



# โมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา\*

## A STRUCTURAL EQUATION MODEL OF BUDDHANUSSATI IN THE DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY

ณภิตา พุทธรักษา, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน

Naphita Puttharaksa, Siriwat Srikrueadong and Witchuda Titichoatrattana

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: p.naphita@gmail.com, siriwatmcu@gmail.com and zoon\_wkm@hotmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์เรื่องโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยขั้นสูง ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสติอย่างมีระบบในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ มีวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นพหูสูตร รู้จิตของผู้ปฏิบัติเป็นพื้นฐานทำให้การเจริญกรรมฐานที่ตรงกับจริตของผู้ปฏิบัติเกิดการพัฒนาของสติมีวิจารณ์ญาณในการสร้าง ความสมดุลของความเพียร และเกิดสมาธิในการใช้ชีวิตประจำวัน ความต่อเนื่องของการพัฒนาสี่ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญาอย่างต่อเนื่อง ก่อเกิดศรัทธาจากความสำเร็จตามลำดับขั้นของการใช้ชีวิต สู่ดวงปัญญาของผู้ตื่นรู้และเบิกบาน สามารถพิจารณาเหตุปัจจัยได้อย่างถูกต้อง และมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตสอดคล้องตามคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ รู้ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และ ประโยชน์สูงสุดของการเกิดเป็นมนุษย์ ค้นพบวิถีแห่งการหลุดพ้นจากการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดีสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลที่พัฒนาขึ้น มีค่า  $\chi^2 = 65.69$ ,  $df = 49$ ,  $\chi^2/df = 1.34$ ,  $P = .056$ ,  $GFI = 0.979$ ,  $AGFI = 0.95$ ,  $RMR = 0.020$ ,  $RMSEA = 0.029$  ทุกตัวแปรในโมเดลร่วมกันอธิบายตัวแปรคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ 76.60

**คำสำคัญ:** โมเดลสมการโครงสร้าง; พุทธานุสสติ; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; พุทธจิตวิทยา

### ABSTRACT

This research article is part of a dissertation on “A structural equation model of Buddhanussati in the development of quality of life based on Buddhist Psychology”. The objectives of this study were 1) to study the creation of Buddhanussati in the development of quality of life based on Buddhist Psychology; 2) to develop and verify a structural equation

\* Received February 25, 2023; Revised March 18, 2023; Accepted March 22, 2023



model of Buddhanussati in the development of quality of life based on Buddhist Psychology; and 3) to present a structural equation model of Buddhanussati in the development of quality of life based on Buddhist Psychology. The research methodology is the use of Advance Research Methodology. The result of the analysis was a systematic development of mindfulness-based meditation practice with the remembrance of the grace of the Buddha as a sense-object with the meditation master as an extensive learner understanding practitioners' basically intrinsic nature of a person resulting in the practitioners' mindfulness-based meditation retreat matching their intrinsic nature of a person, balancing perseverance and concentrate on their daily life, the continuation of the four areas of development; body morality spirit and intelligence with faith from the success in the hierarchical order of life to the wisdom of being awakened and joyful leading to the correct factors and the goal of living in accordance with the teachings of Buddhism in terms of temporal, spiritual and highest benefits of being born as a human being with the path of liberation through good mental health and good quality of life.

The result of the analysis of the Buddhanussati Structural Equation Model in developing the quality of life according to Buddhist psychology was consistent with the empirical data. And the result of checking the validity of the developed model was  $\chi^2 = 65.69$ ,  $df = 49$ ,  $\chi^2/df = 1.34$ ,  $P = .056$ ,  $GFI = 0.979$ ,  $AGFI = 0.95$ ,  $RMR = 0.020$ ,  $RMSEA = 0.029$ . All variables in the model together explained 76.60 percent of the quality of life variables.

**Keywords;** A structural equation model; Buddhanussati; delopement of quality of life; Buddhist Psychology

## บทนำ

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเกิดมาด้วยกรรม และ ดำเนินไปตามกรรมที่ตนทำไว้ มีกรรมจำแนกให้ผิดแผกแตกต่างกัน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า "การได้อัตภาพเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก" แต่การดำเนินชีวิตให้ถูกทางเมื่อเกิดมาแล้วยิ่งยากกว่า เพราะถ้าดำเนินชีวิตไม่ถูกทางแล้วชีวิตในอนาคต มีแต่จะตกต่ำลง ยากนักที่จะมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก การเกิดเป็นมนุษย์ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างนำเกิดฉนั้นใด การดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างฉนั้น

คำว่า "มนุษย์" นั้นแปลว่า ผู้มีใจสูง 4 คือ สูงด้วยคุณธรรม มีเมตตากรุณา ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ทั้งเป็นผู้จักเหตุที่สมควรและไม่สมควร เป็นผู้รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ และอะไรเป็นกุศล อะไรไม่เป็นกุศล ถ้ามนุษย์ไม่รู้จักสิ่งเหล่านี้ มนุษย์ก็ไม่ต่างกับสัตว์เดียรัจฉาน มนุษย์ที่มีจิตใจเป็นมนุษย์ ท่านเรียกว่า มนุสสมนุโส

มนุษย์ที่มีจิตใจเหมือนเปรต คือ หิวกระหาย ยอยากได้ ต้องการอยู่เสมอ ไม่อิ่ม ไม่เต็ม ท่านเรียกว่า มนุสสเปโต

มนุษย์ที่มีจิตใจเหมือนเดียรัจฉาน ไม่รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว เอาแต่กิน นอนและสืบพันธุ์เท่านั้น ท่านเรียกว่า มนุสสติรัจฉานโน



มนุษย์ที่มีจิตใจเหมือนเทวดา คือ รู้จักละอายบาปและกลัวบาป รื่นเริงบันเทิงอยู่ ท่านเรียกว่า มนุสสเทโว

การแบ่งประเภทของมนุษย์ตามลักษณะของการกระทำแล้วพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้แบ่งบุคคลตามการกระทำในอดีตที่ส่งผลในปัจจุบันและกรรมในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการไปสู่คติในอนาคต ดังที่มีกล่าวไว้ในบุคคลสูตรซึ่งแบ่งเป็น 4 ประเภท ดังนี้

**ประเภทที่ 1 บุคคลผู้มีตมามิตไป** คือ มนุษย์ที่ภพชาติในอดีตได้ทำบาปอกุศลไว้มาก จึงเกิดมาเป็นคนยากจนเป็นคนพิกลพิการไม่สมบูรณ์ ขาดโอกาสในการทำกิจต่าง ๆ แม้เป็นอย่างนี้ ก็ยังประพฤติดิศีลผิดธรรม ทำบาปอกุศลทั้งทางกาย วาจา และใจ เมื่อละโลกไปแล้ว ก็ต้องไปเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์เดียรัจฉานชีวิตยิ่งตกต่ำลงไปไม่รู้วาระวันใดจะกลับเจริญรุ่งเรืองขึ้นอีก

**ประเภทที่ 2 บุคคลผู้มีตมามาสว่างไป** คือ มนุษย์ประเภทนี้ แม้จะมีชีวิตที่ยากลำบาก เพราะผลแห่งกรรมชั่วในอดีต แต่ก็คิดได้ สอนตัวเองเป็น แม้ไม่มีโอกาสดี ๆ อย่างคนอื่นเขา แต่ไม่ย่อท้อต่อโชคชะตา อาศัยความดี ความเพียร และกัลยาณมิตรแนะนำแนวทางในการทำความดี มีความตั้งใจในการประกอบกุศลกรรมด้วยกาย วาจา ใจ อย่างต่อเนื่อง เมื่อละโลกนี้ไปก็บังเกิดในสวรรค์

**ประเภทที่ 3 บุคคลผู้สว่างมาแต่มีตไป** คือ มนุษย์ผู้เกิดมาด้วยความสมบูรณ์พร้อม เกิดในตระกูลสูง มีความเป็น อยู่สุขสบาย ไม่ลำบากในการทำมาหากิน มีโอกาสประกอบกุศลกรรมได้โดยง่าย แต่เป็นบุคคลที่มีความประมาทในชีวิต ใช้โอกาสที่ตนได้มานั้น ประกอบกุศลกรรม ประพฤติผิดศีล ผิดธรรม เมื่อตายไปก็บังเกิดในอบายภูมิไปสู่ดินแดนที่มีแต่ความมืดมน

