

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

การพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ  
THE DEVELOPMENT OF MIND HAPPINESS MEASUREMENT IN BUDDHIST  
CONTEXT FOR AGING GROUP

รัศมี สุขนรินทร์

- 9 ก.ค. 2563  
389036 600 2621 88

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาขารณสุขศาสตร์ชุมชน  
คณะสาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
มิถุนายน 2561  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ และคณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ได้พิจารณา  
คุษฎีนิพนธ์ของ รัศมี สุขนรินทร์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรสาทรณสุขศาสตรคุษฎีบัณฑิต คณะสาทรณสุขศาสตร มหาวิทาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(อาจารย์ ดร.ธรรมวัฒน์ อุวงษาพัฒน์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.วันสรา เขาวนันิยม)

คณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.พระสุธีรัตนบัณฑิต)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ธรรมวัฒน์ อุวงษาพัฒน์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วันสรา เขาวนันิยม)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทพร ภัทรพุทธ)

คณะสาทรณสุขศาสตร อนุมัติให้รับคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรสาทรณสุขศาสตรคุษฎีบัณฑิต คณะสาทรณสุขศาสตร มหาวิทาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะสาทรณสุขศาสตร

(รองศาสตราจารย์ ดร.ยวดี รอดจากภัย)

วันที่ 12 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561

## ประกาศคุณูปการ

คุณุณิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยการได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.ธรรมวัฒน์ อุปวงษาพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.กุหลาบ รัตนสังขธรรม ประธานหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรคุณุณิบัณฑิต และอาจารย์ ดร.วนัสรา เขาวรรณนิม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้ความกรุณา มีเมตตา ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและแนะนำ แนวทางการดำเนินการคุณุณิพนธ์แก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอดทุกชั้นตอน ซึ่งท่านมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของคุณุณิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานคณะกรรมการสอบคุณุณิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.พระสุธีรัตนบัณฑิต อาจารย์ ดร.ธรรมวัฒน์ อุปวงษาพัฒน์ รองศาสตราจารย์ ดร.กุหลาบ รัตนสังขธรรม อาจารย์ ดร.วนัสรา เขาวรรณนิม และรองศาสตราจารย์ ดร.นันทพร ภัทรพุทธร กรรมการสอบคุณุณิพนธ์

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือวิจัยทุกชั้นตอน ผู้ให้ข้อมูลและผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรคุณุณิบัณฑิต รุ่นที่ 3 ทุกท่านที่ให้อำลังใจและช่วยเหลือในทุกชั้นตอน รวมถึง ดร. ที่จบการศึกษาจากหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรคุณุณิบัณฑิต รุ่นที่ 1 และ 2 ที่ช่วยให้คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการทำวิจัย

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณครอบครัวของข้าพเจ้า ประกอบด้วย บิดา มารดา นายเฉลิม นางประเจตน์ อิ่มเกิด พี่สาวของข้าพเจ้า นางอรพินท์ กันไทยและครอบครัว น้องชายของข้าพเจ้า นายวิรัช อิ่มเกิด และครอบครัว ที่สำคัญคือ บุคคลที่เคียงข้างตลอดการศึกษาคือ สามิและบุตรที่รักของข้าพเจ้า นายฉัตรชัยกานท์ สุขนรินทร์ นางสาวปรีชญา สุขนรินทร์ และเด็กชายภูริณัฐ สุขนรินทร์ รวมถึงญาติพี่น้องที่เข้าใจ ให้อำลังใจ และให้การสนับสนุนข้าพเจ้าในทุก ๆ ด้าน ทำให้ข้าพเจ้า สามารถมีพลัง ดำเนินการทำคุณุณิพนธ์ของข้าพเจ้าเสร็จสมบูรณ์ ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง

รัศมี สุขนรินทร์

55810157: ศ.ด. (สาขารณสุขศาสตร์ชุมชนบัณฑิต)

คำสำคัญ: ความสุขทางใจ/ บริบทพุทธธรรม/ ผู้สูงอายุ

รัศมี สุขนรินทร์: การพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ  
(THE DEVELOPMENT OF MIND HAPPINESS MEASUREMENT IN BUDDHIST  
CONTEXT FOR AGING GROUP) คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัณฑิต: ธรรมวัฒน์ อุปวงษาพัฒน์,  
Ph.D.; กุหลาบ รัตนสังขธรรม, ศ.ด.; วันสรา เชาวน์นิยม, ศ.ด. 265 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยแบบผสมวิธีนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพและสร้างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความสุขทางใจเป็นผู้สูงอายุที่สร้างประโยชน์สุขแก่ส่วนรวม จำนวน 15 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างและพัฒนาความสุขทางใจ จำนวน 19 คน บุคลากรทางการแพทย์และสาขารณสุขที่ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน กลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดเป็นผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 1,114 คน ที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความสุขที่สร้างขึ้น ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดให้มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ตามจิตมิตีด้วยความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเชื่อมั่น การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ การหาเกณฑ์ปกติของแบบวัด และประเมินความพึงพอใจในการนำแบบวัดไปใช้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่ามัธยฐาน ค่าควอไทล์ ค่าพิสัย ควอไทล์ การสกัดองค์ประกอบ และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของการเป็นผู้ที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมว่าเป็นความรู้สึกโปร่งโล่งสบายกายใจไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุข สงบ บริสุทธิ์จากภายในจิตใจ ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นประโยชน์แก่กู่ลต่อตนเองและผู้อื่น มีปัญญา รู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของแบบวัด จำนวน 34 ข้อ พบว่ามี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต 2) ภาวะอารมณ์เชิงบวก 3) การมีปัญญา รู้ และเข้าใจตามความเป็นจริง 4) การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และ 5) มีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง มีตัวแปรที่อธิบายองค์ประกอบ จำนวน 18, 6, 5, 3 และ 2 ตัวแปรตามลำดับ แต่ละตัวแปรมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า 0.48 ค่า KMO เท่ากับ 0.962 ( $P < .05$ ) สามารถกำหนดเกณฑ์ของแบบวัดความสุขทางใจออกเป็น 3 ระดับคือ 1) ความสุขมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป (คะแนนรวมมากกว่า 133 คะแนน) 2) ความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 107-133 คะแนน) และ 3) ความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป (คะแนนรวมน้อยกว่า 107 คะแนน)

ดังนั้น หน่วยงานด้านสาธารณสุข และผู้มีหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุในสถานที่ต่าง ๆ เช่น สถานสงเคราะห์คนชรา ตึกผู้ป่วยสูงอายุ รวมถึงตัวผู้สูงอายุเอง ควรทำการประเมินให้ทราบถึงระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม แล้วนำผลที่ได้ไปวางแผนในการดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขทางใจที่สูงขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคมส่วนรวมต่อไป

55810157: Dr.P.H. (DOCTOR OF PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: MIND HAPPINESS/ BUDDHIST CONTEXT/ AGING GROUP

RASSAMEE SUKNARIN: THE DEVELOPMENT OF MIND HAPPINESS MEASUREMENT IN BUDDHIST CONTEXT FOR AGING GROUP. ADVISORY COMMITTEE: DHAMMAWAT OPPAWONSAPAT, Ph.D.; KOOLARB RUDTANASUDJATUM, Dr.P.H.; WANASSARE CHOANIYOM, Dr.P.H. 265 P. 2018.

This mixed method research aimed to qualitative study and development of mind happiness measurement in the Buddhist context for aging group. The key persons for in depth interview were 15 happy elderly and benefit to society, for created and development mind happiness measurement were 19 expert and for evaluated measurement were 32 health service officers. The sampling for development measurement were 1,114 Buddhist elderly who had been multi-stage random sampling. The data were collected by questionnaire that drawn from the qualitative study with assessment by expert opinion, content validity, reliability, exploratory factors analysis, create norms and evaluation the satisfaction of the measurement. Data were analyzed by using frequency, percentage, quartile, inter-quartile, extraction component and the percentiles.

The results from in-depth interviews showed that, the elderly have given the meaning of mind happiness in the Buddhist contexts referred to a purely clear and peaceful feeling free from any pressures that was generated from inside and was resulted from leading a virtuous life in favor of the benefits for oneself and others; and from attaining wisdom to recognize the world in line with reality. The final outcome study showed that; the mind happiness measurement in the Buddhist context has five elements of employing virtue as the basis for leading one's life, positive motion, attaining wisdom to have insight into all beings in accordance with actuality, having a stability spiritual and independent mind. These components were defined by 18, 6, 5, 3 and 2 variant, respectively, factor loading for all components are higher than 0.48, the KMO is 0.962 ( $P < .05$ ). Finally, mind happiness in the Buddhist context for the aging group divided to 3 levels: the highest (Total score  $> 133.0$ ), the middle (Total score 107.0-133.0) and the lowest (Total score  $< 107$ ).

In conclusion, the public health agency and the elderly caregiver organization such as elderly nursing home, elderly ward and the elderly themselves should assessment the level of mind happiness in the Buddhist context for planning to care and develop mind happiness to the highest level. This could lead to happiness society.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
อักษรย่อชื่อคัมภีร์.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย.....	11
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	14
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม.....	20
แนวคิดและเครื่องมือการวัดความสุข.....	71
การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด.....	86
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	99



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 104
	ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ..... 106
	ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด..... 112
4	ผลการวิจัย..... 121
	ตอนที่ 1 ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ..... 121
	ตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับ ผู้สูงอายุ..... 156
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..... 205
	สรุปผลการวิจัย..... 205
	อภิปรายผลการวิจัย ..... 208
	ข้อเสนอแนะ ..... 219
บรรณานุกรม	..... 222
ภาคผนวก	..... 232
	ภาคผนวก ก ..... 233
	ภาคผนวก ข ..... 235
	ภาคผนวก ค ..... 237
	ภาคผนวก ง..... 261
	ภาคผนวก จ ..... 263
ประวัติย่อของผู้วิจัย	..... 265

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2-1 แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขของมนุษย์ตามแนวคิดตะวันตก-ตะวันออก.....	25
2-2 การแบ่งจิตโดยภูมิประเทศ .....	33
2-3 สรุปลักษณะของเครื่องมือวัดความสุข .....	80
2-4 สรุปการวิเคราะห์เครื่องมือวัดความสุข .....	85
2-5 การลดลงของความคลาดเคลื่อนจากจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ .....	87
2-6 ข้อดีและข้อจำกัดของเทคนิคเดลฟาย .....	90
3-1 พื้นที่และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูล .....	115
4-1 หลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติกิจตามหลักพระพุทธศาสนาที่พัฒนาให้เกิดความสุข ทางใจ .....	123
4-2 ความเชื่อมโยงระหว่างข้อคำถามในการวัดความสุขทางใจกับองค์ประกอบ ทางพุทธธรรม .....	127
4-3 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการมีศรัทธาต่อความถูกต้อง คิงาม.....	157
4-4 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต.....	158
4-5 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล.....	159
4-6 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการมีปัญหา รู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง.....	160
4-7 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับ ผู้สูงอายุ .....	163
4-8 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม .....	171
4-9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน .....	175
4-10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร.....	178
4-11 รหัสตัวแปรและค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) ของแบบวัดความสุขทางใจ ในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ.....	181
4-12 ผลการหมุนแกนองค์ประกอบแบบแบบอโท โจนอด ด้วยวิธีแวนิแมกซ์.....	183
4-13 องค์ประกอบที่ 1 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต.....	184
4-14 องค์ประกอบที่ 2 ภาวะอารมณ์เชิงบวก .....	185
4-15 องค์ประกอบที่ 3 การมีปัญหา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง.....	186

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-16 องค์ประกอบที่ 4 การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ .....	187
4-17 องค์ประกอบที่ 5 การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง.....	187
4-18 เกณฑ์มาตรฐานของคะแนนดัชนีชี้วัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของ ผู้สูงอายุ จำแนกตามองค์ประกอบและโดยภาพรวม.....	191
4-19 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม (N = 1,114).....	192
4-20 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม องค์ประกอบที่ 1 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต.....	193
4-21 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม องค์ประกอบที่ 2 ภาวะอารมณ์เชิงบวก .....	195
4-22 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม องค์ประกอบที่ 3 การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง.....	196
4-23 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม องค์ประกอบที่ 4 การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ .....	197
4-24 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม องค์ประกอบที่ 5 การมีจิตใจอิสระจากสิ่งทั้งปวง.....	197
4-25 ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ .....	201
4-26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการประเมินคู่มือการใช้แบบวัด ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ .....	203
4-27 ความฟุ้งของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ กับ 19 ข้อ.....	204

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1-1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2-1	อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรไทย ปี พ.ศ. 2548-2552.....	12
2-2	อัตราส่วนศักยภาพการเกื้อหนุน (Potential support ratio) ปี พ.ศ. 2503-2573 .....	13
2-3	ดัชนีวัดความสุขของประชากรสูงอายุจำแนกตามกลุ่มอายุ และเขตที่อยู่อาศัย พ.ศ. 2554 .....	13
2-4	กระบวนการทำงานของจิตตามขั้น 5.....	31
2-5	แบบจำลองจิตเจตสิก .....	39
2-6	จิตที่มีความสุข 8 ดวง .....	43
2-7	ระดับของความสุข .....	47
2-8	กระบวนการแห่งความดับทุกข์ขยายเป็นกระบวนการกุศลธรรมนำสู่วิมุตติ.....	49
2-9	ขั้นแห่งการเกิดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม .....	50
2-10	จุดเชื่อมต่อในการเกิดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม .....	51
2-11	กรอบโครงสร้างความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม .....	52
3-1	กรอบขั้นตอนของการวิจัย.....	104
3-2	ขั้นตอนของกระบวนการวิจัย .....	105
4-1	องค์ประกอบของการมีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ.....	155
4-2	การกำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม ของผู้สูงอายุ.....	189
4-3	คู่มือและแนวทางการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ.	200

**อักษรย่อชื่อคัมภีร์**  
**พระไตรปิฎกภาษาบาลี ภาษาไทย**  
**อรรถกถา ฎีกาปกรณ์วิเสส และไวยากรณ์ (ภาษาบาลี)**

\*\*\*\*\*

อักษรย่อบอกชื่อคัมภีร์ต่างๆ ได้จัดทำตามที่อ้างในพระไตรปิฎก ภาษาบาลี และ ภาษาไทย อรรถกถา ฎีกาและปกรณ์วิเสส ภาษาบาลี ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ออนไลน์) อักษรย่อเรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

**พระวินัยปิฎก 5**

<b>คำย่อ</b>	<b>คำเต็ม</b>
วิ.มหา. (ไทย)	วินยปิฎก ภิกขุวิภังค์ (ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี. (ไทย)	วินยปิฎก ภิกขุณีวิภังค์ (ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	วินยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)
วิ.จ. (ไทย)	วินยปิฎก จุฬวรรค (ภาษาไทย)
วิ.ป. (ไทย)	วินยปิฎก ปริวารวรรค (ภาษาไทย)

**พระสุตตันตปิฎก 59**

ที.สี. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
สั.ส. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สั.นิ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
สั.ข. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย ขันธวรรค (ภาษาไทย)
สั.สพ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย สพายตนวรรค (ภาษาไทย)
สั.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)



ช.ช.า. ทสก.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย ทสกนินบาตชาดก(ภาษาไทย)
ช.ช.า. เอกาทสก.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย เอกาทสกนินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. ทฺวาทสก.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย ทฺวาทสกนินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. เตรสก.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย เตรสกนินบาตชาดก(ภาษาไทย)
ช.ช.า. ปกัณณก.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย ปกัณณกนินบาตชาดก(ภาษาไทย)
ช.ช.า. วีสติ.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย วีสตินินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. ตีสติ.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย ตีสตินินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. จตุตาลีส(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย จตุตาลีสนินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. จตุตาลีส(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย ปญญาสนินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. สฎฐิ(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย สฎฐินินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. สตุตติ (ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย สตุตตินินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. อสีติ (ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย อสีตินินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ช.า. ม.(ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย มหานินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ช.ม. (ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย มหานิทเทศ (ภาษาไทย)
ช.จ. (ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย จุพนิทเทศ (ภาษาไทย)
ช.ป. (ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ช.อป. (ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย อปทาน (ภาษาไทย)
ช.พุทฺธ. (ไทย)	สุดตันตปิฎก ชุททกนิกาย พุทฺธวงส์ (ภาษาไทย)

#### พระอภิธรรมปิฎก 6

อภิ.สจฺ. (ไทย)	อภิธัมมปิฎก ธัมมสังคณี (ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	อภิธัมมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)
อภิ.ปฺ. (ไทย)	อภิธัมมปิฎก ปุคคลบัญญัติ (ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	อภิธัมมปิฎก กถาวตถุ (ภาษาไทย)
อภิ.ย.(ไทย)	อภิธรรมปิฎก ยมก (ภาษาบาลี)
อภิ.ป.(ไทย)	อภิธรรมปิฎก ปัญฐาน (ภาษาไทย)

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของโลกและประเทศไทยเปลี่ยนแปลงสู่การมีโครงสร้างทางประชากรแบบผู้สูงอายุ โดยประชากรไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life expectancy at birth) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเพศชายเพิ่มจาก 67.9 ปี ในปี พ.ศ. 2548 เป็น 69.5 ปี ในปี พ.ศ. 2552 ขณะที่เพศหญิงเพิ่มจาก 75.0 ปี เป็น 76.3 ปี และคาดการณ์ว่าอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดในเพศชายจะเพิ่มเป็น 79.1 ปี เพศหญิงจะเพิ่มเป็น 81.5 ในช่วงปี พ.ศ. 2588-2593 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553; United Nation, 2007) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ในปี พ.ศ. 2523 พ.ศ. 2543 และ พ.ศ. 2553 พบว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 6.3 ร้อยละ 9.5 และร้อยละ 11.9 ตามลำดับ และคาดการณ์ว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 ในปี พ.ศ. 2573 โดยในปี พ.ศ. 2559 พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีจำนวน 9.93 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 15.07 (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2553; กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aging society) อย่างเต็มตัวแล้ว เพราะประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (Shryock, 2004)

การมีโครงสร้างประชากรแบบผู้สูงอายุ หรือการเป็นสังคมผู้สูงอายุนั้น กลายเป็นประเด็นสำคัญที่รัฐบาลของประเทศต้องให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากประชากรวัยสูงอายุซึ่งถือเป็นประชากรวัยพึ่งพิงมีแนวโน้มสูงชันอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นภาระของครอบครัว สังคม หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และรัฐบาล ที่ต้องจัดหางบประมาณสำหรับการจัดบริการด้านสาธารณสุข ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระและลดการพึ่งพิงบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ตัวผู้สูงอายุเอง รวมถึงครอบครัว สังคม และประเทศชาติ สามารถพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และด้านอื่น ๆ ให้ก้าวหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้สูงอายุควรได้ใช้ศักยภาพที่มีเป็นแรงขับเคลื่อนในการพัฒนา เพราะการเป็นผู้สูงอายุนั้น ได้มีการสะสมความรู้ ประสบการณ์ ความชำนาญ ทักษะ และความเชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข อันจะส่งผลให้



เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคม ประเทศชาติได้ต่อไป

การรายงานการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประเมินว่าสุขภาพของตนเองอยู่ในเกณฑ์ ร้อยละ 43.0 ประเมินว่ามีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ไม่ดี และไม่ดีมาก ร้อยละ 28.9, 21.5 และ 2.8 ตามลำดับ ร้อยละ 69.3 ของผู้สูงอายุช่วงต้น (อายุ 60-69 ปี) มีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค และพบอัตราป่วยเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น การที่ประชากรมีอายุยืนขึ้นจึงอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านความเสื่อมของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ โรคเรื้อรัง ทำให้เกิดปัญหาต่อคุณภาพชีวิตของตัวผู้สูงอายุเอง ปัจจัยแห่งความเสื่อมของสภาพร่างกาย การเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือสถานะทางสังคม สภาพเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การก้าวสู่ระบบอุตสาหกรรมและการบริการในเขตเมืองมากขึ้น เกิดผลกระทบต่อรูปแบบครอบครัวขยายที่กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดน้อยลง ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากสังคมและครอบครัวมากขึ้น หรือต้องพักอาศัยโดยลำพังกับคู่ครอง ไม่อาจพึ่งพิงครอบครัวหรือบุตรหลานได้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุลดลงไปในที่สุด (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจสังคมและสังคมแห่งชาติ และกองทุนแห่งสหประชาชาติ, 2554)

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ในทุกยุค ทุกสมัย ล้วนปรารถนาที่จะแสวงหาด้วยกันทั้งนั้น การกระทำกิจกรรมใด ๆ ล้วนมีเป้าหมายเพื่อที่จะได้พบแต่ความสุขด้วยกันทั้งสิ้น การแสวงหาความสุขของมนุษย์นั้นมีมากมายหลายวิธี เช่น บางคนมีความสุขจากการได้ทำบุญ ให้ทาน ได้ช่วยเหลือคนอื่น บางคนมีความสุขจากการมีทรัพย์สิน มีเงินทอง มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี บางคนมีความสุขจากการมีสุขภาพดี ครอบครัวอบอุ่น มีเพื่อนบ้านดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย โดยในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าทรัพย์สินเงินทอง หรือความเจริญทางวัตถุ ไม่ใช่ตัวชี้วัดความสุขที่แท้จริง แต่เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสบายทางกายได้และยังเชื่อมโยงให้จิตใจมีความสุขด้วย แต่ทั้งนี้ความสุขขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลนั้นมองว่าความสุขทางกายเป็นสิ่งที่แสวงหา เงินทอง ทรัพย์สิน และวัตถุ ก็จะเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่ทำให้ได้มาซึ่งความสุข แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นแสวงหาความสุขทางใจ เช่น ความอิสระจากกิเลสทั้งปวง ความหลุดพ้น การมีความรัก ความเมตตา การให้ความช่วยเหลือคนอื่น เป็นต้น ความสำคัญในเรื่องของเงินทองและวัตถุย่อมน้อยลงไป โดยในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่าถึงแม้ความสุขทางใจจะเป็นความสุขของปัจเจกบุคคล แต่ความสุขดังกล่าวจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ส่วนรวมได้ เพราะความสุขเป็นสิ่งที่พัฒนาและแบ่งปันกันได้ (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, 2553)

สังคมในปัจจุบันส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญกับการแสวงหาความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หาความสุขมาเพื่อตอบสนองความต้องการของประสาทสัมผัสต่าง ๆ จึงพยายามดิ้นรนแสวงหาเงินทองเพื่อนำมาซื้อหาความสุข ความสะดวกสบาย แต่กลับพบว่า ต้องดิ้นรนแสวงหาการครอบครองและบริโภคความสุขจากภายนอกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อตอบสนองความพึงพอใจทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง แต่ในวัยสูงอายุซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยเสื่อม โดยเฉพาะด้านร่างกาย มีผลกำลังถดถอย ผ่านชีวิตมายาวนานมีประสบการณ์ที่หลากหลาย มองชีวิตแตกต่างไปจากเดิม แต่กลับจะมีความสุขทางใจได้มากขึ้น ถ้าสามารถปรับตัวและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางที่เสื่อม เลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะของการมองโลกในแง่ดี โดยความสุขเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ถ้าบุคคลมีความรู้สึกทางบวกมาก ก็บ่งบอกถึงความสุขมากขึ้นด้วย ซึ่งการศึกษาเรื่องความสุขได้มีการศึกษาและพัฒนากันมาอย่างต่อเนื่อง ในปัจจุบันก็ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่าความหมายที่แท้จริงของความสุขคืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง ใช้เกณฑ์อะไรในการวัดระดับความสุข ซึ่งชูติมา พงศ์วรินทร์ (2554) กล่าวว่า ระดับของความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเต็มแบบสมบูรณ์แบบและไม่มีเกณฑ์ตายตัวแต่ขึ้นอยู่กับว่าใช้อะไรเป็นเกณฑ์เทียบเคียง

ในการศึกษาเรื่องความสุขของซิก โลกตะวันตก ได้แบ่งการศึกษาความสุขออกเป็น 2 แนวทาง คือ 1) ความสุขแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic) หรือความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well Being: SWB) ความสุขในรูปแบบนี้ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อเป้าหมายของการดำรงชีวิตที่เน้นการมีความสุขมากที่สุด (Maximize happiness) รู้สึกเจ็บปวดน้อยที่สุด (Reduce pain) และยังรวมถึงความรู้สึกยินดี (Pleasure) ความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) ที่บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายในตนเองไม่ว่าจะจะเป็นจุดมุ่งหมายอะไรก็ตาม ซึ่งความสุขแบบนี้เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ 2 ด้านรวมกันคือ องค์ประกอบด้านอารมณ์ทางบวก (Positive affect) ปราศจากอารมณ์ทางลบ (Absence of negative affect) และองค์ประกอบด้านกระบวนการทางารรู้คิด (Cognitive process) เช่น ความพึงพอใจในชีวิต (Ryan & Deci, 2001; McDowell, 2010; Nave, Sherman & Funder, n.d.) โดยการประเมินความสุขในแนวทางนี้เป็นการประเมินในภาพรวมไม่แยกเป็นองค์ประกอบย่อย เครื่องมือประเมินความสุขในรูปแบบของแบบเฮโดนิคส์ที่นิยมใช้กันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ มาตรวัด The Satisfaction With Life Scale (SWLS) ของ Diener et al. (1985) มาตรวัด The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ของ Watson, Clark and Tellegen (1988) มาตรวัดสุขภาวะทางจิต (The Psychological Well-Being Scale) ของ Ryff (1989, 1995) และ 2) ความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ (Eudaimonic) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) ความสุขในรูปแบบนี้เกี่ยวกับลักษณะทางจิตด้านบวกที่ส่งผลต่อชีวิตและ

การพัฒนาศักยภาพของบุคคล ให้ความสำคัญกับความรู้สึกรื่นเริง (Pleasure) และภาวะของการดำรงอยู่ (Being) มากกว่าการเสพสุขอย่างเดิยว (Self-indulgent) ความสุขในรูปแบบนี้มองว่าคนเราควรมีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าการมีชีวิตที่สนุกสนานไปวัน ๆ การมีความสุขที่แท้จริงมาจากความงอกงามในตน (Personal growth) และการใช้ชีวิตในทางดีงาม (Actively contributing) เช่น การเป็นผู้เสียสละมากกว่าที่จะเป็นผู้รับซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งซึ่งมากกว่าความพึงพอใจ จากการศึกษาการวัดและประเมินความสุขทั้งสองแนวทางพบว่า มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน (Nave et al., 2008; Linley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling, 2009)

การศึกษาความสุขทั้งแบบเฮโดนิสต์และยูโดโมนิสต์เป็นกรอบมโนทัศน์ความสุขที่มีบริบทของวัฒนธรรมตะวันตก ที่เน้นการตอบสนองความต้องการด้านความเป็นอิสระ (Independent) และการพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ซึ่งต่างจากบริบทของวัฒนธรรมตะวันออกที่เน้นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งในเดียวกับสังคม (Social harmony) การยอมรับ (Acceptance) การเคารพนับถือ (Respect) และความเบิกบาน (Enjoyment) (ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2554) ด้วยเหตุผลนี้จึงเริ่มมีการขยายกรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขด้วยการผสมผสานองค์ความรู้เรื่องความสุขในบริบทวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออกเข้าด้วยกัน เช่น การขยายมุมมองของความสุขไม่ได้มีเพียงด้านอารมณ์และความรู้สึกเท่านั้น แต่ความสุขยังเกิดจากสภาพจิตใจที่สงบ ประณีต และกลมกลืนเป็นหนึ่งในเดียวกับปัจจุบันขณะ ความสุขเป็นความสมดุลของจิตใจที่มีรากฐานมาจากความเชื่อมโยงระหว่างพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตก (Ekman, Davidson, Ricard & Wallace, 2005; Wallace & Shapiro, 2006)

แบบวัดความสุขที่มีและใช้อยู่ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วยนั้น ส่วนใหญ่ยังอาศัยกรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขของต่างประเทศมาปรับใช้กับคนไทย ซึ่งเครื่องมือวัดความสุขดังกล่าวมีกรอบมโนทัศน์ในเรื่องของสุขภาวะมากกว่าการวัดความสุขโดยตรง เน้นการสร้างและวัดความสุขในเชิงปริมาณเป็นส่วนใหญ่ เป็นการวัดความสุขจากปัจจัยภายนอกที่ไม่ครอบคลุมมิติความสุขทางใจที่ลึกซึ้งซึ่งไม่สามารถสะท้อนความสุขที่แท้จริงได้ อีกทั้งเป็นแบบวัดความสุขสำหรับบุคคลทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มอายุต่าง ๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้พิการ กลุ่มรักร่วมเพศ เป็นต้น แบบวัดความสุขที่มีอยู่เพียงพอสำหรับการใช้สำรวจแต่ยังไม่อ่อนโยนพอสำหรับการคัดกรอง การดูแลกลุ่มเฉพาะ อีกทั้งยังไม่มีการวิจัยใดที่พัฒนากรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทของสังคมไทยควบคู่กันไป (ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2554) จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งมีหน้าที่ในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ในทุกมิติทั้งทางกาย ใจ ปัญญา และสังคม โดยเชื่อว่ามิติจิตใจและปัญญาเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้สามารถลดทุกข์และเพิ่มความสุข ด้วยการพัฒนาความสุขจากภายในโดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อ

ปัจจัยภายนอก จึงมีแนวคิดที่จะดำเนินการพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุขึ้น ด้วยการสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ศึกษาข้อมูลเชิง ประจักษ์ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้กรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขทางใจ แล้วนำองค์ความรู้ ที่ได้ไปสร้างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมกับ บริบทของสังคมไทย ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยเทคนิคเดลฟาย การวิเคราะห์องค์ประกอบ การพัฒนาเกณฑ์ปกติ การสร้างคู่มือการใช้งานแบบวัด และการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้ แบบวัด เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาย้อนกลับไปเป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องได้นำไปประยุกต์ ใช้ในการสร้างและพัฒนาความสุขทางใจแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง ลดการพึ่งพิงปัจจัย ภายนอก อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เกิดประโยชน์ ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

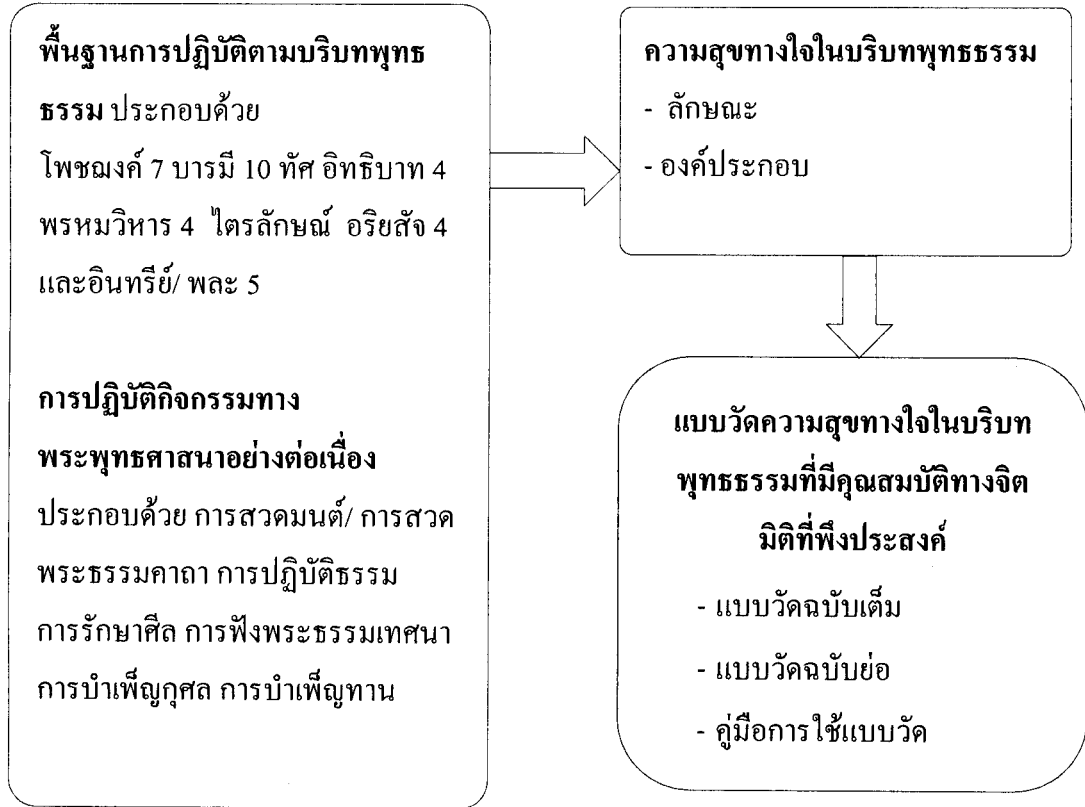
### คำถามการวิจัย

1. ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นอย่างไรและ ประกอบด้วยอะไรบ้าง
2. แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นมีคุณสมบัติทางจิตมิติ (Psychometric properties) ที่พึงประสงค์อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับ ผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มี คุณสมบัติทางจิตมิติที่พึงประสงค์

