



โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
BUDDHIST EMPOWERMENT MODEL RESULTING IN THE ADVERSITY
QUOTIENT OF THE SEXUALLY ABUSED WOMEN

นางสาวณภัตสรณ์ เหมาะะประสิทธิ์

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา
และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

นางสาวณภัตสรส์ เหมาะะประสิทธิ์

ดุชนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



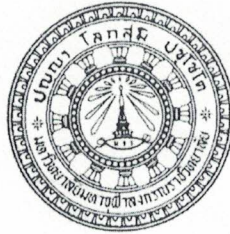
BUDDHIST EMPOWERMENT MODEL RESULTING IN THE ADVERSITY
QUOTIENT OF THE SEXUALLY ABUSED WOMEN

Miss Napatsorn Mohprasit

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E.2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.ปรุฑม์ บุญศรีตัน)

กรรมการ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ วิชัย)

กรรมการ

(ดร.ธีรยุทธ วิสุทธิ)

กรรมการ

(พระครูพิพิธสุตาทร, ดร.)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

ดร.ธีรยุทธ วิสุทธิ

ประธานกรรมการ

พระครูพิพิธสุตาทร, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

นางสาวณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์

(นางสาวณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์)

- ชื่อคุณิพนธ์** : โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ผู้วิจัย** : นางสาวณภัสรณ์ เหมาะประสิทธิ์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์**
- : ดร.ธีรยุทธ วิสุทธิ, วท.บ.(จิตวิทยาคลินิก), วท.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
 - : พระครูพิพิธสุตาทธ, ดร., ป.ธ.๓, พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Buddhist Studies), M.Phil. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๒) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา มีขั้นตอนการวิจัย ๒ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) การสร้างโมเดล ๒) การศึกษาผลการใช้โมเดล โดยวัดความสามารถในการเผชิญและอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศจำนวน ๑๔ ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม ๗ คนและกลุ่มทดลอง ๗ คน โดยใช้แบบแผนการทดลองสองกลุ่ม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทดสอบ ของวิล คอกซ์ และ การทดสอบของครัสคาล และวัลลิส ผลการวิจัยพบว่า

๑) โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ๕ องค์ประกอบ คือ หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน และการวัดประเมินผล โดยมี ๖ ขั้นตอนของการเรียนการสอน ได้แก่ ๑.เผชิญปัญหาและอุปสรรค ๒.วางแผนกำหนดเป้าหมาย ๓.ปฏิบัติการแก้ปัญหา ๔.รวบรวมข้อมูลเพื่อสรุป ๕.ประเมินและปรับปรุง ๖.รู้ค่าและเสริมพลัง กับหลักธรรม คือ สติสัมปชัญญะ, ขันติธรรม, อริยสัจ ๔, อิทธิบาท ๔ และพละ ๕

๒) ผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ พบว่า ๑.ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒.ภายหลังการทดลอง ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

Dissertation Title : The Buddhist empowerment model affecting to the coping and obstacles of sexually abused women

Researcher : Miss NapatsornMohprasit

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Dr. Thirayut Visudhi, B.S. (Clinical Psychology),
M.S. (Counseling Psychology), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phrakrupipitsutathorn, Dr., Pali III, B.A. (Religions),
M.A. (Buddhist Studies), M.Phil. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 19, 2019

Abstract

The purposes of this Dissertation are: (1) to create the Buddhist empowerment model that affects to the coping and obstacles of the sexually abused women, (2) to study the effectiveness of the Buddhist empowerment model that affects to the coping and obstacles of the sexually abused women. Its methodology is done by the research and development forms. There are 2 steps of research: 1) the model creation and 2) a study of the results of using models by measuring the ability in coping and obstacles. The sampling group consisted of 14 sexually abused women, having divided into two groups: 7 persons in control groups and 7 persons in experimental groups. Both groups are proved by experimental model twice; the Pre-Test and the Post-Test. The experimental data were analyzed by Wilcoxon test and Kruskal and Wallis tests. The results are found that:

1) The Buddhist empowerment model having created by the researcher consists of 5 factors: principles and objectives, content, teaching process and

evaluation. There are 6 teaching steps: 1. Coping and obstacles, 2. Planning to set goals, 3. Solving problems, 4. Collecting data to summarize, 5. Evaluation and improvement and 6. Knowing the value and empowerment with the Buddhist Principles of Mindfulness (Sati) and Awareness (Sampajañña), Tolerance (Khanti), the 4 Noble Truth (4 Ariyasacca), 4 Basis for Success (4 Iddhipāṭa), and 5 Forces (5 Bala).

2) The results of the ability in coping and obstacles of sexually abused women showed that: (1) the ability in 1. The post test results of the ability in coping and obstacles of the sexually abused women; the trial group are higher than the pre-test results with the statistical significance at .05 level. 2. After experiment, the trial group of the sexual abused women has got the higher score by using a coping and obstacles model than that of the control group with the statistical significance at .05 level.

กิตติกรรมประกาศ

ดุขฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาของคณะกรรมการที่ปรึกษา
ดุขฎีนิพนธ์ ประกอบด้วย ดร.ธีรยุทธ วิสุทธิ ที่ปรึกษาหลักและพระครูพิพิธสุตาทร, ดร. ที่ปรึกษาร่วม
ที่ได้กรุณาอนุเคราะห์ให้คำแนะนำปรึกษา และดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไข
ดุขฎีนิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณ ประธานกรรมการและคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการสอบดุขฎีนิพนธ์
ตลอดถึงผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยทุกท่าน

ขอขอบคุณ คณะผู้ช่วยงานวิจัยครั้งนี้ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์เอกสาร เก็บ
ข้อมูลเพื่อการวิจัยและการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ด้านความร่วมมือ
อนุเคราะห์ช่วยตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ขอขอบคุณคณาจารย์เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
ทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา และขอขอบคุณคุณพ่อดิษฐ์ เหมาะประสิทธิ์ คุณณพล ปิ่นแก้ว
คุณวินิจ ชัยสุวรรณ ญาติพี่น้องทุกคนที่สนับสนุนทุนการศึกษาทั้งร่างกายและแรงใจ พร้อมทั้งเพื่อนๆ
นิสิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา ดุขฎีบัณฑิต ตั้งแต่รุ่น ๑ - ๙ ทุกรูป/คน ที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำ
ช่วยเหลือเป็นกำลังใจให้กันและกันด้วยดีตลอดมา

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ใดๆ อันพึงมีจากดุขฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาเป็น
กตเวทิตาคุณแก่ ครูบาอาจารย์ บิดามารดา ญาติสนิทมิตรสหาย ที่เป็นกำลังใจสนับสนุนในทุกๆ เรื่อง
รวมทั้งบูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ร่วมกันสรรค์สร้างงานวิจัยฉบับนี้ให้แก่ผู้วิจัยจนประสบ
ผลสำเร็จลุล่วงด้วยดี

นางสาวณภัสสรส์ เหมาะประสิทธิ์

๑๙มีนาคม ๒๕๖๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาบาลี และพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๓๙ ส่วนอรรถกถาใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมอรรถกถาแปลของมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕

อักษรย่อในคัมภีร์พระไตรปิฎก จะแจ้ง เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๕๓/๔๒. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๘ ข้อ ๕๓ หน้า ๔๒

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป. (ไทย)	= วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง. สตุตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)

- อง.อภฺรฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
- ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
- ขุ.ชา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สังกัจจายก (ภาษาไทย)
- ขุ.จู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิตเทส (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ปา.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	ปาฎีกาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สูตรนินบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	ทุกนินบาตอรรถ	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	จตุกกนินบาตอรรถ	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= ขุททกนิกาย	ปัญจกนินบาตชาดกอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย	สัทธัมมปัชโชติกา	จูฬนินเทสอรรถกถา	(ภาษาไทย)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๕
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	๖
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๘
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการล่องละเมิดทางเพศ	๙
๒.๑.๑ ความหมายของการล่องละเมิดทางเพศ	๙
๒.๑.๒ รูปแบบของการล่องละเมิดทางเพศ	๑๑
๒.๑.๓ สาเหตุของการล่องละเมิดทางเพศ	๑๖
๒.๑.๔ ผลกระทบของการล่องละเมิดทางเพศ	๑๙
๒.๑.๕ วิธีการช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ	๒๐
๒.๑.๖ การบำบัดและฟื้นฟูผู้ถูกล่องละเมิดทางเพศ	๒๐
๒.๑.๗ ทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่องละเมิดทางเพศ	๒๘
๒.๑.๘ บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลำปาง	๓๑
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค	๓๓
๒.๒.๑ ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค	๓๓

๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค	๓๔
๒.๒.๓ ประเภทของอุปสรรค	๓๕
๒.๒.๔ ประเภทของบุคคลตามแนวคิดของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค	๓๕
๒.๒.๕ คุณลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๐
๒.๒.๖ ความสำคัญของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๐
๒.๒.๗ วิธีพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๒
๒.๒.๘ การวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๔
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตน	๔๒
๒.๓.๑ ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๓
๒.๓.๒ คุณลักษณะของแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๖
๒.๓.๓ ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๗
๒.๓.๔ กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๘
๒.๓.๕ ผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๕๐
๒.๓.๖ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างอำนาจ	๕๑
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ	๕๙
๒.๔.๑ สติสัมปชัญญะ	๕๙
๒.๔.๒ ขันติธรรม	๗๘
๒.๔.๓ อิทธิบาท ๔	๙๑
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ	๑๔๖
๒.๕.๑ ความหมายของการปรึกษา	๑๔๖
๒.๕.๒ ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์	๑๔๘
๒.๕.๓ พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้ในการให้บริการปรึกษา	๑๔๙
๒.๕.๔ เป้าหมายของการปรึกษา	๑๕๓
๒.๕.๕ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา	๑๕๓
๒.๕.๖ ทักษะการปรึกษา	๑๕๔
๒.๕.๗ ขั้นตอนการปรึกษา	๑๕๖
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๖๒
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๗๑

บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๑๗๕
๓.๑	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๑๗๕
๓.๒	การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย	๑๗๕
๓.๓	แบบแผนการทดลอง	๑๗๖
๓.๔	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๗๗
๓.๕	ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๗๗
๓.๕.๑	การสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๗๗
๓.๕.๒	การศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่มีผลต่อ การเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๘๐
บทที่ ๔	ผลการศึกษาวิจัย	๑๘๗
๔.๑	ผลการพัฒนาโมเดล พลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อ การเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๘๗
๔.๒	ประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๙๒
๔.๒.๑	ผลการสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและ อุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๙๒
๔.๒.๒	การศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการ เผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๙๕
บทที่ ๕	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๒๐๐
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๒๐๑
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย	๒๐๕
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๒๐๘
๕.๓.๑	ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการศึกษาไปใช้	๒๐๘
๕.๓.๒	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๒๐๙
บรรณานุกรม		๒๑๐
ภาคผนวก		๒๒๐

ภาคผนวก ก.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๒๒๐
ภาคผนวก ข. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค	๒๒๓
ภาคผนวก ค. ตัวอย่างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ	๒๒๙
ประวัติผู้วิจัย	๓๓๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๕
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	๖
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๘
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการล่องละเมิดทางเพศ	๙
๒.๑.๑ ความหมายของการล่องละเมิดทางเพศ	๙
๒.๑.๒ รูปแบบของการล่องละเมิดทางเพศ	๑๑
๒.๑.๓ สาเหตุของการล่องละเมิดทางเพศ	๑๖
๒.๑.๔ ผลกระทบของการล่องละเมิดทางเพศ	๑๙
๒.๑.๕ วิธีการช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ	๒๐
๒.๑.๖ การบำบัดและฟื้นฟูผู้ถูกล่องละเมิดทางเพศ	๒๐
๒.๑.๗ ทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่องละเมิดทางเพศ	๒๘
๒.๑.๘ บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลำปาง	๓๑
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค	๓๓
๒.๒.๑ ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค	๓๓

๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค	๓๔
๒.๒.๓ ประเภทของอุปสรรค	๓๕
๒.๒.๔ ประเภทของบุคคลตามแนวคิดของความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค	๓๕
๒.๒.๕ คุณลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๐
๒.๒.๖ ความสำคัญของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๐
๒.๒.๗ วิธีพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๒
๒.๒.๘ การวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	๔๔
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตน	๔๒
๒.๓.๑ ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๓
๒.๓.๒ คุณลักษณะของแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๖
๒.๓.๓ ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๗
๒.๓.๔ กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๔๘
๒.๓.๕ ผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจ	๕๐
๒.๓.๖ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างอำนาจ	๕๑
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ	๕๙
๒.๔.๑ สติสัมปชัญญะ	๕๙
๒.๔.๒ ขันติธรรม	๗๘
๒.๔.๓ อิทธิบาท ๔	๙๑
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ	๑๔๖
๒.๕.๑ ความหมายของการปรึกษา	๑๔๖
๒.๕.๒ ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์	๑๔๘
๒.๕.๓ พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้ในการให้บริการปรึกษา	๑๔๙
๒.๕.๔ เป้าหมายของการปรึกษา	๑๕๓
๒.๕.๕ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา	๑๕๓
๒.๕.๖ ทักษะการปรึกษา	๑๕๔
๒.๕.๗ ขั้นตอนการปรึกษา	๑๕๖
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๖๒
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๗๑

บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๑๗๕
๓.๑	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๑๗๕
๓.๒	การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย	๑๗๕
๓.๓	แบบแผนการทดลอง	๑๗๖
๓.๔	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๗๗
๓.๕	ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๗๗
๓.๕.๑	การสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๗๗
๓.๕.๒	การศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่มีผลต่อ การเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๘๐
บทที่ ๔	ผลการศึกษาวิจัย	๑๘๗
๔.๑	ผลการพัฒนาโมเดล พลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อ การเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๘๗
๔.๒	ประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๙๒
๔.๒.๑	ผลการสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและ อุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๙๒
๔.๒.๒	การศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการ เผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๙๕
บทที่ ๕	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๒๐๐
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๒๐๑
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย	๒๐๕
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๒๐๘
๕.๓.๑	ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการศึกษาไปใช้	๒๐๘
๕.๓.๒	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๒๐๙
บรรณานุกรม		๒๑๐
ภาคผนวก		๒๒๐

ภาคผนวก ก.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๒๒๐
ภาคผนวก ข. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค	๒๒๓
ภาคผนวก ค. ตัวอย่างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ	๒๒๙
ประวัติผู้วิจัย	๓๓๕

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลต่อทิศทางการพัฒนาประเทศสะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยยังต้องเผชิญกระแสการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกประเทศที่ผันผวน ซับซ้อนและคาดการณ์ผลกระทบได้ยาก แม้ว่าในภาพรวมสังคมไทยมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น และมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งแตกต่างกันไปทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน และสังคม แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะรองรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ประเทศต้องเผชิญกับความเสี่ยงในหลายมิติ ทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีต่าง ๆ การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพนั้น จะต้องได้รับการฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถทั้งความรู้และทักษะต่างๆ โดยเฉพาะสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง ความรู้ความสามารถด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว นั้นไม่เพียงพอที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้ เพราะย่อมต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ดึงเครียด ส่งผลให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบโต้สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่แตกต่างกัน^๑ ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาที่หนักหนาสาหัสเพียงใดก็ยังคงต้องยืนหยัดและต่อสู้จนสามารถผ่านพ้นวิกฤติ สามารถเอาชนะปัญหาและเอาชนะความทุกข์ยากลำบากเหล่านั้นได้

การขาดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยไม่สามารถหาวิธีการแก้ไข ปัญหา หรือสภาพเหตุการณ์เชิงลบที่เป็นวิกฤติของชีวิต^๒ ทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุศักยภาพสูงสุด

^๑ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (๒๕๕๕-๒๕๕๙), หน้า ๘.

^๒ ขันติยา นัยาทอง, “การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^๓ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เขาวนอารมณ์ ดันใจเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติมคิวและอีคิว, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓.

ของตนเองและไม่สามารถประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ของประเทศอย่างน่าเสียดาย ทั้งนี้ ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการขับเคลื่อนการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ.๒๕๕๒ -๒๕๖๑) ได้มีแนวทางการพัฒนาคุณภาพคนไทยโดยหนึ่งในด้านที่ต้องพัฒนาคือ ความสามารถในการแก้ปัญหา^๔ ประกอบกับ แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. ๒๕๕๒-๒๕๕๙) ได้ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดมาตรการต่าง ๆ ของแผนโดยหนึ่งในคุณลักษณะ ได้แก่ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก โดยหนึ่งในเงื่อนไขที่สำคัญคือการมีคุณธรรม ได้แก่ การมีความอดทน มีความเพียร และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต^๕ ซึ่งเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุงนี้ มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็น ๑) คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ความขยัน ความพากเพียร ๒) คนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต เช่น รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ สามารถใช้สติและปัญญาในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ๓) คนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจที่เข้มแข็ง สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.๒๕๖๐ - ๒๕๗๙) ในยุทธศาสตร์ที่ ๕ การจัดการศึกษาเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในเป้าหมายที่ ๑ คนทุกช่วงวัย มีจิตสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อม มีคุณธรรม จริยธรรม และนำแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ^๖

ด้วยเหตุนี้ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนาคนทุกช่วงวัยให้เป็นผู้ที่สามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะมีความเจ็บช้ำทั้งทางร่างกายและจิตใจจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้หญิงที่เป็นเหยื่อจะถูกมองราวกับว่าเป็นสิ่งของที่ชำรุด มีตำหนิ สกปรกและแปดเปื้อน ลักษณะเช่นนี้จะกลายเป็นตราบาปทางสังคม (Social Stigma) ที่ร้ายแรง^๗ จึงจำเป็นต้องได้รับ

^๔ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ. ๒๕๕๒ - ๒๕๖๑), (กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕.

^๕ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา , แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. ๒๕๕๒-๒๕๕๙), : ฉบับสรุป. (กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิคจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔.

^๖ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๖๐ -๒๕๗๙, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=47936&Key=news20> [๑ ธันวาคม ๒๕๖๐].

^๗ Warner, C.G., **Rape and Sexual Assault: Management & Intervention**, (CA : Aspen Systems Corporation, 1980).

การช่วยเหลือ แนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถพิจารณาจากทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ของ สโตลทซ์^๘ เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาบุคคลให้สามารถเผชิญปัญหาและเอาชนะต่ออุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงชีวิตได้ เนื่องจากความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคนั้นบ่งบอกถึง ความอดทน ความพยายามในการทำความเข้าใจกับอุปสรรคและรู้ที่มาของความรู้สึกว่าทำไมคนเราถึง ท้อถอย สิ้นหวังเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก อีกทั้งมีความพากเพียร มุ่งมั่น เพื่อให้พบกับความสำเร็จ ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถนำทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของ สโตลทซ์มาใช้เป็นแนวคิดหลักโดยนำแนวคิดหลักโดยนำแนวคิดทางตะวันตกและทางตะวันออกซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีจิตวิทยาและแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเข้ามาประกอบการวิเคราะห์ร่วม

การนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้ามาพิจารณาประกอบการวิเคราะห์ร่วมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค เนื่องจากหลักคำสอนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ โดยนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นแนวทางช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถยอมรับความจริงและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้^๙ หลักคำสอนหรือหลักธรรมะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดจิตใจให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาโดยเน้นการปรับอารมณ์เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม^{๑๐} เพื่อหันหน้าเผชิญกับปัญหาและใช้วิธีการในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนทักษะ และเรียนรู้ที่จะอดทน อดกลั้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน ตึงเครียด และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากความสำคัญและความเป็นมาดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธให้กับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศเพื่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ทำให้เป็นผู้มีสติในการอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นจนสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาดได้ในที่สุด

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

^๘ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities* (Canada: John Wiley and Sons, 1997), p.53

^๙ ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ, การประยุกต์ศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ความรู้พื้นฐานทางศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖).

^{๑๐} สุขภาพจิต กรม, กระทรวงสาธารณสุข, ข่าวด้านสุขภาพจิตและจิตเวช, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.dmh.go.th> [๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐].

๑.๒.๑ เพื่อสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่สร้างขึ้นมีลักษณะอย่างไร

๑.๓.๒ ประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาโมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีขอบเขตการศึกษาดังแสดงในรายละเอียดต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นการศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคทางตะวันตกคือแนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตน และแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ทางตะวันออกคือแนวคิดศาสนาพุทธซึ่งประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ, ขันติธรรม, อริยสัจ ๔, อิทธิบาท ๔ และพละ ๕

ทั้งนี้การศึกษาแนวคิดดังกล่าวเป็นการศึกษาวิเคราะห์เฉพาะแนวคิด ด้านการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคร่วมกับแนวคิดหลักคือ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ของสตีลทซ์โดยการวิเคราะห์จากแนวคิดที่มีองค์ประกอบร่วมกันหรือคล้ายคลึงกัน สำหรับเป็นแนวทางสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เหมาะสมกับบริบทของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑.๔.๒ ขอบเขตของประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคมุ่งพัฒนาผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่อยู่ในศูนย์บ้านพักเด็กและสตรีในจังหวัดลำปาง

๑.๔.๓ ขอบเขตของตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

๑) ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่สร้างขึ้นจากงานวิจัย โดยสร้างแนวคิดทางจิตวิทยา คือ Adversity Quotient : AQ ของสต็อลทซ์การสร้างเสริมพลังอำนาจของกิบสัน , Need for achievement Theory ของแมคเคิลแลน และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ สติสัมปชัญญะ, ขันติธรรม, อริยสัจ ๔, อิทธิบาท ๔ และพละ ๕

๒) ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ)ของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิด

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง

๑.๕.๒ ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ โมเดลหรือรูปแบบ หมายถึง รูปแบบของความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น คำอธิบาย แผนผัง ไดอะแกรม หรือแผนภาพ เพื่อช่วยให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น^{๑๑}

๑.๖.๒ พลังอำนาจในตน เชิงพุทธ หมายถึง การตระหนักตนเองว่ามีความรู้ มีพลังที่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิตของตน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และสามารถดึงพลังและศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้ สามารถวิเคราะห์ปัญหา วางแผนแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมในสังคมที่ตนอยู่

๑.๖.๓ โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธ หมายถึง แบบแผนการสร้างพลังอำนาจของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ โครงสร้างและเนื้อหา รูปแบบ วิธีการและเทคนิคการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาดำเนินการและการประเมินผล

๑.๖.๔ การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำใดๆก็ตามที่ถือเป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่นทั้งทางกายหรือทางวาจาโดยมีวัตถุประสงค์ที่ส่งไปในทางเพศสามารถเกิดได้กับผู้ถูกกระทำทุกเพศทุกวัยทุกสถานที่และทุกสถานการณ์

^{๑๑} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตราจารย์ : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ , พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒๐.

๑.๖.๕ ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง ผู้หญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงทางเพศ ในรูปของการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งได้รับผลกระทบในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่ปกติสุขของผู้ประสบปัญหา

๑.๗ นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

๑.๗.๑ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค หรือเชาวน์ในการเผชิญอุปสรรค โดย สามารถอดทนอดกลั้นและ มีความพยายามอย่างสูงต่อการจัดการ แก้ไขปัญหา และตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคในการ ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จโดยมีสติ เจตคติทางบวก และมีความหวัง

สำหรับงานวิจัยนี้ หมายถึง ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วง ละเมิดทางเพศ ๕ ด้าน คือ ๑) ความอดทน ๒) ความพากเพียร ๓) ความสามารถแก้ไขปัญหา๔) ความรับผิดชอบ๕) การรับรู้ในตนเองซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑) ความอดทน (Endurance) ประกอบด้วย ความอดทนทางจิตใจและความอดทนทาง กาย

ความอดทนทางจิตใจ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบาย ใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต

ความอดทนทางกาย หมายถึง ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำโดยสามารถเผชิญ ภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

๒) ความพากเพียร (Perseverance) ประกอบด้วย การมีความพยายามและการมี เป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

การมีความพยายาม หมายถึง การมีแรงจูงใจ การมีความมุ่งมั่น ความขยันหมั่นเพียร การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค

การมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ หมายถึง ความสามารถในการ ทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

๓) ความสามารถแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ประกอบด้วย การหาแนวทางและ วิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ และการมีสติในการเผชิญปัญหา

การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ หมายถึง ความสามารถในการหาหนทาง แก้ไขปัญหาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ

การมีสติในการเผชิญปัญหาหมายถึง ความสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี

๔) ความรับผิดชอบ(Responsibility) ประกอบด้วย การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำและการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตน

การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำหมายถึง การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคและตรวจสอบพร้อมๆไปปรับปรุงให้ดีขึ้น

การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตน หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยมีความรับผิดชอบต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

๕) การรับรู้ในตนเอง (Self Perception) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงระดับความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้

๑.๗.๒ โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สำหรับงานวิจัยนี้ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพลังอำนาจในตน ในด้าน ๑) สติสัมปชัญญะ ๒) ขันติธรรม ๓) อริยสัจ ๔) อิทธิบาท ๔ และ ๕) พละ ๕ ที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑) สติสัมปชัญญะ หมายถึง หลักคำสอนที่มาควบคู่กันโดย สติ คือ การระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ ส่วน สัมปชัญญะ คือ การมีปัญญาในการพิจารณาการกระทำที่ควรหรือไม่ควร

๒) ขันติธรรม หมายถึง หลักธรรมในพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้บุคคลมีความอดทน ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่ทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านการทำงานและด้านการดำเนินชีวิต เนื่องจากความอดทนช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคมากเพียงใด ก็ไม่ทำให้ผู้มีความอดทนเกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง แต่ยังคงใช้ปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหานั้นจนบรรลุเป้าหมายในที่สุด

๓) อริยสัจ ๔ หมายถึงวิธีการที่ช่วยให้บุคคลมีระบบการคิดอย่างมีหลักการและมีเหตุผล ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความคิดในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากหลักอริยสัจ ๔ จะช่วยให้เป็นผู้ที่คิดเป็น สามารถแก้ไขปัญหาตามหลักแห่งความเป็นจริงได้ด้วยตนเองทั้งในปัจจุบันและในอนาคต โดยมีการคิดแก้ปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบและมีประสิทธิภาพ

๔) อิทธิบาท ๔ หมายถึง หลักธรรมในพุทธศาสนาที่นำไปสู่ความสำเร็จ การสร้างศรัทธาและฉันทะให้เกิดเป็นสิ่งสำคัญ คือเมื่อเกิดความรัก ความพอใจก็就会有ความเพียรพยายามส่งผลให้มีจิตใจจดจ่อ สามารถใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา ทำให้เกิดความรู้ จากนั้นจะส่งผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีกำลังใจ มุ่งมั่นในการทำในสิ่งที่ตั้งใจให้ประสบความสำเร็จ แม้ว่าจะกำลังเผชิญอุปสรรคและปัญหาในสภาวะต่าง ๆ

๕) พละ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลังทำให้จิตใจเข้มแข็งทำให้เกิดความมั่นคงไม่
หวั่นไหวต่อความเกียจคร้านความขาดสติความฟุ้งซ่านความไม่รู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ดังนี้

๕.๑ ศรัทธาพละ หมายถึง ความเชื่อกำลังการควบคุมความสงสัย

๕.๒ วิริยะพละ หมายถึง ความเพียรกำลังการควบคุมความเกียจคร้าน

๕.๓ สติพละ หมายถึง ความระลึกได้กำลังการควบคุมความประมาทการไม่ใส่ใจปล่อย
ไว้สติ

๕.๔ สมาธิพละ หมายถึง ความตั้งใจมั่นกำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่เขวฟุ้งซ่าน

๕.๕ ปัญญาพละ หมายถึง ความรอบรู้กำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ได้โมเดล พลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อ การเผชิญปัญหาและอุปสรรคของ
ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑.๘.๒ ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธนี้ สามารถนำไปปรับ
ใช้กับผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศอื่น ๆ ที่ต้องการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในการ
ก้าวผ่านพ้นจุดวิกฤตของชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตในสังคมตามบทบาท
หน้าที่ของตนเองได้อย่างปกติ

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดุษฎีนิพนธ์เรื่องโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตน
- ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ
- ๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ
- ๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและการสร้างรูปแบบ
- ๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

ปัจจุบันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศมีจำนวนและความรุนแรงที่เพิ่มมากขึ้น สถิติของการถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอายุน้อยลง รูปแบบของการล่วงละเมิดทางเพศมีความหลากหลาย และเมื่อเกิดการล่วงละเมิดทางเพศจะส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการล่วงละเมิดทางเพศ หรือ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “ Sexual Abuse” นั้นมีความหมายที่ใกล้เคียงกับคำว่า “การแสวงหาประโยชน์ทางเพศ” หรือ “การเอาเปรียบทางเพศ” หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า “ Sexual Exploitation” ซึ่งมีผู้ศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายการล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ

วิบูลดา มานันบุญ ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การล่วงละเมิดทางเพศ” หมายถึงการ แสดงออกทางเพศกับเด็กที่ส่งผลให้เกิดความรุนแรงต่อเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ^๑

อุมาพร ตรังคสมบัติ ได้ให้คำจำกัดความของการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กว่า เป็นการ กระทำใดๆต่อเด็กโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เด็กเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของ ผู้ใหญ่โดยที่เด็กยังไม่เจริญเติบโตถึงวุฒิภาวะพอที่จะเข้าใจการกระทำเหล่านี้หรือตกลงยินยอมร่วมใน การกระทำเหล่านั้น^๒

เรวัตร จันทรประเสริฐ ได้รวบรวมและสรุปความหมายของการละเมิดสิทธิทางเพศ หมายถึงความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเราตามที่บัญญัติไว้ในประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๒๗๖ - ๒๗๗ และที่กระทำเฉพาะต่อเพศหญิงเท่านั้น^๓

ชไมมาศ บรรพพงศ์ ได้รวบรวมและสรุปความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศว่าเป็น การล่วงล้ำทั้งทางกายหรือทางวาจาโดยที่ผู้กระทำมีวัตถุประสงค์ที่สื่อไปทางเพศอีกทั้งยังสามารถเกิด ได้กับผู้ถูกกระทำทุกเพศทุกวัยทุกสถานที่และทุกสถานการณ์^๔

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ได้ให้ความหมายของการล่วงละเมิดทาง เพศไว้ว่าหมายถึงพฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศไม่ว่าจะเป็นคำพูดสยดสาและการใช้ท่าที่ รวมไปจนถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์การข่มขืน^๕

อนันต์นุช เทศ กล่าวว่า การล่วงละเมิดทางเพศหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศรวมถึงการทำอนาจารด้วย^๖

^๑ วิบูลดา มานันบุญ, **เครือข่ายองค์กรด้านเด็กกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดทางเพศ ต่อเด็กในจังหวัดภาคเหนือตอนบน กรณีศึกษาจังหวัดเชียงใหม่** (รายงานผลการวิจัย), (เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์ , ๒๕๕๑), หน้า ๑๐.

^๒ อุมาพร ตรังคสมบัติ, **การละเมิดทางเพศในเด็กไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: http://www.research.chula.ac.th/cu_online/2552v/ol_19_1.htm. [๖ พ.ค. ๒๕๕๔].

^๓ เรวัตร จันทรประเสริฐ, “ศึกษาความคิดเห็นของพนักงานอัยการที่มีต่อวิธีการสืบพยานที่เป็นเด็ก: กรณีศึกษาการละเมิดสิทธิทางเพศต่อเด็ก ”, **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาพัฒนาสังคม**, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓.

^๔ ชไมมาศ บรรพพงศ์, “ความรู้ ทักษะคติ การปฏิบัติในเรื่องเพศศึกษา การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมทั้งพฤติกรรมป้องกันในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรุงเทพมหานคร ”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน**, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๖๕.

^๕ สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, **ล่วงละเมิดทางเพศ ภัยร้ายใกล้ตัว**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๔๔), หน้า ๒.

ธนกร โตะโอ ได้รวบรวมและสรุปความหมายของอาชญากรรมทางเพศซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกับการละเมิดทางเพศว่าเป็นปรากฏการณ์หนึ่งของสังคมที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการกระทำที่ผิดกฎหมายในเรื่องเพศและลักษณะการล่วงเกินทางเพศเช่นการข่มขืนกระทำชำเราอนาจารการคุกคามทางสายตาทางวาจาทางการสัมผัสโดยอวัยวะซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะฝ่าฝืนต่อจารีตประเพณีและกฎหมายโดยผู้ตกเป็นเหยื่อมิได้ยินยอมพร้อมใจเป็นการกระทำด้วยการใช้กำลังอำนาจบังคับขืนใจ^๖

Dziech และคณะ ให้คำจำกัดความของการล่วงละเมิดทางเพศว่าเป็นรูปแบบของการเลือกปฏิบัติกับพนักงานซึ่งอาจจะเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายสำหรับในหลายประเทศและเป็นรูปแบบของการกลั่นแกล้งและการละเมิดทั้งทางเพศและจิตใจ^๗

Stephen Glazier กล่าวว่า การล่วงละเมิดทางเพศหมายถึงคือการข่มขู่กลั่นแกล้งหรือการบังคับในลักษณะที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศหรือการให้ผลตอบแทนต่อการแลกเปลี่ยนความพึงพอใจในพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม^๘

จากการให้ความหมายเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศของหลายท่านผู้วิจัยจึงขอล่าโดยสรุปว่าการล่วงละเมิดทางเพศหมายถึงการกระทำใดๆก็ตามที่ถือเป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่นทั้งทางกายหรือทางวาจาโดยมีวัตถุประสงค์ที่สื่อไปในทางเพศสามารถเกิดได้กับผู้ถูกกระทำทุกเพศทุกวัยทุกสถานที่และทุกสถานการณ์โดยผู้ตกเป็นเหยื่อมิได้ยินยอม

๒.๑.๒ รูปแบบของการล่วงละเมิดทางเพศ

นอกจากความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศแล้ว ยังมีการแบ่งรูปแบบของการล่วงละเมิดทางเพศที่ใช้กับเด็กด้วย โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กล่าวว่า รูปแบบของการล่วงละเมิดทางเพศไว้ดังนี้^๙

๑. การล่วงละเมิดโดยไม่มีการสัมผัส ได้แก่

^๖ อนันต์ นุชเทศ, ความปลอดภัยจากการล่วงละเมิดทางเพศ, บทเรียนประกอบวิชาสุศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ กลุ่มสาระสุศึกษาและพลศึกษา: โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์,(นนทบุรี, ม.ป.ป.), หน้า ๕๖.

^๗ ธนกร โตะโอ, “พฤติกรรมการป้องกันอาชญากรรมทางเพศของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี ภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์”, การศึกษาค้นคว้าอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์,(บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒).

^๘ Dziech, Billie Wright, Weiner, Linda. The Lecherous Professor. **Sexual Harassment on Campus**. Chicago Illinois: University of Illinois Press, 1990.

^๙ Stephen Glazier. (1997). **Random House Webster's Word Menu**. Ballantine Books.

^{๑๐} มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. **ทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: การตรวจและการบำบัดรักษา**. (กรุงเทพมหานคร: ส.ป.พ., ๒๕๔๗). หน้า ๔.

- การเปิดอวัยวะเพศให้เด็กดู
- การให้เด็กดูภาพหรือคลิปโป๊
- การสำเร็จความใคร่ต่อหน้าเด็ก
- การทำกิจกรรมทางเพศให้เด็กดู
- การพูดจาสื่อไปในเรื่องเพศ
-

๒. การล่วงละเมิดทางเพศโดยการสัมผัส

- การสัมผัสกอดจูบลูบคลำร่างกายหรืออวัยวะเพศเด็ก
- การให้เด็กลูบคลำจับต้องอวัยวะเพศของผู้ใหญ่ หรือให้เด็กสำเร็จความใคร่ให้
- การสอดใส่อวัยวะเพศ หรือสิ่งของอย่างอื่นทางช่องคลอด หรือทวารหนัก หรือทาง

ปากของเด็ก

๓. การใช้เด็กเพื่อหาประโยชน์

- การใช้เด็กในการถ่ายภาพหรือวิดีโอโป๊
- การใช้เด็กค้าประเวณี

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมของการล่วงละเมิดทางเพศไว้ ๓ ประเภท^{๑๑} คือ

๑. การล่วงละเมิดทางเพศทางคำพูดได้แก่

- การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาการแต่งกายที่สื่อในทางลามก
- การเล่าเรื่องตลกลามกเรื่องสองแง่สองง่าม
- การตามจีบตามตื้อเกี่ยวพาราสีต่างๆที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ
- การพูดจาทะลึ่ง
- การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

๒. การล่วงละเมิดทางเพศทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้แก่

- การจ้องมองของสงวน
- การโชว์ภาพโป๊หรือภาพที่สื่อไปในทางเพศ
- การแอบดูตามห้องน้ำ (ถ้ามอง)

^{๑๑} สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ,ล่วงละเมิดทางเพศ ภัยร้ายใกล้ตัว , (กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๙), หน้า ๗-๘.

- การแอบถ่ายภาพ (ตามห้องลงเสื้อผ้าห้องน้ำ)
- การโชว์อวัยวะเพศ
- การเผยแพร่ภาพถ่ายทางอินเทอร์เน็ต
- สื่อลามกคลิปวิดีโอโป๊

๓. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำชัดแจ้งได้แก่

- การแตะต้องเนื้อตัวที่ไม่พึงประสงค์
- การกระทำอนาจาร (การกระทำต่อเนื้อตัวหรือต่อร่างกายของบุคคลอื่นเช่นกอด

จูบคลุกคลีร่างกายของหญิงเป็นการแสดงความใคร่ทางเพศ)

- การขอมือเพศสัมพันธ์
- การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
- การข่มขืน

โกสินทร์ หินเภาว ได้แบ่งลักษณะของการเกิดอาชญากรรมในการล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้หญิงไว้ดังนี้^{๑๒}

๑. การล่วงละเมิดทางเพศโดยการคุกคามทางสายตาคือการจ้องมองของคนร้ายอย่างจริงจังใช้เวลานานและเน้นการจ้องมองดูเฉพาะบางส่วนของร่างกายและการที่คนร้ายสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองในการเปิดโชว์อวัยวะของตนเองให้ผู้หญิงที่เดินผ่านไปมา

๒. การล่วงละเมิดทางเพศโดยการคุกคามทางวาจาและกิริยาท่าทางการใช้คำพูดกิริยาท่าทางที่ไม่สุภาพส่อเจตนาในเรื่องเพศและการร่วมเพศ

๓. การล่วงละเมิดทางเพศโดยการสัมผัสทางกายโดยการแตะเนื้อต้องตัวล่วงลามผู้หญิงในขณะที่ใกล้ชิดกันเช่นการยืนหรือเดินเบียดเสียดกับผู้ชายท่ามกลางฝูงชนหนาแน่นในที่สาธารณะเช่นรถโดยสารประจำทางหรือตามสถานบันเทิง เป็นต้น

ชไมมาศ บรรพพงศ์ กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศเอาไว้ในรูปแบบ^{๑๓} คือ

๑. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา (Verbal harassment) เช่น

^{๑๒} โกสินทร์ หินเภาว, ผู้หญิงเหยื่ออาชญากรรม, (กรุงเทพมหานคร: กู๊ดเมอริ่ง, ๒๕๔๙), หน้า ๗๗-๗๘.

^{๑๓} ชไมมาศ บรรพพงศ์, “ความรู้ ทักษะ การปฏิบัติในเรื่องเพศศึกษา การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมทั้งพฤติกรรมป้องกันในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรุงเทพมหานคร ”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑.

- การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหรือการแต่งตัวที่สื่อไปทางลามกอนาจาร
- การเล่าเรื่องตลกลามก
- การกล่าวถึงหญิงชายในทางเรื่องลามกอนาจาร

๒. การล่วงละเมิดทางเพศทางกิริยา (Nonverbal harassment) เช่น

- การจ้องมองอย่างกรุ่มกริ่ม
- การแสดงสีหน้าบ่งบอกว่าต้องการมีเพศสัมพันธ์ด้วย
- การแสดงท่าทางที่สื่อเจตนาล่วงละเมิดทางเพศ
- การติดภาพแสดงสิ่งของหรืออุปกรณ์ที่สื่อไปในทางเพศหรือลามกอนาจาร
- การส่งข้อความในรูปแบบต่างๆที่สื่อไปในทางลามกอนาจาร

๓. การล่วงละเมิดทางเพศโดยการสัมผัส (Physical harassment) เช่น

- การแตะเนื้อต้องตัวรวมทั้งการจับต้องเสื้อผ้าร่างกายและอวัยวะทุกส่วน
- การกอดการจูบการหอมแก้มจับหน้าอกจับก้นหรือสะโพก
- การยืนเดินหรือนั่งชิดใกล้เกินความจำเป็นหรือใช้อวัยวะบางส่วนของร่างกายสัมผัส

อย่างจงใจ

นอกจากนี้ขโมยมาศบรรพพวงยังได้แบ่งประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศออกเป็น ๒

ลักษณะคือ

๑. การล่วงละเมิดทางเพศที่มีเงื่อนไขแลกเปลี่ยนหรือค่าตอบแทน (Quid Pro Quo) เป็นกรณีที่ผู้กระทำมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกกระทำซึ่งผู้กระทำได้แสดงควมมีอำนาจเหนือกว่าโดยการเรียกร้องทางเพศหรือการกระทำที่มีนัยทางเพศเพื่อแลกเปลี่ยนกับผลประโยชน์ของผู้ถูกกระทำเช่น การใช้เงินหรือของมาเป็นเครื่องต่อรองเพื่อการกระทำการล่วงละเมิดทางเพศ

๒. การล่วงละเมิดทางเพศโดยการสร้างสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ไม่เป็นที่พึงปรารถนา (Hostile environment) เป็นกรณีที่การล่วงละเมิดทางเพศจากสภาพแวดล้อมและสถานการณ์รวมถึงบรรยากาศที่เต็มไปด้วยเรื่องเพศเช่นการพูดคุยเรื่องตลกลามกการแสดงภาพลามกอนาจาร

ส่วนปราลบพรมล่วน ได้กล่าวถึง การล่วงเกินทางเพศที่ผู้ใหญ่กระทำกับเด็กนั้นมีทั้งการข่มขู่ให้เด็กกลัวไม่กล้าต่อต้านและแบบที่ไม่ใช้กำลังข่มขู่แต่ใช้การหลอกล่อหรือการให้รางวัลแก่เด็กเพื่อให้เด็กทำตามความต้องการการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะคือการล่วงเกินทางเพศเด็กโดยทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่ญาติเด็กที่ถูกกระทำจะมีทั้งเด็กหญิงและเด็กชายเด็กผู้ชายส่วนมากจะถูกล่วงเกินในระหว่างอายุ ๖-๙ ขวบและเด็กหญิงในระยะเข้าสู่วัยรุ่นผู้ที่กระทำส่วนมากจะเป็นผู้ที่ชอบร่วมเพศกับเด็ก (pedophilia) อีกลักษณะหนึ่งเป็นการล่วงเกินทางเพศที่เกิดขึ้นในระหว่างเครือญาติ

(Incest) ผู้ที่ถูกล่วงเกินส่วนมากจะเป็นเด็กหญิงซึ่งจะถูกกระทำโดยพ่อเลี้ยงพ่อหรือปู่ตาสูงอายุน้ำพี่และน้อง^{๑๔}

เบญจพร ปัญญา ยง ได้แบ่งรูปแบบและวิธีการของการล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้^{๑๕}

รูปแบบของการล่วงละเมิดทางเพศ

๑. แบ่งตามความสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำกับเด็ก แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ

- การล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดจากบุคคลภายนอกครอบครัว
- การล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดจากบุคคลในครอบครัว ถ้าผู้กระทำผิดเป็นญาติที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิต เรียกว่า Incest เช่น แม่กับลูกชาย พ่อ/พ่อเลี้ยงกับลูกสาว

๒. แบ่งตามการกระทำ

- การร่วมเพศ : ทางช่องคลอด ทวารหนัก ทางปาก ด้วยนิ้วหรือองคชาติ
- การจับต้องสัมผัสหรือกอดจูบ : อวัยวะเพศ หน้าอก หรือของสงวนอื่น ๆ
- อนาจาร : การเปิดของลับให้ดู

วิธีการของการล่วงละเมิดทางเพศ

๑. การสอนและให้ความรู้แก่เด็ก (Psychoeducation Contact) เช่น

- พ่ออาจพูดและแสดงให้ลูกดูว่า “เด็กสามารถทำให้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร”
- พ่ออาจคุยกับลูกวัยรุ่นและแสดงวิธีร่วมเพศให้ลูกดู “เวลาที่หนูมีแฟน แล้วแฟนหนูจะอย่างไร”

จะอย่างไร”

๒. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

๓. การทำออร์ลเซ็กซ์

๔. การร่วมเพศทางช่องคลอดและ/หรือทวารหนัก

๕. การแสดงทางเพศรูปแบบอื่นระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก

นอกจากรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศเด็กที่กล่าวมาข้างต้นแล้วการล่วงละเมิดทางเพศอีกรูปแบบหนึ่งที่มีให้เห็นในยุคที่ประเทศมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศคือการถ่ายคลิป์วิดีโอไปเปลือยหรือวิดีโอที่ไม่เหมาะสมทุกรูปแบบของดารานักร้องนักแสดงหรือคนดังทั้งโดย

^{๑๔} ปราลป พรหมล้วน, “การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเพศศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙). หน้า ๙.

^{๑๕} เบญจพร ปัญญา ยง, คู่มือช่วยเหลือเด็กบกพร่องด้านการเรียนรู้, (กรุงเทพมหานคร: กองสุขภาพจิตสังคมกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๒.

ความตั้งใจและไม่ตั้งใจแล้วถูกนำมาเปิดเผยสู่สาธารณะทำให้เกิดผลด้านลบต่อเด็กอย่างมากกล่าวคือ เด็กส่วนหนึ่งมีการเลียนแบบพฤติกรรมเด็กดูแล้วนำไปสู่การละเมิดทางเพศกับบุคคลอื่นสิ่งเหล่านี้ สังคมกำลังละเมิดสิทธิเด็กด้วยการกระทำแบบคึกคะนองสนุกสนานและไม่ได้คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมาและยังนำไปสู่การแสวงหาประโยชน์ทางเพศต่อเด็กซึ่งเป็นการละเมิดสิทธิเด็กตามมาตรา๒๒ที่กล่าวถึงการแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็กเป็นอันตรายต่อการพัฒนาทางร่างกายจิตใจจิตวิญญาณศีลธรรมและสังคมและมาตรา๔ที่ระบุว่า การแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็กเป็นการทารุณกรรมหรือละเมิดทางเพศเด็กการนำเสนอหรือเผยแพร่ภาพวีซีดีหรือวิดีโอลามกยังส่งผลโดยตรงต่อเด็กในสังคมทั่วไปก็ถูกละเมิดโดยสื่อและถูกละเมิดโดยสังคมที่ถ่ายทอดสิ่งไม่เหมาะสมให้เด็กโดยไม่รู้ตัว^{๑๖}

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการล่วงละเมิดทางเพศเด็กมี๒รูปแบบคือ๑) การล่วงละเมิดแบบไม่สัมผัสร่างกายเช่นการถ่ายคลิปวิดีโอไปเปลือยการพูดลามกเด็กการแอบดูเด็กอาบนํ้าการโชว์อวัยวะเพศให้เด็กดูการสำเร็จความใคร่ต่อหน้าเด็กการให้เด็กดูภาพหรือหนังลามกและ ๒) การล่วงละเมิดแบบสัมผัสร่างกายเช่นการใช้มือลูบคลำสัมผัสอวัยวะเพศของเด็กการให้เด็กใช้มือลูบคลำหรือใช้ปากกับอวัยวะเพศของตนเองการกระทำซ้ำเรา

๒.๑.๓ สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ในหลายสถานการณ์บ่อยครั้งแต่ไม่จำเป็นเสมอไปว่าผู้กระทำการล่วงละเมิดทางเพศนั้นจะมีตำแหน่งหรืออำนาจเหนือกว่าผู้ถูกระทำอันเนื่องมาจากความแตกต่างในอายุหรือความสัมพันธ์ทางสังคม การเมือง การศึกษาหรือการทำงาน^{๑๗}

มีนักวิจัยหลายต่อหลายท่านได้พยายามค้นหาว่าปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยใดบ้างและจากการศึกษาค้นคว้าพบว่าสาเหตุส่วนใหญ่ที่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศนั้นมักจะมีที่มาจากคล้ายคลึงกันแบ่งออกเป็น๓สาเหตุหลักดังนี้

๑) สาเหตุจากตัวผู้กระทำการล่วงละเมิดทางเพศ

จุฑารัตน์เอื้ออำนวยได้กล่าวถึงปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดอาชญากรรมทางเพศของผู้กระทำผิดทางเพศซึ่งสรุปแยกย่อยออกเป็นด้านต่างๆ^{๑๘}ได้แก่

^{๑๖}วิชุดา มาตันบุญ,เครือข่ายองค์กรด้านเด็กกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดทางเพศต่อเด็กในจังหวัดภาคเหนือตอนบน กรณีศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ (รายงานผลการวิจัย) ,(เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์ , ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๔.

^{๑๗} Heyman, R.,Why Didn't You Say That in the First Place ?, (San Francisco: Jossey-Bass Publishers.1994).

๑. ด้านสังคมพบว่าผู้กระทำผิดทางเพศส่วนใหญ่เป็นหนุ่มโสด มีสถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคมต่ำ แต่มีงานทำเป็นกิจจะลักษณะ ระดับการศึกษาต่ำ ขาดความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา ขาดความผูกพันกับบทบาทหน้าที่ทางสังคมของตน โดยเฉพาะในฐานะบิดา ลุง/น้า ที่มีต่อบุตร/หลานสาวในฐานะ “ผู้ชาย” และ “ผู้ใหญ่” ของสังคม

๒. ด้านวัฒนธรรมได้รับวัฒนธรรมรองและค่านิยมทางสังคมแบบชายเป็นใหญ่มาเป็นแบบแผนปฏิบัติและมีใช้อำนาจที่อยู่เบื้องหลังบทบาทความเป็นชายกระทำต่อผู้หญิงอย่างไม่เท่าเทียมกัน และปฏิบัติต่อหญิงราวกับทรัพย์สินที่ซื้อขายแลกเปลี่ยนและแบ่งปันแก่เพื่อนชายด้วยกัน

๓. ด้านพฤติกรรมพบว่ากระบวนการขัดเกลาสู่ความเป็น “ตัวตน” ของผู้กระทำผิดทางเพศ เหล่านี้มีความบกพร่องไม่สามารถควบคุมความต้องการและยับยั้งชั่งใจได้มีการแสดงพฤติกรรมส่า ส่วนด้วยการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้หญิงหลายคนและบ้างก็กระทำความผิดผ่าน “สุราและยาเสพติด” ที่แปรสภาพสารเคมีภายในร่างกายไปจากปกติ

๔. ด้านจิตใจผู้กระทำผิดทางเพศมีความต้องการได้รับการตอบสนองแรงขับทางเพศสูง ขณะที่มีความรู้สึกยับยั้งชั่งใจต่อความผิดบาปที่กระทำในระดับต่ำและ “ขาดมุกิตาจิต” (VictimIdentification) ต่อเหยื่ออาชญากรรม

๒) สาเหตุจากตัวผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เอกภพอินทวัฒน์ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของการเกิดอาชญากรรมทางเพศโดยแบ่งออกเป็นปัจจัยในด้านต่างๆซึ่งผู้วิจัยขอยกมาเพียงบางส่วนกล่าวคือปัจจัยด้านครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูปลูกฝังเรื่องเพศศึกษาโดยเฉพาะค่านิยมต่างๆทางเรื่องเพศซึ่งโดยเฉพาะเด็กหญิงนั้นจะถูกเลี้ยงดูมาให้เรียบร้อยอยู่ในกรอบประเพณีที่เคร่งครัดจึงขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศที่ถูกต้องไม่สามารถแยกแยะได้ว่าความประพฤติทางเพศแบบใดเรียกปกติหรือไม่ปกติและเมื่อไม่ทราบก็ไม่สามารถตระหนักถึงอันตรายที่เกิดจากความผิดปกติทางเพศได้ทำให้ไม่สามารถป้องกันหรือควบคุมตนเองได้หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ล่อแหลมและเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ^{๑๘}

จุฑารัตน์เอื้ออำนวยได้กล่าวโดยสรุปได้ว่า “ผู้หญิง” กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางเพศคดีขึ้นในสังคมไทย คือ กลุ่มเด็กหญิงแรกเริ่ม อายุระหว่าง ๑๑ -๑๕ ปี ที่

^{๑๘} จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย ,ปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางเพศของผู้หญิงไทย. เอกสารบทความทางวิชาการ ทุนรัชดาภิเษกสมโภช, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๑๙} เอกภพ อินทวัฒน์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรุนแรงในการก่ออาชญากรรมทางเพศ ศึกษาเฉพาะผู้ต้องขังคดีขึ้นในกระทำชำเรา ”.สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒).

เป็นนักเรียน นักศึกษา ถูกข่มขืนที่บ้านเพื่อนหรือคนรู้จัก โดยคนรัก เพื่อน หรือคนรู้จัก ในช่วง ๒๒.๐๑-๐๒.๐๐น. ซึ่ง“ภาพลักษณ์ของเหยื่อในสายตาของผู้กระทำผิดทางเพศ” ได้รับการจัดลำดับ^{๒๐} ดังนี้ คือ

- “รูปร่างหน้าตาดี” เป็นอันดับแรก โดยพิจารณาจาก “หุ่นดี-ขาวอวบ-ขาวสวย-หน้าอกใหญ่” ตามลำดับ
- “การแต่งกาย” เป็นลำดับสอง โดยพิจารณาจาก “นุ่งสั้น-รัดรูป-เสื้อ/ชุดบาง-สายเดี่ยว/เกาะอก” ตามลำดับ
- “การที่เหยื่อเปิดโอกาสให้” เป็นลำดับสาม โดยพิจารณาจากการที่ “ยอมติดตามไปด้วย-ใกล้ชิดสนิทสนม-เหยื่อมีอาการมึนเมา-ผ่านมาในที่เปลี่ยวตามลำพัง” ตามลำดับ

๓) สาเหตุจากปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ

๑. ความสัมพันธ์เชิงลบกับความรู้จักใกล้ชิดสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างตัวผู้กระทำและผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศมักพบว่าส่วนใหญ่รู้จักกันมาก่อนและมีความสัมพันธ์กันในฐานะใดฐานะหนึ่งเช่น เป็นเพื่อนเพื่อนบ้านหรือคนรู้จักกันรวมทั้งแฟนหรือคนรักตลอดจนเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิตไม่ว่าจะเป็นบิดาญาติหรือแม้แต่ลูกพี่ลูกน้องมากกว่าจะเป็นคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักมาก่อน^{๒๑}
๒. สภาพแวดล้อมหรือโอกาสที่เหมาะสมเช่นสถานที่เปลี่ยวช่วงเวลาตีหรือเป็นสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่นหลังก่อเหตุแล้วสามารถอาศัยช่วงซุกซ่อนหลบหนีไปได้โดยง่าย^{๒๒}
๓. สื่อมวลชนแขนงต่างๆที่มีการเผยแพร่สื่อสิ่งพิมพ์รวมทั้งสื่อบันเทิงประเภทต่างๆที่ยั่วยุและก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศเช่นหนังสือลามกหรือภาพยนตร์ที่มีฉากเลิฟซีนอย่างโจ่งแจ้งรวมไปจนถึงการนำเสนอข่าวสารและการแสดงทหรสนะต่อสตรีในแง่การมณณ์ต่างๆเป็นเหตุให้ผู้รับสาร

^{๒๐} จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย , ปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางเพศของผู้หญิงไทย, เอกสารบทความทางวิชาการ ทุณรัชดาภิเษกสมโภช, (กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๕.

^{๒๑} จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย , ปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางเพศของผู้หญิงไทย, (เอกสารบทความทางวิชาการ ทุณรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๒๒} ชนกร โดะโอ , “พฤติกรรมกำบังกันอาชญากรรมทางเพศของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี ภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ”, การศึกษาค้นคว้าอิสระ ศิลปะ ศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒).

เข้าใจผิดคิดว่าเรื่องเพศเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตที่ขาดไม่ได้และอาจทำให้เกิดความรู้สึกอียากร้อยกลางนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเลียนแบบและกลายเป็นการล่วงละเมิดทางเพศต่อบุคคลอื่นในที่สุด^{๒๓}

๔. สังคมและวัฒนธรรมอัมพลสุอำพันกล่าวถึงรูปแบบของสังคมที่เปลี่ยนไปจากสังคมชนบทสู่สังคมเมืองทำให้ชีวิตความเป็นอยู่และแบบแผนของชีวิตในสังคมเปลี่ยนไปด้วยเช่นครอบครัวเด็ยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในสังคมเป็นไปอย่างฉาบฉวยขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันอีกทั้งวัฒนธรรมและค่านิยมที่เปลี่ยนไปเน้นในเรื่องของบริโภคนิยมหรือวัตถุนิยมสูงขึ้นทำให้ทุกคนต่างแสวงหาสิ่งต่างๆเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองเพิ่มขึ้นในขณะที่วัฒนธรรมอันดีงามค่อยๆเสื่อมถอยลงไปมีการเพิ่มของสถาบันเทิงและแหล่งมั่วสุมต่างๆเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในสถานที่ซึ่งมีผู้คนมารวมกันมากมายและพลุกพล่านการเดินร่าในจังหวัดที่เร่งร่ำมีการเสียดสีอวยวะถูกเนื้อต้องตัวกันก่อให้เกิดการปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศได้ง่ายอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้^{๒๔}

๕. กฎหมายเนื่องจากประเทศไทยยังไม่มีกรออกกฎหมายที่ครอบคลุมการกระทำ ความผิดเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศทั้งหมดอาทิเช่นการถูกแอบดูขณะอาบน้ำการแอบถ่ายภาพได้กระโปรงการแอบถ่ายคลิปวิดีโอเอาไว้ขณะร่วมเพศรวมทั้งการเผยแพร่รูปภาพหรือคลิปวิดีโอไปสู่สาธารณะชนบนอินเทอร์เน็ตจึงทำให้ผู้เสียหายไม่กล้าแจ้งความเพราะคิดว่าไม่สามารถดำเนินการใดๆทางกฎหมายกับผู้กระทำผิดได้อีกทั้งเกิดความอับอายกลัวว่าจะเสื่อมเสียชื่อเสียงจึงต้องตกเป็นเบี้ยล่างยอมให้ผู้กระทำผิดได้ใจและกลับมาล่วงละเมิดทางเพศอีก^{๒๕}

๒.๑.๔ ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกล่าวถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กซึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศเอาไว้ว่าความรุนแรงนั้นจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคลิกของเด็กและประเภทของการถูกรกระทำ

^{๒๓} เอกภพ อินทวัฒน์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรุนแรงในการก่ออาชญากรรมทางเพศ ศึกษาเฉพาะผู้ต้องขังคดีข่มขืนกระทำชำเรา ”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒).

^{๒๔} เอกภพ อินทวัฒน์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรุนแรงในการก่ออาชญากรรมทางเพศ ศึกษาเฉพาะผู้ต้องขังคดีข่มขืนกระทำชำเรา ”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒).

^{๒๕} สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. **ล่วงละเมิดทางเพศ ภัยร้ายใกล้ตัว.** (กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๙).

๑. กรณีที่ไม่รุนแรงเช่นการให้เด็กดูวัยวะเพศใช้คำพูดลามกเล้าโลมซึ่งอาจมีผลให้เด็กมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจชั่วครั้งชั่วคราวได้แก่

- อายกลัวสับสนตกใจง่าย
- รู้สึกผิดกระวนกระวาย
- กลัวถูกรังเกียจ
- ระแวงผู้ใหญ่และคนแปลกหน้า
- สนใจเรื่องเพศผิดปรกติหรือชอบจับคลำอวัยวะเพศของผู้อื่น

๒. กรณีที่รุนแรงหากผู้ล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กเป็นพ่อแม่ญาติใกล้ชิดหรือเมื่อเด็กถูกกระทำโดยวิธีรุนแรงอาจมีผลต่อเด็กด้านต่างๆดังนี้

๒.๑ด้านร่างกายเด็กอาจมีบาดแผลฟกช้ำเนื่องจากการถูกทำร้ายหรือมีปัญหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์การตั้งครรภ์

๒.๒ด้านอารมณ์สะท้อนจิตใจจนเป็นเหตุให้ฝันร้ายซึมเศร้ากังวลกรีดร้องหรือพยายามทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายหวาดกลัวผู้ล่วงละเมิดทางเพศหรือผู้ที่มีลักษณะคล้ายผู้ล่วงละเมิดหรือบางกรณีก็อาจคลอเคลียกับบุคคลดังกล่าวนี้มากผิดปกติ

๒.๓ พฤติกรรม

- ซึมเศร้าผลการเรียนลดลงก้าวร้าวหนีออกจากบ้าน
- ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่ายหรือหวนกลับไปสู่พฤติกรรมต่ำกว่าวัยของตน

อย่างกะทันหัน

- เสพยาเสพติด
- สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยผิดปกติ
- ยั่ววนหรือสำส่อนทางเพศ

๒.๑.๕ วิธีการช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

วิธีการช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

๑. กรณีที่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่

๑.๑อย่าปฏิเสธปัญหาจนเชื่อเด็กไว้ก่อนแม้ว่าถ้าเด็กสร้างเรื่องนี้ ก็แสดงว่าเด็กกำลังมีปัญหาด้านอื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ

๑.๒รับฟังอย่างสงบเมื่อเด็กเล่าให้ฟังว่าถูกล่วงละเมิดทางเพศให้รับฟังอย่างสงบแล้วให้เด็กค่อยๆเล่าลำดับเหตุการณ์วันเวลาสถานที่ผู้กระทำด้วยการซักถามประกอบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ก่อนที่เด็กจะถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑.๓ปลอมโยนให้กำลังใจพยายามปลอมโยนให้กำลังใจเด็กและให้ความมั่นใจแก่เด็กว่าเราจะปกป้องคุ้มครองเขาให้ปลอดภัยบอกให้เด็กทราบว่าสิ่งที่เด็กมาบอกเล่าให้เราทราบเป็นเรื่องดีและถูกต้อง

๑.๔วิเคราะห์ข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากเด็กหากเป็นเรื่องที่ไม่จริงรายละเอียดและข้อเท็จจริงจะไม่ชัดเจนหรือไม่ปะติดปะต่อการเล่าหลายครั้งจะไม่ตรงกันบางครั้งอาจจะไม่ชัดเจนหรือไม่ปะติดปะต่อก็ได้ถ้าหากเด็กมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและอารมณ์เพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

๒. กรณีที่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

๒.๑ควบคุมอารมณ์ให้ได้ให้รับฟังข้อมูลอย่างมีสติไม่แสดงอาการโวยวายหรือโกรธเคืองหรือหวาดกลัววิตกกังวลให้เด็กเห็นเพราะอาจทำให้เด็กตกใจกลัวจนไม่กล้าบอกความจริง

๒.๒ปลอมโยนให้กำลังใจปลอมโยนและยืนยันว่าเด็กเป็นผู้บริสุทธิ์เป็นผู้ได้รับความเสียหายจากผู้กระทำและผู้ล่วงเกินทางเพศจะต้องได้รับโทษจากการกระทำผิดการที่เด็กบอกเล่าให้ผู้ใหญ่ทราบนั้นเป็นการดีแล้ว

๒.๓พาเด็กไปไว้ในที่ปลอดภัยควรพาเด็กไปไว้ในที่ปลอดภัยและมีหลักประกันเกี่ยวกับอนาคตของเด็ก

๒.๔เก็บรวบรวมหลักฐานเก็บรวบรวมหลักฐานเช่น เสื้อผ้าเด็กสวมใส่ขณะที่ถูกล่วงเกินทางเพศขนเพชรกันบูหรู้งยางอนามัยหรืออื่นๆที่ผู้กระทำความผิดทิ้งร่องรอยเอาไว้ตรวจสอบร่องรอยความเสียหายที่ร่างกายของเด็กถ่ายภาพไว้ด้วย (ถ้าทำได้) ส่งตัวเด็กเข้ารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลของรัฐที่ใกล้ที่สุดทันทีอย่าชำระล้างร่างกายของเด็กก่อนการตรวจรักษาจากชื่อแพทย์รวมทั้งวันเวลาสถานที่ขณะที่ตรวจรักษาไว้ด้วยกรณีที่ทราบข้อมูลจากเด็กหลังเหตุการณ์ไม่เกิน๗วันอาจยังมีหลักฐานร่องรอยตกค้างอยู่และแพทย์ยังอาจค้นพบได้หากเกิน๗วันอาจไม่พบหลักฐานร่องรอยของการล่วงเกินทางเพศแต่ก็ต้องพาเด็กไปตรวจรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และตรวจสอบการตั้งครรภ์ด้วย

๒.๕แจ้งตำรวจกรณีผู้กระทำการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กเป็นคนแปลกหน้าให้แจ้งตำรวจทันทีโดยบอกรายละเอียดทุกอย่างเท่าที่ทราบเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหากับเด็กอื่นต่อไป

๒.๖แจ้งหน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้องหน่วยงานสังคมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นนี้เช่นหน่วยงานด้านพิทักษ์สิทธิเด็กหรือหน่วยงานด้านสังคมสงเคราะห์อื่นๆเพื่อขอรับความช่วยเหลือไม่ว่าในแง่ของการบำบัดทางจิตและอารมณ์ให้แก่เด็กและครอบครัวการให้ที่พักพิงที่ปลอดภัยแก่เด็กหรือ

การขอคำปรึกษาว่าควรจะดำเนินการกับผู้กระทำผิดหรือไม่แม้ว่าควรจะฟ้องร้องทุกกรณีทั้งนี้จะต้องพิจารณาความเสียหายที่จะเกิดแก่จิตใจและอารมณ์ของเด็กที่เป็นผลจากการดำเนินคดีเป็นสำคัญ^{๒๖}

๒.๑.๖ การบำบัดและฟื้นฟูผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การบำบัดและฟื้นฟูผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

๑. ด้านร่างกายให้แพทย์ตรวจรักษาอย่างต่อเนื่องเช่นบาดแผลความเจ็บป่วยหรือการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ได้แก่ตับอักเสบ ไวรัสเอดส์เป็นต้น
๒. ด้านจิตใจและอารมณ์ให้จิตแพทย์เด็กหรือนักจิตวิทยาตรวจรักษาอย่างต่อเนื่องทั้งนี้ต้องประสานงานกับนักสังคมสงเคราะห์และผู้ดูแลเด็กเพื่อจัดกิจกรรมบำบัดควบคู่กับการพบจิตแพทย์ด้วย
๓. ด้านครอบครัวค้นหาบุคคลในครอบครัวหรือญาติที่มีเจตนาและความพร้อมในการคุ้มครองเลี้ยงดูเด็กเข้ามาร่วมในกิจกรรมที่นักสังคมสงเคราะห์จัดเพื่อฟื้นฟูบำบัดเด็กเช่นการเข้าพบและเยี่ยมเด็กตามกำหนดเข้าร่วมค่ายครอบครัวเป็นต้น
๔. ในกรณีที่เด็กได้รับการบำบัดฟื้นฟูทางร่างกายจิตใจอารมณ์จนคืนสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงปกติควรส่งเด็กกลับครอบครัวเดิมซึ่งมีญาติที่สามารถให้การคุ้มครองเด็กได้อย่างแท้จริง
๕. การติดตามเยี่ยมเยียนดูแลเป็นระยะอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเกิดความมั่นใจว่าเด็กคนนั้นจะพ้นภัยอันตรายอย่างสิ้นเชิง (เด็กสามารถดูแลปกป้องตนเองได้)
๖. ในกรณีที่ไม่สามารถหาบุคคลเข้ามาร่วมฟื้นฟูได้ไม่ว่าด้วยสาเหตุใดให้ติดต่อหน่วยงานที่รับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมหรือครอบครัวอุปการะเพื่อหาครอบครัวทดแทนให้เด็ก
๗. ในกรณีที่ส่งเด็กเข้าไว้ในสถานดูแลเด็ก (ทั้งของเอกชนและรัฐ) ให้ตรวจสอบดูว่ามีกิจกรรมบำบัดและฟื้นฟูข้างต้นหรือไม่หากไม่มีให้เสนอความเห็นต่อผู้มีอำนาจรับผิดชอบของหน่วยงานนั้นแล้วนำเรื่องปรึกษากับจิตแพทย์เด็กนักสังคมสงเคราะห์นักจิตวิทยาที่ได้ประสานงานกันมาตั้งแต่แรก^{๒๗}

๒.๑.๗ ทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

^{๒๖} มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, วิธีการช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaichildrights.org/articles/article-defence> [๑ ก.ค.๒๕๖๐].

^{๒๗} นายแพทย์วรวิทย์ เจริญศิริ, การบำบัดและฟื้นฟูผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.bangkokhealth.com/health/article> [๑ ก.ค.๒๕๖๐].

ในโลกยุคปัจจุบันสังคมมีความซับซ้อนน่าเวียนจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆที่เป็นการทำร้ายเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติอย่างรุนแรงนั่นคือปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเด็กการแสวงหาแนวทางในการปกป้องคุ้มครองเด็กให้ได้รับความปลอดภัยจึงมีสำคัญอย่างยิ่งซึ่งการป้องกันเป็นแนวคิดที่กว้างและครอบคลุมวิธีการต่าง ๆ มากมายการป้องกันมีผลต่อจุดมุ่งหมายของกิจกรรมป้องกันและการเลือกกลยุทธ์ในการเข้าแทรกแซงปัญหาเพื่อชะลอการเริ่มต้นของปัญหาสามารถเตรียมรับมือและตอบโต้ได้ล่วงหน้าความสำคัญของการป้องกันคือใช้วิธีการเชิงรุกมากกว่าการตั้งรับเป็นการพุ่งความสนใจไปที่ต้นเหตุเน้นที่ปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุของความสูญเสียที่เกี่ยวข้องให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ที่เพียงพอมีทัศนคติที่ถูกต้องและทักษะในการอยู่ห่างสถานการณ์ต่างๆที่มีความเสี่ยงสูงและปรับแต่งพฤติกรรมให้เหมาะสม^{๒๘} มีพฤติกรรมและการปฏิบัติตนที่ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศเช่นการไม่แต่งกายล่อแหลมการไม่ไปในสถานที่เปลี่ยวไม่เที่ยวกลางคืนหรือเที่ยวในสถานเริงรมย์ เป็นต้น^{๒๙}

ความสำคัญที่ควรเสริมสร้างฝึกฝนให้เด็กได้เกิดทักษะชีวิตซึ่งเป็นความสามารถของเด็กอันประกอบด้วยความรู้เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับความกดดันความบีบคั้นทักษะชีวิตจะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ปรับตัวรู้จักที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีความบากบั่นรู้จักคิดรู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคมได้เป็นภูมิคุ้มกันสร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ การสอนทักษะทางพฤติกรรมเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศสำหรับเด็กเพื่อให้เด็กแยกแยะสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศได้หรือแยกแยะพฤติกรรมของสัมผัสที่ไม่เหมาะสมและการกระทำในรูปแบบต่างๆเช่นการกอดการหอมการจูบการลูบคลำร่างกายหรือจับอวัยวะเพศกันหน้าอก ฯลฯ รวมทั้งการปฏิเสธสัมผัสที่ไม่เหมาะสมและการบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจเกี่ยวกับเหตุการณ์การล่วงละเมิดที่เกิดขึ้น^{๓๐} แก้ไขปัญหาได้เมื่อเผชิญหรืออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงอีกทั้งยังเป็นแนวทางป้องกันเด็กจากปัญหาสังคมและอันตรายจากภัยสังคมเด็กต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัวยังมีความสามารถทางสังคมรวมถึงทักษะชีวิตด้านการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นการสื่อสารการแก้ปัญหาความขัดแย้งความสามารถของเด็กขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของครอบครัวถ้าความสัมพันธ์

^{๒๘} สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม, **คู่มือเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน**, (กรุงเทพฯ: ทีฟิล์ม, ๒๕๔๙).

^{๒๙} สมพร จรัสเจริญวิทยา , “พฤติกรรมป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศของเด็กนักเรียนหญิงวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ”, **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

^{๓๐} สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข , **คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยรุ่น** , พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๑).

ภายในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคงย่อมส่งผลให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตส่งผลให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมสามารถใช้ชีวิตอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคมในทางตรงกันข้ามหากความสัมพันธ์ในครอบครัวสร้างความกดดันให้เด็กไม่มีความสุขก็ส่งผลให้เด็กรู้สึกไม่ดีต่อตนเองไม่มีคุณค่าขาดความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเป็นไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสมดังนั้นทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นในการช่วยให้เด็กเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและรู้จักการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๓๑}

นอกจากนั้นในโลกยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีต้องฝึกทักษะในการดำเนินชีวิตกับการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีเพราะเทคโนโลยีมีทั้งส่วนที่เป็นการเรียนรู้และส่วนที่อาจเป็นอันตรายกับเด็กเป็นทักษะของการใช้ชีวิตเพราะว่าบางครั้งเด็กจะมีมุมมองแบบเด็กประสบการณ์ชีวิตอาจจะยังไม่เข้าใจว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้อาจมาพร้อมกับข้อมูลขยะเชื่อถือได้บ้างเชื่อถือไม่ได้บ้างต้องมีวิจารณญาณในการคัดเลือกลั่นกรองทุกอย่างที่เข้ามาอาจมีอันตรายอยู่ในนั้นด้วยเช่นการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไปการคุยกับคนแปลกหน้าระยะความห่างความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนที่เราพูดคุยกันอยู่บนโลกออนไลน์ควรทำอะไรหรือถ้าถูกคุกคามบนโลกออนไลน์มีวิธีการอย่างไรบอกผู้ใหญ่อย่างไรให้ใครเข้ามาป้องกันดูแลอันตรายให้กับตัวเองอย่างไรเว็บไซต์แบบหลอกลวงเป็นอย่างไรพวกนี้เด็กต้องเริ่มค่อยๆมีความรู้อีกด้านหนึ่งของเทคโนโลยีด้วยว่าอาจมีด้านที่ทำให้เราถูกล่อลวงก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องฝึกให้กับลูกถ้าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ได้เตรียมสิ่งเหล่านี้ให้กับเด็กฝึกวิธีคิดสร้างระบบคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีรู้จักใช้ใช้อย่างเป็นประโยชน์รู้จักโทษและป้องกันตัวเองได้เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นเด็กก็ใช้พวกเทคโนโลยีเหล่านี้ตามลำพังพ่อแม่ก็จะมั่นใจได้ว่าเขามีวินัยในการใช้รู้จักใช้ประโยชน์และป้องกันตัวเองจากอันตรายทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่ปัจจุบันต้องทำเพื่อฉีควัคซีนป้องกันภัยให้กับบุตร^{๓๒}

การสร้างแนวการสอนเพื่อให้เด็กสามารถแยกแยะการสัมผัสและทักษะการล่องละเมิดทางเพศได้นั้นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้และเสริมสร้างทักษะในการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาตั้งแต่ต้นเหตุและเป็นขั้นแรกในการช่วยขจัดและลดความรุนแรงจากการ

^{๓๑}ปราลลพ พรหมล้วน , “การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม ”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเพศศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๓๒} มุลนิศุณย์พิทักษ์สิทธิเด็ก , **ทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: การตรวจและการบำบัดรักษา**, (กรุงเทพมหานคร: ส.ป.พ., ๒๕๕๗).

ถูกล่วงละเมิดทางเพศรวมถึงพื้นฐานในการพัฒนาความรู้เรื่องเพศศาสตร์ศึกษาให้กับเด็กในช่วงวัยต่อไปเมื่อเติบโตขึ้นจะสามารถแสดงออกทางเพศได้เหมาะสมเคารพและให้เกียรติเพศตรงข้ามรวมถึงสามารถระมัดระวังอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศและมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมภายในศีลธรรมประเพณีอันดีงาม^{๓๓}

การฝึกแสดงทักษะทางพฤติกรรมในการจำแนกพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยทางเพศและใช้ในการตัดสินใจเพื่อตอบโต้ต่อสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศเช่นทักษะการแยแยะสัมผัสทักษะการปฏิเสธสัมผัสที่ไม่ดีหรือสัมผัสส่วยวะเพศทักษะการตัดสินใจการหลีกเลี่ยงทักษะการสื่อสารด้วยการเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับการสัมผัสที่ไม่ดีหรือสัมผัสส่วยวะเพศกับผู้ใหญ่ที่ไวใจ^{๓๔}

สรุปได้ว่าในปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับการป้องกันและการเสริมสร้างทักษะชีวิตแก่เด็กเป็นความรู้พื้นฐานที่จะปกป้องอันตรายจากการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กได้เพราะเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศซึ่งครอบคลุมเป็นสถาบันทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญในส่งเสริมสนับสนุนอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างจะช่วยให้เด็กสามารถประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้อย่างทันทั่วทั้งที่มีความระมัดระวังต่อปัจจัยอันตรายต่างๆไม่ประมาทในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆทางเพศซึ่งกล่าวได้ว่าครอบคลุมจำเป็นจะต้องเสริมสร้าง๑) ทักษะการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง๒) ทักษะการตัดสินใจ๓) ทักษะการแก้ปัญหา๔) ทักษะการปฏิเสธต่อรองให้แก่บุตรเพื่อเป็นการสอนและฝึกให้เด็กสามารถป้องกันตนเองได้

๑) ทักษะการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง คือทักษะในการหลีกเลี่ยงสถานที่หรือบุคคลในลักษณะต่างๆที่จะเข้ามาใกล้ชิดเด็กรู้จักประเมินบุคคลหรือสภาพการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายและการหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้หรือเข้าใกล้บุคคลเช่นผู้ใช้สารเสพติดผู้ดื่มสุรายุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ปัญหาจิตประสาทบุคคลที่แสดงพฤติกรรมอาภักิริยาออกไปในทางเพศชอบสัมผัสและต้องตัวของเด็กขณะพูดคุยโดยไม่มีเหตุอันควรโดยเฉพาะบริเวณที่เรียกว่าพื้นที่ส่วนตัวเช่นอวัยวะสำคัญเกี่ยวกับเพศเช่นก้นหน้าอวัยวะเพศต้นขาต้นคอหรือข้อไหล่ให้เด็กปีนกวอดหรือใช้ให้จับอวัยวะเพศของตนหรือแม้แต่ชวนดูหนังโป๊หรือสื่อโป๊หรือชวนเข้าไปในที่ลับตาคนหรือมุมมืดของสถานที่นั้นๆเป็นต้นและเด็กต้องรู้ว่าคนที่มีสิทธิ์จะมาสัมผัสและต้องตัวอย่างสนิทชิดเชื้อมีได้แต่พ่อแม่เท่านั้นไม่ใช่พี่ชายหรือน้องชายหรือคนอื่นๆลูกจะต้องรู้จักดูแลการแต่งตัวเพื่อไม่ให้เป็นที่ยั่วเย้าทางเพศของเพศตรงข้ามเด็ก

^{๓๓} ปราลป พรหมล้วน, “การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม ”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเพศศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

ต้องรู้จักระวังตัว^{๓๕} และไม่ไปไหนกับคนแปลกหน้าหากพ่อแม่ไม่อนุญาตอีกทั้งไม่ควรรับของขวัญหรือขนมจากคนที่ไม่รู้จักเพราะผู้ให้อาจมีจุดประสงค์อื่นที่นอกเหนือจากการเอ็นดูเด็กๆ ซึ่งนั่นหมายถึงความไม่ปลอดภัยในชีวิต^{๓๖}

กฎของการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงมีดังนี้^{๓๗}

เมื่อมีบุคคลที่ไม่ใช่พ่อแม่ผู้ปกครองมาชักชวนพูดคุยหรือขอความช่วยเหลือโดยทำให้ต้องไปกับเขาเช่นช่วยขนของเข้าบ้านหรือพาไปดูสิ่งที่เขาพยายามพุดจาโน้มน้าวให้อยากเห็นอยากได้หรืออ้างว่าผู้ปกครองให้มารับแทนเด็กๆ ควรทำดังนี้

- รักษาระยะห่างระหว่างตนเองกับคนแปลกหน้าอย่างน้อย๒ช่วงแขนเสมอ(คนแปลกหน้าคือคนที่เราไม่รู้จักดีพอหรือไม่สามารถไว้วางใจได้แม้จะเคยเห็นหน้ามาก่อนก็ตามคนแปลกหน้าอาจมาในลักษณะคุกคามหรืออาจมาในลักษณะอื่นๆ เช่น พุดตีม้าทางที่ดีก็ได้)
- เมื่อถูกคุกคามให้พูดว่า “คุณไม่ใช่พ่อแม่ของผม/หนู” ดังๆ
- พาตัวเองออกมาให้เร็วที่สุดถ้าอยู่ใกล้โรงเรียนให้วิ่งเข้าไปในโรงเรียนถ้าอยู่ที่อื่นให้วิ่งไปในที่มีคนมากๆ หรือที่มีผู้ใหญ่เพื่อขอความช่วยเหลือ

๒) ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) หมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถที่เป็นขบวนการคิดอย่างมีเหตุมีผลของนักเรียนในการพิจารณาเลือกทางปฏิบัติในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างเป็นขั้นเป็นตอนซึ่งได้แก่การรับรู้ปัญหาการวิเคราะห์ปัญหาการรวบรวมข้อมูลการหาทางเลือกการประเมินทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่ได้การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีและเหมาะสมที่สุด^{๓๘} ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลและช่วยให้สามารถจัดการ

^{๓๕} มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, **ดูแลลูกอย่างไรให้ปลอดภัย**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ปกเกล้า, ๒๕๕๑).

^{๓๖} กิตติยา ธนกาลมารวย, **สร้างเกราะคุ้มภัยสอนลูกระวังคนแปลกหน้า**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/323> [๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๙].

^{๓๗} สุพัตรา มีมาก, “ผลการอบรมการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่มีต่อความรู้และความตั้งใจมีพฤติกรรมป้องกันตนเองในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ”, **วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิตสาขามนุษยนิเวศศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๙), หน้า๗๑.

^{๓๘} จุฑานันท์ ก้อนแก้ว, “การจัดการการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศสำหรับ

นักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐). หน้า ๗

อย่างสร้างสรรค์กับการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง”^{๓๙} โดยมีการแยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์รอบตัววิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหาสาเหตุของปัญหาหาทางเลือกการประเมินทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ผลจากการตัดสินใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับบุคคล

การตัดสินใจต้องฉลาดและอยู่บนพื้นฐานของความรู้และข้อเท็จจริงความเข้าใจในสถานการณ์ความตระหนักจุดแข็งจุดอ่อนของตัวเองและใช้ทักษะในการตัดสินใจเด็กควรได้รับการเสริมสร้างให้สามารถตัดสินใจอย่างมีเหตุผลโดยการได้รับข้อมูลเบื้องต้นทางเลือกอื่น ๆ และทักษะในการตัดสินใจเพื่อให้อาจตัดสินใจได้อย่างถูกต้องการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งจำเป็น “ช่วยป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาได้ซึ่งแยกกระบวนการได้เป็น ๖ ขั้นตอนดังนี้

๑. การกำหนดหรือระบุปัญหาซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล สถานการณ์ที่ขัดแย้งจะช่วยให้บุคคลเกิดความคิดและมีจินตนาการเพื่อจะเกิดแนวทางต่าง ๆ

๒. ค้นหารวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการตัดสินใจ

๓. หาหนทางเลือกที่มีอยู่ว่ามีกี่หนทาง

๔. หาข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก

๕. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมโดยพิจารณาจากความรู้เจตคติและค่านิยมจากประสบการณ์ที่มีอยู่

๖. ประเมินผลจากการตัดสินใจว่าตัดสินใจถูกหรือผิดเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรขั้นตอนนี้ถือว่าสำคัญที่สุด

ทักษะการตัดสินใจสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้โดยใช้วิธีการ ๓ ขั้นตอนดังนี้^{๔๐}

ขั้นที่ ๑ ทำความกระจ่างหรือระบุเรื่องที่จะต้องทำการตัดสินใจหรือปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้ชัดเจน

ขั้นที่ ๒ พิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้และผลที่จะเกิดจากทางเลือกแต่ละทาง

ขั้นที่ ๓ เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

^{๓๙} สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม, คู่มือเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน, (กรุงเทพฯ: ทีฟิล์ม, ๒๕๔๙).

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕.

^{๔๑} สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม, คู่มือเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน, (กรุงเทพฯ: ทีฟิล์ม, ๒๕๔๙). หน้า ๑๐๕.

๓)ทักษะการแก้ไข้ปัญหา(Problem solving skill) คือความพยายามในการแก้ไข้ปัญหาหาข้อมูลสาเหตุของปัญหารับฟังความคิดเห็นของคนอื่นหาทางออกที่ดีที่สุดแล้วประเมินผลว่าวิธีการที่ใช้ได้ผลดีหรือไม่หากมีปัญหานักู้จักขอคำปรึกษาจากผู้รู้หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น^{๔๒} และการแก้ไข้ปัญหาต้องทำหลังจากใช้ทักษะการตัดสินใจแล้วโดยใช้เหตุผลและสถิติในการแก้ไข้ปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์เราจึงต้องฝึกหัดใช้เหตุผลในการแก้ไข้ปัญหาจนติดเป็นนิสัยและต้องรู้จักแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะทั้งต้องฝึกหัดการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ให้อารมณ์เข้าไปมีบทบาทในการแก้ไข้ปัญหาซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการแก้ไข้ปัญหา^{๔๓} เพื่อให้ปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เผชิญคลี่คลายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผลคุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศเข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆในสังคมแสวงหาความรู้ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันแก้ไข้ปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อมเด็กที่มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องจะเป็นเด็กที่มีความรู้คิดเข้าใจเหตุผลรู้ดีรู้ชั่วรู้คุณรู้โทษรู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์มิใช่ประโยชน์มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงมีวิจารณ์ญาณรู้จักใช้ปัญหาพิจารณาเหตุปัจจัยแก้ไข้ปัญหาและจัดทำดำเนินการต่างๆให้ได้ผลเมื่อเผชิญปัญหาและต้องคิดแก้้ปัญหาเด็กจะสามารถตั้งสติได้กับปัญหาที่เกิดขึ้นมีความเต็มใจที่จะแก้้ปัญหาสามารถใช้กระบวนการแก้้ปัญหาและแก้ไข้ปัญหาต่างๆไปได้ด้วยดีประกอบด้วย๔ขั้นตอน

๑.วิเคราะห์ปัญหาเด็กสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองกับบุคคลใกล้ชิดตัวสนใจค้นหาสาเหตุของปัญหาระบุสาเหตุจัดระบบข้อมูลจัดหมวดหมู่สาเหตุของปัญหาได้จัดลำดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาอย่างสมเหตุสมผลกำหนดทางเลือกในการแก้้ปัญหาที่มีความเป็นไปได้และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้้ปัญหาจากการพิจารณาข้อดีและข้อจำกัดที่ไม่เกิดผลกระทบในทางลบแก่ตนเองและผู้อื่น

๒. วางแผนแก้้ปัญหาเด็กเหล่านี้จะรู้สึกว่าการวางแผนแก้้ปัญหาเป็นสิ่งที่สนใจที่จะหาข้อมูลหลายๆ ด้านและนำข้อมูลต่างๆมาใช้วางแผนแก้้ปัญหาอย่างมีขั้นตอน

๓.ดำเนินการแก้้ปัญหาตามแผนที่วางไว้เมื่อได้วางแผนแล้วก็ดำเนินการแก้้ปัญหา ระหว่างการดำเนินการแก้้ปัญหาอาจได้แนวทางที่ดีกว่าวิธีที่คิดไว้ ก็สามารถนำมาปรับเปลี่ยนได้

^{๔๒} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์พับลิชิ่ง, ๒๕๕๓),หน้า ๗.

^{๔๓} อุทัย สงวนพงศ์, หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, (กรุงเทพฯ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด, ๒๕๕๕).

๔. วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการแก้ไขปัญหานั้นได้โดยผลที่เกิดขึ้นจากการแก้ปัญหามีความถูกต้องและเหมาะสมบนพื้นฐานหลักเหตุผลและคุณธรรมรู้สึกภาคภูมิใจมีความสุขเมื่อสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้สำเร็จ

เมื่อเด็กเผชิญเหตุร้ายที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ล่วงหน้าได้แก่การล่วงละเมิดทางเพศสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการแก้ไขปัญหาคือการแก้ปัญหามีวิธีซึ่งมีแนวทางปฏิบัติ^{๔๔} ดังนี้

๑. หยุดคิดและควบคุมตนเองให้มั่นคง
๒. สงบนิ่งเพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสถานการณ์แวดล้อม
๓. คิดถึงผลที่เกิดขึ้นจากวิธีต่างๆ เหล่านั้น
๔. ปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุด

เด็กที่มีความสามารถในการแก้ปัญหานั้นจะไม่กลัวหากจะต้องเผชิญปัญหาอุปสรรคใดๆ แต่จะมีความเข้าใจปัญหามีจิตใจที่เข้มแข็งมองโลกในแง่ดีสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมไม่ฟุ้งซ่านว้าวุ่นมักเป็นคนที่ใจเย็นมีความละเอียดรอบคอบในการคิดเพราะเด็กเหล่านี้จะมีความเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้และพร้อมที่จะหาหนทางแก้ไขปรับเปลี่ยนวิธีการจนกว่าจะแก้ปัญหานั้นได้พ่อแม่สามารถปลูกฝังทักษะการแก้ปัญหให้กับลูกโดยเริ่มต้นดังนี้

๑. นำแนวคิดกระบวนการทางปัญญาของนายแพทย์ประเวศวະสีเป็นหลักการในการฝึกปฏิบัติอย่างมีขั้นตอนและเป็นการจัดระบบการเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาดังกล่าวที่ชัดเจนให้กับลูกดังนี้คือ

๑.๑ ฝึกให้ลูกสังเกตสิ่งที่พบเห็นทั่วไปเมื่อสังเกตแล้วควรบันทึกด้วยการวาดภาพเขียนบรรยายถ่ายภาพเขียนแผนที่ความคิด ฯลฯ เมื่อลูกมีผลงานสร้างสรรค์ขึ้นมาควรฝึกให้ลูกรู้จักนำเสนอด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ

๑.๒ ฝึกให้ลูกรู้จักฟังอย่างมีฉันทะมีสติมีสมาธิจะช่วยให้ลูกเข้าใจเรื่องที่ฟังได้ดี

๑.๓ ฝึกให้ลูกรู้จักถามตอบฝึกใช้เหตุผลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องนั้นๆ

๑.๔ ฝึกตั้งคำถามถึงสิ่งต่างๆ ที่ลูกได้เรียนรู้ว่าสิ่งนั้นเกิดจากอะไรมีประโยชน์อย่างไรทำอย่างไรจึงจะสำเร็จการตั้งคำถามที่มีคุณค่าและมีความสำคัญจะทำให้ลูกอยากได้คำตอบฝึกค้นหาคำตอบเมื่อพ่อแม่ตั้งคำถามแล้วควรฝึกให้ลูกค้นหาคำตอบจากแหล่งความรู้ต่างๆ

๑.๕ ฝึกทำวิจัยเพื่อหาคำตอบหรือเพื่ออธิบายสิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อให้ได้ความรู้ใหม่จะทำให้ลูกเกิดความภูมิใจและเกิดประโยชน์แก่ตัวลูกเอง

^{๔๔} สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ,ล่วงละเมิดทางเพศ ภัยร้ายใกล้ตัว , (กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘.

๑.๖ ฝึกเชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดบูรณาการความรู้ที่ได้เรียนรู้มา เห็นตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไรตามความเป็นจริงและ

๑.๗ ฝึกให้ลูกเขียนเรียบเรียงถึงกระบวนการเรียนรู้และความรู้ที่มาเป็นการจัดระเบียบ ความคิดให้ประเด็นขึ้นทำให้แม่นยำขึ้นก่อให้เกิดการเรียนรู้ของผู้อื่นในวงกว้างออกไป

๑.๘ ตั้งวงสนทนาภายในครอบครัวการที่พ่อแม่ชักชวนลูกพูดคุยถึงความเป็นไปใน ชีวิตประจำวันของลูกว่าวันนี้ทำอะไรมาบ้างพบเห็นสิ่งใดพ่อแม่ลองให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นบอก เหตุผลของความพอใจหรือไม่พอใจต่างๆว่ารู้สึกอย่างไรพูดคุยถึงปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคลใน ครอบครัวให้ลูกได้ฝึกช่วยกันระบุและยอมรับปัญหารวมทั้งแสวงหาวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน วิเคราะห์ผลที่ได้ตามมาเพื่อที่จะได้ปรับปรุงให้ปัญหานั้นคลี่คลายไปในทางที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

คุณธรรมเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญการสร้างลูกให้มีคุณธรรมนั้นพ่อแม่ลูกต้อง ช่วยกันโดยพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกเพราะลูกกำลังศึกษาว่าในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆที่มี สภาพติดขัดอดัดคับข้องกดดันบีบคั้นพ่อแม่มีวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรทำที่ต่อปัญหาอย่างไร เมื่อพ่อแม่เป็นทุกข์ผิดหวังไม่ได้อย่างใจพ่อแม่มีวิธีทำใจอย่างไรสิ่งสำคัญสำหรับพ่อแม่คือการแสดง ทำที่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นสิ่งที่มีน้ำหนักมากกว่าคำพูดคือพฤติกรรมที่ลูกเห็นและลูกเรียนรู้จากพ่อแม่ ตลอดเวลาพ่อแม่จึงต้องเรียนรู้ที่จะรักษาอารมณ์ของตัวเองให้ดีมีจิตใจที่เข้มแข็งเมื่อเกิดปัญหา อุปสรรค กล้าที่จะเผชิญหน้ามีความสุขในการแก้ปัญหาด้วยการมองตามหาเหตุและปัจจัยให้ลูกเกิด การเรียนรู้ว่าส่วนไหนที่เราต้องยอมรับแก้ไขไม่ได้ ส่วนไหนที่เราแก้ไขได้หรือส่วนไหนที่เราพัฒนาได้

๔) ทักษะการปฏิเสธต่อรอง (Refusal skills) คือพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถ ของนักเรียนในการบ่งบอกความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมาเพื่อทำความเข้าใจร่วมกันโดย ผลลัพธ์ที่เกิดจากข้อตกลงร่วมกันนั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับด้วยความพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่ายการ ปฏิเสธเป็นทักษะการสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่ เห็นด้วยเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกันในความต้องการซึ่งแตกต่างกันการปฏิเสธ ที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมาไม่ เสียสัมพันธภาพอันดีต่อกันซึ่งทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะสำคัญในการเอาตัวรอดหรือหลีกเลี่ยงสิ่ง เลวร้ายที่จะเข้ามาในชีวิตของตนเองทักษะการปฏิเสธสามารถนำไปใช้ได้กับทุกเรื่องที่พบใน ชีวิตประจำวันเด็กจะต้องปฏิเสธการถูกชักชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม

ทักษะการปฏิเสธนั้นเป็นศิลปะที่จะต้องมีการปฏิเสธหลายระดับตั้งแต่ระดับที่นุ่มนวลไป จนถึงขั้นเด็ดขาดซึ่งจะปฏิเสธระดับใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการเช่นความรุนแรงที่จะต้อง ปฏิเสธตัวผู้ชักชวนลักษณะของการชักชวนเรื่องที่ชักชวน

สรุปได้ว่าเด็กที่มีทักษะการปฏิเสธที่ดีจะสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยได้เป็นอย่างดีเช่นเมื่อเด็กรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัวเขาสามารถพูดว่าไม่หรือใช้ทักษะการปฏิเสธแล้วออกไปจากสถานการณ์เสี่ยงได้และสามารถบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น

๑) คุณลักษณะของการปฏิเสธ

- (๑) การปฏิเสธเป็นสิทธิและความต้องการโดยชอบธรรมที่จะปฏิเสธ
- (๒) การที่จะปฏิเสธหรือไม่นั้นต้องขึ้นอยู่กับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเพราะในเรื่องเดียวกันแต่ถ้าคนละสถานการณ์ก็อาจปฏิเสธได้ทั้งที่ในสถานการณ์ครั้งก่อนไม่ปฏิเสธ
- (๓) มีการพิจารณาถึงพฤติกรรมว่าพฤติกรรมนั้นควรปฏิเสธหรือไม่
- (๔) มีองค์ประกอบในด้านความรู้สึกการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการและความคิดเห็นส่วนบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง

๒) หลักการปฏิเสธ

- (๑) ควรปฏิเสธด้วยคำพูดน้ำเสียงท่าทางที่จริงจังแต่สุภาพเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนในการปฏิเสธ
- (๒) แสดงความรู้สึกและพฤติกรรมประกอบไปกับเหตุผล
- (๓) การขอความเห็นส่วนรวมกับการแสดงการขอบคุณการขอโทษเพื่อรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- (๔) มีสมาธิในการปฏิเสธเมื่อถูกรบกวนไม่ควรหวั่นไหวหรือลังเลควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยวิธีการดังนี้ควรปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้อ้างพร้อมทั้งกล่าวคำอำลา โดยไม่ฟังคำพูดอื่นใดอีกเพื่อไม่ให้เกิดความลังเลใจหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง, มีการต่อรองหรือผัดผ่อนโดยการหากิจกรรมอื่นมาทดแทน, มีการผัดผ่อนโดยยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนใจ

๓) การเลือกใช้ทักษะการปฏิเสธ

- (๑) ไม่ชอบหรือไม่ต้องร่วมกิจกรรมต่างๆซึ่งทำให้เกิดความอึดอัดหรือคับข้องใจก็ควรใช้ทักษะการปฏิเสธ
- (๒) เมื่อรู้สึกลังเลใจต่อการเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งก็ควรใช้ทักษะการปฏิเสธสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเสีย
- (๓) เมื่อรู้สึกว่าการตัดสินใจเสี่ยงต่อตนเองก็ควรใช้ทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ดังกล่าว

๔) ประโยชน์ของการปฏิเสธ

- (๑) เป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคลต่อการแสดงความรู้สึกไม่พอใจความขัดแย้งของตนเองต่อผู้อื่นโดยไม่เสียสัมพันธภาพ

- (๒) ทำให้เกิดความปลอดภัยหรือป้องกันการเกิดความสูญเสียซึ่งอาจเกิดขึ้นได้
- (๓) เป็นการระงับความขัดแย้งหรือเพื่อการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้คงอยู่
- (๔) ใช้ในการแก้ปัญหา รวมทั้งสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

๒.๑.๘ บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลำปาง

ประวัติความเป็นมาบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลำปาง กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีภารกิจเกี่ยวกับการให้บริการสวัสดิการสังคม การสังคมสงเคราะห์แก่ผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้ คนไร้ที่พึ่ง ผู้ประสบปัญหาทางสังคมต่างๆ ในรูปแบบสถานแรกรับ การประสานส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้ท้องถิ่นจัดสวัสดิการสังคม เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่ประสบปัญหาทางสังคม สามารถดำรงชีวิตและพึ่งตนเองได้อย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลำปาง เป็นศูนย์ให้บริการให้คำปรึกษา ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๔๖

วิสัยทัศน์

"เป็นองค์กรจัดสวัสดิการสังคมสำหรับกลุ่มเป้าหมายบนพื้นฐานการมีส่วนร่วม มุ่งสู่การพึ่งพาตนเองได้"

ภารกิจงาน

๑. เป็นศูนย์รับแจ้งเรื่องราว ข่าวสาร ให้คำแนะนำปรึกษาแก่เด็ก สตรี และช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาทางสังคมตามโครงการ OSCC ๑๓๐๐ HOTLINE ศูนย์ช่วยเหลือสังคมตลอด ๒๔ ชั่วโมง

กรณีศึกษา

เด็กหญิงอายุ ๕ ขวบ อาศัยอยู่กับบิดาและปู่ซึ่งเป็นอัมพาตครึ่งซีก มารดาของเด็กไปทำงานที่ต่างจังหวัด บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อยู่มาวันหนึ่งเด็กหญิงปวดปัสสาวะแต่มีอาการปวดแสบที่อวัยวะเพศจึงแจ้งให้บิดาทราบ บิดาจึงพาเด็กหญิงเข้ารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล เมื่อหมอตรวจจึงทราบว่าเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากนั้นทางโรงพยาบาลจึงแจ้งไปที่ศูนย์ประชาบดี ๑๓๐๐ เพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงและเพื่อให้เด็กหญิงได้รับการช่วยเหลือ โดยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าไปตรวจสอบข้อเท็จจริงและมีการประสานงานกับทีมสหวิชาชีพ จากนั้นก็ทำตามกระบวนการยุติธรรมเพื่อพิทักษ์สิทธิของเด็กหญิงการพิทักษ์สิทธิ

๒. เป็นสถานแรกรับตามกฎหมาย พ.ร.บ. คุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖

๓. เป็นบ้านพักฉุกเฉินสำหรับผู้ประสบปัญหาทางสังคมทั่วไปและผู้เสียหายตาม พ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ.๒๕๓๙ ,พ.ร.บ. คຸ່ມครองผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ และ พ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๑

๔. จัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ตาม พ.ร.บ. คຸ່ມครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ “เด็ก” หมายความว่า บุคคล ซึ่งมีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี บริบูรณ์ แต่ไม่ รวมถึงผู้ที่บรรลุนิติภาวะ ด้วยการสมรส ในกรณีของเด็กนออายุ ๕ ขวบ นั้น นักสังคมสงเคราะห์ได้ใช้ พ.ร.บ. คຸ່ມครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ และ พ.ร.บ. คຸ່ມครองผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ในการพิทักษ์สิทธิของเด็ก พ.ร.บ. คຸ່ມครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ อ้างถึงใน มาตรา ๒๓ “ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมประเพณีและ วัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น แต่ทั้งนี้ต้องไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำ ตามที่กำหนดในกฎกระทรวงและต้องคຸ່ມครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนมิให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเป็นอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ” ซึ่งเป็นการกระทำทารุณกรรมต่อร่างกายหรือจิตใจของเด็ก ถือได้ว่าเป็นการละเมิดสิทธิของเด็ก นักสังคมสงเคราะห์จึงปฏิบัติหน้าที่โดยอ้าง พ.ร.บ. นี้เพื่อใช้ในการแจ้งความดำเนินคดีกับผู้กระทำความผิด ซึ่งในกรณีของเด็กอายุ ๕ ขวบ นั้นผู้กระทำพ.ร.บ. คຸ່ມครองผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายว่า “การกระทำใดๆ โดยมุ่งประสงค์ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ / หรือกระทำโดยเจตนาในลักษณะที่น่าจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพของบุคคลในครอบครัว / หรือบังคับหรือใช้อำนาจครอบงำผิดคลองธรรมให้บุคคลในครอบครัวต้องกระทำ ไม่กระทำ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบ แต่ไม่รวมถึงการกระทำโดยประมาท ” ในกรณีของเด็กคนนี้นั้นถือได้ว่าเป็นผู้กระทำความรุนแรงหรือล่วงละเมิดทางเพศ เด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ปีบริบูรณ์ การพิทักษ์สิทธินั้นเริ่มตั้งแต่การเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลและมีการแจ้งไปยังศูนย์ประชาบดี ๑๓๐๐ ซึ่งเป็นการพิทักษ์สิทธิตามมาตรา ๕ บัญญัติไว้ว่า “ผู้ที่ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวหรือผู้ที่พบเห็นหรือทราบการกระทำ มีหน้าที่แจ้งต่อนักงานเจ้าหน้าที่เพื่อดำเนินการตามพระราชบัญญัตินี้” นักสังคมสงเคราะห์และทีมสหวิชาชีพได้ลงพื้นที่เพื่อเก็บหลักฐานและประเมินสภาพแวดล้อมและได้พบว่าผู้ของเด็กที่เป็นอัมพาตท่อนล่างเป็นผู้ล่วงละเมิดทางเพศเด็ก ได้มีการอ้าง มาตรา ๔ “ผู้ใดกระทำการอันเป็นความรุนแรงในครอบครัว ผู้นั้นกระทำความผิดฐานกระทำความรุนแรงในครอบครัวต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินหกพันบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ”

นอกจากนี้นักสังคมสงเคราะห์ยังได้มีการพิทักษ์สิทธิของเด็กในกรณีของเด็กคนนี้ คือ ให้เด็กนั้นกลับไปอยู่ในความดูแลของพ่อเหมือนเดิมเพื่อให้เด็กนั้นได้ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวและช่วยให้เด็กนั้นมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นจากการดูแลจากพ่อแต่ทั้งนี้ก็ต้องมีการทำสัญญาเพื่อเป็นการยืนยัน

การพิทักษ์สิทธิของเด็กเพื่อไม่ให้เด็กถูกล่อลวงปลละละเลย อีกทั้งเรื่องของเด็กคนนี้นั้นถูกเก็บเป็นความลับไม่มีคนภายนอกใดๆรู้เรื่องของเด็กเลย

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

“ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ” หรือความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากหรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติหรือ Adversity Quotient (AQ) ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดสำหรับการประสบความสำเร็จในชีวิตโดย AQ ได้รับแนวคิดเรื่องความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นมีพื้นฐานมาจากกลุ่มวิทยาศาสตร์สาขาหลักได้แก่จิตวิทยาการรู้คิด (cognitive psychology) ระบบภูมิคุ้มกันจิตประสาท (psychoneuroimmunology) รวมถึงสรีรวิทยาของระบบประสาท (neurophysiology) AQ จึงประกอบด้วยองค์ประกอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สำคัญ๒ ประการคือทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์และความสามารถประยุกต์ใช้ได้ในโลกแห่งความเป็นจริงซึ่ง AQ นั้นทำให้เราเข้าใจว่าจะต้องทำอะไรเพื่อให้เกิดความสำเร็จทั้งความสำเร็จในเรื่องงานและในการดำเนินชีวิตความสำเร็จส่วนใหญ่แล้วจะถูกกำหนดโดย AQ ของตัวเราเอง

๒.๒.๑ ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นกระบวนการทางความคิดซึ่งหมายถึงแนวทางการความสามารถต่อการเอาชนะอุปสรรคในวิกฤตอีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่าเป็นความอดทนเมื่อประสบกับอุปสรรคได้อย่างบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่อย่างเข้มแข็งอีกทั้งยังตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความคิดหรือเจตคติเชิงบวกด้วยการเผชิญกับปัญหาอย่างความมุ่งมั่นบนความมีสติและมีความรับผิดชอบและสามารถอดทนและก่อกำเนิดแนวคิดที่จะเปลี่ยนแปลงอุปสรรคนั้นให้เป็นความสำเร็จของตนเองซึ่งจะสังเกตได้ว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นจะเน้นมาจากผลของการปฏิบัติและสามารถนำไปสู่การใช้ในทักษะสังคมซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคจะมีเจตคติหรือแนวคิดต่ออุปสรรคที่บุคคลประสบเป็นความท้าทายทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ๆเกิดการเรียนรู้นำไปใช้ในสังคมได้ต่อไป^{๔๕}

๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

^{๔๕} Stoltz Paul G, Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunity. (New York: John Wiley, 1997).

แนวคิดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากปัจจัยที่เป็นของความสามารถมนุษย์จากศาสตร์๓แขนงโดยที่ Stoltz^{๔๖} เสนอแนวคิดที่ว่าองค์ประกอบสำคัญที่จะไปสู่การพัฒนาแนวคิดและเจตคติต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคของมนุษย์ประกอบด้วยวิทยาศาสตร์๓แขนงคือ ๑) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychology) ๒) สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และ ๓) อิมมูโนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) สามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

๑. จิตวิทยาทางสติปัญญาหรือจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) บุคคลที่เอาชนะอุปสรรคจะมีกลไกภายในที่ทำให้มีความอดทนโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย หากบุคคลขาดการควบคุมความคิดจะเป็นผู้ทุกข์ทรมานมากกว่าผู้ที่มีการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งนี้การเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคของมนุษย์มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิภาพต่อความสามารถในการทำงานการดำรงชีวิตอีกทั้งความสำเร็จในการตอบสนองความสามารถในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคมีรูปแบบที่คงเส้นคงวาและเกี่ยวข้องกับจิตสำนึก

๒. สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) สมอของมนุษย์ทำหน้าที่สั่งให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้นๆโดยพฤติกรรมของมนุษย์มีความแตกต่างกันออกไปและเปลี่ยนแปลงได้ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์แต่ละคนที่ตอบสนองต่อการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคจะมีความแตกต่างกันและเปลี่ยนแปลงได้เช่นกันดังนั้นถ้าพฤติกรรมต่างๆเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงนั้นหมายถึงพฤติกรรมดั้งเดิมของบุคคลนั้นจะค่อยๆหายไปและมีพฤติกรรมใหม่ๆเกิดขึ้นมา

๓. จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของมนุษย์จะมีการกำหนดสุขภาพเพื่อให้อายุยืนยาวของตัวบุคคลเองดังนั้นรูปแบบของการตอบสนองในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคถ้าไม่ได้ถูกจัดการให้ดีก็จะทำให้คนนั้นเกิดความล้มเหลวในชีวิต

๒.๒.๓ ประเภทของอุปสรรค

Stoltz^{๔๗} ได้เสนอว่าอุปสรรคความยากลำบากในชีวิตของบุคคลสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประการดังนี้

^{๔๖} Stoltz Paul G. & Erik Weihenmeier, **Adversity Advantage**, (New York: Fireside Rockefeller Center, 2006).

^{๔๗} Stoltz Paul G, **Adversity Quotient@Work: Make Everyday Challenges the key to Your Success**, (New York: Harper Collins, 2000).

๑. อุปสรรคทางสังคม (Societal Adversity) คือความรู้สึกทุกข์ที่เกิดในระดับสังคมที่อาศัยอยู่ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกวิตกกังวลเรื่องในอนาคตเกี่ยวข้องกับระดับสังคมโดยรวมเช่นความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจปัญหาสิ่งแวดล้อมถูกทำลายปัญหาความเสื่อมถอยด้านศีลธรรมของคนในสังคมหรือความล้มเหลวของระบบการศึกษา เป็นต้น

๒. อุปสรรคในที่ทำงาน (Workplace Adversity) คือความไม่มั่นคงด้านการประกอบอาชีพส่งผลต่อความมั่นคงในการดำรงชีวิตของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้บุคคลไม่ทุ่มเทในการทำงานเนื่องจากความไม่แน่นอนของบริษัทที่บุคคลทำงานอยู่เช่นการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กรหรือการเลิกจ้างงาน เป็นต้น

๓. อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นความรู้สึกความทุกข์ยากที่กระทบระดับบุคคลโดยที่เป็นการกระทบมาเป็นขั้นๆตั้งแต่อุปสรรคทางสังคมและที่ทำงานจะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเครียดมีความสุขน้อยลงในการที่บุคคลจะเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคได้จะต้องมีความสามารถปรับเปลี่ยนจากการสร้างวิกฤติให้เป็นโอกาสมีการพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับสูง

๒.๒.๔ ประเภทของบุคคลตามแนวคิดของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz ได้เปรียบเทียบการฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จไว้ว่าเหมือนกับการปีนภูเขา (The Mountain-Ascending toward success) และได้เปรียบมนุษย์ว่าเป็นนักไต่เขาซึ่งเสริมแนวคิด “นี่ว่าการจะพิชิตยอดเขาได้ต้องอาศัยสภาพจิตใจที่มุ่งมั่นมีความอดทนเช่นเดียวกับการทำงานที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยสามารถจำแนกมนุษย์ออกเป็น ๓ ประเภทสำหรับความสามารถในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคคือ

๑. ผู้ยอมแพ้ (The Quitter) หมายถึงคนที่ท้อถอยหรือยอมแพ้ง่ายคนกลุ่มนี้คือคนปฏิเสธสถานการณ์ที่นำตนเองไปสู่ความรู้สึกยุ่งยากในชีวิตหรือคนไม่ยากป็นเขาคือไม่ตอบสนองหรือไม่ชอบความท้าทายพยายามหลีกเลี่ยงถ้าตนเองอยู่ท่ามกลางกับสถานการณ์ที่ดูแล้วยากลำบากบุคคลกลุ่มนี้จะสามารถยอมแพ้อะไรได้ง่ายดายหากเขาต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหาซึ่งหากมีทางเลือกได้ก็เลือกที่จะถอยหนีปฏิเสธทั้งหมดถึงแม้ว่าอาจจะเป็นโอกาสที่ดีที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตของบุคคลนั้นก็ตาม

๒. ผู้พักค้างแรม (The Camper) หมายถึงผู้หยุดพักกลางทางซึ่งคนที่เดินทางไปได้ซักระยะหนึ่งของเส้นทางก็จะหยุดเปรียบได้ว่าเมื่อประสบกับอุปสรรคแล้วหยุดพักกลางทางคนจำพวกนี้เดินไปได้ไกลพอสมควรตามความรู้สึกของตนแล้วก็จะหยุดที่จะเดินทางต่อไปยังไม่มุ่งมั่นต่อไป การ

^{๔๘} Stoltz Paul G., *Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunity*. (New York: John Wiley. 1997), P.13-15.

เดินทางเปรียบกับการทำงานหรือการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของคนจำพวกนี้ โดยคนกลุ่มนี้จะปฏิบัติตามมาตรฐานที่ตนเห็นว่าตนเองมีความสามารถเพียงใดที่จะปฏิบัติได้ก็จะถือเป็นความสำเร็จในระดับหนึ่งแต่ยังคงไม่ใช่ความสำเร็จที่สุดถ้าคนประเภทนี้มีความอดทนต่ออุปสรรคและมีแนวคิดจะพัฒนาตนเองต่อไปก็จะทำให้บุคคลไปสู่ความสำเร็จที่แท้จริงได้แต่คนกลุ่มนี้จะแตกต่างจากคนกลุ่มแรกที่ยังคิดจะปิ่นเขาแต่เมื่อลงมือทำในระยะหนึ่งก็จะหยุดเพราะคิดว่าตนเองมาไกลที่สุดได้แค่นี้ หรือความสามารถของตนเองมีเท่านี้

๓. นักปีนเขา (The Climber) หมายถึงบุคคลที่มีเจตคติในการต่อสู้กับปัญหา รู้สึกท้าทายกับสิ่งที่ตนเองต้องพบเจออยู่เสมอ กล่าวได้ว่าคนกลุ่มนี้เป็นบุคคลทุ่มเทเพื่อไปสู่ความสำเร็จที่แท้จริงในเรื่องที่ตนเองได้ตั้งไว้เพื่อความก้าวหน้าโดยที่ไม่สนใจต่อพื้นฐานของชีวิตว่าเป็นจุดเด่นหรือจุดด้อย บุคคลประเภทนี้จะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องซึ่งมีเจตคติต่อทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ไม่ยอมให้ปัจจัยอื่น ๆ มาขัดขวางความสำเร็จของตนเองคืออายุเพศเชื้อชาติร่างกายจิตใจเป็นต้นแต่ขึ้นอยู่กับสภาพความเป็นจริงของตนเองด้วยแสดงให้เห็นว่าบุคคลประเภทนี้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นอดทนมองหาแนวทางแก้ปัญหา มีวิสัยทัศน์ในการดำเนินชีวิตซึ่งจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอนาคต

Stoltz ได้นำลักษณะบุคคลทั้ง ๓ กลุ่มมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นตอนของนักจิตวิทยาอับราฮัมมาสโลว์ (Abraham Maslow) ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนเองความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจมาสโลว์แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น ๕ ขั้นมนุษย์จะตอบสนองความต้องการทั้ง ๕ ขั้นคือ

๑. ความต้องการด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดเช่นความต้องการด้านปัจจัย ๔ รวมถึงความต้องการทางเพศเป็นความต้องการที่คนเราทุกคนต้องหมกมุ่นอยู่กับการบำบัดให้ร่างกายอยู่รอดและสุขสบาย

๒. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยทั้งร่างกายและจิตใจ (safety needs) สิ่ง que แสดงถึงความต้องการขั้นนี้เห็นได้จากแนวโน้มของมนุษย์ที่ชอบอยู่ในสังคมที่มีความสงบเรียบร้อยมีระเบียบวินัยชอบดำเนินชีวิตประจำวันอย่างราบรื่นไม่มีอุปสรรคความต้องการขั้นนี้จะรวมถึงความมั่นคงทางด้านจิตใจด้วยซึ่งจะผลักดันมนุษย์ให้ทำพฤติกรรมเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายนั้นคือความปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจ

๓. ความต้องการทางด้านสังคมและความรัก (belongingness and love needs) เช่น ต้องการที่จะร่วมและได้รับการยอมรับในสังคมอยากอยู่ในกลุ่มเพื่อนอยากมีคนรักต้องการความรักจากคนรอบข้าง

๔. ความต้องการได้รับการยอมรับยกย่องจากผู้อื่นและสังคม (esteem needs) เช่น ต้องการที่จะทำอะไรที่จะนำมาซึ่งชื่อเสียงเกียรติยศตำแหน่งเป็นที่ยอมรับและยกย่องสรรเสริญจากบุคคลอื่น

๕. ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต (self actualization needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจอยากพัฒนาความสามารถและศักยภาพของตนให้สูงขึ้น เป็นความต้องการที่จะใช้ความสามารถสูงสุดที่ตนมีเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จและสมหวังตามที่ตนเองต้องการ

ทัศนีย์ หอมกลิ่น^{๔๕} กล่าวว่าหากนำลักษณะของบุคคลที่ทำงานและองค์การทั้ง ๓ กลุ่มข้างต้น ตามแนวคิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ Stoltz มาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการเป็น ลำดับขั้นของนักจิตวิทยาอับราฮัมมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) จะได้ดังนี้

กลุ่มผู้ยอมแพ้ (the quitter) เป็นผู้ที่ยึดติดอยู่กับความต้องการพื้นฐานขั้นที่ ๑ คือความต้องการด้านร่างกาย (physiological needs) และความต้องการพื้นฐานขั้นที่ ๒ คือความต้องการความมั่นคงทางจิตใจและความปลอดภัยทางกาย (safety needs)

กลุ่มผู้พักแรม (the camper) จะเป็นผู้ที่มีความกล้ามากกว่ากลุ่มผู้ยอมแพ้แต่ยังยึดติดกับความสุขและความสบายซึ่งอยู่ในช่วงความต้องการขั้นที่ ๓ คือความต้องการทางด้านสังคมและความรัก (belongingness and love needs) และความต้องการขั้นที่ ๔ คือความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นและตนเอง (esteem needs)

กลุ่มนักปีนเขา (the climber) จะเป็นกลุ่มเดียวเท่านั้นที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนเองขึ้นสูงสุดสู่ความต้องการขั้นที่ ๕ คือความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตต้องการพัฒนา ศักยภาพของตนเองได้ (self-actualization needs)

ดวงฤทธิพลอยได้เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านต่างๆของบุคคลทั้ง ๓ กลุ่ม (ดูตาราง๑)

ตาราง๒.๑การเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านต่างๆของบุคคลทั้ง ๓ กลุ่ม

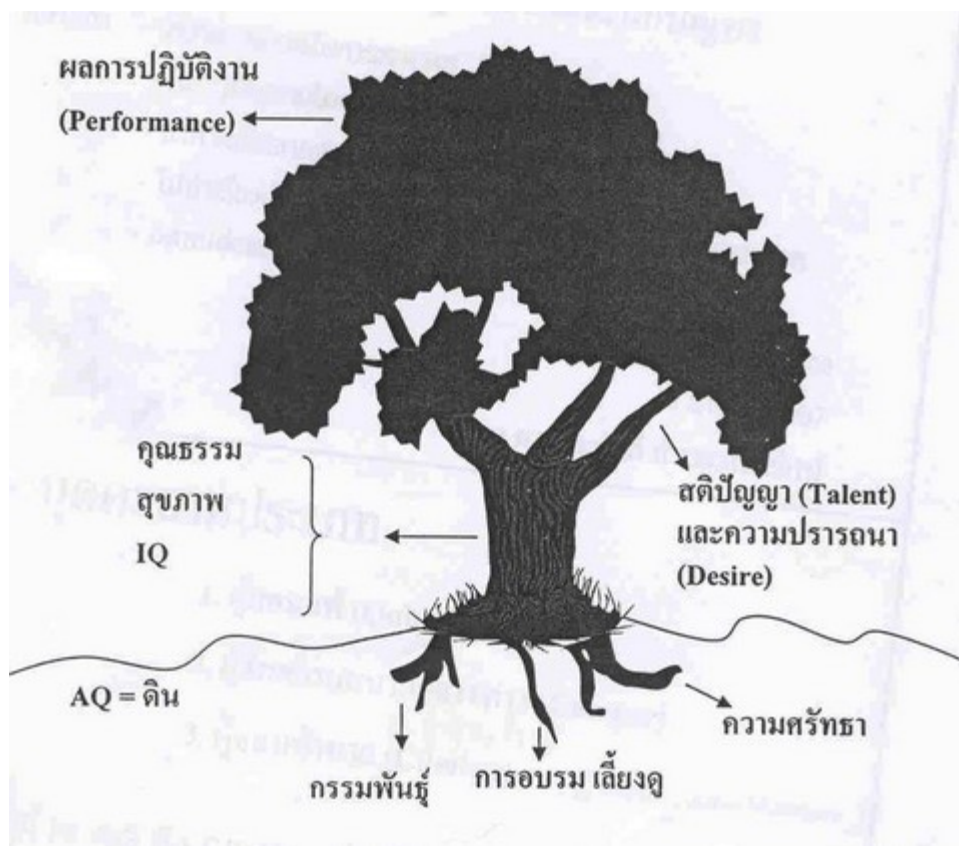
พฤติกรรม	ผู้ยอมแพ้	ผู้พักแรม	นักปีนเขา
----------	-----------	-----------	-----------

^{๔๕} ทัศนีย์ หอมกลิ่น และผู้แต่งคนอื่นๆ, ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบเชื่อในปัจจัยควบคุมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด : กรณีศึกษาการไฟฟ้านครหลวงเขตมีนบุรีและเขตลาดกระบัง. (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , ๒๕๕๑): ม.ป.ท. น.๒๕-๒๖.

	(quitter)	(camper)	(climber)
วิถีชีวิต	ไม่ชวนขวายชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้างชีวิตขึ้นลง บ้างแต่ขอยู่นิ่งๆในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมากชีวิตท้าทาย มีรสชาติพบความสำเร็จ
การทำงาน	ไม่มีความทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้นขึ้นเิกย	มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังใจผลงานอยู่ในระดับ ปานกลางนานวันก็ฝ่อลง	เต็มไปด้วยพลังมีวิสัยทัศน์เป็นผู้นำ เรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดเวลา
มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยวเดี่ยวดาย	กลัวๆกลัวๆ	ดีมีด้ากับความสัมพันธ์
ปฏิกิริยาต่อการ เปลี่ยนแปลง	ลังเลและรอคอย จๆจ๋จ๋จ๋	มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลงใหญ่	ท้าทายกับการเปลี่ยนแปลงปรับตัว ได้ดีทุกสถานการณ์
ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธปิดกั้นตัวเอง	ประนีประนอมไม่ชี้ชัด	มีความเป็นไปได้อยู่เสมอ
การฟันฝ่า อุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะอุปสรรค ประสบความสำเร็จ

๒.๒.๕ คุณลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

Stoltz ได้กล่าวถึงต้นไม้แห่งความสำเร็จคนส่วนใหญ่รู้ว่าจะประสบความสำเร็จได้อย่างไร เช่นเดียวกับต้นไม้ที่มีส่วนผสมที่จำเป็นมากมายสำหรับความสำเร็จอย่างไรก็ตามความจริงก็คือถ้า บุคคลมี AQ ต่ำ (เมื่อเทียบกับคนอื่น)ก็จะขาดความสามารถที่จะต้านทานต่อวิกฤติพวกเขาจะไม่สามารถเติบโตตามศักยภาพของตัวเองและในทางกลับกันหากได้รับ AQ ที่สูงเพียงพอพวกเขาจะสามารถประสบความสำเร็จเหมือนกับต้นไม้ที่สามารถงอกงามขึ้นได้บนภูเขารูปแบบบูรณาการใหม่ ของต้นไม้แห่งความสำเร็จแสดงถึงบทบาทพื้นฐานของ AQ ที่มีผลต่อการปลดปล่อยศักยภาพที่ยั่งยืน ทุกด้านของคนเราไม่ว่าลมจะพัดแรงเพียงใดก็ตามดังภาพ ๑ ต้นไม้ของความสำเร็จ



ภาพ๑ ต้นไม้ของความสำเร็จ

ที่มา. จากAdversity Quotient: Turning obstacles into opportunities (p. 30), by P, G Stoltz, 1997, New York: John Wiley & Son.

ใบแสดงถึงผลการปฏิบัติงานหรือผลของการกระทำของเราซึ่งเปรียบได้กับส่วนที่อยู่ในตัวของเราที่คนอื่นมองเห็นได้มากที่สุดเราสามารถมองเห็นผลการปฏิบัติงานของคนอื่นได้ง่ายเนื่องจากผลปฏิบัติเป็นส่วนที่เห็นชัดที่สุดจึงถูกตีค่าและประเมินบ่อยมากที่สุดและเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการเลื่อนตำแหน่งความเป็นเพื่อน การนัดหมายข้อเสนอของการขอแต่งงานหรืองานราชมักจะประเมินและตีค่าการกระทำผลลัพธ์ของการกระทำของคนอื่น แต่ผลการปฏิบัติงานไม่สามารถเติบโตขึ้นมาได้จากอากาศเช่นเดียวกับใบไม้ที่ต้องผลิบานมาจากกิ่งก้าน

กิ่งก้านแสดงถึงความสามารถพิเศษและความปรารถนาครั้งแรกเปรียบเสมือนสิ่งที่เรียกว่าปัจจัยประวัติการทำงานหรือจดหมายแนะนำตัวประวัติการทำงาน อธิบายทักษะความสามารถประสบการณ์ของคุณรวมไปถึงความรู้ซึ่งหมายถึงสิ่งที่คุณรู้และสามารถทำได้ความรู้ความสามารถนี้เรียกว่าเป็นความสามารถพิเศษปัจจัยต่อไปเป็นปัจจัยการสัมภาษณ์หรือความปรารถนาซึ่งความ

ปรารถนาอธิบายแรงจูงใจความกระตือรือร้นความลุ่มหลงแรงขับความทะเยอทะยานไฟในตัวและแววประกายในดวงตาคนเราอาจจะมีคุณสมบัติพิเศษทั้งหมดที่มีอยู่ในโลกแต่ถ้าปราศจากความปรารถนาก็ไม่มีค่าอะไรคนนั้นก็ไม่สามารถเป็นผู้เก่งกาจในสิ่งที่ยากใดๆเลยหากปราศจากความปรารถนาที่จะเป็นเช่นนั้นทุกคนต้องการทั้งความสามารถพิเศษและความปรารถนาเพื่อที่จะประสบความสำเร็จแม้กระนั้นสิ่งนี้ก็เหมือนกับกิ่งก้านของต้นไม้ที่ไม่สามารถเติบโตขึ้นในอากาศได้

ลำดับแสดงถึงความฉลาดสุขภาพและนิสสัยศาสตราจารย์ฮาเวิร์ดการ์ดเนอร์คณะจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ขยายความเข้าใจทั้งหมดเกี่ยวกับเรื่องความฉลาดโดยแสดงให้เห็นว่าความฉลาดอยู่ในความสามารถด้านคือด้านภาษาความสามารถในการเคลื่อนไหวมิติสัมพันธ์ตรรกะและคณิตศาสตร์ดนตรีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลความสัมพันธ์ภายในตัวบุคคลซึ่งความฉลาดในด้านที่โดดเด่นของคนเราจะมีผลต่ออาชีพที่เราแสวงหาโดยมีผลต่อวิชาที่เลือกเรียนและต่องานอดิเรกที่สนุกกับมันโดยไม่ต้องใส่ใจต่อจุดอ่อนหรือจุดแข็งซึ่งเป็นที่ชัดเจนว่าความฉลาดนั้นมีผลต่อการประสบความสำเร็จอารมณ์และสุขภาพร่างกายก็ส่งผลต่อความสามารถสำหรับการประสบความสำเร็จเช่นกันถ้าป่วยหนักโรคภัยไข้เจ็บเหล่านี้ก็จะทำลายความแข็งแกร่งในการมุ่งสู่ยอดเขาหลังของอารมณ์และสุขภาพร่างกายสามารถเพิ่มพลังในการปีนเขาได้เช่นกัน

รากแสดงถึงพันธุกรรมการอบรมเลี้ยงดูและความศรัทธาพันธุกรรมเป็นรากฐานที่สำคัญของพฤติกรรมอีกทั้งยังมีผลต่ออารมณ์และระดับความกังวลอีกด้วยด้วยการอบรมเลี้ยงดูที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดการก่อรูปของนิสัยการพัฒนาบุคลิกภาพอีกทั้งการมีทักษะความต้องการและการปฏิบัติงานของตนเองและความศรัทธาเป็นรากฐานที่ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ไม่ว่าความศรัทธาของคนนั้นจะเป็นอย่างไรล้วนถือได้ว่าเป็นส่วนที่สำคัญซึ่งคนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงได้นั้นจะต้องมีความศรัทธาเป็นปัจจัยรากฐาน

๒.๒.๖ ความสำคัญของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

Stoltz^{๕๐} ระบุไว้ว่าความสำเร็จทั้งในการทำงานและในชีวิตของคนส่วนใหญ่แล้วถูกกำหนดด้วยความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (AQ) ซึ่งความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นยังสามารถบอกได้อีกว่าเราจะสามารถสกัดกันและเอาชนะวิกฤติได้ดีเพียงใดพร้อมทั้งทำนายได้ว่าใครจะเป็นผู้ก้าวข้ามความวิกฤติได้และใครจะเป็นผู้ถูกมันสยบใครจะทำได้เหนือความคาดหวังและใครจะทำได้อย่างที่หวังใครจะยอมแพ้และใครจะเอาชนะได้นอกจากนี้คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคยังแบ่งออกเป็น ๓ ประการคือ

^{๕๐} สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม ,คู่มือเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน,(กรุงเทพฯ: ทีฟิล์ม,๒๕๔๙).

ประการแรกความสามารถในการเอาชนะปัญหาเป็นโครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่เพื่อการเข้าใจและขยายมุมมองแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้นโดยสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานที่พิสูจน์ได้จากงานวิจัยที่โดดเด่นเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสานและสามารถประยุกต์ใช้ได้โดยให้คำจำกัดความใหม่ว่า “อะไรที่จะทำให้ได้รับความสำเร็จ”

ประการที่สองความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นเครื่องมือวัดและประเมินว่าเราจะตอบสนองต่อวิกฤติอย่างไรซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจได้สำนึกที่ไม่เคยถูกตรวจสอบมาก่อนเลยตลอดชีวิตมันจึงเป็นครั้งแรกที่จะประเมินเข้าใจและแก้ไขได้

ประการที่สามความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่จะช่วยปรับปรุงการตอบสนองของคนที่มีภาวะวิกฤติความยากลำบากหรือความโชคร้ายเพื่อควมมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริงเราจะได้เรียนรู้และปรับใช้ทักษะเหล่านี้กับตัวเองผู้อื่นและองค์กร

นอกจากนี้ความสำคัญของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคยังสามารถนำมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพของทีมงาน (teams) สัมพันธภาพระหว่างกัน (relationships) ครอบครัว (families) องค์กร (organizations) ชุมชน (communities) วัฒนธรรม (cultures) และสังคม (societies) ได้อีกด้วยโดยความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสามารถใช้ทำนายความสำเร็จของสิ่งต่างๆได้ดังนี้

๑. ผลการปฏิบัติงาน (performance)
๒. แรงจูงใจ (motivation)
๓. การให้อำนาจแก่พนักงาน (empowerment)
๔. การเรียนรู้ (learning)
๕. ความคิดสร้างสรรค์ (creativity)
๖. ความมีประสิทธิภาพ (productivity)
๗. พลังงานความสามารถ (energy)
๘. ความหวัง (hope)
๙. สุขความเข้มแข็งและความสนุกสนาน (happiness, vitality and joy)
๑๐. ความแข็งแรงทางอารมณ์ (emotional health)
๑๑. สุขภาพกาย (physical health)
๑๒. ความมั่นคง (persistence)
๑๓. เจตคติ (attitude)
๑๔. การพัฒนาปรับปรุงตนเองตลอดเวลา (improvement overtime)

๑๕. ความสามารถในการฟื้นตัว (resilience)

๑๖. การมีอายุยืนยาว (longevity)

๑๗. การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง (response to change)

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะสร้างความแข็งแกร่งให้เกิดประสิทธิผลแก่เราในฐานะผู้นำและในขณะเดียวกันก็เพิ่มความมีประสิทธิผลให้แก่คนที่อยู่ภายใต้การนำของเราอีกด้วย

๒.๒.๗ วิธีพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

วิธีพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถฝึกฝนและพัฒนาจนไปถึงความสำเร็จได้

Stoltz ได้เสนอแนวทางในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่เรียกว่า LEAD sequence ดังนี้

L = Listen to your CORE response เป็นการพูดหรือบอกให้ตัวเองได้รู้ว่าขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นกับตัวเองและต้องตอบสนองอุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดจึงจะแก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้

E = Establish accountability เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นระบุให้ชัดเจนว่าตนเองทำสิ่งที่เฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินใจว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบของเราและสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการค้นคว้าหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือการควบคุมจริงๆมีอะไรบ้างอุปสรรคจะเข้ามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใดทำอะไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินไปพร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาและศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง

D = Do something เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราน้อยที่สุดด้วยการหาข้อมูลที่เป็นเพิ่มเติมและวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามาบีบคั้นต่อชีวิต

นอกจากนี้วิทยานาควัชร^{๕๗} ได้ให้ข้อเสนอแนะแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเด็กดังนี้

๑. พ่อแม่ต้องมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก

^{๕๗} วิทยานาควัชร, เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข = IQ EQ MQ AQ, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์ GOODBOOK, ๒๕๕๗).

๑.๑ ต้องคิดว่า “ความอดทน” คือ “ความกล้าหาญ” มนุษย์มักนึกว่าความอดทนคือความยากลำบากเมื่อต้องเจอกับอุปสรรคซึ่งจำเป็นต้องใช้ความอดทนในการเผชิญต่ออุปสรรคเป็นด่านแรกก็มักจะคิดถึงความยากลำบากเหนื่อยหรือพ่ายแพ้เสียก่อนจึงเป็นเหตุทำให้ไม่ยอมอดทนและไม่ยอมอดทนเพราะตีความหมายของความอดทนเป็นความเหนื่อยยากและความลำบาก แต่ถ้าหากเราเปลี่ยนความหมายของความอดทนเป็นความกล้าหาญเสียเราจะอดทนได้มากขึ้นเพราะเราจะรู้สึกเป็นผู้ที่มีความกล้าหาญเป็นผู้ชนะมีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้ให้ทุกครั้งที่เจออุปสรรคและต้องอดทนให้เรานึกว่าเราเองกำลังมีความกล้าหาญมากขึ้นทุกนาที่ที่ผ่านไปพร้อมกับอุปสรรคนั้นจะทำให้เราทนได้มากขึ้นและไม่ยากนักส่วนเราจะแก้อุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับสติปัญญาและแรงบันดาลใจของแต่ละคนต่อไป

๑.๒ สร้าง “ความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริง” ให้ได้มนุษย์สามารถสร้างความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริงได้โดยการรู้จักค้นหาและชื่นชม “ความดีพื้นฐาน” (basic goodness) ของตนเองให้ได้คนที่สามารถรู้สึกและมองตนเองว่าเป็นคนเก่งและดีตามความเป็นจริงได้โดยสามารถค้นหา “ความดีพื้นฐาน” ของตนเองได้จะเป็นคนที่รักตัวเองเป็นและมีภูมิคุ้มกันชีวิตตัวเองได้ดีเสมอคนเราเกิดมาไม่เหมือนกันจึงมีไม่เท่ากันการจะทำให้มีความดีความเก่งเหมือนกันเท่าๆกันนั้นเป็นไปได้ไม่ได้ แต่ถ้าหากเรารู้จักมอง “ความดีพื้นฐาน” ของเราเองได้เราก็จะรู้สึกภาคภูมิใจและรักตัวเองได้ที่สำคัญยังทำให้เกิดพลังที่จะอยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆได้อีกด้วยซึ่ง “ความดีพื้นฐาน” นั้นได้แก่สิ่งที่เราเคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้วโดยไม่เก็บ ยวพັນกับคนอื่นที่ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันแม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยๆกันว่าเป็นความดีพื้นฐานได้เช่นเคยช่วยลูกสุนัขตกน้ำเคยให้เงินขอทานเคยช่วยคนอ่อนแอกว่าเคยบริจาคเงินแม้เพียงเล็กน้อยเพื่อการกุศลฯลฯ ให้ลองค้นหาความดีพื้นฐานเหล่านี้แล้วนึกถึงซ้ำๆเสมอๆเราก็จะเชื่อว่าเราเป็นคนเก่งและดีความเชื่อนี้จะเข้าไปอยู่ในส่วนของจิตใต้สำนึกทำให้ผลรวมของจิตใต้สำนึกที่ไม่ดีถูกลดลงจะทำให้มีความสุขมากขึ้นมั่นใจตัวเองมากขึ้นรักตัวเองตามความเป็นจริงได้มากขึ้นโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น

๑.๓ รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆเสมอมนุษย์สามารถสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆเพื่อจะช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเช่นเชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่จะลดลงเราจะสามารถแก้ไขอุปสรรคปัญหานั้นได้แน่ๆเชื่อว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้เมื่อเราเชื่อว่าชีวิตจะดีขึ้นในอนาคตแล้ว เราจะเกิดกำลังใจจะเกิดพลังในการอดทนรอคอยวันดีๆและสิ่งดีๆต่อไปจะเกิดกำลังใจและความคิดสร้างสรรค์ที่ดีต่อไป

๑.๔ รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้การพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้นั้นจะทำให้มนุษย์เกิดกำลังใจโดยคิดว่าการที่เราจะมีชีวิตที่ดีขึ้นได้นั้นเราต้องเปลี่ยนแปลง

ตัวเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้น โดยลดบางสิ่งในตัวเราที่ไม่ดีออกไปเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ดี แก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ดีขึ้นเพราะการแก้ไขอุปสรรคหรือการจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตให้ดีขึ้นนั้น ปัจจัยใหญ่อยู่ที่ตัวเราเองไม่ใช่คนอื่นหรือสิ่งอื่น พ่อแม่ที่ฝึกการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะ อุปสรรคดังกล่าวได้แล้วก็จะมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้นเวลาอยู่กับลูกลูกก็รู้สึก ชื่นชมพ่อแม่เป็นสุขเมื่ออยู่ด้วยและอยากเลียนแบบอย่างความคิดและพฤติกรรมที่ดีของพ่อแม่ต่อไป

๒. พ่อแม่สร้างวินัยให้แก่ลูกเด็กจะมีวินัยในตัวเองได้ถ้าพ่อแม่รู้จักวางตัวมีสติกำหนดจิตใจ คำพูดและพฤติกรรมแสดงกับลูกได้อย่างเหมาะสมเช่นเมื่อลูกทำความผิดก็ให้การชมเชยเมื่อลูกหมด กำลังใจทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องจงให้กำลังใจลูกก่อนโดยการชมเชยเขาหรือพูดถึงสิ่งที่เขาทำทำดีที่ผ่านมา แล้วจึงพูดถึงสิ่งที่เขาทำไม่ถูกต้องและบอกวิธีแก้ไขพร้อมให้กำลังใจเขาเมื่อลูกมีวินัยในตัวเองเขาจะ รู้ว่าถ้าเขาอดทนอีกนิดหนึ่งเมื่อมีอุปสรรคเขาจะได้รับผลดีตอบแทนมากขึ้นในอนาคตการอบรมสั่ง สอนลูกก็จะง่ายขึ้นด้วย

๓. อย่าเลี้ยงลูกด้วยวัตถุหรือเงินพ่อแม่ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยวัตถุหรือเงินอย่าให้ลูก สะดวกสบายทุกอย่างด้วยอุปกรณ์เสริมความสะดวกสบายเพราะเด็กจะติดความสะดวกสบายเมื่อมี อุปสรรคเข้ามาในชีวิตเขาจะทนไม่ได้เพราะไม่เคยต่อสู้กับอุปสรรคมาก่อน

๔. ฝึกให้ลูกเล่นกีฬาบางอย่างเพื่อเรียนรู้การต่อสู้อุปสรรคกีฬาก็จะช่วยพัฒนา ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ดีต้องเป็นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ที่ใช้สติปัญญาสอนให้เขายอมรับกฎ กติกาของกีฬาเหล่านั้นถึงจะแพ้หรือชนะเราก็ต้องสอนให้เขารู้จักการยกย่องตัวเองว่าเป็นคนมีน้ำใจ นักกีฬาพ่อแม่ต้องชื่นชมด้วยแม้ว่าผลจะแพ้ก็ตาม

๕. ฝึกให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยแก้ไขและควบคุม อารมณ์ตัวเองได้ดีลูกจะมองโลกในแง่ดีรู้จักการอดทนรอคอยเข้าใจเห็นอกเห็นใจคนอื่น และตนเองได้ รู้จักจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พอใจของตนเองได้มีความหวังอยู่เสมอเมื่อลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะ ทำให้ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของลูกพัฒนาได้ดีขึ้นด้วย

๒.๒.๘ การวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

Stoltz^{๕๒} กล่าวว่าผลของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเกิดจาก ความสัมพันธ์๔อย่างได้แก่การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคสาเหตุและความรับผิดชอบ ผลกระทบต่อชีวิตที่เกิดจากวิธีการคิดแก้ไขอุปสรรคและความอดทนหรือทนทานต่ออุปสรรคโดยทั่วไป

^{๕๒} Stoltz Paul G. & Erik Weihenmeier, **Adversity Advantage**, (New York: Fireside Rockefeller Center, 2006).

เมื่อบุคคลเชื่อว่าถ้าพวกเขาสามารถบรรลุผลจุดมุ่งหมายได้อย่างแน่นอนแล้วพวกเขาย่อมมีสิ่งคล้อยใจหรือแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ การควบคุมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคความล้มเหลวหรือความลำบากและรูปแบบความคิดของพวกเขา การช่วยเหลือด้วยตนเองมีผลต่อความตั้งใจและความกดดันตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคลขณะที่พวกเขาต่อสู้ทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมและระดับของความสำเร็จพวกที่เขาตระหนักการควบคุมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคลดลงและเมื่อเกิดการรวมกลุ่มจะทำให้ความเชื่อเพิ่มขึ้นและประสบความสำเร็จได้เมื่อบุคคลมีความพยายามในการต่อสู้กับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นบ่อยๆหรือเป็นระยะเวลานานบุคคลนั้นจะมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เข้มแข็งขึ้นและอยากทดลองทำสิ่งใหม่ๆในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความลังเลเมื่อเจอกับอุปสรรคจะเลิกทำอย่างรวดเร็ว

หลักการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ประกอบด้วยหลักสำคัญ ๔ ประการใช้คำย่อว่า CO₂RE ได้แก่

๑. การควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น (control-C) หมายถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาซึ่งความสามารถนี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าท่านสามารถรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อตัวท่านได้ดีเพียงไรหรือเล็งเห็นว่ารับมือต่อสถานการณ์นั้นได้มากน้อยเพียงใดจากแนวคิดนี้ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Seligman ได้สนับสนุนว่าการมองโลกในแง่ดีซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพของการควบคุมสถานการณ์อีกทั้งผลกระทบจากการควบคุมสถานการณ์นี้จะส่งผลต่อ CO₂RE ทุกมิติ

ผู้ที่ได้คะแนน C สูงคือคนที่สามารถเข้าใจปัญหาและวิธีแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้นและรู้จักพลิกแพลงสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้ การควบคุมสถานการณ์มี ๒ รูปแบบ

รูปแบบที่ ๑ เป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้ตั้งสติแล้วเช่นถ้าเกิดปัญหาขึ้นการโต้ตอบอาจจะเป็นการพุดจาหรือกระทำที่ทำให้เสียใจภายหลังเช่นในกรณีที่เกิดการโต้แย้งและवादใส่อารมณ์กับบุคคลอื่นเมื่อคิดและตั้งสติได้แล้วอาจรู้สึกอยากกลับไปขอโทษเป็นต้น

รูปแบบที่ ๒ เป็นการควบคุมสถานการณ์ทันทีโดยที่เมื่อมีเหตุการณ์สถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นบางครั้งความรู้สึกภายในรู้สึกโกรธรู้สึกผิดหวังรู้สึกหมดหวังแต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะถูกปลดออกด้วยความคิดในทางบวกและมีปฏิกิริยาโต้ตอบออกมาในทางบวกทันทีเช่นในกรณีครูให้คำแนะนำในการทำงานก็จะมีความคิดทางบวก ไม่มองว่าเป็นการตำหนิแต่มองว่าเป็นความหวังดีเพื่อให้งานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องการโดยอาศัยการฝึกฝน

๒. สาเหตุและความรับผิดชอบ (origin-O_i และ owner-ship - O_w = ๒๐) หมายถึงความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์โดยถือว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาขององค์กรหรือของตนเอง

๒.๑สาเหตุ-ผู้ที่ได้คะแนน O_i สูงคือคนที่สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไรใครควรจะรับผิดชอบรู้ถึงหน้าที่บทบาทและตำแหน่งของตนเองอย่างเด่นชัดเมื่อประสบกับปัญหาแบบเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้เร็วขึ้นมีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้น

๒.๒ความรับผิดชอบ-ผู้ที่มีคะแนน O_w สูงคือคนที่ยินดีรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเองไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่นคนที่ประสบความสำเร็จล้วนแต่เป็นผู้ที่กล้ารับผิดชอบบุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์สูงจากผลที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มดังนี้

- สามารถคาดเดาเหตุการณ์และรับมือกับเหตุการณ์นั้นได้
- มีการพัฒนาต่อไปกับเหตุการณ์ที่ได้ประสบ
- มีความพยายามอย่างต่อเนื่อง
- กล่าวโทษตนเองในระดับที่เหมาะสม
- ลงมือปฏิบัติ
- มีความรับผิดชอบสูง
- มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นสูง

การตำหนิตนเองมากเกินไปมักจะมีแนวโน้มดังนี้

- ขวัญหนีดีฝ่อ
- มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นที่น่าสงสารประสบความล้มเหลว
- โกรธฉุนเฉียวต่อผู้อื่น
- คิดแต่ไม่ทำ

การไม่ยอมรับปัญหาของตนเองผลที่เกิดจากการกระทำดังกล่าว

- ท้อแท้หมดกำลังใจล้มเลิกไม่ลงมือปฏิบัติ
- เกิดความเครียด
- หยุดทำงาน

บุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ต่ำ

บุคคลที่ดำเนินตนเองอยู่เสมอจะมีคะแนน O_w อยู่ในระดับต่ำมากและบุคคลที่ไม่ยอมรับความผิดใดๆของตนเองเลยจะมีคะแนน O_w อยู่ในระดับต่ำมากเช่นกัน

O_w คือมิติที่ ๒ ของ CO_2RE ในส่วนของ AQ ตัว O_w ก็จะใช้วัด AQ วัดตัว origin (สาเหตุของปัญหาเกิดมาจากสิ่งใดที่ใดหรือใคร) และ ownership (การยอมรับซึ่งผลของการกระทำ) ถ้าคะแนน O_w อยู่ในระดับสูงจะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นขาดความใส่ใจว่าสาเหตุของตัวปัญหานั้นมาจากสิ่งใด แต่ถ้าคะแนน O_w ยิ่งต่ำมากเท่าไรแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นไม่ยอมรับต่อผลของการกระทำของตนเองและไม่ให้ความสำคัญในการหาสาเหตุว่าปัญหามีสาเหตุมาจากที่ใดสิ่งใดหรือใคร

๓. ผลกระทบ (reach-R) หมายถึงวิธีในการคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาที่มีจุดจบและสิ้นสุดได้เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาและความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใดบุคคลที่มีคะแนน R สูงคือบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาหรือความยุ่งยากเกิดขึ้นว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตสามารถเข้ามาครอบงำชีวิตได้เพียงใดผู้ที่มี AQ ในระดับต่ำมากจะยอมให้ปัญหาเข้ามารุกรานในชีวิตอย่างง่ายดายยิ่งได้คะแนน R ต่ำมากเท่าไรยิ่งมีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นยอมให้ปัญหามารุกล้ำในชีวิตได้อย่างง่ายดายมากขึ้นทำลายความสุขสุขภาพจิตและส่งผลให้เหตุการณ์เลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่

๔. ความทนทาน (endurance-E) ในที่นี้มีความหมาย ๒ อย่างคือ

๔.๑ ความสามารถในการทนทานต่อปัญหาหรืออุปสรรคได้มากหรือน้อย

๔.๒ ความสามารถในการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา

ผู้ที่มีคะแนน E สูงจะมองเห็นว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่ชั่วคราวสามารถแก้ไขได้มีกำลังใจเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรคอดทนและทนทานต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดีและมีความเชื่อว่าหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคไปแล้วจะพบกับความราบรื่น ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีคะแนน E ต่ำเมื่อพบกับอุปสรรคจะหยุดและหนีปัญหาทันที มิติ E นี้เป็นมิติสุดท้ายของ AQ ที่อธิบายว่าอุปสรรคนี้อะไรจะสิ้นสุดเมื่อใดและมีระยะเวลาเท่าใดสาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จึงจะหมดไปหากบุคคลมีคะแนน E ต่ำนั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเจอปัญหาเช่นนี้ไปอีกนานเป็นคนยอมแพ้อะไรง่ายๆ ซึ่งความคิด ความรู้สึกเช่นนี้ไม่ช่วยให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Seligman ซึ่งนำโดย Lorraine Johnson และ Stuart Biddle จากมหาวิทยาลัย Exeter ในประเทศอังกฤษได้อธิบายว่ามีความแตกต่างกันมากระหว่างกลุ่มคนที่มองว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว กับกลุ่มคนที่มองว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ถาวรแก้ไขได้ยาก

ในการนำแนวคิดนี้มาใช้ในการแข่งขันกีฬาและการสมัครงานพบว่าคนส่วนใหญ่ที่มองโลกในแง่ร้ายจะคิดว่าตัวเองเป็นสาเหตุของความล้มเหลวและคิดว่าความล้มเหลวนี้เป็นสิ่งถาวรซึ่งบุคคลกลุ่มนี้มีความอดทนน้อยแท้ที่จริงแล้วความล้มเหลวที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากที่บุคคลเหล่านั้นขาดบุคลิกภาพขาดความฉลาดขาดความพยายามและมีความอดทนไม่เพียงพอนั่นเองแต่ถ้าบุคคลเหล่านั้นปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้เช่นกันไม่ว่าจะในด้านการกีฬาการศึกษาหรืองานด้านธุรกิจ

คะแนน E สูงแสดงว่าเป็นผู้มองโลกในแง่ดีคิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะหายไปได้และสามารถพบกับแสงอันสว่างไสวในปลายทางอุโมงค์ไม่ว่าอุโมงค์นั้นจะยาวไกลแค่ไหนบางครั้งคนเราก็ต้องมีช่วงชีวิตที่อับเฉาแต่เมื่อผ่านพ้นมาได้ก็จะพบว่าเราได้รับประสบการณ์ที่ท้าทายมากมายในชีวิต

จากการวิเคราะห์ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (AQ) ถ้าบุคคลใดได้คะแนนความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูงนั้นหมายถึงบุคคลนั้นได้เปรียบผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (AQ) ต่ำแต่อย่างไรก็ตามควรศึกษาเรียนรู้เพื่อที่จะได้เข้าใจวิธีการอื่น ๆ ที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้นด้วย

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตน

การเสริมสร้างพลังอำนาจ (empowerment) เริ่มปรากฏขึ้นในวรรณกรรมทางการศึกษาช่วงปลายทศวรรษที่ ๑๙๘๐ โดยเป็นเรื่องเกี่ยวกับการตัดสินใจถึงที่ตั้งของโรงเรียน ซึ่งครูที่เคยถูกทำให้แปลกแยกจากที่ทำงาน ต่อมาสามารถที่จะเอาชนะความแปลกแยกได้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมพลังอำนาจซึ่ง Maeroff^{๔๓} ได้เสนอแนะว่า การเสริมพลังอำนาจครูที่เกิดขึ้นประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ ๑) สถานภาพที่ถูกปรับให้ดีขึ้น ๒) ความรู้ที่เพิ่มขึ้น และ ๓) การเข้าถึงการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ต่อมา Vincenz^{๔๔} ได้พัฒนา "The Vincenz empowerment scale" ขึ้น เพื่อปรับปรุงการสำรวจ

^{๔๓} Maeroff, G. I, "A blueprint for empowering teachers." Phi Delta Kappan. 69 (7):472-477. Cited in Edwards, J. L., K. E. Green, and C. A. Lyons. 2002. "Personal empowerment, efficacy, and environmental characteristics." *Journal of Educational Administration*, 40 (1) (1988a.) : 67-86.

^{๔๔} Vincenz, L., "Development of the Vincenz empowerment scale". *Unpublished doctoral dissertation*, University of Maryland, College Park, MD. cited in Edwards, J. L., K. E. Green, and C. A. Lyons. 2002. "Personal empowerment, efficacy, and environmental characteristics." *Journal of Educational Administration*. 40 (1) (1990): 67-86.

เรื่องการเสริมพลังอำนาจแห่งตน และสเกลการเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยาให้ดีขึ้น โดยมุ่งเน้นที่อำนาจการควบคุมชีวิตส่วนบุคคลของคน และความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วยสเกลย่อย ๖ เรื่องคือ ๑) การประเมินศักยภาพ และประสิทธิภาพ (potency and efficacy) ๒) ความเป็นอิสระ (independence, autonomy) ๓) ความสัมพันธ์ของการพึ่งพา ระหว่างกัน (interdependence) ๔) แรงจูงใจ (motivation) ๕) ค่านิยม/คุณค่า (values) และ ๖) ความสุขของชีวิต (joy of life) นอกจากนี้ Vincenz ยังพบว่า การเสริมพลังอำนาจ กับ ความกดดัน หรือการสะท้อนใจ (depression) จะมีความสัมพันธ์เชิงลบกันอย่างมีนัยสำคัญ

แม้ว่าเรื่องของเสริมพลังอำนาจจะเริ่มต้นด้วยความสนใจจากนักวิชาการทางด้าน การศึกษา และด้านจิตวิทยา แต่ผลจากการเสริมพลังอำนาจบุคคลได้ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ต่อบุคคลในทางที่ดีขึ้น ซึ่งทำให้ในปัจจุบันศาสตร์อื่นๆ ได้หันมาให้ความสนใจที่จะใช้การเสริมพลัง อำนาจเป็นรูปแบบหรือวิธีการในการศึกษาปรากฏการณ์ที่ตนสนใจมากขึ้น โดยลักษณะและระดับของ การเสริมพลังอำนาจไม่ว่าจะเป็นการศึกษาของศาสตร์ใดก็ตามจะมีความคล้ายคลึงกัน จึงทำให้เมื่อพูด ถึงความหมายของการเสริมพลังอำนาจก็สามารถทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันได้

๒.๓.๑ ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจ (empowerment) เป็นนามธรรมที่มีการให้ความหมาย หลากหลายแตกต่างกันตามศาสตร์ต่าง ๆ เช่น จิตวิทยา สังคมวิทยา การพัฒนาชุมชน ธุรกิจ และ การศึกษา นอกจากนี้เมื่อนำไปใช้กับบุคคลต่าง ๆ ความหมายก็ย่อมแตกต่างกันด้วย เช่น ผู้บริหาร และบุคลากรต่าง ๆ ตามพจนานุกรมได้ให้ความหมายว่า การให้พลังอำนาจหรือให้สิทธิตามกฎหมาย กับคนในการทำบางสิ่งบางอย่าง

คำว่าเสริมสร้างพลังอำนาจ (empowerment) มีความหมายที่หลากหลาย มีความ แตกต่างกันในบริบททางสังคมและการเมือง เช่น หมายถึง ความแข็งแรงในตัวเอง (self-strength) ความตระหนักในความสามารถของตน (self-efficacy) การควบคุม (control) พลังอำนาจ ในตนเอง (self-power) ความสามารถในการต่อสู้เพื่อให้ได้สิทธิที่ถูกต้องของตนเอง การตัดสินใจ ความมีอิสระ การตื่นตัว และศักยภาพของตน การเสริมสร้างพลังอำนาจนิยมใช้ในทางเศรษฐกิจสังคม และการเมือง^{๕๕}

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการได้ให้ความหมายการเสริมสร้างพลังอำนาจไว้หลายทัศนะดังนี้

^{๕๕} World Bank , “Doing Business in 2007” (World Bank, 2007).

แอสครอฟท์ ได้อธิบายถึงบุคคลที่ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจจะเป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กูเทียเรซ และออร์เทกา ได้แบ่งประเภทของการเสริมสร้างพลังอำนาจออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) การเสริมสร้างพลังอำนาจส่วนบุคคล (personal empowerment) เน้นวิถีทางการพัฒนาความรู้สึกพลังอำนาจและความสามารถของตนเอง ๒) การเสริมสร้างพลังอำนาจระหว่างบุคคล (interpersonal empowerment) เน้นการพัฒนาทักษะของบุคคลที่จะช่วยผู้อื่นและเรียนรู้การใช้อำนาจในกระบวนการทางการเมือง และ ๓) การเสริมสร้างพลังอำนาจทางการเมือง (political empowerment) เน้นเป้าหมายที่การปฏิบัติการทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม รวมถึงการถ่ายโอนอำนาจระหว่างกลุ่มทางสังคม ดังนั้นการเสริมสร้างพลังอำนาจทางการเมืองจะประกอบด้วย การปฏิบัติการ การพัฒนาทักษะ และผลลัพธ์ที่ได้คือ ความสามารถ (efficacy)

กูร์ลนิก กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการช่วยเหลือสนับสนุนบุคคลให้มีศักยภาพ มีประสิทธิภาพ เพิ่มความนับถือตนเอง เป็นความสามารถของคนที่แสดงออกในการควบคุมชีวิตตนเองและการปฏิบัติงาน มีอิสระในการคิด ทำ และแสดงออก

สกอตและแจฟ กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ คือ การทำงานร่วมกันในองค์กร แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ลูกจ้างพนักงาน (employees) ลูกจ้างพนักงานรู้สึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ โดยรวมขององค์กร มีข้อเสนอแนะที่ได้รับมอบหมายเท่านั้น

๒. การทำงานเป็นทีม (team work) พนักงานทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อปรับปรุงการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง ให้ได้ผลผลิตระดับที่สูงกว่า

๓. องค์กร (organizations) มีโครงสร้างการจัดการให้คนในองค์กรรู้สึกว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จผลที่เขาต้องการ

กิบสัน กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ คือ การรับรู้พลังอำนาจที่เกิดขึ้นภายในบุคคล ซึ่งทำให้มีคุณลักษณะ ๔ ด้าน ได้แก่

๑. ความสามารถที่จะควบคุม หรือจัดการสถานการณ์ได้ หมายถึง บุคคลมีการรับรู้ในศักยภาพและความสามารถของตนเองในการเผชิญและแก้ปัญหา ตลอดจนสามารถดำเนินงานให้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายได้ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นการนำความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมมาผสมผสานเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

๒. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีและเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ยินดีในผลงานที่เกิดขึ้น มีความมั่นใจและมีกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อไป ส่งผลให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย

๓. การพัฒนาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงลักษณะส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ไปสู่สิ่งที่ดี เหมาะสมและถูกต้องมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถเพิ่มขึ้น

๔. การมีเป้าหมายและความหมายในชีวิตของตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในตนเองเกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า ความหมายของตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นความสำคัญของตนเองต่องานในความรับผิดชอบ

แมคไกว์เทอร์ ได้ให้ความหมายของการสร้างพลังอำนาจไว้อย่างชัดเจนว่า หมายถึง กระบวนการซึ่งเกิดจากประชาชน องค์กร หรือกลุ่มคนซึ่งเป็นผู้ไร้อำนาจหรือผู้ที่ไม่มีความสำคัญให้กลายเป็นผู้ที่รับรู้ถึงพลังการขับเคลื่อนงานของเขา พัฒนาทักษะและความสามารถที่จะทำให้ควบคุมตนเองได้ เป็นกิจกรรมที่ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น และเกิดขึ้นพร้อมกับคนอื่น ๆ เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในชุมชน

คินลอว์ กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นแนวคิดในการพัฒนาบุคลากร และทีมงาน ในการกระตุ้นและส่งเสริมการเรียนรู้ของบุคลากร โดยมีผู้บริหารเป็นผู้อำนวยความสะดวก หรือเป็นผู้แนะนำแก่ผู้ปฏิบัติในการทำงานให้บรรลุความสำเร็จของงาน ซึ่งการเสริมสร้างพลังอำนาจมีส่วนช่วยให้องค์กรดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และการเสริมสร้างพลังอำนาจยังเป็นความเชื่อมั่นจากการได้กระทำบางอย่างที่ผู้ปฏิบัติคิดว่าตนเองไม่สามารถทำได้

คลัทเทอร์บัค และเคอร์แนกฮาน กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง การค้นหาวิธีใหม่ ๆ ที่จะรวมอำนาจในมือของบุคคลที่จะทำงานให้ดีที่สุดโดยการมอบอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบ ทรัพยากรและสิทธิในระดับที่เหมาะสมสำหรับแต่ละงาน เช่น การมอบหน้าที่ความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในสายงานบริหารการควบคุมการถ่ายโอนอำนาจจากผู้จัดการสู่ลูกจ้าง โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ระยะยาวของธุรกิจโดยรวม การสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมให้คนได้ใช้ความสามารถสูงสุดให้ไปสู่เป้าหมายและการใช้พลังทางจิตกระตุ้นบุคคล

เพจ (Page,) กล่าวว่า พลังอำนาจคือความสามารถที่ทำให้คนอื่นทำในสิ่งที่เราต้องการได้ การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นแนวคิดที่สำคัญของการเสริมสร้างพลังอำนาจคือต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และสามารถขยายผลออกไปได้ การ

เสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการทางสังคมที่มีหลายมิติ ทำให้คนสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) มีหลายมิติ ปรากฏอยู่ในสังคม จิตวิทยา เศรษฐศาสตร์ และอื่น ๆ ๒) สังคม คำว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจมีหลายระดับ เช่น ระดับบุคคล กลุ่ม และชุมชน ๓) เป็นกระบวนการเปรียบเสมือนเส้นทางเดินของการพัฒนางาน

คาร์ไรท์กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจคือกระบวนการปลดปล่อยศักยภาพของลูกจ้างอย่างเต็มที่ เมื่อเขาได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่รับผิดชอบและอำนาจในการตัดสินใจมากขึ้น และเตรียมทรัพยากรสำหรับกระบวนการที่เกิดขึ้นนี้

การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง สิ่งที่มีหรือได้รับที่มีผลต่อการควบคุมชีวิตของคน แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือการเสริมสร้างพลังอำนาจส่วนบุคคล เป็นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และพัฒนาทักษะส่วนบุคคล ทำให้เป็นผู้มีความสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้และสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเสริมสร้างพลังอำนาจกลุ่มหรือชุมชนสามารถได้รับการสร้างความไว้วางใจ ความร่วมมือและการสื่อสารระหว่างสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น มีการบันทึกข้อตกลงและการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวชี้วัดของการเสริมสร้างพลังอำนาจ ได้แก่ ความเชื่อมั่นและความเข้าใจ ทักษะในการวิเคราะห์และการสื่อสาร ความซื่อสัตย์ ความหวังและความอดทน ความร่วมมือประสานงาน และข้อมูล

สรุปการเสริมสร้างพลังอำนาจ (empowerment) หมายถึง กระบวนการหรือวิธีการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้คนตระหนักในคุณค่าแห่งตน รับรู้ถึงศักยภาพในตนเอง สามารถควบคุมและจัดการสถานการณ์ได้ มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง มีความมั่นใจในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้สำเร็จได้และมีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มสมรรถนะในการปฏิบัติงานส่วนตน

๒.๓.๒ คุณลักษณะของแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยทั่วไปมีคุณลักษณะหลายประการตามแนวคิดการวิเคราะห์ของกิบสัน (Gibson)^{๔๖} ดังนี้

๑. การสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นแนวคิดที่มีหลายมิติคือการสร้างเสริมพลังอำนาจมองได้ว่าเป็นกระบวนการและผลลัพธ์เมื่อมีการดำเนินตามกระบวนการอย่างมีขั้นตอนและมีการประเมินที่ชัดเจนจะเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการสร้างเสริมพลังอำนาจ

^{๔๖} Gibson, James L., Ivancevich, John M., Donnelly, James H., **Organizations : Behavior, Structure, Processes** (10th ed). Boston: McGraw-Hill, 2000.

๒. การสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่เพิ่มควมมีคุณค่าในตนเองและเพิ่มควมมีศักยภาพในตนเองนอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการที่สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกในตัวบุคคล

๓. การสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นแนวคิดเชิงบวก (Positive Concept) และเป็นกระบวนการที่ต้องทอย่างต่อเนื่อง

๔. การสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการซึ่งอาศัยกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๕. การสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่เฉพาะเจาะจงในการแก้ปัญหาในการจัดการกับสถานการณ์แสดงถึงความแข็งแกร่งและความสามารถของบุคคล

๖. การสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่ต้องมีส่วนร่วมของผู้ที่ได้รับการสร้างเสริมพลังอำนาจ

ในการดำเนินงานด้านสุขภาพการช่วยเหลือให้บุคคลเกิดการสร้างเสริมพลังอำนาจได้จะต้องมีความเชื่อมั่นพื้นฐานดังนี้

ก. บุคคลเป็นเจ้าของสุขภาพสุขภาพเป็นของแต่ละบุคคลที่ต้องรับผิดชอบไม่ใช่ควมรับผิดชอบของบุคลากรด้านสุขภาพแม้ว่าบุคลากรด้านสุขภาพจะมีหน้าที่ในการสร้างเสริมสุขภาพแต่ต้องเคารพในสิทธิ์ของบุคคลต่อสภาวะการณ์ของสุขภาพ

ข. บุคคลควรได้รับความเคารพนับถือต่อศักยภาพของบุคคลในการที่จะพัฒนาความเจริญงอกงามและความต้องการการสนองตอบต่อเป้าหมายในชีวิตของตัวเองบุคคลสามารถตัดสินใจเรื่องใดๆของตนเองได้

ค. บุคลากรด้านสุขภาพไม่สามารถไปสร้างเสริมพลังอำนาจให้บุคคลได้แต่บุคคลจะต้องสร้างเสริมพลังอำนาจด้วยตนเองบุคลากรด้านสุขภาพจะต้องให้ความช่วยเหลือให้เกิดการคงทนของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและรู้จักใช้ทรัพยากรที่ดีให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าสามารถควบคุมได้และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ง. บุคลากรด้านสุขภาพต้องยอมรับความสำคัญของการให้ความร่วมมือของชุมชนต้องมีส่วนในเรื่องของอิสรภาพบุคคลจะตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆด้วยตนเองไม่จำเป็นต้องทำตามคำแนะนำของบุคลากรด้านสุขภาพ

จ. กระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจจะเกิดได้จากความเคารพนับถือซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการปฏิสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายควรเป็นแบบเกื้อกูลกัน

ฉ. ต้องมีความเชื่อใจกันและกัน

๒.๓.๓ ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ตามแนวคิดของกิบสัน^{๕๖} ปัจจัยที่จะทำให้บุคคลมีกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจก็คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท (Commitment) ความผูกพัน (Bond) และความรัก (Love) ของบุคคลที่มีต่อเรื่องนั้นๆ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจของบุคคลได้แก่

๑. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intrapersonal factor)

๑.๑ ค่านิยม (Value) ค่านิยมของตนเองมีความรักในตนเองซึ่งเป็นค่านิยมที่เป็นพื้นฐานของความรับผิดชอบในการที่จะดูแลตนเอง

๑.๒ ความเชื่อ (Beliefs) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากในการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคโดยความเชื่อจะส่งผลให้เกิดความหวังมีการมองที่เกิดขึ้นในแง่ดี ความเชื่อจะช่วยให้เกิดพลังในการที่จะแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ดี

๑.๓ เป้าหมายในชีวิต (Determination) เกิดจากการที่บุคคลมีพลังความเข้มแข็งและแรงจูงใจที่จะหาพฤติกรรมต่างๆ เพื่อนำสู่เป้าหมายโดยจะพยายามหาทุกอย่างเพื่อให้ตนเองได้รับสิ่งที่ดีถึงแม้จะมีอุปสรรค

๑.๔ ประสบการณ์ส่วนบุคคล (Experience) ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับไม่ว่าจากการศึกษาตำราการได้ยินได้ฟังจะช่วยให้บุคคลมีแนวทางสำหรับการจัดการควบคุมสถานการณ์

๒. ปัจจัยระหว่างบุคคล (Interpersonal factor)

๒.๑ การสนับสนุนทางสังคม (Social support) จากหลายๆ แหล่งเช่นบุคคลสำคัญในชีวิตญาติเพื่อนสนิทครูในโรงเรียนซึ่งมีส่วนสนับสนุนให้ความรู้คำแนะนำให้กำลังใจให้การประคับประคองและให้ความมั่นใจในการที่จะดูแลตนเอง

๒.๒ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องต้องเป็นสัมพันธภาพที่ตั้งอยู่บนความไว้วางใจซึ่งกันและกันต้องสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลและมีความเปิดเผยต่อกันได้อย่างมีการยอมรับซึ่งกันและกันมีการให้คุณค่าเคารพในสิทธิและความเป็นบุคคลระหว่างกัน

๒.๓ สิ่งแวดล้อมที่เป็นบรรยากาศของการดูแลช่วยเหลือและปรารถนาดีต่อกันเพื่อให้ได้มีโอกาสพัฒนาความสามารถและอำนาจของตนเอง

๒.๔ บุคคลที่เกี่ยวข้องต้องมีความร่วมมือและมีส่วนร่วมในทุกๆ ขั้นตอนและต้องยอมรับในบทบาทภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นและต้องถือเป็นความยึดมั่นผูกพัน (Commitment) ที่บุคคลพึงปฏิบัติร่วมกัน

^{๕๖} Gibson, C.H., A study of empowerment in mother of chronically ill children, Unpublished doctoral dissertation. (Boston: Boston College, 1993).

๒.๕ เวลาในกระบวนการจึงต้องอาศัยระยะเวลาค่อนข้างยาวนานเพราะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่อง

๒.๖ ปรัชญาและความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจบุคคลที่เกี่ยวข้องในกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจต้องมีความเชื่อเท่าเทียมกัน

๒.๓.๔ กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Process of empowerment)

กิบสัน^{๕๘} กล่าวว่าสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นก่อนการเสริมสร้างพลังอำนาจคือความมุ่งมั่นทุ่มเทความรักและความผูกพันโดยใช้กระบวนการ๔ขั้นตอนคือ

ก. ขั้นตอนที่๑การค้นพบสภาพการณ์จริงเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการเป็นการพยายามทำให้บุคคลยอมรับเหตุการณ์และสภาพที่เกิดขึ้นกับตนตามสภาพที่เป็นจริงในขั้นนี้มีการตอบสนองของบุคคล๓ด้านคือด้านอารมณ์ด้านการรับรู้และด้านพฤติกรรม

๑) การตอบสนองด้านอารมณ์เมื่อบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจะเกิดความรู้สึกหงุดหงิด สับสนต่อต้านวิตกกังวลและโกรธเนื่องจากบุคคลไม่สามารถยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาพของความ เป็นจริงได้ไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าได้อาจเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแล ที่เกิดขึ้นต่อไปในระยะนี้บุคคลจะเกิดคับข้องใจแต่บุคคลจะรู้สึกดีขึ้นหากมีการเปลี่ยนแปลง ความคิดโดยมีความหวังว่าตนเองมีโอกาที่จะมีอนาคตดีขึ้น

๒) การตอบสนองด้านการรับรู้เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่แน่นอนกับ สถานการณ์ในการดูแลตนเองดังนั้นบุคคลจึงยอมรับการช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกจากหนังสือจาก วารสารทางการแพทย์บุคลากรด้านสุขภาพหรือแม้แต่ผู้ป่วยคนอื่นที่มีสถานการณ์คล้ายคลึงกันเพื่อ ช่วยให้เกิดความเข้าใจเหตุการณ์และสถานการณ์ทั้งหมดเป็นระยะที่นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมา ประกอบการตัดสินใจ

๓) การตอบสนองด้านพฤติกรรมเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกว่าการดูแลตนเองเป็นหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเองบุคคลจะเกิดการมองปัญหาในแง่ดีและพยายามทำความเข้าใจกับ ปัญหาบุคคลจะพยายามปรับตัวโดยคิดในแง่ดีและจะกระทำทุกอย่างเพื่อให้การดูแลตนเองเป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพ

^{๕๘} Gibson, C. H., "The Process of Empowerment in Mothers of Chronically Ill Children." *Journal of Advanced Nursing*. 21: 1201-1210. cited in Aung, K. T.2012. Empowerment of Myanmar Migrant Workers as Health Volunteers for Improving Community Health Knowledge of Common Infectious Diseases in Tak Province, Thailand. Doctor of Philosophy (Public Health), Chulalongkorn University, 1995.

ข. ขั้นตอนการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical reflection) เป็นการพยายาม ทบทวนเหตุการณ์สถานการณ์อย่างรอบคอบเพื่อตัดสินใจและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเป็น การฝึกทักษะในการทำความเข้าใจกับสถานการณ์ปัญหาการแสวงหาทางเลือกการพิจารณาอย่าง มีวิจารณญาณเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่เมื่อบุคคลสามารถค้นพบปัญหาตามสภาพการณ์จริงและเกิด ความรู้สึกคับข้องใจในการดูแลจึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาในตนเองขึ้นช่วยให้กลับมามองปัญหา ประเมินและคิดพิจารณาถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดในแง่มุมต่างๆให้เกิดความเข้าใจ ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นการดำเนินไปของการสะท้อนคิดอย่างมี วิจารณญาณทำให้บรรลุผลสำเร็จในการพัฒนาความรู้สึก มีพลังอำนาจในตนเอง (a sense of personal power) และช่วยให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับความจริง (to face reality) จึงกล่าวได้ว่า ขั้นตอนนี้มีความสำคัญนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมและช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ ถึงพลังอำนาจในตนเอง

ค. ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อควบคุมและ จัดการกับปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องมีการเผชิญหน้าเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่นเพื่อเป็นสิ่งที่ช่วย ประกอบการตัดสินใจด้วยตนเองในขั้นนี้บุคคลจะตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมและ ดีที่สุดซึ่งบุคคลจะมีทางเลือกหลายวิธีขึ้นอยู่กับการแสวงหาแนวทางการแก้ไขปัญหามองบุคคลโดยใน ขั้นตอนนี้บุคคลจะมีพันธะสัญญากับตนเองว่า

๑) การพิทักษ์ปกป้องสิทธิประโยชน์ (Advocating) โดยบุคคลต้องมองว่าการให้การ ดูแลเป็นการปกป้องสิทธิประโยชน์ของตนเองเป็นภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของตนซึ่งทำแล้ว เกิดประโยชน์และเป็นผลดีกับตนเองก็ต้องทำ

๒) การเรียนรู้ในการแก้ปัญหา (Learning the Ropes) เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาจาก ประสบการณ์เดิมและร่วมกับทีมสุขภาพ

๓) การเรียนรู้ในการคงพฤติกรรม (Learning to Persist) โดยจะต้องปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องไม่ย่อท้อพยายามหาสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อตนเอง

๔) การเจรจาต่อรองในสถานพยาบาล (Driving Negotiation in the Hospital Setting) เป็นการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเข้าสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับทีมสุขภาพการที่บุคคลทำ ให้เกิดการเจรจาต่อรองได้กับทีมสุขภาพบุคคลจะต้องดำรงไว้ซึ่งการปฏิบัติตนและพัฒนาตนเองจน กลายเป็นคนหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการดูแลตนเองและสามารถคงไว้ซึ่งความรู้สึกพลังอำนาจในตนเอง

๕) การสร้างความรู้สึกการมีส่วนร่วม (Establishing Partnership) การที่บุคคล ต้องการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาทำให้บุคคลแสวงหาข้อมูลที่ทันสมัยเป็นประโยชน์จากบุคคลอื่นใน

ทีมสุขภาพการสร้างสรรค์สัมพันธภาพและการมีส่วนร่วมอภิปรายปัญหาเกี่ยวกับทีมสุขภาพทำงานเป็นทีมช่วยให้การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ง. ขั้นตอนที่๔การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (Holding on Efficacy) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจในระยะนี้พบปัญหาในการปฏิบัติตามแล้วผู้ให้บริการและผู้รับบริการจะร่วมมือกันแก้ไขปัญหาคือเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความตระหนักในอำนาจความสามารถและศักยภาพของตนเองพยายามคงอยู่ด้วยตนเองแม้ว่าสถานการณ์ต่างๆเปลี่ยนแปลงไปเมื่อบุคคลนำวิธีการที่เลือกไปปฏิบัติแล้วเกิดประสิทธิภาพบุคคลจะเกิดความรู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุมสิ่งต่างๆที่มีอิทธิพลต่อตนเองและจะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมในการแก้ปัญหานั้นสำหรับใช้ในครั้งต่อไป

จากการศึกษาของกิบสันสรุปได้ว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการส่วนบุคคลในการพัฒนาตนเองประกอบด้วย๔ขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้นจากการเสริมสร้างพลังอำนาจพบว่าทำให้เกิดผลเชิงบวก คือการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้โดยการเสริมสร้างพลังอำนาจนำมาซึ่งการรับรู้อำนาจในการควบคุม (sense of control) คือการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจัดการหรือควบคุมสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้โดยมีการรับรู้ใน๔ด้านคือ๑) การรับรู้ถึงความสำเร็จในสถานการณ์ของตนเอง๒) มีความพึงพอใจในตนเอง๓) การพัฒนาตนเองและ๔) มีเป้าหมายและความหมายในชีวิตนอกจากนี้เกิดผลต่อบุคคลทำให้บุคคลมีศักยภาพทางด้านความสามารถในการดูแลตนเองความรู้สึกถึงสมรรถนะแห่งตนการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

๒.๓.๕ผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการเชิงพัฒนาการทำให้บุคคลมีการเติบโตและเข้มแข็งมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้โดยมีผลลัพธ์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจดังนี้^{๕๕}

๑. ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of control or A sense of mastery of their situation) หมายถึงการที่บุคคลมีการรับรู้ในศักยภาพและความสามารถของ

^{๕๕} Gibson, C. H. 1991. "A Concept Analysis of Empowerment." Journal of Advanced Nursing. 354-361. อ้างใน วิถีจิตมาตี เจริญรัชต์. "การพัฒนาแบบการสร้างพลังอำนาจเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการทววิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ". วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต . สาขาวิชาอุดมศึกษา ,(บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ตนเองในการเผชิญสถานการณ์ปัญหาตลอดจนสามารถดำเนินการได้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายท่ามกลางอุปสรรคที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสถานการณ์ปัญหาซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ประกอบกับการนำความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมมาผสมผสานเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

๒. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Personal satisfaction) หมายถึงการที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีและเป็นประโยชน์กับตนเองยินดีในผลงานที่เกิดขึ้นมีความมั่นใจและมีกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อไปส่งผลให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

๓. การพัฒนาตนเอง (Self-development) หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงลักษณะส่วนบุคคลในด้านต่างๆไปสู่สิ่งที่ดีเหมาะสมและถูกต้องมากขึ้นช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น

๔. การมีเป้าหมายและความหมายในชีวิตของตนเอง (Purpose and meaning in life) หมายถึงความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในตนเองเกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเองเห็นคุณค่าความหมายของตนเองเชื่อมั่นในตนเองมีเป้าหมายในชีวิตมีความภาคภูมิใจในตนเองและมองเห็นความสำคัญของตนเองต่องานในความรับผิดชอบและต่อผู้อื่น

๒.๓.๖ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ

การศึกษาเพื่อเพิ่มพลังอำนาจมีกระบวนการเรียนรู้ที่มีความต่อเนื่องเป็นวงจรโดยไม่มีที่สิ้นสุด (learning spiral) คือเริ่มต้นจากประสบการณ์หรือสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ (practice) แล้วนำมาคิดวิเคราะห์ไตร่ตรอง (reflection) เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อปัจจัยสาเหตุที่เกี่ยวข้องทั้งหมดซึ่งจะนำไปสู่การวางแผนการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติแก้ไขปัญหาดังกล่าว

องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้ในการศึกษาเพื่อเสริมพลังอำนาจที่เป็นวงจรต่อเนื่องสามารถแบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอนตามแนวคิดของBioshopคือ

ขั้นตอนที่๑ประสบการณ์ (experiencing) ประสบการณ์นับว่าเป็นแกนและเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้โดยประสบการณ์ในที่นี้หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลเป็นอยู่กระทำรู้สึกมองเห็นและได้ยินเช่นการจำลองประสบการณ์ที่จริงและมีความสำคัญต่อบุคคลออกมาในรูปของสื่อต่างๆการแสดงบทบาทสมมุติ ฯลฯ มาใช้ร่วมกับประสบการณ์ที่บุคคลมีอยู่แล้วให้เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้ที่แต่ละคนนำมาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ต้องเป็นจริงและเป็นรูปธรรมให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่๒การระบุประสบการณ์ (naming experience) เป็นกระบวนการที่ให้ผู้บุคคลระบุและพรรณนาประสบการณ์ (จากขั้นตอนที่๑) ว่ามีอะไรเกิดขึ้นตัวเองพูดหรือทำอะไรรู้สึกอย่างไรบ้างและคำว่าผู้อื่นพูดหรือทำอะไรรู้สึกอย่างไรบ้างประสบการณ์นี้มีความสำคัญอย่างไรซึ่งการที่บุคคลได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้ความที่มีต่อประสบการณ์ดังกล่าวร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิดความ

เชื่อมโยงเรื่องนั้นเข้ากับชีวิตของตนและมองเห็นว่าสิ่งที่เรียนมีความสำคัญต่อตนซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่๓การวิเคราะห์ (analysis) คือกระบวนการที่บุคคลพยายามทำความเข้าใจกับประสบการณ์ที่ระบุในขั้นที่๒ด้วยการคิดอย่างไตร่ตรองซึ่งเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้ในขั้นตอนนี้คือการช่วยให้บุคคลแต่ละคนและกลุ่มเกิดความเข้าใจและมีความกระจ่างชัดในปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่๔การวางแผน (planning) เป็นขั้นตอนที่บุคคลคิดหาวิถีที่จะลงมือปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยเมื่อบุคคลเกิดความเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วจะไม่จบลงด้วยความรู้สึกผิดหรือรู้สึกไม่สามารถเข้าไปแก้ไขอะไรได้แต่บุคคลจะต้องตั้งเป้าหมายว่าต้องทำอะไรและทำอะไรต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์นั้นพร้อมทั้งกำหนดวิถีที่จะนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป

ขั้นตอนที่๕การปฏิบัติ (doing) เป็นขั้นตอนของการกระทำซึ่งจะรวมถึงการทดสอบการค้นหาค้นหาข้อเท็จจริงและการลงมือปฏิบัติโดยผลของการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆจะกลายเป็นประสบการณ์ใหม่ที่นำไปสู่วงจรการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องต่อไป

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

๒.๔.๑ สติสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลในกิจหรือในการทำ ความดีทุกอย่าง สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เพเลอ ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง^{๖๐}

๑) ความหมายของสติ

๑.๑ ความหมายโดยทั่วไป

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับพุทธศักราช ๒๕๔๒^{๖๑} ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ไว้ ๓ อย่าง คือ ๑) สติ หมายถึง ความรู้สึก เช่น คั่นสติ ๒) สติ หมายถึง ความรู้สึกผิดชอบ เช่น มีสติ ไร้สติ และ ๓) สติ หมายถึง ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ,พิมพ์ ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๖.

๑.๒ ความหมายในทางพระพุทธศาสนา

ก) ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี^{๖๒} กับ วิภังคปกรณ์^{๖๓} และในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย^{๖๔} มีพุทธพจน์บทหนึ่ง ที่กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “**ยา สติ อนุสสติ ปฏิปัสสสติ สติ สรณตา ธารณตา อปีลา ปนตา อสมมุสนตา**” พุทธพจน์บทดังกล่าว ธนิต อยู่โพธิ์ ได้แปลไว้ ดังนี้

- ๑) อนุสสติ ระลึกถึง , นึกถึง
- ๒) ปฏิปัสสสติ ระลึกได้ , นึกได้
- ๓) สติ ระลึกอยู่ , ระลึกไว้
- ๔) สรณตา ระลึกอยู่ , นึกอยู่
- ๕) ธารณตา เตือน
- ๖) อปีลาปนตา แลบชิตอยู่กับอารมณ์
- ๗) อสมมุสนตา ไม่หลงลืม^{๖๕}

คำแปลของธนิต อยู่โพธิ์ ข้างต้นทำให้ทราบว่า สติ ที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกธรรมสังคณี กับ วิภังคปกรณ์ และในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย หมายถึง การระลึกอยู่ นึกอยู่ (หมายถึง สติที่ระลึกหรือกับอยู่ปัจจุบันเฉพาะหน้า) ส่วนอาการอื่น ๆ นั้นเป็นบทบาท หน้าที่ และลักษณะของสติ อันเป็นส่วนประกอบในความหมายหลักของสติ

ข) ในคัมภีร์อิธานัปทีปิกา ซึ่งเป็นคัมภีร์อิธานแม่บท และเป็นพจนานุกรมบาลีที่เก่าแก่ที่สุดในสายบาลี ได้รวบรวมศัพท์ที่มีชื่อและลึกลับคล้อยตามพระบาลีคือพระไตรปิฎกไว้เป็นหมวดหมู่ด้วยภาษาบาลีล้วน ๆ หนาโดยอาจารย์โมคคัลลานเถระ มาเป็นคัมภีร์อิธานวรรณใน ปัจจุบัน ในคัมภีร์อิธานวรรณ พระมหาสมปอง มุทิโต ได้แปลและอธิบายคำศัพท์บาลีทั้งหมดเหล่านั้นเป็นภาษาไทย โดยใช้คัมภีร์อิธานอื่น ๆ ที่เป็นคัมภีร์อิธานบริวารทั้งหมดมาประกอบ ได้ให้ความหมายของสติไว้อย่างละเอียดและชัดเจนว่า สติ ความระลึกได้ ๒๖๒ คือ

^{๖๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับพุทธศักราช ๒๕๔๒ , (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนอินเตอร์พรีนซ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๕.

^{๖๓} อภิ. ธรรมสังคณี. (ไทย) ๓๔/๑๒.

^{๖๔} อภิ. วิภังค. (ไทย) ๓๕/๑๖๔.

^{๖๕} ขุ. จุฬ. (ไทย) ๓๐/๑๗.

^{๖๕} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปฏิฐานสำหรับทุกคน , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

๑) สติ (สร หีสาย + ติ) สติ ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ “ปมาทํ สรติ หี สติติ” สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ รที่สุด ธาตุ) สรติ จินตตติ สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ (สร จินตตาย + ติ, ลบ ร ที่สุดธาตุ) “เทวเม ภิกขเวธมมา กตมา สติ จ สมปชณฺญจ”^{๖๖} ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒๐ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือ สติและสัมปชัญญะ

๒) อนุสสติ (อนุ + สติ) สติ อนุสสติ ความระลึกถึง “อนุ ปุนปฺปุนํ สติ อนุสสติ” ความระลึกถึงอยู่บ่อย ๆ ชื่อว่า อนุสสติ (ซ้อน ส) อิตถิยํ ทั้ง ๒ ศัพท์เป็นไปในอิตถิลิงค์ “อตฺเตสา ภิกขเวอนุสสติ เนสา นตถิติ วาามิ”^{๖๗} ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกได้มีอยู่ เราไม่ได้กล่าวว่าไม่มี^{๖๘}

ค) ในพระอภิธรรมปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๒ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ^{๖๙} ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติ หมายถึงธรรมชาติที่มีความระลึกในอารมณ์ที่เกี่ยวข้องด้วยกุศลธรรม มีคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

พุทธทาสภิกขุ^{๗๐} ได้ให้ความหมายของคำว่า “สติ” แปลว่า แล่น รากศัพท์มาจากคำเดียวกับลูกศร “สระระ” แปลว่า “แล่น” คือ แล่นไปมาแห่งความรู้ ความจำ โดยให้อธิบายว่า สติเป็นเครื่องขนส่ง ความรู้ ความจำ หรือปัญญามาใช้ให้ทันเวลาที่ต้องการ สติจึงเป็นเครื่องขนส่ง ความรู้ ความจำ และปัญญาแต่ไม่ใช่ตัวความรู้ ตัวความจำ หรือตัวปัญญา ดังนั้นคนที่มีความรู้หากไม่มีสติ ก็ไม่สามารถนำความรู้นั้นออกมาใช้ได้ทันเวลาที่ต้องการ หรือคนที่มีความจำได้ดีแต่ในขณะที่ขาดสติ ก็ย่อมไม่สามารถนึกสิ่งที่ตนจำไว้แต่ก่อนนั้นขึ้นมาได้ หรือคนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดในขณะที่ขาดสติ ก็ไม่สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาคือ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๗๑} ได้ให้ความหมายของคำว่าสติไว้ว่า สติ คือความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งเกี่ยวข้อง จาการที่ทำคำที่พูดแล้วแม่นยำ สตินอกจากจะหมายถึงความจำแล้ว ยังหมายถึงการระลึกได้ จำได้ ความไม่เผลอ ความระมัดระวัง

^{๖๖} อกฺ.พุก. (ไทย) ๒๐/๔๒๔/๑๑๙.

^{๖๗} อกฺ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๓๐๑/๓๗๖.

^{๖๘} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณานา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา , ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๒.

^{๖๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ,ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ , (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖).

^{๗๐} พุทธทาสภิกขุ, สติ, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๒.

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๘๑.

ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร

เมื่อสรุปความหมายของสติทั้งหมด จะพบว่าความหมายของสติที่เดียว ๆ นั้นมีความหมายที่แตกต่างกันได้หลายประการ เนื่องมาจากความหมายแตกต่างกัน คือ ความหมายตามกาล ความหมายตามระดับการฝึกสติ และความหมายจากคุณลักษณะหรือประโยชน์ของสติ ดังนี้

๑. ความหมายของประเภทสติตามกาล ความหมายของสติจะเปลี่ยนไปตามกาลต่าง ๆ คือ

๑.๑ ในอดีตกาล สติ หมายถึง ความทรงจำ การระลึกได้

๑.๒ ในปัจจุบันกาล สติ หมายถึง การระลึกรู้ตลอดเวลาด้วยปัญญาในกายและจิตของตน ตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

๑.๓ ในอนาคต สติ หมายถึง เจตนา ความตั้งใจ ความประสงค์ที่จะกระทำ

๒. ความหมายของประเภทสติตามหลักของการฝึก แบ่งตามระดับได้ ๓ระดับ คือ

๒.๑ สติในระดับสัญญาตญาณ สติ หมายถึง ความรู้สึกตัวในการกระทำต่าง ๆ คือ สติของคนธรรมดาที่ควบคุมการกระทำทางกายและวาจาให้เป็นไปตามความต้องการของตน สติระดับสัญญาตญาณนี้ มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติมากน้อยต่างกัน

๒.๒ สติในระดับการฝึกกรรมฐาน สติ หมายถึง การรับรู้ตามความเป็นจริงในสิ่งต่าง ๆ คือ สติของผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓ สติในระดับสมบูรณ์ สติ หมายถึง การรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ คือ สติของผู้บรรลุถึงอริยมรรค (พระอรหันต์) แล้ว

๓. ความหมายของสติตามคุณลักษณะ (ประโยชน์) ที่ต่างกันได้ ๒ ประเภท คือ

๓.๑ สัมมาสติ คือ สติที่เป็นสัมมาสติซึ่งเป็นมรรคมงคล ๘ หมายถึง สติที่เกิดขึ้นเมื่อได้มีความเข้าใจในลักษณะของสภาพธรรม ที่ปรากฏ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จริง ๆ แล้วสัมมาสติจึงระลึกได้ และปัญญาเริ่มศึกษาพิจารณาจนประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมชาติตามปกติ ตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน^{๗๒} สติที่จะเป็นสัมมาสติได้ต้องผ่านการพัฒนาให้เกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งกล่าวได้ว่า สัมมาสติ หมายถึง สติในสติปัฏฐาน ๔ หรือเป็นองค์ประกอบที่ ๗ ในมรรคมีองค์ ๘ ส่วนสัมมาสติตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น คือหลักธรรมที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ และใน

^{๗๒} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, **ปรมัตถธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๓๖),

พระอภิธรรม สัมมาสติคือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นแบบองค์ มรรค นับเนื่องในมรรคนี้เรียกว่า “สัมมาสติ”^{๗๓}

๓.๒ มิจฉาสติ หมายถึง สติที่ระลึกรู้ในสิ่งที่ในอดีต ที่ได้รับมาในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วมาระลึกในขณะปัจจุบัน จึงไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เป็นสติที่มีความรู้สึกตัวลงไปด้วยความอยากและความยึด ความรู้สึกที่เป็นไปด้วยอำนาจของอวิชาคือความไม่รู้ ด้วยต้นหาคือความยึดเหล่านี้เป็นมิจฉาสติ และการกระทำใดใช้สติทำแล้วมีผลออกมาเป็นการเปิดเบียดตนเองและผู้อื่น ถือว่าเป็นการกระทำโดยมิจฉาสติ จากเบื้องต้นนี้จึงสามารถสรุปความหมายของสติได้ว่า

สติ มีความหมายในเบื้องต้นคือ ความรู้สึกตัว การระลึกรู้คิด ความทรงจำ ตลอดไปจนถึง ความหมายของความระมัดระวัง รอบคอบ ไม่ประมาท ครองตนอยู่ได้เป็นปกติ การรู้จักตนเอง ในข้อดีข้อเสีย รู้จักการแก้ไขข้อบกพร่อง รู้เป้าหมายในการดำเนินชีวิต

สติ ในความหมายสูงกว่า หมายถึง การมีสติในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นตัวป้องกันทุกข์หลายประการในชีวิต การคุ้มครองการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยดังาม พร้อมไปกับการรักษาจิตให้นุ่มนวลไปในทางดีงาม ประกอบด้วยปัญญาในการพิจารณาและฝึกฝนพัฒนาให้พ้นทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ส่วนความหมายของสติที่ประกอบกับคำอื่น ๆ นั้น จะมีความหมายที่เปลี่ยนไป เช่น สติปัญญา หมายถึง ความฉลาด สติวินัย หมายถึง วิธีตัดสินใจความเล็กน้อยของสงฆ์โดยไม่ต้องพิจารณา เป็นต้น

๒) ขอบข่ายของสติ

๒.๑ ขอบข่ายตามแนวพระวินัย

พระวินัย เป็นคำสอนหมวดแรกในพระไตรปิฎก มีลักษณะเป็นข้อบังคับโดยส่วนใหญ่เป็นการสอนตามความผิดหรือโทษต่าง ๆ ที่พึงเว้น เป็นคำสอนว่าด้วยการสำรวมไม่สำรวม เป็นข้อศึกษาเกี่ยวกับศีลชั้นสูง และเป็นเครื่องมือละกิเลสอย่างหยาบที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล

^{๗๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๐๓-๘๐๔.

การรักษาพระวินัยต้องอาศัยความมีสติ ซึ่งผู้หลงลืมสติหรือต้องอาบัติด้วยความหลงลืมสติ ผู้วิกลจริตทำผิดวินัยถือว่าได้รับความยกเว้นเพราะ ไม่มีสติ พระอรหันต์ผู้มีสติสมบูรณ์จะโจทก์ท่านว่า ผิดวินัยไม่ได้ เพราะถือว่าเป็นผู้สมบูรณ์แล้วด้วยสติ

ในสติวินัย (การระงับโดยยกให้ว่าเป็นผู้มีสติ) พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำวิธีระงับอธิกรณ์ (เหตุ โทษ คดี เรื่องราว) ซึ่งเกิดขึ้นแก่พระอรหันต์ โดยให้สงฆ์สวดประกาศให้สติวินัยแก่พระอรหันต์ มีเงื่อนไข ๕ ประการในการให้สติวินัยคือ ๑) ให้ภิกษุผู้ถูกโจทก์ฟ้องเป็นผู้บริสุทธิ์ ไม่มีอาบัติ ๒) มีผู้กล่าวฟ้องภิกษุนั้น ๓) ภิกษุนั้นขอสติวินัย ๔) สงฆ์ให้สติวินัยแก่เธอและ ๕) สงฆ์พร้อมเพรียงกันโดยการให้สติวินัย

การให้สติวินัยอันเป็นธรรมนี้ สติของพระอรหันต์คือได้ว่าเป็นสติที่สมบูรณ์ที่สุด เพราะพระอรหันต์ถือว่าเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ ที่ใครจะมากล่าวโทษพระอรหันต์ว่ากระทำความผิดวินัยไม่ได้

ส่วนในอุมพหวินัย (การระงับโดยยกให้ว่าเป็นบ้า) พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำวิธีระงับอุมพหวินัยโดยให้ผู้ถูกฟ้อง (ซึ่งหายแล้ว) ของอุมพหวินัย และให้สงฆ์สวดประกาศให้อุมพหวินัยระงับด้วยการยกให้ว่าเป็นบ้าในขณะทำผิด แต่ก็วางเงื่อนไขว่า ถ้าทำผิดในขณะที่รู้สึกตนและไม่เป็นบ้า แต่แก้ตัวว่าไม่รู้สีกตัว รู้สึกเหมือนฝัน หรือแก้ตัวอ้างความเป็นบ้า สงฆ์ให้อุมพหวินัย แก่เธอ ดังนี้เรียกว่า ไม่เป็นธรรม ถ้าตรงข้ามกัน คือทำไปในขณะเป็นบ้าไม่รู้สีกตัวจริง ๆ การให้อุมพหวินัยจึงเป็นธรรม^{๗๔}

การระงับคดีความผิดและการระงับการรับโทษทางวินัยภิกษุวิกลจริต ทำผิดวินัยด้วยความวิกลจริต ถือว่าได้รับความยกเว้นเพราะไม่มีสติ

สติ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อพระวินัย เพราะการรักษาพระวินัยหรือการปฏิบัติตามพระวินัยต้องอาศัยความมีสติ ในความหมายของการระลึกได้ ความทรงจำ และความไม่ประมาท เป็นสำคัญ ขอบข่ายของสติในพระวินัยมีความสมบูรณ์และครอบคลุมกว้างขวางมากที่สุด ในความรับผิดชอบของภิกษุต่อการรักษาพระวินัย จากความย่อจากพระวินัยในสองกรณีดังกล่าว สติได้ปกป้องผู้มีสติสมบูรณ์และผู้ไม่มีสติ (วิกลจริต) จากการถูกกล่าวหาว่า ได้กระทำความผิด และระงับคดีความนั้นโดยไม่มีโทษ จึงไม่ต้องรับการลงโทษ สติจึงมีขอบเขตความรับผิดชอบกว้างขวางที่สุดในพระวินัยนี้

สติ มีความสำคัญที่สุดในการรักษาศีล การที่จะรักษาศีลให้ได้ก็จะต้องมีสติกำกับอยู่ด้วยทุกเมื่อ พระวินัยเป็นศีลขั้นสูงที่ต้องการสติในระดับสูงด้วยเช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงได้วางวิธีการฝึกสติ

^{๗๔} สุชีปญฺญานุกาป, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน , พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๕๗.

ให้สูงขึ้นแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ในพระสูตร คือ มหาสติปัฏฐานสูตรในทีนิกายมหารวรรค และสติปัฏฐานสูตรในมัชฌิมนิกายมูลปณณาสก เป็นหลักสำคัญ ซึ่งจะได้ศึกษาต่อไป

๒.๒ ขอบข่ายตามแนวพระสูตร

พระสูตร เป็นคำสอนหมวดที่สองในพระไตรปิฎก เป็นคำสอนที่ปรับให้เหมาะสมและอนุโลมแก่อัธยาศัยของผู้ฟัง เป็นคำสอนที่ทำให้ผ่อนคลายทิฐิ (ความเห็นผิด) เป็นข้อศึกษาเกี่ยวกับสมาธิขั้นสูง และเป็นเครื่องละกิเลสอย่างกลางที่เป็นเหตุกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิ

การปฏิบัติตามคำสอนในพระสูตรได้อาศัยสติเป็นฐานสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิและปัญญา โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน ๔ (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน ๔ ประการ) เป็นวิธีการฝึกสติ เพื่อให้มีสมาธิและได้ปัญญา ทั้งในระดับโลกียะ (เรื่องของชาวโลก) และโลกุตตระ (พ้นวิสัยของโลก)

การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน ๔ ประการ สติ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะต้องใช้อยู่ตลอดเวลาและเป็นสิ่งที่จำเป็นในการปฏิบัติทุกระดับ ทุกประเภท ที่จะเป็นตัวนำทำให้เกิดปัญญา ในพระสูตรได้กล่าวถึงสติไว้อย่างชัดเจน ทั้งในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตรอันเป็นสูตรที่สำคัญที่ว่าด้วยการมีสติอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และได้มีการอธิบายเพิ่มเติม การปฏิบัติอันเป็นประเด็นปลีกย่อยไว้อีกใน อานาปานิกสูตร และกายคตาสติสูตร เป็นต้น

นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวถึงสติในสติปัฏฐานสังยุตอีก ๕๘ สูตร เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน ๔ ประการนั้น โดยการชักชวน การให้ข้อสังเกต และแสดงผลของการปฏิบัติให้เห็นชัด เช่น ภิกษุพึงอนุเคราะห์ญาติด้วยการชักชวนให้เจริญสติปัฏฐาน ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ จะไม่ลาสิกขา การบรรลุมรรคแห่งมหายาน (คือ แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ ฤทธิ์ ๗ ญาณที่หายใจคนอื่นได้ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ตาทิพย์ และญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป) และปฏิบัติอันให้เกิดประโยชน์ได้ทั้งปวง เป็นต้น

สำหรับในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย ถึงหนทางไป อันเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกความเศร้าครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือ การตั้งสติ ๔ อย่าง ได้แก่

๑. ตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย (กายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่)
๒. ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์ส่วนย่อย ในอารมณ์ส่วนใหญ่)

๓. ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต (จิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่ คือจิตดวงใดดวงหนึ่งในจิตที่เกิดขึ้นดับไปมาดวง)

๔. ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม (ธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่)^{๓๕}

สติในพระสูตรมีความจำเป็นและสำคัญมากในการพัฒนา (ความเจริญ) ของจิต ด้วยการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ขอบข่ายของสติในพระสูตร พิจารณาได้จากสติปัฏฐานสูตร ^{๓๖} ที่กล่าวว่า “ภิกษุ! นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก” หมายความว่า ให้สติระลึกว่าการพิจารณากายในกาย เป็นการพิจารณาแต่เพียงสักว่ากายเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่ากายเป็นที่อาศัย ที่จิตอันประกอบด้วยสติจะไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยความทะยานอยากและความเห็นผิด และไม่ยึดมั่นถือมั่นในขั้นนี้ ทั้ง ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ด้วยเช่นกัน

สติพระสูตรเป็นเพียงตัวรู้เพื่อที่จะละ เมื่อสติจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาพิจารณาได้เป็นสติในการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สติในขอบเขตของการปฏิบัติธรรมนั้น สามารถนำปัญญาเข้ามาใช้ให้เกิดการพิจารณาว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจาก กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเพียงสภาวะธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นอยู่ภายใต้กฎของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความมิใช่ตัวตน (อนัตตา) สติเป็นธรรมที่ทำให้กุศลธรรมอื่นเกิดและทำงานได้ เช่น มีโยนิสามนสิการ (การพิจารณาโดยแยบคาย) ด้วยปัญญาที่เกิดขึ้น และทำการพิจารณาสภาวะธรรมชาตินั้น ๆ มีความละเอียด (หิริ) และความกลัว (โอตตปปะ) ต่อการทำความชั่ว เป็นต้น สติเป็นเพียงธรรมที่ทำให้ธรรมอื่นเกิด เช่น สมาธิ แต่ไม่ใช่ตัวสมาธิ สติเป็นเครื่องที่ทำให้เกิดตัวรู้ (ปัญญา) แต่สติที่รู้ไม่ใช่ตัวปัญญาสติจึงไม่ใช่ตัวปัญญา สติเป็นส่วนที่อาศัย เป็นส่วนที่ระลึก สติทำให้ไม่ยึดถือ ไม่ติดอะไร ๆ ในโลก

สติในพระสูตร หมายถึง ความระลึกและความไม่เลื่อนลอยหลงลืม (ความไม่ประมาท) ในหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือเป็นสติที่อยู่ในกระบวนการพัฒนาที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ สติในพระสูตร จึงขอบข่ายที่แคบกว่าสติในพระวินัยซึ่งเป็นสติที่อยู่ในความหมายทั่วไป

๒.๓ ขอบข่ายตามแนวพระอภิธรรม

^{๓๕} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, หน้า ๓๓๖.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๔.

พระอภิธรรม เป็นคำสอนหมวดที่สามในพระไตรปิฎก เป็นคำสอนที่เป็นธรรมะชั้นสูง เจาะจงเฉพาะประโยชน์ ไม่เกี่ยวกับบุคคลหรือเหตุการณ์ เป็นเนื้อหาแท้ ๆ ของธรรมะโดยเฉพาะที่ สอนให้กำหนดนามรูป คือ ร่างกายและจิตใจ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัญญาชั้นสูง และเป็นเครื่องละ กิเลสอย่างละเอียดที่นอนอยู่ในสันดาน

สติในพระอภิธรรมมีอยู่ ๒ บท คือ สติปัฏฐานวิภังค์ (สติปัฏฐาน ๔) และสติปัฏฐานกถา (การตั้งสติ) ในสติปัฏฐานวิภังค์ เป็นการเจริญโลกุตตรฌาน (ภาวะจิตสงบประณีตพ้นจากโลก) ประกอบด้วยสติปัฏฐานแต่ละข้อเป็นแนวปฏิบัติ^{๗๖} คือ

๑) การเจริญโลกุตตรฌาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย (กายส่วนย่อยในการส่วนใหญ่)

๒) การเจริญโลกุตตรฌาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา (ความรู้สึกรสอารมณ์ ส่วนย่อยในความรู้สึกรสอารมณ์ส่วนใหญ่)

๓) การเจริญโลกุตตรฌาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต (จิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่ คือ จิตดวงใดดวงหนึ่ง ในจิตที่เกิดขึ้นดับไปมาดวง)

๔) การเจริญโลกุตตรฌาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม (ธรรมส่วนย่อยในธรรม ส่วนใหญ่)

สติปัฏฐานกถา เป็นคำถามเรื่องการตั้งสติ มีคำตอบที่ถูกต้องว่า ธรรมทั้งปวงไม่ได้ เป็นสติ หลังจากนั้นได้ถามขยายเพื่อเป็นการอธิบายเรื่องสติเพิ่มเติมอีก คือ

ธรรมทั้งปวง ไม่เป็นสติ

เป็นอินทรีย์ คือไม่เป็นสติ

เป็นกำลัง คือไม่เป็นสติ

เป็นความระลึกชอบ คือไม่เป็นสติ

เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือไม่เป็นสติ

เป็นเอกายนมรรค (ทางที่ไปอันเอก) ไม่เป็นสติ

เป็นธรรมให้ถึงความตรัสรู้ ไม่เป็นสติ

เป็นธรรมที่ให้ถึงความไม่สังสมกิเลส ไม่เป็นสติ

เป็นธรรมไม่มีอาสวะ ไม่เป็นสติ

ไม่เป็นที่ตั้งแห่งสังโยชน์ ไม่เป็นสติ

ธรรมทั้งปวง เป็นพุทธานุสสติ จนถึงอุปมานุสสติ ไม่เป็นสติ

^{๗๖} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, หน้า ๖๗๖.

แต่สติ เป็นที่พึ่งเป็นที่ต้องการของธรรมทั้งปวง เป็นที่พึ่งแห่งอินทรีย์ พละความระลึกรู้ชอบ เป็นที่พึ่งที่ต้องการขององค์แห่งการตรัสรู้ ของเอกายนมรรค ของธรรมที่ทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งกิเลส ของธรรมให้ถึงความตรัสรู้ ของธรรมให้ถึงความไม่สังสมกิเลส และเป็นที่พึ่งที่ต้องการของธรรมไม่มีอาสวะ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งสัญญา ฯลฯ เป็นที่พึ่งที่ต้องการของธรรมทั้งปวง ตั้งแต่ พุทธานุสสติจนถึง อุปมานุสสติ

สติในพระอภิธรรมมีขอบเขตที่เฉพาะ แม้สติในพระสูตรจะเป็นธรรมที่ประสงค์แห่งธรรมทั้งปวง หรือเป็นยอดแห่งธรรมทั้งหลาย แต่สติไม่ได้เป็นธรรมทั้งปวง สติในพระอภิธรรมเป็นเพียงที่พึ่งแห่งกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ และทำหน้าที่อย่างเต็มที่เช่น สติทำให้เกิดปัญญา (ความรู้) หิริโอตตปัสสะ (ความกลัวและละอายต่อการทำชั่ว) อโลกะอโทสะ (ไม่โลภ ไม่โกรธ) เป็นต้น

ในพระอภิธรรมโชติกะ^{๗๘} ตามหลักสัมปโยคณัย (เจตสิกที่ประกอบกับจิต) ได้แสดงสติ (สติเจตสิก เป็น ๑ ในโสภณสาธารณเจตสิก ๑๙) ที่ประกอบกับจิต ไว้ว่า สติประกอบกับจิตได้แต่เพียง โสภณจิต (จิตที่สวयงามไม่มีโทษ) เพียง ๕๙ (หรือ ๙๑) ดวง ในจิตทั้งหมด (คือ ๑๒๑ ดวง) เท่านั้น สติในอภิธรรมจึงมีขอบเขตจำกัดอยู่เฉพาะในธรรมอันเป็นโสภณเท่านั้น

สติในพระอภิธรรม หมายถึง ความระลึกรู้และความไม่เลื่อนลอยหลงลืม (ความไม่ประมาท) ที่เกิดและมีอยู่ในองค์มรรค เป็นสติในโลกียะกระแสที่กำลังนำไปสู่โลกุตระกระแสและเป็นสติในโลกุตระกระแส สติในพระอภิธรรมที่ขอบข่ายที่แคบกว่าขอบข่ายของสติพระวินัย (ที่เป็นสติในความหมายทั่วไป) และขอบข่ายของสติในพระสูตร (ที่เป็นสติในสติปัฏฐาน)

๓) บทบาท หน้าที่ ลักษณะ ประเภท และประโยชน์ของสติ

๓.๑ บทบาทของสติ

สติมีบทบาทในการ รักษาสภาพปกติไว้ บทบาทของสตินั้นสามารถเห็นได้เด่นชัดก็ต่อเมื่อ สติเข้าไปประกอบกับธรรมทั้งหลาย คือ สติที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า อัปมาทะ (ความไม่ประมาท) หรือ ความระมัดระวัง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง”^{๗๙} และ “จิตมีสติเป็นที่พึ่ง”^{๘๐} เพราะจิตมีสติเป็นที่พึ่งเป็นที่เกาะเกี่ยว มีประโยชน์ในการระวังป้องกันและรักษาจิตไว้ ถ้าปราศจาก

^{๗๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖*, หน้า ๓๘.

