินงานด้านการประกันคุณภาพ การศึกษาภายในประกอบด้วยกระบวนการ ควบคุมคุณภาพ กระบวนการติดตาม ตรวจสอบคุณภาพและกระบวนการประเมินคุณภาพ โดย ภาพรวมผู้บริหารและครู มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมากโดยมีปัจจัยสำคัญที่ สงผลกระทบต่อคุณภาพการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านบริหาร ด้านบุคลากร และด้านปัจจัยสนับสนุน ปัญหาที่สำคัญของการประกันคุณภาพการศึกษา ภายใต้รูปแบบทั้งหมด ๖ ประเด็น คือ ๑) บุคลากรขาดความตระหนัก ความรู้ความเข้าใจในการประกันคุณภาพ การศึกษา ๒) ขาดการทำงานอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่องและมีการนำข้อมูลย้อนกลับมาใช้ในการพัฒนาน้อย ๓) ขาด แคลงงบประมาณ ๔) ขาดความร่วมมือและให้ความสำคัญกับชุมชนน้อย ๕) การบริหารระบบ สารสนเทศขาดประสิทธิภาพ และ ๖) ขาดเครื่องมือประเมินที่หลากหลาย การใช้รูปแบบในการประเมินไม่เหมาะสมกับบริบทสถานศึกษา องค์ประกอบของรูปแบบการประกันคุณภาพการศึกษา ภายใน พบทวิภาค ประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบดังนี้ ๑) เป้าหมายของรูปแบบการประกันคุณภาพภายใน ๒) มาตรฐานและตัวบ่งชี้ในการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ๓) การ ดำเนินการประกันคุณภาพการศึกษาภายในตามมาตรฐานและตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบ วิธีควบคุมคุณภาพ วิธีตรวจสอบคุณภาพ วิธีประเมินคุณภาพและเกณฑ์การประเมิน และ ๔) รายงานผลและการกำหนดแนวทางในการพัฒนา ผลการสังเคราะห์แนวทางในการพัฒนาระบบการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน พบทวิภาคโดย ๑๒ แนวทาง จำแนกเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านบุคลากร มี ๒ แนวทาง ประกอบด้วย ๑.๑) อบรมให้ความรู้และ สร้างความตระหนักรู้ในคุณภาพของการประกันคุณภาพภายใน ๑.๒) พัฒนาด้านเทคนิควิธีการสอน การวัดประเมินผลและการวิจัยชั้นเรียน ๒) ด้าน การบริหารจัดการ มี ๗ แนวทาง ประกอบด้วย ๒.๑) บริหาร จัดการโดยเน้นการมีส่วนรวมของบุคลากร ๒.๒) บริหารจัดการโดยเน้นการมีส่วนรวมของผู้ปกครองและชุมชน ๒.๓) วางแผนงานโดย จัดทำโครงการให้สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวบ่งชี้คุณภาพการศึกษา ๒.๔) จัดกิจกรรมให้สอด

คลองกับโครงการอย่างเหมาะสม (๒.๕) ดำเนินการและติดตามผลตามวงจร PDCA (๒.๖) จัดสรรงบประมาณอย่างเพียงพอเหมาะสม และ (๒.๗) ประเมินติดตามผลแล้วดำเนินการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ๓) ด้านสนับสนุนอื่น ๆ มี ๓ แนวทาง ประกอบด้วย ๓.๑) พัฒนาฐานข้อมูลของโรงเรียนอย่างเป็นระบบ ๓.๒) สงเสริมความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา และ ๓.๓) พัฒนารูปแบบการประกันคุณภาพภายในคู่มือการใช้งานรูปแบบฯ ให้เหมาะสมกับองค์กรและบุคลากรใหมากขึ้น<sup>๑๔๓</sup>




---

<sup>๑๔๓</sup> เยาวทิวา นามคุณ, “การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๘), อ้างใน วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทิร์น, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม – กันยายน ๒๕๕๘, หน้า ๕๕-๖๗.

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

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

คนละผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

#### ๓.๑ ระยะที่ ๑

ขั้นการค้นคว้าข้อมูลเชิงเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา รวบรวมเนื้อหาเพื่อทำการวิเคราะห์แยกแยะ ตีความ และนำมาสรุปเป็นแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

#### ๓.๒ ระยะที่ ๒

ขั้นการรวบรวมงานวิจัยที่จะนำมาสังเคราะห์ (research synthesis) ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยมีขั้นตอนกระบวนการดำเนินการวิจัยดังนี้

##### ๓.๒.๑ ประชากรศึกษา

ประชากรศึกษาในงานวิจัยนี้ ได้แก่ งานวิจัยในและต่างประเทศ งานวิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาเอก และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา จำนวน ๒๐ เรื่อง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยที่ศึกษา ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัย

- (๑) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วง ๒๕๕๑-๒๕๖๐

๒) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนว  
พระพุทธศาสนาที่ตีพิมพ์ในช่วง ๒๕๕๑-๒๕๖๐

๓) เป็นงานวิจัยในระดับปริญญาเอกขึ้นไปที่สำเร็จปีการศึกษา ๒๕๕๖-๒๕๖๐ และ  
สามารถเข้าถึงข้อมูลฉบับเต็ม (Full text) ได้

### ๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษาแบบ  
ประเมินคุณลักษณะและแบบบันทึกผลการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑) แบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษา เป็นการประเมินข้อมูลคุณภาพ  
พื้นฐานของงานวิจัยที่นำมาศึกษาที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทีมนักวิจัย ๓ ท่านจะร่วมประเมินเพื่อ  
คัดเลือกงานวิจัยที่จะนำมาศึกษาแบ่งตามประเด็นต่างๆ โดยใช้การให้คะแนนตามมาตรวัดของลิคีร์ก  
(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 – ๔.๐๐ 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	การออกแบบการวิจัยเหมาะสมสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย					
ณ	ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์					
ญ	การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล					
ภ	ความเที่ยงของการตีความ					
ภ	การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์การวิจัย					
ธ	การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับผลงานวิจัยในอดีต					
ท	การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมากำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย					

๒) แบบประเมินคุณลักษณะเป็นแบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของงานวิจัยที่ใช้เป็นประชากรศึกษา โดยมีหัวข้อในการบันทึกดังนี้

๒.๑) ปีที่ทำงานวิจัย

๒.๒) ประเภทของการวิจัย

๒.๓) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

๒.๔) ประเภทเนื้อหาการวิจัย

๒.๕) ประเดิมที่ศึกษาวิเคราะห์

๒.๖) วิธีการทดลอง การควบคุมกลุ่มตัวอย่าง

๒.๗) การวิเคราะห์ข้อมูล

๒.๘) ประโยชน์ของการวิจัย

๓) แบบบันทึกผลการวิจัย เป็นแบบบันทึกข้อมูลผลการวิจัยเพื่อใช้แบ่งกลุ่มนื้อหาใน การสังเคราะห์ แบ่งออกเป็น

๓.๑) แนวคิดทฤษฎีที่ใช้เป็นกรอบในการวิจัย

๓.๒) องค์ประกอบของการพัฒนาจิตและปัญญา

๓.๓) รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการทดลอง

๓.๔) เครื่องมือที่ใช้เป็นเกณฑ์วัดผลประเมินผลการทดลอง

๓.๕) การอภิปรายผลการวิจัยที่เข้มข้นส่งผลกระทบต่อการพัฒนาจิตและปัญญา

## ๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมเฉพาะงานวิจัยที่เป็นประเภทการทดลอง และที่เป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยที่กำหนดไว้ จากนั้นทีมวิจัยอ่านงานวิจัยและให้คะแนนการคัดเลือกคุณภาพงานวิจัยโดยคัดเลือกงานวิจัยที่ได้คะแนนการประเมินจากทีมนักวิจัยสูงสุด ๒๐ อันดับ มาอ่านเพื่อบันทึกข้อมูลคุณลักษณะ จัดระเบียบข้อมูลเป็นหมวดหมู่ตามหัวข้อคุณลักษณะ วิเคราะห์ตามกลุ่มของหัวข้อด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

### ๓.๒.๔ การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย

ทำการเรียบเรียงข้อมูล ประโยชน์ค คำ วี ของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ คณะผู้วิจัยนำข้อมูล ประโยชน์ค คำ วี ของงานวิจัยแต่ละเรื่องมาเขียนเรียบเรียงใหม่ตามกรอบของประเดิมหลัก เพื่อตรวจสอบและเทียบเคียงประโยชน์ค คำ วี ระหว่างผลการวิจัยจากการวิจัยแต่ละเรื่อง การวิเคราะห์ ข้อมูลของการวิจัยในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จากเนื้อหาที่ปรากฏในเอกสาร (manifest content) และตีความเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ใน

วีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้อง (latent content) โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหาตามแนวคิดของ สุภารก์ จันทวนิช (๒๕๕๒) ขั้นตอนของการวิเคราะห์เนื้อหา มีดังต่อไปนี้

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

การแปลความหมายแบบเทียบกลับไปกลับมา (reciprocal translations) คณะผู้วิจัย เขียนรายงานแสดงความสอดคล้องกันระหว่างข้อมูลประโภค คำ วลี ที่สังเคราะห์ได้

### ๓.๓ ระยะที่ ๓

**ขั้นการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม**  
 คณะผู้วิจัยนำสารสนเทศทั้ง ๒ส่วน ซึ่งได้แก่ (๑) ผลจากการศึกษาเอกสาร และ (๒) ผลจากการสังเคราะห์งานวิจัย มาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งการนำเสนอ ออกเป็น ความหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม หลักปฏิบัติในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม รูปแบบแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม



## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

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

#### ๔.๑ วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาทั้งในแง่มุมของพระพุทธศาสนาและตามหลักแนวคิดตะวันตก ทำให้คณะผู้วิจัยได้มองเห็นมุมมองบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องจิตและปัญญาของแนวคิดทั้งสองด้านที่สามารถนำไปสู่การค้นหาคำตอบแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่มากของคำตอบแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ในส่วนของการตอบวัตถุประสงค์ข้อนี้ คณะผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นลำดับ โดยเริ่มจากการสะท้อนมุมมองความเหมือนและความต่างของแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเดรยวาทและตามหลักแนวคิดตะวันตก และแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวมที่คณะผู้วิจัยได้พับ ทั้งหลักคิดและหลักปฏิบัติแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียดในการนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

##### ๔.๑.๑ สะท้อนความเหมือนและความต่างแนวคิดเรื่องจิตและปัญญา

###### ๑) ในแง่จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิตและปัญญา

การทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาของทั้ง ๒ แนวคิดสามารถสะท้อนได้จากการให้นิยามความหมายของคำว่า “จิต” และ “ปัญญา” ทั้งนี้คณะผู้วิจัยพยายามที่จะจัดการองค์ความรู้ของทั้งสองศาสตร์มาเทียบเคียงเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่จะนำไปสู่การตอบคำถามงานวิจัยต่อไป

การอธิบายความหมายของคำว่า “จิต” ทั้งตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวตะวันตก พบร่วมกัน มีบางประเด็นที่สอดรับไปในทางเดียวกันและบางประเด็นก็มีการอธิบายแตกต่างกัน แต่อย่างไรหลักใหญ่ใจความที่ทั้งสองแนวคิดพยายามที่จะอธิบายเรื่องจิตที่ตรงกัน คือ จิต เป็นธรรมชาติในตัวมันอยู่ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ อารมณ์ ความนึกคิด ความรู้สึก และมีการสะสมข้อมูลเหล่านี้ อันเป็นผลที่ได้รับจากกระทบหรือสัมผัสผ่านการรับรู้ทางกายและทางใจ กล่าวคือ ตา หู จมูก

ลืน กาย และใจ ที่สัมผัสหรือกระบวนการเหตุปัจจัยเหล่านี้ โดยจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์รู้อารมณ์สั่งสมอารมณ์สั่งสมบุญหรือปาป สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจที่รู้กระบวนการอย่างตระหนักรู้หรือทราบทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลืน กายและใจ จิตจะทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ ต่างๆ เหล่านี้อยู่เสมอ ซึ่งในทางแนวคิดตะวันตกเองก็กล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า จิต หมายถึง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ความจำ สติปัญญา การรับรู้ (Perception) การรู้จักตน (insight) และการตัดสินใจ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาจิตเป็นสิ่งที่เกิดด้วยทุกขณะ 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 ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถ้าได้ไว้ในลักษณะไปในทางเดียวกัน จิตมีการเปลี่ยนแปลง เกิดด้วยทุกขณะ และสั่งสมไว้เป็นสันดาน รวมทั้งเป็นที่รักษาไว้กากของกิเลส และกรรมที่เกิดขึ้น อีกทั้งพร้อมจะส่งผลตามสมควรต่อเหตุปัจจัยหรือวิบากนั้นๆ ซึ่งในแง่มุมนี้แนวคิดตะวันตกมองว่าปรากฏการณ์ทางจิตของมนุษย์นอกจากเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับสมองแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก รวมถึงสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและส่งผลต่อสภาวะจิตของมนุษย์นั้นๆ

ทั้งนี้ความแตกต่างที่คนละผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกต คือ การกล่าวถึงสิ่งที่สะสมอยู่ในจิตของมนุษย์ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าจะเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อวิบากหรือวิถีชีวิตไม่ว่าจะเป็นในทางดีหรือทางร้าย จิตเป็นที่สะสมวิบากกิเลส และกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งกำหนดไม่ได้ว่าจะให้ผลเมื่อใดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่พร้อมทำให้เกิดผลนั้นๆ ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาการอรรถาธิบายเรื่องจิตจึงเชื่อมโยงไปสู่ผลของการป্রุงแต่งหรือการรับรู้ของจิตนั้นนำไปสู่การเกิดกุศลหรืออกุศล และเป็นเหตุปัจจัยต่อวิถีชีวิตของมนุษย์นั้นให้เป็นไปในทิศทางใดทำให้พบกับสุขหรือความทุกข์ก็ด้วยการสะสมจิตดังกล่าว ซึ่งประเด็นนี้แนวคิดตะวันตกไม่ได้กล่าวถึง และจากแนวคิดความหมายของจิตดังกล่าว ทำให้เข้าใจถึงการพัฒนาจิต โดยหลักคิดสำคัญของการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจึงเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ศรัทธาเรื่องกรรมและผลของกรรม การเข้าถึงความสุขจากการบรรลุผลนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ในขณะที่การพัฒนาจิตตามแนวคิดตะวันตก เป็นเรื่องของการค้นหาสacheที่

ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์และพยาຍາມที่จะปรับพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นปกติ โดยเชื่อว่าพฤติกรรมที่ผิดปกติมาจากการจิตที่ผิดปกติซึ่งเป็นผลจากสมองหรือสภาพแวดล้อม

สำหรับการอธิบายความหมายของคำว่า “ปัญญา” ทั้งตามหลักพระพุทธศาสนา และตามแนวคิดตะวันตก มองว่า ปัญญา เป็นสิ่งที่เหนือกว่าคำว่า ความรู้ ที่ถูกสะสมจากการเรียนรู้ การรับฟัง หรือปฏิบัติในระดับให้เกิดความจดจำ โดยปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้ แจ้ง ความรู้ชัด สรภาระที่มองเห็นโลกตามความเป็นจริง หรือเรียกว่า การรู้เท่าทันการรับรู้ของอารมณ์ การรู้ทันจิตที่เกิดการปรุงแต่งขึ้นตามผัสสะที่รับมา ทำให้จิตไม่ถูกปนเปื้อนด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา และอุปทาน จิตจึงเข้าสู่สภาพะที่บริสุทธิ์ประวัตสตร มีความสุข สงบเย็น โดยไม่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยแต่ง อกินยานหนึ่งคือการเข้าสู่มรรคผลนิพพาน การไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้อีก ในทางพระพุทธศาสนา จึงอธิบายปัญญาว่ามีความสัมพันธ์กับจิต การพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา จึงเป็นเนื้อเดียวกัน โดยจิตที่ดีมีคุณภาพเป็นบทฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นฐานที่ทำให้จิตมีพลัง จิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ร่วมกันทำงานและส่งผลต่อกัน

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งระดับของปัญญา ๓ ระดับ คือ ปัญญาจากการฟัง ปัญญาจากการนึกคิด และปัญญาจากการภารนา หรือ การอบรมจิต ซึ่งเป็นปัญญาในระดับสูงสุดทำให้เข้าสู่ระบบลึกซึ้งที่ต้องการ และนำไปสู่การบรรลุสูงสุดคือ การได้มรรคผลนิพพาน ตามรอยพระศาสดาอันเกิดจากความเชื่อความศรัทธาในพระปัญญาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบเส้นทางแห่งความสุขสงบ และดับเย็น ด้วยปัญญาอันเกิดจากการภารนา ทำให้มนุษย์สามารถมองเห็นโลก อยู่กับโลก และเห็นสภาพการเกิดดับ ทำให้สามารถเข้าถึงวิถีที่ทำให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สติเป็นเครื่องมือหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยคัดกรองไม่ให้มนุษย์กระทำการใดๆ ตามใจ ตามจิตตนที่ป੍ਰุงแต่จากอำนาจจิตเลส ตัณหา อุปทาน และจิตที่มีคุณภาพ หรือ มีสมรรถนะ มีความสงบทำให้สามารถไคร่คิรุณ ทบทวน ตรวจสอบ เห็นธรรมชาติของการอยู่ชีวิ ตั้งอยู่ ดับไป จากการป੍รุงแต่จิตเป็นปัญญาที่มองเห็นทุกข์และการดับทุกข์ ในขณะที่แนวคิดตะวันตกได้นำเสนอ ปัญญา (wisdom) ที่มักใช้ร่วมกับกับความหมายของสติปัญญา (intelligence) ซึ่งมีผู้นำเสนอจัดกลุ่มไว้ตามลักษณะความสามารถของมนุษย์ ๖ ประการ และคณะผู้วิจัยเห็นว่าสามารถนำมาเป็นหลักในการอธิบายพร้อมกับแนวคิดเรื่องปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

(๑) ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยรวม หมายถึง การปรับปรุงและการเลือกสรรสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตน ประเด็นนี้ในทางพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้ เช่น กัน เรียกว่า กิจปัญญา ในการบริโภค ซึ่งมีใช่เพียงพิจารณาว่า เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งยังเป็นไปเพื่อตามกิเลสและความต้องการของอารมณ์ แต่ปัญญาในการบริโภคตามหลัก

พระพุทธศาสนาเกิดจากการพิจารณาครรค์รวมของเห็นคุณค่าแท้ แยกแยะคุณค่าเทียมได้ และยึดหลักการเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเชื่อมโยงกับธรรมชาติแวดล้อมที่เป็นเหตุปัจจัยอาศัยซึ่งกันและกัน

(๒) **ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การกระทำที่ยก ซับซ้อน มีคุณค่าต่อสังคม รวมถึงการจัดการกับสิ่งแวดล้อม สภาพการณ์ผู้คน วัตถุหรือสัญลักษณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ประเด็นนี้ในทางเดียวกับปัญญาในพระพุทธศาสนาที่สอนให้เห็นเหตุแห่งทุกข์หรือปัญญา และการดับแห่งปัญหาหรือทุกข์นั้น แต่เห็นอไปกว่าันนี้ปัญญาในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เห็นถึงรากเหง้าของปัญหา กล่าวคือ กิเลส ตัณหา และอุปทาน การดับเหตุแห่งนี้จะเป็นการดับทุกข์ที่ถาวรสันโดษ ล้ำค่า ล้ำมหามายสูงสุด ซึ่งแนวคิดตะวันตกไม่ได้กล่าวถึงจนนี้**

(๓) **ปัญญา หมายถึง ความสามารถด้านการรู้คิด ประกอบด้วย การเข้าใจ การให้เหตุผล การคิดเชิงนามธรรม การคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประเมินค่า เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนา ปัญญาในระดับนี้ตrong กับปัญญาในระดับจิตมายปัญญา ซึ่งเป็นต้นเป็นปัญญาที่ทำให้โลกเกิดการพัฒนา เจริญก้าวหน้าในการผลิตสิ่งของต่างๆ เพื่อให้เกิดมนุษย์ได้รับการตอบสนอง แต่จิตมายปัญญาในทางพระพุทธศาสนาจะยึดถึงหลักของประโยชน์เป็นที่ตั้ง หากความคิดนั้นนำมาซึ่งพิษภัยต่อมวลมนุษยชาติหรือธรรมชาติแวดล้อมก็จะไม่ทำ**

(๔) **ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้และการจำ ประเด็นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สุตตมายปัญญา ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ และจำ จดจำ อันเกิดจากการได้ยิน การได้เห็น การได้ฟัง จากผู้อื่นหรือภายนอก ยังเป็นความรู้ในระดับที่ยังไม่ทะลุถึงขั้นของความเข้าใจด้วยตนเอง อันเกิดจากการปฏิบัติซึ่งเป็นขั้นของปัญญาที่สูงสุด ทั้งนี้ปัญญาในการเรียนรู้และการจำนับว่า เป็นปัญญาในระดับเริ่มต้นของมนุษย์**

(๕) **ปัญญา หมายถึง ความสามารถด้านภาษาและการสื่อสารด้วยคำพูด สำหรับประเด็นนี้หากนำกรอบของพระพุทธศาสนามาจับ ก็ยังเป็นปัญญาในระดับการฟัง หรือสุตตมายปัญญา แต่ถ้าจะพัฒนาปัญญาในความสามารถด้านภาษาการสื่อสาร ในทางพระพุทธศาสนาต้องเกิดจากการฝึกอบรมจิต การหวานา การพิจารณาเห็นคุณโทษของคำพูด วาจาที่จะกล่าวออกไป เป็นกุศลหรืออกุศล และการฝึกสติให้รู้จักระงับคำ มีการพิจารณาจังหวะ เวลา บุคคล สถานที่ที่จะกล่าว ประเด็นสุดท้ายคือการยึดหลักประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง**

(๖) **ปัญญา หมายถึง ความสามารถทางสังคม โดยสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะชีวิตที่ดี สำหรับประเด็นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนปฏิบัติ การบ่มเพาะ หรือหวานา ซึ่งปัญญาในระดับนี้จะเกิดขึ้นเมื่อรู้จักการพัฒนาจิตหรือการทำวิปัสสนา นอกจากนั้นแล้วยังเกิดจากการฝึกปฏิบัติในวิถี**

ชีวิตประจำวันเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือ มรรคเมืองค ๘ ทำให้ กาย วาจา ใจ ที่แสดงออกเป็นไป เพื่อให้เกิดกุศลและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความมุ่งมั่นตั้งใจ เพียรพยายาม และมีสติคอย กำกับไม่ให้กระทำในสิ่งที่จะให้ชีวิตพลาดพลังไปในทางที่ไม่ดีไม่งาม

กล่าวโดยสรุป ในด้านของการให้ความหมายเรื่องจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก แม้ว่าจะมีแง่มุมบางประเด็นที่เหมือนและแตกต่างกันบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยมองว่า ไม่ได้มีการขัดข้องกันอย่างมีนัยยะ เพียงแต่เรื่องจิตและปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นชัดเจนในเชิงของการเชื่อมโยงกับความเชื่อครรภานิคำสอนของพระพุทธเจ้า การพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาจึงมีเพียงเป้าหมายหลักเป้าหมายเดียว คือ ทำให้คนเรียนรู้จักทุกข์ การดับทุกข์และหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งครอบคลุมประเด็นเนื้อหาเรื่องจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตก และในขณะเดียวกันหลักคิดตะวันตกการอธิบายด้วยการให้เหตุผลบางอย่าง เช่น จิตกับสมอง ซึ่งในปัจจุบันมีเครื่องมือช่วยพิสูจน์และมีผลการทดลองหลายแห่ง ได้พิสูจน์ให้เห็นทำให้เกิดการยอมรับและอธิบายเป็นเชิงวิทยาศาสตร์ได้ จึงนับว่าการนำหลักแนวคิดตะวันตกสามารถเกือบ Hun ให้เกิดความเข้าใจแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ทำให้คณะผู้วิจัยมองเห็นแนวคิดพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมซึ่งได้จากแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกมาเสริมเติมให้รวมสมัยยิ่งขึ้น และจาก การศึกษาแนวคิดเรื่องจิตและปัญญา นอกจากจะพบว่า จิตและปัญญามีความสัมพันธ์และเป็นเหตุปัจจัยต่อกันแล้วยังส่งผลต่อสมอง และพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม ดังนั้นการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจะต้องกล่าวถึง เรื่องของ จิต ปัญญา สมอง และพฤติกรรม ซึ่งเป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ กล่าวโดยย่อคือ การพัฒนาเพียงกายกับใจเพื่อให้มนุษย์เข้าถึงจุดหมายของชีวิตที่เรียกว่าความสุข ซึ่งมีทั้งความสุขที่เป็นทั้งระดับทางโลกและความสุขในระดับสูงสุด ดังนั้นในการนำเสนอแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยจึงได้นำเสนอแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่เข้าถึงจุดหมายทั้งสองระดับต่อไป

## ๒) ในแง่ของกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา

กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติในขั้นศีล การฝึกปฏิบัติขั้นสมาริ และการฝึกปฏิบัติในขั้นปัญญา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาริ ปัญญา อันมีระดับการฝึกสูงสุดคือการฝึกในขั้นอธิศีล อธิสมาริ และอธิปัญญา มีจุดหมายเพื่อการหลุดพ้นจากสارวัฏหรือการเข้าถึงพระนิพพาน ความสุขสงบ นิรันดร์ โดยมีกระบวนการฝึกปฏิบัติอย่างแยกที่เรียกว่า มรรคเมืองค ๘ สำหรับผู้เริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการฝึกการพัฒนาจิตและปัญญาที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีดำเนินชีวิต มรรคเมืองค ๘ ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ ๑) สัมมาทิปฏิ (ความเห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกับปะ

(ความคิดชอบ) ๓) สัมมาภิมัตตะ (การกระทำชอบ) ๔) สัมมาวิจารณ์ (การเจรจาชอบ) ๕) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ๖) สัมมาวยามะ (ความเพียรชอบ) ๗) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) และ ๘) สัมมาสมารishi (สมารishiชอบ) ซึ่งสามารถย่อลงศีล สมารishi และปัญญา กล่าวคือ กลุ่มที่จัดอยู่ในศีล ได้แก่ สัมมาภิมัตตะ สัมมาวิจารณ์ สัมมาอาชีวะ สัมมาวยามะ) กลุ่มที่จัดอยู่ในสมารishi ได้แก่ สัมมาสติ สัมมาสมารishi และกลุ่มที่จัดอยู่ในปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกปปะ จะเห็นได้ว่าถ้าเรียงตาม หลักไตรสิกขา จะเริ่มจาก ศีล สมารishi และปัญญา ในขณะที่กระบวนการฝึกตามหลักมรรคเมืองฯ ๘ จะ เริ่มจาก ปัญญา ศีล สมารishi แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเริ่มจากในเชิงการฝึกทางพุทธกรรมหรือเชิง กายภาพ ที่เรียกว่า ศีล หรือการฝึกด้านปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นส่วนของกันและกัน การฝึกให้มีศีลย่อมมีสมารishi และมีปัญญา ในขณะที่การฝึกปัญญาจะให้พัฒนาเกิดขึ้นตามศีลและสมารishi เกือบทุน องค์ประกอบ ๓ ด้านนี้ต่างก็ทำงานไปด้วยกันอาศัยกันประสานกันเป็นปัจจัยแก่กัน ซึ่งเป็น ความจริงของชีวิตนั้นตามธรรมชาติของมนุษย์เป็นเรื่องของธรรมชาติ การพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่าง ประสานเป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียว<sup>๑</sup>

กล่าวได้ว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาไม่หนีจาก หลักการนี้และเชื่อมโยงให้เห็นถึงการส่งผลต่อพุทธกรรมการแสดงออกภายนอก การปฏิบัติต่อผู้อื่น สังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้การฝึกในกระบวนการไตรสิกขา หรือมรรคเมืองฯ ๘ ล้วนแล้วแต่มี จุดหมายที่จะเข้าสู่วิถีแห่งความสุขสูงสุด คือ พระนิพพาน และยังมีความสุขแบบกระเสถางโลภเอาไว้ ให้ผู้ฝึกปฏิบัติที่ยังไม่บรรลุจุดหมายได้มีความหวังและเชื่อมในผลของการกระทำที่เรียกว่า โลภิยะสุข นอกจากนี้เครื่องมือที่สาหอนให้เห็นหลักคิดและการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลัก พระพุทธศาสนาซึ่งได้นำกลไกที่เรียกว่าขั้นของการพัฒนาปัญญา ๓ ขั้นได้แก่ ๑) สุตตมายปัญญา คือ ปัญญาจากการฟัง ๒) จินตมายปัญญา คือ ปัญญาจากการครุ่นคิด ๓) ภานนามยปัญญา คือ ปัญญาที่ เกิดจากการลงมือปฏิบัติสร้างประสบการณ์จริง สะท้อนให้เห็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี ๓ ขั้นตอน คือ กระบวนการเรียนรู้จากการได้รับความรู้ภายนอก กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เกิด กระบวนการคิดมีเคราะห์ด้วยตนเอง และกระบวนการปฏิบัติสร้างประสบการณ์ตรง เรียกด้านอีกนัย หนึ่งว่า ปริยัติ (การเรียนรู้ที่ถูกต้อง คือ การพัฒนาทุกๆ) ปฏิบัติ (การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ การกระทำการ ให้พัฒนาทุกๆ) ปฏิเวช (การบรรลุมรรคผล คือ นิพพาน) และเครื่องมือช่วยในการฝึกปฏิบัติในทาง พระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักภวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางศีล การพัฒนาทาง จิต และการพัฒนาทางปัญญา ซึ่งเป็นหลักการวัดผลการฝึกปฏิบัติที่เป็นสากล เพราะสามารถเชื่อมโยง การพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์แบบครบรอบด้านเชื่อมมนุษย์กับสังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

<sup>๑</sup>พระพรหนคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, หน้า๓๕๐-๓๕๑.

ในขณะที่เครื่องมือการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตก จะเห็นว่ามีวิัฒนาการจากนักคิดในแต่ละช่วงสมัยมาอย่างต่อเนื่อง แบ่งแนวคิดได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ ยุค ก่อนสมัยใหม่ ยุคสมัยใหม่ และยุคหลังสมัยใหม่ โดยมีฐานคิดจากการเป็นนักคิด นักการศึกษา นักจิตวิทยา ซึ่งมีพัฒนามาอย่างต่อเนื่องและมีแนวคิดซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตและ ปัญญาที่แตกต่างกัน กลุ่มแนวคิดสำคัญที่มีพัฒนาการแสดงให้เห็นถึงการพัฒนามุขย์การเป็นการ พัฒนาแบบองค์รวม ด้วยกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา มี ๓ กลุ่ม ได้แก่ แนวคิดเรื่องชาวน์ ปัญญาหรือสติปัญญา (Intelligence) , แนวคิดจิตปัญญาศึกษา (Contemplative Education), และแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) ซึ่งทั้ง ๓ แนวคิด นี้ต่างก็มีวัตถุประสงค์ กระบวนการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ที่แตกต่างกันตามฐานความคิด

สำหรับแนวคิดชาวน์ปัญญา มองสติปัญญามุขย์แบบองค์รวม โดยที่มุขย์มี ความสามารถในการแก้ปัญหาในสภาพการณ์ต่างๆ ที่เป็นไปตามธรรมชาติ และตามบริบททาง วัฒนธรรมของแต่ละบุคคลและมีความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพ และสัมพันธ์ กับบริบททางวัฒนธรรม อีกทั้งยังมีความสามารถในการแสวงหาหรือตั้งปัญหาเพื่อหาคำตอบและ เพิ่มพูนความรู้<sup>๒</sup> เครื่องมือที่ใช้เป็นเกณฑ์ชี้วัดของแนวคิดนี้ คือ มนุษย์มีชาวน์ปัญญา ๘ ด้าน ได้แก่ ด้านภาษา ด้านการใช้เทคโนโลยีและคณิตศาสตร์ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ ด้านการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ ด้านดนตรี ด้านการเข้ากับผู้อื่น ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้าน การเป็นนักธรรมชาติวิทยา สำหรับแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่มีการผสมผสานเป็น การศึกษาเชิงองค์รวม ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาของบุคคล ทั้งในด้านปรัชญา ารมณ์ สังคม ร่างกาย ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และจิตวิญญาณ โดยผ่านฐานแนวคิดทั้งในเชิงศานติ และในเชิง จิตวิทยา แนวคิดนี้มี ๓ ลักษณะสำคัญ คือ ๑) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ๒) การน้อมสู่ใจ อย่างคร่ำครวญ (Contemplation) ๓) การฝึกอบรมเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) กระบวนการ จัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา นั้น สามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่าง หลากหลาย เพื่อให้การศึกษาบรรลุผลตามเป้าหมายที่คาดหวัง คือ ๑) การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต การมองโลกของธรรมชาติเพื่อเข้าถึงความเป็นอิสระ ๒) กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและ พัฒนาจิตใจ เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ตนหรือ ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร สุนทรียสนทาน เป็นต้น ๓) อยู่กับธรรมชาติ สมัผัสธรรมชาติ ได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบ เชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จะเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้น<sup>๓</sup>) การทำสมาธิ สำหรับแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง มี หลักการสำคัญคือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง หรือ การมองโลก เกี่ยวข้องกับ แบบแผนความคิดที่

<sup>๒</sup> Gardner H. (1993). *Multiple Intelligences : The Theory in Practice*. New York: Basic Books.

เป็นความเชยชิน (Habits of Mind) และมุมมอง (Point of view) หรือ นิสัยความเชยชินในความคิด องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงให้ยังยืนตามทัศนะของเมซิโรว์ (Mezirow) ประกอบด้วยแกนหลัก (core element) ๖ องค์ประกอบ คือ ๑) ประสบการณ์ (experience) เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง แบ่งคิดสำคัญคือ 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 มีผลต่อการตั้งค่าความต้องการ การแบ่งปันข้อมูลกันอย่างเปิดกว้าง ความเข้าใจร่วมกันที่หากปราศจากความสัมพันธ์นี้แล้วการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์จะไม่เกิดขึ้น และขาดการสนทนาที่แท้จริงซึ่งจำเป็นต่อการสะท้อนความคิดอย่างลึกซึ้ง

หากเรียบเรียงความคิดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกของทั้ง ๓ แนวคิดนี้ สะท้อนให้เห็นความสอดคล้องในเรื่องศักยภาพของมนุษย์ที่ไม่ได้มีขีดจำกัด และต้องมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดตามแนวคิดตะวันตกนี้สอดรับกับการปรับเปลี่ยนความเห็น หรือสัมมาทิภูมิ แต่ก็ต่างกันตรงที่สัมมาทิภูมิคือ การปรับความเห็นให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาผูกโขงกับเป้าหมายสูงสุดตามหลักคำสอน คือ การรู้จักทุกข์ การดับทุกข์ และการเข้าถึงพระนิพพานซึ่งเป็นความสุขในระดับสูงสุด นอกจากนี้สิ่งที่คณาจารย์จั่นที่คุณผู้วิจัยมองเห็นคือ การใช้กระบวนการฟังทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความเห็น ซึ่งสอดรับกับทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของสุต卯ยบัญญา สิ่งที่พระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกอาจนำเสนอบแตกต่างกัน คือ เรื่องของกิจกรรมหรือภาคปฏิบัติ ซึ่งแนวคิดตะวันตกจะเน้นเรื่องของการหาสิ่งเร้า การกระตุ้นด้วยสื่อ อุปกรณ์ ที่สอดรับกับผู้เรียนหรือที่เห็นว่าจะช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมาย ในขณะที่กิจกรรมในการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปในทางการภูนาหารหรือการฝึกกรรมฐาน ซึ่งมีสมะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นหนทางเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญา ที่ผู้ศึกษาพึงปฏิบัติและเห็นได้ด้วย

ตนเอง แม้ว่าแนวคิดตะวันตกคือจิตตปัญญาศึกษาจะมีเรื่องของสมารีไว้เข่นกัน แต่ก็มุ่งเน้นเพื่อให้จิตมีความสงบการอยู่กับตัวเองทำให้เห็นสภาวะความจริงซึ่งก็นับว่าเป็นการฝึกที่ใกล้เคียงกับทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เป็นพระรากรฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาจากหลักคิดทางศาสนาและอาศัยเครื่องมือทางตะวันตกในการวิเคราะห์พิสูจน์ และหากกล่าวถึงในแง่ของเครื่องมือวัดผลหรือเกณฑ์ ชี้วัดการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนววันตก จะมุ่งไปที่ความรู้ การปรับเปลี่ยนความคิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเชื่อมมนุษย์กับสังคม สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ซึ่งสอดรับกับหลักการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาที่วัดผลความสำเร็จด้วยหลักภาระ ๔ แต่ประเด็นความแตกต่างในการวัดประเมินผล พระพุทธศาสนาจะไม่ได้มุ่งเน้นการวัดด้วยความรู้ แม้ว่าจะอาศัยความรู้เพื่อเป็นหลักปฏิบัติไปสู่ปัญญา ทั้งนี้ด้วย เพราะทั้งสองแนวคิดมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน โดยจุดหมายในทางพระพุทธศาสนาสูงสุดมีเพียงหนึ่งเดียวคือ การบรรลุผลนิพพาน หรือความสุขสงบเย็นที่เป็นนิรันดร์ ในขณะที่แนวคิดของตะวันตกยังคงมุ่งไปที่ความสุขในระดับกระแสความสำเร็จทางโลก

จากการวิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก ทำให้ຄณะผู้วิจัยได้มองเห็นแง่มุมศึกษาที่สามารถเดินไปสู่การหาคำตอบในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมควรเป็นอย่างไร ทั้งในแง่กรอบแนวคิด และหลักปฏิบัติ ซึ่งจะกล่าวถึงในประเด็นต่อไป

#### **๔.๑.๒) วิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม**

แม้ว่าในทางพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดนักวิชาการตะวันตก มีการอรรถາธิบายแยกเรื่องจิตและปัญญา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจในรายละเอียดของจิตและปัญญา แต่ในการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกต่างก็ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญาในลักษณะแบบองค์รวม โดยในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นเรื่องของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม (๒) พัฒนาด้านพฤติกรรม หรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหากิน ลีสิ่ง เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา (๓) พัฒนาด้านจิตใจ เช่น พัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจ และสภาพจิตที่ดีงาม รวมทั้งความสุข (๔) พัฒนาด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทัศนคติ และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตรตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่

การเข้าถึงอิสราภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสราภาพสามารถได้จากทั้ง ๔ ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสราภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”<sup>๓</sup>

ในขณะที่แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามแนวทางวันตาก็ได้แสดงแนวทางไว้ในลักษณะเดียวกัน กล่าวคือ แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการของเคน วิลเบอร์ ที่นำเสนอว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อความสมบูรณ์ของชีวิตทำให้มนุษย์เติบโตและพัฒนาอย่างเต็มรูปแบบและช่วยทำให้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในมนุษย์ได้ถูกดึงมาใช้ แนวคิดนี้ได้ต่อยอดจากแนวคิดในอดีตทั้ง ๓ ยุค คือ แนวคิดก่อนสมัยใหม่ (Premodern) ที่เน้นการปฏิบัติตามความเชื่อหรือลัทธิหรือศาสนา แนวคิดสมัยใหม่ (Modern) ที่เน้นการปฏิบัติตามหลักวิทยาศาสตร์มาใช้ในการพัฒนามนุษย์ และแนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodern) เน้นการปฏิบัติที่มาจากการความหลากหลายที่ประกอบขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับภัยภาพ ารมณ์ จิตใจ วัฒนธรรม ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ซึ่งแนวคิดของ เ肯 วิลเบอร์ นอกจากจะทำให้มนุษย์ร่างพัฒนา -ton เองอย่างมีคุณภาพแล้ว ยังเป็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนผ่านและทำให้มนุษย์ได้พึบกับความสุขในชีวิต โดยแนวคิดนี้ได้นำเสนอการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่มีหลักการสำคัญคือ การฝึกปฏิบัติที่ยืดหยุ่นเรื่องเวลา (scalable) ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลจึงเน้นแนวทางการพัฒนาที่ให้เลือกได้ตามใจชอบ (customize) แนวทางของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบบูรณาการของ เ肯 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

กล่าวโดยสรุป แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จากพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตะวันตก สะท้อนให้เห็นว่า การวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพของประเทศต้องเน้นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างยั่งยืน ควบคู่ไปกับการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะช่วยให้ประเทศบรรลุเป้าหมายทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต้องการ ทั้งนี้ ต้องคำนึงถึงความต้องการของคนในประเทศและคนต่างดิน ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติใด ก็ต้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ ไม่ใช่แค่ชนชั้นนำหรือกลุ่ม特定 แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องร่วมมือกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้นำประเทศ บุคลากรทางการเมือง ภาคเอกชน หรือประชาชนทั่วไป ที่ต้องมีความตระหนักรู้และตั้งใจในการพัฒนาประเทศให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ ไม่ใช่แค่การตั้งเป้าหมาย แต่ต้องมีการดำเนินการจริงๆ ที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ไม่ใช่แค่การตั้งเป้าหมาย แต่ต้องมีการดำเนินการจริงๆ ที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตติ), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, หน้า ๖๘.

