

# การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธศาสตร์ของนักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา\*

## The Emotion Resolution applying Buddhist Principles of Graduates Students

พระมหาประสงค์ กิตฺติญาโณ (พรมศรี)

Phramaha Prasong Kittiyano (Promsri)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

Mahamakut Buddhist University, Isan Campus, Thailand

E-mail: sonk101@hotmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สังเคราะห์การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน 3) เพื่อสร้างแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 18 คน แล้วนำมาจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ และสังเคราะห์ให้สอดคล้องอย่างเป็นระบบ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนา

### ผลการวิจัยพบว่า

1. อารมณ์เป็นสิ่งที่ยึดหน่วงจิตทั้งดีและเสีย เมื่อมีอารมณ์เสียเกิดขึ้นถ้าหากไม่สามารถกำจัดทิ้งได้ จะเกิดปัญหาคือมีความทุกข์ เสื่อมจากกุศลธรรม สะสมทุกข์เป็นหนทางแห่งความตายจากความดีงาม มีชีวิตอยู่อย่างเป็นทุกข์ และทำให้ประมาทมัวเมา ถ้าสามารถกำจัดได้จะเกิดผลดีคือเป็นที่รัก ที่พอใจ ที่เคารพ และได้รับการยกย่องสามารถกั้นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นได้ นำสุขมาให้ และพ้นจากอาสวะกิเลส
2. สังเคราะห์การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือการสำรวมชีวิตด้วยการเลี่ยงอารมณ์ ชนอารมณ์ ลงโทษอารมณ์ ปล่อยวางอารมณ์ และปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในชีวิต
3. แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มีปัญหาจากการไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม การไม่เข้าใจในตัวเอง สิ่งแวดล้อมไม่ดี อยู่ห่างไกลกัลยาณมิตร ชีวิตไม่มีวินัย

\*ได้รับบทความ: 13 มกราคม 2564; แก้ไขบทความ: 30 มีนาคม 2564; ตอรับตีพิมพ์: 31 มีนาคม 2564

Received: January 13, 2021; Revised: March 30, 2021; Accepted: March 31, 2021



แนวทางแก้ไข คือ การมีสติอยู่ในชีวิตประจำวันการปฏิบัติกรรมฐานมีกัลยาณมิตร และบำเพ็ญประโยชน์

**คำสำคัญ:** แก้ไขปัญหา; อารมณ์

## Abstract

The objectives of the research were as follows: 1) to synthesis the emotion resolution in Theravada Buddhism, 2) to study emotion resolution of graduate students enrolled in Faculty of Buddhism and Philosophy, Mahamakut Buddhist University Isan Campus, and 3) to form emotion resolution guidelines of graduate students. The research was in Qualitative research carried out by studying documents as a primary source and interviewing 18 persons as a secondary source. The collected data were categorized, analyzed, and synthesized systematically and presented in descriptive form.

### The results of the research were as follows:

1. There are both bad and good emotions. If we cannot overcome the bad-temper, it will cause problem: suffering. Declining from good deeds and accumulate suffering led the way to the death of the goodness and people may be careless infatuation. Once person is able to eliminate bad-temper, good results will emerge: loved, respected, and admired by others. It can prevent bad deeds and create happiness.

2. The emotion resolution in Theravada Buddhism means to focus on life by avoiding, overcoming, detaching bad-temper, and following 4 principles of mindfulness.

3. The problems of graduate students; most of them did not study and practice dhamma, were selflessness, engaged in bad environment, not having good friends, and no discipline. The ways to solve were; be conscious, practice meditation, have good friends, and do good deeds.

**Keywords:** Resolution; Emotion

## 1. บทนำ

มนุษย์โดยทั่วไปจะถูกชักจูงให้ดำเนินชีวิตในทางที่มุ่งหาความสุข เช่น เทียวแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่ชบชอมใจและความสนุกสนาน

บันเทิงมาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความอยากของตนด้วยความโลภ โกรธ หลง แล้วก่อให้เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตน และผู้อื่น พอจะเห็นได้ไม่ยากว่าการเบียดเบียนกัน



การขัดแย้งกันส่วนใหญ่แล้วก็สืบเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตแบบปล่อยตัวให้ถูกชักจูงไปในทางที่ประปรนเปรออารมณ์อยู่เสมอ จนเคยชินและรุนแรงยิ่งขึ้น คนจำนวนมากบางที่ไม่เคยได้รับการเตือนสติให้สำนึกหรือยังคิดที่จะพิจารณาถึงความหมายแห่งการกระทำของตนและอารมณ์ที่ตนประปรนเปรอบ้างเลย และไม่เคยปฏิบัติเกี่ยวกับการฝีกอบรมหรือสั่งวาระวังเกี่ยวกับอายตนะหรืออินทรีย์ของตนจึงมีแต่ความลุ่มหลงมัวเมายิ่งขึ้น

การปฏิบัติทางจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ มีทางตรงบ้าง ทางอ้อมบ้าง มีไว้เพื่อใช้ในช่วงตอนต่างกันทั้งนี้สุดแต่ว่าปัญหาจะเกิดขึ้นที่จุดใด ทุกข์และอกุศลมักได้ช่องเข้ามาในช่วงตอนใด พระพุทธศาสนาสอนย้าให้ใช้วิธีระวังหรือป้องกันตั้งแต่ช่วงแรกที่สุด คือ ตอนที่อายตนะรับอารมณ์ เพราะจะทำให้ปัญหาไม่เกิดขึ้นเลย แต่ถ้าปัญหาเกิดขึ้นแล้ว คือบาปอกุศลธรรมได้ช่องเข้ามาแล้ว มักจะแก้ไขยากทั้งที่รู้ผิดชอบชั่วดี มีความสำนึกในสิ่งชอบธรรมอยู่ แต่ก็ทนต่อความเย้ายวนไม่ได้ ลุอำนาจกิเลส ทำบาปอกุศลลงไป ด้วยเหตุนี้ท่านจึงย้าวิธีระวังระวังป้องกันให้ปลอดภัยไว้ก่อน ตั้งแต่ต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557, หน้า 64) กิจกรรมสามัญที่สุดของทุกคนซึ่งเป็นไปอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันก็คือ การรับรู้อารมณ์ต่างๆ เมื่อมีความรู้สึกสุขทุกข์ ก็มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วย มีผลต่อจิตใจอย่างชัดเจนและสืบเนื่องไปนานส่วนใดแรงเข้มหรือสะดุดขัด ก็มักให้มีความคิดปรุงแต่งยึดเยื้อออกไป ถ้าไม่สิ้นสุดที่ในใจ ก็ผลักดันให้แสดงออกมาเป็นการพูดการกระทำ ซึ่งการกระทำต่อกัน

ระหว่างมนุษย์ย่อมสืบเนื่องออกมาจากกระบวนการธรรมน้อยๆ ที่เป็นไปในชีวิตแต่ละขณะนี้เป็นสำคัญ

อารมณ์จึงมีความสำคัญที่ควรทำความเข้าใจให้มีความรู้และให้มีวิธีการแก้ไขอารมณ์สำหรับแต่ละคนเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีงาม ย่อมเกิดประโยชน์ เช่น บุคคลฝึกดีคุ้มครองดี รักษาดีสำรวมดีแล้วย่อมนำสุขมีประมาณยิ่งมาให้ (พระไตรปิฎก, 18/94/97) หรือเป็นผู้อดทนต่อรูปเป็นผู้อดทนต่อเสียงเป็นผู้อดทนต่อกลิ่น เป็นผู้อดทนต่อเสียงเป็นผู้อดทนต่อโณภูฏัพพะผู้ประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้ ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจเป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อน (พระไตรปิฎก, 22/85/154) แม้ได้เป็นพระพุทเจ้า เป็นพระปัจเจกพุทเจ้า เป็นพระอรหันต์ก็เพราะรู้จักแก้ไขอารมณ์

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาถือว่าเป็นผู้มาต่อยอดความรู้ให้สูงขึ้น มีหน้าที่การทำงาน มีครอบครัว โดยเฉพาะประสบการณ์ด้านสังคมและการทำงาน มีอายุอยู่ระหว่างวัยผู้ใหญ่ไปถึงสูงอายุ สาเหตุที่มาเรียนเพราะต้องการความรู้ที่สูงขึ้นหรือใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต้องการนำความรู้ไปปรับระดับการทำงานให้สูงขึ้นแต่บุคคลที่มาเรียนในสถาบันการศึกษาของมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาต้องการ จะเป็นพระภิกษุและผู้ใหญ่ตอนปลาย มีจุดประสงค์เพื่อที่จะนำหลักวิชาการไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีหลายสาขา แต่สาขาที่ตอบโจทย์ด้านพัฒนาจิตใจได้ดีก็คือสาขาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เพราะคนส่วนใหญ่ในประเทศไทยนับถือพระพุทธศาสนา เมื่อมาเรียนซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ที่ผ่าน



การสะสมอารมณ์มาอย่างหลากหลาย ซึ่งมาจากต่างสถานที่ ต่างครอบครัว และต่างความคิด ย่อมมีการพูด และการกระทำที่แตกต่างกันออกไป

ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่สอนนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พบกับปัญหาด้านอารมณ์ของนักศึกษาการไม่เข้าใจกันระหว่างเพื่อนก่อให้เกิดความเครียดในห้อง แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือความกังวลด้านการเรียนจนทำให้ส่งงานช้ากว่ากำหนด ความไม่แจ่มใสของอารมณ์อันมีสาเหตุมาจากการเดินทางมาเรียน ความขัดแย้งด้านความคิด ความไม่พอใจเมื่อมีการขอร้องให้จ่ายเงินเพื่อการกุศลหรืออีกด้านหนึ่งนักศึกษาชอบทำกิจกรรมช่วยเหลือเพื่อนและอาจารย์ รวมถึงสถาบันด้วยการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม การเสียสละด้านวัตถุเพื่อช่วยเหลือสถาบัน ความสามัคคีของนักศึกษาทำกิจกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นผลมาจากอารมณ์ทั้งสิ้นจากที่กล่าวมาข้างต้นกล่าวได้ว่า การกระทำเป็นผลมาจากอารมณ์ จึงควรที่จะรู้และศึกษาให้เข้าใจ

