

# สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

## ปัญหาพิเศษ

### เรื่อง

การประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต เพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานให้แก่ บุคลากร ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

The Project Evaluation of Mind Development Practice to Promote Life and Working

Efficiency for the Staff of King Mongkut's Institute of Technology

Chaokhunthaharn Ladkrabang

โดย

นายจิรายุทธ แก้วเพชร

ส.พ.  
จ 5370  
2544

เลขหมึก.....  
เลขทะเบียน..... 47180  
วัน, เดือน, ปี 24 ส.ย. 2546

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

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต

สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร – การผลิตพืช

ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทคัดย่อปัญหาพิเศษ

ปีการศึกษา 2544

ชื่อเรื่อง การประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต เพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินงาน  
ชีวิตและการปฏิบัติงานให้แก่ บุคลากร ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า

เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

The Project Evaluation of Mind Development Practice to Promote Life and  
Working Efficiency for the Staff of King Mongkut's Institute of Technology

Chaokhunthaharn Lackrabang

ชื่อ - สกุล นายจิรายุทธ แก้วเพชร

สาขาวิชา เทคโนโลยีการเกษตร - การผลิตพืช ภาควิชา วิศวกรรมเกษตร

คณะ วิศวกรรมศาสตร์อุตสาหกรรม

อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.รมณีย์ อภาภิรม

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ประเมินและติดตามผลโครงการฝึกพัฒนาจิตฯ  
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้ที่เข้ามารับการฝึกพัฒนาจิต จำนวน 65 คน และเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัว  
อย่าง จำนวน 56 คนคิดเป็นร้อยละ 86.15 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยได้  
สร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า จำนวนผู้ที่เข้ามารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตส่วนมากเป็นนักศึกษา คิดเป็น  
ร้อยละ 71.42 รองลงมาคือ ข้าราชการ ร้อยละ 17.85 และลูกจ้างประจำ ร้อยละ 10.71 การเข้ามารับ  
การฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ด้วยสาเหตุหลายประการ ได้แก่ อาจารย์ประจำวิชาให้เข้า (ร้อยละ 33.93)  
ได้รับการชักชวนจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ (ร้อยละ 26.78) และเห็นจากป้ายโฆษณา (ร้อยละ 21.42)

ผลการนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่จะนำเอาไปใช้ คิดเป็นร้อยละ 92.85 ด้าน  
เหตุที่ไม่เข้าต่อเนื่อง เพราะไม่มีเวลา ติดภาระกิจอื่น ซึ่งไม่ตรงกับเวลาฝึกปฏิบัติ ด้านการจัด  
ส่วนใหญ่ เห็นสมควรจัดต่อไป ด้านวันและเวลา ส่วนใหญ่คิดว่าเหมาะสมแล้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความเมตตากรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รมณีย์ อภาภิรม อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ให้กำลังใจ ผู้วิจัย ตลอดจนมา จนปัญหาพิเศษนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกทราบดีว่า ในความอนุเคราะห์จากท่าน และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คณะพระอาจารย์ จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ฯ ที่ได้เมตตามาเป็นวิทยากร ในโครงการฝึกพัฒนาจิต ในครั้งนี้ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพ และศักยภาพในการดำเนินชีวิต และปฏิบัติงานให้มีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้วิจัยได้พลิกชีวิตตนเอง เริ่มต้นการดำเนินชีวิตใหม่ที่มีคุณค่า และมีความสุข

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้เป็นที่รักยิ่ง รวมทั้งพี่น้องทุกคนที่ได้ให้ความรัก ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน และช่วยเหลือตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมี จากปัญหาพิเศษฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบแต่ คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพยิ่ง

นายจิรายุทธ แก้วเพชร

มีนาคม 2545

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อปัญหาพิเศษ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตของปัญหา.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
<b>2 การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>3</b>
2.1 รายละเอียดและที่มาของ โครงการฝึกพัฒนาจิต.....	3
2.2 การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญญานิสิต.....	4
2.3 ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพ และศักยภาพของมนุษย์.....	6
2.4 โครงสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง.....	7
2.5 การฝึกอบรมและสภาพแวดล้อมในองค์กร.....	8
2.6 วิธีประเมินการฝึกอบรม.....	13
<b>3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>14</b>
3.1 ประชากร.....	14
3.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	14
3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	14
<b>4 ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล.....</b>	<b>15</b>
4.1 ผลการวิจัย.....	15
4.2 สรุปผลและวิจารณ์ผล.....	22
<b>5 สรุปและข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>23</b>
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>26</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>27</b>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญของปัญหา

จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้น ได้ส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ทุกระบบ ตั้งแต่ระบบเล็กสุด (ระบบภายในร่างกาย) ไปจนถึงระบบใหญ่สุด (โลก) ฉะนั้นการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมทุกวันนี้ จึงพบแต่ความเครียด เกิดความทุกข์ตลอดเวลา แม้บางครั้งมองภายนอก ดูเหมือนว่า จะมีความสุข เพราะมีอาคารใหญ่โตสวยงาม เปรียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกทุกอย่าง แต่ผู้ที่อยู่ภายในอาคารก็ยังมีอาการเครียด ความไม่สบายใจ มีความทุกข์เกิดขึ้น ทุกคนกำลังตกอยู่ในความหวาดผวา กลัว ขาดที่พึ่ง ขาดที่ยึดเหนี่ยว มีแต่ความระแวงไม่ไว้ใจซึ่งกันและกัน และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดลึกซึ้งแล้ว จะพบว่า ทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น เนื่องจากจิตเท่านั้นที่เป็นเหตุ โดยจิตถูกความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง เข้ามาครอบงำ ทำให้มีความทุกข์ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด หรือกำลังทำอะไรอยู่ หากจิตได้รับการฝึกฝน ให้สามารถนิ่งบนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ความสุขที่แท้จริงย่อมเกิดตามมา ดังที่พระพุทธองค์ได้ชี้แจงแสดงแนวทางปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสี่ เพื่อทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีคุณภาพ และศักยภาพในการดำเนินชีวิต และปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาจิตในแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ ของพระพุทธองค์ ด้วยวิธีลับของพระอาจารย์ธมมทีโป สามารถทำให้ผู้ที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นพร้อมกัน และเห็นผลรวดเร็ว และเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พัฒนาความฉลาดทางสังคม (SQ) และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (IQ) ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถแสดงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาได้เต็มที่ บรรยากาศของการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน จะเต็มไปด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบ แข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ต่างปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มกำลังความสามารถ และกระทำด้วยความเต็มใจเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตัว หากสถาบันฯ ประกอบด้วยบุคลากรที่มีคุณสมบัติดังกล่าว สถาบันฯ ย่อมพัฒนาความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อประเมินและติดตามผล ผู้ที่เข้ารับการศึกษาปฏิบัติพัฒนาจิตในโครงการฝึกพัฒนาจิตของสถาบันฯ ที่จัดให้มีขึ้นตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2544 – มีนาคม 2545

## 1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อประเมิน และติดตามผลการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

## 1.3 ขอบเขตของปัญหา

ศึกษาเก็บข้อมูลจากผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ตามโครงการฝึกพัฒนาจิตที่จัดขึ้นในสถาบันฯ ทุกวันพุธ เวลา 12.00-14.30 น. ณ อาคารกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (ตึกสำนักงานอธิการบดี) ชั้น 8 ห้อง 803 ระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2544 ถึง มีนาคม 2545

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อสรุปผลการดำเนิน โครงการฝึกพัฒนาจิต ฯ
2. เพื่อนำผลการประเมินมาใช้เป็นแนวทางปรับปรุงโครงการต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ศึกษาเรื่องต่อไปนี้

#### 2.1 รายละเอียดและที่มาของโครงการฝึกพัฒนาจิต

โครงการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตในสถาบันฯ มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของบุคลากรของสถาบันฯ ทั้งอาจารย์ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงาน นักศึกษา และบุคคลทั่วไปไปรอบๆ สถาบันฯ ทั้งนี้เนื่องจากสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในครอบครัว การปฏิบัติงาน และการเรียนการสอน ทำให้ทุกคนพบแต่ความเครียด เกิดความไม่สบายใจ หวาดกลัว ขาดที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยว มีแต่ความระแวง ไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ร่วมกับ สำนักงานอธิการบดี โดย ผศ.รมณีย์ อภาภิรม และคุณศักดิ์โชค มโนภควัฒน์ ได้ร่วมกันจัดโครงการฝึกพัฒนาจิต เพื่อให้บุคลากรของสถาบันฯ และบุคคลทั่วไป ได้มีจิตเป็นที่พึ่งของตนเอง อันจะนำมาซึ่งความสุขทางใจ และส่งผลให้เกิดความสุขทางกาย และการกระทำ

ลักษณะของการฝึกปฏิบัติ เป็นการบรรยายธรรมภาคปฏิบัติ และฝึกปฏิบัติในแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ ด้วยวิธีสวดของพระอาจารย์ธมมทีโป โดยวิทยากร จากศูนย์พัฒนาจิต เฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง จ.พังงา และในช่วงท้ายชั่วโมง จะเป็นการให้คำปรึกษา แก้ไขสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

ระยะเวลาฝึกปฏิบัติ ทุกวันพุธ ช่วงเวลา 12.00 – 14.30 น. โดยเริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2544 เป็นต้นไป โดยได้จัดห้องฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ณ อาคารกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ชั้น 8 ห้อง 803

## 2.2 การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ ด้วยวิธีการัดของพระอาจารย์ธมมทีโป (รมณีย์ อาภาภิรม : 2544)

