

รูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
A MENTAL DEVELOPMENT MODEL OF UNIVERSITY STUDENTS
ACCORDING TO THE THREE CHARACTERISTICS (TILAKKHANA)

จารวี มั่นสินธร Jarawee Monsintorn^๑

สาระ มุขดี Sara Mukdee^๒

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) ศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (๒) ทดลองรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (๓) เสนอรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๓๐ คน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ ๑๕ คน ระยะเวลาฝึกอบรม ๔ วัน ดำเนินการเก็บข้อมูลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลหลังทดลอง ๑ เดือน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาจิตด้านอนิจจัง ด้านทุกขัง ด้านอนัตตา และโดยภาพรวม สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง นอกจากนี้พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและกระบวนการคิดของนักศึกษากลุ่มทดลองโดยนักศึกษาจะไม่นำเอาทุกข์มาทับถมตน ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมาในสุข เพียรกระทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

คำสำคัญ: รูปแบบพัฒนาจิต, หลักไตรลักษณ์, นักศึกษา

^๑ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
Buddhist Psychology, Faculty of Humanities,
Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Thailand.

^๒ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช
Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University, Thailand.



Abstract

The objectives of this research were to (1) To study the model for developing A Mental Development Model of University Students based on The Three Characteristics (Tilakkhaṇa) (2) To study the effects of this model and (3) Propose the Mental Development Model for University Students. The sample size of this research was 30 first year students, separating into 2 groups, where one group was Experimental group and another was Control group. Each group consisted of 15 persons. The Experimental Group test 4 days and results were collected before, during and after the test.

The research result had shown that Experimental group, who received Mental Development on The Three Characteristics (Tilakkhaṇa), had gained higher average score in all dimensions, which were Aniccata, Dukkata and Anattata when comparing to pre-test score. In addition to that, this group also produced higher score when compare to the Control group. In general, the Experimental group had shown through their behavior by Being not overwhelmed by suffering. Does not give up righteous happiness. Not infatuated even with that righteous happiness. Strives in the right way to eradicate the cause of suffering.

Keywords: A mental development model, The Three Characteristics (Tilakkhaṇa), University Students.

๑. บทนำ

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ทรงอาศัยความวิริยะอย่างยิ่งยวดจนได้ค้นพบความจริงสูงสุดเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ และวิธีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกข้อทุกบท ทรงสอนที่กายและจิตนี้^๑ ความจริงหรือสิ่งที่ทรงตรัสรู้มีมากเท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่ความจริงหรือสิ่งที่ทรงนำมาสั่งสอนเท่ากับใบไม้ในกำมือเดียว^๒ โดยเนื้อแท้ของคำสอนพระพุทธองค์ทรงมุ่งให้พิจารณาถึงเหตุแห่งทุกข์ และวิถีทางการดับทุกข์ ทรงเน้นว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ โดยเฉพาะการพัฒนาด้าน

^๑ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ศึกษาพระพุทธศาสนาจากพระสูตร**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักราชเลขาธิการ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๙.

^๒ ดุรายละเอียดใน ส.ม. ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.



จิตใจ ผู้นำอ้อมนำหลักคำสอนมาเพื่อการปฏิบัติตาม ย่อมเข้าถึงโลกียสุข คือสุขในทางโลก และสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่เป็นโลกุตตรธรรม คือ การหลุดพ้นจากอภิสวภเวส จนเข้าสู่กระแสพระนิพพาน

การที่บุคคลไม่ได้เรียนรู้หลักไตรลักษณ์ อันเป็นกฎธรรมชาติที่สอนให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวง ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดาเพราะอาศัยเหตุปัจจัย และจะดับลงเมื่อเหตุปัจจัยเหล่านั้นหมดไป ดังความสำคัญของหลักไตรลักษณ์ต่อการใช้ชีวิตที่ว่า “เมื่อพิจารณาไตรลักษณ์ด้วยปัญญาอันชอบ ย่อมเป็นทางลัดไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งดวงจิตที่เคยหมักหมมมานาน”^๕ ในขณะที่สังคมมีสภาพของความเสื่อมโทรมทางจิตใจ ผู้คนห่างเหินศีลธรรม จึงจำเป็นต้องเร่งรัดการเสริมสร้างจริยธรรม เพื่อการพัฒนาจิตใจ^๖ ทั้งนี้ ในประเทศที่พัฒนาแล้วปัญหาที่เพิ่มขึ้นส่วนใหญ่คือปัญหาทางด้านจิตใจ^๗

หลักไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงใช้เป็นพหุลาอนุสาสนี คือ ทรงพร่ำสอนมาก เพราะเป็นเครื่องเจริญสติ เจริญปัญญา อำนวยประโยชน์ในทุกๆระดับ^๘ ที่มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์ โดยอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส เป็นกฎธรรมชาติหรือกำหนดแห่งธรรมที่เป็นสากลของสิ่งทั้งหลายในลักษณะ ๓ ประการ^๙ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตน^{๑๐} ทั้งนี้ หลักไตรลักษณ์คือหลักที่มุ่งให้มนุษย์มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในทางจริยธรรม^{๑๑}

อนิจจังเป็นความไม่เที่ยงที่สอนให้รู้ว่าชีวิตเมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลง ก็สามารถพัฒนาจิตให้รู้เท่าทัน ไม่ถูกครอบงำหรือถูกกดดันจากโลกธรรมทั้ง ๘ คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้

^๕ วศิณ อินทสระ, **หัวใจพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘), หน้าคำนำ.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ทางสายอิสรภาพ ของการศึกษาไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **การพัฒนาจริยธรรม**, ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า คำอนุโมทนา.

^๙ Chinchore Mangala R, **Anatta / Anatmata : An Analysis of Buddhist Anti -Substantialist Crusade**, (Delhi – India : Indian Books Center, 1995), p. 44.

^{๑๐} Rhys Davids, William T.W., **Pali - English Dictionary**, (Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1989), p. 324.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **ปรัชญาการศึกษาของไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิตภัณณ์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖.



ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์^{๑๒} ธรรมทั้งปวงเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ทุกขังเป็นความทุกข์ที่สอนบุคคลให้เห็นเหตุแห่งทุกข์มีที่มาคือความอยากที่เรียกว่าตัณหา บุคคลต้องอาศัยการสังเกตตนเองอยู่เป็นนิจ จึงจะพินิจพิจารณาและใคร่ครวญเห็นความอยากในตนเองได้ สำหรับนัตตาความไม่ไข่ตนในไตรลักษณ์กล่าวในรายละเอียดได้ว่า ส่วนประกอบสำคัญของชีวิตมนุษย์ ประกอบด้วยขั้น ๕ ทั้งหมดต่างตกอยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์ ไม่มีส่วนใดของเบญจขันธ์นี้ ที่เป็นความเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตาตัวตน^{๑๓} ดังนั้น การทำความเข้าใจในอนัตตา จึงเป็นเรื่องที่ต้องพึงปฏิบัติด้วยความเพียรเพื่อบ่มไปสู่ความไม่มีตัวตน ให้ได้พบกับความสุขสงบเย็นที่เรียกว่า นิรามิสสุข^{๑๔} คือ สุขที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องหล่อหรือกามคุณ จากการทำหน้าที่ร่วมกันของศีล สมาธิ ปัญญา ที่เห็นไตรลักษณ์^{๑๕} จุดหมายสูงสุดคือ ปัญญาที่มองเห็นหลักไตรลักษณ์ เป็นเหตุให้หายยึดมั่นถือมั่นในสังขาร สามารถดำรงอิสรภาพของจิตไว้ได้ตลอดเวลา^{๑๖}

จากการศึกษาไม่พบว่ามีผู้ศึกษาการสร้างชุดฝึกอบรม การพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์มาก่อน ผู้วิจัยจึงสนใจในการพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยการนำหลักไตรลักษณ์เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต ผ่านกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา โดยศึกษากับวิทยุรุ่นตอนปลายที่เป็นนักศึกษา อายุระหว่าง ๑๘-๒๕ ปี ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมีความเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ เป็นวัยที่จะแสดงความปรารถนาได้อย่างชัดเจน และมีขีดความสามารถในการเรียนรู้เรื่องยากที่เป็นนามธรรมซับซ้อนได้^{๑๗} เพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น ในทางตรงข้าม วัยนี้เป็นวัยที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก จนนักวิชาการในหลายศตวรรษที่ผ่านมา เรียกว่าวัยวิฤติ^{๑๘} เด็กวัยนี้จะผ่านภาวะวิฤติเติบโตไป

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๗/๓๔๘.