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. กรอบโมเดลเรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้เป็นกรอบแนวทางสำหรับการดำเนินการพัฒนาจิตใจและปัญญาของมนุษย์ตามบริบทสังคมไทยซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความสุขของบุคคลต่อไป
2. ได้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ และคู่มือการนำไปใช้ที่สามารถนำไปเผยแพร่ให้ผู้เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ประโยชน์
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านนโยบายสามารถนำข้อมูลจากการวิจัยไปกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์และวางแผนดำเนินการที่จะเอื้อให้ประชาชนได้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข เพื่อเสริมสร้างการเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
4. หน่วยงานด้านการวิจัยผู้สูงอายุหรือผู้ให้การดูแลผู้สูงอายุสามารถนำผลจากการวิจัยไปสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุทางใจได้เหมาะสมตามบริบทไทย และนำข้อมูลที่ได้นำไปศึกษาหรือทำวิจัยต่อเนื่อง
5. สามารถนำแบบวัดที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการวัดระดับความสุขของผู้สูงอายุ ร่วมกับแบบวัดประเภทอื่น ๆ เพื่อจัดบริการให้แก่ผู้สูงอายุตามส่วนขาดต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
2. ขอบเขตด้านวิธีการดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods research) โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุก่อน แล้วนำสารสนเทศที่ได้ไปพัฒนากำหนดเป็นองค์ประกอบและตัวแปร เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อศึกษาลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ และระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ การพัฒนาเกณฑ์ปกติของแบบวัด รสร้างคู่มือการใช้งานแบบวัดและ

ประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้แบบวัด สรุปผลการวิจัย และเผยแพร่งานวิจัย

### 3. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ระยะเวลาที่ 1 การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นผู้สูงอายุที่สร้างประโยชน์สุขให้แก่สังคมและเป็นที่ยอมรับจากสังคมว่าเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทางใจ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ร่วมกับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball selection) จำนวน 15 ท่าน

3.2 ระยะเวลาที่ 2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

3.2.1 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique) ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องการสร้างและพัฒนาความสุขทางใจ 2) ทำงานหรือมีประสบการณ์ด้านการสร้างและพัฒนาความสุขทางใจ อย่างน้อย 3 ปี และ 3) เป็นผู้ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ได้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 19 ท่าน

3.2.2 การวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบเชิงสำรวจ ประชากรที่ศึกษาในขั้นตอนนี้คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 9 จังหวัด จำนวน 1,475,250 คน โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีภาวะความควรจะเป็นสูงสุด (Full Maximum Likelihood: FML) ซึ่งเป็นวิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์ในการวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบที่ได้รับการนำไปประยุกต์ใช้ในโปรแกรมสำเร็จรูปอย่างแพร่หลาย โดยกลุ่มตัวอย่างควรมีจำนวนประมาณ 500 ตัวอย่างขึ้นไป (Hox, 2002) ทั้งนี้ เพื่อให้ข้อมูลมีความแกร่ง (Robust) มีประสิทธิภาพ (Efficient) และมีความแน่นอน (Consistent) ผู้วิจัยจึงได้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นเป็น จำนวน 1,114 ตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling)

3.2.3 การประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้คู่มือและแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการให้การดูแลผู้สูงอายุ และมีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุมาแล้วอย่างน้อย 3 ปี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยความสมัครใจ จำนวน 32 คน

## ข้อจำกัดของการวิจัย

1. แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุฉบับนี้ ไม่ได้มุ่งหวังที่จะสร้างเพื่อใช้ในการคัดกรองความสุขแต่สร้างไว้เพื่อการดูแล (Care) ผู้สูงอายุ เหมาะสำหรับการนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่พักอยู่สถานสงเคราะห์คนชรา ตึกผู้ป่วยสูงอายุ ซึ่งในกระบวนการดูแลควรใช้แบบวัดความสุขทางใจแบบละเอียด จำนวน 34 ข้อ ฉบับนี้
2. การสร้างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุฉบับนี้มีขั้นตอนและกระบวนการสร้างด้วยการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวัดความสุขทางใจที่เป็นนามธรรมที่ไม่ใช่การวัดตามกรอบของการอยู่ดี มีสุข หรือความผาสุก (Wellbeing) ซึ่งความสุขทางใจเป็นสภาวะธรรมที่รู้ได้เฉพาะตน มีอาจเป็นตัวแทนของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด
3. ภาษาที่ใช้กับสภาวะธรรมบางครั้งอธิบายให้ชัดเจน ให้จับต้องได้ไม่หมด เช่น คำว่านิพพานไม่มีคำใดในภาษาไทย ภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่น ๆ อธิบายคำของสภาวะนี้ได้หมด เพราะความหมายของคำในแต่ละภาษามีความแตกต่างกัน
4. ภาวะปัญญานำไปสู่การปล่อยวางหรืออิสระนั้น ในการศึกษานี้สะท้อนการเป็นอิสระชั่วคราวจากความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นผลจากการเข้าใจทางปัญญาแต่ไม่อาจปลดปล่อยจากความยึดมั่นจากสิ่งทั้งปวงหรือการเข้าสู่ภาวะนิพพานได้ หรืออาจกล่าวได้ว่านิพพานซึ่งความสุขสูงสุดเป็นภาวะอัศจรรย์ (ปัจเจก) ที่อาจประเมินด้วยเครื่องมือชุดนี้หรือชุดใดไม่ได้
5. กรอบการวิจัยความสุขทางใจหรือนิรามิสสุขหรือสุขที่ปราศจากการอิงวัตถุเป็นการวัดความสุขที่เป็นธรรมชาติ โดยความสุขทางใจเป็นความสุขที่อิงอาศัยกันเป็นขั้นบันไดเกี่ยวพันกันไป วิธีการสร้างความสุขทางใจให้ชัดเจนพบว่ามี 3 ทางคือ อธิศีล (ควบคุมกาย วาจา ให้บริสุทธิ์) อธิจิต (ควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านในทางที่เป็นอกุศล) และอธิปัญญา (ทำให้รู้เท่าทันชีวิต รู้เท่าทันตามความเป็นจริง) หากจะค้นหาคำตอบว่าอะไรทำให้เกิดนิรามิสสุขหรือความสุขทางใจ คำตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตกผลึกที่สุดคือ “การปฏิบัติธรรม”

## นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ (Operational definitions)

**ผู้สูงอายุ (Elderly)** หมายถึง ประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปีปฏิทิน

**ความสุขทางใจ** หมายถึง เป็นความรู้สึกโปร่ง โล่งสบายใจไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุขสงบ ไสบริสุทธิ์จากภายใน ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดึงตาม เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งตนเองและผู้อื่น มีปัญญารู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวัดได้จากแบบวัดความสุขทางใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น



**พื้นฐานการปฏิบัติตามบริบทพุทธธรรม** หมายถึง การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ประกอบด้วยการยึดถือบนพื้นฐานแห่งการปฏิบัติตามหลักการของโพชฌงค์ 7 บารมี 10 ทศ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 และอินทรีย์/ พละ 5

**การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา** หมายถึง การดำเนินกิจกรรมตามหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การสวดมนต์ การสวดพระธรรมคาถา การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล การฟังพระธรรมเทศนา การบำเพ็ญกุศล การบำเพ็ญทาน

**การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์** หมายถึง การใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อศึกษาความหมาย สภาวะลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขทางใจ จากประสบการณ์ของกลุ่มที่ศึกษา แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์เป็นกรอบมโนทัศน์ กำหนดตัวแปร เพื่อใช้ในการพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

**การพัฒนาแบบวัด** หมายถึง กระบวนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ ทั้งในด้านความตรงและความเที่ยง ตลอดจนมีเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบ

**แบบวัดที่มีคุณสมบัติทางจิตมิติที่พึงประสงค์** หมายถึง แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมที่ผ่านกระบวนการสร้าง การตรวจสอบคุณภาพ และผ่านเกณฑ์ตามมาตรฐาน ทั้งในด้านความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเชื่อมั่น การวิเคราะห์องค์ประกอบ และมีการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการตรวจสอบ

## บทที่ 2

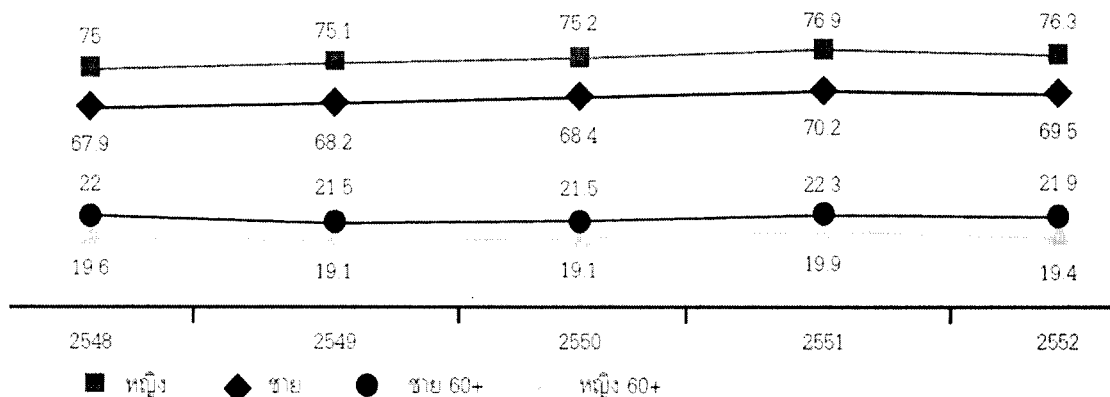
### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงแนวคิด ทฤษฎีและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม
4. แนวคิดและเครื่องมือการวัดความสุข
5. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

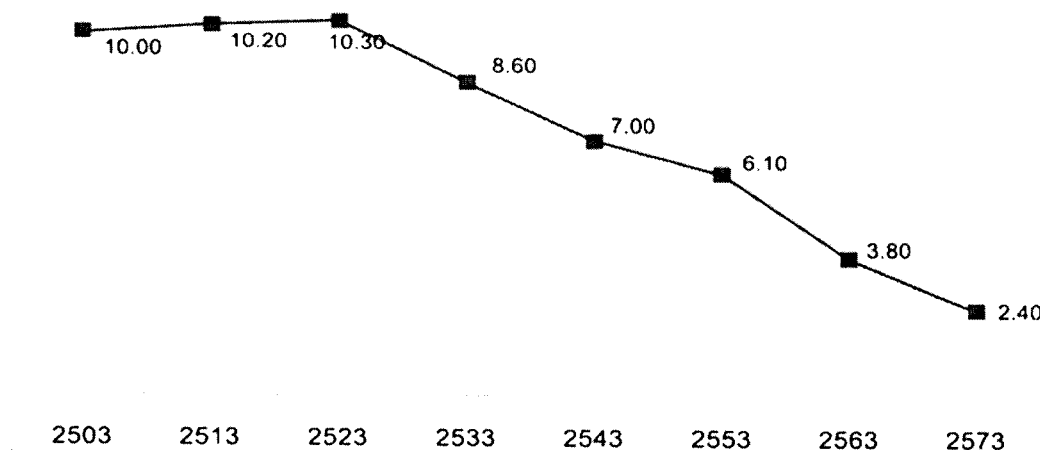
#### สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย

การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย นับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับแรก ในปี พ.ศ. 2504 ที่มีเป้าหมายพัฒนาสู่ความทันสมัย (Modernization) โดยการนำเอาเทคโนโลยีทุกแขนง ทุกสาขาจากซีกโลกตะวันตก เพื่อการเพิ่มผลผลิตทางด้านการเกษตรควบคู่ไปกับการพัฒนาอุตสาหกรรม ซึ่งการพัฒนาดังกล่าว ส่งผลให้รายได้ประชาชาติ (GDP) ซึ่งเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของการพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชากรชาวไทยมีความเป็นอยู่ในภาพรวมที่ดีขึ้น ขณะเดียวกันการพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ก็ทำให้ประชาชนมีอัตราการตายในทุกกลุ่มอายุลดลง และ ส่งผลให้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น จากสถิติในช่วงปี พ.ศ. 2548-2552 อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life expectancy at birth) ของชายไทยเพิ่มจาก 67.9 ปี ในปี พ.ศ. 2548 เป็น 69.5 ปี ในปี พ.ศ. 2552 ดังแสดงในภาพที่ 1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553) และมีการคาดการณ์ว่าจะเพิ่มสูงถึง 79.1 ปีในช่วงปี พ.ศ. 2588-2593 (United Nation, 2007) สำหรับหญิงไทย อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดเพิ่มจากประมาณ 75.0 ปี ในปี พ.ศ. 2548 เป็น 76.3 ปี ในปี พ.ศ. 2552 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 81.5 ปี ในปี พ.ศ. 2588-2593 ขณะเดียวกันการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่มุ่งสู่ความทันสมัยแบบทุนนิยมข้างต้น ได้ทำให้รูปแบบการดำรงชีวิตของประชากรเปลี่ยนแปลงไป ประชากรมีความเร่งรีบและบีบรัดทางด้านเศรษฐกิจ รวมทั้งมีระดับการศึกษาที่มากขึ้น ทำให้ความต้องการมีบุตรลดลง มีการแต่งงานช้าลง ทำให้อัตราเกิดและอัตราเพิ่มของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน



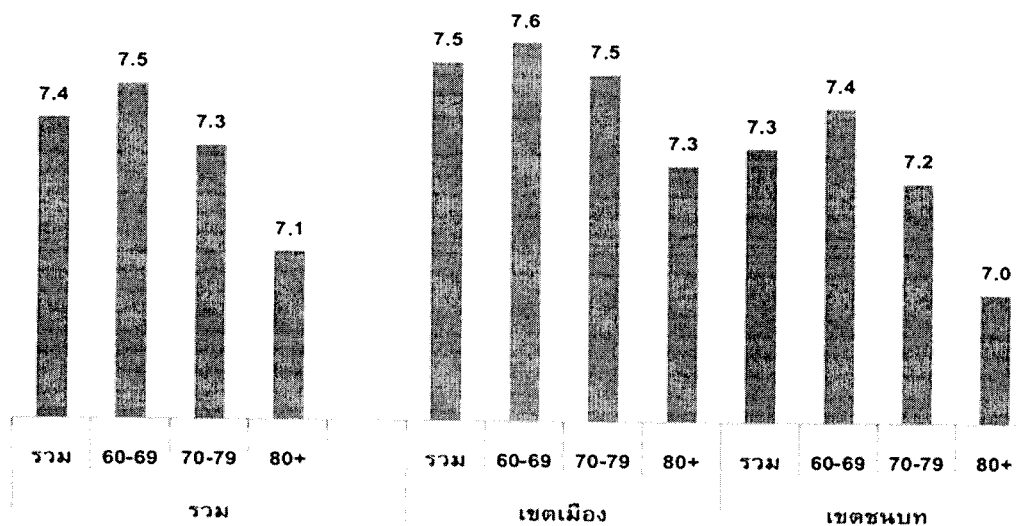
ภาพที่ 2-1 อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรไทย ปี พ.ศ. 2548-2552  
(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553)

การเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร (Population structure) ของประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยที่สัดส่วนของประชากรวัยเด็กต่อผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยก้าวสู่โครงสร้างประชากรแบบสูงอายุ ในปี พ.ศ. 2553 สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นจนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งในช่วง 30 ปีแรกของการจัดทำสำมะโนประชากร สัดส่วนของประชากรสูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ โดยเปลี่ยนแปลงจากร้อยละ 5.4 ในปี พ.ศ. 2503 เป็นร้อยละ 4.9 ในปี พ.ศ. 2513 และเปลี่ยนเป็นร้อยละ 6.3 ในปี พ.ศ. 2523 หลังจากนั้นสัดส่วนของผู้สูงอายุเริ่มเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเพิ่มเป็นร้อยละ 9.5 ในปี พ.ศ. 2543 และในช่วงเวลา 30 ปีสุดท้ายของการฉายภาพประชากรระหว่างปี พ.ศ. 2553 ถึง พ.ศ. 2573 สัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.9 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 25 ในปี พ.ศ. 2573 หรือเพิ่มเป็นมากกว่า 2 เท่าตัว มาตรการสูงอายุอีกมาตรการหนึ่งคือ อัตราส่วนศักยภาพการเกื้อหนุน (Potential support ratio) ซึ่งเป็นอัตราส่วนระหว่างจำนวนประชากรอายุ 15-60 ปี ต่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นมาตรการที่แสดงศักยภาพของการเกื้อหนุนผู้สูงอายุว่าจะมีคนในวัยแรงงานกี่คนที่ให้การดูแลเกื้อหนุนผู้สูงอายุ 1 คน จากสถิติพบว่า ในปี พ.ศ. 2513 มีประชากรในวัยแรงงาน 10 คนให้การดูแลผู้สูงอายุ 1 คน ในช่วงปี พ.ศ. 2503-2533 อัตราส่วนศักยภาพการเกื้อหนุนมีแนวโน้มคงที่ตลอด ในปี พ.ศ. 2553 อัตราส่วนศักยภาพการเกื้อหนุนผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 6 คน และคาดว่าจะระหว่างปี พ.ศ. 2553-2573 อัตราส่วนศักยภาพการเกื้อหนุนจะลดลงเหลือเพียง 2 คน เท่านั้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการที่คนในวัยแรงงานจะมีภาระในการที่ต้องให้การเกื้อหนุนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2553) ดังแสดงในภาพที่ 2-2



ภาพที่ 2-2 อัตราส่วนศักยภาพการเกื้อหนุน ปี พ.ศ. 2503-2573 (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2553)

จากการสำรวจดัชนีวัดความสุขของผู้สูงอายุจำแนกตามกลุ่มอายุและเขตที่อยู่อาศัย ในปีพ.ศ. 2554 (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2556) โดยให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่าในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด โดยให้ประเมินจากคะแนน 0-10 คะแนน พบว่า ในปี พ.ศ. 2554 ผู้สูงอายุไทยมีความสุขโดยเฉลี่ย 7.4 คะแนน โดยความสุขมีแนวโน้มลดลงเล็กน้อยตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทมีแนวโน้มของความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมือง ดังรายละเอียดในภาพที่ 2-3



ภาพที่ 2-3 ดัชนีวัดความสุขของประชากรสูงอายุจำแนกตามกลุ่มอายุและเขตที่อยู่อาศัย พ.ศ. 2554 (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2556)

ตัวชี้วัดความสุขที่ใช้ประเมินในครั้งนี้ ใช้แบบวัดความสุขแบบความถนัดเดียว แล้วให้ผู้ตอบคำถามตอบออกมาเป็นคะแนนรวมโดยเฉลี่ย ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-10 ซึ่งการวัดความสุขด้วยวิธีนี้มีจุดอ่อนเพราะเป็นการประเมินความสุขในภาพรวมที่ไม่ได้แยกมิติของการประเมินทางกายและใจออกจากกัน จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เมื่ออายุมากขึ้นกลับมีความสุขน้อยลง เนื่องจากภาวะสุขภาพทางกายแย่ลงเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในผู้สูงอายุขึ้น เพื่อจะได้นำแบบวัดที่พัฒนาขึ้นนี้ไปประเมินความสุขของผู้สูงอายุไทยในเฉพาะมิติทางใจเท่านั้น

## แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

### 1. ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ (Aging/ Elderly/ Older) ในประเทศไทย พลตำรวจตรี หลวงอรรถสิทธิสุนทร ได้บัญญัติและนำมาใช้เป็นครั้งแรกในการประชุมแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์กรต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

Anderson (1971) กล่าวว่า ผู้สูงอายุกำหนดจากหลายองค์ประกอบ เช่น จากประเพณีนิยม จากการทำงานของร่างกายและจิตใจ จากความสามารถในการประกอบอาชีพ เป็นต้น

Barrow and Smith (1979) นักวิชาการด้านการศึกษาผู้สูงอายุ กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่ก้าวสู่สภาพหรือบทบาทใหม่ในสังคม

บรรลุ ศิริพานิช (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง

สุพัตรา สุภาพ (2540) กล่าวว่า ผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมกำหนดไว้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการทำงานหรือสภาพร่างกาย ในบางครั้งอายุมิได้บอกว่าใครเป็นผู้สูงอายุแต่เป็นเพียงแนวทางให้เราทราบว่าใครสมควรเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุ

สำหรับประเทศไทย ได้มีการจำแนกผู้สูงอายุตามเกณฑ์ช่วงอายุ ออกเป็น 3 ช่วงวัย (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2553) ดังนี้

1. ผู้สูงอายุวัยต้น หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60-69 ปี
2. ผู้สูงอายุวัยกลาง หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 70-79 ปี
3. ผู้สูงอายุวัยปลาย หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป

คำว่าผู้สูงอายุนั้น องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ไม่ได้มีการกำหนดเกณฑ์อายุเริ่มต้นที่เป็นมาตรฐาน เพียงแต่ยอมรับกัน โดยทั่วไปว่า หมายถึงบุคคลที่มีอายุตาม

ปีปฏิทิน ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แต่ในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่กลุ่มประเทศกำลังพัฒนาได้กำหนดค่านิยามไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป การมีอายุ 60 ปี ยังเป็นการครบรอบปีนักชัชรอบที่ 5 จากรอบปีนักชัชรอบที่ 12 ปี ซึ่งเป็นที่นิยมในการนับในหลาย ๆ ประเทศทางเอเชีย (สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล, 2556) โดยประเทศไทยได้กำหนดนิยามของคำว่า ผู้สูงอายุ ไว้อย่างเป็นทางการในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่า หมายถึงบุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปตามปีปฏิทิน และนิยามนี้ได้ใช้เป็นอายุที่เริ่มได้รับสิทธิสวัสดิการต่าง ๆ จากหน่วยงานราชการ และภาคเอกชนด้วย เช่น การเกษียณอายุข้าราชการ อายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ อายุที่ได้รับการยกเว้นหรือลดหย่อนค่าเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ การเดินทางด้วยขนส่งมวลชน เป็นต้น

**2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ** ความสูงอายุ (Aging) ถือว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงชีวิตมนุษย์ ความสูงอายุหรือความชราภาพส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ลดลงตามอายุ โดยส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางลบมากกว่าทางบวก (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2533) เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตของชีวิตอันเนื่องมาจากความสามารถทางร่างกาย ความสามารถในการปรับตัว การปรับเปลี่ยนบทบาทและสถานภาพต่าง ๆ ลดลง โดยทฤษฎีต่าง ๆ พยายามอธิบายลักษณะของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุอย่างหลากหลาย สามารถสรุปเป็นกลุ่มทฤษฎีใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

**2.1 ทฤษฎีด้านชีววิทยา (The Biological Theory)** เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราในเชิงชีววิทยา โดยได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ ดังนี้

**2.1.1 ทฤษฎีพันธุศาสตร์และความผิดพลาด (The Genetic Programming and Errors Theory)** ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ภายในนิวเคลียสของเซลล์จะมีรหัสพันธุกรรม ซึ่งจะถูกคัดลอกไปอีกหลายขั้นตอนจึงจะได้โมเลกุลของโปรตีนหรือเอ็นไซม์ตัวสุดท้าย โปรตีนที่เกิดขึ้น รหัสพันธุกรรมจาก DNA ที่จะถ่ายทอดไปยังไรโบโซม (Ribosome) จะต้องมีอาร์เอ็นเอ (M-RNA) ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นในขั้นตอนของการถ่ายทอดข้อความในการสังเคราะห์โปรตีน ซึ่งมีลักษณะ และคุณสมบัติผิดไปจากเดิม และไม่สามารถทำหน้าที่ดั้งเดิมได้ จึงเป็นเหตุให้เซลล์ตายในที่สุด ความสูงอายุเกิดจากการสะสมความผิดพลาดหรือความบกพร่องเกี่ยวกับส่วนประกอบระดับโมเลกุลของเซลล์ การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นในวัยหนุ่มสาวและอัตราการเกิดจะเร็วขึ้นเมื่อถึงวัยสูงอายุ ถ้าความผิดพลาดสะสมถึงระดับหนึ่ง เซลล์ หรือเนื้อเยื่อจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพและตาย หรือการทำหน้าที่หยุดชะงัก ทำให้เสียสมดุลการควบคุมของร่างกาย สภาวะแก่ก่อนวัย เกิดขึ้นเมื่ออวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ ส่งผลให้การทำงานของร่างกายบกพร่องก่อนถึงช่วงอายุที่ควรจะเป็น

2.1.2 ทฤษฎีเชื่อมตามขวางของคอลลาเจน (The Cross-linking of Collagen and Other Proteins Theory) กล่าวว่า มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Collagen) ถึงร้อยละ 30 ของจำนวนโปรตีนในร่างกาย ซึ่ง collagen เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในกระดูก กระดูกอ่อน และเอ็น เมื่อ collagen ถูกนำเข้าไปในเนื้อเยื่อครั้งแรกโมเลกุลจะเกาะกันหลวม ๆ ทำให้เนื้อเยื่อมีความยืดหยุ่น แต่เมื่อเวลาผ่านไปโมเลกุลจะเกาะกันใกล้ชิดมากขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อมีความยืดหยุ่นลดลง การมีน้ำตาลในเลือดสูง (Hyperglycemia) เป็นสาเหตุที่ส่งเสริมการเกาะกันของโปรตีน (Cross linkage) ทำให้เซลล์สูญเสียความยืดหยุ่น ทฤษฎีนี้ยังกล่าวอีกว่าการเชื่อมตามขวาง (Cross-linking) ของ Collagen และโปรตีนโมเลกุลใหญ่ ๆ ในเซลล์ไม่เพียงแต่จะทำให้เนื้อเยื่อตึงแข็ง (Stiffening of tissue) เท่านั้น แต่ยังทำให้จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง มีการใช้สารอาหารลดลง มีการต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์ (Cell growth) ทำให้เกิดการผิดพลาดในการขับสารพิษจากกระบวนการ metabolism ออกมา

2.1.3 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (The Free Radical Theory) อธิบายว่า ความชราเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงที่สะสมขึ้นเรื่อย ๆ โดยมีสาเหตุมาจากตัวดักจับภายในร่างกายที่อาศัยออกซิเจนเป็นหลัก อนุมูลอิสระเป็นกลุ่มของอะตอมที่ไม่คงสภาพและกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาภายในร่างกาย หากมีอนุมูลอิสระเข้าไปเกาะเซลล์ภายในร่างกายมากเกินไป จนทำลายอิเล็กตรอนภายในเนื้อเยื่อที่ละเอียดอ่อนและโครงสร้างทางพันธุกรรม จะทำให้เซลล์เสียหายและทำงานผิดปกติ ซึ่งจะเป็นการไปกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายพยายามจะเข้าทำลายเซลล์ที่เสียหายดังกล่าว อนุมูลอิสระเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ การสูบบุหรี่ การสัมผัสกับสารเคมี และการออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งหลีกเลี่ยงได้ยาก ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารเพื่อเข้าไปต่อสู้กับอนุมูลอิสระเหล่านี้ เพื่อหยุดการดักจับและแปลงให้เป็น โมเลกุลที่ไม่มีอันตราย สารต้านอนุมูลอิสระจึงปกป้องเซลล์ของเราไม่ให้เสียหาย จากการทำปฏิกิริยากับออกซิเจนที่มีอนุมูลอิสระเป็นต้นเหตุ ซึ่งจะนำไปสู่ความชราและโรคภัยไข้เจ็บที่ตามมา

2.1.4 ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (The Auto-Immune Theory) โดยปกติแล้วร่างกายจะสร้าง Antibodies ในการต่อต้านสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ หรือ Antigen ระบบภูมิคุ้มกันนี้จะสร้างโปรแกรมหันที่จะจำและไม่ทำร้ายเนื้อเยื่อ (Tissue) ของร่างกาย แต่จะต่อต้านสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ เท่านั้น แต่ในทฤษฎีนี้กล่าวว่าภูมิคุ้มกันของร่างกายกลับต่อต้านกันเอง เกิดขึ้นเนื่องมาจากร่างกายสูญเสียความสามารถในการแยกแยะระหว่างเนื้อเยื่อของร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น โปรตีนและสิ่งแปลกปลอม ดังนั้นระบบภูมิคุ้มกันจึงโจมตีและทำลายเนื้อเยื่อของตนเอง และจะมีความถี่มากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีความผิดปกติของภูมิคุ้มกันต่อตนเอง (Autoimmune disorder) เพิ่มขึ้น ประกอบกับการเสื่อมถอยลงของการตอบสนองของภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุ ทำให้ผลิต T-cells ลดลง และ B-lymphocyte สร้าง Antibodies ที่มีประสิทธิภาพต่ำลง อย่างไรก็ตามหากสามารถปรับเปลี่ยน

ภูมิคุ้มกันได้ ก็อาจสามารถชะลอกระบวนการสูงอายุได้เช่นกัน

2.1.5 ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (The Aging Clock Theory) กล่าวว่า สมอสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำหน้าที่เป็นเสมือนนาฬิกาแห่งกาลเวลา ต่อมาต่อมที่มีความสำคัญต่อการทำหน้าที่ของสมองและต่อมไร้ท่อ (Endocrine) หากมีการทำลายเซลล์ของสมองส่วนนี้แล้ว จะทำให้กลไกการรักษาสมดุลของร่างกาย (Homeostatic) สูญเสียได้ ซึ่งในความเสี่ยงสภาพของอายุ การทำหน้าที่รักษาสมดุลของร่างกายมนุษย์ ก็จะหย่อนสภาพลง เทียบได้กับเข็มนาฬิกาที่ใช้นาน ก็ย่อมจะเสื่อมการทำงาน และเดินไม่ตรงเวลาและหยุดเดินในที่สุด (Townsend, 1993)

2.1.6 ทฤษฎีการสะสมของเสียไว้ในเซลล์ (The Accumulation Theory) ของเสียในร่างกาย ได้แก่ ไกลโปฟิวซิน (Lipofusein) ที่มีลักษณะสีเหลืองอมน้ำตาลเกาะกลุ่มอยู่ใกล้นิวเคลียส ซึ่งเป็นลักษณะจำเพาะของการเปลี่ยนแปลงที่พบได้ภายในเซลล์ ซึ่งเกิดจากการเสื่อมสภาพของสิ่งมีชีวิตเล็กภายในเซลล์ (Intracellular Organell) หากมีการสะสมของเสียเหล่านี้มากขึ้น ขยายไปทั่วทุกเซลล์ ก็จะส่งผลให้การควบคุมระบบการทำงานภายในเซลล์แต่ละเซลล์มีอาการผิดปกติ และเซลล์ก็จะถูกทำลายไปในที่สุด

2.1.7 ทฤษฎีโปรแกรมทางชีวภาพ (The Biological Programming Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงว่า เซลล์ภายในร่างกายจะมีการตั้งโปรแกรมพันธุกรรมไว้ ในระดับที่เหมาะสม เพื่อการมีชีวิตให้อยู่รอด โดยตั้งระบบเอาไว้มีโปรแกรมควบคุม และในที่สุดโปรแกรมที่ตั้งไว้ก็จะเคลื่อนไป การตั้งโปรแกรมของการตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือปฏิเสธการตายไม่ได้นั่นเอง

2.2 ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social Theories of Aging) กล่าวถึงจิตวิทยาทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งนักชราวิทยาสังคม (Social gerontologist) ได้เสนอเป็นหลายแนวคิด ทฤษฎี ดังนี้ (สุรกุล เจริญธรรม, 2541)

2.2.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) กล่าวว่าผู้สูงอายุรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันในตลอดชีวิต เช่น บทบาทของการเป็นนักเรียน พ่อ แม่ ภรรยา ลูก นักธุรกิจ ปู่ ย่า ตา ยาย ฯลฯ โดยที่อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ในการที่กำหนดบทบาทของแต่ละคนแต่ละช่วงชีวิตที่ดำเนินไปของบุคคลนั้น ดังนั้นบุคคลจะปรับตัวต่อบทบาทของผู้สูงอายุได้ดี ขึ้นอยู่กับ การยอมรับบทบาทที่ผ่านมาจากตนเอง อันส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาทที่ผ่านมาในแต่ละช่วงชีวิตของตนเองที่กำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

2.2.2 แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม (Social support concept) คือ การทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่ง ได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับ เป็นคนที่มีคุณค่า นอกจากนี้ การสนับสนุนทางสังคมยังให้ข้อมูลที่จะทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวเพื่อ การเปลี่ยนแปลง โดยการสนับสนุนทางสังคมเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งจะทำให้