**ประเภทที่ 4 บุคคลผู้สว่างมาสว่างไป** คือ มนุษย์ผู้ที่เกิดในตระกูลสูง ไม่ลำบากในการทำมาหากิน มีโอกาสที่จะทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาได้อย่างเต็มที่ อย่างสะดวกสบาย และเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต ได้ใช้โอกาสนั้น ประกอบกุศลกรรมอย่างเต็มที่ เมื่อตายไปย่อมไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

การเจริญสติด้วยการพัฒนาจิตในงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญด้านการปฏิบัติธรรม ที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหวั่นความหลุดพ้น เพราะถ้าไม่สามารถที่จะหลุดพ้นได้ เราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด ทนทุกข์ทรมานอยู่ไม่รู้จบ ใน 31 ภพภูมิ ซึ่งไม่มีภพไหนภูมิไหนที่มีความสุขโดยส่วนเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูมิที่อยู่เบื้องต่ำ ก็ยังมีความทุกข์มากเป็นพิเศษ ถ้าเราดู 5 ภพภูมิในส่วนของภูมิสงสาร ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน และมนุษย์ สัตว์นรกนั้นประกอบไปด้วยความทุกข์เป็นปกติ โดนไฟเผาเผา โดนสรรพาวุธสับฟันทุกข์ทรมานเจ็บปวดขนาดไหนก็ไม่ตาย พอสิ้นใจลงไป โดนลมกัมมฆาตพัดมาก็เกิดมีกายขึ้นมาใหม่ โดนไฟเผาเผา โดนสรรพาวุธสับฟันต่อไป ไม่มีความสุขแม้แต่วินาทีเดียว มีแต่ความทุกข์ยาก เจ็บปวด เรา่ร้อนอยู่ตลอดเวลา

ในส่วนของเปรตซึ่งมีกรรมเบาบางลง มาชดใช้ในส่วนของการชดเชยกรรม ก็ต้องทนอดอยาก หิวโหย ไม่สามารถที่จะหาอะไรกินให้อิ่มปากอืดท้องได้ เราอดข้าวแคะมือสองมือก็รู้สึกหิวแล้ว แต่เหล่าเปรตทั้งหลายนั้นต้องอดอยากทุกข์ทรมานอยู่เป็นกับ ๆ

ในส่วนของอสุรกาย ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความหวาดกลัว กินแต่เศษอาหารที่เขาทิ้งแล้ว หรือซากสัตว์ที่เน่าเปื่อย ในส่วนของสัตว์เดรัจฉานนั้นก็อยู่ในสภาพของผู้แข็งแรงเข้มแข็งผู้อ่อนแอ ไม่สามารถที่จะหากินให้ได้ดังใจของตน ได้อาหารมาก็ต้องรีบกิน เพราะอาจจะโดนเขาแย่งไปเมื่อไรก็ได้ หรือตนเองอาจจะกลายเป็นเหยื่อ เป็นอาหารของสัตว์ที่แข็งแรงกว่าก็ได้

ในส่วนของมนุษย์นั้น ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะมีความปรารถนาไม่สมหวังเป็นปกติ ดังนั้นในส่วนของภพภูมิเบื้องต้นทั้ง 5 ภูมินี้ ก็ถือว่าเป็นส่วนของการที่ต้องได้รับการทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลา ยิ่งต่ำลงไปมากเท่าไร ก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นเท่านั้น



ในส่วนของมัชฌิมสงสาร ประกอบไปด้วย 6 ภพภูมิของอากาศเทวดา ไล่ตั้งแต่จาตุมหาราชิกา ไปสิ้นสุดที่ปรินิมิตวสวัตติ ท่านทั้งหลายเหล่านี้มีความสุขเพียงชั่วคราว ถ้าผู้ใดเพเลิดเพลินอยู่ในทิพยสมบัติ ไม่รู้จักสร้างบุญสร้างกุศลเพิ่มเติม พ้นจากสภาพไปเมื่อไร โอกาสที่จะลงอยู่ภพภูมิเบื้องต่ำก็มีสูงมาก ก็อาจจะตกลงไปสู่อบายภูมิ ได้รับความทุกข์ทรมานไม่รู้จบอีก ท่านใดรู้จักสร้างกุศลผลบุญเพิ่มเติม ก็ต้องทุกข์ยากในการขวนขวายหาแหล่งสร้างบุญสร้างกุศลของตน หรือพยายามประกอบกองบุญกองกุศลด้วยตนเอง ก็แปลว่าดำรงชีวิตอยู่ในความทุกข์เช่นกัน

ในส่วนของເໝືອນສິງສາສາລາກື່ອບຸກຸ່ມສູງ ໄດ້ແກ່ຮູບພຣຸມ 16 ແລະຮູບພຣຸມ 4 ນັ້ນ ໃນສ່ວນຂອງຮູບພຣຸມປາກຈາກອາຍຕະນະອື່ນນອກຈາກສາພາຂອງດວງຈິຕເມື່ອເສຍຄວາມສຸກທີ່ເກີດຈາກການສ້າງຄວາມຕື່ມາພຸດແລ້ວ ກໍຕ້ອງລ່ວງໄປເສຍຄວາມສຸກທັນທີ ໃນສ່ວນຂອງຮູບພຣຸມນັ້ນເສຍຄວາມສຸກຢູ່ກໍຈິງ ແຕ່ຖ້າຄ່ອຍເຄື່ອນເຄື່ອນລ່ວງໄປສູ່ຮູບທີ່ຕ່ຳກວ່າ ກໍຕ້ອງໄປທຸກຍາກເຕືອດຣ້ອນກັນຕໍ່

ในส่วนของสุทธาวาสพรหม 5 ชั้น ตั้งแต่ อวิหา อตปปา สุตัสสา สุตัสสี และ อภิญญพรหม ก็ยังต้องมีความลำบากในการขวนขวายเพื่อความหลุดพ้นต้องพากเพียรพยายามอย่างยิ่งนับตั้งแต่เหล่าท่านทั้งหลาย ในอันตราปรินิพพายีเป็นพรหมที่จะต้องเข้าสู่พระนิพพานในระหว่างอายุของตนอุปหัจจปรินิพพานียเป็นพรหมที่จะต้องเข้าสู่พระนิพพานในกัณเฏอายุของตนสังขารปรินิพพานียลำบากมากเพราะต้องใช้ความขวนขวายความเพียรพยายามมากเป็นพิเศษเพื่อการเข้าสู่พระนิพพาน อสังขารปรินิพพานีย แม้ว่าท่านทั้งหลายเหล่านี้จะไม่ลำบากเท่ากับอีกชั้นหนึ่ง แต่ก็ต้องใช้ความพยายามในการปฏิบัติเพื่อล่วงพ้นจากกองทุกข์เช่นกัน จนถึงอุทังโสโตกนิญฐคามิ ท่านทั้งหลายเหล่านี้ก็ยังมีวิชาหลงเหลืออยู่อย่างบางเบา จำเป็นที่จะต้องตัด ต้องละต้องสลัดออกไปจากใจของตนให้ได้ ก็แปลว่าทุกท่าน ทุกภูมิ ก็ดำเนินอยู่ในกองทุกข์ ทุกข์ของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย บ้าง ทุกข์ของการที่ต้องย้อนกลับไปสู่ภูมิต่ำบ้าง ทุกข์ของการขวนขวายเพื่อความหลุดพ้นบ้าง ทั้ง 31 ภพภูมินี้ ไม่มีภูมิใดภูมิหนึ่งเลยที่ปราศจากความทุกข์ ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ทั้งสิ้น ยิ่งอยู่ในภูมิต่ำก็ยิ่งมีความทุกข์มากขึ้น