การพัฒนาจิตด้วยวิธีการรู้สึกไปที่จิต และเห็นการเกิดดับของจิตตลอดเวลา ทำให้เกิดสมาธิ (ขณะส่งความรู้สึกไปที่จิต) คือจิตสงบและเกิดความตั้งมั่น มุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำอยู่ในขณะนั้น การเห็นการเกิด-ดับ ของจิตเป็นกระบวนการทำให้เกิดปัญญา คือเห็นว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร นั่นคือเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง อะไรเกิดขึ้น ก็ต้องมีดับเป็นธรรมดา มีแล้วก็ต้องเสื่อมไป จึงไม่ไปหลงยึดติดว่าเป็นของเรา มีความเข้าใจในเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงไม่เกิดความอิจฉาริษยา แกร่งแ่ง ซึ่งคิดชิงเด่นกัน มีแต่ความเห็นอก เห็นใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากการพัฒนาจิตสามารถกระทำได้อย่างทั่วถึง สิ่งก็ตามมาคือ พ่อ แม่ ลูก ครู/อาจารย์ ลูกศิษย์ นายจ้าง ลูกจ้าง ต่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างพูดจาที่ดีต่อกัน มีความคิดที่ดีต่อกัน ปฏิบัติและให้สิ่งที่ดีต่อกันต่างรู้หน้าที่ มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ และจริงใจ หวังดีต่อกัน ฉะนั้นการรู้สึกไปที่จิตนั้นทำให้เกิดศีลสมาธิ และปัญญาไปพร้อม ๆ กันโดยอัตโนมัติ ผู้ที่ได้รับการฝึกไปแล้ว และกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมเกิดความสุขแก่ตนเอง และคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นที่อยู่ในสังคมชุมชนรอบข้าง

การพัฒนาจิตด้วยวิธีการัดของพระอาจารย์ธมมทีโป เป็นวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางปัญญา (IQ) และความฉลาดทางสังคม (SQ) โดยตรงและเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ ฉะนั้นผู้ผ่านการฝึกแล้วมีการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องย่อมเป็นคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพในการดำเนินชีวิต การทำงาน และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จุดอ่อน ที่มักจะเกิดขึ้นเสมอๆ คือผู้ผ่านการฝึกภาคปฏิบัติแล้ว ไม่ฝึกฝนต่อ หรือทำบ้าง ไม่ทำบ้าง คือขาดการต่อเนื่อง และยังไม่เข้าใจคิดว่าการพัฒนาจิตคือการทำสมาธินั่งนิ่งๆ และมักจะพูดว่าไม่มีเวลานั่งสมาธิ หรือทำเฉพาะก่อนนอนเท่านั้น จึงไม่สามารถสัมผัสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในที่สุดก็ท้อใจ และท้อถอย หมดความเพียรที่จะดูจิต เพราะกิเลสรอบตัวมีมากมายพร้อมที่จะเข้ามาเกาะใหม่

ข้อควรคำนึง การพัฒนาจิตมิใช่การนั่งสมาธิ แต่เป็นการส่งความรู้สึกไปที่จิต หรือการดูจิตภายในร่างกายของเราเอง ซึ่งสามารถดูจิตหรือส่งความรู้สึกไปที่จิตได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องนั่งเฉพาะเวลาใด เวลาหนึ่ง แต่ให้ดูจิตทุกขณะแม้กำลังปฏิบัติภารกิจต่างๆ และหากผู้ใดสามารถทำได้ต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมได้พบที่พึ่งตนเอง และได้สัมผัสสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสภาวะธรรมของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันตามกุศลหรือกรรมที่แต่ละคนได้ทำมา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการนำไปใช้ให้เกิดผล ผู้ผ่านการฝึกแล้ว ต้องมีความเพียรจดจ่อตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา กรณีเป็นผู้ใหญ่ ต้องเตือนตนเองให้รู้สึกไปที่จิตบ่อยๆ (ตลอดเวลา) พร้อมทั้งแผ่เมตตาให้มากๆ และบ่อยๆ นึกได้เมื่อไร ก็ทำทันที เมื่อเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ จิตจะไม่อยู่นิ่ง จะแว็บไปแว็บมา มักจะไปเกาะอยู่กับความคิดอื่น เดี่ยวหน้าคนโน้นคนนี่ลอยมา มีทั้งที่ตนไม่ชอบและคนที่ตนรักเคารพ เข้ามาตลอดเวลา ดังคำกล่าวที่เรามักจะได้ยินเสมอๆ ว่า”จิตเหมือนกับลิง อยู่ไม่นิ่ง” ทั้งนี้เนื่องจากเราไม่เคยฝึกให้จิตให้อยู่ในที่ที่ควรอยู่ เราจึงปล่อยจิตออกไปภายนอก อยู่กับความคิดอื่นและอยู่ภายใต้อิทธิพลของความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงทำให้เกิดทุกข์ ความเครียดตามมาในรูปแบบต่างๆ เช่นปวดหัว ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว จี้โกรธ เอาแต่ใจตนเอง มองประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง มีความทุกข์ใจตลอดเวลา และหาสาเหตุไม่ได้ เพราะแม้แต่ใจที่ว่าหาความสุขตามความพึงพอใจของคนตามกิเลสที่เป็นนายเรา เราจึงมีแต่ความทุกข์ บางครั้งอาจจะรู้สึกมีความสุขบ้าง แต่เป็นความสุขที่ไม่แท้จริง จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ชั่วครู่เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่ในที่สุดก็กลับมาทุกข์ใหม่อีก หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าเราทุกคนพยายามแสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยไม่รู้ตัว

หากท่านสามารถส่งความรู้สึกไปที่จิตได้ตลอดเวลา หรือจิตภายในตนเองได้ตลอดเวลา จนกลายเป็นความเคยชิน และทำโดยอัตโนมัติตลอดเวลา ในที่สุดสติ สมาธิ ปัญญา ก็เกิด บุคคลใดปฏิบัติถึงขั้นเกิดปัญญาข่อมเป็นคนที่ มีคุณภาพ และศักยภาพในการทำงาน ปฏิบัติงาน มีความรับผิดชอบ มีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถจัดสรรเวลา จัดการงานต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง งานใดควรทำก่อน งานใดควรทำหลัง สามารถวิเคราะห์ และรู้วิธีการแก้ปัญหาได้ตามสถานการณ์ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถนิ่งอยู่บนความเปลี่ยนแปลงได้ ในที่สุดเราก็สามารถพบความสุขที่แท้จริงได้ นั่นคือท่าน ได้รับการพัฒนาครบ 3 ด้าน ทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางปัญญา (IQ) และความฉลาดทางสังคม (SQ)

**เทคนิควิธีการทำให้การพัฒนาจิตประสบผลสำเร็จคือ**

1. เพียรส่งความรู้สึกไปที่จิตบ่อย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ที่ตาม รู้สึกไปที่จิตตลอดเวลา ทั้ง นิ่ง ยืน นอน ขณะอ่าน ฟัง เขียน ขณะปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ หรือปฏิบัติงานใด ๆ ก็ตาม จะทำให้มีสติ และสัมปชัญญะตลอดเวลา ซึ่งสามารถรักษาโรคสมาธิสั้น หรือสมาธิบกพร่อง รวมทั้งยังป้องกันโรคสมองฝ่อในผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี

2. นำวิธีการพัฒนาจิตไปสอนผู้อื่นต่อ เพราะการได้สอนผู้อื่น เท่ากับเป็นการสอนตนเอง ด้วยเนื่องจากขณะสอนนั้น ผู้สอนต้องน้อมจิต และคำพูดถูกเรียบเรียงกลั่นกรองมาจากจิต ออกมาเป็นเสียงที่ผ่านออกทางปากไปสู่ผู้เรียน ขณะเดียวกันกระแสเสียงนั้น ก็ผ่านหูตนเอง เข้าสู่จิตอีก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฉะนั้นการสอนผู้อื่นจึงได้ประโยชน์ทั้งผู้ถูกสอน และผู้สอน อีกทั้งยังได้กุศล ที่สามารถช่วยผู้ถูกสอนให้พ้นจากความทุกข์ได้

3.หน่วยงาน หรือองค์กร จะพัฒนาเจริญก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว เป็นไปในทิศทางที่ต้องการได้นั้น จำเป็นต้องให้บุคลากรของหน่วยงานหรือองค์กรนั้นทุกฝ่าย ทุกคนและทุกระดับ ได้รับการศึกษาพัฒนาจิตภาคปฏิบัติพร้อมๆ กัน เพื่อให้การปฏิบัตินำไปให้เกิดผลชัดเจนดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ และเกิดประสิทธิผลต่อหน่วยงานนั้นๆ

### 2.3 ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพ และศักยภาพของมนุษย์ตามแนวทางทฤษฎีของ

พระพุทธเจ้า (รมณีย์ อภาภิรม : 2544)

คนที่มีคุณภาพและศักยภาพนั้นคือ บุคคลที่สังคมต้องการและเป็นบุคคลที่สามารถทำให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง และมั่นคง บุคคลที่มีคุณภาพและมีศักยภาพอยู่ที่ใดย่อมนำความเจริญไปในที่แห่งนั้น จึงเป็นที่ต้องการของหน่วยงานต่าง ๆ คนที่มีคุณภาพและศักยภาพ ย่อมมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ พึ่งตนเองได้ อยู่อย่างพอเพียง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีจิตเมตตา มีความสุขจากการเป็นผู้ให้ เอื้อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งบุคคลจะมีลักษณะเช่นนี้ได้ ย่อมต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ในตน และศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นได้ ย่อมต้องได้รับการศึกษาพัฒนาจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธองค์

อริยมรรคทั้ง 8 องค์ แสดงให้เห็นว่า ทำไม การฝึกพัฒนาจิต ด้วยการรู้สึกไปที่จิต ตามวิธีการของพระอาจารย์ธรรมทิโป จึงทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือทำให้เกิดการพัฒนาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) วุฒิภาวะทางปัญญา (IQ) และวุฒิภาวะทางสังคม (SQ) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข และเชื่อมโยงไปสู่การเป็นคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพของหน่วยงานต่าง ๆ และของประเทศชาติ ฉะนั้นการพัฒนาจิตอย่างเดียว ย่อมทำให้เกิดการพัฒนาอื่น ๆ ตามมาทั้งสุขภาพอนามัย สังคมและเศรษฐกิจของประเทศ