ดังนั้น จึงสนใจที่จะสังเคราะห์การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อศึกษาการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน และเพื่อสร้างแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งจะเป็นฐานข้อมูลเพื่อสร้างประโยชน์ต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
3. เพื่อสร้างแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documents) ปฐมภูมิคือพระไตรปิฎก ทุตติภูมิคือหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลภาคสนาม (Fieldstudy) ด้วยการสัมภาษณ์ และได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมายคือ บุคคลที่เกี่ยวข้อง จำนวน 18 รูป/คน และกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มนักศึกษสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมทั้งสิ้น 18 รูป/คน ปีที่ 1 รุ่น 12 จำนวน 10 รูป และปีที่ 2 รุ่น 11 จำนวน 8 รูป/คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview guide) เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) จำนวน 1 ฉบับ



3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ได้แก่แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้าง (Structured interview) ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองจากฐานข้อมูลของบทที่ 2 ของการวิจัยนี้ จากการสัมภาษณ์เบื้องต้นจากนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ เมื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเรียบร้อยแล้วปรับปรุงตามคำแนะนำและนำไปทดลองใช้สัมภาษณ์กับนักศึกษา หลังจากนั้นก็นำมาปรับปรุงเป็นแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้สัมภาษณ์ต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary research) ข้อมูลเบื้องต้น เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลทางด้านเอกสาร เน้นการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ เอกสารหนังสือ ตำราวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยภาคสนาม วิจัยภาคสนามระยะที่ 1 (Field research I) เป็นการวิจัยเชิงประจักษ์ (Empirical study) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative methodology) เน้นวิธีสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายแบบเจาะลึก (In-depth interview) เพื่อสังเคราะห์และประมวลข้อมูล (Observed data) การวิจัยภาคสนามระยะที่ 2 (Field research II) ต่อเนื่องจากการวิจัยภาคสนามครั้งที่ 1 เน้นการจัดหมวดหมู่ข้อมูลและ

วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์จึงมีการถ่วงถ่วง (Verification) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า (Triangulation Method) แล้วดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยสรุปผลการวิจัย และเสนอผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อผู้เกี่ยวข้องต่อไป

#### 4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสานสรุปได้ดังนี้

1. สังเคราะห์การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท อารมณ์ หมายถึง ธรรมชาติใดที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตอยู่ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่อาศัยสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปรากฏขึ้นโดยมีปสาทรูป มโนวิญญูณเป็นเครื่องมือก่อให้เกิดความรู้สึก และเมื่อธรรมชาติกระทบจิตเรียกว่าอารมณ์ เมื่อกระทบแล้วประกอบจิตอยู่ เรียกว่า เจตสิก

ความสำคัญของอารมณ์คือเมื่อธรรมชาติกระทบจิตเรียกว่าอารมณ์ เมื่อกระทบแล้วประกอบจิตอยู่ เรียกว่า เจตสิก ความสำรวมระวังจากอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ ทำให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะสามารถทำให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ที่สำคัญคือเป็นพระพุทธเจ้าได้เพราะรู้เรื่องอารมณ์ ทรงสั่งสอนให้ศึกษาอารมณ์ กล่าวคือ ศึกษาเพื่อรักษา สำรวม ผีภวน ระงับอินทรีย์ 6 (ตา หู จมูก



ลึน กาย ใจ) อารมณ์คือโลกที่ปรากฏลักษณะอาการแก่นุชย์ทางอายตนะต่างๆ กระบวนธรรมที่สืบทอดจากผัสสะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทางจริยธรรม ระหว่างความดีกับความชั่วระหว่างกุศลกับอกุศล ระหว่างความหลุดพ้นเป็นอิสระกับการหมกติดมนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ กิจกรรมสามัญที่สุดของทุกคน ซึ่งเป็นไปอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ก็คือการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลึน กาย และใจ ควรรู้เรื่องอารมณ์มีความสำคัญต่อผู้ฝึกหัดหรือฝึกปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติของตน อย่างน้อยควรที่จะรู้คุณธรรมพื้นฐานเพื่อปิดกั้นอารมณ์และบาปอกุศล

ลักษณะของอารมณ์เป็นรูปธรรมกับนามธรรม เป็นไตรลักษณ์ มีลักษณะเกิด-ดับ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คืออารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ไม่ดี หรืออารมณ์ที่ชอบใจกับอารมณ์ที่ไม่ชอบ ให้ผลเป็นสุขกับทุกข์ ก่อให้เกิดประโยชน์และเกิดโทษ

กระบวนการเกิดของอารมณ์ ได้แก่ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลึน กาย ใจ) กับอายตนะภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส การคิดทางใจ) กระทบกันแล้วเกิดเวทนา มีการรู้อารมณ์นั้นหรือเป็นไปตามอารมณ์เกิดเป็นสัญญา แล้วคิดปรุงแต่งอารมณ์ว่าดีว่าไม่ดีสุดท้ายเกิดการครอบงำจิตจากอารมณ์นั้นแล้วคิดพูด กระทำไปตามนั้น

ประโยชน์ของการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ คือ ย่อมเป็นที่รัก ที่พอใจ ที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องสามารถกันบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นได้และเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากกิเลสหนาสุขมาให้ และพ้นจากอัสวะจึงมีประโยชน์ทั้งในปัจจุบันที่ทำให้เกิด