๔ อรทัย มีแสง, “ทฤษฎีปูนการเขิงพุธ”, วิทยานิพนธ์ดุษฎีพุธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๙-๑๓๖.

พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระราชศาสนาและตามแนวคิดตะวันตกต่างกันมุ่งไปที่ การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และ สิ่งแวดล้อม ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจำเป็นต้องนำจุดหมายของการ พัฒนามาเป็นตัวตั้งว่ามีความต้องการพัฒนามิติใดเป็นเรื่องเด่น ในขณะเดียวกันการพัฒนามิติอื่นๆ ก็ ไม่ได้ถูกทอดทิ้งแต่จะแฟรงอยู่ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เพื่อให้เห็น กระบวนการวิธีการในการพัฒนาจิตและปัญญาจากการศึกษาที่ผ่านมา คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการ สังเคราะห์งานวิจัยที่เป็นการศึกษาในเชิงทดลองในการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งได้กำหนดเกณฑ์และ วิธีการคัดเลือกผลงานวิจัยมาใช้ในการทำการสังเคราะห์ไว้ในบทที่ ๓ ผลของการสังเคราะห์งานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา เป็นประเด็นที่คณะผู้วิจัยได้นำเสนอต่อไป

#### **๔.๒ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้เป็นการวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง และผลการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งการ นำเสนอข้อมูล แบ่งเป็น ๓ ตอนย่อย ดังต่อไปนี้

- (๑) ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและ ปัญญา
- (๒) ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์
- (๓) ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและ ปัญญา

##### **๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิต และปัญญา**

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมิน และวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้มี จำนวน ๔๐ เรื่องซึ่งงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ที่	ผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่องานวิจัย	ประเภท งานวิจัย	แหล่งที่มา	แนวคิดเกี่ยวกับ การพัฒนาจิตและปัญญา	
					แนวคิดตะวันตก	แนวคิดเชิงพุทธ
๑	สมบูรณ์ วัฒนະ (๒๕๖๐)	เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมารธ ตามแนวทางพุทธศาสนา	รายงานวิจัย	ม.ราชภัฏวไลย อลงกรณ์		✓
๒	แม่ชีสุดา ใจดี (๒๕๖๐)	รูปแบบการพัฒนาเชาว์อรມณ์ของวัยรุ่นตามหลัก พระพุทธศาสนา	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๓	ภัทรพล หมุดมลทิน (๒๕๖๐)	พุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๔	รักขณา สิงห์เทพ (๒๕๖๐)	การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพประชาชนวัยทำงานด้าน <sup>ภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดขอนแก่น</sup>	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏมหาสารคาม	✓	
๕	พิญญา ใจมาลา (๒๕๖๐)	ครอบครัวบุญญาศึกษา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มี ความบกพร่องทางสติปัญญา	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏมหาสารคาม	✓	
๖	ชนิتا อิศรเสนາ (๒๕๕๙)	การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วย <sup>ปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็ก</sup> <sup>ปฐมวัย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่</sup>	รายงานวิจัย	โรงเรียนสาธิตแห่ง <sup>ม.ราชภัฏเชียงใหม่</sup>	✓	

๗	นนทสรวง กลีบผึ้ง (๒๕๕๙)	แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา	รายงานวิจัย	ม.มหาดล	✓	
๘	อภิชาติ เนินพรหม (๒๕๕๙)	การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่าง อุตสาหกรรม	วิทยานิพนธ์	ม.บูรพา	✓	
๙	ศศิธร ชิดนาภิ (๒๕๕๙)	การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการฝึกหัดทางปัญญาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กระบวนการพยายามอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษา พยาบาล	วิทยานิพนธ์	ม.นเรศวร	✓	
๑๐	นงนุช แย้มวงศ์, ทัศนีย์ ลิมปิสกุณ อดิษ ศรเย้มวงศ์ (๒๕๕๙)	ผลการเดิน进程ตามมาตรฐานต่อสมรรถภาพทางกายภาพด้านความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ	รายงานวิจัย	สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)	✓	
๑๑	ธีรประภา ทองวิเศษ (๒๕๕๙)	การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาสารคาม	✓	
๑๒	พิณนภา หมากยอด (๒๕๕๙)	การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา	วิทยานิพนธ์	ม.ศรีนคินทร์วิโรฒ		✓
๑๓	พระมหาภูมิชัย	กระบวนการพัฒนาครรภาระและปัญญาของพระนวกะด้วย	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช		✓

	อคคปณัญ (๒๕๕๘)	หลักสูตรการอบรมพะนวกะของคณะสงฆ์ไทย		วิทยาลัย		
๑๔	พระสมชาย ปโยโค (๒๕๕๘)	รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณะการ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย		✓
๑๕	บรรพต แสงสุวรรณ (๒๕๕๘)	การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญา ศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียน ขยายโอกาสทางการศึกษา	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏนครสวรรค์	✓	
๑๖	สายหยุด ภูบุย (๒๕๕๘)	การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบนำตนเอง เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาวิชาชีพครู	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏมหาสารคาม	✓	
๑๗	พิพรัตน์ มาศเมธ พิพย์(๒๕๕๘)	การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการ เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาต้านภัยพิบัติ น้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลก	วิทยานิพนธ์	ม.นเรศวร	✓	
๑๘	ปภาพินธ์ รุณรัตุ (๒๕๕๘)	การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัด สำนักงานพื่นที่การศึกษา การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๓	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสกลนคร	✓	
๑๙	สมปอง ราศี(๒๕๕๘)	การพัฒนากิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์สำหรับเด็ก ปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังกว้าง*	รายงานวิจัย	โรงเรียนบ้านวังกว้าง	✓	
๒๐	สุพิชยา โคทวี	การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิต	รายงานวิจัย	ม.ราชภัฏอุตรดิตถ์	✓	

	(๒๕๔๘)	วิญญาณความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์				
๒๑	ประทีป จินนี ลัดดาวร์ย เกษมเนตร อุษา ศรีจินดารัตน์ วีไลลักษณ์ ลังกา <sup>(๒๕๔๘)</sup>	การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการสอน บนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวีดิทัศนขององค์การกระจายเสียง และแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (Thai PBS)	รายงานวิจัย	ม.ศรีนคินทร์วิโรฒ	✓	
๒๒	ประยูรศรี กวนปรัชชา <sup>(๒๕๔๘)</sup>	การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัย สำหรับนักเรียนชั้นปฐมศึกษาตามแนวทางพุทธและแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสกลนคร	✓	
๒๓	จิราวดัน วินาลัยนานาภูล <sup>(๒๕๔๘)</sup>	การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ห้องเรียนจริง ปัญญาที่ส่งเสริมความสามารถในการถ่ายทอดการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิตพยาบาล	วิทยานิพนธ์	ม.นเรศวร	✓	
๒๔	กมลาศ ภูวชนาอิพวงศ์ <sup>(๒๕๔๘)</sup>	กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา สำหรับวัยรุ่น	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	✓	
๒๕	ใจตนย์ ศรีวังพล <sup>(๒๕๔๘)</sup>	การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณะการ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	✓	
๒๖	อุ่นเอื้อ สิงห์คำ	กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถี	วิทยานิพนธ์	ม.อุบลราชธานี	✓	

	(๒๕๕๗)	พุทธ				
๒๗	ขันทอง วัฒนา ประดิษฐ์(๒๕๕๗)	กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๒๘	อรชร ไกรจักษ์ (๒๕๕๗)	การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ	วิทยานิพนธ์	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๒๙	ภารพร ยุทธาราภรณ์ พินิจ,ชนารพ บุญเกิด (๒๕๕๗)	การพัฒนาแรงจูงใจให้สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ	รายงานวิจัย	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย		✓
๓๐	คงฤทธิ์ วันจรุณ (๒๕๕๗)	กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่คุ้งหนอนของผู้ป่วย โรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์	วิทยานิพนธ์	ม.เทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก	✓	
๓๑	ณัชชา ศรีวิชัยรัตน์ (๒๕๕๗)	การพัฒนาชุดการเรียนรู้ประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญา ตามแนวคิดฟอร์แมทในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัย	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏวไลย อลงกรณ์	✓	
๓๒	คำพันธ์ จำนำงกิจ (๒๕๕๖)	รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏนครศรีธรรมราช	✓	
๓๓	วิชญญา วัฒโน	ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มองนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโน้มโครงการวัดและโปรแกรมการ เสริมสร้าง	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏร้อยเอ็ด	✓	
๓๔	พิเชษฐ์ ชัยเลิศ	ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจ	วิทยานิพนธ์	จุฬาลงกรณ์	✓	

	(๒๕๕๖)	ไฟสัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิส		มหาวิทยาลัย		
๓๕	กาญจนा สายพิมพ์ (๒๕๕๕)	กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจิตปัญญา ศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	วิทยานิพนธ์	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	✓	
๓๖	อุบล เลี้ยวาริน (๒๕๕๕)	ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนา สุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา	รายงานวิจัย	ม.บูรพา		✓
๓๗	ภัทรนิทธิ์ วิสุทธิศักดิ์ (๒๕๕๕)	รูปแบบการทดสอบการปฏิบัติปั�สนากรรมฐานตาม หลักสติปัญญา	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสวนสุนันทา		✓
๓๘	สมศิทธิ์ อัสดรนิช, กาญจนा ภาครองนาก (๒๕๕๕)	การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การ เปลี่ยนแปลงตามแนววิจิตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะ ความซื่อตรง	รายงานวิจัย	ม.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย	✓	
๓๙	อุบล เลี้ยวาริน (๒๕๕๔)	ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมชาติบำบัดต่อสุข ภาวะของบุคคลในวัยทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวน สุนันทา	รายงานวิจัย	ศูนย์จิตปัญญาศึกษา		✓
๔๐	วีเลพร เมฆไตรรัตน์ และคณะ(๒๕๕๒)	รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็ก ปฐมวัย	วิทยานิพนธ์	ม.ราชภัฏสวนสุนันทา	✓	

จากตารางที่ ๔.๑ ซึ่งแสดงรายละเอียดของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง พบร่วมกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปีที่พิมพ์ประเภทงานวิจัยแหล่งที่มา และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

#### ตารางที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ข้อมูล	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
๑. ปีที่พิมพ์		
ปี พ.ศ.๒๕๖๐	๕	๑๒.๕๐
ปี พ.ศ.๒๕๖๙	๔	๑๐.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๖๘	๑๖	๔๐.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๖๗	๖	๑๕.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๖๖	๓	๗.๕๐
ปี พ.ศ.๒๕๖๕	๔	๑๐.๐๐
ปี พ.ศ.๒๕๖๔	๑	๒.๕๐
ปี พ.ศ.๒๕๖๓	๑	๒.๕๐
รวม	๔๐	๑๐๐.๐๐
๒. ประเภทงานวิจัย		
รายงานวิจัย	๑๑	๒๗.๕๐
วิทยานิพนธ์	๒๙	๗๒.๕๐
รวม	๔๐	๑๐๐.๐๐

ชื่อหน่วย	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
<b>๓๑. แหล่งที่มา</b>		
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.ราชภัฏไอลายอลงกรณ์	๒	๕.๐๐
ม.ราชภัฏสกลนคร	๒	๕.๐๐
ม.ราชภัฏสวนสุนันทา	๒	๕.๐๐
ม.ราชภัฏอุตรดิตถ์	๑	๒.๕๐
ม.ศรีนครินทร์	๒	๕.๐๐
ม.อุบลราชธานี	๑	๒.๕๐
โรงเรียนบ้านวังกว้าง	๑	๒.๕๐
โรงเรียนสาธิตแห่ง ม.ราชภัฏเชียงใหม่	๑	๒.๕๐
ศูนย์จิตปัญญาศึกษา	๑	๒.๕๐
สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)	๑	๒.๕๐
<b>รวม</b>	<b>๔๐</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

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

จากตารางที่ ๔.๒ ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ การพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการ พัฒนาจิตและปัญญามีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑) **ปีที่พิมพ์** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ.๒๕๕๘ มากรีที่สุดคือ มีจำนวน ๑๖ เรื่อง คิดเห็นร้อย ละ 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** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมา สังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยประเภทวิทยานิพนธ์ คิดเป็นจำนวน ๒๔ เรื่อง (ร้อยละ ๗๒.๕๐) มากกว่างานวิจัยประเภทรายงานการวิจัย ซึ่งมีจำนวน ๑๑ เรื่อง (ร้อยละ ๒๗.๒๕)

๓) **แหล่งที่มา** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๐ เรื่อง (ร้อยละ ๒๕.๐๐) รองลงมาเป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยนเรศวรและมหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาสารคาม ซึ่งมีจำนวน ๓ เรื่อง (ร้อยละ ๗.๕๐) เท่ากัน

๔) **แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย** งานวิจัยที่ เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ จำนวน ๔๐ เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ศึกษา แนวคิดตะวันตก คิดเป็นจำนวน ๒๔ เรื่อง (ร้อยละ ๖๐.๐๐) มากกว่างานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดเชิงพุทธ ซึ่งมีจำนวน ๑๖ เรื่อง (ร้อยละ ๔๐.๐๐)

#### ๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณบัญชีจัดทำไว้มีจำนวน ๔๐ เรื่อง ซึ่งผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มีเกณฑ์การแปลความหมาย พิจารณาจากระดับคะแนนเฉลี่ยของช่วงคะแนน๕ระดับดังนี้

- |             |   |
|-------------|---|
| ๑.๐๐ – ๑.๙๐ | หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อยที่สุด |
| ๑.๙๑ – ๒.๖๐ | หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย       |
| ๒.๖๑ – ๓.๔๐ | หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง    |
| ๓.๔๑ – ๔.๒๐ | หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก        |
| ๔.๒๑ – ๕.๐๐ | หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด  |

ตารางที่ ๔.๓ ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

ประเด็นในการวิเคราะห์	X	S.D.	ระดับ
๑. ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน	๔.๗๕	๐.๔๘	มากที่สุด
๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัยชัดเจน	๔.๕๐	๐.๔๕	มากที่สุด
๓. เหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัยสมเหตุสมผล	๔.๔๗	๐.๔๕	มากที่สุด
๔. นิยามศัพท์เฉพาะมีความชัดเจน	๔.๓๗	๐.๔๗	มากที่สุด
๕. ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ	๔.๖๐	๐.๔๔	มากที่สุด
๖. การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย	๔.๗๗	๐.๔๗	มากที่สุด
๗. การพัฒนารอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน	๔.๖๐	๐.๔๔	มากที่สุด
๘. การออกแบบการวิจัยเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย	๔.๓๕	๐.๔๗	มากที่สุด
๙. ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์	๔.๓๗	๐.๖๑	มากที่สุด
๑๐. การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล	๔.๓๗	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	๔.๕๗	๐.๕๐	มากที่สุด
๑๔. การใช้ผลจากการบวนการดำเนินงานวิจัยมา กำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย	๔.๕๗	๐.๕๐	มากที่สุด
รวม	๔.๕๘	๐.๕๗	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๓ ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต  
และปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มี  
คุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะผู้วิจัยกำหนดไว้ จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบร่วม  
โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} =$   
๔.๕๘, S.D.=๐.๕๗) และเมื่อพิจารณาประเด็นในการวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบร่วม ประเด็นที่มีค่าระดับ  
มากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการ  
วิจัย ( $\bar{X} =$  ๔.๗๗, S.D.=๐.๔๒) ซึ่งเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน ( $\bar{X} =$  ๔.๗๕, S.D.=๐.๕๘) และ  
ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ ( $\bar{X} =$  ๔.๖๐, S.D.=๐.๕๔) สำหรับประเด็นที่อยู่ในระดับน้อย  
ที่สุด คือ การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูลโดยมีค่าระดับอยู่ที่ระดับมาก ( $\bar{X} =$  ๔.๑๗, S.D.=  
๐.๗๑)

เห็นได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ทั้ง ๔๐ เรื่อง  
มีคุณภาพทั้งในแง่ของเนื้อหาและวิธีการวิจัย จึงเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้  
เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งจะนำเสนอในตอนต่อไป

## ๔.๒.๓ ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะกรรมการวิจัยกำหนดไว้มีจำนวน ๔๐ เรื่องโดยงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์แต่ละเรื่อง มีองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งผู้วิจัยแต่ละท่านได้ศึกษามาแล้วอย่างลุ่มลึก นอกจากนี้ผลการวิจัยแต่ละเรื่องยังสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและปัญญาได้จริงในชีวิตประจำวัน เพราะกระบวนการตั้งกล่าวล้วนแต่ผ่านการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความหลากหลายมาแล้วองค์ความรู้จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) สมบูรณ์ วัฒนะ (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาร์ติตามแนวพระราชศาสนฯ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๖๖ คน ที่เรียนรายวิชา ภาคปฏิบัติ: การฝึกสมาร์ติตามแนวพระราชศาสนฯ ซึ่งเป็นรายวิชาในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาศึกษา วิทยาลัยศาสนาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล โดยรูปแบบของการฝึกปฏิบัติ ได้แก่ การนำนักศึกษาไปฝึกปฏิบัติสมาร์ตในสถานที่ ณ สำนักปฏิบัติธรรมบ้านพี่สอนนอง หมู่บ้านตันคำใหญ่ ตำบลบ้านใหม่ อําเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี และเชิญอาจารย์พิเศษที่มีความรู้ ความสามารถในการสอนจากองค์กรภายนอก จำนวน ๔ ท่าน และจัดตารางเวลาปฏิบัติสมาร์ต โดยค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นในการฝึก เพิ่มช่วงเวลาสนทนารับฟังการบรรยาย จากการการฝึกสมาร์ติตามแนวพระราชศาสนฯ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อคิดเห็นว่า วิธีการฝึกสมาร์ตแบบアナปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนับเลขกำกับไปด้วย ทำให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง มีสมาร์ติขึ้น รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่จะรบกวนจิตใจในขณะฝึกสมาร์ต ความวิตกกังวล ความเครียด และความเมื่อยล้า ลดลงในช่วง ๓ วันสุดท้ายของการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติสมาร์ตผ่านไป ๔ วัน มีความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ เพื่อน ๆ มากขึ้น และโดยภาพรวมพบว่า หลังจากการฝึกสมาร์ติตามแนวพระราชศาสนฯ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาดังกล่าวเพิ่มขึ้น<sup>๑</sup>

๒) แม่ชีสุดา โรมนอุทัย (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนา特征อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระราชศาสนฯ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จำนวน ๔๐ คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน กิจกรรมการที่ใช้ในการทดลองคือ การเข้าค่ายเป็นระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน โดยระหว่างการเข้าค่าย

<sup>๑</sup>สมบูรณ์ วัฒนะ, “เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาร์ติตามแนวพระราชศาสนฯ”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏไอลองกรรณ์, ๒๕๖๐).

นักเรียนต้องใช้ชุดฝึกการพัฒนาเชawn์อารมณ์ ๓ ชุด ได้แก่ ชุดฝึกสังข์ ชุดฝึกสติ และชุดฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังจากกิจกรรมมีการติดตามผลนักเรียน ๒ ครั้ง ห่างกันครั้งละ ๑ เดือนโดยผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาเชawn์อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนาคือ รูปแบบ “CMC” คือ Contact– Mindfulness– Contemplation อันเป็นองค์รวมในการพัฒนาเชawn์อารมณ์ ด้วยการ “รู้กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระซับ ฉับไว อญี่ปุ่นใจ และเป็นตัวของตัวเอง” ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความแนบทอดสอบเชawn์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง ๓ ด้าน คือด้านความรู้สึกความนึกคิด และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>๒</sup>

๓) ภัทรพล หมุดมลทิน (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธบูรณะการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยคือ เยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง ๑๐-๑๒ ปี ครอบในการพัฒนาเยาวชน แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านพฤติกรรมการแสดงออก (๒) ด้านความรู้สึกนึกคิด และ (๓) ด้านความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องกิจกรรมที่นำมาใช้พัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีต้องเป็นไปในเชิงนันทนาการ สร้างความบันเทิง สอดแทรกคุณธรรมที่มีความเหมาะสมสมกับระดับของเยาวชนอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งคุณธรรมที่มีความเหมาะสมสมกับระดับของเยาวชนในงานวิจัยนี้มี ๓ ประการ (๑) ชื่อสัตย์ (๒) วินัย และ (๓) จิตสาธารณะ ในส่วนของการเจริญสติควรเป็นแบบผสมผสานไม่สร้างความกดดันแก่เยาวชนรูปแบบพุทธบูรณะการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีมีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) รูปแบบการพัฒนาผ่านละครคุณธรรมที่เยาวชนจะต้องเป็นผู้แสดง (๒) มีการแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กันและกัน (๓) มีการจัดลำดับกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน เหมาะสมกับคุณธรรมที่ต้องการปลูกฝังให้เยาวชน ทุกกิจกรรมมีสาระที่สอดคล้องต่อเนื่องสนับสนุนกันและกัน เป็นลำดับขั้น และ (๔) มีการจัดวางจังหวัดและขั้นตอนของกิจกรรมอย่างเหมาะสม มีกิจกรรมการวางแผนภาระรายสีธรรมบรรยายอย่างมีสติ ซึ่งเป็นการผ่อนคลายและสามารถพัฒนาความคิดอย่างแยกชาย ทำให้เกิดการพัฒนาที่สมดุลทั้งสติและความคิด เช่น การสวดมนต์ สมาทานศีล เจริญสติปัฏฐานและการแผ่เมตตา <sup>๓</sup>

๔) รักขนาน สิงห์เทพ (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพประชากรวัยทำงานด้านภูมิปัญญาท่องถิ่น จังหวัดขอนแก่น โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ ประชากรวัยทำงานที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมการจัดการความ

<sup>๒</sup>แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, “รูปแบบการพัฒนาเชawn์อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

<sup>๓</sup>ภัทรพล หมุดมลทิน, “พุทธบูรณะการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

เสี่ยงด้านสุขภาพ ตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ดี ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา และตามหลัก ๙ ม. ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรม ธรรมะหมวดที่ ๙ นวะ ละมูลทิน ได้แก่ ลงทะเบียน ลงทะเบียนคุณท่าน ละริชยา ละตรະหนี ละมายา ละมักอวด ละพุดปด ละประถนาลมก และละเห็นผิด และกระบวนการที่ใช้คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ กระบวนการ PAOR สำหรับสถานที่ในการจัดกิจกรรมคือ ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาห้องถินในการจัดการความเสี่ยง ด้านสุขภาพตามหลักพุทธธรรม บ้านโสกนาค ตำบลวังม่วง อำเภอเป้อยน้อย จังหวัดขอนแก่น ผลการ ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้พบว่า คนในชุมชนสามารถจัดการความเสี่ยงสุขภาพมีภูมิคุ้มกันใหม่ให้กับ จิตใจ คือ ละมูลทิน ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พอดี พึงตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและใจ ด้วยภูมิปัญญาห้องถิน โดยมีรูปแบบการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพภายใต้ฐานคิด “นวะ ละ มูลทิน สร้างศักดิ์ศรี สร้างสุขภาพดี บนภูมิปัญญา”<sup>๔</sup>

(๕) พิญญา ใจมาลา (๒๕๖๐) ศึกษาวิจัยเรื่อง ครอบครัวบุญสิกขา: กระบวนการเปลี่ยน ผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ครอบครัวนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โรงเรียนกาฬสินธุ์บุญญา จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน ๓๐ ครอบครัว กิจกรรมของครอบครัวบุญสิกษาอยู่บนฐานของหลักพุทธธรรมบุญสิกษา ได้แก่ ๑) ทาน มัย ประกอบด้วย กิจกรรมปลูกรากสร้างความเข้าใจ กิจกรรมบ้านโยมอักษร และกิจกรรมบ้านอักษรแพง ๒) ศีลமัย ได้แก่ กิจกรรมบุญธีตสิบสอง กิจกรรมต้นกล้างานอาชีพ และกิจกรรมวิถีชาวบ้าน อักษรแพง แบ่งปันสุ่งงานรายได้ และ ๓) ภาวนามัย ประกอบด้วย การสาدمนต์ก่อนนอน สามิจก่อนเรียน กิจกรรมวิถีธรรม นำสุข ทำบุญทุกวันพระ และสาدمนต์ทำวัตรเย็น โดยภาพรวมกระบวนการพัฒนา กิจกรรมการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ประกอบด้วย ๑) สร้างการรับรู้ ๒) ดู ความต้องการ ๓) ประสบการณ์พัฒนา ๔) มุ่งมั่นสร้างจิตสำนึก และ ๕) ตกผลึกให้เป็นพลัง หลังจากการ ดำเนินการจัดกิจกรรมแล้วผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวของนักเรียนที่มีการดำเนินชีวิตตามหลักบุญ สิกษาและหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ ความเข้าใจในสิทธิ กฎหมาย และมีความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนานักเรียนพิการมากยิ่งขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เป็นการ เตรียมความพร้อมให้แก่นักเรียน ที่จะออกไปเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้<sup>๕</sup>

(๖) ชนิตา อิศรเสนา (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎี สร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างของการ

<sup>๔</sup>รักhana สิงห์เทพ, “การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพประชากรวัยทำงานด้านภูมิปัญญาห้องถิน จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐).

<sup>๕</sup>พิญญา ใจมาลา, “ครอบครัวบุญสิกษา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐).

วิจัยคือ เด็กปฐมวัย อายุ ๔-๕ ปี ชั้นศึกษาระดับชั้นอนุบาล ๒ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่จำนวน ๒๘ คน กิจกรรมเสริมประสบการณ์ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัยดำเนินการตามแผนการจัดประสบการณ์แบบโครงการโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา จำนวน ๒๔ แผน ซึ่งใช้เวลาในการจัดกิจกรรม ๘ สัปดาห์ ลักษณะของกิจกรรมมี ๕ ประการ ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การศึกษาภาคสนาม การนำเสนอประสบการณ์เดิม การสืบค้น และการจัดแสดงผลงาน ผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม<sup>๖</sup>

๗) นนทสรวง กลีบผึ้ง (๒๕๕๙) ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา โดยกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ กลุ่มผู้มีประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติปัสดานากร มูลนิธิทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาวิชา กลุ่มผู้บริหารการศึกษา กลุ่มคณาจารย์ผู้สอน รายวิชาศึกษาทั่วไปเพื่อการพัฒนามนุษย์ 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 สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาปัญญารู้แจ้ง ทั้ง ๓ ด้านได้ ซึ่งรายละเอียดของแนวทางการพัฒนา ปัญญารู้แจ้ง มีดังนี้ ๑) ด้านพุทธิพิสัย ควรกำหนดเป้าหมายด้านพุทธิพิสัย หรือความรู้ความเข้าใจที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาปัญญารู้แจ้ง และควรฝึกทักษะ ๒ ประการ ได้แก่ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะด้านการต่อรองสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือโยนิสมนสิกการ ๒) ด้านจิตพิสัย การเรียนการสอนควรเป็นไปเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาตนเอง มีความยินดี พ่อใจและเปิดใจที่จะเรียนรู้ สามารถเห็นประโยชน์ในการเรียนรู้ทั้งจากสิ่งที่ได้และสิ่งที่ร้าย และ ๓) ด้านทักษะพิสัย การจัดการเรียนการสอนสามารถประยุกต์สู่การพัฒนาปัญญาได้ โดยการฝึก

<sup>๖</sup> ชนิตา อิศรเสนา, “การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย”, รายงานการวิจัย, (โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๕๙).

ให้ผู้เรียนสังเกต และการรับรู้ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับร่างการตอนของขณะเคลื่อนไหว พร้อมทั้ง พัฒนาสมาริที่เป็นความจดจ่อແน่วงแน่ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ และสติ ซึ่งเป็นการระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ<sup>๗</sup>

๙) อภิชาติ เนินพรหม (๒๕๕๙) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรมโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม และใช้ชุดการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียนรายวิชาโครงการและแบบวัดความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์เป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม ประกอบด้วยกระบวนการ <sup>๔</sup> ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นสร้างการรับรู้ ในขั้นนี้ผู้สอนจะสร้างความสนใจโดยใช้สื่อหรือสถานการณ์เป็นสิ่งเร้าซึ่งเป็นกรณีศึกษาและตั้งคำถามให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ช่วยกันวิเคราะห์โดยใช้วิธีระดมพลังสมองเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนและทบทวนความรู้ จากนั้นก็รวมประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์สรุปโดยใช้ผังกราฟฟิกอิบายเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ๒) ขั้นประเมินผล ในขั้นนี้ผู้เรียนเรียนรู้เนื้หาสาระจากชุดการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียน ปฏิบัติตามใบงาน ค้นคว้า และมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนต้องคอยกระตุนให้ผู้เรียนคิดโดยใช้คำถามและประเมินพฤติกรรมผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรม ๓) ขั้นประยุกต์ใช้ ในขั้นนี้ผู้เรียนจะสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ โดยใช้ผังกราฟฟิก/นำเสนอผลงาน โดยผู้สอนใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความรู้ไปสู่การใช้งานในชีวิตจริง และ ๔) ขั้นประเมินผล เป็นขั้นสุดท้ายที่ผู้สอนใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อประเมินการเรียนรู้ และผู้เรียนสรุปบันทึกอนุทินการเรียนรู้ของตนเอง<sup>๘</sup>

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

<sup>๗</sup> นนทสรวง กลีบผึ้ง, “แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา”, รายงานการวิจัย (มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๙).

“อภิชาติ เนินพรหม, “การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม”, วิทยานิพนธ์ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙).

สามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ที่ผ่านมากับความรู้ใหม่ และเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้(๓) สังเกตการณ์ทำงานจากตัวแบบ ในขั้นผู้สอนมีบทบาทเป็นตัวแบบโดยแสดงการวางแผนการพยาบาล โดยใช้กระบวนการพยาบาล โดยผู้สอนอธิบายให้ทราบวิธีคิด การให้เหตุผล หรืออาจใช้รูปภาพ ไดอะแกรม แผนภูมิหรือวิดีโอทศน์ จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นกระบวนการคิดที่อยู่เบื้องหลังการทำงานหรือ การแก้ปัญหา(๔) สร้างความรู้ภายใต้การช่วยเหลือและดูแล เป็นการฝึกหัดนำความรู้จากตัวแบบมา วางแผนการพยาบาล ได้แก่ การประเมินภาวะสุขภาพที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การวินิจฉัยการ พยาบาลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การวางแผนการพยาบาลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การ ปฏิบัติการพยาบาลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการประเมินการพยาบาลที่มีการคิดอย่างมี วิจารณญาณ (๕) ไตร์ตรองรู้ตัวตน ในขั้นนี้ประกอบด้วย การให้ผู้เรียนนำเสนอผลงานเป็นการพูดหรือ สื่อสารผลงาน และการสะท้อนคิดเพื่อทราบจุดแข็งจุดอ่อน ความรู้ของตนเอง และ (๖) การสำรวจ เรียนรู้สิ่งใหม่ เป็นการให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่พัฒนามาแล้ว มาประยุกต์ใช้โดยการสำรวจเรียนรู้ สิ่งใหม่ มีกิจกรรมสำคัญคือ ผู้เรียนวางแผนการพยาบาล ใช้กระบวนการพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหา ซับซ้อนมากขึ้น<sup>๙</sup>

(๑) นางนุช แย้มวงศ์, ทัศนีย์ ลิมปิโสภรณ์, และอดิช ศรแย้มวงศ์(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการเดินจักรสมารธต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจักรสมารธ จำนวน ๕๐ คน และกลุ่ม ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ จำนวน ๕๐ คน กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมภำวนा แบบอานาปานสติ ทุกวันเสาร์ และนำไปปฏิบัติเอง สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน เป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์ กระบวนการทดลองประกอบด้วยกิจกรรมเข้าวัด ฟังธรรมและฝึกทำสมาธิแบบอานาปานสติทุกวัน เสาร์แล้วนำความรู้ที่ได้รับกลับไปปฏิบัติตัวยัตน์เองที่บ้าน ในช่วงที่เข้าวัดจะมีการติดตามสอบถาม ความก้าวหน้าของแต่ละคนทุกเดือน เมื่อปฏิบัติครบ ๑๒ สัปดาห์ ก็ทำการประเมินสมรรถนะพาร่าง กาย เกี่ยวกับระดับความจำ และระดับความฉลาดทางอารมณ์ โดยผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกาย ด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอและมีการปฏิบัติภำวนางามสามารถช่วยควบคู่กันไป สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

---

<sup>๙</sup>ศศิธร ชิตนายี, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการฝึกหัดทางปัญญาเพื่อ ส่งเสริมความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาพยาบาล”, วิทยานิพนธ์ การศึกษาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๘).

ระดับความจำและความฉลาดในผู้สูงอายุได้ จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี<sup>๑๐</sup>

(๑) ศิริประภา ทองวิเศษ(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน ๔๐๐ คน แต่เมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมการทดลองในกระบวนการเพียง ๑๕๔ คน กิจกรรมในกระบวนการประกอบด้วย ๑) กิจกรรมบริหารภายในบ้าน ๒) กิจกรรมพับปะ ๓) กิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุข ๔) กิจกรรมปรับตัวปรับใจ และ ๕) กิจกรรมสมาร์ติคิลปะพาสุข โดยในแต่ละกิจกรรมจะดำเนินการตาม ๖ ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความคุ้นเคย ขั้นเสนอตัวแบบ ขั้นให้ความรู้ ขั้นทดลองปฏิบัติ ขั้นให้ผลสะท้อนกลับ และขั้นนำไปใช้<sup>๑๑</sup>

(๒) พิณภา หมายอด (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๙๖๖ คน โดยมีนักศึกษาเข้าร่วมกระบวนการทดลองในกระบวนการ จำนวน ๒๐ คน ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ๑) แผนพัฒนาสติ ๒) แผนพัฒนาศรัทธา ๓) แผนพัฒนาปัญญา ๔) แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ และ ๕) แผนพัฒนาความสุข ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย กิจกรรมปลูกให้ตื่น ชื่อของฉัน ครูระฆัง สัญลักษณ์แทนฉัน ว่าด้วยใบหน้า การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ไม้ล้ม เมล็ดพันธุ์ความคิด พิธีน้ำชา เดินวิถีแห่งสติ แบบเร็ว บำเพ็ญประโยชน์ พัฒนาจิต ธรรมสวัสดี ธรรมราตรี เปิกบานจากการตื่นรู้ ปั้นแต่งศรัทธา ธรรมะบันเทิง เก้าอี้นุษย์ กฏแห่งกรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ จุดเทียนส่องธรรมกตัญญู ปลูกปัญญา แก้วน้ำสมาธิ ปรับสุ่ภารนา มหาศจรรย์ของชีวิต ชี้ทางไลน์ มีสิต มีศิล ปัญหาชวนคิด โต้วาทีชาเอ แสงเทียนแห่งสังเคราะห์ฐาน ปันความสุข ซ่อมได้ สะอาดได้ สว่างได้ ธรรมสายยันต์ โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน ๕ วัน<sup>๑๒</sup>

<sup>๑๐</sup> นงนุช แย้มวงศ์, ทัศนีย์ ลินปิโสกน, และอดิษ ศรแย้มวงศ์, “ผลการเดินทางการสมาร์ต่อสมรรถภาพทางกายภาพด้วยความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ”, รายงานการวิจัย, (สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๘).

<sup>๑๑</sup> ศิริประภา ทองวิเศษ, “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๘).

<sup>๑๒</sup> พิณภา หมายอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์, ๒๕๕๘).

๓๓) พระมหาภูมิชัย อคุปณโญ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาศรัทธา และปัญญาของพระนวகະด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวກະของคณะสงฆ์ไทย โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ พระนวກະที่บวชในโครงการอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๕ จาก ๔ จังหวัด ได้แก่ ราชบุรี เพชรบุรี สมุทรสงคราม และ ประจวบคีรีขันธ์ จำนวน ๖๒ รูป หลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวກະที่ พัฒนาขึ้น แบ่งเป็น ๗ หน่วย ได้แก่ ๑) สีลิวิสุทธิ ๒) พุทธประวัติ ๓) พระรัตนตรัย ๔) กัมัสสกตานุญาณ ๕) การเพิ่มแสง ๖) ความสงบ และ ๗) วิปัสสนาภัมมภูฐาน การฝึกอบรมใช้เวลา ๑๒ วัน ประกอบด้วย ภาคทฤษฎี ๕ วัน และภาคปฏิบัติ ๗ วัน รวมระยะเวลาในการฝึกอบรม ๑๗ ชั่วโมง<sup>๓๓)</sup>

๓๔) พระสมชายป้อยโค (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณะ การ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลรามาธิราษฎร์ จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ ๓๗ - ๗๐ ปี รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณะ การ คือ CMDEED ซึ่งประกอบด้วย Chanting (การสวดมนต์) Meditation (การปฏิบัติสมาริ) Dhamma (การสอนธรรมะ) Eating (การรับประทานอาหาร) Exercise (การออกกำลังกาย) Emotion control (การควบคุมอารมณ์) และ Daily life activity around the clock (การปฏิบัติตามว่างรอบของชีวิตประจำวัน) ซึ่งรูปแบบการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังนี้เป็นการบูรณะการเชิงพุทธ ร่วมกับวิธีการดูแลรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และจะมุ่งเน้นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก กล่าวโดยสรุปคือ กระบวนการบูรณะการ ประกอบด้วย หลักการ ๓ ส : สวดมนต์ สมาริ สนทนารรรม หลักการ ๓ อ : อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี และ หลักการ ๑ น : การปฏิบัติตามว่างรอบของชีวิตประจำวัน ซึ่งแผนการปฏิบัติตามว่างรอบของชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๐๕.๐๐ น. ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒ – ๓ แก้ว

๐๕.๐๑ - ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาริ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย

๐๗.๐๑ - ๐๙.๐๐ น. อาบน้ำ รับประทานอาหารมื้อเช้า

๐๙.๐๑ - ๑๒.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน

๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารมื้อกลางวัน

๑๓.๐๑ - ๑๖.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน

๑๖.๓๑ – ๑๗.๓๐ น. ออกกำลังกาย

---

<sup>๓๓)</sup> พระมหาภูมิชัย อคุปณโญ, “กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวກະด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวກະของคณะสงฆ์ไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

๑๗.๓๑ - ๑๘.๓๐ น. พักผ่อน อาบน้ำ ปฏิบัติภารกิจประจำวันในครอบครัว  
สังคม

๑๙.๓๑ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารมื้อเย็นเบา ๆ หรืออาหารว่าง

๒๐.๓๑ - ๒๒.๓๐ น. พักผ่อนผ่อนคลาย สนับสนุนภารกิจประจำวันในครอบครัว

พังหรืออ่านธรรมะ

๒๒.๐๑ น. แปลงฟัน ดีมน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้าอน๑๔

๑๕) บรรพต แสงสุวรรณ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านโคกก่องมีตระพาท ๘๖ สำหรับหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิต มีโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร ๔ หน่วย ได้แก่ ๑) เรื่องฝึกคิด แนวพุทธ ๒) เรื่องหยุดความกังวล ๓) เรื่องอยู่บุนห์ให้เจริญ และ ๔) เรื่องทุกสิ่งมีการแก้ไข ในการดำเนินกิจกรรมของหลักสูตร ใช้เวลา ๒ คาบ ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา ๑ ภาคเรียน (๒๐ สัปดาห์) กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตร ประกอบด้วยขั้นตอน ๓ ขั้น ได้แก่ ๑) การเตรียมกายเตรียมจิต ซึ่งเป็นขั้นที่ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ๒ รูปแบบ คือ การฝึกปฏิบัติตัวยความสงบนิ่งและการฝึกปฏิบัติตัวยการเคลื่อนไหว มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการจดจ่อ กับอารมณ์ ความรู้สึก ลึกลับ เเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดสมาธิ เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ในขั้นตอนต่อไป ๒) การเสริมสร้างกระบวนการคิด เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ประสบการณ์อ้อม การปฏิบัติ การสะท้อนผลด้วยกิจกรรมที่มุ่งเน้นในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในองค์ประกอบที่นักเรียนต้องพัฒนา และ ๓) การเชื่อมโยงในชีวิต เป็นขั้นตอนที่นักเรียนต้องใช้ความรู้และประสบการณ์ภายนอก ให้ความเสมอภาคกัน เป็นการฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมสังคม<sup>๑๔</sup>

๑๖) สายหยุดภูปุย (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ชั้นปีที่ ๓ และนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ชั้นปีที่ ๓ กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ประกอบด้วย ขั้นที่ ๑ วินิจฉัยความต้องการการเรียนรู้ของตนเอง เป็นการนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นที่ ๒ สร้างความตระหนักรและแรงจูงใจ เป็นขั้นที่ผู้สอนเชื่อมโยงการ

<sup>๑๔</sup> พระสมชาย ปอยโค, “รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณะ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

<sup>๑๕</sup> บรรพต แสงสุวรรณ, “การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, ๒๕๕๘).