^{๑๓} Yasui Ryud, *Theory Of Soul In Theravada Buddhism*, (India : Atisha Memorial Publishing Society Calcutta, 1994), p. 101.

^{๑๔} วรารัตน์ วีระเทศ, “วิเคราะห์หลักอนัตตาในทัศนะพุทธทาสภิกขุ” *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๐). หน้า ๗๒.

^{๑๕} อธิฐานต์ สุวรรณมิตสสร, “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก-ข.

^{๑๖} พระดำรงรักษ์ ธรรมปาโล (รณศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์โยนิโสมนสิการตามแนวไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๗๗.

^{๑๗} ศรีเรือน แก้วกังวาน ศ.ดร., *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔๗.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๙.



เป็นผู้ใหญ่คุณภาพต้องอาศัยการอบรมบ่มเพาะที่เหมาะสมในการช่วยนำปัญญาอันวิจิตรมาใช้ในทางที่สมดุลกับชีวิต

รูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ สร้างขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาจิต ได้เข้าถึงวิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ๔ ประการ ดังนี้ ๑) ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ ๒) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ๓) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่วุ่นวาย ๔) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป^{๑๙}

กระบวนการฝึกอบรมเป็นวิธีการหนึ่ง ที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับวัยรุ่น ช่วยให้ผู้ใช้รับการฝึกอบรมมีการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้^{๒๐} ทั้งนี้ ผู้รับการฝึกอบรมเกิดกุศลธรรมฉันทะในการปรารถนาสิ่งดีงามที่เป็นกุศล และรู้จักตรวจสอบการกระทำของตนเอง มีจุดหมายเพื่อขัดเกลากิเลสของตน^{๒๑} นอกจากนี้ หลังการฝึกอบรม เยาวชนวัยรุ่นมีพัฒนาการเขาวนอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม^{๒๒}

ผู้วิจัยจึงนำหลักไตรลักษณ์เป็นหลักธรรม ที่แสดงถึงทุกสรรพสิ่งไม่คงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่นเดียวกับจิตที่ตกอยู่ภายใต้หลักไตรลักษณ์ ก็สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ โดยเฉพาะการพัฒนานักศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งจะต้องเติบโตเป็นกำลังสำคัญของสังคมและประเทศชาติ ผู้วิจัยจึงเสนอรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ ที่สามารถประยุกต์ใช้สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาทั่วประเทศ และคาดว่าเป็นรูปแบบที่เหมาะสมต่อยุคสมัยในปัจจุบัน

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ความสุขทุกแห่งทุกมุม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการอำนวยการจัดงาน “วิสาขบูชา พุทธบารมี. ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๘., เทวทหสูตร.

^{๒๐} พระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยันต์ พุทธธมโม/แสนโบราณ), “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อควบคุมความโกรธของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามหลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๕.

^{๒๑} ชันทอง วัฒนประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๐.

^{๒๒} ปิยะวรรณ เลิศพานิช, “การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า บทคัดย่อ.



๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา
๒. เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

๓. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เนื้อหาวิชาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ หลักไตรลักษณ์ที่มีลักษณะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคิดให้สูงขึ้น ด้วยกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา โดยการรักษาศีล พัฒนาคิดด้วยการฝึกสติและสมาธิเพื่อให้เกิดการพัฒนา ด้านปัญญา ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม ๔ วัน วันละ ๗ ชั่วโมง รวม ๒๘ ชั่วโมง

๔. สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ โดยการรักษาศีล ฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา ด้วยกระบวนการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ มีคะแนนการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ ด้านอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และโดยภาพรวม สูงขึ้นกว่า ก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

๕. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน ๑๒๐ คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน

๕. เครื่องมือที่ใช้

๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ ด้านอนิจจัง ด้านทุกขัง ด้านอนัตตา เป็นแบบมาตราประเมินค่า ๕ ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม ๓ ด้าน ๆ ละ ๒๐ ข้อ มีค่าความสอดคล้องของแต่ละข้อกับข้อคำถามทั้งหมด อยู่ระหว่าง - ๐.๓๔๔ - ๐.๖๖๔ และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha-coefficient) เท่ากับ ๐.๗๔๔ แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภavana ๔ ประกอบด้วยด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา เป็นแบบมาตราประเมินค่า ๕ ระดับ เป็นการวัดก่อน ระหว่าง และหลังการฝึกอบรม และแบบประเมินชุดฝึกอบรมโดยนักศึกษา ประกอบด้วยด้านเนื้อหาที่

อบรม ด้านวิธีการอบรม ด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ด้านระยะเวลา ด้านบรรยากาศการอบรม และด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที่ ๒ กลุ่มที่เป็นอิสระกัน การทดสอบค่าที่ ๒ กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร การทดสอบบอแนเฟอโรนีสำหรับการเปรียบเทียบรายคู่ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

๒. ชุดฝึกอบรมด้วยรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ๙ กิจกรรม คือ ‘มหาวิทยาลัยชีวิต’ ‘ลิขิตชีวิตอย่างไร’ ‘ปรับให้สมดุลอิริยาบถ’ ‘ปลดปล่อยวาง สว่างจิต’ ‘เหตุปัจจัยในชีวิต’ ‘จิตหนึ่งเดียว’ ‘บัณฑิตเที่ยวทำกรรมดี’ ‘มีสติ’ ‘ดำรงสู่ไตรลักษณ์’ โดยชุดกิจกรรมผ่านการประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คนพิจารณาความเหมาะสม ความครอบคลุมของเนื้อหาและได้พัฒนาให้มีความสมบูรณ์ก่อนการนำไปใช้

๖. ขั้นตอนการ

๑) นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบวัดการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ ใช้เวลาการฝึกอบรม ๒๘ ชั่วโมง ด้วยชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เมื่อเสร็จกิจกรรมนักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบวัดการฝึกจิตตามหลักไตรลักษณ์ หลังการฝึกอบรมทันที และหลังการฝึกอบรม ๑ เดือน

๒) นักศึกษากลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพการณ์ปกติ ทำแบบวัดการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ก่อนและหลังการฝึกอบรม

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัยแก่นักศึกษา ข้อมูลที่ได้รับจากการฝึกอบรมจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จะนำเสนอข้อมูลเฉพาะที่เป็นภาพรวม โดยไม่มีการระบุตัวบุคคล ทั้งนี้ งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาการทำจริยธรรมในคน จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

๗. สรุปผลการวิจัย

๑) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง ทั้งด้านอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และโดยภาพรวม ด้วยสถิติ Paired t-test พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๒) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนหลังและหลังทดลอง ๑ เดือน ทั้งด้านอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และโดยภาพรวม ด้วยการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA) พบว่ากลุ่มทดลองมีอย่างน้อย ๑ เวลา ที่มีคะแนนแตกต่างกันจากเวลาอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๓) ค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนแต่ละเวลา โดยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni พบว่า เมื่อเวลาผ่านไป ๑ เดือน นักศึกษายังคงนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพความคงทนของชุดฝึกอบรม



๔) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทดลองโดยรวมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๕) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation) ระหว่างด้านอนิจจัง ด้านทุกขัง ด้านอนัตตา และโดยภาพรวม หลังเข้าฝึกอบรม พบว่าด้านอนิจจังมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางบวกอยู่ในระดับปานกลางกับด้านอนัตตา ($0.5 \leq$ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน < 0.7) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และคะแนนด้านทุกขังมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางบวกอยู่ในระดับสูงกับด้านอนิจจังและด้านอนัตตา (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน $0.5 \geq 0.7$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