ความสุขทันที เกิดความสุขกับสังคมด้วย ที่สำคัญทำให้มีความสุขในโลกหน้าด้วย คือ มีที่เป็นเป็นสุคติภพ และจุดด้อยของการไม่แก้ไขปัญหาทางอารมณ์ คือ ไม่สามารถลวงพ้นจากความทุกข์ได้ เสื่อมจากกุศลธรรมสะสมทุกข์เป็นหนทางแห่งความตายจากความดีงาม มีชีวิตอยู่อย่างเป็นทุกข์ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วย่อมไปสู่สุคติ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจ ไม่เป็นที่เคารพ และไม่เป็นที่ยกย่องบาปอกุศลย่อมครอบงำบุคคลนั้น และเป็นเหตุให้เกิดใหม่ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้ประมาทมัวเมา การไม่พัฒนาอารมณ์จึงเป็นสาเหตุของความขัดแย้งกันในสังคม การเสื่อมโทรมทางจริยธรรม รวมถึงการไม่พัฒนาเพื่อความสันติสุขที่แท้จริงด้วย

สังเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้เป็นสามม อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลึน กาย ใจ) การหลบเลี่ยงอารมณ์การเอาชนะอารมณ์ การลงโทษอารมณ์ การไม่ยึดถืออารมณ์การพัฒนาอารมณ์ตามอินทรีย์ ภาวนาสูตฺร คือยึดหลักอายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก เกิดการชอบใจ ไม่ชอบใจ ฉะฉาย แล้วรู้ให้ชัด จึงวางเฉยและการเจริญสติปัญญา คือการเจริญสติไปในกาย คือเจริญสติไปในเวทนา การเจริญสติไปในจิต และการเจริญสติไปในธรรม

ผลสำเร็จของการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 1) ด้านกาย มีบุคลิกภาพ ดิรักษาดนให้พ้นจากความชั่ว ปฏิบัติตนได้เหมาะสม และละความกระวนกระวาย ความเร่าร้อนและความเดือดร้อนทางกาย 2) ด้านพฤติกรรมเป็นผู้นำได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ทำให้ฝึกอบรมตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยได้ 3) ด้าน



จิตได้รับความสุขด้านจิตใจ เป็นผู้มีความสงบใจ  
4) ด้านปัญญา รู้เท่าทันกับความเป็นจริงเรื่อง  
อารมณ์ มีชีวิตที่ปลอดภัย และประสบความสำเร็จ  
ในชีวิต

2. การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของ  
นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนา  
และปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตอีสาน จากการสัมภาษณ์ พบว่า ประโยชน์  
ของการแก้ไขอารมณ์ ได้แก่ การเรียนประสบ  
ผลสำเร็จ สุขภาพแข็งแรง รู้จักปล่อยวาง เอาใจเขา  
มาใส่ใจเรา ไม่ผูกใจเจ็บไม่เครียด เป็นการฝึกพัฒนา  
จิตดีที่สุด สามารถปรับชีวิตให้เกิดความสมดุล  
ช่วยเหลือผู้อื่นได้ สามารถล้างอารมณ์เก่าที่ไม่ดีให้  
เป็นอารมณ์ดีได้ สำร่วยกาย วาจา ใจ ควบคุม  
อารมณ์ได้ เข้าใจความจริงของชีวิต คนรอบข้างมอง  
ในแง่ดี เกิดกัลยาณมิตรที่ดี มีบุคลิกภาพดี จิตใจ  
มีความสุข สดชื่นอยู่เสมอ คนรอบข้างมองในแง่ดี  
เกิดกัลยาณมิตรที่ดี รู้จักพูดให้เกิดประโยชน์  
สังเคราะห์ได้เป็นด้านกายมีบุคลิกภาพดีด้านวาจา  
รู้จักพูดให้เกิดประโยชน์ ด้านสังคมช่วยเหลือผู้อื่น  
ได้ด้านจิตมีความสุข ควบคุมอารมณ์ได้และด้าน  
ปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิตสามารถล้างอารมณ์ได้

สาเหตุการไม่แก้ไขอารมณ์เพราะหงุดหงิด  
ง่ายศึกษาธรรมะมาน้อย โดยเฉพาะสมถกรรมฐาน  
และวิปัสสนากรรมฐาน ความไม่สบายใจอยู่เป็น  
ประจำไม่สนใจการปฏิบัติธรรม ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม  
ไม่สนใจเพื่อนฝูง ไม่ปฏิบัติตามระเบียบขององค์กร  
ไม่มีการเรียนรู้อารมณ์และศึกษาธรรมะของ  
พระพุทธเจ้าไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักตนเองดีพอ  
กระจำงพอ จึงเกิดความขัดแย้งภายในตนเอง

อารมณ์ภายในส่วนตัวมีปัญหาอยู่ภายในใจฝึกสติ  
มาน้อย ฝึกสมาธิมาน้อยความเครียด เก็บกด  
สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีอยู่ไกลจากกัลยาณมิตรที่ดี  
สังเคราะห์ได้คือ การไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม  
การไม่เข้าใจในตัวเองสิ่งแวดล้อมไม่ดีอยู่ห่างไกล  
และชีวิตไม่มีวินัย

แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้แก่  
การปฏิบัติ ทั้งสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน  
ปล่อยวาง ไม่เอาสิ่งที่ผ่านมาแล้วเป็นอารมณ์  
สิ่งที่ผ่านมาแล้วให้ผ่านไปยึดหลักธรรมะของ  
พระพุทธเจ้าในการดำเนินชีวิตศึกษาธรรมะให้มาก  
หางานที่ชอบรู้จักให้อภัยคิดบวกมีมนุษยสัมพันธ์  
หยุดทุกอย่าง แล้วพักผ่อนพูดคุยให้เพื่อนสนิทฟัง  
ในเรื่องที่อารมณ์ไม่ดีเดินเล่นไปตามป่าไม้คนเดียว  
ดูธรรมชาติ อยู่กับธรรมชาติให้ลิ้มความทุกข์อยู่คน  
เดียวบ้าง นอนฟังดนตรีธรรมชาติบำบัดสังเคราะห์  
ได้เป็น 1) การคิดบวก 2) มีกัลยาณมิตร 3) สร้าง  
อารมณ์ดีให้เกิดขึ้นเสมอ และ 4) ยึดธรรมในการ  
ดำเนินชีวิต

สิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ดี ได้แก่ สิ่งแวดล้อม  
ที่ดี มีต้นไม้เขียวขจี ความเป็นระเบียบเรียบร้อย  
ของอาคาร การทาสีใหม่ของห้องและอาคาร ทำให้  
อารมณ์ดีเพื่อนดี ครูอาจารย์ดี เจอสิ่งที่ดีเรียกว่า  
เจอสถานที่การได้สนทนาธรรม การพูดจาดี การ  
พบปะสังสรรค์กับอาจารย์และเพื่อนมีต้นไม้  
ธรรมชาติที่ร่มรื่นทัศนคติของอาจารย์กับนักศึกษา  
ตรงกันอารมณ์ก็ดี อาจารย์สอนเข้าใจได้เกรดดี  
ความรู้ดีเทคนิคการสอนของอาจารย์ดี นักศึกษา  
มีส่วนร่วมกับการบรรยายความพร้อมที่จะเรียนคิด  
บวกห้องเรียน บรรยากาศดี สามารถเรียนรู้ได้



ตลอดเวลาอาจารย์ยิ้มแย้มแจ่มใส พุทก่อนเข้า  
เนื้อหาที่เรียน อาจารย์พูดดี อาจารย์มีมนุษยสัมพันธ์  
เห็นเพื่อนทำให้อารมณ์ดี เห็นสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ  
อาจารย์สอนสนุก มหาวิทยาลัยสะอาด เจ้าหน้าที่ดี  
แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนในห้อง สื่อดี สภาพ  
แวดล้อมดี สถานที่ดี สังเคราะห์ได้เป็นด้าน  
มหาวิทยาลัย ด้านผู้เรียน ด้านอาจารย์ผู้สอน  
ด้านเพื่อน และด้านความคิดและจิตใจของนักศึกษา

แนวทางการพัฒนาอารมณ์ ได้แก่ ศึกษา  
ธรรมะของพระพุทธเจ้า เพื่อปรับทัศนคติ  
คบถุลาณมิตรที่ดี มีระเบียบวินัยในชีวิต เช่น  
การรักษาศิลปะประจำ ฟังธรรมประจำนั่งสมาธิสำรวม  
ให้มีสติอยู่เสมอให้มองเชิงบวก มองในสิ่งที่เป็น  
ประโยชน์ อย่าเพ่งโทษมีสติสวดมนต์ อ่านหนังสือ  
ที่ชอบทำสิ่งที่ชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ ทำจิตใจ  
ให้สบายอยู่เสมอรู้จักนั่งไม่โต้ตอบการฝึกสมาธิ  
และปัญญาอยู่เป็นประจำจะทำให้เกิดการพัฒนา  
อารมณ์ฟังธรรม หลีกเลียงกับสิ่งที่ทำให้อารมณ์  
ไม่ดีคิดไปทางกุศลทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอยู่เฉยๆ  
สังเคราะห์ได้เป็นมีระเบียบวินัยปรับทัศนคติฝึกสติ  
และสมาธิเป็นประจำและบำเพ็ญประโยชน์  
ส่วนกิจกรรมที่ช่วยแก้ไขอารมณ์ ได้แก่ ปรับเปลี่ยน  
ทัศนคติที่ไม่ดี ศึกษาค้นคว้าต่างๆ แล้วนำเสนอ  
ผลงานไหว้พระสวดมนต์ กิจกรรมเข้าวัดทำบุญ  
ภาวนาภาคนทฤษฎีและปฏิบัติกรรมฐาน เช่น  
การเดินธุดงค์การปฏิบัติกรรมฐาน การฝึกจิต  
เข้าค่ายปฏิบัติธรรม ฝึกสติเดินธุดงค์ ไปฝึก  
กรรมฐาน ออกเดินตามป่าเขาลำเนาไพร เห็น  
ธรรมชาติ การพูดกับเพื่อนระหว่างเดิน กิจกรรม  
นั่งสนทนาการร่วมกันบริจาคสิ่งของเพื่อให้เกิด

