

กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา (มหายาน)
The Process of the Promotion of the Vegetarianism Tradition
According to the Buddhist Doctrines (Mahayana)

รจิต สิทธิศาสตร์สกุล
Rachit Sittisatsagul^๑

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุชฎินิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และทำการทดลอง (Pre-Experimental Design) เพื่อทดลองชุดฝึกอบรมฯ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นแม่บ้าน จำนวน ๔๐ คน ผลการวิจัยพบว่าหลักการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจเป็นการมุ่งเน้นการส่งเสริมบนฐานของ “ความรู้” “คุณธรรม” และ “พฤติกรรม”(CAP) โดยจะมุ่งเน้นการเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ (Cognitive Domain) การปลูกฝังคุณธรรมด้านเมตตาและความต้องการบริโภคอาหารเจ (Affective Domain) และการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา (Performance) ด้านของเนื้อหาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ หน่วยการเรียนรู้ และ ๙ กิจกรรมย่อย กล่าวคือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ คือ วิชาการอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมกินให้เป็นโทษหรือกินให้เป็นประโยชน์ (๒) กิจกรรมอาหารเจ อาหารใจ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ จุดประกายธรรมนำอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมตื่นรู้ ใจ (๒) กิจกรรมเสียงเพรียกของผู้ถูกฆ่า (๓) กิจกรรมกินเจเป็นเห็นธรรมเกิด และ (๔) กิจกรรมเปิดกล่องดวงใจไขปัญหาธรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ คือ ฝึกหัดอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมสอนให้รู้ โดยทำ และหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เจริญเจ เจริญจิต ได้แก่ (๑) กิจกรรมคืนความสุขให้กับสัตว์มีชีวิต และ (๒) กิจกรรมบริหารจิต เจริญเมตตา โดยมีรูปแบบของกิจกรรม ได้แก่ เรื่องเล่า การอภิปราย การสาธิตและฝึกหัด การฝึกเจริญเมตตาภาวนา และสร้างกุศล สื่อนำเสนอ และการฟังเพลงสื่อธรรม

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

คำสำคัญ : ชุติฝึกอบรม การส่งเสริม การบริโภค อาหารเจ พระพุทธศาสนา (มหายาน)

Abstract

This research article is in a part of dissertation. The objective of this study is to build up the training package and the promotion of the vegetarianism tradition according to the Buddhist Doctrines. The formal of the research is the type of “Mixed Method Research Design, which consists of the Qualitative Research and the Qualitative, one of the types of the testing of the Pre-Experimental. Design for tasting the setting up of the training and the 40 exemplary groups of the housewives and analyzing the results with the quantitative data and the qualitative data.

From the research, it is found that the principles of supporting and taking the vegetarian foods are the aims to support the bases of “the cognitive domain”, “affective domain” and “the performance” (CAP), by emphasizing the arising of the knowledge and the understanding about the taking of the vegetarian food (Cognitive Domain), the establishing of the qualities on Mettā and the need for taking the vegetable food (Affective Domain), and the state of having the behaviors in taking the vegetarian food according to the Buddhist Principles (Performance). The sides of the essences in setting up the activities of lunching and knowing consist of 4 units of learning and knowing and 9 minor activities: - that is to say the first learning, the unit of learning and the knowing are the vegetarian academics which are: - (1) the activity of eating to be of the disadvantage or the benefit, (2) the activity of the Vegetarian and mental food. The second unit of learning which points out the clearness of the vegetarian food consists of: - (1) the activity of the awaking and knowing the mind, (2) the activity of the sound of the killed living beings, (3) the activity of being able to take the vegetarian food and seeing the nature of the birth Doctrines., and (4) the activity of opening the mind for solving the Doctrinal problems. The third unit of learning and knowing is the activity of teaching the people to do and know, to work and to know by the actions. The fourth unit of vegetarian food training and emotional development which are: - (1) the activity of returning the happiness to the living beings, (2) the activity of the mental administration by developing the loving Kindness. The patterns of the

activities: - the telling of the story, the debating, the showing and the training in the vegetable foods and the factory which are the activities to teach a person to look at, to know and to administer the mind and to develop the loving kindness with the patterns of the activities, the building up of the good actions, the media, the proposing of and the listening to the songs about the Doctrinal media.