การติดตามผลเมื่อเวลาผ่านไป ๑ เดือน พบว่านักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ไม่แตกต่างจากหลังการฝึกอบรม แสดงว่านักศึกษามีการนำการพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ ที่ได้รับการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นผลจากกิจกรรมที่ได้รับการฝึกในระหว่างการฝึกอบรม

๘. อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ ทำให้นักศึกษามีการพัฒนาเพิ่มขึ้น และผลการพัฒนายังคงอยู่เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง แสดงให้เห็นว่า ชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาคิดตามหลักไตรลักษณ์ให้กับนักศึกษาได้ชัดเจนอย่างเป็นรูปธรรมจากการวัดผลหลังฝึกอบรม และวัดผลหลังฝึกอบรม ๑ เดือน ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของยุภาติ ปณะราช (๒๕๕๑) พระราชมงคล (มนตรี ยางอิสาร) พระครูพิพิธปริยัติกิจ (๒๕๕๔) กมลาค ภูวนาธิพงศ์ (๒๕๕๗)^{๒๓} พบว่า หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม ๑ เดือน กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมยังคงมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

^{๒๓} ยุภาติ ปณะราช, “การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑), หน้า ๙๔.; พระราชมงคล (มนตรี ยางอิสาร), “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของพระสอนศีลธรรมตามโครงการของกระทรวงศึกษาธิการ”, *วิทยานิพนธ์การศึกษาดุสิตบัณฑิต* (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒๕๕๔); พระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยันต์ พุทฺธมโม/แสนโบราณ), “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อควบคุมความโกรธของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามหลักไตรสิกขา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๙.; กมลาค ภูวนาธิพงศ์, “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น”,



กระบวนการขั้นตอนของการฝึกอบรม ประกอบไปด้วย ขั้นสร้างศรัทธา เป็นการพัฒนาให้นักศึกษาได้ตระหนักคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาจิต เกิดความเชื่อมั่นว่า การพัฒนาจิตเป็นสิ่งที่ฝึกฝนพัฒนาได้ตามหลักไตรลักษณ์ที่ว่าทุกสรรพสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับงานวิจัยของภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ (๒๕๔๗) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโตโดยการนำหลักศรัทธาพัฒนานักเรียน และพระมหาภูมิชาย อคคปณโณ (มกรพันธ์) (๒๕๕๗) ได้ศึกษาเรื่องกระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย โดยการนำหลักศรัทธาพัฒนาพระนวกะ^{๒๔}

ขั้นการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ เป็นการให้นักศึกษาได้ตระหนักและเห็นความสำคัญ พร้อมทั้งได้ทดลองฝึกฝนปฏิบัติ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้หลักไตรลักษณ์ เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ด้วยกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพราะศีลเป็นหลักความประพฤติพื้นฐานสำหรับมนุษย์ คือภาวะของผู้มีหลักความประพฤติดีทางกาย วาจา และสัมมาชีพ สมาธิคือความแน่วแน่มั่นคงของจิตใจ ที่จะนำไปใช้ในการกระทำกิจการทุกอย่าง โดยเฉพาะสติและวิริยะ ปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริงจนเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติได้ องค์ประกอบทั้งสามเป็นปัจจัยสนับสนุนกันและกัน ไตรสิกขาจึงเป็นหลักการฝึกฝนอบรม เพื่อทำความปลอดภัยให้สำเร็จ