ความคิดทัศนศึกษาธรรมชาติ เน้นให้ผู้เรียน  
แสดงออกมากขึ้น สังเคราะห์ได้เป็นการเข้าค่าย  
ปฏิบัติธรรมการทัศนศึกษาการบำเพ็ญประโยชน์  
และการศึกษา

ผลสำเร็จของการแก้ไขอารมณ์ ได้แก่  
ไม่โต้ตอบ เฉย เยียบได้เพื่อควบคุมอารมณ์การ  
พูดดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีผลการเรียนดี เรียนจบ  
ภายในเวลากำหนดสามารถปรับเข้ากับสภาพปัจจุบัน  
ขณะที่เกิดขึ้นได้ ปล่อยวางได้ สามารถหลีกเลียง  
อารมณ์ที่ไม่ดีได้มีจิตใจดี สามารถช่วยเหลือบุคคล  
อื่นได้สามารถศึกษาข้อมูลด้านวิชาการได้ดีขึ้น  
การทำกิจกรรมที่ดีได้ง่าย ไม่ต้องฝืนทำเหมือนก่อน  
การมาเรียนด้วยความสุข พฤติกรรมการพูด การมี  
สังคมที่ดีขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้นยอมรับฟังความ  
คิดเห็นของบุคคลอื่นอากัปกรณ์าไปในทางที่ดี  
บุคลิกภาพ มารยาทดี จบการศึกษา จิตอาสา  
คิดดี ทำดี พูดดีการกระทำที่ดีขึ้นรู้จักชกชวคนอื่น  
ทำความดีควบคุมตนเองได้ ยิ้มแย้มแจ่มใสทำงาน  
ได้อย่างมีความสุข การทำงานเต็มไปด้วยบรรยากาศ  
แห่งความสุขการกระทำที่สร้างสรรค์ เช่น จิตอาสา  
ความรู้สึกรู้สึกมีความสุขด้านจิตใจ คิดดี มีความสุข  
อยู่กับสิ่งที่ทำสังเคราะห์ได้เป็น ด้านพฤติกรรมดี  
ด้านบำเพ็ญประโยชน์ด้านความคิดด้านผลงานดี  
และด้านจิตใจ มีจิตสาธารณะ มีความสุข

ความสัมพันธ์อารมณ์กับความสำเร็จเป็น  
หัวใจสำคัญในการพัฒนาทุกด้านอารมณ์ที่ใฝ่เรียน  
ใฝ่ศึกษา ถือว่าเป็นอารมณ์ดีอารมณ์เป็นตัวนำเรา  
ไปสู่ความสำเร็จในการเล่าเรียน อารมณ์คือความชอบ  
ความไม่ชอบ ดี ไม่ดี อารมณ์ไม่ดี เกิดความเบื่อ  
หน่ายอารมณ์ที่ไม่ดีขวางต่อการเรียนรู้ ถ้าอารมณ์





ดีก็จะส่งเสริมการเรียนรู้ขัดเกลาได้ดียิ่งขึ้นถ้าจิตของเราไม่ใฝ่ในการเรียนก็ไม่ประสบความสำเร็จ ถ้าอารมณ์ขี้เกียจ ท้อแท้ก็ทำให้ไม่จบการศึกษาได้ ถ้าอารมณ์ดีจิตใจดีก็เป็นแรงกระตุ้นให้การเรียนรู้ได้ผลดีความกังวลเรื่องครอบครัว ค่าใช้จ่ายหรือเรื่องอื่นๆ ก็ทำให้ผลการเรียนไม่ดี กังวลเรื่องสุขภาพ กังวลเรื่องรายได้หางานทำระหว่างเรียน อารมณ์ดีไม่มีความกังวล ทำให้มีผลการเรียนดี สำเร็จผลอารมณ์ดี การเรียนทำได้ไปเรื่อยๆ อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดส่งผลต่อการอ่านหนังสือ อารมณ์ไม่ดีไม่พร้อมรับข้อมูลเป็นอย่างมาก อารมณ์ดีเห็นสิ่งแวดล้อมที่สดใส สถานที่น่าเรียน คำพูดอาจารย์น่าฟัง เพลินในการเรียน มีความเข้าใจ คิดวิเคราะห์ได้ดี อารมณ์ไม่ดี เห็นสิ่งที่ไม่สบตา เช่น เพื่อน อารมณ์พูดในเชิงพูดให้ร้ายนักศึกษา พูดให้ไม่มีกำลังใจในการเรียน มีอารมณ์เสีย เรียนไปเท่าไรก็ไม่จบอารมณ์ดี แม้จะไม่ชอบก็เรียนจบวันไหน อารมณ์ไม่ดีทำให้ไม่มีแรงบันดาลใจ อารมณ์ดีเป็นพลังด้านบวกทำให้การเรียนดี สังเคราะห์ได้เป็น

1) อารมณ์ดีสัมพันธ์กับความสำเร็จในทุกด้านและ  
2) อารมณ์ไม่ดีสัมพันธ์กับความสำเร็จในทุกด้าน

3. แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

3.1 แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบอินทรียสังวร ประกอบด้วย วิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการสำรวจวิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการหลบเลี่ยงวิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการเอาชนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการลงโทษวิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ

3.2 แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบอินทรียภavana ประกอบด้วย อายตนะภายใน กระทบกับอายตนะภายนอก แล้วเกิดชอบใจ ไม่ชอบใจหรือเฉยๆ มีสติรู้ชัด ว่าสิ่งนั้นยอมดับไป แล้ววางเฉย

3.3 แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบเจริญสติปัญญา ประกอบด้วย วิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการเจริญสติไปในกาย วิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการเจริญสติไปในเวทนา วิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการเจริญสติไปในจิต วิธีการพัฒนาอารมณ์ด้วยการเจริญสติไปในธรรม

3.4 สังเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน สังเคราะห์ได้เป็นการมีสติอยู่ในชีวิตประจำวันการปฏิบัติกรรมฐาน การมีกัลยาณมิตร และการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และควรปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นรูปแบบอย่างน้อยเดือนละครั้ง หรือเป็นประจำทุกวันไม่น้อยกว่าวันละ 5 นาที

## 5. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ค้นพบ สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นที่สำคัญได้ ซึ่งเกิดจากการสังเคราะห์จากแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาและการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์จากนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาดังต่อไปนี้



1. การมีสติอยู่ในชีวิตประจำวันมีแนวทางปฏิบัติคือ การหลบเลี่ยงอารมณ์ การข่มใจจากอารมณ์ การสำรวมอินทรีย์ การชนะใจตนเองและการรู้จักคิด สอดคล้องกับพระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา) (2553) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของดิช นัทธันท์ ผลการวิจัยพบว่า การนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่วนรูปแบบและวิธีการเจริญสติมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลักและการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับแม่ชีสุดา โรจนอุทัย (2553) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า วิธีปฏิบัติต่อปัจจุบันขณะตามหลักการของภาวนา 4 โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านกายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อการวัดผลของการพัฒนามนุษย์นั้น แสดงให้เห็นว่ามนุษย์สามารถพัฒนาจากขั้นพื้นฐานคือมีศีลเป็นพื้นฐานของปุถุชนในการดำเนินชีวิต ทำให้มนุษย์มีศักยภาพที่มีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบเรียบร้อยในทางโลกียะ ส่วนในทางโลกุตระนั้น มุ่งสู่ความเป็นอิสระคือพระนิพพานซึ่งเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธศาสตร์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทได้คือ การมีสติอยู่ในชีวิตประจำวัน

2. การปฏิบัติกรรมฐาน มีแนวทางการปฏิบัติ คือการปฏิบัติสมถกรรมฐานและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสอดคล้องกับสุธรรมมา วรนาวิน

(2551) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร ผลการวิจัยพบว่าผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะมีลักษณะเป็นผู้ที่มีความสุข และประสบผลสำเร็จในชีวิต ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของพุทธศาสนานั้น พุทธศาสนากล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นผู้มีจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วที่เรียกว่า “พัฒนาจิต” และเป็นผู้มีจิตอันเป็นกุศล หมายถึง การมีคุณภาพของจิต สมรรถภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับฐิติรัตน์ รัชชใจตรง (2549) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบคะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เมื่อได้รับการฝึกอานาปานสติภาวนา จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นเกือบทุกด้านเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธศาสตร์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา องค์ความรู้ที่ได้คือ การปฏิบัติกรรมฐาน

3. การมีกัลยาณมิตร แนวทางปฏิบัติคือ การสนทนาธรรม และการศึกษาธรรมะ สอดคล้องกับประทีป พีชทองกลาง (2555) ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ผลการวิจัยพบว่า กัลยาณมิตร คือ ผู้เป็นต้นแบบแห่งความดีงามทั้งในด้านกายกรรม วาจากรรมและมโนกรรม มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริตเป็นผู้มีคุณสมบัติพร้อมเพื่อการแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น



กัลยาณมิตรจึงเป็นสิ่งแรกแห่งการพัฒนาชีวิต ในทุกระดับ ซึ่งเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาด้าน อารมณ์ด้วยหลักพุทธศาสตร์ของนักศึกษาระดับ บัณฑิตศึกษา องค์ความรู้ที่ได้คือ การมีกัลยาณมิตร

4. การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ได้แก่ กิจกรรมการบริจาคทาน การออกค่าย ปฏิบัติธรรม การเดินป่า และการทัศนศึกษาวัด สอดคล้องกับพระบารุง ปญญาพโล (โพธิ์ศรี) (2554) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการปลูกฝัง คุณธรรม และจริยธรรมของนักศึกษาวิทยาลัย เทคโนโลยีสยาม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า แนวทางส่งเสริมปัจจัยที่มีผล ต่อการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมแก่นักศึกษา คือ 1) สมาชิกในครอบครัวต้องรู้จักสามัคคีกัน มีการทานอาหารร่วมกันและมีการพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างใกล้ชิดในทุกปัญหา 2) บิดา-มารดา หรือผู้ปกครอง ควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น ภายในครอบครัวและประพฤติตนให้เป็นต้นแบบ ที่ดีแก่บุตรหลาน 3) สถานศึกษาควรจัดให้ครู อาจารย์ นักศึกษา รวมถึงผู้ปกครองของนักศึกษา เป็นเครือข่ายคุณธรรมและมีการร่วมกันทำ กิจกรรมอย่างเป็นกัลยาณมิตร สอดคล้องกับ พระครูวีระญาณนุยุต (นิพนธ์ ญาณวีโร /โสตา) (2555) ได้ทำวิจัยเรื่อง กิจกรรมส่งเสริมศีลธรรม นักเรียนโรงเรียนกุสุมาวาสสามัคคี อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรม ส่งเสริมศีลธรรมนักเรียนโรงเรียนกุสุมาวาสสามัคคี การสอนศีลธรรมในโรงเรียนกุสุมาวาสสามัคคี กิจกรรม ที่ส่งผลให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง นักเรียนกับชุมชน บ้าน วัด และโรงเรียน คือ