เรียนรู้ที่มีประโยชน์กับผู้เรียน และผู้เรียนวิเคราะห์ความคุ้มค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน ขั้นที่ ๓ กำหนดเป้าหมายและวางแผน โดยผู้เรียนวางแผนการเรียนรู้ กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง และสำรวจหาแหล่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง และผู้สอนกระตุ้นสำรวจความสนใจโดยวางแผนเช่น การเรียนรู้ ขั้นที่ ๔ ทำสัญญาการเรียนและปฏิบัติตามแผน ในขั้นนี้ผู้สอนและผู้เรียนทำข้อตกลงในการเรียนรู้ โดยการทำสัญญาการเรียน ผู้เรียนดำเนินการตามแผนที่วางไว้และปรึกษาผู้สอน ขั้นที่ ๕ ถ่ายทอดความรู้และสะท้อนความคิด โดยผู้เรียนนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้และผู้สอนกระตุ้นเสริมแรงให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด และสุดท้าย ขั้นที่ ๖ ประเมินการเรียนรู้และให้ข้อมูลย้อนกลับ ในขั้นนี้ผู้สอนผู้เรียน และเพื่อน ร่วมประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริง<sup>๑๖</sup>

(๗) ทิพรัตน์ มาศเมธิพย์ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาต้านภัยพิบัติน้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลกโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนบางระกำวิทยศึกษา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน ๓๐ คน หน่วยการเรียนรู้ที่นักเรียนต้องเรียน ประกอบด้วย ภูมิปัญญาวิชีวิตน้ำท่วม ปูทางเดินน้ำวิจัยตัวน้อย และ สร้างสรรค์นวัตกรรมบนหนองสีอ กระบวนการเรียนการสอนใช้วิธีของกระบวนการวิจัย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) ขั้นตั้งปัญหา (๒) ขั้นตั้งสมมติฐาน (๓) ขั้นรวมร่วมข้อมูล (๔) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล และ (๕) ขั้นสรุป เพื่อใช้การสำรวจหาความรู้จากประสบการณ์จริง โดยการศึกษาแหล่งเรียนรู้กรณีศึกษาภูมิปัญญาต้านภัยพิบัติน้ำท่วมในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในเรื่องภูมิปัญญาน้ำท่วม<sup>๑๗</sup>

(๘) ภาณุพินธ์ รุณธาตุ (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา การศึกษาประเมินศึกษา ศกลนคร เขต ๓ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเชื่อม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประเมินศึกษาศกลนคร เขต ๓ จำนวน ๕๐ คน กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตสาธารณะ มีจำนวน ๓ ชุด และแบ่งเป็น ๑๐ กิจกรรม ได้แก่ ชุดที่ ๑ การช่วยเหลือผู้อื่น แบ่งเป็น กิจกรรมบททดสอบเชิงรูปธรรมกับจิตสาธารณะ กิจกรรมมาเรียนรู้เป็นผู้มีจิตสาธารณะกันเอง และกิจกรรมหัวใจอาสาบำเพาความสุข ชุดที่ ๒ แบ่งเป็น กิจกรรมความ

<sup>๑๖</sup> สายหยุด ภูปุย, “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาวิชาชีพครู”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๘).

<sup>๑๗</sup> ทิพรัตน์ มาศเมธิพย์, “การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาต้านภัยพิบัติน้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลก”, วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกรียง, ๒๕๕๘).

เสียสละความมีน้ำใจ กิจกรรมความสะอาดคือความสุข และกิจกรรมคนดีของชุมชน และชุดที่ ๓ แบ่งเป็น กิจกรรมร่วมมือร่วมใจ กิจกรรมที่สร้างวินัยสร้างจิตสาธารณะ กิจกรรมที่ชีวิตพัฒนาได้ถ้าใจพร้อม และกิจกรรมตอบบทเรียนจากการพัฒนาจิตสาธารณะ กระบวนการในการจัดการเรียนรู้ ยึดหลักกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการสร้างประสบการณ์ ขั้นไตร่ตรอง และสะท้อนความคิด ขั้นมโนทัศน์เชิงนามธรรม และขั้นทดลอง การทำกิจกรรมดังกล่าวใช้เวลาทั้งสิ้น ๓ วัน<sup>๑๙</sup>

(๗) สมปองราศี (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังกว้างโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ จำนวน ๒๔ คน ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ จำนวน ๑๕ กิจกรรม ครอบคลุมตามกรอบมาตรฐานการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยของ สสวท. ดังนี้ ๑) สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำเนินชีวิต ๒) ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม ๓) สารและสมบัติของสาร ๔) แรงและการเคลื่อนที่ ๕) พลังงาน ๖) กระบวนการเปลี่ยนแปลงของโลก ๗) ตารางธาตุและอวกาศ และ ๘) ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยการจัดกิจกรรมดังกล่าว มีกระบวนการ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นผ่อนคลาย ๒) ขั้นระดูนการเรียนรู้ ๓) ขั้นนำเสนอความรู้ใหม่ ๔) ขั้นเรียนรู้ ๕) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ๖) ขั้นสรุปการเรียนรู้<sup>๒๐</sup>

(๘) สุพิชยาโคทวี (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ 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

<sup>๑๙</sup> ปาพินธ์ รุณรัตุ, “การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา การศึกษาประถมศึกษา ศกลนคร เขต ๓”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏศกลนคร, ๒๕๕๘).

<sup>๒๐</sup> สมปอง ราศี, “การพัฒนากิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังกว้าง”, รายงานการวิจัย, โรงเรียนบ้านวังกว้าง, ๒๕๕๘).

(Conversation) ๓) การสรุปบทเรียน (Conclusion) และ ๔) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) โดยกระบวนการจัดการเรียนการสอน ใช้เวลา ๑๕ สัปดาห์<sup>๒๐</sup>

๒๑) ประทีป จันนี, ลัดดาวลัย เกษมเนตร, อุษา ศรีจินดารัตน์, และวีไลลักษณ์ ลังกา (๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวิดีทัศนขององค์กรกระจายเสียง และแพรภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (Thai PBS) โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ จำนวน ๖๒๕ คน โดยนิสิตจะได้รับข้อมูลสื่อการสอน ๘ ครั้ง (ได้แก่ ๑) รายการใจดีสู่สื่อ ตอนข่าวเท็จจริงแค่ไหน ๒) รายการเป็นอยู่ คือ ตอนสุภาษี ปิติวุฒิ (มนุษย์วันธรรมชาติ ช่วงนาวันหยุด) ๓) รายการใจดีสู่สื่อ ตอน hairy และดวงชะตา ๔) รู้สู้ภัยพิบัติ ๕) รายการavanaugh เด็กห่าม เรื่องภาษาวิบัติ ๖) รายการประกาศภาวะฉุกเฉิด ตอน ก้อนป้อปปี้โรท ก้อนป้อปปี้เลฟ และประกาศภาวะฉุกเฉิด ตอน Cyber Bully เกรียนคีย์บอร์ด ๗) รายการเป็นอยู่ คือ ตอนสมพล รุ่งพานิชย์ เพราชาชีวิตเป็นเรื่องเพราฯ (ร่วมกันอภิปรายในประเด็นสมพลมีศิลปศาสตร์ในการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างไร) และ ๘) รายการศิลป์สมอสร ตอน รู้เรื่อง Hack เว็บไซต์ กิจกรรมดังกล่าวครอบคลุมการพัฒนาพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย และจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคม ซึ่งใช้การเรียนรู้จากการสังเกต โดยมีตัวแบบแบ่งเป็น ๔ ประเภทหลัก (ได้แก่ ๑) ตัวแบบทางพฤติกรรม ๒) ตัวแบบทางวิชา ๓) ตัวแบบสัญลักษณ์ และ ๔) ตัวแบบสัมผัส และมีกระบวนการ ๔ กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ<sup>๒๑</sup>

๒๒) ประยุศศรีกวนปราชชา(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัยสำหรับนักเรียนชั้นปฐมศึกษาตามแนวพุทธและแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นปฐมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ จำนวน ๖๐ คน รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัย แบ่งกระบวนการจัดกิจกรรมเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ๑) ระยะเส้นฐาน ได้แก่ กิจกรรมเปิดใจรับ และกิจกรรมความรู้คุณธรรม เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ๒) ระยะทดลอง ได้แก่ กิจกรรมค่ายคุณธรรม และกิจกรรมศุกร์คุณธรรม เป็นเวลา ๖ สัปดาห์ และ ๓) ระยะติดตามผล คือ กิจกรรมกระจากคุณธรรม เป็นเวลา ๒ สัปดาห์ กิจกรรมเหล่านี้อยู่บนพื้นฐานของ

<sup>๒๐</sup> สุพิชยา โคงวี, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๕๘).

<sup>๒๑</sup> ประทีป จันนี, ลัดดาวลัย เกษมเนตร, อุษา ศรีจินดารัตน์, และวีไลลักษณ์ ลังกา, “การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวิดีทัศนขององค์กรกระจายเสียง และแพรภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (Thai PBS)”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, ๒๕๕๘).

แนวคิดการพัฒนาคุณธรรมตามแนวพุทธ ได้แก่ proto-moral โภนิโสมนสิกา และไตรสิกขา และแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งมีลักษณะเด่น ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ผู้ให้การช่วยเหลือ บทบาทของผู้ให้การช่วยเหลือ เอื้อให้ผู้มีปัญหาเข้าใจปัญหาของตนเอง และให้การช่วยเหลือดำเนินไปตามขั้นตอน ๒) การตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดถึงวิธีการปฏิบัติต่อไป และ ๓) งานที่จะต้องทำ<sup>๒๒</sup>

(๒๓) จิราวัลณ์ วินาลัยวนากุล(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ส่งเสริมความสามารถในการถ่ายโยงการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิตพยาบาล โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตพยาบาล จำนวน ๓๐ คน ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ใช้ ประกอบด้วย ๑) การวางแผน คือ การกำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกวิธีปฏิบัติ ขั้นตอนการปฏิบัติ การรวบรวมจัดหมวดหมู่ปัญหาและอุปสรรค การรวบรวมแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค การท่านายผลลัพธ์ล่วงหน้า ๒) การตรวจสอบตนเอง คือ การพิจารณาตนเองเกี่ยวกับความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันและการรู้ถึงวิธีการเรียนใช้ข้อมูลเก่าที่เก็บไว้ 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)<sup>๒๓</sup>

(๒๔) กมล充足 ภูวนารอพงศ์(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ๑-๓ อายุ ๑๕-๑๙ จำนวน ๔๖ คน กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา มี ๕ ขั้นตอน คือ ๑) การสร้างศรัทธา ๒) การสร้างกระบวนการคิด ประกอบด้วย ขั้นนำหรือกำหนดสถานการณ์ ขั้นตั้งคามาฝึกวิธีคิด ขั้นการฝึกคิดเป็นรายกลุ่ม ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม และขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ ๓) ขั้นวัดและประเมินผล ๔) ขั้นวางแผนปฏิบัติ และ๕) ขั้นปฏิบัติโครงงาน โดยใช้ชุดฝึกอบรมประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริมวิธีปฏิบัติทาง

<sup>๒๒</sup> ประยูรศรี ภานุปรัชชา, “การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัยสำหรับนักเรียนขั้นปฐมศึกษาตามแนวพุทธและแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘).

<sup>๒๓</sup> จิราวัลณ์ วินาลัยวนากุล, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ส่งเสริมความสามารถในการถ่ายโยงการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิตพยาบาล”, วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๘).

พระพุทธศาสนา และกิจกรรมการฝึกการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาการอบรมในค่ายใช้เวลา ๒ คืน ๓ วัน จากนั้นจึงให้นักศึกษาทำโครงการอีก เป็นเวลา ๑ เดือนประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) สร้างศรัทธา ๒) สร้างกระบวนการคิด ประกอบด้วย (๑) ขั้นนำ (กำหนดสถานการณ์) (๒) ขั้นตั้งคำถามฝึกวิธีคิด (๓) ฝึกคิดรายกลุ่ม (๔) วิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม (๕) สรุปและประยุกต์ใช้ ๓) การวัดและประเมินผล ๔) การวางแผนปฏิบัติ ๕) การปฏิบัติโครงการในขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นการแสวงหาหนทางไปสู่เป้าหมาย เเรียกว่า ตัวชี้วัดกระบวนการผลการวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปสู่การพัฒนาและสร้างค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาได้ ดังนั้นรูปแบบ “การเรียนรู้สู่การปฏิบัติ” LFTAEC Model: L : Learning, F: Factor of Success, T: Training, A: Action, E: Evaluation, C : Characterization<sup>๒๔</sup>

๒๕) ใจตนย์ ศรีวังพล(๒๕๕๘) ศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา คณะนิเทศศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ จำนวน ๑๕ คนรูปแบบในการสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ เกิดจากการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี การสร้างเยาวชนจิตอาสาทางตัววันต่อ และหลักสังคಹัตถุ รวมทั้ง ศีล ขันติ การงดเว้นอดีต อุเบกขา โดยใช้กรอบแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพตามวัฏจักรของเดมิง (Deming Cycle: Plan, Do, Check, Act) มีผลทำให้เกิดค่ายครั้งที่ ๑-๓ ประกอบด้วย ๒๑ กิจกรรม ซึ่งเรียกว่า “คลิก ๒๑” หรือ “CLICK 21” ได้แก่ ๑) แนะนำตัว ๒) ข้อตกลงร่วม ๓) سانสัมพันธ์ ๔) การภาวนा ๕) สันทานการเตรียมความพร้อม ๖) ถังออกซิเจน ๗) ตายายไฟฟ้า ๘) ของรักของหวง ๙) ชุมและแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากภาพนิทรรศเรื่อง Pay it Forward ๑๐) เป็ดชิงพื้นที่ ๑๑) ผู้นำสีทิศ ๑๒) Collective Drawing ๑๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ๑๔) กราฟชีวิต๑๕) ศิลปะบำบัด ๑๖) บทบาทจิตอาสา ๑๗) แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากสมุดบันทึก ๑๘) เลี้ยงเด็กอ่อน ๑๙) ปั้นดิน ๒๐) พัฒนาโรงเรียนอนุบาล และ ๒๑) แลกเปลี่ยน ภาพเดิม ความฝัน อุปสรรค การเปลี่ยนแปลง กิจกรรมทั้งหมดทำให้เยาวชนจิตอาสามีโอกาสฟังจากบุคคลอื่น (protozoës) และได้ไครครรภ (pyinisoemnisi) โดยการประเมินผลการสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ ครอบคลุมทั้ง ๓ ระดับ คือ (๑) ผลผลิต๒) ระดับที่ ๑ ผลผลิต๒) ระดับที่ ๒ ผลลัพธ์ และ ๓) ระดับที่ ๓ ผลกระทบ<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๔</sup> กมลาศ ภูวนาอิพวงศ์, “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาศูนย์บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

<sup>๒๕</sup> ใจตนย์ ศรีวังพล, “การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาศูนย์บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

(๒๖) อุ่นเครื่อง สิงห์คำ (๒๕๔๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ มีฐานคิดมาจากแกนหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การสร้างสมดุลทางจิตวิญญาณ ที่ลอด โลกร่วม พัฒนาชีวิตเพื่อเป็นผู้รู้ ผู้ดื่น ผู้เบิกบาน นำหลักสุขภาพองค์รวม ๘ อ. มาใช้สร้างสมดุลชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมค่ายล้านพิษ มีการล้านพิษออกจากกล้ามเนื้อ และการล้านพิษออกจากตับ ทำให้ผู้ป่วยเห็นของจริงเชิงประจักษ์ และเข้าถึงสาเหตุแห่งการเกิดของพิษที่สะสมในร่างกาย เมื่อถูกขับออกมายานอก สารพิษต่าง ๆ ที่เกิดภายในร่างกายจากพฤติกรรมที่ผ่านมาของตนเอง ในเรื่องการกิน อยู่ หลับนอน การควบคุมอารมณ์ ไม่ทำตามความอยากรของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการแก้ที่เหตุของโรค ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นได้ กระบวนการของการฝึกอบรม ใช้เวลา ๕ วัน<sup>๒๖</sup>

๒๗) ขันทอง วัฒนประดิษฐ์ (๒๕๔๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้นำ จำนวน ๑๕ คนชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 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) การเรียนรู้กลุ่มโยนิโสมนสิกา มี ๑๐ กิจกรรมย่อย และ (๓) การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างสติ ได้แก่ การออกกำลังกายยามเช้าด้วยหลักกายานุปสนาสติปัญญา และ การอนุวารณเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งสอดแทรกระหว่างกิจกรรมในช่วงกลางวัน และการอ่านตามทวนซ้ำ ซึ่งจะถูกสอดแทรกอยู่ในระหว่างกิจกรรม ๒ กลุ่มแรก การเริ่มต้นแต่ละกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ ให้มีความสนใจ ผ่อนคลาย ด้วยการเปิดเพลงธรรมะ และการนำเนื้อหาของเพลงเป็นสื่อในการเรียนรู้ การร่วมพูดคุยแสดงความเห็น การตั้งคำถามให้คิด จากนั้นจึงจะเข้าสู่เนื้อหาที่เตรียมไว้ในแต่ละกิจกรรม มีทั้งการเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าชาดก ประวัติพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวก เป็นต้น การนำภาพยินตร์เป็นสื่อสะท้อนให้เห็นพุทธิกรรม และการฝึกให้ลงมือปฏิบัติด้วยกิจกรรม และการเล่นบทบาทสมมุติ เป็นต้นในด้านรุปกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม ด้วยหลัก

## 2-R ได้แก่ Recreational Games เกมนันทนการ, Role Playing บทบาทสมมติ

<sup>๒๖</sup> อุ่นเอื้อ สิงห์คำ, “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ”วิทยานิพนธ์ปรัชญาดษฎีบัณฑิต,(มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี,๒๕๕๗).

- 2-S ได้แก่ Story telling เรื่องเล่า, Satipattana การฝึกเจริญสติปัญญา และ  
 2-D ได้แก่ Discussion การอภิปราย, Dhamma in the movies and  
 music ธรรมะในภาพยนตร์และเพลง<sup>๒๗</sup>

๒๙) อรชร ไกรจักร (๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสำโรงการแพทย์และโรงพยาบาลสมุทรสาคร จำนวน ๒๑ คน กิจกรรมธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานใช้เวลา จำนวน ๓๖ ชั่วโมง และภายหลังเสร็จกิจกรรม ได้ติดตามผลจากการลงพื้นที่ปฏิบัติการจริง เป็นเวลา ๓๐ วัน รูปแบบธรรมปฏิบัติแบ่งเป็น ๔ หมวดวิชา ได้แก่ ๑) หมวดท่องคำปฏิญญา (คณาหัวใจพยาบาล) (Declaration) ผู้เข้าร่วมหลักสูตรต้องท่องปฏิญญาทุกวันตลอดหลักสูตร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในมโนกรรมที่มีเจตนา และประณานดีให้ผู้ป่วยและญาติอย่างต่อเนื่อง ๒) หมวดธรรมปฏิบัติ (Insight meditation practice) กิจกรรมนี้เริ่มต้นด้วยบทสวดมนต์ เป็นการกล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยและรายละเอียดของพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ปฏิปทาของพระอริยสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประพฤติ ปฏิบัติชอบเป็นอย่างนี้ จากนั้นจึงเป็นกิจกรรมบรรยายและฝึกปฏิบัติตามแนวโน้มสติปัญญา และการเดินจงกรม นั่งกรุณฐาน แผ่เมตตา โดยเป็นกิจกรรมที่พัฒนามาจากวิธีการปฏิบัติตัวปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก ๓) หมวดกิจกรรมห่วงใยและแบ่งปัน (Caring and Sharing) โดยกิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ กิจกรรมเพลงสร้างแรงบันดาลใจ กิจกรรมชมภาพยนตร์ และผ่อนคลายด้วยหนังสือและเพลงที่ชอบ และหมวดธรรมบรรยาย (Dharma teaching) กิจกรรมนี้ทำต่อเนื่องกัน ๔ ครั้ง มีหัวข้อธรรมที่บรรยาย ได้แก่ ๑) หลักธรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ๒) หลักธรรมพระพุทธศาสนาทั้งอาชีพพยาบาล ๓) หลักธรรมเรื่อง งานภาพแห่งการอยู่กับปัจจุบัน และ ๔) หลักธรรมเรื่อง การสร้างเสน่ห์ในการบริการ<sup>๒๘</sup>

๒๙) ภารพร ยุทธากรณ์พินิจ และชนาพร บุญเกิด(๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของ พยาบาลวิชาชีพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ จำนวน ๑๒๐ คน กิจกรรมที่ใช้สอนเพื่อพัฒนา

<sup>๒๗</sup>ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาศตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

<sup>๒๘</sup>อรชร ไกรจักร, “การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาศตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

แรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต ได้แก่ ๑) การรักษาศีล ๕ โดยทำความเข้าใจในสาระสำคัญและประโยชน์ของการรักษาศีล ฝึกการรักษาศีล ๕ ด้วยความสมัครใจ ให้ผู้เรียนรายงานผลการรักษาศีล ๕ ด้วยตนเองทั้งว่าจ้า และลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งให้เหตุผลของการไม่สามารถรักษาได้หรือรักษาได้ไม่ครบถ้วนข้อ ๒) การเจริญสติและสมาธิตามหลักอิทธิบาท โดยฝึกใช้จริงในชีวิตประจำวันตามกิจกรรมที่ผู้เรียนเลือกด้วยสมัครใจ และให้ผู้เรียนรายงานผลการปฏิบัติด้วยตนเองทั้งลายลักษณ์อักษร และด้วยว่าจាបรรโภ์ให้เหตุผลหากไม่สามารถปฏิบัติได้ตามที่ตั้งใจไว้ และ ๓) การพัฒนาปัญญา กิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ การบรรยาย การระดมสมอง การค้นคว้าทำรายงาน การทำรายงานด้วยตนเองทั้งว่าจ้าและลายลักษณ์อักษร ตลอดจนเกมต่าง ๆ มีการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยมีเนื้อหาที่ศึกษา ได้แก่ พุทธธรรม พุทธประวัติ แรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ ปัญหาสังคมเน้นเกี่ยวกับเยาวชน<sup>๒๙</sup>

๓๐) คงฤทธิ์ วันจรูญ(๒๕๕๗) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่คงทนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท ๒ จำนวน ๘๐ คน การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษา ได้ใช้กระบวนการกลุ่มเป็นหลัก พบว่า ใน การวิเคราะห์ปัจจัย พฤติกรรม หรือวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาเสี่ยง โดยให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์ การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของตนเองที่ผ่านมา การสะท้อนผลสภาวะสุขภาพรายบุคคล การให้ความรู้โดยการจัดฐานการเรียนรู้ การสะท้อนของตัวแบบในชุมชน การสาธิต และการฝึกปฏิบัติจริง กลุ่มตัวอย่างเกิดการเบรียบเทียบพฤติกรรมตนเองกับผู้อื่น ทำให้ได้ร่วมรับรู้โอกาสเสี่ยง รับรู้ความรุนแรง รับรู้ปัญหาอุปสรรคของการเกิดภาวะแทรกซ้อน จนเกิดความหวาดกลัวและมีความตระหนกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้รับรู้ประโยชน์ และรับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง จึงเกิดการร่วมวางแผน กำหนดแนวทางการปฏิบัติร่วมกัน กำหนดมาตรฐานทางสังคม กำหนดบทบาทของแต่ละกลุ่มคนในชุมชน และแสวงหาทางเลือกภูมิปัญญาพื้นบ้านภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน และแสวงหาทางเลือกภูมิปัญญาพื้นบ้านภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน จากนั้นจึงได้ดำเนินการจัดการหาสาเหตุของปัญหารือปัจจัยเสี่ยง โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคม จากกลุ่มจิตอาสาและบุคลากรสาธารณสุข ในการติดตามเยี่ยมบ้าน เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตระตุนเตือน แนะนำ ให้กำลังใจ ส่งเสริมการรวมกลุ่มออกกำลังกาย สนับสนุนแลกเปลี่ยนพันธุ์พืช สมุนไพรและผักพื้นบ้าน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และมีการร่วมประเมินพฤติกรรมของตนเอง

<sup>๒๙</sup>ภารพร ยุทธารณ์พินิจ และชนาพร บุญเกิด, “การพัฒนาแรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก, ๒๕๕๗).

ประเมินพฤติกรรมเพื่อนในกลุ่ม และประเมินการปฏิบัติตามมาตรการทางสังคมของชุมชน ทำให้กลุ่มตัวอย่างและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชนได้เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิงแวดล้อมศึกษาที่จะอยู่กับวิถีชีวิตของชุมชน สามารถลดการบริโภคที่เกินจำเป็นและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทันได้<sup>๓๐</sup>

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

ชุดที่ ๑ سانฝันการคิดพิชิตภาษา เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญา ในเรื่องของการคิดและภาษา เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๒ ตรวจตราสังเกต ขอบเขตจำแนก สอดแทรกเปรียบเทียบ เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องการสังเกต การจำแนกและการเปรียบเทียบ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๓ ทำเทียบเวลา เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องเวลา ให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการเริ่มต้นและการหยุดการกระทำโดยสัญญาณการเปรียบเทียบเวลา การเรียงลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ และการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๔ หารษาจำนวน เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องจำนวน ให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับ การเปรียบเทียบจำนวน การจับคู่หนึ่งต่อหนึ่ง การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของจำนวนหรือปริมาณ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ๕ ด้าน

ชุดที่ ๕ ชวนฝึกมิติ เป็นชุดที่จัดประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาในเรื่องมิติ สัมพันธ์ (พื้นที่/ระยะ) ให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับ การต่อเข้าด้วยกัน การแยกออก การบรรจุและการเท

---

<sup>๓๐</sup> คงฤทธิ์ วันจรูญ, “กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิงแวดล้อมศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่คงทันของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๗).

ออก การสังเกตสิ่งต่าง ๆ การอธิบายในเรื่องทำແහນ່ອງສຶກທ່າງ ຫຼືສັນພັນກັນ การອົບາຍໃນເຮືອງທີ່ສຶກທ່າງ ເພື່ອສ່ວຍເຫຼືອຄວາມສາມາດໃນການຄິດວິເຄາະໜໍ້າ ແລ້ວ ດ້ວຍຕະຫຼາດ

๓๒) คำพันธ์ จำนวนกิจ(๒๕๕๖) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเมืองสรวงวิทยาและโรงเรียนปทุมรัตน์พิทยาคม โดยรูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แบ่งเป็น ๔ กระบวนการ ได้แก่ ๑) กระบวนการนโยบาย โดยการวิเคราะห์นโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ นำมำกำหนดเป็นนโยบายแนวปฏิบัติของโรงเรียนและนำนโยบายไปปฏิบัติร่วมกันทั้งโรงเรียน มีการดำเนินการทั้งภายในและนอกสถานศึกษาและมีการประเมินผลให้เป็นส่วนหนึ่งของการจบหลักสูตร ๒) การจัดการเรียนรู้ ไม่ได้เป็นรายวิชาเฉพาะในหลักสูตรแต่จัดบูรณาการในสาระการเรียนรู้ทุกสาระและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ๓) การจัดกิจกรรม โดยผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมอิสระ กิจกรรมกลุ่มสนใจทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสาเขตพื้นที่รับผิดชอบในการดูแลรับผิดชอบความสะอาด ความเป็นระเบียบสวยงามของพื้นที่ กิจกรรมจิตอาสาห้องน้ำม่อง กิจกรรมรับผิดชอบความสะอาด จัดบรรยากาศในห้องเรียน กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชนตามโอกาสที่เอื้ออำนวย ๔) การมีส่วนร่วมกับชุมชน โรงเรียนมีแผนพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนที่ชัดเจนในการมีส่วนร่วมกับชุมชนผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จัดไว้เป็นรายสัปดาห์ตลอดปีการศึกษา โดยนักเรียนสร้างเครือข่ายชุมชนพัฒนา ตั้งแต่การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการในการพัฒนาจิตสาธารณะ และวางแผนดำเนินการพัฒนาโดยมีครุที่รับผิดชอบหมู่บ้านเป็นผู้ประสานการทำงาน นิเทศติดตามการปฏิบัติงาน กิจกรรมที่เด่น ประกอบด้วย กิจกรรมชุมชนสุดใส่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม กิจกรรมร่วมใจผู้สูงวัยร่วมดูแล และ ๕) และการสร้างภาวะผู้นำ โรงเรียนได้ส่งเสริมการสร้างภาวะผู้นำด้านจิตสาธารณะของนักเรียน หลักวิธีการ ได้แก่ การทำงานเป็นทีม คณะกรรมการสถานศึกษา คณะกรรมการห้องเรียน คณะกรรมการเขตพื้นที่รับผิดชอบ และการทำงานร่วมกับชุมชน<sup>๓๒</sup>

๓๓) วิจัยภูมิวัฒน์(๒๕๕๖) ศึกษาวิจัยเรื่อง ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ

๓๑) ณัชชา ศรีวิชัยรัตน์, “การพัฒนาชุดการเรียนรู้ประสบการณ์สำคัญด้านสติปัญญาตามแนวคิดโพร์แมทในการคิดวิเคราะห์ของเด็กปฐมวัย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๗).

๓๒ คำพันธ์ จำนวนกิจ, “รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, ๒๕๕๗).

นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ทำงานกลุ่มร่วมกัน จำนวน ๒๒ กลุ่ม กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ การบรรยายให้ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับทุนจิตวิทยาเชิงบวก การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึก เกี่ยวกับความเป็นทีม กิจกรรมหลักมีหัวข้อ ดังนี้ ๑) การเสริมสร้างความหวัง เป็นการออกแบบ เป้าหมายและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในการทำงานกลุ่ม การจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายในการทำงานกลุ่ม ๒) การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี เป็นการให้คำอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานกลุ่มในเชิงบวก การลดผลกระทบของปัญหาที่มีต่อการบรรลุเป้าหมายในการทำงานกลุ่ม ๓) การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมและการเรียนรู้ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมและการเรียนรู้ ความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมจากตัวแบบ และการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวกเกี่ยวกับจุดแข็งของ เป้าหมายและแนวทางในการบรรลุเป้าหมายในการทำงานกลุ่ม และ ๔) การเสริมสร้างการฟื้นฟู เป็นการประเมินผลกระทบ การควบคุม และแนวทางในการปฏิบัติเมื่อเผชิญกับการหยุดชะงักในการ ทำงานกลุ่ม และการสร้างแนวทางในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการหยุดชะงักในการทำงานกลุ่ม และการสรุปภาพรวมของทุนจิตวิทยาเชิงบวก๗๗

๓๔) พิเชษฐ์ ชัยเลิศ (๒๕๕๖) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มี ต่อแรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ของนักกีฬาแทนนิส โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาแทนนิสของโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร และโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุระหว่าง ๑๑ - ๑๔ ปี จำนวน ๓๔ คน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ของนักกีฬาแทนนิสที่พัฒนาขึ้น 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 และการระบุสาเหตุ และสอนวิธีการคิด การประยุกต์ใช้ จนสามารถปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และระยะที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๕ - ๑๒ เป็นขั้นประยุกต์ใช้ คือการกำหนดเทคนิคร่วมกับแผนการฝึกให้สอดคล้อง กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถพัฒนา แรงจูงใจไฝสัมฤทธิ์ของนักกีฬาแทนนิสทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านความกล้าเสี่ยง ๒) ด้านความ

---

๗๗วิรัญญา วัฒโนน, “ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนา โมเดลการวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

กราตีอเรือรัน ๓) ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ๔) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ๕) ด้านการวางแผน<sup>๓๔</sup>

๓๕) กาญจนा สายพิมพ์(๒๕๕๕) ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจัตปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนอนุบาลพบrix จำนวน ๕๐ คน กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจัตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรม ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) การสร้างสมารธ (concentration) ๒) การสร้างจิตสำนึก (consciousness) ๓) ศิลปะสะท้อนความคิด (art-reflect) ๔) สุนทรียสนเทศ (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 ชั่วโมงคุณลักษณะด้านจิตสาธารณะที่พัฒนาหั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ จิตสาธารณะด้านการใช้ จิตสาธารณะ ด้านการเป็นหน้าที่ และ จิตสาธารณะด้านการเคารพสิทธิ<sup>๓๕</sup>

๓๖) อุบล เลี้ยวาริณ(๒๕๕๕) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน ๖๒ คน โปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการฝึกอบรม ๒) ด้านการปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิ ภานุราห์หว่างการฝึกอบรม เช่น การกราบอย่างมีสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และ ๓) ด้านความรู้ความเข้าใจ ทัศนะต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภานุราห์ได้ มีความรู้ความเข้าใจ และทัศนะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๔</sup>พีเชชฐ์ ชัยเลิศ, “ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจให้สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิส”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

<sup>๓๕</sup>กาญจนा สายพิมพ์, “กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจัตปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕).

<sup>๓๖</sup>อุบล เลี้ยวาริณ, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา”, รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕).

๓๗) ภัทรนิที วิสุทธิศักดิ์(๒๕๔๕)ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติ วิปssonารมณ์ตามหลักสติปัญญา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สมัครเข้าอบรมวิปssonารมณ์ ณ ต้นบุญธรรมสถาน จังหวัดชลบุรี และอาศรมมาตา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๑๒๐ คน ขั้นตอนการปฏิบัติวิปssonารมณ์ที่นำมาใช้แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นแรก: บริยัติ: ความเข้าใจเรื่องรูป - นาม

ปฏิบัติ: สอนวิธีการปฏิบัติแบบผสมผสาน

ขั้นที่ ๒: บริยัติ: เรื่องรูป - นาม ขั้นที่ ๕, ทوارทั้ง ๖ และไตรลักษณ์

ปฏิบัติ: สอนการเจริญสติระลึกรูป - นาม ที่ปรากว่าทั้ง ๖ ทوار เน้นให้เห็นทั้งลักษณะเฉพาะและสามัญญาลักษณะในทุกรูปแบบต่าง ๆ ให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ และเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับจิตหรืออธิรัตน์ของตน

ขั้นที่ ๓: บริยัติ: เข้าใจสติปัญญา

ปฏิบัติ: เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถย่ออย

ขั้นที่ ๔: บริยัติ: เข้าใจวิปssonานญาณ

ปฏิบัติ: เน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

เนื้อหาปริยัติธรรม ได้แก่ ลักษณะเฉพาะ ลักษณะทั่วไปของรูป - นาม ขั้นที่ ๕ ทوار ๖ สัมปัชญะ นิวรณ์ ๕ พละ ๕ วิปssonูปกิเลส สติปัญญา ๔ กฎแห่งกรรม และวิปssonานญาณ ๑๖ การปฏิบัติปรมัตถาวน์ การกำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม การปฏิบัติวิปssonารมณ์ตามหลักสติปัญญา ๔ และไตรสิกขาและอริยมรรค กรรมและการพัฒกรรม<sup>๓๗)</sup>

๓๘) สมสิทธิ์ อัสดรนิช และการญาณากครองนาค(๒๕๔๕) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษา วิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนววิจิตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะ ความซื่อตรงโดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เรียนศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งกระบวนการบ่มเพาะความซื่อตรง ประกอบด้วย ๓ แนวทางหลัก ได้แก่ ๑) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจาก ภายในตัวผู้เรียนเอง เช่น การโครงสร้างในตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การเจริญสติวิภาวนा และการทดลองลงมือกระทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ๒) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจาก ครอบครัว โรงเรียน และคนรอบข้าง เช่น การสนทนาระบุคคล การทำสุนทรีย์สันหนา การมีสังคม กัลยานมิตร และการอบรมสั่งสอนและฝึกปฏิบัติต้านคุณธรรมศีลธรรม และ ๓) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากสังคม วัฒนธรรม ประเทศาธิและโลก โดยทั้งหมดนี้ต่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและ

---

<sup>๓๗)</sup> ภัทรนิที วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติวิปssonารมณ์ตามหลักสติปัญญา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

ส่งผลเกือบถูกกันและกัน อีกทั้งมีความสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ความหมายของความซื่อตรงที่ถูกรับรู้เข้าใจได้อย่างหลากหลาย<sup>๓๙</sup>

(๑๙) อุบล เลี้ยวาริน(๒๕๕๑) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมธรรมชาติบำบัดต่อสุขภาวะของบุคคลในวัยทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ บุคคลในวัยทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน ๓๕ คน ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจบนฐานแห่งความเชื่อ กิจกรรมการอนฟังคลื่นเสียง กิจกรรมการเต้นเบาชิก กิจกรรมสนับสนุนหรือสนับสนุนเรื่องการอดอาหาร กิจกรรมการอดอาหาร กิจกรรมโยคะ กิจกรรมการฝึกเปลี่ยนมนตรา กิจกรรมการอนฟังคลื่นเสียงบำบัดปรับสมดุลร่างกาย กิจกรรมการเต้นเบาชิก กิจกรรมการอาบคลอรอฟิลล์ผ่านใบกล้วย กิจกรรมการแข่นน้ำเย็น กิจกรรมการทำโยเกิร์ตสด กิจกรรมทำไม้ไผ่ชุดลิน กิจกรรมระบำป้ายเท้าตามความรู้สึก กิจกรรมการล้างลำไส้ และ กิจกรรมการสร้างวงล้อมแห่งความรัก เป็นต้น ผลจากการที่บุคคลวัยทำงานได้ทำกิจกรรมเหล่านี้ พบร่วมกันว่า โปรแกรมการอบรมธรรมชาติบำบัดส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น โดยส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย เปาสถาบายน จิตใจผ่องใส มีความสุข ความสงบขึ้นลดภาวะเครียดได้อย่างมาก<sup>๓๙</sup>

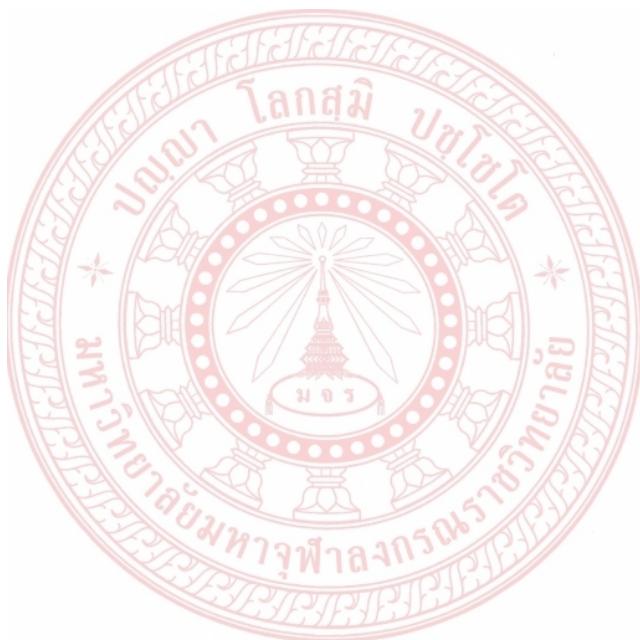
(๒๐) วไลพร เมฆไตรรัตน์ และคณะ (๒๕๕๑)ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กปฐมวัย อายุ ๕ - ๖ ปี โรงเรียนบ้านศาลาเจ้าไก่ต่อ จำนวน ๒๕ คน โรงเรียนสาริธรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จำนวน ๒๖ คน โรงเรียนอนุบาลเมืองอุทัยธานี ๒๓ คน และโรงเรียนวัดธรรมวิภาส จำนวน ๑๐ คน รวมจำนวน ๘๔ คน รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัย แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๒) ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้ ๓) ขั้นแจกแจงเหตุผล และ ๔) ขั้นประเมินค่า หาคำตอบ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งเป็น ๘ หน่วย ได้แก่ น้ำค้อชีวิต วัภจักรของน้ำ น้ำก่อ เกื้อเชื้อ กิจกรรมทางน้ำ การอนุรักษ์แหล่งน้ำ การพัฒนาแหล่งน้ำ ฝ่ายละลาน้ำ และโครงการพระราชดำริ<sup>๔๐</sup>

<sup>๓๙</sup> สมสิทธิ์ อัสดรนิธิ และกาญจนा ภาครองนาค, “การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนววิจิตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะความซื่อตรง”, รายงานการวิจัย, (ศูนย์วิจิตปัญญาศึกษา, ๒๕๕๑).

