

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพใน  
การดำเนินชีวิตของนักศึกษาปีที่ 1 ของภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

The Project Evaluation of Mind Development Practice to Promote Quality and Potential Life  
for First-Year Student of Agricultural Education, Department of Agricultural Education,  
Faculty of Industrial Education,  
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

โดย

๒๒๖.

๕๖๕๗๗ นางสาวรุดี เลี้ยงสกุล

๒๕๔๕

เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน 49786  
วัน, เดือน, ปี ๑ ๑ ส.ค. ๒๕๔๗

.b.....
.i.....

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต

สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร - การผลิตพืช

ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

๖ ๑๑๓๐๔๓๑๓

## บทคัดย่อปัญหาพิเศษ

ปีการศึกษา 2545

ชื่อเรื่อง การประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาปีที่ 1 ของภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

**The Project Evaluation of Mind Development Practice to Promote Quality and Potential Life for First- Year Student of Agricultural Education, Department of Agricultural Education, Faculty of Industrial Education, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang**

ชื่อ-สกุล นางสาวรุดี เลี้ยงสกุล

สาขาวิชา เทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช

ภาควิชา ครุศาสตร์เกษตร

คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ศศิธร จารุสมบัติ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์รมณีย์ อาภาภิรม

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ประเมินและติดตามผลการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์เกษตรชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้ที่เข้ารับฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของภาควิชาครุศาสตร์เกษตร จำนวน 80 คน และเก็บข้อมูลจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 75 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการใช้ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย พบว่า สภาพทั่วไปของนักศึกษาที่เข้ารับฝึกพัฒนาจิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงซึ่งมีทั้ง 3 สาขา ใกล้เคียงกัน โดยมีคะแนนสะสมเฉลี่ยเมื่อจบอนุปริญญาตรีอยู่ที่ 3.01 – 3.50 และในปัจจุบันอยู่ที่ 2.51 – 3.00 โดยผู้ฝึกปฏิบัติมีพื้นฐานการฝึกอบรมมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 58 และในปัจจุบันยังคง

ปฏิบัติ “คูจิต” บ้างแต่ไม่ต่อเนื่องร้อยละ 37 และไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 63 เนื่องจาก จี้เกียจ/เบื่อ ไม่มีเวลา และลืม ส่วนผู้ที่นำไปปฏิบัติบ้างแต่ไม่ต่อเนื่อง พบว่า ได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นตามอริยมรรคมีองค์ 8 คือ 1. เห็นถูกต้อง 2. คิดถูกต้อง 3. พูดถูกต้อง 4. กระทำถูกต้อง 5. อาชีพถูกต้อง 6. ความเพียรถูกต้อง 7. สติถูกต้อง และ 8. สมานวิถีสอน สามารถทำได้ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก

## กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตากรุณาจากอาจารย์ศศิธร จารุสมบัติ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รมณีย์ อาภาภิรม อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษและนักศึกษาปริญญาโท คุณเอื้อมพร พิมพีไกร สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดมา จนปัญหาพิเศษนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีผู้วิจัยรู้สึกทราบซึ่งในความอนุเคราะห์จากท่านและขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบพระคุณคณะพระอาจารย์จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จังหวัดพังงา ที่ให้ความรู้และชี้แนวทางใน โครงการฝึกพัฒนาจิตซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและ ศักยภาพในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานให้มีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้วิจัยได้พบความจริงหลาย ประการที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีความสุข นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับความ อนุเคราะห์ด้านตัวบ่งชี้มาตรฐานอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งจัดทำขึ้นโดยศูนย์เฉลิมพระเกียรติ ฯ

ขอขอบคุณนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์เกษตร ชั้นปีที่ 1 ( 2545 ) ที่ช่วยเหลือให้ข้อมูลในการทำ ปัญหาพิเศษนี้

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ที่เป็นรักยิ่ง รวมทั้งพี่น้องทุกคนที่ให้ความรัก ให้กำลังใจ ให้ การสนับสนุนและช่วยเหลือตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมี จากปัญหาพิเศษฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่ คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพยิ่ง

นางสาวรุวดี เลี้ยงสกุล

มีนาคม 2546

## สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อปัญหาพิเศษ.....	ก
	กิตติกรรมประกาศ.....	ค
	สารบัญ.....	ง
	สารบัญตาราง.....	ฉ
	<b>บทที่</b>	
<b>1</b>	<b>บทนำ</b>	
	1.1 ความสำคัญของปัญหา.....	1
	1.2 วัตถุประสงค์.....	2
	1.3 ขอบเขตของปัญหา.....	2
	1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
	1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	2
<b>2</b>	<b>การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>4</b>
	2.1 รายละเอียดเกี่ยวกับ โครงการฝึกพัฒนาจิต.....	4
	2.2 ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต.....	5
	2.3 หลักการพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญญา 4 ..... อริยมรรคมีองค์ 8 โดยวิธีของพระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป	6
<b>3</b>	<b>วิธีการดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>13</b>
	3.1 ประชากร.....	13
	3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	13
<b>4</b>	<b>ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล.....</b>	<b>15</b>
	4.1 ผลการวิจัย.....	15
	4.2 สรุปผลและวิจารณ์ผล.....	24

## สารบัญ ( ต่อ )

	หน้า
5   สรุปและข้อเสนอแนะ.....	26
5.1 สรุป.....	26
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	27
บรรณานุกรม.....	28
ภาคผนวก.....	30

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงสถานภาพทั่วไปของนักศึกษาที่เข้ารับฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต.....	15
2 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	18
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านการเห็นถูกต้อง	
3 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	18
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านความคิดถูกต้อง	
4 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	19
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านพูดที่ถูกต้อง	
5 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	19
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านการกระทำที่ถูกต้อง	
6 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	20
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านอาชีพที่ถูกต้อง	
7 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	20
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านความเพียรที่ถูกต้อง	
8 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	21
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านการมีสมาธิที่ถูกต้อง	
9 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึก.....	21
ปฏิบัติพัฒนาจิตด้านสมาธิที่ถูกต้อง	
10 แสดงข้อเสนอแนะของนักศึกษา.....	23

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญของปัญหา

สังคมในโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะไม่ว่าจะเป็นสังคมขนาดเล็กและสังคมขนาดใหญ่ประกอบกับความก้าวหน้าของวิทยาการที่ทันสมัยทางเทคโนโลยีส่งผลให้มีแต่ความตึงเครียด ความหวาดกลัวกับอนาคตที่ต้องดิ้นรนขวบขวยและแข่งขันเพื่อการอยู่รอดในสังคม และให้ได้มาซึ่งความสะดวกสบายในชีวิต

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 8 กล่าวถึง การพัฒนาคนซึ่งการพัฒนาประเทศต้องมุ่งพัฒนาคน ( พยุงศักดิ์ จันทรสุนทร. 2541 : 6 ) เพราะคนเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หากประชาชนขาดคุณภาพและคุณธรรมย่อมยากที่จะพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาคนให้มีคุณภาพและคุณธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด( สมพร เทพสิทธิธา. 2536 : 28 )

เยาวชนนับเป็นกำลังที่สำคัญของชาติในอนาคตและเยาวชนต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านครอบครัว เรื่องส่วนตัว การเรียน และการงาน อาจทำให้ขาดสติกระทำในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของสังคมและกลายเป็นปัญหาของสังคมดังที่เห็นในปัจจุบัน เมื่อไม่มีทางออกหรือทางเลือกที่เหมาะสมซึ่งในการสร้างคนจะต้องสร้างที่จิตใจก่อน ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงชี้แนวทางปฏิบัติมหาสติปัญญาฐานสี่ก่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา และก่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ( EQ ) พัฒนาความฉลาดทางสังคม ( SQ ) และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา ( IQ ) ก่อให้เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมแห่งความเมตตา ไม่เอาเปรียบกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เกิดความพอดีและมีการแบ่งปัน ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดได้อย่างทั่วถึง แม้ประชากรโลกจะเพิ่มขึ้น และนับว่าได้บรรเทาความรุนแรงลงและปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมาก เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วประเทศชาติจะมีกำลังเสริมในการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าอย่างสมบูรณ์แบบ

โครงการศึกษาปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมได้จัดขึ้น ในระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2545 ถึง วันที่ 27 พฤษภาคม 2545 ณ ห้องประชุมคุณหญิงวนิดา ฐปะเทมีย์ ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมจำนวนทั้งหมดประมาณ 580 คน โดยมีนักศึกษาจากภาควิชา

ต่าง ๆ ของคณะฯ อัน ได้แก่ นักศึกษาจากภาควิชาครุศาสตร์เกษตร ภาควิชาภาษาและสังคม ภาควิชา  
 ครุศาสตร์วิศวกรรม ภาควิชาครุศาสตร์สถาปัตยกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนา  
 ปรับพื้นฐานด้านจิตใจอันนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ( EQ ) ทางสังคม ( SQ ) และ  
 ทางสติปัญญา ( IQ ) ซึ่งการประเมินผลครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ซึ่งมี  
 หน้าที่หลักในการสร้างคนให้มีคุณภาพและศักยภาพแก่ประเทศชาติและผลของการประเมินจะเป็น  
 ข้อมูลนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาโครงการในการจัดคุณภาพ และศักยภาพแก่ประเทศชาติครั้ง  
 ต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์เกษตรชั้นปีที่ 1 ปีการ  
 ศึกษา 2545

## 1.3 ขอบเขตของปัญหา

ประชากร นักศึกษาครุศาสตร์เกษตรชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตจำนวน 80 คน  
 คือ

- สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร- การผลิตพืช	จำนวน	22	คน
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร- การผลิตสัตว์	จำนวน	28	คน
- สาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร	จำนวน	30	คน
	รวม	80	คน

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.ทราบความก้าวหน้าของผลการปฏิบัติรวมทั้งปัญหาและอุปสรรคของการนำการพัฒนาจิตไป  
 ใช้ในการเรียนและใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่ผ่านการฝึกปฏิบัติจิต

2.เพื่อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการจัด โครงการพัฒนาจิตของนักศึกษาให้  
 แก่คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

## 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนาจิต หมายถึง การปฏิบัติธรรม “ดูจิต” ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมี  
 องค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีการของพระอาจารย์วัชรชัย ธรรมทีโป จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระ  
 เกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ ( ภาคเอกชน ) แห่งแรกในประเทศไทย

การ “คูจิต” หมายถึง การปฏิบัติธรรมด้วยการส่งความรู้สึกไปที่ฐานของจิต ตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ เห็น ( ชั้น 5 ) เกิด-ดับ เป็นภายในอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ เป็นการตามรักษาจิต อยู่ตลอดเวลา

มหาสติปัฏฐาน 4 หมายถึง ฐานอันเป็นที่รองแห่งสติ มี 4 ฐาน คือ ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตใจจิต ฐานธรรมในธรรม ทั้ง 4 รวมเข้าสู่เห็นความรู้สึก ( ชั้น 5 ) เกิด-ดับ เป็นภายใน ตรงกลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นศูนย์รวมความรู้สึกของฐานทั้ง 4

อริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง ทางมีองค์ 8 ประการอันประเสริฐ ได้แก่ เห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง พูดถูกต้อง ทำถูกต้อง อาชีพบริสุทธิ์เพียรถูกต้อง สติถูกต้อง สมาธิถูกต้อง ซึ่งองค์ทั้ง 8 ของมรรคนี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ประสิทธิภาพการเรียนรู้ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข นั่นคือ มีการพัฒนาใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา ( I.Q ) ด้านอารมณ์ ( E.Q ) และด้านสังคม ( S.Q ) จึงเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกและสติปัญญามากขึ้น

การพัฒนาทางด้านสติปัญญา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของสติปัญญาในทางที่ดีขึ้น ในเรื่อง การมีเหตุผล รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรอะไรไม่ควร มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ ถูกต้องทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ มีความคิดสร้างสรรค์และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

การพัฒนาทางด้านสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ในเรื่อง การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการมีไมตรีต่อกัน

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ( ต่อเนื่อง 2 ปี ) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

