



**การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรม
สวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร**
**Practicing the Brahmavihāra Dhamma Principles to Improve the
Quality of Life of Tha Sai Volunteer Prayer Club, Samut Sakhon
Province**

¹สุมาลี เกาะสมุทร Sumalee Kohsamut

²พระมหาวิริษณ์ วรินทร์ Phramaha Weeratis Varinto

³กฤติยา ถ้ำทอง Krittiya Tumtong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhapanya Sridvaravadi Buddhist College

¹Corresponding Author, Email: su.nonglek.to.u@gmail.com

Received February 24, 2023; Revised March 11, 2023; Accepted: March 25, 2023



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร 2) เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของชมรมสวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชมรมสวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 120 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร จากผลการวิเคราะห์ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก 4.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน คือด้านเมตตา ($\bar{x} = 4.37$) ด้านกรุณา ($\bar{x} = 4.25$) ด้านมุทิตา ($\bar{x} = 4.49$) ด้านอุเบกขา ($\bar{x} = 4.24$) อยู่ในระดับมากทุกด้าน 2) ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ต่างกัน มีความคิดเห็นโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ไม่แตกต่างกัน จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐาน ส่วนบุคคลที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวตมณต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร แตกต่างกัน จึงเป็นการยอมรับสมมติฐาน และ 3) ข้อเสนอแนวทางการปฏิบัติตาม

หลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า หลักพรหมวิหารธรรม อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น เป็นหลักธรรมประจำใจ เป็นหลักธรรมครองใจ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต; การสวดมนต์; พรหมวิหารธรรม

Abstract

This research has objectives as follows: 1) to study the practice of the Brahmavihāra Dhamma principles to improve the quality of life of Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Province 2) to Compare the practice of the Brahmavihāra Dhamma principles with the development of quality of life of Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Province 3) to present guidelines for the practice of the Brahmavihāra Dhamma principles to improve the quality of life of Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Province, This study the researcher used a mixed Method by consisting of quantitative research, using a survey research and the sampling group in Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Province 120 preyers, the following results have been found: 1) The roles of abbots in administration according to the Buddhist scriptures can be summarized in 6 roles as follows: The results showed that: 1) The practice of the Brahmavihāra Dhamma principles to improve the quality of life of Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Province from the analysis results, It was found that overall, It was at a high level of 4.34 when considering each aspect, namely Mettā ($\bar{x}$ =4.37), Karuṇā ($\bar{x}$ =4.25), Muditā ($\bar{x}$ =4.49), Upekkhā ($\bar{x}$ =4.24) at a high level in All aspects. 2) The results of the analysis of the practice of the Brahmavihāra Dhamma principles to improve the quality of life of Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Province classified by sex, age, status, educational level, income, participation in activities, different opinions. Statistically Significant at 0.05 level is not different. Therefore, rejecting the hypothesis individuals with different statuses opinions on the practice of the Brahmavihāra Dhamma principles to improve the quality of life of Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Provinces are different, Thus, accepting the hypothesis. And 3) The suggestion Guidelines for the Practice of the Brahmavihāra principles to improve the quality of life of Tha Sai volunteer prayer club Samut Sakhon Province found that; the Brahmavihāra Dhamma principles which consists of Mettā, Karuṇā Muditā, and Upekkhā. It is a principle of the mind, control the mind.

Keyword: Quality of life; Prayer; Brahmavihāra dhamma



บทนำ

คุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมเป็นเรื่องสำคัญมากในปัจจุบัน คือ ความสำคัญระดับตนเองและครอบครัว คือ การที่เรามีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพอนามัยดีไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน ทำให้ประหยัดเรื่องค่าใช้จ่ายส่วนตนต่างๆ และสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น ครอบครัวก็มีแต่ความอบอุ่น ไม่มีปัญหาใดๆ ให้เครียด ในส่วนของความสำคัญระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมทั่วไปมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศดีขึ้นด้วย แต่ทั้งนี้ภาครัฐต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ชุมชนต่างๆ เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพ รายได้ของประชากร เป็นต้น เมื่อคุณภาพชีวิตได้รับการพัฒนาจะทำให้มีการปรับเปลี่ยนจนกลายเป็นหัวใจของการพัฒนา...ประเทศ จะช่วยประคองให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีคุณภาพและอย่างยั่งยืนด้วยผลสำเร็จของการพัฒนาให้ “คน” เป็นผู้สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญา ที่พร้อมจะสร้างสรรค์คุณภาพของสังคมแห่งการเรียนรู้ สังคมแห่งการสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน (เพ็ญศรีเปลี่ยนขำ, 2542)