Keywords: Training Package, Promotion, Consumption, Vegetarian Foods, Mahayana Buddhism

๑. บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้รับการตีความว่า การบริโภคเนื้อสัตว์ ไม่ถือว่าเป็น การกระทำที่ผิดศีลข้อปาณาติบาตแต่อย่างใด ถ้าหากเราไม่ได้ฆ่าเองหรือสั่งให้คนอื่นฆ่า เพราะ อุกุศลกรรมเป็นของผู้ที่ฆ่าหรือผู้ฆ่าสัตว์ที่เขาทำไว้ ไม่ได้ตกเป็นของผู้บริโภค เหตุเพราะ ไม่ได้มีส่วนก้าวขาในการที่จะทำให้สัตว์นั้นถูกปลิดชีวิตลง ความเข้าใจนี้ เกิดจากการตีความจาก กรอบของการล่วงละเมิดศีลของพระอรหันตศาสดาจารย์ ที่เข้าใจได้ว่า การบริโภคเนื้อสัตว์ถ้าไม่ได้ฆ่า เอง ทั้งคฤหัสถ์และพระภิกษุย่อมไม่ผิดศีลและวินัย^๒ แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ประเด็นของงานวิจัยนี้ ไม่ได้อยู่ที่การผิดศีลหรือผิดวินัยจะก่อให้เกิดผลเสียในแง่ของปัจเจกบุคคลหรือไม่เท่านั้น สิ่งที่สำคัญก็คือ การบริโภคเนื้อสัตว์นั้นก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคม และสัตว์มีชีวิตอื่นอย่างไร เพราะใน ความเป็นจริง การกระทำบางกรณีนั้น อาจจะทำให้ไม่เกิดการผิดศีลต่อปัจเจกบุคคล แต่อาจจะ ส่งผลเสียต่อชีวิตอื่นและสังคมได้

อาจมีคำถามว่า ทำไมต้องไม่บริโภคเนื้อสัตว์ คือเมื่อมีการบริโภคเนื้อสัตว์ ย่อมมีการ ฆ่าสัตว์ ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่แตกต่างกันออกไปในการตีความในเชิงปฏิบัติ (Practical Interpretation) อย่างไม่ถูกต้อง เช่น หากยังบริโภคเนื้อสัตว์ต่อไป ก็จะมีกลุ่มคนที่ทำอาชีพ ประมง พ่อค้าหมู เป็ด ไก่ ที่ต้องฆ่าสัตว์เหล่านี้ เพื่อฆ่าและนำเนื้อไปขาย จะมองว่า การกระทำ ดังกล่าวไม่ใช่ความชั่ว แต่เป็นเรื่องของความถูกต้อง เป็นความดี เนื่องจากเป็นอาชีพสุจริตที่สร้าง รายได้ให้แก่ผู้ประกอบการอาชีพนี้ และประเทศชาติ ปิยะหลายล้านบาท และทำให้มีเนื้อสัตว์สำหรับ ผู้บริโภคจำนวนมาก แม้ในกลุ่มคนที่ถือศีลบางคนก็รับประทานเนื้อสัตว์ แล้วอย่างนี้จะเป็นความ ชั่วหรือบาปได้อย่างไร การที่คนกลุ่มนี้มีแนวคิดดังกล่าว เพราะใช้หลักสัมมาชีพ รายได้ การมีงาน ทำ และเศรษฐกิจที่ขอบด้วยกฎหมาย เป็นเกณฑ์วินิจฉัย และตัดสินการกระทำของตนเอง

^๒ มหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถทีปนี แบล เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

หากถือเอาตามนัยนี้ก็ย่อมชัดเจนว่า การไม่บริโภคเนื้อสัตว์ย่อมเป็นการตัดช่องทางหรือการลำเลียงชีวิตสัตว์เพื่อเป็นอาหารของมนุษย์ ส่งผลให้มนุษย์หันเหไปสู่การเลี้ยงชีพที่ขอบอันเป็นการสนับสนุนให้มนุษย์ประกอบอาชีพที่หลีกเลี่ยงจากหลักมิถุนาวนิชชา มีการค้าเนื้อ เป็นต้น^๓ ด้วยเหตุนี้ ผู้ไม่บริโภคเนื้อสัตว์จึงเป็นลักษณะของบุคคลผู้มีจิตเมตตา ที่ไม่ต้องการให้การบริโภคของตนเอง เป็นเหตุเพิ่มอุปสงค์แก่วงการค้าเนื้อสัตว์ และนอกจากนี้แล้ว ในลังกาวตารสูตร ได้แสดงเหตุผลถึงการไม่ควรบริโภคเนื้อสัตว์ สรุปได้ว่า “ในสังสารวัฏ คนที่ไม่เคยเป็นบิดามารดา ไม่เคยเป็นพี่น้องกัน ไม่มี สัตว์ทุกตัวตน มีความสัมพันธ์ทั้งสิ้น ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง” นอกจากนี้ ยังกล่าวถึงผลเสียของการกินเนื้อสัตว์ไว้ เช่น ทำให้เป็นที่หวาดกลัวของสัตว์ต่าง ๆ ทำให้กลิ่นตัวเหม็น ทำให้ชื่อเสียงไม่ดีกระจายไป^๔