สถาบัน หมายถึง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

## บทที่ 2

### การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเรื่องต่อไปนี้

2.1 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการฝึกพัฒนาจิต

2.2 ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต

2.3 หลักการพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 โดยวิธีการของ

พระอาจารย์ธวัชชัย ฐมฺพฺโต

#### 2.1 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการฝึกพัฒนาจิต

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้จัดการศึกษาเพื่อสร้างคนให้ออกไปสู่สังคมอย่างมีคุณภาพและศักยภาพ คือ มีความเก่ง ดี และมีสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการจัดการศึกษาของคณะฯ โดยที่การพัฒนาจิตในแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ ของพระพุทธองค์สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เกิดสติ สมาธิ และปัญญาขึ้นพร้อมกัน และเห็นผลรวดเร็ว นั่นคือ เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พัฒนาความฉลาดทางสังคม (SQ) และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (IQ) ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถแสดงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาได้เต็มที่ บรรยากาศการเรียนการสอน การอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน จะเต็มไปด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบ แข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ต่างปฏิบัติหน้าที่เต็มกำลังความสามารถ และกระทำด้วยความเต็มใจเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

พื้นฐานที่กล่าวข้างต้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างคน และจัดการเรียนการสอนทุก ๆ วิชาของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงได้จัดทำโครงการฝึกภาคปฏิบัติพัฒนาจิตนี้ขึ้นเพื่อเป็นพื้นฐานด้านจิตใจ และพฤติกรรมให้กับนักศึกษาของคณะฯ ต่อไป

ลักษณะของการฝึกปฏิบัติเป็นการบรรยายธรรมภาคปฏิบัติและฝึกปฏิบัติในแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ ( ด้วยวิธีลัดของพระอาจารย์ ฐมฺพฺโต ) โดยวิทยากร จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง จังหวัดพังงา และให้คำปรึกษาแก้ไขภาวะธรรม รวมทั้งข้อสงสัยที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ระยะเวลาฝึกปฏิบัติตั้งแต่วันที่ 25 พฤษภาคม 2545 ถึง วันที่ 27 พฤษภาคม 2545 เป็นเวลา 3 วัน

## 2.2 ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต

“จิต” เป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ เกิด-ดับ สืบเนื่องกันไปทุกขณะ และสามารถเที่ยวไปทั่วทุกหนทุกแห่ง ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ออกไปรับรู้ ( วิญญาณ ) อารมณ์ต่าง ๆ ทางช่องทางทั้ง 6 ( ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง. 2545ข : 6 )

จิตของเราทุกคนบริสุทธิ์ประภัสสรอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่เห็นกัน ทั้ง ๆ ที่ปรารถนาจะเห็นเที่ยวแสวงหา เพราะไม่ยอมรับรู้ความจริงว่า ตัวเองไม่เคยหยุดยั้งการสร้างอุปสรรคขวางกั้นไว้ตลอดเวลา ความคิดปรุงแต่ง อุปกิเลสทั้งปวงที่ไม่เคยหยุดยั้งนั้นแหละ คือเครื่องขวางกั้นบังจิตที่ประภัสสรเสียหมดสิ้น เพียงหยุดคิดปรุงแต่งอุปกิเลสเสียบ้าง ความประภัสสรแห่งจิตก็จะปรากฏให้เห็นได้บ้าง ยิ่งหยุดคิดปรุงแต่งอุปกิเลสได้มาเพียงไร ความประภัสสรแห่งจิต ก็จะปรากฏให้เห็นได้มากเพียงเท่านั้น ถ้าหยุดคิดปรุงแต่งอุปกิเลสสิ้นเชิง ความประภัสสรแห่งจิตก็จะปรากฏจิตจ้าชัดเจนเต็มที่มีความสว่างไสวไม่มีเปรียบ ( สมเด็จพระญาณสังวร ( สุวฑฺฒโน ). ม.ป.ป. : 22 )

### 2.2.1 ความหมายของการพัฒนาจิต

สามเณรสุภัทร อักษรราชย์พฤกษ์ ( 2545 : บทนำ ) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตไว้ว่า “ การพัฒนาจิต คือ การตามเห็นความเป็นจริงของชีวิต ที่มีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ สืบเนื่องไปตลอดทุกขณะ มีปัญหาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายว่า เมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมต้องมีความดับไปได้เป็นธรรมดา ”

การพัฒนาจิต จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตให้มีคุณธรรม มีประสิทธิภาพและศักยภาพในการดำรงอยู่ในโลกปัจจุบันให้มีความสุข

### 2.2.2 ความสำคัญของการพัฒนาจิต

พระอาจารย์สุพนธ์ สทุทธิโก ( 2545 : 8 ) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตว่า จิตเป็นธรรมชาติที่ส่องใสอยู่แล้ว แต่กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำจึงทำให้สูญเสียธรรมชาติเดิมแท้ไป เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายก็ล้วนเกิดมาจากการที่จิตเดิมแท้อันส่องใสสูญเสียสภาพเดิมแท้ไป เพราะยึดถือความคิดและอารมณ์ทั้งหลายว่า เป็นเรา เป็นของเราทำให้จิตเศร้าหมอง การแสดงออกทางความคิด คำพูด และการกระทำของจิตที่ยึดถือ จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสต่าง ๆ ที่เข้าครอบงำ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ตามมา เช่น อยากได้สิ่งของต่าง ๆ แล้วไม่รู้จักพอ ( ความโลภ ) อยากได้แล้วไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็ยึดอัดขัดเคืองไม่พอใจ ( ความโกรธ ) ยึดถืออารมณ์ที่พอใจ ไม่พอใจที่เกิดขึ้น เป็นตัวเรา ของเรา ( ความหลง ) เราจึงมีความจำเป็น

ที่จะต้องมีการฝึกจิตหรือพัฒนาจิต เพื่อกำจัดกิเลสต่าง ๆ ที่เข้ามาครอบงำจิตด้วยการอบรมพฤติปฏิบัติธรรม ให้จิตดำเนินอยู่ในหนทางอันถูกต้องเป็นกุศล ละเว้นจากการอกุศลทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระอาจารย์ชาญวิทย์ ธีรจิตโต ( 2545 : 6 ) ที่กล่าวว่า ในยุคปัจจุบันนี้ บุคคลข้างนอกไม่ได้ตามรักษาจิตของตัวเอง สิ่งแวดล้อมในโลกในสมัยนี้ เต็มไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่จะชักจูงให้คนเรานั้น หลงไปในสิ่งที่เต็มไปด้วยกิเลส ทำให้คนเรามีความทะยาน อหิงสา บดบังปัญญา ไม่เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้แล้ว ถึงแม้ว่าจะมีการฟังธรรมบ้าง มีการเรียนหนังสือบ้าง มีการอ่านหนังสือธรรมะบ้าง แต่ทั้งหมดนั้นเป็นเพียงภายนอก ที่สุดแล้วถ้าเราจะเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสจริง ๆ เราต้องลงมือปฏิบัติ คือ การตามรักษาจิตของเราเอง คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายก็รวมลงอยู่ที่ ให้เราละเว้นจากความชั่ว บำเพ็ญความดี แล้วก็ทำจิตใจให้ผ่องใส

นอกจากนี้ สุภาส เครือเนตร ( 2542 : 48-85 ) ยังกล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตกับการศึกษาว่า การศึกษาควรปฏิรูปเนื้อหาในหลักสูตร หันมาศึกษาเรื่องของชีวิต จิตใจ อันเป็นสภาพจริงของชีวิตนี้ให้มากขึ้น พร้อมทั้งบรรจุ “กิจกรรมพัฒนาจิต” ตามแบบอย่างพระพุทธศาสนา ให้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาแกนชีวิตที่เป็นแก่นรับรู้ ให้นิ่งสงบเข้มแข็ง เตรียมไว้ก่อนเรียนรู้และทำงาน เพราะจิตใจที่สงบเข้มแข็ง จะให้พลังการรับรู้และพลังมุ่งมั่นสูง สามารถพัฒนาชีวิตไปได้ ดังที่กล่าวว่า “จะพัฒนาคน ต้องพัฒนาที่จิตใจ”

### 2.3 หลักการพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 โดยวิธีการของพระอาจารย์ ฐวีชชัย ฐมฺมทีโป

การพัฒนาจิต ด้วยวิธีการของพระอาจารย์ฐวีชชัย ฐมฺมทีโป เป็นการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า “คูจิต” ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 คือ การมีความเพียรรู้สึกลดเวลา ระลึกเห็นขั้น 5 เกิด-ดับ เป็นภายใน สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาตั้งแต่เมื่ออนจนกระทั่งหลับ มาว่าจะอยู่ในอริยาบทใด ยืน นิ่ง นอน ฟัง พูด เขียน ทำได้ทั้งขณะหลับตาและลืมตา

การ “คูจิต” เป็นการกลับมารู้สึกรู้สึอยู่ที่ตัวจิตเอง ให้จิตรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จิตไม่ส่งออกไปภายนอกตัว เห็นความไม่เที่ยงเกิดและดับไปอยู่ทุกขณะ มีปัญญาเห็นตามเป็นจริง ไม่ยึดถือสิ่งใดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เรียกว่า มีสัมปชัญญะ วิปัสสนา สัมมาทิฏฐิ ซึ่งทั้ง 3 สิ่งที่เกิดขึ้นนี้คือ ปัญญา เป็นกิริยาที่รู้ชัด เลือกเฟ้นธรรม ไม่หลงมกมาย เป็นปัญญาเครื่องทำลายกิเลสเห็นตามความเป็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ ว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง ( เสื่อมไป ) เป็นทุกข์ ( เป็นภัย ) เป็นอนัตตา ( ไร้แก่นสาร ) ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา จิตเห็นอยู่ รู้อยู่ รู้ชัดอยู่ตลอด

เวลาก็แจ่มแจ้ง ด้วยญาณภายใน จิตก็สว่างไสว ไม่มีกังวล คือ รากะ โทสะ โมหะ ( ศูนย์พัฒนาจิต เฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545ข : 1-2 )

### 2.3.1 วิธีการปฏิบัติ

การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรม “จิต” ด้วยวิธีการนี้มีดังต่อไปนี้ ( ศูนย์พัฒนาจิต เฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545ข : 14 )

1. ปล่อยวางความกังวลในอดีตทิ้งไป และปล่อยวางความกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
2. ผ่อนคลายให้สบาย ๆ ทำความรู้สึกตัวให้ชัดเจน รู้สึกตัวว่าตอนนี้เราอยู่ในอิริยาบถใด ไม่เกร็ง ปล่อยสบาย ๆ เป็นธรรมชาติ
3. หงายมือไว้ที่หน้าตักทั้ง 2 ข้าง ( อาจจะทำลับตา หรือ ลืมตา ) ยกมือข้างใดข้างหนึ่งมาแตะที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ ( เพื่อให้รู้จักตำแหน่งของจิต ) สูดลมหายใจเข้าไปอย่างช้า ๆ และนุ่มนวล ให้ลมค้างไว้ตรงกลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นตำแหน่งของจิต นิ่งสักครู่ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณนั้น ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ จนสุด ทำอย่างนี้ ประมาณ 2-3 ครั้ง จะมีความรู้สึกเด่นตึบ ๆ คล้ายชีพจรเต้น วูบ ๆ เหมือนตานั้นที่ผุดขึ้นมา หรือ ตึก ๆ เหมือนเสียงการทำงานของเข็มนาฬิกาบางทีก็เบา บางทีก็แรง บางครั้งก็นิ่ง ๆ หรือบางครั้งมีความรู้สึกอุ่น ๆ แน่น ๆ ( แล้วแต่ความละเอียดของจิตใจขณะนั้น )
4. เมื่อพบความรู้สึกดังกล่าวอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ให้ประครองหรือสังเกตความรู้สึก ( จิต ) ที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ แล้วปล่อยลมหายใจให้เป็นปกติ ไม่ต้องสนลมหายใจ เอามือแตะไว้ที่กลางทรวงอก หงายมือทั้งสองข้าง วางไว้ที่หน้าตัก
5. ถ้ารู้สึกว่าลมหายใจแรงขึ้น รู้สึกเหมือนเหนื่อย ๆ ไม่ต้องไปตามลมหายใจ ให้สังเกตที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นตำแหน่งเหนือฐานของ “จิต” แล้วลมหายใจจะค่อย ๆ ระวังจนเข้าสู่ความเป็นธรรมชาติปกติของตนเอง
6. เมื่อสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้แล้ว ให้ประครองความรู้สึก ( จิต ) ไปทุกขณะ ไม่ให้คลาดเคลื่อน ไม่ต้องกังวลอาการที่เด่นอยู่นั้น จะเบาหรือแรง ชัดไม่ชัด ให้ใส่ใจระลึก รู้ สึกตัวอยู่ เห็นความไม่เที่ยงเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอด
7. จุจิตต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ทุกอิริยาบถ ตลอดเวลา ไม่ช้า พุทธิกรรมการจิต จะเกิดขึ้น โดยอัตโนมัติและเป็นปกติวิสัย ผู้รักษาจิตก็จะมีความสุข