ในปัจจุบันสังคมมีความพัฒนาเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุรวดเร็วมาก แต่ตรงกันข้ามกลับเกิดความเสื่อมถอยลงทางด้านจิตใจ เหตุนี้จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่คนเรานั้นจะมีความเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น ขาดความจริงใจต่อกัน ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน และขาดทั้งความรับผิดชอบที่ตนเองพึงมีต่อสังคมโดยรวม มุ่งแต่ผลประโยชน์ส่วนตนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่นนี้แล้วหากปล่อยไว้ สังคมจะสงบสุขและอยู่รอดอย่างยั่งยืนได้ยากมาก ความเป็นอยู่ของคนในสังคมและการดำเนินชีวิตประจำวัน เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก โดยในอดีตคนในสังคมดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยการแบ่งปันน้ำใจให้แก่กันและกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเห็นใจและเข้าใจในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความเกื้อกูลช่วยเหลือกัน ตามที่แต่ละคนจะพึงกระทำได้ โดยไม่ลืมหูลืมตาถึงส่วนรวมเป็นสำคัญ การถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้คนในสังคมมีความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวและอยู่กันอย่างฉันท์มิตร รัฐบาลได้มีนโยบายทุกๆ ด้านในการเร่งรัดพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าทั้งทางด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและทางด้าน วิทยาศาสตร์ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องเผชิญปัญหาเป็นอันมาก ทั้งทางด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้าน สังคมและอื่นๆ เหล่านี้เป็นเหตุนำไปสู่การเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันมากขึ้น คำนึงถึงผลประโยชน์ ส่วนตัวมากกว่าผลประโยชน์ส่วนรวม การขาดสมดุลทั้งทางด้านวัตถุและด้านจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหา สังคมที่ขาดความรับผิดชอบ ขาดระเบียบวินัยที่พึงต้องปฏิบัติ จนนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ มากมาย ตลอดจนปัญหาที่เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม ทำให้เกิดปัญหาอีกประการหนึ่งที่สำคัญยิ่งคือ ความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจของคนในชาติ กล่าวคือสืบเนื่องจากคนส่วนหนึ่งในสังคมเห็นทางศาสนา โดยมีได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ซึ่งการที่จะพัฒนาด้านจิตใจได้นั้น ก็ต้องมี หลักธรรมมาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสงบสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้ (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2528) ดังพระราชดำรัสแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ตรัสไว้ว่า “แม้ปัจจุบันนี้จะมีหลายนิยาย แต่พระพุทธศาสนานั้น ก็คงยึดหลักธรรมอันเป็นแก่นแท้อย่างเดียวกัน คือ ถิอว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเกิดแต่เหตุ เมื่อมีเหตุนั้นก็ต้องมีผล ไม่มีสิ่งใดที่อยู่เหนือเหตุ

และผล นอกจากนั้นยังต่างถือ ว่าหลักพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา การ สงเคราะห์ เกื้อหนุนกัน เป็นกรณีสำคัญในการจรรโลงเกิดความสุขของโลอย่างแท้จริง” (มณี รัตน์ โชติวุฒาการ, 2548) พรหมวิหาร ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ (Holy Abiding; Sublime States of Mind) ประกอบไปด้วย อาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป (Sympathetic Joy, Altruistic Joy) และ 4) อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตราบเรียบเที่ยงธรรมไม่เอนเอียงด้วยความรักและความชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือผลชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไป ตามธรรม (Equanimity; Neutrality; Poise) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