บุคคลรับรู้หรือประเมินว่าตนเองจะได้รับการช่วยเหลือและได้รับการตอบสนองอย่างไร การสนับสนุนทางสังคมจึงส่งผลต่อความเป็นอยู่ การตัดสินใจและการปรับตัวของบุคคลที่เผชิญภาวะวิกฤติ (วิลาลินี พนานนทรทรัพย์, 2545, หน้า 19) ซึ่งแบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ 2) การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบ 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และ 4) การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ

2.2.3 ทฤษฎีสัมพันธภาพในครอบครัว (Family Relations Theory) สถาบันครอบครัวนับว่าเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคม เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม วิธีประเพณี และบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ ซึ่งครอบครัวประกอบด้วยคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป อยู่มาอยู่ร่วมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงานหรือมีความผูกพันกันทางสายโลหิตหรือด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรมและอาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน ซึ่ง Friedman (1986) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่ของครอบครัวไว้ว่าเป็นงานที่ครอบครัวพึงปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ โดยครอบครัวมีหน้าที่หลัก คือ การให้ความรักและความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นสัมพันธที่สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อกันด้วยความพึงพอใจ โดยเฉพาะการที่บุคคลปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เช่น การให้ความเคารพยกย่อง การให้ความสนใจ ให้ความรัก การ เป็นต้น

2.2.4 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรมและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและตระหนักว่าตนเองเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2.2.5 ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนมากค่อย ๆ ถดถอยออกจากสังคมเป็นการลดภาวะกดดันทางสังคมบางประการ และหนีความตึงเครียดโดยการถอนตัว (Withdrawal) ออกจากสังคม อันเป็นผลมาจากการความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดน้อยลง ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่มีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาททางสังคม นั้น ถือว่าเป็นการถอดสถานภาพและบทบาทของตนเองให้กับคนที่มีความบทบาทดีกว่า ทั้งนี้เป็นเพราะความต้องการสูงสุดของสังคม คือ ต้องการผู้มีทักษะ ผู้มีแรงงานใหม่ มากกว่าการได้ผู้สูงอายุ ในตอนแรกผู้สูงอายุอาจไม่สามารถรับสภาพได้ รู้สึกวิตกกังวลบ้าง แต่ในที่สุดก็จะสามารถรับสภาพใหม่ได้ ผู้สูงอายุที่ถดถอยตนเองออกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ จะมีเวลาในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมนอกบ้าน

2.2.6 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตัวแบบที่เคยทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากจะกระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่สุขสงบ สันโดษ อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

2.2.7 ทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The activity Theory of Aging) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงลักษณะทางสังคม จะต้องมีแบบแผนให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมได้เท่ากับคนในวัยกลางคน โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความสนใจและเกี่ยวข้องกับสุขภาพในวัยเดียวกัน เน้นความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะเป็นผู้ที่มีความพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองดี การมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา จะทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยอย่างต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมที่ใช้สติปัญญาแทนการใช้กำลังในการทำงาน ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่บ้าง การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น มีความมั่นคง อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า และมีความสุขต่อไป

2.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป ประกอบด้วย

2.3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิหลังและพัฒนาการทางจิตของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความอบอุ่น มั่นคง มีความรักผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขสามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้ ในทางกลับกันหากผู้สูงอายุไม่เคยร่วมมือกับใคร จิตใจคับแคบ รู้สึกว่าตนเองทำคุณกับใคร ไม่ค่อยขึ้น มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข

2.3.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุยังปราดเปรื่องและคงความเป็นนักปราชญ์อยู่ได้ ด้วยความที่เป็นผู้ที่สนใจเรื่องราวต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา มีการค้นคว้าและสนใจในการเรียนรู้ตลอดเวลา ซึ่งผู้ที่จะมีลักษณะเช่นนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

2.3.3 ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มั่นคง หรือท้อแท้หมดกำลังใจ สำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกที่ชีวิตนั้นมีคุณค่า มีความมั่นคง จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา เกิดความรู้สึกสงบสุขทางใจ และสามารถยอมรับได้ว่า

ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และไม่ต้องการให้มีชีวิตยืดยาวออกไปอีก

2.3.4 ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evaluations Theory) เป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดความมนุษย์เป็น สิ่งมีชีวิตที่วิวัฒนาการอยู่เสมอ และขั้นตอนการพัฒนาของมนุษย์ได้กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว โดยเริ่มต้นเป็นขั้น ตอนตั้งแต่ เกิด แก่ และตายในที่สุด

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาข้างต้น พบว่า ทฤษฎีด้านชีววิทยาได้อธิบายสาเหตุของความชราว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ตั้งแต่ระดับพันธุกรรมไปจนถึงระบบอวัยวะ ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคมกล่าวถึงลักษณะทางสังคมของผู้สูงอายุ และทฤษฎีทางจิตวิทยาอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านคือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการสร้าง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมนั้นหากผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้จะทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจ แต่ถ้าผู้สูงอายุยอมรับและปรับตัวได้ดีต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ครอบครัวและสังคมมีการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ก็จะทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

เป็นที่ทราบดีว่ามนุษย์ในทุกยุค ทุกสมัย ล้วนแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น การที่มนุษย์ทำกิจกรรมหรือดำเนินการเรื่องใดล้วนมีเป้าหมายเพื่อจะได้พบแต่ความสุข ความสบายใจ การแสวงหาความสุขนั้นมีมากมายหลายวิธี เช่น บางคนมีความสุขจากการได้มีเงินทอง ทรัพย์สินที่แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี บางคนมีความสุขจากการได้ทำบุญ ให้ทาน ได้ช่วยเหลือคนอื่น บางคนมีความสุขจากการมีสุขภาพดี บางคนมีความสุขจากการมีครอบครัวที่ดี อบอุ่น มีเพื่อนบ้านที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย โดยปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างชัดว่าเงินหรือทรัพย์สินหรือความเจริญทางวัตถุไม่ใช่ตัวชี้วัดความสุข แต่เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขได้ โดยเฉพาะความสุขทางกายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ใจมีความสุขด้วยแล้ว ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคน ถ้าบุคคลนั้นมองว่าความสุขทางกายคือ ความสุขที่เราแสวงหา เงิน ทรัพย์สิน และความเจริญทางวัตถุ ย่อมจะเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้ได้มาซึ่งความสุข แต่ถ้าความสุขทางใจคือความสุขที่เราแสวงหา คือ การเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง ความสุขคือความหลุดพ้น ความสำคัญในเรื่องของเงินและความเจริญทางวัตถุย่อมน้อยลงไป แนวคิดเรื่องความสุขในพุทธธรรม กล่าวว่า

ถึงแม้ความสุขในระดับสูงจะเป็นความสุขของปัจเจก ของแต่ละบุคคล แต่จะก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ส่วนรวมได้ เพราะความสุขเป็นสิ่งที่พัฒนาและแบ่งปันกันได้ ความสุขของแต่ละบุคคลจึงสามารถทำให้เกิดประโยชน์สุขต่อส่วนรวมได้ (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, 2553)

ในการศึกษาความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาเรื่องความสุขออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ๆ คือ ความสุขในทัศนะของซีกโลกตะวันตก ความสุขในทัศนะของซีกโลกตะวันออก และความสุขตามแนวคิดของศาสนาพุทธ ตามรายละเอียดดังนี้

## 1. ความสุขในทัศนะของซีกโลกตะวันตก

1.1 ความสุขในทัศนะของพระศาสนจักรคาทอลิก กล่าวว่า มนุษย์ถูกกำหนดไว้เพื่อพระเป็นเจ้า และถูกเรียกเข้าสู่ความบรมสุขนิรันดรทั้งวิญญาณและร่างกาย (พระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16, 2550) ความบรมสุขซึ่งเป็นความสุขแท้จริง มนุษย์สามารถเข้าถึงได้โดยอาศัยคุณธรรมแห่งพระพรหรรษาของพระคริสตเจ้าตามมโนธรรมที่ถูกต้อง แสวงหาและรักความจริง ความดี หลีกหนีความชั่ว การเห็นพระเป็นเจ้าในชีวิตนิรันดร ในที่ซึ่งเราจะเข้ามามีส่วนร่วมในพระธรรมชาติของพระเป็นเจ้าอย่างเต็มที่ เข้าสู่พระสิริรุ่งโรจน์ของพระคริสตเจ้าและในความชื่นชมยินดีแห่งชีวิตพระตรีเอกภาพ ความสุขนี้อยู่เหนือความสามารถของมนุษย์ เป็นพระพรเหนือธรรมชาติของพระเป็นเจ้าที่ทำให้เปล่าซึ่งนำไปสู่ความบรมสุขที่สัญญาไว้ นั่น ทำให้เราต้องตัดสินใจเลือกทางศีลธรรมอย่างมั่นใจเกี่ยวกับความดีงามของโลก และปลุกเร้าให้รักพระเป็นเจ้าเหนือกว่าสิ่งอื่นใด ฉะนั้น การปฏิบัติตามคำสอนจึงไม่เพียงแต่พบความสุขบนโลกนี้เท่านั้น แต่เป็นหนทางซึ่งนำไปสู่พระอาณาจักรสวรรค์ (ความบรมสุขนิรันดร) (สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550)

1.2 ความสุขในทัศนะของนักปรัชญาตะวันตก นักปรัชญาตะวันตกมีทัศนะเกี่ยวกับความสุขใน 2 กลุ่มใหญ่ คือ (สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550)

1.2.1 กลุ่มปัญญานิยม (Intellectualism) ที่ถือว่าความสุขมิได้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและมิได้มีค่าในตัวเอง แต่ค่าอยู่ที่การเอื้ออำนวยให้สิ่งอีกสิ่งหนึ่งที่ดีกว่าเกิดขึ้น เพราะถือว่าปัญญาหรือความรู้ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ เป็นจุดหมายของมนุษย์ ส่วนความสุขเป็นเพียงวิถีที่จะนำไปสู่จุดหมายเท่านั้น โดยนักปรัชญาในยุคนี้ที่กล่าวถึงความสุข ได้แก่ โสกราตีส (Socrates) เพลโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) เป็นต้น

1.2.1.1 โสกราตีส เป็นนักปรัชญาชาวกรีก เขาเชื่อว่าคนทุกคนต้องการทำความดี แต่ที่ทำความชั่วเพราะไม่รู้จักตัวเองในฐานะที่เป็นมนุษย์ ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์อย่างแท้จริง เราก็จะเข้าใจดีว่าในฐานะที่เป็นมนุษย์เราควรทำอะไร เขาพยายามสอนประชาชนไม่ให้หลงใหลอยู่กับความสุขทางกายและหันมาปฏิบัติกิจกรรมแห่งปัญญา โดยการใช้อนุญา

ไตร่ตรองหาสิ่งอันเป็นสัจธรรมเพื่อจะได้ยึดเป็นหลักในการดำรงชีวิตและเมื่อตายไปวิญญาณจะได้เข้าสู่โลกแห่งความจริง เขาดำเนินชีวิตอย่างง่าย ๆ ไม่สนใจต่อทรัพย์สินสมบัติหรือชื่อเสียงเกียรติยศ เพราะสิ่งเหล่านี้มีแต่จุดให้วิญญาณติดอยู่กับกิเลสตัณหา

1.2.1.2 เฟลโต เป็นศิษย์ของโสกราตีส เฟลโตกล่าวว่าคนดีมีคุณธรรมเท่านั้นที่จะมีความสุขได้ เพราะวิญญาณของเขาจะอยู่ในสภาพที่สามารถสัมผัสกับความสุขได้ ซึ่งมีใช้ความสุขทางกาย แต่เป็นความสุขทางวิญญาณ มนุษย์จะรู้จักความสุขชนิดนี้ได้ต่อเมื่อวิญญาณสัมผัสกับโลกแห่งความจริง ซึ่งเป็นอิสระจากโลกแห่งผัสสะ ความสุขในแนวคิดนี้แบ่งออกเป็น 2 แบบคือ 1) ความสุขทางกาย ซึ่งเป็นความสุขทางผัสสะ และ 2) ความสุขทางใจ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อวิญญาณเป็นอิสระจากกิเลสตัณหา เขาเชื่อว่าความสุขเป็นสภาพที่เปลี่ยนแปลงและไม่คงที่ ความสุขเป็นเพียงกระบวนการที่จะทำให้สิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ความสุขจึงมิใช่สิ่งที่มีค่าที่สุด

1.2.1.3 อริสโตเติล เป็นศิษย์ของเฟลโต ได้ให้ความหมายของความสุขว่าเป็นความดีอย่างสมบูรณ์แบบ เป็นความดีสูงสุด มนุษย์เราทำทุกสิ่งก็เพื่อความสุข และความสุขก็คือกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดีงาม เป็นความรู้สึที่ดีที่เรียกว่า สุขภาวะ (Wellbeing) เขากล่าวว่าสิ่งที่มนุษย์ทำมาทั้งหมดก็เพื่อความสุขนั่นเอง และเป็นแรงจูงใจสุดท้ายของการกระทำของมนุษย์ เป็นความดีสูงสุด (Highest good) หรือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในท้าย (Final good) ทุกคนต่างทำทุกสิ่งเพื่อความสุข ด้วยเหตุผลที่ว่าความสุขเป็นวิถีสำหรับจุดหมายในตัวของมันเอง ไม่ได้เป็นวิถีไปสู่สิ่งใดอีกแล้ว (McGill, 1968; Kenny, 1995 อ้างถึงใน กัญจิกา ชัยสวัสดิ์, 2546, หน้า 11) ความสุขในแนวคิดนี้จำแนกเป็น 2 ระดับ คือ 1) ความสุขระดับการรับรู้ (Perception) ทางผัสสะ เรียกว่า Pleasure และ 2) ความสุขระดับที่เกิดจากกิจกรรมทางปัญญา เรียกว่า Happiness เป็นความสุขสูงสุดเป็นจุดหมายในตัวเอง เป็นผลจากการปฏิบัติคุณธรรมของบุคคล เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในท้ายที่มนุษย์แสวงหา

1.2.2 กลุ่มสุขนิยม (Hedonism) ถือว่าความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและมีค่าในตัวเอง การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์มิได้เป็นไปเพื่อคุณค่าในตัวเองของการกระทำนั้น แต่เป็นเพียงวิถี (Means) ที่จะนำไปสู่ความสุข โดยมีนักปรัชญาตะวันตกที่สำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ เอبيقูรัส (Epicurus) เฮอร์เบิร์ต เบ็นธัม (Jeremy Bentham) และจอห์น สจิวท มิลล์ (John Stuart Mill) เป็นต้น สุขนิยม (Hedonism) แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

1.2.2.1 สุขนิยมแบบอัตนิยม (Egoistic hedonism) เน้นความสุขของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เชื่อว่า มนุษย์ควรหาความสุขให้ตัวเองให้มากที่สุดโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้อื่น หน้าที่ที่พึงมีต่อผู้อื่นจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมันนำความสุขมาสู่ตัวเรา อาจจะโดยตรงหรือทางอ้อม ถ้ามันไม่นำความสุขมาสู่ตัวเราเลยก็ไม่จำเป็นต้องไปเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.2.2.2 สุขนิยมสากล (Universalistic hedonism) เน้นความสุขของทุก ๆ คน ในสังคมโดย เฮอร์เบิร์ต เบเนธัม (Jeremy Bentham) นักปรัชญาชาวอังกฤษ กล่าวว่า การกระทำทุกอย่างของมนุษย์มีจุดหมายอยู่ที่ความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์หรือความเจ็บปวด แต่ความสุขที่บริสุทธิ์เป็นสิ่งที่หาได้ยาก ดังนั้น การเลือกที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงต้องอาศัยความรอบคอบ โดยการคำนวณความสุขต้องพิจารณาจากความสุขของคนทุกคนมิใช่ความสุขของคนใดคนหนึ่ง โดยเฉพาะ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ (Frankena, 1963 อ้างถึงใน สุพรรณิ ไชยอำพร และ คมพล สุวรรณภู, 2550, หน้า 16-18) ซึ่งเป็นมิติ (Dimensions) ที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความทุกข์ เขาเชื่อว่าคุณภาพของความสุขมีความแตกต่างกัน โดยจอห์น สจ๊วต มิลล์ ได้ปรับปรุงแนวคิดสุขนิยมใหม่ โดยเขาถือว่าความสุขนั้นมีความแตกต่างกันทางคุณภาพ ความสุขของมนุษย์มีสองอย่าง คือความสุขทางกายกับความสุขทางใจ โดยที่ความสุขทางใจสูงกว่าความสุขทางกาย

ในศตวรรษที่ 20 นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์ ได้ให้ความสนใจเรื่องความสุขและพยายามค้นหาคำตอบว่าอะไรคือสาเหตุของความสุข ความสุขสามารถวัดได้หรือไม่ ส่วนใหญ่ให้ทัศนะว่าความสุขเป็นภาวะด้านบวกหรือเป็นสุขภาวะ (Well-being) และเสนอมุมมองว่าสุขภาพจิต (Mental health) นั้นไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วยทางจิต แต่ต้องประกอบด้วยความสุข โดยให้ความสนใจวัดลักษณะของความสุขว่าควรประกอบด้วยอะไรบ้าง ความสุขที่วัดได้ใช้ความสุขจริงหรือไม่ โดย Bradburn ค้นพบว่า อารมณ์ทางบวก (Positive Affect: PA) และอารมณ์ทางลบ (Negative Affect: NA) เป็นคนละองค์ประกอบกัน เป็นอิสระจากกันไม่เกี่ยวข้องกัน การวัดความสุขจึงต้องแยกเป็นอย่างน้อยสององค์ประกอบ Andrews และ Withey สนับสนุนแนวคิดดังกล่าว และเพิ่มองค์ประกอบที่ 3 ด้านการรู้จัก คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) และมีนักวิจัยได้พัฒนามาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ (ชุตินา พงศ์วรินทร์ และคณะ, 2554)

2. ความสุขในทัศนะของตะวันออก: อินเดีย มีมากมายหลายสำนักที่สำคัญ เช่น ปรัชญายุคพระเวท ปรัชญาจารวาก และปรัชญาเซน เป็นต้น โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Dutt, 1960, สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550, เสถียร โพธิ์นันทะ, 2514)

2.1 ปรัชญายุคพระเวท (ประมาณ 1,000 ปีก่อนพุทธกาล) ในคัมภีร์สุตตนิบาต พราหมณ์ชั้นมิกสูตร กล่าวถึงชีวิตของนักปราชญ์ว่า นักปราชญ์เหล่านี้เป็นนักพรตที่ฝึกการควบคุมตนเอง หลีกเลี่ยงความสุขทางผัสสะทั้ง 5 ทรัพย์สินสมบัติของพวกเขาประกอบด้วยความบริสุทธิ์และการศึกษาหาความรู้ ดังนั้น พวกเขามุ่งที่จะทำจิตของตนให้บริสุทธิ์และศึกษาหาความรู้อันเป็นกิจกรรมทางปัญญา จุดประสงค์ของการปฏิบัติเป็นไปเพื่อชีวิตหน้า เมื่อร่างกายดับจากโลกนี้ไปแล้วก็จะได้ไปเกิดในสวรรค์ โดยความสุขสูงสุดอยู่ที่การได้ไปเกิดในสวรรค์

2.2 ปรัชญาจรวาก เป็นปรัชญาวัตถุนิยม (สันนิษฐานว่าเกิดก่อนพุทธศาสนา) กล่าวว่าสิ่งที่เรารับรู้ทางประสาทสัมผัสเท่านั้นที่เป็นจริง สิ่งต่าง ๆ ประกอบขึ้นจากราต๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) แม้กระทั่งจิตหรือวิญญาณของมนุษย์ ไม่มีโลกหน้า ไม่มีชีวิตหลังตาย ความสุขคือจุดหมายสูงสุดของชีวิต ความตายคือโมกษะ (หลุดพ้น) ในขณะที่มีชีวิตอยู่จึงควรแสวงหาความสุข ความบันเทิง เร่งรรมย์ให้มากที่สุด

2.3 ปรัชญาเซน มีทัศนะเกี่ยวกับความสุขว่า การที่บุคคลหมกมุ่นอยู่กับความสุข ความสำราญจะทำให้วิญญาณหรือชีวะเสียดสถานะดั้งเดิมของตนและตกอยู่ใต้อำนาจของวัตถุ ซึ่งกรรมเป็นตัวสร้างขึ้นมาคุมขังชีวะไว้กับภพกรรมเป็นวัตถุแทรกซึมอยู่ในชีวะทั้งหมด และทำให้ชีวะตกลงสู่ระดับโลกีย์ ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก จุดมุ่งหมายของชีวิตจึงต้องทำตนให้พ้นจากกรรมด้วยมรรคกรรม ชีวะที่เข้าถึงความหลุดพ้น จะไปพำนักเสวยวิมุตติสุขชั้นนิรันดร ณ นิवासสถานของผู้บริสุทธิ ซึ่งอยู่ยอดสุดของจักรวาล สอนให้ทรมาณตนให้ลำบากเพื่อการหลุดพ้นกรรม

### 3. ความสุขในทัศนะของตะวันออก: จีน (สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550)

นักปรัชญายุคต้นและยุคกลางของจีนคนสำคัญ ได้แก่ ขงจื้อ เหลาจื้อ บั๊กจื้อ และเม้งจื้อ ส่วนนักปรัชญายุคท้ายที่สำคัญ คือ จังจื้อ เต๋ียงจื้อ ช่งจื้อ ลักษณะปรัชญาจีนมักจะตั้งปัญหาไว้ให้คิดว่า “จะทำอย่างไร” แต่มักไม่คิดค้นต่อว่า “ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น” นักปรัชญายุคต้นมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ความสงบสุขของตนและสังคม ตามรายละเอียดดังนี้

3.1 ขงจื้อ กล่าวว่าถ้าพระเจ้ามีจริงโลกควรได้รับความยุติธรรมกว่านี้ ถึงแม้ว่าสอนให้ทำบวงสรวงพระเจ้าตามจารีตประเพณี แต่ก็สอนว่า ควรอยู่ให้ห่าง ๆ อย่าหลงมกมายจนเกินไป ความเจริญและความเสื่อมสุขหรือทุกข์ย่อมสำคัญอยู่ที่ตัวบุคคล หลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขของขงจื้อเน้น “ตง-สู” หมายถึงให้ประพฤติดีทางกาย และจิตใจงดงาม โดย “ตง” แปลว่า มีจิตใจมั่นคง ไม่เอนเอียงไปทางชั่วทางผิด จงรักภักดีตั้งอยู่ในความยุติธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และ “สู” แปลว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา ปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนกับที่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา

3.2 เหลาจื้อ สอนให้ครองชีวิตอย่างสงบ ไม่ให้ทำอะไรฝืนธรรมชาติ ให้ยึดถือว่าสุขทุกข์อยู่ที่ใจ ควบคุมจิตใจให้บริสุทธิ์ ถือสันโดษ และสละโลกีย์วิสัย โดยวางหลักไว้ 5 ประการ คือ 1) รู้จักพอ คือ สันโดษ มีชีวิตเรียบง่ายไม่โลภ 2) ปฏิบัติตนตามหลักปัญญาญาณ คือรู้จักและเข้าใจกฎธรรมชาติ รู้จักตนเอง และรู้จักปรับตัวให้เหมือนน้ำที่แปรสภาพไปตามภาชนะ 3) มองโลกในแง่ดี 4) เป็นนายของความรู้ ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์ และ 5) ยึดเต๋าเป็นอุดมคติ ดำเนินชีวิตเรียบง่าย มีสุขแม้ในสภาพที่น่าจะทุกข์ และเป็นทุกข์ในสภาพที่น่าจะสุข ใช้ชีวิตเรียบง่ายแต่ทำจิตใจให้สูง

3.3 บั๊กจื้อ เน้นความสัน โดษ มีชีวิตที่ง่าย ๆ แผ่ความรักร่วมกัน รักคนอื่นให้ เหมือนกับรักตนเอง เน้นการแสวงหาความสุขในโลกนี้ มีความสุขจนถึงตายก็จบ ความสุขที่ดีที่สุด มี 3 อย่าง คือ 1) บิคามารดา มีชีวิตอยู่บริบูรณ์ ฟุ้งนองมีความรักสามัคคีต่อกัน 2) ตำรวมระวัง ไม่ทำชั่ว เสียหาย และ 3) เป็นคนดี มีความสามารถ

3.4 จังจื้อ ถือว่าความสุขที่ไขว่คว้า เช่น อายุยืนนาน ร่างกายแข็งแรง ร่ำรวย มียศศักดิ์ สูง การบำเรอด้วยกามคุณเป็นความสุขจอมปลอม ความสุขที่แท้จริงคือ การครองชีพอย่างสงบ วิเวก ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งใด เกียรติยศอันแท้จริงต้องเป็นเกียรติยศที่พ้นจากการสรรเสริญเยินยอ เพราะ ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแค่ปัจจัย 4 ไม่ทะยานอยากเหนือธรรมชาติ หรือไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่

3.5 เอี้ยงจื้อ เน้นในเรื่องโลกียสุข คือ สุขในกามคุณ เน้นการแสวงหาความสุขในโลก นี้ เป็นสำคัญ ไม่มีนรก ไม่มีสวรรค์ ความสุขที่แท้จริงคือความสุขทางกายที่สัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง เมื่อมีชีวิตต้องเสพสุขให้พอ โดยการกิน การดื่ม การเสพกามให้มากที่สุด การใช้ชีวิตแสวงหา ความสุขในปัจจุบันอย่างเต็มที่ ไม่ต้องคิดถึงอนาคต

โดยสามารถสรุปเปรียบเทียบแนวความคิดของตะวันตก-ตะวันออก ได้ตามตารางที่ 2-1

ตารางที่ 2-1 แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขของมนุษย์ตามแนวคิดตะวันตก-ตะวันออก

แนวคิด	ตะวันตก	ตะวันออก
เป้าหมายของความสุข	- ปรารถนาสุขนิยม ความสุขและความสำราญเท่านั้นเป็นสิ่งประเสริฐสุดของชีวิต	- ปรารถนาจรรวาก วัตถุประสงค์ 4 ทาง ประสาทสัมผัส (ความตายคือการหลุดพ้น)
1. โลภียสุข	ประเสริฐสุดของชีวิต	- พุทธปรัชญา ความสุขที่มีความทุกข์ปะปนอยู่ มิใช่ความสุขที่แท้จริง
1.1 ขณะมีชีวิต	- ศาสนจักรคาทอลิก เป้าหมายคือความบรมสุข	- ปรารถนาुकคั่นและยุคกลางของจีน (เหล่าจื้อ) ไม่ให้ทำอะไรฝืนธรรมชาติ ให้ใช้ชีวิตแบบสันโดษ
1.2 ขณะไม่มีชีวิตอยู่	- ปรารถนาปัญญานิยม การรู้จักตัวเอง ในฐานะที่เป็นมนุษย์	- พุทธปรัชญา ความสุขที่มีความทุกข์ปะปนอยู่แต่เปลี่ยนสภาพไปตามภพภูมิ
	- ศาสนจักรคาทอลิก การเห็นพระเป็นเจ้าในชีวิตนิรันดร์	- ปรารถนาुकพระเวท ปฏิบัติเป็นไปเพื่อชีวิตหน้า (เมื่อร่างกายดับโลกนี้ไปแล้ว)
	- ปรารถนาปัญญานิยม วิญญาณจะได้เข้าสู่โลกแห่งความจริง	



## ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

แนวคิด	ตะวันตก	ตะวันออก
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรัชญาเซน หลุดพ้นจากกรรมด้วยมรณกรรม ชีวะที่เข้าถึงความหลุดพ้นจะไปพำนักเสวยวิมุตติสุขชั้นนิรันดร</li> <li>- พุทธปรัชญา การดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมด</li> </ul>
2. โลกุตตรสุข	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรัชญาสุขนิยม มนุษย์จะได้รับการพิจารณา ความดี ความชั่วขณะมีชีวิติอยู่จึงควรแสวงหาความสุขให้แก่ตนให้มากที่สุด</li> <li>- ศาสนจักรคาทอลิก เป็นความสุขแท้จริง ตามมโนธรรมที่ถูกต้อง</li> <li>- ปัญญานิยม คนมีคุณธรรมจะมีความสุขได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พุทธปรัชญา เป็นการเสวยสุขอย่างหมกมุ่น มุ่งแสวงหาและปรนเปรอตนเอง</li> <li>- ปรัชญาจรวาก แสวงหาความบันเทิง เรืองรมย์แก่ตน</li> <li>- ปรัชญายุคต้นและยุคกลางของจีน สุขในกามคุณ</li> <li>- พุทธปรัชญา เป็นการเสวยสุขตามปกติ โดยยอมรับและรู้เท่าทันตามจริง</li> </ul>
2.1 ขั้นต้น		
2.2 ขั้นดี		
2.3 ขั้นดีเลิศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศาสนจักรคาทอลิก ความสุขที่อยู่เหนือความสามารถของมนุษย์เป็นพระพรเหนือธรรมชาติของพระเป็นเจ้า</li> <li>- ปรัชญาปัญญานิยม ความสุขทางวิญญาณ อีสรระจากโลกแห่งผัสสะ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พุทธปรัชญา สันโดษ เป็นประณีตสุข</li> <li>- ปรัชญายุคพระเวท วิญญาณบริสุทธิ์โดยไปเกิดในสวรรค์</li> <li>- ปรัชญาเซน ไปพำนักเสวยวิมุตติสุขชั้นนิรันดร</li> </ul>

## ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

แนวคิด	ตะวันตก	ตะวันออก
<b>จุดเน้น</b>		
1. ระดับปัจเจกบุคคล	- ศาสนจักรคาทอลิก มนุษย์ถูกกำหนดไว้เพื่อพระเป็นเจ้า - ปรัชญาปัญญานิยม ความสุขเป็นความดีสูงสุด - ปรัชญาสุขนิยม สุขนิยมแบบอัตนิยม	- พุทธปรัชญา สอนวิธีดับทุกข์เพื่อเข้าถึงความสุข - ปรัชญายุคพระเวท หลีกเลียงความสุขทางผัสสะ5 (ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ศึกษาหาความรู้ทางปัญญา) - ปรัชญาจรวาก เน้นความสุขของแต่ละบุคคล/ วัตถุนิยม
2. ระดับสังคม	- ปรัชญาสุขนิยม สุขนิยมสากล	- ปรัชญาเซน กรรมเป็นวัตถุที่แทรกซึมอยู่ในชีวะทั้งหมด (ทรมาณตนให้ลำบาก เพื่อหลุดพ้นกรรม) - ปรัชญายุคต้นและยุคกลางของจีน (ขงจื้อ) สุขหรือทุกข์ย่อมสำคัญอยู่ที่บุคคล “ได้ทั้ง” แปลว่า ความเสมอภาคอันยิ่งใหญ่ ค่าของความเป็นมนุษย์คือการมีชีวิตเพื่อต้องการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ด้วยกัน

ที่มา: สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภูฏ (2550, หน้า 18-22)

#### 4. ความสุขตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา

##### 4.1 ความหมายของความสุข

พจนานุกรมของราชบัณฑิตยสถาน (2548) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) กล่าวว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา คือ ความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจสามารถสัมผัสได้เองทันทีทุกเวลาที่พร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นความสุขที่ทำให้ชีวิตนี้มีความเป็น

อิสระ โดยความสุขเป็นทั้งตัวผลและสภาวะซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุขที่แท้ หรืออาจกล่าวได้ว่าแนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้ก็ต้องอาศัยภาวะจิตใจที่เป็นสุขนั่นเอง

พระพุทธทาสภิกขุ (2550) กล่าวว่า ความบริสุทธิ์ คือ ความสุขที่เกิดจากที่บุคคลได้ทำถูกต้อง เมื่อรู้สึกว่าการถูกต้องเป็นที่น่าพอใจแล้วความพอใจนั้นจะให้เกิดความสุข

พระพุทธทาสภิกขุ (2543, หน้า 50) กล่าวว่า ความสุขคือ ความวิเวกของบุคคล ที่ไม่มีอะไรมารบกวน มาขุ่นเคือง ซึ่งเมื่อบุคคลได้สดับธรรมะแล้ว เห็นธรรมะนั้นอยู่ อิ่มใจอยู่ ก็เกิดวิเวกที่เป็นความสุข ไม่ใช่ความสุขที่เกิดมาจากการมีเงิน มีทรัพย์สินสมบัติ หรือการเป็นอิสระที่ไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการละตัวตน ความสุขมี 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 สุขเพราะไม่เบียดเบียนใคร เป็นความสุขที่เป็นเรื่องของสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข ระดับที่ 2 สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม อยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบ เช่น ความรัก ความหลง ความกำหนด ความยินดี หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยการหลงใหลทั้งบุคคล วัตถุ ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น และระดับที่ 3 สุขเพราะละตัวตนได้ ไม่มียึดมั่นว่าตัวกูของกู อยากจะเหนือผู้อื่น เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดใน 3 ข้อนี้ เพราะถ้าละตัวตนได้ ไม่มีตัวกูของกู ก็จะไม่เบียดเบียนใคร จะไม่เห็นแก่ตัว