### 2.3.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการ “คูจิต”

การ “คูจิต” ตามแนวทางมหาสติปัญญา 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นั้นมีประโยชน์มากมาย ขึ้นอยู่กับความต่อเนื่องหรือความเพียรในการปฏิบัติและกุศลกรรมแต่ละคนที่จะได้กระทำมา ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากการคูจิตนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ ( ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545ก : 15-19 )

#### 2.3.2.1 ประโยชน์ที่ได้รับในเบื้องต้น คือ

1 ) จะมีความเห็นที่ถูกต้อง คือ เห็นตามอริสัจ 4 คือ รู้จักทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ และรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ เกิดความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าบุญและบาปมีจริง โลกนี้โลกหน้ามีจริง เกิดความเคารพรัก และศรัทธาต่อพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน มีความเข้าใจและให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น เห็นธรรมชาติความเป็นจริงของทุกสิ่งว่า ล้วนมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเอาไว้

2 ) จะมีความคิดที่ถูกต้อง คือ ไม่คิดปล่อยใจให้เพเลิดเพลินหลงไหลไปตามกระแสอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย กลับมารู้สึกตัวที่จิตได้ทัน ไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายใคร แต่กลับช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่คิดพยาบาทมาดร้ายใคร สามารถให้อภัยต่อผู้อื่นได้เสมอ คิดปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่คิดจะโกงผู้อื่น อยากให้เขาพ้นทุกข์ อนุโมทนายินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และสามารถคิดวางใจให้เป็นกลางได้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

3 ) จะมีคำพูดที่ถูกต้อง คือ ไม่มีคำเท็จหลอกลวงใคร เพราะทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เขาแตกแยกกัน เพราะจะเป็นการทำลายความสามัคคีและมิตรภาพของกลุ่มที่อยู่ร่วมกัน ไม่พูดคำหยาบคำทอให้ผู้อื่นเจ็บใจ เพราะจะทำให้เป็นที่เคียดแค้นชิงชังของผู้อื่น ไม่พูดเพื่อเจ้อ หาสารประโยชน์ไม่ได้ เพราะทำให้จิตใจไขว้เขวสับสน ไม่รู้ว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด สิ่งไหนดี สิ่งไหนชั่ว พูดแต่สิ่งที่เป็นจริง มีประโยชน์ ถูกกาลเทศะ สุภาพอ่อนโยน ไพเราะอ่อนหวาน และมีจิตเมตตาที่หวังดีแล้วจึงกล่าว ( วาจาสุภาษิต )

4 ) จะมีการกระทำที่ถูกต้อง คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ทั้งสัตว์เล็ก และสัตว์ใหญ่ ไม่นำน้อยหรือมาก เพราะการฆ่าสัตว์จะทำให้อายุสั้น นำความเดือดร้อนอันเป็นทุกข์มาสู่ตนเองและผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ขโมยของ ๆ ผู้อื่น เพราะทำให้มือเป็นง่อยเปลี้ยเสียแรงไป และเก็บสะสมทรัพย์สมบัติไว้มากเท่าไร ก็จะถูกสูญหายไป หมดไปในที่สุด ไม่ประพฤติดินลูก เมีย ( สามี ) ของผู้อื่น อันเป็นการกระทำร้ายครอบครัวของผู้อื่น กระทำแต่ความดี มีการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อแบ่งบันให้ทาน

ผู้อื่นในกิจกรรมงานต่าง ๆ อำนวยความสะดวกแก่สาธารณชน มีการให้ทานเป็นต้น สรรวมความประพฤติของตน ให้ดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม

5 ) จะมีอาชีพที่บริสุทธิ์ ไม่เลือกประกอบอาชีพ ที่ไปเบียดเบียนทำร้ายใครทั้งทางตรงหรือทางอ้อม ไม่เลือกประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย และผิดคุณธรรม เลือกประกอบอาชีพที่สุจริต ถูกต้องตรงตามจรรยาบรรณ

6 ) มีความเพียรที่ถูกต้อง เพียรละบาปอกุศลที่มีอยู่แล้ว ทั้งกาย วาจา ใจให้หมดไป เพียรป้องกันระวังบาปอกุศลใหม่ที่แวดล้อมเกิดขึ้นมา ไม่ให้เข้ามาครอบงำ ทำร้ายเราได้ เพียงสร้างกุศลด้วยการ “อุจิต” “แผ่เมตตา” เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันผู้อื่นให้เจริญยิ่งขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว มิให้เสื่อมไป ด้วยการยินดีร่าเริงในการทำความดี ละบาปอกุศล และรักษาให้จิตผ่องใสอยู่เสมอ ตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ตามที่ได้รับมอบหมายมา มีความรับผิดชอบในการทำงานที่ทำอยู่ ไม่ทิ้งไว้ครึ่ง ๆ กลาง ๆ สามารถจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้น ไปได้ในที่สุด

7 ) มีสติที่ถูกต้อง มีความใส่ใจ ระลึกรู้อยู่ที่จิตไปตลอดทุกขณะ ตามแนวทางมหาสติปัญญา 4 ทำให้มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอด รู้ว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด สิ่งไหนชั่ว มีความยับยั้งชั่งใจในการประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี และกล้าที่จะตัดสินใจทำความดี โดยไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา จิตไม่ยึดติดอยู่กับความคิด ความฟุ้งซ่าน กังวลใจ น้อยใจ เสียใจ ไม่พอใจ เพราะมีความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดทุกขณะ จึงทำให้มีสีหน้าผ่องใส ความเครียดลดลง ใจเย็นมากขึ้น สุขภาพกายสุขภาพใจดี

8 ) มีสมาธิที่ถูกต้อง เกิดความสงบ มีสมาธิ มีความจำดี จะคิดจะอ่านอะไร หัวสมองก็ปลอดโปร่งสบาย สารตจวบเอาสาระสำคัญของเนื้อหา นั้น ได้มาก ทำให้นั่งฟังผู้อื่น ได้มากขึ้น อดทนมากขึ้น และยอมรับผู้อื่น ได้มากขึ้น มีจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อกระแสอารมณ์อันนำเพลิดเพลิดของกิเลสทั้งหลาย มีจิตตั้งมั่น สามารถละนิวรณ์ 5 อันเป็นอุปสรรคที่คอยกั้นขวางความดีได้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด จิตใจก็จะสงบผ่องใสมากขึ้นตามลำดับ จนบรรลุถึงความสงบในระดับชั้นต่าง ๆ ได้ ( ญาณ 1-4 )

### 2.3.2.2 ประโยชน์ในระดับกลาง คือ เก่ง ดี มีความสุข

1 ) เก่ง คือ มีความเป็นสัน โดย รู้จักพอ ไม่คั่นรน แสวงหาจนลืมนิสัยความเป็นมนุษย์มีวินัย รู้ค่าของการมีระเบียบ มีความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีความเป็นตัวของตัวเองมั่นใจในตัวเอง และรู้จักพึ่งตัวเอง ได้ มีความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทนต่อความเปลี่ยนแปลง สามารถนำสิ่งต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมแก่งานได้ ประกอบการทำงานด้วยความขยันขันแข็งไม่ย่อท้อ รับผิดชอบต่องานที่ทำอยู่ ไม่ทิ้งงานกลางคัน ฉลาดที่จะคุ้มครองดูแลตัวเอง และครอบครัวได้ประหยัคมัธยัสถ์ อดออม ไม่ใช่สิ่งของฟุ่มเฟือย รู้ค่าของสิ่งของนั้น ๆ มีปัญญารู้ว่า

อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด ควรหรือไม่ควร ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ ดำเนินชีวิตไปอย่างถูกต้องดีงาม ตามครรลองครองธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา)

2) ดี คือ มีเมตตาไมตรีต่อกัน เอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รักความยุติธรรม ซื่อสัตย์สุจริต อภัยภัยดี อ่อนโยน งดงาม อ่อนน้อมถ่อมตน ต่อผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ชั่วดี เชื่อเรื่องกรรม เข้าใจกฎแห่งกรรม รู้ว่าบุญมีจริง บาปมีจริง เคารพคฤตัญญต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ นอบน้อมตอบแทนพระคุณท่าน มีน้ำใจ เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักให้ ยินดี และเป็นสุขกับการให้ มีความสามัคคี ประณีประนอม รักสันติ มีความรักในเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติ

3) มีความสุข คือ มีจิตใจที่สงบ ไม่ทะยานอยาก ไม่ฟุ้งซ่านเพราะมีความสุขเพียงพอ มีรายได้เลี้ยงชีพ เพราะมีความรับผิดชอบและรู้จัก ประหยัดอดออมทรัพย์สินที่หามาได้ ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามครรลองครองธรรม เพราะมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่คืนรน เคืองร้อน สับสน วุ่นวายใจ เพราะบริหารเวลาให้ตัวเอง

2.3.2.3 ประโยชน์ในบั้นปลาย คือ สามารถพึ่งตนเองได้ คู่ครองดูแลผู้อื่นได้ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสตัณหา มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี เป็นอิสระจากความมุ่งหวังในผลตอบแทน เป็นเหตุทำให้ไม่ผิดหวังไม่เป็นทุกข์ ประกอบการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานด้วยความขยันขันแข็ง มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา มีปัญญามากขึ้นในการดำรงชีวิต แบ่งปันมากขึ้น แม้ได้มามากเท่าไร ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นด้วยความไม่ประมาท เป็นอิสระจากความรัก โลภ โกรธ หลง บรรลุมรรคผลไปตามลำดับภาวะความละเอียดของจิต มีโศคาบัน สกทาคามี อนาคตามี และอรหัตต

### 2.3.3 เทคนิคการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผล

รณณีย์ อาภาภิรม (2544ข : 14-15) ได้กล่าวถึงเทคนิคการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผลไว้ดังนี้

การพัฒนาจิตด้วยวิธีการรู้สึกไปที่จิต และเห็นการเกิดดับของจิตตลอดเวลา ทำให้เกิดสมาธิ ( ขณะส่งความรู้สึกไปที่จิต ) คือ จิตสงบเกิดความตั้งมั่น มุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำอยู่ในขณะนั้น การเห็นการเกิด - ดับของจิต เป็นกระบวนการทำให้เกิด ปัญญา คือ เห็นว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร นั่นคือเห็นสิ่งต่าง ๆ ความความเป็นจริง อะไรเกิด ก็ต้องมีดับเป็นธรรมดาแล้วก็ต้องเสื่อมไป จึงไม่ไปหลงยึดติดว่าเป็นของเรา มีความเข้าใจในเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงไม่เกิดความริษยา แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น มีแต่ความเห็นอกเห็นใจเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากการพัฒนาจิตสามารถกระทำได้อย่างทั่วถึง สิ่งก็ตามมา คือ พ่อ แม่ ลูก ครู อาจารย์ ลูกศิษย์ นายจ้าง ลูกจ้าง ทุกคนต่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน และช่วย

เหลือซึ่งกันและกันต่างคนต่างพูดจาที่ดีต่อกัน มีความคิดที่ดีต่อกัน ปฏิบัติและให้สิ่งที่ดีต่อกัน ต่างรู้หน้าที่ มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ และจริงใจ หวังดีต่อกัน ฉะนั้นการรู้สึกไปที่จิตนั้น ทำให้เกิด ศิล สมาธิ และปัญญาไปพร้อม ๆ กัน โดยอัตโนมัติ ผู้ที่ได้รับการฝึกไปแล้ว และกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมเกิดความสุขแก่ตนเอง และคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นที่อยู่ในสังคมชุมชนรอบข้าง