## 2.4 โครงสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง (รมณีย์ อภาภิรม : 2544)

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

การที่จะพัฒนาให้ชุมชนมีความเข้มแข็งได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาที่องค์ประกอบที่เล็กที่สุดก่อน คือ คน การพัฒนาคน เท่ากับเป็นการพัฒนาระบบอื่น ๆ ทุกระบบ เพราะคน เป็นผู้บริหาร จัดการ และเป็นผู้ดำเนินการระบบทั้งหมด และที่สำคัญ คนเป็นผู้สร้างระบบขึ้นมา พฤติกรรมที่คนปฏิบัติและแสดงออกมานั้น เกิดจากอำนาจของจิตเป็นผู้ออกคำสั่ง หากจิตได้รับการฝึกดีแล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และอิสระแล้ว การปฏิบัติทางกายย่อมถูกต้อง เพราะมีปัญหาคอยกำกับ ทำให้ เห็นถูกคิดถูก พูดถูก ทำถูก การประกอบอาชีพ และการปฏิบัติหน้าที่จึงบริสุทธิ์ และมีประสิทธิภาพ นั่นคือมีความขยันมากขึ้น รู้สึกตัวชัดเจน นิ่งมากขึ้น รู้อะไรควรกระทำ อะไรไม่ควร แม้มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น ก็ไม่เกิดการท้อแท้ ท้อถอย เพราะมีปัญหาเห็นตามความเป็นจริง ผู้ฝึกจิตดีแล้ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีแต่การให้และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และไม่ตรีที่ติดต่อกัน เสียสละ ทำงานเพื่อส่วนรวมมากขึ้น ไม่ขัดแย้งกัน งานแต่ละส่วนจึงเดินไปได้อย่างราบรื่น และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ได้รับความปลอดภัยโปร่งโล่งใจในชีวิตการทำงาน และในชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลงผิด และยึดคิดในวัตถุเปลือกนอก ใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่ควรไม่ฟุ่มเฟือย มีเศรษฐกิจพอเพียงเพราะมีความเพียงพอในจิตตลอดเวลา

คุณสมบัติข้างต้นนี้ คือคุณลักษณะของคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพ เมื่อเข้าไปอยู่ในระบบใดของชุมชนก็ตาม ระบบนั้นย่อมมีความเข้มแข็ง และเกิดการขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียว ส่งผลให้ระบบย่อยทุก ๆ ระบบเชื่อมโยง และขับเคลื่อนไปในแนวทางเดียวกัน นั่นคือ สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็ง เนื่องจากรากฐานคือ จิตของคนได้รับการพัฒนาในแนวทางที่ถูกต้อง

## 2.5 การฝึกอบรมและสภาพแวดล้อมในองค์กร (สาโรจน์ แพงยัง.2542 :1 - 7)

### องค์กรและการปรับตัวด้านการฝึกอบรม

การบริหารที่ดีจะเกิดขึ้นได้ โดยสมาชิกทุกคนขององค์กรร่วมแรงร่วมใจกันปฏิบัติงาน ให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร ในส่วนที่ตนมีความรับผิดชอบโดยสอดคล้องต้องกัน ในทางที่จะนำไปสู่เป้าหมาย ขององค์กรด้วยประสิทธิผลสูงสุด จึงเห็นได้ว่า การดำเนินการทุกอย่างและทุกส่วนขององค์กรนั้น ย่อมมุ่งไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการรวมขององค์กร การฝึกอบรมก็เช่นเดียวกัน หากต้องการจะให้การฝึกอบรมเป็นวิธีการที่มีประสิทธิผลจริงๆ ต่อองค์กรแล้ว กิจกรรมและการดำเนินงานในการฝึกอบรมนั้นๆ จะต้องมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเป้าหมายขององค์กร โดยส่วนรวม

องค์กรถูกสร้างขึ้นมาเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายเฉพาะบางประการ องค์กรที่มีประสิทธิผลคือ องค์กรที่สามารถดำเนินการสำเร็จตามเป้าหมาย จึงอาจกล่าวได้ว่า ความต้องการสูงสุดขององค์กรก็คือ การบรรลุประสิทธิผลทางองค์กร ซึ่งประสิทธิผลทางองค์กรนั้น หมายถึงความสามารถขององค์กรที่จะดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย 4 ประการคือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวในองค์กร การปรับตัวขององค์กรให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม การปรับตัวขององค์กรให้สอดคล้องกับสังคม และผลผลิตสูงขององค์กร ดังนี้

#### 1.ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวในองค์กร

องค์กรที่มีประสิทธิผล หมายถึง องค์กรที่สามารถผสมผสานความต้องการของสมาชิก กับความต้องการหรือเป้าหมายขององค์กร

#### 2.การปรับตัวขององค์กรให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม

องค์กรที่มีประสิทธิผลมีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี สภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากตลอดเวลาเพราะวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการค้นคว้าวิจัย ทำให้สภาพแวดล้อมขององค์กรขาดเสถียรภาพ (unstable) และ ไม่ผันแปรไปตามที่คาดหมายไว้ (unpredictable)

#### 3.การปรับปรุงองค์กรให้สอดคล้องกับสังคม

องค์กรที่มีประสิทธิผลจะต้องเป็นองค์กรที่ดำเนินการ โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวม จะเห็นว่าองค์กรของรัฐและองค์กรของเอกชนมีความแตกต่างประการหนึ่งในแง่ที่ว่าองค์กรของรัฐ “ควร” ดำเนินการโดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนรวม ขณะที่องค์กรของเอกชน อาจดำเนินการ โดยคำนึงถึงผลกำไรส่วนตัวมากกว่าผลประโยชน์ของสังคม

#### 4. ผลผลิตสูงขององค์การ

องค์การที่มีประสิทธิผลต้องมีความสามารถที่จะผลิตบริการ (output) ได้ดีที่สุดและเป็นปริมาณมากที่สุด โดยใช้สิ่งที่นำเข้า (input) เช่น ทรัพยากรธรรมชาติ แรงงาน ทุน และเทคโนโลยีให้น้อยที่สุด

ริชาร์ด เบ็คฮาร์ด นักวิชาการพัฒนาองค์การผู้มีชื่อเสียงได้ให้ความเห็นว่าองค์การที่ดีมีประสิทธิผล (effective and healthy organization) จะประกอบด้วยลักษณะ 7 ประการ

ก. ในทุกส่วนขององค์การ ไม่ว่าจะเป็นส่วนใหญ่ ส่วนย่อย หรือในส่วนแต่ละบุคคลก็ตาม ก็จะดำเนินงานโดยมุ่งสู่เป้าหมายรวมขององค์การ และในขณะเดียวกัน ต่างก็จะทำการวางแผนปฏิบัติงานเพื่อการบรรลุเป้าหมายนั้น

ข. การจัดรูปแบบ โครงสร้างต่างๆ ภายในองค์การจะทำโดยยึดเอาหน้าที่การงานเป็นหลัก

ค. กิจกรรมการงานใดๆ ในอันที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกหรือเกิดเจตคติเอาแพ้เอาชนะในระหว่างพวกเดียวกันเองจะมีน้อยที่สุด แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่มีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการขัดแย้งที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ความพยายามในการที่จะหาวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกันในทุกระดับจะต้องมีขั้นต้นที่

ง. จะมีการแสดงความคิดเห็นที่เป็นไปในเชิงโต้แย้งเกี่ยวกับ เรื่องการงานที่ปฏิบัติและเรื่องโครงการต่างๆ มากมาย ตรงกันข้ามความขัดแย้งและอุปสรรคข้อขัดข้องในส่วนที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างกันและกันจะมีน้อยมาก

จ. องค์การจะอยู่ในลักษณะของ “ระบบเปิด” (open system) คือ ทุกๆ ส่วน ทุกๆ ฝ่ายในองค์การมีความรู้สึก และมองเห็นว่าต่างฝ่ายต่างก็มีปฏิริยาสัมพันธ์ต่อกันอย่างแน่นแฟ้น นอกจากนี้ก็ยังติดต่อสภาพแวดล้อมอื่นที่อยู่นอกเหนือองค์การอีกด้วย

ฉ. มีการยึดถือและรับรู้ในค่านิยมร่วมกัน (a shared value) และก็มีแผนในทางการจัดการเพื่อสนับสนุนให้มีการยึดถือค่านิยมนั้นๆ ร่วมกัน

ช. องค์การและผู้ปฏิบัติงานทุกคน จะดำเนินงานไปโดยมุ่งยึดถือเอาหลักของการวิจัยการปฏิบัติงาน (action-research) การปฏิบัติงานโดยทั่วๆ ไปจะอาศัยกลไกเรื่องของการข่าวสารย้อนกลับ (feedback mechanisms) เพื่อให้แต่ละกลุ่มเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เหตุผลในการเริ่มจัดโครงการฝึกอบรมพนักงานก็เป็นเช่นเดียวกันหรือคล้ายคลึงกับความมุ่งหมายในการริเริ่มการพัฒนาจัดการ กล่าวคือ เป็นความมุ่งหมายที่เกี่ยวข้องกับผลิตภาพ (productivity) คุณภาพ (quality) การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ (human resource planning) กำลังใจร่วมกันในการปฏิบัติงาน (morale) ค่าตอบแทนโดยทางอ้อม (indirect compensation) สุขภาพและความปลอดภัย (health and safety) การป้องกันความล้าสมัย (obsolescence prevention)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคล (personal growth) รวมกันเข้าเป็นความหมายของ โครงการฝึกอบรมและพัฒนาบุคคลขององค์กร การเพิ่มพูนประสิทธิผลขององค์กร ดังต่อไปนี้

### 1.ด้านผลิตภาพ

การสอนแนะสามารถช่วยให้พนักงานเพิ่มระดับของการปฏิบัติงาน ในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นผลเป็นการเพิ่มผลิตภาพในงานและเพิ่มผลกำไรต่อองค์กร ผลการปฏิบัติงานและผลิตภาพในงานที่เพิ่มขึ้น

### 2.ด้านคุณภาพ

สามารถปรับปรุงด้านคุณภาพได้ด้วย ทั้งนี้เนื่องจากคนงานที่รู้งานดีมักไม่มีความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน

### 3.การวางแผนเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์

การฝึกอบรมและพัฒนาบุคคลอย่างเหมาะสมสามารถช่วยให้องค์กรสนองต่อความจำเป็นและความต้องการด้านบุคคลของตนได้ องค์กรได้เตรียมพร้อมโดยการให้การศึกษาอบรมแก่พนักงาน