^{๗๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๒/๑๕๗.

^{๘๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๖๙/๒๕๐.

สติเสียแล้วการประคองจิตหรือการข่มจิตก็มีไม่ได้ ได้ปรากฏคำอธิบายไว้ในคัมภีร์สุมังคลาวilasini ว่า “สตินั้นเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถาน เหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงอาหารทุกชนิด”^{๔๑}

บทบาทของสติในการรักษาสภาพปกติไว้นี้ บทบาททั่วไปในเบื้องต้น คือ การที่สติควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่างในชีวิตของเรา ได้แก่

- ไม่ให้ถึงซึ่งความเสื่อมแห่งความเป็นมนุษย์
- ดำรงชีวิตงาม ทำหน้าที่ของมนุษย์ได้ถูกต้อง
- บริโภคในลักษณะที่ถูกต้องและพอดี
- ป้องกันความผิดพลาดในทุกขั้นตอน

นอกจากนี้แล้วสติที่พัฒนาขึ้น ยังมีบทบาทในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการจำกัดอาสวกิเลสด้วยอีกประการหนึ่ง ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสติไว้ว่าเป็นนาถธรรมคือ เป็นที่พึ่งแห่งธรรมทั้งปวง

๓.๒ หน้าที่ของสติ

โดยทั่วไปแล้วสติมีหน้าที่ควบคุมกาย วาจา ใจ ความเป็นปกติของจิตไว้ให้เป็นไปตามที่ ต้องการของตนโดย ไม่หลงลืม สติในระดับที่ต่างกันจะมีหน้าที่ ที่แตกต่างกันออกไปบางส่วน คือ

๑) หน้าที่ของสติในระดับสัญญาตญาณหรือสติในระดับธรรมชาติ สติในระดับนี้มีหน้าที่หลักอยู่ ๔ อย่างคือ (๑) ควบคุมดูแลการแสวงหาอาหารให้เพียงพอและเหมาะสม (๒) ควบคุมการแสวงหาที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย (๓) ควบคุมการสนองตอบต่อการสืบเผ่าพันธุ์ของตนเอง (๔) ควบคุมตนให้พ้นภัยหรือการหนีให้พ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

๒) หน้าที่ของสติ ในระดับการฝึกกรรมฐาน : สติในระดับนี้มีหน้าที่อยู่ ๔ อย่างคือ

(๑) ตั้งอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คุมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ตรึงอารมณ์ไว้กับจิต ไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาดกันไป

(๒) ตั้งเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการหรือสิ่งที่ควรจะต้องเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอยหล่นหายหรือพลัดกันไปเสีย

(๓) ควบคุมสภาพอันเป็นปกติของจิตไว้ และมีหน้าที่จับอารมณ์ไว้ให้กุศลธรรมทั้งหลาย ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

(๔) มีความไม่หลงลืม (อสมโมหรรสา) มีเหตุ คือความจำได้แม่นยำมั่นคง มีผล คือรักษาอารมณ์

^{๔๑}ที.อ.(ไทย) ๒/๕๑๕.

สติ มีหน้าที่ไม่หลงลืมในการคอยควบคุมกาย วาจา ใจ สติในระดับที่ต่างกันจะทำหน้าที่แตกต่างกันไปบางส่วน คือ สติในระดับการฝึกกรรมฐานนั้น จะทำหน้าที่ได้ละเอียดและชัดเจนกว่า มีความต่อเนื่องการทำหน้าที่มากกว่า มีพลังในการกระทำหน้าที่นั้นหนักแน่นและมั่นคงกว่า มีความรวดเร็วไวกว่า การทำหน้าที่ของสติในระดับนี้เอง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สติมีพลังที่สูงขึ้น จึงสามารถนำปัญญามาใช้ได้มากขึ้น

๓.๓ ลักษณะของสติ

สติมีลักษณะ คือ แนบชิด (อารมณ์) เช่น รู้อารมณ์ของตนเองว่าดีหรือไม่ดี เป็นต้น ในคัมภีร์อรรถกถาสาลินี ได้อธิบายลักษณะของสติไว้ว่า “สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวงระวัง รักษา หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้ หมายรู้มั่นคงเป็นทางดำเนินหรือมีสติปัญญาในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน แต่พึงเข้าใจว่า สตินั้นเป็นประตูละเอียด เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างมั่นคง และเป็นดุนายประตู เพราะคอยระวังรักษา ประตู มีประตู คือ ดวงตา เป็นต้น”^{๔๒}

ลักษณะของสติที่อธิบายไว้ครบลักษณะ ปรากฏอยู่ในธัมมสังคณีและวิงค์ในพระอภิธรรมปิฎก กับขุททกนิกายจุฬนิเทศ อยู่ ๖ ลักษณะ คือ^{๔๓}

- ๑) ระลึกรู้ถึง (อนุสสติ หมายถึง ระลึกย้อนหลัง) เช่น ระลึกถึงทานที่ได้บริจาคไปแล้ว
- ๒) ระลึกได้ ระลึกไว้ (ปฐวีสสติ หมายถึง เพียงเพื่อให้รู้ไว้เท่านั้น) เช่น เห็นแล้วมีสติระลึกได้
- ๓) เตือน (สรณตา หมายถึง เตือนให้ระลึกได้) เช่น เมื่อพบเห็น ได้ยินสิ่งหนึ่ง ก็ชวนให้ระลึกถึงอีกสิ่งหนึ่งขึ้นมา
- ๔) จำได้ ทรงไว้ (ธารณตา หมายถึง การจำไว้ การทรงไว้ ความทรงจำ) เช่น การจำคำสั่งสอน
- ๕) แนบชิดอยู่กับอารมณ์ (อปีลาปนตา หมายถึง ความแนบชิดอยู่กับอารมณ์เสมอ) เช่น รู้อารมณ์ตนเองว่าดี ไม่ดี
- ๖) ไม่หลงลืม (อสมมุสนตา) หมายถึง ความไม่หลงลืม ความไม่ประมาท เช่น ไม่ประมาทในการขับรถ ไม่ประมาทจึงรีบทำดี

ส่วนจำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่าสติมีลักษณะที่สำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ ๑) สติมีลักษณะ ตักเตือน คือ เตือนให้ระลึกได้หรือระลึกได้ คือ การนึกได้หรือระลึกได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษหรืออกุศล

^{๔๒} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัญญาสำหรับทุกคน, หน้า ๒๖.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

ธรรมที่มีโทษ ๒) สติมีลักษณะถือเอาไว้ คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์หรืออุปการะสิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีอุปการะก็จะไม่ถือเอาไว้หรือตัดออก และ ๓) สติมีลักษณะแนบชิด คือ ช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะไม่ลอยฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูปกับนาม เป็นลักษณะพิเศษเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ การทำให้จิตแนบชิดหรือแนบแน่นอยู่กับรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่ เมื่อสติแนบชิดและจดจ่ออยู่กับอารมณ์ในลักษณะนี้ ผลที่ตามมาคือ สมาธิ (ขณิกสมาธิ: สมาธิชั่วขณะหนึ่ง) หรือความตั้งมั่นแห่งจิต^{๔๔}

๓.๔ ประเภทของสติ

ประเภทของสติแบ่งได้ตามระดับของสติและคุณลักษณะของสติอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑) ประเภทของสติที่แบ่งตามระดับของสติ มี ๒ อย่างคือ (๑) สติตามธรรมชาติ คือ สติตามสัญชาตญาณการอยู่รอดของมนุษย์และสัตว์ เป็นสติที่มีสิ่งมีชีวิตสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ (๒) สติจากการฝึกฝน คือ สติที่เกิดจากการฝึกฝนตนเอง ด้วยระบบการฝึกฝนพัฒนาสติหรือการฝึกกรรมฐาน ซึ่งจะเป็นสติที่มนุษย์ใช้สำหรับการมีชีวิตที่ดี (ทุกข์น้อยลง) มีคุณค่า (สมกับความเป็นมนุษย์) มากขึ้น เริ่มต้นจากการมีสติในการรักษาพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ดี (มีศีล) การมีสติในการตั้งจิตจดจ่อในสภาวะที่เป็นจริงของสิ่งหนึ่ง ๆ ในขณะหนึ่ง ๆ (มีสมาธิ) และการสติพิจารณาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง (มีปัญญา) หรือมีการพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

๒) ประเภทของสติที่แบ่งตามลักษณะของสติ มี ๒ อย่างคือ (๑) สัมมาสติ คือ สติที่เกิดจากจิตที่เป็นกุศล (ดีงาม) ผลของสติก็จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนและผู้อื่นในระดับที่สูงกว่า คือ สติในระดับการฝึกพัฒนาสติ ที่เรียกว่า สัมมาสติ สติในสติปัฏฐาน ๔ หรือสติในมรรค ๘ และ (๒) มิจาสติ คือ สติที่เกิดจากจิตอันเป็นกุศลชั่วร้าย ผลของสติก็จะเป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น อีกความหมายหนึ่ง มิจาสติ หมายถึง สติที่ไม่อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน เป็นสติที่เอาจิตไปติดพันอยู่กับอารมณ์หรือสิ่งอันเป็นอดีตที่ผ่านไปแล้ว หรือสติที่ก้าวข้ามไปเพื่อฝันคาดหวังอยู่กับอนาคตที่ยังไม่มาถึง หรืออาจจะไม่มาถึง

๓.๕ ประโยชน์ของสติ

พระธรรมธีรราชทูต (โชดก ญาณสิทธิ)^{๔๕} ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของสติไว้ ๖ อย่างคือ

^{๔๔} จาลองดิษยนิช, *วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์*, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓) , หน้า ๒๔-๑๓๘.

^{๔๕} พระธรรมธีรราชทูต (โชดก ญาณสิทธิ) , *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒* , (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินตติ้ง กรู๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๗๙.

๑) สติ โลกสมิชาโคร : สติปลุกให้คนตื่นอยู่ในโลก ไม่ให้คนหลับ ไม่ให้คนประมาท

๒) สติมโต สทาภทฺโท : คนมีสติมีความเจริญทุกเมื่อ หมายความว่า ถ้ามีสติแล้วจะทำอะไร ๆ ก็ไม่พลาด เช่น จะดูหนังสือก็จำได้ง่าย จะทำงาน รักษาศีลฟังธรรม เจริญกรรมฐานก็ได้ ผลดีและเต็มเม็ดเต็มหน่วย

๓) สติมา สุขเมธติ : คนมีสติย่อมได้รับความสุข หมายความว่า ความสุขต่าง ๆ ของโลก เช่น สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ สุขเกิดแต่จ่ายทรัพย์บริโภค สุขเกิดแต่ความไม่มีหนี้ สุขเกิดแต่การประกอบกิจการที่ปราศจากโทษ ก็ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ ทั้งนี้ ถ้าปราศจากสติแล้วสุขต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นได้เลย

๔) สติมโต สุขเวสโย : การมีสติเป็นผู้ประเสริฐทุกวัน หมายความว่า ชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลต้องดำเนินชีวิตอย่างมีสติเป็นประจำทุกวัน การงานนั้น ๆ จึงจะได้ผลเรียบร้อย และผลิตผลสมความตั้งใจ

๕) รกฺขมาโน สโตรเก : ผู้รักษาต้องมีสติรักษา หมายถึง ผู้รักษาทรัพย์สมบัติภายนอกทั้งที่มีวิญญูญาณครองและไม่มีวิญญูญาณครอง เช่น เสื้อผ้า เงินทอง บ้านช่อง เรือรถสวน ไร่นา ช้างม้า วัวควาย เป็นต้น ก็ต้องมีสติทั้งนั้น ถ้าปราศจากสติ ก็ต้องได้รับความเดือนร้อนนานับประการ เช่น ไฟไหม้ ของหาย ถูกขโมยลัก ไปก่อความเดือดร้อนให้แก่เพื่อนบ้าน เป็นต้น แม้สมบัติภายใน คือ พระธรรม นับตั้งแต่ ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ก็ต้องอาศัยสติ ทั้งนั้นจึงจะสามารถรักษาได้ดี บำเพ็ญได้ดี

๖) อุฏฺฐานวโต สติมโต : แม้ผู้ต้องการยศทั้ง ๖ คือ โภคยศ (ยศ คือ โภคสมบัติ) อิสสรียศ (ยศ คือ ความเป็นใหญ่) กิตติยศ (ยศ คือ เกียรติ) สัมมานยศ (ยศ คือ ความนับถือ) วรรณยศ (ยศ คือ การยกย่องสรรเสริญ) ปริวานยศ (ยศ คือ ความเป็นผู้มีบิรวารมากและชื่อเสียง จงรักภักดี กตัญญู กตเวที) ก็ต้องอาศัยคุณธรรม ๗ประการ ในคุณธรรม ๗ ประการนั้น ก็มีสติอยู่ด้วย คือ อุฏฺฐานะ (มีความขยันต่อกิจการงานทุกอย่าง) สติ (มีสติรอบคอบ) สุจิกัมมะ (มีงานสะอาดเรียบร้อย) นิสัมมการี (ใคร่ครวญให้ดีเสียก่อนแล้วจึงทำลงไป) สัญญตะ (มีความสำรวมระมัดระวังให้มากและดีที่สุด) อัปมัตตะ (ความไม่ประมาท) ธัมมซีวี (เป็นอยู่โดยอาศัยธรรมเป็นเรื่อนใจ คือ จะประกอบอาชีพอะไร ๆ ก็ตามไม่ยอมให้ผิดศีลธรรม ไม่ยอมให้ผิดกฎหมายของบ้านเมือง ไม่ยอมทำลายประเทศชาติ ศาสนาเป็นอันขาด)

นอกจากนี้พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติตามแนวปฏิบัติธรรมไว้อีก ๓ประการ คือ ๑) สติธรรมมีอุปการะมากทั้งคตฺโลก คตฺติธรรม๒) สติเป็นกำลังสำคัญในการปฏิบัติธรรม

ทั้งขั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นสูงและ ๓) สติเป็นทางสายกลาง สามารถนำผู้ปฏิบัติให้รีบรุดเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน^{๘๖}

ผู้มีสติย่อมมีปัญญา ๓ ได้แก่

๑) ปัญญาในการเรียนรู้ คือ ปัญญาจากการฟัง พูด อ่าน เขียน และจากประสบการณ์การ ลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ซึ่งปัญญาชนิดนี้จะทำให้สามารถเลี้ยงชีวิตตนได้ในทางกาย

๒) ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรอง คือ ปัญญาจากการคิดอย่างเป็นระบบด้วยหลักของ เหตุและผลในสรรพสิ่งทั้งหลายและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวเอง เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุ และผลนั้น ปัญญาชนิดนี้จะทำให้เกิดการค้นพบสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ กฎธรรมชาติรอบ ๆ ตัวมนุษย์เอง และมนุษย์สามารถนำไปใช้ให้เกิดความสุขสบายแก่ชีวิตตนได้มากขึ้น

๓) ปัญญาจากการตระหนักรู้หลักธรรมชาติความจริงของชีวิตมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลาย คือ

๓.๑ มีความรู้เรื่องอนิจจัง (ความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์ทนอยู่ ได้ยาก) อนัตตา (ความ ไม่มีตัวตนให้ยึดถือเอา) หรือ ตถตา (สิ่งนั้นเป็นเช่นนั้นเอง)

๓.๒ คลายความยึดมั่นถือมั่น ยึดถือในความเป็นตัวตน และปัญญาเหล่านั้นจะส่งผลให้ เกิดประโยชน์โดยตรงต่อชีวิตมนุษย์ ๒ระดับ คือ

(๑) ระดับรูปธรรม ผู้มีสติย่อมมีชีวิตที่ดีและมีความสุข

(๒) ระดับนามธรรม ผู้ฝึกสติย่อมมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

ขอบข่ายของสติจะเป็นสิ่งที่เข้ามาเสริมให้เข้าใจความหมายของสติได้มากขึ้นและชัดเจน ขึ้น เพราะขอบข่ายของสติจะทำให้ความหมายของสติปรากฏได้ชัดเจนขึ้น จากความแตกต่างของ ความหมายในขอบเขตตัวมันเอง คือ

๑) บทบาทของสติ คือ การรักษาความเป็นปกติที่ดีของพฤติกรรมทางกาย วาจา และ ความปกติของจิตใจ

๒) หน้าที่ของสติ คือ การคอยควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้เป็นไปตามที่ประสงค์ ไม่หลงลืม และการคอยควบคุมจิตใจให้เป็นไปตามที่สมควร

๓) ลักษณะของสติ คือการแนบชิดกับ (อารมณ์) สิ่งใดสิ่งหนึ่งในปัจจุบัน ขณะนั้นไม่คลาด คลาย

๔) ประเภทของสติ คือ สติที่เป็นสัญญาตญาณพื้นฐานตามธรรมชาติ และสติที่เกิดจากการ ฝึกฝนให้มีพลังสูงขึ้น ซึ่งยังสามารถแบ่งประเภทได้ตามลักษณะคุณประโยชน์ได้อีกคือ สัมมาสติที่ ส่งผลที่ดีให้เกิดขึ้นต่อตนและผู้อื่น และมิถาสติ คือ สติที่ทำให้โทษต่อตนเองและผู้อื่น

^{๘๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วัปีสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๑๘๑.

๕) ประโยชน์ของสติ คือ สติมีประโยชน์ต่อชีวิตในทางรูปธรรม คือ ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้น และในทางนามธรรม คือ มีความสุขในชีวิตมากขึ้น^{๘๗}

๔) ความหมายและบทบาทของสติในฐานะที่เป็นหนึ่งในอินทรีย์ทั้ง ๕

สติในฐานะ เป็นหนึ่งในอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ๑. ศรัทธา (สัทธินทรีย์) ๒. วิริยะ (วิริยอินทรีย์) ๓. สติ (สตินทรีย์) ๔. สมาธิ (สมาธิอินทรีย์) ๕. ปัญญา (ปัญญินทรีย์) มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๘๘} ได้ให้ความหมายของอินทรีย์ว่า ชื่อว่า อินทรีย์โดยความหมายว่า เป็นอธิบดี (ความเป็นใหญ่) กล่าวคือการครอบงำ เพราะครอบงำเสียซึ่งอัสสัทธิยะ (ความไม่เชื่อ) โกสัชชะ (ความเกียจคร้าน) ปมาทะ (ความประมาท) วิกเขปะ (ความฟุ้งซ่าน) และสัมโมหะ (ความหลง) และชื่อว่าพละ โดยความหมายว่า ไม่หวั่นไหวเพราะ อกุศลธรรมทั้งหลายมีอัสสัทธิยะเป็นต้น ครอบงำไม่ได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๘๙} ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ ในที่นี้ หมายถึง เป็นเจ้าการใจการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความเพียร กำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดคสามพร้อมในการทำงานและปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้

พระไตรปิฎกอินทรีสังยุต สุธติวรรค เล่มที่ ๑๙ หน้า ๒๘๒ ได้กล่าวถึงอินทรีย์ว่า “ณ ที่ นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสตั้งนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการนี้ อินทรีย์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา ๒) วิริยอินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ ๓) สตินทรีย์ อินทรีย์

^{๘๗} พรพิศ ศิริวิสูตร, สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

^{๘๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาจาสมมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรสจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๑๐.

^{๘๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ,พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๗๕.

คือ สติ ๔) สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ และ ๕) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ภาวทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการนี้”

อินทรีย์ทั้งหลายเหล่านี้ มีหน้าที่ของตนแตกต่างกันออกไป และนอกจากจะเป็นใหญ่ในหน้าที่แตกต่างกันแล้ว อินทรีย์เหล่านี้ยังเคร่งครัดในหน้าที่ของตน โดยไม่เข้าไปยุ่งปะปนกับหน้าที่แห่งอินทรีย์อื่น และก็ไม่ยอมให้อินทรีย์อื่นเข้ามาก้าวก่ายปะปนกับหน้าที่ของตน เช่น เมื่อสัทธินทรีย์ซึ่งมีหน้าที่เป็นใหญ่ในด้านความเลื่อมใสเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำหน้าที่ของตนอย่างเคร่งครัด คือ ทำหน้าที่เชื่อและเลื่อมใสก็มุ่งทำหน้าที่เชื่อและเลื่อมใสอย่างเดียว ในขณะที่สัทธินทรีย์กำลังทำหน้าที่ของตนอย่างเคร่งครัดอยู่นี้ อินทรีย์อื่น ๆ ก็จะทำหน้าที่ของตนอย่างเคร่งครัดอีกเช่นกัน คือ นั่งเฉยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวปะปน ไม่เข้าไปเป็นใหญ่ เพื่อความชัดเจน ในคัมภีร์ปัญจสุทนี อรรถกถาขณิกนิมิตตนิย ได้กล่าวถึงหน้าที่ของอินทรีย์ไว้โดยละเอียดดังนี้

๑) สัทธินทรีย์ มีหน้าที่เป็นใหญ่ในด้านศรัทธา ความปลงใจเชื่อ หรือความเลื่อมใสยิ่ง ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจึงอาศัยกำลังศรัทธา คือ มีความเชื่อที่มีกำลังที่เข้มแข็ง เมื่อความเชื่อที่มีกำลังที่เข้มแข็งแล้ว จะไม่มีอะไรมาลบล้างความเชื่อได้ เพราะความเชื่อมีเหตุมีผล เป็นความเชื่อที่หนักแน่น เป็นความเชื่อที่มีกำลัง สิ่งอื่นไม่สามารถที่จะมาทำลายได้ ก็เลสทั้งหลายก็จะมาทำลายศรัทธาความเชื่อนี้ไม่ได้ในขณะที่สัทธินทรีย์ทำหน้าที่แห่งตนเป็นการใหญ่นี้ อินทรีย์ทั้ง ๔ แม้จะมีอยู่ในจิตใจ เมื่อยังไม่ถึงไม่ใช้หน้าที่แห่งตนก็จะนั่งเฉยอยู่ ปล่อยให้สัทธินทรีย์ทำหน้าที่อย่างเคร่งครัดไปตามลำพัง

๒) วิริยินทรีย์ มีหน้าที่เป็นใหญ่ในด้านความเพียรความองอาจกล้าหาญ เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจ ก็จะทำหน้าที่ในด้านความเพียร ความขยัน เช่น อยากจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปตลอดคืนยังรุ่งวันยังค่ำ ความเป็นความตายหรือความทุกข์โศกแห่งสังขารร่างกาย จะเป็นเช่นใด ไม่คำนึงถึงทั้งสิ้น ในขณะที่วิริยินทรีย์ทำหน้าที่แห่งตนเป็นการใหญ่นี้ อินทรีย์ทั้ง ๔ แม้จะมีอยู่ในจิตใจ เมื่อยังไม่ถึงไม่ใช้หน้าที่แห่งตนก็จะนั่งเฉยอยู่ ปล่อยให้วิริยินทรีย์ทำหน้าที่อย่างเคร่งครัดไปตามลำพัง

๓) สตินทรีย์ มีหน้าที่หลักในด้านความระลึกได้ เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้วก็จะทำหน้าที่ในด้านระลึกได้ให้ทันกับปัจจุบัน โดยการบันดาลให้จิตใจเต็มไปด้วยความผ่องใส่องไวเป็นพิเศษ เช่น ก่อนหน้านี้ขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ครูอาจารย์ก็พร่ำสอนว่าให้มีสติกำหนดพิจารณาให้เป็นปัจจุบัน แต่ก็ไม่สามารถระลึกให้เป็นปัจจุบันได้ แต่เมื่อสตินทรีย์ทำหน้าที่ของตนก็จะทำให้บุคคลสามารถระลึกได้กับปัจจุบัน ทันตามที่อาจารย์สอนได้ทุกระยะไป ในขณะที่สตินทรีย์ทำหน้าที่ของตนเป็นการใหญ่อยู่นี้ อินทรีย์ทั้ง ๔ แม้จะมีอยู่ในจิตใจแต่เมื่อยังไม่ใช้หน้าที่แห่งตนก็จะนั่งเฉยอยู่ ปล่อยให้สตินทรีย์ทำหน้าที่อย่างเคร่งครัด ไปแต่ลำพัง

๔) สมาธิทรี มีหน้าที่เป็นใหญ่ในด้านสงบไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจก็ทำหน้าที่ในด้านความสงบ บันดาลใจให้เต็มไปด้วยความสงบประจักษ์เป็นพิเศษ ในขณะที่สมาธิทรีทำหน้าที่แห่งตนเป็นการใหญ่อยู่นี้ อินทรีทั้ง ๔ แม้จะอยู่ในจิตใจด้วยก็ตาม แต่เมื่อยังไม่ใช่ออกาสหน้าที่แห่งตน ก็นั่งเฉยอยู่ ปล่อยให้สมาธิทรีทำหน้าที่อย่างเคร่งครัดไปตามลำพัง

๕) ปัญญาทรี มีหน้าที่เป็นใหญ่ในด้านความรู้แจ้ง โดยมีการสอดส่องธรรมปฏิบัติอย่างแรงกล้า เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ก็ทำหน้าที่ในด้านความรู้ความเข้าใจ บันดาลใจให้มีสภาพเปลี่ยนไปเป็นคนเจ้าปัญญา การที่ปัญญาทรีเกิดขึ้นทำให้เกิดปัญญาสามารถเข้าใจอะไร ๆ ได้ดี ในขณะที่ปัญญาทรีทำหน้าที่แห่งตนเป็นการใหญ่อยู่นี้ อินทรีทั้ง ๔ แม้จะอยู่ในจิตใจด้วยก็ตาม แต่เมื่อยังไม่ใช่ออกาสหน้าที่แห่งตน ก็นั่งเฉยอยู่ ปล่อยให้ปัญญาทรี ซึ่งมีอำนาจยิ่งใหญ่ เพราะสามารถตัดสินใจอะไรได้ทุกกรณี ให้ทำหน้าที่อย่างเคร่งครัดไปตามลำพัง^{๙๐}

ด้วยเหตุที่อินทรีทั้ง ๕ มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่แตกต่างกัน และจะทำหน้าที่ของตนอย่างเคร่งครัดไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวปะปนในหน้าที่แห่งอินทรีอื่น พร้อมทั้งไม่ยอมให้อินทรีอื่นเข้ามายุ่งเกี่ยวปะปนในหน้าที่ของตน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเน้นสอนให้พยายามปรับปรุงตกแต่งอินทรีทั้ง ๕ ให้มีปริมาณเสมอกัน เท่าที่สามารถกระทำได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า เมื่ออินทรีใดอินทรีหนึ่ง ซึ่งมีสภาพเคร่งครัดในหน้าที่ของตนเป็นการใหญ่เรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งมีประมาณการเกินไปแล้ว อินทรีอื่นก็จะนั่งเฉย เพราะไม่มีโอกาสได้แสดงอำนาจแห่งตน เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของบุคคลก็จะไม่เกิดขึ้น ในคัมภีร์สารัตถ์ปกาสินีอรรถกถาสังยุตตนิกาย กล่าวถึงเรื่องปรับปรุงตกแต่งอินทรีทั้ง ๕ ไว้ด้วยดังนี้

บุคคลผู้เจริญกรรมฐาน ควรปรับปรุงตกแต่งอินทรีทั้งสี่อินทรีให้เสมอกันคือ ให้มีปริมาณเท่ากัน ทั้งนี้ก็โดยเหตุที่ว่า เมื่ออินทรีคือศรัทธาหรือสติอินทรีเข้าทำหน้าที่อย่างเต็มที่แล้ว อินทรีอื่นย่อมมีกำลังน้อย วิริยอินทรีไม่สามารถทำหน้าที่ในด้านความเพียรได้ สตินทรีไม่สามารถทำหน้าที่ในความระลึกได้ สมาธิทรีไม่สามารถทำหน้าที่ในด้านความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่านได้ และปัญญาทรีก็ไม่สามารถทำหน้าที่ในด้านสอดส่องสภาพธรรมชาติทั้งหลายได้ โดยนัยเดียวกัน คือเมื่อวิริยอินทรี เข้าทำหน้าที่มีกำลังอย่างเต็มที่แล้ว อินทรีอื่นย่อมมีกำลังน้อยถอยลงไป สามารถที่จะเข้าทำหน้าที่ของตนได้เช่นกัน และเมื่อสตินทรี สมาธิทรีทำหน้าที่อย่างเต็มที่แล้ว อินทรีอื่น ๆ ก็ย่อมมีกำลังน้อยถอยลงไป ไม่สามารถที่จะเข้าทำหน้าที่ของตนในขณะนั้นได้อีกเหมือนกัน เพราะเหตุนี้จึงควรปรับปรุงตกแต่งอินทรีทั้งหลายให้ทำหน้าที่โดยเสมอกัน

^{๙๐} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑๙.

ในการปรับปรุงตกแต่งอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เสมอกันนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า “วิเสสโตป เนตสพฐาปณญาณ สมาธิวิริยานุจสมตปัสสนุต ” คือ การมีความสมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญา และความสมดุลระหว่างสมาธิกับวิริยะ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังนี้

๑) สัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ ศรัทธา คือ ความเชื่อและปัญญา คือความเข้าใจทั้งสอง อย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเข้าใจสิ่งที่ตนเองเชื่ออย่างถูกต้อง หมายถึง ไม่เข้าใจใน เหตุและผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงาย เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับฟังมา บุคคลที่มี ปัญญาอันเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมากโดยปราศจากศรัทธา ก็มักเป็นคนที่ตรึงตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใดเพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่สมดุลกัน การที่ บรรณานิยม เช่นนี้ ก็โดยเหตุผลที่ว่า ตามธรรมดาคนที่ศรัทธาแก่กล้า ย่อมเป็นผู้ปราศจากปัญญาหรือมีปัญญาน้อย คิดจะเชื่อเลื่อมใสอะไรก็มักเชื่อเลื่อมใสอย่างง่ายดายโดยไม่มีเหตุผลอะไรทั้งสิ้น ในขณะที่คนที่มี ปัญญามากตามธรรมดาเป็นคนไม่ค่อยมีศรัทธา ไม่ค่อยเชื่อถือและเลื่อมใสอะไรง่าย ๆ เหมือน กับคนอื่น มักถูกคนทั้งหลายตำหนิว่าเป็นคนดั่งดินและหัวดี โดยหาว่าตามความเป็นจริงไม่ว่า “เกราฏ ปกขัภขติ เกสชชสมิฏฐิโต วีย โรโค อเตกัจฉ โหติ ” คือ ธรรมชาติของเขาชอบให้เหตุผลอันเป็นของ ตน ถ้าไม่ชอบกับเหตุของตนแล้ว ก็ยากที่จะปลงใจเชื่อและเลื่อมใสลงไปได้ง่าย ๆ ย่อมจะถกเถียง คัดค้านทั้งปากและใจ แต่ถ้าชอบกับเหตุของตนแล้ว เขาก็ปลงใจเชื่อและเลื่อมใสอย่างแรงกล้าไม่มี ใครที่จะสามารถหักทวนได้ เมื่อเอาธรรมชาติของคนมีศรัทธากับคนมีปัญญาทั้งสองนี้มาเปรียบเทียบกับอินทรีย์แล้ว ก็จะทำให้เห็นได้อย่างเด่นชัดว่า สัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ ทั้งสองนี้ต่างทำหน้าที่ ต่างกัน คือ เชื่อง่ายกับเชื่อยาก หากไม่ปรับให้เสมอกันแล้วจะเกิดความยุ่งยาก แต่ถ้าได้มีการปรับปรุง ตกแต่งให้เสมอกันเป็นอันดีแล้ว ความผ่องแผ้วแห่งการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของโยคีบุคคล ก็ ย่อมจะเกิดขึ้นอย่างง่ายดาย

๒) สมาธินทรีย์กับวิริยอินทรีย์ วิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิ ย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียรย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ดังนั้น จึง มีการสอบอารมณ์ในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์ของนักปฏิบัติ กล่าวคือ คนที่มีสมาธิกล้าตามธรรมดา ย่อมเป็นผู้มีความเพียรน้อย ไม่ค่อยจะสนใจต่อสิ่งทั้งหลาย อันเป็นเหตุให้เกิดความเกียจคร้านครอบงำ ได้ง่าย เพราะสมาธิเป็นผู้ฝักฝ่ายด้านความเกียจคร้าน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ที่มีสมาธิกล้า ย่อมนั่งหลับตากำหนดบทพระกรรมฐานอยู่ได้นานเกินกว่าความต้องการ ส่วนคนที่มีความเพียรกล้า ตามธรรมดาเป็นคนที่มีสมาธิน้อย ไม่ค่อยมีความสงบภายในจิตใจเป็นเหตุให้ความฟุ้งซ่านเจ้า ครอบงำได้ง่าย เพราะวิริยะหรือความเพียรมักฝักใฝ่อยู่ที่จะ คือ ความฟุ้งซ่าน ในการการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานผู้ที่มีความเพียรกล้าย่อมนั่งหลับตากำหนด พระกรรมฐานอยู่ได้ไม่นาน มักเป็นคน ชอบลุกขึ้นเดินจงกรมอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เมื่อเอาธรรมชาติของคนมีสมาธิดีกับคนมีความเพียร มาเปรียบเทียบกับอินทรีย์แล้ว ก็จะทำให้เห็นได้อย่างเด่นชัดว่า สมาธินทรีย์กับวิริยอินทรีย์ทั้งสองนี้ต่าง

ก็ทำหน้าที่แตกต่างกัน คือ ชอบสงบกับชอบฟุ้งซ่าน หากไม่ปรับให้เสมอกันแล้ว ก็จะเกิดความยุ่งยาก โดยเหตุที่ต่างฝ่ายต่างก็จะตั้งต้นทำหน้าที่ของตนไม่หยุดยั้ง ส่งผลให้วิปัสสนากรรมฐานที่ปฏิบัติอยู่ไม่เจริญก้าวหน้า แต่ถ้ามีการปรับปรุงตกแต่งให้ได้ส่วนสมดุลเสมอกัน ความผ่องแผ้วแห่งการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของบุคคล ก็ย่อมจะบังเกิดขึ้นได้โดยง่าย

๓) สตินทริยียังมากเท่าไรยิ่งดี ในส่วนที่ว่าสตินทริยียังมากเท่าไรยิ่งดีนั้น ก็ด้วยเหตุผลที่ว่า ตามธรรมชาติย่อมเป็นธรรมที่ปรารถนาในที่ทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในพุทธศาสนาก็ถูกยกย่องสรรเสริญว่าเป็นตัวเอก ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องเจริญสติ คือ ปลุกสติให้มีความระลึกได้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ก็เพราะสตินทริยียทำหน้าที่ไม่ขัดกับอินทริยอื่น นอกจากนี้ยังคอยช่วยตามรักษาจิตใจเมื่อถูกอินทริยอื่นรบกวนด้วย ยกตัวอย่างเช่นในกรณีดังต่อไปนี้

เมื่อสัททินทริยียทำหน้าที่ให้บุคคลเกิดความเชื่อความเลื่อมใสศรัทธาอยู่อย่างเดิมทุกวัน ๆ เมื่อเชื่อและเลื่อมใสหนัก ๆ เข้า ก็จะทำให้จิตใจตกไปสู่อำนาจแห่งอุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านซึ่งเป็นการฝึกฝนด้านอกุศลธรรม

เมื่อปัญญินทริยียทำหน้าที่บันดาลให้เกิดความเพียรอย่างแรงกล้า ไม่ว่าจะเป็นเวลานานกี่วันกี่คืนก็เฝ้าแต่ขยันหมั่นเพียร ใครจะบำเพ็ญธรรมปฏิบัติกรรมฐานไปอย่างนั้น เมื่อขยันหมั่นเพียรหนัก ๆ เข้า ก็จะทำให้จิตใจตกไปสู่อำนาจแห่งอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน เช่นกัน

เมื่อวิริยินทริยียทำหน้าที่บันดาลให้เกิดความฉลาดปราดเปรื่อง ใฝ่รอบรู้ไปหมดทุกเรื่องนาน ๆ เข้าก็เลยทำให้จิตใจตกไปสู่อำนาจแห่งอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน อันเป็นการฝายอกุศลธรรมอีกเหมือนกัน

เมื่อสมาธินทริยียทำหน้าที่บันดาลให้เกิดความสงบนิ่งเฉยอยู่ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น ปราศจากความเคลื่อนไหวและว่องไว นาน ๆ เข้าก็เลยทำให้จิตใจตกไปสู่อำนาจแห่งโกสัชชะความเกียจคร้าน อันเป็นฝายอกุศลธรรมเช่นกัน

ในเวลาທີ່จิตใจตกไปสู่อำนาจแห่งอุทธัจจะความฟุ้งซ่านและโกสัชชะความเกียจคร้าน ซึ่งเป็นฝายอกุศลธรรมเพราะถูกอินทริยทั้ง ๔ รบกวนนั้น จะมีสติหรือสตินทริยียซึ่งทำหน้าที่ คอยช่วยฉุดดึงขึ้นมาและช่วยตามรักษา สตินทริยหรืออินทริย คือ สติ จึงเป็นธรรมอันพึงปรารถนาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ด้วยเหตุนี้ ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี อรรถกถาพุทธทศนิกาย ท่านพระอรรถกถาจารย์จึงพรรณนาคุณแห่งสติไว้อย่างกว้างขวาง โดยยกเอาพระพุทธพจน์ บทพระบาลีมาอ้างว่า “สติญชฺวาหิ ภิกขเวสพพตฺถกัวทาโม ” ซึ่งแปลว่า ดูกรเธอผู้มีปกติเห็นภัยโยวิภูสวสรทั้งหลายเรตถาคคกล่าว สรรเสริญสติว่าเป็นธรรมที่ทำให้สำเร็จประโยชน์ทุกอย่างดังนี้เป็นต้น โดยเหตุผลดังกล่าว พระวิปัสสนา

จารย์ผู้เป็นบัณฑิตในทางบอวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย จึงปรารภนานิยมความมากมายแห่งสติ โดยกล่าวคำเป็นคติในการปฏิบัติว่า “สตินทรีย์ยิ่งมากเท่าไรยิ่งดี”^{๕๑}

เมื่อเป็นเช่นนี้ สติ จึงเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ใจที่ยึดเหนี่ยวของธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่าง (ได้แก่ อินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ศรัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์และปัญญาในทรีย์) เมื่อสติเป็นที่ยึดเหนี่ยวแห่งใจ ฉะนั้น สติ จึงเป็นที่ยึดเหนี่ยวแห่งธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่างด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ดังนี้

ใจเป็นที่ยึดเหนี่ยวของอินทรีย์ ๕^{๕๒} สติเป็นที่ยึดเหนี่ยวแห่งใจ^{๕๓}

วิมุตติเป็นที่ยึดเหนี่ยวแห่งสติ^{๕๔} และนิพพานเป็นที่ยึดเหนี่ยวแห่งวิมุตติ^{๕๕}

๒.๔.๒ ขันติธรรม

หลักขันติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ประกอบไปด้วยความพยายามที่ต้องอาศัยความอดทนเป็นองค์ประกอบไม่ว่างานชิ้นนั้นจะเป็นงานเล็กหรืองานใหญ่ที่สำเร็จขึ้นมาได้นอกจากจะใช้สติปัญญาเป็นตัวนำแล้วต้องอาศัยคุณธรรมเป็นพื้นฐานจึงจะสำเร็จได้คุณธรรมข้อนี้คือขันติถ้าการกระทำที่ขาดขันติย่อมจะทำให้การงานนั้นไม่สามารถบรรลุสำเร็จลงได้เพราะขันติถือเป็นหลักคุณธรรมสำหรับการต่อต้านความท้อถอยหดหู่ขันติเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดความขยันตั้งมั่นความสำเร็จของการกระทำทุกชิ้นเช่นการทำงานการเรียนแม้กระทั่งความอดทนทางจิตใจจะต้องอาศัยซึ่งความอดทนเป็นที่พึ่งทั้งนั้นความสำเร็จจึงมีขันติเป็นเครื่องประกอบทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ฉะนั้นขันติจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง

๑) ความหมายหลักขันติ

ขันติ ถือเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติในกิจกรรมการงาน ทั้งที่เป็นชีวิตของตนเองและเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ในหัวข้อนี้จึงเริ่มจากการศึกษาความหมายของขันติ ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ดังอธิบายต่อไปนี้

ขันติ หมายถึง ความอดทนหรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต^{๕๖} อย่างด้วยกันคือ

^{๕๑} สุภีร์ สุดสวน, วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖-๕๗.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๖๘/๒๓๘.

^{๕๓} อ้างแล้ว.

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๐/๒๓๘.

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๑/๒๓๘.

๑) อุดกั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติเช่น ความร้อนความหนาวเย็น ลมแดด เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้แต่ต้องอุดกั้นด้วยการทำจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์ขึ้นมา

๒) อุดกั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วยถ้าไม่รู้จักอุดกั้นหรือเฉยได้ก็เท่ากับกินของแสลงทำให้สูญเสียกำลังใจหรือต้องอุดกั้นทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีก อย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไรจึงต้องอุดกั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย

๓) อุดกั้นต่อการอยู่ร่วมกันซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้า การกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นฉะนั้นคนมีกิเลสก็ย่อมล่วงเกินผู้อื่นด้วยการด่าบ้างหรือดูหมิ่นดูแคลนบ้างก็เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

๔) อุดกั้นอย่างสูงคืออุดกั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตนทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่หรืออยากไปดูหนังดูละครอยากกินเหล้าเมายาอยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสนั้นก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น^{๘๖}

ขันติ หมายถึง ความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้เพื่อบรรลุดุจดหมายที่ติงาม^{๘๗}

ขันติ หมายถึง อดกลั้นไว้ได้ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน หรือไม่พอใจ ความฉุนเฉียวออกมาให้เห็น^{๘๘}

ขันติ หมายถึง ความอดทน ความอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจ^{๘๙}

ขันติ หมายถึง ความอดทน ต่อสภาพภายนอกร่างกายและภายใน ซึ่งร่วมไปถึงสภาวะของความโกรธ ความโลภและความหลง^{๙๐}

^{๘๖} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **อริยศีลธรรม (ชุดธรรมโมฆณ)**, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๒๐), หน้า ๓๘๑ – ๓๘๒.

^{๘๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) , **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์** , (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒.

^{๘๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต) , **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘.

^{๘๙} ราชบัณฑิตยสถาน , **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** , (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๗.

^{๙๐} พระเปลี่ยน ปัญญาปทีโป, **ขันติความอดทน** , (เชียงใหม่ : บริษัทนันทนพพรินดิ้ง จำกัด , ๒๕๔๓), หน้า ๓.

ขันติ หมายถึง ความอดทนเพื่อที่จะพยายามสร้างที่ดีโดยสามารถแยกออกพิจารณาได้ ๔ลักษณะคือ อดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น และความอดทนต่ออำนาจกิเลส^{๑๐๑}

ขันติ หมายถึง ความเข้มแข็งของจิตใจของบุคคลในการที่จะละทิ้งความชั่วการกระทำ ความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอแม้จะกระทบกระทั่งสิ่งไม่พึงปรารถนาก็ตาม^{๑๐๒}

ขันติ หมายถึง การทำงานอย่างเต็มความสามารถเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรค สามารถควบคุมการกระทำของตนให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมยอมรับโดยใช้สติปัญญาควบคุม ไปด้วย^{๑๐๓}

ขันติ หมายถึง ความเข้มแข็งความหนักแน่นของจิตใจสามารถยืนหยัดต่อสู้กับการ กระทบกระทั่งของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งจะต้องมีความอดทนทั้งทางร่างกายและจิตใจ^{๑๐๔}

ขันติ หมายถึงการรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งที่พอใจ หรือไม่พอใจ^{๑๐๕}

พันเอกปิ่น มุทุกันต์ได้อธิบายลักษณะของขันติว่า “เป็นความอดทนซึ่งมีลักษณะความ เข้มแข็งของจิตใจในการพยายามทำความดีหลีกเลี่ยงจากความชั่ว ” สถานการณ์ที่ทำให้ต้องใช้ขันติมี ๔ อย่างคือ

^{๑๐๑} สุวัฒน์วัฒนวงศ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างขันติ – โสรัจจะกับสันโดษเพื่อเป็นแนวทางใน การค้นหาบุคลิกภาพธรรมาธิปไตย”, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๑๘). และพัชนีศรีทองนาถ , “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิบาท ๔ กับขันติโสรัจจะเพื่อเป็นแนวทางในการค้นหาบุคลิกภาพ ธรรมาธิปไตย”, **ปริญญานิพนธ์การบริหารการศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ๒๕๑๘).

^{๑๐๒} สมสุตา ผู้วัฒน์และอัจฉรา ณะมัย , “ความอดทน : แหล่งที่มาและปัจจัย ”, **รายงานการวิจัย** (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓).

^{๑๐๓} จันทรี วัฒนคล้าย , “การพัฒนาวินัยในตนเองด้านความอดทนของเด็กก่อนประถมศึกษาที่มี สติปัญญาแตกต่างกันด้วยวิธีการเล่านิทานประกอบหุ่นมือโดยมีการใช้คำถามก่อนระหว่างและหลังเล่านิทาน ”, **ปริญญานิพนธ์การบริหารการศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๔).

^{๑๐๔} ขนิษฐา สำลีผล , “การเปรียบเทียบคุณภาพแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านความอดทนระหว่าง สถานการณ์ที่เป็นภาษากับสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูน ”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (การวัดผล การศึกษา), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๗).

^{๑๐๕} โชติ จินตแสง , **๓๘ มงคล**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย , ๒๕๕๒), หน้า ๙๗.

๑) ความอดทนต่อความลำบากซึ่งเกิดจากการทำงานจนเหน็ดเหนื่อยหิวกระหายหรือถูกแดดลมฝนกระทบ

๒) ความอดทนต่อความทุกข์เวทนาที่เกิดจากความเจ็บป่วย ความไม่สบายกาย

๓) อดทนต่อความเจ็บใจเมื่อถูกผู้อื่นล่วงเกินด้วยคำด่าหรือการสบประมาท

๔) อดทนต่ออำนาจกิเลสคือ อดทนต่ออารมณ์ฝ่ายเพลิดเพลिनเช่น ความสนุกสนานการเที่ยวเตร่^{๑๐๖}

ขันติ หมายถึงลักษณะของความเข้มแข็งมั่นคงและความหนักแน่นของจิตใจเมื่อมีสิ่งทั้งดีและไม่ดีมากระทบต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงสามารถรักษาสภาพความสงบของจิตใจเอาไว้ได้ทั้งนี้เพื่อนำตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆแล้วนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของความสำเร็จในหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบตลอดจนบรรลุถึงความดีงามได้ด้วยความสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่คือ

๑) ความอดทนทางใจได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่งยั่วโยให้เจ็บใจและความอดทนต่อกิเลสคือความโกรธและความโลภ

๒) ความอดทนทางกายได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงานหรือการเรียนและความอดทนต่อความทุกข์เวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อยความหิว^{๑๐๗}

สรุปได้ว่า ขันติ หมายถึงความอดทน ที่แสดงถึงความอดทนทั้งที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจและภายนอก จะต้องอดทนจากสิ่งที่เข้ามากระทบจากภายนอก เพื่อให้มีความปกติของสภาพของจิตใจและร่างกาย อันหมายถึง ความสงบต่อภัยอันตราย ทั้งที่เป็นความทุกข์ ความเจ็บปวด ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในชีวิต

๒) ลักษณะของขันติ (ความอดทน)

บุคคลใดก็ตามรู้จักการอดทนอดกลั้นอดใจยอมเป็นมงคลอันประเสริฐความอดใจไม่โกรธหลงในอารมณ์คือรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัสทางกายนั้นเรียกว่าขันติความอดใจไม่โกรธ พยาบาท อาฆาตจองเวรแข่งด่ามนุษย์และสัตว์ทำจิตให้เป็นกลางไม่รักไม่ชังด้วยกำลังปัญญารู้เท่าทันสังขารว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาไม่โลภไม่โกรธไม่หลงในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นดังนั้นก็เรียกชื่อว่าขันติคือความอดใจอันเป็นที่สรรเสริญแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายดังมีคำบาลีว่า “ขันติปรมตโปปตติศึกษาแปลว่า ขันติคือความอดทนอดกลั้นเป็นธรรมอันเป็นเครื่องเพียรเพิกกิเลสอย่างยั่งยืนหนึ่งความอดทนซึ่งลมและ

^{๑๐๖} ปิ่น มุฑกันต์, แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนิกธรรมตรี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๔๖๒-๔๖๓.

^{๑๐๗} มารศรี กลางประพันธ์, “การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”, วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘).

แต่ความหนาว ความร้อน ความหิวข้าว กระจายน้ำ และความอดทนแก่ทุกขเวทนาที่เกิดแต่ความ
อาพาธความเจ็บไข้ไม่ย่อท้อที่จะก่อสร้างทางกุศลทานศีลภาวนาก็ชื่อว่าขันติความอดทนขันติจะ
บังเกิดขึ้นเพราะมี

๑) หิริความละอายใจ

๒) โอตตัปปะความเกรงกลัวต่อบาป

ธรรมทั้ง๒ประการนี้ย่อมสร้างให้เกิดความอดทนอดกลั้นไม่ลุอำนาจแก่กิเลสชั้นดินนั้นย่อม
สร้างประโยชน์ให้คือ

๑) ทำให้ไม่เศร้าโศกาอาลัย

๒) ทำให้ได้รับคำสรรเสริญจากบัณฑิต

๓) ทำให้ไม่มากด้วยเวรภัย

๔) เป็นปัจจัยให้บรรลุมรรคผลนิพพาน

อนึ่งบุคคลจะระงับความโกรธประทุษร้ายในจิตนั้นจะต้องอาศัยขันติคือความอดใจและ
เมตตาความปรารถนาดี ไม่คิดร้ายจองเวรแผ่ไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้นบุคคลที่จะฝึกฝนจิตใจให้
อดทนอดกลั้น ไม่มีโทโสโมโหนั้นควรสร้างเมตตาจิตให้เกิดขึ้นมาในใจตนด้วยก็จะช่วยเกื้อหนุนให้ขันติ
มั่นคงแข็งแรงบุคคลที่เจริญเมตตาพึงพิจารณาให้เห็นชัดแจ้งด้วยปัญญาว่าตัวเรานี้เราย่อมรักสุข
เกลียดทุกข์ฉันทิสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงไม่มีปริมาณไม่มีขอบเขตก็ย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ฉันทินั้นเมื่อนำเอา
ตนเองเป็นพยานเพื่อเทียบเคียงกับสัตว์อื่นย่อมจะเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่บังเกิดขึ้นมาในโลกนั้น
นับว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้นจึงไม่ควรคิดเบียดเบียนเช่นฆ่าทำลายล้าง
กันเลยควรตั้งจิตให้มีความปรารถนาดีเมตตาต่อกัน^{๑๐๘}

ลักษณะของความอดทนที่ถูกต้องในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติเพื่อเป็น
แนวทางในการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะของความอดทนที่
ถูกต้องดังต่อไปนี้

๑) มีความอดกลั้นคือเมื่อถูกคนพาลด่าก็ปฏิบัติราวกับว่าไม่ได้ยินเมื่อเห็นการย่ำยีปฏิบัติ
ราวกับว่าไม่ได้เห็นไม่สนใจใยดีไม่ปล่อยใจให้เศร้าหมองไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสนใจแต่ในเรื่องที่จะ
ทำความเจริญให้แก่ตนเองเช่นเจริญศีลสมาธิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป

๒) เป็นผู้ไม่ดูร้ายคือสามารถข่มความโกรธไว้ได้ไม่โกรธไม่ทำร้ายทำอันตรายด้วยอำนาจ
แห่งความโกรธนั้นผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทนดังข้อความเตือนใจว่า “ ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่

^{๑๐๘} พระชุมพล พลบุญโย, พุทธมงคลอาณิสสร, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสุทิเรียวินดีเฮาส์ จำกัด ,
๒๕๕๑), หน้า ๑๐๒ – ๑๐๔.

เกิดก่อนแล้วผู้นั้นกลับเป็นคนเร็วกว่าผู้ที่โกรธก่อนผู้ที่ไม่โกรธต่อบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ย่อมว่าเป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง”^{๑๐๕}

๓) ไม่ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นคือไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่นไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจด้วยอำนาจของการกระทำของเรา

๔) มีใจเบิกบานอยู่เป็นนิตย์คือมีปิติอันเปี่ยมใจไม่พยายาไม่กล่าวโทษใครๆทั้งนั้นพยายามอดทนทำการงานทุกอย่างด้วยใจเบิกบาน

ลักษณะความอดทนนั้นสมัยโบราณบิดามารดาได้นำมาสอนลูกหลานว่า “ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้างปิดปากเสียบ้างนอนนั่งสบาย”

คนบางคนชี้แจงการทำงานบางคนชี้แจงเรียนหนังสือบางคนเกะกะเกรพอมิผู้ว่ากล่าวตักเตือนก็เฉยเสียแล้วบอกว่าตนเองกำลังบำเพ็ญขันติบารมีอย่างนี้เป็น การเข้าใจผิดตีความหมายของขันติผิดไปขันติไม่ได้หมายถึงการทนในสภาพใดที่ทนอยู่อย่างนั้น

พวกที่ทนก็ทนจนต่อไม่ชวนชว่ยทำมาหากินจัดเป็นพวกตายด้าน

พวกที่โง่งก็ทนโง่งไปใครสอนให้ก็ไม่เอาจัดเป็นพวกตื้อด้าน

พวกที่ชั่วแล้วก็ชั่วอีกใครห้ามก็ไม่ฟังจัดเป็นพวกตื้อดิ่ง

ลักษณะที่สำคัญยิ่งของขันติคือตลอดเวลาที่อดทนอยู่นั้นจิตใจจะต้องประกอบไปด้วยความผ่องใสไม่เศร้าหมอง^{๑๐๖}

ดังได้กล่าวมาแล้วนี้พอสรุปลักษณะของความอดทนเพื่อพัฒนาตัวเองดังนี้

อดทนหรือหลีกเลี่ยงจากความชั่วให้ได้ อดทนทำความดีต่อไป และอดทนรักษาจิตใจมีความผ่องใสเบิกบาน ไม่ทำจิตใจให้เศร้าหมอง อันเป็นหนทางที่จะปิดกั้นกุศลให้เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้การพัฒนาตนเองจะต้องประกอบไปด้วยความอดทน

๓) ประเภทของขันติ

๓.๑ ขันติ ๒ ประเภท

ขันติ ความอดทน คือ การรักษาความปกติภาพของตนเองไว้ได้ ในเมื่อถูกรบกวนด้วยสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ขันติมี ประเภท ดังนี้

๑) ขันติ ความอดทนต่อการดำเนินชีวิตทั่ว ๆ ไป เช่นอดทนต่อความหิว ความกระหาย ความเหนื่อย ความหนาว ความร้อน ความเจ็บป่วย ความโกรธ สรุปได้เป็น ๓ ประเด็น คือ

^{๑๐๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๓๕/๓๒๘.

^{๑๐๖} พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ฉบับ “ทางก้าวหน้า”, (กรุงเทพมหานคร : ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จมหารัชมังคลาจารย์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๕.

๑. ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ในการทำงาน โดยสุจริตไม่ว่าจะค้าขายหรือทำเกษตรกรรม ย่อมมีความลำบาก ไม่สบายเหมือนการหากินทุจริต ผู้มีสัมมาชีพจึงต้องมีความอดทน ไม่แสดงอาการของความขลาดไม่สู้งาน ไม่สู้ความลำบากตรากตรำ

๒. ความอดทนต่อทุกขเวทนา คือ เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่แสดงอาการทรมันทรมายเกินเหตุ

๓. อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ เมื่อเกิดกิเลสใด ๆ ได้แก่ ความโลภ คือ ความอยากได้ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความโกรธ และ ความหลง ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องมีขันติ อดทนและเพียรพยายามกำจัดกิเลสนั้นออกไปเสียจากตน

๒) อธิวาสณขันติ ความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เฉพาะอย่างคนที่ต่ำกว่าเรากล่าวคือ อดทนต่อความเจ็บใจ คือ ทนต่อความกระทบกระทั่งแตกดันของคนอื่น^{๑๑๑}

๓.๒ ขันติ ๓ ประเภท

๑) อดทนต่อความลำบาก

อดทนต่อความลำบากนั้น ได้แก่ ความอดทนต่อความเจ็บป่วยความป่วยไข้เพื่อจะรักษาชีวิตไว้ไม่เป็นคนคิดสั้นคิดทำลายตัวเองเพราะความป่วยไข้ที่เรื้อรังเมื่อเจ็บป่วยไข้ก็ไม่แสดงอาการว่าเจ็บปวดจนเกินกว่าเหตุ ไม่ส่งเสียงร้องครวญครางเกินกว่าเหตุ ไม่ส่ายอวยร้องครวญครางเพื่อต้องการให้ผู้อื่นหันมาสนใจเอาใจตัว ไม่ถือเอาความเจ็บป่วยอ้างเลศเป็นข้ออ้างขึ้นบังหน้าลาหยุดทำการงาน ไม่ประพฤติตนเป็นคนโรคน้อยแต่อาการมากดังคำพังเพยว่า “เป็นไข้แดงโหมท้องโตตื่นเย็นข้าวปลากินได้การทำงานไม่ทำ” และไม่ถือเอาการร้องครวญครางเป็นอารมณ์ของจิตใจด้วยคิดว่าจะได้บรรเทาความเจ็บปวดเพราะการทำเช่นนั้นเป็นการก่อความทุกข์เดือดร้อนความรำคาญแก่ผู้พยาบาลและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

๒) อดทนต่อความตรากตรำ

อดทนต่อความตรากตรำได้แก่ความอดทนในการประกอบอาชีพในการศึกษาและในการดำเนินชีวิตเป็นคนมีความอดทนต่อความหนาวร้อนหิวกระหายไม่หลงงาน ไม่หนีกงานไม่กลัวเหน็ดเหนื่อยไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่คอยถนอมตัวไม่กลัวผิวเกรียมจะเสียความสวยงามกลัวมีจะสาก ปากจะเขียวคนที่ประพฤติอย่างนี้ต่อไปจะลำบากมากเพราะธรรมดาคนเราถ้ามีความขยันหมั่นเพียรสู้อาบเหงื่อต่างน้ำเมื่อเหงื่อออกมากน้ำด้าย่อมจะออกน้อยถ้าเหงื่อออกน้อยน้ำตาจะออกมากเพราะเหงื่อมันหลบในแล้วจะรวมตัวกันเข้าไหลออกมาเป็นน้ำตาในวันหลัง

๓) อดทนต่อกิเลส

^{๑๑๑} ใสว มาลาทอง, คู่มือการศึกษาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒),

อดทนต่อกิเลสได้แก่ ความอดทนต่อโลภะความโลภและต่อโทสะความโกรธคิด
ประทุษร้ายอดทนต่อโลภะได้แก่ความอดทนต่ออารมณ์ที่มายั่วชวนให้ละโมภโลภมากจนให้เกิดความ
ทะเยอทะยานอยากเกินควรแก่ฐานะ เช่นอยากได้อะไรที่มีไว้ในครอบครองของตนในสิ่งที่ตนไม่มีสิทธิ
โดยวิธีการทุจริตอดทนต่อโทสะได้แก่ความอดทนต่อความโกรธคิดประทุษร้ายอดทนต่อถ้อยคำแสบงู
อดทนต่อกิริยาอาการของผู้อื่นที่ขัดขวางนัยน์ตาของตน^{๑๑๒}

๓.๓ ขั้นติ ๔ ประเภท^{๑๑๓}

๑) อดทนต่อความลำบาก หมายความว่า คนทำงานมากๆ แล้วได้รับความเหน็ดเหนื่อย
หิวกระหาย หรือถูกแดด ลม ฝน กระทบเกินสบาย คนที่ไม่มีขั้นติเมื่อเผชิญกับความลำบากตรากตรำ
มักจะทอดทิ้งการทำงานเสีย เป็นคนมือเท้าบาง ทำอะไรต่างๆ ว่างๆ แต่ผู้มีขั้นติ ย่อมอดทนต่อสิ่งเหล่านี้
กัดฟันทนทำงานของตนให้สำเร็จ

๒) อดทนต่อทุกขเวทนาคือการรับรู้อารมณ์ว่าเป็นทุกข์ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วยไม่
สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตนคนที่ขาดขั้นติเมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย
ขึ้นมามักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏเช่นร้องครวญครางกระบิดกระบวนเป็นคน
เจ้ามายาเป็นคนเจ้าอารมณ์มีอาการโมโหโทโสง่ายบางคนอ้างความเจ็บป่วยเพื่อจกกระทำความชั่วต่ำ
งๆก็มีแต่สำหรับผู้มีขั้นติย่อมรู้จักอดทนอดกลั้นไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่างๆให้
คนอื่นหลงเชื่อหรือเข้าใจผิด

๓) อดทนต่อความเจ็บใจเป็นขั้นติประเภทอริวาสนขั้นติคืออดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น
เฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเราเมื่อถูกผู้อื่นกระทำการล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจเช่นถูกด่าว่าหรือสบ
ประมาทหมิ่นประมาทบุคคลผู้ขาดอริวาสนขั้นติย่อมขาดสติเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบด้วยการกระทำ
อันแรงเกินเหตุที่ควรจะเป็นเช่นว่าเหน็บแนมด้วยวาจาหยาบคายหรือก่อความทะเลาะวิวาทตีรันฟัน
แทงกันสร้างเวรกรรมไม่สิ้นสุดเป็นทางนำมาซึ่งความหายนะแก่ตัวเองและครอบครัวตลอดจนเพื่อนฝูง
แต่สำหรับผู้มีขั้นติย่อมรู้จักอดทนสอนใจตัวเองรู้ที่ไปที่มาของสาเหตุ นั่นก็คือหาวิธีการแก้ไขด้วยสันติ
ให้เรียบร้อยเป็นผลดีด้วยความสงบต่อไป

^{๑๑๒} พระรัตนเวที (ขำณญ์ เขมมานนฺโท) ป.ธ.๗ , พธ.บ., ธรรมเทศนาชั้นตติกา , วัตถุประสงค์ปฏิบัติบาลุญบุรี
อำเภอกุญบุรีจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รับพระราชทานถวายพระธรรมเทศนาในพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศล
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้คณะรัฐสภาเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลถวายพระศพ
สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอเจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดาสิริโสภาพัฒนวัฒนพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาทใน
พระบรมมหาราชวัง.

^{๑๑๓} บ.ช. (ไทย) ๕/๔๒/๑๒๙.

๔) อุดหนุนต่ออำนาจกิเลสหมายความว่าอุดหนุนต่ออารมณ์ข้างฝ่ายเพิลิตเพลินอันเป็นไปตามอำนาจกิเลสพาไปเช่นความสนุกการเที่ยวเตร่ความโกรธการได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ควรเป็นต้นความจริงแล้วอารมณ์ที่น่ารักใคร่น่าพอใจดูไปก็ไม่น่าจะต้องใช้ความอดทนไม่ทำให้เราลำบากแต่ที่ต้องใช้ความอดทนเพราะอาจจะทำให้เราเสียหายได้ทั้งนี้เพราะคนที่ขาดขันติมักจะทำกรรมอันน่าบัดสีต่างๆตามอำนาจกิเลสหรือตามความอยากในสิ่งที่ตนรักเช่นรับสินบนผิดลูกเมียชาวบ้านเห็นเงินตาโตทำร้ายรังแกกันดื่มเหล้าสุบบุหรี่ย่อยศเมาอำนาจขี้โอ้อวด^{๑๑๔}

ขันติในแต่ละประเภทมุ่งที่จะสร้างความอดทนใช้ความอดทนให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและบุคคลอื่นทั้งส่วนเป็นสิ่งตัวเองสร้างขึ้นและสิ่งที่มากระทบจากภายนอกและภายในเพื่อให้เกิดความเป็นไปได้จึงควรมีขันติเพื่อการยับยั้งต่อสภาพความเป็นไปของสภาพสังคมและจิตใจตนเอง

๓.๔ วิธีสร้างขันติ

ขันติหรือความอดทนเป็นหลักการที่ควรนำไปพัฒนาชีวิต เพื่อประโยชน์ของตนเองและสังคม บุคคลที่หวังความเจริญด้วยจากขันติหรือความอดทนจะต้องสร้างความอดทนให้มีในตนเองดังต่อไปนี้

๓.๔.๑ ต้องคำนึงถึงหลักทริโอดตัปปะให้มาก

เมื่อมีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปอย่างเต็มที่ความอดทนย่อมจะเกิดขึ้นดังตัวอย่างในเรื่องของพระเตมียีไต้ดังนี้

“เมื่อครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์อยู่มีอยู่ชาติหนึ่งพระองค์เกิดเป็นโอรสกษัตริย์นามว่าพระเตมียีขณะอายุได้ ๖-๗ ขวบได้เห็นพระบิดาสั่งประมารโจรโดยใช้ไฟครอกให้ตายด้วยบุญบารมีที่ทำดีมาแล้วในอดีตชาติทำให้พระเตมียีระลึกชาติได้ว่าภพในอดีตพระองค์ก็เคยเป็นกษัตริย์และก็เคยประหารโจรทำให้ต้องตกนรกอยู่ช้านานจึงคิดว่าถ้าชาตินี้เราต้องเป็นกษัตริย์อีกก็ต้องฆ่าโจรอีกแล้วก็ต้องตกนรกอีก

ตั้งแต่นั้นมาพระเตมียีจึงแกล้งทำเป็นไข้ทำเป็นอ่อนเปลี้ยเสียขาไม่ขยับเขยื้อนร่างกายเพื่อให้ทุกคนเข้าใจว่าตนพิการจะได้ไม่ต้องเป็นกษัตริย์พระราชบิดาจะเอาขนมมาเล่นมาล้อก็ไม่สนใจจะเอามาไต่เอาไธมากัดเอาไฟมาเผารอบตัวให้ร้อนเอาขี้มาทำทาจะแทงก็เฉยครั้นถึงวัยหนุ่มเอาสาวๆสวยๆมาล้อก็เฉยเพราะคำนึงถึงภัยในนรกทริโอดตัปปะเกิดขึ้นเต็มทีจึงมีความอดทนอยู่ได้

นานวันเข้าพระราชบิดาเห็นว่าถ้าเอาพระเตมียีไว้ก็จะเป็นกาลกิณีแก่บ้านเมืองจึงสั่งให้คนนำไปประหารเสียนอกเมืองเมื่อออกมาพ้นเมืองแล้วพระเตมียีก็แสดงตัวว่าไม่ได้เป็นคนพิการแต่อย่าง

^{๑๑๔} ใสว มาลาทอง, คู่มือการศึกษาจริยธรรม, หน้า ๒๒ - ๒๘.

ใดมีพลกำลังสมบูรณ์พร้อมจากนั้นก็ออกบวชต่อมาพระบิดาญาติพี่น้องประชาชนก็ได้ออกบวชตามไปด้วยและได้สำเร็จฌานสมาบัติกันเป็นจำนวนมาก^{๑๑๕}

การคำนึงถึงหิริและโอตตปปะให้มากเป็นความอดทนอีกแบบหนึ่งที่มองเห็นภัยที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองในปัจจุบันและอนาคตเช่นอดทนต่อสิ่งที่มาช่วยๆ ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องการทำชั่วการทำบาป เป็นต้น

๓.๔.๒ ต้องรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบ

ต้องเจริญเมตตาตามองการกระทำของบุคคลอื่นในแง่ดีเช่นเขาด่าก็นึกเสียว่าดีกว่าเขาตีเขาตีก็นึกเสียว่าดีกว่าเข่าด่าตัวอย่างของพระปุณณะเถระดังนี้

“พระปุณณะเดิมเป็นชาวสุมาปรันตะไปค้าขายที่เมืองสำวัตถิได้ฟังเทศน์จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดความเลื่อมใสศรัทธาขึ้นจึงขอบรรพชา

ครั้นบรรพชาแล้วการทำสมาธิภาวนาได้ผลเพราะไม่คุ้นกับสถานที่ท่านคิดว่าภูมิประเทศที่บ้านเดิมของท่านเหมาะกับตัวท่านมากกว่าจึงทูลลาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถามว่า

“เธอแน่ใจหรือปุณณะคนชาวสุมาปรันตะนั้นดุร้ายมากนักทั้งหยาบคายด้วยเธอจะทนไหวหรือ”

“ไหวเจ้าข้า”

“นี่ปุณณะถ้าคนพวกนั้นเขาด่าเธอเธอจะมีอุบายอย่างไร”

“ข้อพระองค์ก็คิดว่าถึงเขาจะด่าก็ยังดีกว่าเขาตบต่อยด้วยมือพระเจ้าข้า”

“ถ้าเผื่อเขาต่อยเออละปุณณะ”

“ก็ยงดีพระเจ้าข้าดีกว่าเขาเอาก้อนดินขว้างเอา”

“ก็ถ้าเขาเอาก้อนดินขว้างเออละ”

“ข้าพระองค์ก็จะคิดว่าก็ยงดีพระเจ้าข้าดีกว่าเขาเอาไม้ตะพดตีเอา”

“เออถ้าเผื่อเขาหวดด้วยตะพดล่ะ”

“ก็ยงดีพระเจ้าข้าดีกว่าถูกเขาแทงหรือหั่นด้วยหอกดาบ”

“เออละถ้าเผื่อเขาพวกนั้นเขาจะฆ่าเธอด้วยหอกด้วยดาบล่ะปุณณะ”

“ข้าพระองค์ก็จะคิดว่ามันเป็นการดีเหมือนกันพระเจ้าข้า”

“ดีอย่างไรปุณณะ”

“ก็คนบางพวกที่คิดอยากตายยังต้องเสียเวลาที่แสวงหา ศัสตราวุธมาฆ่าตัวเองแต่ข้าพระองค์มีโชคดีกว่าพวกนั้นไม่ต้องเสียเวลาไปเที่ยวหา ศัสตราวุธอย่างเขา”

^{๑๑๕} พระมหาสมชายฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิตฉบับ “ทางก้าวหน้า”, หน้า ๒๔๗-๒๔๘.

“ดีมากปทุมณะเธอคิดได้มากเป็นอันตกลงเราอนุญาตให้เธอไปพำนักทำความเพียรที่ตำบล
สุนาปรันตะได้”

พระปทุมณะกลับไปเมืองสุนาปรันตะทำความเพียรในไม่ช้าใจก็หยุดนิ่งเข้าถึงธรรมไป
ตามลำดับจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

พระปทุมณะเป็นนักอดทนตัวอย่างที่ดีซึ่งอดทนได้โดยวิธีเชิดอารมณ์ที่มากระทบนั้นให้
สูงขึ้น^{๑๑๖}

การอดทนต่อเห็นการที่เกิดขึ้นในรูปแบบต่างๆเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นกับชีวิตจะต้องอาศัย
ความอดทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นการดำเนินชีวิตมีการกระทบอยู่ตลอดเวลาอย่างเช่นพระปทุมณะที่เอาความ
อดทนเป็นเครื่องเข้าการบรรลุมรรคเป็นพระอรหันต์ด้วยการอดทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจึงได้มาซึ่ง
ความสำเร็จ

๓.๔.๓ ต้องฝึกสมาธิ

ขันติและสมาธิเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวพันกันขันติจะหนักแน่นก็ต้องประกอบไปด้วยสมาธิมา
รองรับสมาธิจะก้าวหน้าก็ต้องมีขันติเป็นพื้นฐานขันติอุปมาเหมือนมือซ้ายสมาธิอุปมาเหมือนมือขวาจะ
ล้างมือทั้งสองข้างจะต้องช่วยกันล้างจึงจะสะอาดได้

บุคคลที่ถือเป็นตัวอย่างในการอดทนมีความเป็นเลิศควรถือเป็นแบบอย่างกล่าวคือพระ
โกลมนาเถระ

พระโกลมนาเถระเป็นพระที่ทำสมาธิจนสามารถระลึกชาติได้ตั้งแต่ยังไม่หมดกิเลสวันหนึ่ง
ท่านนั่งสมาธิอยู่กลางแจ้งพอถึงตอนเที่ยงแดดส่องเหนือไหล่ท่วมตัวพวกลูกศิษย์จึงเรียนท่านว่า

“ท่านขอรับนิมนต์ท่านนั่งในที่ร่มเถิดอากาศเย็นดี”

พระเถระกล่าวตอบว่า

“คุณฉันนั่งในที่นี้เพราะกลัวต่อความร้อนนั่นเอง”

แล้วนั่งพิจารณาอเวจีมหานรกเรื่อยไปเพราะเคยได้ตักนรกมาหลายชาติเห็นว่าความร้อน
ในอเวจีที่เคยตร้อนกว่านี้หลายร้อยหลายพันเท่าท่านจึงไม่ลุกหนีตั้งใจทำสมาธิต่อไปจนในที่สุดได้
บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๑๑๗}

ความอดทนของพระโกลมนาเถระถือเป็นสิ่งที่ควรนำมาเป็นแบบอย่างเพื่อเป็นสิ่งเตือนสติ
สมดังข้อความนี้ว่า “ที่อ้างร้อนอ้างหนาวหนักขึ้นก็เกียจถาวรจะวังจะไปร้อนหมกไหม้ในอเวจีหนาว
เสียดกระดูกในโลกันต์” ดังพระโกลมนาเถระระลึกถึงชาติที่ตกอเวจีที่ได้รับความทุกข์ทรมานหลายร้อย
หลายพันเท่า

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

^{๑๑๗} ชู.ชา. (ไทย). ๒๗/๒๕๖๐/๕๓๘.

๓.๕ ขั้นตอนในมงคลสูตร

ขันติคือความอดทนซึ่งเป็นพระพุทโธวาทของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าขันติเป็นธรรมที่มีความหมายอยู่ในตัวอยู่แล้วโดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือ

- ลักษณะที่แท้จริงของขันติ
- มงคลที่เราจะได้จากขันติ

ลักษณะสำคัญ๒ประเด็นนี้จึงเป็นสาเหตุให้ขันติมีความสำคัญในมงคลสูตรการปฏิบัติตามมงคลจำเป็นจะต้องใช้ขันติตั้งแต่ต้นซึ่งในยุคปัจจุบันที่เห็นได้ชัดคือการศึกษาการมีครอบครัวและการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันที่จะต้องใช้ขันติความอดทนเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขสบายไม่ขัดข้องต่อสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ขันติคือความอดทนเป็นธรรมที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคนชั้นจะทำกิจการงานปฏิบัติธรรมบำเพ็ญอริยมรรคเมื่อมีขันติเป็นธรรมะมาประกอบย่อมเกิดความสำเร็จขันติที่แปลว่าความอดทนนั้นแบ่งขยายออกไปอีก๒ประเภทดังนี้

- ขันติ
- อธิวาสนขันติ

ประการแรกหมายถึงความอดทนในการทำงานทั่วไปเช่นอดทนต่อความหิวความกระหายความเหนื่อยความหนาวความร้อนความเจ็บปวดซึ่งส่วนมากเกี่ยวข้องกับภัยธรรมชาติหรือภัยที่เกิดจากร่างกายตามธรรมดาส่วนอธิวาสนขันติหมายถึงความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่นเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเรา

สรุปขันติทั้งสองประเภทรูปนั้นเวลากล่าวถึงในตำรามักจะใช้คำว่า “ขันติ” เท่านั้นผู้ศึกษาค้นหากไม่แน่ใจจะหมายถึงขันติชั้นไหนต้องค้นหาคำอธิบายโดยทั่วไปมีอยู่ในคัมภีร์อรรถกถาซึ่งสามารถที่จะค้นหาได้

๓.๕.๑ ขันติ

ในคัมภีร์มงคลปิฎกภาค๒อธิบายคำว่า “ขันติ” โดยอ้างหลักฐานจากคัมภีร์อรรถกถาปรมัตถโชติกาขุททกปาฐะว่า^{๑๑๘}

“ขันตินามอธิวาสนขันติยายสมนาคโตภิกขุ ฯลฯ

ภทฺธโรโกตฺมณฺสิโรตฺตอตุตฺตโรปราชภาเคนายสมฺปยุณฺตเถโรวียาติ...”

^{๑๑๘} ปิ่นมุกกันต์, พ.อ., มงคลชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า๕๑๑.

ขันติหมายถึงอริยาสนขันติซึ่งถ้าภิกษุมีขันตินี้แล้วแม้ว่าถูกคนอื่นด่าด้วยคำด่า๑๐อย่าง หรือถูกข่มเหงจิตใจก็จะดำรงใจของตนไว้ในฐานะที่ดีกว่าคนที่มาด่ามารังแกตนโดยที่ท่านไม่ทำความชั่วตอบดังพระปณณผู้สอนว่า

“พ. คุณ่อนปณณะพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทดุร้ายหยาบช้านักถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักด่าจกับริภาษเธอเธอจักมีความคิดอย่างไรในมนุษย์พวกนั้น.

ปู. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักด่าจกับริภาษข้าพระองค์ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทนี้ยังดันทักหนาทที่ไม่ให้การประหารเราด้วยฝ่ามือข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้สุดข้าพระองค์มีความคิดในมนุษย์พวกนั้นอย่างนี้”^{๑๑๕}

๓.๕.๒อริยาสนขันติ

อริยาสนขันติอริยาสนะนั้นแปลว่ายับยั้งแปลว่ารับยับยั้งไว้ได้รับไว้ได้นี้คืออริยาสนะและที่มาประกอบเข้ากับคำว่าขันติก็คือขันติที่ยับยั้งไว้ได้ที่รับไว้ได้ดังเช่นความทุกข์ต่างๆเช่นหนาวร้อนหิวระหายสัมผัสสัตว์ เช่น เหลือบยุงลมแดด เป็นต้นเหล่านี้ก็จะต้องมีในขณะที่จะต้องประกอบกิจการงาน หรือออกไปประกอบกิจการงานต่างๆเมื่อยับยั้งไว้ได้รับไว้ได้คือยับยั้งทุกข์ทั้งปวงดังกล่าวนั้นมิให้มาเป็นเหตุทำให้ต้องขัดข้องต่อการที่จะออกไปประกอบกิจการงานรับไว้ได้ก็คือแม้ว่าจะต้องพบกับทุกข์เหล่านั้นก็รับได้ไม่กลัวไม่หวั่นไหวดังนี้เรียกว่าอริยาสนะรับไว้ได้ยับยั้งได้

ลักษณะดังที่กล่าวมานี้สัตว์บุคคลทั้งหลายสิ่งทั้งหลายที่เป็นสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่งอยู่ในโลกนี้ที่นอกจากสัตว์บุคคลก็เช่นต้นไม้ภูเขาเป็นต้นก็จะต้องมีภาวะที่ยับยั้งไว้ได้รับไว้ได้ของตนอยู่ทั้งนั้นจึงจะดำรงอยู่ได้ยกตัวอย่างเช่นต้นไม้ที่ต้นขึ้นมาได้ดำรงลำต้นอยู่ได้ก็จะต้องมีกำลังอดทนที่ยับยั้งไว้ได้รับไว้ได้ซึ่งแดดลมเป็นต้นเช่นว่าจะต้องพบกับความร้อนของแสงอาทิตย์ถ้ารับไม่ได้ยับยั้งไม่ได้ต้นไม้มันจะต้องตายถูกลมพัดถ้าไม่มีความเหนียวความแข็งของลำต้นพอที่จะรับลมต้านลมต้นไม้มันก็ต้องหักดำรงต้นอยู่ไม่ได้แต่เพราะต้นไม้มีกำลังความอดทนที่จะรับไว้ได้ยังไว้ได้ซึ่งลมแดดเป็นต้นดังกล่าวนั้นจึงไม่ตายดำรงต้นอยู่ได้

บุคคลก็เหมือนกันก็ต้องมีกำลังขันติที่เป็นเครื่องยับยั้งเป็นเครื่องรับอันเป็นเครื่องต้านทานปัจจัยที่เป็นเครื่องเบียดเบียนต่างๆทั้งทางร่างกายและทั้งทางจิตใจร่างกายจึงดำรงอยู่ได้และจิตใจนี้ก็ดำรงผำสุกอยู่ได้

ก็คือจะต้องมีขันติอันเป็นเครื่องต้านทานเป็นเครื่องรับเป็นเครื่องยับยั้งทุกข์ต่างๆหรือเหตุแห่งทุกข์ต่างๆอันเป็นเครื่องเบียดเบียนเป็นเครื่องทำลายเช่นหนาวร้อนเป็นต้นดังกล่าวนั้นสามารถที่จะตรากตรำหนาวตรากตรำร้อนได้ตามสมควรและจะต้องรู้จักอดทนต่อทุกข์เวทนาในเมื่อเกิดเจ็บป่วย

^{๑๑๕} ม.อ. (ไทย) ๒๓/๗๕๗/๔๓๘.

จะต้องรู้จักอดทนต่อถ้อยคำจ้วงจาบล้วงเกินหรือแม้ถ้อยคำที่เย้ยหยันป้อนเหล่านี้ก็ต้องอาศัยอริยาสนะ
ชั้นติดังกล่าวทั้งนั้นจึงจะทำให้ทั้งร่างกายและทั้งจิตใจนี้มีความสุขและดำรงอยู่ได้ดี

๓.๕.๓ อริยาสนะชั้นติดะจับทุกขเวทนา

นอกจากนี้อริยาสนะชั้นติดังกล่าวคือความรับไว้ได้ยับยั้งไว้ได้ต้านทานไว้ได้นี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายยังได้ทรงชี้และได้ใช้ระงับทุกขเวทนาระงับอาพาธที่บังเกิดขึ้นในโอกาสต่างๆ อีกด้วยดังที่ได้มีแสดงไว้ในพุทธประวัติว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ประจักษ์ด้วยโรคอาพาธมีทุกขเวทนาแม้แรงกล้าแต่ก็ทรงระงับได้ด้วยอริยาสนะชั้นติดังกล่าวและเพราะเหตุที่พระอริยาสนะชั้นติดังกล่าวของพระองค์นั้นมีพลังที่แรงกล้าจึงสามารถระงับทุกขเวทนาระงับอาพาธนั้นๆ ได้ปรากฏว่าได้ทรงระงับทุกขเวทนาและอาพาธต่างๆ ด้วยอริยาสนะชั้นติดังกล่าวมาครั้งแต่ในบางครั้งก็โปรดให้หมอชีวกโกมารภัจจ์ถวายโอสถรักษา

ฉะนั้นอริยาสนะชั้นติดังกล่าวเมื่อได้ฝึกปฏิบัติให้มียูกที่ย่อมจะเป็นประโยชน์มากกว่าถึงในคราวป่วยไข้เมื่อให้หมอรักษาไปด้วยและใช้อริยาสนะชั้นติดังกล่าวประกอบไปด้วยก็ย่อมจะทำให้การรักษาพยาบาลสำเร็จได้ด้วยดีเมื่อเป็นโรคร้ายไข้เจ็บที่พอจะรักษาได้ก็จะทำให้รักษาได้ง่ายขึ้นเมื่อป่วยแม้จะมากก็จะน้อยเข้าจนถึงหายเมื่อป่วยน้อยๆ ก็อาจจะหายไปได้ด้วยกำลังอริยาสนะชั้นติดังกล่าวเพียงอย่างเดียวเพราะฉะนั้นจึงเป็นธรรมะอันสำคัญที่ทุกคนจะพึงมีเอาไว้ด้วยการที่ฝึกหัดปฏิบัติให้มีความอดทนให้มีน้ำอดน้ำทนให้รู้จักอดทน

๓.๖ โทษของการขาดขันติ

การขาดซึ่งขันติเป็นหนทางที่นำความประมาทเข้ามาสู่ชีวิตของตนเองบุคคลที่ขาดขันติการดำเนินชีวิตหรือหน้าที่การงานโทษของความขาดขันติ^๕ ประการ

- ๑) ผู้ไม่อดทนย่อมไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก
- ๒) ย่อมเป็นผู้มากด้วยเวร
- ๓) ย่อมเป็นผู้มากด้วยโทษ
- ๔) ย่อมเป็นผู้หลงกระทำกาละ
- ๕) เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบายทุกคติวินิบาตนรก^{๑๒๐}

การขาดขันตินำโทษมาสู่ตัวเองและผู้อื่นเช่นการขาดขันติข้อที่๑เป็นการนำโทษมาสู่ตัวเองและมีโทษอย่างต่อเนื่องดังโทษของการขาดขันติที่กล่าวมาแล้วนั้น

สรุป

^{๑๒๐} อด.ฉก.ก. (ไทย) ๓๖/๒๑๕/๔๖๗.

ดังได้กล่าวมาแล้วเกี่ยวกับโทษการขาดขันติทำให้เกิดความเสื่อมในชีวิตเมื่อเป็นเช่นนี้สิ่งที่ตรงกันข้ามกับโทษของขันติก็คืออานิสงส์ของขันติซึ่งขันติในทางพระพุทธศาสนามีอานิสงส์ดังต่อไปนี้

๑. เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนหมู่มาก
๒. เป็นผู้ไม่ดูร้าย
๓. เป็นผู้ไม่มีวิปปฏิสาร
๔. เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย
๕. หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

๒.๔.๓ อธิธิบาท ๔

๑. แนวคิดเกี่ยวกับหลักอธิธิบาท ๔

ในพระพุทธศาสนานี้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาถึงอธิธิบาท ๔ ประการคือเจริญอธิธิบาทประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร^{๑๒๑} หมายถึงสมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรที่มุ่งมั่นเจริญอธิธิบาทประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขารหมายถึงสมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์เจริญอธิธิบาทประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขารหมายถึงสมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์เจริญอธิธิบาทประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขารหมายถึงสมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์เพราะฉะนั้นอธิธิบาท ๔ มีองค์ประกอบดังนี้ฉันทะ^{๑๒๒} หมายถึงสร้างความพอใจในกุศลคือความประสงค์จะทำยิ่งขึ้นความพึงพอใจความใคร่เพื่อจะทำความฉลาดความพอใจในธรรมฉันทสมาธิ^{๑๒๓} หมายถึงสมาธิที่เกิดจากฉันทะวิริยะหมายถึงการปรารภความเพียรทางใจสั่งมาวាយมะจิตตะหมายถึงโมฆะสมาธิวิญญูญาณธาตุที่สมกันและปธานสังขารหมายถึงความเพียรที่มุ่งมั่น (ปธาน) ปรารภความเพียรประกอบจิตความขะมักเขม้น^{๑๒๔} ความบากบั่นความตั้งหน้าความพยายามความอดุสาหะความทนทานความเข้มแข็งความก้าวไปอย่างไม่ทอดถอยความไม่ทอดทิ้งธุระความประคับประคองธุระไว้ด้วยดีวิริยะวิริยนทริยวิริยะผละสัมมาวายมะวิมังสาหมายถึงปัญญากริยาที่รู้ชัดความไม่หลงความวิจยธรรมสัมมาทิฐิสมาธิหมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่แห่งจิตความไม่ส่ายไปแห่งจิตความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่จิตไม่ส่ายไปความสงบสัมมาสมาธิ (สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว) นอกจากนี้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอธิธิบาทซึ่งได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกดังนี้

^{๑๒๑} อจ.เอกก. (ไทย) ๑/๓๘๘/๔๔๕.

^{๑๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/๑๗๗.

^{๑๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๒.

^{๑๒๔} อจ.ปัญจก. (ไทย) ๓/๖๗-๗๐/๓๓.

อิทธิบาท๔ได้แก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร
- ๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร
- ๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร
- ๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมงสาสมาธิและปธานสังขาร^{๑๒๕}

ปิ่นมุกกันต์ พ.อ. ให้ความหมายว่าอิทธิบาทอิทธิแปลว่าฤทธิ์บาทแปลว่าทางปฏิบัติ รวมกันเข้าเป็นศัพท์เดียวอิทธิบาทแปลว่าทางปฏิบัติเพื่อให้บังเกิดฤทธิ์ฤทธิ์ของคนสามัญก็คือการทำงานให้สำเร็จสมประสงค์เพราะฉะนั้นอิทธิบาทจึงแปลว่าคุณเครื่องสำเร็จความประสงค์หรืออีกอย่างคือปฏิบัติแห่งความสำเร็จ^{๑๒๖}

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่าอิทธิบาทแยกเป็น “อิทธิ” แปลว่าความสำเร็จ “บาท” แปลว่าฐานเชิงรองดังนั้นอิทธิบาทจึงแปลว่ารากฐานแห่งความสำเร็จซึ่งมี๔อย่างคือฉันทะวิริยะจิตตะวิมงสา^{๑๒๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้เขียนเกี่ยวกับอิทธิบาท๔สรุปได้ว่า

หลักธรรมที่ไม่เคยล้าสมัยหรือหลักธรรมอันเป็นหลักแห่งความสำเร็จหรือทางแห่งความสำเร็จ๔ประการที่ในปัจจุบันแม้เราจะหลงลืมกันไปบ้างก็คืออะไรแต่ถ้าหากได้ย้อนรำลึกกันบ้างว่ามีอะไรและคืออะไรจะเห็นได้ว่าหลักธรรมอายุ๒พันกว่าปีนี้ไม่มีคราวใดที่จะเรียกว่าล้าสมัย

- ๑) ฉันทะเพราะเหตุว่าทรงรักสิ่งที่ทรงทำจึงได้ทำสิ่งที่ทำอยู่ในขณะนี้
- ๒) วิริยะคือความพากเพียรความพยายามไม่ย่อท้อ
- ๓) จิตตะคือความเอาพระทัยจดจ่อในสิ่งที่ทรงทำเพราะฉะนั้นท่านจึงทำได้
- ๔) วิมงสาทำงานแล้วไม่หึงคอยตรวจสอบทบทวนไตร่ตรองพิจารณา

ดังนั้นหลักความสำเร็จปฏิบัติตามหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการที่เรียกว่าอิทธิบาท (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งมี๔ข้อ^{๑๒๘} คือ

^{๑๒๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑ - ๔๖๕/๓๔๒ - ๓๕๗.

^{๑๒๖} ปิ่นมุกกันต์, พ.อ. **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า๒๒๖.

^{๑๒๗} พุทธทาสภิกขุ, **ขรรวาสธรรม**, พิมพ์ครั้งที่๔ (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า๔๐.

^{๑๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรรมศาสนา, ๒๕๕๕), หน้า๔๐.

๑. ฉันทะรักงาน (การเห็นคุณค่าความรักความพอใจ) คือมีใจรักพอใจจำสิ่งนั้นและทำด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำมิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆหรือเพียงเพราะอย่างได้รางวัลหรือผลกำไร

๒. วิริยะสู้งาน (ความเพียรเห็นเป็นความท้าทายใจสู้ขยัน) คือพากเพียรทำขยันหมั่นประกอบหมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ทอดทิ้งไม่ทอดยถั่วไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

๓. จิตตะใส่ใจงาน (ความคิดอุทิศตัวต่องานใจจดจ่อจริงจัง) คือเอาจิตฝึกฝืนตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆเสมอๆทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ

๔. วิมังสาทำงานด้วยปัญญา (ไตร่ตรองพิสุจน์ทดสอบตรวจตราปรับปรุงแก้ไข) ใช้ปัญญาสอบสวนคือหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้องในสิ่งที่ทำนั้นโดยรู้จักทดลองวางแผนวัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้นเพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้อธิบายว่าอิทธิบาทคือทางที่จะไปสู่ความสำเร็จ๔ประการคือ๑) ฉันทะความพอใจ๒) วิริยะความเพียร๓) จิตตะความเอาใจใส่และ๔) วิมังสาไตร่ตรองค้นคว้าในสิ่งนั้นๆถ้าเรารักสิ่งนั้นเอาใจใส่สิ่งนั้นมันก็ก้าวหน้าการคิดการทำก็ก้าวหน้าต่อไปเพราะเรารักสิ่งนั้นถ้าไม่รักมันก็ไม่ไปได้^{๑๒๕}

สรุปได้ว่าอิทธิบาท๔หมายถึงหลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานต่าง ๆ ตามที่มุ่งหวังไว้ซึ่งประกอบด้วยฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิด) และวิมังสา (ความไตร่ตรอง)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงองค์ประกอบของอิทธิบาท๔ไว้ดังนี้^{๑๓๐}

๑) ฉันทะแปลว่าความพอใจได้แก่ความมีใจรักในสิ่งที่ทำและพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้นอยากทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จอยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุพุท้ง่ายๆว่ารักงานและรัก

^{๑๒๕} พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), พจนานุกรมธรรมปัญญานันทะ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า๑๕๐.

^{๑๓๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า๘๔๒ – ๘๔๔.

จุดหมายของงานพูดให้ลึกลงไปในทางธรรมว่าความรักความใส่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้นอยากให้อะไรๆเข้าถึง หรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีทั้งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์ที่สุดของมันหรืออยากให้อะไรดีงามเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆของงานนั้นอยากทำให้สำเร็จผลตามจุดหมายที่ดีงามนั้นเมื่อเห็นสิ่งนั้นหรืองานนั้น กำลังเดินทางไปสู่จุดหมายก็เกิดปิติเป็นความเอิบอิ่มใจครั้งสิ่งหรืองานที่ทำการบรรลุจุดหมายก็ได้รับ โสมนัสเป็นความฉ่ำชื่นใจที่พร้อมด้วยความรู้สึกโปร่งโล่งผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไปเป็นอิสระไร้ขอบเขต ถ้าสามารถปลูกเร้าฉันทะให้เกิดอย่างแรงกล้าเกิดความรักในคุณค่าความดีงามความสมบูรณ์ของสิ่งนั้น หรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้วคนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้นเมื่อรักแท้ก็มอบใจให้อาถึง ขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้เมื่อมีฉันทะนำแล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุด ของสิ่งนั้นของงานนั้นไม่หวั่นพะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลายจิตใจก็มุ่งมั่นแน่วแน่มั่นคงในการ ดำเนินสู่จุดหมายเดินเรียบสม่ำเสมอไม่ช้านไม่สายฉันทสมาธิจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้และพร้อมนั้นปธาน สังขารคือความเพียรสร้างสรรค์ก็ย่อมเกิดควบคู่มาด้วย

๒) วิริยะ แปลว่าความอาจหาญแกลั้วกล้าบากบันก้าวไปใจสู้ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่อ อุปสรรคและความยากลำบากเมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึงถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลุล่วงได้ยากนักมีอุปสรรคมากหรืออาจใช้เวลายาวนานเท่านั้นปี เท่านั้นเดือน เขาก็ไม่ทอดอถอยกลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จคนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรง หนุนเวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตามจิตใจจะแน่วแน่มั่นคงพุ่งตรงต่อจุดหมายสมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิพร้อมทั้งมีปธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

๓) จิตตะ แปลว่าความคิดจดจ่อหรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ความมีจิตผูกพันจดจ่อเฝ้าคิดเรื่อง นั้นใจอยู่กับงานนั้นไม่ปล่อยไม่ห่างไปไหนถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรืองาน อย่างใดอย่างหนึ่งคนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รู้เรื่องอื่นๆใครพูดอะไรเรื่องอื่นๆไม่สนใจแต่ถ้าพูดเรื่องงาน นั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันทีบางทีจัดทำเรื่องนั้นงานนั้นชุลกง่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืนไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัวอะไรเกิดขึ้นก็ไม่สนใจเรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ๆบางทีก็ไม่วางใจจนลืมวันลืมคืนลืมกินลืม นอนความมีใจฝักใฝ่เช่นนี้ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้นจิตจะแน่วแน่มั่นคงในกิจที่ทำมีกำลังมากเฉพาะ สำหรับกิจนั้นเรียกว่าเป็นจิตตสมาธิพร้อมนั้นก็เกิดปธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุน ไปด้วย

๔) วิมังสา แปลว่าความสอบสวนไตร่ตรองได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญ ตรวจสอบตรองหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องหรือขัดข้องเป็นต้นในกิจที่ทำรู้จัก ทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขและปรับปรุงข้อนี้เป็นการใช้ปัญญารู้จักนำสมาธิซึ่งจะเห็นได้ไม่ยากคนมี วิมังสาเป็นพวกชอบคิดค้นหาเหตุผลสอบสวนทดลองเมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไปเช่นคิด

ว่าผลนี้เกิดจากเหตุอะไรทำไมจึงเป็นอย่างนี้ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้นถ้าชกองค์ประกอบนี้ออกเสียจะเป็นอย่างนี้ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้เข้าไปแทนจะเกิดผลอย่างนี้ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้วไม่เกิดผลอย่างที่เราคาดหมายเป็นเพราะอะไรจะแก้ไขที่จุดไหนๆเป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณาไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกและมีกำลังเรียกว่าเป็นวิม้งสาสมาธิซึ่งก็จะมีประธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วยเช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่นๆ

อิทธิบาท๔นี้เกี่ยวพันกันและมักมาด้วยกันเช่นเกิดฉันทะมีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียรเมื่อพากเพียรก็เอาใจจดจ่อใส่ใจอยู่เสมอและเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองแต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้ออย่างนี้ก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่เป็นตัวนำเป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆ

สรุปได้ว่าอิทธิบาท๔หมายถึงทางไปสู่ความสำเร็จหรือคุณธรรมที่ให้ถึงความสำเร็จในการทำงานช่วยให้การปฏิบัติหน้าที่ของบุคคลได้ผลสำเร็จตามความมุ่งหมายซึ่งทางแห่งความสำเร็จนั้นประกอบไปด้วย

๑) **ฉันทะ** คือความพอใจความมีใจรักในสิ่งที่ทำและพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้นอยากทำสิ่งนั้นๆให้สำเร็จอยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมายและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไปซึ่งจะแสดงออกมาด้วยการกระทำด้วยความพอใจเต็มใจและสนใจในสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่หรืองานที่ได้รับมอบหมายให้กระทำทำงานด้วยใจรัก

๒) **วิริยะ** คือความเพียรขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ทอดทิ้งซึ่งแสดงออกมาด้วยความเพียรพยายามในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรู้สึกไม่ทอดทิ้งและมีความกล้าที่จะทำงานนั้นๆถ้าเห็นอะไรเป็นอุปสรรคหรืองานที่มายู่ข้างหน้าแล้วจะต้องเอาชนะทำให้สำเร็จทำงานให้เป็นเรื่องที่ทำหายจะสู้และจะพยายามเพื่อทำให้สำเร็จ

๓) **จิตตะ** คือความตั้งใจหรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ความมีจิตผูกพันจดจ่อเฝ้าคิดเรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้นไม่ปล่อยไม่ห่างไปไหนไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปอุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำซึ่งแสดงออกมาด้วยการเอาใจใส่จดจ่อตั้งใจในการทำงานอย่างจริงจังไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่าน

๔) **วิม้งสา** คือความไตร่ตรองหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยังหย่อนในสิ่งที่ทำนั้นชอบคิดค้นหาเหตุผลข้อสอบสวนทดลองมีการวางแผนวัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงซึ่งแสดงออกด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลในสิ่งที่กระทำด้วยความพินิจพิเคราะห์มีการวางแผนและวัดผลงานที่กระทำเสมอ

๒. ความหมายของอิทธิบาท๔

ความหมายของอิทธิบาท๔นั้นมีผู้ให้ความหมายไว้มากผู้วิจัยได้รวบรวมและนำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าอิทธิบาทแปลว่าธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือแปลง่ายๆว่าทางแห่งความสำเร็จมี๔อย่าง คือฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่ามีใจรักพากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝนใช้ปัญญาสอบสวน^{๑๓๑}

อิทธิบาทมาจากคำ ๒คำคืออิทธิหมายถึงความสำเร็จความสัมฤทธิ์การบรรลุผลและบาทหมายถึงวิถีทางเป็นรากฐานที่นำไปสู่ความสำเร็จดังนั้นอิทธิบาทหมายถึงวิถีทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จเป็นหลักในการสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเองเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้ในการประกอบกิจซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จโดยความหมายของความสำเร็จนั้นควรเป็นความสำเร็จในทางที่ดีทางสร้างสรรค์มากกว่าความชั่วทางทำลายหลักธรรมนี้เรียกอีกอย่างว่าธรรมสามัคคีเป็นหลักธรรมที่การปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกันผู้กระทำจะต้องร่วมกันกระทำทั้ง๔ข้อถึงจะไปถึงความสำเร็จที่หวังไว้จะทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้

อิทธิแปลว่าความยิ่งใหญ่บาทแปลว่าทางเดินอิทธิบาทจึงแปลว่าทางเดินที่จะนำไปสู่ความยิ่งใหญ่แน่นอนถ้าเราปรารถนาจะประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการงานก็การศึกษาที่ดีหรือกิจการงานใดๆก็ตามเราต้องใช้อิทธิบาท๔

กนิธัตถะโยธินกล่าวว่าอิทธิบาท๔เป็นคุณ๔อย่างถ้ามีบริบูรณ์แล้วจะชักนำให้บุคคลถึงสิ่งที่ต้องการซึ่งไม่เหลือวิสัยจนกล่าวได้ว่าอิทธิบาท๔เป็นธรรมะที่เป็นธรรมที่มีอุปการะแก่งานทุกชนิดตั้งแต่งานของผู้ครองเรือนจนถึงงานของผู้บำเพ็ญสมณวิปัสสนา^{๑๓๒}

จากความหมายของอิทธิบาท๔ที่กล่าวมาข้างต้นอาจสรุปได้ว่าอิทธิบาท๔หมายถึงคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในชีวิตประจำวันเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จและความก้าวหน้าในหน้าที่การงานตามที่มุ่งหวังไว้ซึ่งประกอบด้วยฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจจดจ่อ) และวิมังสา (การใช้ปัญญาไตร่ตรอง)

^{๑๓๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า๘๔๒-๘๔๖.

^{๑๓๒}วิเชียรพุกเพียร, “การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านอิทธิบาท๔สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๖”, **ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ๒๕๓๐), หน้า๖๔-๖๕.

๒.๑ฉันทะ (Aspiration)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของฉันทะว่าหมายถึงความพอใจใฝ่รักใฝ่หาความรู้ใฝ่สร้างสรรค์ความชอบใจความยินดีมีความพอใจในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้นอยากทำสิ่งนั้นให้สำเร็จหรือให้บรรลุเป้าหมายกล่าวว่ารักงานและรักจุดหมายของงานด้วยเป็นความอยากและความต้องการอย่างหนึ่งซึ่งความอยากของฉันทะจะทำให้เกิดความสุขความชื่นชมเมื่อเห็นสิ่งหรืองานนั้น บรรลุความสำเร็จดังนั้นหากการทำงานมีจุดเริ่มต้นของการทำงานเกิดขึ้นที่ใจเมื่อใจรักงานก็อยากจะทำเต็มใจที่จะทำงานนั้นก็จะมีความต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดให้สำเร็จผลที่ดีที่สุดในสิ่งนั้นโดยจะไม่ใช่พะวงกับสิ่งล่อใจหรือผลตอบแทนอื่นๆจิตใจจะแน่วแน่งในการทำงานฉันทะจึงไม่เป็นเพียงแคร์กในงานที่ทำเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงการอยากทำให้ดีด้วยนั้นคือเมื่อจะทำอะไรแล้วจะต้องทำให้ดีที่สุดให้เรียบร้อยสมบูรณ์ฉันทะจะเกิดการทางานอย่างสม่ำเสมอ งานก็จะสำเร็จได้ดีด้วยและมีความสมบูรณ์ในงาน^{๑๓๓}

ฉันทะคือความพอใจความเต็มใจในการทำงานซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการทำงานเมื่อใจรักแล้วก็อยากจะทำเต็มใจที่จะทำงานนั้นงานก็ย่อมสำเร็จฉันทะพอใจรักใครในสิ่งนั้นถ้าไม่ฉันทะแล้วก็ไปไม่รอดไม่ว่าจะทำอะไรคนเจริญก้าวหน้าก็ต้องมีใจรักทุ่มเทศึกษาค้นคว้าเรื่องนั้นโดยเฉพาะทุ่มเทความรักทุ่มเทความสามารถลงไปในเรื่องนั้นก็ก้าวหน้าเป็นไปด้วยดีฉันทะคือความรักจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเล็งเห็นผลของงานว่าถ้าทำงานนี้แล้วจะได้อะไรฉันทะคือความพึงพอใจหรือต้องการที่จะทำหรือใฝ่ใจในสิ่งที่ทำนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป

ไพฑูรย์สินลาร์ตัน^{๑๓๔} กล่าวอธิบายฉันทะว่าคือความรักผู้บริหารควรมีความรักความพอใจในงานบริหารรักในวิชาชีพรักศิษย์รักที่จะเห็นเพื่อนร่วมงานมีความเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตการให้คำปรึกษาบริหารทำไปด้วยใจรักในวิชาชีพไม่ได้ทำไปเพราะพอให้เสร็จไปพอให้ผ่านไปเพราะเป็นหน้าที่

การใช้อิทธิบาท๔ที่ใช้เป็นพื้นฐานในส่วนที่เกี่ยวกับฉันทะว่า “.. ให้มีความพอใจเรียกว่าฉันทะพอใจในการที่จะกระทำพอใจในการที่จะศึกษาค้นคว้าให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งใดเรารักเราพอใจก็มักจะทำสิ่งนั้นให้ดีแต่สิ่งใดเราไม่ชอบไม่ค่อยพอใจทำสิ่งนั้นก็ได้แต่คั่นที่เก่งในเรื่องอะไรก็ตามถ้าเราศึกษาดูแล้วก็จะพบความจริงข้อหนึ่งว่าคนนั้นเขาชอบมากในเรื่องนั้นชอบมากในเรื่องนั้นจึงเก่ง

^{๑๓๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะกับการทำงาน , พิมพ์ครั้งที่ ๓ , (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า๑๘๓.