ด้วยเหตุนี้ บทควมวิจัยนี้ จึงมุ่งเน้นนำเสนอชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการสร้างชุดพัฒนาเครื่องมือ เพื่อการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อมุ่งสู่การสร้างสังคมที่พึงปรารถนาให้เป็น “สังคมแห่งความเมตตา” (Society of Non-Violence) ตามที่ มหาตมคานธี ได้กล่าวว่า “ความยิ่งใหญ่ของประเทศชาติใดและความเจริญทางด้านศีลธรรมนั้นอยู่ที่ว่า สรรพสัตว์ในประเทศนั้นได้รับการดูแลอย่างไร”^๕ และเพื่อให้สอดคล้องกับพระจริยาวัตรแห่งเมตตาของพระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ ที่ว่าทรงมี “พระมหากรุณาธิคุณกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย” เพื่อที่จะนำชุดฝึกอบรมไปเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจไปทำการทดลองในพื้นที่ อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น เป็นลำดับต่อไป

๒. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา” เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) และการวิจัยเชิงปริมาณแบบทำการทดลอง (Experimental Design) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังต่อไปนี้

^๓ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๕๕.

^๔ D.T. Suzuki, *The Lankavatara Sutra*, (London: Unwin, 1976), pp. 211-222.

^๕ สมาคมมังสวิรัตไทย, “เหตุผลในการเป็นนักมังสวิรัต”, *สมาคมนักมังสวิรัติไทย* [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thai-tva.org/index.php/๓-reasons-to-be-a-vegetarian>. [๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๙].

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน ทั้งในส่วนที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี ในประเด็นที่เกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธ หลักการบริโภคอาหารเจ การจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ และการจัดการฝึกอบรมสำหรับผู้ใหญ่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา นำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในข้อ ๑ นำมาสรุปแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาเป็นกรอบในการออกแบบ ชุดฝึกอบรม การส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ แล้วนำมากำหนดรูปแบบชุดฝึกอบรม ๖ องค์ประกอบ คือ (๑) สภาพปัญหาปัจจุบัน (๒) วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรม (๓) แนวคิดทฤษฎี (๔) หลักการและรูปแบบของชุดฝึกอบรม (๕) กระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ (๖) การวัดและประเมินผล

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายตามแบบแผนการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้จากการทดลอง

ขั้นตอนที่ ๔ วิเคราะห์ผลการทดลองและการติดตามเพื่อสรุปผล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์และสรุปผลการทดลอง เพื่อเขียนรายงานผลการวิจัย

๒.๒ กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) ที่เป็นการศึกษานำร่อง ได้แก่ แม่บ้านที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอกะนวน จังหวัดขอนแก่น โดยแม่บ้าน หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลครัวเรือน ทำหน้าที่ในการทำอาหารให้คน ในครอบครัวรับประทาน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากหลายหลายอาชีพ รวมจำนวนผู้เข้ารับการทดลองทั้งหมดจำนวน ๔๐ คน

๒.๓ จำนวนครั้งและระยะเวลา ในการอบรม

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น ๓ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ ทำการทดลองระหว่างวันที่ ๒๐-๒๑ กันยายน ๒๕๕๗ ครั้งที่ ๒ ทำการทดลองระหว่างวันที่ ๒๑-๒๒ มีนาคม ๒๕๕๘ และ ครั้งที่ ๓ ทำการทดลองระหว่างวันที่ ๑๙-๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

๒.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ๑) ชุดเนื้อหาประกอบการฝึกอบรม
- ๒) ชุดคู่มืออบรม ซึ่งมีแบบวัด ๓ แบบ อยู่ในชุดคู่มืออบรมนี้ คือ (๑) แบบสังเกตวัดระดับพฤติกรรมในระหว่างกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม (๒) แบบประเมินผลการ