กิจกรรมส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธ ธรรม ได้แก่ ศีล 5 พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และ ฆราวาสธรรม 4 เป็นการจรโลงศาสนาให้คงอยู่ ตลอดไป นักเรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติพิธีกรรม ทางศาสนา นักเรียนเห็นความสำคัญของการทำบุญ และปลูกฝังจิตสำนึกให้นักเรียนรู้จักมีอารมณ์ที่ อ่อนโยน จิตใจสงบ มีสมาธิในการเรียนมีพฤติกรรม ที่ดีในการแสดงออก ซึ่งเป็นแนวทางการแก้ไข ปัญหาทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธศาสตร์ของ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา องค์ความรู้ที่ได้คือ การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

## 6. ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน หลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนา และปรัชญา

1.1 ควรนำผลการวิจัยไปปรับปรุง ในหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญาให้กำหนดไว้ใน (มคอ.2) หมวดที่ 4 ผลการเรียนรู้ กลยุทธ์การสอน และการ ประเมินผลควรนำผลการวิจัยไปกำหนดไว้ใน กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนา

1.2 เผยแพร่ผลงานวิจัยให้แก่บุคคล ทั่วไป และสถาบันการศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัยได้ทราบ เพื่อจะได้นำข้อมูล การวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.3 กำหนดให้นำผลการวิจัยไป พัฒนานักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาซึ่งต้องระบุไว้ใน กิจกรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา



2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

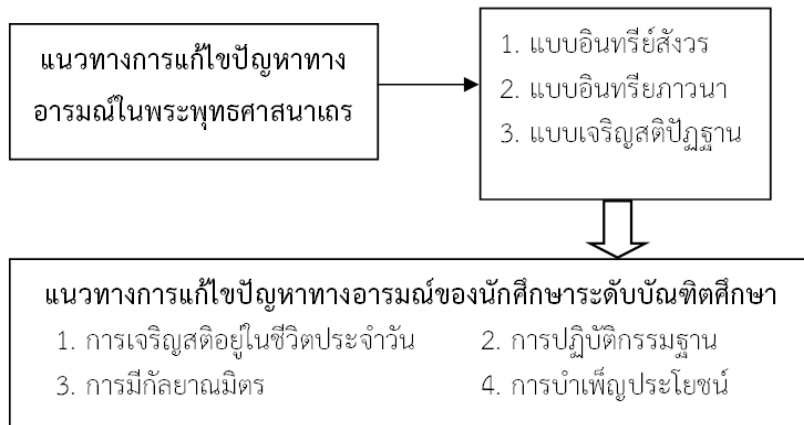
2.1 ควรทำวิจัยเรื่องอารมณ์กับสุขภาพกายสู่สุขภาพใจที่เป็นสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษา

2.2 ควรทำวิจัยเรื่องอารมณ์เชิงบวกตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่การพัฒนาชีวิตของนักศึกษา

2.3 ควรทำวิจัยเรื่องอารมณ์เชิงลบตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่การแก้ไขชีวิตได้ถูกต้องของนักศึกษา

### 7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

องค์ความรู้ที่ได้รับคือแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ 1) แบบอินทรียสังวร คือด้วยการสำรวจการหลบเลี่ยงการเอาชนะการลงโทษการไม่ถือ 2) แบบอินทรียภาวนา 3) แบบเจริญสติปัญญา และแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สังเคราะห์แล้วได้เป็นการมีสติอยู่ในชีวิตประจำวันการปฏิบัติกรรมฐาน การมีกัลยาณมิตร และการบำเพ็ญประโยชน์ อีกทั้งควรปฏิบัติธรรมที่เป็นรูปแบบด้วย



ภาพที่ 1 แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

### เอกสารอ้างอิง

ฐิติรัตน์ รักษาใจตรง. (2549). *ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประทีป พิฆทองหลาง. (2555). *รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระครูวีรญาณนุยุต (นิพนธ์ ญาณวีโร/โสดา). (2555). *กิจกรรมส่งเสริมศีลธรรมนักเรียนโรงเรียนกุสุมาวดี สามัคคี อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา). (2553). *การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบำรุง ปณญาพล (โพธิ์ศรี). (2554). *ปัจจัยที่มีผลต่อการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมของนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. (2553). *ศิษษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุธรรมมา วรนาวิน. (2551). *ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