^{๑๓๔}ไพฑูรย์สินลาร์ตัน , ความรู้คู่คุณธรรม , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๒๖๖.

ในเรื่องนั้นเพราะฉะนั้นเราจะต้องเพาะความพอใจในการที่จะปฏิบัติให้เกิดขึ้นในการที่พิจารณาตัวเอง ตักเตือนตนเองให้เกิดขึ้นอย่างนี้เรียกว่าเป็นฐานขั้นต้นที่เรามีไว้..”

ฉันทะคือความชอบใจความรักความพอใจในงานในสิ่งที่เราจะกระทำฉันทะได้แก่ความพอใจความรักและความเต็มใจเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งเพราะมีฉันทะในกิจการงานใดถือว่าเป็นผู้เริ่มงานที่ดี ผู้เริ่มงานที่ดีถือว่าทำงานสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่งการมีความรักการงานใดก็ทำงานนั้นพอใจที่จะทำการงานใดก็ทำการงานนั้นผลงานย่อมเกิดขึ้นหากไม่รักไม่เต็มใจไม่พอใจในการงานผลงานก็จะไม่เกิด ผู้บริหารต้องยึดหลักฉันทะ๓ประการคือรักอาชีพบริหารพอใจในการบริหารและเต็มใจที่จะเป็นผู้บริหารรักอาชีพบริหารคืออยากเป็นผู้บริหารที่มีเจตคติที่ดีต่อการบริหารชอบวิธีการบริหารและพยายามศึกษาหาความรู้เรื่องการบริหารฝึกฝนอบรมตนเรื่องการบริหารอยู่เสมอพอใจในการบริหารคือไม่บ่นหรือปริปากพูดเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการบริหารพยายามหาทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคให้สำเร็จลุล่วงไปจนได้พึงพอใจให้กับการบริหารอย่างเต็มที่หากผู้บริหารรักและเต็มใจในการบริหาร ครบถ้วนทั้งสามประการแล้วผลงานย่อมเกิดขึ้นผู้บริหารจะต้องหาทางให้ผู้ใต้บังคับบัญชารักพอใจและเต็มใจในการทำงานด้วยการทำงานจึงจะบังเกิดประสิทธิผล

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นอาจสรุปได้ว่าฉันทะคือความพอใจรักใคร่ชอบเต็มใจใฝ่ใจในการทำงานอยู่เสมอและทุ่มเทความสามารถทุ่มเทชีวิตจิตใจเพื่อทำงานนั้นให้สำเร็จและให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไปมีความปรารถนาที่จะทำงานนั้นให้ดีที่สุดโดยไม่พะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลาย

๒.๒ วิริยะ (Exertion)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าหมายถึงความเพียรความบากบั่นความพยายามทำหน้าที่ย่างไม่ทอดยมีใจสู้โดยไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบากในการทำงานแม้ว่างานจะถูกใจแต่ถ้าไม่ขยันฝึกฝนจนชำนาญหรือมีความเพียรพยายามงานย่อมไม่เกิดผลสำเร็จขึ้นได้ต้องมีความกล้าที่จะทำงานนั้นต้องมีจิตใจที่แน่วแน่มั่นคงมุ่งตรงต่อจุดหมายในการสร้างเสริมวิริยะจะต้องสร้างที่ฐานรากของจิตใจคือต้องจุดจิตฐานึกในการฝึกฝนโดยมองเห็นว่างานเป็นสิ่งที่ท้าทายใจสู้ เมื่อทำแล้วก็จะไม่ทอดยวิริยะจึงมีความจำเป็นยิ่งสำหรับงานทุกอย่าง^{๓๓๕}

ความเพียรได้แก่ความอาจหาญแกล้ากล้าบากบั่นก้าวไปใจสู้ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบากเมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึงถ้าวิริยะเกิดแก่เขาแล้วแม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะบรรลุถึงได้ยากนักมีอุปสรรคมากมายหรืออาจใช้เวลายาวนานก็ไม่ทอดยกลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จคนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุนเวลาทำงานหรือ

^{๓๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะกับการทำงาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า๑๘๔.

ปฏิบัติธรรมก็ตามจิตใจจะแน่วแน่มั่นคงพุ่งตรงต่อจุดหมายสมาธิเกิดขึ้นได้เรียกว่าเป็นวิริยะสมาธิวิริยะคือความเพียรหรือขยันหมั่นเพียรประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ทอดย

ไพฑูรย์สินลาร์ตันกล่าวอธิบายวิริยะไว้ดังนี้วิริยะผู้บริหารต้องเป็นผู้มีความขยันแข็งแรงมีความมานะพยายามพากเพียรที่จะค้นหาความรู้เทคนิคที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ของการบริหารมาบริหารเพื่อที่จะให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดแรงจูงใจมีความรู้กว้างขวางและลึกซึ้งต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมายเพื่อให้การเรียนการสอนประสบผลดีตรงตามหลักสูตรผู้บริหารตั้งไว้หมั่นร่วมประชุมเพื่อปรึกษาเพื่อวางจุดมุ่งหมายร่วมกันหรือประชุมเพื่อจะหาคำปรึกษาทั้งในส่วนที่เป็นหมู่และเป็นรายบุคคล^{๑๑๖}

วิริยะหมายถึงความเพียรความบากบั่นความก้าวไปข้างหน้ามุ่งมานะที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จบุคคลที่มีความเพียรนั้นย่อมไม่กลัวต่อความยากลำบากไม่กลัวต่ออุปสรรคใดๆทั้งสิ้นมีความคิดแต่เพียงว่าต้องทำให้สำเร็จจะไม่เลิกละเป็นอันขาดแต่ถ้าขาดความเพียรแล้วก็จะทำอะไรไม่สำเร็จความเบื่อหน่ายคือศัตรูของความเพียรวิริยะคือความพากเพียรความไม่ทอดยเป็นคุณธรรมทางใจเรียกความรู้สึกรู้สึกนี้ว่าความกล้าที่กล่าวว่าการกล้าคือตรงข้ามกับความเกียจคร้านทุกคนคือคนขลาดคนกลัวกลัวหนาวกลัวร้อนกลัวแดดกลัวฝนจะทำงานแต่ละครั้งมักมีข้ออ้าง

การใช้อิทธิบาท๔ที่ใช้เป็นพื้นฐานในส่วนที่เกี่ยวกับวิริยะว่าความเพียรให้มั่นความเพียรนี้สำคัญมากถ้าขาดแล้วมันไม่ก้าวหน้าเพราะความเพียรนี้เป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดกำลังให้เกิดความคิดความอ่านที่จะก้าวไปข้างหน้าคนที่มีความเพียรนั้นไม่กลัวต่ออุปสรรคเช่นว่าไม่กลัวความหนาวไม่กลัวความร้อนไม่กลัวความหิวไม่กลัวความยากลำบากไม่ว่าประเภทใดๆจะเห็นดเห็น้อยก็ทนได้ถ้าขาดความเพียรแล้วกำลังจะไม่เกิดขึ้นเป็นอันขาดจะไม่ก้าวหน้าไปในทางที่ถูกที่ชอบเลยวิริยะคือความขยันหมั่นเพียรความอดสาหพยายามการทำงานของเราให้สมบูรณ์

วิริยะได้แก่ความเพียรเมื่อมีความรักความพอใจและความเต็มใจในการประกอบอาชีพทางการทำงานแล้วจะต้องมีความขยันหมั่นเพียรช่วยกันสนับสนุนเพราะขณะทำงานอาชีพย่อมมีความเกียจคร้านครอบงำทำให้ทอดยบางครั้งสละทั้งการทำงานโดยมีเหตุผลข้ออ้างต่างๆเช่นหนาวนักร้อนนักแล้วจึงไม่ทำงาน มีการผลัดวันประกันพรุ่งอยู่รำไปการกระทำเช่นนี้ถือว่าเป็นการประมาทย่อมทำให้การทำงานเสียหายได้วิริยะจึงเป็นธรรมที่ทำให้การทำงานสำเร็จตามความประสงค์ในการประกอบกิจการงานได้ผู้บริหารจะต้องวิริยะอดสาหะในการทำงานไม่ประมาทวันเวลาหรือการผลัดวันประกันพรุ่งอ้างเหตุความไม่พร้อมหรือไม่เหมาะต่างๆต้องเพียรพยายามทำงานในความรับผิดชอบให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีหากมีงานล้นมือก็จะต้องใช้วิธีเสริมแรงหรือศิลปะการพุดจูงใจผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีความพากเพียรใน

^{๑๑๖}ไพฑูรย์สินลาร์ตัน , **ความรู้คู่คุณธรรม** , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๒๖๖.

การทำงานในหน้าที่ของตนนั้นๆให้สำเร็จเสร็จสิ้นไปด้วยเพราะผลงานหรือความสำเร็จของผู้ได้บังคับบัญชาก็คือความสำเร็จของผู้บริหารนั่นเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นอาจสรุปได้ว่าวิริยะคือความพากเพียรขยันอดสาเหบบากบัน เอาธุระมีความเข้มแข็งอดทนมุมานะที่จะทำงานให้สำเร็จไม่ท้อถอยไม่เลิกละทำงานได้อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องจนกว่างานนั้นจะประสบความสำเร็จมีความอาจหาญแก๊วกล้าใจสู้ไม่หวั่นกลัวไม่ย่อท้อต่อ อุปสรรคและความยากลำบากต่าง ๆ ในงานมองความลำบากและอุปสรรคในงานเป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเอาชนะเพื่อให้งานสำเร็จให้ได้

๒.๓ จิตตะ (Thoughtfulness)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) จิตตะหมายถึงจิตใจที่จดจ่อเอาใจใส่ตั้งใจแน่วแน่ในการทำ งานเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้นไม่วางธุระและเป็นความคิดไม่ฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอยในการทำงาน จะต้องเอาใจใส่กับงานไม่ปล่อยปะละเลยงานของตนคอยตรวจตรางานอยู่เสมอเป็นการอุทิศตนกับ งานที่ทำในการสร้างเสริมจิตตะให้เกิดในตัวบุคคลนั้นจะต้องชี้ให้เห็นความสำคัญของงานที่ทำว่างาน นั้นมีความสำคัญต่อชีวิตต่อสังคมต่อประเทศชาติต่อโลกจิตตะจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำงานนั้น สำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์ด้วยการมุ่งมั่นในงานที่ทำนั้น^{๑๓๗}

จิตตะความคิดจดจ่อหรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ความมีจิตผูกพันจดจ่อเฝ้าคิดเรื่องนั้นใจอยู่กับ งานนั้นไม่ปล่อยไม่ห่างไปไหนถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรืองานใดงานหนึ่งคนผู้นั้นจะไม่สนใจรับรู้เรื่องอื่นๆใครพูดอะไรในเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจแต่ถ้าพูดเรื่องงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษ ทันทิบางทีจัดทำเรื่องนั้นงานนั้นขลุกข่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืนไม่เอาใจใส่ร่างกายการแต่งเนื้อแต่งตัวอะไร จะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจเรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ ๆ บางทีไม่รู้ทำงานลืมนวันลืมนคืนลืมนกินลืมนอน ความมีใจจดจ่อ ฝักใฝ่เช่นนี้ย่อมทำให้สมาธิเกิดขึ้นจิตจะแน่วแน่มั่นคงสนิทในกิจที่ทำมีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าจิตตสมาธิจิตตะคือความคิดหรือตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยให้ จิตใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

ไพฑูรย์สินลารัตน์กล่าวอธิบายจิตตะไว้ดังนี้จิตตะผู้บริหารต้องใส่ใจฝักใฝ่รับผิดชอบทุก อย่างในโรงเรียนผู้บริหารต้องมีความตั้งใจมีความมั่นใจแน่วแน่ในอันที่จะวางตัวให้เป็นตัวอย่างทาง คุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้ได้บังคับบัญชาตลอดทั้งทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคมผู้บริหารต้องหนัก แน่นและซื่อสัตย์ต่อตัวเองและผู้อื่นเสมอ^{๑๓๘}

^{๑๓๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะกับการทำงาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า๑๘๗.

^{๑๓๘} ไพฑูรย์สินลารัตน์, ความรู้คู่คุณธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๒๖๔.

การใช้อิทธิบาท๔ที่เป็นฐานในส่วนที่เกี่ยวกับจิตตะไว้ว่าคำว่าเอาใจใส่ หมายความว่าใจจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นเช่นในเรื่องที่เราจะคิดจะค้นจะปฏิบัติในเรื่องอะไรเอาใจคิดไว้เสมอพูดกับตัวเองไว้บ่อยๆคิดไว้บ่อยๆกำลังใจมันก็เกิดขึ้นในการที่จะศึกษาในการที่จะปฏิบัติในการที่จะก้าวหน้าไปในทางที่ถูกที่ชอบเพราะมีความคิดจดจ่ออยู่ในเรื่องนั้นเราจะตั้งจุดไว้ตั้งเข็มไว้แล้วใจก็อยู่กับเรื่องนั้นอยู่ด้วย ปัญญาอยู่ด้วยเหตุผลจิตตะคือความจดจ่อใส่ใจหรือความตั้งมั่นของจิตใจคือการมีสมาธิจิตตะคือความเอาใจใส่จดจ่อได้แก่การทำใจให้เข้มแข็งการทำงานต้องทำงานตามเวลามีใจจดจ่ออยู่กับงานมุ่งให้งานสำเร็จไม่ทำงานแบบหยุดๆทำๆหากกำลังทำงานอย่างใดก็ต้องทำงานอย่างนั้นให้สำเร็จก่อนจึงทำงานอย่างอื่นต่อไปผู้บริหารจะต้องอุทิศเวลาให้กับงานมีใจจดจ่อกับงานมีการกำหนดตารางในการทำงานมีปฏิทินปฏิบัติงานจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนของงานทำงานอย่างมีระบบและมีแบบแผนมีพลังจิตที่เข้มแข็งไม่ย่อท้อแท้ต่อการทำงานติดตามประเมินผลตลอด

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นอาจสรุปได้ว่าจิตตะคือความคิดจดจ่อเอาใจใส่ผูกใจจดจ่ออยู่กับหน้าที่และงานที่ทำมีความตั้งมั่นมีสมาธิมั่นคงอยู่กับงานที่ทำงานด้วยความไม่ประมาทไม่ทอดธุระไม่ปล่อยปะละเลยในงานที่ทำไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อยล่อยไปจากงานบางที่อาจทำงานชุลก่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืนจนไม่เอาใจใส่หรือไม่สนใจสิ่งอื่นสนใจที่จะรับรู้แค่เพียงเรื่องเกี่ยวกับงานที่กำลังทำเท่านั้น

๒.๔ วิมังสา (Investigation)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าวิมังสาการสอบสวนไตร่ตรองได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบหาข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องหรือขัดข้องในกิจที่ทำเป็นต้นรู้จักทดลองคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุงคนที่วิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผลชอบสอบสวนทดลองการคิดหาเหตุผลและชอบทดลองอย่างนี้ย่อมช่วยรวมจิตใจให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างติดเจตตลอดเวลาเป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณาไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกและมีกำลังเรียกว่าเป็นวิมังสาสมาธิวิมังสาคือความไตร่ตรองหรือทดลองได้แก่ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำการวางแผนวัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงงาน^{๑๓๕}

ไพฑูรย์สินลาร์ตันกล่าวอธิบายวิมังสาไว้ดังนี้วิมังสาการไตร่ตรองและให้เหตุผลใช้สติปัญญาพิจารณาคิดหาเหตุผลรู้จักวิธีการบริหารงานให้สำเร็จไปด้วยความเรียบร้อยและทันต่อเหตุการณ์เมื่อเจอปัญหาใดๆผู้บริหารต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองไม่ว่าความรู้จักใช้เหตุผลด้วยตนเองก็ควรที่

^{๑๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๘๔๕.

จะกระตุ้นให้ผู้ได้บังคับบัญชารู้จักคิดรู้จักไตร่ตรองพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างถี่ถ้วนและมีเหตุผลอีกด้วย^{๑๔๐}

วิมิงสาหมายความว่าหาเหตุผลในเรื่องนั้นมีอุปสรรคขัดข้องเราก็ต้องค้นหาเหตุผลจะปรับปรุงงานอย่างไรให้งานก้าวหน้าไปกว่านี้ให้ผลผลิตเพิ่มขึ้นไปกว่านี้ให้รวดเร็วกว่านี้การค้นคว้าเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเกิดความก้าวหน้าในหลักวิชาที่จะใช้บริหารงานต่อไปการค้นคว้าจะได้ความรู้และทำให้งานก้าวหน้าสุดยอดของวิธีทำงานให้สำเร็จอยู่ในอิทธิบาทข้อสุดท้ายนี้คือวิมิงสาแปลว่าการพิจารณาวิเคราะห์หมายความว่าการทำงานด้วยปัญญาด้วยสมองไม่ใช่สักแต่ว่าทำคนเราแม้รักงานแค่ไหนหากบั่นปานใดหรือเอาใจจดจ่ออยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าขาดการใช้ปัญญาพิจารณางานด้วยแล้วผลที่สุดงานก็คั่งค้างจนได้ต้องทำกันใหม่ซ้ำไปคนที่ทำงานด้วยปัญญานั้นต้องทำให้ถูกต้องไม่ทำก่อนหรือหลังเวลาทำให้ถูกต้องลักษณะของงาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) วิมิงสาหมายถึงการไตร่ตรองการสอบสวนเป็นการหมั่นใช้ปัญญาและสติในการไตร่ตรองพิจารณาและเหตุผลในสิ่งนั้นๆริเริ่มใช้วิธีการใหม่ๆตรวจสอบความบกพร่องของงานหาวิธีการแก้ไขปรับปรุงเพื่อช่วยให้งานนั้นง่ายขึ้นการใช้ปัญญาจะเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำความสำเร็จมาสู่งาน^{๑๔๑}

การใช้อิทธิบาท๔ที่เป็นฐานในส่วนที่เกี่ยวกับวิมิงสาไว้ว่าวิมิงสา หมายความว่าไตร่ตรองค้นคว้าหาเหตุผลในเรื่องนั้นให้มันรู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริงอะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้นแล้วต้องเอามาพิจารณาแยกแยะวิเคราะห์วิจัยออกไปว่าสิ่งนั้นคืออะไรมันมาจากอะไรเพื่อให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆวิมิงสาคือความใคร่ครวญการใช้เหตุผลใช้สติใช้ปัญญารู้จักคิดรู้จักอ่านว่าสิ่งที่ทำไปนั้นถูกหรือผิดอย่างไรถ้าสิ่งที่ทำไปได้ผลดีก็ควรจะทำให้มากขึ้นถ้าสิ่งไหนผิดก็ควรแก้ไขมันก็จะนำไปสู่ผลหรือความสำเร็จนั่นเอง

การตรึกตรองหาเหตุผลในงานนั้นๆเป็นลักษณะการใช้ปัญญาหาเหตุผลปัญญาคือความรู้ทั่วรู้แจ้งปัญญาเกิดจากการฟังการคิดการสั่งสอนอบรมเมื่อมีปัญญาแล้วก็นำมาพิจารณาหาเหตุผลคือพิจารณาทางก้าวหน้ามีฉะนั้นจะเป็นคนล้ำหลังเขาเมื่อบริหารจะต้องหมั่นศึกษาหาความรู้ในด้านการบริหารอาจจะมาจากการฟังการศึกษาดูงานการเข้าอบรมในสถานที่และโอกาสต่างๆหรืออาจมาจากการสังเกตแล้วนำมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขประยุกต์ให้เหมาะสมกับองค์กรหรือหน่วยงานของตนผู้บริหารจะต้องเป็นคนหูไวตาไวทันสมัยทันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีข่าวสารหรือที่

^{๑๔๐}ไพฑูรย์สินลาธินต์, **ความรู้คู่คุณธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ , ๒๕๔๒), หน้า๒๖๕.

^{๑๔๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมะกับการทำงาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า๑๘๗.

เรียกว่า IT (Information technology) นำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้บริหารแทนกำลังคนซึ่งขาดแคลน

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นอาจสรุปได้ว่าวิม้งคือการสอบสวนไตร่ตรองพินิจพิเคราะห์ใช้ปัญญาในการใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อบกพร่องในงานที่ทำอยู่เสมอรู้จักค้นคว้าทดลองคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุงงานและวิธีการทำงานให้ดียิ่งขึ้นก้าวหน้ายิ่งขึ้นอยู่เสมอองค์ประกอบทั้ง๔ของอิทธิบาทเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนกันบุคคลที่จะสามารถบรรลุถึงความสำเร็จของงานได้จะต้องมีครบในคุณลักษณะทั้ง๔ประการจะขาดในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่ได้เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องต่อกันหรือกล่าวถึงอิทธิบาท๔ได้สั้นๆว่า “มีใจรักพากเพียรทำเอาจิตฝึกฝนและใช้ปัญญาสอบสวน” แต่หากจะให้ความหมายที่ลึกซึ้งของอิทธิบาท๔กล่าวเป็นหลักปฏิบัติได้ว่า “อยากทำมันให้ดีที่สุดมีอะไรต้องทำมันให้สำเร็จทำงานอย่างอุทิศตัวอุทิศใจและใช้ปัญญาจัดการนํานงานสู่จุดหมาย”^{๑๔๒}

๓. ความสำคัญของหลักอิทธิบาท๔

พระธรรมปิฎกให้ความสำคัญของหลักอิทธิบาท๔ว่าอิทธิบาท๔นี้มีความสำคัญต่อการเรียนรู้และเป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกันความพอใจอย่างเดียวก็น่าจะสามารถสร้างผลแห่งความสำเร็จของการเรียนรู้ผู้เรียนต้องมีความพอใจแล้วพยายามขวนขวายหาความรู้บ่อยๆโดยไม่เลิกกลางคันมีความเพียรพิจารณาหาข้อบกพร่องในการเรียนแล้วปฏิบัติสิ่งที่เกื้อกูลต่อการเรียนลดละเลิกสิ่งที่ไม่เกื้อกูลต่อการเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนของตน^{๑๔๓}

ปิ่นมุกกันต์พ.อ. ปัญหาหรืออุปสรรคที่จะขัดขวางให้การทำงานนั้นล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จมีหลายทางคือเกิดจากตัวเองก็มีเกิดจากการเหตุการณ์แวดล้อมก็มีเกิดจากงานที่ทำนั้นเองก็มีแต่อุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่งที่เกิดจากตัวเราที่ทำงานให้ล้มเหลวมี๔อย่างคือความเบื่อหน่ายความเกียจคร้านความทอดธุระความโง่เขลาตั้งนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนวิธีการทำงานไว้มี๔ข้อเรียกว่าอิทธิบาทแปลว่าทางแห่งความสำเร็จคือฉันทะความพอใจวิริยะความเพียรจิตตะความใส่ใจวิม้งสามัคคีความคิดค้นถ้ามีอิทธิบาท๔นี้ครบแล้วย่อมบรรลุถึงความสำเร็จได้สมประสงค์หากสิ่งนั้นไม่เหลือวิสัย^{๑๔๔}

^{๑๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๑๘๐.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, , พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า๑๔๓.

^{๑๔๔} ปิ่นมุกกันต์พ.อ.,ปฏิบัติตามธรรมะประสบความสำเร็จ, (กรุงเทพมหานคร : มงคลสาร, ๒๕๓๙), หน้า๑๐.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูรธมมจิตโต) กล่าวว่าอิทธิบาท๔นอกจากจะเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในงานที่ทำแล้วอิทธิบาทยังเป็นอายุวัฒนธรรมคือธรรมเป็นเหตุให้คนมีอายุยืนยาวอีกด้วยดังที่มีพุทธคำรับรองไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า “ยสสกสสจิจานนทจตตารโหอิทธิปาทา ” เป็นต้นแปลความว่า “อานนทอิทธิบาท๔บุคคลใดเจริญทำให้มากทำให้เป็นดุจยานทำให้เป็นพื้นฐานตั้งไว้อบรมเริ่มไว้ดีแล้วบุคคลนั้นเมื่อปรารถนา ก็พึงดำรงชีวิตอยู่ตลอดกัปหรือเกินกว่ากัป ” พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่าการเจริญอิทธิบาททำให้คนมีชีวิตอยู่ตลอดอายุกัปหมายถึงมีชีวิตอยู่ได้จนครบเกณฑ์อายุขัยประมาณได้๑๐๐ปีหรือมากกว่านั้น^{๑๔๕}

พงษ์พันธ์พงษ์โสภณพรณนาไว้ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเพราะมีการวางเงื่อนไขและการที่พฤติกรรมใดจะมีความเข้มข้นรุนแรงนั้นมีใช่เป็นเพราะรางวัลหรือการเสริมแรงอย่างเดียวแต่เป็นเพราะการเชื่อมโยงเกี่ยวพันกับสิ่งเร้าคือสิ่งที่กระตุ้นให้นักเรียนมีความต้องการเรียนรู้มีอิทธิบาทสมบูรณ์ก็เพราะสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่ทำให้นักเรียนมีแรงกระตุ้นที่จะเรียนรู้มีสิ่งกระตุ้นที่สำคัญอย่างหนึ่งคือแรงจูงใจที่อยากจะเรียนภาษาทางพระพุทธศาสนาว่าฉันทะความพอใจหรือความต้องการมีความสัมพันธ์กับความเพียรพยายาม (วิริยะ) สนใจในการเรียนรู้โดยมิเห็นแก่ความยากลำบากคือตั้งใจเรียนรู้ (จิตตะ) และการหาวิธีการหรือการพิจารณา (วิมังสา) สิ่งที่เกี่ยวข้องต่อการเรียนละสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องต่อการเรียนทำให้ตนเองประสบความสำเร็จการศึกษาได้เพราะมีสิ่งเร้า^{๑๔๖}

สุทธิพงษ์ศรีวิชัยได้เขียนไว้ว่าอิทธิบาท๔มีความสำคัญเป็นอย่างมากทั้งนี้ก็เพราะว่าการฝึกหัดคนให้มีคุณธรรมตามหลักอิทธิบาท๔นี้จัดเป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาหาเหตุผลและกระบวนการทำงานโดยวิมังสาเป็นผลของจิตตะคือเมื่อตรวจตราดูแล้วเห็นว่าการทำงานของตนยังบกพร่องอยู่หรือผิดวัตถุประสงค์อีกอย่างหนึ่งคือพิจารณาหาเหตุผลในการทำงานตามขั้นตอนงานที่ลงมือทำแล้วนั้นได้ผลเป็นขั้นๆอย่างไรเป็นการทบทวนผลว่าเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่ถ้าได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจหรือได้ผลที่ไม่พึงปรารถนาก็จัดการแก้ไขหรือปรับปรุงตามกระบวนการอิทธิบาท๔นี้^{๑๔๗}

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าความสำคัญของอิทธิบาท๔ว่ามีความสำคัญต่อการเรียนการศึกษาเป็นอย่างมากเพราะถ้าขาดหลักอิทธิบาท๔แล้วย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเพราะอิทธิบาท๔จะทำให้บุคคลที่นำไปปฏิบัตินั้นเกิดสร้างความพอใจในหน้าที่การงานของ

^{๑๔๕} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูรธมมจิตโต), “อิทธิบาทกถา”, **พุทธจักร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า๑๐.

^{๑๔๖} พงษ์พันธ์พงษ์โสภณ, **พฤติกรรมกลุ่ม**, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๒), หน้า๙๒.

^{๑๔๗} สุทธิพงษ์ศรีวิชัย, “หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า๒๓๙.

ตนพร้อมทั้งมีความขยันหมั่นเพียรเอาใจใส่ในหน้าที่ของตนและกลับมาทบทวนไตร่ตรองหาข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วจึงนำข้อผิดพลาดนั้นไปแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นไป

๔.องค์ประกอบของหลักอิทธิบาท๔

องค์ประกอบของอิทธิบาท๔ในความหมายของพุทธศาสนานั้นมีการกล่าวเอาไว้อย่างมากมาแต่หลักๆแล้วจะมีความหมายความหมายที่เป็นแก่นแท้ในการปฏิบัติให้เห็นชอบเพียง๔อย่างได้กล่าวถึงดังนี้^{๑๔๘}

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทะสมาธิและปธานสังขาร
๒. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิและปธานสังขาร
๓. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร
๔. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร

บรรดาธรรมเหล่านั้นฉันทะเป็นไฉน

ฉันทะคือความพอใจการทำความพอใจความเป็นผู้ประสงค์จะทำความฉลาดความพอใจในธรรมนี้เรียกว่าฉันทะ

สมาธิเป็นไฉน

ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ความตั้งมั่นความไม่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่จิตไม่ซัดส่ายสมถะสมาธิทริยสมาธิผลสัมมาสมาธินี้เรียกว่าสมาธิ

ปธานสังขารเป็นไฉน

การปรารภความเพียรทางใจความขะมักเขม้นความบากบั่นความชวนขวายความพยายามความอุตสาหะความทนทานความเข้มแข็งความหมั่นความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดทิ้งความไม่ทอดทิ้งฉันทะความไม่ทอดทิ้งธุระความเอาใจใส่ธุระวิริยะวิริยีนทรีย์วิริยะผลสัมมาวายามะนี้เรียกว่าปธานสังขาร

ภิกษุผู้เข้าไปถึงแล้วเข้าไปถึงแล้วด้วยดีเข้ามาถึงแล้วเข้ามาถึงแล้วด้วยดีเข้าถึงแล้วเข้าถึงแล้วด้วยดีประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขารนี้ด้วยประการฉะนี้เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร

บรรดาธรรมเหล่านั้นวิริยะเป็นไฉน

วิริยะคือการปรารภความเพียรทางใจความพอใจการทำความพอใจความเป็นผู้ประสงค์จะทำความฉลาดสัมมาวายามะนี้เรียกว่าวิริยะ

สมาธิเป็นไฉน

^{๑๔๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑-๔๔๓/๓๔๒-๓๔๗.

ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ความตั้งมั่นความไม่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่
จิตไม่ซัดส่ายสมณะสมาธิทริยสมาธิพละสัมมาสมาธินี้เรียกว่าสมาธิ

ปธานสังขารเป็นไฉน

การปรารภความเพียรทางใจความขมก้มเข้มนความบากบั่นความชวนขวายความพยายาม
ความอุตสาหะความทนทานความเข้มแข็งความหมั่นความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดยความไม่ทอดทิ้ง
ฉันทะความไม่ทอดทิ้งธุระความเอาใจใส่ธุระวิริยะวิริยีนทริยวิริยะพละสัมมาวายามะนี้เรียกว่าปธาน
สังขาร

ภิกษุผู้เข้าไปถึงแล้วเข้าไปถึงแล้วด้วยดีเข้ามาถึงแล้วเข้ามาถึงแล้วด้วยดีเข้าถึงแล้วเข้าถึง
แล้วด้วยดีประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขารนี้ด้วยประการฉะนี้เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า
ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร

บรรดาธรรมเหล่านั้นจิตเป็นไฉน

จิตตะคือจิตมโนมานัสการทำความพอใจความเป็นผู้ประสงค์จะทำความฉลาดมโน
วิญญาณธาตุที่เหมาะสมกันนี้เรียกว่าจิต

สมาธิเป็นไฉน

ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ความตั้งมั่นความไม่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่
จิตไม่ซัดส่ายสมณะสมาธิทริยสมาธิพละสัมมาสมาธินี้เรียกว่าสมาธิ

ปธานสังขารเป็นไฉน

การปรารภความเพียรทางใจความขมก้มเข้มนความบากบั่นความชวนขวายความพยายาม
ความอุตสาหะความทนทานความเข้มแข็งความหมั่นความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดยความไม่ทอดทิ้งฉันทะ
ความไม่ทอดทิ้งธุระความเอาใจใส่ธุระวิริยะวิริยีนทริยวิริยะพละสัมมาวายามะนี้เรียกว่าปธานสังขาร

ภิกษุผู้เข้าไปถึงแล้วเข้าไปถึงแล้วด้วยดีเข้ามาถึงแล้วเข้ามาถึงแล้วด้วยดีเข้าถึงแล้วเข้าถึง
แล้วด้วยดีประกอบแล้วด้วยจิตนี้ด้วยสมาธินี้และด้วยปธานสังขารนี้ด้วยประการฉะนี้เพราะฉะนั้นจึง
เรียกว่าประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร

บรรดาธรรมเหล่านั้นวิมังสาเป็นไฉน

วิมังสาคือปัญญาความรู้ชัดความเป็นผู้ประสงค์จะทำความฉลาดไม่หลงมกยความเลือก
เฟ้นธรรมสัมมาทฐินี้เรียกว่าวิมังสา

สมาธิเป็นไฉน

ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ความตั้งมั่นความไม่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่
จิตไม่ซัดส่ายสมณะสมาธิทริยสมาธิพละสัมมาสมาธินี้เรียกว่าสมาธิ

ปธานสังขารเป็นไฉน

การปรารภความเพียรทางใจความขมก้มเข้มนความบากบั่นความชวนขวายความพยายามความอุตสาหะความทนทานความเข้มแข็งความหมั่นความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดยความไม่ทอดทิ้งฉันทะความไม่ทอดทิ้งธุระความเอาใจใส่ธุระวิริยะวิริยีนทรีย์วิริยะพละสัมมาวายามะนี้เรียกว่าปธานสังขาร

ภิกษุผู้เข้าไปถึงแล้วเข้าไปถึงแล้วด้วยดีเข้ามาถึงแล้วเข้ามาถึงแล้วด้วยดีเข้าถึงแล้วเข้าถึงแล้วด้วยดีประกอบด้วยวิมมังสาสมาธิและปธานสังขารนี้ด้วยประการฉะนี้เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าประกอบด้วยวิมมังสาสมาธิปธานสังขาร

จากข้อความข้างต้นได้มีผู้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของอิทธิบาท๔ไว้ดังนี้

ฉันทะความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับฉันทะว่าฉันทะมีใจรักคือพอใจจะทำสิ่งนั้นและทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจการงานที่ทำมิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆหรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร^{๑๔๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับฉันทะไว้ดังนี้^{๑๔๖}

ฉันทะได้แก่ความพอใจรักในสิ่งที่ทำและพอใจฝึกฝนในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้นอยากทำสิ่งนั้นๆให้สำเร็จอยากให้งานนั้นบรรลุถึงจุดหมายพูดง่าย ๆ ว่ารักงานและจุดหมายของงานพูดให้ลึกลงไปในทางธรรมว่าความรักความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะที่ตึงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงด้วยการกระทำนั้นอยากให้งานนั้นเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์ที่สุดของมันหรืออยากให้อาภาวที่ตึงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆของงานนั้นๆเกิดมีจริงขึ้นอยากทำให้สำเร็จผลตามจุดหมายที่ตึงามนั้นความอยากที่เป็นฉันทะนี้เป็นคนละอย่างกันกับความอยากได้ในสิ่งนั้นๆมาเสพเสวยหรือเอามาเพื่อตัวตนในรูปใดรูปหนึ่งซึ่งเรียกว่าตัณหาความอยากของฉันทะนั้นให้เกิดความสุขความชื่นชมเมื่อเห็นสิ่งนั้นๆงานนั้นๆบรรลุความสำเร็จเข้าถึงความสมบูรณ์อยู่ในภาวะอันตึงามของมันหรือพูดแยกออกไปว่าขณะเมื่อสิ่งนั้นกำลังเดินหน้าไปสู่จุดหมายที่เกิดปิติเป็นความอิ่มเอิบใจครั้งสิ่งหรืองานที่ทำบรรลุจุดหมายก็ได้รับโสมนัสเป็นความฉ่ำชื่นใจที่พร้อมไปด้วยความรู้สึกโปร่งโล่งผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไปเป็นอิสระไร้ขอบเขตส่วนความอยากของตัณหาให้เกิดความสุขความชื่นชมเมื่อได้สิ่งนั้นมาเสพเสวยรสอร่อยหรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่พอ

^{๑๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์รวมเล่ม ๓ภาคครั้งที่๑๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า๓๕.

^{๑๔๖} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า๘๔๒.

ขยายของตัวตนเป็นความฉ่ำชื่นใจที่เศร้าหมอง หมกหมักตัวกีดกันกักตนไว้ในความคับแคบและมັกติดตามมาด้วยความหวงแหนห่วงกังวลเศร้าเสียตายและหวนกลัวหวาดระแวง

บุญมีแท่นแก้วกล่าวว่าฉันทะคือความพึงพอใจหรือต้องการที่จะทำหรือใฝ่ใจจะทำสิ่งนั้น อยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป^{๑๕๑}

สุทธิพงษ์ศรีวิชัยกล่าวว่าฉันทะคือความรักความชอบความสนใจในสิ่งที่กระทำหรือ หมายถึงการมีความรักและความรับผิดชอบต่องานต่อหน้าที่ของตน^{๑๕๒}

วิริยะความเพียรพยายามทำในสิ่งนั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับวิริยะว่าวิริยะความพากเพียรคือ ขยันหมั่นประกอบหมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ทอดทิ้งไม่ทอดถอยก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ^{๑๕๓}

พุทธทาสภิกขุและปัญญานันทภิกขุได้อธิบายว่าวิริยะต้องมีความเพียรหมั่นคือเมื่อมีกำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญแล้วต่อไปก็มีความมั่นในความเพียรภาษาบาลีเรียกว่าวิริยะพระพุทธานุสสติที่ว่าวิริเยทุก ขมจเจตคณที่จะพันทุกขได้เพราะความเพียรหรือว่าค่าที่พระมหาชนกกล่าวว่าวายเมถวปุริโสยา วอตุลสสนิปปทาเกิดเป็นคนต้องทำเรื่อยไปจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง^{๑๕๔}

บุคคลผู้ที่มีความเพียรนั้นย่อมไม่กลัวต่ออุปสรรคไม่กลัวต่อความลำบากไม่กลัวต่ออะไร ทั้งสิ้นเมื่อเราจะไปแล้วก็ไปให้ตามจุดที่เราตั้งไว้แต่ขอให้ตั้งจุดมุ่งหมายในทางที่ดีงามไม่ตั้งจุดมุ่งหมาย ที่เกิดความเดือดร้อนแก่ใครและความเพียรนั้นต้องเพียรสม่ำเสมอไม่ใช่เพียรชั่วครั้งชั่วคราวดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงดำริเตือนว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเมื่อเธอยังไม่ถึงจุดหมายที่เธอต้องการอย่าละความ เพียรเป็นอันขาด”

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับวิริยะไว้ดังนี้วิริยะความเพียรได้แก่ความ อาจหาญแก่งวัลลำบากบันท้าวไป ใจสู้ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบากเมื่อคนรู้ ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึงถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้วแม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลุล่วงได้ยากนัก มีอุปสรรคมากหรืออาจให้เวลายาวเท่านั้นปีเท่านั้นเดือนเขาก็ไม่ทอดถอยกับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขา

^{๑๕๑} บุญมี แท่นแก้ว , **จริยศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่๓, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๑.

^{๑๕๒} สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย , “หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า๒๓๘.

^{๑๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์รวมเล่ม ๓ภาคครั้งที่๑๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า๓๕.

^{๑๕๔} พุทธทาสภิกขุ และปัญญานันทภิกขุ, **คุณธรรมของชีวิตที่ดีงาม**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า๑๗๘-๑๘๒.

จะเอาชนะให้ได้ ทำให้สำเร็จ ส่วนผู้ที่ขาดความเพียรอยากบรรลุความสำเร็จเหมือนกันแต่พอได้ยินว่าต้องใช้เวลาเป็นปีก็หมดแรงถอยหลังคนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุนเวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตามจิตใจจะแน่วแน่มั่นคงพุ่งตรงต่อจุดหมายสมาธิก็เกิดขึ้นได้เรียกว่าวิริยสมาธิพร้อมทั้งมีปธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน^{๑๕๕}

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ได้ตรัสถึงคำว่าวิริยะ (ความเพียร) ว่าท่านใดถึงพร้อมด้วยความพยายามโดยธรรมไม่จزمลงในห้วงมหรณพซึ่งประมาณมิได้เห็นปานนี้ด้วยกิจคือความพากเพียรของบุรุษท่านนั้นจงไปในสถานที่ที่ใจของท่านยินดีนั้นเกิดและว่าบุคคลเมื่อกระทำ ความเพียรแม้จะตายก็ไม่ถือว่าเป็นหนี้ในระหว่างหมู่ญาติเทวดาและบิดามารดาอเนกบุคคลเมื่อทำกิจของผู้ชายย่อมไม่เดือดร้อนในภายหลัง^{๑๕๖}

พ. สุวรรณได้อธิบายว่าวิริยะหรือความเพียรนี้เป็นคุณค่าที่ก่อให้เกิดพลังงานในการทำกิจต่างๆ มีลักษณะแสดงให้เห็นว่าคนๆ นั้นเป็นคนรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานไม่ทอดทิ้งกิจการงานนั้น ดำเนินการงานที่คิดว่าจะทำนั้นเป็นผู้ไม่เบื่องานเมื่อมีงานมาถึงก็รับทำโดยไม่ชักช้ามีความกระตือรือร้นในการทำงานไม่ผัดวันประกันพรุ่งผู้มีลักษณะทั้งหมดที่กล่าวมานี้ย่อมได้ชื่อว่าวิริยะหรือมีความเพียรซึ่งสามารถประสบความสำเร็จในทุกกิจการส่วนคนที่มีนิสัยเกียจคร้านหนักไม่เอาเบาไม่สู้ชอบผัดวันประกันพรุ่งมักหาเหตุมาอ้างแก้ตัวเพื่อไม่ต้องทำงานจนติดเป็นนิสัยย่อมเอากับใครลำบาก อาชีพการงานย่อมย่ำอยู่กับที่ตั่งฐานไม่ได้^{๑๕๗}

ทศปารมีทศพิธราชธรรมได้อธิบายคำว่าวิริยะหมายความว่าความพยายามที่เรียกว่าวิริยะ แปลว่าความเพียรอันจัดเป็นพระบารมีข้อหนึ่งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงบำเพ็ญเป็นลำดับคำว่าวิริยะหรือความเพียรตามศัพท์แปลว่าความเป็นวีระคือคนกล้าหมายความว่ากล้าทั้งในทางไม่ทำทั้งในทางที่ทำจึงยังเป็นคำกลางๆ ซึ่งพุทธทาสภิกขุได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ^{๑๕๘}วิริยะคือความเพียรที่จะกล้าบากบั่นมีความหมายเป็นความกล้าหาญความเข้มแข็งความพยายามความไม่ยอมหยุดความไม่ถอยหลังและความก้าวไปข้างหน้าความหมายมากมายเหล่านี้ล้วนเป็นชื่อของความเพียรซึ่งสามารถใช้แทนกันได้รวมไปถึงคำว่าพระราชหรือกษัตริย์ก็มีความหมายเดียวกันดังประโยคที่ว่าเกิดมาเป็นบุรุษต้องเพียรไปจนกว่าจะพบความสำเร็จการทำงานด้วยวิริยะเป็นธรรมอย่างหนึ่งวิริยะชนิดที่พระพุทธเจ้า

^{๑๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๘๔๓.

^{๑๕๖} พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช , **พระมหาชนก**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๒), หน้า๒๔-๒๖.

^{๑๕๗} พ. สุวรรณ, **โพชนังคพุทธศาสดาต่ออายุ**, (กรุงเทพมหานคร : สร้อยทอง, ๒๕๓๑), หน้า๖๐-๖๑.

^{๑๕๘} พุทธทาสภิกขุ, **สุญญตา**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๑๘), หน้า๙๐.

ตรัสว่า “วิริเยนทุกขกมฺเจติ” (คนล่วงทุกข์เสียได้ด้วยเพราะวิริยะ) ส่วนที่เป็นข้าศึกหรือเป็นปฏิปักษ์ของความเพียรคือความเกียจคร้านตามศัพท์ว่าโกสขุขความนอนจมเมื่อกำจัดความเกียจคร้านได้แล้วจึงจะมีความเพียรขึ้นได้และความเพียรจะหายไปเมื่อความเกียจคร้านเกิดขึ้นมากลักษณะของความทรงตัวอยู่อย่างเข้มแข็งของความเพียรเรียกว่าธาตุกำหนดเป็นตวาระคือเริ่มต้น (อารมฺมธาตุ) ดำเนิน (นิกฺกมฺมธาตุ) ก้าวไปข้างหน้า (ปรกฺกมฺมธาตุ) ส่วนเหตุของความเกียจคร้านที่ควรละมีหลายอย่างเช่น ความติดสุขความสบายความกลัวลำบากตรากตรำความมั่งง่ายความสะดวกวันประกันพรุ่ง เป็นต้น

วคินอินทสระได้ให้ความหมายของวิริยะแปลตามตัวอักษรว่าความเป็นผู้กล้าคือแก่งกล้าในกิจที่ทำไม่ย่อท้อย่อหย่อนทำกิจด้วยกำลังทั้งหมดมีความบากบั่นมั่นคง (ทพฺพปรกฺกโม) ไม่ทอดทิ้งธุระกลางคันหรือละทิ้งงานเสียกลางคัน (อนิกฺขิตตธฺโร) มีความเพียรอยู่เสมอไม่จับจดหรือหยุดงานเสียทำจนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายนั้นๆ (อารฺทฺธวิริโย) ชื่อว่าความเพียรสัตว์ทั้งหลายควรทำ (วิริยานาเมตสฺส เตหิกตตพฺพ) ความเพียรเป็นสิ่งที่นักปราชญ์สรรเสริญเมื่อบุคคลได้ทาความเพียรเต็มกำลังของตนแล้วถึงไม่สำเร็จใครเล่าจะตำหนิได้นักปราชญ์ตำหนิคนที่ล้มเหลวเพราะความเพียรย่อหย่อนนั่นเอง^{๑๕๘}

บุญมีแท่นแก้วกล่าวว่าวิริยะคือความเพียรหรือความขยันหมั่นเพียรประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ทอดทิ้ง^{๑๖๐}

จิตตะการเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายว่าจิตตะหมายถึงกำลังจิตกำลังสมาธิหรือคุณภาพของจิตคุณภาพส่วนที่พึงปรารถนาของจิตเรียกว่ากำลังจิตหรือกำลังสมาธิซึ่งเลยเพ่งเล็งไปแก่ส่วนที่وبرมดีแล้วคือจิตที่وبرมดีแล้วเดินมาถูกทางแล้วจึงจะมีคุณสมบัติแล้วมีกำลังมหาศาลของมัน^{๑๖๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับจิตตะว่าจิตตะเอาใจฝักใฝ่คือตั้งสติรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆเสมอๆทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ^{๑๖๒}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับจิตตะไว้ดังนี้^{๑๖๓}

จิตตะความคิดจดจ่อหรือเอาใจใส่ฝักใฝ่ได้แก่ความมีจิตผูกพันจดจ่อเฝ้าเรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้นไม่ปล่อยไม่ห่างไปไหนถ้าจิตตะเป็นไปอย่าแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรืองานอย่างใดอย่าง

^{๑๕๘} วคิน อินทสระ, พุทธปรัชญามหายาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๓๐), หน้า ๔๓.

^{๑๖๐} บุญมี แท่นแก้ว, จริยศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๑.

^{๑๖๑} พุทธทาสภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๖.

^{๑๖๒} พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์รวมเล่ม ๓๓๐ ครั้ง ที่ ๑๕, หน้า ๓๖.

^{๑๖๓} พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๘๔๓.

หนึ่งคนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆใครพูดอะไรในเรื่องอื่นๆไม่สนใจแต่ถ้าพูดเรื่องนั้นงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันทีบางที่จัดทำเรื่องนั้นงานนั้นชุลก่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืนไม่เอาใจใส่ร่างกายการแต่งเนื้อแต่งตัวอะไรเกิดขึ้นก็ไม่สนใจเรื่องอื่นๆเกิดขึ้นใกล้ๆบางที่ก็ไม่รู้ทำงานลืมวันลืมคืนลืมกินลืมนอนความมีใจจดจ่อเช่นนี้ย่อมทำให้สมาธิเกิดขึ้นจิตจะแน่วแน่มั่นคงในกิจที่ทำมีกำลังมาเฉพาะทำจิตนั้นเรียกเป็นจิตตสมาธิพร้อมกันนั้นก็เกิดปธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

ปิ่นมุกข์นัฏพ.อ. ได้อธิบายว่าจิตตะแปลว่าคิดถึงงานซึ่งบอกความหมายได้หลายคำเช่นความสนใจความใส่ใจความตั้งใจความใส่ใจความเอาใจใส่เป็นต้น คนที่มีจิตตะเป็นที่ไม่ปล่อยปะละเลยกับงานของตนคอยตรวจตรางานอยู่เสมอการงานจึงไม่บกพร่องจิตตะจึงมีประโยชน์ที่กำจัดเสียซึ่งความประมาทเลินเล่อ^{๑๖๔}

บุญมีแท่นแก้วกล่าวว่าจิตตะคือความคิดหรือตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป^{๑๖๕}

สุทธิพงษ์ศรีวิชัยกล่าวว่าจิตตะคือความคิดมุ่งไปตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกฝืนไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปอุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำอย่างมั่นคง^{๑๖๖}

วิมิงสาการพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับวิมิงสาว่า

วิมิงสาใช้ปัญญาสอบสวนคือหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้องเป็นต้นในสิ่งที่ทำนั้นโดยรู้จักทดลองวางแผนวัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้นเพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป^{๑๖๗}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับวิมิงสาไว้ดังนี้^{๑๖๘}

วิมิงสาความสอบสวนไตร่ตรองได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องหรือข้อขัดข้องใจ เป็นต้นในกิจที่ทำรู้จักทดลองและคิดหาเหตุผลสอบสวนทดลองเมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไปเช่นคิดว่าเหตุผลนี้เกิดจากเหตุอะไรทำไมถึงเป็นอย่างนี้ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบนี้เข้าไปจะเกิดผลอย่างนี้ลอง

^{๑๖๔} มงคลชีวิตภาค๒, หน้า๑๘๔.

^{๑๖๕} จริยศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่๓, หน้า๑๔๑.

^{๑๖๖} สุทธิพงษ์ศรีวิชัย, “หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า๒๓๙.

^{๑๖๗} พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์รวมเล่ม๓ภาคครั้งที่๑๕, หน้า๓๖.

^{๑๖๘} พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่๘, หน้า๘๔๓.

เปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้วไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมายเป็นเพราะอะไรจะแก้ไขจุดไหน ฯลฯ การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ย่อมช่วยรวมจิตใจให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างติดเจตตลอดเวลาเป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณาไม่ฟุ้งซ่านไม่วกแวกและมีกำลังเรียกว่าเป็นวิมิงสาสมาธิซึ่งก็จะมีปธานเป็นสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย

ปิ่นมุกข์พันธุ์.อ. ได้ให้ความเห็นว่าสุดยอดของวิธีทำงานให้สำเร็จรวมอยู่ในอิทธิบาทข้อสุดท้ายนี้คือวิมิงสาแปลว่าพินิจพิเคราะห์หมายความว่าทำงานด้วยปัญญาด้วยสมมตคิดไม่ใช่สักแต่ว่าทำคนเราถึงจะรักงานเท่าไรหากบ้านปานใดและเอาใจใส่อยู่ตลอดเวลาแต่ถ้าขาดการใช้ปัญญาพิจารณางานด้วยแล้วผลงานก็จะไม่เรียบร้อยต้องมาทำกันใหม่อยู่อย่างนั้นเข้ากับลักษณะที่ว่าทำเสร็จแล้วแต่งานมันยังไม่สิ้นสุด^{๑๖๕}

บุญมีแท่นแก้วกล่าวว่าวิมิงสาคือความไตร่ตรองหรือทดลองได้แก่หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้นมีการวางแผนวัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง^{๑๖๖} เป็นต้น

สุทธิพงษ์ศรีวิชัยกล่าวว่าวิมิงสาความไตร่ตรองหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้นมีการวางแผนวัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงอยู่เสมอ^{๑๖๗}

สุรางค์ไคว้ตระกูลได้อธิบายความคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการคิดที่เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในสังคมประชาธิปไตยในสมัยสารสนเทศเพื่อจะเป็นผู้ที่มีความฉลาดรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มาจากสื่อสารมวลชนต่างๆและเพื่อเป็นพลเมืองดีมีการตัดสินใจที่ฉลาดถูกต้องรวดเร็ว^{๑๖๘}

พอล (Paul) บุคคลผู้ได้รับซึ่งเอดทัคเคเกี่ยวกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณได้นิยามการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่าเป็นศิลปะของการคิดเพื่อที่จะทำให้การคิดดีขึ้นชัดเจนขึ้นมีความแม่นยำมากขึ้นหรือป้องกันตนเองได้มากขึ้นนอกจากนั้นยังได้ระบุว่าการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการคิดอย่างมีเหตุผลที่คิดด้วยตนเองซึ่งยืนยันว่าเรารู้อะไรหรือไม่รู้อะไร^{๑๖๙}

^{๑๖๕} มงคลชีวิตภาค๒, หน้า๑๘๔.

^{๑๖๖} จริยศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่๓, หน้า๑๔๑.

^{๑๖๗} สุทธิพงษ์ศรีวิชัย, “หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า๒๓๙.

^{๑๖๘} สุรางค์ไคว้ตระกูล, จิตวิทยาการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า๓๒๖.

^{๑๖๙} Paul, R.W “Taxonomy and Critical Thinking Instruction”, Educational Leadership. 1992. p. 40.

วูดส์ (Woods) ได้อธิบายว่าสภาเพื่อความเป็นเลิศในการคิดวิจารณ์แห่งชาติ (National Council for Excellence in Critical Thinking) ได้ให้ความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณว่าเป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่คล่องแคล่วและมีทักษะในการสร้างโน้ตทัศน์การประยุกต์การวิเคราะห์การสังเคราะห์และการประเมินผลจากข้อมูลที่ได้รับรวบรวมมาหรือเป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่เกิดจากการสังเกตการณ์การโต้รองการใช้เหตุผลหรือการติดต่อสื่อสารเพื่อที่จะนำไปสู่การเชื่อมหรือการกระทำ^{๑๑๔}

เอนนิส (Ennis) ได้กล่าวว่าการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณหมายถึงการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผลมีจุดมุ่งหมายเพื่อการตัดสินใจว่าสิ่งใดควรเชื่อสิ่งใดไม่ควรเชื่อสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำเพื่อช่วยให้ตัดสินสภาพการณ์ได้ถูกต้อง^{๑๑๕}

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าองค์ประกอบของอิทธิบาท๔ประกอบด้วยหลักธรรมที่ก่อให้เกิดความสำเร็จในด้านการเรียนและด้านอื่นๆอีกด้ามี๔ประการคือ

๑. ฉันทะคือความรักความพอใจในหน้าที่การเรียนและการงานของตนที่ได้รับมอบหมายไม่ทำเพื่อสักแต่ว่าทำมีความขี้เกียจเพื่อหวังให้เรียนนั้นออกมาได้เป็นที่ขึ้นชอบและพอใจทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย

๒. วิริยะคือความเพียรพยายามในหน้าที่การเรียนไม่ย่อท้อต่อการเรียนไม่ว่าจะยากหรือง่ายก็พยายามจนให้ถึงที่สุดไม่ย่อท้อจนกว่าการเรียนจะประสบความสำเร็จหรือไม่ล้มเลิกความเพียรก่อนที่จะได้ลองทาด้วยตนเอง

๓. จิตตะคือความเอาใจใส่ในการเรียนของตนเองไม่คิดไปในเรื่องอื่นนอกจากเรื่องเรียนเมื่อทำหน้าที่ของตนเองไม่สำเร็จมีความใส่ใจเอาใจใส่อยู่ตลอดเวลาคอยตรวจหาข้อบกพร่องอยู่เสมอเพื่อที่จะได้นำมาแก้ไขให้ดีขึ้น

๔. วิมังสาคือการใคร่ครวญไตร่ตรองหาเหตุผลของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นว่ามันเกิดขึ้นได้เพราะอะไรแล้วหาหนทางแก้ไขข้อบกพร่องนั้นให้ดียิ่งขึ้นไป

๕. ลักษณะของหลักอิทธิบาท๔

ลักษณะของอิทธิบาท๔เป็นคุณธรรมที่มีความสัมพันธ์และมีผลต่อกันหมายความว่าผู้ที่ปฏิบัติงานหรือหน้าที่โดยที่มีคุณธรรมด้านใดด้านหนึ่งเด่นหรือสูงมากจะส่งผลให้คุณธรรมด้านอื่นๆสูงตามไปด้วย

^{๑๑๔} Woods, A.E. "Affective Learning: One to Critical Thinking", **Holistic Nursing Practice**, 1993 p.65.

^{๑๑๕} Ennis, R.H. "A Logical Basis for Measuring Critical Thinking Skill", **Educational Leadership**, 1985. p.10.

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวว่าอิทธิบาท๔ความจริงอิทธิบาท๔อย่างนี้เกี่ยวพันกัน และมักมาด้วยกันเช่นเกิดฉันทะมีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียรเมื่อพากเพียรก็เอาใจใส่อยู่เสมอและเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองแต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้อก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่เป็นตัวนำเป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆในแต่ละกรณีเช่นเมื่อฟังธรรมด้วยกันคนหนึ่งชอบศึกษาธรรมฟังด้วยความรักความพอใจในธรรมอยากรู้อยากเข้าใจในธรรมให้ยิ่งๆขึ้นไปจึงฟังด้วยจิตแน่วแน่มิฉันทะเป็นตัวเด่นชักนำสมาธิและกุศลธรรมข้ออื่นๆอีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเมื่อพบอะไรที่ฟังทำก็ต้องสู้ต้องเอาชนะต้องเข้าเผชิญและทำให้สำเร็จจึงฟังด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายจะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่นอีกคนหนึ่งมีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบไม่ว่าอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาจิตจดจ่อติดตามจึงตั้งใจฟังเอาจิตติดตามเนื้อความไปก็มีจิตตะเป็นใหญ่อีกคนหนึ่งคิดจะตรวจสอบว่าธรรมที่แสดงนั้นเป็นจริงหรือไม่ดีหรือไม่หรือจะค้นหาเหตุผลในธรรมที่ฟังฟังไปก็คิดใคร่ครวญพิจารณาสอบสวนไปใจจึงแน่วแน้อยู่กับธรรมที่ฟังก็มีวิมangsaเป็นใหญ่ด้วยเหตุนี้บางแห่งบางท่านจึงเรียกอิทธิบาท๔นี้ว่าเป็นอธิปัตติหรืออธิปไตย๔โดยกำหนดเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าในกรณีนั้นๆด้วยเหตุนี้ลักษณะคุณธรรมอิทธิบาท๔ของแต่ละบุคคลจึงมีลักษณะเด่นหรือสูงในแต่ละด้านแตกต่างกันได้และอาจมีคุณธรรมเป็นลักษณะเด่นหรือสูงมากกว่าหนึ่งด้านก็ได้^{๑๗๖}

ดวงเดือน พันธุมนาวินได้แบ่งลักษณะของอิทธิบาท๔ประกอบด้วย^{๑๗๗}

๑. ฉันทะความพอใจในสิ่งที่ทำ
 ๒. วิริยะความพากเพียรไม่ทอดทิ้งในสิ่งที่ทำ
 ๓. จิตตะความเอาใจใส่จดจ่อต่อสิ่งที่ทำ
 ๔. วิมangsaความไตร่ตรองในสิ่งที่ทำไปแล้ว
- ตามพฤติกรรมของมนุษย์ไว้๔ประการดังนี้

๑. ความรู้ในด้านอิทธิบาท๔ถือว่าเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งใช้เป็นหลักธรรมนำไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนนักศึกษาให้เหมาะสมตามหลักจริยธรรมหลักจริยธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติที่นักศึกษาจะเลือกหลักธรรมไปใช้ประกอบในการศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จมีประสิทธิภาพสูง

๒. นักเรียนนักศึกษามีความรู้สึกลับใจที่จะนำเอาหลักอิทธิบาท๔ไปใช้ในการศึกษาศึกษาเล่าเรียนโดยหลักธรรมดังกล่าวนี้หากนำไปใช้ในการศึกษาดังกล่าวแล้วจะประสบผลสำเร็จหรือไม่

^{๑๗๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ , พิมพ์ครั้งที่๖ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า๘๔-๘๕.

^{๑๗๗} ดวงเดือน พันธุมนาวิน, การบริหารงานบุคคลแผนใหม่ , (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , ๒๕๔๔), หน้า๒-๔.

มากนักน้อยเพียงใดนั้นต้องขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของนักศึกษาจะต้องสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท๔ ขอบข่ายของหลักอิทธิบาท๔มีความหมายกว้างขวางนักเรียนนักศึกษาต้องมีการพิจารณาและปัญหา เหตุผลกลั่นกรองที่จะนำหลักอิทธิบาท๔ไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนเป็นกรณีหนึ่งซึ่งจะบอกถึง ความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

๓. เหตุผลทางจริยธรรมก็เป็นส่วนประกอบอีกอย่างหนึ่งในการนำหลักอิทธิบาท๔ไปใช้ในการ ศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพสูงสุดจริยธรรมเป็นเครื่องจูงใจและเป็น ปัจจัยที่จะผลักดันให้นักเรียนนักศึกษาได้นำหลักอิทธิบาท๔ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเล่าเรียนอย่าง ถูกต้องและเหมาะสม

๔. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกันที่จะทำให้นักศึกษามีความนิยม ชมชอบที่จะนำหลักอิทธิบาท๔ไปประกอบใช้ในการศึกษาเล่าเรียนจริยธรรมเชิงพฤติกรรมก็เป็น ค่านิยมในการศึกษาที่จะทำให้นักศึกษานิยมชอบพอใจมีความเพียรมีจิตมั่นมีการไตร่ตรองใน การศึกษาเล่าเรียนเป็นอย่างดีเลิศ

การศึกษาลักษณะจริยธรรมเป็นองค์ประกอบในการเลือกสรรหลักอิทธิบาท๔จะทำให้ ทราบว่าบุคคลมีพฤติกรรมเหมาะสมที่จะนำหลักอิทธิบาท๔เป็นเครื่องมือในการศึกษาเล่าเรียนของ นักเรียนนักศึกษาถ้านักเรียนนักศึกษาขาดหลักจริยธรรมก็จะมีหลักเกณฑ์ในการนำหลักอิทธิบาท๔ ไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนหลักจริยธรรมและอิทธิบาท๔จะต้องใช้ควบคู่กันไปเสมอมีความสัมพันธ์ อย่างใกล้ชิดวิถีทางในการนำเอาหลักอิทธิบาท๔ไปใช้ปฏิบัติจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องอาศัยหลักจริยธรรม เป็นข้อนำทาง

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าลักษณะของอิทธิบาท๔ได้ว่าลักษณะของอิทธิบาท๔นั้นจะมี ความสอดคล้องกันคือเมื่อมีฉันทะพอใจที่จะเรียนแล้วก็ก่อให้เกิดความเพียรพยายามเกิดขึ้นเพราะหวังที่จะ เรียนให้ได้ผลดีตามที่ตนเองปรารถนาเมื่อขณะที่เรียนก็มีความเอาใจใส่เชื่อฟังตามที่ครูสอนไม่ หยอกล้อเพื่อเล่นไม่ละทิ้งงานที่ได้รับมอบหมายจากครูเมื่อส่งครูแล้วเห็นความบกพร่องหรือผิดพลาด เกิดขึ้นก็พิจารณาหาข้อผิดพลาดนั้นแล้วก็แก้ไขเพื่อที่จะทำให้งานนั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

สรุปได้ว่าหลักการและแนวคิดในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จตามหลักอิทธิบาทที่ ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทความหมายของอิทธิบาท๔หมายถึงหลักธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ คือฉันทะความพอใจ, มีใจรักในงานที่ทำด้วยใจรักวิริยะความพากเพียรอดทนต่อความลำบาก บากบั่น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตามขอให้ทำอย่างสุจริตจิตตะเอาจิตฝึกฝนใจรักด้วยความพยายามด้วยเอา จิตพยายามอาชีพนั่นๆให้บรรลุผลสำเร็จจึงมีงสาใช้ปัญญาสอบสวนในงานที่ทำไตร่ตรองหาเหตุผลและ ปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ประสบผลสำเร็จให้ดียิ่งๆขึ้นไปจากผลการศึกษาลักษณะและแนวคิดในการ ทำงานให้ประสบผลสำเร็จตามหลักอิทธิบาท๔ทุกคนถ้านำหลักอิทธิบาท๔ไปใช้จะประสบผลสำเร็จใน หน้าที่การงานทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการทำงานราชการการทำงานค้าขายการทำงานอุตสาหกรรมการ

ทำงานเกษตรและการประกอบอาชีพเครื่องปั้นดินเผาถ้ามีความตั้งใจทำก็มีความสุขในการทำงานยินดีในสิ่งที่ตนได้กระทำในงานนั้นด้วยความเต็มใจตั้งใจทำพอใจในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ยิ่งๆขึ้นไป

๒.๔.๔ อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมหลัก เป็นธรรมสำคัญที่ครอบคลุมธรรมะทั้งหมด ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เหยียบไปบนพื้นแผ่นดินทั้งสิ้น ทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่าเป็นเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น กล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ฉันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สังเคราะห์ลงในอริยสัจ ๔ ฉะนั้น”^{๑๗๘}

หลักอริยสัจ ๔ นี้เป็นหลักความเข้าใจพื้นฐานที่สำคัญของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเช่นกัน ที่นักจิตวิทยาการศึกษาอาศัยเป็นแผนที่เดินทางในการนำพาผู้รับการปรึกษาจากอวิชชา มาสู่สัมมาทิฐิ โดยให้ความสำคัญกับตัวเหตุหรือราก คือ สมุทัย และ มรรค เพื่อให้เกิดผลคือ ละทุกข์ และเกิดนิโรธในระดับโลกียะหรือระดับที่ปุถุชนทั่วไปเข้าถึงได้ เพื่อเป็นการทำความเข้าใจพื้นฐาน จึงขออธิบายพอสังเขปถึง อริยสัจ ๔ ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๑.ทุกข์

ทุกข์ คือ ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก กล่าวคือ ปัญหาของมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ที่บีบคั้นจิตใจ ปรากฏเมื่อใดก็จะเด่นชัดในผู้นั้น เช่น เงินหาย ๑,๐๐๐ บาท ก็ทุกข์ใจที่เงินหายไป แต่ถ้าในความหมายลึกลงไปก็คือ สภาพของสิ่งทั้งหลายที่เป็นอยู่ตามกฎธรรมชาติ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างทุกข์ขึ้นมาได้เสมอสำหรับบุคคลที่ยึดมั่นด้วยอุปาทาน^{๑๗๙}

อาการของทุกข์ พระธรรมปิฎก^{๑๘๐} ได้สรุปรวมจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาไว้ว่า อาการของทุกข์มีหลายลักษณะ เช่น ความแค้นใจ ความรำไร ความทุกข์ ความเสียใจ ความผิดหวังคับแค้นใจ ซึ่งเกิดจากความไม่เข้าใจความจริงที่ผันแปรอยู่เสมอตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จึงเข้าไปยึดในสิ่งที่ผันแปรนั้น แต่ไม่ว่าจะยึด ยื้อ ไว้เพียงไร ก็ไม่สามารถต้านทานการเปลี่ยนแปลงของความจริงนั้นๆ

^{๑๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๒๔/๓๔๙.

^{๑๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๙๖-๙๑๖.

^{๑๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.

ไปได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์เมื่อเจอความผันแปรหรือเสื่อมของสิ่งนั้นเข้า^{๑๘๑} ท่านกล่าวไว้ว่าหน้าที่ของคนที่ปฏิบัติต่อทุกข์คือ เพียงแค่รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้ตามสภาพที่จริงของมัน ยอมรับมัน เท่ามันมัน เพื่อจะได้แก้ไขกำจัดมัน ก็เป็นอันหมดหน้าที่ต่อทุกข์^{๑๘๒}

สำหรับการทำงานของผู้บำบัดก็เพียงนำพาให้ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศเห็นทุกข์ของตนอย่างชัดเจน เพื่อจะนำไปสู่การหาเหตุแห่งทุกข์ในลำดับต่อไป

๒. สมุทัย

สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักชอบมองออกไปนอกตัว โทษสิ่งภายนอก แต่ที่ถูกคือ มีเหตุปัจจัยมาจากภายในตัวคน ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การพูด การคิด ทั้งที่ผ่านไปแล้ว กำลังทำอยู่ และสะสมไว้นั้นเป็นนิสัย ทำที่ที่มีต่อสรรพสิ่งนั้น ตั้งต้นจาก อวิชชา คือ ความไม่รู้ในกฎธรรมชาติทั้งปวง เช่น ไม่รู้ในกฎของการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ไม่รู้ในกฎของการเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง (อิทัปปิจจยตา) หรือ ความไม่เข้าใจโลกและชีวิตจากต้นเหตุ หรือความอยากมี อยากเป็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น จากอุปาทาน คือความยึด ว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี เมื่อไม่ได้ อย่างใจก็เกิดความบิปปันทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในวงเวียนของความทุกข์ ไม่จบสิ้น ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดในปัจจุสมุปาทต่อไป

หน้าที่ของคนคือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุทุกข์ จะต้องกำจัดให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่การสืบค้น การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา^{๑๘๓}

สำหรับสมุทัยนี้ นับว่าเป็นส่วนสำคัญและเป็นหัวใจของการทำงานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สมุทัย คือ เหตุ คือ รากเหง้า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำงานกับ ราก แทนการทำงานกับอาการ หรือ ทุกข์ ซึ่งเป็นผลจากราก โดยการค้นหา รากเหง้าของทุกข์ในใจผู้รับการปรึกษาให้เจอก่อน แล้วค่อยหาทางให้ผู้รับการปรึกษา เห็นรากเหง้าความทุกข์ของตนเองอีกทอดหนึ่ง เพื่อจะละเหตุเสีย

ก. นิโรธ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา ทุกข์หรือปัญหาดังแต่อยู่ได้เพราะมีเหตุมีปัจจัย เมื่อกำจัดเหตุได้ ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยหมดไป เมื่อทุกข์ดับไป ปัญหาหมดไป ภาวะไร้ทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมาเอง จิตเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ปลอดโปร่งโล่งเบา สงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสได้ตลอดทุกเวลาอย่างเป็นปกติของใจ บรรลุภาวะสมบูรณ์แห่งชีวิตด้านใน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างได้ประโยชน์เต็มทั้งชีวิตด้านนอกและด้านใน

^{๑๘๑} อ่างแล้ว.

^{๑๘๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๙๐๒, ๙๐๖.

^{๑๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐๒, ๙๐๖-๙๐๗.

สำหรับการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยานั้น เพื่อให้เกิดความดับทุกข์ในผู้รับการปรึกษา แต่เป็นการดับในระดับโลกียะปัญญานั้น จึงขอกล่าวถึงระดับของนิโรธพอเป็นฐานความเข้าใจดังนี้
บุคคลสามารถบรรลุถึงภาวะนิโรธได้ โดยไม่จำเป็นต้องถึงนิพพานเท่านั้น กล่าวคือ นิโรธนั้นมีผ่อนลงได้ถึง ๕ ระดับ แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ขอกล่าวถึงเพียง ๒ ระดับเท่านั้น คือ^{๑๘๔}

๑. วิกขัมภนนิโรธ หมายถึง การดับทุกข์ด้วยขมไว้ โดยทำจิตใจให้สงบ หรือด้วยวิธีการฝ่ายสมาธิในระดับฌาน ซึ่งกิเลสถูกทำให้สงบไว้ ได้เสวยนิรามิสสุขตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

๒. ตทังคนิโรธ หมายถึง การดับทุกข์ด้วยการรู้จักคิดรู้จักพิจารณา มีปัญญารู้ทันความจริงที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยและแก้ไขที่เหตุปัจจัย สามารถวางใจ วางท่าที่ได้ถูกต้อง ปัญญาที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนตรงตามสภาวะนี้เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ทำให้กิเลสและความทุกข์ดับหายไปได้ตลอดชั่วเวลานั้น มีจิตใจสงบบริสุทธิ์ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบานใจ กับทำให้จิตประณีตและปัญญางอกงามยิ่งขึ้น

นิโรธใน ๒ ระดับนี้ ปุุชนทั่วไปก็สามารถเข้าถึงได้เหมือนกัน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ยังอยู่ในโลกียะอยู่ ส่วนระดับ ๓-๕ นั้นถือเป็นขั้นโลกุตระแล้วจึงขอไม่กล่าวถึง

หน้าที่คนต่อนิโรธ หรือ ภาวะดับทุกข์นี้คือ เป็นสิ่งซึ่งจะต้องทำให้แจ้ง เห็นว่าการแก้ไขปัญหานั้นเป็นไปได้ เป็นเป้าหมาย และรู้อยู่แล้วว่าเข้าถึงจุดหมายนั้นให้สำเร็จได้อย่างไร^{๑๘๕}

ข. มรรค

มรรค คือ ทางดับทุกข์ เมื่อรู้ปัญหา สาเหตุ และจุดหมายที่จะไปเพื่อสิ้นปัญหาครบถ้วนแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘ ที่มีจุดเริ่มต้นจาก สัมมาทิฐิ และองค์มรรคอื่น ๆ จึงขออธิบายเป็นลำดับดังนี้^{๑๘๖}

๑) สัมมาทิฐิ(Right View หรือ Right Understanding)

ทิฐิ แปลว่า ความเห็น ความเข้าใจ ความนิยมเชื่อถือ ซึ่งมีบทบาทครอบงำชีวิตและสังคมมนุษย์เป็นอันมาก ความเห็นที่ผิดเรียกว่า มิจฉาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ โลกียสัมมาทิฐิและโลกุตตรสัมมาทิฐิ ในที่นี้ผู้วิจัยขอกล่าวถึงเพียงระดับแรกคือ โลกียสัมมาทิฐิ ซึ่งปุุชนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ ดังนี้

โลกียสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบระดับโลกีย คือ ยังขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักแห่งความดิ้งาม ตามคลองธรรม เกิดจาก ปรโตโฆสะ หรือปัจจัยภายนอกที่อาศัยศรัทธาเป็นตัวนำ เช่นการหล่อหลอมทางสังคม ซึ่งซ้อนเข้ามาต่างหากจากกฎ

^{๑๘๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๙๐๙-๙๑๐.

^{๑๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐๒.

^{๑๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓๓-๘๘๗.

ธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง แตกต่างกันไปตามสังคมวัฒนธรรมสภาพแวดล้อม มีหลักกลางสำหรับวัดความเป็นสัมมาทิฐิ คือ สอดคล้องกับหลักธรรม ที่เรียกว่า กัมมัฏฐกตาญาณ คือ ความรู้ว่าคนมีกรรมเป็นของตนเอง รู้ว่าชีวิตเป็นไปตามกฎแห่งกรรม หรือเชื่อกฎแห่งกรรมเท่านั้น แต่ทิฐิที่จะก้าวหน้าไปในมรรคได้ต้องเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคม

ความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงของสัมมาทิฐินี้คลุมความเข้าใจในเรื่อง ความรู้ในอริยสัจ ๔ การเห็นไตรลักษณ์ และการเห็นปฏิจลสมุปบาท ดังนี้

๑. รู้ในอริยสัจ ๔ ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิ คืออะไร ? ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ”^{๑๘๗}

๒. เห็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุเห็นรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญูณ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง ความเห็นของเขื่อนั้นเป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเห็นชอบ ก็ย่อมหน่าย เพราะสิ้นเพลินก็สิ้นการย้อมติด เพราะสิ้นการย้อมติด ก็สิ้นเพลิน เพราะสิ้นเพลินและย้อมติด จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า พ้นเด็ดขาดแล้ว”^{๑๘๘}

๓. เห็นปฏิจลสมุปบาท ดังพุทธพจน์ว่า

“สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ จัดอยู่ในฝ่ายบุญ อำนาจวิบากแก่ขันธเป็นไฉน ? คือความเห็น ว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบำเพ็ญทานมีผล การบูชามีผล กรรมที่ทำไว้ดีแล้ว มีผลมีวิบาก โลกนี้มีปรโลกมี มารดามี บิดามี สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติชอบ ปฏิบัติชอบ ซึ่งประกาศโลกนี้และปรโลกให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเองมีอยู่ นี้แล สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ จัดเป็นฝ่ายบุญ อำนาจแก่วิบากและขันธ”

“สัมมาทิฐิที่ยังมีอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค เป็นไฉน ? คือ องค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี ผู้กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ นี้แล สัมมาทิฐิที่เป็นอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค”^{๑๘๙}

ความเข้าใจในหลักธรรมทั้งสามหมวดนั้น ถือว่าเป็นบาท เป็นฐาน ของการทำงานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การเฝ้าจรรปฏิจลสมุปบาทออกจากใจของผู้รับการปรึกษาให้กลายเป็นการเป็นอยู่ตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงหรือตามหลักของอิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์ โดยอาศัยอริยสัจ ๔ เป็นแผนที่นำทาง

๒) สัมมาสังกัปปะ(Right Thought)

^{๑๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๙/๓๔๘.

^{๑๘๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐๓/๖๓.

^{๑๘๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘/๑๘๑.

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ตรงข้ามกับความดำริที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาสังกัปปะ การที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริงของมันนั้น จะต้องใช้ โยนิโสมนสิการ คือ ขณะนั้นความนึกคิดจะต้องปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ไม่มีทั้งความชอบ ตีดยึด พัวพัน หรือไม่พอใจ ผนึกหนี คือจะต้องมีสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะส่งเสริมสนับสนุนกันและกัน หมุนเวียนไปเรื่อย ๆ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ลักษณะ คือ

๑. เนกขัมมสังกัปป คือ ความคิดที่ปลอดจากกาม ความอยาก ความเห็นแก่ตัว เป็น ความคิดที่เป็นกุศล เสียสละ ปราศจากโลภะ ปราศจากราคะ

๒. อพยยาบาทสังกัปป คือ ความคิดที่ไม่เครียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง เพ่งโทษ แต่มีเมตตา ปราศจากโทสะ มีไมตรี ปราศจากโทสะให้ผู้อื่นมีความสุข ปราศจากโทสะ

๓. อวิหิงสาสังกัปป คือ ความคิดที่ไม่เบียดเบียน การคิดทำร้าย ทำลาย มีความกรุณา คิด ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ปราศจากโทสะ

ทั้งสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะนี้ จัดอยู่ใน หมวดปัญญา ดังนั้น องค์กรมรรค ๒ ข้อแรกใน หมวดปัญญานี้ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใช้เป็นตัวงานที่สำคัญในการศึกษา เสมือนทาง เสือในการเดินทาง

๓) สัมมาวาจา(Right Speech)

สัมมาวาจา หมายถึง เจรจาชอบ ซึ่งได้แก่ การพูดคำจริง เว้นการพูดเท็จ การพูดเพื่อ ความสามัคคี เว้นการพูดส่อเสียด การพูดจาอ่อนหวาน เว้นการพูดคำหยาบ และการพูดจาที่มี ประโยชน์ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ(Right Action)

สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ ซึ่งได้แก่ การกระทำที่ช่วยเหลือ เกื้อกูล เว้น การทำลายชีวิต เว้นการลักขโมย และเว้นความประพฤติดีในกาม

๕) สัมมาอาชีวะ(Right Livelihood)

สัมมาอาชีวะ หมายถึง เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีพ รวมถึง ความขยันหมั่นเพียรในการทำอาชีพสุจริต ทำงานไม่คั่งค้าง ไม่หมักหมม ไม่ผัดเพี้ยน ไม่จับจด ไม่ยุ่ง เหยิงสับสน

ทั้งสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ นี้ จัดอยู่ใน หมวดศีล

หมวดศีลนี้ นักจิตวิทยาการศึกษาใช้ในการแสดงออกกับผู้รับบริการ ภายใต้การนำทาง ของปัญญาหรือทางเสือ

๖) สัมมาวายามะ(Right Effort)

สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปปธาน หรือ ปธาน ๔ และมีชื่อเรียกความเพียรแต่ละข้อว่า

๑. สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระงับอกุศลที่ยังไม่เกิด
๒. ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้างอกุศลที่ยังไม่เกิด
๔. อนุรักขนาปธาน เพียรอนุรักษ หรือเพียรรักษาและส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๗) สัมมาสติ(Right Mindfulness)

สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อน เลื่อนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร สติเป็นธรรมสำคัญในการปฏิบัติทุกชั้น มีชื่อเรียกเฉพาะว่า อัปปมาท หรือความไม่ประมาท คือระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสของความก้าวหน้า ตระหนักดีในสิ่งที่ต้องทำ ต้องไม่ทำ ใส่ใจ สำนึก จริงจัง

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจมองเห็นเป็นการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด เพื่อความมั่นคงปลอดภัย แต่ถ้ามองอีกด้าน จะเห็นว่าทุกคนไม่ว่าคนรวยหรือคนจน กำลังแสวงหาความสุข ที่มาสนองความอยากไม่ว่าระยะสั้นหรือยาวก็ตาม เมื่อหมดสิ่งสนองก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นสลับเปลี่ยนหมุนเวียนไปมาอยู่เช่นนี้ นี่คือ วงจรชีวิตที่มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน^{๑๑๐}

๘) สัมมาสมาธิ(Right Concentration)

สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านสายไปสาระสำคัญ คือใช้เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธใช้องค์มรรคหมวดสมาธิเป็นฐานสำคัญ โดยนักจิตวิทยาการศึกษาที่บ่มเพาะตนเองให้มีใจที่เงียบ และว่างขณะให้การศึกษา จะเป็นตัวนำความสงบไปสู่ใจของผู้รับการปรึกษา และใช้ความสงบนั้นทำงานต่อไปเพื่อให้เกิดปัญญาในที่สุด

พระธรรมปิฎก^{๑๑๑} กล่าวถึงคุณค่าเด่นของอริยสัจ ๔ ไว้ดังนี้

- ๑) เป็นวิธีการแห่งปัญญา แก้ไขปัญหาตามหลักเหตุผลอย่างเป็นระบบ
- ๒) เป็นการแก้ปัญห การจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง ด้วยการนำเอาหลักความจริงตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่อ้างอำนาจวิเศษใด ๆ
- ๓) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคนที่ยังต้องสัมพันธ์สิ่งภายนอก
- ๔) เป็นหลักความจริงที่ใหม่เสมอ ใช้ได้ทุกเมื่อ

^{๑๑๐}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๙๑.

^{๑๑๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘๖.

และสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็เช่นกัน ใช้หลักอริยสัจ ๔ นี้แนวทางในการช่วยผู้รับการปรึกษาให้กลับคืนมาสู่ธรรมชาติจริงแท้ในชีวิตผู้รับการปรึกษาให้กลับคืนมาสู่ธรรมชาติจริงแท้ในชีวิตผู้รับการปรึกษา ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ถึงสิ่งที่มนุษย์ควรทำในเรื่องอริยสัจ ๔ ^{๑๕๒} ดังนี้

๑. ทุกข์ คู่กับกิจ คือ ปริณญา หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนั้น ทุกข์และธรรมที่อยู่ในกลุ่มของปัญหา จึงรวมเรียกว่า ปริณญะยธรรม หรือธรรมที่ควรกำหนดรู้สิ่งที่ควรรอบรู้ หรือรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ได้แก่ อุปาทานขันธ์ ๕ กล่าวคือ ทุกข์และสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในจำพวกที่เป็นปัญหาหรือเป็นที่ตั้งแห่งปัญหา

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็เช่นกัน ทำงานกับทุกข์ของผู้รับการปรึกษาเพียงแค่การกำหนดรู้ ไม่ต้องทำอย่างอื่น เพราะทุกข์เป็นอาการที่มาจากเหตุ

๒. สมุทัย คู่กับกิจ คือ ปหานะ หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรละหรือกำจัด ดังนั้น ตัณหา และธรรมที่เป็นสาเหตุของทุกข์ เช่น อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จึงเรียกรวมว่า ปหาตัพพธรรม หรือธรรมที่ควรละ เช่น กิเลสประการต่างๆ มี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นการทำงานที่การรู้เหตุแห่งทุกข์ที่ชัดเจน เพื่อนำไปสู่การละเหตุ ต้นตอของทุกข์

๓. นิโรธ คู่กับกิจ สัจฉิกิริยา หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนั้นความชัดเจน และธรรมจำพวกที่เป็นจุดหมายที่นำไปสู่แก้ปัญหาก็จะเรียกรวมว่า สัจฉิกาดัพพธรรมหรือ ธรรมที่ควรทำให้แจ้ง สิ่งที่เราควรได้ควรถึงหรือควรบรรลุ ได้แก่ วิชา และวิมุตติ เมื่อกล่าวโดยรวบยอด คือ นิโรธ หรือนิพพาน หมายถึงจำพวกที่เป็นจุดหมาย หรือเป็นที่ดับหายสิ้นไปแห่งทุกข์หรือปัญหา

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมองนิโรธเป็นเป้าหมายที่เป็นผลของการมีปัญญา

๔. มรรค คู่กับกิจคือ ภาวนา หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ลงมือทำ ดังนั้นมรรคามีองค์ ๘ และธรรมทั้งหลายที่เป็นข้อปฏิบัติ เป็นวิธีการเพื่อไปถึงจุดหมาย จึงรวมเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม หรือ ธรรมที่ควรเจริญเป็น สิ่งที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือทำ ได้แก่ ธรรมที่เป็นมรรค โดยเฉพาะ สมณะ และวิปัสสนา กล่าวคือ ประดาธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติ หรือเป็นวิธีการที่จะทำหรือดำเนินการเพื่อให้บรรลุจุดหมายแห่งการสลายทุกข์หรือดับปัญหา

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นการมีสัมมาทิฐิซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของมรรคองค์อื่น ๆ ซึ่งก็คือ ภาวะของปัญญานั้นเอง

๒.๔.๕ พละ ๕

^{๑๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๔-๘๐๕.

หลักธรรมคำสอนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีหลายหลักธรรมในหัวข้อนี้ผู้ศึกษาขอ
นำเสนอหลักธรรมพละ๕คือ (๑) สัทธาพละกำลังคือศรัทธา (๒) วิริยพละกำลังคือวิริยะ (๓) สติ
พละกำลังคือสติ (๔) สมาธิพละกำลังคือสมาธิ (๕) ปัญญาพละกำลังคือปัญญา^{๑๕๓}ซึ่งหลักธรรมพละ๕
เป็นหลักธรรมอันเป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคอันเป็นหลักปฏิบัติทางจิตเพื่อให้เกิดปัญญานำไปสู่
จุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานในหัวข้อนี้ผู้ศึกษาจะได้นำเสนอเกี่ยวกับพละ๕ในด้านความหมาย
ความสำคัญประเภท และสรุป เป็นลำดับ ดังนี้

๑. ความหมายของพละ๕

พละหมายถึงกำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้ข่มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมารทำให้สามารถ
ดำเนินชีวิตที่ติงามปลอดโปร่งเป็นสุขบำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใดๆจะ
สามารถบีบคั้นครอบงำ ได้แก่วิมุตติคือความหลุดพ้นหมดสิ้นอาสวะหรืออรรถัตถผล^{๑๕๔}หมวดธรรมนี้
เรียกว่าพละ๕เพราะความหมายว่าเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตเกิดศรัทธาในสัมมาทิฐิ
เกิดแรงกระตุ้นหนุนส่งความเพียรเป็นต้น

๒. ความสำคัญของพละ๕

ในประเด็นของความสำคัญของพละ๕นี้ผู้ศึกษาจะขอนำเสนอข้อความที่ปรากฏในพระ
สูตรต้นตอปัญหาว่า

เมื่อเจริญพละ๕ประการทำพละ๕ประการให้มากย่อมโน้มไปสู่นิพพานโน้มไปสู่นิพพาน
โอนไปสู่นิพพานกล่าวคือ (๑) เจริญสัทธาพละอันอาศัยวิเวกอาศัยวิราคะอาศัยนิโรธโน้มไปในโอส
สัคคะ (๒) เจริญวิริยพละ (๓) เจริญสติพละ (๔) เจริญสมาธิพละ (๕) เจริญปัญญาพละอันอาศัยวิเวก
อาศัยวิราคะอาศัยนิโรธไปในโอสสัคคะการสละคืน^{๑๕๕}

จะเห็นได้ว่าพละ๕เป็นหลักธรรมที่เป็นกำลังสำคัญในการบรรลุถึงพระนิพพานซึ่งเป็นพระ
ประสงค์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ต้องการโปรดเวไนยสัตว์ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์หลุดพ้นจาก
ภพชาติขรามรณะและเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

อนึ่งเมื่อเจริญพละทั้ง๕แล้วย่อมเป็นไปเพื่อละอกุศลธรรมที่ไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นมาเพื่อให้
กุศลธรรมเกิดขึ้นมีความเข้มแข็งกล่าวคือการเจริญสัทธาพละมีศรัทธาเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของ
พระพุทธเจ้าวิริยพละปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมและเพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้นมีความเข้มแข็ง
มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายสติพละมีสติประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่อง

^{๑๕๓} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๑๖.

^{๑๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๘.

^{๑๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

พิจารณารักษาตนระลึกได้ในขณะพูดและในขณะทำสมาธิพละสงัดออกจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุนิพพานปัญญาละมีปัญญาพิจารณาเห็นทั้งความเกิดดับซ้ำแรกกิเลสให้ถึงความพ้นทุกข์โดยชอบดังมีข้อความปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกมัชฌิมนิกายอุปปิณสก์สหายตนวรรคว่า “ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเราเจริญพละ๕ได้แล้วหรือหนอถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่าเรายังเจริญพละ๕ไม่ได้ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อเจริญพละ๕ถ้าภิกษุนั้นพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่าเราเจริญพละ๕ได้แล้วภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่ด้วยปิติและปราโมทย์นั้น”^{๑๕๖}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าพละหมายถึงกำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้เข้มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมารทำให้ดำเนินชีวิตที่ติงามปลอดโปร่งเป็นสุขบำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ไม่มียกเลสหรือความทุกข์ใดๆจะสามารถบีบคั้นครอบงำได้เมื่อเจริญพละทั้ง๕แล้วย่อมเป็นไปเพื่อละอกุศลธรรมที่ไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นเพื่อให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วมีความเข้มแข็งขึ้น

๓. ประเภทของพละ๕

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอองค์ธรรมของพละมี๕ประเภทพร้อมกับลักษณะขององค์ธรรมนั้นๆคือ (๑) สัทธาพละกำลังคือศรัทธา (๒) วิริยพละกำลังคือวิริยะ (๓) สติพละกำลังคือสติ (๔) สมาธิพละกำลังคือสมาธิ (๕) ปัญญาพละกำลังคือปัญญา^{๑๕๗}

๓.๑ สัทธาพละกำลังคือศรัทธา

๓.๑.๑ ความหมายของศรัทธา

ศรัทธาแปลว่าความเชื่อหมายถึงความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออันประกอบด้วยปัญญาเป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผลความเชื่อมั่นในสิ่งที่ติงามความเลื่อมใสซาบซึ้งขึ้นใจสนิทใจเชื่อมั่นมีใจโน้มน้อมมุ่งแล่นไปตามไปรับรู้คุณค่าความดีในบุคคลหรือสิ่งนั้นๆความมั่นใจในความจริงความดีสิ่งติงามและในการทำความดีที่ไม่ลู่ไหลตื่นตูมไปตามลักษณะอาการภายนอก^{๑๕๘}

พระภิกษุภิกษุคุณ (เผด็จทตตชีโว) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ศรัทธารุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก” ว่าศรัทธาหมายถึงความเชื่อปักใจเพราะหมดความสงสัยโดยสิ้นเชิงเนื่องจากได้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองตามเหตุผลกลับไปกลับมาซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างรอบครอบโดยปราศจากการใช้อารมณ์

^{๑๕๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๔๗/๕๐๒.

^{๑๕๗} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๑๖.

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอสอาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า๔๒๘.

จนเกิดเป็นมูลฐาน (ทสฺสนมูลกา) มั่นคงและเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงขั้นที่ไม่มีใครๆจะมาเปลี่ยนแปลงความเชื่อนี้ได้^{๑๙๙}

ความเชื่อมั่นนี้จะต้องเกิดจากความรู้และความเข้าใจของผู้เชื่อมั่นเองโดยใช้ปัญญาของตนพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องนั้นๆด้วยเหตุผลอย่างรอบครอบและรู้เห็นเองแล้วตามความเป็นจริงด้วยปัญญาที่เป็นเครื่องช่วยกลั่นกรองความถูกต้องมิให้ชักแต่ว่าเชื่อตามๆกันมาความเชื่อมั่นนี้จะเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความกล้าหาญและความมั่นคงในการดำเนินชีวิตและเป็นปัจจัยพัฒนา ยิ่งขึ้นไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน

๓.๑.๒ ลักษณะของศรัทธา

ลักษณะที่ถูกต้องของศรัทธาเจตสิกแบ่งอย่างละเอียดได้เป็น ๔ ลักษณะคือ

- มีความเชื่อถือในอารมณ์ที่ดีเป็นลักษณะอย่าง ๑
- มีการเลื่อมใสเป็นกิจอย่าง ๑
- มีความไม่หุนหันเป็นผลอย่าง ๑
- มีปุชนียวัตถุเป็นเหตุไถ่อย่าง ๑

ศรัทธายังแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะคือมีลักษณะทำให้ผ่องใสและมีลักษณะทำให้เล่นไปด้วยดีมีดังนี้

๑. ศรัทธามีลักษณะทำให้ผ่องใส หมายถึงศรัทธาเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมข่มนิรวณไว้ได้ทำให้จิตผ่องใสไม่หุนหันเป็นจิตที่มีศรัทธาทำให้บุคคลมีความคิดถูกต้องตามความเป็นจริงเกิดสัมมาทิฐิขึ้นดังตัวอย่างที่นางวิสาขาได้มีศรัทธาเกิดขึ้นในพระรัตนตรัยมีจิตที่ปราศจากนิรวณเกิดกุศลจิตทูลขอพรสปรการ^{๒๐๐} จากพระพุทธเจ้าด้วยมองเห็นถึงผลประโยชน์และอานิสงส์ของพรสปรการเมื่อสำเร็จแล้วนางระลึกถึงบุญกุศลนั้นก็เกิดความปลื้มใจอิมใจทำให้กายสงบมีความสุขจิตตั้งมั่นที่จะได้อบรมอินทรีย์พลและโพชนงค์พระพุทธเจ้าจึงได้อนุญาตพรสปรการแก่นางด้วยคาถาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

สตรีใดเมื่อให้ข้าวและน้ำก็เบิกบานใจมีศีลเป็นสาวิกาของพระสุตตรอบบ้ำความตระหนี่ให้ทานซึ่งเป็นหนทางสวรรค์เป็นเครื่องบรรเทาความโศกนาสุขมาให้สตรีนั้นอาศัยหนทางที่ไม่มีธุลีไม่มีกิเลสช่วยวยนใจย่อมได้กำลังใจละอายุทิพย์เธอผู้ประสงค์บุญมีความสุขมีพลานามัยย่อมปลื้มใจในชาวสวรรค์ตลอดกาลนาน^{๒๐๑}

^{๑๙๙} พระภวนาวินัยคุณ (เผด็จตตชีโว) , ศรัทธารุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก , พิมพ์ครั้งที่ ๒ , (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธุรกิจศิลปการพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๘๒.

^{๒๐๐} ดูรายละเอียดในวิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐-๓๕๒/๒๒๑-๒๒๕.

^{๒๐๑} ดูรายละเอียดในวิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐-๓๕๒/๒๒๑-๒๒๕.

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าศรัทธามีลักษณะทำให้ผ่องใสหมายถึงจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสไม่ขุ่นมัวปราศจากนิเวศมีผลทำให้มนุษย์เกิดสมาธิปฏิสร้างความสัมพันธ์ขึ้นระหว่างศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการฝึกฝนพัฒนาให้เข้าถึงเป้าหมายคิดกระทำกรรมที่เป็นกุศลเมื่อนั้นก็จะทำให้เกิดความปลื้มใจอิมใจทำให้กายสงบมีความสุขจิตตั้งมั่นเมื่อได้อบรมอินทรีย์และพละมากขึ้นทำให้เกิดโพชนงค์อันเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้และเมื่อทำโพชนงค์ให้สมบูรณ์ดีแล้วก็จะสามารถพัฒนาต่อไปให้ถึงพระนิพพานได้

๒. ศรัทธามีลักษณะทำให้แล่นไปด้วยดี หมายถึงเหมือนกับว่าพระโยคาวจรพิจารณาจิตอันหลุดพ้นของพระอริยบุคคลเหล่านั้นแล้วจิตของพระโยคาวจรเหล่านั้นก็แล่นไปในไสยาปัตติผลบ้างในสททาคามีผลบ้างในอนาคามีผลบ้างในอรหัตตผลบ้างเป็นลำดับไปพระโยคาวจรย่อมกระทำความเพียรเพื่อให้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึงเพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุเพื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้กระทำให้แจ้ง^{๒๐๒}

ดังตัวอย่างที่พราหมณ์ชาณัสโสณิที่ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

ข้าแต่ท่านพระโคตมกุลบุตรทั้งหลายมีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเจาะจงท่านพระโคตมท่านพระโคตมทรงเป็นหัวหน้าของกุลบุตรเหล่านั้นเป็นผู้อุปการะมากเป็นผู้แนะนำให้ถือตามชุมชนนั้นถือเอาแบบอย่างท่านพระโคตมหรือพระผู้มีพระภาคตรัสว่าพราหมณ์ข้อนี้เป็นอย่างนั้นกุลบุตรทั้งหลายมีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเจาะจงเราเราเป็นหัวหน้าของพวกเขาเป็นผู้มีอุปการะมากเป็นผู้แนะนำให้ถือตามชุมชนนั้นถือเอาแบบอย่างเรา^{๒๐๓}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่ากุลบุตรทั้งหลายได้อาศัยศรัทธาที่มีต่อพระผู้มีพระภาคมีความมั่นใจในพระปัญญาธิคุณของพระผู้มีพระภาคว่าเป็นผู้ตรัสรู้จริงเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เองเชื่อมั่นมนุษย์สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเองจนบรรลุถึงเป้าหมายได้ด้วยศรัทธาความเพียรพยายามของมนุษย์ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่างเป็นลักษณะศรัทธามีความทำให้แล่นไปด้วยดีเป็นเครื่องนำพาเป็นแบบอย่างออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพราะได้เจาะจงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเกิดศรัทธาในพระธรรมเพื่่อมุ่งมั่นสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาอันได้แก่พระนิพพานอย่างที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงถึงแล้ว

ความสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพระพุทธองค์เป็นลักษณะศรัทธาทำให้แล่นไปด้วยดีทำให้บุคคลสร้างความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายโดยมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่มีศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาคก่อนคือมีความเชื่อต่อปัญญาในการตรัสรู้ของ

^{๒๐๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย , มิลินทปินหาฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย , พิมพ์ครั้งที่๔ , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า๓๙.

^{๒๐๓} ดูรายละเอียดในม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔/๓๓-๓๔.

พระพุทธเจ้าเชื้อต่อสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคที่มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและสามารถบรรลุธรรมคือมรรคผลนิพพานได้เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าศรัทธาในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่าเป็นองค์ความรู้ในการพัฒนาปัญญาและนำสู่การปฏิบัติให้เกิดเป็นปฏิเวธอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

๓.๑.๓ ประเภทของศรัทธา

ศรัทธาในพระพุทธศานานอกจากจะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้องแล้วยังถือว่าเป็นหลักการที่ทำให้มนุษย์เข้าถึงเป้าหมายชีวิตที่แท้จริงและในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดที่มุ่งให้มนุษย์หลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์คือถึงซึ่งพระนิพพานและมีอิสระในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงศรัทธามีอยู่ ๔ ประเภท^{๒๐๔} คือ

๑. กัมมสัทธา ความเชื่อเรื่องกรรม , เชื่อกฎแห่งกรรม , เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่วางเปล่าและเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจหรืออนาคยโชค เป็นต้น (belief in Karma; confidence in accordance with the law of action)

๒. วิปากสัทธา ความเชื่อเรื่องวิบาก, เชื่อผลของกรรม , เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว (belief in the consequences of actions)

๓. กัมมัสสกตาสัทธา ความเชื่อเรื่องความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน , เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน (belief in the individual ownership of action)

๔. ตถาคตโพธิสัทธา ความเชื่อเรื่องความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า, มั่นใจในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๘ ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง (confidence in the Enlightenment of the Buddha)

๓.๑.๔ เหตุให้เกิดศรัทธา

พระพุทธศาสนาได้แบ่งมูลเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดศรัทธาไว้เป็น ๔ ประการ^{๒๐๕} คือ

^{๒๐๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๔.

^{๒๐๕} ตูรายละเอียดในอง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๕/๑๐๘-๑๐๙.

๑. รูปปมาณิกาคือบุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณเลื่อมใสในรูปบุคคลบางคนในโลกนี้เห็นรูปที่สูงรูปที่พอมรูปที่อ้วนรูปที่มีอวัยวะสมส่วนถือเอาประมาณในรูปนั้นแล้วจึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือเกิดความเลื่อมใสศรัทธาบุคคลประเภทนี้เรียกว่าผู้ถือรูปเป็นประมาณเลื่อมใสในรูป^{๒๐๖}

พระวักกิลีวชเป็นบรรพชิตเป็นผู้ที่ไม่รู้จักอ้อมอยู่ในความพึงพอใจที่จะได้เห็นในพระรูปของพระพุทธเจ้าเฝ้าคอยติดตามดูอยู่ตลอดเวลาเพราะยินดีที่ได้เห็นพระรูปกายที่ประเสริฐของพระผู้มีพระภาคทำให้เกิดศรัทธาในพระรูปของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่งเมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทราบความยินดีของพระวักกิลีจึงได้ตรัสสอนไว้ว่า “อย่ายินดีในรูปที่ชนพาลชอบผู้ใดเห็นพระสัทธรรมผู้นั้นชื่อว่า เป็นบัณฑิตเห็นพระผู้มีพระภาคส่วนผู้ไม่เห็นพระสัทธรรมถึงจะเห็นพระผู้มีพระภาคก็ชื่อว่าไม่เห็นร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษเป็นที่อาศัยของโรคทุกชนิดล้วนเป็นที่ประชุมของทุกข์ เพราะฉะนั้นจงเพียรหน่ายในรูปพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งขันธทั้งหลายจะถึงที่สุดแห่งสรรพกิเลสได้โดยง่ายเถิด”^{๒๐๗}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าพระวักกิลีเกิดศรัทธาในพระรูปของพระพุทธเจ้าเป็นศรัทธาที่เกิดจากบุคคลผู้ถือเอารูปเป็นประมาณเลื่อมใสในรูปมีความพึงพอใจอยู่ในรูปร่างลักษณะจึงทำให้เกิดศรัทธาเมื่อไม่ได้เห็นก็จะทำให้เกิดความทุกข์ภายในใจมีความกระวนกระวายใจดิ้นรน ขวนขวายให้ตนได้พบได้เห็นตามที่ใจมีความปรารถนาอยู่ตลอดเวลาจึงจะเกิดความสบายใจแก่ตนเมื่อเกิดศรัทธาในรูปโดยที่ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นเลยการบรรลุธรรมนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นแน่นอนเพราะจะหยุดนิ่งอยู่เพียงศรัทธาในรูปเท่านั้นเมื่อพระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์พระวักกิลีให้เกิดความรู้สึกรู้ตัวเพื่อให้เกิดความรู้เห็นที่ถูกต้องว่าแท้จริงแล้วการเห็นธรรมก็เท่ากับได้เห็นพระผู้มีพระภาคอยู่ด้วยตลอดเวลา นั่นเอง

๒. โสมสัปมาณิกาคือบุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณเลื่อมใสในเสียงบุคคลบางคนในโลกนี้ถือเอาประมาณในเสียงที่ผู้อื่นกล่าวสรรเสริญที่ผู้อื่นชมเชยที่ผู้อื่นกล่าวยกย่องที่ผู้อื่นกล่าวสรรเสริญ สืบๆกันมาแล้วเกิดความเลื่อมใสหรือบุคคลที่ได้ยินได้ฟังเสียงพูดจาที่ไพเราะจึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือแล้วเกิดความเลื่อมใสในใจไปเพื่อศรัทธาบุคคลประเภทนี้เรียกว่าผู้ถือเสียงเป็นประมาณเลื่อมใสในเสียง^{๒๐๘}

อนาถบิณฑิกคหบดีเกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้าเพียงแค่นับได้ว่า “พระพุทธเจ้า” ทำให้อนาถบิณฑิกคหบดีอยากเห็นอยากเข้าเฝ้าอยากที่จะได้เข้าไปใกล้ในพระพุทธเจ้าเป็นอย่างมากเมื่อได้ฟังธรรมอนุพุทฺธิกาและอริยสัจ๔ทำให้ธรรมจักขุอันปราศจากรูปลีปราศจากมลทินได้เกิดณที่นั่งฟังธรรม

^{๒๐๖} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๑-๑๗๒/๒๐๔.