ดังนั้น ในการที่เราจะเกิดมาอยู่ในภพภูมิทั้งหลายเหล่านี้ ก็แปลว่าต้องพบกับความทุกข์เหล่านี้ เป็นปกติ จึงควรที่จะตั้งกำลังใจว่าขึ้นชื่อว่าการเกิดมาทุกข์ใน 31 ภพภูมินี้จะไม่มีสำหรับเราอีก ชาตินี้จะเป็นชาติสุดท้าย ถ้าตายลงไปเมื่อไรเราขอไปอยู่ที่พระนิพพานแห่งเดียว คือ หัวใจของการสมาทานพระกรรมฐาน ก่อนการเจริญพุทธานุสสติ

ผู้วิจัยได้ศึกษาและเจริญบุญศึกษา คือ ทาน ศีล ภาวนา แบบมีส่วนร่วม ณ สำนักปฏิบัติ 4 แห่ง ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรีแห่งที่ 15 วัดอุทยาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุทัยธานี แห่งที่ 3 วัดจันทาราม (ท่าซุง) สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ 28 และ 34 ประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา วัดวิระโชติธรรมาราม และวัดพุทธพรหมยาน อย่างต่อเนื่องจนค้นพบแนวทางแห่งการอยู่กับความทุกข์อย่างมีความสุขได้ด้วยการเจริญสติและเห็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่ไปเจริญพุทธานุสสติอย่างสม่ำเสมอว่าธรรมะที่แฝงอยู่ในบทเจริญภาวนา ที่ระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณนั้น สามารถนำมาปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยหลักธรรมสำคัญที่สุดของการเจริญสติเพื่อการหลุดพ้นซึ่งมีบันทึกไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สำหรับผู้ที่ต้องการเจริญกรรมฐานเพื่อการหลุดพ้นนั้นก็คือ หลักธรรมไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ซึ่งเป็นตัวประกอบประกอบแฝงภายนอกของการวิจัยเรื่องนี้ และ ได้นำแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา เรื่องของการพัฒนาตามลำดับขั้นของอิริคสันในช่วงวัยต่าง ๆ ที่ได้รับการเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลต่อทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต ทฤษฎีด้านจริยธรรมของโคเบอร์ก ในการแยกแยะความดีความชั่วที่มีต่อความศรัทธา และแรงจูงใจในการพัฒนาตนสู่ความสำเร็จตามลำดับขั้นในชีวิตของ มาสโลว์ สู่การพัฒนาเหนือความเป็นตัวตน (self - transcendent motive) คือ การพัฒนาตนจนสามารถมีพลังกายและจิตที่เข้มแข็ง



นำไปสร้างประโยชน์ให้กับสังคมคนหมู่มาก โดยการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน คือ ประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ปรมัตถประโยชน์ ในที่สุด

หัวใจสำคัญในงานวิจัยฉบับนี้ต้องการนำเสนอแนวทางการเจริญพุทธธานุสสติ ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติธรรมฐานในการฝึกจิต หนึ่งในอนุสสติ 10 เป็นการเจริญกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ที่มีศรัทธาจริต ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นกรรมฐานที่สามารถพัฒนาสติ ฝึกจิตให้เข้มแข็ง และเข้าถึงมรรคผลแห่งพระนิพพานได้โดยง่าย ประกอบกับการรู้ลมหายใจในทุกขณะจิตด้วยการเจริญอานาปานสติ ควบคู่กับหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

การเจริญพุทธธานุสสติ ได้แก่การน้อมจิตรำลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า คือ ระลึกถึงความดีอันมีอยู่ในพระองค์ ซึ่งมีอยู่ 9 ประการ ตามนัยพระบาลี พุทธธานุสสติปาฐะ คือ บทสวด อิติปิโส ภควาฯ

### อิติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทธโ วิชาจรณสัมปันโน สุโคโต โลกวิทู อนุตตรโร ปุริสทัมมสารถิ สัตถาเทว มนุสสานัง พุทโธ ภควา-ติ

เมื่อก้าวโดยย่อจากบทสวดพระอิติปิโสรัตนมาลา 108 สู่ พุทธคุณ 9 พระองค์ทรงย่อลงเหลือ พระคุณ 3 ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ และ พระวิสุทธิคุณ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ และออกแบบแบบจำลองโครงสร้างพุทธธานุสสติในการฝึกจิต เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาให้สอดคล้องกับผู้ปฏิบัติ ตามจริตของแต่ละผู้ปฏิบัติธรรม

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัยนี้คือ สามารถนำแบบจำลองที่ได้จากการค้นพบไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน การดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในภาวะองค์กรรวม และ ค้นพบวิถีแห่งความสุขที่แท้จริงในทางพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน ซึ่งถือเป็นหัวใจแห่งการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา และได้เจริญสติอันเป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากห้วงวัฏสงสารสู่การพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง วิถีทางแห่งการสร้างคุณภาพชีวิตหรือความสุขตามแนวพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญการสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตในรูปแบบสุขสภาวะแบบองค์รวมทางธรรมให้เกิดความสมดุล เพื่อการค้นพบความสุข ได้แก่ กามสุข ฌานสุข นิพพานสุข ในชาติปัจจุบันได้อย่างเข้าใจ เห็นแจ้ง และ รู้ขั้นตอน แห่งการปฏิบัติเพื่อสามารถวัดคุณภาพชีวิตของตนเองใน 3 ด้านจากการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิถีแห่งการเจริญพุทธธานุสสติ ควบคู่กับหลักมหาสติปัฏฐานสี่ คือ ที่ตั้งของสติ, วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด การพัฒนาปัญญาโดยมีสติเป็นเข็มทิศนำทาง เพราะการมีสติพร้อมอยู่อย่างแนบแน่นกับจิตไว้ให้ทันต่ออารมณ์ คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องรับรู้รับทราบโดยช่วยให้ปัญญาตามดูรู้ทันมองเห็นสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นอย่างมันไม่เกิดมีความติดใจขัดใจ ประทุษร้าย เอนเอียงขึ้นมาครอบงำตามอำนาจของกิเลสตัณหา ดำรงจิตเป็นอิสระ เบิกบาน ปลอดโปร่งจากโทมนัส คือ ปราศจากทุกข์ทางใจซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถค้นพบความสุขจากจิตที่มีคุณภาพสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ด้วยตนเอง 3 ประการ กล่าวคือ ความสุข ความสงบ และความพอใจอย่างมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต มีสติรู้แจ้ง อริยสัจสี่ มีความสุขทั้งทางโลก และ ทางธรรม เกิดความสมดุลในชีวิตและบรรลู่องค์ธรรมเป็นปัจจัยตั้งเฉพาะตนในที่สุด

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสร้างพุทธธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบโมเดลสมการโครงสร้างพุทธธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา



### 3. เพื่อนำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

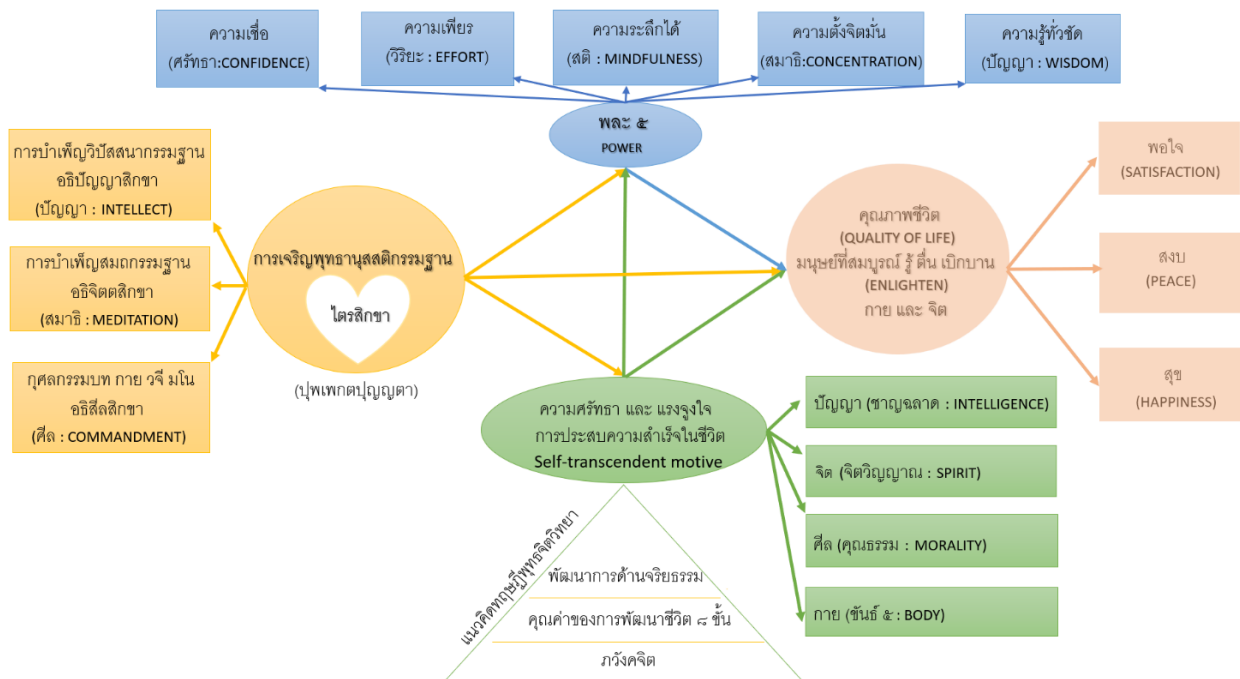
#### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยขั้นสูง (Advance Research Methodology) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาแนวทางการเจริญพุทธานุสสติ ด้วยการค้นคว้าเอกสารการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) สำนักปฏิบัติธรรมที่มีการสอนการเจริญพุทธานุสสติ และหาความเที่ยงตรงของข้อมูลเชิงคุณภาพในเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม พ.ศ. 2565 ณ วัดจันทาราม (ท่าซุง), วัดอุทยาน, วัดเขาวง ถ้ำนารายณ์, วัดพุทธพรหมยาน, วัดวิระโชติจันทาราม และวัดท่าขนุน เป็นต้น ระยะที่ 2 พัฒนาโมเดลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ 19 รูปหรือท่าน ได้แก่ แนวคิดโครงสร้างการเจริญพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของวิปัสสนาจารย์ แนวคิดของนักจิตวิทยา ผู้บริหารวางนโยบายด้านการเจริญสมณะและวิปัสสนาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและตัวแทนพุทธบริษัทสี่ ในช่วงเดือนเมษายน ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2565 จากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ Matrix Analysis และ 6 C' Technique ผลที่ได้ได้นำออกแบบข้อคำถามจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อการมีคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ระยะที่ 3 ตรวจสอบโมเดลด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องภายในข้อคำถาม IOC = 0.96 และค่าความเที่ยงของแบบวัด Cronbach's alpha coefficient:  $\alpha = 0.90$  จำนวน 30 ตัวอย่าง ณ วัดอุทยาน และ ตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA = 0.80) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 95 ตัวอย่าง ณ วัดจันทาราม (ท่าซุง) ช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2565 จากนั้นดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่างจากสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา 2 แห่ง ได้แก่ วัดวัดวิระโชติธรรมาราม และวัดพุทธพรหมยาน โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ระยะที่ 4 จัดการประชุมผู้เชี่ยวชาญสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) 15 รูปหรือท่าน เพื่อยืนยันของมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ Full Model ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสามเส้า (Triangulation) และสรุปเป็นองค์ความรู้การวิจัย

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. การสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

องค์ประกอบสำคัญการสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1. รูปแบบการเจริญพุทธานุสสติอย่างเป็นระบบ โดยมี ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นพื้นฐานสำคัญของผูปฏิบัติธรรม 2. องค์ประกอบด้านอิทธิพล ได้แก่ การมีศรัทธาเป็นตัวนำสู่ความเพียรในการเจริญสติ มั่นคงด้วยสมาธิ และเกิดดวงปัญญาในการดำเนินชีวิตจนทำให้เกิดการพัฒนาที่สัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง 4 ด้าน คือ จากการพัฒนากายสู่ระดับศีลที่มีความบริสุทธิ์ขึ้น มีจิตที่มีพลังส่งผลต่อคุณภาพของปัญญาในด้านการรู้ ตื่น และเบิกบาน ก่อเกิดความสุข สงบและ ความพอใจ ของผู้เจริญพุทธานุสสติ โดยในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังภาพแสดงที่ 1



## 2. การพัฒนาและตรวจสอบโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

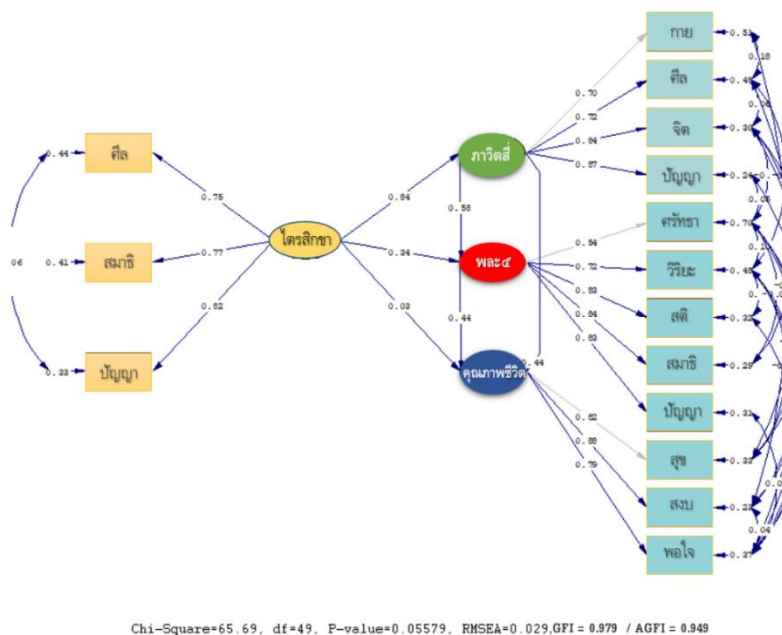
ผลการพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาจากการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL และการประชุมผู้เชี่ยวชาญกลุ่มย่อย (Focus Group) ได้ผลสรุปการวิจัย ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ของตัวแปรองค์ประกอบจำนวน 15 ตัวแปรในโมเดลพบว่า ทุกตัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) และเป็นความสัมพันธ์ทางบวก แสดงว่าความสัมพันธ์ของตัวแปรทุกตัวเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุดของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ความสงบ (PEACE) และ ความพอใจ (SATISFACTION) หมายความว่า เมื่อสามารถสร้างพุทธานุสสติให้เกิดขึ้นจนเกิดความสงบในจิตใจทำให้ความพอใจก็เกิดขึ้นมากขึ้นตามลำดับ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของโมเดล มีโมเดลแสดงผลตัวแปรองค์ประกอบ 1. หลักธรรมไตรสิกขา (Threefold training) 2. หลักธรรมภาวนิตสี่ (PAWIT) 3. หลักธรรมพลัง 5 (POWER FIVE) และ 4. คุณภาพชีวิต (Quality of Life) โดยตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด 15 ตัวแปรการทดสอบความสอดคล้องของการพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าไค-สแควร์มีค่าเท่ากับ 65.69 องศาอิสระเท่ากับ 49  $\chi^2/df$  เท่ากับ 1.34 ความน่าจะเป็น ( $p$ ) เท่ากับ 0.056 กล่าวคือ ค่าไค-สแควร์ แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานหลักที่ว่า การพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (FGI) มีค่าเท่ากับ .979 ค่าดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ .949 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 และ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ .020 (RMSEA) มีค่าเท่ากับ .029 ซึ่งเข้าใกล้ศูนย์ และค่าเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐานระหว่างตัวแปรสูงสุด (Largest Standardized Residuals) เท่ากับ 1.180 ซึ่งสนับสนุนว่าโมเดลการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูล



เชิงประจักษ์ ดังในภาพแสดงที่ 2 ผลการวิเคราะห์ Full Model และ ตารางแสดงที่ 1 ค่าสถิติการวิเคราะห์  
แยกสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง และการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลของโมเดล



ภาพแสดงที่ 2  
ผลการวิเคราะห์ Full Model โมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติ  
ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนว  
พุทธจิตวิทยา



| ตัวแปรผล                           | PAWIT                                                                                          |    |                  | PALA             |                  |                  | QUAL             |                  |                  |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ตัวแปรเหตุ                         | TE                                                                                             | IE | DE               | TE               | IE               | DE               | TE               | IE               | DE               |
| TRISIK                             | .837**<br>(.064)                                                                               | -  | .837**<br>(.064) | .826**<br>(.085) | .489**<br>(.089) | .337<br>(0.103)  | .761**<br>(.057) | .732**<br>(.095) | 0.029<br>(0.096) |
| PAWIT                              | -                                                                                              | -  | -                | .584**<br>(.109) | -                | .584**<br>(.109) | .698**<br>(.105) | .256**<br>(.071) | .442**<br>(.109) |
| PALA                               | -                                                                                              | -  | -                | -                | -                | -                | .438**<br>(.108) | -                | .438**<br>(.108) |
| ค่าสถิติ                           | ไค-สแควร์ = 65.69, df=49, $\chi^2/df$ =1.34, p=.056, GFI=.979, AGFI=.949, RMR=.020, RMSEA=.029 |    |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
| ตัวแปร                             | BODY                                                                                           |    | MOR              | SPI              |                  | INTE             | CON              |                  | EFF              |
| ความเที่ยง                         | 0.492                                                                                          |    | 0.515            | 0.697            |                  | 0.760            | 0.295            |                  | 0.522            |
| ตัวแปร                             | MIND                                                                                           |    | CONC             | WIS              |                  | HAP              | PEA              |                  | SAT              |
| ความเที่ยง                         | 0.683                                                                                          |    | 0.710            | 0.688            |                  | 0.665            | 0.770            |                  | 0.627            |
| ตัวแปร                             | COM                                                                                            |    | MED              | INT              |                  |                  |                  |                  |                  |
| ความเที่ยง                         | 0.562                                                                                          |    | 0.595            | 0.671            |                  |                  |                  |                  |                  |
| สมการโครงสร้างของตัวแปร            |                                                                                                |    | PAWIT            |                  | PALA             |                  | QUAL             |                  |                  |
| R SQUARE                           |                                                                                                |    | 0.701            |                  | 0.785            |                  | 0.766            |                  |                  |
| เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง |                                                                                                |    |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
| ตัวแปรแฝง                          | PAWIT                                                                                          |    | PALA             |                  | QUAL             |                  | TRISIK           |                  |                  |
| PAWIT                              | 1.000                                                                                          |    |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
| PALA                               | 1.866                                                                                          |    | 1.000            |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
| QUAL                               | 0.846                                                                                          |    | 0.845            |                  | 1.000            |                  |                  |                  |                  |
| TRISIK                             | 0.837                                                                                          |    | 0.826            |                  | 0.761            |                  | 1.000            |                  |                  |

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน, \*\*p < .01

และ TE = ผลรวมอิทธิพล, IE = อิทธิพลทางอ้อม, DE = อิทธิพลทางตรง

### ตารางแสดง 1

#### ค่าสถิติการวิเคราะห์แยกสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง และ การวิเคราะห์ค่าอิทธิพลของโมเดล

จากตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง และอิทธิพลรวม ของหลักธรรมพละ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญามีผลต่อคุณภาพชีวิต คือ ความสุข สงบ และพอใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ มีอิทธิพลส่งเสริมให้การเจริญพทุธานุสสติ ส่งผลต่อการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา โดยโมเดลทุกตัวแปรโดยมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นตัวแปรที่สำคัญในการเจริญพทุธานุสสติ สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทุกตัวแปรในโมเดล ซึ่งสามารถร่วมกันอธิบายตัวแปรคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ได้ร้อยละ 76.60 ซึ่งเป็นค่าทางสถิติของความเที่ยง และความสัมพันธ์เชิงยืนยันองค์ประกอบของตัว



แปรในโมเดล ที่สามารถสรุปได้ว่าโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ได้จากการทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีความน่าเชื่อถือทั้งข้อมูลสถิติที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณภาพ และน่าเชื่อถือเนื่องจากคำตอบของแบบสอบถามได้จากผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือศีลอุโบสถและกลุ่มผู้ที่มีศรัทธาจริง ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับการเจริญพุทธานุสสติ (ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค) ผ่านระบบกระบวนการเรียนการสอนพุทธานุสสติกรรมฐานสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยวิธีการเจริญพุทธานุสสติ โดยมีหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นองค์ประกอบสำคัญตามคัมภีร์ กล่าวคือ

**ศีล** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติขั้นสูง

**สมาธิ** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง

**ปัญญา** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง

### 3. การนำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

การนำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาการที่จะเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง ที่ผ่านการพัฒนา 4 ด้านตามหลักภาวนา 4 คือ การพัฒนาทางร่างกาย การพัฒนาทางศีล การพัฒนาทางจิต และ การพัฒนาทางปัญญา สู่การเป็นผู้ที่พัฒนา 4 ด้านแล้วตามหลักธรรมภาวนาสี โดยใช้กำลังของอิทธิพลผล 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นเครื่องมือในการสร้างการพัฒนา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านแรงศรัทธา และ แรงจูงใจสู่ผู้ที่ประสบความสำเร็จแต่ละขั้นตามแนวคิดของมาสโลว์ซึ่งก่อให้เกิดผลของการปฏิบัติภาวนา คือ การเจริญพุทธานุสสติ และการบำเพ็ญบุญสิกขาอย่างต่อเนื่อง จากสมการกรรมฐานสู่วิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดคุณภาพชีวิตที่ดี คือ

#### 1. ความสุข (Happiness) 3 ระดับ คือ

##### ระดับที่ 1 กามสุข (ขั้นที่ 1)

กามสุข แปลว่า ความสุขทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 (เรียกว่า สามีสุข, อามีสสุข ตรงข้ามกับนิรามีสสุข คือ สุขที่ไม่ต้องอาศัยกาม)

##### ระดับที่ 2 ฌานสุข (ขั้นที่ 2-9) ได้แก่ รูปฌาน 4, อรูปฌาน 4 จัดเป็นเป็นนิรามีสสุข

ภาวะในฌาน ท่านเรียกว่าเป็นนิพพานได้โดยปริยาย คือ เทียบคล้ายในบางด้าน

##### ระดับที่ 3 นิโรธสมาบัติสุข (ขั้นที่ 10)

เป็นนิรามีสสุขอย่างยิ่ง นิโรธสมาบัติ เป็นสมาบัติที่เข้าได้เฉพาะพระอนาคามี และพระอรหันต์ ท่านจัดเป็นนิพพานโดยปริยาย คือ โดยตรง แต่ยังเป็นของชั่วคราว ข้อนี้อาจเรียกว่า นิพพานสุขก็ได้ ซึ่งในความหมายอย่างที่ผ่อนลงมา ถือเป็นความสุขที่มีอยู่เป็นปกติของพระอริย บุคคลทุกลำดับ ตามระดับขั้นของภูมิธรรม

#### 2. ด้านความสงบ (Peace) สมถะตัวแก่นแท้ คือ สมาธิ เพราะสมถะแปลว่าความสงบ ตัว

แก่นของความสงบก็ คือ สมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สมถะนั้นมุ่งที่ตัวสมาธิ หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมาธิภาวนา

**วิปัสสนาภาวนา** การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือ ปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิต ตามความเป็นจริง ดังนั้น การปฏิบัติธรรม หรือ บุญสิกขา คือ ทาน ศีล ภาวนา ก็คือ การศึกษาหลักธรรมไตรสิกขาอย่างแท้จริง

เนื่องจากความสงบ เกิดจากการฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่ มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล จิตใจที่



มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิจะอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของวาทะหรืออารมณ์ชั่ววูบ ความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพทางจิต สุขภาพจิตดี มีคุณภาพทางจิตที่ดี