กระบวนการฝึกอบรมประกอบด้วย ๙ กิจกรรม ได้แก่ ‘มหาวิทยาลัยชีวิต’ ‘ลิขิตชีวิตอย่างไร’ ‘ปรับให้สมดุลริยาบถ’ ‘ปลดปล่อยวาง สว่างจิต’ ‘เหตุปัจจัยในชีวิต’ ‘จิตหนึ่งเดียว’ ‘บัณฑิตเที่ยวทำกรรมดี’ ‘มีสติ’ ‘ดำริสู่ไตรลักษณ์’ แต่ละกิจกรรมมุ่งเน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้สู่การปฏิบัติด้วย 4SAR Model ซึ่งประกอบด้วย S – Satipattana การฝึกสติปัญญาฐาน, S – Story telling เรื่องเล่า กรณีตัวอย่าง, S – Seminar การสัมมนากลุ่ม, S – Slide ภาพนิ่ง ภาพประกอบการบรรยาย, A – Animation ภาพเคลื่อนไหว, R – Recreational Games เกมนันทนาการ เพื่อการปฏิบัติต่อทุกข์และสุข คือ ๑) การไม่เอาทุกข์มาทาบถมตนที่

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐๐.

^{๒๔} ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, “รูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๔.; พระมหาภูมิชาย อคคปณโณ (มกรพันธ์), “กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘๖.



ไม่มีทุกข์ ๒) การไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ๓) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่มีลุ่มหลงมัวเมาในสุข ๔) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป^{๒๕} ซึ่งเป็นการตอบโจทยตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบการวิจัย จากการสรุปผลประเมินรูปแบบการฝึกอบรมจากนักศึกษากลุ่มทดลอง อาทิ ด้านเนื้อหาที่อบรม และด้านการนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลเป็นดังนี้

๑. การได้เข้าใจคุณลักษณะของหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง ทุกขัง ความไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ อนัตตา สิ่งทั้งหลายไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวตน ทุกสรรพสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลง การจะให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงโดยการพัฒนาให้ดีขึ้นหรือเสื่อมลงนั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง การได้เรียนรู้คุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ เข้าใจความจริงว่าทุกชีวิตล้วนดำเนินไปตามเหตุปัจจัย หนทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ดี ขึ้นอยู่กับการพัฒนาตนสู่วิถีที่ดีงาม ลดความยึดมั่นถือมั่นเพราะเป็นเหตุแห่งทุกข์ การได้เรียนรู้หลักไตรลักษณ์ช่วยให้เข้าใจชีวิตดีขึ้น โดยเฉพาะจิตที่ได้รับการพัฒนาจะแสดงให้เห็นได้ในด้านการกระทำ ที่ก่อให้เกิดความไม่ประมาท

๒. ด้านการนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งในด้านดีและด้านร้าย จึงควรอดทนสร้างความเพียร ตั้งใจพัฒนานานมุ่งสู่การสร้างอนาคตที่ดี ไม่ประมาทในการทำกิจการงาน ด้วยการฝึกสติพัฒนาตนตลอดเวลา รู้จักกำหนดรู้ทุกข์เมื่อต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรค โลกธรรม ๘ ได้แก่ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ สรรเสริญ นินทา เป็นหลักธรรมที่อยู่คู่โลก การไม่ยึดติดเมื่อถูกโลกธรรมกระทบ เป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น การพัฒนาจิตให้มีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ช่วยให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

๙. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

จากผลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ ทำให้ทราบผลอย่างชัดเจนว่า ชุดฝึกอบรมการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ โดยการให้นักศึกษาได้เรียนรู้หลักไตรลักษณ์ เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ด้วยกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรลักษณ์ การเรียนรู้หลักไตรลักษณ์ดังกล่าว ยังคงอยู่หลังจากได้รับการฝึกอบรมไปแล้ว ทำให้มั่นใจได้ว่า ชุดฝึกอบรมดังกล่าวมีประโยชน์อย่างยิ่ง เหมาะที่จะนำไปใช้ต่อไป ทั้งนี้ ผู้ใช้ต้องคำนึงถึงประเด็นต่อไปนี้

๑. เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม ผู้จัดฝึกอบรมควรติดตามผล ด้วยการให้ผู้เข้าอบรมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นความสำคัญของหลักไตรลักษณ์ และ

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑/๑.; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสุขทุกแห่งทุกมุม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการอำนวยการจัดงาน “วิสาขบูชา พุทธบารมี. ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๘.