จุดอ่อน ที่มักจะเกิดขึ้นเสมอ ๆ คือ ผู้ที่ผ่านการฝึกภาคปฏิบัติแล้ว ไม่ฝึกฝนต่อ หรือทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ขาดการต่อเนื่อง และยังไม่เข้าใจผิดว่าการพัฒนาจิตเป็นการทำสมาธินั่งนิ่ง ๆ และมักจะพูดว่าไม่มีเวลานั่งสมาธิ หรือทำเฉพาะก่อนนอนเท่านั้น จึงไม่สามารถสัมผัสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในที่สุดก็จะท้อถอย หมดความเพียรที่จะดูจิต เพราะกิเลสรอบตัวมีมากมาย พร้อมทั้งจะมากะใหม่

ข้อควรคำนึง การพัฒนาจิตมิใช่การนั่งสมาธิ แต่เป็นการส่งความรู้สึกไปที่จิต หรือการดูจิต ภายในร่างกายของเราเอง ซึ่งสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องนั่งเฉพาะเวลาใดเวลาหนึ่ง และหากใครสามารถทำได้ต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมได้พบที่พึ่งภายในตนเอง และได้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสภาวะธรรมของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันตามกุศลหรือกรรมที่แต่ละคนได้ทำกันมา

ผู้ที่ผ่านการฝึกแล้ว ต้องมีความเพียรดูจิตตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา กรณีเป็นผู้ใหญ่ ต้องเตือนตนเองพร้อมที่แผ่เมตตาให้มาก ๆ และบ่อย ๆ นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำทันที เมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ จิตจะไม่อยู่นิ่ง และมักจะไปเกาะอยู่กับความคิดอื่น ดังกล่าวที่เรามักจะได้ยินเสมอ ๆ ว่า “จิตเหมือนกับลิง อยู่นิ่ง” ทั้งนี้เนื่องจากเราไม่เคยฝึกให้จิตอยู่ในที่ที่ควรอยู่ เราจึงปล่อยให้จิตออกไปภายนอก อยู่กับความคิดอื่น และอยู่ภายใต้อิทธิพลของความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงทำให้เกิดทุกข์ เกิดความเครียดตามมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขี้โกรธ เอาแต่ใจตนเอง มองประโยชน์ตนเองเป็นที่ตั้ง มีความทุกข์ใจตลอดเวลา และหาสาเหตุไม่ได้ เพราะแม้แต่ไขว่คว้าหาความสุขตามความพึงพอใจของตน ตามกิเลสที่เป็นนายเรา เราจึงมีแต่ทุกข์ บางครั้งอาจจะมีความรู้สึกมีความสุขบ้าง แต่เป็นความสุขที่ไม่แท้จริง จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ชั่วครู่เมื่อได้สิ่งที่ต้องการแต่ในที่สุดก็กลับไปทุกข์ได้อีก หากพิจารณาให้ดีจะพบว่า เราทุกคนพยายามแสวงหาความสุขที่แท้จริงโดยไม่รู้ตัว

เทคนิควิธีการทำให้การพัฒนาจิตประสบความสำเร็จ คือ เพียรส่งความรู้สึกไปที่จิตบ่อยๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม รู้สึกไปที่จิตตลอดเวลา ทำให้มีสติ และสัมปชัญญะตลอดเวลา และควรคำวิธีการพัฒนาจิตไปสอนหรือแนะนำผู้อื่นต่อ เพราะเท่ากับเป็นการสอนตัวเองด้วย เนื่องจากขณะสอนนั้นผู้สอนต้องน้อมจิตสอน และคำพูดถูกเรียบเรียงกลั่นกรองมาจากจิต ทำให้ได้ประโยชน์ทั้งผู้สอนและผู้ถูกสอน อีกทั้งยังได้กุศลที่ได้ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ นอกจากนี้บุคคลทุกคนควรได้รับโอกาสฝึกพัฒนาจิตทุกคนพร้อมกันทุกหน่วยงานโดยเริ่มที่ครอบครัว โรงเรียน และวัด ส่วนบุคคลากรของ

หน่วยงานนั้น ๆ ควรได้รับการฝึกพัฒนาจิตพร้อมกันทุกระดับ และทุกคน เพื่อให้การปฏิบัติงานของหน่วยงานนั้น ๆ ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ และเกิดประสิทธิผลต่อหน่วยงานนั้น เมื่อทุกคนได้พัฒนาจิตของตนเองแล้วย่อมมีคุณภาพและศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต ของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

##### 3.1 ประชากร

ประชากร นักศึกษาคณะครุศาสตร์เกษตรชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตจำนวน 80 คน  
คือ

- สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร- การผลิตพืช	จำนวน	22	คน
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร- การผลิตสัตว์	จำนวน	28	คน
- สาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร	จำนวน	30	คน
	รวม	80	คน

เก็บข้อมูลได้จากนักศึกษาคณะครุศาสตร์เกษตร ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน ส่วนอีก 20 คน  
ไม่สะดวกในการให้ข้อมูล ดังนี้

- สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร- การผลิตพืช	จำนวน	20	คน
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร- การผลิตสัตว์	จำนวน	17	คน
- สาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร	จำนวน	23	คน
	รวม	60	คน

##### 3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

###### 3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

###### 3.2.2 วิธีการดำเนินการสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

- 1) ศึกษาวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการ โครงการฝึกพัฒนาจิต  
ของสถาบันฯ
- 2) สร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 3) ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข โดยที่ปรึกษาและที่ปรึกษาร่วม

4) ปรับปรุงแก้ไข

5) นำเอาไปเก็บข้อมูล

ลักษณะของแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

เป็นคำถามให้แสดงความรู้สึก และพฤติกรรม หลังจากผ่านการฝึกปฏิบัติตาม  
โครงการในด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

### 3.2.3 วิธีการดำเนินการสอบถาม

ติดต่อผู้ตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์ เพื่อนัดหมายเวลา หลังจาก  
นั้น ผู้วิจัยนำแบบสอบถามแจกให้ด้วยตนเองและสัมภาษณ์เพิ่มเติม

### 3.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. นำเสนอข้อมูลที่ได้มาแจกแจงความถี่ ตามหัวข้อต่าง ๆ
2. หาค่าร้อยละ

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล

#### 4.1 ผลการวิจัย

จากการประเมิน และติดตามผลการฝึกพัฒนาจิตของนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์เกษตรของ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังที่เข้ารับการ ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตและได้รับประกาศนียบัตรในการเข้าฝึกอบรมปฏิบัติพัฒนาจิต ทั้งหมดจำนวน 80 คน และเก็บข้อมูลได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 75 ได้ผลวิจัยดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงสถานภาพทั่วไปของนักศึกษาที่เข้ารับฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
	60 คน	
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	22	37
หญิง	38	63
<b>2. สาขา</b>		
เทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช	20	34
เทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตสัตว์	17	28
อุตสาหกรรมเกษตร	23	38
<b>3. อาชีพบิดา-มารดา</b>		
รับราชการ	7	12
ค้าขาย	11	18
เกษตรกรกรรม	36	60
รับจ้าง	6	10

## ตารางที่ 4.1 ( ต่อ )

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
	60 คน	
<b>4. คะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อจบอนุปริญญา ( ปวส. )</b>		
ต่ำกว่า 1.50	-	-
1.51 - 2.00	-	-
2.01 - 2.50	4	6
2.51 - 3.00	10	17
3.01 - 3.50	36	60
3.51 ขึ้นไป	10	17
<b>5. คะแนนเฉลี่ยสะสมในปัจจุบัน</b>		
ต่ำกว่า 1.50	-	-
1.51 - 2.00	-	-
2.01 - 2.50	14	23
2.51 - 3.00	26	44
3.01 - 3.50	18	30
3.51 ขึ้นไป	2	3
<b>6. ศาสนา</b>		
พุทธ	60	100
<b>7. ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต</b>		
ไม่เคย	25	42
เคยฝึกปฏิบัติ	35	58
- ออกค่ายธรรมจารึกตามจังหวัดต่าง ๆ ( 10 )		( 17 )
- วัดอื่นๆ จากสถานศึกษาเดิม ( 7 )		( 11 )
โดยมีพระมาสอน		
- วัดธรรมกาย,สวนโมกข์ ( 18 )		( 30 )

## ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
	60 คน	
<b>8. การปฏิบัติพัฒนาจิตในปัจจุบัน</b>		
ปฏิบัติ	22	37
ไม่ได้ปฏิบัติ	38	63
- ขี้เกียจ/เบื่อ	( 18 )	( 30 )
- ไม่มีเวลา	( 18 )	( 30 )
- ลืม	( 2 )	( 3 )

หมายเหตุ ( ) หมายถึง เหตุผลของการไม่ปฏิบัติต่อจำนวนคน

จากผลการวิจัย พบว่า สถานภาพทั่วไปของนักศึกษาที่เข้ารับฝึกพัฒนาจิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงซึ่งมีทั้ง 3 สาขา และมีจำนวนใกล้เคียงกัน อาชีพส่วนใหญ่ของบิดา-มารดาเป็นเกษตรกรโดยมีคะแนนสะสมเฉลี่ยเมื่อจบอนุปริญาตร้อยอยู่ที่ 3 ขึ้นไป คือ 3.01 – 3.50 และในปัจจุบันส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมของผู้ผ่านการฝึกพัฒนาจิตอยู่ที่ 2.51 – 3.00 จากแบบสอบถามพบว่า ผู้ผ่านการฝึกพัฒนาจิตจำนวน 60 คน นับถือศาสนาพุทธทั้งหมดและได้เข้าร่วมโครงการฝึกพัฒนาจิตครบทั้ง 3 วัน และได้รับประกาศนียบัตรทุกคน โดยมีพื้นฐานการฝึกอบรมมาก่อนจากการออกค่ายธรรมจาริกตามจังหวัดต่าง ๆ และวัดอื่น ๆ จากวัดธรรมกาย,สวนโมกข์ สถานศึกษาเดิม โดยมีพระมาสอน ซึ่งในปัจจุบันยังคงปฏิบัติ “จิต” บ้างแต่ไม่ต่อเนื่องจำนวน 22 คน และไม่ได้ปฏิบัติเลย 38 คน เนื่องจาก ขี้เกียจ/เบื่อ ไม่มีเวลา และลืม

ตาราง 4.2 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านการเห็นถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับความเชื่อที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่เชื่อ	เชื่อบ้าง	เชื่อปาน กลาง	เชื่อมาก	เชื่อมาก ที่สุด
<b>เห็นถูกต้อง</b>					
- เชื่อเรื่องกรรมมีจริง	1	3	3	9	6
- เชื่อเรื่องทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว	-	4	3	7	8
- การให้ทานมีผลจริง	-	2	4	10	6
- เชื่อเรื่องบุญอุทิศส่วนกุศลมีผล จริง	-	3	5	8	6
<b>รวม</b>	1	12	15	34	26

ตาราง 4.3 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านความคิดถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับความคิดที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่มี	มีบ้าง	มีปาน กลาง	มีมาก	มีมากที่สุด
<b>คิดถูกต้อง</b>					
- คิดให้ภัยผู้อื่น	-	2	3	13	4
- ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข	-	1	5	9	7
- คิดไม่เบียดเบียนผู้อื่น	-	1	7	12	2
<b>รวม</b>	-	4	15	34	13

ตาราง 4.4 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านการพูดที่ถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับการพูดที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่มี	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก	มีมากที่สุด
<b>การพูดถูกต้อง</b>					
- พูดอย่างสุภาพอ่อนโยน	-	1	13	8	-
- พูดด้วยจิตเมตตา	-	3	8	10	1
- พูดด้วยความหวังดี	-	6	13	3	-
- ไม่พูดเท็จ	-	7	9	5	1
<b>รวม</b>	-	17	43	26	2

ตาราง 4.5 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านการกระทำที่ถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับการกระทำที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่มี	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก	มีมากที่สุด
<b>การกระทำ</b>					
- ไม่ฆ่าสัตว์	1	8	2	8	3
- ไม่ลักทรัพย์	2	1	4	9	6
- ไม่ผิดลูกเมียและสามีผู้อื่น	3	1	1	4	13
<b>รวม</b>	6	10	7	21	22

ตาราง 4.6 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านอาชีพที่ถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับการกระทำที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่มี	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก	มีมากที่สุด
<b>อาชีพ</b>					
- ความรับผิดชอบ	-	-	11	9	2
- การแบ่งเวลา	1	-	15	6	-
- การทำหน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่	-	1	5	11	5
- การทำหน้าที่ของนักศึกษา	-	-	8	12	2
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>9</b>