### 4.ด้านกำลังใจร่วมในการปฏิบัติงาน

เมื่อปริมาณและคุณภาพของผลผลิตเพิ่มขึ้นองค์กรก็ให้สิ่งจูงใจที่เป็นตัวเงินเพิ่มขึ้นมีการเน้นการเลื่อนตำแหน่งจากภายใน การควบคุมบังคับบัญชาที่ลดลง รวมไปถึงการเพิ่มระดับค่าจ้างด้วย

### 5.ค่าตอบแทนทางอ้อม

พนักงานส่วนใหญ่ โดยเฉพาะระดับผู้บริหาร ถือว่าโอกาสทางการศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของค่าตอบแทนจากนายจ้าง มีหลายองค์กรจัดโครงการฝึกอบรมและพัฒนาบุคคลขึ้น เพื่อดึงดูดบุคคลที่ศักยภาพสูงเข้ามาในองค์กร

### 6.ด้านสุขภาพและความปลอดภัย

การฝึกอบรมที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานและสภาพแวดล้อมของการทำงานอันปลอดภัย จะทำให้จิตใจของคนงานมีความมั่นคง

### 7.การป้องกันความล้าสมัย

ความล้าสมัยของพนักงานเป็นความไม่สมบูรณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างความรู้ความชำนาญที่มีอยู่ของพนักงาน กับสิ่งที่หน้าที่การงานของเขาต้องการให้มีพนักงานจำนวนมากขาดการฝึกอบรม งานทั้งหลายอาจจะเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ของเขาในเวลาหนึ่ง เมื่อระยะเวลาผ่านไป หน้าที่การงานในตำแหน่งนั้นจะเปลี่ยนไปเช่นเดียวกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ความล้าสมัยของพนักงานเกิดขึ้นจาก ขาดการฝึกอบรมความสามารถด้านสติปัญญาที่ไม่เพียงพอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพื่อควบคุมความล้าสมัยของพนักงาน องค์กรอาจใช้นโยบายและโครงการต่างๆ กันองค์การจะสนองต่อความจำเป็นในการยกระดับการจัดการเท่าๆ กับการสรรหาทักษะใหม่ๆ แก่คนงาน ต้องให้ความสนใจกับการพัฒนาและฝึกอบรมพนักงานแต่ละคนมากขึ้น

### 8. การเติบโตของบุคคล

ประโยชน์ตอบแทนจากโครงการฝึกอบรม และพัฒนานุคคลมิได้เป็นองค์การไปเสียทั้งหมด พนักงานแต่ละคนยังได้รับประโยชน์ส่วนบุคคลจากประสบการณ์ เช่น การศึกษา โครงการพัฒนาการจัดการจะทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้กว้างขวางขึ้น มีความรู้สึกในความสามารถของตนสูงขึ้น มีความตื่นตัวมากขึ้น มีทักษะในงานมากขึ้น เข้าใจปรัชญาของการทำงาน และสิ่งอื่นๆ ที่ชี้ว่าเขามีความเติบโตในตัวเองมากขึ้น

คำจำกัดความของการฝึกอบรม (Training) เพื่อแยกคำนี้ออกจากคำว่า การเรียนรู้ (Learning) การศึกษา (Education) และการพัฒนา (Development) ทั้งสามคำนี้มีความหมายใกล้เคียงและเกี่ยวข้องกับคำว่าฝึกอบรมเป็นอย่างมาก ตามความหมายที่ได้จากการบัญญัติศัพท์ของกรมแรงงานของประเทศอังกฤษ (Department of Employment, 1978 : 21 - 27) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

การฝึกอบรม (Training) หมายถึงความพยายามที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงความรู้ทักษะ และเจตคติอย่างมีการวางแผนและเป็นระบบ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ และก่อให้เกิดผลของการกระทำในรูปกิจกรรมทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับงานนั้นในลักษณะที่เป็นผลดีหรือมีประสิทธิภาพมากขึ้น จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมอยู่ที่การให้บุคลากรในหน่วยงานได้รับความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น และเพียงพอที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

การเรียนรู้ (Learning) หมายถึงกระบวนการ ซึ่งบุคคลได้รับความรู้ทักษะและเจตคติโดยผ่านประสบการณ์การสะท้อนความคิด การศึกษาจากตำราหรือการได้รับการสั่งสอนจากครูอาจารย์

การศึกษา (Education) หมายถึงกระบวนการ และมวลกิจกรรมเป็นกระบวนการของความต่อเนื่องของกิจกรรมซึ่งมุ่งประสงค์ให้บุคคลสามารถปรับองค์ความรู้ ทักษะ ค่านิยม ความเข้าใจไว้ในตน บรรลุเข้าสู่โครงสร้างทางสติปัญญาของแต่ละบุคคล

การพัฒนา (Development) หมายถึงการส่งเสริมโดยทั่วไป ให้เกิดความเจริญแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ในด้านทักษะ ความสามารถโดยบุคคลเหล่านั้นได้รับการส่งเสริมทั้งในรูปที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

การฝึกอบรมจะครอบคลุมถึงประสบการณ์การเรียนรู้ และเน้นว่าไม่มีความแตกต่าง อย่างชัดเจนระหว่างคำว่า การฝึกอบรม และการศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**การฝึกปฏิบัติ (Practical Exercise) (สารโจน์ แฟ่งยัง.2542 : 140 - 141)**

'การฝึกปฏิบัติ คือ การจัดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วจากวิทยากร เป็นการจัดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทดลองกระทำด้วยตนเอง ฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล (ภายใต้การควบคุมของวิทยากรเพื่อความปลอดภัยในการฝึก)

**วัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติ**

- เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- เพื่อเพิ่มทักษะ/ความชำนาญในเรื่องนั้นๆ แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- เพื่อประโยชน์ในการแก้ไขข้อผิดพลาดหรือเพื่อเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจให้มากยิ่งขึ้น

**สิ่งที่น่าสนใจ เมื่อใช้เทคนิคการฝึกปฏิบัติ**

- ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ที่ดีและทำให้มีความชำนาญมากยิ่งขึ้น
- ได้ใช้ประสาทรับรู้หลายทางทำให้มีความเข้าใจยิ่งขึ้น
- มีแรงจูงใจทำให้มีความสนใจอยากจะทำปฏิบัติงานนั้นๆ

**ข้อควรพิจารณาในการใช้เทคนิคการฝึกปฏิบัติ**

- ถ้าเป็นเรื่องอาจเกิดอันตราย วิทยากรควรจะกล่าวเตือนล่วงหน้าก่อนฝึกปฏิบัติ และขณะเมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติอยู่ วิทยากรจะต้องคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด
- อุปกรณ์บางสิ่งบางอย่างค่อนข้างแพง และหายาก จะสิ้นเปลืองมาก
- ควรระมัดระวังการใช้คำพูดเมื่อวิจารณ์ผลงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ

**การใช้เทคโนโลยีในกิจกรรมฝึกอบรมอย่างได้ผล(effectiveness)(สาร โจน์ แฟ่งยัง.2542:179)**

ขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบหลายด้าน ข้อควรพิจารณาที่สำคัญมีดังนี้

เทคโนโลยีจะให้การสนับสนุนอย่างได้ผล หรือเกิดประสิทธิผลก็ต่อเมื่อ เทคโนโลยีดังกล่าวสามารถผนึกประสาน (integrate) เป็นส่วนหนึ่งอย่างเข้ากันได้กับระบบฝึกอบรมขององค์การ โดย

- ได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชา (supervisor)
- คล้ายคลึงหรือสอดคล้องกับการปฏิบัติงานจริง (on-the-job practice)
- มีการตรวจสอบและติดตามผลการใช้เทคโนโลยีและการเรียนรู้อย่างจริงจัง
- มีการบริหาร/จัดการระบบฝึกอบรม

## 2.6 วิธีประเมินการฝึกอบรม (สารโวจน์ แห่งยง.2542 : 186 )

ก่อนประเมินผลการฝึกอบรม ผู้ประเมินจะต้องตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้คือ

1. ประเมินอะไร ของใคร
2. ประเมินเมื่อไร จะใช้ระยะเวลาการประเมินนานเท่าไร
3. ประเมินด้วยวิธีการใด
4. ประเมินไปทำไม
5. ประเมินให้ใคร

เมื่อตอบคำถามดังกล่าวได้แล้ว ผู้ประเมินพิจารณา กำหนดขั้นตอน วิธีการ ตลอดจนสร้าง เครื่องมือประเมิน ดำเนินการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เขียนรายงานและนำเสนอผลการ ประเมินต่อผู้เกี่ยวข้อง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 3.1 ประชากร

ผู้ที่เข้ามารับการฝึกพัฒนาจิต จำนวน 65 คน

#### 3.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

คนที่คิดพอ ได้และมีเวลาเต็มใจให้ติดตามไปสัมภาษณ์ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 86.15

#### 3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสัมภาษณ์

##### 3.3.2 วิธีดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์และลักษณะของแบบสัมภาษณ์

1).ศึกษาวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการ โครงการฝึกพัฒนาจิตของสถาบัน ฯ

2).สร้างโครงสร้างของคำถาม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

ลักษณะของแบบสัมภาษณ์

เป็นคำถามให้แสดงความคิดเห็น และความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกพัฒนาจิตเกี่ยวกับพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การนำไปใช้ ความเหมาะสมของรูปแบบการจัด และข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข

##### 3.3.3 วิธีดำเนินการสัมภาษณ์

ติดต่อผู้สัมภาษณ์ เพื่อนัดหมายเวลา หลังจากนั้น ผู้วิจัยสัมภาษณ์ด้วยตนเอง เมื่อจบการสัมภาษณ์ ก็บันทึกคำสัมภาษณ์ และบางครั้งก็ทำการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์

##### 3.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1.สร้างตาราง

2.นำข้อมูลที่ได้ออกมาแจกแจงความถี่ ตามหัวข้อต่างๆ

3.หาค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล

#### 4.1 ผลการวิจัย

จากการประเมิน และติดตามผลการฝึกพัฒนาจิต ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยในการวิจัยได้เก็บข้อมูลจาก นุคลากรของสถาบัน ฯ ที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ทั้งหมดจำนวน 65 คน และได้สัมภาษณ์จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 86.15 ได้ ผลการวิจัยดังนี้