### 3. ด้านความพอใจ (Satisfaction) อ้างถึง วิทยากร เชียงกุล ที่ได้กล่าวถึง

กวีชาวเยอรมัน กล่าวถึงปัจจัย ตัวอย่างสำหรับการมีชีวิตที่น่าพอใจ คือ

1. มีสุขภาพดีพอเพียง ที่จะให้คุณทำงานได้อย่างรื่นรมย์
2. มีความมั่นคงพอเพียง ที่จะสนองความต้องการพื้นฐานของคุณ
3. มีพลังกำลังมากพอ ที่จะต่อสู้และเอาชนะความยากลำบาก
4. มีคุณธรรมเพียงพอ ที่จะสละภาพและเลิกทำบาป
5. มีความอดทนเพียงพอ ที่จะลงแรงจนทำให้เกิดสิ่งดีๆ ขึ้น
6. มีจิตใจเมตตาเพียงพอ ที่จะเห็นแง่ดีของเพื่อนบ้าน
7. มีความรักมากเพียงพอ ที่จะทำตัวให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือคนอื่น
8. มีความศรัทธาเพียงพอ ที่จะทำให้สิ่งดีงามเป็นจริงขึ้นมา
9. มีความหวังมากเพียงพอ ที่จะขจัดความกลัวความกังวลในอนาคต

ดาไล ลามะ ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตว่า “เป็นสิ่งที่น่าพิจารณาเกี่ยวกับความโลภ คือ แม้ว่าจุดหมายเล็กๆ คือการแสวงหาความพอใจ แต่น่าแปลกที่หลังจากได้ในสิ่งที่ใจปรารถนาแล้ว คุณก็ยังรู้สึกไม่พอใจอยู่ดีนั่นเอง สิ่งที่จะขจัดความโลภได้อย่างแท้จริงคือ “ความพอใจ” ถ้าคุณมีความรู้สึกพอใจมากเพียงพอ การที่คุณจะได้เป็นเจ้าของสิ่งนั้นหรือไม่ก็สำคัญ ไม่ว่าจะได้หรือไม่ได้คุณก็ยังรู้สึกพอใจอยู่ดี”

งานวิจัยหัวเรื่องการสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยานี้ ประสงค์ให้ผู้ที่มีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา และมีโอกาสได้เจริญพุทธานุสสติเล็งเห็นถึงจุดหมายของชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม 3 ระดับ คือ

#### ระดับที่ 1 ความพอใจในประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ)

คือ ประโยชน์อย่างที่เราเห็น ๆ กันอยู่ในปัจจุบัน เป็นเรื่องการดำเนินชีวิต การเป็นอยู่ที่ดี ปรากฏทางวัตถุที่เห็นกันได้ เช่น การมีปัจจัย 4 มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย มีฐานะ มีลาภ มีเกียรติ มียศ มีสรรเสริญ เรื่องชีวิตคู่ครอง ความมีมิตรไมตรี อะไรต่าง ๆ ในชีวิตปัจจุบันนี้เป็นประโยชน์ปัจจุบันซึ่งพระพุทธศาสนาสอนว่าเป็นจุดหมายประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หรือ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสำคัญ แต่มีใช้จุดหมายเดียวเท่านั้นของการมีชีวิต

#### ระดับที่ 2 ความพอใจในประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ)

คือ สิ่งที่เป็นหลักประกันชีวิตในเบื้องหน้า หมายถึงสิ่งที่ลึกเข้าไป ทางจิตใจ คือ พ้นจากเรื่องทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การมีฐานะ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ขึ้นภายนอกแล้วก็มาถึงเรื่องจิตใจ คือคุณธรรมต่างๆ การที่จะมีจิตใจที่สุขสบาย มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีศรัทธา มีความประพฤติซึ่งทำให้มั่นใจตนเอง มีศีล มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรู้ได้เล่าเรียนศึกษา และ มีปัญญา มีความเข้าใจรู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

#### ระดับที่ 3 ความพอใจในประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ)

คือ ความมีใจเป็นอิสระ ความมีจิตหลุดพ้นจากการถูกบังคับบงการชีวิตด้วยอำนาจของความอยากได้ อยากมี อยากเป็น จึงมีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานอยู่เป็นพื้นฐาน เพราะปราศจากกิเลสทั้ง 2 ฝ่าย หมายถึงสิ่งที่เกื้อกูล เป็นคุณแก่ชีวิตของตนและของผู้อื่น ช่วยให้เป็นอยู่กันด้วยดี พากันประสบ



ประโยชน์ทั้ง 3 ระดับ ยิ่งขึ้นไป นั่นจึงหมายความว่าต่างไปจาก 2 ข้อแรก ที่มองประโยชน์ของตน กับประโยชน์ของผู้อื่น แยกต่างหากจากกัน แต่ในข้อที่ 3 นั้น เป็นประโยชน์ที่เกิดแก่ทั้งตนและผู้อื่น โดยมองเห็นชัดว่าตนและผู้อื่นนั้นเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่แยกขาด ต่างหาก หรือตรงข้ามกัน มิใช่ว่า ถ้าเราได้ประโยชน์ คนอื่นก็จะเสีย หรือถ้าผู้อื่นได้ เราก็จะอด เพราะหากมองอย่างนั้น การแก่งแย่ง แข่งขัน ต่อสู้ ก็เกิดขึ้น แม้จะพยายามทำประโยชน์ทั้ง 3 ระดับให้ดีในด้านใดด้านหนึ่ง แต่ถ้ามองเห็นตนและผู้อื่นสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกัน ประโยชน์ทั้ง 3 ระดับ ก็จะเกื้อกูลส่งเสริม ทั้งในระดับบุคคลและสังคม และนำพาซึ่งกันและกันให้เจริญในประโยชน์ทั้ง 3 ด้าน ยิ่งขึ้นไป ในทางจิตวิทยา คือ การพัฒนาที่เรียกว่าจิตวิทยาเหนือตัวตน (Self-transcendence) คือ การพัฒนาขีดความสามารถที่ไม่คำนึงถึงตัวตนของตน สู่ความต้องการที่นอกจากทำให้ตนเองประสบความสำเร็จแล้ว เป็นการทำให้ประโยชน์เพื่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และสังคมโลก ซึ่งทำให้มีพลังอำนาจพิเศษจากการฝึกสติ จนเกิดเป็นสมาธิที่แน่วแน่ สามารถใช้พลังจิตสั่งกายให้สามารถพัฒนาสิ่งต่างสู่ความสำเร็จที่เหนือความคาดหมายได้ในที่สุด

### องค์ความรู้วิจัย

ผลงานวิจัยเรื่อง โมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา สังเคราะห์ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสามเส้า (Triangulation) โดยการยืนยันข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ประชุมสัมมนากลุ่มย่อย 15 รูปหรือท่าน สู่ข้อมูลเชิงประจักษ์ 3 ประการ ดังนี้

#### 1. พุทธานุสสติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ

- 1.1 เมื่อเจริญพุทธานุสสติ จะเกิดปิติ สมาธิ ปราโมท ไม่กล้าทำชั่ว (ทิริ โอตปปะ)
- 1.2 เกิดพรหมวิหารสี่ ความเข้าใจอริยมรรค ท้ายที่สุดคือ เข้าถึงสัจโยชน์ 3 คือ ความก้าวหน้า

ของจิต

- 1.3 เกิดความสุข สงบ และดวงปัญญา สามารถตัดกิเลสหายาบ 3 คือ โลก โภคะ หลง
- 1.4 เข้าถึงไตรสรณคมน์ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำลายอนุสัย 7 ได้ด้วย อริยมรรค
- 1.5 ก้าวสู่เบื้องต้นแห่งกระแสพระนิพพาน คือ การปฏิบัติตนในขั้นต้นด้วยการตัดกิเลสสองได้แก่ ทิฏฐิ และมิจฉาทิฏฐิ ในระดับของพระโสดาบัน

1.6 พัฒนาสู่การทำลายกิเลสอีก 2 ตัว คือ กามราคะ ปฏิฆะ คือ ระดับของพระอนาคามี ท้ายที่สุด ตัดภวราคะ มานะ อวิชชา เป็นสมุทเทพพาน คือ อรหันต์

- 1.7 มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา)