เรียนรู้หลังการฝึกอบรมแต่ละกิจกรรม และ (๓) แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจต่อกระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการ

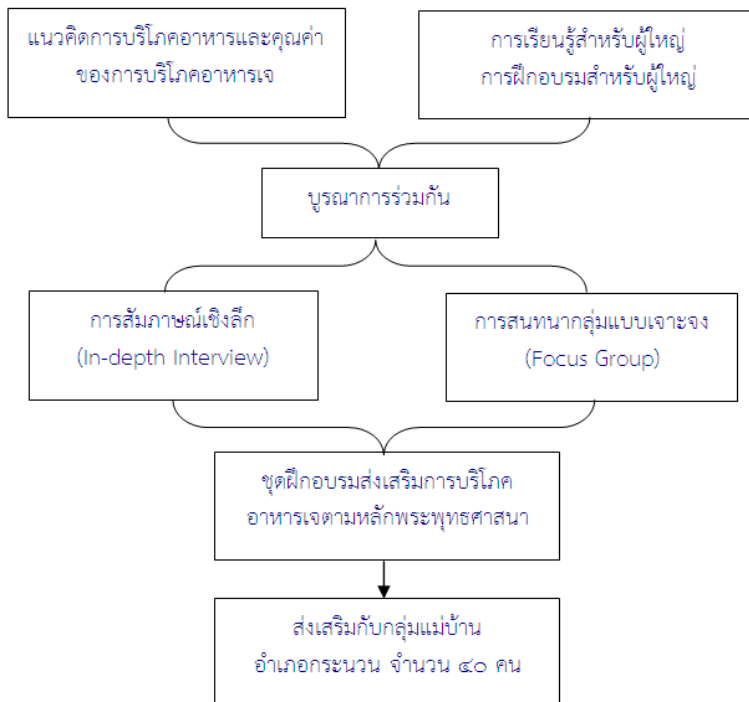
๓) แบบวัดก่อนกิจกรรมและท้ายกิจกรรม มี ๓ แบบ คือ (๑) แบบสอบถามวัดระดับคุณลักษณะด้านเมตตา (๒) แบบสอบถามวัดระดับความต้องการบริโภคอาหารเจ (๓) แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ

๒.๕ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๑) สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำค่าเฉลี่ยมาแปลผล ในการวิเคราะห์ข้อมูล จะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ยการแปลผลคะแนนรายข้อ โดยใช้ค่าเฉลี่ยที่มีค่าตั้งแต่ ๑.๐๐-๕.๐๐

๒) สถิติที่ใช้เปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม ใช้สถิติวิเคราะห์ค่า t ที่มีความสัมพันธ์กัน (Paired Sample t-test)

๓. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



๔. ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา” โดยสรุป (Conclusion) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

๔.๑ ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

๑) ความจำเป็นในการฝึกอบรม

สังคมโลกปัจจุบันเห็นห่างจากสถานะที่ทำให้คุณธรรมอื่น ๆ เจริญ เช่น เมตตา กรุณา ต่อชีวิตสัตว์อื่น การบริโภคเนื้อสัตว์ อันเป็นการเพิ่มพื้นที่ของการล่วงละเมิดศีล ปาณาติบาต นอกจากนั้น การบริโภคอาหารในปัจจุบันมีคนจำนวนมากที่ประสบกับปัญหาภาวะโภชนาการในบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน และอาหารที่ปรุงแต่งอาหารเป็นเหตุให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้ทรุดโทรม เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

๒) วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์คือ ดำรงอยู่บนฐานของ “ความรู้” “คุณธรรม” และ “พฤติกรรม” (CAP) คือ (๑) ได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ (Cognitive Domain) (๒) เพื่อปลูกฝังคุณธรรมด้านเมตตาและความต้องการบริโภคอาหารเจ (Affective Domain) และ (๓) มีพฤติกรรมบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา (Performance)