การฝึกฝนในเรื่องการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรมในเบื้องต้นนั้น ควรปฏิบัติดังนี้ (1) มองผู้อื่นในแง่ดี มีความรักความปรารถนาดีต่อคนทั่วไป (2) แผ่เมตตา (3) ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล แก่ผู้อื่นด้วยความจริงใจ (4) สนับสนุนและเข้าร่วมในงานสาธารณะอันเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม (5) ไม่เย้ยหยัน รังแก และมีความริษยาผู้อื่น (6) แสดงความยินดี พลอยดีใจ ในเมื่อผู้อื่นประสบ ความสำเร็จ (7) วางใจเป็นกลาง มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และในลำดับต่อไปควรเลือก ปฏิบัติตามวาระ คือ เมตตา ควรเจริญหรือปฏิบัติในเวลาปกติหรือเหตุการณ์ทั่วไป กรุณา ควรเจริญ หรือปฏิบัติในเวลา เมื่อคนอื่นได้รับความทุกข์และความเดือดร้อน มุทิตา ควรเจริญหรือปฏิบัติในเวลา เมื่อคนอื่นได้ดีมีสุขหรือประสบความสำเร็จ อุเบกขา ควรเจริญหรือปฏิบัติในเวลา เมื่อคนอื่นเขาถึง ความวิบัติและหมดหนทางที่เราจะช่วยเหลือใดๆ ได้แล้ว (ไสว มาลาทอง, 2542)

ชุมชนท่าทราย ตั้งอยู่อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร มีจำนวน 8 หมู่บ้าน มีประชากร หลากหลายชาติพันธุ์ทั้งไทยและรามัญ โดยประชากรคนไทยรวมทั้งสิ้น 28,580 คน แยกเป็น ประชากรชาย 25,354 คน ประชากรหญิง 13,176 คน (แผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัด สมุทรสาคร (พ.ศ.2561-พ.ศ.2565) ชุมชนท่าทราย เนื่องจากมีประชากรที่นอกเหนือจากคนไทยเยอะ มากมาย หากมองในแง่ดี ทำให้เศรษฐกิจของชุมชนท่าทราย จังหวัดสมุทรสาครมีความเจริญรุ่งเรือง มากขึ้น แต่หากมองในแง่ลบ คือความแออัดหรือคุณภาพชีวิตของประชากรในชุมชนนั้นทำให้เกิด ปัญหาหลายด้าน จะเห็นได้จากในช่วงสถานการณ์โควิด 19 กำลังแพร่ระบาดอยู่ในจังหวัดสมุทรสาคร ประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดเชื้อโรค และเป็นผู้แพร่เชื้อโรคมามากที่สุดก็จะเป็นกลุ่มชาติ พันธุ์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้คุณภาพชีวิตของประชากรที่เป็นคนในพื้นที่จริงๆ มีความเดือดร้อนไปตามๆ กันด้วย เป็นเหตุให้คุณภาพชีวิตของประชากรในชุมชนท่าทรายต้องอยู่กันแบบหวาดหวั่น ปิดหน้าปิด ตาคูกันอยู่ตลอดเวลา การไปมาหาสู่กันแบบญาติมิตรที่สนิทสนมกันจึงเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง เมื่อ เป็นเช่นนี้ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชุมชนท่าทรายเป็นไปแบบสะดุด ไม่ตรงตาม แผนพัฒนาเศรษฐกิจของจังหวัดในที่สุด



วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร
- 2) เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
- 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร

ระเบียบวิธีวิจัย/วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นวิจัยเป็นแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้ 1) กลุ่มตัวอย่าง (Trial ก่อนลงพื้นที่) คือ การสุ่มตัวอย่าง กลุ่มสมาชิกชมรมสวดมนต์ ในเขตสมุทรสาคร จำนวน 30 คน โดยหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และ 2) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สมาชิกชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวนทั้งสิ้น 172 คน มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 120 คน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purpose Sampling) ซึ่งผู้มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับประเด็นสาระที่สำคัญของการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 7 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ พฤติกรรมการเข้าวัดและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพรหมวิหารธรรม ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร มีทั้งหมด 4 ด้านคือ 1) ด้านเมตตา 2) ด้านกรุณา 3) ด้านมุทิตา และ 4) อุเบกขา ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามหลักการของลิเคิร์ท (Likert) โดยเกณฑ์การให้คะแนนมี 5 ระดับ รวบรวมข้อมูลโดยผู้ทำการวิจัย ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2564 ถึงเดือน เมษายน 2565 รวมระยะเวลา 6 เดือน นำข้อมูลเชิงคุณภาพจากการวิจัยเอกสารมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา

1) ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 120 คน บุคคลที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 มีอายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 51.67 สถานภาพสมรส จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 68.33 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 และมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาสูงสุดต่อเดือน คือเข้าร่วมกิจกรรม 2-4 ครั้งต่อเดือน จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 40