^{๒๐๗} ตูรายละเอียดยในข.อป. (ไทย) ๓๓/๕๑-๖๑/๒๔๔-๒๔๕.

^{๒๐๘} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๑/๒๐๔.

นั่นว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา ” อนาถบิณฑิกคหบดีได้เห็นธรรมแล้วบรรลุธรรมแล้วรู้แจ้งธรรมแล้วยังลงสู่ธรรมแล้วข้ามความสงสัยแล้วปราศจากความแคลงใจถึงความเป็นผู้แก้แล้วถ้าไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของพระศาสดาบรรลู่โสดาบันผู้เข้าถึงกระแสแห่งนิพพานเป็นที่สุดขอถึงพระผู้มีพระภาคพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะขอเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะไปจนตลอดชีวิต^{๒๐๙}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณเป็นเหตุเกิดศรัทธาในทางพระพุทธศาสนาแล้วศรัทธานั้นจะต้องประกอบด้วยปัญญาเมื่อมีศรัทธาที่เกิดจากเสียงแล้วจะต้องพัฒนาต่อไปให้เป็นปัญญาเป็นปัญญาประเภทที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏฏทุกข์

แล้วให้ปัญญาเป็นตัวทำหน้าที่ส่งต่อไปให้ถึงเป้าหมายศรัทธานั้นจะหมดหน้าที่ไปเมื่อเกิดปัญญาแล้วหากยังมีศรัทธาที่มีเสียงเป็นเหตุอยู่ปัญญานั้นก็จะไม่เกิดขึ้นและก็ไม่มีความสัมพันธ์ใดๆกับเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนาเพราะบุคคลจะติดอยู่เพียงแค่ศรัทธาเท่านั้น

๓. ถูขัปปมาณิกา คือบุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณเลื่อมใสในความเศร้าหมอง บุคคลบางคนในโลกนี้เห็นจิวรเศร้าหมองบาตรเศร้าหมองเสนาสนะเศร้าหมองหรือเห็นทุกกรกิริยาต่างๆถือเอาประมาณในความเศร้าหมองนั้นแล้วจึงชอบใจแล้วเกิดความเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือบุคคลประเภทนี้เรียกว่าผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณเลื่อมใสในความเศร้าหมอง^{๒๑๐}

พระโมฆราชได้ถูกโรคเรื้อนรบกวนทั้งในเวลากลางวันก็ไม่ได้มีความสุขในการนอน เมื่อได้เห็นโทษของร่างกายจึงบวชเป็นบรรพชิตเป็นศิษย์ของพราหมณ์ชื่อพาวรีได้ถามปัญหาที่ละเอียดลึกซึ้งว่าโลกนี้โลกหน้าพรหมโลกและเทวโลกแต่ไม่ได้รับคำตอบเมื่อเป็นเช่นนี้จึงได้ไปถามปัญหานี้กับพระผู้มีพระภาคว่าข้าพระองค์พิจารณาเห็นโลกอย่างไรมัจจุราชจึงจะมองไม่เห็น

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าโมฆราชเธอจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่าถอนความเห็นว่าเป็นอัตตาเสียเมื่อเป็นเช่นนี้จะพึงข้ามพ้นมัจจุราชได้เธอเมื่อพิจารณาเห็นโลกด้วยอุบายอย่างนี้มัจจุราชจึงจะมองไม่เห็น

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสจบพระคาถาโมฆราชก็ปราศจากผมและหนวดนุ่งห่มผ้ากาสาวะได้เป็นภิกษุและเป็นพระอรหันต์พระโมฆราชได้เก็บผ้ามาจากกองขยะป่าช้าและทางรกรากเวียนมาทำเป็นผ้าสังฆาฏิจากผ้านั้นใช้สอยจิวรที่เศร้าหมอง

^{๒๐๙} คุรยละเอียดในวิ.จุ. (ไทย) ๗/๓๐๔-๓๐๕/๑๑๑-๑๑๕.

^{๒๑๐} อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๑-๑๗๒/๒๐๔.

พระผู้มีพระภาคทรงพอพระทัยในคุณชื่อนั้นของท่านโมฆราชจึงทรงตั้งไว้ในตำแหน่งแห่งภิกษุผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายฝ่ายที่ใช้สอยจีวรเศร้าหมองเพราะเป็นผู้ไม่มีอาสวะดับสนิท

เหมือนเปลวไฟที่หมดเชื้อดับไปกิเลสทั้งหลายก็เผาได้แล้วภพทั้งปวงก็ถอนได้แล้วสามารถตัดกิเลสเครื่องผูกมัดได้แล้วจึงอยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ^{๒๑๑}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าการเป็นผู้มีสติทุกเมื่อพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่าถอนความเห็นว่าเป็นอัตตาจึงทำให้มีความยินดีที่ใช้สอยจีวรที่เศร้าหมองมากกว่าเพราะการเกิดในตระกูลดีมีทรัพย์สมบัติมากมายก็ไม่ได้ทำให้หายจากความทุกข์แต่อย่างใดความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากการตัดกิเลสเครื่องผูกมัดได้อยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะตัดขาดจากเครื่องพันนาการอยู่อย่างอิสระไม่ยึดติดกับอัตตาการใช้สอยจีวรเศร้าหมองหรือบาตรเศร้าหมองเสนาสนะเศร้าหมองหรือเห็นทุกกริยาต่างๆถือเอาประมาณในความเศร้าหมองนั้นแล้วด้วยความพึงพอใจความสุขที่ได้ไม่มีความต่างจากสิ่งที่ไม่เศร้าหมองเลยเพราะมีปัญญาความรู้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงจึงเป็นบุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณเลื่อมใสในความเศร้าหมองเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาสรางให้เกิดปัญญาเพื่อนำสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๔. ัมมปัปมาณิกาคือบุคคลผู้ถือธรรมเป็นประมาณเลื่อมใสในธรรมบุคคลบางคนในโลกนี้เห็นศีลสมาธิปัญญาแล้วถือเอาประมาณในศีลเป็นต้นนั้นแล้วเกิดความเลื่อมใสบุคคลประเภทนี้เรียกว่าผู้ถือธรรมเป็นประมาณเลื่อมใสในธรรม^{๒๑๒}

กรณีของปัญจวัคคีย์เมื่อครั้งเกิดศรัทธาในธรรมของพระพุทธเจ้าจึงปรารถนาที่จะเข้าไปหานั่งใกล้เงี่ยหูฟังฟังธรรมจดจำธรรมพิจารณาเนื้อความความเพ่งพินิจธรรมมีความยินดีพอใจมีความขยันอดทนไตร่ตรองและอุทิศกายและใจเพราะเชื่อในปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทำให้เหล่าปัญจวัคคีย์ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมดด้วยธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับเหล่าปัญจวัคคีย์ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลายตถาคตเป็นอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบพวกเธอจงเงี่ยโสตสดับเราได้บรรลุอมตะธรรมแล้วจะสั่งสอนจะแสดงธรรมพวกเธอเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอนไม่นานนักก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้ทำให้ปัญจวัคคีย์เกิดศรัทธาและตั้งใจฟังเพื่อความรู้ยิ่งแล้วเป็นผลทำให้โกณฑัญญะหนึ่งในปัญจวัคคีย์ได้เกิดดวงตาเห็นธรรมเป็นคนแรกในขณะที่พระผู้มีพระภาคตรัสธัมมจักกัปปวัตตนสูตรอยู่แล้วได้ทูลขอบวชและต่อมาพระวชิระ

^{๒๑๑} อก.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๔/๓๐.

^{๒๑๒} ตูรายละเอียดยในอภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๗๒/๒๐๔-๒๐๕.

พระภิกษุพระมหามานะและพระอัสสชิก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเช่นเดียวกันและบรรลุอรหัตตผลในที่สุด^{๒๑๓}

สรุปได้ว่าผู้ศรัทธาในธรรมเมื่อบุคคลมีเหตุคือธรรมมีผลคือศรัทธาศรัทธานั้นเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายดังที่เหล่าปัญจวัคคีย์เมื่อเกิดศรัทธาในธรรมของพระพุทธเจ้าเพราะถือเอาธรรมในพระพุทธเจ้าแล้วไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่ศรัทธาในธรรมเท่านั้นแต่เกิดความสนใจแล้วจึงได้เข้าไปหานั่งใกล้เงียหูฟังธรรมว่าพระผู้มีพระภาคจะตรัสเรื่องอะไรแล้วจึงจดจำในธรรมนั้นๆนำธรรมนั้นมาพิจารณาในเนื้อความความเพ่งพินิจในธรรมเกิดความยินดีพอใจ เกิดความขยันอดทนไตร่ตรองและยอมอุทิศทั้งกายและใจจึงเกิดปัญญารู้แจ้งธรรมเมื่อได้ฟังธรรมอันเป็นผลแห่งพระอรหัต ก็สามารสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด

๓.๑.๕ ความสำคัญของศรัทธา

ศรัทธามีความสำคัญแตกต่างกันตามความหมายและหน้าที่ศรัทธาแม้จะเป็นเพียงปัจจัยขั้นพื้นฐานและเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปัญญาแต่ไม่สามารถดูแลตนได้เพราะอาจทำให้เข้าใจความหมายศรัทธาผิดไป^{๒๑๔} เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของศรัทธานั้นจึงสามารถแบ่งตามความหมายและหน้าที่ได้๓ประการคือ

๑. ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญาปุถุชนที่ยังไม่สามารถเข้าถึงปัญญาได้ศรัทธาในขั้นพื้นฐานมีความสำคัญมากศรัทธาเป็นอุปกรณ์ชักนำให้เดินหน้าต่อไปในการพัฒนาเป็นปัญญาเมื่อใช้ถูกต้องจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดีทำให้การก้าวหน้าไปสู่จุดหมายได้ผลรวดเร็วขึ้น^{๒๑๕} เพราะในระดับปุถุชนยังต้องอาศัยศรัทธาจากคนอื่นก่อนจึงจะสามารถพัฒนาให้เป็นปัญญาและสร้างความสัมพันธ์ในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายได้

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงการบรรลุอรหัตตผลกับเหล่าภิกษุทั้งหลายไว้ว่า

บุคคลเมื่อเกิดศรัทธาแล้วจึงจะเข้าไปหาพยายามที่จะเข้าไปนั่งให้ใกล้ๆเฝ้าคอยเงียหูฟังว่าท่านจะพูดอะไรฟังธรรมนั้นอย่างตั้งอกตั้งใจแล้วจดจำธรรมที่ฟังนั้นไว้เป็นอย่างดีนำเนื้อความแห่งธรรมที่จดจำไว้มารับพิจารณาธรรมทั้งหลายควรแก่การนำมาพิจารณาขณะที่มีการพิจารณาธรรมอยู่นั้นความยินดีพอใจในธรรมจึงเกิดขึ้นเกิดความขยันอดทนไตร่ตรองดีแล้วจึงได้อุทิศกายและใจเพื่อทำให้รู้เห็นเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งในสัจจะอันยอดเยี่ยมด้วยนามกาย (เจตสิกทั้งหลาย) และเห็นแจ่มแจ้งสัจจะอันยอดเยี่ยมนั้นด้วยปัญญาแต่หากศรัทธาไม่มีการที่จะเข้าไปหาหรือการเข้านั่งใกล้ๆการเงียหู

^{๒๑๓} ดูรายละเอียดในวิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๑๔/๑๘-๒๗.

^{๒๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า๔๙.

^{๒๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า๖๕๖.

เพื่อที่จะรับฟังธรรมการที่จะจดจำธรรมเอาไว้เพื่อการพิจารณาเนื้อความความเพ่งพินิจธรรมความ
ยินดีพอใจความขยันอดทนการไตร่ตรองและการอุทิศกายและใจที่ไม่มีในบุคคลนั้น^{๒๑๖}

เหล่าปัญจวัคคีย์เมื่อครั้งที่ยังไม่เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้าเพราะคิดว่าพระผู้มีพระภาคละ
ทิ้งความเพียรจะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้อย่างไรพระผู้มีพระภาคตรัสกับเหล่าปัญจวัคคีย์
ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลายตถาคตเป็นอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบพวกเธอจงเงี้ยวไสตสดับเราได้
บรรลุอมตธรรมแล้วจะสั่งสอนจะแสดงธรรมพวกเธอเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอนไม่นานนักก็
จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจาก
เรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงสามารถกระทำให้ปัญจวัคคีย์ยินยอมได้แล้วปัญจวัคคีย์เกิด
ตถาคตโพธิสัทธาจึงตั้งใจฟังเพื่อความรู้อย่างเป็นผลทำให้ปัญจวัคคีย์ได้เกิดปัญญาเห็นธรรม
แสดงให้เห็นว่าศรัทธาเป็นพื้นฐานที่สำคัญของกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญาเป็นอย่างมากหาก
บุคคลไม่เกิดศรัทธาแล้วจะไม่สนใจหรือไฝ่หาความรู้หรือปัญญาก็จะไม่เกิดความสัมพันธ์ของ
ความสำคัญของศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลขั้นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา

อัจฉริยบุคคลบางคนสร้างเสริมปัญญาของตนได้โดยไม่ต้องอาศัยศรัทธาต่อผู้อื่น
ท่านเหล่านั้นได้ใช้แต่ความรู้จักคิดรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัยคือใช้
โยนิโสมนสิการอย่างเดียวแล้วพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามขึ้นจนรู้เข้าใจทั่วถึงซึ่งสังขาร
หมายถึงพระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้าที่สามารถตรัสรู้ได้โดยใช้โยนิโสมนสิการอย่าง
เดียวเป็นปัจจัยของปัญญา^{๒๑๗}

ผู้มีปัญญามากศรัทธาจะมีความสำคัญในขั้นพื้นฐานคือใช้เป็นเพียงเครื่องกระตุ้น
ปัญญาให้เกิดขึ้นเมื่อปัญญาเกิดแล้วก็จะใช้ปัญญาเป็นตัวนำเข้าสู่มุตติจะเห็นตัวอย่างในกรณี
ของพระสารีบุตรได้เห็นพระอัสสชิเกิดความเลื่อมใสว่าลักษณะท่าทางของท่านแสดงว่าคงมี
อะไรดีคงมีภูมิธรรมปัญญาสูงเกิดความอยากรู้อยากจะถามจึงเข้าไปหาแล้วสนทนากันเมื่อได้
บวชในพระพุทธศาสนาแล้วพระสารีบุตรไม่ได้เชื่อพระพุทธเจ้าดังในบุพพปฏกสูตรที่พระผู้มี
พระภาครับสั่งเรียกพระสารีบุตรมาตรัสถามว่า

สารีบุตรเธอเชื่อหรือไม่ว่าสัทธินทรีย์ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมหยั่งลงสู่อมตะ
มีอมตะเป็นที่ไปในเบื้องหน้ามีอมตะเป็นที่สุด...ปัญญินทรีย์ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมหยั่ง
ลงสู่อมตะมีอมตะเป็นที่ไปในเบื้องหน้ามีอมตะเป็นที่สุด

^{๒๑๖} คุรยละเอียดในม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๓/๒๑๒, ๔๓๒/๕๔๑-๕๔๒.

^{๒๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า๑๑๕.

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้อนี้ชนเหล่าใดไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจมิได้ทำให้แจ้งมิได้สัมผัสด้วยปัญญาชนเหล่านั้นพึงถึงความเชื่อต่อผู้อื่นในข้อนี้ว่าสัทธินทรีย์...ปัญญินทรีย์ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นเบื้องหน้า มีอมตะเป็นที่สุด ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อนี้ชนเหล่าใดรู้ เห็น เข้าใจ ทำให้แจ้ง สัมผัสด้วยปัญญาแล้ว ชน เหล่านั้นย่อมไม่มีความสงสัย ไม่มีความแคลงใจในข้อนี้เลยว่า สัทธินทรีย์...ปัญญินทรีย์ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นเบื้องหน้า มีอมตะเป็นที่สุด ก็ข้อนี้ข้าพระองค์รู้ เห็น เข้าใจ ทำให้แจ้ง สัมผัสด้วยปัญญาแล้ว ข้าพระองค์จึงไม่มีความ สงสัย ไม่มีความแคลงใจในข้อนี้^{๒๑๘}

สรุปได้ว่ามนุษย์มีความสามารถและสติปัญญาที่ติดตัวมาแต่เกิดต่างกันปุณฺณธรรมดาจะเข้าถึงปัญญาได้อาจเป็นเรื่องยากแต่เมื่อเขาได้ยินได้ฟังเรื่องราวต่างๆจากบุคคลอื่นแล้วจึงจะทำให้เขาเกิดความสนใจและเกิดศรัทธาในเรื่องนั้นๆศรัทธาเป็นพื้นฐานให้เขาได้ค้นหาข้อมูลต่อไปจนสามารถได้รู้เห็นตามความเป็นจริงจนเข้าถึงขั้นเป็นปัญญาแล้วสามารถพัฒนาต่อไปจนถึงเป้าหมายได้ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อปัญญาเป็นอย่างมากเพราะเป็นศาสนาแห่งปัญญาแต่ในบุคคลทั่วไปที่ยังไม่สามารถได้มาซึ่งปัญญาในส่วนของศรัทธานั้นจะเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างให้เกิดปัญญาและต้องเป็นศรัทธาที่เป็นแบบนำสู่ปัญญาเท่านั้นจึงจะเป็นศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ต่อไปให้ถึงเป้าหมายได้

๒. ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีฝึกอบรมเพื่อทำให้เกิดความรู้แจ้งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งไปสู่การบรรลุธรรมตั้งแต่ขั้นรู้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงไปจนถึงการหลุดพ้นจากวัฏฏทุกข์คือพระนิพพานในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีหมวดธรรมที่สำคัญต่อการปฏิบัติคืออินทรีย์๕กับพละ๕ องค์ประกอบของหลักธรรมทั้งสองเหมือนกันคือศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญาแต่มีส่วนต่างกันคือหน้าที่ที่ต้องเป็นไปตามหลักธรรมนั้นๆพละธรรมเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่วิริยะมรรคให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้อินทรีย์ธรรมเป็นเจ้าการในการครอบงำซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างคือความไร้ศรัทธาความเกียจคร้านความประมาทความฟุ้งซ่านและความหลงมกมาย^{๒๑๙}

พระผู้มีพระภาคตรัสในปฐมโศตাপันนสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลายเป็นการรับรองผลในการใช้อินทรีย์๕ว่าอินทรีย์๕ประการสัทธินทรีย์ปัญญา นทรีย์นี้เมื่อใดที่อริยสาวกได้รู้ชัดถึงคุณโทษความเกิดความดับและเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์๕

^{๒๑๘} คุรุยละเียดในส.ม. (ไทย) ๑๘/๕๑๔/๒๓๖-๒๓๗.

^{๒๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า๕๕๕.

ประการนี้ ตามความเป็นจริง อริยสาวกนี้เป็นโสดาบันไม่มีทางตกต่ำ มี ความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า และเมื่อเป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถ่อมมัน อริยสาวกนี้เป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำสิ้นแล้ว ปลงภาระได้ แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้วหลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ”^{๒๒๐}

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสธรรมหมวดผละ ๕ กับพระภิกษุทั้งหลายว่า

ผละ ๕ ประการ คือ สัทธาผละ เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตเป็นกำลัง มีวิริยผละเป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีความ เข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ เป็นผู้มีสติเป็นกำลัง ประกอบด้วยสติปัญญา เป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดมานานได้ มี สมาธิผละเป็นผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มีปัญญาผละ คือประกอบด้วย ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึง ความสิ้นทุกข์โดยชอบ”^{๒๒๑}

จะเห็นได้ว่า ศรัทธาในหมวดธรรมทั้ง ๒ เมื่อทำตามหน้าที่แล้ว ศรัทธามีความสำคัญตามหน้าที่คือ เมื่อเป็นอินทรีย์ก็สร้างความเป็นใหญ่ในกิจนั้นๆ และเมื่อเป็นผลก็เป็นกำลังแห่งจิตใจในการทำกิจนั้น ๆ เพื่อให้องค์ธรรมนั้นเกิดความสัมพันธ์กันหมวดธรรม และเกื้อกูลส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาเกิดความสำเร็จ จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะธรรมเป็นโลกุตระปัญญา มุ่งมั่นที่จะนำพาตนเองเข้าไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิต และนำพาให้ตนพ้นทุกข์หลุดพ้นจากวัฏฏะได้ในที่สุด โดยอาศัยศรัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลขั้นพื้นฐานในกระบวนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมได้

๓. ศรัทธาเป็นปัจจัยสนับสนุนส่วนประกอบในหมวดธรรมต่างๆ ให้สมบูรณ์ศรัทธา เป็นองค์ธรรมที่ชักนำบุคคลให้เชื่อมั่น เลื่อมใสในการเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนตนและสนับสนุนองค์ธรรมอื่นที่เข้าประกอบด้วยให้ทำหน้าที่ด้วยความมั่นใจว่า จะเกิดผลดีต่อการกระทำกิจนั้นๆ ซึ่งในหมวดธรรมใดที่มี ศรัทธาประกอบอยู่ มักต้องมีปัญญาประกอบอยู่ด้วยเพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง เช่น

ในอริยวัฑฒิ หรืออารยวัฑฒิ ๕ อันเป็นหลักธรรมที่สร้างความเจริญของอารยชนอย่างประเสริฐ ที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในวัฑฒิสสูตรว่า อริยสาวกใด เจริญด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา อริยสาวกนั้นเป็นสัตบุรุษ มีปัญญาเห็นประจักษ์ เชื่อว่าถือเอาแต่สิ่งที่เป็นสาระสำหรับตนไว้ได้ในโลกนี้ทีเดียว

^{๒๒๐} ติรยลละเอียดในส.ม. (ไทย) ๑๘/๔๗๒-๕/๒๘๒-๒๘๕.

^{๒๒๑} ติรยลละเอียดในอง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกเมื่อเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญ ๕ ประการนี้แล ชื่อว่าย่อมเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญอย่างประเสริฐ ชื่อว่าเป็นผู้ถือเอาแต่สิ่งที่เป็นสาระ และ ถือเอาสิ่งที่ประเสริฐแห่งกาย^{๒๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า หลักความเจริญอย่างประเสริฐของอารยชน มี ๕ คือ (๑) ศรัทธา ความเชื่อความมั่นใจในพระรัตนตรัย ในหลักแห่งความจริงความดีงามอันมีเหตุผล และในการที่จะทำความดี (๒) ศีล ความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต (๓) สุตะ การเล่าเรียนสดับฟังศึกษาหาความรู้ (๔) จาคะ (การเผื่อแผ่เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังและร่วมมือ ไม่คับแคบเอาแต่ตัว (๕) ปัญญา ความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผล รู้จักโลก และชีวิตตามความเป็นจริง^{๒๒๓}

ในหมวดธรรมที่ชื่อว่า อินทรีย์ ๕ หรือที่ชื่อว่า พละ ๕ เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจ ของตน เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ซึ่งมีองค์ธรรมอยู่ ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกได้ สมาธิ ความตั้งจิตมั่น และปัญญา ความรู้ทั่วชัด ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นชุดเดียวกัน แต่มีชื่อเรียกต่างกัน เพราะว่าให้ความหมายไปตามหน้าที่ที่ทำ คือ ที่เรียกชื่อว่า อินทรีย์ เพราะความหมายว่าเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน คือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่าง คือความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงมกมายตามลำดับ ที่เรียกชื่อว่า พละ เพราะมีความหมายว่า เป็นกำลังให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามเช่นความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้^{๒๒๔}

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับเหล่าภิกษุทั้งหลายไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการ คือ ศัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ปัญญินทรีย์ เมื่อใด ที่บุคคลรู้ชัดคุณ โทษ รู้ชัด ความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่อง สลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง เมื่อนั้น บุคคลเป็นโสดาบันไม่มีทาง ตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถอยมัน เมื่อนั้นเป็นอรหันตชินาสพอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำสิ้นแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้ โดยชอบ^{๒๒๕}

^{๒๒๒} ดูรายละเอียดในอง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๓-๖๔/๑๑๑-๑๑๓.

^{๒๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า๓๕๐.

^{๒๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๕.

^{๒๒๕} ดูรายละเอียดในส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๔-๕/๒๘๔-๒๘๕.

ภิกษุทั้งหลาย พละ ๕ ประการนี้มี สัทธาพละ เป็นผู้ที่มีศรัทธา คือเชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ ของตถาคต วิริยพละ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มี ความ เข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ สติพละเป็นผู้มี สติ คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดมานาน ได้ สมาธิพละ เป็นผู้สังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ปัญญาพละ เป็นผู้ที่มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็น เครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ^{๒๒๖}

สรุปได้ว่า การบรรลุธรรมของบุคคลทั้งหลาย ทุกคนล้วนต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เมื่อว่าตามหน้าที่แล้ว หลักธรรมเพื่อให้เป็นไปในกิจ ของตน และเกิดกำลังใจสำหรับการบรรลุธรรม หมวดธรรมที่เหมาะสมคืออินทรีย์ ๕ และพละ ๕ แม้แต่พระองค์เองก็อาศัยพละ ๕ สร้างกำลังแห่งความสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเช่นกัน ทั้งนี้ เพื่อให้หมวดธรรมนั้นเกิดความสมบูรณ์ อันจะนำพาให้บุคคลสามารถเข้าถึงเป้าหมายได้ ก็ด้วยอาศัย ความสัมพันธ์ขององค์ธรรมในอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ที่มีศรัทธาเป็นองค์ประกอบอยู่ด้วย และมี ความสัมพันธ์ต่อกันในหมวดธรรมในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย ในการบรรลุธรรม

๓.๑.๖ อานิสงส์ของศรัทธา

ในประเด็นอานิสงส์ของศรัทธานี้ มีข้อความปรากฏ ในขุททกนิกาย อปทาน ตอนประวัติ ในอดีตชาติของพระสังกาสมาดาเถรีว่า บุคคลผู้มีศรัทธาไม่หวั่นไหวตั้งมั่นดีในพระตถาคต มีศีลดีงามที่ พระอริยเจ้าใคร่และสรรเสริญมีความเลื่อมใสในพระสงฆ์ มีความเห็นตรงนักปราชญ์เรียกผู้นั้นว่า เป็น ผู้ไม่ขัดสนชีวิตของผู้นั้นไม่เปล่าประโยชน์ เพราะฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญา เมื่อมาระลึกถึงคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าทั้งหลายพึงหมั่นประกอบศรัทธา ศีล ปสาทะ ความเลื่อมใสและความเห็นที่ชอบธรรม ^{๒๒๗}

ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ก็มีข้อความปรากฏเกี่ยวกับอานิสงส์ อานิสงส์ศรัทธาว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาประกอบด้วยศีล ประกอบด้วยสุตะ ประกอบด้วยจาคะ ประกอบด้วยปัญญา มีความปรารถนาอย่างนี้ว่า โอหนอ เพราะ อาสวะสิ้นไป เราพึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ใน ปัจจุบันเพราะอาสวะสิ้นไป ภิกษุนั้นจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญา อันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้ ^{๒๒๘} เห็นได้ว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยศรัทธาอย่างตั้งมั่นแล้วย่อมทำให้แจ้ง ซึ่งปัญญาวิมุตติ ไม่มีอาสวะ ย่อมเป็นผู้ที่แก้แล้วกล้ำอย่างยิ่งในพระศาสนา

^{๒๒๖} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

^{๒๒๗} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/ ๘๘-๙๐/๕๓๑.

^{๒๒๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๖๑-๑๗๕/๒๐๗-๒๑๔.

ศรัทธา เป็นองค์ธรรมที่ชักนำบุคคลให้เชื่อมั่น เลื่อมใสในการเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนตน เพื่อให้เกิดความกล้าหาญ และทำความสัมพันธ์สนับสนุนกับองค์ธรรมอื่นที่เข้าประกอบด้วยให้ทำ หน้าที่ด้วยความมั่นใจว่า จะเกิดผลดีต่อการฝึกฝนกระทำกิจนี้ โดยมีปัญญาประกอบอยู่ด้วยเพื่อ ควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง ดังจะได้ศึกษาต่อไป

สรุปความได้ว่า ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของ ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อที่มีปัญญาประกอบและกลั่นกรองในการตัดสินใจหมายถึงความเชื่อในพระรัตนตรัย ที่มีการ เกี่ยวข้องกับการบรรลุธรรม สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย คือ นิพพาน ศรัทธามีความทำให้ใจผ่องใสเป็นลักษณะ ทำให้บุคคลมีความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง เกิดสัมมาทิฐิขึ้น มีความทำให้แล่นไปด้วยดีเป็นลักษณะในการกระทำความเพียรเพื่อให้ถึง เพื่อบรรลุ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

มูลเหตุให้เกิดศรัทธามี ๔ คือ รูป ความเศร้าหมอง เสียง ธรรม เป็นเหตุเกิด จึงชอบใจ เลื่อมใสในสิ่งที่น่าเชื่อถือ ศรัทธายังมีความสำคัญตามความหมายและหน้าที่ถึง ๓ ประการคือ เป็น พื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา เป็นพื้นฐานในกระบวนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม เป็น ส่วนประกอบพื้นฐานในหมวดธรรมต่างๆ

ศรัทธามีคุณค่าและประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ถึง ๔ ฐานะคือ (๑) ฐานะเป็นเครื่องมือ พัฒนาให้ได้อริยทรัพย์ (สัทธา สील หิริ โอตตปเป สุต จาคะ ปัญญา) (๒) ฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาให้ บุคคลข้ามโอฆะ (กาม ภพ ทิฎฐิ อวิชชา) (๓) ฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาให้บรรลุธรรมของพระอรหันต์ (๔) ฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาบุคคลผู้อยู่ครองเรือนให้ได้รับทั้งประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ใน ภายหน้า

ดังนั้น เมื่อใดที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องของคำว่าศรัทธาและเป็นไปตาม แนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท ศรัทธาจะมีผลต่อชีวิตของบุคคลคือเกิดปัญญาและทำให้บรรลุ ถึงเป้าหมาย ซึ่งจะได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึง เป้าหมายในพระพุทธศาสนาต่อไป

๓.๒ วิริยพละกำลังคือวิริยะ

๓.๒.๑ ความหมายของวิริยะ

วิริยะ หมายถึงความเพียร ความกล้า ความเข้มแข็ง มีรูปวิเคราะหว่า วิหรานํ ภาวโ กมมํ วา วิริยํ ภาวะที่พึงให้เป็นไปตามวิธี

๓.๒.๒ ลักษณะของวิริยะ

ลักษณะกิจตุกะ ของ วิริยเจตสิก แบ่งอย่างละเอียดได้ ๔ ลักษณะ คือมีความอุตสาหะเป็นลักษณะอย่าง ๑ มีการอดทนกับข้าชูสหชาตธรรมเป็นกิจอย่าง ๑ มีการไม่ย่อท้อถอยเป็นผลอย่าง ๑ มีความสลดสังเวชเป็นเหตุไถ่อย่าง ๑

วิริยะหรือความเพียรมีลักษณะ มีกิจ มีผลปรากฏและเหตุไถ่ ดังนี้ คือ

๑. มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก เป็นลักษณะ

๒. มีความอดทนธรรมที่เกิดพร้อมกับตน ไม่ให้ถอยหลัง เป็นกิจ

๓. มีการไม่ย่อถอย เป็นผลปรากฏ

๔. มีความสลด คือสังเวควัตถุ ๘ คือ ขาติทุกข์ ขราทุกข์ พยาธิทุกข์ ทุกข์จากความป่วยไข้ มรณทุกข์ นิรยทุกข์ เปตติทุกข์ อสุรกายทุกข์ ตีรจฉานทุกข์ ทุกข์จากการเกิดในสภาพที่ไม่ดีต่าง ๆ เป็นเหตุไถ่ หรือมีวิริยารัมภวัตถุ ๘ วัตถุอันเป็นอารมณ์ ให้เกิดการปรารภความเพียร เช่น การงาน การเดินทาง สุขภาพ อาหาร เป็นเหตุไถ่^{๒๒๕}

ในคัมภีร์มิลินทปัญญาพระเจ้ามิลินทร์ ได้ตรัสถามปัญหากับพระนาคเสนถึงลักษณะของ วิริยะ คือความเพียรว่าคืออะไร มีลักษณะอย่างไร ซึ่งพระนาคเสนได้วิสัชนาปัญหาไว้อย่าง แจ่มแจ้ง คือ

ข้าแต่พระนาคเสนวิริยะคือความเพียรมีลักษณะอย่างไรมหาราชาความเพียรมีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้นอันความเพียรค้าจุนไว้แล้วย่อมไม่เสื่อมขณินมัตอุปมาก่อน อุปมาเรือนที่จะล้มขอถวายพระพรเมื่อเรือนจะล้มบุคคลค้าไว้ด้วยไม้อื่นเรือนที่ถูกค้าไว้วันนั้นก็ล้มฉันทไฉนความเพียรก็มีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้นก็ไม่เสื่อมฉันทนั้นขณินมัตอุปมาให้ ยิ่งขึ้นไปอีกอุปมาพวงเสนาหาราชะพวงเสนาจำนวนน้อยต้องพ่ายแพ้แก่เสนาหมู่หากพระราชาทรงกำชับไปให้ตีทั้งเพิ่มกองหนุนส่งไปให้เสนาจำนวนน้อยกับกองหนุนนั้นต้องชนะเสนาหมู่หากได้ฉันทไฉนความเพียรก็มีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้นอันความเพียรอดทนแล้วก็ไม่เสื่อมฉันทนั้น

ข้อนี้สมจริงดังที่สมเด็จพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

อริยสาวกผู้มีความเพียรเป็นกำลัง ย่อมละอกุศล เจริญกุศลได้ ละสิ่งที่มีโทษ เจริญสิ่งที่ไม่ มีโทษได้ ย่อมไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม ดังนี้ ขอถวายพระพรการทำความเพียรนั้น คือ ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ถ้าหย่อนเกินไป ก็จะเอียงไปทางเกียจคร้าน ถ้าตั้งเกินไปก็ จะฟุ้งซ่านจึงควรทำความ เพียรแต่พอดี ความเพียร เป็นคุณธรรมที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจาก ความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตได้ ตั้งแต่ความทุกข์หรือความเดือดร้อนในระดับต้น ๆ ซึ่ง เป็นความเดือดร้อนหรือความทุกข์ใน

^{๒๒๕} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๙, วรรณสิทธิไวยทยะเสวีรวบรวม , คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ

ปริเฉทที่๒, (มูลนิธิแบบมหาณารานนที่จัดพิมพ์๒๕๔๓) , หน้า๒๘-๒๙.

ชีวิตประจำวันจนสามารถนำพาให้พ้นจากความทุกข์ อย่างสิ้นเชิง คือบรรลุพระนิพพานได้ ก็เพราะอาศัยความเพียร แต่หากบุคคลใดไม่ ประกอบด้วยวิริยะคือความพากเพียรแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นประสบกับความเสื่อมของ ชีวิต ทำให้ชีวิตนั้นไร้ค่าที่เรียกว่า โมฆะชีวิต ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า กุสโลโต ความเกียจคร้านและ หีนวิริโย ผู้มีความเพียรเลว บุคคลใดก็ตามที่ประกอบไปด้วยคุณลักษณะ ๒ ประการนี้ ท่านจัดว่าเป็นชีวิตที่เสื่อม^{๒๓๐}

สรุปได้ว่า วิริยะ หมายถึงความเพียร ความกล้า ความเข้มแข็ง มีความอดทน ต่อสู้กับความลำบากเป็นลักษณะ มีความอดทนธรรมที่เกิดขึ้นกับตนไม่ให้อ่อนหลังเป็นกิจ มีการไม่ถอยถอยเป็นผลปรากฏ มีความสด คือสังเวควัตถุ ๘ มีชาติทุกข์ เป็นต้น เป็นอารมณ์ให้เกิดการปรารภความเพียร เป็นเหตุใกล้ มีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น อันความเพียรค้าจุนไว้แล้วย่อมไม่เสื่อม แต่หากบุคคลใดไม่ประกอบด้วยวิริยะ คือความเพียรแล้วย่อมทำให้บุคคลนั้นประสบความเสื่อมของชีวิต ทำให้ชีวิตนั้นไร้ค่า ที่เรียกว่าโมฆะชีวิต

๓.๒.๓ อานิสงส์ของวิริยะ

คนที่ประกอบไปด้วยความเพียรจะได้รับผล คนที่มีความเพียรนั้นจะไม่อ้างเหตุ ต่าง ๆ เช่น อ้างว่าร้อนนัก หนาวนัก เย็นนัก เป็นต้น แล้วหลีกเลี่ยงไม่กระทำกิจธุระ ไม่กระทำหน้าที่การทำงาน แต่จะกระทำหน้าที่ด้วยความเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นไม่ท้อถอย เมื่อกระทำหน้าที่ด้วยความเพียรอย่างนี้ ย่อมประสบผลคือไม่เสื่อมจากความสุข เพราะ “วิริยะ” เป็นเหตุให้กล้าลงมือทำงานและกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ขณะทำงานตรงกันข้าม หากขาดความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

วิริยะ เป็นธรรมที่ให้ผลอย่างกว้างขวางและสำคัญมาก เพราะแม้แต่จะมีความตั้งใจกระทำสักเพียงใดก็ตาม ถ้าหากว่า ขาดความพากเพียรเสียแต่อย่างเดียวนั้น งานต่างๆ ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ ส่วนมากมักจะไม่มีใครได้คำนึงถึงความเพียรกันอย่างจริงจัง ดังนั้นเมื่อประสบกับความคับขันเข้าบ้าง ก็มักจะท้อถอยเสีย ยิ่งเป็นการบำเพ็ญเพียรเจริญวิปัสสนาภาวนา อันเป็นการประกอบ วิวิธปฏิบัติทุกสัณด้วยแล้ว ก็จะต้องเป็นความเพียรที่สมบูรณ์ด้วยองค์ ๔ ที่เรียกว่า จตุรงควิริยะคือ แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้ง ๑ จะเหลือแต่เพียงหนัง ๑ จะเหลือแต่เพียงกระดูก ๑ จะเหลือแต่เพียงเอ็น ๑ ก็จะไม่ละเสียจากความเพียรที่กำลังกระทำอยู่นั้นเลย ผู้ที่พากเพียรยิ่งอย่างนี้ ย่อมล่วงทุกข์ได้ ดังในธรรมบทที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ “คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร” การปรารภความเพียร คือ ลงมือทำความเพียรอย่างเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ทำงานอันเป็นหน้าที่ประจำให้สำเร็จทำงานที่แทรกซ้อนขึ้นมาในระหว่างนั้นให้สำเร็จ ทำงานนั้นอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่

^{๒๓๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย , พิมพ์ครั้งที่ ๔ , หน้า

คำนึงถึงความเหนื่อยยากลำบาก มุ่งความสำเร็จของงานในเวลาอันรวดเร็ว และมีความเรียบร้อยเป็นสำคัญ และนอกจากนี้ภิกษุใดเป็นผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้าน ประกอบพร้อมไปด้วยความสันโดษในปัจจุบัน เป็นบุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ และเป็นบุคคลผู้เลิศ และบุคคลเช่นนี้เป็นบุคคลที่ไม่มีใครสามารถตำหนิ ดิเตียนได้ ผู้ที่มีวิริยธรรมาธิคุณเพียรเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี^{๒๓๑}

สรุปได้ว่า คนที่ประกอบไปด้วยความเพียรจะได้รับผลและคนที่มีความเพียรจะไม่อับเหตุต่าง ๆ แล้วหลีกเลี่ยงไม่ทำกิจธุระ ไม่กระทำหน้าที่การงานแต่จะกระทำหน้าที่ด้วยความเข้มแข็งอดทน มุ่งมั่นไม่ท้อถอย วิริยะนี้เป็นธรรมที่ให้ผลกว้างขวางและสำคัญมากเพราะแม้แต่จะมีความตั้งใจกระทำสักเพียงใดก็ตาม ถ้าหากว่าขาดความเพียรเสียอย่างเดียว การงานต่างๆ ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้

๓.๓ สติพละ กำลังคือสติ

๓.๓.๑ ความหมายของสติ

สติ หมายถึงความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ สติคือการที่จิตนึก ถึงสิ่งที่จะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่าความไม่ประมาท สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้ายไป สติเป็นคุณที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิตรวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา^{๒๓๒}

๓.๓.๒ ลักษณะของสติ

ลักษณะที่จิตถูกะ ของ สติเจตสิก แบ่งอย่างละเอียดได้ ๔ ลักษณะ คือมีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือความไม่ประมาทเป็นลักษณะอย่าง ๑ มีการไม่หลงลืมเป็นกิจอย่าง ๑ มีการรักษาอารมณ์เป็นผลอย่าง ๑ มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไถ่อย่าง ๑

การจัดการกับอารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสและอคตินั้น ต้องอาศัยสติเป็นหลัก เพราะนอกจากสติจะช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ และไม่ปล่อยใจให้ปรุงแต่งไปตามอคติแล้ว ยังช่วยให้รับรู้สิ่ง

^{๒๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

^{๒๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า๓๕๙.

ต่างๆ ตามความเป็นจริง ที่สำคัญคือ สติสามารถเตือนใจให้รู้จักการให้อภัยหรือใช้ปัญญาในการแก้ไขความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่ายได้^{๒๓๓}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สติเป็นธรรมมีอุปการะมากทำให้ตื่นอยู่ตัวเสมอ ทำให้เล่นเลอะไม่พลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหาย ยับยั้งชั่งใจและกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต ทำให้เสียสละทำความดีต่างๆ สติเป็นคุณที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิต รวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ มีการทำสมาธิเจริญภาวนาเป็นต้น

๓.๔ สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากที่สุดสำหรับการเรียนการทำงานและแม้ในการศึกษาธรรมะ ถ้าขาดสมาธิก็เรียนไม่รู้เรื่องทำงานไม่ได้ดีและศึกษาธรรมะนี้ไม่เข้าใจ ซึ่งตามปกติเรามักมีสมาธิกันไม่สมบูรณ์คือมีไม่ต่อเนื่องหรือขาดๆหายๆ อยู่เสมออย่างที่เราเรียกว่าสมาธิสั้น การฝึกสมาธิที่เรียกว่าอานาปานสติเป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้มีสติต่อเนื่องกันได้นานๆ นั่นเอง ดังนั้นผู้ฝึกปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษาหลักการและขั้นตอนอย่างละเอียดและต้องฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๓.๔.๑ ความหมายของสมาธิ

อภิธรรมปิฎก ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๒๓๔}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคให้คำนิยามไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่าสมาธิ”^{๒๓๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สมาธิ” แปลกันว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป ...คัมภีร์รุ่นอรรถกถาจะบอกความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิ คือ ภาวะที่มีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี หรือแม้แต่แค่จิตตั้งมั่น”^{๒๓๖}

^{๒๓๓} พระไพศาลวิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสันติศรี-สฤณีวงศ์, ๒๕๔๖), หน้า๔๖.

^{๒๓๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

^{๒๓๕} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่๗, (กรุงเทพมหานคร: ธนาพรสจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า๑๓๔.

^{๒๓๖} วิสุทธิ.๑/๑๐๕; นิท.๒/๙๙; ปฏิส.๑.๑๙.

จากที่ได้กล่าวมาขึ้นต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สมาธิหมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ ความไม่กระสับกระส่ายในจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือ การที่จิตกำหนด แน่วแนวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป เรียกว่า เอกัคคตา สมาธิมีความจำเป็นมากที่สุด สำหรับการเรียน การทำงานและแม้ในการศึกษาธรรมะ ถ้าขาดสติก็เรียนไม่รู้เรื่อง ทำงานไม่ได้ดี และศึกษาธรรมะไม่เข้าใจ

๓.๔.๒ ประเภทของสมาธิ

สมาธิคือปัญญาในการสำรวจแล้วตั้งไว้ด้วยดี ถ้าจิตเป็นฌานซึ่งเวลานั้นจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภวานาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณ์เดียว คือแน่วแน้อยู่ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือปริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะปริกรรมว่าปฐวีๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน ก็เลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และโลภุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฐฐัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และอาสวักขยสมาธิ

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิอากาบุรีสสมาธิ ได้แก่สมาธิของมหาบุรุษ^{๒๓๗}

จากที่ได้กล่าวมาขึ้นต้น สรุปได้ว่า สมาธิคือปัญญาในการสำรวจแล้วตั้งไว้ด้วยดี มีอารมณ์เป็นหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภวานาก็ดี ในนิมิตถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่าการเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ

๓.๔.๓ ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมี ความสงบเยือกเย็น

^{๒๓๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ) , วิปัสสนาญาณโสภณ , พิมพ์ครั้งที่๓ , (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า๑๒๓.

ประณิตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิไว้ ดังนี้

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
๒. บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือ หหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
๓. ผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ
๕. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมา

รบกวน

๖. นุ่มนวล (มฤกฺษะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
๗. ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหวในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิทั้ง ๘ นี้ ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือ กัมมณียะ คือจิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญหรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือ เข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกขได้^{๒๓๘}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะจิตที่มีสมาธิโดยเฉพาะระดับ อัปปนาสมาธิไว้ดังนี้ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส เรียบเสมอ ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การงาน มั่นคง

๓.๔.๔ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริงบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่ายเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำได้จริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญา นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ^{๒๓๙}

^{๒๓๘} พุทธทาสภิกขุ , การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า๒.

^{๒๓๙} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิทปัทมะสุนทร) , ผู้รวบรวม , คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่๗สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมพลพิทยา, ๒๕๐๖), หน้า๔๑.

๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน

๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าจุดประสงค์ของการฝึกสมาธิจำแนกได้เป็นสองทางคือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน คือทำให้จิตสงบ ๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือทำให้เกิดปัญญาเห็น ไตรลักษณ์

๓.๕ ปัญญาพละกำลังคือปัญญา

๓.๕.๑ ความหมายของปัญญา

ปัญญา คือความรู้ เข้าใจซึ่งในเหตุผลดีชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ

ในพระไตรปิฎกให้ความหมายของปัญญาว่า “ปัญญา คือความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้งความคิดค้น ความใคร่ครวญ”^{๒๔๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายให้เห็นถึงความหมายของปัญญาว่า “ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ , ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^{๒๔๑}

๓.๕.๒ ลักษณะของปัญญา

ลักษณะที่จตุกะ ของ สติเจตสิก แบ่งอย่างละเอียดได้ ๔ ลักษณะ คือมีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมเป็นลักษณะอย่าง ๑ มีการกำจัดความมืดเป็นกิจอย่าง ๑ มีความไม่หลงเป็นผลอย่าง ๑ มีสมาธิเป็นเหตุใกล้อย่าง ๑

พระพุทธโฆสะจารย์ได้อธิบายลักษณะของปัญญาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ปัญญามีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีอันขจัดเสียซึ่งความมืดคือโมหะอันปิดบังสภาวะแห่งธรรม

^{๒๔๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

^{๒๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า๒๓๑.

ทั้งหลายเป็นรส (คือเป็นกิจ) มีความหายหลงเป็นปัจจุปัญฐาน (คือเป็นเครื่องปรากฏหรือเป็นผล) ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน (คือเหตุใกล้) ของปัญญานั้น^{๒๔๒}

๓.๕.๓ ความสำคัญของปัญญา

ปัญญา มีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนรู้ การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย

ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยมีลักษณะสำคัญของกระบวนการดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิต ให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข มีการเรียนรู้ที่จะฝึกตัวเอง พัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่งชีวิตของมนุษย์นั้นโดยปกติจะสัมพันธ์กับโลกใน ๓ ด้านคือ ด้านพฤติกรรมหรือด้านศีล หมายถึง ความสัมพันธ์กับผู้คน เพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ด้านจิตใจหรือด้านสมาธิ หมายถึง การทำงานของจิตใจ ตั้งแต่เจตนา แรงจูงใจ ความสามารถหรือความอ่อนด้อย พร้อมทั้งความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ และปฏิกิริยาต่อจากสุข ทุกข์นั้น เช่นพอใจ ไม่พอใจหรือการควบคุมชักนำการรับรู้และพฤติกรรมทั้งหลาย และทางด้านปัญญา ได้แก่ความรู้ ความเข้าใจตั้งแต่การอ่าน การฟัง จนถึงการพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัยและญาณวิสัย เช่น แนวคิด ทฤษฎี ทศนคติ ค่านิยม แง่มุมในการมอง การพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ทั้ง ๓ ด้านนี้มีผลต่อเราทุกคนในการดำเนินชีวิต หากขาดปัญญาเสียแล้ว การเป็นอยู่ที่ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีองค์ประกอบ ๓ ด้านก็อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่สามารถ ควบคุม สติ สัมปชัญญะ และอารมณ์ได้ ปัญญาจะเป็นตัวชี้ นำ บอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรมและปลดปล่อยให้หลุดพ้นจากปัญหาหรือทุกข์ ทำให้เป็นอิสระได้^{๒๔๓}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ปัญญา คือความรู้ในเหตุผลดีชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัยและรู้ที่จะจัดการ ปัญญามีความสำคัญต่อมนุษย์ มนุษย์จำต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต ซึ่งชีวิตของมนุษย์นั้นโดยปกติจะสัมพันธ์กับโลกใน ๓ ด้านคือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา หากขาดปัญญาเสียแล้วอาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่สามารถควบคุมสติสัมปชัญญะ

๓.๕.๔ อานิสงส์ของปัญญา

^{๒๔๒}วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๕.

^{๒๔๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มลิธิมจำกัด, ๒๕๕๕), หน้า๓๔๔-๓๕๑.

ผู้มีปัญญาย่อมได้รับอานิสงส์ ดังนี้ คือ เมื่อใช้ปัญญามนสิการธรรมเหล่านี้อยู่กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้นด้วย อกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็ละไปด้วย อนึ่งเมื่อ มนสิการธรรมเหล่านี้อยู่กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมาเกิดขึ้นด้วย กุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วมาเป็นไปเพื่อภโยภาพไพบูลย์เจริญเต็มที่ได้ด้วย ปัญญา คือความรู้ทั่ว ...ความไม่หลง ความวิจยธรรมได้ ความเห็นถูกต้องในความไม่เกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย และในความเกิดขึ้นและความเจริญแห่งกุศลธรรมทั้งหลายด้วยแห่งผู้มีปัญญา^{๒๔๔}

พละหมวดนี้ เป็นหลักประกันของชีวิตแก่ผู้ประพฤติธรรมและย่อมดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ เพราะเป็นผู้มีพลังในตน ย่อมข้ามพ้นภัยทั้ง ๕ คือ

๑. อาชีวิตภัย ภัยเนื่องด้วยการครองชีวิต
๒. อสิโลภภัย ภัยคือความเสื่อมเสียชื่อเสียง
๓. ปริสสารัชชภัย ภัยคือความครั่นคร้ามเก้อเจินในที่ชุมนุม
๔. มรณภัย ภัยคือความตาย
๕. ทุกคติภัย ภัยคือทุกคติ^{๒๔๕}

๒.๔.๔. สรุป

จากที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่าองค์ธรรมของพละทั้ง ๕ คือ (๑) สัทธาพละกำลังคือศรัทธาอันหมายถึงความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออันประกอบด้วยปัญญา (๒) วิริยพละกำลังคือวิริยะอันหมายถึงความเพียรอันประกอบด้วยปัญญา (๓) สติพละกำลังคือสตินหมายถึงความระลึกได้ด้วยปัญญาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาท (๔) สมาธิพละกำลังคือสมาธิอันหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต (๕) ปัญญาพละกำลังคือปัญญาอันหมายถึงความรอบรู้และเข้าใจซึ่งเหตุผลพละ ๕ ล้วนแต่เป็นธรรมที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตพัฒนาไปสู่อริยมรรคและพละ ๕ ก็นับเนื่องในโพธิปักขิยธรรมซึ่งเป็นองค์ธรรมเป็นเครื่องรู้แจ้งพระนิพพานองค์ธรรมเหล่านี้เป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหวอันธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ครอบงำไม่ได้เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคปฏิบัติพาจัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรมธรรมที่เป็นเครื่องกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

^{๒๔๔}วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๑๐.

^{๒๔๕}วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๑๖๙.

๒.๕.๑ ความหมายของการปรึกษา

โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้ริเริ่มกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในเมืองไทย ได้ให้ความหมาย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) ว่าหมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานในการจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างอยู่ในใจ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับความจริงของชีวิตได้และกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Personal Growth and Buddhist Counseling Group) คือ กลุ่มทางจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ทั้งการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และการจัดประเด็นที่ค้างค้างอยู่ในใจ โดยมีสมาชิกกลุ่มจำนวน ๖ - ๘ คน ได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงเปรียบเสมือนมัคคุเทศก์ที่ร่วมเดินทางและพาผู้คนออกจากทุกข์ไปสู่ความดับทุกข์ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ หรือ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อชีวิต จนอยู่กับชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพของชีวิตที่จะดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข^{๒๔๖}

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ให้ความหมายของจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยามาอธิบายกระบวนการการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนานั้นเอง^{๒๔๗}

พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่าการปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษาเมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วยการช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวและการปรึกษา^{๒๔๘}

ปิ่นมุกข์กันต์ได้กล่าวถึงพุทธประวัติพร้อมทั้งทัศนะในการใช้พุทธวิธีการปรึกษาว่า พระพุทธเจ้าทรงช่วยให้ผู้มีปัญหาที่มีความชัดเจนในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวของเขาเอง และมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องเป็นกรณีตัวอย่างไว้อย่างชัดเจนเช่นการให้คำปรึกษาแก่นางปฐาจาราและนางกิสาคโคตมีเป็นต้น^{๒๔๙}

^{๒๔๖}โสรัช โพธิ์แก้ว, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ, บรรยาย วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๔๗ (ข).

^{๒๔๗}ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, จิตวิทยาแนวพุทธ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=๑๑๕๙>, [๒๘ พ.ค. ๒๕๕๘].

^{๒๔๘}พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต), พุทธศาสนกับการแนะแนว, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า๘.

^{๒๔๙}ปิ่นมุกข์กันต์, บทบาทพระบรมครู, (พระนคร: เจริญรัตน์การพิมพ์, ๒๕๐๖), หน้า๑๙.

พระมหาประยูร อธิวโสกล่าวว่าการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธวิธีคือกระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ที่มีปัญหาด้วยวิธีการที่เรียกว่าการเทศนาหรือการแสดงธรรมอบรมสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาเทศนาคือการแสดงธรรมการชี้แจงแสดงความแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

๑) บุคลาธิษฐานเทศนาเทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้งเทศนาอ้างธรรมแสดงโดยยกคนขึ้นอ้างยกคนเป็นหลักฐานในการอธิบาย

๒) ธรรมาธิษฐานเทศนาเทศนามีธรรมเป็นที่ตั้งเทศนาอ้างธรรมแสดงโดยยกหลักตัวสภาวะขึ้นอ้างนอกจากนั้นเทศนายังหมายถึงการชี้แจงแสดงความการยกตัวอย่างคนหรือธรรมมาอธิบายเป็นการบ่งบอกถึงลักษณะและวิธีการในการช่วยเหลือของกัลยาณมิตรต่อผู้ทุกข์และมีปัญหาด้วยการชี้แจงแสดงความการอธิบายเพื่อให้ผู้ทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ดังนั้นเทศน์หรือเทศนาจึงหมายถึงการแสดงธรรมการชี้แจงแสดงความการแนะนำสั่งสอนการชี้ให้เห็นและการเสนอแนะแนวทางซึ่งสอดคล้องกับการช่วยเหลือทางพุทธธรรม^{๒๕๐}

มันเกียรติโกศลนิตติวงศ์กล่าวว่าการปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้รับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษายาได้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเองสภาพแวดล้อมและปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้การปรึกษาใช้ศิลปะวิธีและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึกค่านิยมตลอดจนข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและจุดหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม^{๒๕๑}

พระมหาครุฑิตแสนอุบลได้กล่าวว่าพุทธวิธีการปรึกษาคือกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นปรโตโมหะตามหลักองค์ประกอบของหลักธรรมในหัวข้อการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรคือเป็นผู้ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมนำหลักพุทธธรรมทั้งหลักการกระบวนการและเทคนิควิธีการมาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษาซึ่งมีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทันและไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริงให้เกิดสติปัญญาตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและ

^{๒๕๐} พระมหาประยูร อธิวโส, “พุทธวิธีการให้คำปรึกษา”, เอกสารประกอบการบรรยายวิชาชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา, (คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.), หน้า ๒.

^{๒๕๑} มันเกียรติโกศลนิตติวงศ์, พุทธธรรม: ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๐.

สาเหตุของทุกข์ที่แท้จริงจนทำให้ผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะลดความทุกข์ลงพร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง๓ด้านด้านใดด้านหนึ่งคือด้านความคิดพฤติกรรมและด้านอารมณ์ความรู้สึก^{๒๕๒}

เฟริศพรรณแดนศิลป์กล่าวว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ ๔ และกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มเพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคิดความเข้าใจไปสู่ความประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติและกฎของความเปลี่ยนแปลงจนสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงซึ่งจะนำจิตใจยกระดับไปสู่สภาวะและแก้ปัญหาได้^{๒๕๓}

สรุปได้ว่าการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา หมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็น ปรโตโฆสะนำหลักการกระบวนการและวิธีการทางพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ มาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาโดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาคือการพาคนจากทุกข์ ไปสู่ความสงบสุขโดยอาศัยหลักธรรมดังกล่าวเป็นแผนที่นำทางดับทุกข์ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องด้วยตนเองมาก่อนรับรู้ความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา ค้นหารากของความทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องตามจริง นำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความจริงด้วยปัญญาของตน และออกจากทุกข์ด้วยตนเอง จนสามารถดำเนินอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงได้

๒.๕.๒ ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์เป็นผู้ที่มีสัญชาตญาณทั้งฝ่ายสูงและฝ่ายต่ำ ฝ่ายต่ำ ได้แก่ การมีความโลภ โกรธ หลง ตีตสุข และเกลียดทุกข์ สัญชาตญาณฝ่ายสูง คือ การมีความสามารถควบคุมตนเองหรือเอาชนะกิเลสทั้งหลาย มนุษย์เป็นผู้ที่มีเจตนาที่จะจัดการหันเหการกระทำของตนได้ทั้งตามสัญชาตญาณฝ่ายต่ำและสูง เนื่องจากมนุษย์อยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูล ชีวิตมนุษย์จึงไม่มีความมั่นคง มนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดและมองเห็นการตอบสนองความต้องการของตนเป็นความสุขที่ต้องแสวงหา เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดความทุกข์ มนุษย์จึงต้องแข่งขัน แข่งแย่ง เบียดเบียนกันมองเห็นผู้อื่นเป็นอุปสรรค อย่างไรก็ตามมนุษย์สามารถควบคุมสัญชาตญาณฝ่ายต่ำที่มีพฤติกรรมตอบสนองความพึงพอใจของอายตนะทั้ง ๖ ได้ด้วยการใช้สัญชาตญาณฝ่ายสูงที่จิตใจ ฝึกให้ตนมี

^{๒๕๒} พระมหาครุฑิตแสนอุบล, “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์วัดพระบาทน้ำพุจังหวัดลพบุรี ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖).

^{๒๕๓} เฟริศพรรณแดนศิลป์ , “ผลการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต , (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

ความสุขที่ละเอียดและประณีตได้ ทั้งนี้โดยอาศัยกัลยาณมิตรชักจูงไปในสิ่งที่เป็นกุศล และโดยการใช้ความคิดที่แยกคายในเรื่องต่าง ๆ^{๒๕๔}

๒.๕.๓ พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ในการให้บริการปรึกษา

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พุทธธรรมนั้นสามารถนำไปประยุกต์ในการให้บริการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากพุทธธรรมเป็นแก่นแท้ของชีวิต เป็นกระบวนการของชีวิต เป็นการแสวงหาทางพ้นทุกข์ เป็นการอธิบายความเป็นไปของชีวิต และเรื่องราวของจิตที่ละเอียด ลึกซึ้ง และนำไปปฏิบัติได้จริง

ผู้วิจัยจะได้นำเสนอตัวอย่างพุทธธรรมซึ่งนำไปประยุกต์ในการให้บริการปรึกษา ดังต่อไปนี้

ก. พุทธธรรมสำหรับสร้างความเลื่อมใสและศรัทธาได้แก่ ๑) กัลยาณมิตร๒) พรหมวิหาร ๔ และ ๓) มิตรแท้

ข. พุทธธรรมสำหรับผู้ให้การปรึกษาได้แก่ ๑) สังคหัตถุธรรม๒) เป็นพหูสูตและ ๓) เป็นสัตบุรุษ

ค. พุทธธรรมสำหรับเป็นเครื่องมือวิเคราะห์ปัญหาได้แก่ ๑) อริยสัจ ๔๒) โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ก. พุทธธรรมสำหรับสร้างความเลื่อมใสและศรัทธา

๑) กัลยาณมิตร ได้นำเสนอในหัวข้อที่แล้ว

ข. พุทธธรรมสำหรับเป็นเครื่องมือวิเคราะห์ปัญหา

การพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาหรือต้นตอของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาขอรับการปรึกษานั้นจำเป็นต้องอาศัยหลักธรรมเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ปัญหาซึ่งหลักธรรมสำหรับการวิเคราะห์ปัญหาต้องอาศัยกระบวนการคิดในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำหรับเป็นหลักคิดหลักวิเคราะห์คืออริยสัจและโยนิโสมนสิการโดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) อริยสัจ ๔

อริยสัจ๔คือหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่สุดในพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่จะทำให้นักุขย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ก็คือ “อริยสัจ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของพุทธวิธีการให้การปรึกษาเนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติสามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตมีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ๔จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการ

^{๒๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

แห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียด และลึกซึ้งซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลกอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัวโดยมีองค์ประกอบดังนี้

๑. ทุกข์หมายถึงความทุกข์สภาพที่ทนได้ยากสภาวะที่บีบคั้นขัดแย้งบกพร่องขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริงได้แก่ชาติขรามรณะการประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักการพลัดพรากจากสิ่งที่รักความปรารถนาไม่สมหวังโดยย่อว่าอุปาทานชั้นธัมมเป็นทุกข์

๒. สมุทัยหมายถึงเหตุเกิดแห่งทุกข์สาเหตุให้ทุกข์เกิดได้แก่ต้นเหตุสามคือกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา

๓. นิโรธหมายถึงความดับทุกข์ได้แก่ภาวะที่ต้นเหตุดับสิ้นไป , ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสำรอกต้นเหตุสิ้นแล้วไม่ถูกต้องไม่ติดข้องหลุดพ้นสบบลอดโปร่งเป็นอิสระคือนิพพาน

๔. มรรคหมายถึงปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามัชฌิมาปฏิปทาแปลว่าทางสายกลางมรรคมองค์สี่สรุปลงในไตรสิกขาคือศีลสมาธิปัญญา^{๒๕๕}

พระธรรมปิฎกได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ว่านอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้วยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกตอีกหลายประการซึ่งพอสรุปได้ดังนี้^{๒๕๖}

๑. เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรบแบบแห่งเหตุผลเป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาคือ ๑) ตามที่ที่มีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกัน เช่นนี้

๒. เป็นการแก้ปัญหาและการจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เองโดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ไม่ต้องอ้างอำนาจลบล้างของสิ่งที่เหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

๓. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคนไม่ว่ามนุษย์จะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตามแต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกด้วยดีเขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

^{๒๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม** , พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๑.

^{๒๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ** , พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ , (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙๐.

๔. เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิตหรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการหรือดำเนินการใด ๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปะวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้นจะเจริญขึ้นเสื่อมลงหรือสูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตามหลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ก็จะคงยืนยงใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

๒) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการหมายถึงการใช้ความคิดถุวิธีกรกระทำในใจโดยอุบายแยกแยะมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้าสาวหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยหรือตริตrongให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่วยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นด้วยอุบายที่ชอบซึ่งจะทำให้ไม่เกิดอวิชชาและตัณหา^{๒๕๗} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในโยนิโสมนสิการสัมปทาสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายเมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัยอยู่ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตมาฉันใดโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยกแยะ) ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นของอริยมรรคมีองค์๘นั้นนั้นภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่าจักเจริญอริยมรรคมีทำอริยมรรคมีองค์๘ให้มาก”^{๒๕๘} หรือตรัสในปมาทาทิวัตรว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการนี้”^{๒๕๙} และทรงตรัสในทุติยปมาทาทิวัตรว่า “เพราะเหตุถึงองค์ประกอบภายในเราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการเลย”^{๒๖๐} โดยมีวิธีการคิดดังนี้

๑. อุบายมนสิการแปลว่าคิดหรือพิจารณาโดยอุบายคือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถุวิธีหมายถึงคิดถุวิธีที่จะเข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย^{๒๖๑} ดังนั้นโยนิโสมนสิการจึงมีบทบาทสำคัญที่สุดในกระบวนการพัฒนาปัญญาเพราะเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิปัญญาสามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและหลุดพ้นไปจากความทุกข์ได้

^{๒๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๕๗-๕๘.

^{๒๕๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔-๔๕.

^{๒๕๙} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๑๕.

^{๒๖๐} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๐/๑๗.

^{๒๖๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) , พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๗๐.

๒. ปณณสิการแปลว่าคิดเป็นทางหรือคิดถูกทางคือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้ หรือมีลำดับมีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถวเป็นแนวหมายถึงความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลเป็นต้นไม่ยุ่งเหยิงสับสนไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนคิดพันเรื่องนี้ที่นี้เดี๋ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้นหรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดสู่แนวทางที่ถูกต้องคือ การคิดแบบอริยสัจ^{๒๖๒} จากการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการแสวงหาสัจธรรมของพระพุทธองค์ที่ทรง ลงทดลองปฏิบัติตามวิธีการต่างๆจนครบถ้วนก็ไม่ประสบความสำเร็จในที่สุดจึงหันมาทดลองโดย วิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตในที่สุดก็สามารถตรัสรู้อริยสัจ^{๒๖๓} โดยวิธีการคิดเริ่มต้นจากทุกข์ซึ่งเป็นผลหรือ ปัญหาและสืบสาวหาสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์และวิธีการดับทุกข์ในที่สุด

๓. การณณสิการแปลว่าติดตามเหตุคิดค้นเหตุคิดตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้ เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ^{๒๖๔} วิธีนี้อาจเรียกว่าวิธีคิดแบบอทิปปปัจจัย ตาหรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท^{๒๖๕} แสดงให้เห็นถึงวิธีการโยนิโสมนสิการคือการพิจารณาเพื่อ เข้าถึงความจริงโดยใช้เหตุผลพิจารณาโดยลำดับถึงต้นสายปลายเหตุจนมองเห็นสภาวะธรรมหรือ ความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยอย่างชัดเจนในที่สุดก็ได้บรรลุถึงความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

๔. อุปาทกมนสิการแปลว่าคิดให้เกิดผลคือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์คิดอย่างมี จุดหมายเป็นการคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดกุศลกรรมเช่นปลูกไร่ให้เกิดความเพียรการรู้จักคิดด้วย อำนาจกิเลสก็จะไม่เกิดอีกต่อไปจึงต้องพยายามหยุดความคิดปรุงแต่งและหรือทำให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคงในการแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน^{๒๖๕} วิธีคิดแบบนี้เป็นกุศलगานาอิกวิธีหนึ่งเพื่อให้เกิด สติสัมปชัญญะและเพื่อให้เกิดปัญญามองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงจัดเป็นการเจริญวิปัสสนา โดยตรงเป็นวิธีการโยนิโสมนสิการเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะจิต เพราะจิตของผู้ที่ขาดปัญญาไม่ได้ฝึกฝน อบรมด้านวิปัสสนามักตกเป็นทาสของความคิดและอารมณ์ที่สับสนวุ่นวายประกอบด้วยตัณหา อุปาทานเป็นเหตุให้บุคคลนั้นสับสนวิตกกังวลเศร้าหมองหงุดหงิดเป็นทุกข์เสมอ

โดยสรุปทั้ง๔ข้อดังกล่าวเป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการการเกิดโยนิโสมนสิการขึ้นครั้งหนึ่ง ๆ อาจมีลักษณะครบทั้ง๔ข้อหรือเกือบทั้งหมดก็ได้

^{๒๖๒} เรื่องเดียวกันหน้า๖๗๐.

^{๒๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า๗๖๐.

^{๒๖๔} ศรีนวลรัฐไชย, **จริยธรรมกับชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๓), หน้า๑๓๒.

^{๒๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**, พิมพ์ครั้งที่๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า๗๖๐.

สรุปความว่าความคิดถึงวิธีความรู้จักคิดการคิดเป็นการคิดตรงตามสภาวะและเหตุปัจจัยการคิดสืบค้นถึงต้นเค้าหรือการทำในใจโดยแยบคายนั่นเอง

๒.๕.๔ เป้าหมายของการศึกษา

เป้าหมายหลักของการใช้พุทธศาสนาในการศึกษามีดังนี้^{๒๖๖}

๑. เพื่อให้บุคคลรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันความจริงให้ได้มากที่สุด
๒. เพื่อให้บุคคลสามารถมีความสุขที่เกิดจากแรงจูงใจที่เป็นฉันทะมากกว่าแรงจูงใจที่เป็นตัณหา
๓. เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท โดยดำเนินชีวิตไปในทางสายกลางให้ได้มากที่สุด

๔. เพื่อให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้โดยรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ

๕. เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ และหลักธรรมข้ออื่น ๆ

การให้บริการศึกษามีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับพุทธภาษิตที่ว่า “อตตา หิตตโน นาโถ” หรือ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” โดยมีหลักการว่า คนจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองก่อนที่จะหวังพึ่งผู้อื่น ไม่ว่ารระดับใดระดับหนึ่ง เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้

การให้บริการศึกษาไม่ใช่กระบวนการติดตามช่วยเหลือผู้รับบริการไปตลอดชีวิต แต่ต้องการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยฝึกทำความเข้าใจตน รู้จักสิ่งแวดล้อม รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง

๒.๕.๕ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การศึกษา

ผู้ให้การศึกษามีหน้าที่และบทบาทดังนี้^{๒๖๗}

๑. ทำหน้าที่แนะนำธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้รับการศึกษา
๒. เป็นตัวแบบการใช้ชีวิตอย่างมีสติ โดยสามารถควบคุมกิเลสขั้นต้นและขั้นกลางให้ได้ เพื่อที่จะสามารถแนะนำผู้อื่นให้กระทำสำเร็จได้เช่นเดียวกับตน
๓. ควรมีความเข้าใจในพุทธธรรมได้ดีในระดับหนึ่ง เพื่อที่จะสามารถเลือกหลักธรรมมาจัดการกับทุกข์ของผู้รับการศึกษาอย่างเป็นองค์รวม เพราะธรรมต่าง ๆ จะเกิดขึ้นและตั้งมั่นได้ต้องอาศัยองค์ธรรมอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้สมาธิ การมีสติ การมีศีล การคิดแบบโยนิโสมนสิการ รวมถึง

^{๒๖๖} ดวงมณี จงรักษ์, ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙). หน้า ๓๒๙.

^{๒๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๙.

การรู้กระบวนการของปัจเจกสมุปบาทเพื่อจะได้เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ผู้ให้การปรึกษาดำรงจักบูรณาการองค์ธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ดังที่กล่าวมา

๔. ดำเนินการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาตามขั้นตอนการปรึกษาแนวพุทธศาสนา

นอกจากนี้ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้การปรึกษาควรหมั่นฝึกอบรม และศึกษาค้นคว้าหาความรู้ทางด้านวิชาชีพการให้บริการปรึกษาอยู่เสมอ

๒.๕.๖ ทักษะการปรึกษา

การปรึกษาของพระพุทธเจ้าทุกครั้งพระองค์ทรงวางหลักการหรือจุดหมายอย่างชัดเจน เพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลให้ศึกษาค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิตเข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเองนี้เป็นการแสดงออกถึงความเอื้ออาทรความเอาใจใส่ความเมตตาปรานีการช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจซึ่งพระพุทธเจ้าทรงกระทำเพื่อช่วยเหลือเหล่าสัตว์ทั้งหลายด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์แสดงให้เห็นว่าพระองค์มีวัตถุประสงค์หลักคือการช่วยเหลือมนุษย์ให้สามารถช่วยตนเองและเป็นที่พึ่งของตนเองได้รวมตลอดถึงการเป็นที่พึ่งทั้งทางด้านการงานและด้านจิตใจด้วยทั้งหมดนี้มีความสมบูรณ์อยู่ในศิลปะการให้การปรึกษาหรือเป็นกระบวนการให้การปรึกษาซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งสำคัญ๓ประการดังนี้^{๒๖๘}

๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจได้แก่ผู้มาขอรับการปรึกษา (Counselee, Client)

๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจได้แก่ผู้ให้การปรึกษา (Counselor)

๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษามีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้มาขอรับการปรึกษา

สิ่งสำคัญทั้ง๓ประการนี้สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวผู้มาขอรับการปรึกษาได้มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับผู้ให้การปรึกษาว่าจะมีทักษะเทคนิคหรือวิธีการที่มีต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้มาขอรับการปรึกษาและเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อกระบวนการให้การปรึกษาอย่างมากโดยในเรื่องทักษะนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงใช้แล้วกับพุทธบริษัททั้งสี่เรียกว่าเทคนิคการสอนหรือลีลาการสอนซึ่งสามารถนำมาเป็นแบบอย่างและเป็นหลักของการปรึกษาได้หลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการปรึกษาที่เรียกว่าเทคนิคและลีลาการสอนดังกล่าวแล้วนั้นมีอยู่๔ประการดังนี้^{๒๖๙}

^{๒๖๘} พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา , **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา** , พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๓), หน้า๔.

^{๒๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม** , พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า๑๓๔.

๑) สันทิสสนาคือการชี้แจงให้ชัดเจนเป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอนแสดงเหตุและผลให้ชัดเจนผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

๒) สมาทปนาคือการโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตามเป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นความสำคัญของเรื่องที่สอนจนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ

๓) สมุตเตชนาคือการเข้าใจให้อาจารย์แก่กล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความกระตือรือร้นมีกำลังใจที่จะเรียนรู้จะทำให้สำเร็จสู่งานไม่ย่อท้อไม่กลัวลำบาก

๔) สัมปหังสนาคือการปลูกให้ผู้เรียนสดชื่นว่าเรื่องเป็นเทคนิคให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความสุขสนุกสนานโดยชี้ให้เห็นผลดีหรือประโยชน์ที่จะได้รับและแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จสูงขึ้น

หลักการสำคัญทั้ง ๔ ประการนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญของทักษะการปรึกษาที่พระพุทธองค์ทรงใช้โดยเริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษาร่วมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยถาปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้นมีเทคนิคต่างๆ ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความสดชื่นว่าเรื่องเฝ้ามองเห็นจุดหมายของการมารับการปรึกษาและสุดท้ายสามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ของตนเองได้เมื่อพิจารณาส่วนต่าง ๆ แล้วก็มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับวัตถุประสงค์การสอน ๖ ประการดังนี้^{๒๗๐}

๑) ทรงสอนสิ่งที่จริงและเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง

๒) ทรงเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างท่องแท้สมบูรณ์

๓) ทรงสอนด้วยเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้เข้ารับคำสอนเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน

๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอนอันเป็นตัวอย่างที่ดี

๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้ใกล้ชิดสนิทสนมและพึงพอใจได้ความสุข

๖) ทรงมีหลักการและวิธีการสอนที่ยอดเยี่ยม

โดยสรุปทักษะของพุทธวิธีการปรึกษาดังกล่าวพระพุทธเจ้าทรงวางจุดหมายหลักของกระบวนการปรึกษาแต่ละครั้งนั้นมีความประสงค์เพื่อช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองพร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเองและดำเนินตามจุดหมายที่วางไว้และมีเจตคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้นรู้จักการพัฒนาและพึ่งตนเองได้โดยสมบูรณ์และท้ายที่สุดสามารถจัดการกับปัญหาความทุกข์นั้นได้นอกจากนั้นทักษะของพุทธวิธีการปรึกษาอีกประการหนึ่ง อนุวัตรตามธรรมเนียมเทศกธรรมคือธรรมเนียมของนักเทศน์องค์แห่ง

^{๒๗๐} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน , พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑-๓๒.

พระธรรมกถึกธรรมที่ผู้แสดงธรรมหรือสั่งสอนธรรมแก่คนอื่นควรตั้งไว้ในใจประการที่ผู้ให้การ
 ปรึกษาควรมีดังนี้^{๒๖๑}

- ๑) อนุพุพิกถิ หมายถึงกล่าวความไปตามลำดับคือแสดงธรรมหรือให้การปรึกษา
 ตามลำดับความง่ายยากกลุ่มลัทธิมีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องไปโดยลำดับ
- ๒) ปริยายทสสาวิ หมายถึงชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจคือชี้แจงให้เข้าใจชัดในแต่ละ
 แง่แต่ละประเด็นโดยอธิบายขยายความยกเรื่องไปต่าง ๆ ตามเหตุผล
- ๓) อนุทยตปฏิจจหมายถึงแสดงธรรมหรือให้การปรึกษาด้วยเมตตา คือสอนเขาแนะนำเขา
 ด้วยจิตเมตตามุ่งให้เป็นประโยชน์แก่เขา
๔. นอามิสนตโร หมายถึงไม่แสดงธรรมหรือให้การปรึกษาด้วยเหินแก่อาภิสคือสอนเขามีใช้
 เพราะมุ่งที่ตนจะได้ลาภหรือผลประโยชน์ตอบแทน
๕. อุตตทานญปรณจอนุพหจหมายถึงแสดงธรรมหรือให้การปรึกษาไม่กระทบตนและ
 ผู้อื่นคือสอนแนะนำตามเนื้อหามุ่งแสดงเหตุและผลไม่ยกตนไม่เสียดสีข่มผู้อื่น

๒.๕.๗ ขั้นตอนการศึกษา

กระบวนการให้การศึกษานวพุทธมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑. ขั้นเริ่มต้น ประกอบด้วยการสร้างสัมพันธภาพและรับฟังปัญหา ผู้ให้การปรึกษาอาศัย
 หลักธรรมสังคหัตถุ ๔ (Principles of Services) เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา
 สังคหัตถุ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคล ซึ่งมี ๔ ประการดังนี้^{๒๖๒}

๑.๑ ทาน (Giving, Generosity) หมายถึง การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี
 เพื่อให้ผู้ที่มิปัญหาารู้สึกอบอุ่นใจ อยากเล่าเรื่องที่มิสบายใจให้ฟัง การแสดงความเห็นใจรับฟังปัญหา
 เป็นการแสดงทานประเภทให้น้ำใจ ทานหรือการให้มิหลายชนิด เช่น อามิสทาน (ให้สิ่งของ) ธรรม
 ทาน (ให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน) ในการให้ทาน ๒ อย่างนี้ ธรรมทานเป็นเลิศ อามิสทานช่วยค้ำจุน
 ชีวิตทำให้เขามีที่พึ่งอาศัย แต่ธรรมทานช่วยให้เขารู้จักพึ่งตนเองได้ต่อไป^{๒๖๓}

๑.๒ ปิยวาจา (Kindly Speech, Convincing Speech) หมายถึง การพูดด้วยวาจาสุภาพ
 อ่อนโยน ตลอดถึงการพูดที่เป็นเหตุเป็นผล จูงใจให้เชื่อถือ ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่อยู่ในสภาวะ
 ต้องการความเข้าใจ คำพูดที่ไพเราะอ่อนหวานจะช่วยจูงใจผู้รับการปรึกษาให้เข้าหาและรู้สึกสงบเย็น

^{๒๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม , พิมพ์ครั้งที่
 ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส. อาร์. พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๔.

^{๒๖๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม , พิมพ์ครั้งที่ ๙,
 (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓). หน้า ๑๖๗-๑๖๘.

^{๒๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

เปรียบเสมือนแสงจันทร์ที่อ่อนโยน นุ่มนวล ส่วนคำพูดที่หยาดกระดังทำให้คนไม่ยากเข้าใกล้ ดังแสงอาทิตย์ที่ร้อนแผดเผา

๑.๓ อรรถจริยา (Useful Conduct, Rendering Services) หมายถึง ความประพฤติที่เป็นประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือกิจกรรมส่วนรวม ผู้ให้การปรึกษาแสดงธรรมข้อนี้ได้โดยการแสดงที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความหวังและกำลังใจว่า ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำตัวเป็นประโยชน์ช่วยเหลือเขาได้

๑.๔ สมานัตตตา (Even and Equal Treatment, Participation and Behaving Oneself Properly in all circumstances) หมายถึง การวางตนพอดีเหมาะสม ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ผู้ให้การปรึกษาแสดงการยอมรับการปรึกษาว่ามีสถานะของมนุษย์เสมอกัน และเป็นปกติธรรมดาที่ต้องมีข้อบกพร่อง ผู้ให้การปรึกษามีส่วนร่วมในกระบวนการปรึกษาอย่างเหมาะสม โดยในระยะสร้างสัมพันธภาพนี้ต้องฟังให้มาก พูดให้น้อย แต่เมื่อถึงระยะอื่นเช่นขั้นวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ต้องเพิ่มบทบาทของตนให้มากกว่าผู้รับการปรึกษา

จุดประสงค์ของการรับฟังปัญหา คือ การกำหนดปัญหาให้ถูกต้อง (Location of Problems) หลักธรรมที่นำมาใช้ในการกำหนดปัญหา คือ หลักอริยสัจข้อที่ ๑ ขั้นกำหนดรู้ทุกข์ หน้าที่ของขั้นนี้คือ การทำความรู้จักกับปัญหาที่แท้จริง ปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเล่าในครั้งแรกเมื่อพบกัน ต้องไม่รีบสรุปว่า คือ ปัญหาที่เขาต้องการปรึกษา เพราะหลังจากคุยกันไปสักระยะหนึ่ง ผู้รับการปรึกษาอาจเริ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องจริงที่รบกวนจิตใจ และเมื่อวาระนี้มาถึง ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะมองดูทุกข์ของตนว่าคืออะไร ตามหลักพุทธศาสนาแล้ว เกิด แก่ ตาย ล้วนเป็นทุกข์ ประราณาสังขัตติไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นทุกข์เมื่อสรุปโดยย่อคือ อุปาทานขันธ์ ๕ นี่คือการสารัตถะของทุกข์ แต่สำหรับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้ข้อสรุปทางธรรมล้วน ๆ ว่าเป็นอุปาทานขันธ์ ๕ หรือตัณหาภิเลสเป็นทุกข์ การกำหนดทุกข์ให้กำหนดตามภาษาทางโลกกำกับไปด้วยกัน เช่น สมชาย รู้สึกไม่สบายใจที่ต้องพูดแนะนำตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม เพราะไม่มีความมั่นใจ และพูดไม่เก่ง ทุกข์ที่กำหนดคือ สมชายกลัวการถูกปฏิเสธเมื่อพูดได้ไม่ดี กลัวว่าภาพลักษณ์ของตนจะถูกกระทบ นี่คือการกำหนดทุกข์ที่แท้จริง การกำหนดว่า สมชายรู้สึกกังวลต่อการพูด เป็นการกำหนดปัญหาที่ทะนุถนอมอดตาของสมชาย อย่างไรก็ตาม การกำหนดปัญหาที่ถนอมอดตาของผู้รับการปรึกษา สามารถเป็นสะพานที่ทอดไปสู่การกำหนดทุกข์ที่แท้จริงได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาควรร่วมกันกำหนดทุกข์ให้ถูกต้อง

๒. ขั้นสืบสาวหาสาเหตุซึ่งตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ ๒ คือ สมุทัย หมายถึง เหตุแห่งทุกข์ การแก้ปัญหาก็ทำได้โดยการกำจัดสาเหตุของปัญหา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องร่วมกับผู้รับการปรึกษาสืบสาวว่าทุกข์หรือปัญหาที่กำหนดนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร ตามหลักอริยธรรมสิ่งที่มีต้นตอไว้กับ

ทุกข์เรียกว่า สังโยชน์ (Bondages) สังโยชน์หรือสิ่งที่ผูกกรรมไว้กับผลเป็นสาเหตุของปัญหา แบ่งออกเป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ข้อ และสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ข้อ ดังนี้^{๒๗๔}

ก. โอรัมภาคีสังโยชน์ ๕ (lower fetters) สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพอันต่ำ

๑. สักกายทิฏฐิ (personality-view of individuality) ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณ เป็นต้น เป็นต้น

๒. วิจิกิจฉา (doubt, uncertainty) ความสงสัย, ความลังเล ไม่แน่ใจ

๓. สิลลัตถปราคาส (adherence to rules and rituals) ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร

๔. กามราคะ (sensual lust) ความกำหนัดในกาม, ความติดใจในกามคุณ

๕. ปฏิฆะ (repulsion, irritation) ความกระทบกระทั่งในใจ, ความหงุดหงิด ขัดเคือง

ข. อุทัมภาคีสังโยชน์ ๕ (higher fetters) สังโยชน์เบื้องสูง เป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง

๖. รูปราคะ (greed for fine-material existence, attachment to realms of form) ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปमान หรือในรูปธรรมอันประณีต, ความปรารถนาในรูปภพ

๗. อรูปราคะ (greed for immaterial existence, attachment to formless realms) ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปमान หรือในอรูปธรรม, ความปรารถนาในอรูปภพ

๘. มานะ (conceit, pride) ความสำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่

๙. อุทัจจะ (restlessness, distraction) ความฟุ้งซ่าน

๑๐. อวิชชา (ignorance) ความไม่รู้จริง, ความหลง

สาเหตุของปัญหาไม่จำเป็นต้องแยกอย่างเด็ดขาดว่าเป็นสังโยชน์เพียงข้อใดข้อหนึ่ง ปัญหาอาจเกิดจากมูลเหตุหลายอย่างก็ได้ ทั้งนี้ต้องแยกให้ชัดเจนว่าอะไรคือมูลเหตุปฐม

๓. **ขั้นหาวิธีการจัดสาเหตุตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ ๓ คือ นิโรธ** หมายถึง ความดับทุกข์ ซึ่งกระทำได้โดยหาหนทางที่จะดับทุกข์หรือกำจัดสาเหตุ วิธีดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนามีด้วยกันหลายระดับเรียกว่า นิโรธ ๕ ได้แก่^{๒๗๕}

๑) วิกัมภณนิโรธ (extinction by suppression) ดับทุกข์ด้วยการข่มไว้ โดยทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น การลืมหือพยายามไม่นึกถึงปัญหาจะตรงกับการระงับปัญหาชั่วคราวด้วยวิธีนี้

^{๒๗๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๙-๒๙๐.

^{๒๗๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๔-๑๙๕.

๒) ตัทธกนิโรธ (extinction by substitution of opposites) ดับทุกข์ด้วยองค์อื่นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับความหงุดหงิดขัดเคืองใจด้วยความเมตตา ความรัก พยายามทำให้เกิดความปรารถนาดี โดยอาจนึกถึงประโยชน์หรือข้อดีของสิ่งที่ขัดเคือง

๓) สมุจเฉทนิโรธ (extinction by cutting off or destruction) ดับทุกข์ด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้น ชื่อสมุจเฉทนิโรธ

๔) ปฏิปัสสัทธินิโรธ (extinction by tranquillization) ดับทุกข์ด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้นชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโรธ

๕) นิสสรณนิโรธ (extinction by escape, extinction by getting freed) ดับทุกข์ด้วย สลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อนิสสรณนิโรธ ได้แก่ อมตธาตุ คือ นิพพาน

การดับทุกข์ ๓ ข้อหลังเป็นวิธีการดับทุกข์ที่มีเป้าหมายมุ่งสู่นิพพาน

การสืบสาวหาสาเหตุโดยพิจารณาจากสังโยชน์ ๑๐ เป็นการวิเคราะห์ปัญหาเพียงขั้นเดียว คือ ปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล ผู้ให้การปรึกษาต้องวิเคราะห์สาเหตุที่เป็นปัจจัยภายนอกด้วย เพื่อเป็นการมองปัญหาอย่างครอบคลุม การวิเคราะห์สาเหตุในขั้นที่ ๒ นี้อาศัยหลักกรรมที่ว่าด้วยสมบัติ ๔ และวิบัติ ๔ สาเหตุของปัญหาที่ส่งผลให้ไม่สบายที่เป็นสาเหตุภายนอกจัดเป็นวิบากกรรม ซึ่งเป็นวิบัติ ๔ ประการคือ^{๒๗๖}

๑. คติวิบัติ (failure as regards place of birth, unfavorable environment, circumstances or career) วิบัติแห่งคติ, คติเสีย, ในช่วงยาวหมายถึง เกิดในกำเนิดต่ำทราม หรือที่ เกิดอันไร้ความเจริญในช่วงสั้นหมายถึงที่อยู่ ที่ไป ทางดำเนินไม่ดี หรือทำไม่ถูกเรื่องไม่ถูกที่ คือ กรรม นั้น สภาพแวดล้อมนั้น สถานการณ์นั้น ถิ่นนั้น ตลอดถึงแนวทางดำเนินชีวิตขณะนั้น ไม่เอื้ออำนวยแก่ การทำความดีหรือการเจริญองกามของความคิด แต่กลับเปิดทางให้แก่ความชั่วและผลร้าย

๒. อุปธิวิบัติ (failure as regards the body, deformed or unfortunate body, unfavorable personality, health or physical conditions) วิบัติแห่งร่างกาย, รูปร่างเสีย, ในช่วงยาวหมายถึง ร่างกายวิกล พิการ ไม่งดงาม บุคลิกภาพไม่ดี ในช่วงสั้นหมายถึงสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วย มีโรครุม

๓. กาลวิบัติ (failure as regards time, unfavorable or unfortunate time) วิบัติ แห่งกาล, กาลเสีย, ในช่วงยาว หมายถึง เกิดอยู่ในสมัยที่โลกไม่มีความเจริญ หรือบ้านเมืองมีแต่ภัย

^{๒๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า๑๖๐-๑๖๑.

พิบัติ ผู้ปกครองไม่ดี สังคมเสื่อมจากศีลธรรม มีการกดขี่เบียดเบียนกันมาก ยกย่องคนชั่ว บีบคั้นคนดี ในช่วงสั้นหมายถึงทำผิดกาลผิดเวลา

๔. ปิโยควิบัติ (failure as regards undertaking; unfavorable, unfortunate or inadequate undertaking) วิบัติแห่งการประกอบ , กิจการเสีย , ในช่วงยาว หมายถึง ฝักใฝ่ในทางที่ผิด ประกอบกิจการงานที่ผิด หรือมีปกติชอบกระทำแต่ความชั่ว ในช่วงสั้นหมายถึงเมื่อกระทำความผิด ก็ไม่ทำให้ถึงขนาด ไม่ครบถ้วนตามหลักเกณฑ์ ทำจับจด ใช้วิธีการไม่เหมาะสมกับเรื่อง หรือเมื่อประกอบความดีต่อเนื่องมา แต่กลับทำความชั่ว หักล้างเสียในระหว่าง

สาเหตุที่เป็นสังโยชน ๑๐ หรือสาเหตุภายในเหมาะที่จะใช้วิธีการขั้นที่ ๑ และ ๒ ของนิรโทษในการกำจัดสาเหตุ สำหรับสาเหตุที่เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ วิบัติทั้ง ๔ ประเภท ผู้ให้การปรึกษาควรใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมที่จะปรับเปลี่ยนแก้ไขวิบัติให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้บนพื้นฐานของความจริง

๔. ขั้นลงมือปฏิบัติ ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ ๔ หนทางของการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติตามมรรคจะเริ่มต้นได้และดำเนินต่อไปด้วยดีต้องอาศัยปัจจัย ๒ ประการ คือ (๑) ต้องมีผู้ชักนำที่ดี ในที่นี้ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่แนะนำที่ดี (๒) ผู้รับการปรึกษาเองต้องเป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการในระดับหนึ่ง หมายถึงรู้จักคิดพิจารณาตรงตามสภาวะเหตุปัจจัย แม้ว่ามรรค ๘ จะมีจุดประสงค์เพื่อนิพพาน แต่ปุถุชนธรรมดาที่ควรมีมรรค ๘ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อประคับประคองตน และช่วยให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบ ไม่เบียดเบียนต่อกัน ขั้นลงมือปฏิบัติมี ๒ ระดับ ระดับแรกเป็นการปฏิบัติตามแนวทางมรรค ๘ เพื่อรื้อฟื้นกอบกู้พลังงานที่เสียไปกับปัญหา โดยเริ่มที่สัมมาสติ นั่นคือผู้รับการปรึกษาต้องมีสติสัมปชัญญะกับพฤติกรรมของตน ถัดมาคือสัมมาทัญญี ผู้รับการปรึกษาพึงพิจารณาปัญหาของตนตามหลักไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อเรียกพินกำลังใจให้กลับคืนมาก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยพิจารณาหาหนทางแก้ไขตามแนวทางที่คิดไว้ในขั้นที่ ๓ ขั้นหาวิธีกำจัดสาเหตุ ประการต่อมาผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แนะผู้รับการปรึกษาให้มีมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ คือ ไม่คิดพยาบาท ไม่ชิงชัง และไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่จะสนองความต้องการของตนมากเกินไป การมีความคิดที่ถูกต้องจะช่วยรักษาพลังงานที่ต้องหมดเปลืองไปกับมิจฉาทัญญี ทำให้มีพลังหลงเหลือที่จะใช้จัดการกับปัญหาอย่างเต็มที่ สำหรับมรรคที่เหลืออีก ๔ ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวายามะ ผู้รับการปรึกษาพึงพิจารณาทบทวนว่าตนเองได้ปฏิบัติตามมรรคเหล่านั้นได้มากน้อยแค่ไหน มรรคทั้ง ๔ นี้เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยประคับประคองส่วนของชีวิตที่ยังไม่เป็นปัญหา

ระดับที่สอง เป็นการลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่คิดไว้ในขั้นที่ ๓ เพื่อแก้ไขสาเหตุภายในและภายนอกให้ได้มากที่สุด

ขั้นตอนการศึกษาที่กล่าวมานั้นสอดคล้องกับ **อภิปรัชญา** ที่กล่าวว่าขั้นตอนและกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้นเป็นไปตามแบบอริยสัจซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเป็นวิธีการแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาระบบแห่งเหตุผลเป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เองและเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคนประกอบด้วย๔ขั้นตอน ดังนี้^{๒๗๗}

๑. การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหาผู้ให้การศึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับการการศึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม๗ประการและหลักพรหมวิหาร๔เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการการศึกษาผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับการการศึกษาทำความเข้าใจปัญหาขอบเขตของปัญหาและสภาพของสิ่งที่ปัญหาช่วยให้ผู้รับการการศึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไรเป็นอะไรเป็นที่ตรงไหนผู้ให้การศึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลเช่นการใช้คำถาม รวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการการศึกษา

๒. การสืบสาวเหตุแห่งของปัญหาผู้ให้การศึกษาช่วยผู้รับการการศึกษาสืบสาววิเคราะห์ตรวจสอบค้นหามูลเหตุหรือสาเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป

๓. การระบุจุดหมายให้ชัดผู้ให้การศึกษาช่วยผู้รับการศึกษาระบุจุดหมายที่ต้องการให้ชัดหรือระบุจุดหมายของการมาขอรับการการศึกษาให้ชัดว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการศึกษาดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่เป็นไปได้อย่างไรเช่นผู้รับการการศึกษาต้องการอะไรนั่นเองกันแน่ที่ผู้รับการศึกษาคือความต้องการและสามารถจัดการได้ชีวิตของผู้รับการการศึกษาต้องการอะไรอะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับการการศึกษาเป็นต้นผู้ให้การศึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไปหรือกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลี่ยนโยยในขั้นการแก้ปัญหา

๔. การจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามจุดหมายเมื่อผู้รับการศึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้วผู้ให้การศึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการการศึกษาถึงวิธีการต่างๆที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุจุดหมายที่วางไว้โดยให้ผู้รับการการศึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไปปฏิบัติการจัดวางวิธีการแก้ปัญหาควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้โดยกำหนดวางวิธีการแผนการและรายการสิ่งที่ต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จโดยสอดคล้องกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้วให้ผู้รับการการศึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาค่อยๆปฏิบัติ

^{๒๗๗} อภิปรัชญา, ทฤษฎีและเทคนิคการศึกษาในสถาบันการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า๓๒-๓๓.

ต่อไปโดยผู้รับการปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบและมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไรก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาเพื่อจะได้อยู่ร่วมกัน ตรวจสอบวิธีการต่าง ๆ ที่ได้วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือจุดหมายหรือไม่อย่างไร

สรุปได้ว่าการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้ศึกษายกมาทั้งหมดนี้ตั้งแต่ความหมาย ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ทฤษฎีบุคลิกภาพ คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา หลักพุทธธรรมที่เป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา หลักพุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ในการให้บริการปรึกษาเป้าหมายของการปรึกษา บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา ทักษะของการปรึกษา และขั้นตอนการปรึกษา เพื่อแสดงให้เห็นภาพรวมของพุทธวิธีการปรึกษาว่าเป็นอย่างไรเพื่อเป็นการปูพื้นความรู้เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงและบูรณาการไปสู่พุทธวิธีการปรึกษาได้ซึ่งการนำหลักการของพุทธวิธีการปรึกษาไปใช้จะช่วยให้สามารถช่วยเหลือจิตใจของผู้ที่มีความทุกข์หรือประสบปัญหาชีวิตให้พบทางสว่างของชีวิตเห็นความทุกข์ตามความเป็นจริงสามารถเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีความสุขส่งผลให้ความทุกข์นั้นคลี่คลาย จนสลายไปในที่สุด

๒.๖ การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ นี้ จำแนกได้เป็น ๒ ส่วน คือ ๑) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ และ ๒) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๒.๖.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

จุฑานันท์ ก้อนแก้ว^{๒๖๘} ได้ทำการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตองจังหวัดเชียงใหม่ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ใช้ในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๖๐ คน เครื่องมือการ

^{๒๖๘} จุฑานันท์ ก้อนแก้ว, “การจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตองจังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐).

วิจัยคือแบบสอบถามพบว่าการนำกระบวนการทักษะชีวิตไปใช้ในการฝึกทักษะการปฏิเสธต่อรองการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลการแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงด้านต่างๆของนักวิจัยหลายคนมีผลทำให้กลุ่มต่างๆที่ใช้ในการทดลองได้เปลี่ยนไปหลังการทดลองดีขึ้นและทำให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ฉันทนาคุณาวุฒิ^{๒๗๕} ได้ทำวิจัยเรื่องการละเมิดสิทธิเด็กในครอบครัวนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสมุทรปราการมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) ประสพการณ์การถูกละเมิดสิทธิเด็กโดยบุคคลในครอบครัวของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดสมุทรปราการ ๒) วิธีการจัดการปัญหาของเด็กนักเรียนที่ถูกบุคคลในครอบครัวละเมิดสิทธิ ๓) ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากการถูกละเมิดสิทธิกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๕๑ คนจากเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ที่ถูกละเมิดสิทธิในจังหวัดสมุทรปราการเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามพบว่า (๑) กลุ่มตัวอย่างถูกละเมิดสิทธิทั้งด้านร่างกายด้านจิตใจด้านเพศและการถูกละเลยทอดทิ้งส่วนใหญ่ถูกละเมิดในระดับนาน ๆ ครั้งแต่พบมากที่สุดคือถูกละเมิดสิทธิด้านจิตใจรองลงมาคือด้านร่างกาย (๒) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการปัญหาหลังถูกละเมิดสิทธิโดยการปิดเรื่องเป็นความลับหรือคิดหนีออกจากบ้านหน่วยงานที่กลุ่มตัวอย่างไปขอรับความช่วยเหลือมากที่สุดคือสถานีตำรวจวิธีการช่วยเหลือของหน่วยงานคือช่วยด้านการแจ้งความดำเนินคดีและ (๓) ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนมากที่สุดหลังจากการถูกละเมิดสิทธิคือผลกระทบทางด้านจิตใจได้แก่เศร้าเสียใจโกรธเกลียดชิงชังซึมเศร้าคิดฆ่าตัวตายผลกระทบอื่น ๆ ได้แก่ด้านการเรียนด้านครอบครัว

ปราลลพพรมล้วน^{๒๗๖} ได้ทำวิจัยเรื่องการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาลมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศของเด็กอนุบาล กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการสอน (กลุ่มควบคุม) กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๖๐ คนเครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์พบว่าเด็กอนุบาลภายหลังเข้าร่วมการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศมีความสามารถในการป้องกันการล่วงละเมิดทาง

^{๒๗๕} ฉันทนาคุณาวุฒิ , การละเมิดสิทธิเด็กในครอบครัวนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ , วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕).

^{๒๗๖} ปราลลพ พรมล้วน. “การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเพศศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.)

เพศมากกว่าก่อนเข้าร่วมการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .00๑$ และพบว่าเด็กอนุบาลกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศมีความสามารถในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $P < .0๐๑$

นพวรรณ เณิมสุข^{๒๘๑} ทำวิจัยเรื่องลักษณะการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอัสสัมชัญลำปางมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอัสสัมชัญ ลำปางกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอัสสัมชัญลำปางซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๑๑๓ คน เป็นนักเรียนชาย ๕๗ คน นักเรียนหญิง ๕๖ คน เครื่องมือการวิจัยคือเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปแบบสอบถามลักษณะการอบรมเลี้ยงดูและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่การแจกแจงความถี่ค่าร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลำดับขั้นร้อยละการเปรียบเทียบโดยใช้ F-test ผลการวิจัยพบว่าลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่นักเรียนได้รับมีแนวโน้มเป็นแบบประชาธิปไตยสำหรับค่าเฉลี่ยระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน^{๒๘๒}

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

พรสุภา วสุนธรา^{๒๘๓} ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับความรับผิดชอบในงานของนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับความรับผิดชอบในงานของนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถ ในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค กับความรับผิดชอบในงานของนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค กับความรับผิดชอบในงานของนักเขียน

^{๒๘๑} นพวรรณ เณิมสุข, “ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง”, ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๙), หน้า ง.

^{๒๘๒} นพวรรณ เณิมสุข . “ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๙.

^{๒๘๓} พรสุภา วสุนธรา, “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับความรับผิดชอบในงานของนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต , (สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๙), หน้า ข.

โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพฯ และนนทบุรี จำนวน ๓๘๐ หน่วยตัวอย่าง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับความรับผิดชอบ ในงานของนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้ผลการวิจัยดังนี้ ๑ .นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคอยู่ใน ระดับสูง โดยเฉพาะด้านการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รองลงมาคือ ด้านการรับผิดชอบ ต่อผลที่เกิดขึ้น และด้านการวางแผนควบคุมและดำเนินการแก้ไขปัญหาอุปสรรค ๒ . นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ มีความรับผิดชอบในงานอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะด้าน การมีวินัยในตนเอง รองลงมาคือ ด้านการยอมรับในการกระทำของตนและปรับปรุงแก้ไขและ ด้านการทำงานโดยคำนึงถึงคุณภาพงาน ๓ . นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่มีวุฒิการศึกษาและอายุต่างกันมีความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและอุปสรรคต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕๔ . นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่มีวุฒิการศึกษา อายุ อายุการทำงาน ณ ที่ทำงานปัจจุบัน และอายุการทำงานรวมต่างกันมีความรับผิดชอบในงานต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕๕. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านการวางแผนควบคุมและดำเนินการ แก้ไขปัญหาอุปสรรค ด้านการรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ด้านการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และด้านความคิดสร้างสรรค์ อุดทน เพียรพยายาม ส่งผลให้ นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์มีความ รับผิดชอบในงานต่างกัน ๖ . ความรับผิดชอบในงานโดยรวม กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยรวม มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑เมื่อพิจารณารายด้านแล้ว พบว่า นักเขียนโปรแกรม คอมพิวเตอร์ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ด้านความคิด สร้างสรรค์ อุดทนเพียรพยายาม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความรับผิดชอบในงานด้านการกระตือรือร้น สูงที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

พัชรพร วีรสิทธิ์^{๒๔๔} ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพและความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม (๒) เพื่อศึกษาองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพตามแนวคิดของคอสตา และแมค

^{๒๔๔}พัชรพร วีรสิทธิ์ , “ ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพและความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ของเจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม ”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖).