#### ตารางที่ 1 แสดงสถานภาพของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

1.บุคลากรที่เป็นนักศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
สาขาเทคโนโลยีการผลิตสัตว์ ป.ตรี ปี 2 ครุฑต่อเนื่อง	18	
สาขาวิศวกรรมอาหาร ป.ตรี ปี 4 คณะวิศวกรรมฯ	3	
สาขาวิศวกรรมอาหาร ป.ตรี ปี 3 คณะวิศวกรรมฯ	2	
สาขาไฟฟ้ากำลัง ป.โท ปี 1 คณะวิศวกรรมฯ	2	
สาขาไฟฟ้ากำลัง ป.ตรี ปี 1 คณะวิศวกรรมฯ	1	
สาขาBio ป.ตรี ปี 4 คณะวิทยาศาสตร์	1	
ภาคเคมี ป.ตรี ปี 4 คณะวิศวกรรมฯ	1	
สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ ป.ตรี ปี 2 ครุฑต่อเนื่อง	1	
สาขาฟิสิกส์ ป.ตรี จบแล้ว คณะวิทยาศาสตร์	1	
สาขาวิศวกรรมโยธา ป.ตรี ปี 5 คณะวิศวกรรมฯ	1	
สาขาอุตสาหกรรมเกษตร ป.ตรี ปี 2 ครุฑต่อเนื่อง	1	
สาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีชีวภาพ ป.ตรี ปี 4 คณะวิทยาศาสตร์	1	
สาขาครุศาสตร์เกษตร ป.โท ปี 1 คณะครุฯ	1	
สาขาอิเล็กทรอนิกส์ ป.ตรี ปี 4 คณะวิศวกรรมฯ	1	
สาขาอิเล็กทรอนิกส์ ป.โท ปี 1 คณะวิศวกรรมฯ	1	
สาขาวิศวกรรมฯ ป.ตรี ปี 2 คณะวิศวกรรมฯ	1	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

บุคลากรที่เป็นนักศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
สาขาอิเล็กทรอนิกส์ ป.ตรี ปี 3 คณะวิศวกรรมฯ	1	
สาขาไฟฟ้าระบบควบคุม ป.ตรี ปี 2 คณะวิศวกรรมฯ	1	
สาขาศิลปฯอุตสาหกรรม ป.ตรี ปี 2 ครุฑต่อเนื่อง	1	
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>71.42</b>
<b>2.บุคลากรที่เป็นข้าราชการ</b>		
นักวิชาการเงินและบัญชี 5	1	
อาจารย์ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์	1	
เจ้าหน้าที่บุคคล ระดับ 7	1	
เลขานุการ หัวหน้าสำนักงานอธิการบดี	1	
นักวิชาการเงินและบัญชี 7	1	
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	1	
เจ้าหน้าที่บุคคลผู้ชำนาญการ ระดับ 8	1	
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ระดับ 9 (หัวหน้าสำนักงานอธิการบดี)	1	
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ระดับ 8	1	
อาจารย์ภาควิชาศิลปอุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรม	1	
<b>รวม</b>	<b>10</b>	<b>17.85</b>
<b>3.บุคลากรที่เป็นลูกจ้างประจำ</b>		
นักการภารโรงลูกจ้างประจำ	5	
พนักงานขับรถ คณะครูฯ	1	
<b>รวม</b>	<b>6</b>	<b>10.71</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 1 พบว่า สถานภาพของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 56 คน โดยส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 39.28 รองลงมาคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 26.78 เป็นข้าราชการ ร้อยละ 17.85 และลูกจ้างประจำ ร้อยละ 10.71

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 2 แสดงสาเหตุการเข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

เหตุที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต	จำนวน	ร้อยละ
เรียนวิชาพัฒนาชุมชน	19	33.93
ได้รับการชักชวนจากเพื่อน/รุ่นพี่	15	26.78
เห็นป้ายโฆษณา	12	21.42
ได้รับการชักชวนจากอาจารย์	10	17.85
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 2 พบว่า สาเหตุการเข้ามารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต โดย ร้อยละ 33.93 มาจากนักศึกษาที่ เรียนวิชาพัฒนาชุมชน รองลงมาคือ ได้รับการชักชวนจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ ร้อยละ 26.78 นอกจากนี้ได้เห็นจากป้ายโฆษณา ร้อยละ 21.42

## ตารางที่ 3 แสดงพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

พื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต	จำนวน	ร้อยละ
เคยฝึกการปฏิบัติ	35	62.50
ออกค่ายธรรมจาริก ตาม จ. ต่าง ๆ	15	
วัดอื่น ๆ ,สถานศึกษาเดิม โดยมีพระมาสอน	13	
วัดธรรมกาย,วัดสวน โมกข์	4	
ยุวพุทธทิสสมาคม	3	
ไม่เคยฝึก	21	37.50
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต มีพื้นฐานการฝึกมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และผู้ไม่เคยได้รับการฝึกมา ร้อยละ 37.50 โดยผู้ที่เคยมีพื้นฐานการฝึกมา ส่วนใหญ่ได้เคยฝึกมาจากการออกค่ายธรรมจาริกตามจังหวัดต่างๆ จำนวน 15 คน รองลงมาคือผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมจากวัดอื่นๆ หรือสถานศึกษาเดิม จำนวน 13 คน

47180

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการเชิงงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### ตารางที่ 4 แสดงผลการนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำเอาไปใช้	จำนวน	ร้อยละ
<b>ใช้ ได้นำเอาไปใช้</b>	<b>52</b>	<b>92.85</b>
-ขณะอ่านหนังสือ	18	
-ลดอาการเครียด	17	
-ใช้บ้าง เวลาว่างก็นึกดู สงจริตแม่เมตตา	6	
-ลดอาการปวดหัว	5	
-ขณะฟังอาจารย์สอนในวิชาต่าง ๆ	3	
-ใช้ในชีวิตประจำวัน	3	
<b>ไม่</b>	<b>4</b>	<b>7.14</b>
-เพราะยังฝึกของเดิมอยู่ ไม่ค่อยได้ใช้		
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้เข้ารับการศึกษาปฏิบัติพัฒนาจิต ได้นำเอาไปใช้ คิดเป็นร้อยละ 92.85 และผู้ไม่ได้ใช้ ร้อยละ 7.14 โดยผู้ที่นำเอาไปใช้ ส่วนใหญ่จะใช้ในขณะอ่านหนังสือ จำนวน 18 คน รองลงมาคือ ใช้ลดอาการเครียด จำนวน 17 คน

#### ตารางที่ 5 แสดงช่วงเวลาของการนำเอาไปใช้

ช่วงเวลาของการนำเอาไปใช้	จำนวน	ร้อยละ
ใช้เมื่อนึกได้	17	30.36
ขณะอ่านหนังสือเตรียมสอบ	11	19.64
ใช้เฉพาะช่วงแรก ๆ	7	12.50
ตลอดเวลา	6	10.71
ทำตอนกลางคืนก่อนนอน	5	8.93
ใช้ตอนควบคุมอารมณ์	4	7.14
ช่วงอยู่บนรถเมล์	2	3.57
เวลาว่าง	2	3.57
ช่วงทำงาน	2	3.57
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาก็เท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ทางการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 5 พบว่า ช่วงเวลาของการนำไปใช้ ส่วนใหญ่จะใช้เมื่อนึกได้ คิดเป็นร้อยละ 30.36 รองลงมาคือ ใช้ในขณะที่อ่านหนังสือเตรียมสอบ ร้อยละ 19.64 ส่วนผู้ที่ใช้เฉพาะช่วงแรกๆ และใช้ตลอดเวลา มีปริมาณใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 12.50 และร้อยละ 10.71 ตามลำดับ

#### ตารางที่ 6 แสดงเหตุผลที่ไม่เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตทุกวันพุธ(ต่อเนื่อง)

เหตุผลที่ไม่เข้าต่อเนื่อง	จำนวน	ร้อยละ
<b>ไม่เข้าต่อเนื่อง</b>	<b>48</b>	<b>85.71</b>
ไม่มีเวลา	15	
คิดเวียน	14	
มีงานต้องรับผิดชอบเยอะ	10	
ติดภาระกิจ	9	
<b>เข้าต่อเนื่องตลอด</b>	<b>8</b>	<b>14.28</b>
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ที่ไม่เข้าต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 85.71 และผู้ที่เข้าต่อเนื่องตลอด ร้อยละ 14.28 โดยผู้ที่ไม่เข้า ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลา คิดเวียน มีงานอื่นต้องรับผิดชอบมาก และติดภาระกิจ

#### ตารางที่ 7 แสดงลักษณะของการจัด

ลักษณะของการจัด	จำนวน	ร้อยละ
<b>ควรจัดต่อไป เพราะ</b>		
มีประโยชน์ต่อคนที่ปฏิบัติและผู้สนใจจะศึกษา	19	33.93
มีความรู้มากขึ้นเรื่องธรรมะ	3	5.35
สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้	5	8.93
ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	22	39.28
ฝึกการช่วยสมาธิให้สงบ	3	5.35
เพื่อองค์กร สถาบันครอบครัว	1	1.78
เป็นการยกระดับจิตใจคน	3	5.35
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 56 คน เห็นว่าควรจัด โครงการนี้ต่อไป เพราะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีประโยชน์ต่อคนที่ปฏิบัติ และผู้ที่สนใจจะศึกษา

#### ตารางที่ 8 แสดงความเหมาะสมของ วัน และเวลาที่จัด

วัน และเวลา	จำนวน	ร้อยละ
เหมาะสมแล้ว	31	55.36
น่าจะมี 2 วัน	2	3.57
หลังเลิกเรียน	8	14.28
เวลา 07.00 น.	1	1.78
จัดได้ร่วมไม้	2	3.57
ขึ้นอยู่กับสถานการณ์	3	5.35
น่าจะเป็นวันเสาร์-อาทิตย์	7	12.50
เที่ยง – บ่ายโมงครึ่ง	2	3.57
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 8 พบว่า วันและเวลาที่จัดอยู่ ผู้จัดประมาณครึ่ง ร้อยละ 55.36 คิดว่ารูปแบบการจัดเหมาะสมแล้ว