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อหลักพรหมวิหารธรรม

การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร จากผลการวิเคราะห์ พบว่า ระดับความคิดเห็นของการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมจิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร ในภาพรวมทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.34$) เมื่อพิจารณาตามรายด้านที่มากที่สุด คือ ด้านมุทิตา ($\bar{X}=4.49$) รองลงมา คือ ด้านเมตตา ($\bar{X}=4.37$) และน้อยที่สุด ด้านอุเบกขา ($\bar{X}=4.24$) เมื่อพิจารณาลึกลงไปในแต่ละด้านโดยแจกแจงรายด้านต่อไปนี้ตามลำดับ (1) ด้านเมตตา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.37$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “เมตตา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ($\bar{X}=4.67$) รองลงมา คือ มีความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ($\bar{X}=4.35$) และน้อยที่สุด คือ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม มีความจริงใจ การกระทำที่มุ่งหวังให้ผู้อื่นอยู่ดีมีสุขยิ่งขึ้นไป ($\bar{X}=4.23$) (2) ด้านกรุณา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.25$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “กรุณา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ($\bar{X}=4.46$) รองลงมา คือ ไม่คิดเบียดเบียน ไม่ก่อปัญหาให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ($\bar{X}=4.34$) และน้อยที่สุด คือ ช่วยเหลือทางวาจาแนะนำพาทำเตือนหรือชี้แจงให้เกิดความรู้สึกที่เหมาะสมที่ควร ($\bar{X}=4.02$) (3) ด้านมุทิตา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.49$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “มุทิตา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ($\bar{X}=4.57$) รองลงมา คือ อนุโมทนาสาธุด้วยจิตอันเป็นกุศลกับผู้อื่น ที่ได้กระทำความดี ($\bar{X}=4.53$) และน้อยที่สุด คือ ไม่อิจฉาริษยา เมื่อได้เห็นได้ทราบความพรั่งพร้อมต่างๆ ของผู้อื่น ($\bar{X}=4.42$) และ (4) ด้านอุเบกขา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.24$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “อุเบกขา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ($\bar{X}=4.52$) รองลงมา คือ ทำความรู้สึกได้ว่า “คนเราทุกคนที่เกิดมามีกรรมเป็นของตน และต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น” ($\bar{X}=4.41$) และน้อยที่สุด คือ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ทำให้ตัวเองเดือดร้อนเป็นทุกข์หรือมีความกังวลที่ช่วยเหลือแก้ไขอะไรไม่ได้ ($\bar{X}=3.95$)

3) ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร

ผลการสัมภาษณ์ จะเห็นได้ว่า โดยรวมแล้วทุกคนจะเข้าใจเรื่องหลักพรหมวิหารธรรม หรือพรหมวิหาร 4 ซึ่งสามารถทราบถึงองค์ประกอบของหลักพรหมวิหารธรรมว่า มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และได้นำมาปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในชมรมฯ เสมอมา โดยต่างก็ให้ความรัก ความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกัน ให้กำลังใจ ให้อภัยกัน ร่วมแสดงความยินดีและ