เคร (Costa and McCrae) ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม (๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคมที่อยู่ใน เขตพื้นที่ที่มีลักษณะเด่นของธุรกิจแตกต่าง (๔) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพตามแนวคิดของคอสตาและแมคเคร (Costa and McCrae) ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคมที่อยู่ในเขตพื้นที่ที่มีลักษณะเด่นของธุรกิจแตกต่างกัน (๕) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพตามแนวคิดของคอสตา และแมคเคร (Costa and McCrae) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม (๖) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยภายในความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามอิทธิบาท ๔ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม เขตพื้นที่ ๓และสำนักงานประกันสังคม เขตพื้นที่ ๕รวมทั้งสิ้นจำนวน ๑๘๓คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามลักษณะทั่วไปของพนักงาน แบบวัดบุคลิกภาพตามแนวคิดองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพของคอสตา และแมคเคร (Costa and McCrae) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows V. ๑๐.๐เพื่อคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย t-test และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ผลการวิจัยพบว่า (๑) เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม ส่วนใหญ่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มุ่งองค์ประกอบด้านวิริยะและด้านวิมังสาอยู่ในระดับสูง และองค์ประกอบด้านฉันทะ และด้านจิตตะอยู่ในระดับปานกลาง

(๒) เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่สำนักงานประกันสังคมส่วนใหญ่มีองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพด้านความห้าวหาญ และด้านความเปิดกว้างอยู่ในระดับต่ำมีองค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านการแสดงออกและด้านการมีสติอยู่ในระดับปานกลาง และมีองค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่นอยู่ในระดับสูง (๓) เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคมที่มีลักษณะของเขตพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบแตกต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔โดยรวมและรายด้วย ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ไม่แตกต่างกัน(๔) เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคมที่มีลักษณะของเขตพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบต่างกัน มีองค์ประกอบห้าประการของของบุคลิกภาพ ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการมีสติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕แต่ไม่มีความแตกต่างกันในองค์ประกอบด้านอื่นๆ (๕) องค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔มีความสัมพันธ์กันดังนี้คือ องค์ประกอบความห้าวหาญ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ด้านวิมังสา และความสามารถในการเผชิญปัญหาและ

อุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ องค์ประกอบความเปิดกว้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ องค์ประกอบการมีสติมีความสัมพันธ์เชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ ด้านวิริยะ ด้านวิมังสาและความสามารถในการเผชิญปัญหาและตามอุปสรรคหลักอิทธิบาท ๔ โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๖) องค์ประกอบย่อยภายในความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคหลักอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ประกอบด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้ง ๔ ด้าน ต่างก็มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

นายเกริกวิช บุญรักษา ^{๒๔๕} ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน

อุปสรรคของนักกีฬาฟุตบอลชายผู้สังกัดทีมและผู้ไม่สังกัดทีมโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักฟุตบอลชายผู้สังกัดทีมและผู้ไม่สังกัดทีม กลุ่มเป้าหมายเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จำนวน ๖๐ คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค วิเคราะห์ข้อมูลในรูปของร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ผลการศึกษาพบว่า นักฟุตบอลทั้งที่สังกัดทีมและไม่สังกัดทีมมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักฟุตบอลทั้งสองประเภทมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความสามารถในการควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นด้านความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์และด้านการควบคุมไม่ให้ปัญหาหลักเข้าไปในส่วนอื่นของชีวิตอยู่ในระดับสูงในด้านความสามารถในการทนทานต่อปัญหาและการรับมือกับกับความยืดเยื้อต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับแล้ว นักฟุตบอลชายผู้สังกัดทีมและผู้ไม่สังกัดทีมไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมและรายด้าน

^{๒๔๕} เกริกวิช บุญรักษา , “ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักกีฬาฟุตบอลชาย ผู้สังกัดทีมและผู้ไม่สังกัดทีม”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต* , สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ง.

สุรัตน์ดี สร้อยแก้ว^{๒๘๖} ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่นเขต ๓การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยสัมพันธภาพในครอบครัว เขาวนอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการปรับตัว ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความเชื่ออำนาจภายในตนกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓๒) วิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียน และ ๓) สร้างสมการพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ประจำภาคเรียน ที่ ๑ปีการศึกษา ๒๕๕๓ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓จำนวน ๓๖๑คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรประกอบด้วยแบบวัดจำนวน ๙ฉบับ ได้แก่ ฉบับที่ ๑เป็นแบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จำนวน ๑๕ข้อมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๓ - .๗๑มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๖ฉบับที่ ๒เป็นแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว จำนวน ๑๕ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๕ - .๗๑มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๖ฉบับที่ ๓เป็นแบบวัดเขาวนอารมณ์ จำนวน ๑๕ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๔ - .๖๘มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๗ฉบับที่ ๔เป็นแบบวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน ๑๕ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๓ - .๖๗มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๖ฉบับที่ ๕เป็นแบบวัดความสามารถในการปรับตัว จำนวน ๑๕ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๒ - .๖๔มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๒ฉบับที่ ๖เป็นแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน จำนวน ๑๕ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๙ - .๖๔มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๔ฉบับที่ ๗เป็นแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน ๑๕ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๒ - .๖๖มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๑ฉบับที่ ๘เป็นแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน จำนวน ๑๕ข้อ มีค่าอำนาจตั้งแต่ .๓๓- .๕๘มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๘๓ฉบับที่ ๙เป็นแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จำนวน ๒๕ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .๓๒- .๗๐มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .๙๑โดยแบบวัดทุกฉบับมีลักษณะเป็นแบบมาตราการประเมิน ๕ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด ค่อนข้างจริง ปานกลาง ไม่ค่อยจริง และไม่จริงเลย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน การทดสอบค่า t การทดสอบค่า F และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ๑ . ตัวแปรพยากรณ์ทั้ง ๘ตัว ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (X๑) สัมพันธภาพในครอบครัว (X๒) เขาวนอารมณ์ (X๓) การมองโลกในแง่ดี (X๔) ความสามารถในการปรับตัว (X๕) ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน (X๖) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X๗)

^{๒๘๖} สุรัตน์ดี สร้อยแก้ว, “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่นเขต ๓”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาวิชาวิจัยและประเมินผล,(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๓), หน้า ง-จ.

และความเชื่ออำนาจภายในตน (X๘) มีความสัมพันธ์ในเชิงเส้นตรงกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .๖๙๕ แสดงว่า ตัวแปรพยากรณ์ทั้ง ๘ ตัว นี้ร่วมกัน สามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนได้ร้อยละ ๔๘ .๔๐ และมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ .๒๒๒ โดยตัวแปรความสามารถในการปรับตัว พยากรณ์ได้มากที่สุด ๒ . ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียน มี ๕ ตัวแปร เรียงตามลำดับความสำคัญได้ดังนี้ ความสามารถในการปรับตัว (X๕) เชาวน์อารมณ์ (X๓) ความเชื่ออำนาจภายในตน (X๘) การมองโลกในแง่ดี (X๔) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X๗) ซึ่งตัวแปรพยากรณ์ชุดนี้ร่วมกันสามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนได้ร้อยละ ๔๗ .๕๐ และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ .๒๒๓๓ . สมการพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียน เขียนในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ $Y' = ๑.๔๐๒ + .๑๗๗X๕ + .๑๑๒X๓ + .๑๒๓X๘ + .๑๓๘X๔ + .๑๒๗X๗$ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน $Z'y = .๒๔๗Zx5 + .๑๔๙Zx3 + .๑๕๑Zx8 + .๑๙๗Zx4 + .๑๔๑Zx7$

วิสุทธิ วนาอินทราวุธ^{๒๔๗} ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) พัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน และ ๒) ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๔๘ ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขต พื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต ๑ และเขต ๒ จำนวน ๕๗๖ คน ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยประกอบ ด้วยตัวแปรแฝง ๕ ตัวแปร คือ ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาด ทางจริยธรรม ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดย ตัวแปรดังกล่าววัดจากตัวแปรสังเกตได้รวมทั้งสิ้น ๓ ตัวแปร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

^{๒๔๗}วิสุทธิ วนาอินทราวุธ, “การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน” วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๖-๗.

แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์องค์ ประกอบเชิงยืนยัน และการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้ ๑ . โมเดลเชิงสาเหตุของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้รับอิทธิพลจาก ปัจจัยความฉลาดทางเชาว์ปัญญา ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยความฉลาดทางจริยธรรม และปัจจัยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคดังนี้ ๑.๑ปัจจัยความฉลาดทางจริยธรรม ส่งผลโดยรวมในเชิงบวกต่อปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ ๐ .๙๔อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑และส่งผลทางตรงในเชิงบวกต่อปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ ๐ .๘๔อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑๑.๒ปัจจัยความฉลาดทางเชาว์ปัญญา ส่งผลโดยรวมเชิงบวกต่อปัจจัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ ๐ .๖๑อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑และส่งผลทางตรงใน เชิงบวกต่อปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ ๐ .๕๕อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑๑.๓ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ส่งผลทางตรงในเชิงลบต่อปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ -๐.๗๒อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕และส่งผลทางอ้อมในเชิงบวกต่อปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ ๐.๗๙อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑๑.๔ปัจจัยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไม่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕๒ . ผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเชาว์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๕๘ .๔๓, $df = ๔๖$, $p = ๐.๑๐๓๒๖$, $GFI = ๐.๙๙$, $AGFI = ๐.๙๓$ และ $RMSEA = ๐.๐๒๒$ ทั้งนี้ปัจจัยความฉลาดทางเชาว์ปัญญา ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยความฉลาดทางจริยธรรม และปัจจัยความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ร้อยละ ๕๖

๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าการสร้างโมเดล พลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศตามแนวคิดทางจิตวิทยาและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา น่าจะมีส่วนในการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย และโมเดลพลังอำนาจในตน ซึ่งมีรายละเอียดดังแผนภาพที่ ๒.๕ และแผนภาพที่ ๒.๖ดังต่อไปนี้

แผนภาพที่ ๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น: แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค				
๑. Adversity Quotient : AQ	๒. จิตวิทยา	๓. พระพุทธศาสนา	๔. การปรึกษาเชิงพุทธ	
ปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๑. ขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ	๑. การควบคุม (Control) ระดับความรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือ	๑. <u>การสร้างเสริมพลังอำนาจของกิบสัน</u> (Gibson, ๑๙๙๕) (๑)การค้นพบปัญหาและสภาพที่เป็นจริง (๒) การสะท้อนคิดอย่างมี <u>สติสัมปชัญญะ</u>สติการระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ และสัมปชัญญะ การมีปัญญาในการพิจารณาการกระทำ <u>ขันติธรรม</u> ความสามารถในการควบคุมตนเองโดยใช้ปัญญา (ทั้งทางกายและใจ) <u>พละ ๕</u>(๑) ศรัทธา พละ ความเชื่อ กำลังการ	พุทธธรรมที่เป็นรากฐานของการปรึกษา ๑) อริยสัจ ๔ ๒) ปฏิจจสมุปบาท ๓) อิทัปปจจยตา ๔) ไตร	ตัวแปรตาม การสร้างเสริมความสามารถในการ

๒. ขาดความเข้าใจในการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง ๓. ขาดสติในการควบคุมตัวเอง ๔. มีภาวะซึมเศร้า, ตึงเครียด ๕. ขาดความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเอง (รัตน์ชัย พลับบุรีการ, ๒๕๔๕) ๖. การเรียนตกต่ำ ๗. ขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (พงศ์ธร วัฒนศิริสุข, ๒๕๔๘)	อุปสรรค ๒. สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin&owner ship) การรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบปัญหาของตนเอง ๓. การเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ (Reach) ความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบต่อปัญหาอุปสรรค ๔. ความอดทน (Endurance) ความสามารถจัดการความยืดหยุ่นและแก้ไขปัญหาอุปสรรคให้หมดไปได้	วิจารณ์ญาณ (๓) การตัดสินใจเลือกและลงมือปฏิบัติ (๔) การคงวิธีที่เหมาะสมให้และนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง ๒. Need for achievement Theory (McClelland, ๑๙๕๓) การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยมีความบากบั่นพยายาม อดทนทำงานให้บรรลุเป้าหมาย, ต้องการงานให้ดีที่สุดโดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ	ควบคุมความสงสัย (๒) วิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน (๓) สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ (๔) สมธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่เขว ฟุ้งซ่าน (๕) ปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หลงมกมาย อิทธิบาท ๔(๑) ฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่ทำ (๒) วิริยะ ความพากเพียรอดทน (๓) จิตตะ การมีใจฝักใฝ่ในงาน (๔) วิมังสา การพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง อริยสัจ ๔(๑) ทุกข์ กำหนดรู้ ทุกข์ (๒) สมุทัย วิเคราะห์เหตุปัญหา (๓) นิโรธ เป้าหมาย (๔) มรรค ข้อปฏิบัติในการแก้ไขเหตุแห่งปัญหา	ลักษณะ พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ในการให้บริการ ๑. พุทธธรรมสำหรับผู้ใช้บริการ (๑) สังคหวัตถุธรรม (๒) เป็นพหุสูตร (๓) เป็นสัตบุรุษ ข. พุทธธรรมสำหรับเป็นเครื่องมือวิเคราะห์ปัญหา (๑) อริยสัจ (๒) โยนิโส มนสิการ	เฝียญ อุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ประกอบด้วย ๕ ด้านคือ ๑. ความอดทน ๒. ความพากเพียร ๓. ความสามารถแก้ไขปัญหา ๔. ความรับผิดชอบ ๕. การรับรู้ในตนเอง
---	--	---	---	---	---



แผนภาพที่ ๒.๖ โมเดลการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

กิจกรรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ประกอบด้วย <u>การฝึกอบรม</u> ๑. การกำหนดวัตถุประสงค์การฝึกอบรม ๒. แนวทางการจัดเนื้อหาในกิจกรรม	โมเดลการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค หลักการ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศพัฒนาขึ้นจากการศึกษาดำรง เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ของสตอลท์ (Stoltz Paul G, ๑๙๙๗) ร่วมกับแนวคิดในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากแนวคิดทางจิตวิทยาและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา นำมาประมวลเข้าด้วยกันสำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ในการก้าวผ่านพ้นจุดวิกฤตของชีวิตสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตในสังคมตามบทบาท	ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๕ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านความอดทนทั้งทางกายและทางจิตใจ (๒) ด้านความพากเพียร โดยสามารถมีความพยายามทำงานให้
--	---	---

๓. การกำหนด ระยะเวลาการ ฝึกอบรม ๔. การเลือก วิธีการฝึกอบรม ๕. วิธีการจัด กิจกรรม ๖. การประเมินผล <u>การให้คำปรึกษา</u> กระบวนการให้ คำปรึกษาแบบ กลุ่มที่จะนำไปสู่ การพัฒนา พฤติกรรมให้ดีขึ้น	➔	หน้าที่ของตนเองได้อย่างปกติ <u>วัตถุประสงค์</u> เพื่อช่วยสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูก ล่วงละเมิดทางเพศ ทางด้านความอดทน ด้านความพอกเพียร ด้าน ความสามารถแก้ไขปัญหา ด้านความรับผิดชอบ และด้านการรับรู้ใน ตนเอง <u>กระบวนการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค</u> ประกอบด้วย ๑. การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในการฝึกอบรม ๒. ประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่างจากแบบ วัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pre-Test) ๓. การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง ๒.๑ การให้ความรู้และความสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคและประโยชน์ที่จะได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค ๒.๒ การให้กำลังใจและสร้างความมั่นใจให้กับกลุ่มตัวอย่างในการรับการ ฝึกอบรม ๒.๓ การป้องกันความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการฝึกอบรม ๓. การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ๓.๑ การฝึกอบรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ๓.๒ การสนับสนุนหลังการฝึกอบรมโดยการให้คำปรึกษา ๔. ประเมินผลที่ได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญ อุปสรรค โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Post-test) <u>ผลการทดลองใช้โปรแกรม</u> เมื่อนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำผลมาวิเคราะห์คะแนน เปรียบเทียบกับแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pretest- Posttest)	➔	ประสบความสำเร็จ ตามเป้าหมาย (๓) ด้าน ความสามารถแก้ไข ปัญหา โดยเป็นผู้ที่ สามารถมีสติในการ เผชิญปัญหาและ หาทางและวิธีแก้ไข ปัญหาให้สำเร็จ (๔) ด้านความ รับผิดชอบ โดยเป็น ผู้ที่สามารถ หมั่น ตรวจสอบและ ปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำและ รับผิดชอบต่อความ ผิดพลาดในการ กระทำของตนเอง และ (๕) ด้านการรับรู้ใน ตนเอง โดยเป็นผู้ที่ สามารถรับรู้ ความสามารถของ ตนเองในการเผชิญ ปัญหา
--	---	--	---	---

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาการสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศและศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศซึ่งในบทนี้จะกล่าวถึงสาระสำคัญเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย คือ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การพิทักษ์สิทธิ แบบแผนการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๑.๑ ประชากร

ประชากรสำหรับศึกษาสภาพและปัญหา ด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศในภาคเหนือของประเทศไทย

๓.๑.๒ กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected) โดยเลือกผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เข้ารับการบำบัดรักษาในศูนย์บ้านพักเด็กและสตรีในจังหวัดลำปาง ๑๔ ราย ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พิจารณาจากคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในสัดส่วนคะแนนที่เท่า ๆ กันและทำการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ ๗ คน

๓.๒ การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างและแนะนำตัว อธิบายถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย และชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับและนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างสามารถแจ้งการขอออกจากการศึกษาได้ก่อนที่การวิจัยจะสิ้นสุดลงโดยไม่

ต้องแจ้งเหตุผลหรือคำอธิบายใด ๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลอันใดต่อกลุ่มตัวอย่างและ
ครอบครัว

๓.๓ แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิด
ศึกษาสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest control group design) และม
ีการวัดตัวแปรตาม ๒ ครั้ง คือ วัดก่อนการทดลอง และวัดภายหลังการทดลอง ซึ่งมีตัวแปรที่ศึกษา
ดังนี้

๑) ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย(๑) โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญ
ปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรม ๕ ด้าน
คือ ด้านความอดทน, ด้านความพากเพียร, ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา, ด้านความรับผิดชอบ และ
ด้านการรับรู้ในตนเอง โดยทำกิจกรรมจำนวน ๔ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๑.๕ ชั่วโมง และ (๒)
รูปแบบการจัดกิจกรรมตามปกติของบ้านพักเด็กและสตรีในจังหวัดลำปาง

๒) ตัวแปรตาม คือ ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Adversity
Quotient : AQ)ของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองซึ่งมีรายละเอียดดังตาราง
ข้างล่าง ต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๑ แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	รูปแบบกิจกรรม	วัดภายหลังการทดลอง
E	O _๑	X _๑	O _๒
C	O _๓	X	O _๔

E = ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลอง

C = ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มควบคุม

X_๑ = โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่สร้างขึ้นจากงานวิจัย

X = รูปแบบการจัดกิจกรรมตามปกติของบ้านพักเด็กและสตรีในจังหวัดลำปาง

O_๑O_๓ = ค่าคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O_๒ O_๔ = ค่าคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ที่วัดได้ภายหลังการทดลอง

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบเครื่องมือ ๒ ชุด ดังนี้

๓.๔.๑ เครื่องมือหลักที่ใช้ในการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัย (รายละเอียดในภาคผนวก ค.) ประกอบด้วย

๑) แบบสอบถามสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ ๒ สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

๒) แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับหลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๓.๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองภายในโมเดลการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (รายละเอียดในภาคผนวก ง.) ประกอบด้วย

๑) คู่มือการจัดกิจกรรมโมเดลการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๒) แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ(Pretest-Posttest) ลักษณะมาตราการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert's Scale type) ๕ อันดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย เป็นจริงน้อยที่สุด

๓.๕ ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล นำเสนอเป็น ๒ ตอน ได้แก่ตอนที่ ๑ การสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ และตอนที่ ๒ การ ศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๕.๑ ตอนที่ ๑การสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศใช้แนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตน และแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ส่วนแนวคิดทางตะวันออกใช้แนวคิดทางพระพุทธศาสนาซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมต่าง ๆ คือ สติสัมปชัญญะ, ขัน

ติโสรัจจะ, อริยสัจ ๔, อิทธิบาท ๔ และพละ ๕ ร่วมกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ โดยกำหนดแนวทางในการพัฒนาเป็น ๔ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดการล่องละเมิดทางเพศ ในขั้นนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษา สำนวน รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงที่ถูกล่องละเมิดทางเพศจากแหล่งต่าง ๆ ประกอบด้วย

๑.๑ ผู้หญิงที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ ในประเด็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากการถูกล่องละเมิดทางเพศ โดยการสนทนากลุ่ม

๑.๒ ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการล่องละเมิดทางเพศ รวมทั้งการบำบัด รักษา พันฟูผู้ที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ

ขั้นที่ ๒ การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยมีคุณสมบัติ เป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการ มีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค กลุ่มที่สองเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา โดยมีคุณสมบัติเป็นนักวิชาการที่มีผลงานทางวิชาการและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยและเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และงานวิจัยทางด้านพระพุทธศาสนา เพื่อใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมโดยใช้การผสมผสานแนวคิดพื้นฐานของแนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตน และแนวคิดทางพระพุทธศาสนาซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมต่าง ๆ คือ สติสัมปชัญญะ, ขันติโสรัจจะ, อริยสัจ ๔, อิทธิบาท ๔ และพละ ๕ ร่วมกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

ขั้นที่ ๓ การสร้างรูปแบบกิจกรรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ของผู้หญิงที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ โดยใช้การผสมผสานข้อมูลเกี่ยวกับ ปัญหาในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ แนวคิดทางจิตวิทยา แนวคิดทางพระพุทธศาสนา แนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ รูปแบบการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และแนวคิดในการบำบัดฟื้นฟูผู้ที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ ร่วมกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงที่ถูกล่องละเมิดทางเพศ

ขั้นที่ ๔ การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ดำเนินการดังนี้

๔.๑ นำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน พิจารณาตรวจสอบในประเด็นต่อไปนี้

- ๑) พิจารณาความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม
วัตถุประสงค์ พื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล
- ๒) ตรวจสอบความสอดคล้องของการจัดรูปแบบกิจกรรมที่มีผลต่อการสร้าง
เสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน ว่าแต่ละ
กิจกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกันหรือไม่ ด้วยวิธีการตัดสินพิจารณาตามดัชนีความ
สอดคล้อง (Index of Congruence ; IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ ๐.๕ ขึ้นไปซึ่ง
การคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม มีการให้คะแนนระดับความสอดคล้อง แบ่ง
ออกเป็น ๓ ระดับดังนี้^๑

- +๑ = แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
๐ = ไม่แน่ว่ากิจกรรมนั้นวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
-๑ = แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

จากนั้นนำผลการตรวจสอบความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณค่าดัชนีความ
สอดคล้องด้วยสูตร ดังนี้

$$IOC = \Sigma(R/N)$$

โดยที่ IOC = ดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์

ΣR = ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

โดยมีเกณฑ์การตัดสินความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ ดังนี้

ถ้าค่า IOC > ๐.๕๐ ถือว่ากิจกรรมนั้นวัดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ถ้าค่า IOC ≤ ๐.๕๐ ถือว่ากิจกรรมนั้นวัดได้ ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ซึ่งผลการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบกิจกรรมที่มีผลต่อ การสร้างเสริม
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังตารางที่ ๓.๒

ตารางที่ ๓.๒ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ของโมเดลพลังอำนาจภายใน
ตนเชิงพุทธที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศและกิจกรรมทั้ง
๕ ด้าน

รายการ	ค่า IOC	แปลผล
โมเดล พลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่มีผลต่อ การเผชิญปัญหาและอุปสรรค ของ	๐.๘๐	ผ่านเกณฑ์

^๑ กองวิจัยทางการศึกษา, การวิจัยเพื่อการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ,
(กรุงเทพมหานคร : กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๕).

ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ			
กิจกรรมด้านที่ ๑	ด้านความอดทน	๐.๘๐	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมด้านที่ ๒	ด้านความ پاکเพียร	๐.๘๓	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมด้านที่ ๓	ด้านความรับผิดชอบ	๐.๘๗	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมด้านที่ ๔	ด้านการรับรู้ในตนเอง	๐.๙๐	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมด้านที่ ๕	ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา	๐.๙๗	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ ๓.๒ พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ ๐.๘๔ และจากการประเมินผลกิจกรรมทั้ง ๕ ด้าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ในช่วง ๐.๘๐-๐.๙๗ ซึ่งอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์

๔.๒ นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์ เพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดกิจกรรม

๔.๓ นำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปทดลองใช้กับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๘ คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง

ขั้นที่ ๕ ปรับปรุงคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

ขั้นที่ ๖ จัดทำคู่มือการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

๓.๕.๒ ตอนที่ ๒ การศึกษาประสิทธิผลของ โมเดลพลังอำนาจในตนเองเชิงพุทธ ที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประเมินประสิทธิผล การใช้รูปแบบกิจกรรม โดยพัฒนาเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของสุจิตา พลขำนิ^๒ ซึ่งลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับ โดยวิธีการของลิเคิร์ต (Likert) ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย และไม่เป็นจริงที่สุดและนำเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด โดยแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศใช้วิธีการของ Cronbach Coefficient Alpha

^๒สุจิตา พลขำนิ “ การ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย” วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิจัยอุดมศึกษา (คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

ได้ค่าความเที่ยง ๐.๙๐ ซึ่งมีรายละเอียดของตัวอย่างและเกณฑ์ในการประเมินแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในระดับที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อความ	ความคิดเห็นของท่าน				
	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
๑. เมื่อเผชิญปัญหาข้าพเจ้ารู้สึกที่สามารถจัดการให้ผ่านพ้นไปได้					
๒. ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ข้าพเจ้ากำลังเผชิญอยู่ได้					
๓. ข้าพเจ้าสามารถอธิบายถึงความรู้สึกของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค					

สำหรับเกณฑ์คะแนนตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert's Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี ๕ ระดับ จำนวน ๔๔ ข้อ ทั้งทางบวกและทางลบ ประกอบด้วยข้อคำถาม ด้านการรับรู้ในตนเอง จำนวน ๘ ข้อ ด้านความอดทน จำนวน ๙ ข้อ ด้านความพากเพียร จำนวน ๑๐ ข้อ ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา จำนวน ๘ ข้อ และด้านความรับผิดชอบ จำนวน ๘ ข้อ โดยข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ ๑ -๖, ๙-๑๑, ๑๔-๑๘, ๒๐, ๒๒-๒๕, ๒๘-๓๐, ๓๒-๓๕, ๓๗-๓๘, ๔๑-๔๓ และข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ ๗, ๘, ๑๒, ๑๓, ๑๙, ๒๑, ๒๖, ๒๗, ๓๑, ๓๖, ๓๙, ๔๐ และ ๔๔ โดยมีการกำหนดความหมายและค่าน้ำหนักคะแนน ดังนี้

ไม่เป็นจริงที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกที่ตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด
เป็นจริงน้อย	หมายถึง	ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกที่ตรงกับข้อความนั้นน้อย
เป็นจริงปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกที่ตรงกับข้อความนั้นปานกลาง

เป็นจริงมาก หมายถึง ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกที่ตรงกับข้อความนั้นมาก
เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกที่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ดังนี้

ข้อความ	ทางบวก	ทางลบ
เป็นจริงมากที่สุด	๕คะแนน	๑คะแนน
เป็นจริงมาก	๔คะแนน	๒คะแนน
เป็นจริงปานกลาง	๓คะแนน	๓คะแนน
เป็นจริงน้อย	๒คะแนน	๔คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุด	๑คะแนน	๕คะแนน

วิธีการแปลผลคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยการแปลง
คะแนนดิบของแบบวัดให้เป็นคะแนนเฉลี่ย มีผลการแปลคะแนนดังนี้

ระดับคะแนน ๔.๕๐-๕.๐๐ เท่ากับ มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงมาก
ระดับคะแนน ๓.๕๐-๔.๔๙ เท่ากับ มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง
ระดับคะแนน ๒.๕๐-๓.๔๙ เท่ากับ มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคปานกลาง
ระดับคะแนน ๑.๕๐-๒.๔๙ เท่ากับ มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำ
ระดับคะแนน ๑.๐๐-๑.๔๙ เท่ากับ มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่ำมาก

ขั้นที่ ๒ การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย

๒.๑ การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม มีขั้นตอน ดังนี้

๒.๑.๑ กำหนดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้หญิงที่ถูกส่ง
ละเมิดทางเพศที่เข้ารับการรักษาใน ศูนย์บ้านพักเด็กและสตรี ในจังหวัดลำปาง จำนวน ๑๔ ราย
แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม ๗ รายและกลุ่มทดลอง ๗ ราย โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

๒.๑.๒ สร้างแผนการจัดกิจกรรม ตามรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

๒.๒ ดำเนินการทดลองการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นดังรายละเอียดต่อไปนี้

การดำเนินการทดลอง

๑) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างก่อนดำเนินการทดลอง เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected) โดยเลือกผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เข้ารับการบำบัดรักษาในศูนย์บ้านพักเด็กและสตรีในจังหวัดลำปางจำนวน ๑๔ คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และทำการแบ่งกลุ่มโดยการจับฉลากเข้ากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๗ คน และกลุ่มควบคุม ๗ คน

๒) ผู้วิจัยจัดปฐมนิเทศ กลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรม ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

๓) ผู้วิจัยดำเนินการวัดตัวแปรตาม จากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนดำเนินการทดลอง

๔) ดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค รวมกิจกรรม ๕ ด้าน ประกอบด้วย ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ในตนเอง และด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา ให้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจัดกิจกรรมตามโปรแกรมของศูนย์ บ้านพักเด็กและสตรี ในจังหวัดลำปาง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์

๕) ภายหลังสิ้นสุดการจัดรูปแบบกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยดำเนินการวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขั้นที่ ๓ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติดังนี้

๑. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

๑.๑ แจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

๑.๒ คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่าง

๑.๓ คำนวณค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่าง

๑.๔ ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูลในการวิเคราะห์ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบวัดซ้ำ (Repeated Multivariate Analysis of Variance : Repeated MANOVA) เพื่อให้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นดังนี้

๑.๔.๑ ทดสอบการแจกแจงปกติหลายตัวแปร โดยการหาสัมประสิทธิ์ความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis)

๑.๔.๒ ทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนระหว่างตัวแปรตามต้องเท่ากัน ทุกกลุ่มด้วยสถิติ Mauchly's test of equality of error variances

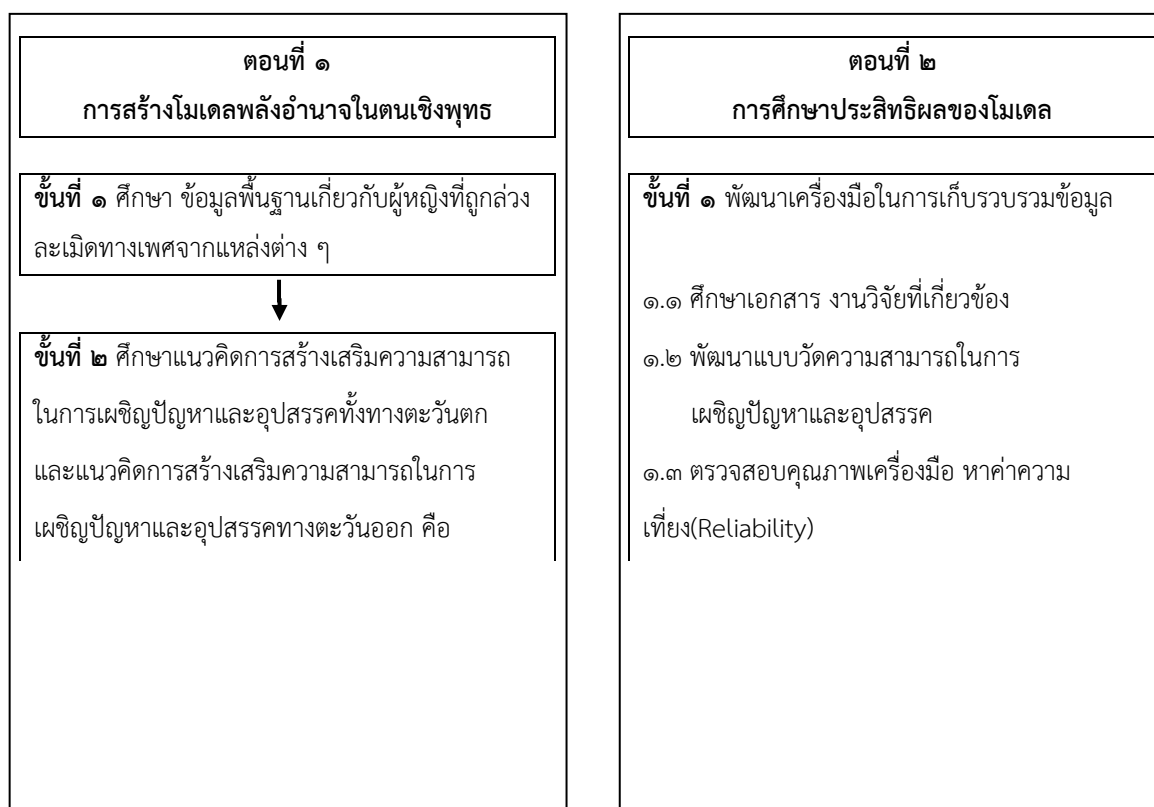
๒. สถิติทดสอบสมมติฐาน

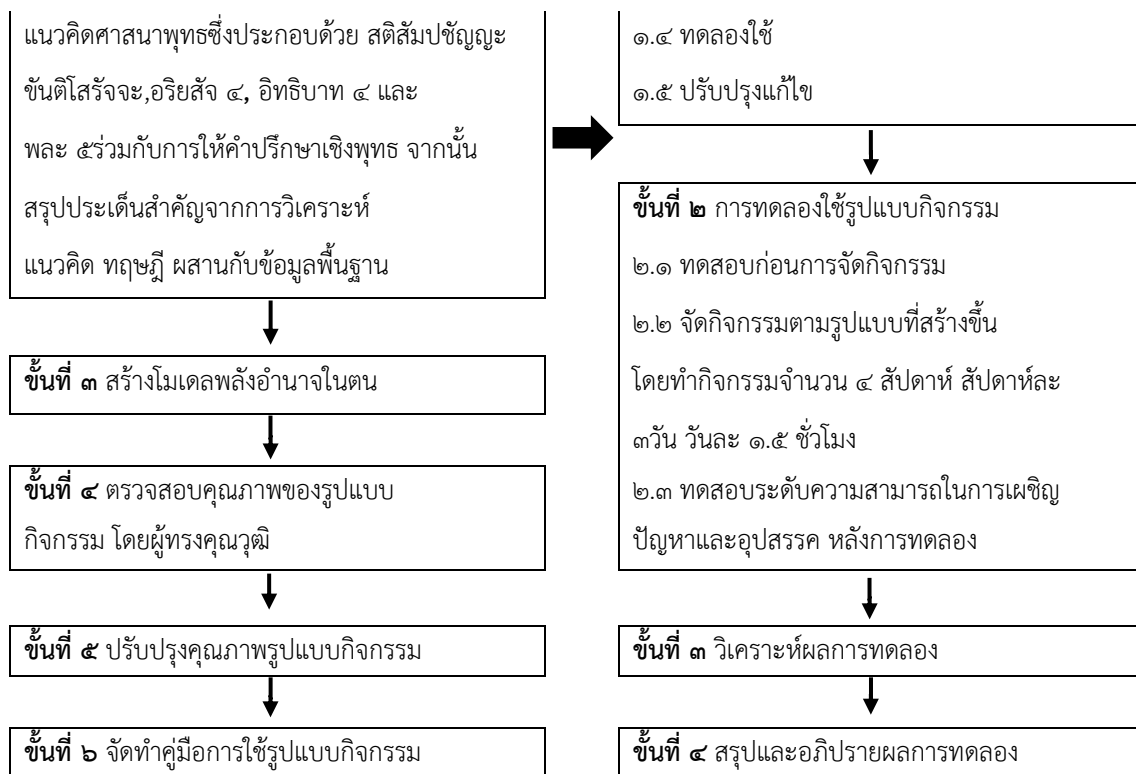
๒.๑ ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการ ทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

๒.๒ ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองซึ่ง เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

จากที่กล่าวมาในบทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย เริ่มตั้งแต่การกำหนดประชากรและกลุ่ม ตัวอย่าง แบบแผนการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่มีผลต่อการ สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและ อุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ และการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมที่มีผล ต่อการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ สามารถสรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังแผนภาพที่ ๓.๑ดังนี้

แผนภาพที่ ๓.๑ สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย





บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๒ ตอน ได้แก่

๔.๑ ตอนที่ ๑ ผลการพัฒนาโมเดลการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๔.๒ ตอนที่ ๒ ผลการสร้างและการศึกษาประสิทธิภาพของ โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๔.๑ ตอนที่ ๑ ผลการพัฒนาโมเดลการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ผลการพัฒนาโมเดลการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ ๑ ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ส่วนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์

จากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ซึ่งผู้วิจัยเก็บข้อมูลจำนวน ๑๔ ชุด ได้แบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์ทั้ง ๑๔ ชุด คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศจำแนกตามอายุ ศาสนาที่นับถือ และระดับการศึกษา

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=๗)		กลุ่มควบคุม (n=๗)		รวม (n=๑๔)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
๑. อายุ						
ต่ำกว่า ๑๓ ปี	๑	๑๔.๓๐	๑	๑๔.๓๐	๒	๑๔.๓๐
๑๓-๑๕ ปี	๓	๔๒.๘๕	๓	๔๒.๘๕	๖	๔๒.๘๕
๑๕-๑๘ ปี	๓	๔๒.๘๕	๓	๔๒.๘๕	๖	๔๒.๘๕
๒. ศาสนาที่นับถือ						
พุทธ	๖	๘๕.๗๐	๖	๘๕.๗๐	๑๒	๘๕.๗
คริสต์	๑	๑๔.๓๐	๐	-	๑	๗.๑๕
อิสลาม	๐	-	๑	๑๔.๓๐	๑	๗.๑๕
๓. ระดับการศึกษา						
ประถมศึกษา	๑	๑๔.๓๐	๑	๑๔.๓๐	๒	๑๔.๓๐
มัธยมศึกษาตอนต้น	๔	๕๗.๑๕	๔	๕๗.๑๕	๘	๕๗.๑๕
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	๒	๒๘.๕๕	๒	๒๘.๕๕	๔	๒๘.๕๕

จากตารางที่ ๔.๑พบว่าข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศรวม ๑๔ คน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุ ๑๓-๑๕ปีและ ๑๕-๑๘ ปี ในสัดส่วนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๘๕ศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างนับถือมากที่สุด คือศาสนาพุทธ มีจำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๗ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑๕ รองลงมาศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๕๕

ตารางที่ ๔.๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ (N = ๑๔)

ที่	ปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค	$\bar{X}$	SD	ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
๑	ด้านความอดทน	๒.๑๔	๐.๒๘	ต่ำ
๒	ด้านความพากเพียร	๒.๒๒	๐.๒๔	ต่ำ

๓	ด้านความรับผิดชอบ	๒.๓๐	๐.๒๑	ต่ำ
๔	ด้านการรับรู้ในตนเอง	๒.๒๙	๐.๒๒	ต่ำ
๕	ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา	๒.๒๓	๐.๒๐	ต่ำ
	โดยรวม	๒.๒๔	๐.๒๓	ต่ำ

จากตารางที่ ๔.๒ เมื่อพิจารณาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ พบว่า ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๒.๑๔-๒.๓๐ ดังนั้นโดยภาพรวม ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = ๒.๒๔$, $SD = ๐.๒๓$)

สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์สภาพปัญหาและอุปสรรคอื่น ๆ ที่ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกำลังเผชิญ สามารถสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑. ปัญหาด้านการปรับตัว โดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบ ๆ ตัวได้
๒. ปัญหาด้านสภาพอารมณ์ โดยอยู่ในสภาวะอารมณ์วิตกกังวล เครียด
๓. ปัญหาด้านความรัก โดยการคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง
๔. ปัญหาด้านสุขภาพโดยพักผ่อนน้อย สภาพร่างกายไม่แข็งแรง
๕. ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง โดยไม่มั่นใจในการวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในชีวิตของตนเอง
๖. ปัญหาภายในตนเอง โดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ

ส่วนที่ ๒. ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างโมเดล พลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ผู้วิจัยวิเคราะห์การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา โดยวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ของสตีลทซ์ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำเสนอตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๓ สรุปผลการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

องค์ประกอบ/ หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
------------------------	--------------	--------	---------

๑.ความสามารถในการแก้ปัญหา - การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ - การมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจยารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี	- สามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จโดยสามารถหาหนทางแก้ไขปัญหามาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ - สามารถมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจยารณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี	๑.๑ การฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค ๑.๒ การฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ๑.๓ การฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดี ๑.๔ การฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจ วิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลตามความเป็นจริง ๑.๕ การฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ๑.๖ การมีความมั่นใจในตนเองในการแก้ไขปัญหา ๑.๗ การนำความรู้มาใช้ในการแก้ไขปัญหได้จริง	๑.๑ การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค ๑.๒ การฝึกสมาธิ มีสติรู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลโดยการเจริญสติ ๑.๓ ให้ผู้อบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ๑.๔ การใช้กรณีตัวอย่างที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีการแก้ปัญหา โดยแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกัน ๑.๕ การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ผู้อบรมสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง ๑.๖ การอธิบายต่อสิ่งที่ศรัทธาหรือบุคคลที่รักที่เคารพในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นการกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค ๑.๗ การเข้าร่วมฟังบรรยายและสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคได้ โดยการศึกษาวิธีคิดจากวิทยากรและความรู้หลักคำสอนโดยนำไปเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ได้จริง
๒.ความอดทน - การมีความอดทนทางจิตใจด้วยการอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจด้วยการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจและมีความหวังในการดำเนินชีวิต - การมีความ	- สามารถมีความอดทนทางจิตใจโดยอดทนอดกลั้นต่อปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจได้ - สามารถมีความอดทนทางจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดีอย่างมีกำลังใจและมี	๒.๑ความอดทนทางจิตใจ ๑)การฝึกความอดทนอดกลั้นโดยการหาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง ๒) การระบายความเครียดโดยมีวิธีปลดปล่อยตนเองที่เหมาะสมและมีบุคคลที่ให้คำปรึกษา ๓) การฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการมีศรัทธาในศาสนาหรือสิ่งที่ตั้งงามและ	๒.๑ความอดทนทางจิตใจ ๒.๑.๑ การผ่อนคลายทางจิตใจด้วยการสร้างจินตภาพ โดยการจินตนาการในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยรู้สึกมีความสุขที่สุดพร้อมดนตรีบรรเลง ๒.๑.๒ การระบายความเครียดโดยใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ๒.๑.๓ การนำหลักคำสอนทางศาสนาที่ประมวลเป็นหลักสากลมาเป็นแนวคิดในการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง ๒.๑.๔ การฝึกวิธีการคิดในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต โดยการนำหลัก

อดทนทางกาย โดยอดทนต่อ ความลำบาก ตรากตรำและ อดทนต่อภาวะ ต่าง ๆ ที่ทำให้ เกิดความทุกข์ ทางกาย ได้แก่ การเจ็บปวด เมื่อยล้า เป็นต้น	ความหวังในการ ดำเนินชีวิต -สามารถมีความ อดทนทางกาย ด้วยการอดทนต่อ ความลำบาก ตรากตรำ -สามารถมีความ อดทนทางกายโดย สามารถเผชิญ ภาวะอุปสรรคที่ ทำให้เกิดความ ทุกข์ทางกาย	ยึดหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ๔) การนำหลักคำสอนทาง ศาสนามาวางแนวทางไปสู่ การปฏิบัติในการมองโลกใน แง่ดี มีกำลังใจมีความหวังใน ชีวิต ๕) การทำกิจกรรมที่ทำให้ เกิดการฝึกความอดทนทาง จิตใจ ๖) การกระทำในสิ่งที่มี ประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อ สังคมมากกว่าการจ้องแต่ ปัญหาของตนเอง ๒.๒ความอดทนทางกาย ๑) การทำกิจกรรมในการฝึก ความอดทนทางกายโดย ปรับและควบคุมพฤติกรรม	คำสอนทางศาสนามาวางเป็นแนวทางไปสู่การ ปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี ๒.๑.๕ การฝึกให้อยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิด กิจกรรมที่ทำให้เกิดความคับข้องใจและทุกข์ใจ ได้แก่ การถูกควบคุมพฤติกรรมโดยพี่เลี้ยงกลุ่ม ในการประพฤติปฏิบัติตามกฎกติกาของกลุ่ม การถูกลงโทษเมื่อละเมิดในกฎกติกาของกลุ่ม ๒.๑.๖ การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิด ดีทำดีและสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคม ได้แก่การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือ อาสาสมัคร เป็นต้น ๒.๒ ความอดทนทางกาย ๒.๒.๑ การฝึกความอดทนในการปรับและ ควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎกติกาของกลุ่ม คนในสังคมและการทำกิจกรรมกลุ่มโดยการ เล่นเกมเพื่อฝึกความอดทน
--	--	---	---

ตารางที่ ๔.๓ สรุปผลการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูก
ล่วงละเมิดทางเพศ(ต่อ)

องค์ประกอบ/ หลักการ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการ
๓.ความพากเพียร -การมีความ พยายามด้วยการมี แรงจูงใจ มีความมู มานะ ขยันหมั่นเพียร การกระทำในสิ่งที่ มุ่งหวังโดยไม่	-สามารถมีความ พยายามโดยมี แรงจูงใจ -สามารถมีความ พยายามโดยมี ความมูมานะ ความ ขยันหมั่นเพียรใน	๓.๑ การฝึกวิธีการรู้และ บรรลุเป้าหมายในชีวิตมุ่ง หมายด้วยการสร้าง แรงจูงใจให้กับตนเอง ๓.๒การมีความพยายามใน การกระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเห็นคุณค่าแห่งการ กระทำของตนเองและ	๓.๑ เขียนแสดงสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังและ การสร้างแรงจูงใจในกระตือรือร้นนำไปติด บนผนัง -การฝึกปฏิบัติกรณีศึกษาการเผชิญ อุปสรรคในรูปแบบที่หลากหลายโดย ร่วมกันเขียนสะท้อนความคิดเห็นใน ใบงานของตนเสนอการสร้างแรงจูงใจ ฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ

ท้อถอยต่อ อุปสรรค -การมีเป้าหมายในการทำงานให้ ประสบ ความสำเร็จโดย สามารถทำงาน ตามจุดมุ่งหมาย ที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี	การกระทำสิ่งที่ มุ่งหวัง -สามารถมี เป้าหมายในการ ทำงานให้ประสบ ความสำเร็จ -สามารถทำงาน ตามจุดมุ่งหมาย ที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี	ผู้อื่น ๓.๓ การตั้งเป้าหมายและ หาแนวทางที่จะทำให้ ประสบความสำเร็จตามที่ ตั้งใจไว้ ๓.๔การฝึกให้ทำงานที่มี ปัญหาโดยให้สำเร็จตาม จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดย พิจารณาวิเคราะห์ปัญหา ให้ชัดเจน ตามหลักเหตุ และผลและหาแนว ทางแก้ไขที่เหมาะสม	๓.๒ให้ผู้อุปกรณ์ในการทำของที่ระลึกที่ กำหนดให้โดยให้ผู้อบรมทำเพื่อมอบ ให้กับคนที่รักและเคารพที่สุดและ สรุปผลและอภิปรายร่วมกัน ๓.๓ สำนวความต้องการของตนเอง และกำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำ มากที่สุด สรุปอภิปรายร่วมกันในการ หาแนวทางที่จะทำให้ประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ๓.๔ ให้ผู้อบรมทำงานกลุ่มโดย ประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุที่จำกัดโดย ทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดและ สังเกตวิธีคิดและพฤติกรรมของบุคคล ในกลุ่มต่อการตอบสนองต่อปัญหา และอุปสรรคที่แตกต่างกันตาม ลักษณะการแบ่งประเภทคน ๓ แบบ คือ ๑.Quitter=คนไม่สู้ ๒.Camper=คนตั้งแค้มป์ ๓.Climber=คนปีนเขา
๔.ความรับผิดชอบ -การหมั่นตรวจสอบ และปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำโดยวิเคราะห์ สาเหตุของปัญหา และอุปสรรคและ ตรวจข้อบกพร่อง พร้อมแก้ไขปรับปรุง ให้ดีขึ้น -การรับผิดชอบ ความผิดพลาดใน การกระทำของ ตนเองโดยสามารถ พิจารณาสิ่งที่ตนเอง	-สามารถตรวจสอบ และปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำโดยการ วิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหาและอุปสรรค -สามารถตรวจสอบ และปรับปรุงในสิ่งที่ กระทำโดยการตรวจ ข้อบกพร่องพร้อม แก้ไขปรับปรุงให้ ดีขึ้น -สามารถรับผิดชอบ ความผิดพลาดใน การกระทำของ	๔.๑การเผชิญปัญหาและ อุปสรรคโดยฝึกวิเคราะห์ สาเหตุของปัญหาและ อุปสรรคนั้น ๔.๒การพิจารณาการทำงาน ของตนเองโดยตรวจสอบ ข้อบกพร่องพร้อมกำหนด เกณฑ์ในการแก้ไขปรับปรุง ให้ดีขึ้น ๔.๓การฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ ตัวเองทำให้เกิดความ ผิดพลาด และแสดงบทบาท ในการรับผิดชอบต่อความ ผิดพลาดที่ตนเองกระทำ	๔. ความรับผิดชอบ ๔.๑ การใช้สถานการณ์จำลองโดยการ จำลองเหตุการณ์ให้ผู้อบรมเผชิญปัญหา และอุปสรรคโดยฝึกการหาวิธีการ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค ๔.๒ การพิจารณาการทำงานของตนเอง โดยการตรวจสอบข้อบกพร่องโดย เทคนิคหน้าต่างโงธาร์มาเป็นแนวทางใน การวิเคราะห์ -สรุปการวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน -กำหนดเกณฑ์ในการแก้ไขปรับปรุงให้ ดีขึ้น ๔.๓การฝึกให้รู้ตัวเองในสิ่งที่ทำให้ตัวเอง เกิดความผิดพลาด โดยแสดงถึงบทบาท ความรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่

ได้กระทำผิดพลาดโดยมีบทบาทรับผิดชอบปัญหานั้นด้วยตนเอง	ตนเอง -สามารถพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยรับผิดชอบปัญหาด้วยตนเอง		ตนเองกระทำซึ่งสามารถทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง -การแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้สรุปอภิปรายร่วมกัน
๕.การรับรู้ในตนเอง -การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาโดยรับรู้ถึงระดับความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้	-สามารถรับรู้ถึงระดับความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค -สามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาเมื่อเผชิญกับวิกฤติและอุปสรรค	๕.๑สำรวจพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ๕.๒วิเคราะห์ความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ๕.๓การฝึกคนให้มีสติในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้โดยระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณได้แก่บิดามารดา เป็นต้น	๕.๑เล่นเกมและศึกษาใบงาน สํารวจพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ๕.๒วิเคราะห์ตนเองและสรุปอภิปรายร่วมกันถึงความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยการใช้กรณีศึกษาในการสะท้อนตนเองให้รับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค และสรุปอภิปรายร่วมกัน

๔.๒ ตอนที่ ๒ ผลการสร้างและการศึกษาประสิทธิภาพของ โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ผลการสร้างและการศึกษาประสิทธิภาพของโมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินงานเป็น ๒ ขั้นตอน ดังนี้

๔.๒.๑ ผลการสร้าง โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การสร้าง โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธ ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศดำเนินการตามแผนภาพที่ ๔.๑ ดังนี้

แผนภาพที่ ๔.๑ แผนการสร้างโมเดล พลังอำนาจในตน เชิงพุทธ ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ



ทั้งนี้ รายละเอียดของโมเดล พลังอำนาจในตน เชิงพุทธ ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีดังนี้

โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑.หลักการ

การสร้างโมเดล พลังอำนาจในตน เชิงพุทธ ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ พัฒนาขึ้นจากการศึกษาดำรง เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค และจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญถึงหลักการ แนวคิดและวิธีการสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจาก ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของสตอลท์ซ์ ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยา และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา นำมาประมวลเข้าด้วยกัน สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างโมเดล พลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างเสริมความสามารถทั้ง ๕ ด้าน ในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่ ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ด้านความรับผิดชอบ และด้านการรับรู้ในตนเอง

๓. กระบวนการ

๓.๑ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

การจัดสภาพแวดล้อมตามแนวคิดจิตวิทยาการเรียนรู้ ดังนี้

๑) การเสริมแรงที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไปในอนาคตโดยการให้กำลังใจ

๒) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ได้แก่ ความเหมาะสมของสถานที่ ความเหมาะสมของเวลาต่อการเรียนรู้ และการเตรียมทีมงานวิทยากรที่มีความรู้และมีความเป็นกัลยาณมิตร

๓.๒ การเตรียมความพร้อม

๑) การให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศและทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๒) การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ เพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๓) การให้ความรู้และความสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคและประโยชน์ที่จะได้รับจากการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคใน ๕ ด้าน ได้แก่ ความสามารถด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านความรับผิดชอบและด้านการรับรู้ในตนเอง

^๑ Erikson, 1963.

๔) ช่วยให้ผู้อบรมประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของตน
จากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Pre-test)

๕) การให้กำลังใจและสร้างความมั่นใจให้กับผู้อบรม

๖) การป้องกันความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการทำกิจกรรม โดยมีวิธีการ
ผ่อนคลายผู้อบรมก่อนฝึกอบรม โดยการเตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มให้รับประทานก่อนเข้ารับ
การฝึกอบรมกิจกรรมในโปรแกรม

๓.๓ การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
มีดังนี้

ผู้อบรมทำแบบวัดก่อนฝึกอบรม (Pretest)

ปฐมนิเทศ

การฝึกอบรมที่ ๑ -๒ การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิด
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การฝึกอบรมที่ ๓ การให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศและ
ทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

กิจกรรมที่ ๔ -๕ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ด้านการรับรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ ๖ -๗ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ด้านความอดทน

กิจกรรมที่ ๘ -๙ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ด้านความพากเพียร

กิจกรรมที่ ๑๐-๑๑ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมที่ ๑๒-๑๓ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ด้านความสามารถความรับผิดชอบ

ผู้อบรมทำแบบวัดหลังฝึกอบรม (Posttest)

**๔.๒.๒ การศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญ
ปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

การศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
ของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ตอนที่๑ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่๒เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพลังอำนาจในตนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่๑ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองดังตารางที่ ๔.๔ และ ๔.๕

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพลังอำนาจในตน เชิงพหุเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

กลุ่มทดลอง	คะแนนจากแบบวัด	
	ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	๒.๒๒	๒.๘๕
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	๐.๒๓	๐.๒๘

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่าผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ๒.๒๒และ๐.๒๓, ๒.๘๕และ๐.๒๘ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนจากแบบวัด

กลุ่มควบคุม	ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	๒.๒๖	๒.๓๓
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	๐.๒๘	๐.๓๒

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่าผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ ๒.๒๖ และ ๐.๒๘, ๒.๓๓ และ ๐.๓๒ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพลังอำนาจในตนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและผลการทดสอบสมมติฐาน

ก่อนการทดลองผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังตารางที่ ๔.๖ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๖ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	P
กลุ่มทดลอง	๗	๒.๒๒	๐.๒๓	-.๔๒๖	.๖๓๒
กลุ่มควบคุม	๗	๒.๒๖	๐.๒๘		

จากตารางที่ ๔.๖ ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test) พบว่าก่อนการทดลองผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มทดลองและผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ .๐๕ แสดงว่าก่อนการทดลองผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคไม่แตกต่างกัน

ภายหลังการดำเนินการทดลองผู้วิจัยทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยดังแสดงตามตาราง ๔.๗-๔.๙ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๗ การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ยอันดับที่	ผลรวมอันดับที่	Z	P
ก่อน	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	๐	๐.๐๐	๐.๐๐	-๓.๓๐๖	.๐๐๑
และ	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	๗	๖	๔๒.๐๐		
หลังการทดลอง						
รวม		๗				

จากตารางที่ ๔.๗ ผลการวิเคราะห์คะแนนด้วยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test) พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพลังอำนาจในตนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๘ การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

กลุ่มควบคุม	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ยอันดับที่	ผลรวมอันดับที่	Z	P
ก่อน	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	๓	๔	๑๒.๐๐	-๑.๗๐๖	.๐๘๖
และ	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	๖	๗	๔๒.๐๐		
หลังการทดลอง						

ทดลอง	เครื่องหมายบวก
	รวม ๗

จากตารางที่ ๔.๘ ผลการวิเคราะห์คะแนนด้วยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test) พบว่าภายหลังการทดลองผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิด กลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๙ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	P	ระดับ
กลุ่มทดลอง	๗	๒.๘๕	๐.๒๘	-๒.๖๔๒	.๐๐๕	ปานกลาง
กลุ่มควบคุม	๗	๒.๓๓	๐.๓๒			ต่ำ

จากตารางที่ ๔.๙ ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (Mann Whitney U Test) พบว่า ภายหลังการทดลอง ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมพลังอำนาจในตนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงสรุปได้ว่าโปรแกรม โปรแกรมพลังอำนาจในตน เชิงพุทธเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองได้

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ ประการแรกเพื่อสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ และประการที่สองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบกิจกรรมโดยการผสานแนวคิดพื้นฐานของแนวคิดทางตะวันตก คือแนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในตน และแนวคิดการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สำหรับแนวคิดทางตะวันออกคือแนวคิดศาสนาพุทธซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมดังนี้ คือ สติสัมปชัญญะ, ขันติโสรัจจะ, อริยสัจ ๔, อิทธิบาท ๔ และพละ ๕ ร่วมกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ได้รูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วยกิจกรรม ๕ ด้าน คือ ๑.ด้านความอดทน ๒. ด้านความพากเพียร ๓. ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาค. ด้านความรับผิดชอบ และ ๕. ด้านการรับรู้ในตนเอง

ในการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็น ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เข้ารับการบำบัดรักษาใน ศูนย์บ้านพักเด็กและสตรี ในจังหวัดลำปาง ๑๔ ราย ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม ๗ คนและกลุ่มทดลอง ๗ คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พิจารณาจากคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ในสัดส่วนเท่า ๆ กัน และดำเนินการทดลองรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเป็นเวลา ๔ สัปดาห์ และทำการเก็บข้อมูล ๒ ครั้ง คือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง นำผลที่ได้จากการทดลอง มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matched-Pairs Test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน และ ใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองซึ่งเป็นอิสระต่อกัน

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัย โมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ออกเป็น ๒ ตอน ได้ดังนี้

ตอนที่ ๑ ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ ๑ ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศและส่วนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างโมเดล พลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ส่วนที่ ๑ ผลการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พบว่าผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศรวม ๑๔ คน ส่วนใหญ่มีอายุ ๑๓ - ๑๘ ปี นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น รองลงมาศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเมื่อพิจารณาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค พบว่า ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๒.๑๔-๒.๓๐ ดังนั้นโดยภาพรวม ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มนี้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = ๒.๒๔$, $SD = ๐.๒๓$)

ส่วนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างโมเดล พลังอำนาจในตนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พบว่า การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิด จากการศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแนวคิดหลักคือ ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient) โดยสโตลทซ์ ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ที่มีองค์ประกอบร่วมหรือคล้ายคลึงกัน และผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง ๒) ด้านความอดทน ๓) ด้านความพากเพียร ๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญา และ ๕) ด้านความรับผิดชอบ

ส่วนหลักการ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถสรุปเป็นรายด้าน ดังต่อไปนี้

๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค คือ ความสามารถในการรับรู้ถึงระดับความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้

๒) ด้านความอดทน ได้แก่ การมีความอดทนทางจิตใจโดยอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจด้วยการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจ และมีความหวังในการดำเนินชีวิต และการมีความอดทนทางกายโดยอดทนต่อความลำบากตรากตรำโดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกายได้

๓) ด้านความพากเพียร ได้แก่ การมีความพยายามโดยมีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น มีความขยันหมั่นเพียร การกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังโดยไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค และการมีเป้าหมายในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ โดยมีความสามารถในการทำงานตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหา ได้แก่ การหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยมีความสามารถในการหาทางแก้ไขปัญหาให้หมดไปและผ่านพ้นอุปสรรคได้สำเร็จ และการมีสติในการเผชิญปัญหาโดยสามารถควบคุมอารมณ์ในด้านลบที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ด้วยการมีวิจลณญาณที่มีเหตุผลและการมีเจตคติที่ดี

๕) ด้านความรับผิดชอบ ได้แก่ การหมั่นตรวจสอบและปรับปรุงในสิ่งที่กระทำ หมายถึง การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรค หมั่นตรวจสอบข้อบกพร่องพร้อมแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดในการกระทำของตนเอง โดยสามารถพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำผิดพลาดโดยมีบทบาทรับผิดชอบต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

ส่วนแนวคิด การสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถสรุปเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

๑) ด้านการรับรู้ในตนเอง ได้แก่ การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง และการวิเคราะห์ความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

๒) ด้านความอดทน ได้แก่ การมีความอดทนทางจิตใจโดยการฝึกความอดทนอดกลั้น หาวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจที่เหมาะสมกับตนเอง การระบายความเครียดโดยมีวิธีสลับใจตนเองที่เหมาะสมและมีบุคคลที่ให้คำปรึกษา การฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการมีศรัทธาในศาสนาหรือสิ่งที่ตั้งถามและยึดหลักคำสอนทางศาสนาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต การนำหลักคำสอนทางศาสนาไปวางแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิตการทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการฝึกความอดทนทางจิตใจการกระทำในสิ่งที่มีประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อสังคมมากกว่าการจดจ่อแต่ปัญหาของตนเอง และการมีความอดทนทางกายโดยการทำกิจกรรมในการฝึกความอดทนทางกายโดยปรับและควบคุมพฤติกรรม

๓) ด้านความพากเพียร ได้แก่ การฝึกวิธีการรู้และบรรลุเป้าหมายในชีวิตมุ่งหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองการมีความพยายามในการกระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเองและผู้อื่นการตั้งเป้าหมายและหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้การฝึกให้ทำงานที่มีปัญหาโดยให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดยพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจน ตามหลักเหตุและผลและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม

๔) ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การฝึกควบคุมตนเองและการแสดง ออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรคการฝึกสมาธิมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลการฝึกเจตคติที่ดีโดยการมองโลกในแง่ดีการฝึกวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาโดยสามารถเข้าใจ วิเคราะห์และเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผลตามความเป็นจริงการฝึกแก้ไขปัญหาด้วยตนเองการมีความมั่นใจในตนเองในการแก้ไขปัญหาและการนำความรู้มาใช้ในการแก้ไขปัญหได้จริง

๕) ด้านความรับผิดชอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคนั้นการพิจารณาการทำงานของตนเองโดยตรวจสอบข้อบกพร่องพร้อมกำหนดเกณฑ์ในการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นการฝึกให้รู้ตัวในสิ่งที่ตัวเองทำให้เกิดความผิดพลาด และแสดงบทบาทในการรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองกระทำ

ส่วนวิธีการ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถสรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

๑) ด้านการรับรู้ในตนเองได้แก่ การเล่นเกมและศึกษาใบงาน สสำรวจพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคการวิเคราะห์ตนเองและสรุปอภิปรายร่วมกันถึงความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยการใช้กรณีศึกษาในการสะท้อนตนเองให้รับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค

๒) ด้านความอดทนได้แก่ การฝึกความอดทนทางจิตใจ โดยการผ่อนคลายทางจิตใจด้วยการสร้างจินตภาพ (Imaginary) โดยการจินตนาการในเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยรู้สึกมีความสุขที่สุดพร้อมดนตรีบรรเลง การระบายความเครียดโดยใช้กิจกรรม เพื่อนช่วยเพื่อน การนำหลักคำสอนทางศาสนาที่ประมวลเป็นหลักสากลมาเป็นแนวคิดในการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง การฝึกวิธีการคิดในการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต โดยการนำหลักคำสอนทางศาสนามาเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี การฝึกให้อยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคับข้องใจและทุกข์ใจ ได้แก่ การถูกควบคุมพฤติกรรมโดยพี่เลี้ยงกลุ่มในการประพฤติปฏิบัติตามกฎกติกาของกลุ่ม การถูกลงโทษเมื่อละเมิดในกฎกติกาของกลุ่ม การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดดีทำดีและสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคมได้แก่การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมหรืออาสาสมัคร

เป็นต้น และการฝึกความอดทนทางกาย โดยฝึกความอดทนในการปรับและควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎกติกาของกลุ่มคนในสังคมและการทำกิจกรรมกลุ่มโดยการเล่นเกมนเพื่อฝึกความอดทน

๓) ด้านความพากเพียรได้แก่ การเขียนแสดงสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังและการสร้างแรงจูงใจในกระตือรือร้นไปติดบนผนัง (การฝึกปฏิบัติกรณีศึกษาการเผชิญอุปสรรคในรูปแบบที่หลากหลายโดยร่วมกันเขียนสะท้อนความคิดเห็นในใบงานของตนเสนอการสร้างแรงจูงใจฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ) การทำของที่ระลึกที่กำหนดให้โดยผู้อบรมทำเพื่อมอบให้กับคนที่รักและเคารพที่สุดและสรุปผลและอภิปรายร่วมกัน การสำรวจความต้องการของตนเองและกำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำมากที่สุด (สรุปอภิปรายร่วมกันในการหาแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้) การประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุที่จำกัดโดยทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดและสังเกตวิธีคิดและพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่อการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่แตกต่างกันตามลักษณะการแบ่งประเภทคน ๓ แบบคือ ๑.Quitter=คนไม่สู้ ๒.Camper=คนตั้งแค้มป์ ๓.Climber=คนปีนเขา

๔) ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาได้แก่การสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ฝึกควบคุมตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อประสบปัญหาและอุปสรรคการฝึกสมาธิ มีสติ รู้ตัว กำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลโดยการเจริญสติการให้ผู้อบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการมีเจตคติที่ดี ต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวการใช้กรณีตัวอย่างที่ฝึกการวางขั้นตอนในการหาแนวทางและวิธีการแก้ปัญหา โดยแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและสรุปอภิปรายร่วมกันการสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้ผู้อบรมสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเองการอธิบายต่อสิ่งที่ศรัทธาหรือบุคคลที่รักที่เคารพในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรคการเข้าร่วมฟังบรรยายและสนทนากลุ่มกับผู้ประสบความสำเร็จที่มีประสบการณ์ผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคได้ โดยการศึกษาวิธีคิดจากวิทยากรและความรู้หลักคำสอนโดยนำไปเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ได้จริง

๕) ด้านความรับผิดชอบ ได้แก่ การใช้สถานการณ์จำลองโดยการจำลองเหตุการณ์ให้ผู้อบรมเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยฝึกการหาวิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคการพิจารณาการทำงานของตนเองโดยการตรวจสอบข้อบกพร่องโดยเทคนิคหน้าต่างใจฮาริมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์การฝึกให้รู้ตัวเองในสิ่งที่ทำให้ตัวเองเกิดความผิดพลาด โดยแสดงถึงบทบาทความรับผิดชอบในความผิดพลาดที่ตนเองกระทำซึ่งสามารถทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง -การแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยตั้งกติกาและแบ่งบทบาทสิทธิ หน้าที่และความรับผิดชอบ

๒. การศึกษาประสิทธิผลของโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พบว่าจากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ และการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยการวิเคราะห์สาระร่วมกับการวิเคราะห์ผลลัพธ์จากผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ๑) หลักการ ๒) วัตถุประสงค์ ๓) กระบวนการ ได้แก่

๓.๑ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

๓.๒ การเตรียมความพร้อม

๓.๓ การกำหนดคุณสมบัติ หน้าที่ของวิทยากรและทีมงาน

๓.๔ การดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ประกอบด้วย การปฐมนิเทศ ๑ ครั้ง การฝึกอบรมจำนวน ๑๖ ครั้ง (ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที) ได้แก่ การฝึกอบรมเสริม ได้แก่ การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และการฝึกอบรมการให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศและทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ กิจกรรมที่ ๑-๓ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านการรับรู้ในตนเอง กิจกรรมที่ ๔-๕ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความอดทนกิจกรรมที่ ๖-๘ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความ پاکเพียรกิจกรรมที่ ๙-๑๐ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา กิจกรรมที่ ๑๑ -๑๒ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความสามารถความรับผิดชอบและการปัจฉิมนิเทศ ๑ ครั้ง

๓.๕ ผลการทดลองใช้เมื่อนำโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคไปใช้กับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ พบว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมพลังอำนาจในตนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศกลุ่มทดลองได้

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การสร้างโมเดลพลังอำนาจเชิงพุทธที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีประเด็นในการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

๕.๒.๑ การศึกษาสภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เมื่อพิจารณาจากข้อมูลสภาพปัญหาซึ่งจำแนกตามเกณฑ์ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๒๔ ซึ่งมีค่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านความอดทน ด้านความพากเพียร ด้านความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ในตนเอง และด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา ได้ค่าเฉลี่ย ๒.๑๔, ๒.๒๒, ๒.๓๐, ๒.๒๘ และ ๒.๒๓ ตามลำดับ ซึ่งมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ หรือระดับน้อยทุกด้าน จากข้อมูลจึงควรเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (AQ) ให้ครบทั้ง ๕ ด้าน ในมุมมองของพระพุทธศาสนาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น สองสิ่งที่ทำให้ผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้คือการมีสติและความอดทน

๕.๒.๒ การวิเคราะห์ หลักการ แนวคิด และวิธีการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่พัฒนาจากแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา สามารถเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อดีของแต่ละแนวคิด ซึ่งแนวคิดทางตะวันตกจะเป็นรูปธรรม เป็นขั้นตอน สามารถปฏิบัติได้ง่าย จุดเด่นของแนวคิดนี้จะเน้นการพัฒนาพฤติกรรมและเจตคติในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก ส่วนแนวคิดทางพระพุทธศาสนาถึงแม้จะค่อนข้างเป็นนามธรรม แต่เป็นหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง มีหลักการ ถ้าปฏิบัติตามหลักคำสอนได้ ไม่ว่าจะพบปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใด ก็ตามก็สามารถผ่านไปได้พ้นไปได้ แบบที่กล่าวตอนต้นว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น สองสิ่งที่ทำให้ผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้ คือ การมีสติและความอดทน ซึ่งการมีสติ จะทำให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาแนวคิดทางพระพุทธศาสนานั้นมุ่งพัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในตนและสภาพความเป็นจริงจากภายในจิตใจ เป็นการนำไปสู่การปรับความรู้สึกรู้สึกนึกคิด เจตคติในการกระทำ โดยเน้นการพัฒนาจิตที่ดีในการเสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ดังนั้นเมื่อนำข้อดีของแต่ละแนวคิดมาประมวลเข้าด้วยกันจึงเกิดการประสานที่สมดุล

๕.๒.๓ การสร้างและทดลองโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ สามารถอภิปรายเป็นประเด็นตามหัวข้อ ดังนี้

๑) การสร้างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผลการสร้างโมเดลโดยการวิเคราะห์จากการศึกษาสภาพปัญหาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ พบว่า กิจกรรมในโมเดลควรมีการปรับบริบทให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาต่างกัน เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม หรือศาสนาอื่น ๆ เพื่อมีโอกาสได้รับการพัฒนาอย่างทั่วถึงดังนั้นการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคให้บรรลุผลตามเป้าหมายควรจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมในองค์ประกอบทุกด้าน และเรียงลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละด้านตามหลักการเรียนรู้ทั้งด้านจิตวิทยาการเรียนรู้ และพุทธวิธีการสอน และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องการจะแก้ไขเรียงตามลำดับความสำคัญ

ในการจัดกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีการทำกิจกรรม ๑๒ ครั้ง ๆ ละ ๙๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที และมีกิจกรรมเสริม ทั้งนี้ได้ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาและกำหนดครั้งให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะครอบคลุมทุกองค์ประกอบทั้ง ๕ ด้าน และเป็นระยะเวลาที่ผู้วิจัยเชื่อว่ามีเหมาะสมต่อการพัฒนาความรู้ เจตคติ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจากระดับต่ำหรือน้อย มาอยู่ในระดับปานกลาง จากค่าเฉลี่ย ๒.๓๓ มาเป็น ๒.๘๕ ถ้าจะให้ได้คะแนนมากกว่านี้ ต้องมีกิจกรรมฝึกทักษะมากขึ้น ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาเนื่องจากการพัฒนา AQ ควรเน้นฝึกทักษะจะได้ผล นอกจากนี้การจัดกิจกรรมในโมเดลได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญถึงความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรมและความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การฝึกกิจกรรมครั้งละ ๙๐ นาทีเป็นการกำหนดเวลาที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการตั้งใจเรียนและการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่น^๑ ซึ่งสามารถเรียนรู้และรับรู้ได้ดีในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งหากเป็นช่วงเวลาที่น้อยกว่านี้จะไม่สามารถเรียนรู้และพัฒนาจิตพิสัยได้อย่างเหมาะสม หรือหากเป็นช่วงเวลาที่มากกว่านี้อาจส่งผลให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเหนื่อยล้าและสับสนกับเนื้อหาจนเกินไปจึงไม่พร้อมกับการเรียนรู้

๒) การทดลองโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การทดลองในงานวิจัยนี้เป็นการวิจัย แบบกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิดศึกษาสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest control group

^๑ มาลี จาตา, การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้, (กรุงเทพมหานคร: อักษรวิพัฒน์, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔.

design) และมีการวัดตัวแปรตาม ๒ ครั้ง คือ วัดก่อนการทดลอง และวัดภายหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่าผู้หญิงที่ถูกล้วงละเมิดกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม โปรแกรมพลังอำนาจในตนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งได้ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของนันทยา วชิลาภไพฑูรย์^๒ ทำการวิจัยเรื่องการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยการเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย , นายเกริกวิช บุญรักษา “ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักกีฬาฟุตบอลชายผู้สังกัดทีมและผู้ไม่สังกัดทีม ที่พบว่าโมเดลการฝึกอบรมสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของบุคคลได้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการทำวิจัยในครั้งนี้ พบว่า โมเดลพลังอำนาจในตน เชิงพุทธ ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล้วงละเมิดทางเพศทำให้กลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการศึกษาไปใช้

ก. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารโรงพยาบาล

๑) ผู้บริหารควรสนับสนุนให้ผู้บำบัดรักษาผู้หญิงที่ถูกล้วงละเมิดทางเพศ มีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี มีทักษะ และศักยภาพในการให้บริการดูแลผู้ที่มีปัญหาการถูกล้วงละเมิดทางเพศแบบบูรณาการในระบบสุขภาพตามบริบทของตนและหน่วยงาน

๒) ผู้บริหาร ควรพิจารณาสนับสนุนให้มีการวิจัยเพื่อป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ถูกล้วงละเมิดทางเพศ

ข. ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยากร/ผู้ให้คำปรึกษา

^๒นันทยา วชิลาภไพฑูรย์, “การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยการเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย”, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗).

“นายเกริกวิช บุญรักษา, “ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักกีฬาฟุตบอลชาย ผู้สังกัดทีมและผู้ไม่สังกัดทีม”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต , (สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

- ๑) การนำรูปแบบกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ควรให้ความสำคัญกับสื่อที่นำไปใช้ประกอบการสอนในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยในการสร้างความสนใจของผู้เข้าอบรม
- ๒) การให้กำลังใจ กล่าวชมเชย และรับฟังความคิดเห็นของผู้เข้าอบรมเป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจกรรม
- ๓) วิทยากร/ผู้ให้คำปรึกษา ควรมีบุคลิกภาพที่เป็นกันเอง เข้ากับผู้เข้าอบรมได้ เป็นคนเปิดเผยและมีวิธีการให้แรงเสริมที่เหมาะสม
- ๔) ควรมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบำบัดฟื้นฟู

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการนำงานวิจัยนี้ไปวิจัยพัฒนาต่อไป นำมาศึกษาโดยการสุ่มสี่กลุ่มแบบโซโลมอน (The Randomized Solomon Four-Group Design) ซึ่งมีข้อดี คือ สามารถควบคุมและตรวจสอบปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความตรงภายในได้ทั้งหมด และสามารถควบคุมอิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดก่อนการทดลองกับสิ่งทดลอง ผลการวิจัยจึงมีความตรงภายในสูง ในการสรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตาม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร:ปิยอนด์พับลิชิ่ง, ๒๕๕๓.

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ .กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑

กระทรวงสาธารณสุข. นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามาตรการเจริญพันธุ์แห่งชาติฉบับที่ ๑ (พ.ศ.๒๕๕๓-๒๕๕๗).นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๓.

โกสินทร์ หินเฑาะว์. ผู้หญิง เหยื่ออาชญากรรม. กรุงเทพมหานคร: กู๊ดเมอริ่ง, ๒๕๔๙.

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อำพลพิทยา, ๒๕๐๖.

จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. ปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางเพศของผู้หญิงไทย. เอกสารบทความทางวิชาการ ทุนรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. การบริหารงานบุคคลแผนใหม่. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๔.

ดวงมณี จงรักษ์. ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙.

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. AQ พลังแห่งความสำเร็จ: Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บิสดิต, ๒๕๕๑.

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. **AQ: อี้อัดเกินพิกัด** แปลจาก Adversity Quotient: Turning Obstacles into opportunity ของ Paul G. Stoltz กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘.

บุญมี แท่นแก้ว. **จริยศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙.

เบญจพร ปัญญา. **คู่มือช่วยเหลือเด็กบกพร่องด้านการเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร: กองสุขภาพจิตสังคม กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๗.

ปิ่น มุกขนันต์ พ.อ. **ปฏิบัติตามธรรมะประสบความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: มงคลสาร, ๒๕๓๙.

ปิ่น มุกขนันต์.พ.อ. **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พ. สุวรรณ. **โพชนงค์ พุทธกาลต่ออายุ**. กรุงเทพมหานคร: สร้อยทอง, ๒๕๓๑.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๓.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. **พฤติกรรมกลุ่ม**. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๒.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **พจนานุกรมธรรมปัญญานันทะ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. **ธรรมะกับการทำงาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๓.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, **พระมหาชนก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙.

.....**.พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์** . พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ . กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑.

.....**.ธรรมบุญชีวิต**.พิมพ์ครั้งที่๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา, ๒๕๔๕.

.....**.พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ** . พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ . กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

.....**.พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** . พิมพ์รวมเล่ม ๓ ภาค ครั้งที่ ๑๕ . กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐.

พระพุทธโฆษาจารย์ . **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** . แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้ด้วยปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, ๒๕๔๖.

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว) . **ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก** .พิมพ์ครั้งที่ ๒ . กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พุทธทาสภิกขุ และปัญญานันทภิกขุ . **คุณธรรมของชีวิตที่ดีงาม** . กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา , ๒๕๔๔.

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

พุทธทาสภิกขุ. **ขรราวาสธรรม**. พิมพ์ครั้งที่๔. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๓๗.

พุทธทาสภิกขุ. **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พุทธทาสภิกขุ. **สุญญตา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๑๘.

ไพฑูรย์ สินลารัตน์. **ความรู้คู่คุณธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย , ๒๕๔๒.

ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ. **การประยุกต์ศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต ความรู้พื้นฐานทางศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **มิลินทปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย** .พิมพ์ครั้งที่ ๔ . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. **ดูแลลูกอย่างไรให้ปลอดภัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ปกเกล้า, ๒๕๕๑.

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. **ทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: การตรวจและการบำบัดรักษา**. กรุงเทพมหานคร: ส.ป.พ., ๒๕๔๗.

วรรณสิทธิ ไชยยะเสวี รวบรวม . **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒** . มูลนิธิเนบ มหานิรานนท์ จัดพิมพ์, ๒๕๔๗.

วศิน อินทสระ. **พุทธปรัชญามหายาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๓๐.

วิชุดา มาตันบุญ. **เครือข่ายองค์กรด้านเด็กกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาละเมิดทางเพศต่อเด็กในจังหวัดภาคเหนือตอนบน กรณีศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ (รายงานผลการวิจัย).**

เชียงใหม่: วนดาการพิมพ์, ๒๕๕๑.

วิทยา นาควัชร. **วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี มีสุข (IQ EQ MQ AQ).** กรุงเทพมหานคร:อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๔.

_____. **วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข: (IQ EQ MQ AQ).** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ GOODBOOK (ในเครือสถาบันพัฒนาตนเองและนักบริหาร), ๒๕๕๗.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เขาวนอารมณ์ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิตฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม คิวอีคิว.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีนวล รัชไชย. **จริยธรรมกับชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๓.

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน .**(พิมพ์ครั้งที่ ๔).กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๑.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. **แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ. ๒๕๕๒ -๒๕๕๙):** ฉบับสรุป. กรุงเทพฯ:พริกหวานกราฟฟิคจำกัด, ๒๕๕๓.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. **ล่องละเมิดทางเพศ ภัยร้ายใกล้ตัว.** กรุงเทพฯ:กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๔๙.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม. **คู่มือเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน.** กรุงเทพฯ: ทีฟิล์ม, ๒๕๔๙.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. **ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ.๒๕๕๒ -๒๕๖๑).**พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๒.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์:ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ).** กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๒.

สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย. **“หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์”.**สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อนันต์ นุชเทศ. **ความปลอดภัยจากการล่องละเมิดทางเพศ**. บทเรียนประกอบวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา: โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ นนทบุรี, ม.ป.ป..

อาภา จันทรสกุล . **ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา** . กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕.

(๒) บทความ:

พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร. “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”. **ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร**. ปีที่ ๑๕ฉบับที่ ๑(มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๖): ๙๔.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต). “อิทธิปาทกถา”.**พุทธจักร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

(๓) วิทยานิพนธ์:

จุฑานันท์ ก้อนแก้ว. “การจัดการการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ”.

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

ฉันทนา คุณวุฒิ. “การละเมิดสิทธิเด็กในครอบครัวนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสมุทรปราการ”. **วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต** . สาขามนุษยนิเวศศาสตร์: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕.

ชไมมาศ บรรพพงศ์. “ความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติในเรื่องเพศศึกษา การถูกล่วงละเมิดทางเพศรวมทั้งพฤติกรรมป้องกันการป้องกันในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรุงเทพมหานคร ”.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ชไมมาศ บรรพพงศ์. “ความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติในเรื่องเพศศึกษา การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมทั้งพฤติกรรมป้องกันการป้องกันในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรุงเทพมหานคร ”.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ธนกร โดะโอ. “พฤติกรรมป้องกันการอาชญากรรมทางเพศของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรีภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์”.

การศึกษาค้นคว้าอิสระ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์ :มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒.

นพวรรณ เฉลิมสุข. “ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙.

ปราลป พรหมล้วน. “การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต** สาขาเพศศาสตร์:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

เรวัตร จันทรประเสริฐ. “ศึกษาความคิดเห็นของพนักงานอัยการที่มีต่อวิธีการสืบพยานที่เป็นเด็ก:กรณีศึกษาการละเมิดสิทธิทางเพศต่อเด็ก”. **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาพัฒนาสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑.

สมพร จรัสเจริญวิทยา. “พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศของเด็กนักเรียนหญิงวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต** : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐.

สุพัตรา มีมาก. “ผลการอบรมการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่มีต่อความรู้และความตั้งใจมีพฤติกรรมป้องกันตนเองในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ”. **วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต** สาขามนุษยนิเวศศาสตร์:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๙.

สุรัตน์ดี สร้อยแก้ว. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่นเขต ๓ ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิจัยและประเมินผล:มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๓.

เอกภพ อินทวัฒน์. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรุนแรงในการก่ออาชญากรรมทางเพศ ศึกษาเฉพาะผู้ต้องขังคดีข่มขืนกระทำชำเรา”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**, ๒๕๔๒.

วิเชียร พกเพียร. “การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านอิทธิบาท ๔ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”. **ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๐.

(๔) เอกสารอื่นๆ ที่ไม่ได้ตีพิมพ์:

โสรัช โพธิ์แก้ว. Personal growth and counseling group: A buddhist perspective, บทสัมภาษณ์,วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๔๗ (ก). (อึดสำเนา).

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กิตติยา ธนกาลมารวย. สร้างเกราะคุ้มภัยสอนลูกระวังคนแปลกหน้า. เพศ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/323> [๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๙].

- นพ.วรวิทย์ เจริญศิริ. วิธีการช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.bangkokhealth.com/health/article/เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ> - 2250. [๖ พ.ค. ๒๕๕๙].
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. **สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life Skills)**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.taamkru.com>. [๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๙].
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. เมื่อรู้ว่าเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรทำอะไร . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaichildrights.org/articles/article-defence/>. [๒๗ พ.ย.๒๕๖๐].
- อุทัย สงวนพงศ์. **ทักษะชีวิต** . [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/healthgrade6/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1/6-smrrthphaph-thang-kay-laea-thang-klki>. [๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๙].
- อุมาพรตรังคสมบัติ. **การละเมิดทางเพศในเด็กไทย :การศึกษาเชิงคุณภาพ** . [ออนไลน์] แหล่งที่มา: http://www.research.chula.ac.th/cu_online/2552v/ol_19_1.htm. [๖ พ.ค. ๒๕๕๙].
- อุษา ภัทศิริ. **ทักษะการปฏิเสธ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: http://trangis.com/kruuza/2_7.html . [๒๘ ธ.ค. ๒๕๕๙].

(๖) บทสัมภาษณ์:

- กตัญญู เรือนต้น.เลขานุการนายกเทศมนตรีตำบลศาลา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง.สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- กนกวรรณ สิงห์กาล.ผู้อำนวยการสถานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กจังหวัดลำปาง.สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑.
- กรพินธุ์ วงศ์เจริญ. พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดลำปาง.สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑.
- จินตนา โพธิ์ศรี. บ้านเลขที่ ๒๓๔ บ้านต้นธงชัย ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง , เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- พระนราศักดิ์ วรรณโม (ธรรมศรีใจ).พระสอนศีลธรรม. วัดพระเจดีย์ขาวหลัง ตำบล ต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัด ลำปาง, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- ราตรี คำไทย.บ้านเลขที่ ๑๒ ต้นธงชัย ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง , เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สมจิตร บ่อทอง.นักวิชาการสาธารณสุข.รพ.สต.บ้านต้นธงชัย ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง, เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สายทอง คำมา. บ้านเลขที่ ๑๒ บ้านต้นธงชัย ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง , เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัญญาลักษณ์ หมุดวง. นักวิชาการสาธารณสุข.รพ.สต.บ้านต้นธงชัย ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง.เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ศิริวรรณ ใจวงศ์ษา. นักวิชาการสาธารณสุข. รพ.สต.บ้านต้นธงชัย ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

๒. ภาษาอังกฤษ:

(I) Books:

Bishop, A. (1988). **A Collection of Popular Education Resources and Activities. Ontario: CUSO Education Department.** cited in Geounuppakul, M. 2006. An Empowerment Program to Enhance Women's Ability to Prevent and Control Malaria in Chiang Mai Province, Thailand. Doctor of Philosophy, Mahidol University.

Clutterbuck and Kernaghan. (1994). **The Power of Empowerment: Release the Hidden Talents of Your Employees.** London: Kogan. อ้างใน รัตนาจาเรียง เพชรแก้ว. “การพัฒนาแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจครูสำหรับสถานศึกษาที่ถ่ายโอนจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานไปสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต** . สาขาวิชาบริหารการศึกษา , จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

Dziech, Billie Wright, Weiner, Linda. **The Lecherous Professor.** Sexual Harassment on Campus. Chicago Illinois: University of Illinois Press, 1990.

Ennis, R.H. (1985). “**A Logical Basis for Measuring Critical Thinking Skill**”. Educational Leadership.

Gibson, C.H. (1993). **A study of empowerment in mother of chronically ill children.** Unpublished doctoral dissertation. Boston: Boston College.

Heyman, R. (1994). **Why Didn't You Say That in the First Place?**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

McWhirter, E. H. (1994). **Counseling for Empowerment.** Alexandria, VA: American Counseling Association. cited in Lewis, J. A., M. D. Lewis, J. A. Daniels, and

- M. J. D'Andrea. 2003. *Community Counseling: Empowerment Strategies for a Diverse Society*. 3rd ed. California: Thomson Learning, Inc.
- Paul, R.W. (1992). **"Taxonomy and Critical Thinking Instruction"**. Educational Leadership.
- Robert S. Feldman. (1996). **The Psychology of Adversity**. Massashusett: The University of Massashusett.
- Stephen Glazier. (1997). **Random House Webster's Word Menu**. Ballantine Books.
- Stoltz Paul G. & Erik Weihermeier. (2006). **Adversity Advantage**. New York: Fireside Rockefeller Center.
- Stoltz Paul G. (2000). **Adversity Quotient@Work: Make Everyday Challenges the key to Your Success**. New York: Harper Collins.
- Stoltz Paul G. (1997). **Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunity**. New York: John Wiley.
- Woods, A.E. (1993). **"Affective Learning: One to Critical Thinking"**. Holistic Nursing Practice.

(II) Articles :

- Edwards, J. L., K. E. Green, and C. A. Lyons. 2002. "Personal empowerment, efficacy, and environmental characteristics." *Journal of Educational Administration*. 40 (1): 67-86.
- Gibson, C.H. A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 354-361., 1991.
- Gibson, C. H. 1991. "A Concept Analysis of Empowerment." *Journal of Advanced Nursing*. 354-361. อ้างใน ฐิติมาวดี เจริญรัชต์. "การพัฒนารูปแบบการสร้างพลังอำนาจเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการทาวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ". **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาอุดมศึกษา:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- Gibson, C. H. 1995. "The Process of Empowerment in Mothers of Chronically Ill Children." **Journal of Advanced Nursing**. 21: 1201-1210. cited in Aung, K. T. 2012. Empowerment of Myanmar Migrant Workers as Health Volunteers for Improving Community Health Knowledge of Common Infectious

Diseases in Tak Province, Thailand. Doctor of Philosophy (Public Health), Chulalongkorn University.

Maeroff, G. I. 1988a. "A blueprint for empowering teachers." *Phi Delta Kappan*. 69 (7):472-477. **Cited in Edwards, J. L., K. E. Green, and C. A. Lyons. 2002. "Personal empowerment, efficacy, and environmental characteristics." *Journal of Educational Administration*. 40 (1): 67-86.**

Vincenz, L. 1990. "Development of the Vincenz empowerment scale".**Unpublished doctoral dissertation**, University of Maryland, College Park, MD. cited in Edwards, J. L., K. E. Green, and C. A. Lyons. 2002. "Personal empowerment, efficacy, and environmental characteristics." ***Journal of Educational Administration*. 40 (1): 67-86.**

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

๑. พระครูสุนทรสังฆพินิต, ดร.
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
๒. พระมหา ดวงรัตน์ ฐิตตโน (กิจประตานนท์) (ป.ธ.9)
อาจารย์ประจำหลักสูตรภาษาบาลี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
๓. พระครูปลัดณัฐพล จนทิโก, ดร. (ประชุมหะ)
ประธานหลักสูตรพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
๔. ผศ.ดร.สมบูรณ์ ตาสนธิ(ป.ธ.7)
อาจารย์ประจำหลักสูตรพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
๕. อ.ดร.เทวัญ เอกจันทร์ (ป.ธ.9)
อาจารย์ประจำหลักสูตรภาษาบาลี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรินยา ศรีเพชรารุธ
อาจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒. อาจารย์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์
หัวหน้าภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
๓. อาจารย์ ดร.ต้นติมา ดั่งโยธา
งานวิชาการ กลุ่มพัฒนาวิชาการ
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
๔. นายนิวัติ เอี่ยมเที่ยง
พนักงานคุมประพฤติชำนาญการ
ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (บ้านลาดหลุมแก้ว)
๕. นางรพีพร วิสุทธิ
หัวหน้างานกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ
โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่

ภาคผนวก ข .

แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหา

และฝ่าฟันอุปสรรค

แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

- ส่วนที่ ๑. คำถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
ส่วนที่ ๒. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ส่วนที่ ๑. คำถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน
หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

๑. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

๒. นับถือศาสนา

☐ ๑) พุทธ ☐ ๒) คริสต์ ☐ ๓) อิสลาม ☐ ๔) อื่น ๆ.....

๓. ระดับการศึกษาสูงสุด (ถ้ากำลังศึกษาอยู่ ให้ใช้ระดับที่เรียน)

☐ ๑) ไม่ได้เรียน ☐ ๒) ประถมศึกษา ☐ ๓) มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ ๔) มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. ☐ ๕) ปวส. / ปวท. / อนุปริญญา
☐ ๖) ปริญญาตรี ☐ ๗) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ ๒. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

คำชี้แจง โปรดอ่านรายละเอียดของคำชี้แจงทั้งหมดก่อนลงมือทำ

๑. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นมาตรฐานประมาณค่า มี ๕ หน้า รวมทั้งหมด ๔๔ ข้อ ใช้เวลาในการทำประมาณ ๓๐ นาที
๒. ข้อมูลของนักเรียนทุกคนจะเก็บเป็นความลับ
๓. ให้นักเรียนพิจารณารายการแต่ละข้อว่าสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือ พฤติกรรมของนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับ
ข้อรายการนั้นมากที่สุด

เป็นจริงมาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับ

	ข้อรายการนั้นมาก
เป็นจริงปานกลาง	หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับ
	ข้อรายการนั้นปานกลาง
เป็นจริงน้อย	หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับ
	ข้อรายการนั้นน้อย
ไม่เป็นจริงที่สุด	หมายถึง นักเรียนไม่มีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับข้อรายการนั้นเลย

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
1	เมื่อเผชิญปัญหาข้าพเจ้ารู้สึกที่สามารถจัดการให้ผ่านพ้นไปได้					
2	ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ข้าพเจ้ากำลังเผชิญอยู่ได้					
3	ข้าพเจ้าสามารถอธิบายถึงความรู้สึกของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค					
4	เมื่ออยู่ในสภาวะที่กดดันข้าพเจ้าสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติได้ง่าย					
5	เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคที่ไม่คาดคิด ข้าพเจ้าสามารถควบคุมพฤติกรรมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม					
6	ข้าพเจ้ารู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่					
7	ขณะเผชิญกับปัญหาอย่างกะทันหันข้าพเจ้ามักจะทำตัวไม่ถูก					
8	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะควรจะทำอย่างไรกับปัญหาที่แก้ไม่ได้					
9	เมื่อมีคนตำหนิในตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะไม่โกรธ โดยรับ					

	ฟังและนำมาสำรวจและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
10	หากมีคนแสดงอาการและกิริยาที่ไม่ดีกับข้าพเจ้า เช่น พุดจาถูกเหยียดหยาม ข้าพเจ้ามักจะให้อภัยเขาเสมอ					
11	เมื่อข้าพเจ้าป่วย ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะหายและไม่เป็นอะไรมาก					
12	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา มักจะเก็บไว้ในใจคนเดียวไม่ให้ใครรู้					
13	เมื่อข้าพเจ้าได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ ข้าพเจ้ามักจะไม่สามารถทำตัวให้สดชื่นได้					
14	ข้าพเจ้ามักจะทบทวนบทเรียนและความเข้าใจในวิชาที่ข้าพเจ้าไม่ถนัดจนถึงตื่น ถึงแม้ว่ารู้สึกเพลียจากการเรียนในช่วงกลางวัน					

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
15	หากห้องเรียนอยู่ชั้น 4 ข้าพเจ้าจะขอขึ้นลิฟท์ ถึงแม้ว่าจะรอนาน แทนการเดินขึ้นบันได					
16	ข้าพเจ้าไม่เคยต่อรองหรือบ่นหากคุณครูมอบหมายงานให้ทำมากเกินไป					
17	ข้าพเจ้าสามารถนั่งในรถโดยสารที่อยู่ท่ามกลางการจราจรที่ติดขัดได้					
18	ข้าพเจ้าสามารถทุ่มเทในการทำงานที่ชอบโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย					
19	หากงานที่ได้รับมอบหมายมีความยาก ข้าพเจ้ามักจะวิตกกังวลว่าจะทำไม่สำเร็จ					
20	ถึงงานจะหนักเพียงใด ข้าพเจ้าจะกระตือรือร้นทำงานจนเสร็จสมบูรณ์ทุกครั้ง					

21	ข้าพเจ้าจะเลิกทำงานหากงานที่กำลังทำมีปัญหา					
22	เมื่อข้าพเจ้าสอบได้คะแนนไม่ดี ข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือและตั้งใจเรียนมากขึ้นจนกว่าจะได้คะแนนสอบดี					
23	เมื่อข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายในการทำสิ่งใด ข้าพเจ้าคิดว่าจะต้องทำให้สำเร็จ					
24	ข้าพเจ้าทำงานโดยยึดเป้าหมายเป็นหลัก					
25	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่ยังไม่สำเร็จเป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถและจะต้องให้เสร็จสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้					
26	หากงานที่ทำได้ผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ข้าพเจ้ามักเปลี่ยนไปทำงานอย่างอื่น					
27	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียเวลาหากต้องทำงานที่บรรลุเป้าหมายได้ช้า					
28	ข้าพเจ้าสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
29	หากเกิดปัญหาหรือเผชิญกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าจะสามารถแก้ไขปัญหาหรือเผชิญกับอุปสรรคนั้นได้					

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
30	ข้าพเจ้าสามารถคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหได้หลากหลายวิธีและเป็นวิธีที่เหมาะสมตามสถานการณ์					
31	หากต้องแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า ข้าพเจ้ามักจะรู้สึกตื่นตระหนกและลนลาน					
32	ข้าพเจ้าจะศึกษาวิธีคิดในการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย					

33	หากข้าพเจ้าถูกแฟนบอกเลิกกะทันหัน ข้าพเจ้าสามารถยอมรับและรักษาปฏิกิริยาอาการให้ดูสงบได้					
34	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ					
35	ข้าพเจ้าคิดว่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญทำให้เราสามารถฝึกฝนการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น					
36	ข้าพเจ้าทำใจไม่ได้หากข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่นั้นได้สำเร็จ					
37	ข้าพเจ้ามักจะนำคำวิจารณ์ในด้านลบมาปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
38	เมื่อทำงานผิดพลาด ข้าพเจ้ามักจะวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหา					
39	เมื่อคุณครูเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขงานที่ทำส่ง ข้าพเจ้ามักจะเพิกเฉย					
40	ข้าพเจ้ามักจะทำงานส่งคุณครูให้พอดีน					
41	ข้าพเจ้ากลัวที่จะยอมรับผิดในสิ่งที่ตัวเองได้กระทำผิดพลาด					
42	หากข้าพเจ้ากระทำสิ่งใดแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะพิจารณาตนเองก่อนเป็นอันดับแรก					
43	เมื่อข้าพเจ้าทำให้เพื่อนโกรธ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเข้าไปขอโทษทันที					
44	หากงานที่ทำกับเพื่อนในกลุ่มมีปัญหา ข้าพเจ้ามักจะนั่งเงียบและวางเฉย					

ภาคผนวก ค .