๓) ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากหลักแนวคิดที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญ ๓ ประการ คือ (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ ได้แก่ หลักเมตตา ศีลปาณาติบาต วนิชชสูตร และหลักคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์มหายาน มีลิงกาวตารสูตร เป็นต้น (๒) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ โดยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่จากแนวคิดที่สำคัญ เช่น โนเลส (Knowles)^๖ และสุวัฒน์ วัฒนวงศ์^๗ (๓) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการฝึกอบรมผู้ใหญ่ เป็นการศึกษาถึงทฤษฎีของการอบรม ได้แก่ ความจำเป็นในการอบรม การกำหนดวัตถุประสงค์ การสร้างหลักสูตร การกำหนดโครงการ และการประเมินผล/การติดตามผล นอกจากนี้ ยังได้วิเคราะห์และสังเคราะห์จากประสบการณ์ของผู้บริโภคอาหารเจและผู้เชี่ยวชาญในการอบรม จากศึกษาข้อมูลจากการ สัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม เป็นสำคัญ

๔) หลักการสำคัญของชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

^๖ Knowles, M.S., *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*, (New Jersey: Prentice Hall Regents, 1980), p. 43.

^๗ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, *จิตวิทยาเพื่อการอบรมผู้ใหญ่*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทท่านสุธาการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๗-๒๖.



จากความจำเป็นในการฝึกอบรม วัตถุประสงค์ และแนวคิดทฤษฎี ผู้วิจัยจึงกำหนดแนวคิดที่เป็นหลักการสำคัญของชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา กล่าวคือ (๑) ผู้สอนยึดหลัก “แจ่มแจ้ง จูงใจ หาญกล้า ไร้เรง” (๒) ผู้เรียนยึดหลัก รุ่งอรุณแห่งการศึกษา ประกอบไปด้วยการรู้จักแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี การมีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมเป็นระเบียบด้วยวินัย การมีความพร้อมด้วยแรงจูงใจ ใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ การมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ การปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล การมีสติกระตือรือร้นตื่นตัวตลอดเวลา การรู้จักแก้ปัญหา และพึ่งพาตนเองได้ด้วยการรู้จักคิด (๓) ใช้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา และ (๔) มีเป้าหมายกระบวนการเรียนรู้ตามหลักภาวนา ๔ คือ พัฒนาทางกาย พัฒนาทางศีลหรือสังคม พัฒนาทางจิต และพัฒนาทางปัญญา

๕) รูปแบบและเนื้อหากิจกรรมของชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย เนื้อหากิจกรรมที่มีรูปแบบทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทั้งหมดประกอบด้วย ๔ หน่วยการเรียนรู้ และ ๙ กิจกรรมย่อย กล่าวคือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ คือ วิชาการอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมกินให้เป็นโทษ หรือ กินให้เป็นประโยชน์ (๒) กิจกรรมอาหารเจ อาหารใจ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ จุด ประกายธรรมนำอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมตื่นรู้ ตูใจ (๒) กิจกรรมเสียงเพรียกของผู้ถูกฆ่า (๓) กิจกรรมกินเจเป็นเห็นธรรมเกิด และ (๔) กิจกรรมเปิดกล่องดวงใจไขปัญหาธรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ คือ ฝึกหัดอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมสอนให้ดู รู้โดยทำ และ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เจริญเจ เจริญจิต ได้แก่ (๑) กิจกรรมคืนความสุขให้กับสัตว์มีชีวิต และ (๒) กิจกรรมบริหารจัดการ เจริญเมตตา โดยภายใต้กระบวนการทัศนหรือกระบวนการในการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว อาศัยหลักการส่งเสริมที่ว่า “เสริมสร้างศรัทธา เต็มปัญญาด้วยวิชาการ ทำอาหารเจให้เป็น เน้นการเจริญเมตตาภาวนา”

๖) ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

ผลจากการฝึกอบรม ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารเจ มีคุณธรรมเมตตาที่เพิ่มขึ้น และยังตอบสนองต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารเจ แสดงให้เห็นว่าชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นสื่อที่มีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนหันมาบริโภคอาหารเจได้

๗) การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยประเมินจากเครื่องมือการวิจัยที่แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ

(๑) วัดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ได้แก่ แบบสอบถามวัดระดับคุณลักษณะด้านเมตตา และแบบสอบถามวัดระดับความต้องการบริโภคอาหารเจ

(๒) วัดพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ



(๓) วัตพฤติกรรรมด้านทัทธิพิสัย ใต้แก็ แบบสอบถถามวัตระดับความพึงพอใจ ต่อกรรบบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ, แบบสังเกตวัตระดับพฤติกรรรมในระหว่างกิจกรรม ของผู้เข้ารับกรรบบรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย, แบบประเมิน ผลการเรียนรู้หลังการฝึคอบรมของแต่ละ กิจกรรม และการสัมภาษณ์ภายหลังจากการฝึคอบรมครั้ง ๓ มาแล้ว ๒ เดือน