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ (2551) ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาวะ” ว่าหมายถึง ภาวะที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งบีบคั้นคิดขัด หรือทำให้เป็นทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ และปัญญาพัฒนาขึ้นมาจนสมบูรณ์

มาติเยอ ริการ์ (2551) นักบวชในพุทธศาสนาแบบทิเบต กล่าวว่า “ความสุขหรือสุขะ” หมายถึง ความเบิกบานอย่างลึกซึ้งที่เกิดจากจิตซึ่งมีสุขภาวะดี ยิ่ง ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกหรืออารมณ์ชั่วครู่ชวยาม แต่เป็นภาวะการดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเป็นอิสระจากความยึดติดและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ มีปัญญาเห็นโลกตามที่เป็นอย่างปราศจากความบิดเบือนใด ๆ และสุดท้ายคือ การได้อิสรภาพภายใน

Dalai lama and Cutler (2001) กล่าวว่า ความสุขในทางพุทธศาสนามีหลายระดับ โดยมีเหตุปัจจัย 4 อย่าง ที่จะเติมเต็มและให้ความสุขในชีวิต ได้แก่ ความมั่งคั่ง (Wealth) ความพึงพอใจ (Satisfaction) จิตวิญญาณ (Spiritual) และการรู้แจ้ง (Enlightenment) ทั้งนี้ ความสุขเป็นสิ่งที่บุคคลเข้าถึงได้โดยผ่านการฝึกฝนจิตใจ ภาวะจิตใจที่อยู่ในเชิงลบเป็นอุปสรรคชั่วคราวซึ่งเข้ามาปิดกั้น การแสดงออกซึ่งความสุข (Happiness) และความเบิกบาน (Joy) อันเป็นภาวะธรรมชาติภายในจิตใจ คน หัวใจของความสุข คือ ความรัก ความเมตตา กรุณา และการฝึกจิตใจ ทั้งนี้ คนเรามักจะสับสนระหว่างความสุขกับความเพลิดเพลิน (Pleasure) ซึ่งความสุขสูงสุดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าถึงอิสรภาพ (Liberation) การไม่มีความทุกข์แล้วนั่นคือความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ในทางตรงกันข้าม

ความสุขที่ขึ้นอยู่กับความเพลิดเพลินทางกายภาพเป็นความสุขที่ไม่คงทนถาวร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2554) กล่าวถึงความสุขไว้ ดังนี้

1. สุขในความหมายทั่วไป หมายถึงความสบาย ความสำราญ
2. สุขในความหมายของเวทนา แบ่งออกเป็น เวทนา 3 และเวทนา 5 ดังนี้

2.1 สุขในความหมายของเวทนา3 หมายถึง การเสวยอารมณ์ (Feeling) ความรู้สึก  
รสรของอารมณ์ โดย 1) สุขเวทนาคือ ความรู้สึกสุขสบายทางกาย ทางใจ (Pleasant feeling pleasure)  
2) ทุกขเวทนาคือ ความรู้สึกทุกข์ไม่สบายทางกาย ทางใจ (Painful feeling pain) และ 3) อทุกขมสุข  
เวทนาคือ ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา

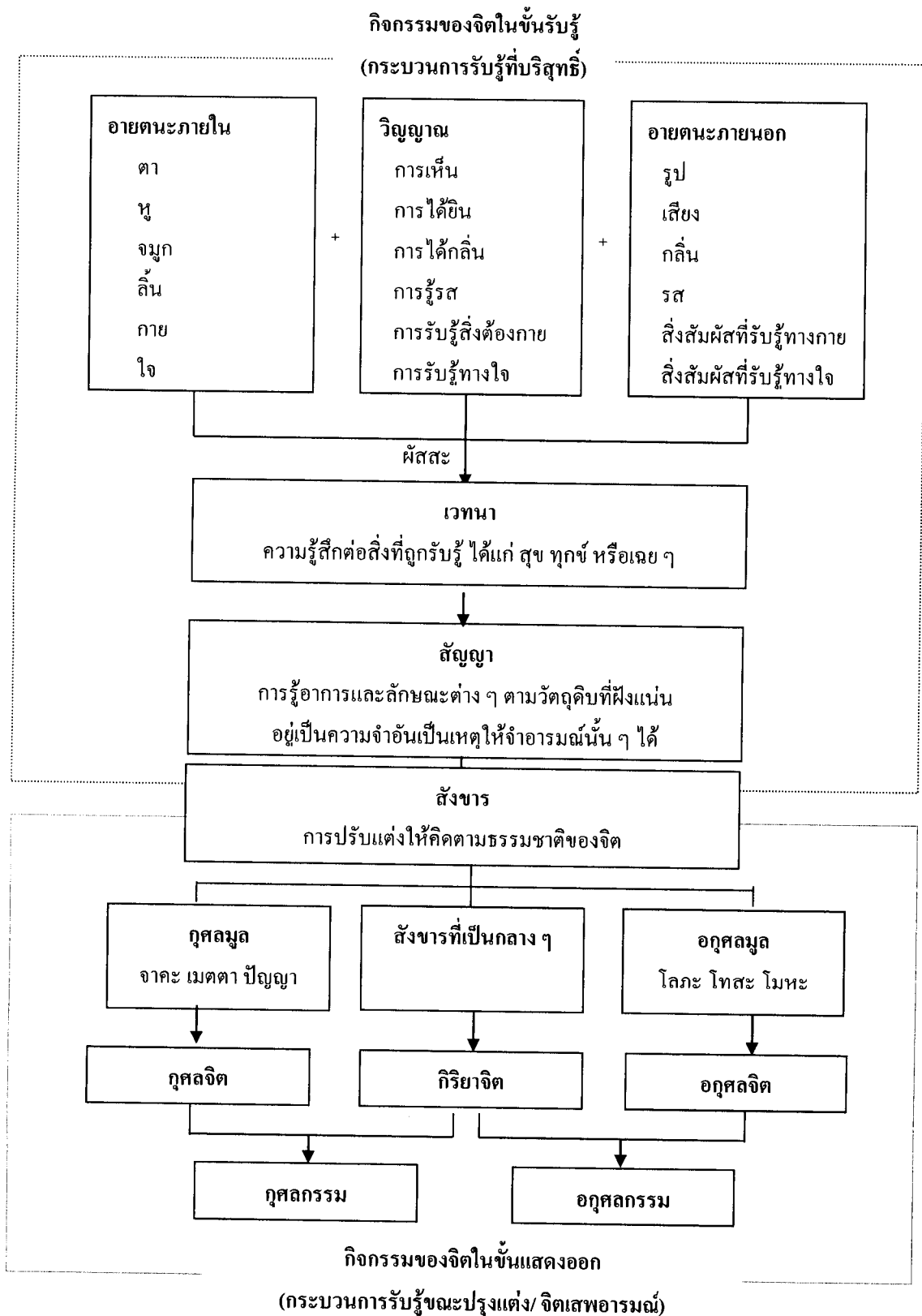
2.2 สุขในความหมายของเวทนา5 หมายถึง การเสวยอารมณ์โดย 1) สุขคือ  
ความสุข ความสบายทางกาย 2) ทุกข์ คือ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย 3) โสมนัส คือ  
ความแค้นขึ้นสบายใจสุขใจ 4) โทมนัส คือ ความเสียใจ ทุกข์ใจ และ 5) อุเบกขา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ

3. สุขในความหมายของนิพพาน หมายถึง สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว ภาวะที่  
เป็นสุขสูงสุด เป็นอิสรภาพที่สมบูรณ์ (Nirvana; Nibbana) เพราะไร้ซึ่งกิเลส ไร้ทุกข์ แบ่งออกเป็น  
1) สตอุปาทิสถนิพพาน คือ นิพพานยังมีอุปาทิเหลืออยู่ คือ ดับกิเลส ยังมีเบญจขันธ์เหลืออยู่ เป็น  
นิพพานของพระอรหันต์ผู้ยังเสวยอารมณ์ที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจทางอินทรีย์ 5 รับรู้สุขทุกข์  
อยู่ และ 2) อนอุปาทิสถนิพพาน คือ นิพพานไม่มีอุปาทิเหลืออยู่ คือ ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลืออยู่  
(จันทรนิพพาน) นิพพานของพระอรหันต์ผู้ระงับการเสวยอารมณ์ทั้งปวงแล้ว

4. สุขที่เป็นองค์ธรรมในธรรมสมาธิ หมายถึง ธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นใจใน  
การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง กำจัดความข้องใจความสงสัยออกไปได้ เมื่อเกิดธรรมสมาธิก็จะเกิดจิต  
สมาธิคือ มีความตั้งมั่นของจิต ได้แก่ 1) ปราโมทย์คือ ความชื่นบานใจ ความร่าเริงสดใส 2) ปีติ คือ  
ความอิ่มใจ ความปลื้มใจ 3) ปีติสัทธา คือความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลายรื่นสบาย 4) สุข คือ  
ความรื่นใจ ไร้ความขัดข้อง (Happiness) และ 5) สมาธิ คือ ความสงบอยู่ตัว ความมั่นคงสนิทของจิต  
ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่มีสิ่งรบกวน ธรรม 5 ประการนี้เป็นการปฏิบัติที่ก้าวมาถึงขั้นความสำเร็จชัดเจน ซึ่ง  
นำไปสู่การบรรลุผลคือ ได้ฌาน หรือวิปัสสนาแล้วแต่กรณี ดังนั้น ธรรมสมาธิจึงใช้เป็นเครื่องวัดผล  
ในระหว่างขั้นตอนของการปฏิบัติหรือคุณสมบัติสำคัญของจิตใจที่ทุกคนควรทำให้เกิดมีอยู่เสมอ

5. สุขที่เป็นองค์ธรรมในฌาน 4 หมายถึงการเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ  
ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์หลัก ได้แก่ 1) ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก (ความตรึก)  
วិचार (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสบายใจ) เอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่ง)  
2) ทุตติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา 3) ตติยฌาน มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา และ  
4) จตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

ความสุขเป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งในพุทธศาสนาความสุขจัดเป็นเวทนา (Feeling หรือ Sensation) อย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในร่างกาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กระพบกับอายตนะภายนอก ได้แก่ เสียง กลิ่น รส สัมผัส โภกฐัพพะ (สิ่งสัมผัสที่รับรู้ทางกาย) และ ธรรมารมณ์ (สิ่งสัมผัสที่รับรู้ทางใจ) แล้วเกิดเป็นการรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และ ทางใจ (วิญญาณ หรือ consciousness) อันได้แก่ การเห็น (จักขุวิญญาณ) การได้ยิน (โสตวิญญาณ) การได้กลิ่น (ฆานวิญญาณ) การรู้รส (ชีวาหวิญญาณ) การรับรู้สัมผัสทางกาย (กายวิญญาณ) หรือ การรับรู้อารมณ์ทางใจ (มโนวิญญาณ) ซึ่งวิญญาณนี้จะเป็นฐานและเป็นทางเดินให้แก่ตามขั้นอื่น ๆ เกิดเป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ (เวทนา) ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ อันได้แก่ ความรู้สึกสุขสบาย พอใจ (หลอกให้รักเป็น โลภะ) ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย (หลอกให้เกลียด ผลักออกไปเป็น โทสะ) ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ (หลอกให้ติดตามด้วยความสงสัยเป็น โมหะ) ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559) กล่าวว่า เวทนาเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ ยังไม่ขั้นฝ่ายจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์ซึ่งเป็นกิจกรรมของสังขาร จากนั้นจิตจะกำหนดรู้ อากาโรและลักษณะต่าง ๆ ตามที่มีสัญญา (Perception) ซึ่งฝังแน่นอยู่เป็นความจำโดยสมมติต่าง ๆ เช่น ผู้หญิง-ผู้ชาย จาน-ช้อน เป็นต้น ตามการปรุงแต่งเฉพาะตน เช่น สวย-ไม่สวย ดี-ไม่ดี ตลอดจน ตามการศึกษาอบรมในทางธรรม เช่น รู้ในความไม่เที่ยง อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ จากนั้น จิตก็จะปรุงแต่งให้คิดไปตามธรรมชาติของจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลไป เกิดเป็นการแสดงออกทางกาย วาจา และเป็นที่มาของการกระทำที่ดี (กุศลกรรม) อันเนื่องมาจากการกระทำที่เป็นกุศล (กุศลมูล) ได้แก่ จาคะ เมตตา ปัญญา และเป็นที่มาของการกระทำที่ไม่ดี (อกุศลกรรม) อันเนื่องมาจากต้นเหตุของการกระทำที่เป็นอกุศล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ดังรายละเอียดในภาพที่ 2-4 กระบวนการทำงานของจิตตามขั้น 5 ดังนี้



ภาพที่ 2-4 กระบวนการทำงานของจิตตามขั้นที่ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

#### 4.2 ประเภทและกลุ่มของจิตตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา

สุนทร ฌ รังษี (2550) ได้กล่าวว่า จิตก็คล้ายกับน้ำ เมื่อยังไม่มียะไรเข้าไปผสมหรือประกอบก็ยังไม่มีการจำแนกประเภท แต่เมื่อมีสิ่งเข้าไปประกอบจึงจำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ มากมายตามลักษณะของสิ่งที่เข้าไปประกอบนั้น ๆ และ ระเบียบวาทวิไล (2548) ยังได้กล่าวว่า การทำงานของจิตและเจตสิกที่เนื่องกันอยู่ว่า การที่จิตรู้อารมณ์จะต้องมีเจตสิกอย่างน้อยที่สุดจำนวนหนึ่งเกิดประกอบพร้อมรู้อารมณ์ด้วยเสมอไป จิตซึ่งไม่มีเจตสิกประกอบด้วยเลยมีไม่ได้ ส่วนเจตสิกจะเกิดขึ้นถ้าพึ่งไม่มีจิตเป็นประธานก็ไม่ได้ ทั้งจิตและเจตสิกจึงเป็นปรมัตถธรรมสองประเภทที่ต้องอิงอาศัยกัน โดยที่จิต (Mind; thought; consciousness; a state of consciousness) คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554) ทั้งนี้ จิตในพระอภิธรรมมีชื่อสำหรับเรียกขานเป็นไวพจน์แทนกันได้ถึง 10 ชื่อ คือ จิต มโน หทัย มนัส ปันฑระ มนายคนะ มนินทริย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุ (ไชยทรง จันทรอารีย์, 2552) ในทางพุทธศาสนาจำแนกจิตออกเป็น 89 หรือ 121 เรียกว่า จิต 89 หรือ 121 โดยจิตสามารถแบ่งโดย

4.2.1 ชาติประเภท (คุณสมบัติ) แบ่งเป็น อกุศลจิต 12, กุศลจิต 21 (37), วิปากจิต 36 (52) และ กิริยาจิต 20

4.2.2 ภูมิประเทศ (ระดับจิต) แบ่งเป็น กามาวจรจิต 54, รูปาวจรจิต 15, อรูปาวจรจิต 12 และ โลกุตตรจิต 8 (คุณฉาน 5 = 40) โดยการแบ่งจิตแบบภูมิประเภทสามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 2-2

ตารางที่ 2-2 การแบ่งจิตโดยภูมิประเทศ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554;  
ไชยทรง จันทรอารีย์, 2552)

ภูมิประเภทของจิต		
1. กามาวจรภูมิเป็น ภูมิของจิตที่รับรู้ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นจิตที่อยู่ ในภูมิระดับต่ำ รับ อารมณ์ได้มากมาย กระจัดกระจาย มีทั้ง ฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี	ก. จิตอันเป็นอกุศล (Immoral consciousness) หรืออกุศล 12	1. จิตมีโลภะเป็นมูล 8 (Consc rooted in greed) ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนา ประกอบด้วย มิจฉาทิฎฐิ ไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ จิตที่เกิด พร้อมด้วยโสมนัสเวทนา ไม่ประกอบด้วย มิจฉาทิฎฐิ ไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ จิตที่เกิด พร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วย มิจฉาทิฎฐิ ไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ และจิตที่ เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่ประกอบด้วย มิจฉาทิฎฐิ ไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ
		2. จิตมีโทสะเป็นมูล 2 (Consc rooted in hatred) ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนา ประกอบด้วย ปฏิฆะ ไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ
		3. จิตมีโมหะเป็นมูล 2 (Consc rooted in delusion) ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขา เวทนา ประกอบด้วย วิจิกิจฉา-อุทธัจจะ
	ข. จิตไม่ ประกอบด้วยเหตุ อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ อโมหะ (Rootless consc) หรือ อเหตุกจิต 18	1. จิตที่เป็นผลของอกุศล 7 (Rootless resultant- of-immorality consc) ได้แก่ จักขุวิญญาณจิต, โสตวิญญาณจิต, ฆานวิญญาณ จิต, ชิวหาวิญญาณจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขา เวทนา กายวิญญาณจิตที่เกิดพร้อมด้วยทุกขเวทนา สัมปฏิจฉันนจิต และสันตริณจิตที่เกิดพร้อมด้วย อุเบกขาเวทนา



ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต

ค. จิตดั้งเดิมที่  
เป็นไปในกามภูมิ  
(Sense-sphere  
beautiful consc)  
หรือกามาวจร  
โสภณจิต 24

2. จิตที่เป็นผลของกุศล 8 (Rootless resultant-of-morality consc) ได้แก่

จักขุวิญญาณจิต, โสตวิญญาณจิต,  
มานวิญญาณจิต, ชิวหาวิญญาณจิตที่เกิดพร้อมด้วย  
อุเบกขาเวทนา กายวิญญาณจิตที่เกิดพร้อมด้วยสุข  
เวทนา, สัมปฏิจันนจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขา  
เวทนา, สันตிரณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสส  
เวทนา และสันตிரณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขา  
เวทนา

3. จิตที่เป็นเพียงกิริยา 3 (Rootless functional consc) ได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต, มโนทวาราวช  
ชนจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา และ  
หสิตุปปาทจิต ที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา

1. จิตที่เป็นกุศलयิ่งใหญ่ 8 (Moral consc) ได้แก่  
จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนาประกอบด้วย  
ปัญญาไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ จิตที่เกิดพร้อม  
ด้วยโสมนัสสเวทนาไม่ประกอบด้วยปัญญาไม่ม  
ีการชักนำ-มีการชักนำ จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขา  
ประกอบด้วยปัญญาไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ  
จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่  
ประกอบด้วยปัญญาไม่มีการชักนำ-มีการชักนำ
2. จิตอันเป็นผลของมหากุศล 8 (Resultant consc)  
จิตอันเป็นกิริยาอย่างที่ทำมหากุศลแต่ไม่มีวิบาก  
ได้แก่ การกระทำมหากุศลของพระอรหันต์ 8  
(Functional consc)

## ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต		
<p>2. รูปาวจรภูมิ พัฒนามาจาก กามาวจรภูมิ เป็นจิตฝ่ายดีฝ่ายเดียว สำหรับบุคคลผู้เบื่อหน่าย เห็นโทษแห่งกามคุณอารมณ์ จึงพัฒนาจิตที่เรียกว่า สมานธิและฉานขึ้นโดยอาศัย ภาพลักษณ์หรือสร้างรูปวัตถุบางอย่าง มาเป็นอารมณ์ให้จิต (แทนกามคุณอารมณ์) รับรู้แต่เพียงอารมณ์เดียวที่สร้างขึ้น เกิดความแนบแน่นมีพลัง เป็นพลังจิตที่สงบนิ่งในระดับต่าง ๆ 5 ระดับ มี 15 ดวง</p>	<p>ก. จิตของผู้เข้าถึง รูปฉาน 5 (Form-Sphere moral consc)</p>	<p>1. ปฐมฉานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา</p> <p>2. ทุตติยฉานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา</p> <p>3. ตติยฉานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย ปิติ สุข เอกัคคตา</p> <p>4. จตุตถฉานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย สุข เอกัคคตา</p> <p>5. ปัญจฉานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย อุเบกขาเอกัคคตา</p>
	<p>ข. จิตที่เป็นผลของ รูปาวจรกุศล 5 (Form-sphere resultant consc)</p>	<p>(เหมือนกับรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนแต่คำท้ายเป็น วิบากจิตต์)</p>
	<p>ค. กิริยาจิตที่เป็นไปในรูปภูมิ (Form-sphere resultant consc) เป็นจิตของพระอรหันต์ผู้กระทำ รูปาวจรกุศล 5</p>	<p>(เหมือนกับรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนแต่คำท้ายเป็น กิริยาจิตต์)</p>

ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต		
<p>3. อรูปาวจรภูมิ เป็นภูมิของจิตที่พัฒนาสูงกว่าขั้นรูปาวจรเป็นพลังจิตฝ่ายเดียว เนื่องจากเห็นโทษของรูปวัตถุว่าหยาบกว่า มีความเข้าใจว่าความทุกข์ต่าง ๆ มีขึ้นได้</p>	<p>ก. กุศลจิตที่เป็นไปในอรูปภูมิ</p>	<p>1. จิตใจของผู้เข้าถึงอรูปฌาน 4 (Formless-sphere moral consc) ได้แก่</p> <p>1.1 กุศลจิตประกอบด้วย อากาสนัญญาตนฌาน</p> <p>1.2 กุศลจิตประกอบด้วย วิญญาณัญญาตนฌาน</p> <p>1.3 กุศลจิตประกอบด้วย อากิญจัญญาตนฌาน</p> <p>1.4 กุศลจิตประกอบด้วย แนวสัจญานาสัจญญาตนฌาน</p>
<p>4. เพราะมีรูป จึงพอใจที่จะพัฒนาจิตที่ละเอียดขึ้นด้วยการเพ่งนามธรรมหรือความว่าง เกิดความแนบแน่นในระดับต่าง ๆ 4 ระดับ รวม</p>	<p>ข. วิปากจิตที่เป็นไปในอรูปภูมิ</p>	<p>1. จิตที่เป็นผลของอรูปาวจรกุศล 4 (Formless-sphere resultant consc) (เหมือนกับอรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนคำท้ายเป็น วิปากจิตต์)</p>
<p>12 ดวง</p>	<p>ค. กิริยาจิตที่เป็นไปในอรูปภูมิ</p>	<p>1. จิตของพระอรหันต์ ผู้กระทำอรูปาวจรกุศล 4 (Formless-sphere functional) (เหมือนกับอรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนแต่คำท้ายเป็น วิปากกิริยาจิตต์)</p>

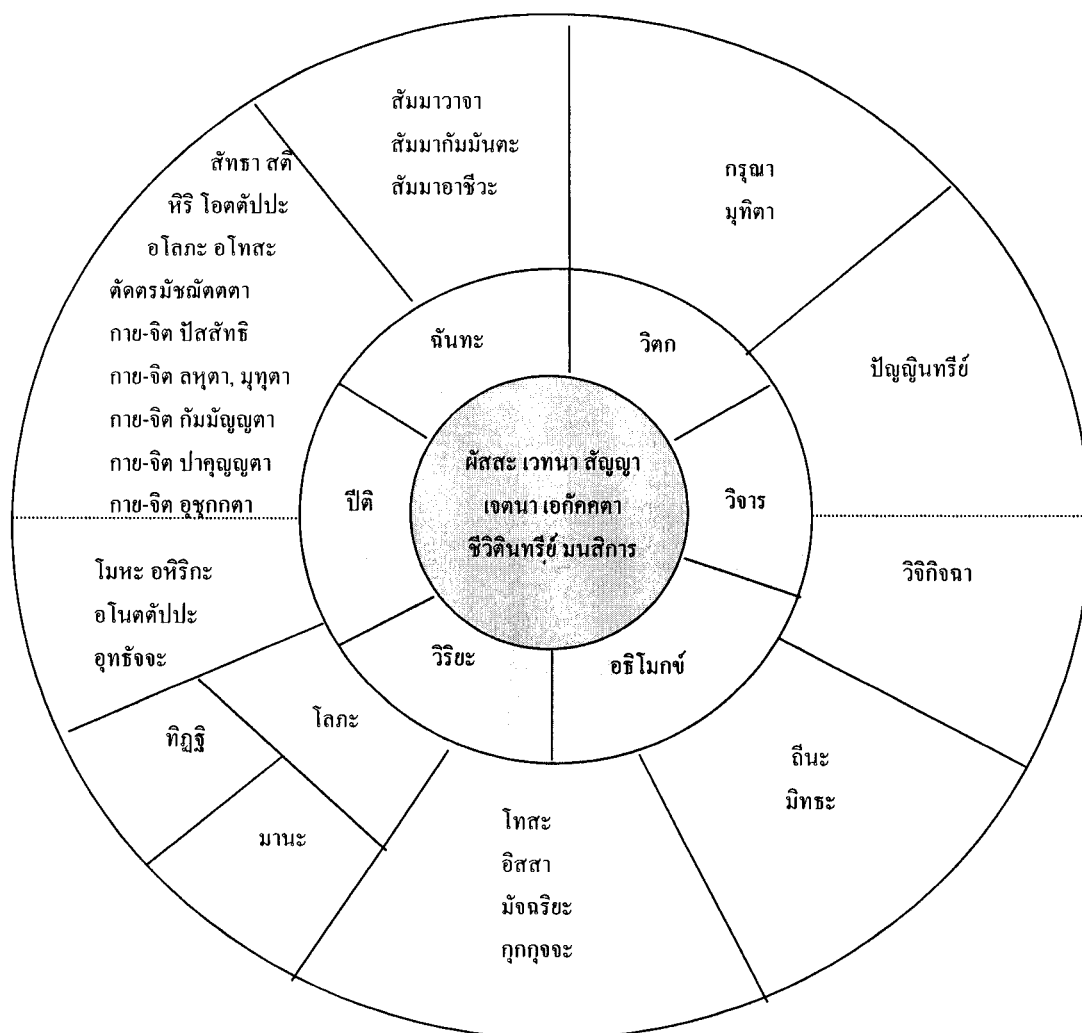
ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต		
<p>5. โลกกุตตรภูมิเป็นภูมิของจิตที่พัฒนา ชั้นสูงสุด รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ พ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก หยุด การเวียนว่ายตายเกิด (วัฏฏสงสาร) ของ ตนเองได้ในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่พระ โสดาบันจนถึงพระอรหันต์ โลกกุตตจิต มี 8 หรือ 40 ดวง</p>	<p>ก. กุศลจิตที่ เป็นโลกกุตตระ</p>	<p>1. กุศลจิตที่ทำให้ข้ามพ้นอยู่ เหนือโลก 4 (20) (Moral supermundane consc)</p> <p>1.1 จิตที่ประกอบด้วย โสดาปัตติมัคคญาณ คือ กุศล จิตที่เป็นทางให้ถึงกระแสอัน ไหลไปสู่นิพพานธาตุ</p> <p>1.2 จิตที่ประกอบด้วย สกทาคามีมัคคญาณ คือ กุศล จิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็น พระสกทาคามี</p> <p>1.3 จิตที่ประกอบด้วย อนาคามีมัคคญาณ คือ กุศลจิต ที่เป็นทางให้ถึงความเป็น พระอนาคามี</p> <p>1.4 จิตที่ประกอบด้วย อรหัตตมัคคญาณ คือ กุศลจิตที่ เป็นทางให้ถึงความเป็น พระอรหันต์ (อย่างพิสดาร ให้แจ่มกคจิต 4 นี้ ด้วยฉาน 5 ตามลำดับ ก็จะได้จำนวน 20 ตามตัวอย่างดังนี้ วิตกกุวิจาร ปีติสุขกกุคตาสหิตุปฐมขุมาร โสดาปัตติมคจิตต์ ฯลฯ)</p>

ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต	
ข. วิกาจิตที่เป็น โลกุตตระ	<p>1. จิตที่เป็นผลของโลกุตตรกุศล 4 (20) (Resultant supermundane consc)</p> <p>1.1 จิตที่ประกอบด้วยโศดาปัตติผลญาณ</p> <p>1.2 จิตที่ประกอบด้วยสกทาคามีผลญาณ</p> <p>1.3 จิตที่ประกอบด้วยอนาคามีผลญาณ</p> <p>1.4 จิตที่ประกอบด้วยอรหัตตผลญาณ</p> <p>(อย่างพิสดาร ให้แจกผลจิต 4 นี้ ด้วยมาน 5 ตามลำดับก็จะได้จำนวน 20 ตามตัวอย่างดังนี้ วิตกกุวิจาร์ปีติสุขเขกกุคตาสหิคัมปฐมชฌมาน โสค ตาปตติผลจิตต์ ฯลฯ)</p>

4.2.3 เจตสิก (Mental factors: mental concomitants) เป็นธรรมชาติรู้ เช่นเดียวกับจิตมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ 1) เกิดขึ้นพร้อมกับการเกิดขึ้นของจิต 2) คับลงพร้อมกับการดับลงของจิต 3) ในขณะที่ดำรงอยู่นั้นมีอารมณ์อันเดียวกับจิต และ 4) มีที่อาศัยเดียวกับจิตดวงที่เกิด เจตสิกมีทั้งหมด 52 ดวง แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ 1) เจตสิกที่ประกอบเข้ากับจิตทุกฝ่ายทั้งกุศลและอกุศลหรือเจตสิกที่เป็นกลาง (อัญญาสมานาเจตสิก) มี 13 ดวง 2) เจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลเจตสิก) มี 14 ดวง และ 3) เจตสิกฝ่ายดีงาม (โสภณเจตสิก) มี 25 ดวง ทั้งนี้ เจตสิกทั้ง 3 กลุ่มสามารถอธิบายเป็นโครงสร้างได้ดังแสดงในภาพที่ 5 แบบจำลองจิตเจตสิก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554; ระเบียบ วิภาวิไล, 2548; ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2554)



ภาพที่ 2-5 แบบจำลองจิตเจตสิก (ระวี ภาวิไล, 2548, หน้า 54)

**กลุ่มที่ 1** เจตสิกที่ประกอบเข้าได้กับจิตทั้งฝ่ายทั้งกุศลและอกุศลหรือเจตสิกที่เป็นกลางอยู่วงกลมภายใน แบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย ได้แก่

1. เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง (สัพพจิตตสาธารณเจตสิก) ประกอบด้วย เจตสิก 7 ดวง อยู่วงกลมตรงกลางด้านในสุด ได้แก่ ฝัศสะ (ความกระตือรือร้น) เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัจญญา (ความหมายรู้) เจตนา (ความจงใจ) เอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว) ชีวิตินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ชีวิต สภาวะที่เป็นใหญ่ในการรักษานามธรรมทั้งปวง) และมนสิการ (ความกระทำอารมณ์ไว้ในใจ, ใส่ใจ)

2. เจตสิกที่เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลแต่ไม่แน่นอนเสมอไปทุกดวง อาจแยกย้ายกันเกิดประกอบกับจิตบางประเภท เว้นไม่เข้าประกอบกับจิตบางประเภท ประกอบด้วย

เจตสิก 6 ดวง อยู่วงกลมตรงกลางวงนอก ได้แก่ วิตก (ความตรึกอารมณ์) วิจารณ์ (ความตรองอารมณ์) อธิโมกษ์ (ความปลงใจหรือปักใจในอารมณ์) วิริยะ (ความเพียรพยายาม แรงใจ) ปีติ (ความปลาบปลื้มในอารมณ์ ความชื่นชม อิ่มใจ) และ ฉันทะ (ความพอใจในอารมณ์)

**กลุ่มที่ 2** เจตสิกฝ่ายอกุศลหรือเจตสิกฝ่ายชั่ว แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ เจตสิกที่เกิดขึ้นทั่วไปกับอกุศลจิตทุกดวงเป็นธรรมชาติพื้นฐานของจิตชั่วที่มีเหตุประกอบ (สัพพากุศลสาธารณเจตสิก) จำนวน 4 ดวง ประกอบด้วย ความหลง (โมหะ) ความไม่ละอายต่อบาป (อหิริกะ) ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป (อนอตตัปปะ) และความฟุ้งซ่าน (อุททัจจะ) และอกุศลเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิตเฉพาะบางคน (ปกิณณกอ-กุศลเจตสิก) จำนวน 10 ดวง ประกอบด้วย ความอยากได้อารมณ์ (โลภะ) ความเห็นผิด (ทิฏฐิ) ความถือตัว (มานะ) ความคิดประทุษร้าย (โทสะ) ความริษยา (อิสสา) ความตระหนี่ (มัจฉริยะ) ความเดือดร้อนใจ (กุกกุจจะ) ความหดหู่ (ถีนะ) ความง่วงเหงา (มัทธะ) และความกลางแกลงสงสัย (วิจิกิจฉา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), /2554; ระเบียบ ภาวิไล, 2548) ทั้งนี้ ระเบียบ ภาวิไล (2548, หน้า 51, 59-60) ได้จำแนกเจตสิกกลุ่มนี้เป็น 5 กลุ่มย่อย ได้แก่ กลุ่มหลงผิด 4 ดวง กลุ่มโลภ 3 ดวง กลุ่มหดหู่ 2 ดวง และสังเล 1 ดวง ดังปรากฏในวงกลมภายนอกครึ่งซีกล่าง และได้กล่าวอธิบายความหมายไว้ ดังนี้