#### ตารางที่ 9 แสดงข้อเสนอแนะ ของผู้เข้ารับการศึกษาปฏิบัติพัฒนาจิต

ข้อเสนอแนะ	จำนวน
อยากให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึงกันทุกคณะ	17
อยากให้ออกไปฝึกปฏิบัติธรรมนอกสถานที่จริงบ้าง	5
อยากให้เน้นปฏิบัติมาก ๆ	3
น่าจะมีการจัดคอร์สเรียน	1
อยากช่วยเหลือสนับสนุนการเผยแพร่ธรรม จะทำได้อย่างไร	1
น่าจะมาเผยแพร่ที่ชมรมพุทธฯ คณะวิศวกรรมศาสตร์	1
ถ้าพูดเรื่องปาฏิหาริย์หลายๆบางคนอาจจะไม่ชอบทำให้ไม่อยากมาฟังต่อ	1
ให้สามเณร และแม่ชีได้ตอบคำถามบ้าง	1
อยากพบพระอาจารย์ใหญ่	1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อเสนอแนะ	จำนวน
ขั้นตอนของวิธีการสอนให้กำหนดให้ชัดเจน	1
ช่วงพักเที่ยงเป็นช่วงพักผ่อน ไม่เหมาะสมในการฝึกพัฒนาจิต	1
น่าจะหารูปแบบใหม่ๆเข้ามาใช้บ้าง	1
อยากให้สอนเรื่องสังขารมยอะ ๆ	1
อยากให้องค์กรนักศึกษามาร่วมด้วย	1
ให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ มากันเยอะ ๆ	1
น่าจะมีการเคลื่อนที่ไปอบรมทั่วถึงกันทุกคณะ	1
น่าจะจัดที่คณะครูฯ ทุกวัน	1
น่าจะมีสื่อกลางหรือหนังสือเวียนแจ้งให้ทราบว่ามีวันไหนจัด ไม่จัดบ้าง	1
<b>ผู้ไม่เสนอแนะ</b>	<b>14</b>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.2 สรุปผลและวิจารณ์

### สรุปผล

การวิจัยเรื่อง ประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พบว่า สถานภาพของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 56 คน ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา ร้อยละ 71.42 รองลงมา ข้าราชการ ร้อยละ 17.85 และลูกจ้างประจำ ร้อยละ 10.71

เหตุที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ส่วนมากมาจากวิชาเรียนพัฒนาชุมชน คิดเป็นร้อยละ 33.93 และได้รับการชักชวนจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ ร้อยละ 26.78 และเห็นจากป้ายโฆษณา ร้อยละ 21.42 ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ส่วนใหญ่มีพื้นฐานการฝึกมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 62.50

ผลจากการนำไปใช้ ร้อยละ 92.85 ส่วนใหญ่จะใช้อ่านหนังสือ ช่วงเวลาที่ใช้ ร้อยละ 30.36 ใช้เมื่อนึกได้ เหตุที่ไม่เข้าต่อเนื่อง ร้อยละ 85.71 เพราะไม่มีเวลา คิดเรียน ลักษณะการจัดผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 56 คน เห็นว่าควรจัดโครงการนี้ต่อไป และวัน/เวลา ส่วนใหญ่เห็นเหมาะสมแล้ว

### วิจารณ์ผล

จากสรุปผลการประเมิน พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกพัฒนาจิตตามโครงการที่จัดขึ้นระหว่างเดือน พฤศจิกายน ถึง เดือน มีนาคม มีผู้สนใจเข้ารับการฝึกทั้งหมด 65 คน โดยส่วนใหญ่ปฏิบัติเข้าถึงจิตได้ เห็นการเกิดดับของจิต และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาตนเองด้านสมาธิ คือ มีสมาธิในการเรียน การปฏิบัติงาน และลดความเครียด

สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติในโครงการฯ แล้วนำกลับไปทำต่อเนื่องทุกอริยาบท ทั้งนั่ง ยืน เดิน นอน อ่าน เขียน ฟัง และพูด และเข้ารับการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องทุกวันพุธ เพื่อปรึกษาและสอบถามสภาวะธรรม

สำหรับผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตฯ ที่ได้รับการฝึกไปแล้ว แต่ปฏิบัติบ้าง ไม่ปฏิบัติบ้าง หรือไม่นำไปปฏิบัติต่อเลย เนื่องจากยังติดการฝึกสมาธิแบบเดิมที่เคยฝึกมาก่อน การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้า ทำให้คิดว่าการฝึกแบบนี้จะต้องใช้เวลา นั่งสมาธิเหมือนทั่วๆ ไป ยังไม่สามารถนำไปใช้ขณะทำงาน หรือปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ เพื่อเสริมคุณค่า และศักยภาพในการทำงาน และการดำเนินชีวิตอื่น บุคคลเหล่านี้จะต้องมีความเพียรในการส่งความรู้สึกไปที่จิตบ่อยๆ และตลอดเวลาทำติดต่อกันบ่อยๆ ก็จะเข้าสู่จิตเองโดยอัตโนมัติ

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สรุป และข้อเสนอแนะการวิจัย ดังนี้

จากการทำกระประเมิน โครงการฝึกพัฒนาจิต ของของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมิน และติดตามผลการฝึกพัฒนาจิตโดยการเก็บข้อมูลจาก ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ตามโครงการฝึกพัฒนาจิตที่จัดขึ้นในสถาบันฯ ทุกวันพุธ เวลา 12.00 – 14.30 น. ณ อาคารกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (ตึกสำนักงานอธิการบดี) ชั้น 8 ห้อง 803

โดยมีผู้เข้ารับการฝึกพัฒนาจิต ทั้งหมดจำนวน 65 คน และได้สัมภาษณ์ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 86.15 สัมภาษณ์เฉพาะคนที่ติดต่อได้ และมีเวลาเต็มใจให้ติดตามไปสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์

วิธีดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ และลักษณะของแบบสัมภาษณ์ ศึกษาวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการโครงการฝึกพัฒนาจิต ของสถาบันฯ โครงสร้างของคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ เป็นคำถามให้แสดงความคิดเห็น และความ ต้องการของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต เกี่ยวกับพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การนำเอาไปใช้ ความเหมาะสมของรูปแบบการจัด และข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข

วิธีดำเนินการสัมภาษณ์ ติดต่อผู้สัมภาษณ์ เพื่อนัดหมายเวลา หลังจากนั้น ผู้วิจัยสัมภาษณ์ด้วยตนเอง เมื่อจบการสัมภาษณ์ ก็บันทึกคำสัมภาษณ์ และบางครั้งก็ทำการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการสร้างตาราง นำข้อมูลที่ได้มาแจกแจงความถี่ตามหัวข้อต่างๆ แล้วหาค่าร้อยละ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย พอสรุปได้ดังนี้

สถานภาพของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 56 คน โดยส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 71.42 รองลงมาคือ ข้าราชการ ร้อยละ 17.85 และลูกจ้างประจำ ร้อยละ 10.71

สาเหตุการเข้ามารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต พบว่า ร้อยละ 33.93 มาจากนักศึกษาที่เรียนวิชาพัฒนาชุมชน รองลงมาคือ ได้รับการชักชวนจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ ร้อยละ 26.78 และเห็นจากป้ายโฆษณา ร้อยละ 21.42

พื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต พบว่า มีพื้นฐานการฝึกมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และผู้ไม่เคยได้รับการฝึกมา คิดเป็นร้อยละ 37.50 โดยผู้ที่เคยมีพื้นฐานการฝึกมาส่วนใหญ่เคยออกค่ายธรรมจาริก ตามจังหวัดต่างๆ จำนวน 15 คน รองลงมาคือ ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมจากวัดอื่นๆ หรือสถานศึกษาเดิม จำนวน 13 คน

ผลการนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ได้นำเอาไปใช้ คิดเป็นร้อยละ 92.85 และผู้ไม่ได้ใช้ คิดเป็นร้อยละ 7.14 โดยผู้ที่นำเอาไปใช้ ส่วนใหญ่จะใช้ขณะอ่านหนังสือ จำนวน 18 คน รองลงมาคือ ใช้ลดอาการเครียด จำนวน 17 คน

ช่วงเวลาของการนำเอาไปใช้ พบว่า ส่วนใหญ่จะใช้เมื่อนึกได้ คิดเป็นร้อยละ 30.36 รองลงมาคือ ใช้ในขณะที่อ่านหนังสือเตรียมสอบ ร้อยละ 19.64 ส่วนผู้ที่นำเอาไปใช้เฉพาะช่วงแรกๆ และใช้ตลอดเวลา มีปริมาณใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 12.50 และ 10.71 ตามลำดับ

เหตุผลที่ไม่เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตทุกวัน พบว่า ผู้ไม่เข้าต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 85.71 และผู้ที่เข้าต่อเนื่องตลอด คิดเป็นร้อยละ 14.28 โดยผู้ที่ไม่เข้าส่วนใหญ่ จะไม่มีเวลา จำนวน 15 คน รองลงมาคือ คิดเรียน 14 คน

ลักษณะการจัด พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 56 คน เห็นว่า ควรจัดโครงการนี้ต่อไป เพราะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นประโยชน์ต่อคนที่ปฏิบัติ และผู้ที่สนใจจะศึกษา

รูปแบบการจัด พบว่า โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 55.36 คิดว่า รูปแบบการจัดเหมาะสมแล้ว