ตาราง 4.7 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านความเพียรที่ถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับความเพียรที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่มี	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก	มีมากที่สุด
<b>ความเพียรถูกต้อง</b>					
- ระวังไม่ให้ทำบาป	-	3	6	12	1
- พยายามทำความดี	-	1	6	12	3
- รักษาความดี	-	1	7	11	3
<b>รวม</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>6</b>

ตาราง 4.8 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านการมีสติที่ถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับความมีสติที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่มี	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก	มีมากที่สุด
<b>การมีสติถูกต้อง</b>					
- โกรธง่าย	-	13	7	2	-
- กลับมารู้สึกได้เร็ว	-	6	4	12	-
- ความโลภ	-	7	11	3	1
<b>รวม</b>	-	26	22	17	1

ตาราง 4.9 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้านสมาธิที่ถูกต้อง

ตัวชี้วัด	ระดับของสมาธิที่ถูกต้อง ( จำนวน 22 คน )				
	ไม่มี	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก	มีมากที่สุด
<b>สมาธิ</b>					
- ไม่ฟุ้งซ่าน	1	8	9	4	-
- การเพลิดเพลิดในรูป รส กลิ่น เสียง	-	5	10	7	-
- มีความอดทน	-	3	11	8	-
- ลังเลสงสัย	-	7	7	7	1
- จี้เกียจ/ง่วง/เบื่อ	-	7	7	6	2
<b>รวม</b>	1	30	34	32	3

จากตาราง 4.2 – 4.9 แสดงประโยชน์เบื้องต้นที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต พบว่า ผู้ผ่านการปฏิบัติพัฒนาจิตได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตเบื้องต้นในด้านต่าง ๆ คือ

1. การเห็นถูกต้อง เช่น เชื่อเรื่องกรรมมีจริง เชื่อเรื่องทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว การให้ทานมีผลจริง เชื่อเรื่องบุญอุทิศส่วนกุศลมีผลจริง มีระดับความเชื่อมากถึงเชื่อมากที่สุด

2. คิดถูกต้อง คือ คิดให้อภัยผู้อื่น ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข คิดไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีระดับของความคิดถูกต้องอยู่ในระดับปานกลางก่อนไประดับมีมาก

3. พุทถูกต้อง คือ พุทอย่างสุภาพอ่อนโยน พุทด้วยจิตเมตตา พุทด้วยความหวังดี ไม่พุทเท็จ มีระดับของการพุทที่ถูกต้องอยู่ในระดับปานกลางไประดับมีมาก

4. การกระทำ คือ ไม่ฆ่าสัตว์/เมตตา ไม่ลักทรัพย์/ให้ทาน/ซื้อสัตย์ ไม่ผิดลูกเมียและสามีผู้อื่น มีระดับของการกระทำที่ถูกต้องอยู่ในระดับมีมากก่อนไปในระดับมากที่สุด

5. อาชีพ คือ ความรับผิดชอบ การแบ่งเวลา การทำหน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่ การทำหน้าที่ของนักศึกษา อยู่ในระดับมีปานกลางไประดับมีมาก

6. ความเพียรถูกต้อง คือ ระวังไม่ให้ทำบาป พยายามทำความดี รักษาความดี อยู่ในระดับมีปานกลางก่อนไประดับมีมาก

7. การมีสติถูกต้อง พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติพัฒนาจิตสามารถกลับมารู้สึกได้เร็วอยู่ในระดับมาก 12 คน โกรธง่ายอยู่ในระดับมีบ้าง 13 คน และมีความโลภ อยู่ในระดับปานกลาง 11 คน

8. สมาธิ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติพัฒนาจิตสามารถมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านอยู่ในระดับปานกลาง 9 คน มีการเพลิดเพลนในรูป รส กลิ่น เสียง อยู่ในระดับปานกลาง 10 คน มีความอดทน อยู่ในระดับปานกลาง 11 คน มีความลึกลับสงสัยอยู่ในระดับปานกลาง 7 คน และมีความขี้เกียจ/วังง/เบื่อ อยู่ในระดับปานกลาง 7 คน

สำหรับผู้ที่ผ่านการปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 19 คน ได้ให้ความคิดเห็นและความรู้สึกว่าการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตมีความแตกต่างกับการฝึกปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ดังนี้

การฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต	การฝึกปฏิบัติธรรมอื่น
- ทำได้ทุกอริยบท	- ต้องนั่งสมาธิ
- ความเหน้อยล้าน้อย	- ความเหน้อยล้ามากกว่า
- สะดวกสบาย	- ต้องเตรียมทุกอย่าง
- วิธีการปฏิบัติ กลับมารู้สึก “ดูจิต” ตลอดเวลา ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดวันไม่ต้องหลับตา	- สวดมนต์ , ฟังเทศน์ ต้องนั่งหลับตาทำสมาธิ

แต่มีผู้ผ่านการฝึกปฏิบัติจำนวน 3 คน ที่เห็นว่าการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตไม่แตกต่างกับการปฏิบัติธรรมทั่วไป และเมื่อได้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตามโครงการในระยะเวลา 3 วัน พบว่า สามารถควบคุม ด้านอารมณ์ได้ดีมาก

เมื่อเสร็จสิ้นโครงการไปแล้วผู้ผ่านการฝึกพัฒนาจิตมีจำนวนน้อยที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะเห็นว่าง่าย สะดวก เหมาะกับตัวเอง โดยนำมาใช้ในช่วงทำการบ้าน ก่อนนอน ก่อนนั่งสมาธิ เครียด อยากระงับอารมณ์ และเวลาว่าง ส่วนคนที่ไม่นำไปใช้ให้เหตุผลว่า ชี้แจง/เบื่อ ไม่มีเวลา และลืม

สำหรับระยะเวลาในการจัดโครงการ เห็นว่าควรมีระยะเวลา 3-5 วัน จะดีมาก โดยให้เหตุผลว่า ในช่วงที่ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต 3 วัน ตามโครงการสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีได้มาก แต่หลังจากไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็กลับมาเหมือนเดิม

#### ตารางที่ 4.10 แสดงข้อเสนอแนะของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะ	จำนวน 60 คน
- ให้มีการฝึกพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง	12
- สถานที่ควรเป็นที่สงบ เช่น วัด ตามจังหวัดต่าง ๆ	9
- อยากให้มีการจัดกิจกรรมบ่อย ๆ 3 – 4 วัน ต่อครั้ง	8
- ในการทำกิจกรรมควรให้มีบันเทิงทางธรรม โดยมีเนื้อหารธรรมแทรกลงไปด้วย	4
- โครงการมีเวลาน้อยเกินไป	4
- อยากให้คณะอื่นเข้าร่วมด้วย	3
- ไม่ควรพูดเรื่องอภินิหารมากเกินไป	3
- อยากให้อาจารย์ทุกท่านฝึกพัฒนาจิตหากเป็นไปได้	2
- อยากให้อาจารย์ใช้เวลาในการดูจิตก่อนเริ่มสอน	2
- หลังการฝึกพัฒนาจิตควรมีการฟังธรรม	2
- ควรมีโครงการในช่วงเปิดเทอมใหม่ ๆ	2
- ควรมีโครงการในช่วงหลังสอบปลายภาคของทุกปี	2
- คณะควรบำเพ็ญกิจกุศลภายในคณะและนอกคณะ	2
- ในการฝึกจิตควรทำวัตรก่อน	1
ผู้ไม่เสนอแนะ	8

## 4.2 สรุปผลและวิจารณ์

### 4.2.1 สรุปผล

การวิจัยเรื่อง การประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาปีที่ 1 ของภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง พบว่า สภาพทั่วไปของนักศึกษาที่เข้ารับฝึกพัฒนาจิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงซึ่งมีทั้ง 3 สาขา และมีจำนวนใกล้เคียงกัน อาชีพส่วนใหญ่ของ บิดา-มารดา เป็นเกษตรกร และมีคะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อจบอนุปริญญาตรีอยู่ที่ 3 ขึ้นไป คือ 3.01 – 3.50 และในปัจจุบันคะแนนเฉลี่ยสะสมของผู้ผ่านการฝึกพัฒนาจิตอยู่ที่ 2.51 – 3.00 จากแบบสอบถามพบว่า ผู้ผ่านการฝึกพัฒนาจิตจำนวน 60 คน นับถือศาสนาพุทธทั้งหมดโดยได้เข้าร่วมโครงการฝึกพัฒนาจิตครบทั้ง 3 วัน และได้รับประกาศนียบัตรทุกคน โดยมีพื้นฐานการฝึกอบรมมาก่อนจากการออกค่ายธรรมจาริกตามจังหวัดต่าง ๆ วัดอื่น ๆ วัดธรรมกาย,สวนโมกข์ จากสถานศึกษาเดิม โดยมีพระมาสอน ในปัจจุบันยังคงปฏิบัติ “อุจิต” บ้างแต่ไม่ต่อเนื่องจำนวน 22 คน และไม่ได้ปฏิบัติเลย 38 คน เนื่องจาก ขี้เกียจ/เบื่อ ไม่มีเวลา ลืม

สำหรับผู้ที่ได้นำไปปฏิบัติบ้างแต่ไม่ต่อเนื่องพบว่า ได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นจากการปฏิบัติพัฒนาจิต คือ เห็นถูกต้อง อยู่ในระดับเชื่อมากถึงเชื่อมากที่สุด คิดถูกต้อง อยู่ในระดับมีมาก พุดถูกต้อง อยู่ในระดับมีปานกลางไปถึงระดับมีมาก การกระทำที่ถูกต้อง อยู่ในระดับมีมากก่อนไปในระดับมากที่สุด อาชีพ อยู่ในระดับมีปานกลางไปถึงระดับมีมาก ความเพียรถูกต้อง อยู่ในระดับมีปานกลางก่อนไประดับมีมาก มีสติถูกต้อง คือ โกรธง่ายอยู่ในระดับมีบ้าง สามารถกลับมารู้สึกได้เร็วอยู่ในระดับปานกลาง และยังมีความโลภอยู่ในระดับปานกลาง การมีสมาธิ คือ ไม่ฟุ้งซ่าน การเพลิดเพลินใน รูป รส กลิ่น เสียง มีความอดทน มีความล้มเหลวสลับ และมีความขี้เกียจ/ง่วง/เบื่อ ทำได้ อยู่ในระดับปานกลาง

### 4.2.2 วิจารณ์ผล

จากการสรุปผลการวิจัย พบว่า ผู้เข้าฝึกพัฒนาจิตโครงการที่จัดขึ้นระหว่าง วันที่ 25 พฤษภาคม 2545 ถึง วันที่ 27 พฤษภาคม 2545 เป็นเวลา 3 วัน มีผู้สนใจเข้ารับการฝึกประมาณ 580 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สำหรับผู้เข้ารับการฝึกพัฒนาจิตฯ ของภาควิชาครุศาสตร์เกษตรที่ได้รับการฝึกไปแล้วปรากฏว่า มีทั้งผู้ที่นำไปปฏิบัติต่อและผู้ที่ไม่นำไปปฏิบัติ ผู้ที่ไม่นำไปปฏิบัติให้เหตุผลว่า ขี้เกียจ/เบื่อ ไม่มีเวลา ลืม การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้าและไม่เกิดผลเท่าที่ควร คือ สามารถนำไปใช้ในเรื่องอารมณ์ได้ดี แต่ทางด้านสังคม และสติปัญญายังไม่สามารถนำเอาไปใช้ขณะทำงานหรือปฏิบัติหน้า

ที่ต่าง ๆ เพื่อเสริมคุณค่า และศักยภาพในการทำงานและดำเนินชีวิตอื่น ๆ บุคคลเหล่านี้จะต้องมีความเพียรในการส่งความรู้สึกไปที่จิตบ๋อย ๆ และตลอดเวลาทำติดต่อกันบ๋อย ๆ ก็จะเข้าสู่จิตเองอัตโนมัติ