ตัวอย่างโมเดลพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่๑ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพและการรับรู้ตนเอง

แนวความคิดหลัก

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมสำหรับสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองซึ่งกิจกรรมในแต่ละครั้งจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมและความตั้งใจร่วมกิจกรรมเพราะจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จด้วยดีความร่วมมือของสมาชิกขึ้นอยู่กับความไว้วางใจทัศนคติสัมพันธภาพความคุ้นเคยที่ดีและความเข้าใจในสิ่งที่จะปฏิบัติและเห็นว่าเป็นประโยชน์ดังนั้นการชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมวัตถุประสงค์เป้าหมายประโยชน์ลักษณะของกิจกรรมที่จัดข้อตกลงตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกจึงมีความจำเป็นและช่วยให้กิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกันมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยสร้างสัมพันธภาพและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม
๒. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์วิธีดำเนินการแต่ละกิจกรรมบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มช่วงเวลาระยะเวลาจำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งและประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธได้
๓. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาเมื่อเผชิญกับวิกฤตและอุปสรรค

เวลา๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและแนะนำตนเองกับสมาชิกกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวเองทีละคนและเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติม

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 ที่ทำตารางไว้แล้วให้สมาชิกกลุ่มคนละ๑แผ่น
๒. เมื่อผู้นำกลุ่มตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มได้กระดาษครบทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มชี้แจง “ให้นักเรียนเขียนชื่อและนามสกุลไว้ที่มุมด้านบนของกระดาษจากนั้นให้เดินไปรอบๆเพื่อพูดคุยกับสมาชิกคนอื่นๆแล้วบันทึกสิ่งที่เพื่อนชอบโดยย่อ (เช่นสิ่งที่ชอบเพลงที่ชอบอาหารที่ชอบ) กับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มหลังจากพูดคุยกับสมาชิกครบทุกคนให้กลับมานั่งที่เดิม”โดยใช้เวลาประมาณ๑๐นาที
๓. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงจำนวนในการบันทึกข้อมูลจากเพื่อนๆโดยผู้นำกลุ่มจะทำการสุ่มเลือกสมาชิกคนแรกในการพูดซึ่งมีกติกาคือ “การนำเสนอเพื่อนสมาชิกผู้ที่ได้พูดจะต้องไม่เอ่ยชื่อของเพื่อนที่ตนเลือกบอกแต่สีเพลงและอาหารที่เพื่อนคนนั้นชอบโดยนำ ๓คำมาเรียงต่อกัน ตัวอย่างเช่น “แดงเรือเล็กควรออกจากฝั่งดัมย้า” ขณะที่สมาชิกคนที่กำลังพูดให้ทุกคนตั้งใจฟังว่าเพื่อนกำลังพูดถึงตนหรือไม่ถ้าเพื่อนกำลังพูดถึงตนก็ให้ลุกขึ้นยืน”
๔. ผู้นำกลุ่มกล่าวต่อ “สมาชิกคนอื่นๆที่ไม่ได้เป็นผู้ที่ถูกกล่าวถึงก็ให้สังเกตว่าเพื่อนคนไหนถูกกล่าวถึงไปแล้วเพราะเมื่อถึงเวลาที่ตนพูดจะได้ไม่กล่าวถึงเพื่อนคนนั้นซ้ำอีก” โดยกิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ๒๐นาที
๕. เมื่อครบเวลาผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเพื่อยุติกิจกรรม

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ (แนวคำตอบได้รู้จักเพื่อนๆว่ามีความชอบอะไรบางอย่างที่เหมือนและแตกต่างจากตนได้ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น)

๒. ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งซึ่งสมาชิกทุกคนจะนำมาใช้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆเป็นไปได้อย่างง่ายและประสบความสำเร็จ

๓. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับลักษณะวัตถุประสงค์บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มหัวข้อแต่ละกิจกรรมช่วงเวลาระยะเวลาจำนวนครั้งสถานที่เข้าร่วมกิจกรรมและให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย “การเข้าร่วมกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรู้จักที่จะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหากสมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้งที่เพื่อเรียนรู้วิธีการต่างๆและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันโดยกิจกรรมจะประกอบไปด้วยการฝึกความศรัทธาการสร้างวิริยะการมีสติการมีสมาธิการใช้ปัญญาและการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระยะเวลา ๔ สัปดาห์สัปดาห์ละ ๓ กิจกรรมรวมเป็น ๑๒ กิจกรรมโดยแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ ๙๐ นาทีช่วงเวลาก่อนที่นักเรียนจะเข้าเรียน”

๔. ผู้นำกลุ่มตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มเข้าใจโดยการซักถามและให้สมาชิกกลุ่มบันทึกแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

๕. ผู้นำกลุ่มนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. กระดาษ A4 ที่ได้ออกแบบตารางไว้สำหรับกรอกข้อมูลแล้ว

๒. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

๑. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมหรือบอกวัตถุประสงค์เป้าหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมหลังอำนาจในตนเชิงพุทธได้

๒. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น

๓. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

เอกสารประกอบกิจกรรมครั้งที่ ๑

ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ที่	ชื่อเพื่อน	สี	ชื่อเพลง	ชื่ออาหาร
๑				
๒				
๓				
๔				
๕				
๖				
๗				

ตัวฉันชื่อ	สีที่ฉันชอบ	เพลงที่ชอบ	อาหารที่ชอบ

กิจกรรมครั้งที่๑ การรับรู้ตนเอง (ต่อ)

แนวความคิดหลัก

การรับรู้ตนเอง หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมเมื่อเผชิญกับ
วิกฤติ ปัญหาและอุปสรรค โดยการฝึกตนให้มีสติโดยการระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดา
มาร ครูอาจารย์ ช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤติปัญหาและอุปสรรคนั้นไปได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาเมื่อ
เผชิญกับวิกฤติและอุปสรรค

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนยืนล้อมเป็นวงกลม
๒. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทำตามคำสั่งโดยให้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับคำสั่ง เช่น ถ้าสั่ง
ให้หันซ้าย ให้หันขวา ถ้าสั่งให้หลับตาต้องลืมตา สั่งให้ยกมือซ้าย ต้องยกมือขวา สั่งให้นั่งลง ต้องยืน
ขึ้น เป็นต้น(ใบกิจกรรม ๑ ตั้งสติให้ดี)
๓. นักเรียนที่ทำไม่ได้ตามคำสั่งให้ออกมาอยู่กลางวง จากนั้นให้จับฉลากใบลงโทษโดยต้อง
ทำตามคำสั่งในใบลงโทษจึงจะได้กลับเข้าไปในวงเหมือนเดิม(ใบกิจกรรม ๒ ใบลงโทษ)

๔. ผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “ในกิจกรรมเกมตั้งสติให้ดี หากนักเรียนไม่มีสติควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ นักเรียนจะได้รับใบลงโทษให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ แต่ในชีวิตจริงหากนักเรียนไม่มีสติอาจได้รับผลร้าย หรือได้รับความรุนแรงมากกว่านี้ได้”

๕. ให้นักเรียนศึกษากรณี “กว่าจะรู้ตัว” เป็นรายบุคคล(ใบกิจกรรม ๓)

๖. ให้จับกลุ่มอภิปรายถึงปัญหาที่เกิดจากกรณี “กว่าจะรู้ตัว”

๗. ผู้นำกลุ่มซักถามนักเรียน “นักเรียนรู้สึกอย่างไร”

๘. ให้นักเรียนทำใบกิจกรรม “ย่นเวลาให้ดาวเรือง” (ใบกิจกรรม ๔)

๙. ขออาสาสมัครออกมาเล่าจากการทำใบกิจกรรม “ย่นเวลาให้ดาวเรือง”

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มสรุปจากการทำกิจกรรม “กว่าจะรู้ตัว” เป็นข้อคิดในการฝึกการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤติและอุปสรรคไปได้ โดยการฝึกตนให้สามารถควบคุมตนเองให้มีสติในการกระทำสิ่งต่างๆ โดยการการระลึกถึงคุณธรรมและผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดา มาร ครูอาจารย์ ซึ่งจะช่วยให้มีสติในการควบคุมตนเองในการยับยั้งชั่งใจ เกิดการคิดที่ดีโดยไม่กระทำในสิ่งที่ผิดพลาด หรือสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาตามมา ซึ่งจะช่วยให้อ่านและผ่านพ้นวิกฤติปัญหาและอุปสรรคนั้นไปได้และ สายน้ำย่อมไม่ไหลกลับ เหมือนเวลาไม่สามารถย้อนกลับไปได้เช่นกัน ดังนั้นเมื่อเจอกับปัญหาและวิกฤติในชีวิตควรตั้งสติก่อน เนื่องจากจะทำให้เรารู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองก่อนที่จะทำการผิดพลาดตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรง เพราะชีวิตจริงของคนเราเมื่อทำผิดพลาดไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้เหมือนใบกิจกรรมที่ ๕ “ย่นเวลาให้ดาวเรือง”

๒. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและอภิปรายร่วมกัน

๓. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบกิจกรรม๑ ตั้งสติให้ดี

๒. ใบกิจกรรม ๒ ใบลงโทษ

๓. ใบกิจกรรม ๓ กว่าจะรู้ตัว

๔. ใบกิจกรรม ๔ อภิปรายกรณีศึกษา

๕. ใบกิจกรรม ๕ ย้อนเวลาให้ดาวเรือง

การประเมินผล

๑. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
๒. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
๓. ผลจากการเขียนใบกิจกรรม

ใบกิจกรรม ๑ ตั้งสติให้ดี

คำชี้แจง ให้นักเรียนฟังคำสั่งต่อไปนี้และแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับคำสั่ง

๑. จงยกมือซ้าย (นักเรียนยกมือขวา)
๒. จงเอียงศีรษะไปทางขวา (นักเรียนเอียงศีรษะไปทางซ้าย)
๓. จงนั่งลง (นักเรียนยืนขึ้น)
๔. จงหลับตา (นักเรียนลืมตา)
๕. จงหมุนตัวไปทางด้านซ้าย (นักเรียนหมุนตัวไปทางด้านขวา)
๖. จงขยิบตาข้างขวา (นักเรียนขยิบตาข้างซ้าย)
๗. จงเอียงศีรษะไปทางซ้าย (นักเรียนเอียงศีรษะไปทางขวา)
๘. จงหมุนตัวไปทางด้านขวา (นักเรียนหมุนตัวไปทางด้านซ้าย)
๙. จงยกมือขวา (นักเรียนยกมือซ้าย)
๑๐. จงขยิบตาข้างซ้าย (นักเรียนขยิบตาข้างขวา)
๑๑. จงสลับที่กับเพื่อนทางด้านซ้ายมือ (นักเรียนสลับที่กับเพื่อนทางด้านขวามือ)
๑๒. จงเดินก้าวไปข้างหน้า ๓ ก้าว (นักเรียนเดินถอยหลัง ๓ ก้าว)
๑๓. จงสลับที่กับเพื่อนทางด้านขวามือ (นักเรียนสลับที่กับเพื่อนทางด้านซ้ายมือ)
๑๔. จงเดินถอยหลัง ๓ ก้าว (นักเรียนเดินก้าวไปข้างหน้า ๓ ก้าว)
๑๕. จงลืมตา (นักเรียนหลับตา)

ใบกิจกรรม ๒ ใบลงโทษ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำตามคำสั่งในใบลงโทษ

ใบลงโทษ ๑
ให้นักเรียนชมเพื่อนทุกคนในกลุ่มโดยห้ามเอ่ยซ้ำกัน
ใบลงโทษ ๒
ให้นักเรียนตั้งสมญานามให้เพื่อนทุกคนในห้องโดยใช้เวลาอย่างรวดเร็ว
ใบลงโทษ ๓
ให้นักเรียนแสดงท่าทางเพื่อขอขมาเพื่อนในกลุ่ม
ใบลงโทษ ๔
ให้นักเรียนหลอกล้อให้เพื่อนในกลุ่มหัวเราะให้ได้
ใบลงโทษ ๕
ให้นักเรียนร้องเพลงเพื่อขอภัยจากผู้นำกิจกรรม

ใบกิจกรรม ๓ กว่าจะรู้ตัว

กรณีศึกษา ดาวเรือง

ฉันชื่อดาวเรือง พ่อแม่ของฉันมีอาชีพเป็นเกษตรกร แม้จะไม่ร่ำรวยแต่เรามีที่ดินเป็นของตัวเอง ฉันเป็นลูกคนเดียวพ่อแม่จึงทุ่มเทความรักให้มาก ฉันถูกส่งให้เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำจังหวัด ฉันมีหน้าที่เรียนให้ได้เกรดดี ๆ เท่านั้น ฉันเป็นความหวังของพ่อแม่ ฉันจึงตั้งใจที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงให้ได้ และฉันก็สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้นได้ พ่อแม่ภูมิใจมากที่mypาวประกาศให้คนรู้ทั้งหมดในบ้าน ทุกคนชื่นชมในตัวฉัน

ปีแรกของการเรียนในมหาวิทยาลัย ฉันพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้พบเพื่อนจากหลาย ๆ ที่ ฉันสนุกมาก ฉันชอบไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า และชอบแต่งตัวมากขึ้น แต่ฉันก็มีผลการเรียนดี เพียงแต่ฉันใช้เงินมากกว่าตอนเรียนมัธยมเท่านั้น แต่พ่อกับแม่ก็ไม่เห็นว่าอะไรยังส่งเงินให้ฉันใช้ไม่ขาดมือ

ปีสอง เพื่อนชวนฉันให้ไปเที่ยวกลางคืน ฉันอยากลองจึงไป และรู้สึกติดใจ ฉันจึงย้ายออกมาอยู่หอพักข้างนอก อ้างกับพ่อแม่ว่าเพื่อนเสียงดังอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ฉันออกเที่ยวกลางคืนทุกอาทิตย์ ใช้เงินมากขึ้น ผลการเรียนตกลง แต่ก็ยังอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ปีสาม ฉันได้พบเพื่อนของเพื่อนคนหนึ่ง ชื่อนุกุล เขาเป็นคนอหิชาศยาน่ารักมาก เราไปเที่ยวด้วยกันบ่อย ต่อมาเราจึงคบกันเป็นแฟน ฉันรักเค้ามากและย้ายเข้ามาพักอยู่หอพักเดียวกัน พ่อกับแม่ไม่รู้ แต่ฉันก็เห็นว่าไม่แปลกอะไรเพราะเพื่อนคนอื่น ๆ ก็ทำกัน ฉันวางแผนว่าเรียนจบเมื่อไรเราจะแต่งงานกัน

ปีสี่ ฉันใกล้เรียนจบแล้ว แต่ฉันมีอาการผิดปกติกับตัวเอง ฉันจึงไปหาหมอ หมอบอกว่าฉันท้องได้ ๓ เดือน ฉันรีบไปบอกนุกุล เค้าทำท่าตกใจและบอกว่ายังไม่พร้อม เค้าเป็นคนพาฉันไปเอาเด็กออก ฉันกลัวแต่ก็ยอม เพราะฉันรักเค้ามากและกลัวเค้าเลิกกับฉัน ฉันเสียเลือดมากและเกิดอาการช็อกจนเจ้าหน้าที่ประจำคลินิกต้องพาส่ง

๒. จากกรณีของดาวเรือง หากนักเรียนเป็นดาวเรือง นักเรียนจะอย่างไรต่อไปเพื่อดำเนินชีวิตต่อไป
ให้มีความสุข และประสบความสำเร็จ

ใบกิจกรรม ๕ ย้อนเวลาให้ดาวเรือง กรณีศึกษา จากใบกิจกรรม กว่าจะรู้ตัว

คำชี้แจง หากนักเรียนเป็นดาวเรือง และสามารถย้อนเวลากลับไปได้ นักเรียนจะอย่างไร จงเขียน
เรื่องเพิ่มเติมในช่องว่างให้สมบูรณ์

ฉันชื่อดาวเรือง พ่อแม่ของฉันมีอาชีพเป็นเกษตรกร แม้จะไม่ร่ำรวยแต่เรามีที่ดินเป็นของตัวเอง ฉันเป็น
ลูกคนเดียวพ่อแม่จึงทุ่มเทความรักให้มาก ฉันถูกส่งให้เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำจังหวัด ฉันมีหน้าที่เรียนให้ได้
เกรดดี ๆ เท่านั้น ฉันเป็นความหวังของพ่อแม่ ฉันจึงตั้งใจที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงให้ได้ และฉันก็
สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้นได้ พ่อแม่ภูมิใจมากที่mypawประกาศให้คนรู้ทั้งหมดในบ้าน ทุกคนชื่นชมในตัวฉัน

ปีแรกของการเรียนในมหาวิทยาลัย ฉันพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้พบ
เพื่อนจากหลาย ๆ ที่ ฉันสนุกมาก ฉันชอบไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า และชอบแต่งตัวมากขึ้น

.....
.....
.....

ปีสอง เพื่อนชวนฉันให้ไปเที่ยวกลางคืน ฉันอยากลองจึงไปสักครั้ง.....

.....
.....
.....
.....

ปีสาม ฉันได้พบเพื่อนของเพื่อนคนหนึ่ง ชื่อคุณกุล เขาเป็นคนอริยาไยน่ารักมาก เราไปเที่ยว.....

.....
.....
.....
.....

ปีสี่

.....
.....
.....
.....

สี่ปีต่อมา.....

.....
.....
.....
.....

ขณะนี้.....

.....
.....
.....
.....

ชื่อ - นามสกุล.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ๑ ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพและการรับรู้ตนเอง

๑. โปรดทำเครื่องหมายX ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

			
ชอบมาก	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ

๒. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ
กิจกรรมครั้งที่๒อยู่อย่างมีสติ และทางไหนดีที่สุดใน

แนวความคิดหลัก

สติพละเป็นสติที่มีกำลังในการควบคุมความประมาทการไม่ใส่ใจการใจลอยไร้สติจะนำความทุกข์เดือดร้อนใจมาสู่ตนเองและผู้อื่นถ้าผู้ใดมีสติพละสามารถควบคุมสถานการณ์ของตนเองนั้นไม่ว่าคิดจะทำสิ่งใดย่อมสำเร็จได้และส่งผลให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มบอกความหมายของสติพละได้
๒. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความเข้าใจและควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้สติพละได้

เวลา๙๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทำกิจกรรมฝึกสติ “ตาหุจุมกปาก”
๒. ผู้นำกลุ่มบอกกติกาของกิจกรรม “ถ้าพูดถึงอวัยวะใดให้เอามือชี้ที่อวัยวะนั้นโดยชี้ตามคำบอก” เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจแล้วผู้นำกลุ่มจึงเริ่มพูดถึงอวัยวะไปเรื่อยๆโดยเพิ่มความเร็วของการเปล่งเสียงมากขึ้น
๓. ผู้นำกลุ่มเพิ่มคำสั่ง “ต่อมาจะเพิ่มคำสั่งอีก ๒๐ อย่างคือหูกับจุมกโดยมือขวาจับจุมกมือซ้ายจับหูกโดยบอกทีละอย่างถ้าพูดคำว่าสลับให้สลับมือซ้ายจับจุมกและขวาจับหูก ” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทดลองทำตามก่อนเมื่อสังเกตว่าทุกคนเข้าใจตรงกันแล้วผู้นำกลุ่มจึงเริ่มพูด “ตาหุจุมกสลับจุมกสลับหูกา” จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถามสมาชิก “จากกิจกรรมนี้ขอถามว่านักเรียนได้ใช้ทักษะด้านใดบ้าง” (แนวคำตอบคือได้ฝึกสติเพราะต้องตั้งใจฟังว่าจะพูดถึงคำว่าอะไร)
๔. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่องพระ๕ประกอบด้วยอะไรบ้าง (ศรัทธาพระวิริยะพระสติพระสมาธิพระปัญญาพระ) พร้อมยกตัวอย่างการควบคุมสถานการณ์หรือกรณีตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สติพระกับการควบคุมสถานการณ์
๕. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดวิเคราะห์การใช้สติพระกับการควบคุมสถานการณ์ที่กำหนดให้โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อ่านออกเสียงให้สมาชิกฟังจากนั้นให้นักศึกษาตอบคำถามในใบงานคือ “จากสถานการณ์ตัวอย่างข้างต้นนักเรียนคิดว่า ด.ญ.ฟ้าใสสามารถนำหลักสติพระมาใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร” เมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกตอบคำถามเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มจะสุ่มสมาชิกให้พูดในสิ่งที่ตนเองเขียนจากนั้นผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามต่อไป “ถ้าด.ญ.ฟ้าใสมีสติพระในการทำงานครั้งนี้คิดว่าสถานการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไร ” เมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกตอบคำถามเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มจะสุ่มสมาชิกคนที่ยังไม่ได้พูดให้พูดในสิ่งที่ตนเองเขียนเมื่อทุกคนได้พูดเพื่อตอบคำถามแล้วจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพื่อทำความเข้าใจตัวอย่างสถานการณ์

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกตอบคำถามในใบงาน “จากสถานการณ์ตัวอย่างถ้าด.ญ.ฟ้าใส ใช้สติพละในการควบคุมสถานการณ์นี้จะทำให้ด.ญ.ฟ้าใส สามารถระลึกได้ว่าอาจารย์ได้บอกอะไรกับเขาไว้และปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องหรือเมื่อเจอปัญหาติดขัดด.ญ.ฟ้าใสก็จะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้โดยไม่ย่อท้อ”

๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนีลงในใบงานเรื่องอยู่อย่างมีสติ

๓. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบความรู้กิจกรรมครั้งที่๒เรื่องพละ๕
๒. ใบงานกิจกรรมครั้งที่๒เรื่องอยู่อย่างมีสติ

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น
๒. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของใบงานเรื่องอยู่อย่างมีสติ

ใบความรู้กิจกรรมครั้งที่๒

เรื่องพละ๕

พละ๕ หมายถึงคุณธรรมที่ทำให้จิตใจเข้มแข็งทำให้เกิดความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความเกียจคร้านความขาดสติความฟุ้งซ่านความไม่รู้ประกอบด้วยธรรม๕ประการอันจะทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่นิพพานได้

ศรัทธาพละ

ความเชื่อที่มีพลังเป็นกำลังการควบคุมความสงสัย

วิริยะพละ

ความเพียรที่มีพลังเป็นกำลังการควบคุมความเกียจคร้าน

สติพละ

ความระลึกได้เป็นกำลังการควบคุมความประมาทการไม่ใส่ใจใจลอยไร้สติ

สมาธิพละ

ความตั้งใจมั่นเป็นกำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่เขวฟุ้งซ่าน

ปัญญาพละ

ความรอบรู้เป็นกำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจหรือหลงงมฉาย

คนเราต้องใช้พละ ๕ ในชีวิตประจำวัน ในชีวิตประจำวันต้องอาศัยพละ ๕ คือ

๑. มีศรัทธาในเรื่องใดแล้วก็มีฉันทะ เมื่อมีฉันทะก็就会有ความเพียรตามมา เช่น ศรัทธาในการไปฟังธรรม มีแสดงธรรมที่ไหนก็จะอยากไป แล้วเพียรพยายามที่จะไป ความพอใจที่จะทำอะไรทำให้เรามีกำลังใจขึ้นมีศรัทธาและฉันทะ แล้วก็就会有ความเพียร

วิธีปลูกฉันทะหรือศรัทธาคือ มองให้เห็นประโยชน์ของสิ่งที่จะทำ

๒. วิริยะ ความเพียรอย่างเสมอดั้นเสมอปลาย แบบไฟสุมนขอนไม้ใช้ไฟไหม้ฟาง มีความกระหายในสิ่งนั้นตลอดเวลา เพียรแบบรากไม้ไขว่หาซึ่งเลี้ยงลำต้นมันได้ด้วย ความเพียร เช่น เด็กฝึกการแต่กำเนิดที่มีปู่จบป.๒ ทำของเล่นให้หลานมีหลายอย่าง ถ้าขาดวิริยะแล้วจะไม่สำเร็จ บุญวาสนาของเราไม่รู้มีเท่าไรแต่วิริยะเราสร้างได้เพียรละอกุศล เพียรระวังไม่ให้อกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรบำเพ็ญกุศล เพียรรักษากุศลที่เกิดแล้วให้คงอยู่และเจริญยิ่งขึ้น

๓. สติ สติมา สุขเมธติ ผู้มีสติย่อมมีความสุข ไม่ต้องสติสูงส่ง ใช้แค่มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ (ยับยั้งไว้แล้วจึงชั่งใจว่าจะทำอย่างไร) สติระดับสูง ก็มี สติปัญญา สติเป็นกำลังสำคัญของการทำกุศลและอกุศล เจริญสติแล้วได้สมาธิ ทำสมณะหรือวิปัสสนาจะได้สมาธิและปัญญา

๔. สมาธิ ท่านเล็งไปถึงฌาน ถ้าไม่ถึงขั้นฌาน ก็เจริญวิปัสสนาก็ได้สมาธิเหมือนกัน เรียกวิปัสสนาสมาธิ ถ้ามีสมาธิการทำงานก็สำเร็จด้วยดี สำเร็จเร็ว

๕. ปัญญา ท่านแสดงปัญญา ๒ อย่าง ในพละสูตร

๕.๑ รู้ความเกิดและความดับของนามรูป (สิ่งต่างๆ) อุทยตคคามินีปัญญา คือ ปัญญาเป็นไปเพื่อรู้เห็นการเกิดและการดับของสังขารทั้งหลาย (อุทยะ = เกิดขึ้น อตตะ = ตั้งอยู่ไม่ได้ ในที่นี้คือดับไป คามินี = เป็นไปเพื่อ) สิ่งที่เขาไปยึดมั่นถือมั่นแล้วไม่เป็นโทษไม่มี สิ่งที่เกิดแล้วไม่ดับไม่มี

๕.๒ นิเพธิกปัญญา ปัญญาแทงทะลุให้รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ เป็นอริยปัญญา ในบาลีใช้ อริยนิเพธิกปัญญา (penetrating insight) หรือ penetrating wisdom มองเห็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์

ที่มา: ท่าน อ.วศิน อินทสระ ๑๙ กันยายน ๒๕๔๗

เนื่องในโอกาสทำบุญครบรอบวันเกิดครบ ๗๐ ปี

ณ ห้องเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์

วัดบวรนิเวศวิหาร

ในงานกิจกรรมครั้งที่๒

เรื่องอยู่อย่างมีสติ

สถานการณ์ตัวอย่าง

ด.ญ.ฟ้าใสได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้ทำหุ่นยนต์บังคับอาจารย์ให้ด.ญ.ฟ้าใสไปรับอุปกรณ์และชิ้นส่วนต่างๆจากอาจารย์เพื่อมาทำงานนี้

ในวันที่ไปรับอุปกรณ์อาจารย์บอกด.ญ.ฟ้าใสว่า “ก่อนจะใช้ชิ้นส่วนต่างๆให้ทำการทดสอบก่อนนำไปใช้และทุกครั้งทดสอบให้เปิดคู่มือถ้าดูคู่มือแล้วไม่เข้าใจให้มาทำงานที่ห้องอาจารย์และสอบถามก่อนลงมือทำ”

ด.ญ.ฟ้าใส ตอบรับอาจารย์และรับอุปกรณ์และชิ้นส่วนต่างๆกลับไปและไปเข้าเรียนจนถึงเวลาเลิกเรียนด.ญ.ฟ้าใสกลับหอพักและเริ่มงานที่อาจารย์สั่งโดยเริ่มจากนำชิ้นส่วนมาลองประกอบกันลองต่อไฟเข้าผลปรากฏว่าวงจรเกิดการเสียบายมีอุปกรณ์บางตัวในวงจรไหม้ด.ญ. ฟ้าใสรู้สึกตกใจและพยายามแก้ไขแต่ยิ่งแก้ไขก็เหมือนปัญหาจะเกิดตามมาเรื่อยๆด.ญ.ฟ้าใสจึงหยิบโทรศัพท์โทรหา

เพื่อนเพื่อเล่าเรื่องราวให้ฟังจากนั้นไม่กี่นาทีเพื่อนของด.ญ.ฟ้าใสก็มาถึงห้องเขาทั้งสองคนก็พยายามหาอุปกรณ์มาเปลี่ยนและทดลองต่อไฟเข้าไปในวงจรอีกครั้งผลที่ได้ยังคงเป็นเช่นเดิมด.ญ.ฟ้าใสจึงถอดใจและบอกเพื่อนว่าพรุ่งนี้ตนเองจะนำชิ้นงานไปคืนอาจารย์และบอกว่าเขาไม่สามารถทำงานชิ้นนี้ได้สำเร็จ

๑. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร และสามารถนำไปใช้ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๒. จากสถานการณ์ตัวอย่างข้างต้นนักเรียนคิดว่าด.ญ.ฟ้าใสสามารถนำหลักสติพละมาใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ถ้าด.ญ.ฟ้าใส มีสติพละในการทำงานครั้งนี้คิดว่าสถานการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๔. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้คืออะไรและสามารถนำไปใช้ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมครั้งที่๒ (ต่อ)

เรื่อง ทางเหน็ดที่สุด

แนวความคิดหลัก

สติพละเป็นสติที่มีกำลังในการควบคุมความประมาทการไม่ใส่ใจการใจลอยไร้สติจะนำความทุกข์เดือดร้อนใจมาสู่ตนเองและผู้อื่นถ้าผู้ใดมีสติพละสามารถควบคุมสถานการณ์ของตนเองนั้นไม่ว่าคิดจะทำสิ่งใดย่อมสำเร็จได้และส่งผลให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข แต่ถ้ามีสติพละอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อสถานการณ์บางสถานการณ์ดังนั้นจึงต้องมีควบคู่ไปกับสมาธิพละในการช่วยให้บุคคลมีความตั้งมั่นไม่วอกแวกจากการควบคุมปัญหานั้นๆ

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มบอกประโยชน์ของสมาธิพละได้
๒. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความเข้าใจและควบคุมตนเองโดยใช้สติพละและสมาธิพละได้

๓. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความสามารถในการพยายามหาทางออกของปัญญาได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิพลพร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์หรือกรณีตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สมาธิพลและสติพละกับตนเอง “สมาธิพละเป็นการตั้งใจมั่นไม่วอกแวกยกตัวอย่างเช่นการเรียนรู้ถ้าเรามีสมาธิในการเรียนจดจ่อกับสิ่งที่เรียนเราก็จะไม่เกิดการวอกแวกและใส่ใจกับการเล่นโทรศัพท์มือถือแต่การมีสมาธิอย่างเดียวก็อาจจะไม่ดีสำหรับบางสถานการณ์เช่นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์เราเห็นว่าเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์บ่อยมากถ้ามองย้อนกลับมาแล้วเราเป็นคนขับรถเราจะจดจ่อกับท้องถนนมีสมาธิและคิดถึงแต่การขับรถอย่างเดียวบังเอิญมีรถอีกคันมาตัดหน้าเราถ้าเรามีสติพละมาควบคู่กับสมาธิพละก็จะทำให้เรารู้ตัวว่าจะทำอะไรต่อไปอาจจะบีบแตรให้รถที่ตัดหน้าหรือเราเหยียบเบรกเพื่อความปลอดภัยแต่ถ้าเรามีสมาธิอย่างเดียวสิ่งที่อาจจะตามมาคืออุบัติเหตุหรือการเสียชีวิตก็ได้เพราะการไม่มีสติพละมากำกับสมาธิพละเป็นต้น”

๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดวิเคราะห์ประยุกต์การใช้สติพละและสมาธิพละกับสถานการณ์ที่ตนเองพบเจอในโรงเรียนโดยให้สมาชิกเขียนสถานการณ์ที่อาจเกิดกับตนเองหรือคนรอบข้างมา๑สถานการณ์จากนั้นนำสถานการณ์มาใส่ลงกล่องที่จัดเตรียมไว้“ดังนั้นจึงอยากให้นักเรียนทุกคนเขียนสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นปัญหาของตนหรือบุคคลรอบข้างลงในกระดาษที่แจกให้เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนนำกระดาษมาใส่กล่องที่เตรียมไว้”

๓. ผู้นำกลุ่มสุ่มจับสถานการณ์มาครั้งละ๑ เรื่องและให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหานี้โดยใช้คำถามเกริ่นนำว่า “จากสถานการณ์นี้นักเรียนสามารถนำสติและสมาธิมาใช้ได้ขณะใดบ้าง”

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
๓. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. กระดาษแผ่นเล็กสำหรับเขียนสถานการณ์
๒. กล่องใส่กระดาษ
๓. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น
๒. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่ ๓ เรื่อง จิกซอว์ฝึกความอด

แนวความคิดหลัก

การฝึกความอดทนทางกายโดยทำกิจกรรมในการปรับและควบคุมพฤติกรรมโดยการทำกิจกรรมกลุ่มและการเล่นเกม จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกายได้

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถถอนทางกาย โดยสามารถเผชิญภาวะอุปสรรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

เวลา ๙๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มทักทาย
๒. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนยืนเรียงแถวกันตามแนวนอนและให้นักเรียนยืดตัวให้ตรง แล้วค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ประมาณ ๓-๔ ครั้ง จนเกิดสติสัมปชัญญะ จิตสงบแล้ว จึงค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจสบาย ๆ ตามธรรมชาติ

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการทำกิจกรรม “จิกซอร์ฝึกความอด”
 - ๑.๑ ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ ๒ คนเพื่อช่วยกันต่อจิกซอร์จากนั้นตั้งชื่อกลุ่มเป็นสีต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มสีแดง กลุ่มสีเขียว กลุ่มสีเหลือง
 - ๑.๒ การที่กลุ่มของนักเรียนจะได้จิกซอร์มาต่อต้องทำตามเงื่อนไขและกติกาตามคำสั่งในใบกิจกรรม (ให้นักเรียนทำตามคำสั่ง โดยสมาชิกในกลุ่มของแต่ละกลุ่มต้องทำอย่างพร้อมเพรียงกัน กลุ่มใดทำได้ดีที่สุด จะได้จิกซอร์ไปต่อก่อนโดยรับจิกซอร์ตามกลุ่มสีของตัวเอง)
 - ๑.๓ นักเรียนจากทุกกลุ่มทำตามคำสั่ง ดังนี้
 - ๑.๓.๑ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืนเรียงกันเป็นแถวตอน โดยยืนห่างกันหนึ่งช่วงตัว จากนั้นเอามือโพล่หลัง ตัวตรง ตามองไปข้างหน้า นับ ๑...๒...๓ ยกเท้าขวาไปข้างหน้า...และพูดคำว่า ขวา...จึงเหยียบเท้าขวาลงไปข้างหน้า.....จากนั้น นับ ๑...๒...๓ (ในใจ) ยกเท้าซ้ายไปข้างหน้า...และพูดคำว่า ซ้าย...จึงเหยียบเท้าซ้ายลงไปข้างหน้า...จนสุดทางแล้วจึงหันหลังกลับ เริ่มนับ นับ ๑...๒...๒ ยกเท้าขวาไปข้างหน้า...(เหมือนรอบแรก) โดยต้องทำให้พร้อมเพรียงกับคนในกลุ่ม จับเวลาประมาณ ๑๐ นาที

๑.๓.๒ จากนั้นให้นักเรียนหยุดเดินแล้วค่อย ๆ นั่งลงกับพื้น โดยนั่งท่าขัดสมาธิ ยืดหลังตรง มือขวาทับมือซ้าย ค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้กำหนดสติไว้ที่ลมหายใจ เข้าออก (๑๐ นาที)

๑.๓.๓ ให้นักเรียนค่อย ๆ ลืมตาและยืนขึ้นช้า ๆ จากนั้น ให้เริ่มปฏิบัติเหมือน ข้อ ๑.๓.๑ (๑๐ นาที) และปฏิบัติตามข้อ ๑.๓.๒ ต่ออีก ๑๐ นาที และทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำจน พร้อมเพรียงกันหรือผู้นำกลุ่มบอกให้หยุดทำ

๑.๔ ผู้นำกลุ่มสังเกตการปฏิบัติของนักเรียนแต่ละกลุ่ม กลุ่มใดที่ปฏิบัติอย่างพร้อมเพรียงและตั้งใจ ให้หยุดทำและมารับจิกซอร์ไปต่อ(โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มต่อจิกซอร์สีเหลี่ยมให้ได้ ๓ ชิ้น)

๑.๕ นักเรียนแต่ละกลุ่มรับจิกซอร์ไปต่อ โดยมีเงื่อนไขให้สมาชิกในกลุ่มต้องนั่งหัน หน้าเข้าหากันและจับมือกันโดย

*ในระหว่างที่ต่อจิกซอร์ห้ามปล่อยมือออกจากกัน โดยเกี่ยวนิ้วก้อยทั้งมือซ้ายและมือ ขวาของทุกคนเข้าด้วยกัน และห้ามพูดกัน ในขณะที่ทำกิจกรรม

* ในระหว่างที่ต่อจิกซอร์ใกล้เสร็จ สมาชิกจะสังเกตว่าจิกซอร์หายไปหนึ่งตัว (เนื่องจากผู้นำกลุ่มนำไปซ่อน) ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มไปตามหาจิกซอร์ที่ขาดหายไปมาต่อให้ครบ โดยตามหาจิกซอร์จากใบนำทางที่ผู้นำกลุ่มแจกให้(ใบนำทางจิกซอร์ที่หายไป)

๑.๖ กลุ่มใดต่อจิกซอร์ได้ครบก่อนและถูกต้อง กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ (ต้องต่อให้ได้ ๖ ชิ้น)(ใบเฉลย กิจกรรมที่ ๓.๑) เมื่อกลุ่มใดต่อเสร็จให้ปรบมือพร้อม ๆ กัน เพื่อเป็นสัญญาณว่าได้ต่อจิกซอร์สำเร็จแล้ว)

๒. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม (ใบความรู้ ๓.๑)

สื่อและอุปกรณ์

๑. ชุดจิกซอร์ (จำนวน ๖ ชุด)

๒. ใบกิจกรรม

๓. ใบความรู้

๔. ใบเฉลย

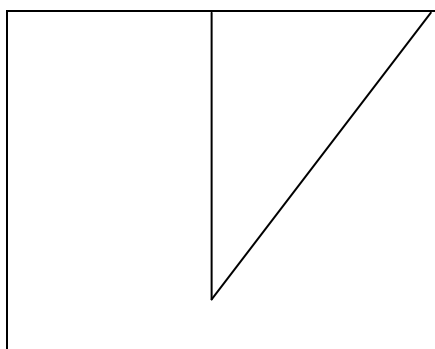
การประเมินผล

๑. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

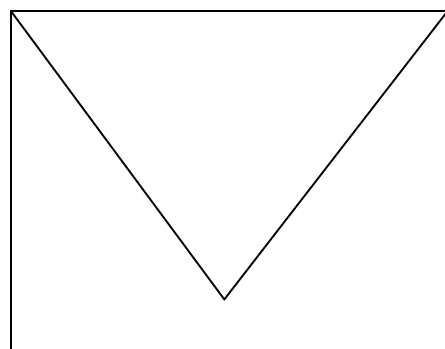
๒. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบเฉลย “จิกซอร์ฝึกความฮึด”

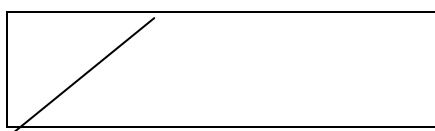
เฉลย จิกซอร์ ชั้นที่ ๑



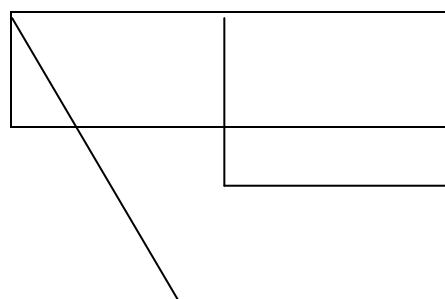
เฉลย จิกซอร์ ชั้นที่ ๔

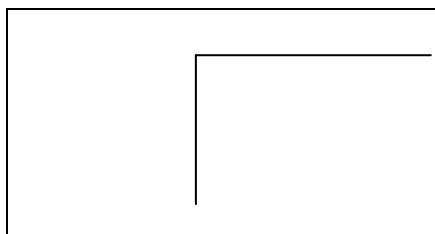


เฉลย จิกซอร์ ชั้นที่ ๒

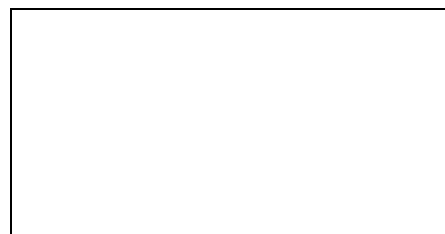
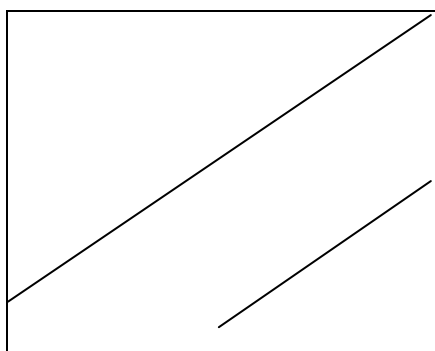


เฉลย จิกซอร์ ชั้นที่ ๕

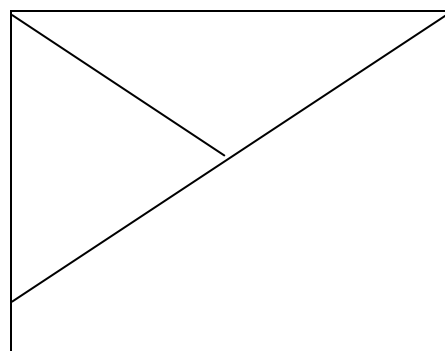




เฉลย จิ๊กซอว์ ชั้นที่ ๓



เฉลย จิ๊กซอว์ ชั้นที่ ๖



ใบความรู้๑ ข้อคิดจากกิจกรรม

“จิ๊กซอว์ฝึกความอด”

จากกิจกรรม “จิ๊กซอว์ฝึกความอด” นักเรียนสามารถได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรม ดังนี้

๑. การถูกควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกฎ ข้อบังคับในการทำกิจกรรม ทำให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินชีวิต เพราะบุคคลไม่สามารถตามใจตนเองได้ ดังนั้นการที่บุคคลต้องการทำกิจกรรมให้สำเร็จต้องปรับพฤติกรรม โดยอดทนต่อความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ให้ได้ (การถูกควบคุมการเดิน การนั่ง (สมาธิ) หรือแม้แต่การทำกิจกรรมภายในกลุ่ม โดยต้องจับมือกันโดยห้ามปล่อยและการห้ามพูดจนกว่างานจะเสร็จ หรือการเผชิญต่อความเหน็ดเหนื่อยในการตามหาจิ๊กซอว์ที่หายไป)
๒. การที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ต้องฝึกความอดทนก่อน เพราะความอดทนเป็นฐานการฝึกที่สำคัญอันจะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ต่อไป

ชื่อ - นามสกุล.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ๓ จิกซอว์ฝึกความอด

๑. โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

			
ชอบมาก	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ

๒. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่๔จุดกำเนิดที่แท้จริงและรู้ปัญหาย่อมมีทางออก

แนวความคิดหลัก

สมาธิพละเป็นสมาธิที่มีกำลังการจะปฏิบัติภารกิจหรืองานใดต้องอาศัยสมาธิเป็นตัวช่วยให้งานนั้นสำเร็จถ้าผู้ใดมีความตั้งใจมุ่งมั่นไม่วอกแวกฟุ้งซ่านถือได้ว่าผู้นั้นปฏิบัติงานอย่างมีสมาธิและสิ่งนี้จะนำพาให้ไปสู่การประสบผลสำเร็จในงานที่ทำหรือปัญหาที่เผชิญยิ่งไปกว่านั้นการมีสมาธิพละจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถสืบหาสาเหตุของปัญหานั้นๆได้

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความตั้งใจมีสมาธิจดจ่อกับการทำงานศิลปะได้
๒. สมาชิกกลุ่มบอกถึงสาเหตุของปัญหาในการทำชิ้นงานของตนเองได้

เวลา๙๐นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มถามเกี่ยวกับความสำคัญของสมาธิพละในการทำงานหรือการเรียน “จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมานักเรียนคิดว่าสมาธิพละสำคัญกับการทำงานหรือการเรียนอย่างไร ” ใช้เวลาประมาณ๕นาที

๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการทำสมาธิโดยใช้กิจกรรม “ปรุกระดาศ”

๓. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาศที่มีภาพพิมพ์อยู่เข้มเย็บไหมพรมและกระดาศไซให้สมาชิก

๔. ผู้นำกลุ่มชี้แจงขั้นตอนการทำงานให้กับสมาชิก “ให้นักเรียนทำตามขั้นตอนโดยเริ่มจาก๑) นำกระดาศที่มีภาพพิมพ์มาประกบกับกระดาศไซโดยนำด้านที่มีลายพิมพ์ไว้ข้างบน๒) นำกระดาศที่ประกบกันแล้วมายึดติดบนแผ่นโฟมด้วยเทปใส๓) ใช้เข็มเย็บไหมพรมที่ให้ทำการปรุกระดาศตามรอยตามรอยพิมพ์”

๕. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำชิ้นงานโดยใช้สมาธิจดจ่อกับชิ้นงานของตนเองจนกว่าจะปรุกระดาศเรียบร้อยใช้เวลาประมาณ๑๕นาที

๖. ผู้นำกลุ่มซักถามความคืบหน้าในการทำงานถ้านักเรียนทำการปรุกระดาศเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มจะเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป

๗. ผู้นำกลุ่มชี้แจงขั้นตอนต่อไปให้กับสมาชิก “ถ้านักเรียนทำการปรุกระดาศเรียบร้อยแล้ว๑) ให้นำกระดาศไซมาส่องกับแสงสว่างเพื่อดูว่ารูที่เจาะนั้นทะลุผ่านทั้งหมดแล้ว๒) ถ้ามั่นใจว่าทุกรูสามารถทะลุผ่านได้ให้ออกมารับลูกประคบที่ใส่ผงชอล์กและกระดาศเปล่าคนละ๑ใบ๓) นำกระดาศไซและกระดาศเปล่าประกบกันและนำลูกประคบให้ทั่วทุกรอยปรุ๔) ยกกระดาศไซออกจากกระดาศเปล่าดูให้แน่ใจว่าผงชอล์กที่อยู่บนกระดาศเปล่าสามารถวาดเป็นภาพได้ถ้าไม่สามารถวาดเป็นภาพได้ให้นำกระดาศไปใหม่ประกบกระดาศไซและถูกลูกประคบลงกระดาศไซอีก๒ครั้งแต่ทั้งนี้ให้นักเรียนทำตามความสามารถของตนเอง ” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำชิ้นงานด้วยตนเองใช้เวลาประมาณ ๑๕นาที

๘. ผู้นำกลุ่มซักถามความคืบหน้าในการทำงานถ้านักศึกษามีผงชอล์กบนกระดาศไปใหม่เรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มจะเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป

๙. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงขั้นตอนสุดท้าย “ถ้านักเรียนมีผงชอล์กบนกระดาศไปใหม่แล้วให้ทำการลากเส้นตามรอยผงชอล์กเพื่อให้ภาพที่ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นจากนั้นให้เขียนชื่อของตนเองไว้ที่มุมบนด้านขวาของชิ้นงาน” ใช้เวลาประมาณ๕นาที

๑๐. ผู้นำกลุ่มใช้การสังเกตดูว่าสมาชิกทุกคนทำชิ้นงานเสร็จเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มนำภาพต้นฉบับกับชิ้นงานมาเปรียบเทียบกันจะพบว่าชิ้นงานใหม่กับชิ้นงานต้นฉบับมีลักษณะที่อาจแตกต่างกันออกไปและให้สมาชิกในกลุ่มบอกถึงสาเหตุของลักษณะชิ้นงาน๒ชิ้นที่แตกต่างกันระหว่างชิ้นงานต้นฉบับกับชิ้นงานใหม่ของสมาชิก “เพราะเหตุใดชิ้นงาน๒ชิ้นจึงแตกต่างกันให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเอง” ใช้เวลาประมาณ๑๐นาที

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำชิ้นงาน

๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงประสบการณ์ที่ได้รับในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

๓. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทบทวนกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. กระดาษพิมพ์ลายขนาด๗x๗เซนติเมตร
๒. กระดาษไขขนาด๗x๗เซนติเมตร
๓. แผ่นโฟมขนาด๗x๗เซนติเมตร
๔. เข็มเย็บไหมพรม
๕. ฝัสดิบ
๖. ยางรัดถุงแกง
๗. ผงชอล์ก
๘. กระดาษเปล่า
๙. เทปใส
๑๐. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการจดจ่อกับชิ้นงานและการแสดงความคิดเห็น

๒. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่๔รู้ปัญหาย่อมมีทางออก(ต่อ)

แนวความคิดหลัก

สมาธิพละเป็นสมาธิที่มีกำลังการจะปฏิบัติภารกิจหรืองานใดต้องอาศัยสมาธิเป็นตัวช่วยให้งานนั้นสำเร็จถ้าผู้ใดมีความตั้งใจมุ่งมั่นไม่ออกแวกฟุ้งซ่านถือได้ว่าผู้นั้นปฏิบัติงานอย่างมีสมาธิและสิ่งนี้จะนำพาให้ไปสู่การประสบผลสำเร็จในงานที่ทำหรือปัญหาที่เผชิญยิ่งไปกว่านั้นการมีสมาธิพละจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถสืบหาสาเหตุของปัญหานั้นๆได้แต่การที่บุคคลจะสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยการเรียนรู้ภายในตนเองสิ่งนั้นเรียกได้ว่าเป็นปัญญาที่เป็นกำลังหรือปัญญา

พลະถ้าบุคคลมีสมาธิพละและเกิดปัญญาพละตามมาบุคคลผู้นั้นก็จะสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยคามมั่นใจยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกความรู้สึกที่ได้จากการฝึกสมาธิครั้งนี้
๒. สมาชิกกลุ่มบอกสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ได้
๓. สมาชิกกลุ่มแสดงความเข้าใจสาเหตุของปัญหาและพยายามหาทางออกของปัญหาได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนฝึกสมาธิ ๓ ขั้นตอน ประมาณ ๑๐ นาที ดังนี้

๑.๑ ฝึกหยุดความคิดให้นิ่งตัวตรง ศีรษะตรง หลับตาเบา ๆ หายใจเข้าออกลึก ๆ สัก ๕-๖ ลมหายใจ รับรู้ลมหายใจที่สัมผัสบริเวณปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า การรู้ลมหายใจจะทำให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้วให้หายใจตามปกติ

๑.๒ ฝึกจัดการความคิดที่เกิดขึ้นมาในใจ โดยให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าคิดตาม ปล่อยความคิดนั้นไป และกลับมาหยุดคิด โดยการรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก อย่าสั่งตัวเองหยุดคิด หรือว่าวุ่นกับความคิด เพราะจะทำให้จิตไม่สงบ

๑.๓ ฝึกจัดการความวุ่นจากจิตที่เริ่มสงบให้พยายามยึดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว หายใจเข้าออกลึก ๆ ๕ -๖ ลมหายใจ เมื่อหายใจง่วงให้ก้มให้กลับมารับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกเหมือนเดิม

เมื่อครบตามเวลาผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกกลุ่มลืมนตาและใช้การสุ่มสอบถามความรู้สึกหลังจากที่สมาธินิ่งสมาธิ “จากการนั่งสมาธินักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ” ผู้นำกลุ่มฟังคำตอบและกล่าวชมในความตั้งใจของสมาชิกทุกคนและเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

๒. ผู้นำกลุ่มให้แจกใบงานให้สมาชิกกลุ่มคนละ๑ใบ

๓. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างสถานการณ์มา๑เรื่อง “จากสถานการณ์ข้างต้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ตนเองสามารถแสดงความคิดเห็นของตนได้อย่างเต็มที่ไม่มีใครถูกไม่มีใครผิด ” ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราวของเหตุการณ์โดยใส่อารมณ์ร่วมกับสถานการณ์ที่กำหนดให้เพื่อให้เรื่องราวน่าสนใจมากขึ้น

๔. ผู้นำกลุ่มซักถามความคืบหน้าในการทำงานถ้าเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหานี้โดยการสุ่มถามคำถามจากใบงานและให้สมาชิกอภิปรายความคิดเห็นของตนโดยใช้หลักสามิพละและปัญญาพละกับสถานการณ์นี้ “จากเหตุการณ์นี้นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ทั้งหมดเกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง” เมื่อได้คำตอบที่หลากหลายแล้วผู้นำกลุ่มจะเขียนคำตอบลงบนกระดานจากนั้นถามต่อ “แล้วนักเรียนสามารถนำหลักพละข้อใดบ้างมาใช้ในการแก้ไขปัญหา”

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

๒. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบงานกิจกรรมครั้งที่๕เรื่องรู้ปัญหาย่อมมีทางออก
๒. กระดาน
๓. ใบความรู้ เรื่องสามิพละสำหรับทุกคน

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น

๒. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของใบงาน

ใบงานกิจกรรมครั้งที่ ๔

เรื่องรู้ปัญหาย่อมมีทางออก

สถานการณ์ตัวอย่าง

บอมเป็นคนที่มีเพื่อนเยอะเพราะเขาเป็นคนที่อหังการดีมีน้ำใจและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นเสมอๆบอมมีเพื่อนที่สนิทอยู่หนึ่งคนชื่อโด่งเขาทั้งสองคนมักจะเป็นบัดดี้กันไปไหนด้วยกันตลอด บางครั้งเพื่อนแซวว่าเป็นคู่หูคู่อิ๋บบอมแอบชอบผู้หญิงต่างคณะชื่อดาวซึ่งเป็นเพื่อนของโด่งแรกๆบอมได้เล่าถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อดาวให้โด่งฟังและได้ขอให้โด่งเป็นพอสื่อในการนัดดาวเพื่อมากินข้าวและไปเที่ยวโด่งรับปากแต่ไม่เต็มใจนัก

จากนั้นไม่นานบอมและดาวก็ตกลงเป็นแฟนกัน บอมกับดาวไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด โดยที่ไม่มีโด่งต่อมาไม่นานบอมและดาวเริ่มมีปัญหาทะเลาะกันดาวก็มาหาโด่งและระบายให้โด่งฟังถึงนิสัยบางอย่างของบอมด้วยความที่โด่งสงสารดาวโด่งก็รู้สึกโกรธบอมมากและบอกว่าตนจะไปคุยกับบอมให้รู้เรื่อง

วันต่อมาโด่งเจอบอมโด่งถามบอมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นบอมก็เล่าเรื่องราวต่างๆให้โด่งฟังปรากฏว่าสิ่งที่บอมเล่าและดาวเล่ามีบางอย่างที่ไม่ตรงกันทั้งบอมและดาวต่างก็บอกว่าอีกฝ่ายมีคนอื่นทำให้โด่งเริ่มสับสนและบอกว่าบอมโกหกและเชื่อดาวอย่างเต็มเปี่ยมจากนั้นโด่งก็ขกหน้าบอมและว่าบอมไม่เป็นลูกผู้ชายและเสียความรู้สึกที่ทำให้ดาวเสียใจบอมงมากเพราะตนพูดความจริงแต่ทำไมจึงโดนต่อยเขารู้สึกสงสัยว่าโด่งไปได้ยินอะไรจากใครมาจึงทำให้เข้าใจตนผิดไป

ถ้านักเรียนเป็นบอมนักเรียนจะอย่างไรกับสถานการณ์นี้เพื่อให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนหรือแฟนดีขึ้น

ใบงานครั้งที่ ๔
เรื่องรู้ปัญหาย่อมมีทางออก

๑. สาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหานี้ด้วยความเข้าใจของตนโดยใช้พละ๕

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ / ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้กิจกรรมที่ ๔

เรื่อง สมาธิสำหรับทุกคน

คนจำนวนไม่น้อยมองว่าการฝึกสมาธิ เป็นเพียงการฝึกนั่งวันรูปแบบใหม่เท่านั้น แต่เราอยากแนะนำให้ทุกคนลองฝึกสักครั้ง อาจจะดูยากสักหน่อยในตอนเริ่ม การฝึกสมาธิของชาวพุทธแบบทิเบตโดยท่านมาติเยอ ริการ์ ท่านสอนให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ เพียงฝึกฝนจะช่วยปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจ ให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและจัดการความทุกข์ในใจได้

การฝึกสมาธิแบบพุทธมีหลายรูปแบบและผ่านการพัฒนามาหลายร้อยปี จึงสามารถใช้ได้กับแทบทุกคน สิ่งสำคัญที่สุดซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติพึงมีคือ ความมุ่งมั่นและอดทน พึงดูแลการทำสมาธิเป็นเรื่องดีมากๆ แล้วข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ว่าอย่างไรบ้างหรือ (ความจริงข้อมูลประเด็นนี้ได้มีการนำเสนอในบทความสุขภาพจิตก่อนหน้านี้ ที่จะกล่าวจากนี้เป็นที่ค้นคว้าเพิ่มเติม ซึ่งอาจจะมีประเด็นเสริมและเพิ่มมุมมองในข้อมูลที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้ค่ะ)

ช่วง ๑๐กว่าปีนี้ นักวิจัยใช้เครื่องถ่ายภาพการทำงานของสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าตรวจการทำงานของสมอง ที่เรียกว่า fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging; ซึ่งเป็นการวัดประจุไฟฟ้าขนาดเล็ก ๆ โดยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เนื่องจากว่า การไหลเวียนของโลหิตในสมองและการทำงานของเซลล์ประสาทนั้นควบคู่กัน เมื่อบริเวณใดบริเวณหนึ่งในสมองกำลังทำงานอยู่ การไหลเวียนโลหิตในบริเวณนั้นก็เพิ่มขึ้นด้วย และแสดงภาพในจอคอมพิวเตอร์แบบ real time ซึ่งผลการตรวจภาพการทำงานของสมองโดย fMRI ในผู้ที่ปฏิบัติสมาธิจนชำนาญแล้วกับผู้ที่เริ่มฝึกปฏิบัติ ผลการศึกษา

พบการเปลี่ยนแปลงในสมองหลายอย่าง โดยเฉพาะบริเวณสมองที่ทำงานเกี่ยวกับความจำ ที่เรียกว่า Amygdala ซึ่งมีผลต่อความคิดและพฤติกรรมทางลึกของมนุษย์ ซึ่งในทางจิตวิทยาแล้ว ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มากจากความจำและการทำงานของอะมิกดาลาเป็นสำคัญ ความจำที่ถูกบันทึกในสมองส่วนนี้ กล่าวง่าย ๆ แบบภาษาชาวบ้าน คือ ความจำเจ็ดชั่วโคตร นั่นเอง

คลิฟฟอร์ด ชารอน หัวหน้าคณะวิจัยของโครงการชามาทา ซึ่งเป็นโครงการศึกษาสมาธิเชิงวิทยาศาสตร์ที่สมบูรณ์แบบที่สุดของศูนย์ศึกษาสมองและจิตใจ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเดวิส ใกล้เมืองซาคราเมนโต กล่าวว่า การศึกษาสภาวะพื้นฐานของจิตใจ อาสาสมัครที่ฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดจิตเป็นเวลาสามเดือนสามารถแยกแยะเสียงที่แตกต่างไปจากปกติได้เร็วขึ้นซึ่งหมายความว่าพลังในการเพ่งสมาธิของพวกเขาพัฒนาขึ้น หลายคนอาจสงสัยว่าการเพ่งการสนใจอยู่กับลมหายใจเข้าออกช่วงเวลาหนึ่งทุกวันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงศักยภาพสมองได้อย่างไร

จากฐานข้อมูล Pubmed online เผยแพร่ผลการศึกษาของ Hölzel BK และคณะ (เผยแพร่ในวารสาร PerspectPsycholSciฉบับเดือนพฤศจิกายน ปี 2011) จากโรงเรียนแพทย์ใน Harvard Medical School เมือง Boston สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษา How Does Mindfulness Meditation Work? จากการทบทวนเป็นระบบงานวิจัย สรุปว่า ผลการฝึกสมาธิเป็นประจำ จากภาพสแกนสมอง fMRI พบการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองที่ส่วน anterior cingulate cortex, insula, temporo-parietal junction, fronto-limbic network

นอกจากนี้บทสรุปจากโครงการวิจัยชามาทา ยังเชื่อกันว่าการฝึกสมาธิช่วยเสริมความสามารถในการคิด ซึ่งใช้ในการรับรู้พื้นฐานทุกประเภท เปรียบได้กับการฝึกฝนกล้ามเนื้อให้พร้อมกับการใช้งานหลากหลายรูปแบบ เมื่อการรับรู้ฉับไวขึ้น สมองจึงสามารถควบคุมการทำงานให้มีสมาธิให้ดีขึ้น การทำสมาธิช่วยพัฒนาศักยภาพทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ ช่วยให้อาสาสมัครผู้ร่วมงานวิจัยลดความกังวลลงและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

ข้อสังเกตที่ว่าผู้ฝึกสมาธิมักใช้อารมณ์ได้ต่อน้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นนั้น ได้รับการยืนยันจากภาพถ่าย fMRI โดยคณะทำงานจากมหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนีย นักวิจัยใช้เครื่องถ่ายภาพการทำงานของสมองตรวจสอบสมองส่วนอะมิกดาลา ซึ่งเป็นส่วนควบคุมอารมณ์และความจำที่เกี่ยวข้อง

กับอารมณ์ พบว่า สมองส่วนอะมิกดาลาของผู้ที่ฝึกสมาธิจนชำนาญแล้วทำงานน้อยกว่าผู้ที่เพิ่งฝึกปฏิบัติอย่างเห็นได้ชัด

สิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ฝึกสมาธิสามารถรักษาสุขภาพกายได้ก็คือการควบคุมอารมณ์ งานวิจัยพบว่าการทำสมาธิสามารถใช้รักษาโรคได้ผล ได้แก่ การกินผิดปกติ การใช้สารเสพติด โรคสะกดจิต และโรคเฉพาะโรคซึมเศร้าเรื้อรัง ฟาเดล ไชแดน นักจิตวิทยาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวกฟอร์ด ในวินสตัน-ซาเลม รายงานว่า การฝึกสมาธิไม่กี่ครั้งทำให้อาสาสมัครทนความเจ็บปวดได้ดีขึ้น เขาเชื่อว่าสมาธิไม่ได้ทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดหายไป แต่เป็นการฝึกควบคุมวิธีอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายสัมผัสความเจ็บปวด และช่วยลดความเครียด การที่เราควบคุมหรือบรรเทาอาการบางอย่างได้ด้วยตนเองถือเป็นพลังการบำบัดที่สำคัญมาก

นอกจากนี้โครงการชามาทางยังศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิเป็นประจำทำให้เอนไซม์เทโลเมียร์เพิ่มขึ้น เอนไซม์นี้มีหน้าที่ป้องกันมิให้เซลล์ชรภาพ และมีฤทธิ์ยับยั้งปฏิกิริยาทางจิตใจ ที่มีต่อความเครียด ปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดจากผลด้านบวกของสมาธิ ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ

การบริหารจิตใจ

พอลเอ็กแมน นักจิตวิทยา กับอลัน วอลเลซ ครูสอนพุทธศาสนา เชื่อว่าการฝึกสมาธิช่วยให้คนมีจิตใจเมตตามากขึ้น จึงร่วมกันคิดโครงการ บริหารจิตใจ เพื่อฝึกวิธีควบคุมอารมณ์ ยกระดับจิตใจให้เปี่ยมด้วยความเมตตา รวมทั้งผ่อนคลายความเครียด ประโยชน์ของสมาธิด้านการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญอีกประการที่ก่อให้เกิดผลดีต่อคนรอบข้าง การศึกษาโดยภาพถ่าย fMRI พบวงจรสมองที่เกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจของผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมานานทำงานมากกว่าผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึก

จุดเด่นของการทำสมาธิคือ ปฏิบัติได้ทุกที่และเห็นประโยชน์ทันทีโดยไม่จำเป็นต้องฝึกวันละห้าชั่วโมงหรือฝึกจนชำนาญ ในงานวิจัยเรื่องความเจ็บปวดของไชแดนระบุว่า ผู้ปฏิบัติมือใหม่มีอาการดีขึ้นหลังฝึกสมาธิวันละ 20 นาทีเพียงสามวัน เมื่อศึกษาซ้ำอีกครั้ง เขาก็พบว่าการทำสมาธิระยะสั้นก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่ต้องใส่ใจต่อเนื่องได้ เช่น การจำชุดตัวเลขหลายหลัก เป็นต้น

วิธีฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิมีมากมายหลายวิธี แต่มีสองวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ วิธีกำหนดจิต เป็นการรวบรวมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก อีกวิธีหนึ่งคือกำหนดสมาธิ (การเจริญสติ) เป็นการตระหนักรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับจิตใจในแต่ละขณะโดยไม่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ

การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดจิต

นั่งหลังตรงบนเบาะหรือเก้าอี้ มือสองข้างวางบนหน้าตัก แล้วหลับตา จากนั้น จึงเพ่งความสนใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้า-ออก หรือความรู้สึกขณะลมหายใจผ่านจมูกหรือปาก ควบคุมจิตใจให้อยู่ตรงนี้ตลอดเวลา บางครั้งจิตอาจวอกแวกไปทางอื่นได้บ้าง เช่น รู้สึกคันขา หรือนึกถึงเรื่องที่จะทำหลังจากนี้ ให้พยายามรวบรวมจิตกลับมาที่ลมหายใจ วิธีนี้เป็นการฝึกทักษะทางจิตสามด้าน คือการเฝ้าระวังสิ่งรบกวนจิตใจ การปล่อยวาง และการรวบรวมจิตใจกลับมาที่สิ่งที่จดจ่ออีกครั้ง เมื่อฝึกนานไปคุณจะสามารถทำได้ง่ายขึ้น

การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดสติ

เป้าหมายหลัก คือการกำหนดรู้ในทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับจิตใจไม่ว่าจะเป็นความคิด อารมณ์หรือความรู้สึกทางร่างกาย (เวทนา) เพียงเฝ้าสังเกต ไม่เพ่งอยู่ที่ใดที่เดียว หลักการสำคัญของวิธีนี้คือการตระหนักรู้เฉยๆ แล้วปล่อยวาง การฝึกทักษะนี้เป็นประจำจะช่วยให้คุณควบคุมอารมณ์ ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น ยิ่งฝึกสมาธิมากเท่าใดความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะลึกซึ้งมากเท่านั้น

แหล่งข้อมูล : จากบทความ คุณภาพชีวิต สมาธิสำหรับทุกคน จากหนังสือ Reader Digest ฉบับเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ชื่อ – นามสกุล.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ๔ จุดกำเนิดที่แท้จริงและรู้ปัญหาอย่าหนีทางออก

๑. โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

			
ชอบมาก	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ

๒. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่ ๕ ของที่ระลึก

แนวความคิดหลัก

การมีความพยายามโดยมีความมานะ ขยันหมั่นเพียรในการกระทำสิ่งที่มุ่งหวัง โดยมีความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นคุณค่าแห่งการกระทำของตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถมีความพยายามโดยมีความมานะ ขยันหมั่นเพียรในการกระทำสิ่งที่มุ่งหวัง

เวลา๙๐นาที

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย
๒. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทบทวนถึงบุคคลที่นักเรียนรักและเคารพมากที่สุด โดยวาดรูปที่เป็นตัวแทนของบุคคลนั้น(การวาดรูปที่เป็นตัวแทนของบุคคลที่นักเรียนรักและเคารพสามารถวาดรูปใด ๆ ก็ได้ นอกเหนือจากวาดรูปเป็นบุคคล เช่น การ์ตูน ดอกไม้ สิ่งของ ธรรมชาติรอบ ๆ ตัว เป็นต้น)
๓. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนนึกคำพูดที่อยากจะพูดกับบุคคลที่นักเรียนรักและเคารพมากที่สุด โดยเขียนคำพูดลงในกระดาษ

ขั้นดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษแข็ง กระดาษสี สีเมจิก กาว กรรไกร โดยให้นักเรียนทำของที่ระลึกให้กับบุคคลที่นักเรียนรักและเคารพที่สุด โดยมีเงื่อนไขว่าของที่ระลึกนั้นจะต้องมีคุณค่าแก่ผู้ให้และมีรูปที่เป็นตัวแทนของบุคคลนั้น รวมถึงคำพูดในข้อ ๓. ปรากฏและนักเรียนต้องทำด้วยตนเอง ห้ามขอความช่วยเหลือจากใคร
๒. เมื่อนักเรียนทำของที่ระลึกเสร็จให้นักเรียนนำของที่ระลึกนั้นไปให้เพื่อนประมุข ๕ คน ถึงการมีคุณค่าและความสวยงาม หากมีเพื่อนประมุข ๓ใน ๕ มีความเห็นว่าของที่ระลึกนั้นต้อง

ปรับปรุง นักเรียนต้องนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น แล้วนำมาให้เพื่อนประเมินอีกครั้งจนกว่าผลการประเมินจะอยู่ในระดับดี

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างของบุคคลที่เป็นตัวแทนของความพยายามโดยมีความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรและร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้(ใบความรู้ ๑)

สื่อและอุปกรณ์

๑. กระดาษ A4 ปากกา กระดาษแข็ง กระดาษสี สีเมจิก กาว กรรไกร
๒. ใบประเมินผลงาน

การประเมินผล

๑. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
๒. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
๓. ผลจากใบประเมินผลงาน “ของที่ระลึก”

ใบประเมินผลงาน “ของที่ระลึก”

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำผลงาน “ของที่ระลึก” ไปให้เพื่อนประเมิน ดังต่อไปนี้

ให้คะแนน ๑ หากนักเรียนเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ควรปรับปรุง

ให้คะแนน ๒ หากนักเรียนเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

ให้คะแนน ๓ หากนักเรียนเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ดี

ให้คะแนน ๔ หากนักเรียนเห็นว่าผลงานอยู่ในเกณฑ์ ดีมาก

การประเมินผลงาน “ของที่ระลึก” ของ.....						
รายการ	เพื่อน คนที่ ๑	เพื่อน คนที่ ๒	เพื่อน คนที่ ๓	เพื่อน คนที่ ๔	เพื่อน คนที่ ๕	รวม คะแนน
๑. ความสะอาด						
๒. ความสวยงาม						
๓. ความประณีต						
๔. ประโยชน์ต่อผู้รับ						
๕. คุณค่าทางจิตใจ						
รวมคะแนน						

ใบความรู้ ๑ ตัวอย่างบุคคลที่เป็นตัวแทนของความพยายามโดยมีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร

เรื่อง พระมหาชนก

เนื้อหา

ชาตก คือ เรื่องราวในอดีตชาติของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยแสดงเกี่ยวกับชาตกำเนิดของพระพุทธเจ้าในอดีตชาติปางก่อน (เรียกว่า พระโพธิสัตว์) ซึ่งต้องสะสมบารมีในด้านต่างๆ เช่น ความมีเมตตาความเพียร ความมีปัญญา เป็นต้น ก่อนที่จะส่งผลให้ทรงเสวยชาติเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด

พระมหาชนก เป็นเรื่องราวของพระโพธิสัตว์ ชาติที่ ๒ ในทศชาติ มีเรื่องราวโดยย่อดังนี้

ณ เมืองมิลินทแห่งรัฐวิเทหะ พระเจ้าแผ่นดินทรงพระนามว่า พระเจ้ามหาชนก ทรงมีพระโอรสสององค์ คือ เจ้าอริฏฐชนกและเจ้าโปลชนก เจ้าอริฏฐชนกทรงเป็นอุปราช ส่วนเจ้าโปลชนกทรงเป็นเสนาบดี เมื่อพระราชบิดาสวรรคต เจ้าอริฏฐชนกผู้เป็นอุปราช ก็ได้ครองบ้านเมืองต่อมา เจ้าโปลชนกทรงเป็นอุปราช ทรงเอาใจใส่ดูแลบ้านเมืองช่วยเหลือพระเชษฐาอย่างยิ่ง

มีอำมาตย์คนหนึ่งไม่พอใจพระเจ้าโปลชนก จึงหาอุบายให้พระราชโอรสอริฏฐชนกกระแวงพระอนุชา โดยพูดพระราชาว่า เจ้าโปลชนกคดโกง จะปลงพระชนม์พระราชา พระราชาทรงเชื่อคำ อำมาตย์จึงให้จับเจ้าโปลชนกไปขังไว้

เจ้าโปลชนกเสด็จหนีไปจากที่คุมขังได้หลบไปอยู่ที่ชายแดนเมืองมิลิลา ทรงคิดว่าเมื่อครั้งที่ยังเป็นอุปราชนั้นมิได้เคยคิดร้ายต่อพระราชผู้เป็นพี่เลย แต่ก็ยังถูกระวางจต้องหนีมา ถ้าพระราชาทรงรู้ว่าอยู่ที่ไหนก็คงให้ทหารมาจับไปอีกจนได้ บัดนี้ผู้คนมากมายที่ชายแดนที่เห็นใจ และพร้อมที่จะเข้าเป็นพวกด้วย ควรที่จะรวบรวมผู้คนไปโจมตีเมืองมิลิลาเสียก่อนจึงจะดีกว่า

เมื่อคิดดังนั้นแล้ว เจ้าโปลชนกก็พาสมัครพรรคพวกยกเป็นกองทัพไปล้อมเมืองมิลิลา บรรดาทหารแห่งเมืองมิลิลาพากันเข้ากับเจ้าโปลชนกอีกเป็นจำนวนมาก เพราะเห็นว่าเจ้าโปลชนกเป็นผู้ซื่อสัตย์และมีความสามารถ แต่กลับถูกพระราชระวางและจับไปขังไว้โดยไม่ยุติธรรม ครั้นเมื่อเจ้าโปลชนกมีผู้คนไพร่พลเข้าสมทบด้วยเป็นจำนวนมากมายเช่นนี้ พระเจ้าอริราชชนกทรงเห็นว่า ไม่มีทางจะเอาชนะได้ จึงตรัสสั่งพระมเหสีซึ่งกำลังทรงครรภ์แก่ ให้ทรงหลบหนีเอาตัวรอด ส่วนพระองค์เองทรงออกทำสงครามและสิ้นพระชนม์ในสนามรบ เจ้าโปลชนกจึงทรงได้เป็นกษัตริย์ครองเมืองมิลิลาสืบต่อมา

ฝ่ายพระมเหสีของพระพระเจ้าอริราชชนกได้เสด็จหนีไปยังเมืองกาลจัมปากะ โดยระหว่างทางพระอินทร์เสด็จลงมาช่วย โดยทรงแปลงกายเป็นชายชราขับเกวียนพาพระนางเสด็จไปถึงยังเมืองนั้น และให้พระนางนั่งพักอยู่ในศาลาแห่งหนึ่งภายในเมือง บังเอิญพราหมณ์ศิลาปาโมกข์เดินผ่านมา เกิดความเอ็นดูสงสาร จึงรับพระนางไปอยู่ด้วย และอุปการะเลี้ยงดูจนเป็นน้องสาว ไม่นานนักพระมเหสีของพระพระเจ้าอริราชชนกก็ประสูติพระโอรส ทรงตั้งพระนามว่า “มหาชนก” ตามพระนามของพระอัยกา

วันหนึ่ง มหาชนกกุมารได้ชกต่อยกับเพื่อนเนื่องจากถูกล้อเลียนว่าเป็นลูกไม่มีพ่อ มหาชนกกุมารพยายามถามความจริง พระมารดาจึงตรัสเล่าเรื่องทั้งหมดให้ทราบ พระองค์จึงตั้งพระทัยว่า เมื่อเติบโตใหญ่ก็จะเสด็จไปเอกราชสมบัติเมืองมิลิลา กลับคืนมา

ครั้นเมื่อพระมหาชนกกุมารเจริญวัยเติบโตใหญ่ พระองค์ก็ตรัสแก่พระมารดาว่าจะไปล่องเรือสู่ดินแดนสุวรรณภูมิเพื่อทำการค้าสะสมทุนรอน และกำลังคนเพื่อชิงเอกราชสมบัตินครมิลิลา กลับคืน พระมารดาจึงทรงนำเอาทรัพย์สินมีค่ามาจากมิลิลา ๓ สิ่ง คือ แก้วมณี แก้วมุกดา และแก้ววิเชียร เพื่อเป็นทุนล่องเรือไปค้าขายที่สุวรรณภูมิ

ในระหว่างทาง เกิดพายุใหญ่โหมกระหน่ำคลื่นซัดจนเรือจวนจะแตก บรรดาพ่อค้าและลูกเรือพากันตระหนกตกใจ บวงสรวงอ้อนวอนเทพดาขอให้รอดชีวิต ฝ่ายมหาชนกกุมารเมื่อทรงทราบว่าเรือจะจมแน่แล้ว ก็เสวยอาหารจน อิ่มหนำ ทรงนำผ้ามาชุบน้ำมันจนชุ่ม แล้วนั่งผ้าแน่นอย่างแน่นหนา ครั้นเมื่อเรือจมลง เหล่าพ่อค้ากลาสี เรือทั้งปวงก็จมน้ำ กลายเป็นอาหารของสัตว์น้ำไป

หมด แต่พระมหาชนกทรงมีกำลังจากอาหารที่เสวย มีผ้าชุบน้ำมันช่วยไล่สัตว์น้ำและช่วยให้ลอยตัวอยู่ในน้ำได้ดี จึงทรงแหวกว่ายอยู่ในทะเลได้นานถึง ๗ วัน

นางมณีเมขลา เทพธิดาผู้รักษามหาสมุทร เห็นพระมหาชนกว่ายน้ำอยู่เช่นนั้น จึงได้สนทนากัน จนนางมณีเมขลาเข้าใจในปรัชญาของการบำเพ็ญวิริยบารมี นางมณีเมขลาจึงช่วยอุ้มพาพระมหาชนกไปจนถึงฝั่งเมืองมิถิลา

ยามนั้นที่นครมิถิลา ฝ่ายพระเจ้าโพลชนกทรงประชวรหนัก พระองค์ไม่มีพระโอรส มีแต่พระธิดาพระนามว่า “สิวลี” พระโพลชนกทรงรู้ว่าพระองค์ใกล้สิ้นพระชนม์แล้วบรรดาเสนาจึงทูลถามขึ้นว่า เมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์แล้วราชสมบัติควรจะตกเป็นของผู้ใด ในเมื่อไม่ทรงมีพระโอรส พระโพลชนกจึงตรัสสั่งอำมาตย์ว่า ผู้ใดสามารถไขปริศนาขุมทรัพย์ได้ก็ยกบ้านเมืองให้แก่ผู้นั้น ในที่สุด หลังจากพระโพลชนกสิ้นพระชนม์ลง บรรดาเสนาข้าราชการจึงตั้งพิธีเสวยราชธรรมาศรได้มาหยุดอยู่หน้าศาลาที่พระมหาชนกกุมารทรงประทับอยู่ พระองค์ทรงไขปริศนาได้ทั้งหมดผู้คนจึงพากันสรรเสริญปัญญาของพระมหาชนก ก่อนจะอัญเชิญพระองค์อภิเษกสมรสกับเจ้าหญิงสิวลี และขึ้นครองราชย์สมบัติแคว้นวิเทหะ พระมหาชนกทรงครองราชย์ด้วยความผาสุกมาโดยตลอด เนื่องด้วยทรงอยู่ในทศพิธราชธรรม

ต่อมาพระนางสิวลีประสูติพระโอรส ทรงนามว่า “ทิวากุมาร” เมื่อเจริญวัยขึ้น พระบิดาโปรดให้ดำรงตำแหน่งอุปราช อยู่มาวันหนึ่งพระมหาชนกเสด็จอุทยานทอดพระเนตร เห็นมะม่วงต้นหนึ่งกิ่งหัก ใบไม้ร่วง อีกต้นมีใบแน่นหนา ร่มเย็นเขียวชอุ่ม จึงตรัสถาม อำมาตย์กราบทูลว่าต้นมะม่วง ที่มีกิ่งหักนั้น เป็นเพราะรสนิยมล่อย ผู้คนจึงพากันสอยบ้าง เด็ดกิ่งและขว้างปาเพื่อเอากิ่ง บ้าง จนมีสภาพเช่นนั้น ส่วนอีกต้น ไม่มีผล จึงไม่มีคนสนใจ ใบและกิ่งจึงสมบูรณ์เรียบร้อยดี

พระมหาชนกได้ฟังก็ทรงคิดว่า ราชสมบัติเปรียบเหมือนต้นไม้มีผลอาจถูกทำลาย แม้ไม่ถูกทำลายก็ต้องคอยระวังรักษา เกิดความกังวล เราจะทำตนเป็นผู้ ไม่มีกังวลเหมือนต้นไม้ไม่มีผล เราจะออกบรรพชา สละราชสมบัติเสียมิให้เกิดกังวลพระราชเสด็จกลับมาปราสาท ปลงพระเกศาพระมัสสุ ครองผ้ากาสาวพัสตร์ ครองอัฐฐบริวารครบถ้วน แล้วเสด็จออกจากมหาปราสาทไป

ครั้นพระนางสิวลีทรงทราบ ก็รีบติดตามมาทรงอ้อนวอนให้พระมหาชนกเสด็จกลับ พระองค์ก็ไม่ยินยอมพระนางสิวลีจึงทำอุบายให้อำมาตย์ เฝ้าโรงเรือนเก่า ๆ และกองหญ้า กองใบไม้ เพื่อให้พระมหาชนกเข้าพระทัยว่าไฟไหม้พระคลังจะได้เสด็จกลับ พระมหาชนกตรัสว่า พระองค์เป็นผู้ไม่มีสมบัติแล้ว สมบัติที่แท้จริงของพระองค์คือความสุขสงบจากการบรรพชานั้นยังคงอยู่กับ

พระองค์ ไม่มีผู้ใดทำลายได้ พระนางสิวลีทรงทำอุบายสักเท่าไร พระราชาก็มิได้สนพระทัย และตรัสให้ประชาชนอภิเษกพระทีฆาวุราชกุมารขึ้นเป็นกษัตริย์ เพื่อปกครองมิถิลาต่อไป

พระนางสิวลีไม่ทรงละความเพียร พยายามติดตามพระมหาชนกต่อไป วันรุ่งขึ้นมีสุนัขคาบเนื้อที่เจ้าของเผลอทิ้งหนีมาพบผู้คนเข้าก็ตกใจวิ่งขึ้นเนื้อไว้ พระมหาชนกคิดว่า ก้อนเนื้อนี้เป็นของไม่มีเจ้าของ สมควรที่จะเป็นอาหารของเราได้ จึงเสวยก้อนเนื้อนั้น พระนางสิวลีทรงเห็นดังนั้นก็เสียพระทัยอย่างยิ่ง ที่พระสวามีเสวยเนื้อที่สุนัขทิ้งแล้วแต่พระมหาชนกว่านี้แหละอาหารพิเศษ

พระนางสิวลียังคงติดตามพระมหาชนกไปอีก จนมาพบนายช่างทำลูกศร นายช่างทูลตอบคำถามพระราชาว่า การที่ต้องหลบตาข้างหนึ่งเวลาตัด ลูกศรนั้น ก็เพราะถ้าลืมตาสอง ข้างจะไม่เห็นว่าข้างไหนคด ข้างไหนตรง เหมือนคนอยู่สองคนก็จะขัดแย้งกัน ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่ขัดแย้งกับใคร พระราชาตรัสเตือนพระนางสิวลีอีกครั้งหนึ่งว่าพระองค์ประสงค์จะเดินทางไปตามลำพัง เพื่อแสวงหา ความสงบไม่ประสงค์จะมีเรื่องขัดแย้งกระทบกระทั่งหรือความไม่สงบอันเกิดจากการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอีกต่อไปพระนางสิวลีได้ฟังดังนั้นก็น้อยพระทัยจึงตรัสว่าต่อไปนี้หม่อมฉันหมดวาสนาจะได้อยู่ร่วมกับพระองค์อีกแล้ว

พระมหาชนกเสด็จไปสู่ป่าใหญ่แต่ลำพังเพื่อบำเพ็ญสมาบัติ มิได้กลับมาสู่พระนครอีก ส่วนพระนางสิวลีเสด็จกลับเข้าสู่พระราชวัง อภิเษกพระทีฆาวุราชกุมารขึ้นเป็นพระราชา แล้วพระนางโปรดให้สร้างเจดีย์ขึ้นในที่ต่างๆ เพื่อรำลึกถึงพระมหาชนก ผู้ทรงมีพระสติปัญญา และที่ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด คือ ทรงมีความเพียรพยายามเป็นเลิศ มิได้เคยเสื่อมถอยจากความเพียร ทรงตั้งพระทัยที่จะกระทำการโดยเต็มกำลังความสามารถ เพราะทรงยึดมั่นว่า บุคคลควรตั้งความเพียรพยายามไม่ว่ากิจการนั้น จะยากสักเพียงใดก็ตาม คนมีปัญหาแม้ได้รับทุกข์ก็ไม่สิ้นหวัง ไม่สิ้นความเพียรที่จะพาตนให้พ้นจากความทุกข์นั้นให้ได้ในที่สุด

ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง คือความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหา และอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใดๆ ไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายคือ ความสำเร็จ ดังเช่นพระมหาชนกที่มีความเพียรอดทนว่ายน้ำในทะเลนาน ๗ วัน ๗ คืน

เรื่อง ‘ไล่ตังจิ้น’ ผู้สร้างตำนานความสำเร็จจาก ‘ลูกขอมาน’

เรื่องย่อ

อัตชีวประวัติ ของ ไ่ตงจิ้น ลูกขอทานกตัญญูที่บอกเล่าเรื่องราวชีวิตของตนในวัยเด็ก เขาเกิดมาในครอบครัวยากที่มีพ่อเป็นขอทานตาบอด แม่ปัญญาอ่อน พี่สาวต้องขายตัวตั้งแต่อายุ 13 ปีเพื่อให้เขาได้เรียนหนังสือและทุกคนในบ้านมีข้าวกิน กว่า 10 ปีที่ต้องเร่ร่อน ค่ำไหนนอนนั่น อาศัยสุสานและศาลเจ้าเป็นที่คุ้มหัวนอน ไ่ตงจิ้นผ่านชีวิตที่ลำเค็ญแสนสาหัส แม้แต่ข้าวของสุนัขก็เคยแย่งมาแล้ว แต่ด้วยหัวใจที่รักดีและไม่ยอมแพ้ เขาจึงพากเพียรพยายาม ใฝ่ใจศึกษา และมุ่งมั่นทำงานจนประสบความสำเร็จ

แปรเปลี่ยนคำถูกเหยียดหยามสารพัดเป็นพลังผลักดันให้สู้ต่อไป พลิกชีวิตจากขอทานข้างถนนเป็นผู้จัดการโรงงาน จนพบรักและแต่งงานสร้างครอบครัวอย่างมีความสุข

เริ่มแรก ที่อยู่ของไ่ตงจิ้นไม่เป็นหลักแหล่ง ค่ำไหนนอนนั่น เขาเคยพักมาทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นใต้ต้นไม้ ใต้สะพาน ตลาดสด ใต้โรงจิว หุงนา ป่าร้าง ศาลา สวนกล้วย ไร่อ้อย โรงเพาะเห็ด หลุมหลบภัย แม้กระทั่งเล้าหมู สถานที่เขาอาศัยนอนบ่่อยที่สุด คือ ศาลเจ้าในสุสาน เพราะคนตายไม่ดูแลคนเขา และไม่ไล่เขา ที่นั่น ที่นั่น ที่นอนของเขาล้วนเป็นแผ่นดินของผู้อื่นทั้งสิ้น เวลาเอนกายลงนอนก็ผวาว่าเจ้าของจะมาไล่หรือไม่ ถ้าถูกไล่ ก็ต้องลุกไปหาที่นอนใหม่ เรียกได้ว่า หาที่ซุกหัวนอนจริงๆ เขาเริ่มมีบ้านเมื่อเริ่มเข้าเรียน เพราะย้ายไปเรื่อยๆ ไม่ได้อีกแล้ว บ้านของเขาตัดแปลงจากเล้าหมูร้าง มีพื้นที่ 7 ตารางเมตร สำหรับ 14 ชีวิต บ้านเขาล้อมรอบด้วยเล้าหมูที่มีขี้เลื่อยหมูอยู่นอกจากนี้ยังมีนก หนู แมลงสาบ ปลวก แต่พวกเขาก็อยู่ได้

อาหารการกินของเขา คือ ผลไม้ซ้ำๆ ที่ขายไม่ได้แล้วจากแผงขายผลไม้ โดยไม่สนว่าจะถูกล้อเลียนจากเด็กคนอื่น ๆ เขาเลือกเอาผลไม้ที่ขี้້น้อยที่สุดไปให้พ่อแม่ของเขาก่อน รองลงมาให้พี่น้อง ส่วนของตัวเองเลือกที่ขี้້มากที่สุด เขาไม่รู้ว่า เขาเอาชนะความอยากของตัวเอง ยอมกินน้อย และกินส่วนที่แย่มากที่สุดได้อย่างไร ไม่รู้ว่าไปเรียนรู้ความรู้สึกกตัญญูทเวทีมาจากไหน เพราะเวลานั้น เขายังไม่ได้เรียนหนังสือ และไม่มีใครสอน เขารู้จากจิตสำนึกว่าต้องทำแบบนี้ ข้าวบูด ไก่ที่เน่าก็ตัดเอาส่วนที่เน่าทิ้งไป เอาส่วนที่ยังพอกินได้มาต้มซุบ แต่ทุกคนก็มีกระเพาะที่แข็งแกร่ง คล้ายกับมีภูมิต้านทาน ไม่มีใครท้องเสียเลย

เครื่องนุ่งห่มของพวกเขา ได้จากชุดกระสอบป่านสีขาวในงานศพ หรือชุดของคนตาย โดยจะได้ภายหลังจากไปช่วยงานศพของคนอื่น ถ้าชุดมีขนาดใหญ่ก็พับแขนพับขาเอา เขาไม่เคยนึกเรื่องแฟชั่นเลย

ศักดิ์ศรีของพวกเขา ขบวนของพวกเขาเริ่มจากพ่อตาบอด เดินจูงลูกที่ยังเดินไม่ค่อยได้อยู่หน้า 1 คน หลัง 1 คน ตามด้วยไล่ตังจิ้น ที่มีมือซ้ายถือโซ่ที่ล่ามแม่ และมีมือขวาถือโซ่ที่ล่ามน้องชาย คนโตที่ปัญญาอ่อน 2 คนนี้ ตีกันบ่อยๆ จนต้องเอาโซ่ล่ามไว้ พี่สาวแบกผ้าห่มขาดๆ เดินตามมา และจูงน้องชายคนเล็ก น้องที่ยังคลานอยู่ ไม่มีเสื้อผ้า ไม่ได้อาบน้ำ ก็คลานตามมา จับอะไรได้ก็เอาใส่ปาก ตัวก็เปื้อนดินทรายจับเป็นโคลหนาเตอะ เมื่อคนอื่นเห็น ก็มีปฏิกิริยาต่างกันไป บางคนสงสารจนน้ำตาไหล บางคนก็หัวเราะคิกคัก แถมมาแกล้งเอาหนังสือตักยิง เอาพลูไฟยิงใส่แม่ ไล่ตังจิ้นก็เอาตัวไปรีบนั่น บางคนก็มารังแก มาล้อ บางคนสงสารก็เอาเศษข้าวมาให้ คล้ายกับละครสัตว์ที่เร่แสดงเพื่อแลกรางวัลเป็นข้าวพอให้อยู่ชีวิได้ คำว่า “ศักดิ์ศรี” สำหรับไล่ตังจิ้นแล้ว เป็นเพียงคำคำหนึ่งที่อยู่ในหนังสือแบบเรียน

“กว่าผู้คนจะแยกย้ายกันไป ฟาก็มีตแล้ว พวกเราเหนื่อยกันเกือบตาย แต่ยังหาสุสานที่พักพิงไม่ได้ ได้แต่รีบหาต้นไม้ใหญ่เป็นที่พัก แล้วนำเศษอาหารที่ได้รับมาแบ่งกันกิน” เมื่อยังหาที่พักไม่ได้ พวกเขาก็มาพักใต้ต้นไม้ หากฝนตก ก็ยังพอมีใบไม้ที่รับน้ำไว้ พอให้ทนได้ แล้วก็เอาเศษอาหารมาแบ่งกันกิน พอให้ผ่านไปอีกหนึ่งฤดูหนาวของประเทศใต้หวัน อุณหภูมิต่ำถึง 5 องศาเซลเซียส ดังนั้น การใช้ชีวิตไม่ได้ง่ายเหมือนเมืองไทย

เมื่อเรารู้สึกว่า คนอื่นพูดกับเราไม่เพราะ เรายิ้มให้คนนั้นแล้วเขาไม่ส่งยิ้มกลับมา หรือเรายกมือไหว้เขา แล้วเขาไม่ทันทรับไหว้เรา แล้วทำให้เราคิดว่า ครั้งต่อไป ถ้าเราผ่านคนนี้ เราจะทำเฉย เพราะเรายิ้มให้ แล้วเขาไม่ยิ้มตอบ เขามาหมิ่นศักดิ์ศรีเรา หากเรายึดมั่นศักดิ์ศรีมากๆ ให้ลองทบทวนดูอีกครั้งว่า ศักดิ์ศรีของคนคืออะไร เป็นทิวิมานะ ความถือตัว หรือเป็นคุณธรรม เป็นบุญที่มีอยู่ภายใน ศักดิ์ศรีอยู่ตรงไหนกันแน่

ไล่ตังจิ้นอยู่ในสถานะที่ไม่มีศักดิ์ศรีอะไรให้ถือ ชาติตระกูล ฐานะ ความรู้ รูปลักษณ์หน้าตา ไม่มีอะไรให้ถือเลย เมื่อมีอะไรให้ถือ ก็เกิดอติมานะ เมื่อไม่มีอะไรให้ถือ ก็ซึมเศร้า อารมณ์ตกต่ำ หหมด อาลัยตายอยาก สู้ใครไม่ได้ เงยหน้าก็ไม่กล้าสู้ฟ้า ก้มหน้าก็ไม่กล้าสู้ดิน อยู่แบบติดดิน รอให้คนมา

เหยียบ กลายเป็นอวमानะ ไม่ดีทั้ง 2 อย่าง ที่ดีคือเป็นอย่างเรา คือ รู้หลัก แล้วก้าวต่อไป ไ่ตงจิ้นเกิดมาไม่มีอะไรให้ถือดีเลย แต่ก็ไม่เคยย่อท้อ ค่อยๆ สู้ทีละก้าว จนสุดท้ายได้รับการยอมรับจากคนทั้งแผ่นดินได้หัวนั้ ไม่เพียงเท่านั้น หนังสือของเขายังรับการตีพิมพ์เป็นหลายสิบภาษาทั่วโลก คนที่ได้เห็นชีวิตของเขา จะได้เห็นว่าเขาเป็นคนที่สู้ชีวิต ดังที่เราได้นำมาเป็นตัวอย่าง ไ่ตงจิ้นเกิดเป็นลูกขอทานที่ไม่มีราคาค่างวดอะไร เมื่อเขาไม่ยึดติดกับศักดิ์ศรีจอมปลอม แต่จับถูกหลักกว่า ศักดิ์ศรีที่แท้จริงอยู่ที่ความพยายาม ความมุ่งมั่น การตั้งใจฝึกฝนตนเอง สุดท้ายเขาค่อยๆ ก้าวทีละก้าว อย่างช้าๆ จนกระทั่งก้าวไปอยู่บนยอดที่คนทั้งชาติจับตามองดูได้

เรื่องแม่ของไ่ตงจิ้น มีวันหนึ่งกลับถึงบ้าน แล้วโซ่ที่ล่ามแม่หลุด แม่หายไป น้องชายก็หายไป เขาและพี่สาวช่วยกันตามหาทั้งคืน จนไปเจอแม่อยู่ในบ่อ เขากระโดดลงไปบ่อเพื่อจะช่วยแม่ขึ้นมา แม่ไม่ยอมขึ้นมาเพราะนึกว่าเป็นคนร้าย เขาบอกแม่ว่า นี่คือเขาเอง แต่ก็ไม่สามารถเรียกสติแม่กลับมาได้ แม่มองเขาด้วยสายตาว่างเปล่า 2-3 นาที แล้วขัดขืนไม่ยอมขึ้นจากบ่อ สุดท้ายเขาเ็นอยู่กลางบ่อน้ำ ปล่อยโฮ แล้วกอดแม่ไว้แน่น แม่จะทุบจะตีอย่างไรก็ไม่ถอยไม่หลบ ปากก็ตะโกนร้องให้เรียกแม่ และบอกว่า ตนเป็นลูกแท้ๆ ของแม่ เป็นลูกที่แม่คลอดออกมา บางครั้งเขาแค้นใจเหลือเกินว่า ในโลกนี้ มีแม่สักกี่คนที่จำลูกตัวเองไม่ได้ แล้วทำไมคนนั้นต้องเป็นแม่ของเขาด้วย ถึงเขาเจอแบบนี้ เขาก็ไม่ย่อท้อ และดูแลแม่ตลอดชีวิต ก่อนพ่อจะเสียชีวิต ได้ฝากให้เขาดูแลแม่กับน้องชายที่ปัญญาอ่อน เพราะคนอื่นยังเอาตัวรอดได้ เขาจับปากพ่อ เขาขอทานเพื่อเลี้ยงแม่ตั้งแต่อายุ 5 ขวบ กลับมาทำงานล่วงเวลาต่อ ได้นอนเพียงวันละไม่กี่ชั่วโมง เมื่อเขากลับมาถึงบ้าน เห็นแม่ทะเลาะกับน้องชาย ส่งเสียงอีกทีกราวกับห้องจะถล่มทลาย แม้จะตกใจ แต่เขาจะทำอะไรก็ได้ ทำได้เพียงอดทน การเลี้ยงดูแม่ของไ่ตงจิ้น จึงไม่เหมือนคนทั่วไปที่เพียงแคร์รับท่านมาอยู่ด้วย แล้วให้ข้าวให้น้ำ แต่เขาดูแลแม่และน้องชายที่ปัญญาอ่อน ความยากนั้นย่อมมากกว่า จะคุยก็คุยไม่ค่อยรู้เรื่อง และยังอาละวาดบ่อยๆ การดูแลจึงยาก แต่เขาก็ต้องกัดฟันสู้ เขามีความอดทนและความกตัญญูโดยที่ไม่มีใครสอน สิ่งเหล่านี้ซึ่งเข้ามาอยู่ในใจของเขา โดยหล่อหลอมจากสิ่งที่เจอ และเป็นวิถีที่เขาปฏิบัติ

ความรับผิดชอบ ตอนเป็นขอทาน จัดว่าสบายที่สุด คือ เมื่อไปขอทานกลับมาแล้ว เขาก็มีหน้าที่แบ่งข้าวให้ทุกคนกิน โดยเริ่มจากกลุ่มที่กินข้าวได้เองก่อน คือ พ่อ แม่ และน้องๆ ที่โตแล้วส่วนน้องสาว น้องชายที่ยังเล็กอยู่ เขาและพี่สาวแบ่งกันป้อน ส่วนทารกน้อยที่ไม่มีนมแม่กิน ป้อนข้าวก็กลัวจะติดคอตาย ก็เอาข้าวมาเคี้ยวให้ละเอียด แล้วค่อยๆ ป้อน หลังจากนั้น ก็จัดการปัสสาวะ

อุจจาระของน้องๆ ที่เลอะเทอะ รวมถึงของแม่และน้องชายที่ปฏญ่าอ่อนด้วย แล้วขนเสื่อผ้าไปซัก เปลี่ยนผ้าอ้อมให้น้องสาว น้องคนเล็กเล่นอุจจาระตัวเอง แล้วจะเอาเข้าปาก ก็รีบไปห้าม น้องอีกคน ลื่นหกล้มทับอุจจาระ จะไปปลอบน้องชาย น้องสาวคนโตอาละวาดเพราะหิว นี่คือ หน้าที่การงานในบ้านที่เขาต้องดูแลตลอดภายหลังจากขอทานเสร็จ

“ผมมองดูสภาพความร่นวายที่ดูเหมือนจะไม่มีทางจบสิ้นแล้ว รู้สึกรันทดท้อเป็นที่สุด ผมพาของในมือลงกับพื้นอย่างเหลืออด แล้วก็พลอยร้องให้ตามไปด้วย ภาระที่แบกไว้นั้นหนักเหลือเกิน จนบางครั้งผมคิดจะหนีไป แล้วทุกอย่างที่นี้เสีย ไปตายเอาดาบหน้าคนเดียว แต่พอคิดอย่างนี้ขึ้นมาทีไร ผมก็ใจอ่อนทุกที นึกถึงเมื่อคืน ตอนที่ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อมให้น้องสาวคนเล็ก ตอนนั้นน้องเริ่มจำคนได้แล้ว น้องมองหน้าผมแล้ว เขาย่นจมูกขึ้น ยิ้มน้อยๆ ให้ผม น่ารักที่สุดเลย สิ่งนี้เองที่สอนให้ผมรู้จักกับสิ่งที่เรียกว่า หัวใจละลาย ความรู้สึกเช่นนี้ยังมีสิ่งอื่นใดในโลกมาแลกได้อีกได้หรือ ว่าแล้ว ผมก็ยกมือเชกหัวตัวเองแรงๆ ถือขามที่บรรจุอาหารอยู่เต็ม สาวเท้าก้าวยาวๆ อยากกลับถึงบ้านไวๆ ” ตอนที่เขาทำหน้าที่เช่นนี้ เขาอายุเพียง 7-8 ขวบเท่านั้น เขาต้องฝ่าพายุกะโหลกไปตามบ้าน แม้จะถูกด่า ถูกไล่ เขาก็ทนเคาะประตูไปเรื่อยๆ จนกว่าจะขออาหารมาได้ เขาหาอะไรมาคลุมอาหารไม่ให้แฉะ แล้วเขาก็กลับไปที่บ้าน

อายุเป็นเพียงส่วนประกอบ ส่วนที่สำคัญ คือ สำนึกความรับผิดชอบ ภาระหน้าที่ที่มีต่อตัวของเราเอง ต่อครอบครัว ต่อหมู่คณะ ต่อวัด ต่อพระศาสนา ถ้าใครคิดเป็น ก็เห็นอะไรที่กว้างไกล ใจก็จะสูงขึ้น ใครที่คิดไม่เป็น ก็เห็นแคบลง เหลือแค่ตัวเองคนเดียว หวังให้ทุกอย่างรอบตัวแปรเปลี่ยนไปอย่างใจตัวเองปรารถนา คนที่มองเป็น จะยอมรับสิ่งแวดล้อมอย่างที่มีมันเป็น แล้วมองว่าตัวเรามีหน้าที่รับผิดชอบอย่างไร และจะทำไมให้ทุกอย่างดีขึ้น ศูนย์กลางในการคิดไม่เหมือนกัน จะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง หรือ เอาส่วนรวมเป็นศูนย์กลาง ถ้าคิดเป็น มีสัมมาสังกัปปो คิดแล้วใจสูง คิดแล้วใจใส คิดแล้วมีกำลังใจในการพัฒนาตัวเองในการทำ ความดี ถ้าไม่มีสัมมาสังกัปปो ยิ่งคิด ใจยิ่งหดเล็กลง คิดแล้วใจหมอง การแยกว่าเป็นสัมมาสังกัปปोหรือมิจกัปปอ ดูได้จาก เมื่อเราคิด เราพูด ยิ่งคิด ความซึ้ง เบื่อ กลุ้ม ยิ่งเพิ่ม ใจยิ่งหมอง ไม่มีกำลังใจทำความดี แสดงว่า คิดผิดแล้ว หรือถ้าเราคุยกับใคร แล้วรู้สึกอย่างนี้ ให้ห่างคนเหล่านั้นไว้ ถ้าคิด พูด ทำ แล้วทำให้ใจใส มีกำลังใจทำความดี แสดงว่า ถูกต้อง ผลที่ออกมา สามารถบอกเหตุได้

พี่สาวของไต้ตั้งจั้น เสมือนภาพตัวแทนของแม่ในใจของเขา เพราะแม่ของเขาปัญญาอ่อน อยู่ในภาวะที่เขาต้องดูแลแม่มากกว่า พี่สาวเป็นคนที่เขาปรึกษาได้ ปรับสารทุกข์สุกดิบกันได้ พี่สาวอายุมากกว่าเขา 3-4 ปี เขารักพี่สาวมาก เวลาไปขอยืมก็ไปขอยืมด้วยกัน เวลาตัวเองไปขอยืม ก็ให้พี่สาวดูแลบ้าน มีอะไรก็ช่วยกันตลอด วันหนึ่ง เขากลับมาจากโรงเรียน เห็นพี่น้องร้องไห้ เขาถามว่า ไม่สบายหรือเปล่า ถูกใครรังแกหรือเปล่า พี่สาวก็ไม่ยอมบอก แล้วก็แยกย้ายกันนอนพักผ่อน เช้าวันรุ่งขึ้น เขารับตื่นไปโรงเรียน พี่สาวยังไม่ตื่น จึงยังไม่ได้คุยกัน พอกลับมาจากโรงเรียน พี่สาวไม่อยู่ที่บ้านแล้ว เขารู้ความจริงภายหลังจากพ่อว่า พ่อขายพี่สาวให้กับช่องโสเภณี เพื่อเอาเงินมาส่งให้เขาเรียนหนังสือและจุนเจือครอบครัว เขาตกใจมาก และคิดว่า จะไม่เรียนแล้ว พ่อบอกว่า ถ้าเขาทิ้งการเรียน ก็เท่ากับทรยศต่อพี่สาว เขาจึงต้องกลับไปเรียนต่อ เมื่อเขากลับจากโรงเรียน ก็รีบมาช่วยพ่อขอยืม เขาต้องทำเวลา เพราะสุสานที่เขาพัก อยู่ห่างจากตัวเมืองประมาณ 10 กม. ขณะที่พ่อกำลังขอยืมอยู่ข้างถนน เขาก็นั่งอ่านหนังสือ ทำการบ้านอยู่ข้างๆ โดยต้องระวังตำรวจไปด้วย ถ้าตำรวจมาต้องรีบพาพ่อวิ่งหนีเนื่องจากตำรวจจะจับ เขาสอบได้ที่ 1 ตลอดตั้งแต่เรียน ป.1 ถึง ป.6

ช่วงที่เขาอยู่ ป.3 มีการประกวดเขียนพู่กันคัดลายมือ เขาอยากไปแข่งบ้าง แต่ไม่มีเงินซื้อพู่กัน จึงเอากิ่งไม้มาซ่อมเขียน แต่ไม่รู้ว่าจะเขียนอย่างไร เขาไปเปิดดูในร้านหนังสือ เพราะไม่มีเงินซื้อหนังสือ แอบจำออกมา แล้วฝึกเขียนทีละตัว เขียนแล้ว เขียนอีก ใกล้เคียงเวลาแข่ง ก็เอาเงินไปซื้อพู่กันที่ราคาถูกที่สุด จุ่มหมึกเขียนแต่ละครั้ง ขนพู่กันก็หลุดออกมาเป็นเส้นๆ ผลคือ เขาแข่งขันตั้งแต่ ป. 3 ถึง ป.6 นั่นคือ อยู่ด้วยความวิริยะอุตสาหะ ความสู้

เขาบอกว่า เขาเสียเวลาอยู่ที่โรงเรียนทั้งวัน ดังนั้น เวลาที่เขากลับมาแล้ว จะปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ไม่ได้เลยซักวินาที เมื่อถึงเวลาเลิกเรียน เขาต้องถือกระเป๋าวิ่งกลับบ้าน รีบถอดชุดนักเรียน ถอดรองเท้าหนังก็หาซึ่งเป็นรองเท้าเพียงคู่เดียวของเขาออก “ ตลอดระยะเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมา ผมเพิ่งเคยซื้อชุดชุดนี้ และรองเท้าคู่นี้เป็นครั้งแรก ผมจึงกลัวว่ามันจะขาดและสกปรกเร็วเกินไป แล้วเปลี่ยนเป็นชุดท่อนชายตักยาก ซึ่งเป็นเสื้อผ้าของผู้ตายที่ได้รับแจกมาจากงานศพ เดินเท้าเปล่า สะพายกระเป๋านักเรียน เดินจูงพ่อออกไปขอยืมตามที่ต่างๆ

การเรียนและรางวัลที่เขาได้รับ ตั้งแต่วันที่เขาไปรายงานตัว เด็กคนอื่นมีพ่อแม่มาส่ง ร้องไห้กระแอมไม่อยากมาเรียน จะกลับบ้าน แต่เขามาโรงเรียนคนเดียว ครูถามว่า ทำไมมาคนเดียว

พ่อแม่ไปไหน เขาตอบว่า พ่อแม่เขามาไม่ได้ พ่อเขาตาบอด แม่เขาปัญญาอ่อน ทุกคนในห้องและพ่อแม่ของคนอื่นๆ ต่างตกตะลึง ถึงตอนจะกรอกอาชีพผู้ปกครอง เขาก็ไม่รู้จะกรอกอย่างไร เขากลมครู่ครู่ ครู่ครู่ พ่อผมเป็นขอทาน ผมจะเขียนอย่างไรดีครับ ครูจึงบอกให้เขียนว่า ทำอาชีพส่วนตัว เขาเขียนไม่เป็น เพราะไม่ได้เรียนชั้นอนุบาลมาก่อน ครูจึงสอนเขาให้เขียน หลังจากผ่านไปไม่กี่สัปดาห์ มีการเลือกหัวหน้าห้อง เพื่อนๆ เลือกเขาให้เป็นหัวหน้าห้อง เพราะความรับผิดชอบและความเป็นผู้นำที่เขา มีมาตลอด ห้องของเขาเป็นแชมป์ด้านความสะอาด และด้านอื่นๆ มาตลอด เขาจึงเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมชั้นมากขึ้นเรื่อยๆ

“ผมอ่านหนังสืออย่างบ้าคลั่งทุกวัน แม้บางครั้งจะได้นอนเพียงไม่ถึง 3 ชั่วโมงก็ต้องตื่น แต่ผมไม่เคยละทิ้งโอกาสใดๆ ที่จะทำให้ผมได้อ่านหนังสือ ในที่สุด ผลการสอบวัดผลของเทอมแรกออกมา ปรากฏว่า ผมสอบได้คะแนนเต็มทุกวิชา และสอบได้ที่ 1 ของนักเรียนทั้งระดับชั้น ผมยังจำได้ถึงวันประชุม ครูใหญ่เป็นผู้ยื่นมอบรางวัลอยู่ที่หน้าเวที ตอนที่ครูใหญ่ประกาศว่า ขอเชิญเด็กชายไล่ตงจิ้น ประถม 1 ห้อง ข ให้ออกมารับรางวัล ผมตื่นเต้นดีใจจนตัวสั่น ขนลุกชูไปทั้งตัว ผมอยากจะตะโกนออกมาเหลือเกินว่า ผมเองครับ ผมวิ่งออกไปรับเกียรติบัตรและรางวัลด้วยความปลาบปลื้มใจยิ่ง ในวินาทีที่มีผมได้สัมผัสกับเกียรติบัตร ผมรู้สึกราวกับว่าไฟฟ้าช็อต มือผมสั่นจนแทบจะถือเกียรติบัตร บางๆ แผ่นนั้นไม่ไหว วันเวลาแห่งความพากเพียรที่สู้อุตุนยันท่องหนังสือตามข้างถนน คุณเขาทำการบ้านบนพื้นดินขรุขระ ความอดสาหัสของผมไม่ได้สูญเปล่าเลย ผมสอบได้ที่ 1 แล้ว ตอนที่ผมกำลังหมุนตัวกลับลงมาจากเวทีนั้น คณะครูอาจารย์และนักเรียนต่างก็คึกคักกันสุดขีด เสียงตบมือแสดงความชื่นชมดังสนั่นหวั่นไหว ในโรงเรียนเล็กๆ แห่งนี้ แทบไม่มีใครไม่รู้สภาพครอบครัวของผม ผมรู้ว่าพวกเขา กำลังเอาใจช่วยผม ไม่เพียงแต่เฉพาะเรื่องเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้กำลังใจผม ให้มีพลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิตในวันข้างหน้าด้วย”