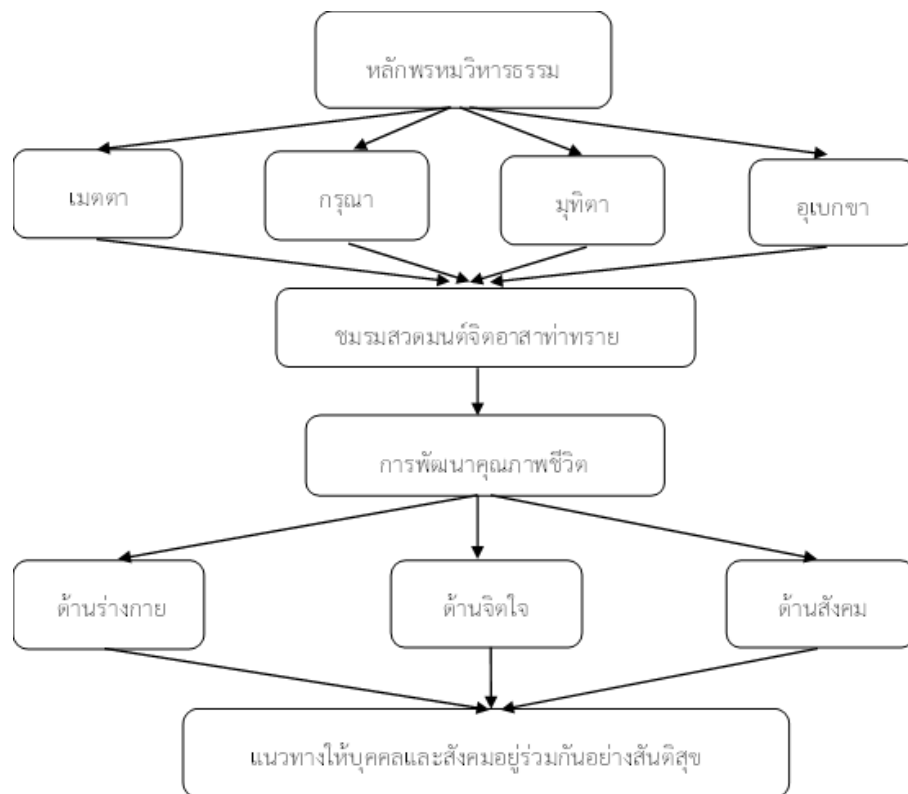
อนุโมทนาในโอกาสต่างๆ อีกทั้งวางใจเป็นกลาง ไม่นอนเียงเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เมื่อได้ปฏิบัติ นำหลักพรหมวิหารธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่นนี้แล้วส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตของสมาชิกในชมรมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เกิดความรัก ความสามัคคี มีความรับผิดชอบ สามารถร่วมกันอย่างสันติสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาทำทนาย จังหวัดสมุทรสาคร” ผู้วิจัยได้ข้อสรุปผลการวิจัย ดังนี้ จากผลการวิเคราะห์พบว่า การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาทำทนาย จังหวัดสมุทรสาคร ในภาพรวมทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.34$) เมื่อพิจารณาตามรายด้านที่มากที่สุด คือ ด้านมุทิตา ($\bar{X}=4.49$) รองลงมา คือ ด้านเมตตา ($\bar{X}=4.37$) และน้อยที่สุด ด้านอุเบกขา ($\bar{X}=4.24$) เมื่อพิจารณาลึกลงไปในแต่ละด้านโดยแจกแจงรายด้านต่อไปนี้ตามลำดับ (1) ด้านเมตตา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.37$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “เมตตา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ($\bar{X}=4.67$) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูประกาศศาสนกิจ (ณกร ถิ่นสำราญ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชุมชนของพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังดิน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้คนในสังคมมีความสุขทั้งกาย วาจา และใจ ทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขที่แท้จริง โดยยึดหลักการทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ (พระครูประกาศศาสนกิจ (ณกร ถิ่นสำราญ), 2558) (2) ด้านกรุณา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.25$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “กรุณา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ($\bar{X}=4.46$) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล” ผลการวิจัยพบว่า ความกรุณาต่อผู้อื่น หมายถึง ภาวะของจิตที่หวั่นไหวไปเพราะความทุกข์ของผู้อื่น มีความประสงค์จะสงเคราะห์ให้พ้นทุกข์ เป็นความมุ่งสงเคราะห์คนและสัตว์ที่มีความทุกข์ให้หมดทุกข์ ตามกำลังกาย กำลังปัญญาและกำลังทรัพย์ เท่าที่จะทำได้ แต่หากไม่สามารถทำได้อาจจะแนะนำให้ผู้อื่นมา สงเคราะห์แทนตนเองหรืออาจชี้ช่องทางให้เขาพ้นทุกข์ ดังนั้น กรุณาจึงเป็นอาการที่ทนเฉยไม่ได้ต้องชวนช่วยช่วยเหลือเพื่อบำบัดทุกข์ของผู้อื่น (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564) (3) ด้านมุทิตา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.49$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “มุทิตา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ($\bar{X}=4.57$) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของพระปรภากร อุดคเตโช (เป็งพะยอม) ทำการวิจัยเรื่อง “วิธีการประยุกต์ใช้หลักมุทิตาในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า ต้องพัฒนาจากจิตใจก่อน เมื่อจิตใจเกิดมุทิตาแล้วก็จะแสดงต่อด้วยการกระทำหรือด้วยคำพูด การพัฒนามุทิตาด้วยหลักสมาธิ จึงเป็นการฝึกจิตให้สงบ ฝึกให้จิตดี เกิดปัญญา คิดดี ทำดี แล้วจะเกิดมุทิตาต่อผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ (พระปรภากร อุดคเตโช (เป็งพะยอม), 2564) และ (4) ด้านอุเบกขา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.24$) เมื่อพิจารณาตามรายข้อที่มากที่สุด คือ “อุเบกขา” มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ

($\bar{X}=4.52$) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสันทัต จันทร์ทาทอง ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท: ศึกษาเฉพาะกรณี ธรรมชาติของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า อุเบกขาที่เป็นเชิงกระบวนการตรัสรู้ เข้ามามีบทบาทสำคัญในฐานะอุดหนุนต่อการพัฒนาชีวิตให้หลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน โดยมีปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการพัฒนา ซึ่งสรุปรวมเข้าในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยกระบวนการพัฒนาชีวิตนั้นต้องอาศัยการฝึกอบรมตามลำดับจากพื้นฐานไปสู่จุดสูงสุด กล่าวคือการแยกหลักไตรสิกขาออกเป็นหลักภาวนา 4 (พระมหาสันทัต จันทร์ทาทอง, 2544)

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการวิจัย

จากแผนภาพ แสดงให้เห็นว่า “การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาทำทนาย จังหวัดสมุทรสาคร” ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถาม และได้นำแบบสอบถามดังกล่าวไปสอบถามบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมสวดมนต์จิตอาสาทำทนาย จังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้หลักพรหมวิหารธรรมทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านเมตตา ด้านกรุณา ด้านมุทิตา และด้านอุเบกขา ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้ 1) ทำให้ทราบถึงการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาทำทนาย จังหวัดสมุทรสาคร ทั้งในด้านเมตตา ด้านกรุณา ด้านมุทิตา และด้านอุเบกขา จากแบบสอบถาม โดยพิจารณาจากรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากมาก



ไปหาน้อย 2) ทำให้ทราบถึง ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร ได้มาจากแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยที่ตรงตามสมมติฐาน และปัจจัยที่ปฏิเสธสมมติฐาน โดยพิจารณาจากความถี่ และร้อยละที่มีมากที่สุดและน้อยที่สุด และ 3) ทำให้ทราบถึงแนวทางแก้ไขการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร จากแบบสอบถามปลายเปิด โดยพิจารณาจากรายข้อเฉพาะที่มีจำนวนความถี่มากที่สุดเท่านั้น

เมื่อสรุปการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรมเป็นรายด้านแล้ว ผู้วิจัยได้สรุปออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านเมตตา จากการศึกษาพบว่า บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมฯดังกล่าว มีความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อกันและกัน ไม่คิดพยาบาท อาฆาต โกรธแค้น หรือมุ่งร้ายต่อกัน มีความจริงใจ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม มีไมตรีจิต ไม่ก่อปัญหาให้เกิดความเข้าใจผิดซึ่งกันและกัน อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลอื่นได้ ต่างคนต่างมีจิตปรารถนาให้หมู่คณะมีความสุขความเจริญ ยิ่งๆ ขึ้นไป และเข้าใจถึงความมีเมตตาอันเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้หมู่คณะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข 2) ด้านกรุณา จากการศึกษาพบว่า บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมฯดังกล่าว มีความสงสาร เห็นใจซึ่งกันและกัน ไม่นิ่งดูดาย หากบุคคลในหมู่คณะต้องการความช่วยเหลือ มีความเสียสละช่วยเหลือจนเจือจกด้วยความเต็มใจ ไม่คิดเบียดเบียน และไม่ก่อปัญหาให้อื่นได้รับความลำบากเดือดร้อน ไม่ซ้ำเติมกัน มีอะไรก็ช่วยเหลือกันไม่ว่าจะเป็นการช่วยทางวาจา ปลอดภัยเป็นกำลังใจให้นายที่เห็นเพื่อนในหมู่คณะมีความสุข เป็นที่ปรึกษา หาทางออกร่วมกัน อีกทั้งเข้าใจถึงความกรุณานั้นเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ 3) ด้านมุทิตา จากการศึกษาพบว่า บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมฯดังกล่าว มีความชื่นชม ไม่อิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน พลอยยินดี เมื่อเห็นเพื่อนๆ หรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดในหมู่คณะมีความสุข มีความโชคดี ความเจริญก้าวหน้า หรือประสบความสำเร็จในชีวิต ต่างกล่าวคำอนุโมทนาสาธุ เมื่อได้ทราบถึงการทำความดีทั้งส่วนตนและส่วนรวม อีกทั้งเข้าใจถึงความมีใจมุทิตานั้นเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ และ 4) ด้านอุเบกขา จากการศึกษาพบว่า บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมฯดังกล่าว สามารถวางใจเป็นกลาง ไม่มีอคติยินร้าย ไม่ทับถมซ้ำเติมเมื่อผู้อื่นผิดพลาด ไม่เศร้าโศกเสียใจ อันเป็นเหตุให้ตนเองเดือดร้อนเป็นทุกข์หรือมีความกังวลที่ช่วยเหลือแก้ไขอะไรไม่ได้ และเชื่อว่า “คนเราทุกคนที่เกิดมามีกรรมเป็นของตน และต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น อีกทั้งเข้าใจถึงอุเบกขานั้นเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