สำหรับผู้ที่นำไปปฏิบัติได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นตามอริยมรรคมีองค์ 8 คือ 1. เห็นถูกต้อง 2. คิดถูกต้อง 3. พูดถูกต้อง 4. กระทำถูกต้อง 5. อาชีพถูกต้อง 6. ความเพียรถูกต้อง 7. สติถูกต้อง และ 8. สมานุถูกต้อง ส่วนใหญ่ทำได้ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก จะเห็นว่าผู้ที่นำไปปฏิบัติสามารถทำได้ดีแม้จะปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้างก็ตาม ดังนั้น หากได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลาจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาตนเองทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กันจนสามารถแสดงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาได้เต็มที่ กรณีที่นักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติธรรมมาด้วยวิธีอื่นมาก่อน มักจะติดแบบเดิม คือ นั่งสมาธิ และทำวัตร นั่งอยู่ที่วัดหรือสถานที่สงบเงียบ จึงเป็นเหตุให้ไม่ได้นำเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะไม่มีเวลานั่งสมาธิ ไม่มีเวลาสำหรับทำวัตร และไม่มีเวลาไปนั่งที่วัดหรือสถานที่สงบเงียบ

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุป

การวิจัยเรื่อง การประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมิน และติดตามผลการฝึกพัฒนาจิตของโครงการฝึกพัฒนาจิตที่จัดขึ้นในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เมื่อวันที่ 25- 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2545 ณ หอประชุมคุณหญิงวนิดา ฐปะเทมีย์

โดยเก็บข้อมูลจากผู้เข้ารับการฝึกพัฒนาจิตเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของภาควิชาครุศาสตร์เกษตรที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 80 คน แต่มีผู้ตอบแบบสอบถามและให้สัมภาษณ์จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 75

วิธีการสร้างแบบสอบถาม และลักษณะของแบบสัมภาษณ์ โดยการศึกษาวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการ โครงการฝึกพัฒนาจิตของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข โดยที่ปรึกษาและที่ปรึกษาร่วม ปรับปรุงแก้ไข นำเอาไปเก็บข้อมูล

ลักษณะของแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ เป็นคำถามให้แสดงความรู้สึก และพฤติกรรมหลังจากผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตามโครงการในด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

วิธีดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยติดต่อผู้ตอบแบบสอบถาม และสัมภาษณ์เพื่อนัดหมายเวลา หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำแบบสอบถามแจกให้ด้วยตนเองและสัมภาษณ์เพิ่มเติม

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยการสร้างตาราง นำเสนอข้อมูลที่ได้มาแจกแจงความถี่ตามหัวข้อต่าง ๆ แล้วหาค่าร้อยละ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย พอสรุปได้ดังนี้

ผลการวิจัย พบว่า สภาพทั่วไปของนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกพัฒนาจิตส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงซึ่งมีทั้ง 3 สาขา ใกล้เคียงกัน โดยมีคะแนนสะสมเฉลี่ยเมื่อจบอนุปริญญาตรีอยู่ที่ 3.01 – 3.50 และในปัจจุบันอยู่ที่ 2.51 – 3.00 โดยผู้ฝึกปฏิบัติมีพื้นฐานการฝึกอบรมมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 58 และในปัจจุบันยังคงปฏิบัติ “จิต” บ้างแต่ไม่ต่อเนื่องร้อยละ 37 และไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 63

เนื่องจาก จี้เกียจ/เบื่อ ไม่มีเวลา และลี้ม สำหรับผู้ที่นำไปปฏิบัติบ้างแต่ไม่ต่อเนื่อง พบว่า ได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นตามอริยมรรคมีองค์ 8 คือ 1. เห็นถูกต้อง 2. คิดถูกต้อง 3. พูดถูกต้อง 4. กระทำถูกต้อง 5. อาชีพถูกต้อง 6. ความเพียรถูกต้อง 7. สติถูกต้อง และ 8. สมานีถูกต้อง สามารถทำได้ในระดับปานกลางก่อนไปทางมาก

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

จากการได้เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตที่คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 25 - 17 พฤษภาคม พ. ศ. 2545 และผู้วิจัยได้มีโอกาสได้รับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต และได้มีการนำเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องของการเรียน การเข้าใจในสาระ เข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อน รู้และเข้าใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น มีความรับผิดชอบ เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองมากขึ้น เข้าใจพ่อแม่ และครูอาจารย์มากขึ้น และข้อมูลที่ได้จากผู้ผ่านการฝึกปฏิบัติ และนำมาใช้นั้น พบว่าโครงการนี้ควรได้รับการสนับสนุน ให้ดำเนินการต่อไป และควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพราะจากการศึกษา พบว่า ผู้ที่ปฏิบัติต่อเนื่องจึงจะเกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากนักศึกษาได้เพียรส่งความรู้สึกไปที่จิตตลอดเวลา ขณะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน นักศึกษาไม่ต้องใช้เวลาในการนั่งสมาธิ ไม่จำเป็นต้องอยู่ที่สงบเงียบ ไม่ว่าจะอยู่สถานที่ใด ตรงไหน ย่อมมีความสุขอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ มีปัญญา สมานี และสติทุกขณะ จึงทำให้เกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมตามมา ย่อมนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี

## บรรณานุกรม

- พระอาจารย์ชาญวิทย์ ธีรจิตโต. 2545. มหาสติปัญญาฐานสี่ (ภาคปฏิบัติ). ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย.ม.ป.ท.
- พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาทิโก. 2545. มหาสติปัญญาฐานสี่ (ภาคปฏิบัติ). ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย.ม.ป.ท.
- พูนศักดิ์ จันทรวงศ์. 2541. “แนวทางการพัฒนาการศึกษา”. วารสารวิชาการ. 1 ( 1 ):6-10
- รมณี อภาภิรม. 2544.( ก ) การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า  
เอกสารเผยแพร่ กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- รมณี อภาภิรม. 2544.( ข ) เทคนิควิธีการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผล ( สำหรับบุคคลทั่วไป )  
เอกสารอัดสำเนา กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- รมณี อภาภิรม. 2544.( ค ) โครงสร้างของชุมชน. เอกสารอัดสำเนา กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- ศุภลักษณ์ ทรัพย์อดุลชัย. “ คันทาธรรมะ ณ บ้านวังเมือง” คอลัมน์มติชนสรรค์ ( หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ). วันพุธ ที่ 24 ตุลาคม 2544. น. 12
- ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ ( ภาคเอกชน ) แห่งแรกในประเทศไทย. 2545ก. คู่มือปฏิบัติธรรมตามแนวทางมหาสติปัญญาฐาน 4 ด้วยวิธีลัด "จิต" .ม.ป.ท.
- ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ ( ภาคเอกชน ) แห่งแรกในประเทศไทย. 2545ข. ปฏิรูปการศึกษา ปฏิรูปจิตใจ ค้นพบที่พึ่งภายในตนเอง.ม.ท.ป.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2544. ชีวิตนี้สั้นนัก.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
- สมเด็จพระญาณสังวร ( สุวฑฺฒโน ). ม.ป.ป. สังฆกรรมของชีวิต. นวก 34. วัดบวรนิเวศวิหาร.  
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2534. ทำอย่างไรจิตจะสงบใส.  
กรุงเทพฯ : สหมิตร
- สมพร เทพสิทธิ์า. 2536. การพัฒนาจิตใจกับการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์.

### บรรณานุกรม ( ต่อ )

- สามเณรสุภัทร อักษรราชย์พฤษ. 2544. มหาสติปัญญาอันสี่ (ภาคปฏิบัติ).ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระ  
เกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย.ม.ป.ท..  
สุนทร เขียวพานิช. “เรียนรู้เส้นทางแห่งการดับทุกข์” คอแล้มน์เรียนไม่รู้จบ (หนังสือพิมพ์เดลินิวส์)  
ฉบับ 19,021 วันเสาร์ที่ 10 พฤศจิกายน 2544.
- สุภาส เครือเนตร. 2542. ปฏิรูปการศึกษาผสวนหลักศาสนา. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง

**ภาคผนวก**





# โครงการฝึกภาคปฏิบัติ

หลักสูตร การพัฒนาจิต เพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

## 1. หลักการและเหตุผล

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้จัดการศึกษา เพื่อสร้างคนให้ออกไปสู่สังคมอย่างมีคุณภาพและมีศักยภาพ คือ มีความเก่ง ดี และมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมาย ที่สำคัญของการจัดการศึกษาของคณะฯ โดยที่การพัฒนาจิตในแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ ของพระพุทธองค์ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เกิดศีล สมาธิ และปัญญา ขึ้นพร้อมกัน และเห็นผลรวดเร็ว นั่นคือเกิด การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พัฒนาความฉลาดทางสังคม (SQ) และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (IQ) ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถแสดงศักยภาพที่มีอยู่ในตนออกมาได้เต็มที่ บรรยากาศการเรียนการสอน การอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน จะเต็มไปด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบ แข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ต่างปฏิบัติหน้าที่เต็มกำลังความสามารถ และกระทำด้วยความเต็มใจเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

พื้นฐานที่กล่าวข้างต้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างคน และจัดการเรียนการสอนทุก ๆ วิชาของคณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงได้จัดทำโครงการฝึกภาคปฏิบัติ พัฒนาจิตนี้ขึ้นเพื่อเป็นพื้นฐานด้านจิตใจ และพฤติกรรม ให้กับนักศึกษาของคณะฯ ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ : ภายหลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกภาคปฏิบัติ จะมีคุณสมบัติ ต่อไปนี้

- 1) มีการพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- 2) มีการพัฒนาด้านความฉลาดทางสังคม (SQ)
- 3) มีการพัฒนาด้านความฉลาดทางสติปัญญา (IQ)

## 3. สาระการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

1) การปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ที่ทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

2) การปฏิบัติกิจกรรมสามฐาน (กิจกรรมกลุ่มย่อย) อันได้แก่

การฝึกให้เกิรสติ และสัมปรัญญะ (สมาธิ และปัญญา) ตลอดเวลาทุกอริยาบท ทุกขณะทั้งนี้ ยืน เดิน นอน หักงอ คู้ อ่าน คิด เขียน ร้องเพลง วีน ฯลฯ

3) ความกตัญญู และการเป็นผู้ให้ การระลึกบุญคุณพ่อ-แม่ ครู-อาจารย์ บุญคุณของแผ่นดิน

## 4. วิธีการ

- บรรยายภาคปฏิบัติ
- ปฏิบัติจริง
- ประเมินผลทั้งวิทยุ การรวมและแก้ไข

## 5. ระยะเวลา

- 5.1 ระยะเวลาโครงการ 6 วัน เริ่มตั้งแต่ 22 พฤษภาคม 2545 ถึงวันที่ 27 พฤษภาคม 2545
- 5.2 อบรมผู้ช่วยวิทยากร และจัดสถานที่เตรียมเอกสาร อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ 3 วัน ระหว่าง 22-24 พฤษภาคม 2545
- 5.3 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกสาขาวิชา จะต้องผ่านการฝึกปฏิบัติ 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 25-27 พฤษภาคม 2545

## 6. วิทยากร

1. พระอาจารย์ และคณะวิทยากร จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จังหวัดพังงา
2. ผศ. รมณีย์ อภาภิรม และคณะ  
ผู้ช่วยวิทยากร
  1. อาจารย์
    - อาจารย์ศราวุธ อินทรเทศ
    - อาจารย์จำลอง ศรีสุวรรณ
    - อาจารย์รดีกร ฉัตรทอง
2. บัณฑิตอาสาสมัครเป็นผู้ช่วยวิทยากรอยู่ประจำฐาน จำนวน 30 คน

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักศึกษารู้จักตนเอง มีสติสัมปชัญญะ รู้อะไรผิด อะไรถูก อะไรควร อะไรไม่ควร มีความเชื่อมั่นตนเอง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พึ่งตนเองได้
2. นักศึกษามีศักยภาพและมีความสุขในการเรียน ดังคำขวัญว่า "เรียนสนุก เล่นมีความรู้ สู่นาคตที่สดใส"
3. นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีจิตเมตตา เห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

## 8. วิธีการประเมินผลการฝึกปฏิบัติ/ติดตามผล

1. ประเมินตามสภาพจริง และดูผลการปฏิบัติทุก ๆ ฐาน
2. ประเมินตนเอง
3. ติดตามผลและให้คำปรึกษา แนะนำ ระหว่างเรียนทุกวันพุธ เวลา 12:00 - 14:30 น.  
ณ อาคารกรมหลวงนราธิวาสฯ ชั้น 8 ห้อง 803

## 9. การรับรองผลการฝึกอบรม

คณะฯ ร่วมกับศูนย์พัฒนาจิตฯ ออกใบรับรองให้กับผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ

## 10. ผู้รับผิดชอบโครงการ

รศ.ดร. รวีวรรณ ชินะตระกูล	คณบดี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
อาจารย์กิติพงศ์ มะโน	รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
อาจารย์ ศศิธร จารุสมบัติ	หัวหน้าภาควิชาครุศาสตร์เกษตร
ผศ. รมณีย์ อภาภิรม	ผู้บริหารจัดดำเนินโครงการ

## 11. สถานที่ฝึกอบรม

หอประชุมใหญ่ และบริเวณโดยรอบสถาบันฯ

## 12. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ชั้นปีที่ 1 ทุกสาขาวิชาประมาณ 680 คน

## 13. งบประมาณค่าใช้จ่าย (โดยตัวจ่ายทุกรายการ)

1. ค่าตอบแทนวิทยากร ระหว่างวันที่ 22 - 24 พฤษภาคม 2545	
• ภาคบรรยาย จำนวน 3 ช.ม. ๆ ละ 300 บาท	900 บาท
• ภาคปฏิบัติ (เช้า + ป่าย) จำนวน 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 ช.ม. ๆ ละ 300 บาท	13,500 บาท
2. ค่าตอบแทนวิทยากร ระหว่างวันที่ 25 - 27 พฤษภาคม 2545	
• ภาคบรรยาย จำนวน 2 ช.ม. ๆ ละ 300 บาท	600 บาท
• ภาคปฏิบัติ (เช้า) จำนวน 4 กลุ่ม ๆ ละ 7 ช.ม. ๆ ละ 300 บาท	8,400 บาท
• ภาคปฏิบัติ (ป่าย) จำนวน 8 กลุ่ม ๆ ละ 9 ช.ม. ๆ ละ 300 บาท	21,600 บาท
<b>รวม</b>	<b>45,000 บาท</b>
	<b>(สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน)</b>

## กำหนดการฝึกอบรม

### นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ชั้นปีที่ 1

วันที่ 25 พฤษภาคม 2545

- 08.30 น. - 09.00 น. - นักศึกษาลงทะเบียน
- 09.00 น. - 09.30 น. - พิธีเปิด กล่าวรายงาน โดยคณบดีคณะครุศาสตร์-  
อุตสาหกรรม รศ.ดร.วิวัฒน์ ชินะตระกูล  
เปิดงาน โดย อธิการบดี สถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง  
รศ.ดร.ประกิจ ตั้งติสานนท์
- 09.30 น. - 12.00 น. - การฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต
- 12.00 น. - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. - 16.00 น. - บรรยายเรื่องการพัฒนาจิต ในเรื่อง การนำมาใช้  
ในการเรียน และการดำเนินชีวิตประจำวัน  
- สอบถามและแก้สภาวะธรรม

วันที่ 26 พฤษภาคม 2545

- 09.00 น. - 12.00 น. - ฝึกพัฒนาจิตและแผ่เมตตาธรรม  
- แบ่งกลุ่มย่อยฝึกพัฒนาจิตตามฐานต่าง ๆ
  1. การอ่าน
  2. การพูด
  3. การฟัง
  4. การเขียน
  5. การคิด
  6. การเดิน
  7. การนั่ง
  8. การยืน
- สอบถามและแก้สภาวะธรรม
- 12.00 น. - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. - 16.00 น. - ฝึกพัฒนาจิตและแผ่เมตตา  
- แบ่งกลุ่มย่อยทำกิจกรรมเหมือนภาคเช้า  
- สอบถามและแก้สภาวะธรรม

วันที่ 27 พฤษภาคม 2545

09.00 น. - 12.00 น.

- ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

- สอบถามและแก้สภาวะธรรม

12.00 น. - 13.00 น.

- พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. - 16.00 น.

- ตอบปัญหาธรรม

- สอบถามและแก้สภาวะธรรม

- กิจกรรมระลึกบุญคุณพ่อแม่ และผู้มีพระคุณ

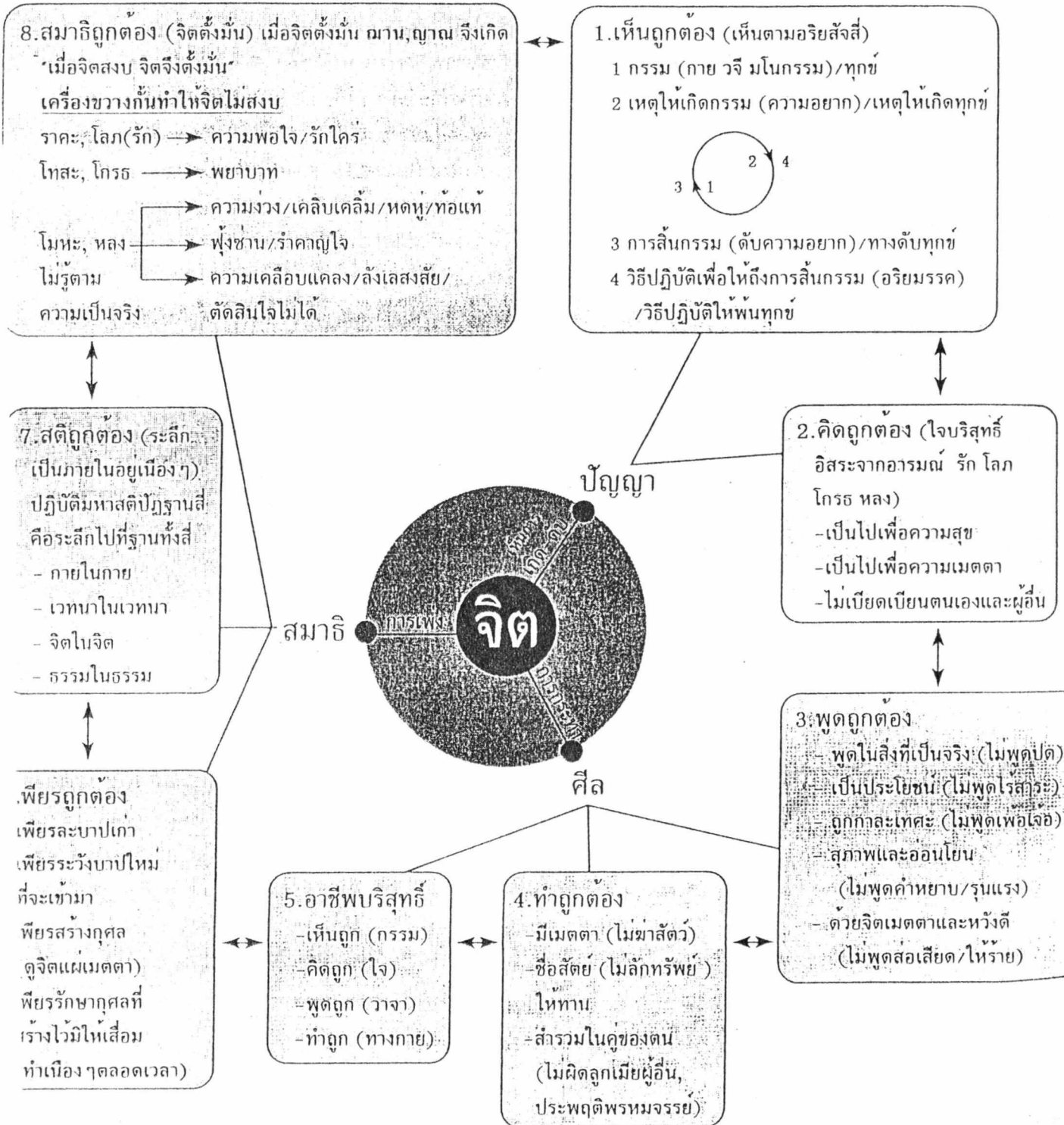
- ประเมินผล

- พิธีปิด



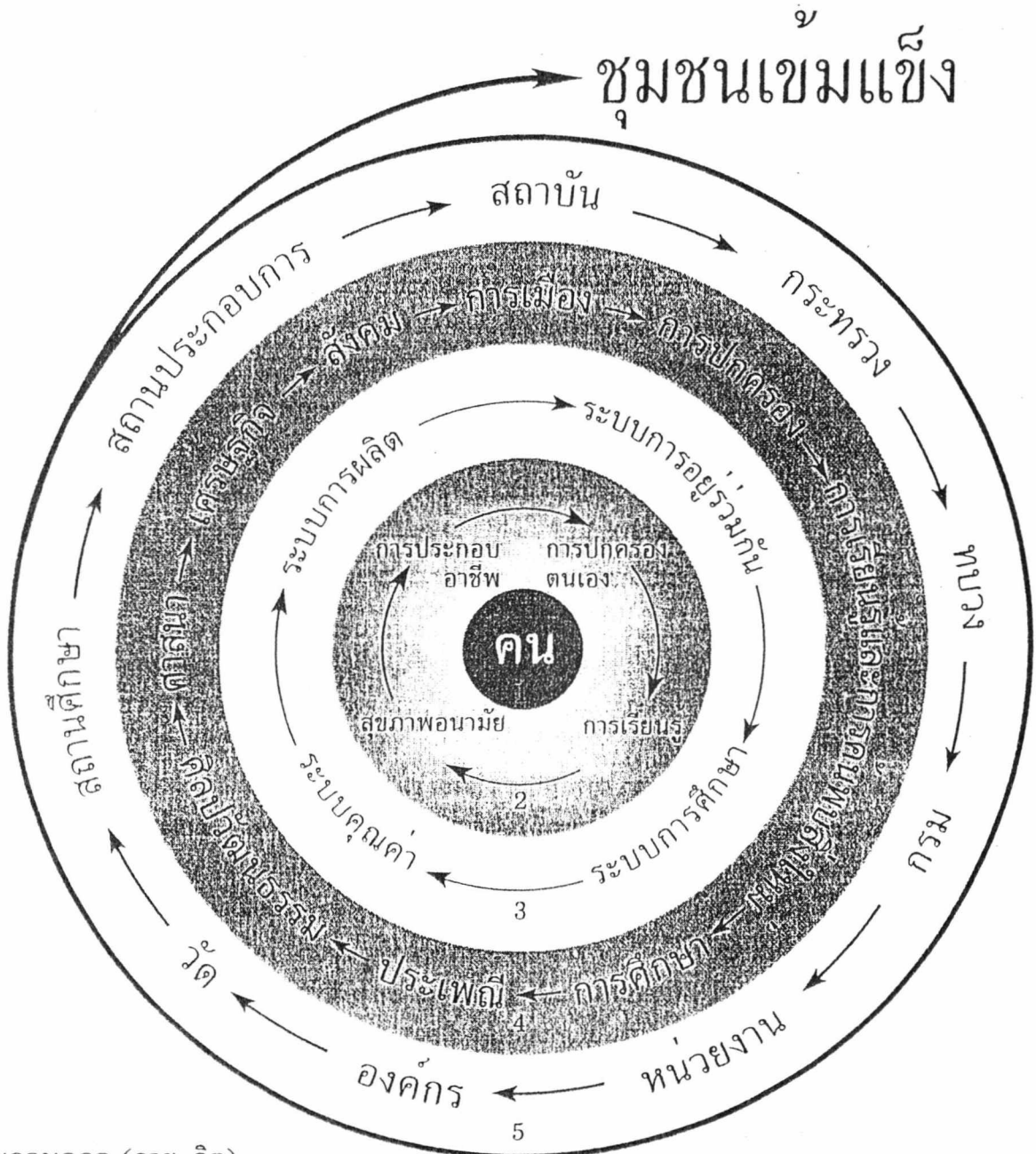
# อริยมรรคมีองค์ 8

รมณีย์ อภาภิรมย์



# โครงสร้างของชุมชน

รมณี อภาภิรม



- 1 ปัจเจบุคคล (กาย+จิต)
- 2 สังคมครอบครัวหรือชุมชน
- 3 ระบบต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมของชุมชน
- 4 การจัดระบบย่อยๆในวงที่ 3 ให้เป็นหมวดหมู่
- 5 หน่วยงานต่างๆที่ปรากฏในสังคมของชุมชนตั้งแต่ หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด และประเทศ