<sup>๔๐</sup> อุบล เลี้ยวาริน, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมธรรมชาติบำบัดต่อสุขภาวะของบุคคลในวัยทำงาน”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๑).

<sup>๔๑</sup> วไลพร เมฆไตรรัตน์ และคณะ, “รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัย”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๑).

จากการศึกษาวิเคราะห์รายละเอียดของงานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาของกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ ที่มีความหลากหลาย สามารถนำมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาได้ดังต่อไปนี้



### ตารางที่ ๔.๔ ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการพัฒนาจิตและปัญญา

ที่	ผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	กลุ่มตัวอย่าง	การพัฒนาจิตและปัญญา
๑	สมบูรณ์ วัฒนະ (๒๕๖๐)	นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๖๖ คน	วิธีการฝึกสมาธิแบบアナปานาสติเป็นเวลา ๔ วัน จัดตารางเวลาปฏิบัติสมาธิ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นในการฝึก เพิ่มช่วงเวลาสนทนารับฟังการบรรยาย ผลรู้เท่าทันความคิดตนเอง มีสมาธิไว้ขึ้น รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่พอใจต่าง ๆ ลดลงความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาดังกล่าวเพิ่มขึ้น
๒	แม่ชีสุดา ใจนอุทัย (๒๕๖๐)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ๔๐ แบ่งเป็น ควบคุม ๒๐ กลุ่มทดลอง ๒๐	การเข้าค่ายเป็นระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน โดยระหว่างการเข้าค่าย นักเรียนต้องใช้ชุดฝึกการพัฒนาเชawn อารมณ์ ๓ ชุด “ได้แก่ ชุดฝึกผัสสะ ชุดฝึกสถิ และชุดฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตามรูปแบบ “CMC” คือ Contact– Mindfulness– Contemplation ผลความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่พอใจต่าง ๆ ลดลง
๓	ภัทรพล หมอดมลทิน (๒๕๖๐)	เยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง ๑๐-๑๒ ปี	กรอบในการพัฒนาเยาวชน แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านพฤติกรรมการแสดงออก (๒) ด้านความรู้สึกนึกคิด และ (๓) ด้านความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง กิจกรรมที่นำมาใช้ ได้แก่ ละครคุณธรรม และเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กันและกัน กิจกรรมการวาดภาพระบายสีธรรมบรรยายอย่างมีสติ การสาดมนต์ สามารถศีล เจริญสติปัฏฐานและการแผ่เมตตา
๔	รักhana สิงห์เทพ (๒๕๖๐)	ประชากรวัยทำงานที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ จำนวน ๘๕ คน	กระบวนการ PAOR หรือวิจัยในชั้นเรียน โดยให้ผู้เรียนเกิด พุทธิพิสัย (Cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) กิจกรรมการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพ ตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ดี ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา และตามหลัก ๕ ม. ธรรมะหมวดที่ ๕ นากะ

			ผลกระทบ ได้แก่ ละโกรห ละลบหลู่คุณท่าน ละริชยา ผลกระทบนี้ ละมายา ละมักอวด ละพูดปด ผลกระทบตามก และละเห็นผิด ผลที่ได้คุณในชุมชนสามารถจัดการความเสี่ยงสุขภาพมีภัยคุกคามใหม่ ให้กับจิตใจ คือ ผลกระทบ ดำเนินชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พ่อเพียง พึงตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและใจ ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น
๕	พิญญา ใจมาลา (๒๕๖๐)	ครอบครัวนักเรียนที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญา จำนวน ๓๐ ครอบครัว	กิจกรรมโดยภาพรวมคือ ๑) สร้างการรับรู้ ๒) ดูความต้องการ ๓) ประสานสัมพันธ์ ๔) มุ่งมั่นสร้าง จิตสำนึก และ ๕) ตอกย้ำให้เป็นพลัง แบ่งกิจกรรมออกเป็น ๑) ท่านมัย ได้แก่ กิจกรรมปลูกรักสร้าง ความเข้าใจ กิจกรรมบ้านโน้มยักษ์ และกิจกรรมบ้านยักษ์แพง ๒) ศิลามัย ได้แก่ กิจกรรมบุญยืดสิบสอง กิจกรรมต้นกล้างานอาชีพ และกิจกรรมวิถีชาวบ้าน ยักษ์แพงแบ่งปันสู่งานรายได้ และ ๓) ภานามมัย ได้แก่ การสอดmnต์ก่อนนอน สมาชิก่อนเรียน กิจกรรมวิถีธรรม นำสุข ทำบุญทุกวันพระ และสอดmnต์ทำวัตร เย็น ผลที่ได้ครอบครัวของนักเรียนที่มีการดำเนินชีวิตตามหลักบุญสิกขาและหลักการของปรัชญา เชเรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ ความเข้าใจในสิทธิ กฎหมาย และมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนา นักเรียนพิการมากยิ่งขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่นักเรียน ที่จะออกไปเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้
๖	ชนิتا อิศรเสนา (๒๕๕๙)	เด็กปฐมวัย อายุ ๔-๕ ปี ชั้นศึกษา ระดับชั้นอนุบาล ๒ จำนวน ๒๘ คน	แผนการจัดประสบการณ์แบบโครงการโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา จำนวน ๒๕ แผน ชั่งใช้เวลาในการจัดกิจกรรม ๘ สัปดาห์ ลักษณะของกิจกรรมมี ๕ ประการ ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การศึกษา ภาคสนาม การนำเสนอประสบการณ์เดิม การสืบค้น และการจัดแสดงผลงาน ผลที่ได้เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม
๗	นนทสรวง กลีบผึ้ง (๒๕๕๙)	กลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑-๔	ขั้นตอนในการพัฒนาปัญญา แบ่งเป็น ๗ ขั้น ได้แก่ ๑) ความสำรวมทางกาย วาจา และใจ ๒) การมีสมาธิ ๓) ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ๔) ความเข้าใจตามหลักเหตุและผล ๕) ความสามารถในการ

			แยกแยะสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ และความเข้าใจในสังคม ๓ ประการ (ไตรลักษณ์) ๖) การรู้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง และ ๗) ความเพียรพยายามทำให้สำเร็จมุ่งสู่จุดหมาย สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาปัญญารู้แจ้ง ผลเกิด พุทธิพิสัย คือ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะด้านการไตรてるองสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือโภนิโสมนสิการ จิตพิสัย คือ ตระหนักรถึงคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาตนเอง มีความยินดี พ่อใจและเปิดใจที่จะเรียนรู้ สามารถเห็นประโยชน์ในการเรียนรู้ทั้งจากสิ่งที่ได้และสิ่งที่ร้าย ทักษะพิสัย คือ การฝึกให้ผู้เรียนสังเกต และการรับรู้ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับร่างกายตนของขณะเคลื่อนไหว พร้อมทั้งพัฒนาสมาชิกที่เป็นความจดจ่อແน่วงแน่ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ และสติ
๘	อภิชาติ เนินพรหม (๒๕๕๙)	ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม	กระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นสร้างการรับรู้ ๒) ขั้นประมวลผล ๓) ขั้นประยุกต์ใช้ และ ๔) ขั้นประเมินผล ซึ่งผู้เรียนจะสรุปบันทึก อนุทินการเรียนรู้ของตนเอง ผลคือ เกิดความคิดสร้างสรรค์
๙	ศศิธร ชิดนาภี (๒๕๕๙)	นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล จำนวน ๖๕ คน	รูปแบบการสอน PM-CARE ประกอบด้วย ๑) การเตรียมสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ ๒) การเตรียมความ พร้อมและสร้างแรงจูงใจ ๓) สังเกตการณ์ทำงานจากตัวแบบ ๔) สร้างความรู้สึก yay ให้การช่วยเหลือและ ดูแล ๕) ไตรてるองรู้ตัวตน และ ๖) การสำรวจเรียนรู้สิ่งใหม่
๑๐	นงนุช แย้มวงศ์, ทศนีย์ ลิมปิสกุณ อดิษ ศรเย้มวงศ์ (๒๕๕๙)	กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดิน จงกรมสมาชิกและการนั่งสมาธิ จำนวน ๕๐ คน	การฝึกปฏิบัติธรรมภานาแบบานาปานสติ ทุกวันเสาร์ และนำไปปฏิบัติเอง สัปดาห์ละ ๓-๕วัน เป็น เวลา ๑๒ สัปดาห์ การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอและมีการปฏิบัติภานาสมาชิกควบคู่กันไป ผลที่ได้รับสมรรถนะพั่งงาน กาย เกี่ยวกับระดับความจำ และระดับความฉลาดทางอารมณ์
๑๑	ธีรประภา ทองวิเศษ	ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	กิจกรรมในกระบวนการประoglobinด้วย ๑) กิจกรรมบริหารภายสถาบายนิติ ๒) กิจกรรมพบປະ ๓) กิจกรรม

	(๒๕๕๘)	จำนวน ๑๕๔ คน	สร้างคุณค่าสร้างความสุข (๔) กิจกรรมปรับตัวปรับใจ และ (๕) กิจกรรมสมาร์ติลปะพากษา โดยในแต่ละ กิจกรรมจะดำเนินการตาม ๖ ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความคุ้นเคย ขั้นเสนอตัวแบบ ขั้นให้ความรู้ ขั้นทดลองปฏิบัติ ขั้นให้ผลลัพธ์ทันท่วงทัน และขั้นนำไปใช้
๑๒	พิณภา หมวดยอด (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 วัดรูปใบหน้า การฝึกคลายอย่างสมบูรณ์ ไม่ล้ม เมล็ดพันธุ์ความคิด พิธีน้ำชา เดินวิถีแห่งสติ แบบเร็ว บำเพ็ญประโยชน์ พัฒนาจิต ธรรมสวัสดิ์ ธรรมราตรี เปิกบานจากการตื่นรู้ ปั้นแต่งศรัทธา ธรรมะบันเทิง เก้าอี้มนุษย์ กฎแห่งกรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ จุดเทียนส่องธรรมกตัญญู ปลูกปัญญาแก้ว น้ำสมาธิ ปรับสุ่ภารนา มหัศจรรย์ของชีวิต ชี้ทางไลน์ มีสิต มีศีล ปัญหาชวนคิด โตัวทีอาเซ แสงเทียน แห่งสจดอธิษฐาน ปั้นความสุข ซ่อมໄได้ สะอาดໄได้ สว่างໄได้ ธรรมสายยันต์
๑๓	พระมหาภูมิชัย อคคปัญญา (๒๕๕๘)	พระนวakk จำนวน ๖๒ รูป	หลักสูตรแบ่งเป็น ๗ หน่วย ได้แก่ (๑) สีลวิสุทธิ (๒) พุทธประวัติ (๓) พระรัตนตรัย (๔) กัมมัสสกตาญาณ (๕) การเพิ่มแสง (๖) ความสงบ และ (๗) วิปัสสนาภัมมภูฐาน การฝึกอบรมใช้เวลา ๑๒ วัน ประกอบด้วย ภาคทฤษฎี ๕ วัน และภาคปฏิบัติ ๗ วัน รวมระยะเวลาในการฝึกอบรม ๑๗ ชั่วโมง
๑๔	พระสมชาย ปโยโค (๒๕๕๘)	ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ที่มีอายุตั้งแต่ ๗๙ - ๗๐ ปี	รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโดยเครื่องเชิงพุทธบูรณะการ คือ CMDEEED ซึ่งประกอบด้วย Chanting (การสาด มนต์) Meditation (การปฏิบัติสมาธิ) Dhamma (การสอนธรรมะ) Eating (การรับประทานอาหาร) Exercise (การออกกำลังกาย) Emotion control (การควบคุมอารมณ์) และ Daily life activity around the clock (การปฏิบัติตามตารางของชีวิตประจำวัน)
๑๕	บรรพต แสงสุวรรณ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ดำเนินกิจกรรมของหลักสูตร ใช้เวลา ๒ คืน ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา ๑ ภาคเรียน (๒๐ สัปดาห์) โครงสร้าง

	(๒๕๕๘)		เนื้อหาของหลักสูตร ๔ หน่วย ได้แก่ ๑) เรื่องฝึกคิดแนวพุทธ ๒) เรื่องหยุดความกังวล ๓) เรื่องอยู่บุน ข้อเท็จจริง และ ๔) เรื่องทุกสิ่งมีการแก้ไข กิจกรรมแบ่งเป็น ๓ ขั้น ได้แก่ ๑) การเตรียมกายเตรียมจิต ๒ รูปแบบ คือ การฝึกปฏิบัติด้วยความสงบนิ่งและการฝึกปฏิบัติด้วยการเคลื่อนไหว ๒) การเสริมสร้าง กระบวนการคิด และ ๓) การเชื่อมโยงในชีวิต
๑๖	สายหยุด ภูบุย (๒๕๕๘)	นักศึกษาวิชาชีพครู	กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ประกอบด้วย ขั้นที่ ๑ วินิจฉัยความต้องการการเรียนรู้ของตนเอง ขั้นที่ ๒ สร้างความตระหนักและแรงจูงใจ ขั้นที่ ๓ กำหนดเป้าหมายและวางแผน ขั้นที่ ๔ ทำสัญญาการเรียน และปฏิบัติตามแผน ขั้นที่ ๕ ถ่ายทอดความรู้และสะท้อนความคิด และขั้นที่ ๖ ประเมินการเรียนรู้และให้ ข้อมูลย้อนกลับ
๑๗	พิพรัตน์ มาศเมธा พิพย์(๒๕๕๘)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๓๐ คน	หน่วยการเรียนรู้ที่นักเรียนต้องเรียน ประกอบด้วย ภูมิปัญญาวิชีวิตน้ำท่วม ปุทางเดินน้ำท่วม ต้นน้อย และ สร้างสรรค์นวัตกรรมบนหนังสือ กระบวนการเรียนการสอนใช้วิธีของกระบวนการวิจัย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) ขั้นตั้งปัญหา (๒) ขั้นตั้งสมมติฐาน (๓) ขั้นรวมข้อมูล (๔) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล และ (๕) ขั้นสรุป
๑๙	ปภาพินธ์ รุณรัตุ (๒๕๕๘)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๕๐ คน	จัดกิจกรรม ๓ วัน กิจกรรมมีจำนวน ๓ ชุด ๑๐ กิจกรรม ได้แก่ ชุดที่ ๑ การช่วยเหลือผู้อื่น แบ่งเป็น กิจกรรมบทสรุปท่องเที่ยวเชิงรูปธรรมกับจิตสาธารณะ กิจกรรมมาเรียนรู้เป็นผู้มีจิตสาธารณะกันเถอะ และ กิจกรรมหัวใจอาสาบำเพ็ญความสุข ชุดที่ ๒ แบ่งเป็น กิจกรรมความเสียสละความมีน้ำใจ กิจกรรมความ สะอาดคือความสุข และกิจกรรมคนดีของชุมชน และชุดที่ ๓ แบ่งเป็น กิจกรรมร่วมมือร่วมใจ กิจกรรมที่ สร้างวินัยสร้างจิตสาธารณะ กิจกรรมที่ชีวิตพัฒนาได้ถ้าใจพร้อม และกิจกรรมตอบบทเรียนจากการพัฒนา จิตสาธารณะ
๑๙	สมปอง ราชี(๒๕๕๘)	เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ จำนวน ๒๔ คน	กระบวนการ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) ขั้นผ่อนคลาย (๒) ขั้นกระตุนการเรียนรู้ (๓) ขั้นนำเสนอความรู้ใหม่ (๔) ขั้น เรียนรู้ (๕) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ (๖) ขั้นสรุปการเรียนรู้

๒๐	สุพิชยา โคทวี (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 จินนี ลัดดาวลักษ์ เกษมเนตร อุษา ศรีจินดารัตน์ วีไลลักษณ์ ลังกา (๒๕๕๘)	นิสิตปริญญาตรี จำนวน ๖๒๕ คน	การจัดการเรียนการสอนอยู่บนฐานทฤษฎีปัญญาสังคม ซึ่งใช้การเรียนรู้จากการสังเกต โดยมีตัวแบบแบ่งเป็น ๔ ประเภทหลัก ได้แก่ ๑) ตัวแบบทางพฤติกรรม ๒) ตัวแบบทางวิชา ๓) ตัวแบบสัญลักษณ์ และ ๔) ตัวแบบสมมผัส และมีกระบวนการ ๔ กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการกระทำการ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจุงใจ รับชมสื่อการสอน ๔ ครั้ง ได้แก่ ๑) รายการใจดีสู่สื่อ ตอนข่าวเท็จจริงแค่ไหน ๒) รายการเป็น อุญ คือ ตอนสุภาษย์ ปิติวุฒิ (มนุษย์วันธรรมชาติ หวานวันหยุด) ๓) รายการใจดีสู่สื่อ ตอนหมายและดาวจะตา ๔) รู้สู้ภัยพิบัติ ๕) รายการavanaughเด็กห้าม เรื่องภาษาวิบัติ ๖) รายการประกาศภาวะฉุกเฉิน ตอนก็อปปี้โทรท์ ก็อปปี้เลย และประกาศภาวะฉุกเฉิน ตอน Cyber Bully เกรียนคีย์บอร์ด ๗) รายการเป็น อุญ คือ ตอนสมพล รุ่งพาณิชย์ เพราะชีวิตเป็นเรื่องพระ ฯ (ร่วมกันอภิปรายในประเด็นสมพลมีศิลปศาสตร์ในการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างไร) และ ๘) รายการศิลป์ สมโภชน์ ตอนรู้เรื่อง Hack เว็บไซต์ ครอบคลุมการพัฒนาพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย และจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคม ซึ่งใช้การเรียนรู้จากการสังเกต
๒๒	ประยูรศรี กวนปรัชชา (๒๕๕๘)	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ จำนวน ๖๐ คน	รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมด้านความเมตตานิยม พนักงานของแนวคิดการพัฒนาคุณธรรมตามแนวพุทธ ได้แก่ ปรโตโโนะ โยนิโสมนสิการ และไตรสิกขา และแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งมีลักษณะเด่น ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ผู้ให้การช่วยเหลือ บทบาทของผู้ให้การช่วยเหลือ เอื้อให้ผู้มีปัญหาเข้าใจปัญหาของตนเอง และให้การช่วยเหลือดำเนินไปตามขั้นตอน ๒) การตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะเป็น

			ตัวกำหนดดึงวิธีการปฏิบัติต่อไป และ ๓) งานที่จะต้องทำ แบ่งกระบวนการจัดกิจกรรมเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ๑) ระยะเส้นฐาน ได้แก่ กิจกรรมเปิดใจรับ และกิจกรรมความรู้คุณธรรม เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ๒) ระยะทดลอง ได้แก่ กิจกรรมค่ายคุณธรรม และกิจกรรมศูนย์คุณธรรม เป็นเวลา ๖ สัปดาห์ และ ๓) ระยะติดตามผล คือ กิจกรรมกระจายนักคุณธรรม เป็นเวลา ๒ สัปดาห์
๒๓	จิราวัลณ์ วินาลัยวนากุล (๒๕๔๙)	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 (๒๕๔๙)	นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตร วิชาชีพ ๑-๓ ที่มีอายุ ๑๕-๑๘ ปี จำนวน ๔๖ คน	การอบรมในครั้ยใช้เวลา ๒ คืน ๓ วันประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) สร้างศรัทธา ๒) สร้างกระบวนการคิด ประกอบด้วย (๑) ขั้นนำ (กำหนดสถานการณ์) (๒) ขั้นตั้งคำถามฝึกวิธีคิด (๓) ฝึกคิดรายกลุ่ม (๔) วิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม (๕) สรุปและประยุกต์ใช้ ๓) การวัดและประเมินผล ๔) การวางแผนปฏิบัติ ๕) การปฏิบัติโครงการในขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นการแสวงหาหนทางไปสู่เป้าหมาย สรุปเป็น รูปแบบการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ LFTAEC Model: L : Learning, F: Factor of Success, T: Training, A: Action, E: Evaluation, C : Characterization
๒๕	ใจตนย์ ศรีวงศ์พลด (๒๕๔๙)	นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ จำนวน ๑๕ คน	กระบวนการที่ใช้คือ “CLICK 21” ได้แก่ ๑) แนะนำตัว ๒) ข้อตกลงร่วม ๓) سانสัมพันธ์ ๔) การवิเคราะห์ ๕) สั่นทนาการเตรียมความพร้อม ๖) ตั้งออกซีเจน ๗) ตาข่ายไฟฟ้า ๘) ของรักของหวง ๙) ชมและแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากภาพนิทรรศ Pay it Forward ๑๐) เปิดชิงพื้นที่ ๑๑) ผู้นำสีทิศ ๑๒) Collective Drawing ๑๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ๑๔) กราฟชีวิต ๑๕) ศิลปะบำบัด ๑๖) บทบาทจิตอาสา ๑๗) และกเปลี่ยนประสบการณ์จากสมุดบันทึก ๑๘) เลี้ยงเด็กอ่อน ๑๙) ปั้นดิน ๒๐) พัฒนาโรงเรียนอนุบาล และ ๒๑) และกเปลี่ยน ภาพเดิม ความผัน อุปสรรค การเปลี่ยนแปลง

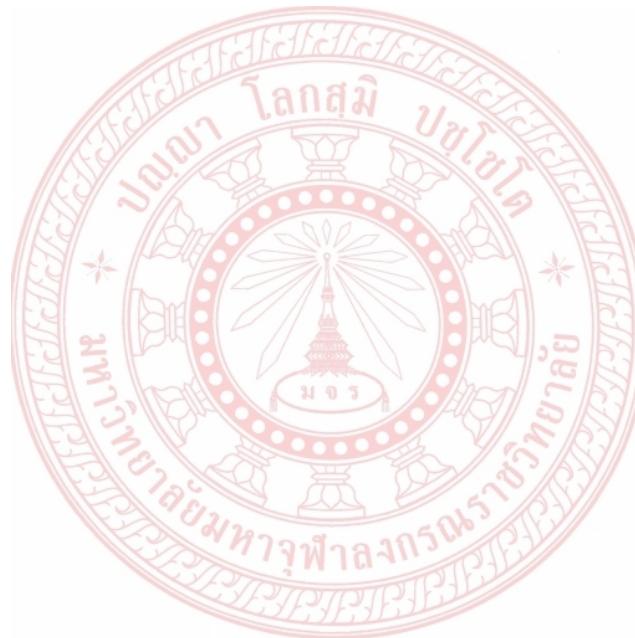
๒๖	อุ่นเอื้อ สิงห์คำ (๒๕๕๗)	ผู้เข้าร่วมค่ายล้ำพิช จำนวน ๑๐ คน	กิจกรรมค่ายล้ำพิช เป็นเวลา ๕ วัน มีการล้ำพิชออกจากกล้าสี และการล้ำพิชออกจากตับ ทำให้ผู้ป่วยเห็นของจริงเชิงประจักษ์ และเข้าถึงสาเหตุแห่งการเกิดของพิษที่สะสมในร่างกาย
๒๗	ขันทอง วัฒนะ ประดิษฐ์(๒๕๕๗)	ผู้นำ จำนวน ๑๕ คน	กิจกรรมตามหลัก K A M คือ 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 รูปแบบกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม ด้วยหลัก  2-R ได้แก่ Recreational Games เกมนันทนาการ, Role Playing บทบาทสมมุติ 2-S ได้แก่ Story telling เรื่องเล่า, Satipattana การฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ 2-D ได้แก่ Discussion การอภิปราย, Dhamma in the movies and music อธรรมในภาพยนตร์และเพลง
๒๘	อรชร ไกรจักร (๒๕๕๗)	พยาบาลวิชาชีพ จำนวน ๒๑ คน	กิจกรรมธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานใช้เวลา จำนวน ๓๖ ชั่วโมงรูปแบบธรรมปฏิบัติแบ่งเป็น ๔ หมวดวิชา ได้แก่ ๑) หมวดท่องคำปฏิญาณ (คถาหัวใจพยาบาล) (Declaration) ๒) หมวดธรรมปฏิบัติ (Insight meditation practice) ๓) หมวดกิจกรรมห่วงใยและแบ่งปัน (Caring and Sharing) และ ๔) หมวดธรรมบรรยาย (Dharma teaching)
๒๙	ภทรพร ยุทธารากรณ์ พินิจ, ชนารพ บุญเกิด (๒๕๕๗)	นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๒๐ คน	กิจกรรมตามแนวคิดของ พ.อ.ปยุตโตที่ใช้ ได้แก่ ๑) การรักษาศีล ๕ ๒) การเจริญสติและ samaadhi ตามหลัก อิทธิบาท และ ๓) การพัฒนาปัญญา กิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ การบรรยาย การระดมสมอง การค้นคว้าทำรายงาน การทำงานด้วยตนเองทั้งวิชาและรายลักษณ์อักษร ตลอดจนเกมต่าง ๆ

๓๐	คงฤทธิ์ วันจุลุย (๒๕๕๗)	ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท จำนวน ๙๐ คน	กิจกรรมการเล่าประสบการณ์ การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของตนเองที่ผ่านมา การสะท้อนผลสภาวะ สุขภาพรายบุคคล การให้ความรู้โดยการจัดฐานการเรียนรู้ การสะท้อนของตัวแบบในชุมชน การสาธิต และการฝึกปฏิบัติจริง
๓๑	ณัชชา ศรีวิชัยรัตน์ (๒๕๕๗)	เด็กปฐมวัยอนุบาลชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๔๗ คน	กิจกรรมหลักที่ใช้ แบ่งเป็น ๔ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมสร้างสรรค์ และกิจกรรมเกมการศึกษา ในแต่ละชุดส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของ เด็กปฐมวัย ๔ ด้าน ประกอบด้วย ๑) การจำแนก ๒) การจัดหมวดหมู่ ๓) การเขื่อมโยงความสัมพันธ์ ๔) การสรุปความ และ ๕) การนำไปใช้
๓๒	คำพันธ์ จำนงกิจ (๒๕๕๖)	นักเรียนระดับมัธยมศึกษา	รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แบ่งเป็น ๕ กระบวนการ ได้แก่ ๑) กระบวนการนโยบายโดยการคิดวิเคราะห์ ๒) การจัดการเรียนรู้ ๓) การจัดกิจกรรม เน้นอิสระและผู้เรียน ให้ความสนใจ ๔) การมีส่วนร่วมกับชุมชน จัดไว้เป็นรายสัปดาห์ตลอดปีการศึกษา และ ๕) และการสร้าง ภาระผู้นำ
๓๓	วิจัยญา วัณโน (๒๕๕๖)	นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๒๑ กลุ่ม	กิจกรรมที่ใช้เป็นกระบวนการทำงานเป็นกลุ่ม โดยมีกิจกรรม ได้แก่ การบรรยายให้ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับทฤษฎีวิทยาเชิงบวก การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึก เกี่ยวกับความเป็นทีมกิจกรรมหลักมีหัวข้อ ดังนี้ ๑) การเสริมสร้างความหวัง ๒) การเสริมสร้างการมอง โลกในแง่ดี ๓) การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถและ ๔) การเสริมสร้างการพื้นพัล
๓๔	พิเชษฐ์ ชัยเลิศ (๒๕๕๖)	นักกีฬาเทนนิสของโรงเรียนกีฬาที่มีอายุ ระหว่าง ๑๑ - ๑๔ ปี จำนวน ๓๔ คน	โปรแกรมแบ่งเป็น ๒ ระยะ คือ ๑) ระยะเส้นฐาน คือ สัปดาห์ที่ ๑ เป็นขั้นการจัดการกับความคิดความ เข้าใจ ได้แก่ การวิเคราะห์พฤติกรรมและการวิเคราะห์การรับรู้ การคิด และความรู้สึก และ ๒) ระยะ ทดลอง ๒ ช่วง คือ ช่วงที่ ๑ สัปดาห์ที่ ๒ - ๔ เป็นขั้นจัดการกับความคิดและพฤติกรรม โดยการสอน เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การสอนตนเอง และการระบุสาเหตุ และสอนวิธีการคิด การประยุกต์ใช้ จน

			สามารถปฏิบัต 技術 ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และระยะที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๕ - ๑๗ เป็นขั้นประยุกต์ใช้คือการกำหนดเทคนิคร่วมกับแผนการฝึกให้สอดคล้อง
๓๕	กาญจนा สายพิมพ์ (๒๕๕๕)	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๔๐ คน	ระยะเวลาที่ใช้ กิจกรรมนอกห้องเรียน ๒๐ สัปดาห์ และกิจกรรมในห้องเรียน ๕ สัปดาห์ กิจกรรมที่ใช้แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) การสร้างสมาร์ต (concentration) ๒) การสร้างจิตสำนึก (consciousness) ๓) ศิลปะสัมภันธ์ความคิด (art-reflect) ๔) สุนทรียสนทนา (dialogue) ๕) ภาพสะท้อนจิตสำนึก (reflection) และ ๖) การเขียนบันทึก (note-taking) ผลที่ได้จิตสาธารณะด้านการใช้ จิตสาธารณะด้านการเป็นหน้าที่ และจิตสาธารณะด้านการเคารพสิทธิ
๓๖	อุบล เลี้ยวาริน (๒๕๕๕)	นักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน ๖๒ คน	โปรแกรมฝึกอบรมตามแนวทางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาวะทางจิต ใจของนักศึกษาภายหลังการฝึกอบรม ๒) ด้านการปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนา ระหว่างการฝึกอบรม เช่น การกราบอย่างมีสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และ ๓) ด้านความรู้ ความเข้าใจ ทัศนะต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผลงานโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ดี มีความรู้ความเข้าใจ และทัศนะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ผลที่ได้ผลของโปรแกรมทำให้นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ดี มีความรู้ความเข้าใจ และทัศนะที่ดีต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้
๓๗	ภัทรนิทธิ์ วิสุทธิศักดิ์ (๒๕๕๕)	ผู้สมัครเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑๒๐ คน	ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นำมาใช้แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ทำความเข้าใจเรื่องรูป – นาม และวิธีการปฏิบัติแบบผสมผสาน ๒) รูป - นาม ขั้นที่ ๕, ทวารทั้ง ๖ และไตรลักษณ์การเจริญสติ

			ระลีกธุรูป - นาม ที่ปรากฏทั้ง ๖ ทวาร เน้นให้เห็นทั้งลักษณะเฉพาะและสามัญลักษณะในทุกรูปแบบ ต่าง ๆ ให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ และเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับจริตหรืออธิราชย์ของตน) ทำความเข้าใจสติปัฏฐานเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอธิยาบถอย่าง และ ๔) ทำความเข้าใจวิปัสสนาญาณและเน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
๓๙	สมสิทธิ์ อัสดรนิช, กาญจนฯ ภาครองน้ำค (๒๕๕๕)	ผู้เรียนศูนย์จิตปัญญาศึกษา จำนวน ๓๕ คน	กระบวนการบ่มเพาะความซื่อตรง ประกอบด้วย ๓ แนวทางหลัก ได้แก่ ๑) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากภายในตัวผู้เรียนเอง เช่น การคิดคุยกันในตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การเจริญสติภานา และ การทดลองลงมือกระทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ๒) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากครอบครัว โรงเรียน และคนรอบข้าง เช่น การสนทนacheิงวิพากษ์ การทำสุนทรีย์สนทนากลยานมิตร และการอบรมสั่งสอนและฝึกปฏิบัติต้านคุณธรรมศีลธรรม และ ๓) วิธีการ/กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากสังคม วัฒนธรรม ประเทศชาติและโลก
๓๙	อุบล เลี้ยวาริน (๒๕๕๔)	บุคคลในวัยทำงาน จำนวน ๓๕ คน	กิจกรรมที่นำมาใช้มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจบนฐานแห่งความเชื่อ กิจกรรมการนอนพังค์คลื่นเสียง กิจกรรมการเต้นເກາະີກີ ກิจกรรมສູນທຽບສັນຫາເຮືອກາດ້າຫາກ ກิจกรรมการอดอาหาร ກิจกรรมໂມຍຄະ ກิจกรรมการຝຶກແປ່ງມົນທຣາ ກິຈົກມການການອນຟັກລື່ນເສີຍບຳບັດປັບສຸດຮ່າງກາຍ ກິຈົກມການເຕັນເກາະີກີ ກິຈົກມການອາບຄລອໂຣຟິລ໌ຜ່ານໃບກລ້ວຍ ກິຈົກມກາຮແໜ້ນໍ້າເຢັນ ກິຈົກມກາທໍາໄຍເກີຣົຕສດ ກິຈົກມທໍາໄມ້ໄຟຟຸດລື່ນ ກິຈົກມຮັບປຳປາຍເທົາຕາມຄວາມຮູ້ສັກ ກິຈົກມກາລັງລຳໄສ ແລະກິຈົກມກາສ້າງວົງລ້ອມແຫ່ງຄວາມຮັກ ເປັນດັນ ພລທີ່ໄດ້ຮັບ ທຳໄໝ້ເຂົ້າຮັບການຝຶກອບຮມມີສຸຂພາວທາງກາຍແລະສຸຂພາວທາງຈົດທີ່ດີເຊັ່ນ ໂດຍສ່າງຜລໃຫ້ຮ່າງກາຍຜ່ອນຄລາຍ ເບາສບາຍ ຈິຕິໃຈຜ່ອໃສ ມີຄວາມສຸຂພາວທາງຈົດທີ່ດີເຊັ່ນ ລດກວາວເຄີຍດີເວັ້າຍ່າງນາກ

๔๐	วีไลพร 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 ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีข้อค้นพบ ๔ ประการ ได้แก่

**ประการแรก** คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา มีความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็กระดับมัธยมศึกษา 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 การวิปัสสนากัมธฐาน การสวดมนต์ การเดินจงกรม การแผ่เมตตา การกราบอย่างมีสติ เป็นต้น และ ๒) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ กิจกรรมตามทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา แนวคิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคม แนวคิดโพร์แมท และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นต้น

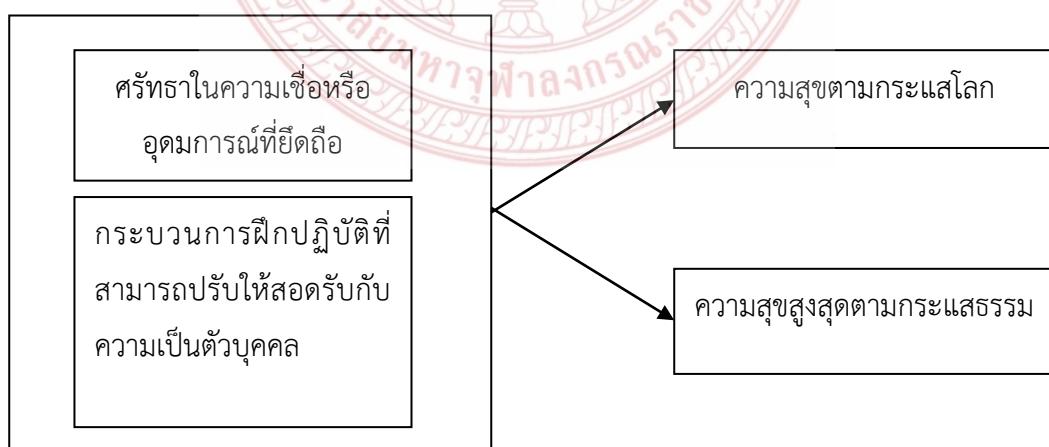
**ประการสุดท้าย** คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆ เช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น ๒)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

## ๔.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

การศึกษาทั้งในด้านการวิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวवัณตก ประกอบกับการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องศึกษาทดลอง การพัฒนาจิตและปัญญา ทำให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้ง ในแห่งของกรอบแนวคิดและกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ๔.๓.๑ กรอบแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

คณะกรรมการฯ ทราบดีว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมหลักการสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ การวางแผนอย่างชัดเจนของชีวิตตามหลักความเชื่อความศรัทธาของบุคคล ทั้งนี้เป็นพระคณาจารย์ทั้ง ข้อสังเกตว่าการมีศรัทธาหรือมีความเชื่อจะเป็นพลังให้มนุษย์พัฒนาตนเองแบบมีทิศทางและมี จุดหมายสูงสุด ซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดที่เป็นศาสนาคระแสหลักของสังคมโลกก็ตาม ต่างก็สอนให้ เข้าถึงความสุขในระดับที่ลดความเห็นแก่ตัว การมองผู้อื่นด้วยเมตตาและรักในเพื่อนมนุษย์ หรือการ ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นตามกรณะสังคมที่เรียกว่าจิตอาสา สิ่งเหล่านี้เป็นตัวส่งพลังสำคัญที่จะทำให้ มนุษย์สามารถบรรลุจุดหมายได้ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอไว้สองระดับคือ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์ รวมเพื่อเข้าถึงความสุขตามกรณะสโลก และการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเพื่อเข้าถึงความสุข สูงสุดตามกรณะธรรม ซึ่งนอกจากอาศัยพลังศรัทธาหรือความเชื่อแล้ว ยังต้องอาศัยกระบวนการฝึก ปฏิบัติเป็นเครื่องมือในการประคองและเป็นกรอบให้เดินตามเพื่อการบรรลุสู่จุดหมาย กรอบแนวคิด การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะกรรมการฯ จึงนำเสนอไว้เป็นแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ แสดงกรอบแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

### ๑) การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขทางโลก

การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขทางโลกนั้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ความสุขในระดับโลภิยะสุข ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จประโยชน์ในชีวิตปัจจุบัน ในระดับปุถุชนทั่วไปที่ยังเห็นว่ายอยู่ในสังสารวัฏ หรือที่เรียกว่า ทigmajomมิกตตะ หมายถึง ประโยชน์ ในปัจจุบัน และสัมประยิกตตะ คือ ประโยชน์ในภายหน้า หมายถึง ในอนาคตของภพปัจจุบันหรือในภพหน้าที่ดีต่อไป ด้วยการมีทัศนคติและความคิดที่ดีงาม คิดถูกต้องตามความจริงซึ่งเป็นระดับต้นในการดำเนินชีวิต ดังนั้นกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคลจึงต้องสอดรับกับการมีความมุ่งหมายประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง ซึ่งแต่ละช่วงวัยของชีวิตอาจมีความมุ่งหมาย ในระดับความสุขที่แตกต่างกัน สำหรับชีวิตวัยเรียนจุดมุ่งหมายของความสุขคือ การสำเร็จการศึกษา การได้งานทำ ความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นกระบวนการฝึกปฏิบัติต้องสอดรับกับจุดหมายหลักของชีวิต ในช่วงวัยนั้นๆ ซึ่งมีผลการวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดนี้คือ การศึกษาของ อุบล เลี้ยวาริน ที่กล่าวว่า นักศึกษามีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจและทัศนะที่ดีต่อหลักธรรมในพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ในระดับมาก นอกจากนั้นแล้วการปฏิบัติการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ทำให้มีสติในการทำกิจกรรมต่างๆ และการทำกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้มีความสุข<sup>๑</sup> นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ที่ใช้แนวปฏิบัติสอดรับกับตัวบุคคล เป็นการศึกษาในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษามุ่งเน้นการวัดเรื่องเชาว์ปัญญาทำให้เยาวชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นทั้งความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง การแสดงออกทางสังคม มีสติรู้เท่าทัน กล่าวได้ว่า กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระทบ ฉับไว อยู่ในใจ และเป็นตัวของตัวเอง” นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน รู้จักใช้ชีวิตที่ดีงาม ทำให้เกิดทักษะชีวิต สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ความนึกคิด และสามารถแก้ไขปัญหาได้<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> พศ.ดร.อุบล เลี้ยวาริน, ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อสุขภาพทางจิตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา, ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕, บทคัดย่อ; หน้า ๓๗.