เป็นการตรวจสอบว่า ผู้เข้าอบรมเข้าใจเรื่องราวที่ผู้ฝึกต้องการสื่อสารได้ตรงกัน เพื่อการนำไปปฏิบัติที่ถูกต้อง

๒. สถาบันอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่ในการผลิตนักศึกษา สามารถนำกิจกรรมในชุดฝึกอบรมไปประยุกต์สอดแทรกในการจัดการเรียนการสอน ด้วยการนำตัวอย่างกิจกรรม เช่น กิจกรรม “ตั้งดอกไม้บาน” เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายที่นักศึกษาได้เรียนรู้ทั้งการฝึกสติและสมาธิ และความสนุกสนาน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อฝึกบ่อย ๆ นักศึกษาจะเกิดพัฒนาการทางจิต ช่วยให้เข้าใจหลักไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. การสร้างรูปแบบกิจกรรมที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในหมวดอื่น มาพัฒนา

เพื่อให้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแผ่ขยายได้กับทุกกลุ่มบุคคล โดยการเลือกใช้สื่อประสมประกอบการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อเพิ่มความน่าสนใจ ให้ผู้รับการอบรมสามารถเข้าใจเรื่องที่ลักษณะเป็นนามธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ เป็นการช่วยให้ผู้รับการอบรมเข้าใจหลักธรรมได้ง่ายขึ้นและนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

๒. การศึกษาเพื่อนำรูปแบบกระบวนการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ ไปใช้ในกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนระดับประถม ระดับมัธยม หรือระดับบัณฑิตศึกษา รวมทั้งหน่วยงานราชการ องค์กร และบุคคลทั่วไป เพราะหลักไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และได้ทรงสั่งสอนชนทุกหมู่เหล่าสำหรับเป็นพระอริยะจำนวนมาก หลักไตรลักษณ์จึงเหมาะที่จะเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต ทั้งนี้ผู้นำแนวคิดการฝึกอบรมการพัฒนาจิตตามหลักไตรลักษณ์ไปใช้ สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มบุคคลอื่นได้



บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). การพัฒนาจริยธรรม. ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๐.

_____. ทางสายอิสรภาพ ของการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๑.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ความสุขทุกแห่งทุกมุม**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการอำนวยการจัดงาน “วิสาขบูชา พุทธบารมี”, ๒๕๕๔.

_____ . **ไตรลักษณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธรูปศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔.

_____ . **ปรัชญาการศึกษาของไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖.

วศิน อินทสระ. หัวใจพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘.

ศรีเรือน แก้วกังวาน ศ.ดร.. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. ศึกษาพระพุทธศาสนาจากพระสูตร. กรุงเทพมหานคร : สำนักราชเลขาธิการ, ๒๕๕๒.

Chinchore Mangala R. **Anatta / Anatmata : An Analysis of Buddhist Anti – Substantialist Crusade**. Delhi – India : Indian Books Center, 1995.

Rhys Davids, William T.W.. **Pali - English Dictionary**. Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1989.

Yasui Ryud. **Theory Of Soul In Theravada Buddhism**. India : Atisha Memorial Publishing Society Calcutta, 1994.

๑) **วิทยานิพนธ์**

กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์. “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์. “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ปิยะวรรณ เลิศพานิช. “การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนออรมนแบบผสมผสาน”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยันต์ พุทธธมโม/แสนโบราณ). “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อควบคุมความโกรธของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามหลักไตรสิกขา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระดำรงรักษ์ ธมปาโล (รณศิริ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์โยนิโสมนสิการตามแนวไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.



- พระมหาภูมิชาย อคคปญโญ (มกรพันธ์). “กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะ ด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- พระราชมงคล (มนตรี ยางธิสาร). “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของพระสอนศีลธรรมตามโครงการของกระทรวงศึกษาธิการ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒๕๕๔.
- ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ. “รูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- ยุภาตี ปณะราช. “การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑.
- วรรัตน์ วีระเทศ. “วิเคราะห์หลักกอนัตตาในทัศนะพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๐.
- อัษฎางค์ สุวรรณมิตสสระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