# โครงสร้างชุมชนเข้มแข็ง

รมณี อากาศิรม

ชุมชน เป็นระบบใหญ่ ประกอบด้วยระบบย่อยหลายระบบ ซึ่งขึ้นอยู่กับมุมมองชุมชนว่าเป็นระบบในระดับใด ระดับประเทศ จังหวัด อำเภอ ตำบล หรือหมู่บ้าน และไม่ว่าชุมชนจะอยู่ในระดับใดก็ตาม ในแต่ละระดับจะมีองค์ประกอบภายในระบบที่เหมือนกันคือ คน ทรัพยากร และความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างคน กับทรัพยากร เพื่อการดำรงชีพ ด้วยการแบ่งปันใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

คน (วงที่ 1) เป็นองค์ประกอบของระบบชุมชนที่เล็กที่สุด มีทรัพยากรที่สำคัญ คือร่างกาย และจิต ซึ่งทั้งกายและจิตต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยมีจิตเป็นผู้บัญชาการให้เกิดการกระทำผ่านทางกาย เป็นพฤติกรรมที่แสดงออก ในสี่ด้านคือ สุขภาพอนามัย การปกครองตนเอง (การดูแลตน) การประกอบอาชีพ และการเรียนรู้ (วงที่ 2)

เมื่อคนหลายคนมารวมอยู่ด้วยกันจึงเกิดระบบต่าง ๆ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเพื่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ได้แก่ระบบการผลิต ระบบการอยู่ร่วมกัน ระบบการศึกษา และระบบคุณค่า (วงที่ 3)

เมื่อจำนวนคนมีมากขึ้นระบบต่าง ๆ ในวงที่ 3 มีความซับซ้อนมากขึ้น จึงจำเป็นต้องขยายงานและแยกงานเพื่อให้สะดวกต่อการดำเนินการ และพัฒนาตามลักษณะเฉพาะของแต่ละระบบ (วงที่ 4)

เมื่อระบบแต่ละระบบในวงที่ 4 มีความชัดเจนในแนวทางการดำเนินงาน มีแนวทางการพัฒนาเฉพาะจึงได้รับการจัดตั้งเป็นหน่วยงาน หรือ องค์กรเฉพาะที่เหมาะสม เพื่อดำเนินงาน และพัฒนางานในส่วนนั้น ๆ (วงที่ 5)

อย่างไรก็ตาม ระบบทั้งหมดที่อยู่ใน 5 วงนี้ จะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเชื่อมโยงไปในแนวทางเดียวกันทั้งภายในระบบเดียวกัน ภายในวงเดียวกัน และสัมพันธ์เชื่อมโยงกับต่างระบบ ต่างวง ตั้งแต่วงที่ 1 จนถึงวงที่ 5 จึงจะส่งผลให้สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็ง สามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า ได้อย่างรวดเร็ว และมั่นคงถาวร

การที่จะพัฒนาให้ชุมชนมีความเข้มแข็งได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาที่องค์ประกอบที่เล็กที่สุดก่อน คือ คน การพัฒนาคน เท่ากับเป็นการพัฒนาระบบอื่น ๆ ทุกระบบ เพราะคน เป็นผู้บริหาร จัดการ และเป็นผู้ดำเนินการระบบทั้งหมดและที่สำคัญ คนเป็นผู้สร้างระบบขึ้นมา พฤติกรรมที่คนปฏิบัติและแสดงออกมานั้น เกิดจากอำนาจของจิตเป็นผู้ออกคำสั่งหากจิตได้รับการฝึกดีแล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และอิสระแล้ว การปฏิบัติทางกายย่อมถูกต้อง เพราะมีปัญหาคอยก้ำกั๊บ ทำให้ เห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก การประกอบอาชีพและการปฏิบัติหน้าที่ จึงบริสุทธิ์ และมีประสิทธิภาพ นั่นคือ มีความขยันมากขึ้น รู้สึกตัวชัดเจน นิ่งมากขึ้น รู้อะไรควรกระทำ อะไรไม่ควร แม้มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น ก็ไม่เกิดการท้อแท้ ท้อถอย เพราะมีปัญหาเห็นตามความเป็นจริง ผู้ฝึกจิตดีแล้ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีแต่การให้และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และไม่ตรีที่ตีต่อกัน เสียสละ ทำงานเพื่อส่วนรวมมากขึ้น ไม่ขัดแย้งกัน งานแต่ละส่วนจึงเดินไปได้อย่างราบรื่น และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ได้รับความปลอดภัยโปร่งโล่งใจในชีวิตการทำงาน และในชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมการทำงานที่ถูกต้อง ไม่หลงผิด และยึดติดในวัตถุเปลือกนอก ใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่ควร ไม่ฟุ่มเฟือย มีเศรษฐกิจพอเพียงเพราะมีความเพียงพอในจิตตลอดเวลา

คุณสมบัติข้างต้นนี้ คือคุณลักษณะของคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพ เมื่อเข้าไปอยู่ในระบบใดของชุมชนก็ตามระบบนั้นย่อมมีความเข้มแข็ง และเกิดการขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน ส่งผลให้ระบบย่อยทุก ๆ ระบบเชื่อมโยงและขับเคลื่อนไปในแนวทางเดียวกัน นั่นคือ สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็งเนื่องจากฐานรากคือ จิตของคนได้รับการพัฒนาในแนวทางที่ถูกต้อง

\*ชุมชนจะเข้มแข็งได้ต่อเมื่อ คน ที่เป็นองค์ประกอบของชุมชนนั้นได้รับการพัฒนาจิตดีแล้ว\*

## คำอธิบายภาพแผนภูมิ และการนำไปใช้ประโยชน์

ภาพแผนภูมิมียังจำนวน 2 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 มี 2 หน้า หน้าแรก แสดงแนวทางการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ด้วยการพัฒนาจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธเจ้าเป็นพื้นฐานการพัฒนา ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิด ศิล สมาธิ และปัญญา โดยใช้อริยมรรคมีองค์ 8 รองรับจิต และเชื่อมโยงการพัฒนานี้ไปสู่ความเป็นอิสระ ทั้งตนเอง มีความเพียงพอภายใน(จิต) ส่งผลให้เศรษฐกิจภายนอกพอเพียง และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นไปตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

หน้าที่ 2 แสดงรายละเอียดของอริยมรรคทั้ง 8 องค์ โดยมีแนวทางปฏิบัติระบุไว้ในแต่ละองค์ชัดเจน และเชื่อมโยงให้เห็นว่าทำไมการรู้สึกที่จิตตลอดเวลาจึงทำให้เกิด ศิล สมาธิ และปัญญา คือเกิดการพัฒนาดุติภาวะทางอารมณ์(EQ) ดุติภาวะทางปัญญา(IQ) และดุติภาวะทางสังคม(SQ) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งในหน้าที่นี้ได้รวมคำสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมดไว้ในหน้าเดียว ตั้งแต่ อริยสัจสี่ ศิลห้า สติ สมาธิ นิเวศน์ ซึ่งผู้อ่านจะเห็นความสำคัญและความสัมพันธ์ของสิ่งที่เราเคยรู้มา แต่ยังไม่เห็นความสำคัญ และไม่เคยหยิบมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทั้งการดำเนินชีวิต การเรียนการสอน และการประกอบหน้าที่การงาน

ชุดที่ 2 มี 2 หน้า หน้าแรก แสดงโครงสร้างของชุมชนที่เป็นระบบ การที่จะให้ชุมชนเข้มแข็งได้นั้น ต้องทำให้ระบบย่อยทุกระบบเดินไปพร้อมกัน และสอดคล้องกันพร้อมทั้งเดินไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคนที่ได้รับการพัฒนาจิตดีแล้ว ระบบจึงจะขับเคลื่อนไปได้ ทั้งนี้เพราะคนเป็นองค์ประกอบที่เล็กที่สุดในสังคมชุมชน โดยคนเป็นทั้งผู้สร้างระบบ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้ดำเนินงาน และเป็นผู้รับผลทั้งหมด หากพัฒนาคนให้เกิด ศิล สมาธิ และปัญญา ได้แล้ว สังคมชุมชนนั้นย่อมมีความเข้มแข็ง และเป็นไปตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

หน้าที่ 2 เป็นการบรรยายถึงโครงสร้าง การจะสร้างชุมชนให้เข้มแข็งได้นั้นจะต้องพัฒนาที่ จิต ของคนที่เป็นองค์ประกอบที่เล็กและสำคัญก่อน ชุมชนจึงจะเข้มแข็งได้

แผนภูมิภาพทั้งสองชุดนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาใดก็ตาม หรือการแก้ปัญหาใดก็ตาม ควรแก้ไขที่ต้นเหตุคือ คน มากกว่าการแก้ไขที่ปลายเหตุ ดังที่กระทำกันมานั้นคือการทุ่มงบประมาณไปที่ตัววัตถุ เช่นสิ่งก่อสร้าง อาคาร อุปกรณ์ ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ เหมือนที่เรากระทำกันอยู่ ซึ่งการแก้ปัญหาเช่นนี้ แก้เท่าไรก็ไม่มีความจบ และยังทำให้เราต้องเป็นทาสของต่างชาติตลอด

ไป หากเราได้นำพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาชีวิต ย่อมเป็นแนวทางที่ถูกต้อง เพราะพระพุทธองค์ได้ทรงวางแนวทางไว้แล้ว ถ้าประชากรของประเทศ รู้จักมอง และรู้จักนำคำสอนของพระพุทธองค์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ย่อมนำมาซึ่งการพัฒนาคน และพัฒนาประเทศได้อย่างมั่นคงถาวร และสามารถแก้ไขวิกฤติเศรษฐกิจของประเทศไทย และแก้ไข ปัญหาต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นมากมายให้ผ่านพ้นไปได้

ภาพแผนภูมิทั้งสองชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป ในองค์กรต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้บริหารประเทศทุกทบวง กรม จะได้นำเอาไปใช้เป็นแนวทางพัฒนางานในองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทบวง กรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการพัฒนาคน ควรจัดการเรียนการสอนให้เน้นการพัฒนาจิต ก่อน เพื่อให้คนมีศีล สมาธิ และปัญญา คนนั้นก็จะเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข ซึ่งคนที่มีศีล สมาธิ และปัญญา คือคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพของสังคมชุมชนนั้น ประเทศชาติจึงจะไปรอด และสามารถรอดพ้น จากภาวะวิกฤติได้

## สรุป

### 1. ภาพแผนภูมิ เรื่องการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า

ภาพนี้แสดงให้เห็นว่าคนที่มีคุณภาพและศักยภาพนั้นคือ บุคคลที่สังคมต้องการและเป็นบุคคลที่สามารถทำให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง และมั่นคง บุคคลที่มีคุณภาพและมีศักยภาพอยู่ที่โดยย่อ นำความเจริญไปในที่แห่งนั้น จึงเป็นที่ต้องการของหน่วยงานต่างๆ คนที่มีคุณภาพและศักยภาพย่อมมีความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบการงานอย่างมีประสิทธิภาพ พึ่งตนเองได้ อยู่อย่างพอเพียง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีจิตเมตตา มีความสุขจากการเป็นผู้ให้ เอื้อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งบุคคลจะมีคุณลักษณะเช่นนี้ได้ ย่อมต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ในตน และศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นได้ ย่อมต้องได้รับการฝึกพัฒนาจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธองค์

นอกจากนี้ในภาพด้านหลังได้แสดงรายละเอียดของอริยมรรคทั้ง 8 องค์ แสดงให้เห็นว่าทำไมการฝึกพัฒนาจิต ด้วยการรู้สึกไปที่จิต ตามวิธีการของพระอาจารย์ธมฺมทีโป จึงทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือทำให้เกิดการพัฒนาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์(EQ) วุฒิภาวะทางปัญญา(IQ) และวุฒิภาวะทางอารมณ์(SQ) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข และเชื่อมโยงไปสู่การเป็นคนที่มีคุณภาพและศักยภาพของหน่วยงานต่างๆ และของประเทศชาติ ฉะนั้นการพัฒนาจิตอย่างเดียว ย่อมทำให้เกิดการพัฒนาอื่นๆตามมาทั้งสุขภาพอนามัย สังคมและเศรษฐกิจของประเทศ

### 2. ภาพแผนภูมิโครงสร้างชุมชน

แสดงให้เห็นว่า ประเทศชาติจะพัฒนา มีความมั่นคงถาวร และสามารถฝ่าฟันวิกฤติไปได้นั้น ต้องพัฒนาจิตคนก่อนจึงจะแก้ปัญหาได้ทั้งหมด เพราะคนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในทุกหน่วยงาน