<sup>๒</sup> เมฆีสุดา ใจจนอุทัย, รูปแบบการพัฒนาเชาว์ปัญญาของวัยรุ่นในพระพุทธศาสนา, ดุษฎีนิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ

นอกจากนี้ ยังมีผลการวิจัยอีกหลายชิ้นที่ได้ทำการทดลองการใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตและปัญญาของเยาวชนแบบองค์รวมในด้านต่างๆ เช่น การปลูกฝังทักษะชีวิต การเรียนรู้เสริมสร้างปัญญาในอาชีพผ่านสื่อวิดีทัศน์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ ทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านความเข้าใจตนเอง ด้านความเข้าใจผู้อื่น และด้านความตระหนักในลิขสิทธิ์<sup>๔</sup>

ทั้งนี้กระบวนการฝึกปฏิบัติที่ในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายในระดับความสุขทางโลก ต้องอาศัยกระบวนการที่สามารถปรับให้สอดรับกับความ เป็นตัวบุคคลและจุดหมายของบุคคลนั้น กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนั้นต้องทำให้ เข้าถึงการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น สภาพแวดล้อม ทักษะการทำงานชีวิต โดยอาศัยพลังศรัทธาใน ตนเองและความเชื่อมั่นในอุดมการณ์ที่ตนเองเชื่อถือ ซึ่งยังมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตเป็นแรงจูงใจ ในการพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาหรือฝึกปฏิบัติจึงยังต้องมุ่งเน้นให้สอดรับกับจริตหรือ คุณลักษณะของตัวบุคคล ซึ่งจะมีแนวคิดการใช้สื่ออุปกรณ์ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการออกแบบ กิจกรรมให้สอดรับกับผู้อบรมหรือผู้เข้ารับการพัฒนา

## ๒) การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขสูงสุด

กล่าวได้ว่า การพัฒนาจิตและปัญญาองค์รวมระดับความสุขสูงสุด เป็นความสุขที่ อิงแอบกับความเชื่อศรัทธาในศาสนา ที่มีจุดหมายสูงสุดในคำสอนเป็นเส้นชัยและรางวัลสูงสุดของชีวิต ตามความเชื่อนั้นฯ สำหรับในในทางพระพุทธศาสนาความสุขสูงสุด เรียกว่า โลภุตตรสุข กล่าวคือ การ มีสติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความมีสามาริที่แนบแน่น เพื่อก้าวขึ้นสู่การพัฒนาปัญญา นั้นมี ความสำคัญอย่างยิ่ง พุทธศาสนาเชื่อว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าดีหรือร้าย ล้วนเป็นบทเรียน ของการพัฒนาปัญญา ที่ปรับเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น ทั้งนี้ ความเชื่อในจิตใจ ประสาจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเราระหว่าง “ปัญญาหรือวิปัสสนา” คือความเห็นแจ้งส่อง澈 ทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อจิตเป็นสามาริ เท่านั้น ด้วยการพิจารณาส่อง澈 ทั้งหลายทั้งปวง จนความเห็นแจ้งประกายขึ้นถึงที่สุด สามารถทำลาย อวิชา คือความหลงซึ่งเป็นเชื้อของกิเลสทั้งหลายให้หมดไปได้ กิเลสไม่เกิดขึ้นอีก ต่อจากนั้นศีลและ สามาริก็จะอยู่ในตัวเป็นปกติและเด็ดขาด ความเห็นแจ้งย่อมเป็นเสมือนแสงสว่างอันแรงกล้า

<sup>๔</sup> บรรพต แสนสุวรรณ, การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา, ปริญญาดุษฎีบัณฑิต (วิจัยหลักสูตรและการ สอน), มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘. หน้าบทคัดย่อ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป จินเจี้ยและคณะ, การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตด้วยการจัดการเรียน การสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวิดีทัศน์ขององค์กรกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่ง ประเทศไทย (Thai PBS), ทุนจากงบประมาณเงินรายได้ประจำปี ๒๕๕๖ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, สถาบันวิจัยพุทธกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, ๒๕๕๘, หน้า บทคัดย่อ

ที่สามารถทำลายเชืออันละเอียดทั้งปวงในส่วนที่ลึกของสันดาน คือ พื้นที่ส่วนลึกของจิตซึ่งเป็นที่นอนเนื่องแอบแฝงความเดย์ชินของกิเลสเหล่านั้น<sup>๔</sup> ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หรือที่เรียกว่า รัมมาṇูรัมปปฏิบัติ คือ การปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ เช่น แนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยการเจริญสมารถภาพนาราและปัญญาภานาตามครรลองที่สอดคล้องกับจริตของตนสอดคล้อง กับพุทธพจน์ที่กล่าวว่า ศีลเมลักษณะอย่างนี้ samaññī มีลักษณะอย่างนี้ ปัญญาเมลักษณะอย่างนี้ samaññī อันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมารถเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสาะ ทั้งหลาย คือ karma-saṅkhaṇa ภava-saṅkhaṇa และวิชชาสวะ<sup>๕</sup>

เป้าหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในระดับความสุขสูงสุด ดังที่ได้นำพระพุทธศาสนาเป็นตัวอย่างนั้น จะเป็นการแก้ปัญหาด้านใน คือเพื่อเข้าถึงความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ถึงพร้อมซึ่งธรรมเครื่องสัสดอกจากกิเลส ซึ่งมีความสำคัญในการทำลายอวิชาชีงเป็นรากเหง้าของกิเลสให้สิ้นไป เกิดบรรลุความหลุดพ้นเข้าถึงนิพพานในที่สุด สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “เราขัดนิพพาน ทางที่นำสัตว์ให้ถึงนิพพาน ข้อปฏิบัติที่นำสัตว์ให้ถึงนิพพานและรักษาข้อปฏิบัติที่สัตว์ปฏิบัติแล้วเป็นเหตุทำให้แจ้งเจตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสาะ เพราะอาสาะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเงา เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน” จึงเห็นได้ว่าเป้าหมายของการพัฒนาจิตและปัญญา องค์รวมระดับความสุขสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา ที่มีศีล เป็นบาทฐานของสมารถและปัญญา สามารถทำลายอวิชาชีและอาสวากิเลสทั้งปวงที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่ทำให้ตัวเองจองอิทัยปัจจัยตาหรือวงศ์รปภิจสมุปบาท การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในระดับความสุขสูงสุดนั้น จึงเป็นการพัฒนามนุษย์ปุถุชนให้หลุดพ้นจากกิเลส ออกจากสังสารวัฏ อันได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก เป็นอริยบุคคลเข้าถึงการดับทุกข์และเข้าถึงบรรลุณสุข สุ่ประโยชน์สูงสุดในภาพหน้าที่เรียกว่า ปรมาจารย์ หมายถึงประโยชน์อย่างยิ่งซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้กระบวนการที่จะพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในระดับความสุขสูงสุดนั้น สะท้อนผลการศึกษาจากพระอรหันต์สาวกจำนวนมากmanyที่ได้ระบุเป็นเรื่องราวไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งถึงแม้กิจกุศเหล่านั้นจะมีจุดหมายในการบรรลุผลนิพพานเป็นที่ตั้ง และมีเครื่องมือหลักสำคัญคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ในคัมภีร์ยังได้แสดงให้เห็นถึงกรรมฐานที่มีหลาย

<sup>๔</sup>พุทธาสภิกุ, พจนานุกรมธรรมของพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, มปป), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

<sup>๕</sup>ท.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

<sup>๖</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๑๕๓.

รูปแบบในการฝึกเพื่อสอดรับกับจริตของผู้ฝึกแต่ละตัวบุคคล และสำหรับคุณที่ยังอยู่ตามกระแสโลกที่มีจิตมุ่งมาดปรารถนาที่จะเข้าถึงมารคผลนิพพาน ก็มีเครื่องมือหลักสำคัญคือ มารคเมือง๔ หรือหลักการดำเนินชีวิตในทางที่ดีงาม ซึ่งตัวจกรสำคัญที่เปรียบเหมือนหัวรถจักรคือ สัมมาทิภูมิ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขได้ทั้งในระดับโลเกียสุขและโลกุตตรสุข ซึ่งโลเกียสุขนี้แตกต่างจากสุขตามกระแสโลกทั่วไป เพราะยังอาศัยความเชื่อศรัทธาในคำสอนในเรื่องของกรรม ผลของบาปบุญคุณโ途ฯ เป็นต้น ซึ่งมีเป็นความสุขทางโลกที่มีความละเอียดและช่วยสลดความเห็นแก่ตัวให้เบาคลายลง อีกนัยหนึ่งคือ ความสุขสำเร็จที่เกิดขึ้นกับตนเองต้องไม่ทำให้สังคมหรือผู้อื่นเดือดร้อน และยังต้องสร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ เครื่องมือที่ใช้นี้ย่อลงในหลักปฏิบัติที่เรียกว่าไตรสิกขา คือ การฝึกในขั้นศีล สามัชชี และปัญญา โดยมีเกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จคือ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางจิต และการพัฒนาทางปัญญา

อย่างไรก็ตามการมีผลการศึกษาที่ผ่านมาที่ได้ทำการศึกษาทดลองที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งมีจุดหมาย หลักคิด และวิธีการในการออกแบบการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกันตามบริบทของผู้เข้าทดลองและจุดมุ่งหมายของการค้นหาคำตอบในการวิจัย ดังนั้นเพื่อให้เห็นภาพของการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องในการนำมาเป็นองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งจะได้นำเสนอในประเด็นต่อไป

สำหรับงานวิจัยนี้เป้าหมายของการสังเคราะห์งานวิจัยคือ การได้องค์ความรู้ที่สามารถนำมาเป็นฐานองค์ความรู้กระบวนการการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งได้รวบรวมสังเคราะห์งานวิจัยที่ผ่านมาที่ทำการศึกษาในเชิงของการทดลอง การใช้กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ผ่านมาแม้ว่าจะมีกระบวนการทดลอง กลุ่มเป้าหมาย ระยะเวลา และบริบทเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามในแง่ของการพัฒนาจิตและปัญญาแล้วผลการวิจัยศึกษาส่วนใหญ่ที่คณวิจัยคัดเลือกมาสังเคราะห์ พบว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นที่การพัฒนาจิตและปัญญาที่เน้นเป้าหมายระดับความสุขทางโลก โดยเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาส่วนใหญ่จะพบว่า มีการใช้แนวคิดกระบวนการพัฒนาทั้งด้านแนวคิดตามหลักพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตก เมื่อทำการวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วจะเห็นว่า จุดหมายปลายทางของกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การเข้าถึงความสุขทั้งสุขภายในอกคือวิธีการดำเนินชีวิต สุขภายในคือ ความสุข สงบ ใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถรับบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้มีความเข้มแข็ง ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ควรเป็นการพัฒนามนุษย์แบบรอบด้าน ๓๖๐ องศา ที่คำนึงการเชื่อมโยงมนุษย์กับ

มนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์กับสังคม มนุษย์กับธรรมชาติ โดยมีกรอบการพัฒนาจิตและปัญญาให้บรรลุผล ๔ ด้าน อันเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา โดยการออกแบบกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจมุ่งเน้นด้านใดด้านหนึ่งที่ต้องการพัฒนาเพิ่มเติมเนื่องจากแต่ละช่วงวัยของมนุษย์ต่างก็มีจุดหมายของชีวิตที่แตกต่างกัน รวมทั้งบริบทของมนุษย์ที่มีหน้าที่รับผิดชอบแตกต่างกัน สำหรับการพัฒนาในกลุ่มของเด็กและเยาวชน นอกจากจะมุ่งเน้นเรื่องของสติปัญญาหรือองค์ความรู้แล้ว ยังต้องมุ่งเน้นเรื่องของการพัฒนาพฤติกรรมที่สังคมพึงประสงค์อย่างเห็นเด็กไทย เก่ง ดี และมีความสุข ในขณะที่กลุ่มวัยคนทำงาน การพัฒนาอาจมุ่งเน้นที่การวิเคราะห์แก้ไขปัญหาที่ใช้ปัญญา เป็นตัวนำ การนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายด้วยการไม่เอาประโยชน์เฉพาะตนแต่ต้องมองประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้อง รวมถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ในขณะที่กลุ่มผู้สูงวัย เป็นระยะช่วงท้ายของชีวิต การพัฒนาอกจากเน้นเรื่องความสุขทางใจแล้ว ยังต้องเน้นในเรื่องของการดูแลสุขภาพทางกาย ซึ่งทั้งสองด้านนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับช่วงวัยเกี้ยวนอนอายุ ทั้งนี้องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา คงจะผู้วิจัยได้นำเสนอให้เห็นถึงแนวทางหรือกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมดังนี้

#### ๔.๓.๒ องค์ความรู้กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คงจะผู้วิจัยได้นำมาจำแนก แยกวิเคราะห์และสรุปเป็นภาพรวมในแต่ละกลุ่มวัย มีกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา สรุปไว้ในตารางที่ ๔.๖

**ตารางที่ ๔.๕ สุ่มกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาจำแนกแต่ละกลุ่มวัย**

กลุ่ม	(๑) อุดมศึกษา	(๒) มัธยม	(๓) ปฐมวัย	(๔) วัยผู้ใหญ่	(๕) สูงวัย	(๖) กลุ่มครอบครัว
จำนวนคน	๑๕-๖๒๕	๓๐-๕๐	๒๔-๔๕	๑๐-๕๐	๕๐-๑๒๐ คน	๓๐ คนครอบครัว
จำนวนวัน	๓ วัน-ตลอดภาคศึกษา	๓ วัน-ตลอดภาคการศึกษา	๙ สัปดาห์-ตลอดภาคศึกษา	๓-๖ วัน	๕ วัน- ๑๒ สัปดาห์	๕ เดือน
A1 สร้าง แรงจูงใจ	-สร้างการรับรู้ สร้างการรับรู้ความสามารถ สร้างการตระหนักรู้และจูงใจ -สิ่งแวดล้อมกระตุ้นการเรียนรู้ ทำสัญญาการเรียน -การสร้างแรงจูงใจ// สำรวจนามต้องการตนเอง -สร้างศรัทธา // -การเสริมสร้างการพื้นหลัง	-ขึ้นนำสู่การเรียนรู้ -จิตสำนึก -จัดกิจกรรม ที่ผู้เรียนสนใจ -อิสรภาพ -จัดการเรียนรู้	-ขึ้นนำสู่การเรียนรู้ -ผ่อนคลาย -กระบวนการเรียนรู้ -ตั้งเป้าหมาย	-เกมนั้นทนาการ -ท่องคำปฏิญาณ -กิจกรรมสร้างแรงจูงใจแห่งความเชื่อ	-สร้างคุณค่าความสุข	-มุ่งมั่นสร้างจิตสำนึก -ตอกย้ำให้เป็นพลัง
A2 สร้าง การเรียนรู้	-กัญานมิตร -อบรม -ฟัง -บรรยาย/// -รู้แนวปฏิบัติที่ถูกต้อง -เล่าเรื่อง -ชมสื่อการสอน -การเรียนรู้จากสังคม -สังเกตตัวแบบพฤติกรรม	-บรรยาย -จัดการความคิดความเข้าใจ -ศึกษาภาคสนาม	-ศึกษาภาคสนาม -เรียนรู้ -ปรัชญาอิสลาม	-สัมผัสประสบการณ์จริง -เรื่องเล่า -ธรรมบรรยาย -เล่าประสบการณ์ -ให้ความรู้ -สะท้อนตัวแบบชุมชน -พุทธประวัติ -ก้มมัวสติกัญญาณ -รัตนตรัย	-ทำความเข้าใจ -ทำความเข้าใจสติปัฏฐาน -ทำความเข้าใจปัจจัย -ทำความเข้าใจปัจจัย	ความรู้ หวาน สร้างการรับรู้ ประสานสัมพันธ์

	<p>วิชา สัญลักษณ์ สัมผัส</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดเป้าหมาย</li> </ul> <p>กิจกรรมปัญญา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-เก็บจำ จดบันทึก</li> </ul>					
A3 ปรับ กระบวนการ คิด ค่านิยม	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ความเข้าใจที่ถูกต้อง</li> <li>-ความเข้าใจตามหลัก เหตุผล</li> <li>-วิเคราะห์แยกแยะ</li> <li>-สังเกตการณ์ทำงานตัว แบบ</li> <li>-สะท้อนคิด</li> <li>-แลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> <li>-สรุปบทเรียน</li> <li>-พิจารณาอย่าง刳รครุณ</li> <li>-กระบวนการใส่ใจ</li> <li>-ตรวจสอบตนเอง</li> <li>-สร้างกระบวนการคิด</li> <li>-กำหนดสถานการณ์</li> <li>-ตั้งคำถาม</li> <li>-คิดรายกลุ่ม</li> <li>-อภิปรายวิเคราะห์รายกลุ่ม</li> <li>-สรุปและประยุกต์ใช้ วัด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-กระบวนการคิด</li> <li>-คิดวิเคราะห์</li> <li>-จัดการเรียนรู้</li> <li>-ฝึกดึงปัญหา ตั้งสมมติฐาน รวมข้อมูล</li> <li>วิเคราะห์ข้อมูล สรุป</li> <li>-จัดการความคิดและพฤติกรรม</li> <li>-ศึกประสบทักษะสำนึกรูป</li> <li>-สุนทรียสันทานา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-อภิปรายกลุ่ม</li> <li>-นำเสนอประสบการณ์</li> <li>-แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปการ เรียนรู้</li> <li>-โภนิสเม้นสิการ</li> <li>-สร้างประสบการณ์</li> <li>-คิดวิเคราะห์</li> <li>-แลกเปลี่ยนประสบการณ์</li> <li>-ประยุกต์ใช้ความรู้ ชีวิৎเจนเหตุผล</li> <li>-ประเมินค่าหาคำตอบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-เรียนรู้เข้าถึงสาเหตุ</li> <li>-อภิปราย</li> <li>-ดูภาพยนตร์</li> <li>-ฟังเพลง</li> <li>-สุทรียสันทานา</li> <li>-สนทนารรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-พบປະ</li> </ul>	ดูความต้องการ

	<p>ประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพยันต์</li> <li>- ฟังอย่างลึกซึ้ง</li> <li>- ศึกษา</li> <li>- แลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> <li>- ระดมสมอง</li> <li>- กิจกรรมกลุ่มสร้างความหวัง</li> <li>- สร้างการมองโลกในแง่ดี</li> <li>- คร่าวราย</li> <li>- คิดวิพากษ์</li> <li>- สนทนาวิพากษ์</li> <li>- สุนทรียสนทนา</li> <li>- กระบวนการกลุ่ม</li> </ul>					
A4 ฝึก ภาคปฏิบัติ ปรับ พฤติกรรม กายและจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถ //</li> <li>- วางแผน</li> <li>- สำรวจภายใน ใจ</li> <li>- พยายามให้เกิดผลสำเร็จ</li> <li>- ประยุกต์ใช้</li> <li>- ไตรตรอง</li> <li>- วางแผน</li> <li>- กิจกรรมพัฒนาสติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเชื่อมโยงในชีวิต</li> <li>- กิจกรรมชุดการช่วยเหลือผู้อื่น</li> <li>- การแบ่งปัน เสียงสะท้อน</li> <li>- การร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย</li> <li>- จิตสาธารณะ</li> <li>- การมีส่วนร่วมกับชุมชน</li> <li>- สร้างภาวะผู้นำ</li> <li>- ประยุกต์ใช้กำหนดเทคนิค</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สืบค้น จัดแสดงผลงาน</li> <li>- นำเสนอความรู้ใหม่</li> <li>- ไตรสิกขา</li> <li>- สมาคมบาทเป็นผู้ให้</li> <li>- งานที่ต้องทำ</li> <li>- กิจกรรมเคลื่อนไหว</li> <li>- กิจกรรมสร้างสรรค์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บทบาทสมมุติ</li> <li>- เจริญสติปัฏฐาน ๔</li> <li>- ธรรมปฏิบัติ</li> <li>- กิจกรรมห่วงใย แบ่งปัน</li> <li>- การสาธิ</li> <li>- การฝึกปฏิบัติจริง</li> <li>- ฝึกเสียงคลื่น</li> <li>- เต้น舞ชาติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บริหารภาย</li> <li>- เดินทาง</li> <li>- นั่งสมาธิ</li> <li>- ปรับตัว ปรับใจ</li> <li>- สามารถมีส่วนร่วม</li> <li>- เจริญสติ ที่เหมาะสมกับตน</li> <li>- ภาคปฏิบัติ</li> <li>- ปฏิบัติต่อเนื่อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมทางมั่ย</li> <li>กิจกรรมศีลமั่ย</li> <li>กิจกรรมความมั่ย</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>-การประยุกต์ใช้</li> <li>-แผนพัฒนาความสุข</li> <li>-วางแผนการเรียนรู้</li> <li>-เรียนรู้สู่การปฏิบัติ</li> <li>-วางแผนปฏิบัติ</li> <li>-การปฏิบัติโครงการ</li> <li>-สัมนาการ</li> <li>-บทบาทสมมุติ</li> <li>-กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์</li> <li>-รักษาศีล</li> <li>-เจริญสติ สามารถด้วยอิทธิ บาท ๔</li> <li>-ค้นรายงาน ทำรายงาน ด้วยตนเอง</li> <li>-เกม</li> <li>-เจริญสติภาระ -ทดลอง ลงมือทำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-สมาร์ท</li> <li>-เขียนบันทึก</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-ปฏิบัติอดอาหาร</li> <li>-โยคะ</li> <li>-เปล่งมนตรา</li> <li>-ฟังเสียงปรับสมดุล (กาย)</li> <li>-สวดมนต์</li> <li>-สมาร์ท</li> <li>-ฝึกรับประทานอาหาร</li> <li>-ออกกำลังกาย</li> <li>-ควบคุมอารมณ์</li> <li>-ปฏิบัติธรรมรอบ ชีวิตประจำวัน</li> <li>-ศีล</li> <li>-การเพิ่มแสง</li> <li>-ความสงบ</li> <li>-วิปัสสนา</li> </ul>		
---	---	---	---	--	--

จากข้อมูลสรุปเปรียบเทียบกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา ทำให้คณะผู้วิจัยนำมาสรุป เป็นองค์ความรู้ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยนำเสนอแยกตามปัจจัยที่สำคัญ ในการจัดกระบวนการพัฒนา ซึ่งจะเน้นในกรอบของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่มี จุดหมายคือ ความสุขตามกระแสโลก ดังนี้

### ๑) ด้านกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา

ในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมโดยมีกรอบการพัฒนาเพื่อเข้าถึงความสุขตาม กระแสโลก สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนา คือ กลุ่มช่วงวัย เพราะจากการศึกษา สังเคราะห์งานวิจัย จะพบว่า ทุกช่วงวัยต่างก็ต้องการได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่ง อาจแตกต่างกันในเรื่องของจุดหมายของแต่ละช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับความสุขตามกระแสโลก ที่มี จุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาพของบริบทวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน อาทิ เช่น สำหรับในวัยเรียนเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ นอกจากผู้เรียนมี ความสุขแล้ว ยังต้องมีสมรรถภาพทางจิตและสมองในการเรียนรู้ฝึกฝนตามหลักวิชาการ สามารถ ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ในขณะที่วัยทำงานจุดหมายคือ งานมีประสิทธิภาพ คนทำงานมีความสุข ไม่ เครียด มีสมดุลในชีวิตแข็งแรงทั้งด้านกายและใจ ส่วนกลุ่มผู้สูงวัยจุดหมาย คือบันปลายชีวิตมีความสุข กายสบายนิ่ง อดดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การ จัดการเรียนรู้ควรสอนรับกับวัยของผู้เรียน และด้วยจุดหมายของแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันจึงส่งผลให้ 在ในการจัดกระบวนการพัฒนาต้องคำนึงถึงปัจจัยเรื่องวัย และเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ ที่นำไปสู่การ ใช้เครื่องมือวัดการพัฒนาที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่มุ่งเน้น อดคล่องกับ ขั้นตอน วัฒนธรรม ประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็น สำคัญ<sup>๑</sup>

### ๒) ด้านระยะเวลาการอบรม

จากการตั้งข้อสังเกตของคณะผู้วิจัย ในการศึกษาวิจัยและทดลองการจัดกระบวนการ เรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ระยะเวลาการอบรมก็ยังมีเรื่องของช่วงวัย หรือกลุ่มวัยเป็นปัจจัยที่ เกี่ยวข้อง อย่างกรณีอบรมพัฒนาเด็กและเยาวชน ควรใช้เวลาในการบ่มเพาะ และติดตามผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิจัยทดลองในชั้นเรียนควรจะใช้เวลาภาคการศึกษาในการติดตามวัดผล สำหรับวัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงาน ระยะเวลาในการอบรมเป็นข้อจำกัด ดังนั้นการอบรมอาจจัดให้อยู่

<sup>๑</sup> ขั้นตอน วัฒนธรรมประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๔ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๙.

ในช่วง ๓-๕ วัน ในขณะที่การพัฒนาในรัยผู้ใหญ่ที่ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นสุขภาพกาย สุขภาพใจ เวลาที่ใช้ในการอบรมอาจจัดให้มีระยะเวลามากกว่าวัยทำงาน ทั้งนี้ไม่ว่าอย่างไร การกำหนดวันอบรมยังไม่มีสูตรตายตัวหรือสูตรสำเร็จ แต่ทั้งนี้หากต้องการให้เกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงและยกระดับพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เนื่องจากเวลาในการจัดอบรมบ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง อย่างเช่นในระดับเยาวชน นักเรียน นักศึกษา การจัดอบรมแบบค่ายฝึกช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นแล้ว ยังใช้การบันทึกกิจกรรมแต่ละวันกันบ้างเป็นอุปกรณ์การฝึกอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กล่าวโดยสรุป การกำหนดจำนวนวันอบรมต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของกลุ่มผู้เข้าอบรม ความพร้อมของผู้จัด เป็นพื้นฐาน เพราะจำนวนวันนอกจาก เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าอบรมแล้ว ในขณะเดียวกันยังเกี่ยวข้องกับ เรื่องของค่าดำเนินการหรือค่าใช้จ่ายในการอบรมที่ผู้จัดอาจมีเงื่อนไขหรือความพร้อมในประเด็นนี้ที่แตกต่างกัน

### ๓) ด้านครอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

สำหรับการออกแบบกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นต้นที่ควร คำนึงถึงคือ กลุ่มวัย และวัตถุประสงค์พฤติกรรมที่ต้องการให้เห็นการเปลี่ยนแปลง ที่ต้องกำหนดให้ ชัดเจน ด้วยเหตุเพราะเป็นบันไดนำไปสู่การใช้เครื่องมือในการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับผู้เรียน และวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนา ทั้งนี้เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์ รวม ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดและการสังเคราะห์งานวิจัย พบวฯ การบรรลุผลการพัฒนาจิตและ ปัญญาแบบองค์รวม สามารถสะท้อนอยู่ในกรอบผลแห่งการพัฒนา ๔ ด้าน ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะ ทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา ทั้งนี้ในการจัดกระบวนการ เรียนรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจะอยู่ภายใต้กรอบทั้ง ๔ นี้ จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ เกี่ยวข้องที่ผ่านการคัดเลือกมาใช้ในการทำการสังเคราะห์งานวิจัย พบวฯ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัยใด แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาไม่ได้แตกต่างกัน กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นจาก ๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) ๒) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be good life) ๓) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought) ๔) การ ปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem) ๕) การสะท้อน ตนเองและการพัฒนาต่อไป (Self reflection and develop even further) ๖) ขยายพื้นที่ แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS โดยมี รายละเอียดของกรอบแนวคิดในการนำไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้การพัฒนาจิตและปัญญา แบบองค์รวม ดังนี้

### ๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration)

ทั้งนี้จากการคิดความรู้ทางแนวคิดทฤษฎีและการสังเคราะห์งานวิจัย คณะผู้วิจัยพบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ การสร้างความรู้สึกให้ผู้เรียนอย่างที่จะพัฒนาตน โดยเบื้องต้นนอกจากผู้จัดกระบวนการพัฒนาออบรมหรือเรียนรู้ ต้องเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคลที่อาจแตกต่างไปตามช่วงวัยแล้ว ทำอย่างไรที่จะจูงใจให้ผู้เรียนอย่างใครรู้ รับฟัง และพร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการ ซึ่งประเด็นนี้สอดรับกับแนวคิดของนักวิชาการตะวันตก<sup>๒</sup> ธอร์นไดค์ (Thorndike) กล่าวว่า การเรียนรู้จะเกิดได้หากผู้เรียนมีความพร้อมทางกาย และจิตใจ ในขณะที่ พาฟลอฟ (Pavlov) กล่าวไว้ว่า “ทำให้คนตื่นตัว” 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 ซึ่งสอดรับกับการสังเคราะห์งานวิจัย ที่พบว่า ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มวัยใดต่างก็อาศัยการสร้างแรงจูงใจเพื่อเปิดประตูรก้าวไปสู่การเรียนรู้ และการพัฒนาจิตและปัญญา ได้แก่ สร้างการรับรู้ สร้างการรับรู้ความสามารถ สร้างการระหนักรู้ และจูงใจ จัดสิ่งแวดล้อมกระตุนการเรียนรู้ สร้างศรัทธา ผ่อนคลาย จัดกิจกรรมที่ผู้เรียนสนใจมีอิสระ เกมนันทนาการ การท่องคำปฏิญาณ นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนา แรงจูงใจที่ถูกต้องควรส่งเสริม ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ แรงจูงใจที่เป็นไปเพื่อให้ถึงจุดหมายของมนุษย์ คือ การมีอำนาจเหนือ กิเลสในใจตน ทำให้เกิดความรักในสิ่งที่ทำ และ มีความสุขเมื่อได้ลงมือทำ เป็นไปเพื่อประโยชน์ ทำให้ จิตเป็นกุศลเกิดธรรมฉันทะ เกิดศรัทธาที่ไฝรู้และทำความจริง เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา และ มีความเมตตากรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่จุดหมาย คือ ความไฟเป็นเลิศสูงสุดของมนุษย์ เป็นไปเพื่อนิพพาน หรือความสุขเย็น<sup>๓</sup> สรุปโดยรวม คือ กระตุนบรรยายกาศให้ผู้เรียนมีความสุขในการเข้าอบรม และการวางแผนการเข้ารับการอบรมหรือกระบวนการเรียนรู้ และกระตุนให้ผู้เข้าอบรมเขื่อมั่นทั้งในตนเองและพลังแห่งการเรียนรู้ สอดคล้องกับแนวคิด LIST Model ของพระสูตร

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน ขันทอง วัฒนาประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๗.

รัตนบัณฑิต รศ.ดร. กล่าวว่า ความรักและความเพียรในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้ หากขาดแรงจูงใจเฝ้ารู้ หรือฉันทะต่อสิ่งที่จะเรียนรู้และลงมือทำแล้ว ผลของการเรียนรู้ย่อมเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ดังนั้น ฉันทะและความเพียรจึงเป็นปัจจัยการเรียนรู้ในยุคใหม่โดยเป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่ตนเองชอบ (Love to Learn) เพราะความรักในการเรียนรู้จะนำไปสู่การสร้างสรรค์ที่มีพลังมากกว่า

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

กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จะไม่บรรลุผลได้ เลย หากขาดซึ่งการปรับเปลี่ยนทัศนะหรือความเห็นซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ซึ่ง สอดรับกับแนวคิดทฤษฎีตะวันตก โดยแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมองว่า หัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้ และแยกแยะได้ (discernment) ซึ่งประกอบด้วย (๑) การเปิดรับ (receptivity) น้อมรับมุมมองใหม่ที่มีการให้ความหมายต่างไปจากเดิม (๒) การยอมรับ (recognition) ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ (๓) การตัดสินใจ (grieving) คือ การตระหนักรถการรับรู้แบบเก่า ๆ ของตนไม่เหมาะสม หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จำเป็นต้องแก้ไข ปรับปรุง ลงทะเบียนการรับรู้ เดิมนั้น แล้วปรับหรือสร้างวิถีใหม่ด้วยการบูรณาการเข้ากับบุคลิกภาพเดิมของตน<sup>๔</sup> ซึ่งกระบวนการจะปรับเปลี่ยnmุมมองของชีวิตเพื่อพัฒนาชีวิตในทางที่ดีงาม สำหรับในทางพระพุทธศาสนามองว่า ศรัทธา เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าไม่มีศรัทธา ก็ไม่มีการเข้าไปนั่งไกด์ ไม่ได้ฟังธรรม และในที่สุดก็ปฏิบัติผิด พลาดจากธรรมวินัยของพระองค์ และในขณะเดียวกัน มีพุทธ ดำรัสว่า ศรัทธา เป็นเพียงปัจจัยที่นำไปสู่ปัญญา แต่สิ่งที่ทำให้ปัญญาของบุคคลเจริญ开花ก็ขึ้นได้ ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการในตนของ ศรัทธาเป็นเพียงตัวกระตุ้นเชื่อมโยงให้เกิด โยนิโสมนสิการ<sup>๕</sup> กล่าวได้ว่า ศรัทธา เป็นปัจจัยภายนอกที่มาจากการผู้อื่น เป็นผู้ชักจูงให้เชื่อถือ หรือ ให้คำแนะนำสั่งสอน เรียกอีกอย่างว่า protozoa ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่ปัญญาตัวแรก คือ สัมมาทิภูติ มาจาก เหตุปัจจัย ๒ ประการ คือ protozoa และโยนิโสมนสิการ<sup>๖</sup> ในขณะที่แนวคิดตะวันตกตามทฤษฎีของ แบบดูรา พบว่า ปัจจัยหลักที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นความสัมพันธ์หรือปฏิสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้นจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก ซึ่งตัวแบบ (Modeling) มีอิทธิพล อย่างยิ่งในการลอกเลียนแบบ และปัจจัยภายใน คือ การสังเกตของผู้เรียน ความสามารถในการกำกับ ตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีส่วนสำคัญยิ่งที่ช่วยเสริมให้พฤติกรรมที่ลอกเลียนแบบ

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

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๓๒-๓๓.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๖๑๔-๖๑๕.

<sup>๗</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑, วจ.ทก.(ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕.