#### 2. โครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ

2.1 การสร้างดวงปัญญาด้วยการเจริญพุทธานุสสติ พุทธจิตวิทยา คือ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้อย่างมีความหมาย และนำไปปฏิบัติจนเกิดผลสัมฤทธิ์ คือ คุณภาพชีวิตทางโลกความสำเร็จในหน้าที่การงาน ครอบครัว และสังคม ทางธรรมเป็นการพัฒนาปัญญาสู่หนทางแห่งการดับทุกข์เป็นปัจเจกตั้งรู้ได้เฉพาะตน

2.2 ความอยากลองอยากรู้ของมนุษย์ ต้องอยู่บนรากฐานของโยนิโสมนสิการ คือ คิดอย่างแยบคายเรียนรู้ด้วยปริยัติจากการศึกษาด้วยตนเอง วิปัสสนาจารย์ที่ให้กรรมฐาน และหลักแนวคิดของนักจิตวิทยาด้วยปรัชญาที่ถูกต้อง และสามารถยืนยันได้ด้วยข้อมูลทางสถิติ

2.3 ฟังเสียงจากภายนอก และภายใน(ปรโตโมสะ) ทำตนให้เหมือนนักจิตวิทยา คือ ให้คำปรึกษา ตนเองได้เพื่อเรียนรู้ และพัฒนาสู่การเป็นพหูสูต เกิดความเชี่ยวชาญจากการปฏิบัติจริง



2.4 ยึดหลักพรหมวิหารสี่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ประโยชน์ปัจจุบัน คือ รักษาสุขภาพจิตเขาเราให้ดี เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดทางเดินของชีวิต

2.5 เมื่อฝึกแล้วเป็นผู้แนะนำทางออกที่ดีให้ผู้อื่นได้ด้วยความเมตตา คือประโยชน์สูงสุด ช่วยให้การหลุดพ้น (ปรมาตตประโยชน์) เป็นการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ ดังแบบอย่างที่เราพุทธองค์ได้ทรงทำให้ดูเห็นในอดีตกาล

2.6 คุณภาพชีวิตของผู้ที่ปฏิบัติจริงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนเป็นตัวอย่างปรากฏให้ผู้อื่นเห็น ทั้งทางกาย และ วาจา บุคคลทั่วไปเกิดความสนใจ ไตร่ถามและอยากลองปฏิบัติตาม เกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ผู้ที่มีคุณภาพชีวิตระดับนี้สามารถแนะนำแนวทางได้

2.7 ผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องพึ่งพาตนเองได้ เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นได้ เชื่อมโยงองค์ความรู้ถ่ายทอดและแนะนำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ และเห็นผลจากการปฏิบัติได้จริง จากการพัฒนา 4 ด้านที่สัมพันธ์กัน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา

### 3. แบบจำลองโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา สร้างพุทธานุสสติได้ถูกต้องและเป็นรูปธรรม ดังนี้

3.1 การเจริญพุทธานุสสติก่อเกิดความพึงพอใจ คือ ภาวะของจิต รู้ ตื่น เบิกบาน จากความสงบ สู่ดวงปัญญาคือการเห็นแจ้ง

3.2 สามารถตั้งเป้าหมายชีวิตคือ ประโยชน์ 3 ประการ ได้แก่ ทิฐุธัมมิกัตถประโยชน์ (ประโยชน์ปัจจุบัน), สัมปรายิกัตถประโยชน์ (ประโยชน์เบื้องหน้า) และปรมาตตประโยชน์ (ประโยชน์สูงสุด) หรือ จิตวิญญูณเหนือตัวตน เกิดจากการปฏิบัติจริง เป็นปัจจัยตั้ง คือ การรับรู้สภาวะธรรมได้ด้วยตนเอง

3.3 ปฏิเวธ เกิดจากผลของปริยัติ และ ปฏิบัติ คือ ความสุข ความสงบ และความพึงพอใจทางโลก และ ทางธรรม แสดงให้เห็นในข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ว่า ผู้พัฒนาจิตแล้วจะเกิดดวงปัญญาที่กระจ่างแจ้งขึ้น ในขณะที่การมีสมาธิที่สูงขึ้นจะก่อให้เกิดดวงปัญญาที่สว่างขึ้นสามารถแก้ไขปัญญาได้ด้วยสติที่แยบคาย และความพอใจของผู้เจริญพุทธานุสสติส่วนใหญ่เกิดจากความสงบทำให้เกิดสมาธิ และปัญญาโดยเป็นผลการวิจัยที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของคุณภาพชีวิตจากการเจริญพุทธานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม

3.4 การถึงศีล สมาธิ ปัญญา ประโยชน์ขั้นที่ 2 คือ สามารถนำไปใช้ในการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน เป็นสัมปรายิกัตถประโยชน์ ที่ก่อให้เกิดความคล่องตัวในการดำเนินชีวิตทางโลกอย่างสง่างาม และ เจริญทางธรรมด้วยการรู้ทันด้วยสติ ค้นพบหนทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ด้วยตนเอง

3.5 การเข้าถึงสภาวะธรรมอย่างละเอียดสามารถเผชิญทุกปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เมื่อมากระทบจะไม่แทรกซึมในใจ เพราะมีไตรสิกขา คือภูมิคุ้มกันภายใน ป้องกันตนเองได้ ทุกข์ใหม่ไม่สามารถแทรกซึมเข้าถึง

3.6 การถึงสภาวะธรรมขั้นละเอียดสุด คือ ระดับขั้นของการเจริญสติปัฏฐานสี่ควบคู่กัน เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ญาณขั้นสูง

3.7 จิตก่อนตาย ถ้าจิตเป็นสุขอยู่กับพระพุทธเจ้า ผูกพันกับพระองค์ จิตเกาะอยู่กับท่านเป็นอารมณ์ (อนุสสติ) ท่านอยู่บนนิพพานเราก็มีนิพพานเป็นที่ไป นี่คือ หัวใจของการเจริญพุทธานุสสติ

3.8 ผู้ที่สั่งสมบุญ “บุพเพกตปุญญตา” มานับหลายภพชาติ ทำให้มีวิสัยในการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน จากภวังคจิตเดิมสู่การจตุตฺตาในชาติปัจจุบัน

3.9 ครูอาจารย์ที่มีบุญสัมพันธ์กันมาตั้งแต่อดีต เมื่อพบเห็นก็เกิดความรัก เชื่อฟัง และอยากที่จะปฏิบัติตาม ดังนั้น ครูอาจารย์ต้องสร้างความเลื่อมใสศรัทธาให้แก่ศิษย์ ก่อเกิดวิริยะและพัฒนาสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จนสัมฤทธิ์ผลได้ในที่สุด



3.10 การพัฒนาจิตของคนธรรมดาผู้จิตที่บริสุทธิ์ ต้องมีศรัทธาจิตเป็นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาจิตให้ก่อเกิดประโยชน์ได้ ผู้การมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม โดยเริ่มจากการเจริญพุทธานุสสติ

3.11 พุทธรักษา : พุทธานุสสติโมเดล พัฒนาคุณภาพชีวิตได้จริง ด้วยการ “พัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่ดี ผู้การมีคุณภาพชีวิตที่ดี” ต้องเริ่มจากความศรัทธา และแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีจุดมุ่งหมายตามแนวพระพุทธศาสนา 3 ประการ มีพลังแห่งการที่จะสำเร็จตามลำดับขั้นตามหลักธรรมผล 5 สู่ขีดความสามารถที่เหนือมนุษย์ ด้วยการสร้างพลังของจิตให้เกิดความบริสุทธิ์ และ มีคุณภาพ จากการพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ผู้การเป็นผู้รู้ ตื่น และเบิกบาน ทั้งภายในและภายนอก ดังภาพแสดงการอภิปรายผล เป็นองค์ความรู้จากการวิจัย ภาพแสดงที่ 3