1. อกุศลเจตสิกกลุ่มหลงผิด ประกอบด้วย โมหะ (ความหลงผิด) เป็นประธานคือ ความไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักความเป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่องของชีวิต ความไม่สำนึกรู้ชัดเจนในสามัญลักษณะของชีวิตคือ ความไม่คงทนถาวร ความที่ถูกบีบคั้นคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความไร้แก่นสารตัวตนที่บังคับบัญชาไม่ได้ โมหะเป็นธรรมชาติรากเหง้าของอกุศลทั้งปวงที่มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้งไม่รู้จักจริง โมหะเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ความชั่วอื่นเกิดขึ้นจึงเป็นเจตสิกที่ประกอบกับจิตที่เป็นอกุศลทุกดวง โดยมี อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อนอตตัปปะ (ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป) และอุททัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้ฝ่ายอกุศลที่เกิดร่วมกับโมหะเสมอ เพราะความหลงเป็นเหตุปัจจัยให้แก่ความไม่ละอายต่อบาป ไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป และความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะจิตเดียว

2. อกุศลเจตสิกกลุ่มโลภ ประกอบด้วย โลภะ (ความอยากได้อารมณ์) เป็นประธาน ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) และมานะ (ความถือตัว) หลักการเข้าประกอบกับจิตของเจตสิกกลุ่มนี้คือ โลภอาจเข้าประกอบดวงเดียวหรืออาจประกอบพร้อมด้วยทิฏฐิหรือมานะดวงใดดวงหนึ่ง แต่ทิฏฐิและมานะจะไม่ปรากฏในจิตดวงเดียวกัน

3. อกุศลเจตสิกกลุ่มโกรธ ประกอบด้วย โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) เป็นประธาน อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) และกุกกุจจะ (ความเดือดร้อนใจ) หลักการเข้าประกอบกับจิตของเจตสิกกลุ่มนี้คือ โทสะอาจเข้าประกอบดวงเดียวหรืออาจประกอบพร้อม

เจตสิกดวงอื่น แต่จะไม่พร้อมกัน 2-3 ดวง

ทั้งนี้ อกุศลเจตสิกกลุ่ม โสภ 3 ดวง กับอกุศลเจตสิกกลุ่ม โกรธ 4 ดวง จะไม่เข้าประกอบจิตพร้อมกันเนื่องจากความโลภและความโกรธเป็นธรรมชาติที่ขัดแย้งกันในตัวไม่อาจอยู่ร่วมในขณะเดียวกันได้ เช่น ขณะเมื่อบุคคลมีความโลภปรารถนาจะได้อารมณ์นั้นมาชื่นชมไว้เป็นของตนก็จะไม่มีโทสะ และขณะที่มีโทสะก็ปรารถนาจะทำลายสิ่งที่เป็นอารมณ์นั้นให้สิ้นไป

4. อกุศลเจตสิกกลุ่มหตฺหุ ประกอบด้วย ถีนะ (ความหตฺหุ) และมิทฺระ (ความง่วงเหงา ถดถอย) เป็นเจตสิกที่ปรากฏในอกุศลจิตพร้อมกัน

5. อกุศลเจตสิกดวงสุดท้ายที่แยกตัวจากกลุ่มอื่น คือ วิจิกิจฺจา (ความกลางแกลง สงสัย) เป็นอกุศลจิตที่ทำให้เกิดความลังเล รวนเร ไม่มั่นใจ ตัดสินใจไม่ได้ จึงไม่เกิดร่วมกับจิต โสภ หรือ โกรธ แต่เกิดในจิตหลงคือ โมหะเพียงอย่างเดียว

**กลุ่มที่ 3** เจตสิกฝ่ายดีงาม (โสภณเจตสิก) แบ่งเป็น 4 กลุ่มย่อย ได้แก่ 3.1 เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง (โสภณสาธารณเจตสิก) 3.2 เจตสิกที่เป็นตัวความงดเว้น (วิรตีเจตสิก) 3.3 เจตสิก คือ อัปมัญญา (อัปมัญญาเจตสิก) และ 3.4 เจตสิก คือ ปัญฺญินฺทริย (ปัญฺญินฺทริยเจตสิก) มีรายละเอียด ดังนี้

1. เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงาม (โสภณสาธารณเจตสิก) เจตสิกกลุ่มนี้เกื้อกูลส่งเสริมกันและเกิดขึ้นพร้อมกันในกลุ่มดีงาม ส่วนเจตสิกใดจะมีความแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยในแต่ละกรณี เจตสิกกลุ่มนี้ประกอบด้วยเจตสิก 19 ดวง ได้แก่ สัทธา (ความเชื่อ) สติ (ความระลึกได้ ความสำนึกพร้อมอยู่) หิริ (ความละอายต่อบาป) โอตตปฺปะ (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป) อโลภะ (ความไม่อยากได้อารมณ์) อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) ตตรมฺขณตฺตคา (ความเป็นกลางในอารมณ์นั้น ๆ) กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งกองเจตสิก) จิตตปัสสัทธิ (ความสงบแห่งจิต) กายลหุตา (ความเบาแห่งกองเจตสิก) จิตตลหุตา (ความเบาแห่งจิต) กายมฺหุตา (ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) จิตตมฺหุตา (ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งจิต) กายกัมมัญญาตา (ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก) จิตตกัมมัญญาตา (ความควรแก่การงานแห่งจิต) กายปาคุญญาตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก) จิตตปาคุญญาตา (ความคล่องแคล่วแห่งจิต) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) และจิตตชุกตา (ความซื่อตรงแห่งจิต)

2. เจตสิกที่เป็นตัวความงดเว้น (วิรตีเจตสิก) เป็นธรรมชาติที่รองรับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นในจิตดีงามที่กระทำการพูด ทำ หรือประกอบกิจการอาชีพโดยละเว้นอกุศล ประกอบด้วย สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) เจตสิกทั้ง 3 ดวงนี้ เมื่อปรากฏในจิตดีงามทั่วไปจะไม่ปรากฏพร้อมกันทั้ง 3 ดวง แต่จะปรากฏเฉพาะดวงใดดวงหนึ่งในขณะที่บุคคลกระทำการที่เป็นเจตสิกพื้นฐาน เช่น พูดหรือ

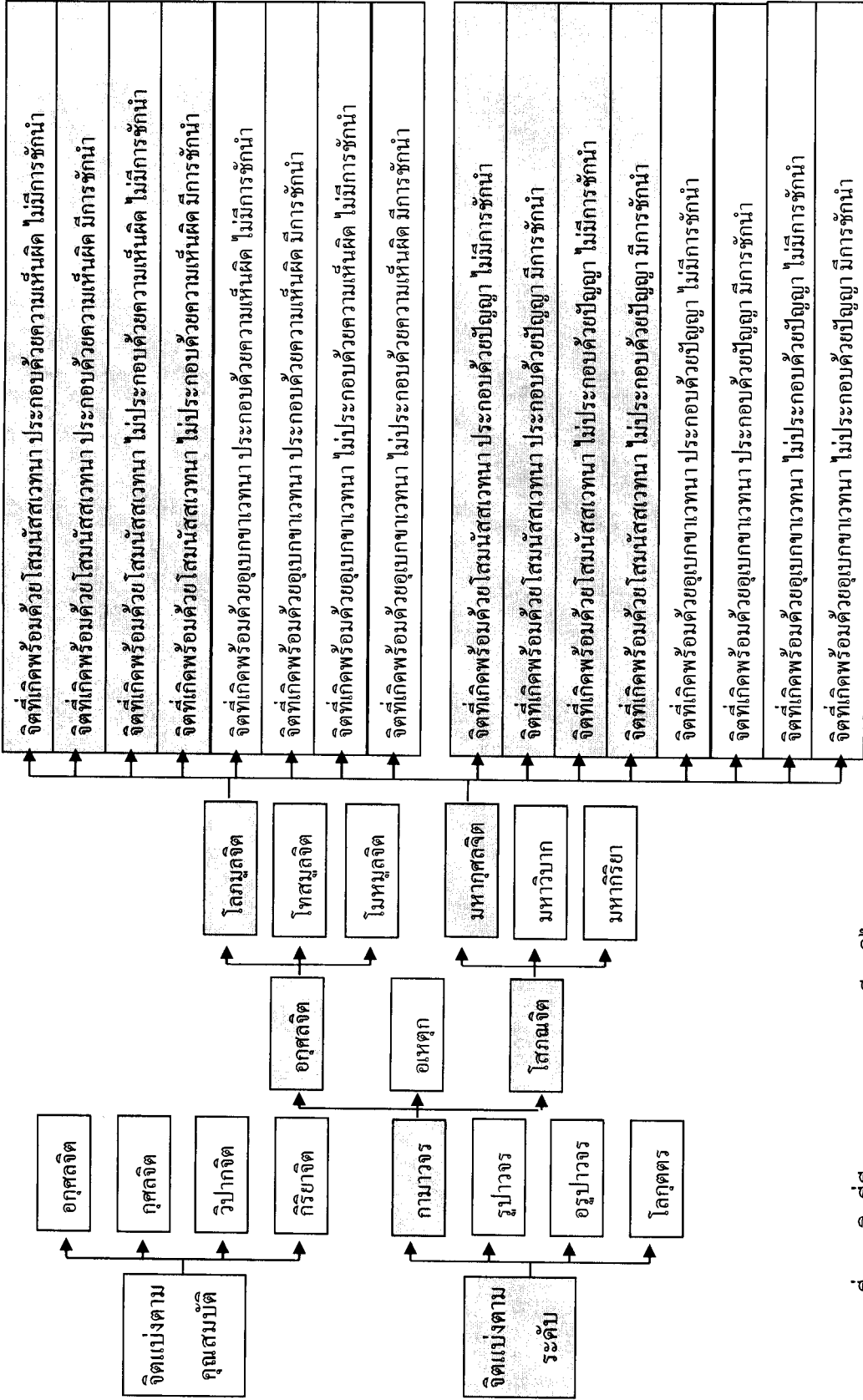


การกระทำด้วยกาย ๓ ประการที่เจตสิกทั้ง 3 ปรากฏพร้อมกันคือ โลกุตตรจิต 8 ดวงเท่านั้น

3. เจตสิกคือ อัปมัณฺญา (อัปมัณฺญาเจตสิก) เป็นเจตสิกที่กำหนดสภาวะไว้  
ขอบเขต ได้แก่ กรุณา (ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์) และมฤตดา (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข)

4. เจตสิกคือ ปัญฺณินทริย (ปัญฺณินทริยเจตสิก) มีดวงเดียว คือ อโมหะ ความรู้  
เข้าใจ ไม่หลง (ปัญฺณินทริย) เป็นธรรมชาติที่ตรงข้ามกับโมหะหรืออวิชชา

จากธรรมชาติของจิตและเจตสิกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสุขเป็น  
ความรู้สึกที่จิตรู้อารมณ์ไปตามสภาวะหรือธรรมชาติที่มาประกอบกับจิต (เจตสิก) ที่เกิดขึ้นพร้อม  
กันและอิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยสภาวะหรือธรรมชาติที่มาประกอบกับจิตหรือปรุงแต่งจิตนั้น  
เป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล และสำหรับมนุษย์ผู้ใช้ชีวิตทางโลกและรับรู้อารมณ์ซึ่งข้อง  
เกี่ยวกับ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสสมากมาย มีความโน้มเอียงที่จิตจะตกอยู่ในระดับชั้นกามาวจรภูมิ  
ดังที่ ระเบียบวาท (2548, หน้า 35) กล่าวว่า “กามาวจรภูมิ หรือ ระดับจิตใจที่ยึดหน่วงรูป รส กลิ่น  
เสียง สิ่งที่ต้องกาย และความคิดนี้กันเนื่องด้วยสิ่งเหล่านั้นเป็นอารมณ์ สำหรับผู้มีใช้พระอรหันต์  
ชวนจิตที่เกิดขึ้นเสพอารมณ์ในขณะต่าง ๆ ของชีวิต คือ อกุศลจิต 12 และมหากุศลจิต 8” ทั้งนี้จิตที่มี  
สุขในชั้นกามาวจรภูมิมีทั้งจิตที่เป็นสุขซึ่งประกอบด้วยธรรมชาติปรุงแต่งจิตในทางอกุศล  
(ประกอบด้วยความเห็นผิด) และจิตที่เป็นสุขซึ่งประกอบด้วยธรรมชาติปรุงแต่งจิตในทางที่ดีงาม  
เป็นกุศล (ประเภทด้วยปัญญา) ทั้งที่เกิดขึ้นเอง โดยไม่มีการชักนำและที่เกิดขึ้น โดยการชักนำจาก  
บุคคลหรือสังกรรมรวมจำนวนทั้งสิ้น 8 ดวง ดังแสดงในภาพที่ 2-6 จิตที่มีความสุข 8 ดวง



ภาพที่ 2-6 จิตที่มีความสูง 8 ดวง (ระวิภาวิไล, 2548)

จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา (ความรู้สึกสุขใจ) 4 ดวงแรกเป็นจิตที่มีความสุข ซึ่งประกอบด้วย เจตสิกฝ่ายอกุศลคือ ความหลง (โมหะ) ความยากได้ อารมณ์ (โลภะ) และ ความเห็นผิด (ทิฏฐิ) เป็นประธาน ซึ่งความสุขที่เกิดจากดวงจิต 4 ดวงแรกนี้เป็นความสุขจากปัจจัย ภายนอก เป็นความสุขขั้นต้น สุขอย่างหยาบ ซึ่งในการวิจัยนี้ไม่ได้ศึกษาความสุขประเภทนี้เพราะ ถือว่าไม่ใช่ความสุขแท้ จึงจะไม่ขอกล่าวรายละเอียดถึง สำหรับจิต 4 ดวงหลังเป็นจิตที่มีความสุข ซึ่งประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายกุศลคือ ปัญญาหรือโมหะคือ ความรู้เข้าใจ ไม่หลง (ปัญญาธิริย) เป็นประธาน สอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก (อภ.เอกก.20/ 551295-296) ที่กล่าวว่า

“กรรมใดซึ่งบุคคลทำด้วยความไม่โลภ เกิดแต่ความไม่โลภ มีความไม่โลภ เป็นเหตุ มีความไม่โลภเป็นแดนเกิด กรรมนั้นเป็นกุศลกรรมไม่มีโทษกรรมมิสุขเป็นผล”

โดยจิต 4 ดวงหลังแต่ละดวงสามารถอธิบายได้ดังนี้ (พระคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554; รวี ภาวิไล, 2548; วินัย อ. ศิวะกุล, 2525)

ดวงที่ 5 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุต) และเกิดขึ้นไม่มีการชักนำ (อสังขาริก) เช่น เกิดความปีติยินดีที่ได้ทำบุญด้วยตนเอง และไม่ต้องให้ใครมาชักชวน พร้อมกับเข้าใจว่าทำบุญย่อมได้ผลบุญ เป็นต้น

ดวงที่ 6 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุต) และเกิดขึ้นจากการชักนำ (สังขาริก)

ดวงที่ 7 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ไม่ประกอบด้วยปัญญา และเกิดขึ้นไม่มีการชักนำ (อสังขาริก) เช่น จิตคนไทยหลายท่านมีความปีติยินดีต่อการทำบุญใส่บาตรตามประเพณี เพราะมีศรัทธาในบุญโดยยังไม่มีความเข้าใจ เป็นต้น

ดวงที่ 8 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ไม่ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุต) และเกิดขึ้นจากการชักนำ (สังขาริก)

ทั้งนี้ จิตดวงที่ 5 ถึง 8 ซึ่งเป็นจิตที่ติงามซึ่งประกอบด้วยเจตสิกที่เกิดทั่วไปพร้อมกับจิตดีงามทุกดวง (โสภณสาธาณเจตสิก) ทั้งหมด 19 ดวง และเจตสิกที่เป็นตัวความงดเว้น (วิรตีเจตสิก) ซึ่งเกิดในจิตดีงามที่กระทำการพูด ทำ หรือประกอบกิจการอาชีพโดยละเว้นอกุศลเฉพาะดวงใดดวงหนึ่ง ได้แก่ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ) หรือสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) รวมทั้งอัมปัญญาเจตสิก ได้แก่ กรุณา (ความสงสารผู้ถึงทุกข์) หรือมุทิตา (ความยินดีต่อผู้ได้สุข) ดวงใดดวงหนึ่งประกอบกับจิตดีงาม

เนื่องจากความสุขเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ได้เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น ดังปรากฏความหมายของความสุขว่าเป็นหนึ่งในทุกขตา 3 คือ ความสุขเป็นทุกข์เพราะ ความแปรปรวน ประกอบกับความสุขจัดเป็นเวทนาซึ่งเป็นหนึ่งในขั้น 5 ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้ กฎธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) ที่อธิบายธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าเป็นสิ่งไม่คงที่แน่นอน (อนิจจัง) เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ดังปรากฏในพระไตรปิฎก (ที.ม.10/ 63/ 72-73) ดังนี้

“เวทนาแม้ที่เป็นสุขก็ดี แม้ที่เป็นทุกข์ แม้ที่เป็นอทุกขมสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นเพียงปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มีความสั้นความเสื่อม ความคลาย และความดับไปเป็นธรรมดา”

ด้วยเหตุนี้ความสุขจึงเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นเพียงปัจจัยปรุงแต่ง มีความเสื่อม ความคลาย และความดับไปเป็นธรรมดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขที่เกิดจากความทุกข์ที่เกิดจากความพอใจจากการได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ ในทางพุทธศาสนาจัดว่าอยู่ในระดับกามสุขหรือสามิสสุข คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภคหรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขในระดับต้นที่ยังเจือด้วยความทุกข์ เนื่องจากในขณะที่ยังไม่ได้มาใจจะถูกบีบคั้นด้วยความคาดหวัง อยากได้ อยากมี อยากเป็น ตามที่ใจต้องการ เมื่อได้มากก็สุขอยู่ชั่วคราจนเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งที่เคยมี เคยได้ เคยเป็น เกิดเป็นอยากมี ความอยากได้ อยากเป็น หรือไม่อยากเป็นอะไร เปลี่ยนแปลงไปไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อไม่ได้มาหรือสูญเสียไปจิตใจก็เป็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้แม้ความสุขและความทุกข์ดูเหมือนจะเป็นสิ่งตรงข้ามกัน แต่ทั้งมีความสุขและความทุกข์ต่างก็เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัยที่ประกอบกัน และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (ม.ม.12/ 522/ 391-392) ดังนี้

“สุขเวทนาเป็นสุขเพราะตั้งอยู่ เป็นทุกข์เพราะแปรไป ทุกขเวทนาเป็นทุกข์เพราะตั้งอยู่ เป็นสุขเพราะแปรไป อทุกขมสุขเวทนาเป็นสุขเพราะรู้ชอบ เป็นทุกข์เพราะรู้ผิด”

การที่บุคคลตระหนักรู้ในความจริงของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัยที่ประกอบกัน ไม่มีอะไรเป็นตัวตนคงที่แน่นอนที่จะไปจับยึดว่าเป็นตัวเราโดยไม่เปลี่ยนหรือเสื่อมสลาย ย่อมช่วยให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นที่เหนียวรั้งใจให้เป็นทุกข์ ทั้งนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ยังได้ให้แนวทางเกี่ยวกับวิธีการดับทุกข์และการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงไว้ ดังนี้

“หลักการสำคัญของการดับทุกข์ คือการตัดวงจรให้ขาด ตัดได้ที่ขั้วสองแห่ง ได้แก่ ที่ขั้วใหญ่คืออวิชชาและขั้วรองคือตัณหา แต่ไม่ว่าจะตัดที่ขั้วใดก็ต้องตัดให้ขาดถึงอวิชชาด้วย การตัดวงจรมีสองอย่างคือตัดโดยตรงที่อวิชชาและตัดโดยอ้อมที่ตัณหา เมื่อวงจรขาด กระบวนธรรมสังสารวัฏสิ้นสุดลง ก็จะบรรลุมรรภาวะแห่งความดับทุกข์ เป็นผู้ชนะต่อปัญหาชีวิต มีความสุขที่แท้จริง เรียกว่าเข้าถึงวิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ หรือนิพพาน เมื่ออวิชชา ตัณหา อุปาทานดับไป นิพพานก็

ปรากฏแทนที่พร้อมกัน เมื่อวิชา คณิตหา อุปาทาน นั้นดับหายไปแล้ว เป็นวิชาสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายกว่าคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามที่อยากให้เป็น การรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็จะเปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนไป ยังผลให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย” ทั้งนี้ เมื่อบุคคลมีปัญญาและเข้าใจที่มาของความทุกข์ วิธีการรับมือกับความทุกข์ การพัฒนาตนเองให้มีความสุขในระดับที่สูง ๆ ยิ่งขึ้นไป ทำที่สุดแล้วปลายทางของความทุกข์และความทุกข์ก็มาบรรจบกันที่การมีความสุขที่แท้หรือไม่มีทุกข์นั้นคือ “รู้ทุกข์เพื่อละทุกข์เพื่อพัฒนา”

#### 4.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพุทธมกุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

พระพุทธมกุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2553, 2550) กล่าวถึงความสุขในพุทธศาสนาว่า หมายถึง ความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจมารณสัมผัสได้เองทันทีทุกเวลาที่พร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นความสุขที่ทำให้ชีวิตนี้มีความเป็นอิสระ โดยความสุขเป็นทั้งตัวผลและสภาวะซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุขที่แท้ หรืออาจกล่าวได้ว่า แนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้ก็ต้องอาศัยสภาวะจิตใจที่เป็นสุข ความสุขในบริบทพุทธธรรมสามารถจำแนกเป็นประเภทและระดับได้หลายลักษณะ ซึ่งท่านได้กล่าวถึงการแบ่งประเภทหรือระดับของความสุข โดยตั้งสามิสสุขและนิรามิสสุขเป็นหลัก ดังนี้

4.3.1 สามิสสุข หรือบางครั้งเรียกว่า อามิสสุข หรือกามสุข คือ ความสุขจากวัตถุ สิ่งเสพบริโภคหรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ สุขจากการเสพหรือสุขขั้นต้นคณา เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา ซึ่งถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน และถ้าประมาท ปล่อยปละละเลย ไม่พัฒนาตน ความสุขจากการเสพจะพ่วงเอาความสุขจากการไม่ต้องทำมาด้วย ซึ่งเป็นเหตุให้สูญเสียความอยากทำหรือความใฝ่ทำการ (จันทะ) แล้วการจะทำกลายเป็นการต้องทำ การกระทำกลายเป็นความทุกข์ การวิงหาความสุข โดยไม่รู้ตัวและมัวประมาท แข่งขัน แย่งชิงกัน ละเลยการพัฒนาหรือรักษาความสามารถที่จะมีความสุข ส่งผลให้เกิดภาวะทุกข์ง่าย สุขยาก เนื่องจากผลสัมฤทธิ์แห่งความสุขเพิ่มไม่ทันการแผ่ขยายของปัญหาแห่งความทุกข์ ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้น มีความสุขที่ประณีตมากขึ้น

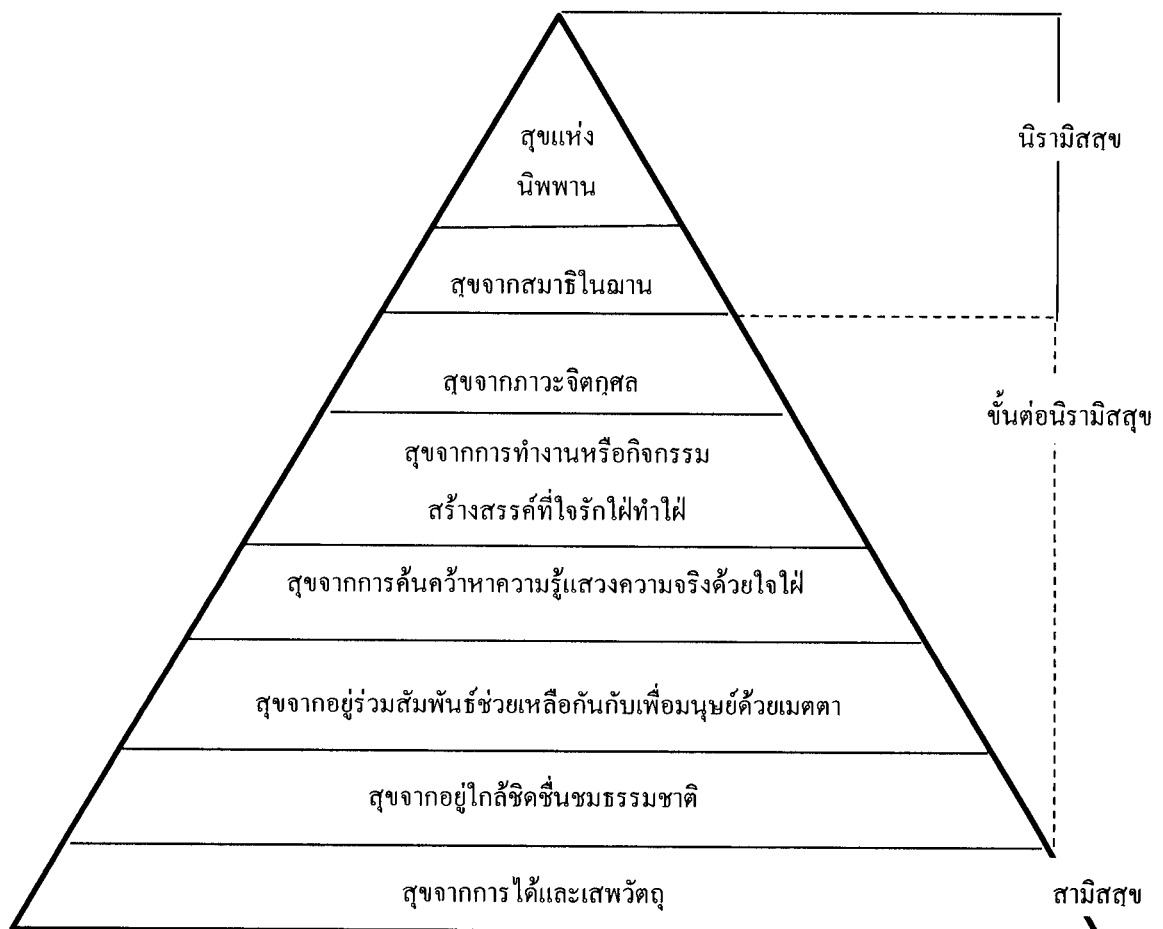
4.3.2 นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุ สิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

4.3.2.1 สุขขั้นต้นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางคิงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกว่า สุขขั้นฉันทะ ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่น ๆ ได้หลายอย่าง ได้แก่ 1) สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ 2) สุขจาก

อยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์ 3) สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวง  
ความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม 4) สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่  
สร้างสรรค์ และ 5) สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์  
มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

4.3.2.2 สุขชั้นเป็นนิรามิตส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิตสแท้จริง เป็น  
อิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง ได้แก่ 1) สุขจากสมาธิในฌาน คือการมีจิตสงบปลอดพ้นจากอกุศล  
และสิ่งรบกวน และ 2) สุขแห่งนิพพาน คือการมีปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ  
สมบูรณ์ มีวิชา วิมุตติ วิสุทธิตันติ พร้อม

โดยพระครุฑชิต คุณวโร (2551) ได้นำมาสรุปเป็นแผนภาพประเภทหรือระดับ  
ความสุขไว้ ตามภาพที่ 2-7 ดังนี้



ภาพที่ 2-7 ระดับของความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559 และพระครุฑชิต คุณวโร, 2551)

ทั้งนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559) ได้อธิบายถึงภาวะจิตหรือสภาพจิตที่อยู่ข้างในและเป็นเบื้องหลังการใช้งาน และกำหนดนำกำกับความสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยมีเจตจำนงหรือเจตนาเป็นตัวทำการ ซึ่งเป็นภาวะจิตที่ดี (Positive emotion) หรือสุขภาพทางจิต หรือสุขภาพของจิตใจ ประกอบด้วยภาวะจิตหรือสภาพจิต 5 อย่าง ดังนี้

1. ปราโมทย์ คือ ความสดใส ร่าเริง สดชื่น บันเทิง เบิกบานใจ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งมีพลัง ไม่ถูกอกุศลครอบงำหรือรบกวน แต่ช่วยปิดกั้นกันพวกอกุศลออกไป พร้อมกันนั้นก็เปิดโอกาสให้กุศลธรรมและความสุขเจริญงอกงาม ก้าวในการพัฒนาได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น คนที่มีความคิด พิจารณาเห็นผลดี-ผลร้ายของกรรมดี-กรรมชั่ว มองดูตัวเองว่าดำเนินชีวิตดีงาม ไม่ได้เบียดเบียนใคร สรรวมระวังในการใช้วาจาใจไม่ได้ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย มีความมั่นใจว่าแม้ถึงคราวจะตายก็ต้องไปเกิดดีแน่ พอมองเห็นอย่างนี้ก็เกิดมีปราโมทย์

(ส.สพ.18/ 673/ 438)

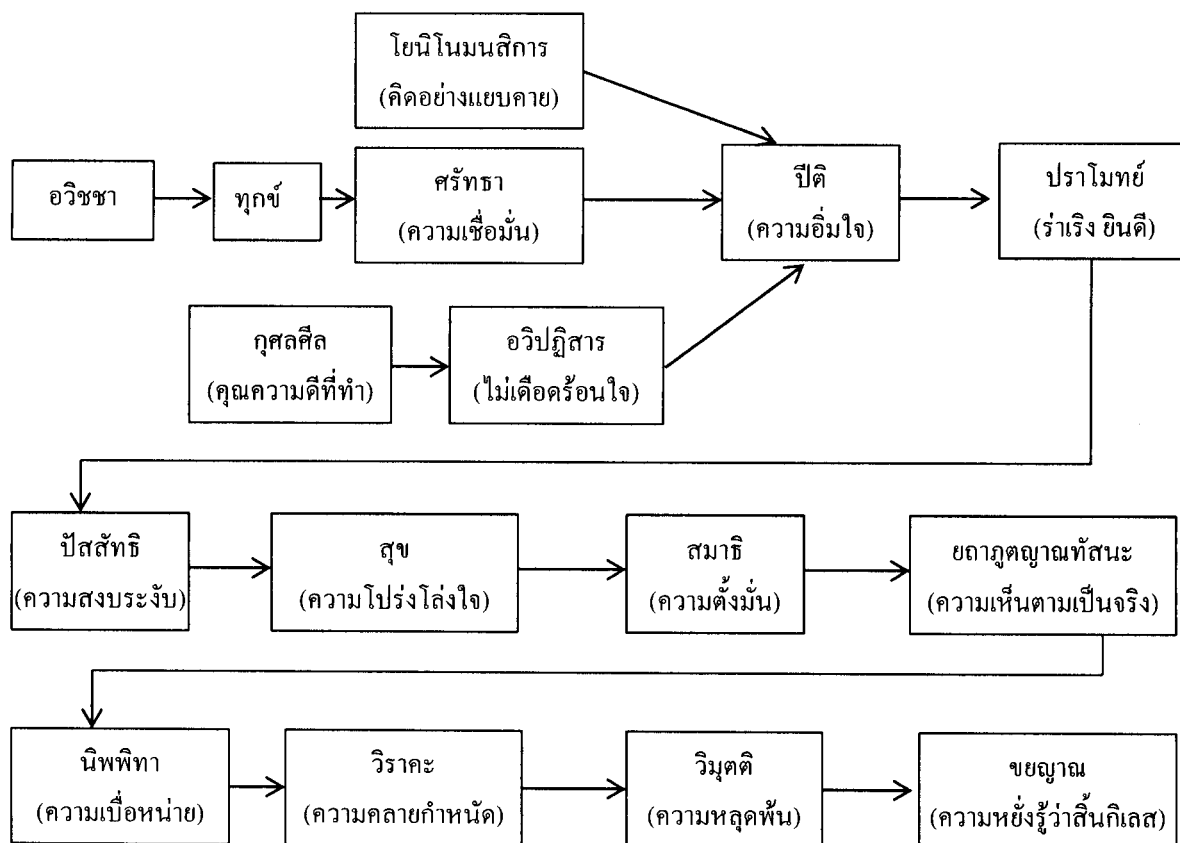
คนที่เจอทุกข์ก็หาทางออก ทำให้ได้สนใจและได้พบหลักคำสอนที่ดีที่จะแก้ปัญหาคลายทุกข์ได้ ก็เกิดศรัทธามีความมั่นใจแล้วก็มีปราโมทย์ (ส.นิ.16/ 69/ 37) คนที่รู้จักดู รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ที่เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการ พอมองสิ่งทั้งหลายก็แยกแยะห่างไปเห็นถึงความจริงของมันที่ลักษณะความเป็นไปอย่างที่เราเรียกว่าไตรลักษณ์พอเกิดความเข้าใจมองเห็นความจริงก็เกิดปราโมทย์ขึ้นมา (ช.ปฎิ.31/ 183/ 126)

2. ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ  
3. ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด  
4. สุข คือ ความจ๋าชื่นรื่นใจ ไม่มีอะไรมาคั่นบีบคั้น  
5. สมภาติ คือ ภาวะที่มีจิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรรบกวน จะคิดพิจารณาจะทำอะไรใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว

ภาวะจิตหรือสภาพจิตทั้ง 5 อย่างนี้ รวมเรียกว่า ธรรมสมาธิ คือการที่องค์ธรรมหรือคุณภาพจิตใจ 5 อย่างนั้นตั้งแน่วหุนนเข้ากันมั่น เมื่อองค์ธรรมด้านคุณภาพจิตใจปัจจัยหุนนกันมาจนเกิดเป็นสมาธิแล้ว สมานั่นก็จะทำให้จิตใจเหมาะสมและพร้อมที่จะใช้เป็นที่ทำงานให้เกิดปัญญาเกิดขึ้นมาและพัฒนาต่อไป โดยภาวะจิตทั้ง 5 นี้ เกิดรับช่วงต่อกันเป็นลำดับคือ พอเกิดปราโมทย์แล้วก็จะเกิดปีติต่อด้วยปัสสัทธิสุขก็ตามมา แล้วก็ปัสสัทธิ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก และแผนภาพกระบวนการแห่งความดับทุกข์ผ่อนคลายเป็นกระบวนการกุศลธรรมซึ่งนำไปสู่วิมุตติ (ภาพที่ 2-8) ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้สรุปไว้ ดังนี้

“วินัยเพื่อประโยชน์แก่ความสำรวม ความสำรวมเพื่อประโยชน์แก่ความไม่เดือดร้อน ความไม่เดือดร้อนเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์ ความปราโมทย์เพื่อประโยชน์แก่

ความปิติ ความปิติเพื่อประโยชน์แก่ปัสสัทธิ ปัสสัทธิเพื่อประโยชน์แก่ความสุข ความสุขเพื่อประโยชน์แก่สมาธิ สมาธิเพื่อประโยชน์แก่ความรู้เห็นตามความเป็นจริง ความรู้เห็นตามความเป็นจริงเพื่อประโยชน์แก่ความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายเพื่อประโยชน์แก่ความสำรอก ความสำรอกเพื่อประโยชน์แก่วิมุตติ” (วิ.มหา.8/ 1084/ 373)



ภาพที่ 2-8 กระบวนธรรมแห่งความดับทุกข์ขยายเป็นกระบวนกุศลธรรมนำสู่วิมุตติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

ทั้งนี้ ปิติ สุข และปราโมทย์ มีทั้งที่เป็นได้ทั้งกุศลและอกุศล ตัวอย่างที่เป็นบาปอกุศล เช่น โลกอยากได้อะไรบางอย่าง เมื่อได้มากก็ปลื้มใจมีความสุข ซึ่งสุขแบบนี้ถือว่าเป็นสุขที่อิงามิส หรือมีโทษแค้นเคืองจะประทุษร้ายเขา พอได้หุบติได้ทำร้ายเขาสมใจก็ปลื้มใจ มีความสุข หรือคนที่เห็นศัตรูกันเมื่อทราบข่าวว่าศัตรูตายก็โล่งใจเกิดปราโมทย์ ร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า หลักการทั่วไปสำหรับการก้าวจากระดับความสุขไปสู่สุขที่ประณีตกว่าคือความพร้อมและการฝึก โดยมีหลักการข้อหนึ่งว่าบุคคลทุกคนควร



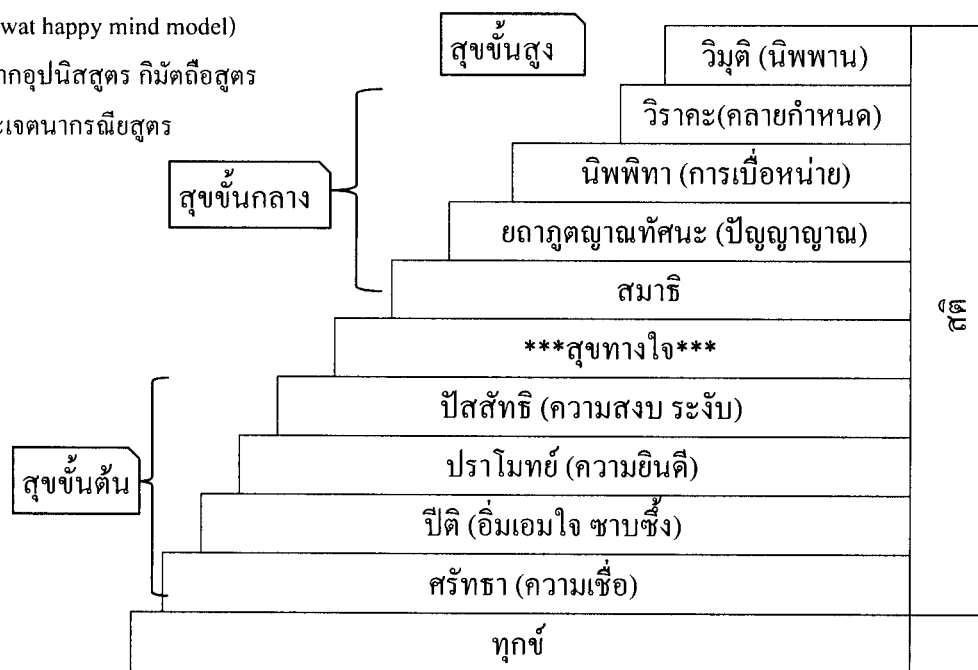
มีความสุขอันชอบธรรมที่เหมาะสมกับระดับชีวิตของตนเองที่เป็นผลแห่งเพียรพยายามฝึกตนเอง จากที่ได้กล่าวมาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทั้งหมดนั้น สามารถสรุปเป็นลำดับขั้นของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม จุดเชื่อมต่อของการเกิดความสุขทางใจ และกรอบโครงสร้างความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมได้ตามภาพที่ 9, 10 และ 11 ดังนี้

The happiness of mind transformation:

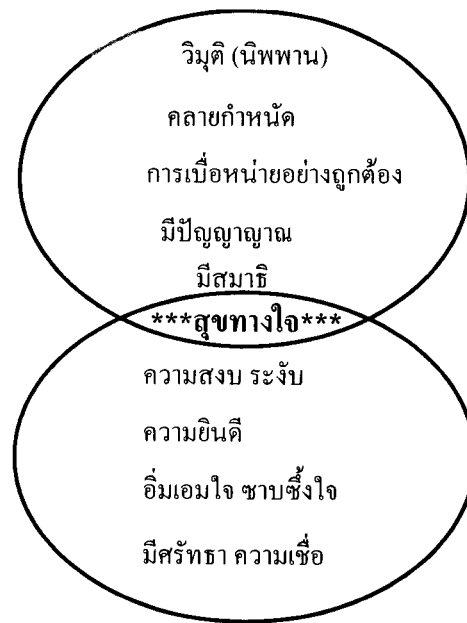
(Dhammawat happy mind model)

สังเคราะห์จากอุปกนิสสูตร กัมมัตถสูตร

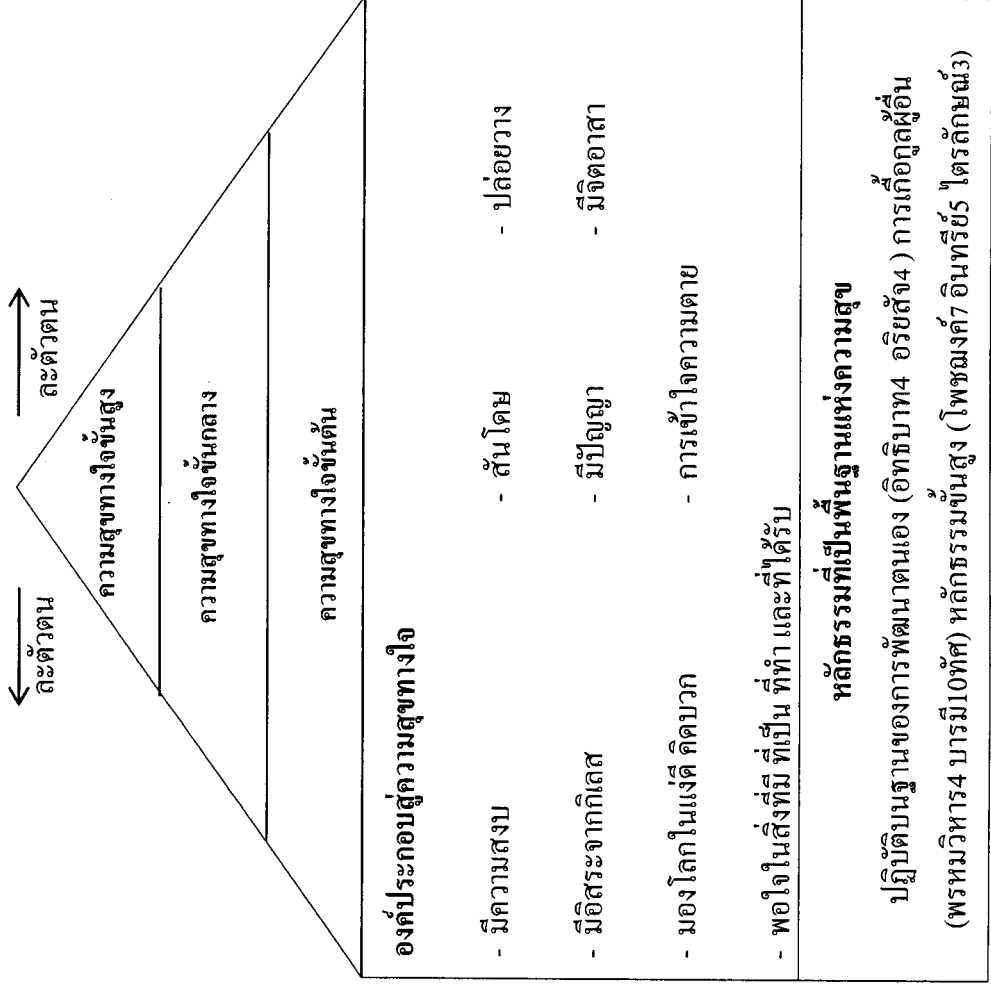
และเจตนากรณียสูตร



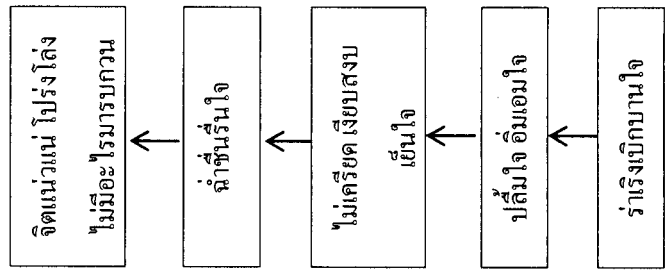
ภาพที่ 2-9 ขั้นแห่งการเกิดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม



ภาพที่ 2-10 จุดเชื่อมต่อในการเกิดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม



**ภาวะจิตที่มีความสุขทางใจ**



ภาพที่ 2-11 กรอบโครงสร้างความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม เป็นการพัฒนาให้บุคคลมีชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข โดยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนใครพัฒนาจิตใจให้มีความสุขสงบจากภายใน มีปัญญาเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ซึ่งความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมมิได้มุ่งเน้นเฉพาะภาวะอารมณ์ที่เป็นสุขแต่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากศาสนาพุทธมองสรรพสิ่งทั้งหลายแบบเกี่ยวเนื่องเชื่อม โยงกันเป็นเหตุและปัจจัยโดยไม่แยกส่วน มีมุมมองว่าความสุขเป็นการผสมผสานระหว่างคุณลักษณะที่มาปรุงแต่งจิต (เจตสิก) และภาวะของจิตที่มีความสุข ความสุขตามหลักของพระพุทธศาสนาแบ่งได้หลายระดับและมีความละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปตามลำดับขั้น คือความสุขในระดับต้นหรือสามิสสุขหรืออามิสสุขหรือกามสุขหรือโลกียสุข คือความสุขจากการเสพสิ่งบริโภคนทางวัตถุ เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งภายนอก ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ และความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป คือนิรามิสสุขหรือโลกุตตรสุข เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อการเสพสิ่งบริโภค ต่อวัตถุ เป็นความสุขในทางดีงาม สร้างสรรค์ อันเกิดจากการมีปัญญารู้แจ้ง เป็นอิสระ หลุดพ้นจากกิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง เป็นความสุขที่แท้จริง ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าก้าวจากระดับกามสุขไปสู่สุขในระดับที่สูงขึ้นไปทีละขั้นทีละตอน คือความพร้อมและการฝึก โดยมีหลักการว่าบุคคลควรมีความสุขอันชอบธรรมที่เหมาะสมกับระดับชีวิตของตนเองที่เป็นผลแห่งเพียรพยายามฝึกตนเอง

**4.4 หลักคิดพื้นฐานตามบริบทพุทธธรรม** การสร้างและพัฒนาความสุขทางใจในทางพุทธศาสนามีแนวทางที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงให้พระธรรมซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระองค์ไว้หลายประการ เป็นคุณประโยชน์นานัปการที่มีอาจหาคุณใดเทียบได้ แก่นของหลักธรรมที่กล่าวถึงนี้เป็นหลักช่วยให้บุคคลมีความพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจ ประกอบด้วย อิทธิบาท 4 อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 บารมี 10 ทศ โภชนังค์ 7 พละ 5 และไตรลักษณ์ ซึ่งหลักธรรมทั้ง 7 หลักธรรมนี้ สามารถแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มหลัก คือ 1) หลักธรรมในการพัฒนาตนเอง 2) หลักธรรมในการเกื้อกูลผู้อื่น และ 3) หลักธรรมขั้นสูง ดังนี้

**4.4.1 หลักธรรมในการพัฒนาตนเอง** ประกอบด้วยหลักอิทธิบาท 4 และอริยสัจ 4 ตามรายละเอียดดังนี้

**4.4.1.1 อิทธิบาท 4** (ลานพุทธศาสนา, ออนไลน์, 2556; ปฏิกิจสมุปปาท, ออนไลน์, 2557; true ปลูกปัญญา ออนไลน์, 2557) อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จ (Success) ส่งเสริมให้อายุยืน เพราะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีความมุ่งมั่นไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายเพื่อจะได้อยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย ไม่มีจุดหมาย อิทธิบาท 4 ทางแห่งความสำเร็จ หรือบาทฐานแห่งความสำเร็จด้วยดี มี 4 ประกอบด้วย 1) ฉันทะ ความรัก ความพอใจ ความยินดีในสิ่งนั้น 2) วิริยะ ความพากเพียร ความพยายามในสิ่งนั้น

3) จิตตะ ความเอาใจใส่ ความฝักใฝ่ ความสนใจในสิ่งนั้น และ 4) วิมังสา ความหมั่นสอดส่อง การพิจารณาหาเหตุหาผลในสิ่งนั้น ธรรมทั้ง 4 อย่างนี้ มีความต่อเนื่องสัมพันธ์กัน และแต่ละอย่าง ๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน เป็นเหตุเป็นผลเกี่ยวพันกัน กล่าวคือเมื่อมีฉันทะ ความยินดีความรักในกิจที่กระทำ ย่อมทำให้เกิดวิริยะ ความเพียรความพยายามในกิจนั้น เมื่อมีความเพียรเกิดขึ้น จึงย่อมต้องเกิดจิตตะ ความฝักใฝ่ ความสนใจต่อสิ่งนั้น เมื่อฝักใฝ่ใส่ใจย่อมมีวิมังสา สอดส่องหรือพิจารณาในสิ่งนั้นอย่างหาเหตุหาผลด้วยปัญญา อิทธิบาทจึงเป็นคุณอันพิเศษที่เกื้อหนุนให้ประสบความสำเร็จในกิจหรืองานต่าง ๆ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เป็นบาทฐานเครื่องแห่งความสำเร็จ เป็นเครื่องหนุนในการทำให้เจริญขึ้น อิทธิบาท 4 มีรายละเอียด ดังนี้

4.4.1.1.1 ฉันทะ คือ ความรักกับสิ่งที่ทำ ความพอใจกับสิ่งที่ทำอยู่ มีความยินดีในสิ่งนั้น เป็นความหมายในทางกุศล โดยในทางปฏิบัตินั้น อันดับแรกต้องสำรวจตนเองว่า มีความชอบหรือศรัทธาในสิ่งใด แล้วมุ่งไปในเส้นทางนั้น อาจเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเองว่าทำสิ่งนี้ไปเพื่ออะไร มีความสุขกับสิ่งที่ทำอยู่หรือไม่ ถ้าไม่ใช่จะได้มีเวลาดค้นหาและปรับเปลี่ยนหรือปรับศรัทธาของตัวเองให้เข้ากับสิ่งที่ทำอยู่ แต่อย่างไรก็ตามการกระทำสิ่งต่าง ๆ แต่ละอย่างนั้นไม่มีทางที่จะชื่นชอบไปทุกอย่าง ถ้าเราพอใจที่จะทำและมีความสุขกับสิ่งที่กระทำ เชื่อว่าสิ่งที่เรากระทำอยู่นั้นต้องออกมาดีแน่

4.4.1.1.2 วิริยะ คือ ขยันหมั่นเพียรกับสิ่งที่ทำ งานทุกอย่างจะสำเร็จได้ต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียร ความวิริยะจึงเป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ความวิริยะจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความรักในสิ่งที่ทำต่อจากฉันทะนั้นเอง ความวิริยะไม่ใช่เป็นการกระทำแบบเอาเป็นเอาตาย แต่เป็นการหมั่นฝึกฝนตนเอง มีข้อน่าสังเกตสำหรับคนทำงานร่วมกันคือ จะต้องขยันด้วยกันทั้งหัวหน้า ลูกน้อง และเพื่อนร่วมงาน โดยผู้ที่เป็นหัวหน้ายิ่งสำคัญมาก ถ้าเป็นคนเกียจคร้าน คิดกินแรงอย่างเดียว ลูกน้องและเพื่อนร่วมงานก็มักขยันไปได้ไม่นาน เดียวก็เลิกทำ แต่ถ้าหัวหน้าขยันทำงาน ก็จะสามารถดึงลูกน้องให้ขยันทำงานไปด้วย

4.4.1.1.3 จิตตะ คือ เอาใจใส่รับผิดชอบกับสิ่งที่ทำ จิตใจที่จดจ่อกับสิ่งที่ทำ ซึ่งส่งผลดีต่อสิ่งที่ทำ จิตตะเป็นธรรมะที่แสดงถึงสติ ความรอบคอบ และความรับผิดชอบที่จะตามมา จิตตะมีความสำคัญในการทำงาน โดยไม่วอกแวกออกไปนอกกลุ่มนอกทาง ดังนั้น เมื่อเรามีทั้งฉันทะและวิริยะแล้ว จิตตะจะเป็นเสมือนรั้วของเส้นทางที่ไม่ให้ไขว่เขวออกนอกทางสู่ความสำเร็จได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้แก่นักตรวจตรางาน คือให้มีจิตตะ แล้วก็ทรงให้โอวาทสำคัญไว้ด้วยว่า “ควรตรวจตรางานของตัวเอง ทั้งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ”

4.4.1.1.4 วิมังสา คือ การพินิจพิเคราะห์และใช้ปัญญาตรวจสอบสิ่งที่ทำ สุขยอดของวิธีทำงานให้สำเร็จอยู่ในข้อนี้ วิมังสา แปลว่าการพินิจพิเคราะห์ ทำงานด้วยปัญญา

ด้วยสมองคิด ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ ถึงแม้ว่าเราจะรักงานแค่ไหน หรือเอาใจจดจ่ออยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าขาดการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ทำแล้ว ผลที่สุดงานก็คั่งค้างและผิดพลาดจนได้ เราอาจลองทบทวนตัวเองว่าวันนี้เราทำอะไรบ้าง ทำเพื่ออะไร จะได้มีกำลังใจต่อในวันต่อ ๆ ไป และไม่ทำผิดซ้ำซากเหมือนเดิม และจะสามารถเห็นหนทางว่า เส้นทางไหนที่จะนำเราสู่ความสำเร็จได้จริง ๆ

จะเห็นว่า หากนำอิทธิบาท 4 มาปรับใช้ในการทำงาน รักงานที่ทำ ชยันทำงาน รับผิดชอบงาน และรู้จักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน ทางแห่งความสำเร็จคงไม่เกินเอื้อม เราสามารถทำได้ทุกอย่างอยู่ที่ใจ ดังที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พระอานนท์ในช่วงก่อนเสด็จปรินิพพานว่า “อานนท์ ผู้อบรมอิทธิบาท 4 มาอย่างดีแล้ว ทำจนแคล้วคล่องแล้วอย่างเรานี้ถ้าปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ถึง 1 กัปป์ หรือ 120 ปี ก็สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้”

**4.4.1.2 อริยสัจ 4 (ลานพุทธศาสนา, 2556)** อริยสัจ หมายความว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตามรายละเอียดดังนี้

4.4.1.2.1 ทุกข์ คือ ความที่กายและใจทนสภาพบีบคั้นได้ยาก เนื่องมาจากเหตุปัญหของชีวิต พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็เพื่อให้ทราบว่ามีทุกข์เหมือนกัน ทั้งทุกข์ขั้นพื้นฐานและทุกข์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ทุกข์ขั้นพื้นฐาน คือทุกข์ที่เกิดจากการเกิด การแก่ และการตาย ส่วนทุกข์ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก จากไม่ได้ดังใจปรารถนา รวมถึงทุกข์ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ

4.4.1.2.2 สมุทัย คือ เหตุที่เกิดทุกข์ เป็นกิเลสตัณหาที่กระตุ้นจิตใจให้ส่ายหาอารมณ์ที่ปรารถนา อยากได้ อยากมี อยากเป็น และอยากพ้นไปจากภาวะไม่ปรารถนา เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่ต้องละ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็เพื่อให้ทราบว่าทุกข์ทั้งหมดซึ่งเป็นปัญหาของชีวิตล้วนมีเหตุให้เกิดเหตุนี้

4.4.1.2.3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ที่เป็นผลจากการดับตัณหาและสามารถพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาด เป็นภาวะที่ต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็เพื่อให้ทราบว่า ทุกข์คือ ปัญหาของชีวิตทั้งหมดที่สามารถแก้ไขได้นั้น ต้องแก้ไขตามทางหรือวิธีแก้

4.4.1.2.4 มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างหรือทางดำเนินชีวิตที่ดีเลิศ จัดเป็นเหตุที่ควรเจริญ คือลงมือปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิโรธ

อริยสัจ 4 มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า สามุกกัณฐิกเทศนา หมายถึง พระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นแสดงเอง โดยไม่ต้องปรารภคำถามหรือการทูลขอรับรองของผู้ฟังอย่าง การแสดงธรรมในเรื่องอื่น ๆ อริยสัจ 4 เป็นวิธีการแห่งปัญญา ดำเนินการแก้ปัญหามาตามเหตุผล

ตามเหตุปัจจัย คือ การแก้ปัญหาของบุคคลด้วยปัญญาของตัวเอง เป็นสังขธรรมความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด อยู่ในเพศหรือภาวะใด จะต้องประสบด้วยกันทั้งสิ้น

**4.4.2 หลักธรรมในการเกื้อกูลผู้อื่น** ประกอบด้วยหลักพรหมวิหาร4 และบารมี 10 ทศ ตามรายละเอียดดังนี้

**4.4.2.1 พรหมวิหาร4** (ลานพุทธศาสนา, 2556) พรหมวิหารเป็นธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมประจำใจสำหรับทุกคน ที่จะช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมในพรหมวิหาร4 ประกอบด้วย

1) เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข 2) กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ 3) มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และ 4) อุเบกขา การรู้จักวางเฉย โดยมีรายละเอียดดังนี้

**4.4.2.1.1 เมตตา:** ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น

**4.4.2.1.2 กรุณา:** ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ สิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่าความทุกข์มี 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้ 1) ทุกข์โดยสภาวะ หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่ และความตาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ 2) ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า เจตสิกทุกข์

**4.4.2.1.3 มุทิตา:** ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีความสุข หรือมีความเจริญก้าวหน้า ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา ไม่สบายใจ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านที่มักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน

**4.4.2.1.4 อุเบกขา:** การรู้จักวางเฉย วางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่าใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม เมื่อเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษ ก็ไม่ดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น

**4.4.2.2 บารมี 10 ทศ** (ลานธรรมจักร, 2557; ศาลาปฏิบัติกรรมฐาน, 2557) เป็นกระบวนการทางปัญญาที่เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและเกื้อกูลสังคมให้เกิดความสันติสุข บารมีที่พระพุทธองค์ทรงให้เราสร้างให้เต็มคือ สร้างกำลังใจให้เต็มครบถ้วนบริบูรณ์

บารมีในขั้นต้นกระทำด้วยจิตอย่างอ่อนเป็นขั้นพระบารมี เมื่อจิตดำรงบารมีขั้นกลางได้ เรียกว่า พระอุปปบารมี และเมื่อจิตดำรงบารมีขั้นสุด เรียกว่า พระปรมัตตบารมี หรือบารมี 30 ทศ หรือเรียกว่า พระสมตังสบบารมี หมายถึง พระบารมีสามสิบถ้วน พระบารมี หมายถึง ธรรมที่นำไปให้ถึงพระนิพพาน การเทียบบารมี เป็น 3 ขั้น คือ 1) บารมีต้นในขั้นเต็ม ผู้ปฏิบัตินี้จะเก่งเฉพาะทาน กับ ศีล แต่จะไม่ถึงศีล 8 และจะยังไม่พร้อมในการเจริญพระกรรมฐาน อาจจะเพราะกำลังใจไม่พอ ไม่ว่างพอ หรือเวลาไม่มี 2) อุปปบารมี เป็นบารมีขั้นกลาง ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้จะพอใจการเจริญพระกรรมฐานและทรงฌาน แต่ยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา ยังไม่พร้อมที่จะไป และไม่พร้อมที่จะยินดีเรื่องพระนิพพาน พร้อมอยู่แค่ตามสมบัติ 3) ปรมัตตบารมี ในขั้นนี้อันดับแรกอาจจะยังไม่มีความเข้าใจในเรื่องนิพพาน พอสัมผัสวิปัสสนาญาณขั้นเล็กน้อย อาศัยบารมีเก่าก็มีความต้องการพระนิพพาน จะไปไม่ได้ หรือไม่ได้ในชาตินี้มันไม่สำคัญ เพราะการหวังนิพพานจริง ๆ ต้องหวังกันหลายชาติจนกว่าบารมีที่เป็นปรมัตตบารมีจะสมบูรณ์แบบ ผู้ที่ปรารถนาที่จะบรรลุนิพพานจะต้องปฏิบัติให้เข้มข้นยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยการฝึกนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นและกำจัดนิสัยที่ไม่ดีให้ออกไปจากใจของตนเองให้ได้ เป็นการวางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอนในระยะยาว ตั้งเป้าหมายแบบข้ามภพข้ามชาติ แล้วมุ่งหน้าตั้งใจสร้างบารมีต่อไปอย่างไม่ลดละ การปฏิบัติบารมี 10 ทศ มีดังนี้

4.4.2.2.1 ทานบารมี หมายถึง การวางแผนให้เหลือกินเหลือใช้ เหลือไว้สร้างบารมีไปข้ามภพข้ามชาติ จะได้สร้างบารมีได้อย่างเต็มกำลังได้นั้นจะต้องประกอบด้วย การสละทรัพย์หรือสิ่งของเป็นทานอย่างไม่หวงแหน ไม่เสียดาย เพื่อเป็นการกำจัดความเห็นแก่ตัว และความตระหนี่ให้หมดไปจากใจ ซึ่งมหาทานเหล่านี้ก็จะเป็ยเสียบยงคิดตัวไปตลอดทางแห่งการสร้างบารมี

4.4.2.2.2 ศีลบารมี คือ การวางแผนให้ได้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งกาย วาจา และใจ ไม่พิการ แข็งแรง และอายุยืน ไปทุกภพทุกชาติ เพื่อจะได้เอากายมนุษย์นี้มาสร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ เพราะถ้าหากต้องไปเกิดในอัตรภาพอื่นที่ไม่ใช่กายมนุษย์แล้ว การสร้างบารมีก็จะไม่สามารถทำได้เต็มที่ ซึ่งกว่าที่จะได้อัตรภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบไปทุกภพทุกชาตินั้น ท่านจะต้องรักษาศีลห้าให้เป็นปกติ คือ จะต้องใช้ชีวิตด้วยความสำรวมระวัง และไม่ไปทำให้ใครต้องมาเดือดร้อนเพราะตนเอง เป็นต้น

4.4.2.2.3 เนกขัมมบารมี เป็นการวางแผนเพื่อให้ปลอดความกังวลใจ โดยการควบคุมกามคุณทั้งหลายไม่ให้กำเริบได้ ใจจะได้เป็นอิสระจากกามคุณทั้งปวง เพราะเมื่อท่านหลีกเลี่ยงจากกามด้วยการประพฤติพรหมจรรย์ ท่านก็จะมีเวลา อารมณ์ และ โอกาสในการสร้างบารมีอย่างอื่นได้อย่างเต็มที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งการที่ท่านจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ได้อย่างตลอดไปนั้น จะต้องมีความตั้งใจที่มุ่งมั่นและเด็ดเดี่ยว แบบที่เรียกว่า “ขอมตาย ไม่ขอมแต่ง”



4.4.2.2.4 ปัญญาบารมี เป็นการวางแผนเพื่อให้ได้ความรู้และปัญญาอันบริสุทธิ์ แล้วอาศัยปัญญานั้น กำจัดกิเลสให้หมดไปจากใจของตน เพื่อการตรัสรู้ธรรม ซึ่งการที่จะได้มาซึ่งความรู้และปัญญาอันบริสุทธิ์นั้นจะต้องแสวงหาครูดีให้เจอ เมื่อพบแล้วก็จะต้องตั้งใจศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ จนกระทั่งแตกฉาน แล้วนำความรู้ที่ได้มานั้นไปปฏิบัติให้ถูกต้อง

4.4.2.2.5 วิริยบารมี เป็นการวางแผนเพื่อฝึกหัดอดทนอดกลั้น ให้มีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง และพัฒนาตนเองไปสู่สิ่งที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งกลายเป็นอริยาสัยที่ดี คิดตัวข้ามภพข้ามชาติไป ซึ่งการที่จะมีวิริยบารมีที่แก่กล้านั้นจะต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงจากสิ่งที่ไม่ดี ไม่สมบูรณ์ ไปสู่สิ่งที่ดีและสมบูรณ์กว่า

4.4.2.2.6 ขันติบารมี เป็นการวางแผนเพื่อการต่อสู้กับอุปสรรคน้อยใหญ่ทุก ๆ ชนิด ไม่ว่าจะเป็นดินฟ้าอากาศ ความเจ็บป่วย การบีบคั้น และอำนาจแห่งกิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นอำนาจสูงสุดที่บีบคั้นให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างนับภพนับชาติไม่ถ้วน ซึ่งการที่จะมีขันติบารมีที่แก่กล้า นั้น จะต้องบำเพ็ญอริยาสัยของตัวเองด้วยคุณธรรมด้วยความอดทนด้วยใจที่ใสและชุ่มเย็น ไม่ว่าจะอุปสรรคที่พบเจอจะใหญ่สักเพียงใด จะต้องอดทน และไม่ยอมถอยหลังเลยแม้แต่เพียงก้าวเดียว จนกว่าจะถึงเส้นชัยแห่งความสำเร็จ เรียกได้ว่า “ไม่สู้ ไม่หนี และจะขอทำดีเรื่อยไป”

4.4.2.2.7 สัจจบารมี เป็นการวางแผนเพื่อสร้างอุปนิสัยให้เป็นคนซื่อตรงจริงจัง และเด็ดเดี่ยวในการทำความดี ไม่ว่าจะนานแค่ไหนถ้ายังไม่บรรลุถึงเป้าหมายก็จะเดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะถึงเป้าหมายอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ซึ่งการที่จะมีสัจจบารมีที่แก่กล้า นั้น จะต้องรักษาสัจจะของตนยิ่งชีพ ไม่ว่าจะเป็คำพูด หรือการกระทำก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัจจะต่อเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้

4.4.2.2.8 อธิษฐานบารมี เป็นการวางแผนเพื่อการตั้งเป้าหมายและตอกย้ำเป้าหมายที่มีอยู่ในใจให้หนาแน่น จนเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้กลายเป็นภาพแห่งความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาในใจอย่างแจ่มชัด ซึ่งการที่จะมีอธิษฐานบารมีที่แก่กล้า นั้นจะต้องตั้งเป้าหมายหรือทิศทางให้ชัดเจน แล้วก็ปฏิบัติตามในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ด้วยความเด็ดเดี่ยว และมุ่งมั่น จนกว่าจะความสำเร็จ