ตัวอย่างนั้นเกิดขึ้น ทฤษฎีของแบบดูราช่วยตอบย้ำให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้ ปัจจัยจากตัวผู้เรียน แม้ว่าจะสำคัญยิ่ง แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้น คือ ตัวแบบ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าจากตัวผู้สอนแล้ว สื่อที่นำมาใช้ ยังรวมความถึงผู้ที่เข้าร่วมอบรม หรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้อบรม การจะนำผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ การฝึกสังเกตเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้ต้องอาศัยการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำผู้เรียนไปพัฒนาระบบทั้งหมด เปิดใจที่จะเรียนรู้ ผ่านกระบวนการรับฟัง การบรรยายถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์จากวิทยากร การใช้สื่อเป็นตัวแบบหรือเสียงภายนอกเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิต การใช้เรื่องเล่านำเสนอสู่การชวนคิดเพื่อบรับวิถีคิดให้ถูกต้อง และยังมีอีกหลายกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ให้สอดรับกับตัวผู้เรียน กล่าวโดยสรุป ในขั้นตอนกระบวนการนี้เป็นการเรียนรู้ที่ใช้เสียงจากภายนอก ปัจจัยภายนอก กระตุ้นใจให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้สึกกับบึงจากหัวใจการเห็นถึงความเมตตา กรุณา การรักผู้อื่น การมองบริบทของโลกตามความเป็นจริง ซึ่งวิทยากรบางท่านมีประสบการณ์และพัลที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย ได้แก่ การอบรม การฟัง การเล่าเรื่อง การใช้สื่อการสอน การเรียนรู้จากสังคม การสังเกตตัวแบบ เป็นต้น หลักสำคัญคือ การเรียนรู้ที่อาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่นเพื่อสร้างประสบการณ์หรือปรับเปลี่ยนกรอบความคิดมุมมองของตนเองให้ขยายกว้างขึ้น พร้อมที่จะเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และหลักธรรมชาติของชีวิต การปรับเปลี่ยnmุมมองชีวิตนับว่าเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ ตามทฤษฎีของเบนจามิน เอส บลูม (Benjamin S.Bloom) ตรงกับในด้านเจตพิสัย (Affective Domain) การเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางด้านจิตใจ ความเชื่อ ความสนใจ ค่านิยม เป็นต้น ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิตเพื่อชีวิตที่ดี สอดคล้องกับ LIST Model ในด้านของ Transformation กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การรู้จักและรู้แจ้งในตัวตน คือ การเปลี่ยนการกระทำที่มีความรักเป็นพื้นฐาน การอนุรักษ์นิทรรพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การดำรงไว้ซึ่งวิถีวนธรรมและภูมิปัญญา การสร้างสรรค์เทคโนโลยีที่เหมาะสม และการสร้างระบบเศรษฐกิจที่เป็นธรรม องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การรู้จักและรู้แจ้งในตัวตน คือ การไม่ทำให้ตนเป็นทุกข์ และมีความสุขในชีวิตที่ดีงาม นอกจากนี้ยังต้องมองเห็นประโยชน์ของส่วนร่วมหรือผู้อื่น ธรรมชาติ สังคม ที่ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับตัวมนุษย์และเป็นเหตุปัจจัยพั่พอาศัยกันและกัน

### ๓) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought)

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมหรือพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ได้เดินมาถึงจุดที่ เรียนรู้และปรับเปลี่ยนมุ่งมองเพื่อชีวิตที่ดีแล้ว โดยมีแรงจูงใจภายในการเรียนรู้เป็นแรงขับ ซึ่งในทาง พระพุทธศาสนา�ังถือว่าเป็นการเรียนรู้ในระดับของการได้ฟัง คือ เมื่อเกิดครั้ททำให้เกิดความสนใจ ตั้งใจฟัง เกิดปัญญาจากการฟัง หรือสูตรมายปัญญา เป็นปัญญาในระดับต้น ต้องพัฒนาในลำดับต่อไป คือ การนำธรรมที่ได้ฟัง มาพิจารณาต่อต่องเหตุผล จนเกิดความเข้าใจด้วยตนเอง (โยนิโสมนสิกการ) จนเกิดปัญญาที่ได้จากการคิด หรือ จินตมายปัญญา เข้าสู่สัมมาทิภูมิ หรือ ความเห็นถูกในเบื้องต้น<sup>๙</sup> ดังนั้น สิ่งที่ควรพัฒนาในก้าวต่อไป คือ การสร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็น การตอกย้ำทัศนคิด มุ่งมองชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยน ให้ผู้เข้าอบรมได้กระตุ้นความคิดของตนเอง เชื่อมโยงจากความรู้ภายนอกและความรู้สึกจากภายใน แพรผลออกมามากมายหรือความคิดและ แสดงผลออกมายเป็น การแสดงความเห็น การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา ที่เชื่อมโยงกันและกัน ระหว่างตัวตนกับภายนอก วิธีนำโยนิโสมนสิกการมาใช้ในทางปฏิบัติ ตามแนวคิดของพระพุทธ คุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)<sup>๑๐</sup> มี ๑๐ วิธี ได้แก่ (๑) วิธีคิดแบบสืบสานสาเหตุ (๒) วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ (๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (๔) วิธีคิดแบบอวิสัยสัจจ์ (๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (๖) วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก (๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (๘) วิธีคิดแบบปลูกเร้า คุณธรรม (๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (๑๐) วิธีคิดแบบวิวั�ชวาท<sup>๑๑</sup> ซึ่งสอดรับกับแนวคิด ตะวันตก ตามทฤษฎีของบูรุม ด้านพุทธวิสัย (Cognitive Domain) เป็นการเรียนรู้เพื่อเกิดการ เปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ และความคิด การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความ เข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดรวบยอด เป็นต้น นอกจากนี้ ตามทฤษฎีของเพียเจ็ต (Piaget) ยังแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้ พัฒนาสติและปัญญา ควรจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (discovery learning) สอดรับกับ บรูนเนอร์ (Bruner) กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากกระบวนการค้นพบด้วยตนเอง อีกนัยหนึ่ง ขั้นตอนนี้ คือ การนำพาผู้เรียนไปสู่การเกิดความคิดสร้างสรรค์ ตาม LIST Model เรียกว่า Creative thinking ซึ่งมาจากวิสัยทัศน์ การจินตนาการ และการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อพัฒนานวัตกรรม ที่

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน ขั้นตอน วัฒนประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๘๒.

<sup>๑๐</sup> ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พระธรรมโกยาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)

<sup>๑๑</sup> พระพุทธคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๖๗-๗๐๘.

ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างทั้งมูลค่าและคุณค่าของบุคคลสังคม<sup>๑๒</sup> คำถามอาจมีว่า แล้วจะใช้กระบวนการใดในการพัฒนาในขั้นตอนนี้ โรเจอร์ส (Rogers) กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ด้วยกระบวนการ (process learning) เป็นสิ่งสำคัญ และบทบาทผู้สอนเพียงแต่ชี้แนะ อำนวยให้เกิดการเรียนรู้ (facilitator) และจากแนวคิดของโนลส์ (Knowles) เสริมว่า การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี<sup>๑๓</sup> ในขณะที่ เอ็ดوارด เทเลอร์ (Taylor) มองว่า การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational discourse) เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิงและเป็นเครื่องมือตรวจสอบความถูกต้องของกรอบอ้างอิงที่สร้างขึ้นใหม่ เป็นการแลกเปลี่ยนที่นำไปสู่การตรวจสอบความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และคุณค่าต่างๆ ของกันและกัน ซึ่งต้องอาศัยการทำความเข้าใจ และตั้งคำถามกับกระบวนการทัศน์ของตนเอง และของผู้อื่น<sup>๑๔</sup> กล่าวโดยสรุปกระบวนการสร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด มีหลักการสำคัญนอกเหนือจากตัวผู้สอนที่ต้องผันตนจากผู้ให้ความรู้มาเป็นผู้อี้ของการเรียนรู้ ที่ต้องกระตุนให้ผู้เข้าอบรมได้ใช้ความคิดวิเคราะห์บนเหตุผล และความเข้าใจของตนเองที่ได้รับการปรับเปลี่ยนความเห็นมาในระดับการรับฟัง สู่การคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการออกแบบกิจกรรมที่เป็นกระบวนการ ต้องมีลำดับขั้นตอนการเรียบเรียง เนื้อหา กิจกรรมไปสู่จุดหมาย และสำคัญคือ การมีส่วนร่วมของผู้เรียนซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจ และเข้าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาพร้อมกับความสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้กิจกรรมในกระบวนการนี้จากการสังเคราะห์งานวิจัย สามารถยกตัวอย่าง การตั้งคำถาม การอภิปรายวิเคราะห์รายกลุ่ม สรุปและประยุกต์ใช้ วัดประเมินผล ด้วยการดูภาพยนตร์ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้ศิลปะ กิจกรรมกลุ่มสร้างความหวัง สร้างการมองโลกในแง่ดี สนทนาวิพากย์ สนทนาเรียนสนทนา และกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามทัศนะของ 约瑟夫·约瑟夫 (York & Kasl) การจะให้การเปลี่ยนแปลงกรอบแนวคิดคงอยู่ จึงได้เสนอแบบแผนการดำเนินอยู่ (Habits of Being) ตามพื้นฐานการรู้<sup>๑๕</sup> แบบของ เฮอรอน (Heron) จะเกิดขึ้นได้ปัจจัยสำคัญ ๓ ใน ๔ ปัจจัยคือ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experience Knowing) จากการสัมผัสถกับสิ่งต่าง ๆ โดยตรงเป็นสภาพของค์รวม เช่น บุคคล สถานที่ สถานการณ์ กระบวนการ ต่าง ๆ หรือสิ่งของ ทั้งหมดส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก และกระตุนให้เกิดจินตนาการ การรู้ผ่านสัญลักษณ์ หรือ การถ่ายทอด เรื่องราว คำอุปมาอุปมัย ภาพการเคลื่อนไหว

<sup>๑๒</sup> พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร., LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑๐.

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๙๘.

พิธีกรรม ดนตรี บทกวี และศิลปะต่าง ๆ ทำให้ความสามารถในการใช้จิตด้านจินตนาการควบคู่ไปกับมโนทัศน์หรือความคิดรวบยอด<sup>๑๕</sup>

#### (๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem)

สำหรับขั้นตอนนี้เครื่องมือในทางพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาใช้เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน คือ การทำสมาธิ การเจริญวิปสัสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทั้งนี้เพราการที่มุ่ยจะรับรู้หรือรู้จักตนเองจึงมองเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น จำเป็นต้องรู้จักการฝึกการรู้เท่าทันจิตของตนที่เคลื่อนที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นตัวรับการรับรู้จากช่องทางการสื่อสารจากโลกภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ถูกปรุงแต่งและบิดเบือนไปจากความจริงอันเกิดจากอวิชา หรือ ความไม่รู้ โดยมีกิเลส ตัณหา เป็นผู้ซักจุ่นใจ จึงทำให้จิตมุ่ยปิดกันจากสภาวะความเป็นจริงเหล่านั้น และปิดกันใจสัมผัสที่มีความละเอียด คือ การมองเห็นคุณค่าและความดึงดูมในตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็น การรู้ผ่านการปฏิบัติ (Practical Knowing) คือ การเรียนรู้ผ่านการนำความรู้ความเข้าใจในตนเองไปสู่การลงมือปฏิบัติ และความรู้สึกจากการมีประสบการณ์ปฏิบัติโดยตรง ตามแนวคิดของ约瑟夫·约尔克 (York & Kasl)<sup>๑๖</sup> ซึ่งนับว่าไปในทางเดียวกันทั้งแนวคิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติกับแนวคิดนักวิชาการ ตะวันตก ต่างก็เห็นว่า การเรียนรู้พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจะสำเร็จผลได้จำเป็นต้องมีเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติ คำสอนในปัญญาวุฒิธรรม ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนให้เกิดมรรค มีองค์ ๘ ประกอบด้วย (๑) การควบหาสัตบุรุษ หรือสัปปุริสสังสาวะ (๒) การฟังสัทธรรม หรือสัทหัมมสสานะ (๓) การมนสิกการโดยแยกชาย หรือโยนิโสมนสิกการ (๔) การปฏิบัติสมควรแก่ธรรม หรือรัมมามุนิมมปฎิบัติ<sup>๑๗</sup> กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติเป็นจุดสำคัญที่จะย้ำให้เห็นถึงผลของการพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวม นำไปสู่จุดหมายของมนุษย์คือ การเข้าถึงความสุขไม่ว่าในระดับความสุขตามกระแสโลก หรือตามกระแสธรรม ซึ่งผลของการใช้สมาธิในการฝึกปฏิบัติมีผลการศึกษาหลายขั้นที่แสดงให้เห็นถึงการมีผลต่อคลื่นสมอง ที่ทำให้เกิดความผ่อนคลายที่สามารถวัดผลอย่างเป็นรูปธรรม ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ นอกจากนี้ มีผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติตัวอย่างการฝึกปฏิบัติสมาธิ การเจริญวิปสัสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทำให้นักเรียนมีผลลัพธ์ทางการเรียนมากขึ้น มีเชาว์อารมณ์มากขึ้น มีความชื่อสัตห์ มีวินัย มีจิตสาธารณะ เป็นต้น และสำหรับวัยผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว สามารถนำมาใช้ในการ

<sup>๑๕</sup> ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการกรじิตปัญญา, หน้า ๓๐-๓๑.

<sup>๑๖</sup> อ้างแล้ว.

<sup>๑๗</sup> อธ.จตุภาค (ไทย) ๒๑/๒๔๙/๓๖๗-๓๖๙., ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐๕๙/๕๗๙.

ดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรัง การดูแลพื้นฟูสุขภาพกาย การนำไปสู่การรักษาศีล การนำไปใช้พัฒนาในวิชาชีพ หน้าที่การงาน เป็นต้น นอกจากนี้การฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาบัวเป็นกลไกสำคัญ ที่เชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับมาจากภายนอก (สุต卯ยปัญญา) และภายใน (จินต卯ยปัญญา) ได้ถูกพิสูจน์ ด้วยตนเอง (ภานามยปัญญา) จึงทำให้ผู้ฝึกหรือผู้เรียนมั่นใจในผลของการฝึกและการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สามารถทำให้บรรลุจุดหมายคือ การเข้าถึงความสุขภายในโดยไม่ต้องพึ่งพิงอาศัย องค์ประกอบจากภายนอก ที่ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ และความสำเร็จใดๆ ตามกระแสโลกก็ล้วนแล้วแต่ไม่ยั่งยืนและเป็นที่พึงได้เท่ากับการเข้าถึงความสุขด้านในเป็นโลภภัยในที่มนุษย์สามารถสัมผัสได้เมื่อได้ลงมือปฏิบัติการฝึกรู้เท่าทันภายใน ซึ่งแนวคิดเหล่านี้ นักวิชาการตะวันตกได้กล่าวไว้ตั้งแต่ เช่น ตามทัศนะของ เมดนิก (Mednick) การเรียนรู้เป็นผลจากการฝึกฝนปฏิบัติทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบไปค่อนข้างถาวร<sup>๑๙</sup> ครอว์ และ ครอว์ (Crow & Crow) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลง (Change) ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการได้รับ ลักษณะนิสัย ความรู้ และทัศนคติ<sup>๒๐</sup> ซึ่งคิมเบิล (Kimble) เห็นว่าการได้รับการฝึกฝนช่วยทำให้ได้รับการเสริมแรง<sup>๒๑</sup> สอดคล้องกับแนวคิดของ ฮิลการ์ด (Hilgard)<sup>๒๒</sup> และวิงฟิลด์ (Wingfield) ทั้งคู่เห็นว่า ผลจากการฝึกฝน ทำให้ได้รับประสบการณ์<sup>๒๓</sup> ทั้งนี้ โทรป (Trope, 1993) กล่าวว่า การได้รับประสบการณ์ทำให้เกิดการเรียนรู้จากการปรับตัว นอกเหนือ วูลฟอลค์ (Wolffolk) เห็นว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้อินทรีย์เกิดการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้เกิดพัฒนารูปแบบไปค่อนข้างถาวร<sup>๒๔</sup> สอดคล้องกับเบนจาเมิน เอส บลูม (Benjamin S.Bloom) กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์มีจุดมุ่งหมาย คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนารูปแบบ 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 ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางด้านจิตใจ ความเชื่อ ความสนใจ ค่านิยม เป็นต้น (๓) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor

<sup>๑๙</sup> Mednick, Sarnoff A., *Learning*, (New Jersey: Prentice-Hall, 1964), p 18.

<sup>๒๐</sup> Crow, L.D.&Crow, A., *Reading in Human Learning*, (New York: McKay, 1969), p1.

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน Kimble, G. A. *Foundations of conditioning and learning*, (New York : Appleton, 1967) อ้างใน John P. Houston, *Fundamentals of learning and memory*,<sup>2<sup>ed</sup></sup>, p 5.

<sup>๒๒</sup> E.R. Hilgard, *Introduction to Psychology*, (United States of America: Harcourt Brace & World, Inc., 1962). P 623.

<sup>๒๓</sup> Wingfield, A., *Human learning and memory : An introduction*, (New York: Harper & Row, 1979), p. 8.

<sup>๒๔</sup> Wollfolk, A.E., *Educational Psychology*, (Boston: Allyn Bacon, 1998), p. 204.

Domain) เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความชำนาญ เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และเกิดความรู้สึกนึกคิด ความสนใจ แล้วนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ หรือ เกิดทักษะ ตัวอย่างกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ที่ได้จากการ สังเคราะห์งานวิจัย คือ การทำสมาธิ การภาวนा กิจกรรมพัฒนาสติ เดินจงกรม บทบาทสมมุติ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ฟังเสียงคลื่น กิจกรรมเคลื่อนไหว การควบคุมอาหาร การเขียนบันทึก การ ฝึกเปลี่ยนตราย ฟังเสียงปรับสมดุล การปฏิบัติโครงการ การใช้ศิลปะ เป็นต้น ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมลักษณะใดจุดหมายการฝึกคือ การเข้าถึงความสัมผัสใจตนเอง เรียนรู้จักตนเอง ซึ่งต้องอาศัย การมีสมาธิเป็นบทฐาน ซึ่งแนวคิดนี้เป็นแนวคิดพื้นฐานของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาขัดเกลา ตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้กิจกรรมตัวตนก็เห็นสอดรับ ดังจะเห็นได้จากแนวคิดจิตปัญญาศึกษา ซึ่งมอง ว่า การฝึกอบรมของเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนा คือการฝ่าดู ธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาพของการเป็นกระแสงแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนให้ลดต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกต ธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจาก อำนาจแห่งตัวตนที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเที่ยงเท่านั้น<sup>๒๔</sup>

#### (๕) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาตน (Self reflection and develop even further)

แม้ว่าการฝึกปฏิบัติจะเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึงประสบการณ์ตรง ด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามในการฝึกนั้นจะมั่นใจอย่างไรว่าเป็นการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องมาถูกแนวทางเดิน ถูกทาง ดังนั้นกระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับ สามารถจัดกราฟให้ทั้งในขณะที่อบรม และการรายงานทบทวนตัวเองหลังการอบรม ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเมื่อวิเคราะห์ตามพระสูตร ในกีฏाचिसูตร<sup>๒๕</sup> จะเห็นว่าพระพุทธศาสนา มีการจัดลำดับการเรียนรู้ไว้อย่างเป็นขั้นเป็นลำดับ โดย เป็นต้นของการเรียนรู้เป็นความรู้ที่ได้จากการรับฟังบุคคลอื่น และการจะรับฟังผู้อื่นต้องอาศัยการมี ศรัทธาในตัวผู้พูด หรือตัวผู้สอนเสียก่อน การเรียนรู้ในลำดับต่อมาเป็นการเรียนรู้ที่อยู่ภายใต้ การ นำคำสอนนั้นมาพิจารณาครั้นครวญ ต่อต้องด้วยเหตุผล ตามความเห็นของตนเอง จนเมื่อเห็นความ จริงตามคำสอนนั้นเป็นความรู้ที่อยู่เพียงระดับความเห็น ซึ่งการจะเข้าถึงการเรียนรู้ที่แท้จริงที่จะ นำไปสู่การพัฒนาตนเองได้นั้น พึงต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติตัวยัตนเอง หมั่นตรวจสอบการปฏิบัติ ของตนเองเป็นเหตุที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ จะเห็นได้ถึงกลไกการพัฒนาจิตและปัญญาจากตัว

<sup>๒๔</sup>วิจัชญ์ พานิช, เรียนรู้ด้วยใจอย่างไรคือคร่าวๆ : การศึกษาด้วยเส้นทางแสงทางจิตวิญญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเจนมีมา, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๖.

<sup>๒๕</sup> ม.ม.(ไทย) ๓๓/๑๘๓/๒๑๒.

อาศัยการปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว ยังต้องมีการทดสอบตรวจทาน ทบทวน ซึ่งเครื่องมือในการตรวจสอบ ทบทวนตนเองหรือเรียกว่า การสะท้อนตนเอง มีทั้งที่แบบที่เป็นสะท้อนคิด ให้ผู้ฝึกได้เล่าถึง ประสบการณ์เรียนรู้ของตน เป็นการนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับผู้ฝึกอบรม หรือ กัลยานมิตร และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ฝึกอบรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกได้สะท้อนคิดเห็นตนเอง เห็น จุดที่เกิดการพัฒนาและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข อีกทั้งการได้รับฟังผู้อื่นก้ยังเป็นปัจจัยช่วยให้เกิดเสียง สะท้อนย้อนคุณตนเองอย่างคร่าวๆ ลึกซึ้ง จากแนวคิดของเพียเจ็ต ที่ศึกษาถึงกระบวนการทาง สติปัญญา ก็ได้แสดงทัศนะว่า กระบวนการทางสติปัญญาเกิดขึ้นจาก การซึมซับหรือการดูดซึม (assimilation) เป็นกระบวนการทางสมองเกี่ยวกับประสบการณ์ เรื่องรา ข้อมูล เก็บไว้ใช้ประโยชน์ การปรับและจัดระบบ (accommodation) เป็นการปรับสมองเพื่อให้ประสบการณ์เดิมเข้ากับ ประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากันเป็นระบบ การเกิดความสมดุล (equilibration) เป็นขั้นที่ผู้สมมาน ประสบการณ์ใหม่และเก่าให้เข้ากันได้อย่างสมดุล จัดการภาวะที่ไม่สมดุลทำให้เกิดความขัดแย้งทาง ปัญญา ในขณะที่แนวคิดของมาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะรู้จักตนเอง และ พัฒนา ตนเองประสบการณ์ที่ดีมีต่อเนื่องจากการรู้จักตนเองตามสภาพความจริง เรียกว่า peak experience นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มเป็นปัจจัยอีกด้วยหนึ่งของการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา (Bandura) คือ การกำกับตนเอง (Self-Regulation) การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมได้นั้นไม่ใช่จากการเสริมแรงภายนอกอย่างเดียว แต่เพ赖มนุษย์มีความสามารถในการ ควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำการของตนเอง เรียกว่า การกำกับตนเอง ซึ่งควรได้รับการ ฝึกฝนและพัฒนา เพราะแค่ความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังไม่พอต่อการ เปลี่ยนแปลง ต้องอาศัยกระบวนการฝึกฝนเพื่อให้มนุษย์รู้ที่จะกำกับตนเอง การฝึกฝนด้วยการฝึกให้รู้จัก ตนเอง (self-observation) สำหรับผู้ที่มีแรงจูงใจสูง แนวโน้มที่จะตั้งพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง และประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง ทำให้การสังเกตตนเองมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมมากกว่าผู้ ที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง รวมทั้งคุณค่าพุทธิกรรมที่สังเกต ถ้ามีคุณค่ามากปฎิริยาการ ตอบสนองยิ่งสูง การฝึกฝนกระบวนการตัดสินใจ จะมีอิทธิพลต่อบุคคลถ้าพุทธิกรณั้นมีคุณค่าพอ แก่ความสนใจ ยิ่งให้คุณค่ามากจะทำให้รู้สึกภูมิใจถ้าสำเร็จ และทำได้ การฝึกฝนปฎิริยาต่อตนเอง จากการตัดสินใจในเบื้องของผลที่จับต้องได้ และความพึงพอใจในตนเอง เป็นเกณฑ์ที่ทำให้คงระดับ ของการแสดงออกที่เป็นมาตรฐาน นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็น ความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง มีผลต่อการกระทำซึ่งการรับรู้นั้นแตกต่างกันไป ตามสภาพการณ์ที่ต่างกันไม่ตายตัว ปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง การกระตุนทางอารมณ์ซึ่ง กระตุนได้บวกได้ผลดีกว่าด้านลบ กล่าวโดยสรุปการสะท้อนตนเองและกระบวนการกลุ่มสะท้อนคิด นับว่าเป็นการสร้างให้เกิดการเรียนรู้ในระดับที่ทำให้เกิดการพัฒนาและความก้าวหน้าในการพัฒนาจิต

และปัญญาแบบองค์รวม ตัวอย่างกิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ทำให้เกิดการสะท้อนตน และสร้างการพัฒนาตนเองจากรอบด้านการกลุ่ม คือ กิจกรรมที่เน้นช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน เสียสละ การร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย จิตสาธารณะ กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน เป็นต้น

### ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness)

ท้ายสุดในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป้าหมายสูงสุดคือความสุข ไม่ว่า จะเป็นความสุขตามกระแสโลกหรือการเข้าถึงความสุขสูงสุดตามกระแสธรรม ทั้งนี้ความสุขในระดับ กระแสโลกนับว่าเป็นเป้าหมายเบื้องต้นของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งเน้นการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันเพื่อให้สามารถรักษาสมดุลชีวิตทั้งในด้านวิถีความเป็นอยู่ ความสำเร็จ ในชีวิต และประเด็นสำคัญคือ การเรียนรู้ถึงหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียนรู้เพื่อการมี ท่าทีที่ถูกต้องต่อเรื่องเหล่านี้ ทำให้ชีวิตตนมีความสุข ปฏิบัติต่อ กันในสังคมด้วยความสุข ทำให้รู้จัก ทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายนอก ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐิรัม มิกัตตะ) เป็นประโยชน์ในขั้นต้นของการเรียนรู้ นอกจากนี้การแสดงออกถึงความสุขที่ได้รับจากการ พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมต้องส่งต่อถึงโลกภายนอก ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเพื่อนมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ที่จะสละความสุขส่วน ตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นประโยชน์ในเบื้องหน้า (สัมประยิतตະ) เป็นประโยชน์ที่ม่องเห็นคุณค่าชีวิตด้านใน และความดีงาม เป็นหลักประกันให้ตนเอง ยามที่ล้มโกลนี ไป เรียนรู้ที่จะเริ่มไม่ยึดติดผูกผันในเวทถุ มีความศรัทธา ความมั่นคงในธรรม รู้จักความสงบที่ประณีต และละเอียดกว่าความสุขจากภายนอก นอกจากนี้การส่งมอบความสุขและพลังชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้อง เกิดจากการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภัตตະ) คือ ประโยชน์ร่วมกันในการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน สังคม การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิด ประโยชน์ในระดับตนเอง และผู้อื่นรวมกันเป็นประโยชน์ที่ต่างพึงพอใจกันอย่างสุขสงบด้วยการอิง อาศัยธรรมในการอยู่ร่วมกัน เกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาตนเอง และช่วยผู้อื่นให้พัฒนา ขยายไปสู่การ พัฒนาในระดับสังคม ซึ่งแนวคิดทฤษฎีตัวตนกลุ่มของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีเป้าหมายก็เพื่อเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลในด้านจิตสำนึกอุดมการณ์ ทัศนคติ ความตระหนัก ความรู้ และทักษะ ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่การรวมพลังศักยภาพของกลุ่มที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้ง ในระดับบุคคลและในระดับกลุ่ม ดังนั้นการขยายพื้นที่แห่งความสุขจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการอาศัย กระบวนการกรุ่นในการเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และเป็นพลัง สอดคล้องกับแนวคิด LIST Model ที่นำเสนอเรื่องของจิตวิญญาณสาがら (Universal Spiritual) เป็นปัจจัยสำคัญของการ เปลี่ยนแปลงจากภายนอกบุคคลสู่การอยู่ร่วมกันในสังคม การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงของโลกเกิดจากการ เปลี่ยนแปลงภายในของบุคคลที่มีอุดมการณ์และความมุ่งมั่นในการที่จะสร้างสังคมใหม่บนพื้นที่ฐาน ของความถูกต้องเป็นธรรม มีจิตวิญญาณสาがら คือ ความรัก ความเมตตา อหิงสา ความปราณາดี

การสร้างสังคมด้วยสันติวิธี การรู้จักและรู้เจ็บปวดในตนของก่อนที่จะนำโลกไปสู่การเปลี่ยนแปลง<sup>๒๖</sup> ซึ่งกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการขยายพื้นที่แห่งความสุขได้ จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ การฝึกปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร การฝึกจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ทาน ศีล ภavana นั่นว่าเป็นวงล้อที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อตนของและต่อผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิด สันติสุขหรือเข้าถึงความสุขในระดับป้าเจกและในระดับสังคม

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

แม้ว่าจากการสังเคราะห์งานวิจัยจะพบว่า เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดการพัฒนาจิตและปัญญา อันมีพื้นฐานจากองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาหรือแนวคิดนักวิชาการตะวันตก จะมีความแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ค่อนข้างวิจัยได้พบคือ ความเชื่อมโยงของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดที่สอดรับทั้งแนวทางปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก คือ การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แบกรถแยกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม เป็นการพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำสรุปได้ เป็น ๔ ด้าน คือ

(๑) พัฒนากายให้เป็นสุข (Physical Development for Happy Life) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านรัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม ครอบคลุมถึงการพัฒนาทางกายกล้าว การมีความรักในร่างกายของตน ไม่ทำให้สุขภาพของตนเสื่อมหรือบั่นทอนสุขภาพของตน การพัฒนาสุขภาพทางกายให้เข้มแข็ง สามารถจัดการกับผู้สัมภาระทั้ง ๖ ของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ได้สัมผัส ฝึกฝนอบรมตนเองหรือโดยกälliyakan มิตรจนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ (ความรู้และความดี) สรรมาภava (ความสามารถ) สุขภาวะ (ความผาสุกพอเหมาะสมพ่อครัว) และอิสรภาวะ (พ้นจากความทุกข์ และความเป็นทาส)<sup>๒๗</sup> สิ่งที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดในการแสดงออกถึงผลของการพัฒนากายให้เป็นสุขคือ ทำให้มนุษย์พ้นจากการต้องพึ่งหรือขึ้นต่อปัจจัยภายนอก ทำให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ในตัวเองมากยิ่งขึ้น<sup>๒๘</sup> กล่าวโดยสรุปคือ การพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่นับตั้งแต่ลีมตา การกิน การอยู่ การใช้

<sup>๒๖</sup> พระสุริรัตนบุณฑิต รศ.ดร., LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพหศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหานครล่างกรรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๔.

๑๗๓ สุมน อมรวิวัฒน์, การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนววัฒนธรรมศาสตร์ ทักษะกระบวนการเชิงลึก สถานการณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

<sup>๒๙</sup> พระพรหมคุณารณ์(ป.อ.ปยุตโต), ปรัชญาการศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม: แผนนำการศึกษา การศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิตั้มม์, ๒๕๖๖), หน้า ๒๕-๒๖.

ทรัพยากร การบริโภค ที่สามารถพึ่งพาตนเองเข้าถึงความสุข โดยไม่หลงไปตามกระแสบริโภคนิยม การตระหนักรู้ถึงคุณค่าของธรรมชาติ การบริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา

(๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (Social Behavioral Development for Happy Social) กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ การให้เกียรติ การเมตตากรุณาต่อกัน รวมไปถึงการรู้จักหน้าที่ และควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัยหรือกฎระเบียบทางสังคม เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงคุณธรรมจริยธรรมในระดับปัจเจกที่ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นวิถีการหาเลี้ยงชีพที่มุ่งหมายประโยชน์และคุณค่าแห่งของงานที่ทำ การซื่อสัตย์สุจริต การรักษาศีล หรือการไม่ประพฤติเบียดเบี้ยนซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและยั่งยืนในสังคมได้แก่ด้วยการมีคุณธรรมจริยธรรมต่อกันและกัน ซึ่งสอดรับกับแนวคิด LIST Model ในด้านของจริยธรรมเป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความยั่งยืน หากปราศจากความมีคุณธรรมจริยธรรมแล้ว กิจกรรมน้อยใหญ่ของบุคคลหรือองค์กรย่อมเสียหายต่อระบบและการพัฒนา<sup>๒๙</sup> ซึ่งคุณธรรมจริยธรรมนี้มิได้หมายถึงคุณธรรมและจริยธรรมต่อเพื่อนมนุษย์แต่ยังครอบคลุมถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม การแสดงออกทางวัฒนธรรมอย่างเคารพให้เกียรติกัน การพัฒนาเศรษฐกิจโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน การคำนึงถึงการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันและนำมาเป็นเครื่องมือสร้างความสุขให้กับชีวิต

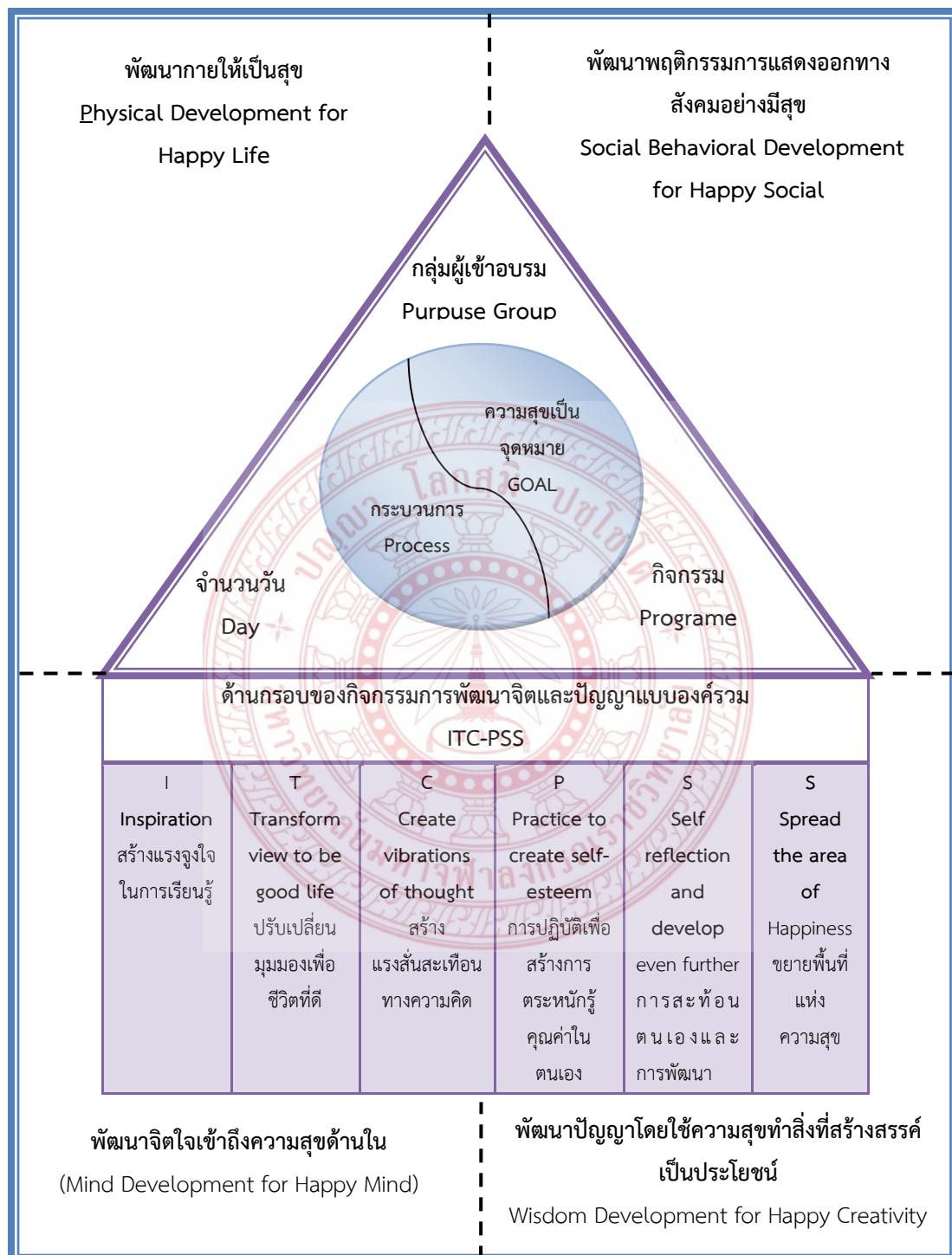
(๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (Mind Development for Happy Mind) เป็นการพัฒนาที่สะท้อนให้เห็นถึงความสุขข้อนี้มาจากภายใน เป็นความสงบ การรู้จักระงับอารมณ์ที่เข้ามากระทบได้อย่างมีสติ การแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ที่แสดงให้เห็นถึงความรักและเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การเชิญปัญหาและอุปสรรคได้โดยไม่ปล่อยจิตของตนให้เป็นทุกข์ โดยเกณฑ์ชี้วัดที่แสดงออกให้เห็นโดยง่าย คือ อารมณ์โกรธ หงุดหงิด การแสดงออกถึงความโลภ การอยากรได้ครึ่ง เมื่อต้น ซึ่งหากผู้ที่ฝึกการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมแล้ว พฤติกรรมเหล่านี้จะค่อยๆ ลดน้อยถอยลงและในขณะเดียวกัน พฤติกรรมแสดงออกถึงการพัฒนา เช่น การแสดงออกถึงความรัก ความเมตตา ด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา จะเห็นได้ชัดขึ้น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีความสุข และมีความพอใจในสิ่งที่ตน มี เห็นคุณค่าของตนเอง และปัจจัยแวดล้อม กล่าวโดยสรุปเรียกได้ว่า เป็นการมองโลกในแง่บวกและแสดงออกถึงความสุขที่มีพร่องที่จะเพื่อแผ่ความสุขให้ผู้อื่น

<sup>๒๙</sup> พระสูตรรัตนบัณฑิต รศ.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 สาขาวิชتهตุแห่งปัญหาและแก้ที่เหตุนั้น โดยไม่สร้างผลกระทบในการสร้างความเสียหายให้กับผู้อื่นหรือธรรมชาติแวดล้อม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การไม่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวด้วยการแก้ปัญหาแบบเอาตัวรอดเฉพาะตนและพวกพ้องของตน ซึ่งเกณฑ์ชี้วัดด้านนี้ อาจต้องใช้สถานการณ์หรือจุดหมายของการอบรมเป็นตัวตั้งเพื่อสร้างกรอบของเกณฑ์ชี้วัดที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาโดยใช้พลังความสุขที่ก่อให้เกิดปัญหานำไปแก้ปัญหานั้นๆ ได้เป็นรายประเด็น เช่น การพัฒนาเยาวชนไทยให้มีความซื่อสัตย์ เกณฑ์ที่ชี้วัดในด้านนี้ คือ การฝึกการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่ท้าทายต่อการทุจริตคอรัปชัน ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้หรือการสร้างแบบประเมิน หรือการจะฝึกการรู้จักคุณค่าในการบริโภคของเยาวชนกี เช่นเดียวกัน เครื่องมือวัดในด้านนี้จึงต้องออกแบบให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นจะพัฒนา นอกจากนี้การพัฒนาในด้านปัญญานี้ สามารถสะท้อนได้จากการนำความรู้ที่มีสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านของการผลิตสิ่งต่างๆ ที่เรียกว่า นวัตกรรม ที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงปัญญาของผู้คิดหรือผู้ผลิตที่คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ คุณค่าของชีวิตไม่ว่าจะเป็นสัตว์หรือธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ที่ต้องนำมาเป็นกรอบในการพัฒนาสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่สามารถแก้ปัญหาสังคมและไม่กระทบต่อเรื่องเหล่านี้ นอกจนนี้ประเด็นที่ควรให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งคือ การเรียนรู้และมีปัญญาที่จะรับมือกับสถานการณ์วิกฤต เช่น การเป็นโรคร้ายแรง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในด้านนี้จะแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกอย่างมีสติ และใช้ปัญหานำพาตนเองออกจากทุกข์หรือปัญหา และสามารถส่งพลังจิตใจที่เข้มแข็งไปสู่บุคคลรอบข้างได้อย่างมีพลัง

สรุปองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นแผนภาพโมเดล เรียกโมเดล องค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า '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 ต่างก็ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญานิลักษณะแบบองค์รวม โดยในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นเรื่องของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนาด้านกายภาพ การแสดงออกที่มีต่อสภาพแวดล้อมทั้งในส่วนที่เป็นวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ การเรียนรู้จากการบริโภคการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยการรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระเสบหรือคุณนิยม (๒) พัฒนาด้านพฤติกรรม หรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหากลายชีพ คุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (๓) พัฒนาด้านจิตใจ เป็นเรื่องของ ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม รวมไปถึงความสุขที่มาจากการไม่ อึดอัดกับโลกภายนอก (๔) พัฒนาด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจการมองโลกตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาด้วยการวิเคราะห์หาเหตุและพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าทั้งในเชิงกายภาพและจิตภาพส่งผลให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงาม และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในขณะที่แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามแนวทางที่ได้แสดงนั้น ให้เกิดความเดียวกัน อาทิเช่น แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการ ของเคน วิลเบอร์ ที่กล่าวว่า เมื่อมนุษย์เร่งพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพแล้ว การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนผ่านและทำให้มนุษย์ได้พบกับความสุขในชีวิต กล่าวโดยสรุป แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จาก

พระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตัวตน กะท้อนให้เห็นว่า การวางแผนจุดหมายของการพัฒนาเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจุดเริ่มต้นหรือจุดหมายในระดับแนวคิดที่ทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดนักวิชาการตัวตน ก็สอดคล้องไปในทางเดียวกันคือ เรื่องของการพัฒนาที่มีจุดหมายให้มุ่งยึดเป็นมนุษย์ที่มีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง และการแสดงออกหรือการปฏิบัติต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ด้วยความเอาใจใส่ กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นคุณธรรม จริยธรรม พื้นฐานของสังคมมนุษย์ที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข กล่าวไได้ยินหนึ่งว่า แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตัวตนต่างกันมุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มุ่งยึดสมดุลทั้งในเรื่องของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษาของนนทสรวง กลับผึ้ง พบร่วมว่า การพัฒนาจิตและปัญญาช่วยทำให้มุ่งยึดเข้าถึงอิสรภาพพ้นจากอำนาจควบคุมจากปัจจัยภายนอกและสามารถเข้าถึงความสุขในทุกมิติ มีปัญญารู้แจ้งเข้าใจในเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีวิจารณญาณในการเลือกตัดสินใจและกำหนดการกระทำที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลต่อตนเองผู้อื่นและสังคมตลอดจนคันพับจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง

#### **๕.๑.๒ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา**

พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ทั้ง ๔๐ เรื่องมีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ๑) ปีที่พิมพ์ เป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี พ.ศ.๒๕๕๘ มากที่สุดคือ มีจำนวน ๑๖ เรื่อง คิดเห็นร้อยละ ๑๖.๐๐ ของงานวิจัยทั้งหมด และรองมาเป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี พ.ศ.๒๕๖๐ จำนวน ๕ เรื่อง (ร้อยละ ๑๒.๕๐) และงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี พ.ศ.๒๕๕๕ และปี พ.ศ.๒๕๕๙ มีจำนวน ๔ เรื่อง (ร้อยละ ๑๐.๐๐) เท่ากัน ๒) ประเภทงานวิจัย เป็นงานวิจัยประเภทวิทยานิพนธ์ คิดเป็นจำนวน ๒๙ เรื่อง (ร้อยละ ๗๒.๕๐) มากกว่างานวิจัยประเภทรายงานการวิจัย ซึ่งมีจำนวน ๑๑ เรื่อง (ร้อยละ ๒๗.๒๕) ๓) แหล่งที่มา เป็นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๐ เรื่อง (ร้อยละ ๒๕.๐๐) รองลงมาเป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยนเรศวรและมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งมีจำนวน ๓ เรื่อง (ร้อยละ ๗.๕๐) เท่ากัน ๔) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย เป็นงานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดตัวตน คิดเป็นจำนวน ๒๔ เรื่อง (ร้อยละ ๖๐.๐๐) มากกว่างานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดเชิงพุทธ ซึ่งมีจำนวน ๑๖ เรื่อง (ร้อยละ ๔๐.๐๐) ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณะกรรมการวิจัยกำหนดไว้ จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบร่วมโดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๔๘$ ,  $S.D.=0.๔๗$ ) และเมื่อพิจารณาประเด็นในการวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบร่วมว่า ประเด็นที่มีค่าระดับมากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ การบททวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย ( $\bar{X} = ๔.๗๗$ ,  $S.D.=0.๔๒$ ) ซึ่งเมื่อเทียบกับการวิจัยมีความซัดเจน ( $\bar{X} = ๔.๗๔$ ,  $S.D.=0.๔๙$ ) และ

ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ ( $\bar{X} = ๔.๖๐$ , S.D.=๐.๔๔) สำหรับประเด็นที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูลโดยมีค่าระดับอยู่ที่ระดับมาก ( $\bar{X} = ๔.๗๗$ , S.D.=๐.๗๑) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์ทั้ง ๔๐ เรื่อง มีคุณภาพทั้งในแง่ของเนื้อหาและวิธีการวิจัย หมายความว่าที่จะนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีข้อค้นพบ ๔ ประการ ได้แก่ ประการแรก คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญามีความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็กระดับมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ ประการที่สอง คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีรูปแบบครอบคลุมการศึกษาทั้ง ๓ รูปแบบ ได้แก่ ๑) การศึกษาในระบบได้แก่การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติของเด็กปฐมวัย เด็กประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษา ๒) การศึกษานอกรอบ 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 กิจกรรมตามทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา แนวคิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคมแนวคิดโพร์เมท และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นต้น ประการสุดท้าย คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนา กลุ่มเป้าหมาย ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลี่ยฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆ เช่น การคิดแบบโนนสิกรรม การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น ๒) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้งทัศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ ๓) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งชี้ความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น กระบวนการสังเคราะห์งานวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ นงสักษณ์ วิรัชชัย ที่กล่าวถึงการคัดเลือกงานวิจัยนอกจากนักวิจัยต้องอ่านศึกษาและตรวจสอบงานวิจัยอย่างละเอียดแล้ว นักวิจัยจำเป็นต้องสร้างเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยและทำการคัดเลือกงานวิจัยที่มีคุณภาพมีความเที่ยงตรงภายนอกและภายในสูงตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้กำหนดไว้ในบทที่ ๓ ของงานวิจัย สำหรับการ

วิเคราะห์เนื้อหาของงานวิจัยนี้สอดคล้องกับทัศนะของ Holsti (1996) แนวการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะแบบการวิเคราะห์เชิงเหตุผล เป็นการวิเคราะห์หาเหตุผลตลอดจนผลของข้อมูลที่ศึกษา

#### **๔.๑.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม**

ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมหลักการที่ต้องทำความเข้าใจคือ ครอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งต้องอาศัยศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการเพื่อให้บรรลุจุดหมาย แต่อย่างไรก็ตามแก่นที่สำคัญคือ การวางแผนจุดหมายในการพัฒนาที่จากการสังเคราะห์องค์ความรู้พบว่า จุดหมายหลักสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ คือ การนำพามนุษย์ให้เข้าถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายที่ทุกชาติ ทุกศาสนา ต่างวัฒนธรรม ก็หนีไม่พ้นเรื่องความสุข ซึ่งจำแนกได้ ๒ ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลก และความสุขตามกระแสธรรม ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายสูงสุด ทั้งนี้นอกจากการทำความเข้าใจเรื่องของจุดหมายแล้ว หลักการพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งคือ กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคล ทั้งนี้ เพราะมนุษย์แต่ละช่วงวัย แต่ละกลุ่มอาชีพ ต่างก็มีเป้าหมายที่เป็นความสุขแตกต่างกันไป เช่น ความสุขในวัยเรียน วัยทำงาน หรือวัยเกียรติอายุ เป็นต้น จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบร่วมกับงานวิจัยส่วนใหญ่ เป็นงานวิจัยที่เป็นการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์เพื่อเข้าถึงความสุขในระดับของความสุขตามกระแสโลกเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคลและจุดหมายของบุคคลนั้น กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนั้นต้องทำให้เข้าถึงการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น สภาพแวดล้อม ทักษะการดำเนินชีวิต โดยอาศัยพลังครรภ์ในตนเองและความเชื่อมั่นในอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ซึ่งยังมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตเป็นแรงจูงใจในการพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาหรือฝึกปฏิบัติจึงยังต้องมุ่งเน้นให้สอดรับกับจริตหรือคุณลักษณะของตัวบุคคล ซึ่งจะมีแนวคิดการใช้สื่ออุปกรณ์ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการออกแบบกิจกรรมให้สอดรับกับผู้อบรมหรือผู้เข้ารับการพัฒนา

จากการอบรมแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมแล้ว กระบวนการในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คณผู้วิจัยได้นำเสนอปัจจัยที่สำคัญในการออกแบบกิจกรรม กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ไว้ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา เพราะทุกช่วงวัยต่างก็ต้องการได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจแตกต่างกันในเรื่องของจุดหมายของแต่ละช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับความสุขตามกระแสโลก ที่มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน สอดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดรับกับวัยของผู้เรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ขั้นทอง วัฒนประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ ๒) ด้านระยะเวลาระบบอบรม

ทั้งนี้จากการวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ พบว่า การกำหนดระยะเวลาในการอบรมจะต้องคำนึงถึงกลุ่ม วัย ของผู้เข้าอบรมและจัดให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าอบรม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่ นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เนื่องจากเวลาในการจัดอบรม บ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และกำหนด วันจัดอบรมยังขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้จัดและเนื้อหาที่ใช้ในการอบรม ๓) ด้านครอบของกิจกรรม การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัย ได้ 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) การ สะท้อนตนเองและการพัฒนาต่อไป (Self reflection and develop even further) ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS ๔) ด้านเกณฑ์วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา พบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยมีจุดหมายคือ การเข้าถึงความสุขภายในของมนุษย์ที่สามารถอยู่กับโลกและเข้าใจโลก เป็นการ พัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แบกร้ำกับสังคม ธรรมชาติและล้อม การพัฒนาตนเพื่อเข้าถึง ความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำสรุปได้ เป็น ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนาภายใน ให้เป็นสุข (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุข ด้านใน (๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ เรียกโมเดลองค์ความรู้ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการ ออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในเชิงการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

สำหรับด้านการศึกษา องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิถีปฏิบัติและบทเรียนจากการณ์ศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบ องค์รวมที่สามารถเข้าถึงบริบทของความแตกต่างของผู้เรียน

สำหรับหน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน องค์กรเอกชน องค์การ บริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อ

ยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของบุคคลในองค์กรหรือกลุ่มคนที่หน่วยงานให้การดูแลหรือส่งเสริม

#### **๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

จากแผนยุทธศาสตร์ชาติจะเห็นว่าการพัฒนาประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภาครัฐต้องหันกลับมาของการพัฒนารากฐานของสุขภาวะของคนในประเทศไทย สำหรับภาครัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันเป็นแนวทางป้องกันอุบัติโลกติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาวะองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

#### **๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

สำหรับการศึกษานี้ เป็นการศึกษาในเชิงสังเคราะห์แนวคิดและการวิจัย ทำให้ได้เห็นกรอบแนวคิดและกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะเน้นเรื่องของการนำไปทดลองกับกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เห็นผลเป็นเชิงประจักษ์และสามารถนำไปสู่การได้ชุดความรู้ในแต่ละองค์กรที่ทำให้เข้าถึงความสุขที่หมายจะกับกลุ่มและวัยของผู้ที่ต้องการพัฒนา



## บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ ยงใจยุทธ.** การสังเคราะห์งานวิทยานิพนธ์สาขาบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ  
มหาสารคามระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๔ - ๒๕๕๕. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต.** บัณฑิต  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๘.
- กมลศศ ภูวนะธิพงศ์.** กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- กาญจนा สายพิมพ์.** กระบวนการส่งเสริมจิตสาธารณะตามแนววิจิตปัญญาศึกษาของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ ๓. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.
- ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์.** กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๔ สำหรับผู้นำ.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- คงฤทธิ์ วันจรัญ.** กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทางสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
ที่คุกคามของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประเภท ๒ จังหวัดกาฬสินธุ์. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎี**  
**บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๗.
- คำพันธ จำนงกิจ.** รูปแบบการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ภาค  
ตะวันออกเฉียงเหนือ. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏนครศรีธรรมราช, ๒๕๕๖.
- จิราวัลณ์ วินาลัยวนากุล.** การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ยุทธวิธีอภิปัญญาที่ส่งเสริม  
ความสามารถในการถ่ายทอดการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนิสิต  
พยาบาล. **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร,  
๒๕๕๘.
- ใจตนย์ ศรีวังพล.** การสร้างเยาวชนจิตอาสาด้วยพุทธบูรณะการ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี**  
**บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- จิราพร รักการ.** ทฤษฎีทางจิตเวชศาสตร์และการพยาบาลจิตเวช. วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ชนิตา อิศรเสนາ** ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาผลการจัดกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญาที่มี  
ต่อพฤติกรรมสังคมด้านการแบ่งปันของเด็กปฐมวัย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://>

[www.research.cmru.](http://www.research.cmru.ac.th/.research/research_view.php?id=1)

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

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

ทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.healthcarethai.com> [๓ ส.ค.๒๕๖๐]. ทศพร สร้างนานอก. เซลล์ประสาทกับการเรียนรู้, บทความวิชาการ. นักศึกษาปริญญาโทสาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ทิศนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๔.กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ทิพรัตน์ มาศเมธพทิพย์. การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญา ท้องถิ่น กรณีศึกษาภูมิปัญญาด้านภัยพิบัติน้ำท่วม อำเภอบางระกำ จ.พิษณุโลก. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๘. ธนา นิลชัยโภวิทย์ และ อดิศร จันทร์สุข. ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการกรじิตปัญญา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๒.

ธีรประภา ทองวิเศษ. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ. วารสารศึกษาศาสตร์มหा�วิทยาลัยมหาสารคาม. ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘.

นงลักษณ์ วิรชชัย. การสังเคราะห์งานวิจัย. วารสารวิทยาจารย์, ปีที่ ๑๑๒ ฉบับที่ ๑. พฤศจิกายน, ๒๕๕๕.

นงลักษณ์ วิรชชัย. การวิเคราะห์อภิมาน. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

นงนุช แย้มวงศ์, ทัศนีย์ ลิมปิโสกุณ, และอ디ช ศรเย้มวงศ์. ผลการเดินจงกรมสมาร์ตอสมาร์ตภาพ ทางกายภาพดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย. สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๘.

นนทสรวง กลีบผึ้ง. แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญา. รายงานวิจัย. สถาบัน แห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว: มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรพต แสนสุวรรณ, การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา. **ปริญญาดุษฎีบัณฑิต (วิจัยหลักสูตรและการสอน).** มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘.

ภาพินธ์ รุณราตุ. การพัฒนาจิตสาธารณะด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้นำนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๓. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘.

ประณต เค้าฉิม. **สติปัญญาและความถั่นด์,** เอกสารประกอบการสอน วิชาจิตวิทยาในการดำเนินชีวิต.  
คณะจิตวิทยา: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประทีป จินนี, ลัดดาวลัย เกษมนตร, อุษา ศรีจินดารัตน์, และวีไลลักษณ์ ลังกา. การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตด้วยการจัดการเรียนการสอนบนฐานทฤษฎีปัญญาสังคมผ่านสื่อวีดิทัศนขององค์กรกระจายเสียง และแพรฟารามะแห่งประเทศไทย (Thai PBS). **รายงานการวิจัย.** มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, ๒๕๕๘.

ประยุรศรี หวานปรัชชา. การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัยสำหรับนักเรียนชั้นปฐมศึกษาตามแนวพุทธและแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๘.

พระมหาภูมิชาย อดุลปญญา. กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกงด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกงของคณะสงฆ์ไทย. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระสมชาย ปโยโค. รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณะการ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

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

พระเทพวิสุทธิกิรி. การบริหารจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (ไซดก ญาณสิทธิ์เร) มงคล ๓๘ ประการ, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.),

พระธรรมปีฎก (ป.อ.ปยุตโต). พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . จำกจิตวิทยา สู่จิตภวานา. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภากลและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . สุภาพะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ . พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิต้ม,

- .พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒; และประยุทธ์ หลงสมบูรณ์, พจนานุกรมมคธ-ไทย.กรุงเทพมหานคร : สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๐.
- พระพุทธโถสธรรม. วิสุทธิธรรม. แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสาภรณ์มหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: ประยุรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๔๖.
- พระฟอง อภิวัณโน (สวัสดิ). การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิด เรื่อง “จิตว่าง” ของท่านพุทธทาส, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- พระมหาโมคคัลลานะ. คัมภีร์อภิธรรมวรรณนา.พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิตา.กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยุรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระมหาวิชัยยติชโย. ฤทธิ์วิรุพ.แบบสอบถามมณีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระอนรุทธาราม. พระอภิรัมมตถสังคಹะ บริเจทที่ ๒ เจตสิกสังคહวิภาค. รวมโดย วรรณสิทธิ์ ไวยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิพิธวิสุทธิ์, ๒๕๔๑).
- พระอนรุทธาราจารย์. พระอภิรัมมตถสังคહะ. แปลและเรียบเรียงโดย พระธรรมราลาังการ (อนุกาสเตร). กรุงเทพมหานคร : สำนักธรรม, ๒๕๓๐.
- พิณภา หมวดยอด. การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, ๒๕๔๘).
- พิเชษฐ์ ชัยเดช. ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแรงจูงใจให้สัมฤทธิ์ของนักกีฬาแทนนิส”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พิญญา ใจมาลา. ครอบครัวบัญญสิกขา: กระบวนการเปลี่ยนผ่านนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐.
- พุทธาสภิกุช. ผลของจิตตภาวนาคือ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สถาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๔.
- ภารพร ยุทธารณ์พินิจ, ธนาพร บุญ. การพัฒนาแรงจูงใจให้สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของป.อ. ปยุตโต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตบางพระ”. รายงานวิจัย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก, ๒๕๔๗.

ภัทโนนิท อี วิสุทธิศักดิ์. รูปแบบการผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ภัทรพล หมอดมลทิน. พุทธบูรณการเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

มหากรุราชาชวิทยาลัย. อภิจัมมตถสังคอบาลีและอภิจัมมตถวิภาวนีภิกษาฉบับแปลเป็นภาษาไทย.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหากรุราชาชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_ . อภิจัมมตถสังคอบาลี และ อภิจัมมตถวิภาวนีภิกษา ฉบับแปลเป็นไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

นครปฐม : โรงพิมพ์มหากรุราชาชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปีกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. จำนวน ๔๐๐ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

แม่ชีสุดา ใจนอทัย. รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่นในพระพุทธศาสนา. พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

รักษา สิงห์เทพ. การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพประชาชนวัยทำงานด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๐.

วรสันต์ บูรณากัญจน์. ความคิดเห็นในเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจากวัฒนา พลชาติ. ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณภรณ (ป.อ.ปยุตโต). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

วิจักษณ์ พานิช. เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ : การศึกษาดึงเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเจนเมือง, ๒๕๕๑.

วิริญญา วันโนน. ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดล การวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เวจันหาระ; พระมหาภัจจายนเกระ, เนตติปกรณ์, พระคันธาราภิวงศ์. แปลและอธิบาย กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐.

ศศิธร ชิดนาภี. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการฝึกหัดทางปัญญาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาพยาบาล.

วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๙.

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

สมบูรณ์ วัฒนา. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาชิตามแนวพระราชศาสนา. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏໄลยองลงกรณ์, ๒๕๖๐.

สมปอง ราศี. การพัฒนา กิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านวังกว้าง. รายงานการวิจัย, โรงเรียนบ้านวังกว้าง, ๒๕๕๘.

สมศิริชัย อัสดรนิธิ และกานุจนา ภาครองนาค. การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนววิจิตตปัญญาศึกษา เพื่อการบ่มเพาะความซื่อตรง. รายงานการวิจัย. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (สุวัฒนมหานาค). สัมมาทิฎฐิ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มหามหากราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

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

สาริกา หาญพานิชย์. การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณะการ.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.“เผยแพร่ป้าย“NCDs”คุกคามประชากรโลก”, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๘.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.html>.[๒๙ ธ.ค.๒๕๕๘].

สุนันท เพ็ชรพิรุณ. การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามทรรศนะของพุทธศาสนาสากล. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

สุพิชยา โคงทวี. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๕๘.

สมน อมรวิวัฒน์., การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเชิงสถานการณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๗.

บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๘.

สุเมธ โสพศ. การศึกษาเครื่องมือจำแนกจิตที่เหมาะสมในการเจริญ สติปัฏฐาน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔. อมราพร สุรการและณัฐรุ่ง อรินทร์. การดูแลสุขภาพจิต: การมีส่วนร่วมของชุมชน. วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ. สาขาวิชาศาสตร์และเทคโนโลยี. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๔๗.

อรชร ไกรจักร. การพัฒนารูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

อรทัย มีแสง. ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

อภิชาติ เนินพรหม. การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๘.

อุทุมพร (ทองอุ้มไทย) جامรمان. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ. กรุงเทพมหานคร: พันธุ์พลับบลิซซิ่ง, ๒๕๒๓.

อุทุมพร جامรمان. การสังเคราะห์งานวิจัย : เชิงปริมาณ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๔๗.

อุบล เลี้ยวาริน. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลในวัยทำงาน.

รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๔.

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 Association2008, 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.

## ประวัตินักวิจัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.ขันทอง วัฒนาประดิษฐ์  
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr.Khantong Wattanapradith  
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน  
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง

๔. สาขาวิชาที่เขียนวิจัย  
๕. สังกัด-สถานที่ ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ จิตวิทยาและมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา

### ๕. ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี: บริหารธุรกิจบัณฑิต, คณะบริหารธุรกิจ (การโฆษณาและประชาสัมพันธ์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. ๒๕๓๗  
ปริญญาโท: ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต, จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ (ศศ.ม.)  
ปริญญาเอก: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, พระพุทธศาสนา (พธ.ด.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๑

๖. สาขาวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญ: จิตวิทยา, การสื่อสาร, พระพุทธศาสนา, การจัดกระบวนการ  
อบรม

๗. ประสบการณ์งานวิจัย (งานวิจัย/บทความทางวิชาการ/หนังสือ/ตำรา)  
๗.๑ งานวิจัย

- ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ อ.อนุชา โสภาคย์วิจิตร (๒๕๕๘). การออกแบบเลขนศิลป์สิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์วัดไทย. สถาบันวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยศิลปากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘.

#### ๔.๒ แบบความทางวิชาการ

- ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์และคณะ. (๒๕๕๘). อุทกภัย: พุทธบูรณะการเพื่อการบริหารจัดการน้ำที่พึงประสงค์ในสังคมไทย. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองพุทธชัยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า.

- ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. (๒๕๕๘). การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีสหเวิร์น ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-มิ.ย.๒๕๕๘).

- ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. (๒๕๕๘). ศีล : พุทธวิธีแก้ปัญหาวินัยจราจร. วารสารมหาจุฬาวิชาการ ปีที่ ๒ ฉบับพิเศษ เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก.

- ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. (๒๕๕๘). พุทธวิธีสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕. วารสารจิตวิทยา เกษมบัณฑิต ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑.(ม.ค.-มิ.ย.๒๕๕๘)

#### ๔. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล      นายโภนิภูร์ ศรีทอง

ตำแหน่งทางวิชาการ      ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ประวัติการศึกษา      สังคมศาสตรดุษฎีบัณฑิต

ประวัติการศึกษาพิเศษ -

สาขาวิชาที่เขียนวิทยานิพนธ์      พัฒนาสังคม

สังกัด      คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

E-mail      konits@gmil.com



**ประวัติผู้ร่วมวิจัย**

**ชื่อ/ฉายา/นามสกุล** แม่ชีสุดา โรจนอุทัย

**ตำแหน่งทางวิชาการ** -

**ประวัติการศึกษา** พุทธศาสนาดุษฎีบัณฑิต

**ประวัติการศึกษาพิเศษ** อภิปรัมบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ** อภิปรัม, พัฒนาเชาว์ปัญญา

**สังกัด** -

**E-mail** maesheesuda@hotmail.com



### ประวัติผู้ร่วมวิจัย

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

## ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

### มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

#### ๑. ชื่อ - นามสกุล

๑.๑ ภาษาไทย พระวีระพจน์ ผลจันทร์ (ชาครรัมโน)

๑.๒ ภาษาอังกฤษ PhraweerapotPhonjun

#### ๒. ตำแหน่งทางวิชาการ

-

#### ๓. ตำแหน่งการบริหาร

-

#### ๔. สังกัดหน่วยงาน/คณะ หลักสูตรสันติศึกษา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

#### ๕. ที่อยู่ที่ติดต่อได้

บ้านเลขที่ ๑๘๙/๒ วัดวิจิตรการนิมิต ตระอก/ช้อยรัญสนิทวงศ์ ๑๓ ถนนบางแวก

แขวง/ตำบล คุหาสวรรค์ เขต/อำเภอภาษีเจริญ

จังหวัด กรุงเทพฯ รหัสไปรษณีย์๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ ๐๘๕-๒๓๔๕๖๗๖ โทรสาร

โทรศัพท์มือถือ ๐๘๑-๗๓๕๘๗๕๖ อีเมล

#### ๖. วุฒิการศึกษา

ปริญญาตรี

#### ๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ การพัฒนาสังคม

๘. ผลงานทางวิชาการ บทความวารสารมหิดล ๙๔๐ ปีที่ ๒๖ วันที่ 27 สิงหาคม 2559





## บทคัดย่อ

### การสังเคราะห์งานวิจัย: การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

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

ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์\*, โภนิภูร์ ศรีทอง\*\*, แม่ชีสุดา โรจนอุทัย\*\*\*, ชนันภรณ์ อารีกุล\*\*\*\*,

#### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย ประชากรศึกษาคือ รายงานวิจัยและงานวิทยานินพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพระราชศาสตร์และแนวคิดตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วง 2551 – 2560 จำนวน 40 เรื่องใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (qualitative content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาโดยภาพรวมมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.48$ , S.D.=0.57) แนวคิดที่นำมาใช้ในงานวิจัยเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา เป็นแนวคิดเชิงพุทธ จำนวน 24 เรื่องและเป็นแนวคิดตะวันตก จำนวน 16 เรื่อง ซึ่งแนวคิดทั้งสองต่าง มีจุดหมายเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดสมดุลของกายและใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และ สิ่งแวดล้อมข้อค้นพบจากการสังเคราะห์งานวิจัย มี 4 ประการ คือ 1) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2) รูปแบบ กระบวนการศึกษา 3) กิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย และ 4) จุดมุ่งหมายในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ “GPA 4 Happy Life Model” ซึ่ง ประกอบด้วยหลักการสำคัญ ได้แก่ 1) G (Goal) คือ การวางแผนดุลยภาพในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ จำนวนได้ 2 ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลกและความสุขตามกระแสธรรม 2) P (Process) คือ กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคล และ 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) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาต่อไป (Self-reflection and develop even further) และ (6) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness) และสามารถวัดผลด้วยเกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม 4 ด้าน คือ 1) พัฒนาภายในให้เป็นสุข 2) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข 3) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน และ 4) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่

สร้างสรรค์เป็นประโยชน์รวมเป็น 4 Happy Life ซึ่งเป็นจุดหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและเป็นการเข้าถึงความสุขแบบบั้งยืนอย่างแท้จริง

**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

## ๑.บทนำ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของคนไทยกำลังแข็งแกร่งกับความเสี่ยงจากภัยคุกคามด้านสุขภาพ อันเนื่องมาจากการลifestyleที่เร่งรีบ การแข่งขันที่สูง อันเป็นเหตุแห่งภัยเงียบทางสุขภาพ ทางการแพทย์เรียกกลุ่มโรคนี้ว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-communicable Diseases) หรือ NCDs กล่าวได้ว่าเป็นโรคแสวงหาเพื่อจากการดำเนินชีวิตที่ไม่สมดุล ทำให้เกิดความเครียด และปัญหานี้มีได้เป็นเพียงเฉพาะประเทศไทย มีผลทางสถิติพบว่า สาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดมีถึง 63% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญคือ กว่า 80% เป็นประชากรของประเทศไทยที่กำลังพัฒนาองค์กรอนามัยโลก (WHO) จึงให้ความสำคัญในการจัดตั้งองค์กรที่นับวันมีจำนวนมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรของประเทศไทยที่กำลังพัฒนา สำหรับอุบัติการณ์โรค NCDs ในประเทศไทยในปี พ.ศ.2552 พบรู้เสียชีวิตจากโรคนี้คิดเป็น 73% ของจำนวนประชากรที่เสียชีวิตและส่งผลให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาท/ปี ภัยเงียบจากโรคที่เกิดจากคุณภาพชีวิตที่ลดลงนับวันยิ่งมีแนวโน้มที่สูงขึ้นและภาครัฐต้องใช้งบประมาณจำนวนมากในการดูแลประชาชนจากโรคภัยเงียบนี้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,2559)

องค์กรอนามัยโลกได้เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหารोคนจากการดำเนินชีวิตไม่สมดุลนี้ ด้วยแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ ความสมดุลของร่างกาย จิตใจ สังคม และในบางกรณีหมายรวมถึงจิตวิญญาณด้วย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสมดุล (balancing) และให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงองค์ประกอบในมิติต่างๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้มุ่งยึดมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเรียกว่า การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพุทธพจน์ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขออย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถืออmontธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกشم”(พระพรหมคุณารณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2557) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการให้ความสำคัญของการสมดุลภายในไว้อย่างชัดเจน ในขณะที่ทางการแพทย์สมัยใหม่มักจะเน้นเรื่องของการดูแลสุขภาวะทางกาย และทำการพัฒนาเครื่องมือทางการแพทย์ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและพัฒนาแบบไม่หยุดยั้งเพื่อแข่งกับโรคภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไรก็ตามทางการแพทย์สมัยใหม่ปัจจุบันก็ยอมรับว่า มิใช่แต่เพียงร่างกายเท่านั้นแต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหลายประการที่จะช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการดูแลสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจ กระแสตนวคิดของนักวิชาการตัววันตกศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างกายและใจโดยอาศัยฐานคิดวิทยาการสมัยใหม่ด้วยการทำการทำที่ดูลองพิสูจน์ โดยมีการออกแบบเครื่องมือและเกณฑ์ชี้วัดอย่างเป็นรูปธรรม แนวคิดที่โดดเด่นได้แก่ แนวคิดของ Sigmund Freud และ John Ruskan's Emotional Clearing, Cognitive Therapy และ Rational Emotive Behavior Therapy ในขณะที่โลกการเรียนรู้ผ่านตัววันออกได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาจิตที่ส่งผลต่อการพัฒนาสติปัญญาช้านานดังจะเห็นได้จากหลักคำสอนที่เผยแพร่

ไปทั่วโลก ดังเช่น พระพุทธศาสนา มีเครื่องมือที่ใช้ คือ หลักสติปัญญา หลักอาปานสติ มาถึงปัจจุบันก็ มีนักการศึกษานักปฏิบัติที่นำหลักการเหล่านี้มาช่วยบำบัดสุขภาพจิตให้ดีขึ้น เช่น วิปัสสนาจารย์ Sathya Narayan Goenka หลักคำสอนของ Parthasarathi Rajagopalachari และ J. Krishnamurti และ หลักการทำ samaadhi แบบ Brahma Kumaris Raja Yoga และ Sahaj Marg Meditation เป็นต้น

ในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตใจถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มนุษย์ทั้งในแง่ของความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นจุดหมายสูงสุดคือบรรลุผลนิพพาน การเข้าถึงความสุขในปัจจุบัน ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน กล่าวอีกนัยหนึ่งการพัฒนาจิตตามหลักของพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้เจ้งสภาวะ จนสามารถถูกเลสได้ (พระครูธรรมรงค์ธรรมชิต คุณวโร, 2556) ในขณะที่ยังไม่บรรลุจุดหมายสูงสุด การพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ก็มีจุดหมายในปัจจุบันกล่าวคือ ความสุข ที่ปราศจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น อันส่งผลทำให้เกิดสมดุลชีวิต ทั้งทางกายและทางใจ จะเห็นได้ว่าทั้งแนวคิดตะวันตกและตะวันออกในงานวิจัยนี้หมายถึงตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ต่างก็ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตที่มีผลควบคู่ไปกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม เมืองค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่มายหากลาย รูปแบบทั้งด้านตะวันตกและตะวันออกคือหลักพระพุทธศาสนา แต่ความรู้ดังกล่าวยังกระจายตัวอย่างกว้างขวาง ขาดการผสมผสานกันอย่างเป็นระบบ และยังยากต่อการที่จะนำความรู้มาสู่ความเข้าใจ และส่งผลอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ตรงตามจริตของบุคคลแต่ละคนได้อย่างแท้จริง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และนำเสนอสูตรทางการศึกษา เอกสารและสังเคราะห์งานวิจัย มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้ที่มีระบบ มีความละเอียดลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาภารกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ ซึ่งเมื่อจิตและปัญญาในระดับปัจเจกได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะยังผลให้มนุษย์สามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยน เมตตากรุณาต่อกัน 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 :** คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาตามวัตถุประสงค์กล่าวคือ 1) การบททวนหลักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกภายในให้ครอบคลุม Constructive Development Theory, Multiple Intelligence Theory, Transformative Learning Theory, Neuro-Linguistic Programming และ Contemplative Education 2) การบททวนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันออก โดยศึกษาแนวคิดที่อยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ทั้งในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แนวคิดนักการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ เช่น พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส วิกุ), สมเด็จพระพุทธโมฆาจารย์ (ประยุทธ์ ปญุตโต), พระพรหมมังคลาจารย์ (ปั่น ปทุมตตโร), องค์达ライามะที่ 14, ท่านติช นัท ฮันห์ (ThichNhat Hanh) เป็นต้น

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

**3.3) ขอบเขตด้านระยะเวลา:** ระยะเวลาการศึกษาตลอดโครงการ 1 ปี 4 เดือน คือ นับตั้งแต่ ตุลาคม 2559-กุมภาพันธ์ 2561

### 4. วิธีดำเนินการวิจัย

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

**ระยะที่ 1** ขั้นการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา รวบรวมเนื้อหาเพื่อทำการวิเคราะห์แยกแยะ ตีความ

และนำมาสรุปเป็นแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ในขั้นตอนนี้มีประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ พระไตรปิฎก คำรา เอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวิเคราะห์เนื้อหา และใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการวิเคราะห์เนื้อหา

**ระยะที่ 2** ขั้นการสังเคราะห์งานวิจัย คณะผู้วิจัยดำเนินการค้นคว้าและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่จะนำมาสังเคราะห์โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยที่นำมาศึกษา ดังนี้

- 1) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ.2551 - 2560
- 2) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาที่ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ.2551 - 2560
- 3) เป็นงานวิจัยในระดับปริญญาเอกขึ้นไปที่สำเร็จปีการศึกษา 2551 - 2560 และสามารถเข้าถึงข้อมูลฉบับเต็ม (Full text) ได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษาแบบประเมินคุณลักษณะและแบบบันทึกผลการวิจัย คณะผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะงานวิจัยที่เป็นประเภทการทดลอง และที่เป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยที่กำหนดไว้ จากนั้นจึงอ่านงานวิจัยและให้คะแนนการคัดเลือกคุณภาพงานวิจัยโดยคัดเลือกงานวิจัยที่ได้คะแนนการประเมินสูงสุด 40 อันดับแรกและบันทึกข้อมูลคุณลักษณะ จัดระเบียบข้อมูลเป็นหมวดหมู่ตามหัวข้อคุณลักษณะ วิเคราะห์ตามกลุ่มของหัวข้อด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ คณะผู้วิจัยนำข้อมูล ประยุกต์ คำ วลี ของงานวิจัยแต่ละเรื่องมาเขียนเรียงใหม่ตามกรอบของประเด็นหลัก เพื่อตรวจสอบและเทียบเคียง ประยุกต์ คำ วลี ระหว่างผลการวิจัยจากการวิจัยแต่ละเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากเนื้อหาที่ปรากฏในเอกสาร (Manifest Content) และตีความเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ (Latent Content) โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหาและการแปลความหมายแบบเทียบกลับไปกลับมา (Reciprocal Translations) จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงเขียนรายงานแสดงความสอดคล้องกันระหว่างข้อมูลประยุกต์ คำ วลี ที่สังเคราะห์ได้

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

## 5. ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จำนวน 40 เรื่อง คณบัญชาได้นำเสนอผลการวิจัยแบ่งเป็นตอน 4 ตอนย่อย ดังต่อไปนี้

### 5.1 ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพ ซึ่งผ่านการประเมิน และวิเคราะห์คุณภาพของงานวิจัยอย่างละเอียด มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่คณบัญชากำหนดไว้มีจำนวน 40 เรื่อง ซึ่งมีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปีที่พิมพ์ประเภทงานวิจัยแหล่งที่มา และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณลักษณะแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) **ปีที่พิมพ์** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์จำนวน 40 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี พ.ศ.2558 มาถึงปี พ.ศ.2560 จำนวน 16 เรื่อง คิดเห็นร้อยละ 16.00 ของงานวิจัยทั้งหมด และรองลงมาเป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี พ.ศ.2560 จำนวน 5 เรื่อง (ร้อยละ 12.50) และงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในปี พ.ศ.2555 และปี พ.ศ.2559 มีจำนวน 4 เรื่อง (ร้อยละ 10.00) เท่ากัน

2) **ประเภทงานวิจัย** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์จำนวน 40 เรื่อง เป็นงานวิจัยประเภทไทยนิพนธ์ คิดเป็นจำนวน 29 เรื่อง (ร้อยละ 72.50) มากกว่างานวิจัยประเภทรายงานการวิจัย ซึ่งมีจำนวน 11 เรื่อง (ร้อยละ 27.25)

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

4) **แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาศึกษาในงานวิจัย** งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่นำมาสังเคราะห์จำนวน 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	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อยที่สุด
1.81 – 2.60	หมายถึงมีระดับความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย

- 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. การออกแบบการวิจัยเหมาะสมสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย	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. การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับผลงานงานวิจัยในอดีต	4.52	0.50	มากที่สุด
14. การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมากำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย	4.52	0.50	มากที่สุด
รวม	4.48	0.57	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 40 เรื่อง พบร่วมกันว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.48$ , S.D.=0.57) และเมื่อพิจารณาประเด็นในการวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบร่วมกันว่า 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 จึงเหมาะสมที่จะนำวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา 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 มีรูปแบบครอบคลุม การศึกษาทั้ง 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 แนวคิดสุขภาวะ ทางปัญญา แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคมแนวคิดโพร์เมท และแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เป็นต้น
4.จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ใน การ พัฒนา กลุ่มเป้าหมาย	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย 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 ทัศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ 3) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น

### 5.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

คณะกรรมการวิจัยพบร่วม หลักการสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมคือ

1) การวางแผนจัดทำแผนที่ตามหลักความเชื่อความคิดเห็นของบุคคล (Goal)

ทั้งนี้เป็นเพราะคณวิจัยตั้งข้อสังเกตว่าการมีครรภารหรือมีความเชื่อจะเป็นพลังให้มนุษยพัฒนาตนเองแบบมีศิทธิทางและมีจุดหมายสูงสุด ซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดที่เป็นศาสนากระแสหลักษณะของสังคมโลกก็ตาม ต่างก็สอนให้เข้าถึงความสุขในระดับที่ลดความเห็นแก่ตัว การมองผู้อื่นด้วยเมตตาและรักในเพื่อนมนุษย หรือการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นตามกระแสสังคมที่เรียกว่าจิตอาสา สิ่งเหล่านี้เป็นตัวส่งพลังสำคัญที่จะทำให้มนุษยสามารถบรรลุจุดหมายได้ ซึ่งคณวิจัยนำเสนอไว้สองระดับคือ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลก และความสุขสูงสุดตามกระแสรรม

2) กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคล (Process) นอกจากอาศัยพลังศรัทธาหรือความเชื่อแล้ว ยังต้องอาศัยกระบวนการฝึกปฏิบัติเป็นเครื่องมือในการประครองและเป็นกรอบให้เดินตามเพื่อการบรรลุสู่จุดหมาย

จากสองหลักการสำคัญนี้ นำมาสู่การสร้างองค์ความรู้ในการสร้าง  
กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เรียกโมเดลนี้ว่า “GPA 4 Happy life” โดย G คือ  
Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ  
Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ 4 Happy life คือ การเข้าถึง  
ความสุขแบบยั่งยืน รายละเอียดในการอธิบายโมเดลสรุปเป็นลำดับ ดังนี้

G คือ Goal เป็นจุดหมายสำหรับงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นนำเสนอในกรอบของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่มีจุดหมายคือ ความสุขตามกระถางโดยเนื่องจากเป็นความสุขในระดับพื้นฐานที่แต่ละศาสตร์และความเชื่อต่างกันมีจุดหมายนี้เป็นเบื้องต้นเพื่อทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รายละเอียดในการอธิบายไม่เดลสรปเป็นลำดับ ดังนี้

P คือ Process คือ กระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ 3 ปัจจัยที่ต้องคำนึงในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กล่าวคือ

1) ด้านกลั่นผ้าเข้ารับการพัฒนา : สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการออกแบบ

กิจกรรมการพัฒนา คือ กลุ่มช่วงวัย เพราะจากการศึกษาสังเคราะห์งานวิจัย จะพบว่า แม้ในงานวิจัย ส่วนใหญ่ทั้งหมดจะเน้นความสุขตามกระแสโลก แต่อย่างไรก็ตามทุกช่วงวัยต่างก็มีจุดหมายแตกต่างกัน วัยเด็กต่างกันตามสภาพของปริบหวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน อาทิ เช่น สำหรับในวัยเรียนเป้าหมาย คือ นักเรียนมีความสุขแล้ว ยังต้องมีสมรรถภาพทางจิตและสมองในการเรียนรู้ ฝึกฝนตามหลักวิชาการ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ในขณะที่วัยทำงานจุดหมาย คือ งานมีประสิทธิภาพ คนทำงานมีความสุข ไม่เครียด มีสมดุลในชีวิตแข็งแรงทั้งด้านกายและใจ ส่วนกลุ่มผู้สูงวัยจุดหมาย คือ บันปลายชีวิตมีความสุขภายในใจ สอดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา แนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดรับกับวัยของผู้เรียน และด้วยจดหมายของแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันจึงส่งผลให้ในการจัดกระบวนการพัฒนาต้องคำนึงถึงปัจจัยเรื่อง

วัย และเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ ที่นำไปสู่การใช้เครื่องมือวัดการพัฒนาที่แตกต่างออกไปตาม เป้าหมายที่มุ่งเน้น สอดคล้องกับ ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การ พัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ (ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, 2014)<sup>1</sup>

**2) ด้านระยะเวลาการอบรม:** จากการตั้งข้อสังเกตของคณะผู้วิจัย พบร่วมกับ กำหนดวันอบรมยังไม่มีสูตรตายตัวหรือสูตรสำเร็จ แต่ทั้งนี้หากต้องการให้เกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงและยกระดับพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เนื่องจากใน การจัดอบรม บ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง อย่างเช่นในระดับเยาวชน นักเรียน นักศึกษา การจัดอบรมแบบค่ายฝึกช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและฝึก การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นแล้ว ยังใช้การบันทึกกิจกรรมแต่ละวันกันบ่อยๆ เป็น อุปกรณ์การฝึกอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการพัฒนา นอกเหนือจากการกำหนดจำนวนวันอบรมต้อง ขึ้นอยู่กับความพร้อมของกลุ่มผู้เข้าอบรม ความพร้อมของผู้จัด เป็นพื้นฐาน เพราะจำนวนวันนอกจาก เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าอบรมแล้ว ในขณะเดียวกันยังเกี่ยวข้องกับ เรื่องของค่าดำเนินการหรือค่าใช้จ่ายในการอบรมที่ผู้จัดอาจมีเงื่อนไขหรือความพร้อมในประเด็นนี้ที่ แตกต่างกัน

A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS ซึ่งเป็นกรอบ ของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบร่วมกัน ไม่ว่าจะอยู่ ในช่วงกลุ่มวัยใด แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลกไม่ได้แตกต่างกันมากนักอย่างมีนัยยะ สามารถนำมาสรุปเป็นกิจกรรมตามหลักการที่เรียกว่า ICT-PSS กล่าวคือ

1) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration): การพัฒนาจิตและปัญญา แบบองค์รวม จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ การเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคลที่อาจแตกต่างไปตามช่วง วัยแล้ว ทำอย่างไรที่จะจูงใจให้ผู้เรียนอย่างใครรู้ รับฟัง สร้างความรู้สึกให้ผู้เรียนอย่างที่จะพัฒนาตน โดยเบื้องต้นนอกจากผู้จัดกระบวนการพัฒนาอบรมหรือเรียนรู้ ต้องเข้า และพร้อมที่จะเข้าสู่ กระบวนการ ผลการสังเคราะห์งานวิจัย พบร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มวัยใดต่างก็อาศัยการสร้างแรงจูงใจ เพื่อเปิดประตุก้าวไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาจิตและปัญญา ได้แก่ สร้างการรับรู้ สร้างการรับรู้

<sup>1</sup> ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 109.