๔.๒ ผลการทดลองใช้ชุดฝึคอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลัก พระพุทธศาสนา

๑) ผลการวัตพฤติกรรรมด้านจิตพิสัย

(๑) ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปรียบเทียบ ระดับความมีเมตตาของกรรุ่มทดลอง จำนวน ๓ ครั้ง ดังตารางที่ ๑

การทดลอง	\bar{x}	S.D.	t	Sig.
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๑	๓.๘๐	๐.๓๘	๑๓.๑๓	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๑	๔.๓๖	๐.๓๘		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๒	๔.๑๗	๐.๔๑	๙.๔๖	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๒	๔.๕๕	๐.๓๒		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๓	๔.๔๓	๐.๓๕	๘.๘๙	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๓	๔.๗๒	๐.๒๔		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

(๒) ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปรียบเทียบ ระดับความต้องการบริโภคอาหารเจของกรรุ่มทดลอง จำนวน ๓ ครั้ง ดังตารางที่ ๒

การทดลอง	\bar{x}	S.D.	t	Sig.
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๑	๒.๖๙	๐.๕๐	๑๖.๓๖	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๑	๓.๖๔	๐.๔๕		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๒	๓.๕๐	๐.๔๕	๑๑.๓๔	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๒	๔.๐๕	๐.๓๙		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๓	๓.๘๙	๐.๔๕	๑๒.๓๑	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๓	๔.๓๖	๐.๓๗		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

๒) ผลการวัตพฤติกรรรมด้านพุทธิพิสัย

(๑) ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปรียบเทียบ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจของกลุ่มทดลอง จำนวน ๓ ครั้ง ดังตารางที่ ๓

การทดลอง	\bar{x}	S.D.	t	Sig.
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๑	๙.๒๐	๑.๖๕	๑๗.๐๒	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๑	๑๒.๗๐	๑.๓๘		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๒	๑๒.๐๗	๑.๖๖	๔.๓๙	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๒	๑๓.๐๕	๑.๙๔		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๓	๑๒.๗๐	๑.๕๔	๖.๗๕	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๓	๑๓.๙๕	๑.๑๘		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

๓) ผลการวัดพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย

สำหรับผลการวัดพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ผู้วิจัยวิเคราะห์เป็นข้อมูลเชิงพรรณนาพิจารณาจาก ๔ แหล่งข้อมูลสำคัญ คือ แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจต่อกระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ, แบบสังเกตวัดระดับพฤติกรรมในระหว่างกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย, แบบประเมินผลการเรียนรู้หลังการฝึกอบรมของแต่ละกิจกรรม และการสัมภาษณ์ภายหลังจากการฝึกอบรมครั้ง ๓ มาแล้ว ๒ เดือน สามารถสรุปได้ว่า ด้านความรู้ส่วนมาก มีความรู้ถึงประโยชน์ของการกินเจ ว่าเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถจำแนกชนิดหรือประเภทของอาหารว่าประเภทใดสามารถนำมาประกอบอาหารได้ แต่ก็ได้เพียงพยายามที่จะลด ละ และเลิก ด้านคุณธรรม ส่วนใหญ่ มีเมตตาจิตต่อสัตว์น้อยใหญ่มากขึ้นกว่าเดิมมาก ไม่คิดเบียดเบียนสัตว์เหมือนที่ผ่านมา เห็นสัตว์มีชีวิตก็จะช่วยด้วยการซื้อ แล้วนำไปปล่อย ด้านพฤติกรรม จากการที่ติดตามประเมินผล ผู้เข้ารับการอบรมจำนวน ๔๐ คน ได้หันมาบริโภคอาหารเจอย่างต่อเนื่อง ๑๐ คน ที่เหลือนอกจากนี้ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่จะเลือกบริโภคอาหารเจ เฉพาะวันพระ วันเกิด เทศกาลกินเจ และยังสามารถประยุกต์การเรียนรู้พัฒนาไปสู่การประกอบอาชีพด้านการค้าขายได้

๕. อภิปรายผลการวิจัย

ข้อค้นพบผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลได้ (Discussion) ดังนี้

๕.๑ อภิปรายผลชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลของการสร้างชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้นำชุดฝึกอบรมไปทดลองกับกลุ่มแม่บ้าน ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความ



เข้าใจในการบริโภคอาหารเจ มีการตระหนักรู้ถึงคุณธรรม เมตตา และมีระดับความต้องการในการบริโภคอาหารเจมากขึ้น มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเจที่เกิดจากการใช้ชุดฝึกอบรมฯ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มศึกษาจากหลักการและแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางตะวันตก การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีประสบการณ์ด้านการบริโภคอาหารเจและผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมจำนวน ๖ รูป/คน และการสนทนากลุ่ม จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้นำท้องถิ่นในพื้นที่การวิจัย จำนวน ๗ รูป/คน เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและนำไปสู่ทิศทางของการพัฒนาชุดฝึกอบรมฯ ให้ตรงตามความต้องการและสอดคล้องตามสภาพของการนำไปใช้กับผู้เข้ารับการอบรมหรือกลุ่มทดลอง ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเหตุให้ชุดฝึกอบรมมีรูปแบบที่น่าสนใจ มีการนำเสนอเนื้อหาเป็นลำดับขั้นตอน และมีเกณฑ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จากนั้น ผู้วิจัยได้นำชุดฝึกอบรมฯ ไปทดลองใช้กับกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งในการทดลองฝึกอบรมครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง และครั้งที่สาม ผู้เข้ารับการอบรมมีการวัดและการประเมินผลที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์^๕, อภิภู สิทธิภูมิมงคล^๖, และ ศศิธร ลักษณะ^๗ ที่ได้สร้างชุดฝึกอบรมให้แก่ผู้ใช้ ทำให้ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมได้รับรู้และเกิดผลสัมฤทธิ์ จากชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นในระดับทางการเรียนรู้ที่สูงขึ้น

๕.๒ อภิปรายผลของการใช้ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาผลของการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา ตามรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำให้กลุ่มแม่บ้านมีความสนใจและต้องการบริโภคอาหารเจมากขึ้น จากผลการวิเคราะห์ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลการเรียนรู้ของผู้ใช้ที่เข้ารับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลการเรียนรู้ในการใช้ฝึกอบรม มีผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรมและหลังการอบรม ของผู้ใช้ที่เข้ารับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น มีคะแนนหลังการ

^๕ นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์, “การพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะสำหรับอาสาชวยุวกาชาด”, *ปริญญาณิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^๖ อภิภู สิทธิภูมิมงคล, “การพัฒนาชุดฝึกอบรมการวิจัยขั้นเรียน เรื่อง การพัฒนาและการทดลองใช้นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาการเรียนการสอน”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^๗ ศศิธร ลักษณะ, “การศึกษารูปแบบการพัฒนาเว็บฝึกอบรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบ MIAP เพื่อเพิ่มสมรรถนะครูผู้สอนภายใต้โครงการไทยคิดคอม”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

อบรมสูงกว่าก่อนการอบรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทั้งนี้ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า ชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น มีการนำเสนอเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมฯ ในการทำงานได้ชัดเจน สอดคล้องกับงานวิจัยของ นริภัทร ผิวพอใช้^{๑๑} ที่ได้พัฒนาชุดฝึกอบรมและผลการอบรมมีผลสัมฤทธิ์ การใช้ชุดฝึกอบรมหลังจากฝึกอบรมสูงกว่าผลสัมฤทธิ์ก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และสอดคล้องกับ จันทรานี สงวนนาม^{๑๒} ได้กล่าวว่า เมื่อมีการฝึกอบรมตัวผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้สามารถทำงานได้ดีขึ้น มีทัศนคติที่ดี ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความชำนาญการ สามารถเพิ่มผลผลิต ช่วยปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพ ดังนั้นผลคะแนนการทดลองหลังการฝึกอบรมจึงมากกว่าก่อนการฝึกอบรม

๖. ข้อเสนอแนะ

๖.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การสร้างชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้ประจักษ์ชัดว่า หลังจากการผ่านการฝึกอบรมทั้ง ๓ ครั้ง โดยใช้ชุดฝึกอบรมฯ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากผ่านการฝึกอบรม มีความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง สามารถเข้าใจในขบวนการและวิธีการต่าง ๆ เกี่ยวกับเนื้อหาและรายละเอียดของชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์แก่บุคคลและสังคมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) เกี่ยวกับตัวผู้สอน ก่อนใช้ชุดฝึกอบรมนี้ ควรศึกษาและพิจารณาทำความเข้าใจในโครงสร้างของชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างถี่ถ้วน เพื่อจะทำให้เกิดความเข้าใจถึง องค์ประกอบทั้งหมดของชุดฝึกอบรม เช่น ลำดับขั้นตอน เทคนิค และช่วงเวลาที่ใช้ในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