พอเขากลับถึงบ้าน ความดีใจค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ถ้าเป็นเด็กทั่วไป กลับไปบ้าน ก็จะนำรางวัลไปอวดพ่อแม่ แล้วพ่อแม่ก็ชื่นชมและไปคุยไม่ให้คนอื่นฟัง เขาคิดว่า ถ้าคุยให้แม่ฟัง แม่จะรู้เรื่องไหม “ผมกอดเกียรติบัตรไว้นั่น ยืนมองดูแม่ที่กำลังเล่นดินทรายอยู่ที่พื้นหน้าบ้าน ผมรู้สึกสะท้อนใจขึ้นมาทันที เกียรติบัตรใบนี้ก็เป็นเพียงแค่เศษกระดาษธรรมดาใบหนึ่งสำหรับแม่เท่านั้น ” เขาพูดกับพ่อว่า “พ่อครับ พ่อลองจับกระดาษแผ่นนี้ดูสิครับ ” พ่อคลำดูอยู่นิดหนึ่ง ก่อนจะเงยหน้าขึ้นอย่างสงสัย “พ่อครับ นี่เป็นเกียรติบัตรนะครับ เป็นใบประกาศผลสอบได้ที่ 1 ของผมไงครับพ่อ ” แม้แต่พ่อ

จะตอบว่า “อ้อ” ชักคำก็ยังไม่มี พ่อใช้ไม้เท้าประคองตัวลุกขึ้นยืนช้าๆ “ผมคิดว่า พ่อน่าจะลูบหัวผม ชักหน่อย หรืออย่างน้อยก็น่าจะพูดชักคำว่า เก่งจริง หรือไม่ก็พูดว่า เยี่ยมไปเลย ก็ยังดี ผมเงยหน้าขึ้น มองพ่อ ท่านกระแอมเหมือนตั่งท่าจะพูด ผมรอคอยท่านด้วยสายตาเปี่ยมหวัง พ่อพูดแล้ว พ่อพูดว่า รีบไปหุงข้าวซะ เดี่ยวต้องออกไปขอทานกันแล้ว พูดจบ พ่อก็หมุนตัวเดินออกไปจากห้องทันที ผมรอจนท่านเดินออกไปจากห้องแล้ว จึงมีกำลังเปล่งคำนี้ออกมาได้อย่างยากเย็น ครับ ผมจะไปหุงข้าว เดี่ยวนี้ละ ทำไมถึงคัดจมูกจังนะ เอาละ เดี่ยวก็ต้องออกไปเป็นขอทานเหมือนเดิมแล้ว ทำไมมันช่างเจ็บแปลบในใจอะไรเช่นนี้ ครับ ผมตั้งใจทำทุกอย่างอยู่แล้วละ แต่เกียรติบัตรใบนี้ ผมจะถือกลับมา ให้ใครชื่นชม ไม่รู้ว่าผมเกิดมธุระอะไรขึ้นมา รู่ๆ ก็วิ่งออกไปนอกประตูรั้ว นั่งคุกเข่าลงกับพื้น สองมือ ประคองใบเกียรติบัตรเอาไว้ แหงนหน้าขึ้นมองฟ้า แล้วผมก็อ่านตัวหนังสือบนเกียรติบัตรดั่งๆ ชัดๆ ที่ละตัว เกียรติบัตรนี้ ขอมอบเพื่อเป็นเกียรติแก่เด็กชายไฉ่ตงจิ้น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ห้อง ข ที่สอบได้ที่ 1 ในการสอบครั้งที่ 1 เทอมที่ 1 ปีได้หวั่นที่ 57 ขอมอบเกียรติบัตรไว้ ณ โอกาสนี้ เพื่อเป็นเกียรติและกำลังใจ พอผมอ่านจบรอบแรก ก็ยกแขนเสื้อขึ้นเช็ดน้ำมูกและน้ำตา แล้วก็เริ่มอ่านอีก ” นี่ คือรางวัลแรกในชีวิตของเขา ตั้งแต่ ป.1 ถึง ป.6 เขาได้เกียรติบัตรมา 80 กว่าใบ จนข้างฝาไม่พอจะติด ทั้งการเรียน การเขียนพู่กัน งานศิลปะ งานกีฬา

“นับแต่ที่ได้รางวัลเป็นต้นมา เหมือนเห็นแสงสว่างรำไรท่ามกลางความมืด เพชรที่แท้ ความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเรียนหนังสือ ก็นำมาซึ่งเกียรติยศ ที่แท้ ชื่อเสียงหมิ่นฉ่ของการขอทาน นานกว่า 30 ปีของพ่อกับแม่ ถูกกลบไล้งได้ ด้วยเกียรติยศบางๆ แผ่นแล้วแผ่นเล่า เด็กขอทานคนหนึ่งที่ถูกหัวเราะเยาะมาเป็น 10 ปี พลันเกิดมีความมั่นใจในตัวเองขึ้นมา มีศักดิ์ศรีน่าเคารพขึ้นมาทันควัน เหมือนดอกไม้สวยสดงดงามที่โผล่พ้นโคลนตม ผมตั้งปณิธานในใจอย่างแน่วแน่ ว่า ชักวัน ผมจะต้องสลัดคราบขอทานตัวเหীনและความอัปโชคให้หมดไปจากครอบครัวเราให้จงได้ และจะไม่ยอมให้ใคร มาดูถูกพวกเราได้อีก ถ้าเริ่มนับตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 1 จนถึงจบชั้นประถมปีที่ 6 เกียรติบัตรที่ผมเคยได้รับรวมกันทั้งหมดก็ประมาณ 80 กว่าใบได้ ทั้งรางวัลสอบใหญ่ สอบย่อย รางวัลนักเรียนตัวอย่าง รางวัลประกวดเขียนพู่กัน รางวัลงานวาดภาพศิลปะ ตลอดจนรางวัลกีฬาแทบทุกประเภท ผมก็ชนะคนอื่นแทบทั้งนั้น ในที่สุด ความมุมานะของผม ก็เป็นที่ล่ำลือกันไปทั่วละแวกบ้าน ใครๆ ก็รู้ว่า ลูกของวูซือ เรียนหนังสือเก่งเป็นที่หนึ่ง เวลาสอนลูกหลาน เขามักจะบอกว่า ดูไอ้ลูกขอทานคนนั้นสิ พ่อแม่เขาทั้งพิการ ทั้งไม่รู้หนังสือ แถมยังเป็นขอทานอีก ออกลูกมาทั้งขยันและกตัญญูอย่างนี้ เราต้อง

รู้จักเอาอย่างอาจันนะ แต่ก่อน พ่อไปไหนมาไหน ก็มีแต่คนรังเกียจ เดียวนี้เดินไปที่ไหน ใครๆ ก็รู้จัก ไม่ว่าจะเป็นคนชายฉัก แก่แก่ร้านของชำ อาซิมข้างบ้าน ต่างก็พากันยกนิ้วหัวแม่มือชูขึ้นให้พ่อมาแต่ไกล ตะโกนปาวๆ ว่า วูซื่อเอ๊ย ลูกแกนี้ยอดไปเลย ที่หนึ่งเชียวนะเนี่ย พวกหุ่นฟี่ที่เคยกลั่นแกล้ง หัวเราะเยาะผม ก็เริ่มเปลี่ยนแปลงท่าที่เป็นละอายต่อผมขึ้นมาบ้าง พอเห็นผม เขาก็เพียงแต่ยิ้มน้อยๆ ให้ แล้วก้มหน้าเดินผ่านไป เพื่อนบางคนถึงกับคำนับผมก่อน”

‘ลูกขอมาน’ ขึ้นรับรางวัล 1 ใน 10 บุคคลดีเด่นแห่งไต้หวันประจำปี 1999

นิยามของคำว่า “ศักดิ์ศรี” ถ้าดูจากชีวิตของเขา ก็จะมองออกมาว่า ศักดิ์ศรีจริงๆ เป็นอย่างไร แม้จะเป็นในภพนี้เป็นหลักก็ตาม ประโยชน์ในชาตินี้ เพราะสุ่มขนาดนี้ เมื่อเรามีโอกาสได้มาศึกษาธรรมะได้ถึงขนาดนี้ เราเข้าใจอะไรมากกว่าเขา ส่วนความลึกซึ้งเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เขายังเข้าใจไม่มากเท่าเรา รู้ก็เพียงแค่สิ่งที่พบเห็นได้ในภพนี้ แต่เขาทำอย่างถึงที่สุด เอาชีวิตเป็นเดิมพัน แล้วก้าวมาถึงจุดนี้ เมื่อดูตัวอย่างนี้แล้ว ตั้งแต่นั้นต่อไป เราทุกคนไม่ควรมีความว่าบน พร้าเพื่อรำพันว่า ทำไมถึงต้องเป็นเรา ให้ลบไปจากพจนานุกรมของเรา ทำไมนะ ไม่ยุติธรรมเลย พี่เขาทำกับเราอย่างนี้ได้ อย่างไม่รู้เพื่อนทำไมทำกับเราอย่างนี้ ตัดพ้อต่อว่า โชคชะตาราศีต่างๆ ทั้งปวง รู้สึกว่าไม่ถูกใจ ให้ลบไปเถอะ ที่เราอยู่ มันคือสวรรค์แท้ๆ ถ้าเทียบกับที่ไล่ต่งจันมีต้นทุเรียนอยู่ ให้เรามีความอดทน ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียรพยายามในการฝึกตัวเองในการทำหน้าที่งานทางพระศาสนา ถ้าเราคิดเช่นนี้ เราจะสร้างบารมีอย่างมีความสุขตลอด ทุกวันที่ผ่านมา เห็นอะไรก็ดีไปหมด เหมือนเราอยู่บนสวรรค์แท้ๆ สวรรค์บนดิน มองว่า สิ่งที่เราฝึกที่สุดยอดแล้ว จะหวังให้ทุกอย่างดีอย่างใจ 100% ในโลกนี้ หาได้ยาก ไม่มีทางเป็นไปได้ ถ้าไปมองส่วนที่พร่อง ส่วนที่ขาด มองเท่าไร ก็ยิ่งกลุ้ม ถ้ามองส่วนที่เราได้อยู่ตอนนี้ จะเห็นว่าเหลือเฟือ ถ้าเราตั้งใจฝึกตัวเอง ตั้งใจทำงานเพื่อพระศาสนา งานจะไปได้อย่างรวดเร็ว ปัญหาจะน้อย การกระทบกระทั่งจะน้อย เมื่อแต่ละคนไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เป็นเงื่อนไข มันก็จบแล้ว มันจะประสานกันได้สนิท ศักดิ์ศรีไม่ใช่ความแข็งแกร่งต่าง เพราะนั่นไม่ใช่ศักดิ์ศรี แต่คือ อติมานะ ศักดิ์ศรีคือดวงบุญภายใน คุณธรรมภายใน นุ่มนวล ไม่มีการกระทบกระทั่ง ไม่มีความแข็งแกร่งต่าง มีแต่ความอ่อนโยน และความน้อมนวล มุ่งเน้นการฝึกตัวเองให้มีคุณธรรมสูงขึ้น

ไล่ต่งจันเกิดปี พ.ศ. 2502 ถือเป็นคนบุคลิกร่วมสมัย เขาทำได้ แล้วทำไมลูกพระธัมจะทำได้ เราต้องเดินหน้ายืนหยัดทำให้ได้ เพราะเป้าหมายของเรายิ่งใหญ่กว่านี้ พวกเราทุกคนมีบุญที่

ได้มาพบพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ เราจึงได้รู้ว่า เราอยู่ตรงนี้ เราจะไปที่ไหน ซึ่งอีกหลายคนไม่มีโอกาสรู้

ไ่ต่งจิ้น มีความวิริยะอุตสาหะ แต่เมื่อเทียบกับพวกเราแล้ว เรามีเนื่อนาบุญ อยู่ในแหล่งบุญ ได้มีโอกาสให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ถ้าเราเอาความพากเพียรวิริยะของไ่ต่งจิ้นมาใช้กับเรา ซึ่งมีโอกาสมากกว่า ก็จะต่อยอดกันไปอีก บุญที่เราจะสร้างจะทวีคูณเป็นสิบเท่า ร้อยเท่า ดังนั้น เราไม่ควรหยุดอยู่ตรงนี้

ภาษาจีนมีอยู่ว่า “เซ่อสี” แปลเป็นไทยได้ว่า รู้จัก ตระหนัก ดีใจในโอกาสที่มาถึงมือ สิ่งที่ตนเองมีอยู่ ได้มีโอกาสอะไรแล้วมีความปิติเหลือเกิน แล้วรีบใช้โอกาสนั้นให้เป็นประโยชน์ ไม่ดูเบา แล้วปล่อยให้ออกาสหลุดลอยไป หลายคนมาเสียดายตอนสายไป เราต้องไม่เป็นอย่างนั้น ต้องรู้จัก “เซ่อสี” คือ ใช้โอกาสให้เต็มที่ในการสร้างบุญ สร้างบารมี ในการฝึกฝนอบรมตัวเอง

โลกโหยหาบุคคลตัวอย่าง ถ้ามีบุคคลตัวอย่างเกิดขึ้นมามากๆ จะทำให้โลกสว่างขึ้น ผู้คนใจสูงขึ้น เมื่อได้สัมผัสกับชีวิตของบุคคลเหล่านี้ ตอนหลัง ไ่ต่งจิ้นจะเรียนต่อชั้นมัธยม แต่พ่อแม่ไม่ให้เรียนต่อ เพราะไม่มีเงิน เขาก็พยายามทำงานเก็บเงินมาให้พ่อแม่ จนกระทั่งพ่อแม่ใจอ่อน ยอมให้เขาเรียนต่อได้ พ่อจบบัณฑิต ก็คิดว่า คงเรียนต่อมหาวิทยาลัยไม่ไหว เพราะต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะห่างบ้าน เขาก็เรียนสายวิชาชีพ แล้วทำงานในบริษัท เขาก่อร่างสร้างบริษัทมากับเพื่อนๆ เริ่มจาก 2 คนจนบริษัทใหญ่ขึ้น เขาได้เป็นหัวหน้าบริหารสาขาทั้งหมด ก็ประสบความสำเร็จ

พอเขาจะไปจีบสาว พ่อแม่ของผู้หญิงบอกว่า แกจะไปแต่งงานกับลูกขอทานหรือ หัวดีแต่ดินขาคาก็ไม่ยอม เพราะเสียชาติตระกูล แต่ทั้งสองคบหากันนาน 2 ปีจนพ่อแม่ของผู้หญิงยอมให้แต่งงาน มีลูก และดูแลทุกอย่างอย่างดี เขาซื้อบ้านของตัวเองได้ โฉ่พี่สาวออกมาได้ และซื้อบ้านอีกหลังให้พี่สาวอยู่ใกล้ๆ ส่วนแม่และน้องชายที่ปัญญาอ่อนก็ดูแลอยู่ในบ้าน เขาส่งเสียน้องๆ คนอื่นจนเรียนจบและแยกครอบครัวออกไป เขาได้สร้างสิ่งต่างๆ ที่เน้นเรื่องความกตัญญู เช่น สวนกตัญญู ชีวิตของเขาที่ผ่านมาทั้งหมด ก็กลายเป็นประวัติ เขาได้รับคัดเลือกเป็นบุคคลตัวอย่าง 1 ใน 10 คนในปี พ.ศ.2542 เขาได้รับความชื่นชม ได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรตามที่ต่างๆ จนเขาได้เขียนหนังสือของเขาขึ้นมา

“ผมเชื่อเสมอว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เราจะได้มาเปล่าๆ แม้ว่า คุณจะทุ่มเทลงไปถึงสักแค่ไหนก็ตาม แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องได้รับผลตอบแทนเท่ากับที่คุณทุ่มเทลงไป และหากคุณไม่มีความมานะพากเพียรอย่างแท้จริง สิ่งที่คุณได้มาก็อาจหมดไปได้ง่ายๆ เพราะสิ่งใดที่ได้มาโดยง่าย คนก็มักไม่ตระหนักถึงคุณค่าของมัน”

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่๒ รู้รับผิดชอบ

แนวความคิดหลัก

ศรัทธาพละเป็นความเชื่อซึ่งเกิดจากความเชื่อภายในตนเองในทางพุทธศาสนาอาจกล่าวได้ว่าทำดีได้ดีทำไม่ดีผลที่ได้ก็จะไม่ดีตามไปด้วยถ้าประยุกต์มาเป็นศรัทธาพละในการแก้ปัญหา นั้นสามารถกล่าวได้ว่าศรัทธาพละสามารถเป็นแรงผลักดันให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้โดยยึดความศรัทธาที่ว่าความรับผิดชอบต่อปัญหาเป็นคุณสมบัติของคนดี

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มเข้าใจในศรัทธาพละ
๒. สมาชิกกลุ่มแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาที่สมมติขึ้นอย่างมีเหตุผลได้

เวลา๙๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์ของ “ทอมัสแอลวาเอดิสัน” ใช้เวลา ๓๐ นาที
๒. ผู้นำกลุ่มอธิบาย “ทอมัสแอลวาเอดิสันเป็นตัวอย่างของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความศรัทธาในตนเองและเพื่อนร่วมงานเขาประสบความสำเร็จแต่เคยล้มเหลวแล้วกลับมาประสบความสำเร็จได้เพราะเขามีศรัทธาในตนเองอย่างมากมีแรงผลักดันภายในตนเองเมื่อเจอปัญหาบุคคลเหล่านี้จะไม่หนีและพยายามเข้าไปมีส่วนรับผิดชอบต่อปัญหาไม่ว่าปัญหานั้นจะหนักหรือเบาเขาก็พร้อมจะรับเสมอ”
๓. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้นักเรียนคนละ ๑ ใบใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปใบความรู้เรื่องมองเป็นเห็นธรรม : วิธีเอาชนะ อุปสรรคของชีวิต และอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
๒. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบงานกิจกรรมครั้งที่ ๖ เรื่องรู้รับผิดชอบ
๒. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย
๓. ใบความรู้ เรื่องมองเป็นเห็นธรรม : วิธีเอาชนะ อุปสรรคของชีวิต

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น
๒. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของใบงาน

ใบงานกิจกรรมครั้งที่๒

เรื่องรู้รับผิดชอบ

๑. “ทอมัสแอลวาเอดิสัน” ใช้ศรัทธาพละกับการเหตุการณ์ใด

.....

.....

.....

๒. ถ้า “ทอมัสแอลวาเอดิสัน” ไม่มีความศรัทธาในตนเองเขาจะสามารถชักชวนเพื่อนๆมาร่วมทำงานนี้ได้หรือไม่เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

๓. จากกิจกรรมวันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรและจะนำไปใช้กับชีวิตประจำวันเมื่อเจอปัญหาต่างๆได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.

ใบความรู้กิจกรรมครั้งที่๖

เรื่อง มองเป็นเห็นธรรม : วิธีเอาชนะ อุปสรรคของชีวิต

การได้มองดูสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างพินิจ อาจนำไปเกิดความคิดในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีต่อการดำเนินชีวิตของเราได้ ลองมองดูความสว่างไสวในยามราตรี แล้วใช้การพิจารณาอย่างรอบคอบ ถี่ถ้วนของตนเอง อะไรคือสัจธรรมในแสงสว่างนั้น?

เมื่อสามารถหาสาระจากคำถามนี้ได้ นี่ก็อาจจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ประสงค์ แสงสว่างเหล่านั้นมาจากไหน ? คำตอบน่าจะตรงกันว่า มาจากหลอดไฟ

หลากหลายชนิดที่มีไฟฟ้าเป็นจุดเริ่มต้น ลองคิดต่อไปอีกสิว่า กว่าจะเป็นหลอดไฟที่ทันสมัยนี้ ต้องผ่านวิวัฒนาการมามากน้อยเพียงไร? ชื่อของ “โทมัสอัลวา เอดิสัน” น่าจะเป็นหนึ่งในคำตอบนี้

เพราะเหตุที่ โทมัสอัลวา เอดิสัน คำนึงถึงการนำหลอดไฟฟ้ามาใช้งานในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง จึงทำให้เขาค้นคว้าหาวิธีทำให้อายุการใช้งานของหลอดไฟฟ้า ยาวนานพอที่จะนำไปใช้ได้อย่างสะดวกสบายในบ้านเรือนหรือร้านค้า ตลอดถึงการสร้างระบบผลิตและแจกจ่ายไฟฟ้าอีกด้วย

ซึ่งต่อมาเขาก็เป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งบริษัทเจเนอรัลอิเล็กทริก บริษัทเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดใหญ่ของโลก และก่อตั้งอีกหลายบริษัทในด้านไฟฟ้า นี่จึงเป็นส่วนสำคัญของวิวัฒนาการหลอดไฟฟ้า

นอกจากนี้ โทมัสอัลวา เอดิสัน ยังเป็นนักประดิษฐ์ที่มีผลงานมากที่สุดในยุคนั้น เขามีสิทธิบัตรสิ่งประดิษฐ์ภายใต้ชื่อของตนเองเป็นจำนวนถึง ๑,๐๙๓ ชิ้น นิตยสารไลฟ์ (Life) ได้ยกย่องให้เอดิสันเป็น ๑ ใน “๑๐๐ คนที่สำคัญที่สุดในช่วง ๑,๐๐๐ ปีที่ผ่านมา” ด้วยผลงานที่มากมาย ทำให้เอดิสันถูกนักข่าวรุมถามเสมอว่า “คุณคิดอย่างไรกับการที่คนทั่วไปเรียกคุณว่าอัจฉริยะ?” เอดิสันตอบว่า “คำว่า **อัจฉริยะ ในความคิดของผม ประกอบด้วยพรสวรรค์เพียง ๑% ส่วนอีก ๙๙% มาจากความพยายาม**”

วันนี้หลายคนได้ทราบแล้วว่า โทมัสอัลวา เอดิสัน และทีมงานของเขา ต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการพิชิตอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายในการประดิษฐ์สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ซึ่งนี่ก็สอดคล้องกับพระบรมราโชวาท ที่ **พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานแก่คณะกรรมการสมานักเขียนแห่งประเทศไทย** ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันที่ ๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕ ความตอนหนึ่งว่า

“...เมื่อทำงานอะไรก็ตาม จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่จะมีต่อส่วนรวมทั้งนั้น จะเป็นความคิดอะไร หรือเป็นลัทธิอะไร ต้องทำให้เป็นประโยชน์ขึ้นมา

เพราะว่าเราเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ ซึ่งมีสมองที่จะคิดที่จะหาความรู้เพื่อให้ก้าวหน้า สู่อะไรเราก็ยังไม่ทราบ แต่ว่าอย่างไรก็ตาม เราก็เข้าใจว่า จะต้องพัฒนาทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ เพื่อให้ได้ทำหน้าที่ตามที่เราก่อเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์

เราจะต้องมีกฎเกณฑ์ต่างๆ ซึ่งได้รายงานว่ามีบางสิ่งบางอย่าง มีจุดประสงค์บางอย่างยังไม่บรรลุ เพราะว่ามีอุปสรรค

อุปสรรคเหล่านั้นเป็นสังขารของโลก เราเกิดมาต้องมีอุปสรรคตามที่เป็นหลักของชีวิต คือเกิดมาแล้วต้องมีอุปสรรค คือความเจ็บ ความลำบาก ความตายในที่สุดทั้งนั้น

เราจะมาบ่นไม่ได้ว่ามีอุปสรรค แต่ว่าทุกคนจะต้องมีความคิดที่จะปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ถ้าตั้งใจบริสุทธิ์และสุจริต จึงจะไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริง...”

ลองมาไตร่ตรองดูว่า อุปสรรคในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ? คำตอบอาจจะเป็นขาดความพร้อมในการทำงาน ไม่ชำนาญในงานที่ทำ เวลาที่เจอกับงานยาก รู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ด้วยคิดว่าไม่มีความสามารถในการทำงาน ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ขาดการทำงานเป็นทีม ไม่กล้าเริ่มต้น ไม่เชื่อมั่นในตนเองว่าจะแก้ปัญหานี้ได้ ไม่ชอบการเสี่ยง ชอบหาพื้นที่ปลอดภัย ไร้อุปสรรค หรืออุปสรรคน้อย ไม่ชอบการเรียนรู้ ไม่ตื่นตัวกับการเติบโต ไม่ปรารถนาความสำเร็จระดับสูง ชอบทำงานในระดับพอเพียง ไม่ต้องการเด่นเกินหน้าใคร ฯลฯ คำตอบก็มีหลากหลายไปตามความคิดของแต่ละคน

เราจะเอาชนะอุปสรรคของชีวิตอย่างไร? คำตอบนี้คือกุญแจที่ไขประตูแห่งความสำเร็จ

ถ้าเป้าหมายในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน อุปสรรคของพุทธศาสนิกชนย่อมเป็นสรรพกิเลสทั้งปวง ที่ขวางกั้นไม่ให้เกิดการบรรลุเป้าหมายได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปรายจันตฤกษ์ ฤกษ์ ๕ กระทำให้มากซึ่งพละ ๕ ย่อมเป็นผู้ข้ามไปสู่นิพพาน ฉะนั้นเหมือนกัน”

พละ ๕ ควรเป็นกุญแจที่พึงประสงค์ในการเอาชนะอุปสรรคของชีวิต พละ ๕ คือธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง ได้แก่ ๑. ศรัทธา ความเชื่อ ๒. วิริยะ ความเพียร ๓. สติ ความระลึกได้ ๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่น ๕. ปัญญา ความรอบรู้

๑. ศรัทธา ความเชื่อ มีลักษณะความเชื่อ ๔ ประการ คือ

(๑) **เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า** คือเชื่อในพระธรรมวินัยอันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาคือธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

(๒) **เชื่อกรรม** คือ เชื่อว่า เมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป

(๓) **เชื่อผลของกรรม** คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วย่อมมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

(๔) **เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน** คือเชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของกรรมที่ตนทำ จะต้องรับผิดชอบผลที่เป็นไปตามกรรมของตน

เมื่อมีศรัทธาเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้รู้จักเหตุ-ผลในการดำเนินชีวิต ยามเมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นก็สามารถวิเคราะห์ถึงเหตุ-ผลของอุปสรรคนั้นได้ ทำให้มีกำลังการควบคุมความสงสัยที่จะก่อให้เกิดอุปสรรคได้

๒. วิริยะ ความเพียร มีความขยันบากบั่นไม่ท้อถอย ไม่ทอดธุระ สามารถดำเนินชีวิตให้มีความต่อเนื่องไปจนบรรลุถึงเป้าหมาย ด้วยความมุ่งมั่นอดทนยามเมื่อประสบอุปสรรคในชีวิต เมื่อวิเคราะห์หาเหตุ-ผล ได้แล้ว ก็ละเหตุที่จะทำให้เกิดอุปสรรคเสีย และพยายามป้องกันไม่ให้อุปสรรคเกิดขึ้นอีกนี้เป็นกำลังการควบคุมความเกียจคร้านอันเป็นอุปสรรคที่สำคัญ นำให้เกิดความท้อถอยในชีวิต

๓. สติ ความระลึกได้ หมั่นระลึกถึงเป้าหมายชีวิตที่ประสงค์อยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีความรู้ตัวอยู่ทุกขณะ จะคิด จะทำ จะพูด ก็อยู่ในกรอบที่สร้างสรรค์นี่จึงเป็นกำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ อันก่อให้เกิดอุปสรรคของชีวิต

๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่น ทำจิตใจให้มั่นคง มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยกำหนดแน่วแน่อยู่มากับเป้าหมายของชีวิต ทำงานไปด้วยความตั้งใจมั่นที่จะให้งานนั้น เป็นวิธินำตนไปสู่ความสำเร็จนี่เป็นกำลังการควบคุมการวอกแวก ไขว้เขว ฟุ้งซ่าน อันเป็นอุปสรรคให้เกิดความท้อถอยในชีวิต

๕. ปัญญา ความรอบรู้ คือ ความรู้ ความเฉลียวฉลาด มีประสบการณ์ มีวิจารณญาณที่ดี มีความสามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และมีการตัดสินใจที่ดีนี้เป็นการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจหลงมกมาย อันเป็นอุปสรรคให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ผิดทาง ปัญญาเป็นกำลังสำคัญที่สุดในการแก้ไขอุปสรรคของชีวิต

เมื่อเกิดอุปสรรคในชีวิตขึ้น จงปฏิบัติดังนี้

๑. พึงใช้ปัญญาวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรคนั้น ด้วยใจเป็นธรรม ตามหลักศรัทธา
๒. เชื่อมั่นในเหตุผล ที่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาแล้ว
๓. หมั่นพิจารณาอุปสรรคและการแก้ไขของคนอื่น เช่น การเผชิญอุปสรรคในการแสวงหาพระสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า หรือการค้นคว้าของ โทมัสอัลวา เอดิสัน ซึ่งจะทำให้เห็นซึ่งในคุณค่าของพละ ๕ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
๔. อย่าอายที่จะต้องสนทนาแลกเปลี่ยนทัศนะกับเพื่อน หรือขอคำปรึกษากับผู้ใหญ่ ต้องยอมรับว่าปัญญาของเราอาจไม่กว้างขวางพอสำหรับการแก้ไขอุปสรรคที่ประสบอยู่
๕. **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** บางครั้งการได้สนทนากับคนที่มีประสบการณ์ตรงจะให้คุณประโยชน์ต่อการแก้ไขอุปสรรคได้อย่างเด่นชัด
๖. **เปิดใจให้กว้าง ยอมเปลี่ยนทัศนคติในการมองอุปสรรคของตน** นี่คือการเพิ่มวิจารณญาณในการกำหนดแนวทางการแก้ไขอุปสรรคของตน
๗. **ดำเนินการแก้ไขอุปสรรคตามแนวทางที่พิจารณาแล้ว** นี่คือการดำเนินชีวิตในยามเผชิญอุปสรรคอย่างมีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นอาจเป็นความสำเร็จหรือล้มเหลว แต่สิ่งที่ได้คือการเอาชนะอุปสรรคด้วยพละ ๕ ของตนเอง
๘. **อย่าเครียด** เมื่อใช้ปัญญาไตร่ตรองมาตามลำดับแล้ว อย่าไปกังวลกับผลที่เกิดขึ้น ให้อ่อนคลายตนเอง ทำสมาธิร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ เพื่อเผชิญกับอุปสรรคที่มีอยู่หรือที่จะเกิดขึ้นอีก
๙. **อย่ายอมแพ้** เมื่อประสบกับความล้มเหลวในการแก้ไขอุปสรรค ก็มุ่งมั่นปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขใหม่ โดยไม่ท้อถอย ด้วยมุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต
๑๐. **เริ่มต้นใหม่** เมื่อไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นได้ด้วยแนวทางที่กำหนดไว้ ก็เริ่มต้นแก้ไขอุปสรรคนั้นใหม่ด้วยปัญญาที่ได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น

แนวทางทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นการนำเสนอถึงวิธีแก้ไขอุปสรรคของชีวิตด้วยปัญญาวิธีหนึ่ง

ความสมดุลของผละ ๕ นี้ เป็นสิ่งที่พึงรู้ ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มาก เนื่องจากเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว

ถ้าผละ ๕ ไม่สมดุล จะทำให้เกิดนิรณ ๕ ธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่บรรลุถึงเป้าหมายชีวิต หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป เช่น **ศรัทธาผละมากกว่าปัญญาผละ** จะทำให้มีความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ อาจจะทำให้มีความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทัพท์ทรมานอยู่

ปัญญาผละมากกว่าศรัทธาผละ จะเกิดความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆกลัวๆ ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ

วิริยะผละมากกว่าสมาธิผละ จะเกิดความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ พุ้งซ่านและรำคาญใจ

สมาธิผละมากกว่าวิริยะผละ จะเกิดความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมกดาลัย ไร้กาลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีสติผละกำกับควบคุมผละทั้ง ๔ ให้สมดุล เพื่อให้เกิดกำลังในการแก้ไขอุปสรรคของชีวิต

เมื่อปฏิบัติตนในธรรมคือ ผละ ๕ นี้แล้ว จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้มีกำลังใจดี มีความเพียรพยายามสูง มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ มีสมาธิในการทำงานดี และมีสติปัญญาดี จะทำการสิ่งใดย่อมประสบความสำเร็จดังใจปรารถนาเสมอ

อุปสรรคใดๆ ก็ไม่เป็นปัญหาของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตไปดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ตรัสว่า “...เราจะมาบนไม่ได้ว่ามีอุปสรรค แต่ว่าทุกคนจะต้องมีความคิดที่จะปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ถ้าตั้งใจบริสุทธิ์และสุจริต จึงจะไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริง...”

และจะเห็นความจริงเหมือนกับที่โทมัสฮัลลว เอดิสัน กล่าวว่า “ คำว่า อัจฉริยะ ในความคิดของผม ประกอบด้วยพรสวรรค์เพียง ๑% ส่วนอีก ๙๙% มาจากความพยายาม ” ดังนั้น การเอาชนะอุปสรรคของชีวิต จึงขึ้นอยู่กับ ผละ ๕ ของเรานั้นเอง

(จาก นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ ๑๖๒ มิถุนายน ๒๕๕๗ โดย พระครูพิศาลสรนาท (พจนารถ ปภาโส)
วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กทม.)

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ
กิจกรรมครั้งที่๗ ศึกษาวิธีคิดจากกรณีตัวอย่าง

แนวความคิดหลัก

การสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถผ่านพ้นอุปสรรคได้
สำเร็จ โดยนำความรู้มาใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ โดยสามารถผ่านพ้นอุปสรรค
ได้สำเร็จ

เวลา๙๐นาที

ขั้นตอนการดำ

เนนกิจกรรม

ชั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มทักทาย
๒. แนะนำวิทยากรซึ่งเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จที่เคยผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหา
และอุปสรรคได้

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มบรรยายประสบการณ์กรณีตัวอย่างในการประสบกับภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จ
๒. นักเรียนร่วมฟังบรรยาย(อัตชีวประวัติ)
๓. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนสนทนาร่วมกัน
๔. นักเรียนศึกษาวิธีคิดในกรณีตัวอย่างว่าผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จ (ใบกิจกรรม ๑)
๕. เมื่อนักเรียนทำงานในใบกิจกรรมเสร็จ ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันถึงวิธีคิดในการสามารถผ่านภาวะวิกฤติที่เป็นปัญหาและอุปสรรคจนสามารถประสบความสำเร็จได้

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนร่วมอภิปรายและสรุปเนื้อหาในการทำกิจกรรม (ใบความรู้ ๑)

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบความรู้
๒. ใบกิจกรรม
๓. ใบอัตชีวประวัติ ประวัตีย่อ

การประเมินผล

๑. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
๒. การร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

อัตชีวประวัติ

เรื่องจริง! ผู้พันแซนเดอร์ส ชายผู้ล้มเหลว(เกือบ)ทั้งชีวิต สู่อำนาจไก่ทอด

KFC เพื่อนๆ คงจะรู้จักกันตั้งแต่เด็กเลยก็ว่าได้ ไก่ทอดกรอบๆ ที่พ่อกับแม่ชอบซื้อให้กิน นับได้ว่าเป็นที่ชื่นชอบและเป็นของโปรดของใครหลายคน นอกจากนั้นตอนเด็กๆ เราก็คงชอบที่จะไปถ่ายรูปคู่กับชายตัวอ้วน ดูอบอุ่น หนวดเคราสีขาว ที่ใบหน้าเปี่ยมไปด้วยรอยยิ้ม ที่เรียกกันว่า **ผู้พันแซนเดอร์ส** ใช่ไหมละ แต่ใครจะไปรู้ว่า กว่าจะมาเป็น KFC นั้น ผู้พันแซนเดอร์ส ต้องฝ่าฝืนอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตมากมายแค่ไหน ทินเอ็มไทยอยากให้เพื่อนๆ ได้ลองอ่านกันดูนะคะ ถึงแม้เรื่องราวจะยาวไปหน่อย แต่รับรองได้ว่า เพื่อนๆ จะรู้สึกมีกำลังใจในการต่อสู้กับสิ่งต่างๆ มากขึ้น

ประวัติ ผู้พันแซนเดอร์ส ตำนาน KFC

ฮาร์แลนด์ ดี แซนเดอร์ส (“Colonel” Harland David Sanders) ผู้ก่อตั้งเคเอฟซี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1939 เกิดเมื่อวันที่ 9 กันยายน ค.ศ. 1890 และเสียชีวิตเมื่อวันที่ 16 ธันวาคม ค.ศ. 1980

แซนเดอร์ส เป็นนักการภัตตาคารชาวอเมริกัน (American restaurateur) ผู้ก่อตั้งไก่ทอดเคนตักกี หรือ Kentucky Fried Chicken (KFC) เป็นเครือข่ายร้านอาหารจานด่วนที่มีชื่อเสียงของอเมริกัน เป็นร้านที่มีเครือข่ายขยายไปทั่วโลก นับเป็นเครือข่ายร้านอาหารที่ใหญ่เป็นอันดับสองของโลกรองจากแมคโดนัลด์



ฮาร์แลนด์ แซนเดอร์ส (Harland Sanders) เมื่ออายุได้ 20 ปี

อายุ 6 ขวบ : เมื่อ แซนเดอร์ส อายุได้เพียง 6 ขวบ บิดาก็เสียชีวิตทำให้ แม่ต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว แซนเดอร์สยังเป็น เด็กน้อยอายุ 6 ขวบ ต้องรับภาระเลี้ยงดูน้องชายอายุ 3 ขวบ และน้องสาว ยังเล็กอยู่ เขาต้องทำงานบ้านทุกอย่าง รวมถึงทำอาหารเองด้วย แซนเดอร์สมีความสามารถในเรื่องนี้มากจนได้รางวัลชนะเลิศในการประกวดทำอาหารประจำหมู่บ้าน ขณะที่อายุได้เพียง 7 ขวบเท่านั้น

อายุ 10 ปี :แซนเดอร์สเริ่มรับจ้างทำงานครั้งแรก โดยเริ่มจากการทำงานในฟาร์มใกล้บ้านได้ค่าแรงเพียง เดือนละ 2 ดอลลาร์

อายุ 12 ปี : เขาต้องลาออกจากโรงเรียน เมื่อแม่เขาแต่งงานใหม่ พ่อเลี้ยงของเขาทำร้ายเขาเป็นประจำ ดังนั้นเขาจึงออกจากบ้านไปอาศัยอยู่กับลุงในเมืองอัลบานี (Albany) ทำงานที่ฟาร์มในหมู่บ้านเฮนรี วิลล์ ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตการทำงานหลายๆ อย่างที่เขาไม่เคยทำ เช่น เป็นนักดับเพลิง ฝึกงานที่ศาล ขายประกัน ขายยาง ทำงานที่สถานีขนส่ง

อายุ 15 ปี :เขาปลอมหลักฐานการเกิดเพื่อให้ได้เข้าไปทำงานเป็นทหารตอนอายุ 15 ปี เมื่อแซนเดอร์สได้รับเกณฑ์ทหารแล้ว ก็ไปทำงานกิจการทหารในคิวบา แต่ไม่นานเขาถูกปลดประจำการเพราะกองทัพบกออกมา เขาจึงหันเหมาสมัครเข้าโรงเรียนกฎหมาย แต่ด้วยความสามารถที่ไม่ได้เรื่อง เขาจึงถูกปฏิเสธอย่างไม่ไยดี หลังจากนั้น 4 เดือน เขาได้เดินทางไปยังเมือง Sheffield รัฐ Alabama ที่ซึ่งเขาพักอยู่กับลุง น้องชายของเขา Clarence ก็ไปพักอยู่ที่นั่น เพื่อหลีกเลี่ยงจากพ่อเลี้ยง ในช่วงวัยเด็ก แซนเดอร์สทำหลายงาน เคยเป็นทั้งคนขับเรือกลไฟ พนักงานขายประกัน งานรถไฟ พนักงานดับเพลิง และเป็นชาวนา แต่ก็ล้มเหลวอยู่ดี

อายุ 17 ปี :เขาแสดงความสามารถพิเศษด้วยการตกงานติดต่อกันถึง 4 ครั้ง

อายุ 18 ปี :เขาแต่งงานมีครอบครัว และปีถัดมาเขาได้เป็นพ่อคนแต่ชีวิตคู่ของเขาก็มีความสุขอยู่ได้ไม่นานนัก

ฮาร์แลนด์ แซนเดอร์ส แต่งงานกับโจเซฟีนคิง (Josephine King) ในปี ค.ศ. 1908 และหวังจะเริ่มชีวิตครอบครัว แต่เขาก็ถูกเจ้านายไล่ออกจากงานเพราะทำงานนอกคำสั่ง มีหน้าซ้ำภรรยา ทั้งเขาไปอีก และเธอได้ยกเครื่องเฟอร์นิเจอร์และเครื่องประดับบ้านให้กับคนอื่น (อ้าว ทำกันได้ลงคอ!!) แล้วเธอก็หอบลูกกลับไปอยู่กับครอบครัวพ่อแม่ น้องชายของภรรยาเขียนจดหมายมาบอกแซนเดอร์สว่า เธอไม่สมควรที่จะแต่งงานกับคนไม่ดีอย่างคุณ ที่ไม่มีงานทำ แซนเดอร์สมีบุตรชายหนึ่งคนชื่อฮาร์แลนด์ (Harland, Jr) เช่นกัน ซึ่งได้เสียชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก ภายหลังแซนเดอร์สได้กลับมาคืนดีกับภรรยา และมีบุตรสาวด้วยกันอีก 2 คน ชื่อ Margaret Sanders และ Mildred Sanders Ruggles

อายุ 20 ปี : ภรรยาของเขาพาลูกสาวหนีไปเพราะทนใช้ชีวิตกับเขาไม่ได้ (อีกแล้ว)

เหมือนว่าชายคนนี้จะทำอะไรไม่ได้เรื่องเลยสักอย่าง! แต่ก็อย่างว่าแหละ คนเราอะไรมันจะไม่ได้เรื่องไปเสียหมด สิ่งเดียวที่เขาพบว่า เขาทำได้ดีก็คือ การทำอาหาร ดังนั้นเขาจึงไปทำงานเป็นพ่อครัวและคนล้างจานในร้านกาแฟเล็กๆ แห่งหนึ่ง แต่นั่นก็ไม่ใช่ชีวิตที่ทรงคุณค่าอะไรเลยในความคิดของเขา เขามีเวลามากมายที่จะนั่งคิดและทำอะไรได้มากพอสมควรแต่เขากลับเลือกใช้เวลา นั่งคิดถึงภรรยาและลูกสาวของเขา เขาเพียรพยายามติดต่อภรรยาและอ่อนน้อมให้เธอกลับมาใช้ชีวิตร่วมกันอีกครั้ง แต่ได้รับคำปฏิเสธเพราะสถานะของเขาไม่ดีพอที่จะเลี้ยงลูกสาว



แซนเดอร์ส วางแผนจะลักพาตัวลูกสาว!

เขาเปลี่ยนความคิดใหม่ เขาไม่ต้องการภรรยาอีกต่อไป ขอเพียงแต่ได้ลูกสาวกลับคืนมาก็พอ เพราะเขารักและคิดถึงเธอเหลือเกิน เขาใช้เวลาว่างในร้านกาแฟวางแผนในการนำลูกสาวกลับคืนมาสู่อ้อมอกของตน เขาวางแผนทุกขั้นตอนละเอียดพิถีพิถัน

เวลาผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ วันที่ตั้งใจไว้ก็มาถึง เขาซ่อนตัวอยู่หลังพุ่มไม้นอกบ้านหลังเล็กๆ ของภรรยาอย่างระมัดระวัง แม้จะรู้สึกกังวล ตื่นเต้น และตระหนกอยู่บ้างแต่นั่นมีอาจเทียบได้กับความรักที่เขามีต่อลูก เขาตัดสินใจที่จะต้องลงมือทำให้สำเร็จ แต่แล้ววันนั้นลูกสาวของเขาไม่ออกมาเล่นหน้าบ้านเลย แม้กระทั่งความพยายามในการก่ออาชญากรรมเขาก็ยังล้มเหลว เขารู้สึกเหมือนคนที่พ่ายแพ้ต่อโชคชะตา รู้สึกเหมือนคนไม่มีค่าและเหมือนพระเจ้ากำหนดมาแล้วว่าเขาจะต้องอยู่เพียงลำพังไปตลอดชีวิต

แต่เหมือนปาฏิหาริย์ ในที่สุดเขาก็สามารถโน้มน้าวภรรยาให้กลับมาอยู่ด้วยกันได้ พวกเขาทำงานด้วยกันในร้านกาแฟแห่งนั้น ทำอาหารและล้างจาน ซึ่ง การอยู่พร้อมหน้าทั้งครอบครัว ทำให้เขามีกำลังใจและทำงานจนเกษียณตอนอายุ 65

ผู้พันแซนเดอร์ส คิดจะฆ่าตัวตาย

วันแรกของการเกษียณอายุ เขาได้รับเช็คเงินประกันสังคมฉบับแรกของเขา เป็นเงิน 105 ดอลลาร์ (ราวสี่พันบาท) เช็คดังกล่าวเหมือนเป็นตัวแทนของรัฐที่ฝากมาบอกเขาว่า เขาไม่อาจจะดูแลตัวเองได้อีกต่อไปแล้ว ทั้งหมดที่เขาทำได้คือใช้ชีวิต อยู่จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตด้วยเงินสนับสนุนจากรัฐบาลมันไม่ใช่ครั้งแรกที่เขาารู้สึกถูกปฏิเสธ ล้มเหลว เสียกำลังใจ และท้อแท้ชีวิตของ

เขาได้รับความผิดหวังอีกครั้งหนึ่งหลังจาก 65 ปีอันยาวนาน เขาบอกกับตัวเองว่าถ้าเขาดูแลตัวเองไม่ได้ ต้องมีชีวิตอยู่โดยให้รัฐบาลดูแลเขาก็ไม่สมควรจะมีชีวิตอีกต่อไป เขาตัดสินใจ (อีกแล้ว) ว่า จะฆ่าตัวตาย

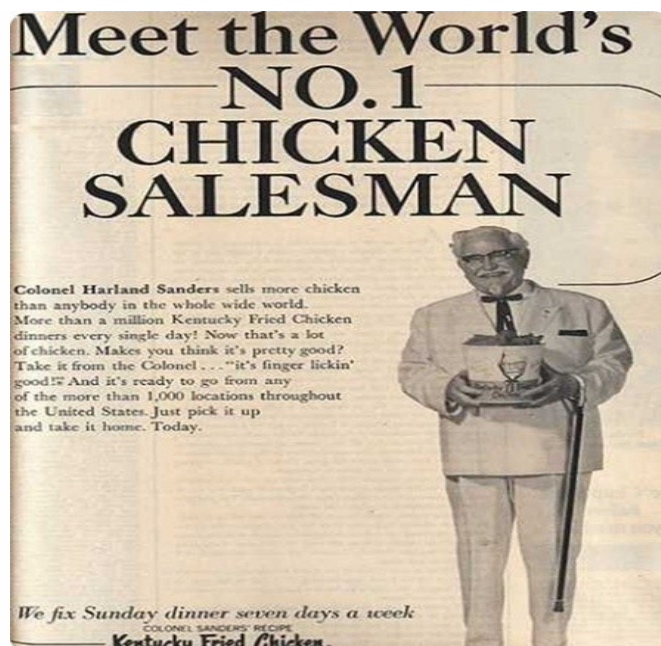
เขาหยิบกระดาษหนึ่งแผ่นกับดินสอหนึ่งแท่งนั่งลงใต้ต้นไม้ในสวนหลังบ้านอย่างสงบ ตั้งใจที่จะเขียนคำสั่งเสียและพินัยกรรมแต่แทนที่จะทำเช่นนั้น กลับเหมือนมีอะไรมาดลใจ เหมือนเป็นครั้งแรกที่ชีวิตเกิดปัญหาเขาเริ่มต้นเขียนสิ่งที่เขาควรจะเป็น ชีวิตที่เขาควรจะมี และสิ่งที่เขาปรารถนา ในช่วงชีวิตสุดท้ายที่เหลืออยู่ เมื่อค้นพบความจริงในชีวิตว่าเขายังไม่เคยทำอะไรสำเร็จเป็นชิ้นเป็นอันกับเขาสักอย่างเลย ! (เพ็งนึกได้)

ผู้พันแซนเดอร์ส ความพลิกผันในชีวิต !!

เขานั่งครุ่นคิดกับตัวเองอย่างจริงจัง มีบางอย่างที่เขาสามารถทำได้บางอย่างที่คนอื่นรอบตัวทำสำเร็จไม่ได้ ใช่! เขารู้วิธีปรุงอาหารชีวิตเกือบทั้งหมดของเขา อยู่ที่หน้าเตาร้อนๆ มาตลอด เขาตัดสินใจกับตัวเองอีก ครั้งในที่สุดเขาเลือกที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำอะไรสักอย่างให้ประสบความสำเร็จ เขาตั้งใจว่าถ้าเขาจะตาย เขาก็อยากจะตายในแบบที่ได้ลองพยายามเป็นใครสักคนและทำบางสิ่งบางอย่างที่มีค่าด้วยชีวิตที่เหลืออยู่น้อยนิดของเขา เขาลุกจากเก้าอี้ มุ่งหน้าไปยังธนาคารในเมือง เพื่อขอยืมเงินจำนวน 87 ดอลลาร์จากเช็คประกันสังคมฉบับต่อไปของเขาด้วยเงิน 87 ดอลลาร์นั้น เขาซื้อกล่องเปล่าและไก่จำนวนหนึ่ง

จากนั้นเขาก็กลับไปที่บ้านและลงมือทอดไก่ที่ซื้อมาด้วยสูตรพิเศษที่เขาได้คิดค้นขึ้นมา ในช่วงหลายปีที่ทำงานที่ร้านกาแฟนั้นเขาเริ่มขายไก่ทอดของเขาตามบ้านต่างๆ ในเมืองคอร์บิน รัฐเคนตักกีของเขาแล้ว คนขายไก่ทอดอายุ 65 ปีคนนั้นก็กลายมาเป็นผู้พันฮาร์แลนด์ แซนเดอร์สราชาผู้เป็นที่รักของอาณาจักร Kentucky Fried Chicken หรือที่เรารู้จักกันในนาม KFC นั่นเอง

ตอนอายุ 65 ปี เขาเป็นเหมือนอนุสรณ์แห่งความล้มเหลวที่ยังมีชีวิต แต่ในวัย 85 ปีเขาก็กลายเป็นเศรษฐีพันล้านและมีชื่อเสียงไปทั่วโลก มีผู้คนให้เกียรติเขาทั่วประเทศ



ตำนานKentucky Fried Chicken หรือที่เราเรียกกันว่า KFC

ค.ศ. 1890 ตำนานความอร่อยของไก่ทอด KFC เริ่มต้นโดย พันเอกฮาร์แลนด์ ดี แซนเดอร์ส ท่านถือกำเนิดขึ้นในเมืองคอร์บิน มลรัฐเคนตักกี เมื่อวันที่ 9 กันยายน ในปี 1890

ค.ศ. 1930ช่วงที่เศรษฐกิจทั้งประเทศตกต่ำ แซนเดอร์สเปิดปั๊มน้ำมันที่เมืองคอร์บิน ในรัฐเคนตักกี (Corbin, Kentucky) ที่นี้เขาได้ทำไก่ทอดขาย และมีอาหารจานอื่นๆ เช่น มีแฮมแบบพื้นบ้าน (country ham) , สเต็ก (steaks) ไว้บริการ เขาทำเป็นภัตตาคารเล็กๆไว้บริการลูกค้า และที่นี้ก็เป็นที่พักของเขาไปด้วย แต่ที่นี้เขาได้เริ่มมีกิตติศัพท์ในฝีมือทำอาหารในระดับท้องถิ่น ในที่สุดเขาได้ขยายขยายมาเปิดร้านอาหารในโรงแรมคนเดินทาง (Motel) ขนาดมีขนาด 140 ที่นั่ง และที่นี้ที่เขาได้เริ่มประสบความสำเร็จในกิจการร้านอาหาร

ค.ศ. 1939 นักวิจารณ์อาหารดันแคนไฮนส์ (Duncan Hines) ได้เยี่ยมร้านอาหารของแซนเดอร์ส แล้วประทับใจมาก โดยได้เขียนให้เกียรติร้านนี้เป็น ร้านที่น่ามาท่องเที่ยวชิมอาหาร โดยข้อเขียนนี้ได้เผยแพร่ไปทั่วประเทศสหรัฐ ในขณะที่ความสำเร็จของเขาขยายวงไปเรื่อยๆ แซนเดอร์สได้มีบทบาทด้านสังคมมากขึ้น เขาได้เข้าร่วมสมาคมโรตารี (Rotary Club), สภาหอการค้า (Chamber of commerce), และสมาคม Freemasons

ค.ศ. 1947 เขาได้หย่าขาดจาก โจเซฟิน ภรรยาคนแรก และในปี ค.ศ. 1949 เขาได้แต่งงานกับเลขานุการ ชื่อ คลอเดีย (Claudia) และเขาได้รับตำแหน่ง ผู้พันแห่งเคนตักกี้อีกครั้งจากเพื่อนของเขา คือ ผู้ว่าการรัฐ ลอเรนซ์เวเธอร์บี (Governor Lawrence Wetherby)

ค.ศ. 1950 แซนเดอร์สได้พัฒนาบุคลิกของเขาให้เป็นสัญลักษณ์ของกิจการ โดยเขาไว้เคราแพะ แล้วย่อมนวดและเคราเป็นสีขาว และผูกไทแบบเป็นเส้น (String tie) เขาไม่เคยปรากฏตัวต่อสาธารณะในรูปแบบการแต่งกายอื่นๆ

ในช่วง 20 ปีหลังของชีวิตเขา โดยในช่วงฤดูหนาว เขาใส่ชุดผ้าขนสัตว์หนา และในฤดูร้อน เขาใส่เสื้อผ้าทำจากฝ้าย แต่ทั้งหมดเป็นแบบเดียวและมีสีขาว เขาย่อมมนวดและเคราเป็นสีขาว เข้ากับสีผมและเสื้อผ้า และนั่นเป็นเอกลักษณ์ที่ทุกคนจำได้

ค.ศ. 1955 ในวัย 65 ปี ไก่ทอดเคนตักกี้ได้ก่อตัวขึ้นในรูปบริษัท เป็นครั้งแรก

โดยผู้ก่อตั้งคือผู้พันแซนเดอร์สร้านอาหารหลักของเขาก็ประสบปัญหาล้มเหลวอีกครั้ง เนื่องจากเกิดถนนสายระหว่างรัฐที่ 75 (Interstate 75) ทำให้คนไม่เดินทางผ่านถนนท้องถิ่นเดิมมาที่ร้านของเขา เมื่อเกิดวิกฤติ มีคนมากินอาหารน้อยลง เขาได้ใช้เงิน \$105 จากเงินสวัสดิการเกษียณอายุ (Social Security check) ใบแรก เพื่อใช้เป็นค่าใช้จ่ายการเดินทางไปเยี่ยมผู้ซื้อแฟรนไชส์ของเขา และนี่อาจเป็นข้อดีที่ทำให้เขาหันมาทำกิจการแฟรนไชส์เครือข่ายร้านอาหารอย่างจริงจัง แม้วัยของเขาจะเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว

ค.ศ. 1964 ผู้พันแซนเดอร์สได้ขายกิจการ ไก่ทอดเคนตักกี้ให้แก่ กลุ่มนักลงทุนมืออาชีพที่มี Jack Massey และ John Y. Brown Jr. เป็นแกนนำ

ค.ศ. 1978 เพื่อรักษาไก่ทอดเคนตักกี้ให้คงคุณภาพและรสชาติแบบดั้งเดิม จึงมีการเปิดศูนย์ฝึกอบรมแห่งชาติของ KFC ขึ้นในปี 1978 โดยมีผู้พันแซนเดอร์สเป็นผู้ตรวจสอบการรักษารสชาติ ของไก่ทอดเป็นหม้อแรก จาก **พิตฮาร์แมน ผู้ที่ได้แฟรนไชส์เป็นรายแรก**

ค.ศ. 1980 ผู้พันแซนเดอร์สก็ถึงแก่กรรมท่านอายุได้ 90 ปี ร่างของท่านถูกนำไปตั้ง ณ ที่ทำการของเมืองหลวง มลรัฐเคนตักกี้ และจากนั้นได้ถูกนำไปฝังที่สุสาน เดฟฮิลล์เมืองหลุยวิลล์

เรื่องราวชีวิตของผู้พันแซนเดอร์ส เป็นอีกบทหนึ่งของเรื่องราวความสำเร็จที่ได้รับคำยกย่องจากผู้คนทั่วโลก แต่ใครจะรู้บ้างว่าหากไต่ต้นไถ้นั้นผู้พันแซนเดอร์สได้ทำตามที่เขาตั้งใจไว้แต่แรกตำนานไก่ทอดสะท้านโลกก็คงจะไม่มีให้เราได้เห็นกัน จริงอย่างที่เขาวา ความสำเร็จกับความล้มเหลวต่างกันเพียงแค่พลิกฝ่ามือมันอยู่ที่ว่าคุณเลือกที่จะ สู้ต่อ หรือ ยอมแพ้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : นิตยสาร Financial Freedom,pracob.blogspot.com,snores.com



ใบกิจกรรม ๑

การศึกษาวิธีคิดของผู้พันแซนเดอส์เจ้าของKFC (ความสามารถในการผ่านวิกฤติและอุปสรรค)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามในแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริง

๑. ท่านคิดว่าผู้พันแซนเดอส์เจ้าของKFC ได้ประสบกับวิกฤติและอุปสรรคใดในชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านคิดว่าผู้พันแซนเดอส์มีแนวคิดอย่างไรจึงสามารถผ่านพ้นวิกฤติและอุปสรรคในชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จในปัจจุบัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. จากการฟังบรรยายเรื่องนี้ ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การศึกษาชีวิตของผู้พันแซนเดอร์สเจ้าของKFC (ความสามารถในการผ่านวิกฤติและอุปสรรค)

เราทุกคนย่อมมีเป้าหมายในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน ความรัก อาชีพที่ใฝ่ฝัน และเชื่อว่าทุกคนต้องมี "ไอดอล" ที่ยึดเป็นแบบอย่างเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการตามฝันให้สำเร็จ...แต่ระหว่างทางสู่เป้าหมายอาจต้องพบเจออุปสรรคและความผิดหวัง เจอบ่อยครั้งก็พาลทำให้ล้มเลิกความตั้งใจไป ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดาย...ทำอย่างไรที่จะไม่ให้อุปสรรคเหล่านั้นมาบั่นทอนกำลังใจ ใครที่จะตอบได้ว่าต้องล้มเหลวกี่ครั้งถึงจะประสบความสำเร็จ...บางครั้ง เคล็ดไม่ลับสู่ความสำเร็จที่ส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่นอาจจะมาจากบุคคลระดับโลกที่เราคุ้นเคย

ถ้าเอ่ยถึง **ฮาร์แลนด์ เดวิด แซนเดอร์ส** หลายคนอาจจะสงสัยว่าเขาคือใคร แต่ถ้าบอกว่าเขาชื่อ "**ผู้พันแซนเดอร์ส**" คุณลองหันต่ายมึนแหม่ใจดี ที่อยู่บนโลโก้ของเคเอฟซี แบรินด์ร้าน อาหารจานด่วนชื่อดังที่มีเครือข่ายขยายไปทั่วโลก และเป็นที่ยอมรับของคนไทย เชื่อว่าทุกคนต้องร้องอ้อ! เรารู้จัก ผู้พันแซนเดอร์ส ในฐานะผู้ก่อตั้งและคิดค้นไก่ทอดสูตรต้นตำรับเคเอฟซีที่ "ประสบความสำเร็จ" แต่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่า 65 ปี ก่อนหน้าที่เคเอฟซีจะถือกำเนิดขึ้น ชีวิตผู้พันแซนเดอร์สต้องเจอกับ ความล้มเหลว มาแล้วถึง 1,009 ครั้ง!

ชีวิตของเขาก็เหมือนกับหลายๆ คนที่ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ เริ่มตั้งแต่สูญเสียพ่อตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้ต้องออกจากโรงเรียนมาทำงานหาเลี้ยงครอบครัว จากนั้น ชีวิต แต่งงานก็ล้มเหลวเพราะถูกภรรยาทิ้งเขาและลูกไป แถมพอทำงานก็ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพใดเลย ไม่ว่าจะเป็นทหาร นักดับเพลิง ขายประกัน ทำงานที่สถานีขนส่ง ขับเรือกลไฟ หรือแม้กระทั่งเป็นชาวนา...เมื่อถึงจุดนี้หลายคนอาจท้อแท้ในชีวิตไปแล้ว แต่สำหรับผู้พันแซนเดอร์ส กลับไม่ได้เป็นเช่นนั้น

"**จุดพลิกผัน**" ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของผู้พันแซนเดอร์สเกิดขึ้นในวัย 65 ปี เมื่อเขาคิดทบทวนและพบว่างานที่ผ่านมาไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงเลย ซึ่งน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เขาไม่ประสบความสำเร็จ แท้ที่จริงแล้ว เขามีความสุขกับการทำอาหารต่างหาก จากนั้น จึงมุ่งมั่นกับการเป็นพ่อครัวในร้านกาแฟแห่งหนึ่ง ต่อมา ก็ได้คิดค้นไก่ทอดสูตรพิเศษที่กลายมาเป็น "ไก่ทอดเคเอฟซียอดนิยม" ในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม ใ่ว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน หลังจากคิดค้นสูตรได้แล้ว ผู้พันแซนเดอร์สต้องเดินไปเคาะประตูบ้านและร้านอาหาร เพื่อนำเสนอไก่ทอด แต่กลับถูกปฏิเสธถึง 1,009 ครั้ง และในครั้งที่ 1,010 นั่นเองที่ไก่ทอดของเขาได้รับการยอมรับ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของร้านเคเอฟซี

แห่งแรกของโลก ณ รัฐเคนตักกี สหรัฐอเมริกา และด้วยรสชาติอันยอดเยี่ยมของไก่ทอดที่ปรุงด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศสูตรพิเศษ 11 ชนิด คุณภาพของอาหารที่ปรุงสดใหม่ โดยเฉพาะไก่ที่ปราศจากฮอร์โมนเร่งโตหรือสารปรุงแต่ง และกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐานทุกขั้นตอน ทำให้ไก่ทอดเคเอฟซีได้รับความนิยมและขยายสาขาไปอย่างกว้างขวางทั่วโลกนับจากนั้นเป็นต้นมา

สิ่งที่ผู้พันแซนเดอร์มีมาตลอดชีวิตคือ **"ความไม่ย่อท้อ"** ต่ออุปสรรคและความล้มเหลวต่างๆ ซึ่งจริงๆ แล้วความสำเร็จเกิดขึ้นได้ไม่ยาก ถ้าเริ่มจาก

- "เปลี่ยนวิธีคิด และค้นหาสิ่งที่ชอบ" มองปัญหาเป็นเพียง **"บททดสอบ"** ที่จะสร้าง **"ภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต"** ทำให้เราแข็งแกร่ง จากนั้น ค้นหาสิ่งที่ชอบ เหมือนที่ผู้พันแซนเดอร์มี 'Passion for Food' ค้นพบว่าตัวเองชอบทำอาหาร จึงสามารถสร้างสรรค์ไก่ทอดสูตรต้นตำรับเคเอฟซีที่โด่งดังไปทั่วโลก

- "สนุกกับทุกๆ ด้านของชีวิต" เมื่อค้นพบสิ่งที่ชอบแล้ว จงมุ่งมั่นและสนุกกับการตามฝัน รวมถึงด้านอื่นๆ ของชีวิต เพราะจะทำให้เกิดพลังมหาศาลที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ไม่ยาก เหมือนที่เราได้เห็นรอยยิ้มของผู้พันแซนเดอร์ส ตลอดเวลา เรียกได้ว่ามี **'Passion for Life'** ยิ้มสู้ทุกปัญหา

- "เป็นตัวของตัวเอง" เราจะทำสิ่งต่างๆ ได้ดี ถ้าสิ่งนั้นเป็นอะไรที่ออกมาจากใจและตัวตนที่แท้จริง หรือ **'Originality'** นั่นเอง

ใครก็ตามที่ท้อแท้ ลองมองผู้พันแซนเดอร์สเป็น **"ไอดอล"** ถ้ารู้สึกว่ายาวมากเกินกว่าที่จะเริ่มต้นใหม่ ลองดูว่าเราอายุถึง 65 ปีแล้วหรือยัง และหากถูกปฏิเสธมาแล้วหลายต่อหลายครั้ง ลองนับดูว่าถึง 1,009 ครั้ง แล้วหรือไม่ ถ้าคำตอบคือ "ไม่" ลองถามตัวเองดูอีกครั้งว่า "ทำไมจะล้มเลิก จะทิ้งฝันไปง่ายๆ หรือ"

ความล้มเหลวเป็นเพียงอีกรสชาติหนึ่งของชีวิต และสิ่งที่อยู่ระหว่างทาง ความสำเร็จต่างหากคือ เป้าหมายที่ต้องไปให้ถึง ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ต่อให้ล้มเป็นพันครั้ง ขอเพียงมีความมุ่งมั่น "ความสำเร็จ" ก็อยู่ไม่ไกล

เรื่องนี้อะไรกับเรา ? แง่คิดคือ....
 ไม่มีอะไรสายเกินไปที่เราจะเริ่มต้น
 จงเดินหน้าไปคว้าความสำเร็จมา ไม่กลัว ก็ไปไม่ถึง
 ไม่มีใครแก่เกินฝัน..แม้จริงๆจะแก่..คุณก็ฝันได้
 แค่เรากล้าที่จะ เริ่มต้น ไปคว้ามันมาไหม???

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ
 กิจกรรมครั้งที่๘ร่วมด้วยช่วยกัน

แนวความคิดหลัก

ศรัทธาพลังสามารถเป็นแรงผลักดันให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้โดยยึดความศรัทธา
 ที่ว่าความรับผิดชอบต่อปัญหาเป็นคุณภาพของคนดีผู้มีศรัทธาแล้วนั้นสามารถก่อให้เกิดเป็นปัญญา
 พละได้และปัญญาพละนั้นจะกลับมาสนับสนุนศรัทธาพลังให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความศรัทธาในการเลือกของตนเองและกลุ่มได้
๒. สมาชิกกลุ่มแสดงความรับผิดชอบต่อทางเลือกแลกเปลี่ยนสิ่งของอย่างมีเหตุผลได้
๓. สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันในการรับผิดชอบระหว่างกันในกลุ่มได้

เวลา๙๐นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๓ คน
๒. ผู้นำกลุ่มแจกลูกปิงปองสีให้กับทุกกลุ่ม ๑ ลูก โดยแต่ละกลุ่มจะได้สีไม่เหมือนกัน พร้อมทั้งรับเงื่อนไขการแลกสีของแต่ละกลุ่ม ซึ่งจะระบุเงื่อนไขการแลกสีไว้ชัดเจน
๓. ผู้นำกลุ่มให้กติกา “กิจกรรมนี้มีชื่อว่าร่วมด้วยช่วยกัน กติกาคือห้ามให้กลุ่มอื่นเห็นว่ากลุ่มของตนได้ปิงปองสีอะไรโดยในกลุ่มต้องตกลงกันให้ดีกว่าจะให้ลูกปิงปองกับกลุ่มใดและจะรับลูกปิงปองจากกลุ่มใดโดยทุกกลุ่มสามารถแลกลูกปิงปองให้กลุ่มอื่นได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้นโดยเมื่อแลกแล้วจะต้องไม่มีกลุ่มใดได้เปรียบหรือเสียเปรียบและจะแลกเมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณดังนั้นในแต่ละกลุ่มต้องตกลงกันให้ดีกว่าจะแลกเปลี่ยนลูกปิงปองกับกลุ่มอื่นอย่างไรโดยแต่ละกลุ่มต้องส่งตัวแทนกลุ่มมาพูดคุยกันรอบละ ๑ คน เพื่อให้ได้ลูกปิงปองตามสีที่กลุ่มตนต้องการมาเป็นของกลุ่มตนแต่ถ้าตกลงกันไม่ได้ก็ให้ตัวแทนกลุ่มกลับไปยังกลุ่มของตนและตัดสินใจเลือกครั้งใหม่กิจกรรมนี้จะให้แต่ละกลุ่มมีสิทธิ์มาพูดคุยแลกเปลี่ยนได้ ๒ รอบเท่านั้นและรอบที่ ๓ จะถือเป็นรอบสุดท้าย” ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที
๔. เมื่อทุกกลุ่มทำการตกลงกันแลกลูกปิงปองเรียบร้อยแล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาบอกเหตุผลของการแลกเปลี่ยนครั้งนี้ว่ากลุ่มของตนมีการคิดหรือมีแนวทางแลกเปลี่ยนอย่างไรใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
๒. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบโงทย์เงื่อนไขการแลกลูกปิงปอง
๒. ลูกปิงปองสีๆสีได้แก่เหลือง, ส้ม, แดง, น้ำเงินและเขียว
๓. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น
๒. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบโงทย์เงื่อนไขการแลกลูกปิงปอง

เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีเหลือง ตารางเงื่อนไข		
แดง	ได้	+1
ส้ม	ได้	+3
น้ำเงิน	ได้	+5
เขียว	ได้	+4

เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีเหลือง ตารางเงื่อนไข		
น้ำเงิน	ได้	+1
เหลือง	ได้	+3
แดง	ได้	+5
เขียว	ได้	+4

เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีแดง ตารางเงื่อนไข		
เหลือง	ได้	+1
น้ำเงิน	ได้	+3
เขียว	ได้	+5
ส้ม	ได้	+4

เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีน้ำเงิน ตารางเงื่อนไข		
เขียว	ได้	+1
ส้ม	ได้	+3
แดง	ได้	+5
เหลือง	ได้	+4

เงื่อนไขการแลกเปลี่ยน กลุ่มสีเขียว ตารางเงื่อนไข		
ส้ม	ได้	+1
เหลือง	ได้	+3
น้ำเงิน	ได้	+5
แดง	ได้	+4

การแลกเปลี่ยนทำได้ ๑ ครั้งเท่านั้น และต้องแลกเปลี่ยนต่อหน้าทุกคนที่ร่วมกิจกรรม

ชื่อ – นามสกุล.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ๘ ร่วมด้วยช่วยกัน

๑. โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

			
ชอบมาก	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ

๒. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่๙ผลลัพธ์

แนวความคิดหลัก

สติพละเป็นสิ่งที่สามารถกำจัดความประมาทของบุคคลเป็นตัวควบคุมการตัดสินใจไม่ให้ฟุ้งซ่านพร้อมที่จะเข้าสู่ปัญหาและเผชิญปัญหาอยู่เสมอถ้าบุคคลใดมีสติย่อมสามารถตัดสินใจได้และเข้าสู่ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากพอ

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มสามารถใช้สติพละต่อปัญหาได้
๒. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกแนวทางแก้ไขของปัญหาที่นำมาเป็นสถานการณ์ตัวอย่างได้

เวลา๙๐นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงกิจกรรมเข้าสู่กิจกรรมผลลัพธ์
๒. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้นักเรียนคนละ๑ใบ๑ใบมี๑สถานการณ์โดยแต่ละใบอาจมีสถานการณ์ที่ซ้ำกันและให้คำชี้แจง “ให้นักเรียนจับกลุ่มกันโดยใช้สถานการณ์ที่แจกให้เป็นเงื่อนไขในการแบ่งกลุ่ม” เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “ให้นักเรียนช่วยกันทำแผนผังความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ของกลุ่มตนเองโดยใช้หลักสติพละกับปัญหานั้นๆพร้อมทั้งบอกปัญหาที่แท้จริงและแนวทางแก้ไข”ใช้เวลาประมาณ๒๐นาที

๓. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคืบหน้าจากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิดของกลุ่มตนเองใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

๒. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบสถานการณ์ ๓ สถานการณ์
๒. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย
๓. กระดาษแข็งกลุ่มละ ๑ แผ่น

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น

๒. ตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของใบงาน

ใบงานกิจกรรมครั้งที่๘

เรื่องผลลัพธ์

สถานการณ์ที่๑

ศักดิ์ถูกจับได้ว่าทุจริตการสอบโดยการยื่นไปถามเพื่อนข้างๆและเมมโมรีค่าต่างๆไว้ในเครื่องคิดเลขเขาถูกอาจารย์ประจำวิชาที่สอบเรียกเขาไปคุยเพื่อถามสาเหตุของการทุจริตศักดิ์อ้างว่าเขากลัวทำข้อสอบได้คะแนนน้อยกลัวได้เกรดน้อยและจะถูกรื้อไทร์

สถานการณ์ที่๒

คิงมักจะมาเรียนสายเสมอๆจนถูกหักคะแนนความประพฤติและเวลาเรียนไม่พอกิจจึงเข้าพบอาจารย์และให้เหตุผลว่าจน ต้องทำงานพิเศษจนดึก จึงตื่นมาเรียนไม่ทันและขอให้อาจารย์ช่วยเหลือแต่อาจารย์ไม่รับปากเพราะคิดว่าคิงหาเหตุผลมาอ้างคิงจึงรู้สึกไม่พอใจอาจารย์อย่างมากจนโมโหและโกรธอาจารย์

สถานการณ์ที่๓

เกล้าได้รับความไว้วางใจจากรุ่นพี่ให้จัดกิจกรรมรับน้องใหม่แต่ขณะที่ทำกิจกรรมน้องเกิดได้รับบาดเจ็บขาหักเกล้ากลัวจะถูกไล่ออกแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่ ๑๐ โจทย์ปัญหา

แนวความคิดหลัก

วิริยะพละนั้นนับว่าเป็นความอดทนความเพียรที่มีกำลังอันจะส่งผลให้เกิดการแสวงหาวิธีการต่างๆซึ่งสามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆไปได้แต่ถ้ามีเพียงวิริยะพละอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอสำหรับการรับมือกับปัญหาได้จึงต้องมีปัญญาพละเข้ามากำกับวิริยะพละด้วยเมื่อใช้ปัญญาเข้ามาบวกกับวิริยะแล้วก็จะสามารถแสวงหาทางเลือกหรือทางออกของปัญหาที่ดีที่เหมาะสมกับตนเองได้

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มสามารถนำวิริยะพละและปัญญาพละมาใช้ในการร่วมกิจกรรมได้
๒. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกสิ่งที่เป็นปัญหาที่แท้จริงของกิจกรรมนี้และสามารถตัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องได้
๓. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกความแนวทางแก้ไขของปัญหาที่เกิดขึ้นได้

เวลา ๔๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม

๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มๆละ๓คน

๒. ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมข้อและโจทย์ของกิจกรรมซึ่งจัดไว้ให้กับสมาชิกกลุ่มละ๑ชุด

๓. ผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า “ต่อไปนี้เป็นกิจกรรมชื่อโจทย์ปัญหาซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความร่วมมือกันในการแก้โจทย์ปัญหาของกลุ่มตนเองและเมื่อแก้โจทย์สำเร็จแล้วให้ในกลุ่มผลัดเวียนกันนำข้อมาดักสิ่งของที่อยู่ในโหลซึ่งประกอบด้วยสิ่งที่อยู่ในโจทย์ของกลุ่มตนเองเช่นลูกปัดสีต่างๆและเม็ดโม่ไปใส่ไว้ในกล่องของกลุ่มตนเองโดยมีเงื่อนไขว่าถ้าดักสิ่งของไปแล้วเกิดหล่นระหว่างทางคนที่ทำสิ่งของหล่นต้องมาเริ่มต้นเดินตรงจุดที่โหลตั้งอยู่อีกครั้งถ้าใครทำผิดเงื่อนไขนี้ถือว่ากลุ่มนั้นแพ้และถ้ากลุ่มไหนที่มั่นใจว่านำสิ่งของมาครบตามที่โจทย์กำหนดแล้วให้ยกมือขึ้นเพื่อส่งสัญญาณให้ผู้นำกลุ่มรับทราบกิจกรรมนี้จะใช้เวลาประมาณ๓๐นาทีเมื่อครบเวลาผู้นำกลุ่มจะส่งสัญญาณให้หยุดกิจกรรม”

๔. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละทีมออกมาจับโจทย์ปัญหาซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้โจทย์ที่แตกต่างกันและส่งสัญญาณให้เริ่มกิจกรรม “เมื่อทุกกลุ่มได้โจทย์แล้วให้เปิดซองและเริ่มกิจกรรมได้ค่ะ”

๕. เมื่อจบกิจกรรมผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมนี้และอธิบายเพิ่มเติม “กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ใช้ความพยายามและปัญญาในแก้ไขโจทย์ปัญหาและพยายามเลือกดักสิ่งของให้ได้ตามโจทย์และพยายามเดินกลับมาไม่ให้หล่นระหว่างทางเทียบได้กับการใช้วิริยะพละหรือความเพียรอย่างเป็นกำลังและปัญญาพละคือปัญญาที่เป็นกำลังให้เราแก้ไขโจทย์ปัญหาของกลุ่มได้เช่นเดียวกับชีวิตประจำวันอาจเป็นปัญหาด้านการเรียนหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่นเราต้องใช้ความคิดความเพียรพยายามในการแก้ไขปัญหามาให้จบลงได้ดังเช่นในกิจกรรมของวันนี้”

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

๒. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. โหลหรือภาชนะทรงสูง๑ใบ
๒. กलों (ใส่ลูกปัดและเม็ดโฟม) ประจำกลุ่ม๕กलों
๓. ซ้อนกลาง (ใช้ตัดสิ่งของจากโหล) ประจำกลุ่มๆละ๑คันรวมทั้งหมด๕คัน
๔. ลูกปัดหลากสีเช่นส้มม่วงฟ้าชมพูเขียวสีละ๘๐ลูก
๕. เม็ดโฟม๘๐เม็ด
๖. แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น
๒. ตรวจสอบความถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมและความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบโจทย์ปัญหาแต่ละกลุ่ม

ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม ๑		ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม ๒	
เขียวเท่ากับ	๑๐	เม็ดโฟมเท่ากับ	๑๐
เม็ดโฟมมากกว่าเขียวและน้อยกว่าฟ้าอยู่	๓	ฟ้ามากกว่าเม็ดโฟมและน้อยกว่าม่วงอยู่	๓
ฟ้ามากกว่าเขียว อยู่	๕	ม่วงมากกว่าเม็ดโฟมอยู่	๕
ม่วงมากกว่าเม็ดโฟมอยู่	๔	ส้มมากกว่าฟ้าอยู่	๔
ส้มน้อยกว่าม่วงแต่มากกว่าเม็ดโฟมอยู่	๓	เขียวน้อยกว่าส้มแต่มากกว่าฟ้าอยู่	๓

ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม ๓		ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม ๔	
ฟ้าเท่ากับ	๑๐	ม่วงเท่ากับ	๑๐
ม่วงมากกว่าฟ้าและน้อยกว่าส้มอยู่	๓	ส้มมากกว่าม่วงและน้อยกว่าเขียวอยู่	๓
ส้มมากกว่าฟ้า อยู่	๕	เขียวมากกว่าม่วงอยู่	๕

เขียวมากกว่าม่วงอยู่	๔
เม็ดโพน้อยกว่าเขียวแต่มากกว่าม่วงอยู่	๓

เม็ดโพน้อยกว่าส้มอยู่	๔
ฟ้าน้อยกว่าเม็ดโพน้อยแต่มากกว่าส้มอยู่	๓

ใบโจทย์ปัญหา กลุ่ม ๕	
ส้มเท่ากับ	๑๐
เขียวมากกว่าส้มและน้อยกว่าเม็ดโพน้อยอยู่	๓
เม็ดโพน้อยกว่าส้ม อยู่	๕
ฟ้ามากกว่าเขียวอยู่	๔
ม่วงน้อยกว่าฟ้าแต่มากกว่าเขียวอยู่	๓

ชื่อ - นามสกุล.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ๑๐ โจทย์ปัญหา

๑. โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่มีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

			
ชอบมาก	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ

๒. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

๓. ข้อเสนอแนะที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่๑๑ ครั้งเดียวอาจไม่พอ

แนวความคิดหลัก

วิริยะพละนั้นนับว่าเป็นความเพียรที่มีกำลังพากเพียรแสวงหาวิธีการต่างๆซึ่งสามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆไปได้วิริยะที่มีกำลังนี้ยังสามารถควบคุมความเกียจคร้านของตนเองบุคคลที่มีวิริยะพละหรือความอดทนที่เป็นกำลังนั้นจะสามารถรับรู้ได้ว่าปัญหาและอุปสรรคจะอยู่แค่ชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ความสามารถความพยายามลองหาวิธีการเพื่อขจัดปัญหานั้นให้หมดไป

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกประโยชน์ของวิริยะพละได้

๒. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจว่าปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น

เวลา ๔๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูวีดิทัศน์เรื่อง “หนึ่งใจสู้สร้าง ๔ ล้านแรงบันดาลใจ ” ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที

๒. ผู้นำกลุ่มสอบถามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และอธิบายเพิ่มเติม “แต่ละคนอาจพบเจอประสบการณ์ที่แตกต่างกันแต่เมื่อเราพบเจอปัญหาแล้วพยายามหาแนวทางแก้ไขลองผิดลองถูกไม่ย่อท้อปัญหานั้นก็จะคลี่คลายและจบสิ้นไปในที่สุด”

๓. ผู้นำกลุ่มกล่าว “หลังจากที่เห็นตัวอย่างของบุคคลที่เป็นตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าเขาใช้ความพยายามอย่างสูงหรืออาจเรียกได้ว่าความเพียรที่เป็นกำลังเพียรโดยไม่ย่อท้อจนสามารถทำให้ตนเองกลับมาใช้ชีวิตอย่างมีค่าได้อีกครั้งหนึ่งดังนั้นกิจกรรมในวันนี้จะให้นักเรียนแต่ละคนเลือกบุคคลที่ตนเองรู้จักที่คิดว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีวิริยะพละและให้เหตุผลว่าเพราะอะไรนักเรียนจึงเลือกบุคคลนี้ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที”

๔. เมื่อนักเรียนได้เลือกบุคคลที่เป็นต้นแบบได้แล้วให้บอกชื่อและเหตุผลที่นักเรียนเลือกบุคคลนั้นเมื่อทุกคนให้ข้อมูลครบแล้วผู้นำกลุ่มกล่าว “จากข้อมูลที่นักเรียนให้มาจะทำให้ทุกคนร่วมโหวตเลือกบุคคลที่นักเรียนคิดว่าเขาเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดบุคคลใดได้คะแนนโหวตเยอะที่สุดผู้นำกลุ่มจะให้รางวัลกับผู้เสนอชื่อเข้ามา”

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

๒. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบงานกิจกรรมครั้งที่๑๑ เรื่องครั้งเดียวอาจไม่พอ
๒. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย
๓. วีดิทัศน์ เรื่อง “หนึ่งใจสู้ สร้าง ๔ ล้านแรงบันดาลใจ”

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
๒. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงานกิจกรรมครั้งที่๑๑ เรื่องครั้งเดียวอาจไม่พอ

๑. วิริยะพละสำคัญอย่างไรกับปัญหาของชายในวีดิทัศน์ “หนึ่งใจสู้สร้าง ๔ ล้านแรงบันดาลใจ”

.....

.....

.....

.....

๒. บุคคลที่ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นผู้ใช้วิริยะพละในการเผชิญปัญหาได้มีชื่อว่า

.....

.....

๓. เพราะเขาใช้วิริยะพละกับปัญหาของเขาคือ

.....

.....

.....

.....

.....

๔. จากเหตุผลข้างต้นจึงทำให้ข้าพเจ้าประทับใจในตัวเขาและสิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนรู้คือ

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

กิจกรรมครั้งที่๑๒ ท้อคือถ่านผ่านคือเพชร

แนวความคิดหลัก

วิริยะพละนั้นนับว่าเป็นความเพียรที่มีกำลังพากเพียรแสวงหาวิธีการต่างๆซึ่งสามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆไปได้และศรัทธาพละหรือความเชื่อที่มีกำลังความเชื่อที่ดีเมื่อนำมาสนับสนุนวิริยะพละแล้วยังจะทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นใจและสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการใช้ชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจว่าปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น

๒. สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงสิ่งที่เรียนรู้จากวีดิทัศน์ได้

๓. สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจตนเองและบุคคลอื่นได้

เวลา๙๐นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม

๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูวีดิทัศน์ซึ่งได้ตัดต่อมาจากเรื่องพระมหากษัตริย์ The Story of MAHAJANAKA | องค์๒ "ความเพียร" Act 2 "The Perseverance" ใช้เวลาประมาณ๑๒นาที

๒. ผู้นำกลุ่มสอบถามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และอธิบายเพิ่มเติม “จากสิ่งที่พระมหากษัตริย์ตั้งใจที่จะไปสู่เป้าหมายทำให้พระมหากษัตริย์ใช้ความเพียรพยายามหรือวิริยะพละและใช้ความเชื่อมั่นในตนเองคือศรัทธาผลในการดำเนินชีวิตเมื่อครั้งใดที่มีปัญหาพระมหากษัตริย์ก็ไม่ย่อท้อแม้จะไม่เห็นจุดหมายปลายทางที่จะไปถึงแต่สิ่งที่พระมหากษัตริย์ทำก็คือความเพียรพยายามและความเชื่อที่แรงกล้านั่นเอง” ดังเช่นพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า “งานทุกอย่างมีบุคคลซึ่งมีชีวิตจิตใจมีความนึกคิดเป็นผู้กระทำถ้าผู้ทำมีจิตใจไม่พร้อมจะทำงานเช่นไม่ศรัทธาในงานไม่สนใจผูกพันกับงานผลงานที่ทำก็ย่ำแย่ไม่ก้าวหน้าเมื่อผู้ปฏิบัติมีศรัทธาเข้าใจซึ่งถึงประโยชน์ของงานพร้อมใจและพอใจที่จะขวนขวายปฏิบัติงานโดยเต็มกำลังความสามารถงานจึงจะดำเนินไปได้โดยราบรื่นและบรรลุผลตามที่มุ่งหมาย (ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยวันเสาร์ 10 ก.ค.2536)” ใช้เวลาประมาณ๕นาที

๓. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามในใบงานและพูดให้กำลังใจสมาชิกคนอื่นๆใช้เวลาประมาณ๑๕นาที

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายซักถามข้อสงสัยสรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

๒. ผู้นำกลุ่มนัดหมายทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

๑. ใบความรู้กิจกรรมครั้งที่๑๒ เรื่อง ท้อคือถ่านผ่านคือเพชร

๒. ใบงาน กิจกรรมครั้งที่ ๑๒ เรื่อง ท้อคือถ่าน ผ่านคือเพชร

๓. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย

๔. วีดิทัศน์ เรื่อง พระมหาชนก The Story of MAHAJANAKA | องค์กร ๒ "ความเพียร"

Act 2 "The Perseverance"

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรม ได้แก่ ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

๒. ตรวจสอบความถูกต้อง และความเรียบร้อยของใบงาน

ใบความรู้กิจกรรมครั้งที่ ๒

เรื่องท้อคือถ่านผ่านคือเพชร

ลักษณะนักสู้ 3 ประเภท			
	พวกขี้แพ้ (The Quitter)	พวกตั้งค่าย (The Camper)	พวกช่างปีน (The Climber)
วิถีชีวิต	ไม่ชวนชวายเป็นชีวิตเรียบง่าย หน้าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิต ขึ้นลงบ้าง แต่ขออยู่นิ่ง ๆ ในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทายมีรสชาติ พบความสำเร็จ
การงาน	ไม่ทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น ขี้เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังใจ ผลงานอยู่ใน ระดับปานกลาง นานวัน ก็ฝ่อลง	เต็มไปด้วยพลัง มีวิสัยทัศน์ เรียนรู้และ พัฒนาตนเองตลอดเวลา
มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยวเดียวดาย	กลัว ๆ กล้า ๆ	ดีมีด้ากับความสัมพันธ์
ปฏิกริยากับการ เปลี่ยนแปลง	ลังเลและรอคอย ความหวัง จืด ๆ จ้อง ๆ	มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลงใหญ่ ๆ	ท้าทายกับการ เปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ดี ในทุกสถานการณ์

ลักษณะนักสู้ 3 ประเภท (ต่อ)			
	พวกขี้แพ้ (The Quitter)	พวกตั้งค่าย (The Camper)	พวกช่างปีน (The Climber)
ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธ ปิดกั้นตัวเอง	ประนีประนอม ไม่ขัด	มีความเป็นไปได้อยู่ เสมอ
การฟันฝ่า อุปสรรค	พ่ายแพ้อย่าง ง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบ ความสำเร็จ
ความมุ่งมั่น ในชีวิต	ปัจจัย	ความมั่นคงปลอดภัย การยอมรับ	เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคมประเทศชาติและ ประชาคมโลก
ที่มา : “วัดเอควว่าเป็นนักสู้แค่ไหน”, มติชนรายวัน, 1 สิงหาคม 2545, น. 17			

ใบความรู้กิจกรรมครั้งที่ ๒

เรื่องท้อคือถ่านผ่านคือเพชร

ทฤษฎีความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคตามแนวคิดของของสทอลซ์ (Stoltz)^๑สรุปได้ว่า ความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคเกิดจากองค์ความรู้ใน ๓ สาขา คือ ๑) จิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) ๒) ศาสตร์ใหม่แห่งสุขภาพจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) และ ๓) ด้านศาสตร์แห่งสมองสรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) ซึ่งองค์ความรู้ทั้ง ๓ สาขา นี้จะส่งเสริมทำให้เกิดความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคขึ้นและเป็นเครื่องมือวัดว่าบุคคลจะตอบสนอง ต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไรโดยสามารถนำมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพให้บุคคลทั้งในด้าน ส่วนตัวหน้าที่การงานและสามารถนำมาใช้พยากรณ์ความสำเร็จได้^๒ บุคคลที่มีความฉลาดในการแก้ไข อุปสรรคสูงจะมีความรับผิดชอบเรียนรู้งานได้เร็วเป็นนักแก้ปัญหาสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดีมีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูงดังนั้นความฉลาดในการแก้ไข อุปสรรคจึงมีความสำคัญที่จะส่งเสริมให้ผู้บริหารประสบความสำเร็จในการบริหารงานได้

^๑ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities* (Canada: John Wiley and Sons, 1997), 53.

^๒ Ibid., 7.

สทอลซ์ (STOLTZ) กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคมีอยู่ ๔ ประการดังนี้โดยใช้คำย่อคือรหัสซีโออาร์อี (CORE) ซึ่งมาจากคำว่าซี = คอนโทรล (C = CONTROL) หมายความว่าความสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์และแก้ปัญหาได้โอ = โอนอร์ชิพ (O = OWNERSHIP) หมายความว่า การถือว่ปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของเราแล้วช่วยกันพยายามแก้ปัญหาเป็นทีมไม่โทษคนอื่นเมื่อมีปัญหาสามารถนำตนเองเข้าไปแก้ปัญหาได้เหมือนกับเป็นเจ้าของปัญหาอาร์ = รีช (R = REACH) หมายความว่า การเข้าถึงปัญหาคือเข้าใจคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาเล็กๆสามารถแก้ปัญหาได้และอี = เอนดูแรนซ์ (E = ENDURANCE) หมายความว่า ความทนทานความอดทนต่อปัญหาต่างๆคิดว่าทุกปัญหามีทางออก

๑. การควบคุมสถานการณ์ (CONTROL: C) หมายถึงการควบคุมสถานการณ์ผู้ที่มีความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคสูงสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้การควบคุมกระทำได้โดยควบคุมสถานการณ์ทันทีและควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้สติแล้ว

๒. การรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา (ORIGIN AND OWNERSHIP: O) หมายถึง การถือว่ปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของเราแล้วก็พยายามช่วยกันแก้ไขปัญหานั้นเป็นทีมไม่ใช่พยายามโทษคนอื่นพยายามที่จะช่วยคิดแก้ปัญหาเหมือนกับเป็นปัญหาของตนเองซึ่งสิ่งนี้จะถือเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้คนๆนั้นเป็นคนที่มีความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคสูง

๓. การเข้าถึงปัญหา (REACH: R) หมายถึงการเข้าใจปัญหาและคิดว่าปัญหานั้นถึงจุดแล้วมีที่สิ้นสุดอย่าคิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่อย่าคิดว่ปัญหานั้นคือจุดจบของชีวิตไม่มีทางออกแล้วปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้

๔. การอดทนต่อปัญหา (ENDURANCE: E) หมายถึงความทนทานความอดทนต่อปัญหาต่างๆซึ่งถ้าหากว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดีเป็นคนมองโลกในทางบวกก็จะเห็นปัญหานั้นมีทางสิ้นสุดลงได้เมื่อเวลาผ่านไปทำให้เขาสามารถแก้ไขอุปสรรคไปได้ในที่สุด^{๖๓}

องค์ประกอบหลักทั้ง ๔ ข้อซีโออาร์อี (CORE) ของความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคต่างก็มีปฏิสัมพันธ์กันและทำงานร่วมกันอย่างชัดเจนคนที่มีความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคสูงจะเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุกๆครั้งที่มีความรู้จักรู้จักใช้โอกาสนั้นอย่างมีประสิทธิภาพในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้น

สทอลซ์ (STOLTZ) กล่าวว่าผลของความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคเกิดจากความสัมพันธ์ ๔ อย่างได้แก่การควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขในสถานการณ์โดยไม่คำนึงถึงสาเหตุขอบเขตของผลกระทบต่ชีวิตที่เกิดจากวิธีคิด

^{๖๓} Paul G. Stoltz, **Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities**(Canada: John Wiley and Sons, 1997), 106-124.

แก้ไขปัญหาและความสามารถในการทนทานต่อปัญหาหรืออุปสรรคและสามารถรับมือกับความยืดหยุ่นต่อปัญหาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปเมื่อบุคคลเชื่อว่าถ้าพวกเขาสามารถประสบความสำเร็จได้มีความพยายามในการต่อสู้กับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นบ่อยๆหรือเป็นระยะเวลานานบุคคลนั้นจะมีความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคที่เข้มแข็งขึ้นและอยากทดลองทำสิ่งใหม่ๆในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความลังเลเมื่อพบอุปสรรคจะเลิกทำอย่างรวดเร็วการที่คนเราไม่สามารถจะจัดการกับอุปสรรคหรือปัญหาได้นั้นจะส่งผลสะท้อนกลับไปยังตัวบุคคลทำให้บุคคลกลายเป็นคนที่มีความคาดหวังต่ำพิจารณาปัญหาในเชิงปฏิเสธและไม่กระทำเพราะความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคต่ำนั้นจะลดประสิทธิภาพความสามารถของมนุษย์ไม่ให้นุชนำเอาความสามารถที่มีอยู่ออกมาใช้ประโยชน์^๔

ใบงานกิจกรรมครั้งที่ ๑ ๒

เรื่องท้อคือถ่านผ่านคือเพชร

“งานทุกอย่างมีบุคคลซึ่งมีชีวิตจิตใจมีความนึกคิดเป็นผู้กระทำ

ถ้าผู้ทำมีจิตใจไม่พร้อมจะทำงานเช่นไม่ศรัทธาในงานไม่สนใจผูกพันกับงาน

ผลงานที่ทำก็ย่อมนำพร่องไม่คงที่ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีศรัทธาเข้าใจซึ่งถึงประโยชน์ของงาน

พร้อมใจและพอใจที่จะขวนขวายปฏิบัติงานโดยเต็มกำลังความสามารถ

งานจึงจะดำเนินไปได้โดยราบรื่นและบรรลุผลตามที่มุ่งหมาย ”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

^๔Ibid., 13-14.

(ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยวันเสาร์ที่ ๑๐ ก.ค. ๒๕๓๖)

๑. นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทใดเพราะเหตุใด

.....คนไม่รู้นักตั้งค่ายนักปีนเขา

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการศึกษาระดับอุดมศึกษาไว้อย่างไรและนักเรียนต้องใช้วิริยะและ
ศรัทธาพออย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

.....

.....

.....

๓. นักเรียนอยากให้กำลังใจตนเองว่าอย่างไร

.....

.....

.....

๔. นักเรียนอยากให้กำลังใจคนรอบข้างว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธ

ปัจฉิมนิเทศ

แนวความคิดหลัก

การที่ได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วจากกิจกรรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธด้วยการ
ฝึกศรัทธาวิริยะสติสมาธิและปัญญาเข้ามามีส่วนพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟัน

ฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสุข และสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมและอธิบายสาระสำคัญของกิจกรรมต่างๆที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมได้
๒. สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

เวลา ๙๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น ๕ กลุ่ม
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนกิจกรรมโดยจับฉลากหลักพละ ๕ และให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอได้แก่ศรัทธาพละวิริยะพละสติพละสมาธิพละปัญญาพละมาใช้ในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคโดยให้เวลาสมาชิกกลุ่มเตรียมนำเสนอ ๑๐ นาทีแล้วจึงนำเสนอหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย
๓. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหัวข้อของตนเองใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการเข้าร่วมโปรแกรมพลังอำนาจในตนเชิงพุทธเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
๒. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอใจสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมการทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจตลอดมา ๑

สื่อและอุปกรณ์

๑. สลากหลักพละ ๕
๒. คอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย

การวัดและประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมได้แก่ความสนใจการซักถามการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑. คำถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ ๒. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ส่วนที่ ๑. คำถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

๑. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

๒. นับถือศาสนา

☐ ๑) พุทธ ☐ ๒) คริสต์ ☐ ๓) อิสลาม ☐ ๔) อื่น ๆ.....

๓. ระดับการศึกษาสูงสุด (ถ้ากำลังศึกษาอยู่ ให้ใช้ระดับที่เรียน)

☐ ๑) ไม่ได้เรียน ☐ ๒) ประถมศึกษา ☐ ๓) มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ ๔) มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. ☐ ๕) ปวส. / ปวท. / อนุปริญญา

☐ ๖)ปริญญาตรี ☐ ๗) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ ๒. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

คำชี้แจง โปรดอ่านรายละเอียดของคำชี้แจงทั้งหมดก่อนลงมือทำ

๑. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นมาตรฐานประมาณค่า มี ๕ หน้า รวมทั้งหมด ๔๔ ข้อ ใช้เวลาในการทำประมาณ ๓๐ นาที

๒. ข้อมูลของนักเรียนทุกคนจะเก็บเป็นความลับ

๓. ให้นักเรียนพิจารณารายการแต่ละข้อว่าสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือ พฤติกรรมของนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับข้อรายการนั้นมากที่สุด

เป็นจริงมาก	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับข้อรายการนั้นมาก
เป็นจริงปานกลาง	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับข้อรายการนั้นปานกลาง
เป็นจริงน้อย	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับข้อรายการนั้นน้อย
ไม่เป็นจริงที่สุด	หมายถึง	นักเรียนไม่มีความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมสอดคล้องกับข้อรายการนั้นเลย

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
1	เมื่อเผชิญปัญหาข้าพเจ้ารู้สึกที่สามารถจัดการให้ผ่านพ้นไปได้					
2	ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ข้าพเจ้ากำลังเผชิญอยู่ได้					
3	ข้าพเจ้าสามารถอธิบายถึงความรู้สึกของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค					
4	เมื่ออยู่ในสถานะที่กดดันข้าพเจ้าสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติได้ง่าย					
5	เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคที่ไม่คาดคิด ข้าพเจ้าสามารถควบคุมพฤติกรรมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม					
6	ข้าพเจ้ารู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่					
7	ขณะเผชิญกับปัญหาอย่างกะทันหันข้าพเจ้ามักจะทำตัวไม่ถูก					
8	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรกับปัญหาที่แก้ไม่ได้					

9	เมื่อมีคนตำหนิในตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะไม่โกรธ โดยรับฟังและนำมาสำรวจและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
10	หากมีคนแสดงอาการและกิริยาที่ไม่ดีกับข้าพเจ้า เช่น พุดจาตุถูกเหยียดหยาม ข้าพเจ้ามักจะให้อภัยเขาเสมอ					
11	เมื่อข้าพเจ้าป่วย ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะหายและไม่เป็นอะไรมาก					
12	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา มักจะเก็บไว้ในใจคนเดียวไม่ให้ใครรู้					
13	เมื่อข้าพเจ้าได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ ข้าพเจ้ามักจะไม่สามารถทำตัวให้สดชื่นได้					
14	ข้าพเจ้ามักจะทบทวนบทเรียนและความเข้าใจในวิชาที่ข้าพเจ้าไม่ถนัดจนถึงตื่น ถึงแม้ว่ารู้สึกเพลียจากการเรียนในช่วงกลางวัน					

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
15	หากห้องเรียนอยู่ชั้น 4 ข้าพเจ้าจะขอขึ้นลิฟท์ ถึงแม้ว่าจะรอนาน แทนการเดินขึ้นบันได					
16	ข้าพเจ้าไม่เคยต่อรองหรือบ่นหากคุณครูมอบหมายงานให้ทำมากเกินไป					
17	ข้าพเจ้าสามารถนั่งในรถโดยสารที่อยู่ท่ามกลางการจราจรที่ติดขัดได้					
18	ข้าพเจ้าสามารถทุ่มเทในการทำงานที่ชอบโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย					
19	หากงานที่ได้รับมอบหมายมีความยาก ข้าพเจ้ามักจะวิตกกังวลว่าจะทำไม่สำเร็จ					
20	ถึงงานจะหนักเพียงใด ข้าพเจ้าจะกระตือรือร้นทำงานจน					

	เสร็จสมบูรณ์ทุกครั้ง					
21	ข้าพเจ้าจะเลิกทำงานหากงานที่กำลังทำมีปัญหา					
22	เมื่อข้าพเจ้าสอบได้คะแนนไม่ดี ข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือและตั้งใจเรียนมากขึ้นจนกว่าจะได้คะแนนสอบดี					
23	เมื่อข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายในการทำสิ่งใด ข้าพเจ้าคิดว่าจะต้องทำให้สำเร็จ					
24	ข้าพเจ้าทำงานโดยยึดเป้าหมายเป็นหลัก					
25	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่ยังไม่สำเร็จเป็นสิ่งที่ท้อแท้ความสามารถและจะต้องให้เสร็จสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้					
26	หากงานที่ได้ผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ข้าพเจ้ามักเปลี่ยนไปทำงานอย่างอื่น					
27	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียเวลาหากต้องทำงานที่บรรลุเป้าหมายได้ช้า					
28	ข้าพเจ้าสามารถหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
29	หากเกิดปัญหาหรือเผชิญกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าจะสามารถแก้ไขปัญหามือหรือเผชิญกับอุปสรรคนั้นได้					

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่ เป็น จริง ที่สุด
30	ข้าพเจ้าสามารถคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหามากหลายวิธีและเป็นวิธีที่เหมาะสมตามสถานการณ์					
31	หากต้องแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า ข้าพเจ้ามักจะรู้สึกตื่นตระหนกและลนลาน					
32	ข้าพเจ้าจะศึกษาวิธีคิดในการแก้ไขปัญหาดัง ๆ จาก					

	แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย					
33	หากข้าพเจ้าถูกแฟนบอกเลิกกะทันหัน ข้าพเจ้าสามารถยอมรับและรักษาการให้ดูสงบได้					
34	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ					
35	ข้าพเจ้าคิดว่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญทำให้เราสามารถฝึกฝนการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น					
36	ข้าพเจ้าทำใจไม่ได้หากข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ					
37	ข้าพเจ้ามักจะนำคำวิจารณ์ในด้านลบมาปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
38	เมื่อทำงานผิดพลาด ข้าพเจ้ามักจะวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหา					
39	เมื่อคุณครูเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขงานที่ทำส่ง ข้าพเจ้ามักจะเพิกเฉย					
40	ข้าพเจ้ามักจะทำงานส่งคุณครูให้พ้อผ่าน					
41	ข้าพเจ้ากลัวที่จะยอมรับผิดในสิ่งที่ตัวเองได้กระทำผิดพลาด					
42	หากข้าพเจ้ากระทำสิ่งใดแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะพิจารณาตนเองก่อนเป็นอันดับแรก					
43	เมื่อข้าพเจ้าทำให้เพื่อนโกรธ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเข้าไปขอโทษทันที					
44	หากงานที่ทำกับเพื่อนในกลุ่มมีปัญหา ข้าพเจ้ามักจะนั่งเงียบและวางเฉย					

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ /นามสกุล	: นางสาวณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์
ว/ด/ป เกิด	: ๗ กรกฎาคม ๒๕๑๙
ภูมิลำเนาที่เกิด	: ลำปาง
การศึกษา	: ปริญญาโท สาขา วท.ม.(จิตวิทยาการปรึกษา) สถาบัน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๑ ปริญญาตรี สาขา ค.บ.(คอมพิวเตอร์ศึกษา) สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง พ.ศ. ๒๕๔๑
ประสบการณ์ทำงาน	: พ.ศ. ๒๕๕๗ – ปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาการแนะแนว
ผลงานทางวิชาการ	: งานวิจัย ณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์และคณะ, “การจัดทำศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพรตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘. ณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์และคณะ, “องค์ประกอบและตัวชี้วัดพฤติกรรมเชิงพุทธที่มีต่อความเข้มแข็งของครอบครัวในสังคมไทย”. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐. ณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์และคณะ, “นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง”. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑. เอกสารประกอบการสอน ณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์. “หลักการแนะแนว”.เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ๒๐๘๒๐๑ หลักการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ฉบับถ่ายเอกสาร, ๒๕๕๗. ณภัสสรส์ เหมาะะประสิทธิ์. “จิตวิทยาวัยรุ่น”.เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ๒๐๘ ๓๒๐ จิตวิทยาวัยรุ่น คณะครุศาสตร์ ฉบับถ่ายเอกสาร, ๒๕๕๙.

สังกัด : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง
ตำแหน่ง : ประธานหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาการแนะแนว
ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๗
ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๕๖/๑ หมู่ ๓ ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