บทสรุป

การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรมเป็นรายด้านแล้ว ความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อกันและกัน ไม่คิดพยาบาท อาฆาต โกรธแค้น หรือมุ่งร้ายต่อกัน มีความจริงใจ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม มีไมตรีจิต ไม่ก่อปัญหาให้เกิดความเข้าใจผิดซึ่งกันและกัน อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลอื่นได้ ต่างคนต่างมีจิตปรารถนาให้หมู่คณะมีความสุขความเจริญ ความสงสาร เห็นใจซึ่งกันและกัน ไม่นิ่งดูดาย หากบุคคลในหมู่คณะต้องการความช่วยเหลือ มีความเสียสละช่วยเหลือจนเจือจกด้วยความเต็มใจ ไม่คิดเบียดเบียน และไม่ก่อปัญหาให้อื่นได้รับความลำบากเดือดร้อน ความชื่นชม ไม่อิจฉาริษยาซึ่งกัน

และกัน พลอยยินดี เมื่อเห็นเพื่อนๆ หรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดในหมู่คณะมีความสุข มีความโชคดี ความเจริญก้าวหน้า หรือประสบความสำเร็จในชีวิต ต่างกล่าวคำอนุโมทนาสาธุ วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่ทับถมซ้ำเติมเมื่อผู้อื่นผิดพลาด ไม่เศร้าโศกเสียใจ อันเป็นเหตุให้ตนเองเดือดร้อนเป็นทุกข์หรือมีความกังวลที่ช่วยเหลือแก้ไขอะไรไม่ได้

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย จังหวัดสมุทรสาคร” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่มาจากผลการวิจัย สรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับสมาชิกของชมรม เพื่อนำความรู้ที่ได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- 2) ควรมีการประเมินผลและติดตามผลหลังจากจัดกิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ควรจัดกิจกรรม ทำสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตามหลักพรหมวิหารธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชมรมสวดมนต์จิตอาสาท่าทราย
- 2) ควรเสริมการสร้างลักษณะนิสัยให้กับพุทธศาสนิกชนชาวสมุทรสาคร มีการน้อมนำการปฏิบัติธรรมตามหลักพรหมวิหารธรรมเข้ามาใช้ในการชีวิตประจำวัน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเพื่อทำการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งต่อไปนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่อไปนี้

- 1) กลุ่มประชากรให้มีหลากหลายชุมชน เพื่อจะได้ข้อมูลที่แม่นยำ และน่าเชื่อถือมากขึ้น
- 2) ให้อิสระในการเลือกหลักธรรมที่บุคคลนั้นๆ นำมาประยุกต์ใช้ในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตประจำวัน

เอกสารอ้างอิง

พระครูประกาศศาสนกิจ (ณกร ถิ่นสำราญ). (2558). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชุมชนของพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังดิน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนามหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระปรภาการ อุคคเตโช (เป็งพะยอม). (2564). วิธีการประยุกต์ใช้หลักมูทิตาในพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์.
- พระมหาสันทนต์ จันทร์ทาทอง. (2544). หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณี ทรรศนะของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพ็ญศรี เปี้ยนคำ. (2542). การสาธารณสุขมูลฐาน. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ.
- ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชา. (2564). อิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่น และความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มณีรัตน์ โชติวุฒาการ. (2548). พระบรมราโชวาทด้านศาสนาและคุณธรรม. ราชบุรี: โรงพิมพ์ศรีอักษร.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2528). สังคมไทย แนวทางวิจัยและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: แพรวิทย.
- ไสว มาลาทอง. (2542). คู่มือการศึกษาจริยธรรม สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครอง ประชาชนผู้สนใจทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