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้ารับการฝึกพัฒนาจิต

อยากให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึงกันทุกคณะ อยากให้มีการออกไปฝึกปฏิบัติธรรมตามสถานที่จริง อยากให้เน้นการปฏิบัติมากๆ อยากให้มีการจัดคอร์สเรียน อยากช่วยเหลือสนับสนุนการเผยแพร่ธรรม จะทำได้อย่างไร น่าจะมาเผยแพร่ที่ชมรมพุทธฯ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ถ้าพูดเรื่องปาฏิหาริย์หลายๆบางคนอาจจะไม่ชอบทำให้ไม่อยากจะมาฟังต่อ ให้สามเณรและแม่ชีได้ตอบคำถามบ้าง อยากพบพระอาจารย์ใหญ่ ขึ้นตอนของวิธีการสอนให้กำหนดให้ชัดเจน ช่วงพักเที่ยงเป็นช่วงพักผ่อนไม่เหมาะสมในการฝึกพัฒนาจิต น่าจะหารูปแบบใหม่ๆเข้ามาใช้บ้าง อยากให้สอนเรื่องสังขารมยะ ๆ อยากให้องค์การนักศึกษามาร่วมด้วย ให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ มากันเยอะ ๆ น่าจะมีการเคลื่อนที่ไปอบรมทั่วถึงกันทุกคณะ น่าจะจัดที่คณะครุฯ ทุกวัน น่าจะมีสื่อกลางหรือหนังสือเวียนแจ้งให้ทราบว่ามีวันไหนจัดไม่จัดบ้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ข้อเสนอแนะของผู้วิจัย

1. โครงการฝึกพัฒนาจิตที่จัดขึ้นนี้ควรจัดให้มีต่อไป
2. เปิดเป็นคอร์สฝึกติดต่อกันอย่างน้อย 3 – 5 วัน
3. สถาบันควรจัด วัน และเวลาให้บุคลากรของสถาบันทุกคนเข้ารับการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นรุ่นๆ และมีการติดตามผลการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### บรรณานุกรม

- พระอาจารย์ชาญวิทย์ ธีรจิตโต. 2544. มหาสติปัญญาานิส (ภาคปฏิบัติ). ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย
- พระอาจารย์สุรพจน์ สทธาริโก. 2544. มหาสติปัญญาานิส (ภาคปฏิบัติ). ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย
- รมณีย์ อภาภิรม. 2544. การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า. เอกสารเผยแพร่ กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- รมณีย์ อภาภิรม. 2544. เทคนิควิธีการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผล (สำหรับครู). เอกสารเผยแพร่ กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- รมณีย์ อภาภิรม. 2544. เทคนิควิธีการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผล (สำหรับบุคคลทั่วไป). เอกสารเผยแพร่ กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- รมณีย์ อภาภิรม. 2544. โครงสร้างของชุมชน. เอกสารเผยแพร่ กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- ศุภลักษณ์ ทรัพย์อัครชัย. "คันทรรมะ ณ บ้านวังเมือง" คอลัมน์มติชนสรรค์ (หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน). วันพุธ ที่ 24 ตุลาคม 2544. น.12.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2544. ชีวิตนี้สั้นนัก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2534. สังฆกรรมของชีวิต. นวก 34. วัดบวรนิเวศวิหาร. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สามเณรสัทธ อักษรราชพฤกษ์. 2544. มหาสติปัญญาานิส (ภาคปฏิบัติ). ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย
- สุนทร เรี่ยวพานิช. "เรียนรู้เส้นทางแห่งการดับทุกข์" คอลัมน์เรียนไม่รู้จบ. (หนังสือพิมพ์เดลินิวส์) ฉบับที่ 19,21 วันเสาร์ที่ 10 พฤศจิกายน 2544.
- สาโรจน์ แผงยัง. 2542. การฝึกอบรม. ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กทม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า

รมณีย์ อภาภิรม

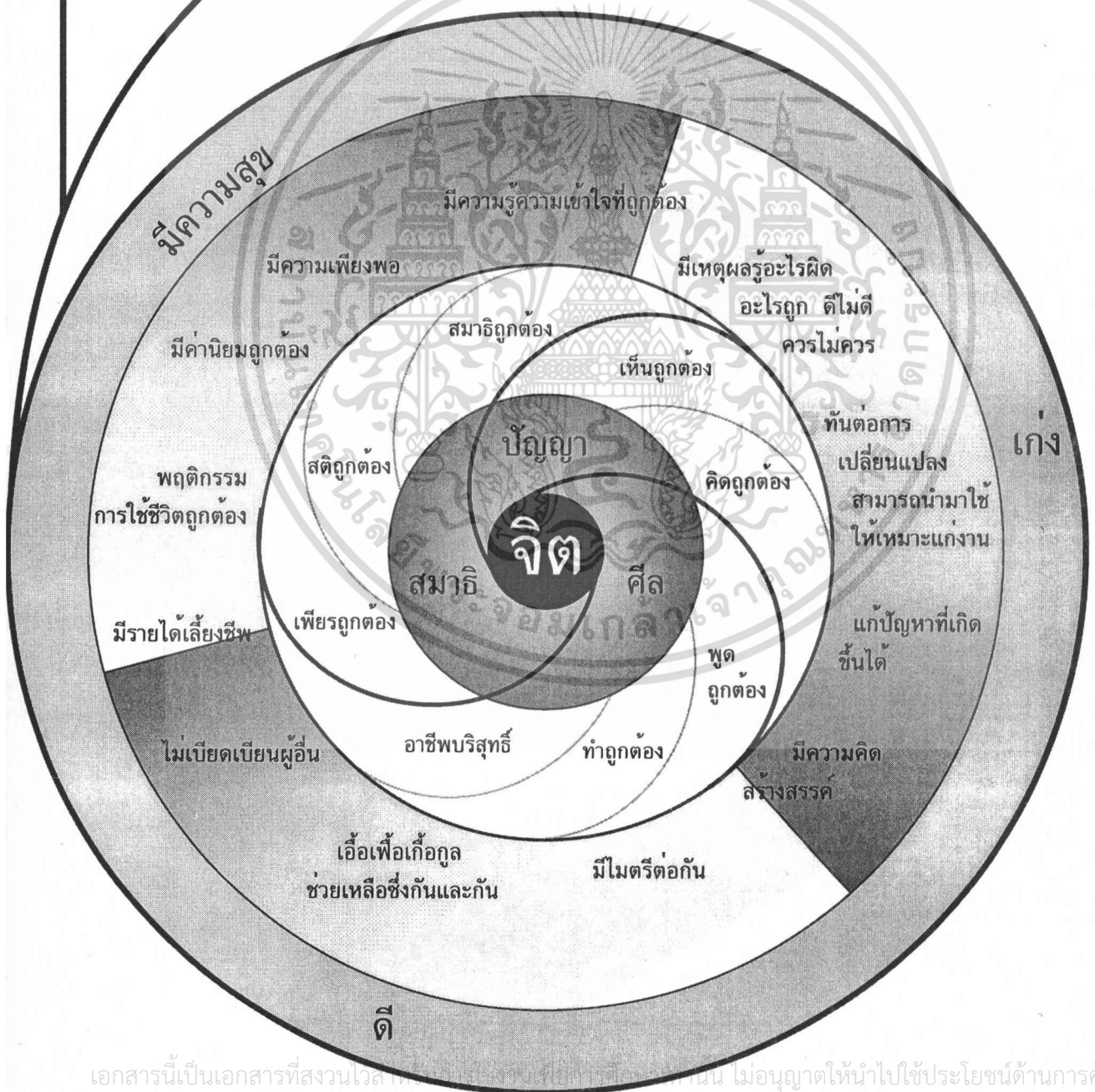
ขงพอกภายใน(จิต)  
รชรุกิจภายนอก  
พอเพียงไปด้วย

พึ่งตนเองได้

เป็นอิสระ

อิสระจากความรัก โลก โกรธ หลง → ไม่เครียด → ไม่ทุกข์  
(สุขภาพจิตและสุขภาพกายดี)  
อิสระจากความมุ่งหวังในผลตอบแทน → ไม่ผิดหวัง → ไม่ทุกข์  
(มุ่งสร้างเหตุมากกว่ามุ่งหวังผล) → ประกอบการงานอย่างมีประสิทธิภาพ

- ทำงานด้วยความรู้สึกและสติปัญญา ชยันมากขึ้น
- แบ่งปันมากขึ้นแม้ได้มากก็ไม่ยึดถือเอาเป็นของตน
- มีปัญหาในการสละความยึดถือ แล้วใช้สอย
- แม้จะ得多มากเท่าไรก็เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง  
และผู้อื่นด้วยความไม่ประมาท



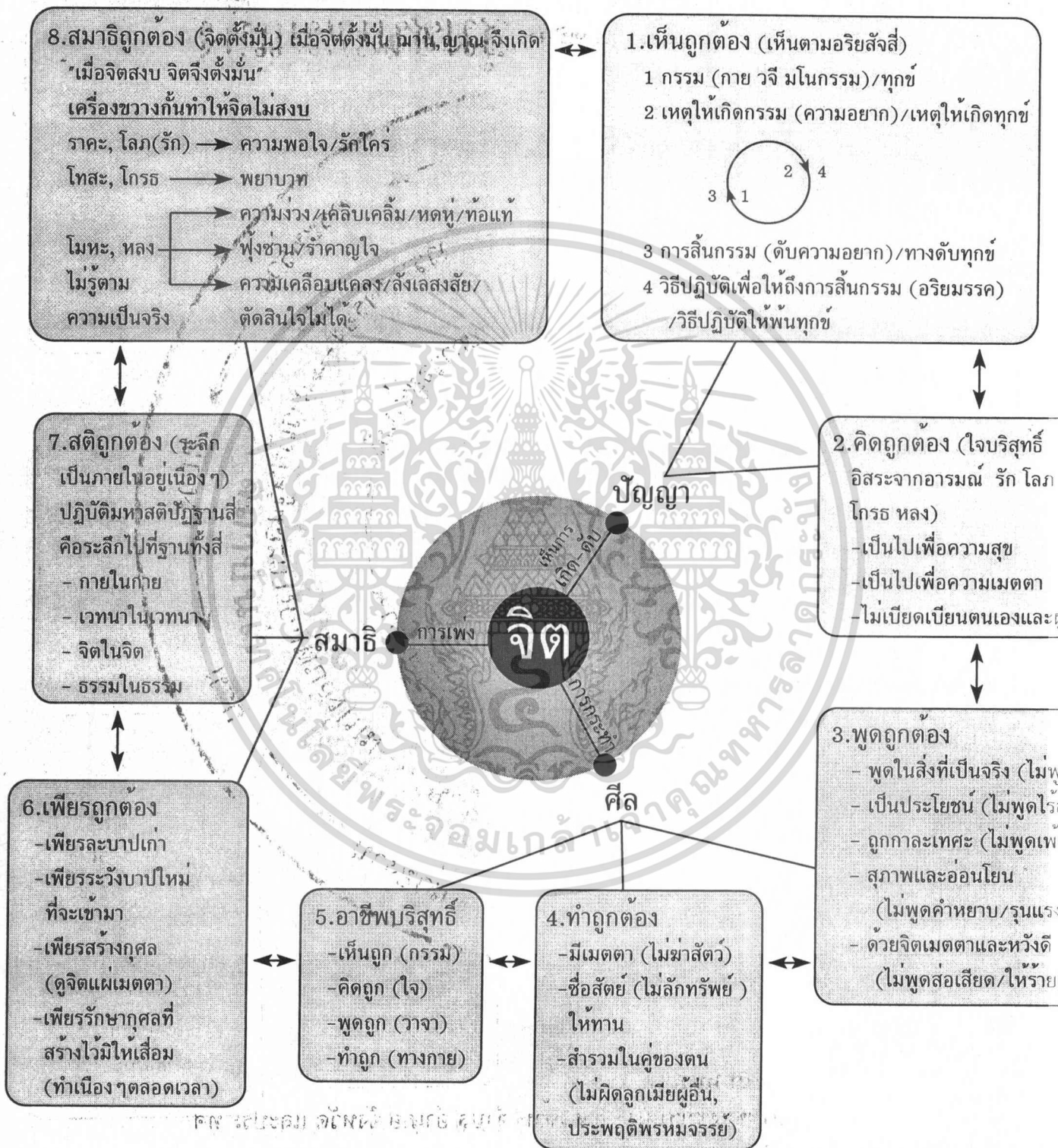
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้ภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้  
ณ วัดเฉลิมพระเกียรติ บานวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย อำเภอท่ายเหมือง จังหวัดพังงา (076) 571850  
สถานงาน 21/38-39 ซ.ธนาคารไทยพาณิชย์ ถนนพลับพลาไชย เขตป้อมปราบ กทม. 10100 โทร.(02) 223-7223-4 โทรสาร. (02) 225-4098