4.4.2.2.9 เมตตาบารมี เป็นการวางแผนเพื่อให้เป็นผู้ที่มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง โดยให้ความรัก ความปรารถนาดีแก่ทุกชีวิตอย่างไม่เลือก เห็นใครมีความทุกข์ก็พร้อมที่จะเข้าไปช่วยเหลือเสมือนญาติร่วมสายโลหิต เมื่อเป็นผู้ที่มีความเมตตาเช่นนี้แล้วก็จะเป็นผู้ที่รักษของสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างแท้จริง

4.4.2.2.10 อุเบกขาบารมี เป็นการวางแผนเพื่อให้เป็นผู้มีใจสงบนิ่ง ไม่วุ่นไหวในโลภธรรมทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็ความสุข ความทุกข์ นิินทา หรือสรรเสริญ เป็นต้น

ซึ่งการที่จะมีอุเบกขาธรรมที่แก่กล้าขึ้น ท่านจะต้องเป็นผู้มีใจสงบ ราบเรียบ สม่่าเสมอ มั่นคง ไม่มี  
อคติ และรักษาความยุติธรรมเท่าชีวิต

**4.4.3 หลักธรรมขั้นสูง** ประกอบด้วยโพชฌงค์ 7 พละ 5 และไตรลักษณ์ ตาม  
รายละเอียดดังนี้

**4.4.3.1 โพชฌงค์ 7** (จิตตภาณ โภชณ โภชณ, 2556; ถานพุทธศาสนา, 2556) การฝึก  
ปฏิบัติตนตามองค์โพชฌงค์ 7 เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ทำให้เกิดการคิดอย่างเป็นระบบ  
คิดแบบมีคุณภาพ (Systematic thinking) เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า  
องค์โพชฌงค์มี 7 ประการ คือ 1) สติ ความระลึกได้ 2) ธรรมวิจยะ การสอดส่องธรรม 3) วิริยะ  
ความเพียร 4) ปีติ ความอิ่มใจ 5) ปัสสทธิ ความสงบกายและจิต 6) สมာธิ ความตั้งใจมั่น และ  
7) อุเบกขา ความวางเฉย องค์ธรรมทั้ง 7 ประการนี้มีความเกี่ยวพันกัน หนุนการปฏิบัติต่อเนื่องกัน  
ไปเป็นลูกโซ่ คือถ้ามีสติแล้ว เป็นเหตุให้เกิดธรรมวิจยะการสอดส่องธรรมขึ้น เมื่อมีการสอดส่อง  
ธรรมแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติตามพระธรรมขึ้น เมื่อมีความเพียรปฏิบัติตาม  
พระธรรมแล้วก็เกิดปีติขึ้น เมื่อเกิดปีติแล้วก็เกิดมีความสงบกายสงบจิตขึ้น (ปัสสทธิ) เมื่อเกิด  
ปัสสทธิ สงบกายจิตขึ้นแล้วก็เข้าสู่สมาธิคือความตั้งมั่น เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิความตั้งมั่นแล้วจิตก็เข้าสู่  
ความวางเฉยคือ อุเบกขา ดังนั้น ธรรมะเหล่านี้จึงหนุนส่งเนื่องกันไปสู่สภาวะความเป็นจริงของ  
จิตใจให้ผู้นั้นได้รับความสงบ ได้รับการตรัสรู้ธรรม โดยโพชฌงค์ 7 มีรายละเอียด ดังนี้

**4.4.3.1.1 สติสัมโพชฌงค์** คือ ความระลึกได้ในปัจจุบัน สิ่งที่ล่วงมาแล้ว  
และสิ่งที่ยังมาไม่ถึง โดยการทำหน้าที่ปัจจุบันเป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะ สติเป็นความไม่ประมาท  
ผู้ที่มีสติเปรียบเหมือนว่าจิตนั้นมีดวงไฟอยู่ คนที่ปราศจากสติคือดวงไฟดับเพราะมีกิเลสเข้ามาใน  
ขณะที่จิตมืด คือ โลก โกรธ หลง เกิดขึ้นในขณะที่จิตปราศจากสติ ใครมีสติสมบูรณ์มากผู้นั้นชื่อว่า  
ประสบความสำเร็จในการฝึกมากอย่างเช่นพระอรหันต์ทั้งหลาย ธรรมะที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์  
เกิดขึ้นมี 4 อย่าง คือ 1) มีสติสัมปชัญญะ ทำอะไรด้วยการใคร่ครวญ เช่น การเดิน ต้องพยายามให้ตัว  
มีสติรับรู้ตลอดเวลาในทุกอิริยาบถ 2) ไม่คบคนที่จิตใจปั่นป่วน พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เมื่อเราคบ  
กับใครแล้วเราจะมีพฤติกรรมตามเขาได้โดยอัตโนมัติ เราจึงควรคบบัณฑิตเพื่อที่เราจะได้ซึม  
ซับความดีและปฏิบัติไปในทำนองเดียวกับเขา 3) คบคนที่มีความปัญญามั่นคง แล้วเราจะได้แบบอย่าง  
ของท่านที่มีสติมั่นคง และ 4) มีใจน้อมไปในการที่มีสติสัมโพชฌงค์ คืออยากเป็นคนที่มีสติ  
ชวนชวายนในเรื่องนี้อยู่เสมอ ซึ่งจะให้คุณค่าทั้งในการปฏิบัติธรรมและปฏิบัติงานทุกชนิด

**4.4.3.1.2 ธรรมวิจยะ** ธรรมะนี้ต้องวิจัย คือสอดส่องว่าผิดหรือถูก วิจัยคือ  
ตรวจตรา ทดสอบประเมินผล ดูแล เทียบเคียง หาข้อมูล อยู่ในข้อวิจัย พระพุทธเจ้าทรงให้วิจัยธรรม  
เรียกว่า ธรรมวิจัย หรือ ธรรมวิจยะ ซึ่งการวิจัยธรรมนี้ต้องหนุนมาจากสติ ถ้าขาดสติตัววิจัยจะไม่

ได้ผล อย่างเช่นการเจริญวิปัสสนา พิจารณาการเกิดดับของนามรูป พิจารณาให้เห็นพระไตรลักษณ์ ต้องใช้สติ จิตก็จะเข้าไปสู่การสอดส่องธรรมทั้งเกิดทั้งดับให้เห็นชัดขึ้นเพราะใช้ปัญญาเข้าไปวิจัย การที่จะวิจัยธรรมให้ถูกต้องไม่ผิดพลาด เกิดผลดีต่อการปฏิบัติ นั้น ผู้วิจัยต้องมีคุณธรรม หรือมีองค์ประกอบในการวิจัย 7 ประการ คือ 1) เป็นคนชอบไต่ถามหาข้อมูลจากผู้รู้ จะทำให้ได้เกิดความแจ่มแจ้งขึ้น ถ้าสงสัยแล้วไม่ถาม ปล่อยให้เวลาผ่านไปจะทำให้เสียเวลาไปเฉย ๆ แต่ถ้าไต่ถามทีเดียวยแล้วนำไปใช้ก็จะใช้ไปได้นาน เพราะได้ความแจ่มแจ้งจากท่านผู้ที่เคยปฏิบัติ หรือเคยศึกษามาโดยตรงย่อมเข้าใจสภาวะธรรมได้ชัดกว่าผู้ที่กำลังเริ่มวิจัยธรรม การมีครูบาอาจารย์หรือท่านผู้รู้จึงจำเป็น เพราะทำให้ไม่ต้องเสียเวลาค้นคว้า ปัจจุบันที่เจริญก้าวหน้าได้มากก็เพราะอาศัยคนโบราณทำวิจัยสิ่งต่าง ๆ ต่อกัน 2) ทำวัตถุภายในและภายนอกให้เรียบร้อย หมายความว่า ผู้ปฏิบัติ นั้นจำเป็นจะต้องจัดการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าของตนให้เรียบร้อย ดูงามตา ในบ้าน จัดสิ่งภายในบ้าน ให้เรียบร้อย ไม่รกรุงรัง วัตถุภายในคือ จัดผม แปรงฟัน ตัดเล็บ ให้เรียบร้อย สะอาด ไม่ให้สกปรกเหม็นสาบ ถ้าทำวัตถุภายนอกและภายในให้เรียบร้อย จิตของเราจะเกิดความเรียบร้อยขึ้น จึงมีข้อสังเกตเกี่ยวกับนักปฏิบัติว่าเมื่อท่านไปบ้านใคร ถ้าเห็นเขาสะอาดทั่วบ้าน ร่างกายก็สะอาด แสดงว่าผู้นั้นจิตใจสะอาด ฉะนั้นในวัตรกรรมฐานต่าง ๆ แม้จะอยู่ในป่าแต่ก็สะอาด 3) ปรับอินทรีย์ ให้สมดุลกัน ในการเจริญสมถกรรมฐานคือ การทำสมาธิก็ตาม และในการเจริญวิปัสสนาคือการทำให้เกิดปัญญาก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน อินทรีย์แปลว่า ความเป็นใหญ่ คือธรรมะ 5 ประการ ที่จะเอามาใช้ในการตรัสรู้ และในการปฏิบัติธรรม คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ความรอบรู้ ธรรมะทั้ง 5 ประการนี้ต้องปรับให้สมดุลกัน ถ้าตัวใดตัวหนึ่งแรงหรืออ่อนเกินไป การปฏิบัติจะไม่ได้ผล เช่น ถ้าศรัทธาอ่อนไป ตัวความเพียร ตัวสติ ตัวอื่นก็พลอยอ่อนไปด้วย แม้จะกล้าแข็ง แต่เมื่อศรัทธาอ่อน จิตก็ไม่สงบ หรือถ้าศรัทธามาก ปัญญาอ่อนไปจิตก็ฟุ้งซ่าน หรือถ้าความเพียรมากไปก็เหนื่อยอ่อน ฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับอินทรีย์ 5 ตัวนี้ให้สมดุลกัน เช่น ปรับศรัทธากับปัญญาให้เท่ากัน เพราะถ้ามีศรัทธาโดยปราศจากปัญญานั้นจะตกเป็นความเชื่อ งมงาย ดังนั้นต้องมีปัญญากำกับทุกตัว ปรับสมาธิกับความเพียรให้เท่ากัน ส่วนสตินั้นเป็นตัวกลางที่ต้องแรงเสมอ ยิ่งมากยิ่งขึ้น ถ้าอินทรีย์ทั้ง 5 นี้สมดุลกันแล้ว การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว 4) เว้นคบคน โง่เขลา 5) คบคนที่มีปัญญา 6) พยายามพิจารณาธรรมะที่ลุ่มลึก 7) มีใจน้อมไปใน การวิจัยธรรม ถ้ามีคุณสมบัติ 7 ข้อนี้ จะเกิดธรรมวิจัย จะถูกต้องและได้ผลดี

4.4.3.1.3 วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียรทั้งทางกายและจิต ความเพียรทางกาย คือ ขวนขวายด้วยการไม่ทอดธุระ เช่น ขยันในการเดินจงกรม เป็นต้น ส่วนความเพียรอันเป็นไปทางจิต ย่อมให้สำเร็จกิจในสัมมัปปธาน 4 คือ 1) สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน 2) ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว 3) ภาวนापธาน เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น

4) อนุรักษ์นาปรधान เพียรรักษาภูษลที่เกดข้ขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป เหตุเกดของวริยสัมโพษณงค์ นั้น พระพุทธรเจ้าตรัสว่ามีอยู่ 3 ประการ คือ 1) อารัมภษาคู คือการเริ่มพากเพียร เริ่มปรารภครั้งแรก อันถือว่าเป็นการเริ่มต้นของความเพียร เพราะถ้าษาคูเพียรตัวนี้ คนจะไม่ทำงาน เพราะษาคู การเริ่มต้น 2) นิกกมษาคู คือ ความพากเพียรออกไปจากความเกยจกร้าน เมื่อเริ่มต้นทำความเพียร แล้ว จิตก็ออกจากความเกยจกร้าน ไม่หยุดนึ่งอยู่กับที่ 3) ปรักกมษาคู คือ ความพากเพียรกล้าหาญ ก้าวไปข้างหน้า ไม่ถอยหลัง บากบั้นไม่หยุด ถ้ไม่มีษาคูเพียรตัวนี้แล้ว คนก็อาจจะท้อถอยและหยุด อยู่กับที่ได้ เมื่อเกดความเกยจกร้าน ประสพอุปสรรค แม้จะเริ่มต้นความเพียรและมีษาคูออกไปจาก ความเกยจกร้านแล้วก็ตาม ก็เปรียบเหมือนกับคนที่เริ่มออกจากบ้านไปทำงาน แล้วก็อาจจะหยุดไม่ เดินหน้าต่อ หรืออาจจะกลับบ้านไม่ยอมไปทำงานได้ ถ้หากษาคูปรักกมษาคู ฉะนั้น ษาคูเพียรตัวนี้ จึงมีความสำคัญมาก แต่ต้องอาศัยความริเริ่มและความขยันจากษาคูเพียร 2 อย่างข้างต้นมาหนุน เหตุ เกดความเพียรมีหลายประการ เช่น พิจารณเห็นภัย เห็นอนาณิสงค์ของความเพียร พิจารณาถึงท่านที่ ได้ตรัสรู้ธรรม พิจารณาถึงความที่ตนเองจะได้เป็นผู้รับมรดกของพระธรรม เว้นคบคนที่ข้เกยจ คบคนที่มีความเพียร มีจิตน้อมไปในความเพียร เป็นต้น

4.4.3.1.4 ปีติสัมโพษณงค์ เมื่อเรามีความเพียร ขยันหมั่นเพียร เกดปีติข้ขึ้น ซาบซ่านทำให้รู้สึกอ้อมไปหมดทั้งวันแม้ไม่ได้กินข้าวก็อ้อม บางคนมาฝีกวิปัสสนาไม่ทานอาหารตอน เย็น เพราะต้องถือศีล 8 เดิมที่เดยวคิดว่า ไม่ได้ทานข้าวตอนเย็นนี้จะสู้ไหวหรือเปล่า แต่พอมาศึกเข้า จริง ๆ มีศรัทธาหรือปีติมาเข้าแทรก จิตสงบจึงไม่อยาทานอาหาร ทนไหวได้เพราะได้ปีติ พระพุทธร องค์ทรงสอนว่าเหตุที่ให้เกิดปีติมี 11 อย่าง คือ 1) พุทธานุสสติ คือ ระลึถึงคุณพระพุทธรเจ้า 2) ธรรมานุสสติ ระลึถึงคุณพระธรรม ว่าพระธรรมนี้ถ้่าเลิศ 3) สังฆานุสสติ ระลึถึงคุณของ พระสงฆ์ 4) สีนานุสสติ ระลึถึงศีลของเรา เช่น ระลึถว่า “เรามารักษาศีล 8 นี้เราน่าภูมิใจ ปลื้มใจ” 5) จาคานุสสติ ระลึถึงการบริจาคของเรา 6) เทวดานุสสติ ระลึถึงคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา 7) อุปสมานุสสติ ระลึถึงคุณพระนิพพาน ว่าพระนิพพานเป็นที่สงบกิเลส แล้วจะเกดปีติข้ขึ้น 8) เว้นคนที่ใจเศร้าหมอง 9) คบคนที่มปีติ 10) คบคนที่มปีติญญา และ 11) มปีใจน้อมไปในเรื่องของปีติ

4.4.3.1.5 ปีตัสัทธิสัมโพษณงค์ คือความสงบกายและสงบจิต ซึ่งเป็น ลักษณะของเจตสิกธรรม ความสงบกาย (กายปีตัสัทธ) ไม่ได้หมายถึงร่างกายเรานั่งสงบนึ่งอยู่อย่าง เดยว แต่หมายถึงสงบเวทนา สัตัญญา และสังขาร ไม่วุ่นวายทั้งสุขและทุกข์ ไม่วุ่นวายใจ ความสงบ จิต (จิตตปีตัสัทธ) คือ จิตสงบ เยือกเย็น ใครถ้่าใครว่าไม่อยาทจะ โกรธเลย ใครจะทำให้ห้วนไหวก็ อยาท ธรรมะที่จจะให้เกิดปีตัสัทธินั้นมีตัวหนุนอยู่ 7 อย่าง คือ 1) ได้อาหารที่ประณีต เลือกออาหารที่ เหมาะกับตัวเรา 2) อยู่ในถุที่สบาย อยู่ในสถานที่ที่ไมร้อน ไม่หนาวเกินไป อยู่ในสถานที่สบาย

ซึ่งเรียกว่าอวาสาสตัปปายะ 3) เลือกอิริยาบถที่สบาย พิจารณาอิริยาบถที่สบายตัวเราเอง บางคนใจสงบตอนเดิน ตอนนั่งนี่ไม่สงบ บางคนสงบตอนนั่ง เดินไม่ค่อยดี 4) เชื่อว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเองตน เชื่อกฎแห่งกรรม ใครทำกรรมใดไว้ต้องได้รับกรรมนั้น แล้วก็วางเฉยไปเสีย ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตัว วางอุเบกขาให้ได้ ถ้าวางไม่ได้เราไปทุกข์ตามใจมันจะวุ่นวายไปด้วย อย่าไปวุ่นวายกับเรื่องของคนอื่นเพราะกรรมของเขา 5) เว้นคนที่มึนจิตใจห้วนไห้วง่าย คือคนโหนที่จิตใจห้วนไห้วง่าย วุ่นวายก็อย่าคบคนเช่นนั้น 6) คบคนที่ใจสงบระงับ ที่ใจเย็น 7) มีใจนุ่มไปในปัสสัทธิ คือให้ใจเราอยากจะมี ความสงบ ไม่อยากวุ่นวาย เมื่อจิตมีปัสสัทธิ สงบแล้วก็เกิดเหตุให้เกิดสมาธิได้ง่าย เกี่ยวเนื่อง เกี่ยวโยงกัน

4.4.3.1.6 สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิมีทั้งอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ  
 อุปจารสมาธิหมายถึง เฉลี่ยจะได้มาน อัปนาสมาธิคือสมาธิที่ได้มาน สำหรับสมาธิที่ใช้ในวิปัสสนาโดยทั่วไปเราใช้ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะนั้น ๆ เหตุที่ทำให้ใจเกิดสมาธิ มี 11 อย่าง คือ  
 1) ทำวัตถุภายนอกและภายในให้เรียบร้อย 2) ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน 3) ฉลาดในนิมิต คือฉลาดในการทำจิตให้ได้สมาธิ คือพิจารณาคว้า นั่งอย่างไรจึงสงบ แล้วเรานั่งอย่างไรมันหายไป ได้อาหารอย่างไรก่อนจิตสงบ เรากำหนดทำไหนจิตจึงสงบ หาวิธีการเอา ผู้ต้องการทำสมาธิให้เกิดขึ้น และให้อยู่ได้นานต้องเป็นผู้ฉลาดช่างสังเกต แม้มันเสื่อมไปแล้ว ก็สามารถเรียกคืนมาได้ 4) ประคองจิตที่ควรประคอง เช่น การเจริญอานาปานสติ รู้ลมหายใจตรงจุดกระทบจุดใดจุดหนึ่งที่รู้สึกได้แล้ว ประคองจิต รักษาจิตไว้ตรงจุดกระทบ ประคองรักษาไว้ 5) ช่มจิตในสมัยที่ควรช่ม คือ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มมันเสีย 6) ทำจิตใจให้ว่างเริ่งที่ควรว่าง 7) การเพ่งเฉยจิตในสิ่งที่ควรเพ่งเฉย คือเมื่อใดที่จิตวางเฉย นั่งไม่กระสับกระส่ายก็ไม่ต้องไปปรับปรุงแล้ว

4.4.3.1.7 อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วผู้ปฏิบัตินั้นจะยกจิตผ่านเข้าไปวางเฉยเป็นอุเบกขา การที่จิตจะเกิดเป็นอุเบกขาได้นั้นจะมีการพิจารณาธรรมะ 5 ประการ คือ 1) พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ คน 2) วางเฉยในสังขารทั้งหลาย 3) เว้นคนที่วุ่นวายในเรื่องสังขาร ในเรื่องทรัพย์สมบัติ ในเรื่องครอบครัว 4) มีใจนุ่มใจไปในอุเบกขา และ 5) พิจารณาว่า ธรรมะทั้ง 7 ประการนี้ก็สักแต่ว่าเป็นธรรมเท่านั้น เกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่เห็นมีตัวตน บุคคลที่โหนที่จะเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น เป็นสภาวะธรรมล้วน ๆ เป็นธรรมานุปัสสนาของสติปัญญา การพิจารณาโพชฌงค์นี้เองจะเป็นเหตุให้เข้าสู่การตรัสรู้ธรรมในที่สุด เพราะฉะนั้นโพชฌงค์ หรือ สัมโพชฌงค์ 7 ประการนี้จึงเป็นธรรมะที่หนุนต่อการปฏิบัติกรรมฐานของผู้ที่เข้าสู่การปฏิบัติเป็นเครื่องมือเพื่อช่วยควบคุมกำลังจิตให้เดินเข้าสู่สภาวะพระนิพพานอย่างง่ายคายและมีขอบเขตนั่นเอง

#### 4.4.3.2 พละ 5 (ธรรมศึกษา, 2558) พละหรือกำลัง เป็นเครื่องชีวิต

ความสมบูรณ์ทางกายและใจ บุคคลที่มีกำลังแข็งแรงทั้งทางกาย (สิ่งที่มองเห็น) และทางใจ (สิ่งที่มองไม่เห็น) ย่อมเป็นคนที่มีการบำรุงรักษาสุขภาพของตนได้อย่างดี การบำรุงรักษาร่างกายให้สมบูรณ์เพื่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างดีนั้น มีความเชื่อว่าจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ชำระล้างร่างกายให้สะอาด ตรวจสอบสุขภาพทุกปี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำมาก ๆ สิ่งเหล่านี้ทุกคนสามารถทำได้ เพื่อให้ได้มาซึ่งพละกำลังที่จะใช้สำหรับหน้าที่ความรับผิดชอบในแต่ละวัน การมีร่างกายแข็งแรงอย่างเดียวยังไม่พอ จำเป็นต้องมีกำลังใจที่ดีด้วย คือบำรุงใจให้เต็ม ยกจิตใจให้สูงขึ้น พร้อมทั้งจะพบกับความกดดัน กิเลส สิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ในทางโลก

พละ 5 ที่เป็นเครื่องให้ใจมีกำลัง ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา คือธรรมอันเป็นกำลัง เป็นธรรมที่มีกำลังในการปกป้องคุ้มครองจิตใจไม่ให้อกุศลเข้ามาครอบงำได้ หรือเป็นเกราะป้องกันจิตใจไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลาย พละ 5 เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจการของตน ที่เรียกว่าอินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน ทำให้เกิดความมั่นคง ละซึ่งความเชื่อ ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงในที่สุด การดำเนินตามหลักพละ 5 จึงเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์อีกแนวทางหนึ่ง โดยประกอบด้วย

4.4.3.2.1 ศรัทธาพละ (Confidence power) หมายถึง พลังคือความเชื่อ คือเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่ออย่างมีเหตุผล เมื่อความเชื่อเกิดขึ้นในใจแล้วย่อมมีพลังในการทำกุศลต่อต้านอกุศลมิให้เข้ามาครอบงำจิตใจได้ จิตใจก็ไม่ตกอยู่ภายใต้ความชั่วร้ายทั้งหลาย เช่นเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็เป็นพลังให้เราทำความดี

4.4.3.2.2 วิริยะพละ (Energy power) หมายถึง พลังคือความเพียร คือความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วหรืออกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรลด ละ เลิกต่อความชั่วทั้งหลาย เพียรทำความดีและเพียรรักษาความดีให้คงอยู่และเพิ่มพูนองกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไปความเพียรนี้จึงเป็นพลังในการต่อต้านอกุศลกรรมอันเป็นปฏิบัติต่อความเกียจคร้านที่เข้ามาครอบงำจิตใจได้เป็นอย่างดี

4.4.3.2.3 สติพละ (Mindfulness power) หมายถึง ความระลึกได้ ประกอบด้วยสติ อันเป็นเครื่องรักษาตนอันดียิ่ง เป็นผู้ระลึกถึงการที่ได้ทำคำที่เคยพูดไว้เมื่อนานก็ยังระลึกได้

4.4.3.2.4 สมาธิพละ (Concentration power) หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความตั้งจิตมั่น การทำใจให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะในขณะที่ทำงานก็มีใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น ๆ ไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น

4.4.3.2.5 ปัญญาพละ (Wisdom power) หมายถึง พลังคือปัญญา คำว่า ปัญญาคือ ความรอบรู้ ความรู้แจ้ง ความรู้จริง รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ อะไรผิด อะไรถูก เป็นต้น เมื่อมีความรอบรู้เกิดขึ้น ปัญญาจึงเป็นพลังต่อต้านความหลง ความโง่เขลา มิให้เกิดขึ้นกับจิตใจได้

4.4.3.3 หลักไตรลักษณ์ (ปฏิจสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2557, true ปญญา, ออนไลน์, 2557) หลักไตรลักษณ์ เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ ทำให้เห็นความจริงที่เรียกว่า สัจธรรมของทั้งปวง องค์ประกอบของไตรลักษณ์มี 3 อย่าง คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา ดังนี้

4.4.3.3.1 อนิจจตา ความเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ลักษณะของอนิจจตา คือ การเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งอยู่ และการดับไปของสิ่งทั้งหลาย

4.4.3.3.2 ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความทุกข์ คือสิ่งที่ทนได้ยาก และอาการที่ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ จำแนกความทุกข์ออกเป็น 3 ประเภทคือ 1) ทุกขทุกขตา หรือ ทุกขทุกข์ หมายถึง ความรู้สึกทุกข์ซึ่งเป็นเวทนา 2) สังขารทุกขตา หรือ สังขารทุกข์ หมายถึง ทุกข์ของสังขารทั้งปวง และ 3) วิปริณามทุกขตา หมายถึง ความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนาที่เป็นความทุกข์ หรือมีทุกข์แฝงอยู่ด้วยตลอดเวลา

4.4.3.3.3 อนัตตา ความเป็นอนัตตามีความหมายหลัก 2 อย่าง คือ ความไม่ใช่ว่าไม่มีสิ่งทีเรียกว่าอัตตา และลักษณะที่ไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชา

ความสัมพันธ์ระหว่างอนิจจัง ทุกขตา และอนัตตา มีความเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก โดยเฉพาะสิ่งที่ประกอบกันเป็นขันธวิญญู เพราะลักษณะไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงก็คือ ลักษณะที่เกิดมาจากการคงทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ความเป็นทุกข์ก็เกิดมาจากการไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาที่สามารถสั่งให้เป็นอย่างที่ต้องการได้เสมอไป จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นอนิจจัง เพราะเป็นทุกข์และเป็นทุกข์เพราะอนัตตา หรือกล่าวได้อีกอย่างว่าความเป็นอนัตตาคือความไม่มีตัวตนที่คงที่และความไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครเกิดขึ้นเพราะทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาวะเดิมได้ตลอดเวลา ทุกสิ่งไม่เที่ยงต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย อาจกล่าวในทางกลับกันได้ว่า เป็นอนัตตาเพราะเป็นทุกข์และเป็นทุกข์เพราะอนิจจัง

กฎแห่งไตรลักษณ์มีธรรมชาติหรือสิ่งที่มาปกปิดซ่อนเร้นไว้ ไม่ให้บุุชชนเห็นหรือเข้าใจได้จึงก่อให้เกิดทุกข์ไปทั่วทุกโลกธาตุ ตัวอย่างเช่น คนที่อยู่ใกล้ชิดกันเห็นกันบ่อย ๆ หรือตัวของเราเอง จะมองไม่ค่อยเห็นความแปรปรวนไป ความไม่เที่ยงในกายว่ามีความแก่ ความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา แต่คนคุ้นเคยที่ไม่ได้พบกันเป็นเวลานานเมื่อมาพบกันอีกจะสังเกตเห็นได้อย่างง่ายดาย โตขึ้น แก่ขึ้น เปลี่ยนแปลงมากขึ้นทั้งกายและจิต โลกของเราก็เป็นสังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากวัตถุธาตุต่าง ๆ จึงแสดงอาการแปรปรวนไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา มีการหมุนรอบตัวเองอยู่ตลอดเวลา

แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ฝนตก แดดออก หิมะตก ฯลฯ จักรวาลอันกว้างใหญ่ไพศาลก็ยังเป็นสังขารที่ล้วนเกิดแต่การมีเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้นเช่นกัน จึงยอมแสดงความไม่เที่ยงแปรปรวนเป็นธรรมดา มีการโคจรของดวงดาวต่าง ๆ ตามเหตุแรงดึงดูด การชนกัน การเกิด การดับของดวงดาวอยู่ทุก ๆ ขณะจิต กายของเราก็เป็นสังขารที่ประกอบด้วยธาตุ 4 หรือมวลของเซลล์มาประกอบกันเป็นร่างกาย จึงมีความไม่เที่ยง มีความเสื่อมสลาย และสร้างใหม่อยู่ตลอดเวลา เช่น ผิวผม เล็บ เชื้อบู น้ำเลือด น้ำหนอง ฯลฯ ส่วนจิตก็ยิ่งมีความแปรปรวนยิ่งกว่าสิ่งใด เพียงแต่เราไม่เคยพิจารณาให้เห็น เพราะโดยทั่วไปนั้นถูกปกปิดบังไว้ด้วยความต่อเนื่อง จนปิดบังมองไม่เห็นการเกิด การดับ และความเสื่อมไป มองด้วยตาธรรมดาไม่เห็นต้องใช้ปัญญาที่มาจาก การเจริญวิปัสสนา หรือธรรมวิจยะ ตรัสรู้ คิดค้น พิจารณาโดยละเอียดแยกกาย ชีวิตมนุษย์ก็เช่นกันหากมองหาสนใจแต่ความสมปรารถนาสุข จนลืมสังเกตมองไม่เห็นความไม่เที่ยงของกายและจิต ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เมื่อสังเกตไม่เห็น จึงเกิดการลืมตัวและประมาท โดยไม่รู้ตัวเป็นปกติธรรมดา พุทธศาสนิกชนต่างก็รู้ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่ยังเป็นทุกข์กันอยู่บ่อย ๆ เพราะยังไม่มีสมาธิอย่างแจ่มแจ้ง เหตุเพราะ 1) สติไม่เท่าทัน 2) สัญญาหรือความจำนี้ไม่แนบแน่น เนื่องจากการขาดความเพียรในการหมั่นพิจารณา 3) เมื่อไม่แนบแน่นเชี่ยวชาญ จิตย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำกว่า คือ ไหลไปตามกระแสของอัสวะกิเลส กิเลส ตัณหา อุปาทาน ดำเนินเลื่อนไหลไปตามกระแสจรร การเกิดขึ้นแห่งทุกข์ปฏิเสธสมุปปาท อันเป็นสภาวะธรรมฝ่ายก่อให้เกิดทุกข์ของปุถุชนที่ยังไม่มีวิชานั่นเอง

**4.5 การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักปฏิบัติของศาสนิกชน เพื่อพัฒนาจิตใจตนเองให้ดีขึ้น ให้มีความสุขทางใจที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้น โดยมีหลักการและประโยชน์ดังนี้**

**4.5.1 การสวดมนต์/ การสวดพระธรรมคาถา** การสวดมนต์คือ การทรงจำ สืบต่อถ่ายทอด เรียนรู้ พระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (ว.จ.ร.เมธี, 2554) โดยมีความเป็นมาจากความพยายามในการจดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ของบรรดาพระอริยสาวกในครั้งพุทธกาล โดยทุกครั้งทีพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนั้น พระสาวกแต่ละรูปจะช่วยกันจดจำพระธรรมคำสั่งสอนนั้นและถ่ายทอดสู่ศิษยานุศิษย์ของตน โดยระบบจากครูสู่ศิษย์ นำไปสวดสาธยายจนจำได้คล่องปาก ขึ้นใจ แล้วจึงถ่ายทอดต่อให้คนอื่น ๆ ซึ่งเรียกกระบวนการทรงจำพระธรรมคำสั่งสอนแบบนี้ว่าเป็นระบบมุขปาฐะ (ระบบปากสู่ปาก) แล้วพัฒนาแบ่งความรับผิดชอบกันทรงจำอย่างชัดเจน เช่น พระสารีบุตร เป็นผู้นำด้านการทรงจำพระอภิธรรม พระอนนทด้านพระสูตร พระอุบาลีด้านพระวินัย แล้วนำมาสู่การจัดระบบเป็นพระไตรปิฎก ในกิจวัตรของพระภิกษุสามเณร การสวดมนต์นั้นมีสองแบบ คือ 1) สวดมนต์เฉพาะบทบาลี และ 2) สวดมนต์บทบาลีและมีคำแปล