ความสามารถ สร้างการตระหนักรู้และจูงใจ จัดสิ่งแวดล้อมกระตุ้นการเรียนรู้ สร้างศรัทธา ผ่อนคลาย จัดกิจกรรมที่ผู้เรียนสนใจมีอิสระ เกมนันทนาการ การท่องคำปฏิญาณ ในทางพระพุทธศาสนา แรงจูงใจที่ถูกต้องควรส่งเสริม คือ แรงจูงใจที่เป็นไปเพื่อให้เกิดจุดหมายของมนุษย์ คือ การมีอำนาจ เนื้อกิเลสในใจตน ทำให้เกิดความรักในสิ่งที่ทำ และ มีความสุขเมื่อได้ลงมือทำ เป็นไปเพื่อประโยชน์ ทำให้จิตเป็นกุศลเกิดธรรมดัชนะ เกิดศรัทธาที่ไฝรู้และหัวใจความจริง นำไปสู่การเข้าถึงความสุขอัน สูงสุดคือ พระนิพพาน (ขันทอง, 2014)

**2) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be the good life):** การปรับเปลี่ยนทัศนะหรือความเห็นซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ซึ่ง แนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมองว่า หัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้ และ แยกแยะได้ และการจะปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิตเพื่อพัฒนาชีวิตในทางที่ดีงาม สำหรับในทาง พระพุทธศาสนามองว่า ศรัทธา เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าไม่มีศรัทธาก็ไม่มีการเข้าไปนั่งใกล้ ไม่ได้ฟังธรรม และในที่สุดก็ปฏิบัติพิธ พลาดจากธรรมวินัยของพระองค์ และ ในขณะเดียวกัน สิ่งที่ทำให้ปัญญาของบุคคลเจริญองกงานขึ้นได้ ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการในตนเอง ศรัทธาเป็นเพียงตัวกระตุ้นเชื่อมโยงให้เกิด โยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณภรณ์,)<sup>2</sup> แนวคิดเกี่ยวกับ ตัวแบบตัวแบบ (Modeling) ของbeenดูแลน้ำบัวเป็นปัจจัยภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดความคิดในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสำหรับปัจจัยภายนอก คือ การสังเกตของผู้เรียน ความสามารถในการกำกับ ตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีส่วนสำคัญยิ่งที่ช่วยเสริมให้พฤติกรรมที่ลอกเลี้ยงแบบ ตัวอย่างนั้นเกิดขึ้น ก็alyanamitratheoผู้อบรมมีส่วนสำคัญในการจะนำพาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ เปิด ใจที่จะเรียนรู้ โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กระบวนการรับฟัง การบรรยายถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์จากวิทยากร การใช้สื่อเป็นตัวแบบหรือเสียงภายนอกเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิต การใช้เรื่องเล่านำเสนอไปสู่การช่วยคิดเพื่อปรับวิถีคิดให้ถูกต้อง ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆ ต้องคำนึงถึงจุดหมาย และกลุ่มผู้เรียนเป็นสำคัญ

**3) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought):** เป็นขั้นตอนที่จะช่วยตอกย้ำทัศนคติ มุมมองชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยน ให้ผู้เข้าอบรมได้ กระตุ้นความคิดของตนเอง เชื่อมโยงจากความรู้ภายนอกและความรู้สึกจากภายใน แปรผลออกมาม สมองหรือความคิดและแสดงผลออกมาเป็น การแสดงความเห็น การคิดวิเคราะห์ การ แก้ไขปัญหา ที่เชื่อมโยงกันและกันระหว่างตัวตนกับภายนอก วิธีนี้โยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ ตามแนวคิดของพระพรหม คุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) มี 10 วิธี ซึ่งสอดรับกับแนวคิดตะวันตก ตาม

<sup>2</sup> พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 15, หน้า 614-615.

ทฤษฎีของบูรุม ด้านพุทธวิสัย (Cognitive Domain) เป็นการเรียนรู้เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ และความคิด การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดรวบยอด เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยการออกแบบกิจกรรมที่เป็นกระบวนการ ต้องมีลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ เช่น กิจกรรมไปสู่จุดหมาย และสำคัญคือ การมีส่วนร่วมของผู้เรียนซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจ และเข้าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาพร้อมกับสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้กิจกรรมในกระบวนการนี้จากการสังเคราะห์งานวิจัย สามารถยกตัวอย่าง การตั้ง คำถาม การอภิปรายวิเคราะห์รายกลุ่ม สรุปและประยุกต์ใช้ วัดประเมินผล ด้วยการดูภาพนิทรรศ์ การ พึงอย่างลึกซึ้ง การใช้ศิลปะ กิจกรรมกลุ่มสร้างความหวัง สร้างการมองโลกในแง่ดีสนทนาวิพากษ์ สุนทรียสนเทศ และกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

**4) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem):** สำหรับขั้นตอนนี้เครื่องมือในทางพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาใช้เป็นกลไก สำคัญในการขับเคลื่อน คือ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทั้งนี้เพื่อการที่ มนุษย์จะรับรู้หรือรู้จักตนเองจนมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีขึ้น จำเป็นต้องรู้จักการฝึกการรู้เท่าทันจิต ของตนที่เคลื่อนที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นตัวรับการรับรู้จากช่องทางการสื่อสารจากโลกภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นอกจากนี้การฝึกการมองเห็นคุณค่าและความดีงามในตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็น การรู้ผ่านการปฏิบัติ (Practical Knowing) คือ การเรียนรู้ผ่านการนำความรู้ความเข้าใจในตนไปสู่ การลงมือปฏิบัติ และความรู้สึกจากการมีประสบการณ์ปฏิบัติโดยตรง ตามแนวคิดของ约瑟夫·约瑟夫 (York & Kasl)

**5) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาตน (Self reflection and develop even further):** แม้ว่าการฝึกปฏิบัติจะเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึง ประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามในการฝึกนั้นจะมีน้อยอย่างไรว่าเป็นการฝึกปฏิบัติที่ ถูกต้องมาตรฐานเดินถูกทาง ดังนั้นกระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับ สามารถจัดทำ ได้ทั้งในขณะที่อบรม และการรายงานบททวนตัวเองหลังการอบรม ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเมื่อ วิเคราะห์ตามพระสูตรในกีฏाचिह्नสูตร (ม.ม.(ไทย) 13/183/212) ได้จัดลำดับการเรียนรู้ไว้และได้ กล่าวถึงการบททวนตรวจสอบตนเอง ในขณะที่มาสโตร์ กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะรู้จัก ตนเอง และ พัฒนาตนเองประสบการณ์ที่ดีเมื่อเนื่องจากการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความจริง เรียกว่า peak experience นอกจากนี้การกำกับตนเอง (Self-Regulation) เกิดจากการฝึกฝนและ พัฒนา การฝึกฝนด้วยการฝึกให้รู้จักตนเอง (self-observation) นำไปสู่การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง (Self-Efficacy) เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง ตัวอย่างกิจกรรมที่ ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ทำให้เกิดการสะท้อนตนเองและสร้างการพัฒนาตนเองจากการกระบวนการ

กลุ่ม คือ กิจกรรมที่เน้นช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน เสียสละ การร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย จิตสาธารณะ กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน เป็นต้น

#### **6) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness):**

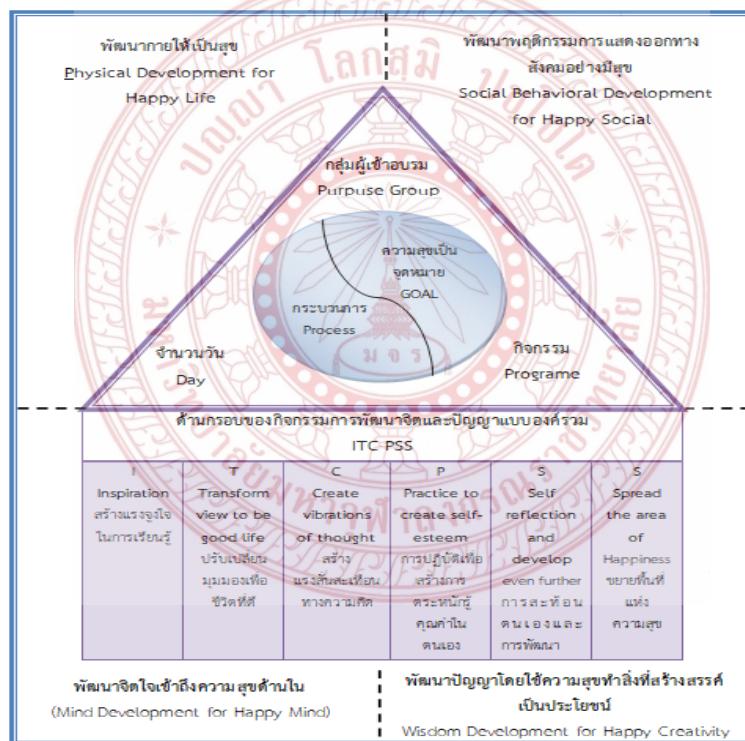
ท้ายสุดในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมต้องดำเนินไปถึงเป้าหมายสูงสุดคือความสุขขั้นต่ำคือ ความสุขตามกระแสโลก ซึ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันเพื่อให้สามารถรักษาสมดุลชีวิตทั้ง ในด้านวิถีความเป็นอยู่ ความสำเร็จในชีวิต และหัวใจสำคัญคือ การเรียนรู้สิ่งหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียนรู้เพื่อการมีท่าทีที่ถูกต้องต่อเรื่องเหล่านี้ ทำให้ชีวิตตนมีความสุข ปฏิบัติต่อ กันในสังคมด้วยความสุข สร้างประโยชน์ต่อกันในการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน สังคม การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์ในระดับตนเอง และผู้อื่นรวมกันเป็นประโยชน์ที่ต่างพึงพอใจกันอย่าง สุขสงบด้วยการอิงอาศัยธรรมในการอยู่ร่วมกัน เกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาตนเอง และช่วยผู้อื่นให้พัฒนา ขยายไปสู่การพัฒนาในระดับสังคม การขยายพื้นที่แห่งความสุขจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการอาศัยกระบวนการกรุ่นในการเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และเป็นพลัง ซึ่งกิจกรรมที่สามารถ นำมาใช้ในการขยายพื้นที่แห่งความสุขได้ จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ การฝึกปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร การฝึกจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ทาน ศีล ภavana นับว่าเป็นวงล้อที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อตนเองและต่อผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดสันติสุขหรือเข้าถึง ความสุขในระดับปัจเจกและในระดับสังคม

**4 Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน** กล่าวคือ เป็นเกณฑ์ชี้วัด กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม (Mind and Wisdom Development Process's Criteria): แม้ว่าจากการสังเคราะห์งานวิจัยจะพบว่า เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดการพัฒนาจิตและปัญญา อันมีพื้นฐานจากองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาหรือแนวคิดนักวิชาการ ตะวันตก จะมีความแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่คงจะผู้วิจัยได้พบ คือ ความเชื่อมโยงของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดที่สอดรับทั้ง แนวทางปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก คือ การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ที่ไม่แยกออกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม เป็นการพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบ ความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำสู่ได้ เป็น 4 ด้าน คือ (1) พัฒนากายให้เป็นสุข (Physical Development for Happy Life) คือ การพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่นับตั้งแต่ลีมตา การกิน การอยู่ การใช้ทรัพยากร การบริโภค ที่สามารถพึงพาตนเองเข้าถึงความสุข โดยไม่หลงไปตามกระแส บริโภคนิยม การตระหนักรถึงคุณค่าของธรรมชาติ การบริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา (2) พัฒนา พฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (Social Behavioral Development for Happy Social) กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ การให้เกียรติ การมีเมตตากรุณาต่อกัน รวมไปถึงการรู้จักหน้าที่ และควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัยหรือ

กฎระเบียบทางสังคม เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงคุณธรรมจริยธรรมในระดับปัจเจกที่ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกัน ในสังคม (3) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (Mind Development for Happy Mind) เป็นการพัฒนาที่สะท้อนให้เห็นถึงความสุขอันเกิดจากภายใน การมองโลกในแง่บวกและแสดงออกถึงความสุขที่มีพิรุณที่จะเพื่อแผ่ความสุขให้ผู้อื่น(4) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ (Wisdom Development for Happy Creativity) เป็นการแสดงออกถึง การนำพลังแห่งการเรียนรู้มาใช้ในสถานการณ์ที่เป็นทั้งวิกฤติและโอกาสได้อย่าง

สรุปองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นแผนภาพโนเมเดล เรียกว่า  
โนเมเดลขององค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า 'GPA 4 Happy life' Model

แผนภาพที่ 2 แสดงโนเมเดล GPA 4 Happy life' Model



## 6. อภิปรายผล

กล่าวได้ว่า กระบวนการในการสังเคราะห์งานวิจัยนี้ได้จัดทำเป็นลำดับ ตั้งแต่การกำหนดหัวข้อปัญหาที่จะนำมาสังเคราะห์มากกว่า 2 ประเด็น การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการวิจัยในการออกแบบเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยที่คุณภาพก่อนที่จะทำการสังเคราะห์ การได้มีซึ่งข้อมูลของงานวิจัยมีหลากหลายช่องทางทำให้เกิดความหลากหลายและเป็นการตรวจสอบข้อมูลอีกทางหนึ่ง ทำให้มั่นใจได้ว่าข้อมูลไม่ได้เอนไปทางใดทางหน่วยงานหรือสถาบันใดสถาบันหนึ่ง การสังเคราะห์ การ

สร้างเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยผ่านนักวิจัย 3 ท่าน ทำให้การคัดเลือกงานวิจัยได้งานที่มีคุณภาพ มีความเที่ยงตรงภายนอกและภายในสูงตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ สอดคล้องกับแนวคิดการสังเคราะห์งานวิจัยของ นงลักษณ์ วิรชชัย (2555) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลคณัตวิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ในลักษณะการวิเคราะห์เชิงเหตุผลตามแนวคิดของ Holsti (1996) การวิเคราะห์เชิงเหตุผล เป็นการวิเคราะห์หาเหตุผลตลอดจนผลของข้อมูลที่ศึกษา

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้คือ องค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม GPA 4

### **Happy life' Model**

ซึ่งได้สกัดองค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่มีคุณภาพ 40 เรื่อง พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาส่วนใหญ่มีการใช้แนวคิดกระบวนการพัฒนาทั้งด้านแนวคิดตามหลักพรrophysica ศาสตร์และแนวคิดตะวันตก เมื่อทำการวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วจะเห็นว่า จุดหมายปลายทางของการกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การเข้าถึงความสุขทั้งสุขภายนอก คือวิธีการดำรงชีวิต สุขภายนอกคือ ความสุข สงบใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถรู้บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ให้มีความเข้มแข็ง 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 โดยตระหนักรถึงความยั่งยืน การปรับเปลี่ยนตนเองและการสร้างประযุชน์สุขร่วมกัน (พระสุธีรัตนบัณฑิต, 2561) กล่าวได้ว่าองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจากงานวิจัยนี้สามารถนำไปเป็นฐานคิดเพื่อการออกแบบกิจกรรมในการพัฒนามนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ภายใต้พื้นฐานว่า เมื่อใจเป็นสุขจะมีพลังสร้างสรรค์และนำไปสู่วิถีการดูแลกายและใจให้มีความเข้มแข็งเป็นกลไกดูแลสุขภาพอย่างองค์รวมที่แท้จริงและมีความยั่งยืน

## **7. ข้อเสนอแนะ**

**7.1 ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์:** สำหรับด้านการศึกษา องค์ความรู้ แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิถีปฏิบัติและบทเรียนจากการณีศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมที่สามารถเข้าถึงบริบทของ

ความแตกต่างของผู้เรียน สำหรับหน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สภานปฎิบัติธรรม โรงเรียน องค์กรเอกชน องค์กรบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของบุคคลในองค์กรหรือกลุ่มคนที่หน่วยงานให้การดูแลหรือส่งเสริม

**7.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย:** จากแผนยุทธศาสตร์ชาติจะเห็นว่าการพัฒนาประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภาครัฐต้องหันกลับมาของการพัฒนารากฐานของสุขภาวะของคนในประเทศ สำหรับภาครัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม อันเป็นแนวทางป้องกันอุบัติโลกติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาวะองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

**7.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป:** สำหรับการศึกษานี้ เป็นการศึกษาในเชิงสังเคราะห์แนวคิดและการวิจัย ทำให้ได้เห็นกรอบแนวคิดและกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะเน้นเรื่องของการนำไปทดลองกับกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เห็นผลเป็นเชิงประจำปักษ์และสามารถนำไปสู่การได้ชุดความรู้ในเบื้องของการจัดกิจกรรมที่ทำให้เข้าถึงความสุขที่หมายความสัมภากลุ่มและวัยของผู้ที่ต้องการพัฒนา

### บรรณานุกรม

ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 สำหรับผู้นำ.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง:

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

นงลักษณ์ วิรชัย. การสังเคราะห์งานวิจัย. สารวิทยาจารย์, ปีที่ 112 ฉบับที่ 1 (พฤษจิกายน, 2555), หน้า 51.

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

พระครูธรรมธารชิต คุณวโร. จิตตภานากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา. วารสาร  
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร. 15(2), 2556, หน้า 143-152.

พระพรหมคุณภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษ.

กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม, 2555.

\_\_\_\_\_ .ภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, 2557).

พระสุธีรัตนบัณฑิต. LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT.

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ., “เผยแพร่ป้าย“NCDs”คุกความประชากรโลก”, 14  
ธันวาคม 2559 . [อ อ น ໄ լ ນ ]. แหล่งที่มา :  
<http://www.thaihealth.or.th/Content/3443381.html>.[29 ธ.ค.2559].

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปีกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้ง  
ที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.



ภาคผนวก ข

ตารางกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์



กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลงานจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ แปลงเป็นกิจกรรมการเผยแพร่องค์ความรู้และกิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

๑. กิจกรรมการเผยแพร่องานวิจัยแบ่งกิจกรรมการเผยแพร่เป็น ๒ กิจกรรม ได้แก่

๑.๓ การเผยแพร่องค์ความรู้ทางวิชาการในมหาวิทยาลัย โดยดำเนินการส่งรายงานการวิจัยให้แก่ส่วนงานต่าง ๆ ตามที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์กำหนดไว้

๑.๒การเผยแพร่องค์ความรู้ทางวิชาการที่ได้รับการประเมินผลการวิจัยและสมัครเข้าร่วมการประชุมทางวิชาการทั้งระดับชาติและระดับนานาชาติเพื่อนำเสนอผลการวิจัย 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 องค์การบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการ พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสาขาวิชาของครัวเรือน

๒.๓ คนที่สนใจทั่วไปสามารถนำชุดความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อ ภารยนตร์ คู่มือหนึ่งบ้าน ชุมชน เป็นต้น

๒.๔ หน่วยงานภาครัฐสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กรณีการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะปัญหาเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจที่ภาครัฐต้องไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข และภาครัฐสามารถถอดบทเรียนมาใช้เป็นแนวทางป้องกันอุบัติโลกติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญา เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาวะองค์รวมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ



ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้  
และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

วัตถุประสงค์การวิจัย	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการมา	ผลที่ได้รับของโครงการ
๑. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม	- การสะท้อนมุมมองความเหมือนและความต่างของแนวคิดเรื่องจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาธรรมชาติและตามหลักแนวคิดตัวตน - แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม
๒. เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาจำนวน ๔๐ เรื่อง	สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาจำนวน ๔๐ เรื่อง	สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาจำนวน ๔๐ เรื่อง	ผลการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาจำนวน ๔๐ เรื่อง
๓. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม	๑. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ๒. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓. สังเคราะห์องค์ความรู้จากการศึกษาเอกสาร และผลการสังเคราะห์งานวิจัย	๑. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ๒. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓. สังเคราะห์องค์ความรู้จากการศึกษาเอกสาร และผลการสังเคราะห์งานวิจัย	องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม



แบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษา เป็นการประเมินข้อมูลคุณภาพพื้นฐาน  
ของงานวิจัยที่นำมาศึกษาที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทีมนักวิจัย ๓ ท่านจะร่วมประเมินเพื่อคัดเลือก

งานวิจัยที่จะนำมาศึกษาแบ่งตามประเด็นต่างๆ โดยใช้การให้คะแนนตามมาตราวัดของลิคิร์ท (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 – ๔.๐๐	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	การบททวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย					

ช	การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน				
ช	การออกแบบการวิจัยเหมาะสมสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย				
ณ	ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์				
ณ	การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล				
ภ	ความเที่ยงของการตีความ				
ภ	การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์การวิจัย				
ธ	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 ได้องค์ความรู้ใหม่และไม่มีผู้ใดเคยทำมาก่อน
- ๔ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ได้องค์ความรู้ใหม่
- ๓ ได้องค์ความรู้ใหม่และไม่มีผู้ใดเคยทำมาก่อน
- ๒ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ
- ๑ ไม่ระบุเหตุผล/ความจำเป็นในการทำวิจัย

#### ๔. นิยามศัพท์เฉพาะมีความชัดเจน

- ๕ ให้นิยามศัพท์เฉพาะครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยและสะท้อนถึงวิธีการวัด/  
เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๔ ให้นิยามศัพท์เฉพาะครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย แต่ไม่สะท้อนถึงวิธีการวัด/  
เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๓ ให้นิยามศัพท์เฉพาะไม่ครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย แต่สะท้อนถึงวิธีการวัด/  
เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๒ ให้นิยามศัพท์เฉพาะไม่ครอบคลุมทุกผลของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยและไม่สะท้อนถึงวิธีการวัด/  
เก็บข้อมูลที่ชัดเจน
- ๑ ไม่ระบุนิยามศัพท์เฉพาะ

#### ๕. ประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ

- ๕ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับที่ได้องค์ความรู้ใหม่ ปรับปรุงทฤษฎีและแนวคิด รวมไปถึงการ  
ประยุกต์ทฤษฎีเพื่อนำไปใช้
- ๔ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับที่ได้องค์ความรู้ใหม่ ปรับปรุงทฤษฎีและแนวคิด
- ๓ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับที่ได้องค์ความรู้ใหม่
- ๒ มีประโยชน์ในด้านวิชาการระดับประยุกต์ทฤษฎีเพื่อนำไปใช้
- ๑ มีประโยชน์เฉพาะตัวผู้วิจัย

#### ๖. การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย

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

วิธีการนำเสนอแบบตัดต่อและสอดคล้องกับปัญหาการวิจัย

๒ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นเอกสารในประเทศที่ไม่ทันสมัย

วิธีการนำเสนอแบบตัดต่อ แต่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย

๓ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยไม่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย

### ช. การพัฒนารอบแนวคิดการวิจัยมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน

๔ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนารอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิ่มตัวโดยเขียน

ให้เห็นถึงความต่อเนื่องของเหตุการณ์และมีวิธีการนำเสนอชวนให้ติดตาม

๕ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนารอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิ่มตัวโดยเขียน

ให้เห็นถึงความต่อเนื่องของเหตุการณ์ แต่วิธีการนำเสนอไม่น่าติดตาม

๖ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนารอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิ่มตัว วิธีการเขียน

ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความต่อเนื่องของเหตุการณ์ แต่มีวิธีการนำเสนอชวนให้ติดตาม

๗ แสดงให้เห็นลำดับขั้นตอนของการพัฒนารอบแนวคิดตั้งแต่ต้นจนถึงจุดอิ่มตัวเพียงอย่างเดียว

๘ ไม่ระบุถึงลำดับขั้นตอนของการพัฒนารอบแนวคิดการวิจัย



### ช. การออกแบบการวิจัยเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย

- ๔ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเก็บข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ การวิจัยรวมทั้งให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย
- ๕ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเก็บข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ การวิจัย แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย
- ๓ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการเก็บข้อมูล แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการ ศึกษาวิจัย
- ๒ มีเฉพาะการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและไม่ได้ให้ ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย
- ๑ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเก็บข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ของ การวิจัยรวมทั้งไม่ได้ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงผลการศึกษาวิจัย

### ณ. ความเป็นตัวแทนของประชากร/สถานการณ์/เหตุการณ์

- ๔ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุม มีความสมเหตุสมผลและ หน่วยตัวอย่างมีจำนวนเพียงพอที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิ่มตัว
- ๕ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุม และหน่วยตัวอย่างมีจำนวน เพียงพอที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิ่มตัว
- ๓ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุมและมีความสมเหตุสมผล
- ๒ กลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ เลือกได้อย่างครอบคลุมและหน่วยตัวอย่างมีจำนวน เพียงพอที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิ่มตัว
- ๑ ไม่ระบุหลักในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง/สถานการณ์/เหตุการณ์ รวมทั้งจำนวนของหน่วยตัวอย่าง ที่จะทำให้ได้ข้อมูลอิ่มตัว

### ญ. การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูล

- ๔ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากหลายสถานการณ์ จากผู้ให้ข้อมูลหลายคน/หลายคนแหล่งและใช้วิธีการ เก็บข้อมูลเดียวกันด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- ๕ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากหลายสถานการณ์และจากผู้ให้ข้อมูลหลายคน/หลายคนแหล่ง
- ๓ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากหลายสถานการณ์ด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- ๒ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากสถานการณ์เดียว จากผู้ให้ข้อมูลหลายคน/หลายคนแหล่งด้วยวิธีการที่ หลากหลาย
- ๑ มีวิธีการเก็บข้อมูลจากสถานการณ์เดียว

### ภู. ความเที่ยงของการตีความ

- ๔ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งทฤษฎีที่ใช้ กลุ่มตัวอย่างและวิธีการเก็บข้อมูล
- ๕ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งทฤษฎีที่ใช้และกลุ่มตัวอย่าง
- ๖ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งทฤษฎีที่ใช้และวิธีการเก็บข้อมูล
- ๗ มีการนำเสนอสถานการณ์ที่ศึกษาไว้อย่างชัดเจนทั้งกลุ่มตัวอย่างและวิธีการเก็บข้อมูล
- ๘ มีการนำเสนอทฤษฎีที่ใช้กลุ่มตัวอย่างหรือวิธีการเก็บข้อมูลที่คลุมเครื่อ

### ภู. การสรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๔ การสรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์สอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัยและครอบคลุมทุกประเด็นของปัญหาที่ต้องการศึกษา
- ๕ การสรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์สอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัยแต่ไม่ครอบคลุมทุกประเด็นของปัญหาที่ต้องการศึกษา
- ๖ การสรุปผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ครอบคลุมทุกประเด็นของปัญหาที่ต้องการศึกษา แต่ผลการวิเคราะห์บางส่วนไม่สอดคล้องกับปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ๗ การสรุปผลการวิจัยคลาดเคลื่อนจากการวิเคราะห์
- ๘ ไม่มีส่วนสรุปผลการวิจัย

### ภู. การอภิปรายผลเชื่อมโยงการวิจัยนี้กับผลงานวิจัยในอดีต

- ๔ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้นนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต
- ๕ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี แต่ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้นนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต
- ๖ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยและความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต แต่ไม่ได้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี
- ๗ การอภิปรายผลแสดงให้เห็นถึงเหตุผลของผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเท่านั้นโดยไม่ได้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี และไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้นนี้กับผลงานวิจัยอื่นๆ ในอดีต

๑ ไม่มีการอภิปรายผล

ท. การใช้ผลจากกระบวนการดำเนินงานวิจัยมากำหนดข้อเสนอแนะในการวิจัย

๔ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านนโยบาย

และการปฏิบัติและการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๕ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านนโยบาย

และการปฏิบัติ

๖ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านนโยบาย

และการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๗ มีการสรุปผลจากการอภิปรายผลการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะครอบคลุมทั้งด้านการปฏิบัติ

และการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๘ 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				



## แบบสรุปโครงการวิจัย

**สัญญาเลขที่ ว.๓๖๘/๒๕๖๐**

**ชื่อโครงการ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย  
ภายใต้แผนโครงการ**

**หัวหน้าโครงการ ดร.ขันทอง วัฒนาประดิษฐ์, ผศ.ดร.โภนิภรณ์ ศรีทอง, ดร.ชนัญกรณ์ อารีกุล และ  
ดร.แม่ชี สุดา ใจน้อมอุทัย**

**บัณฑิตวิทยาลัย (สาขาวิชาสันติศึกษา)มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

**โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๓๙๔๔๓๑ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๔๐๐๐ Email : komkrit\_8@hotmail.com**

### ความเป็นมาและความสำคัญ

การศึกษาองค์ความรู้ในการพัฒนาจิตใจและปัญญาอยู่ในมนตรายุคหลายรูปแบบทั้งด้านตะวันตก และตะวันออกคือหลักพระพุทธศาสนา แต่ความรู้ดังกล่าวมีจังหวะจัดกระยะ ขาดการผสมผสานกันอย่างเป็นระบบ และยังยากต่อการที่จะนำความรู้มาสู่ความเข้าใจ และส่งผลอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ตรงตามจริตของบุคคลแต่ละคนได้อย่างแท้จริง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และนำเสนอสนเทศจากการศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้ที่มีระบบ มีความละเอียดลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมการพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวมได้ ซึ่งเมื่อจิตและปัญญาในระดับปัจจุบันได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้อง เหมาะสมแล้ว จะยังผลให้มนุษย์สามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยน เมตตากรุณาต่อกัน มองโลกในแง่ดี ไม่เบียดเบียนและอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติภาพ อันเป็นรากรฐานที่สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนาสังคมทุกระดับต่อไป

### ประสงค์โครงการ

- ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม
- ๒) เพื่อศึกษาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา
- ๓) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

### รีวิจัย

#### ๑) วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาตามแบบองค์รวม

พบว่า แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จากพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตะวันตก สะท้อนให้เห็นว่า การวางแผนคิด

จุดหมายของการพัฒนาเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจุดเริ่มต้นหรือจุดหมายในระดับแนวคิดที่ทั้ง พระพุทธศาสนาและแนวคิดนักวิชาการตะวันตก ก็สอดคล้องไปในทางเดียวกันคือ เรื่องของการพัฒนาที่มีจุดหมายให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่มีความสุข ไม่เบียดเบี้ยนผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง และการแสดงออกหรือการปฏิบัติต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ด้วยความเอาใจใส่ กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรม พื้นฐานของสังคมมนุษย์ที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข กล่าวได้นัยหนึ่งว่า แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตกต่างกันมุ่งไปที่ การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และ สิ่งแวดล้อม

## ๒) สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

พบว่า การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาทั้ง ๔๐ เรื่อง มี คุณลักษณะแตกต่างกันทั้งในด้านของปีที่พิมพ์ พบว่า ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ มากรีดสุด จำนวน ๑๖ เรื่อง ด้านประเทวิจัย เป็นวิทยานินพนธ์ ๒๙ เรื่อง งานวิจัย ๑๑ เรื่อง ด้านแหล่งที่มา มีการกระจายของแหล่งที่มาที่หลากหลาย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หากที่สุด คิดเป็นจำนวน ๑๑ เรื่อง ด้านแนวคิดที่นำมาใช้คือแนวคิดตะวันตก จำนวน ๒๔ เรื่องเป็นแนวคิดเชิงพุทธ จำนวน ๑๖ เรื่อง จากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณภาพ อุuity ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๔๘$ , S.D.=๐.๕๗) และองค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัย มีข้อค้นพบ ๔ ประการ คือ เรื่อง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง รูปแบบกระบวนการศึกษา และกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา มีข้อค้นพบ ๔ ประการ ได้แก่ ประการแรก คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญามีความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็ก ระดับมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ ประการที่สอง คือ กระบวนการหรือ กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีรูปแบบครอบคลุมการศึกษาทั้ง ๓ รูปแบบ ได้แก่ ๑) การศึกษาในระบบได้แก่การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติของเด็กปฐมวัย เด็กประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษา ๒) การศึกษาอกรอบ 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 มีจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลี่ยวฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆ เช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิกการ การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น ๒) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้งทัศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ ๓) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น

### ๓) องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

พบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมหลักการที่ต้องทำความเข้าใจ คือ กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งต้องอาศัยศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการเพื่อให้บรรลุจุดหมาย แต่อย่างไรก็ตามแก่นที่สำคัญคือ การวางแผนอย่างดีในการพัฒนาที่จากการสังเคราะห์องค์ความรู้พบว่า จุดหมายหลักสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ คือ การนำพามนุษย์ให้เข้าถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายที่ทุกชาติ ทุกศาสนา ต่างวัฒนธรรม ก็หนีไม่พ้นเรื่องความสุข ซึ่งจำแนกได้ ๒ ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลก และความสุขตามกระแสธรรม ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายสูงสุดทั้งนี้จากการทำความเข้าใจเรื่องของจุดหมายแล้ว หลักการพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งคือ กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคล ทั้งนี้ เพราะมนุษย์แต่ละช่วงวัยแต่ละกลุ่มอาชีพ ต่างก็มีเป้าหมายที่เป็นความสุขแตกต่างกันไป เช่น ความสุขในวัยเรียน วัยทำงาน หรือวัยเกษียณอายุ เป็นต้น จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่เป็นการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์เพื่อเข้าถึงความสุขในระดับของความสุขตามกระแสโลกเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่สามารถปรับให้สอดรับกับความเป็นตัวบุคคลและจุดหมายของบุคคลนั้นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนั้นต้องทำให้เข้าถึงการเชื่อมโยงตนของกับผู้อื่น สภาพแวดล้อม ทักษะการดำเนินชีวิต โดยอาศัยพลังศรัทธาในตนเองและความเชื่อมั่นในอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ซึ่งยังมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตเป็นแรงจูงใจในการพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาหรือฝึกปฏิบัติจึงยังต้องมุ่งเน้นให้สอดรับกับจริตหรือคุณลักษณะของตัวบุคคล ซึ่งจะมีแนวคิดการใช้สื่ออุปกรณ์ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการออกแบบกิจกรรมให้สอดรับกับผู้อบรมหรือผู้เข้ารับการพัฒนา

นอกจากกรอบแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ปัจจัยที่สำคัญในการออกแบบกิจกรรม กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ไว้ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านกลุ่มผู้

**เข้ารับการพัฒนา** เพราะทุกช่วงวัยต่างก็ต้องการได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจแตกต่างกันในเรื่องของจุดหมายของแต่ละช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับความสุขตามกราฟแอลอก ที่มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาพของบริบทวิถีชีวิตรหัสที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน สอดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดรับกับวัยของผู้เรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ขั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ ๑) **ด้านระยะเวลาการอบรม** ทั้งนี้จากการวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ พบว่า การกำหนดระยะเวลาในการอบรมจะต้องคำนึงถึงกลุ่ม วัย ของผู้เข้าอบรมและจัดให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าอบรม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เงื่อนไขเวลาในการจัดอบรม บ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และกำหนดวันจัดอบรมยังขึ้นอยู่ความพร้อมของผู้จัดและเนื้อหาที่ใช้ในการอบรม ๒) **ด้านครอบของกิจกรรม** การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัย ได้ 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) &) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาต่อไป (Self reflection and develop even further) ๖) **ขยายพื้นที่แห่งความสุข** (Spread the area of Happiness) เรียกกระบวนการนี้ว่า ITC-PSS ๕) **ด้านเกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา** พบว่า การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยมีจุดหมายคือ การเข้าถึงความสุขภายในของมนุษย์ที่สามารถอยู่กับโลกและเข้าใจโลก เป็นการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แบกลayer แยกจากสังคม ธรรมชาติ แล้วล้อม การพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำสรุปได้ เป็น ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนาภายในให้เป็นสุข (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุข ด้านใน (๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ เรียกโมเดลของคุณรู้ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนี้ว่า “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

#### ผลงานวิจัยนำไปใช้ประโยชน์

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

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

### ชาสัมพันธ์

รัฐชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยไว้ ๑ แห่ง

๑. การนำเสนอผลงานวิชาการระดับนานาชาติ วิทยาลัยสงฆ์ ศรีสะเกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. วารสารสันติปริทรรศน์ มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