### ภาพแสดงที่ 3 องค์ความรู้การวิจัย

#### โมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

สรุป การเจริญพุทธานุสสติที่เข้าถึงหลักธรรมในบทสวดย่อพระอิติปิโสรัตนมาลา 108 (พุทธานุสสติ 9 ประการทำให้เกิดธัมมานุสสติความเลื่อมใสในคำสั่งสอนของวิปัสสนาจารย์คืออารมณ์ของสังขานุสสติ บุคคลที่ประสงค์ให้การเจริญกรรมฐานเกิดความก้าวหน้าต้องรักษาศีลเป็นอารมณ์ทำให้ศีลบริสุทธิ์ขึ้นเป็นสีลानุสสติ ซึ่งต้องปฏิบัติไปพร้อมกับทานบารมีเพื่อให้เกิดความคล่องตัวในทางโลกก่อเกิดจากคานานุสสติ เมื่อรักษาศีลแล้วเกิดความระอายเป็นเกรงกลัวต่อบาปอกุศลกรรมเกิดเป็นเทวตานุสสติ เมื่อทาน ศีล บริสุทธิ์ทำให้การภาวนามีความก้าวหน้าเกิดดวงปัญญาในเบื้องต้นต้องการกระแสพระนิพพานเป็นอารมณ์เข้าถึงอุปปมานุสสติ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของพระโสดาบัน คือไม่มีความสงสัยในพระรัตนตรัยทรงศีลบริสุทธิ์และเชื่อว่าความตายเป็นของเที่ยงเข้าใจกฎไตรลักษณ์ คือ มรณสติ ทำให้เลิกยึดติดกับขั้น 5 ที่เสื่อมสลายลง มีความไม่แน่นอนอารมณ์นี้ คือ กายคตาสติ และ ทำายที่สุดมีสติในทุกกลมหายใจเข้าออก คือ อานาปานสติ ควบคู่ไปกับการเจริญ



พุทธานุสสติ ย่อมรู้ ตื่น เบิกบาน ทั้งทางโลก และทางธรรม เมื่อวาระของการดับขันธย่อมมีสุคติภูมิเป็นที่ไป ด้วยอภิญญาของการระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พุทธานุสสติกรรมฐานจึงเป็นอนุสสติเริ่มต้นที่ทำให้ผู้เจริญกรรมฐานกองนี้เข้า ถึงอนุสสติทั้ง 10 ได้อย่างครบถ้วนสามารถพัฒนาดวงจิตจากมนุษย์ที่มีใจสูงที่ได้มาตั้งแต่กำเนิด (ภวังคจิต) สู่การเป็นอรหันต์ได้หากเข้าใจ เรียนรู้ และได้ปฏิบัติจริง เห็นผลจริงด้วยตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. มีการนำโมเดลไปประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการสอนพุทธานุสสติกรรมฐาน (โดยอ้างตาม คัมภีร์วิสุทธิมรรค) ในโรงเรียน หน่วยงาน และสำนักปฏิบัติธรรมที่เปิดใหม่ที่ยังไม่มีระบบของการเรียนการสอนกรรมฐานอย่างจริงจังเพื่อเป็นประโยชน์ในการพิจารณาจริตของผู้ปฏิบัติให้เหมาะสมกับรูปแบบการเจริญกรรมฐานให้เห็นผลของการปฏิบัติเชิงรูปธรรมและเพื่อพัฒนารูปแบบโครงการเจริญพุทธานุสสติอย่างต่อเนื่องในหลายๆ แห่งให้เกิดแนวทางการสอนอย่างกว้างขวาง จนเกิดเป็นพลังของผู้มีสุขภาพจิตดี คุณภาพชีวิตที่ดี สังคมที่ดี และประเทศชาติที่มีแต่คนที่มีคุณภาพ

2. มีการนำโมเดลนี้ไปสร้างเป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยออกแบบโปรแกรมการพัฒนา อาทิ เช่น การฝึกอบรมการให้คำปรึกษาเพื่อเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างของผู้เจริญพุทธานุสสติกับผู้ที่ไม่ได้เจริญพุทธานุสสติ เพื่อให้เกิดพลังความศรัทธาและแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยวิธีการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. มีการพัฒนาการวิจัยต่อยอดด้วยการนำอนุสสติที่เหลืออีก 9 ประการ คือ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อุปสมานุสสติ มรณสติ อานาปานสติ และกายคตาสติ มาพัฒนาเป็นโมเดลเพื่อให้ผู้ที่สนใจการเจริญกรรมฐาน ได้มีโอกาสศึกษาการพัฒนาจิตที่เหมาะสมกับจริตของตนต่อไป

2. สำหรับผู้วิจัยรุ่นหลังที่สนใจการศึกษารูปแบบโมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถนำกรอบแนวความคิดนี้ โดยนำหลักธรรมที่ตนสนใจ อาทิ เช่น อิทธิบาทสี่ อริยสัจสี่ พรหมวิหารสี่ เป็นต้น โดยตั้งเป็นคำถามการวิจัยต่อยอดจากผลของการวิเคราะห์ตัวแปรที่สำคัญในการเจริญพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเนื่องจากผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากตัวแปรในโมเดลนี้ที่สามารถร่วมกันอธิบายตัวแปรคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ได้ร้อยละ 76.60 นั้น แสดงว่ายังมีตัวแปรองค์ประกอบที่เหลืออีกร้อยละ 23.40 ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงสามารถนำกรอบแนวคิดการวิจัยนี้ไปพัฒนาต่อยอดได้ต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของโมเดลยิ่ง ๆ ขึ้นไป อีกทั้งยังประโยชน์ต่อการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในการส่งเสริมให้มีการเจริญสติเพื่อก่อเกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต และค้นพบการหลุดพ้นวัฏสงสารอย่างแท้จริง



### บรรณานุกรม

- โคลเบอร์ก. (2542). พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล, cited in Smith & Ragan, p.54.
- เดอพอย และกิลสัน. (2555). พีระมิดลำดับ 8 ชั้นของความต้องการ (Maslow's Hierarchy of Needs pyramid). หน้า 121-122.
- ประณีต ก้องสมุทร. (2545). เป็นมนุษย์นี้แสนยาก หมวดธรรมะ, จาก <https://84000.qrg.tipitaka/book/bookpn03.html>.
- มนุสสุภูมิ. (2558). ประเภทของมนุษย์, ความรู้พระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตนเอง GL102 ปรโลกวิทยา, ปุคคลสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรค, มก. เล่ม 24 ข้อ 394-397 หน้า 502-505.  
จาก [https://kalyanamitra.org/th/article\\_detail.php?i=8464](https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=8464).
- พระครูวิลาศกาญจนธรรม, ดร. (2558). เทศน์ช่วงทำกรรมฐาน ณ บ้านวิริยบาร์มี (ถอดเทป).
- พระครูวิลาศกาญจนธรรม และดร. เจ้าอาวาสวัดท่าขนุน. (2565). รักษาการรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร  
กรรมการมหาวิทยาลัยศรีโพธิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, สัมภาษณ์.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 9-29 หน้า 415.  
จาก <https://tripitakaonline.blogspot.com/2016/07/tpd29-09.html>.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2563). ความสุขที่แท้จริง ความสุข 10 ชั้น ความสุขที่ประณีต  
สุขเหนือเวทนา ความสุขที่แท้จริง, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย.  
จาก <https://www.nirvanattain.com/สิ่งที่ควรเป็น/ความสุขที่แท้จริง.html>.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2547). คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง จำกัด), 163.
- ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข, พุทธคุณ 9 ประการ ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า.  
จาก <http://www.dhammathai.org/buddha/g62.php>
- ลำพอง กลมกุล. (2564). คู่มือการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง SEM ด้วยโปรแกรม LISREL, ส่วนงานวิจัย  
สารสนเทศ ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2564.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2546). หลักทั่วไปของพุทธศาสตร์ และ ฉบับประมวลศัพท์.
- อิริคสัน. (2542). พัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคล, cited in Smith & Ragan. p.53.
- เอ็ดเวิร์ด ดี ธอร์นไดค์. (1898). ทฤษฎีการเชื่อมโยง Connectionism Theory.
- Abraham H. Maslow. (1970). Motivation and Personality. New York: Harper and Row Publisher.
- Lukoff, David And Lu, (2548). Francis Transpersonal-Integrative Approach to Spiritual  
Oriented Psychotherapy ใน L. Sperry และ EP Shafranske, Spiritual Oriented  
Psychotherapy, American Psychological Association.