# อริยมรรคมีองค์ 8

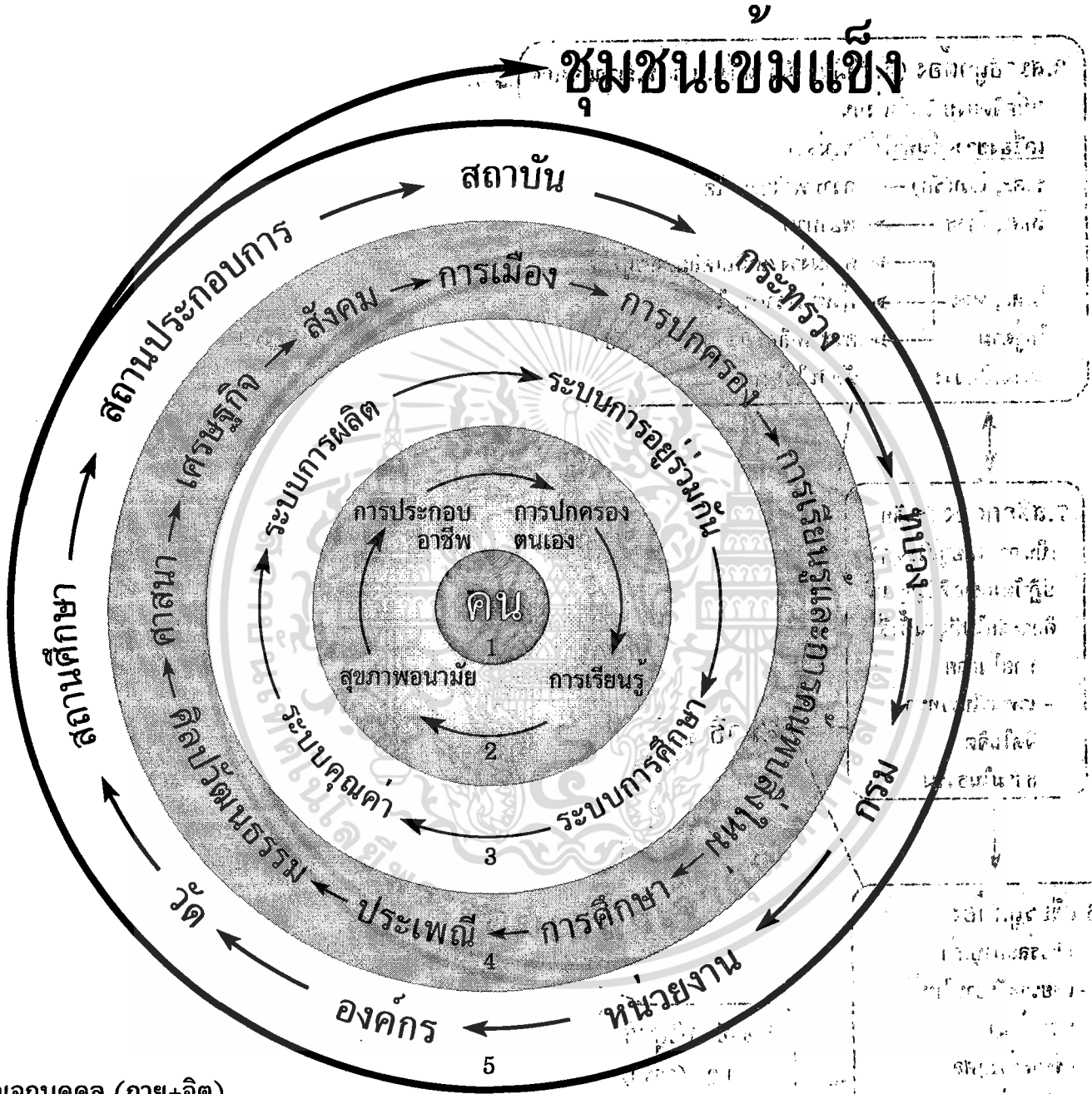
๘ อริยมรรคมีองค์ ๘

รมณีย์ อภาภิรม



# โครงสร้างของชุมชน

รมณี อากาภิรม



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

นาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา (076) 571850  
 งาน 21/38-39 ซ.ธนาคารไทยพาณิชย์ ถนนพหลโยธิน เขตป้อมปราบ กทม. 10100 โทร.(02) 223-7223-4 โทรสาร. (02) 225-4098

# โครงสร้างชุมชนเข้มแข็ง

รมณีย์ อากาภิระ

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

**คน (วงที่ 1)** เป็นองค์ประกอบของระบบชุมชนที่เล็กที่สุด มีทรัพยากรที่สำคัญ คือร่างกาย และจิต ซึ่งทั้งกายและจิตต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยมีจิตเป็นผู้บัญชาการให้เกิดการกระทำผ่านทางกาย เป็นพฤติกรรมที่แสดงออก ในสีดำคือ 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 จะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเชื่อมโยงไปในแนวทางเดียวกันภายในระบบเดียวกัน ภายในวงเดียวกัน และสัมพันธ์เชื่อมโยงกับต่างระบบ ต่างวง ตั้งแต่วงที่ 1 จนถึงวงที่ 5 จึงจะส่งผลให้สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็ง สามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า ได้อย่างรวดเร็ว และมั่นคงถาวร

การที่จะพัฒนาให้ชุมชนมีความเข้มแข็งได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาที่องค์ประกอบที่เล็กที่สุดก่อน คือ คน การพัฒนาคน เท่ากับเป็นการพัฒนาระบบอื่น ๆ ทุกระบบ เพราะคน เป็นผู้บริหาร จัดการ และเป็นผู้ดำเนินการระบบทั้งหมดที่สำคัญ คนเป็นผู้สร้างระบบขึ้นมา พฤติกรรมที่คนปฏิบัติและแสดงออกมานั้น เกิดจากอำนาจของจิตเป็นผู้ออกคำสั่งหากจิตได้รับการฝึกดีแล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และอิสระแล้ว การปฏิบัติทางกายย่อมถูกต้อง เพราะมีปัญญาคอยกำกับ ทำให้ เห็นคุณค่า ถูก พูดถูก ทำถูก การประกอบอาชีพและการปฏิบัติหน้าที่ จึงบริสุทธิ์ และมีประสิทธิภาพ นั่นคือ มีความขยันมากขึ้น รู้ตัวชัดเจน นิ่งมากขึ้น รู้อะไรควรกระทำ อะไรไม่ควร แม้มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น ก็ไม่เกิดการท้อแท้ ท้อถอย เพราะปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ผู้ฝึกจิตดีแล้ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีแต่การให้และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และไมตรีที่ดีต่อกัน เสียสละ ทำงานเพื่อส่วนรวมมากขึ้น ไม่ขัดแย้งกัน งานแต่ละส่วนจึงเดินไปได้อย่างราบรื่น และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ได้รับความปลอดภัยโปร่งโล่งใจในชีวิตการทำงาน และในชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลงผิด และยึดติดในวัตถุเปลือกนอก ใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่ควร ไม่ฟุ่มเฟือย มีเศรษฐกิจพอเพียงเพราะมีความเพียงพอในจิตตลอดเวลา

คุณสมบัติข้างต้นนี้ คือคุณลักษณะของคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพ เมื่อเข้าไปอยู่ในระบบใดของชุมชนก็ตามระบบนั้นย่อมมีความเข้มแข็ง และเกิดการขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน ส่งผลให้ระบบย่อยทุก ๆ ระบบเชื่อมโยงและขับเคลื่อนไปในแนวทางเดียวกัน นั่นคือ สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็งเนื่องจากฐานรากคือ จิตของคนได้รับการพัฒนาในแนวทางถูกต้อง

**\*ชุมชนจะเข้มแข็งได้ต่อเมื่อ คน ที่เป็นองค์ประกอบของชุมชนนั้นได้รับการพัฒนาจิตดีแล้ว\***

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา (076) ฝ่ายประสานงาน 21/38-39 ซ.ธนาคารไทยพาณิชย์ ถนนพลับพลาไชย เขตป้อมปราบ กทม. 10100 โทร.(02) 223-7223-4 โทรสาร. (02) 223-7223-5  
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้