๒) เกี่ยวกับตัวผู้เรียน เนื่องจากชุดฝึกอบรมนี้ ยึดหลักกระบวนการเรียนตามหลักไตรสิกขา เพราะฉะนั้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อกิจกรรมที่จะศึกษา ผู้เรียนควรมีบทบาทความประพฤติด้านศีล ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับอย่างเคร่งครัด ความประพฤติด้านสมาธิ คือ มีระเบียบทางการคิด มีจิตตั้งมั่น และความประพฤติด้านปัญญาคือ ฝึกการฟังให้เกิดปัญญา การรู้จักสังเกต และพิจารณาสภาพปัญหาจนเกิดความรู้ชั้นปัญญา

๖.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

^{๑๑} นริภัทร ผิวพอใช้, “การพัฒนาโมดูลชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการรู้สารสนเทศตามลักษณะของกลุ่มผู้เรียนสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๘-๘๕.

^{๑๒} จันทรานี สงวนนาม, เอกสารประกอบการเรียน วิชา ๕๐๑๘๑๓ การพัฒนาองค์กร, (อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัย อุบลราชธานี, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๖.



ผู้วิจัยเห็นว่ามีความน่าสนใจ จึงขอเสนอให้ผู้วิจัยที่จะทำการวิจัยต่อไปในหัวข้อดังต่อไปนี้

๑) ชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ เป็นชุดฝึก (Training Package) ที่สร้างขึ้นเพื่อความเหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่เท่านั้น จึงทำให้เกิดช่องว่างระหว่างการใช้ชุดฝึก ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาชุดฝึกอบรมสำหรับการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนาให้กับเด็กหรือเยาวชน โดยการออกแบบชุดฝึกอบรมฯ ที่ส่งเสริมการบริโภคฯ ให้มีความเหมาะสมสำหรับเด็ก หรือเยาวชน การสร้างเครื่องมือวัดผลที่เหมาะสม รวมทั้งมีการนำไปทดลองใช้ ก่อนลงมือทำการวิจัย

๒) ควรมีการศึกษาขยายผล โดยติดตามศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่หันมาบริโภคอาหารเจของผู้ที่ได้เข้ารับการอบรม ในแง่ของสุขภาพ ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร มีภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงที่เกิดจากการหันมาบริโภคอาหารเจอย่างไร โดยการนำเครื่องมือทางการแพทย์ หรือมีแพทย์มาตรวจวินิจฉัยและประเมินหรือวัดผลในด้านสุขภาพต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

มหามกุฏราชวิทยาลัย. มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. จิตวิทยาเพื่อการอบรมผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: บริษัทด้านสุธาการพิมพ์, ๒๕๔๗.

(๒) วิทยานิพนธ์:

นริภัทร ผิวพอใช้. “การพัฒนาโมดูลชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการรู้สารสนเทศตามลักษณะของกลุ่มผู้เรียนสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์. “การพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะสำหรับอาสาสมัคร”. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ, ๒๕๕๕.

ศศิธร ลักษณะ. “การศึกษารูปแบบการพัฒนาเว็บฝึกอบรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบ MIAP เพื่อเพิ่มสมรรถนะครูผู้สอนภายใต้โครงการไทยคิดคอม”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย ขอนแก่น, ๒๕๕๔.

อภิภู สิทธิภูมิมงคล. “การพัฒนาชุดฝึกอบรมการวิจัยชั้นเรียน เรื่อง การพัฒนาและการทดลองใช้นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาการเรียนการสอน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

จันทร์ธานี สงวนนาม. **เอกสารประกอบการเรียน วิชา ๕๐๑๘๑๓ การพัฒนาองค์การ**.
อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๕.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

สมาคมมังสวิรัติไทย. “เหตุผลในการเป็นนักรังสรรค์”. **สมาคมมังสวิรัติไทย** [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <http://www.thai-tva.org/index.php/3-reasons-to-be-a-vegetarian>. [๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๙].

๒. ภาษาอังกฤษ

Knowles, M.S.. **The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy**. New Jersey: Prentice Hall Regents, 1980.

Suzuki, D.T. **The Lankavatara Sutra**. London: Unwin, 1976.