หากสวดมนต์ในวันธรรมดา นิยมสวดเฉพาะบทภาษาบาลี แต่หากเป็นวันพระ นิยมสวดโดยมีคำแปลกำกับด้วย ข้อดีของการสวดมนต์แปลคือทำให้เข้าใจเนื้อหาของบทสวด ซึ่งก่อให้เกิดทั้งบุญ (อิมใจ/ สุขใจ) ทั้งปัญญา (ความเข้าใจเนื้อหาสาระนำมาปรับใช้ในชีวิตได้จริง) โดยการสวดมนต์จะสวดในใจหรือเปล่งเสียงออกมาก็ได้ จะสวดแบบมีคำแปลเป็นภาษาไทย หรือแบบที่มีคำแปลเป็นทำนองสรภัญญะก็ได้เช่นกัน สรภัญญะเป็นการสวดมนต์แบบเป็นทำนองให้มีเสียงไพเราะน่าฟัง ตั้งใจเปล่งเสียงออกไปอย่างประณีตบรรจง ด้วยจิตเมตตาและเคารพธรรม เป็นทำนองไพเราะ นุ่มนวล ชวนฟัง

**ประโยชน์ของการสวดมนต์** มีมากมายสามารถสรุปได้ดังนี้ 1) เป็นการสร้างศรัทธา ความเชื่อมั่นในคุณของพระรัตนตรัย และน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่ามากที่สุด 2) เป็นการสร้างปัญญา เพราะการที่เราท่องจำหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ นั้น แล้วนำไปพิจารณาให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เป็นการพัฒนาทางด้านความคิดและสติปัญญาให้เกิดขึ้น สามารถขจัดปัญหาอุปสรรคได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม 3) เป็นการไล่ความขี้เกียจ และตัดความเห็นแก่ตัว เพราะในขณะที่กำลังสวดมนต์นั้น ความเบื่อหน่าย ความง่วงนอน และเกียจคร้านจะหายไป แต่กลับมีจิตใจเข้มแข็ง ในขณะที่สวดมนต์อารมณ์จะจดจ่ออยู่ที่บทสวดมนต์ไม่ทำให้คิดไปในเรื่องอื่นที่เป็นเหตุให้เกิดความฟุ้งซ่าน และเป็นการกำจัดความโลภ ความโกรธ หลงออกไปจากใจ 4) จิตสงบเป็นสมาธิ ในขณะที่สวดมนต์ผู้สวดต้องสำรวมใจให้แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวคลอนแคลน มีใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ระมัดระวังอย่าให้สวดผิดอักขระ ทำให้จิตเป็นสมาธิ เกิดความสงบเยือกเย็น ทำให้มีพลังในการคิดสร้างสรรค์ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น 5) ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะในขณะที่กำลังสวดมนต์นั้นเราจะเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวคือ มีกายวาจาเป็นปกติ (ศีล) มีใจที่แน่วแน่นิ่งสงบ (สมาธิ) และมีความรู้ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า (ปัญญา) ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติบูชา ท่าน ว.วชิรเมธี (2554) กล่าวว่า การสวดมนต์มีบุญมาก อานิสงส์มาก เพราะว่าสิ่งที่สวดล้วนเป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น ถ้าผู้สวดมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สวดด้วย การสวดมนต์ก็อาจอำนวยผลให้บรรลุพระนิพพานได้อีกด้วย อาจกล่าวได้ว่า “การสวดมนต์นั้นถ้าสวดเป็นก็เห็นธรรม”

สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (โต พรหมรังสี) (สุภาพ หอมจิต, 2554) ได้กล่าวถึง การสวดมนต์ ว่าก่อให้เกิดประโยชน์ 2 อย่าง คือ 1) ประโยชน์แก่จิตตน คือเสียงในการสวดมนต์จะกลบเสียงภายนอกไม่ให้เข้ามารบกวนจิต ทำให้เกิดความสงบอยู่กับบทสวดนั้น ๆ ทำให้เกิดสมาธิ และปัญญา 2) ประโยชน์แก่จิตอื่น คือผู้ใดได้ยินเสียงสวดมนต์จะพลอยให้เกิดความรู้ เกิดปัญญา มีจิตสงบลึกซึ้งตามไปด้วย ผู้สวดก็เกิดกุศลโดยการให้ทานทางเสียง เหล่าพรหมเทพที่ขอบฟังเสียง

การสวดมนต์ก็จะมาชุมนุมฟัง ล้อมรอบตัวของผู้สวด ภัยอันตรายต่าง ๆ ก็ไม่สามารถกล้ำกลาย ผู้สวดมนต์ได้ ตลอดจนบริเวณบ้านของผู้ที่สวดมนต์ ย่อมมีเกราะแห่งพรหมเทพและเทวดาทั้งหลาย คุ่มครองภัยอันตรายได้อย่างดีเยี่ยม การสวดมนต์เป็นการระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และ พระสังฆคุณ และการสวดมนต์ยังทำให้ครอบครัวเป็นสุข มีความสามัคคีกัน ในครอบครัว หาก พ่อ แม่สวดมนต์และพาลูกหลานสวดมนต์เป็นประจำ จะไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ส่งผลให้สังคมมีความสงบสุข

**4.5.2 การปฏิบัติธรรม** ประกอบด้วย การภาวนา การเจริญภาวนา การรักษาศีล การฟังพระธรรมเทศนา การอ่านหนังสือธรรมะ ตามรายละเอียด ดังนี้

การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน มี 4 ประเภทดังนี้ 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย จำแนก การปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ กำหนดลมหายใจ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกาย พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ กันไป ให้เห็นคติธรรมคาของร่างกายผู้อื่นเป็นเช่นใดตนก็จักเป็น เช่นนั้น 2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขา มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ 3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนด พิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิต ของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ 4) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้ง สติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย

การภาวนา หมายถึง การเจริญ การทำให้เกิด ใจมีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) สมถภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ และ 2) วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง การเจริญปัญญา ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ รู้ซึ่ง มี 3 ประเภท คือ 1) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดแต่ การคิดการพิจารณาหาเหตุผล 2) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดแต่การสดับ การเล่าเรียน และ 3) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ สำหรับการเจริญภาวนา แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวกับ สิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิด โทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ 2) สីลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนา

ความประพฤติ การฝึกรบมศิลป์ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ก่อความเดือดร้อน อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง  
เกื้อกูลกัน 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง ออกงามด้วยคุณธรรม เช่น  
มีเมตตา กรุณา ขันหมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ เบิกบาน และเป็นสุข เป็นต้น 4) ปัญญาภาวนา  
หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและ  
ชีวิตตามสภาวะ ทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์  
แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554)

**ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม** พระธรรมธีรราชมหามุนี (2548) กล่าวถึง  
ประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้ 1) ทำให้คนฉลาดในหลักความจริง ในชีวิตประจำวัน  
2) ทำให้คนมีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม 3) ทำให้คนรักใคร่กัน สนับสนุนกลมกลืนกัน  
ให้กรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลดยอินคืออนุโมทนาสาธุการ เมื่อผู้อื่นได้ดี 4) ทำคนให้เว้นจาก  
การเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน 5) ทำคนให้รู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง  
คือ อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวฟัง 6) ทำคนให้ว่านอนสอนง่าย  
ไม่มีมานะถือตัว 7) ทำคนให้หันหน้าเข้าหากัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง 8) ทำคนให้  
หนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม และ 9) ทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐ

**4.5.3 การรักษาศีล 5 หรือ เบญจศีล** ตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ  
ประมวลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554) หมายถึง ความประพฤติชอบทางกาย  
และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ปกติตามระเบียบวินัย เป็นข้อปฏิบัติในการเว้นจาก  
ความชั่ว ได้แก่ 1) เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน 2) เว้นจากการถือเอาของ  
ที่เขามิได้ให้ เว้นจากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน 3) เว้นจากการประพฤติผิดใน  
กาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน 4) เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง  
ส่อเสียด และ 5) เว้นจากน้ำเมา สุรา เมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ  
เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ถือว่าเป็นผู้มีศีล เบญจศีลหรือนิจศีล หมายถึงศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นประจำ  
เป็นธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ ดังนั้น การจำศีล หมายถึงการอยู่รักษาศีลหรือถือ  
ศีลเป็นกิจวัตร

เบญจธรรม หรือเบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรม 5 ธรรมอันดีงาม 5 อย่าง  
ซึ่งคู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาศีลควรมีไว้ประจำใจ ได้แก่  
1) เมตตาและกรุณา คือ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญและความสงสารคิดช่วยให้  
พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่ 1 2) สัมมาอาชีวะ คือการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ 2  
3) กามสังวร คือ ความสำรวมระวัง รู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป  
เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ 3 4) สัจจะ คือ ความสัตย์ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ 4 และ

5) สติ-สัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้ และรู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นความมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ 5 สำหรับศีล 8 หรืออัฐศีล หมายถึง การรักษาระเบียบทางกาย วาจา ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สำหรับฝึกตนให้ยิ่งขึ้นไปโดยรักษาบางโอกาส หรือมีศรัทธาจะรักษาประจำก็ได้ รายละเอียดเหมือนศีล 5 แต่เปลี่ยนข้อ 3 และเติมข้อ 6-7-8 คือ ข้อ 3 เว้นจากประพฤติผิดพรหมจรรย์ เป็นเว้นจากร่วมประเวณี ข้อ 6 เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาลคือเที่ยงแล้วไป ข้อ 7 เว้นจากฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ การตัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับตกแต่ง ข้อ 8 เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ หูรุกรามเพื่อยศ ศีล 8 นี้ หาก สมาทานรักษาในวันอุโบสถ ก็เรียกว่า อุโบสถศีล

**ประโยชน์ของการรักษาศีล** ท่านพุทธทาสภิกขุ (2551) กล่าวว่า ศีลเป็นการฝึกปฏิบัติ ฝึกหัดความเรียบร้อยของกาย วาจา เพื่อให้เป็นสุภาพชน ไม่ต้องเดือดร้อน เพราะความผิดอันเป็นโทษทางกาย ทางวาจา ศีลมิได้หมายเอาแต่เพียงศีล 5 ศีล 8 เท่านั้น แต่หมายรวมถึงกิริยามารยาทอันเรียบร้อย ชาวพุทธต้องเป็นคนเรียบร้อยในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ การรักษาศีลเป็นกิจที่ชาวพุทธต้องกระทำอยู่เสมอ มีความตั้งใจที่จะรักษาไว้ซึ่งความประพฤติอันดีงาม อานิสงส์ของการรักษาศีลและธรรม (สุขชัย, 2555) มีดังนี้ 1) ทำให้มีความสุขกาย สุขใจ 2) ทำให้เกิดทรัพย์สมบัติมากขึ้น 3) ทำให้สามารถใช้สอยทรัพย์นั้นได้เต็มที่ โดยไม่ต้องหวาดระแวงภัย 4) ทำให้ไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทวงทรัพย์คืน 5) ทำให้เกียรติคุณฟุ้งขจรขยายไป ทำให้ผู้อื่นเกิดความเคารพนับถือ 6) ตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติภูมิ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553) กล่าวว่า การรักษาศีลตามความหมายที่ถูกต้อง ก็คือ การฝึกตนในทางความประพฤติ ซึ่งคุณค่าทางจิตใจในขั้นศีล ก็คือเจตนาที่จะงดเว้นหรือไม่มีความดำริในการที่จะกระทำความชั่วใด ๆ อยู่ในใจ ซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ไม่วุ่นวายขุ่นมัว หรือมีความกังวลใด ๆ มารบกวน จิตใจจึงสงบทำให้เกิดสมาธิง่าย เมื่อใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็เกิดความคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญา คิดหาเหตุผล และหาการดำเนินทางสร้างสรรค์ความดีต่าง ๆ ได้ และการประพฤติในขั้นศีลนอกจากให้เกิดการอยู่ร่วมสังคมที่เกื้อกูลไม่เบียดเบียนกันแล้ว ยังเป็นบาทฐานของสมาธิ เป็นระบบการฝึกอบรมบุคคลให้มีความพร้อมและความสามรถที่จะใช้กำลังของจิตให้เป็นประโยชน์มากที่สุดอีกด้วย

**4.5.4 การฟังพระธรรมเทศนา** ธรรมสวนะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554) หมายถึง การฟังธรรม การหาความรู้ความเข้าใจในหลักความจริง ความถูกต้อง ดีงาม ด้วยการเล่าเรียน อ่าน และสดับฟังความรู้ที่ปราศจากโทษ ส่วนเทศนาหมายถึง การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงเทศนา มี 2 ประเภทคือ 1) บุคคลธิษฐานเทศนา หมายถึง เทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้งเทศนาอ้างคน แสดงโดยยกคนขึ้นอ้าง ยกคนเป็นหลักฐานในการอธิบาย และ 2) ธรรมาธิษฐาน

เทศนา หมายถึง เทศนามีธรรมเป็นที่ตั้ง เทศนาอ้างธรรม แสดงโดยหลักหรือตัวสภาวะขึ้นอ้าง พระเทพสิงหนราจารย์ กล่าวว่า การฟังต้องมีหลัก 3 ประการ คือ 1) ตั้งใจฟัง 2) ตั้งใจทำ และ 3) นำไปปฏิบัติ จะทำให้ได้ประโยชน์ ฟังดียอมเกิดปัญญา ผู้ที่ฟังธรรมผลได้จะไม่เท่ากันบางคนตั้งแต่ต้นกำหนดจดจำนำไปปฏิบัติแน่นอน บางคนก็สับสนชนปลายไม่เข้าใจในการฟัง ต้องหมั่นฟัง หมั่นจำ สำหรับปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 คือ ทางเกิดแห่งแนวคิดที่ถูกต้อง ต้นทางของความดีงามทั้งปวง 2 ประการ ได้แก่ 1) โปรโตโมสะ หมายถึง เสี่ยงจากผู้อื่นการกระตุ่นหรือชักจูงจากภายนอกคือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่า การสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร และ 2) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ กระทำในใจโดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554) ดังนั้น การฟังพระธรรมเทศนา ก็คือการหาความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงามเกี่ยวกับการทำ พุคฺ คิต โดยการรับฟังด้วยความเคารพ

**ประโยชน์ของการฟังพระธรรมเทศนา** ธรรมสวนานิสงส์ 5 หรืออานิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554) ได้แก่ 1) ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ได้เรียนรู้สิ่งที่ยังไม่เคยเรียนรู้ 2) สิ่งที่เคยได้ฟังก็ทำให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น 3) แก้อ้อสงสัยหรือบรรเทาความสงสัย 4) ทำความเห็นให้ถูกต้อง และ 5) จิตผ่องใส มีสติมั่นคง จริตไม่แปรปรวนทวนกระแสสิ่งสำคัญ

#### 4.5.5 การบำเพ็ญกุศล การบำเพ็ญทาน

บำเพ็ญ หมายถึง ทำให้เต็มบริบูรณ์ เพิ่มพูน เช่น บำเพ็ญบุญ บำเพ็ญบารมี บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ บำเพ็ญพรต ส่วนบำเพ็ญกุศล เป็นการสร้างความดี ดังนั้น การบำเพ็ญกุศลจึงเป็นการสร้างความดีโดยการประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554)

การบำเพ็ญทาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554) หมายถึง การให้การเสียสละ การบริจาค มี 2 ประเภท ได้แก่ 1) อามิสทาน หมายถึง การให้สิ่งของ 2) ธรรมทาน หมายถึง การให้ธรรม การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน อามิสทานช่วยค้ำจุนชีวิตทำให้เขามีที่พึ่งอาศัย แต่ธรรมทานช่วยให้เขารู้จักพึ่งตนเองได้ต่อไป พระพุทธทาสภิกขุ (2551) กล่าวว่า การบริจาคสิ่งที่ตนรักใคร่ หวงแหน หรือมีค่ามีประโยชน์แก่ตนให้ออกไปเสียจากความเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น หรือแม้ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ใดก็ตาม มีความมุ่งหมายอันแท้จริงเพื่อให้ตนคลายความตระหนี่ จะได้ประโยชน์ยิ่งกว่าที่จะเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้ผลแทน

## แนวคิดและเครื่องมือวัดความสุข

**วิธีการวัดความสุข** สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ในระดับปัจเจกบุคคล และในระดับรวมของคนในสังคมหรือประเทศชาติ ดังนี้

1. **การวัดความสุขในระดับปัจเจกบุคคล** การวัดความสุขในระดับนี้สามารถแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ ความสุขแบบอัตวิสัย (Subjective happiness) และความสุขแบบภววิสัย (Objective happiness) (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตยน์ธิพฤทธิ, 2553) ดังนี้

1.1 ความสุขแบบอัตวิสัย (Subjective happiness) สามารถวัดได้จากการสำรวจด้วยคำถามเดียวหรือหลายคำถาม โดยวิธีการประเมินตนเองในภาพรวม (Global self-report) ซึ่งคะแนนที่ได้อาจแสดงถึงกระบวนการรับรู้ที่อยู่ในตัวบุคคล ใช้ประเมินความสุขของตนเองโดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น หรือจากประสบการณ์ของตนในอดีต และความคาดหวังของตนเองที่มีต่ออนาคต ข้อมูลความสุขที่ได้เป็นระดับความสุขโดยรวมในชีวิต ที่ไม่ใช่ความสุขระยะสั้นที่เปลี่ยนแปลงบ่อย ในงานวิจัยในต่างประเทศมีการทำการสำรวจความสุขโดยรวมในลักษณะโดยถามถึงระดับความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ในภาพรวม เช่น ถามว่าคุณมีความพึงพอใจในชีวิตมาก-น้อยแค่ไหนเมื่อพิจารณาจากทุก ๆ ด้าน โดยให้ผู้ที่ให้ข้อมูลตีค่าออกมาเป็นระดับ เช่น คะแนน 1-10 หรือ 0-10 โดยคะแนน 0 หรือ 1 จะหมายถึงทุกข์มากที่สุด ไประดับขึ้นมาเรื่อย ๆ จนถึง 10 คะแนน ซึ่งหมายความว่ามีความสุขมากที่สุด เป็นต้น ทั้งนี้วิธีการวัดและการให้คะแนนหลายแบบ ความสุขในระดับปัจเจกนี้เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับทำให้คุณค่าในสิ่งที่มีมากกว่าความต้องการเป็นเจ้าของในวัตถุซึ่งอาจทำให้ไม่มีความสุขหรือเป็นทุกข์ก็ได้ การที่บุคคลสามารถตอบได้ว่ามีความสุขในระดับใดต้องมีดุลยพินิจในการประเมินโดยเฉลี่ยจากประสบการณ์ที่ผ่านมาและที่คาดการณ์ในอนาคต โดยเป็นการสะท้อนถึงความพึงพอใจในชีวิตของตนโดยภาพรวมไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่ง

1.2 ความสุขแบบภววิสัย (Objective happiness) คือ การวัดค่าความสุขของบุคคลจากองค์ประกอบภายนอกและเป็นความสุขที่จะเกิดขึ้นจากการมีองค์ประกอบที่เหมาะสมหลายด้านรวมกัน ไม่ใช่เพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น การวัดความสุขแบบนี้จึงนิยมนำมาทำเป็นดัชนีมวลรวม (Composite index) การวัดความสุขประเภทนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความสุขเชิงภววิสัยที่มีค่าถ่วงน้ำหนักเท่า คือการสร้างดัชนีที่มีแนวคิดสำคัญว่าองค์ประกอบของความสุขทุกด้านมีความสำคัญ และ ความสุขเชิงภววิสัยที่มีค่าถ่วงน้ำหนักต่างกัน คือการสร้างดัชนีจากเหตุผลที่ว่าความสำคัญของแต่ละองค์ประกอบของความสุขมีผลต่อประชาชนต่างกัน (สาสินี เทพสุวรรณ, 2550)

## 2. การวัดความสุขมวลรวมของคนในสังคมหรือประเทศชาติ สามารถแบ่งการวัดออกได้ 4 ประเภท ดังนี้

2.1 การวัดความสุขรวมเฉลี่ย (Aggregate happiness) หรือมักเรียกว่าดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Index of Gross National Happiness) เป็นวิธีวัดแบบทั่วไปที่มีการรวมคะแนนค่าความพึงพอใจของคนในชาติแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยแบบง่าย ๆ เช่น ค่าเฉลี่ยในทางสถิติระหว่าง 0-10 ของประชากรทุกกลุ่ม แล้วมารวมกันตามหลักการความสุขสูงสุด (Greatest happiness) โดยให้น้ำหนักความสุขของแต่ละคนเท่ากัน แต่ในระยะหลัง ๆ Layard (2005) และ Veenhoven (2006) ได้ให้ข้อเสนอว่าค่าน้ำหนักความสุขของแต่ละบุคคลในชาติไม่ควรเท่ากันและเสนอว่าควรมีการให้น้ำหนักแก่กลุ่มประชากรที่มีความยากลำบากเป็นพิเศษ

2.2 การวัดการกระจายหรือความแตกต่างในความสุขของกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม หรือการวัดความไม่เท่าเทียมกันของความสุข (Inequality of happiness) โดยดูจากความแตกต่างในความสุขของคนกลุ่มต่าง ๆ Veenhoven (2006) เสนอว่า วิธีที่จะวัดได้เหมาะสมที่สุดคือการใช้วิธีการดูจากค่าเบี่ยงเบนทางสถิติ (Standard deviation) ไม่ใช่ค่าสัมประสิทธิ์จีนิ (Gini coefficient) ดังที่ใช้วัดความแตกต่างในการกระจายรายได้ การวัดความแตกต่างในความสุขของคนกลุ่มต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ควรทำและควรอยู่ในการพิจารณาเชิงนโยบาย เนื่องจากการที่ค่าความสุขโดยรวมของคนในชาติสูงขึ้น ไม่ได้หมายความว่าความสุขของคนทุกกลุ่มจะสูงขึ้นเสมอไป ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้คนบางกลุ่มมีความสุขลดลงด้วยซ้ำ

2.3 การวัดช่วงชีวิตที่มีความสุข (Happy life years) การวัดช่วงปีที่มีความสุขเป็นการวัดความสุขจากความยืนยาว โดยคำนวณจากค่าความสุขและอายุคาดการณเฉลี่ย เบนธัม (Bentham) เสนอแนะว่า การวัดความสุขไม่ควรวัดแค่ระดับความสุขเท่านั้น แต่ควรรวมถึงช่วงระยะเวลาที่มีความสุขด้วย ดังนั้น จึงควรรวบรวมข้อมูลของความพึงพอใจในชีวิตและความยืนยาวของชีวิตเข้าด้วยกัน โดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{Happy Life Year} = (\text{Life Expectancy at birth}) * (0-10) / 10 \text{ Happiness}$$

2.4 การผสมผสานระหว่างการวัดความสุขมวลรวมและการวัดความไม่เท่าเทียมกันของความสุขของคนกลุ่มต่าง ๆ เข้าด้วยกัน หรือการวัดความสุขโดยปรับความไม่เท่าเทียม (Inequality Adjusted Happiness: IAH) การเสนอวิธีการวัดแบบนี้เนื่องจากผู้ดูแลด้านนโยบายมักจะคาดหวังให้ความสุขโดยรวมของคนในชาติสูง แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องการให้มีระดับความไม่เท่าเทียมกันในความสุขต่ำ ดังนั้น จึงมีการเสนอวิธีการวัดแบบนี้ขึ้น โดยให้น้ำหนักของทั้งสองตัวแปรดังกล่าวเท่ากัน

แต่การจะใช้วิธีการวัดแบบไหนเป็นดัชนีชี้วัดความสุขมวลรวมของคนในชาติขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของนโยบายว่าจะเน้นความสุขจากจำนวน หรือเน้นความยุติธรรม หรือเน้นความยั่งยืนยาว (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตยน์ธิพฤทธิ, 2553)

### การศึกษาและการวัดความสุข

เนื่องจากเกณฑ์ในการประเมินความสุขขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของบุคคลหรือเกณฑ์ที่บุคคลหรือสังคมยึดถือและให้คุณค่า จึงทำให้มุมมองในเรื่องความสุขจึงแตกต่างกันออกไป (ชุติมา พงศ์วรินทร์ และคณะ, 2554) โดยทางซีกโลกตะวันตกได้แบ่งแนวทางการศึกษาความสุขและวัดความสุขออกเป็น 2 แนวทาง (Ryan & Deci, 2001; McDowell, 2010; Nave, Sherman & Funder, 2008) ได้แก่

1. การศึกษาความสุขแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic) หรือความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well Being: SWB) การศึกษาในแนวทางนี้ให้ความสำคัญกับอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลที่มีเป้าหมายต่อการดำเนินชีวิตที่เน้นการมีความสุขมากที่สุด (Maximize happiness) การมีความรู้สึกเจ็บปวดน้อยที่สุด (Reduce pain) ความรู้สึกยินดี (Pleasure) และความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) ที่บุคคลนั้นบรรลุจุดมุ่งหมายในตนเอง ตัวอย่างการประเมินความสุขตามแนวคิดนี้ เช่น แนวคิดของ Diener, Horwitz and Emmons (1985) ที่ได้เสนอแนวคิดว่าความสุขหรือสุขภาวะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางอารมณ์ 2 ด้านรวมกันคือ ด้านอารมณ์ทางบวก (Positive affect) ปราศจากอารมณ์ทางลบ (Absence of negative affect) และองค์ประกอบด้านกระบวนการทางกรู้คิด (Cognitive process) อันได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ซึ่งประเมินได้จากการที่บุคคลประเมินตนเองจากความรู้สึกภายใน โดยประเมินเป็นภาพรวม ไม่แยกเป็นองค์ประกอบย่อย (McDowell, 2010) ซึ่งเครื่องมือที่นิยมใช้อย่างกว้างขวางในหลายๆ วัฒนธรรมเพื่อประเมินความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของเฮโดนิคส์และความสุขแบบองค์รวม ได้แก่ มาตรวัด The Satisfaction With Life Scale (SWLS) ของ Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) และ The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ของ Watson, Clark and Tellegen (1988)

2. การศึกษาความสุขแบบของยูไดโมนิกส์ (Eudaimonic) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) การศึกษาในรูปแบบนี้ได้ให้ความสำคัญกับลักษณะทางจิตด้านบวกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาสุขภาพของบุคคล (Nave et al., 2008) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกยินดี (Pleasure) และภาวะของการดำรงอยู่ (Being) มากกว่าการเสพสุขอย่างเดียว (Self-indulgent) โดยมองว่าคนเราควรมีอะไรที่ยิ่งใหญ่ไปกว่าการมีชีวิตที่สนุกสนานไปวัน ๆ การมีความสุขที่แท้จริงควรมาจากความงอกงามในตน (Personal growth) และการใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางดีงาม (Actively contributing) เช่น การเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละมากกว่าการที่จะเป็น



ผู้รับ ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นความสุขแท้ที่ลึกซึ้งซึ่งมากกว่าความพอใจ ตัวอย่างการประเมินตามแนวคิดนี้ เช่น แนวคิดของ Ryff and Singer (2008; Ryff & Keyes, 1995) ที่ได้บูรณาการแนวคิดต่าง ๆ จากหลากหลายสาขามาสร้างเป็นรูปแบบหลายมิติและพัฒนาเครื่องมือที่นิยมใช้อย่างมากในหลายด้าน หลายช่วงอายุและวัฒนธรรม ได้แก่ มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิต (The Psychological Well-Being Scale) ของ Ryff (1989, 1995) ที่มีองค์ประกอบหลัก 6 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความงอกงามในตน และการพึ่งตนเองได้ จากการศึกษาการวัดและประเมินความสุขหรือสุขภาวะทั้งสองแนวทาง พบว่า มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันได้ (Watermans, 1993; Nave et al., 2008; Linley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling, 2009)

McDowell (2010) ได้ทำการศึกษาเครื่องมือวัดการรับรู้ความสุขและสุขภาวะทางจิต จำนวน 9 ชนิด ได้แก่ The Life Satisfaction Index: LSI (Neugarten & Havighurst, 1961) The Bradburn Affect Balance Scale: ABS (Bradburn, 1965), Single-item health indicators (Circa, 1965), The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (Lawton, 1972), The General Well-Being Schedule: GWB (Dupuy, 1977), The Satisfaction With Life scale: SWLS (Diener, 1985), The Positive and Negative Affect Scale: PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988), The World Health Organization 5-item well-being index: (Bech, 1998) และ The Ryff's scales of psychological wellbeing (Ryff, 1989, 1995) พบว่า เครื่องมือทั้ง 9 ชนิด มีข้อคำถามตั้งแต่ 1-22 ข้อ ระดับความตรงและความเที่ยงของแบบวัดอยู่ในระดับดีถึงดีมาก เครื่องมือต่าง ๆ ประเมินแนวคิดในเรื่องความสุขหรือสุขภาวะที่หลากหลายแตกต่างกัน โดยเครื่องมือส่วนใหญ่มีเพียงพอสำหรับงานวิจัยเชิงสำรวจ แต่ไม่แน่ใจว่าจะเพียงพอหรือไม่ในการประเมินใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพ

ในประเทศไทยส่วนใหญ่นำแนวคิดและเครื่องมือวัดของต่างประเทศมาปรับใช้กับคนไทย และเริ่มมีการพัฒนามาตรวัดความสุขในบริบทของวัฒนธรรมไทย ซึ่งมีการวัดความสุขในความหมายเดียวกับการมีสุขภาวะ โดยเฉพาะสุขภาวะทางจิต เช่น การวัดความสุขคนไทยของกรมสุขภาพจิต 15 ข้อ ฉบับใหม่ (Thai Mental Health Indicator: TMHI-15) (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547) การวัดความสุขด้วยตนเองทั้ง 10 มิติ ด้วยแบบวัด Happinometer ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสสส. (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) มาตรวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ จำนวน 100 ข้อ ที่เน้นความสุขอยู่ในด้านจิตตภาวนา ตามแนวคิดภาวนา 4 ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (ชูฤทธิ์ เต็งไทรสรณ์ และคณะ, 2551) แต่เครื่องมือวัดความสุขส่วนใหญ่ที่ทำการศึกษายังคงอาศัยกรอบมโนทัศน์ และเครื่องมือวัดความสุขของ

ต่างประเทศมาปรับใช้กับคนไทย ถึงแม้ว่าจะเริ่มมีการพัฒนาแบบวัดความสุขในบริบทวัฒนธรรมไทยมากขึ้น แต่แบบวัดดังกล่าวมีกรอบมโนทัศน์ที่มุ่งเน้นในเรื่องของสภาวะมากกว่าการวัดและประเมินความสุขโดยตรง อีกทั้งยังไม่มีการวิจัยใดที่พัฒนากรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทของสังคมไทยควบคู่ไปพร้อมกัน (ชุตินา พงศ์วรินทร์ และคณะ, 2554)

จากการทบทวนแบบวัดหรือเครื่องวัดความสุขที่ผ่านมา พบว่ามีแนวคิด วิธีการสร้าง จุดเด่น รวมถึงข้อจำกัดของแบบวัดต่าง ๆ สามารถสรุปตามแบบวัดแต่ละชนิดได้ ดังนี้

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับสั้น ของ Carol Ryff (1898; 1995 อ้างถึงใน ชุตินา พงศ์วรินทร์ และคณะ, 2552) เป็นมาตรวัดประมาณค่า แบบ (Rating scale) 6 ระดับ จำนวน 18 ข้อ โดยมีการวัดทั้งหมด 6 มิติคือ 1) การพึงตนเอง 2) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม 3) ความงอกงามในตน 4) การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ 6) การยอมรับตนเอง มาตรวัดฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ในแต่ละมิติมีค่าระหว่าง 0.39-0.66 แบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีมิติในการวัดความดีงามการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น วัดเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ยังไม่ได้มีการวัดมิติความสุขทางใจโดยเฉพาะ

2. แบบวัดความสุข The Bradburn Affect Balance Scale: ABS (1969 อ้างถึงในชุตินา พงศ์วรินทร์ และคณะ, 2552) เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีการวัดใน 2 มิติคือ 1) อารมณ์ทางบวก และ 2) อารมณ์ทางลบ กลุ่มเป้าหมายที่วัดสำหรับคนทั่วไป ที่มีอายุ 21-60 ปี และคนที่มีการครอบครัวแล้วที่มีอายุ 18-60 ปี แบบวัดนี้มีความตรงแบบสูง และค่าความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.60-0.75 แบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีการวัดอารมณ์ทางบวกซึ่งก่อให้เกิดความสุข แต่ไม่ได้วัดที่ความสุขทางใจโดยตรงและไม่ได้วัดเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุ

3. แบบวัดความสุข The Positive and Negative Effect Scale: PANAS ของ Watson, Clark and Tellegen (1988) เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ มีการวัดใน 2 มิติคือ 1) อารมณ์ทางบวก (Positive effect) และ 2) อารมณ์ทางลบ (Negative effect) โดยเน้นการประเมินภาวะอารมณ์มากกว่าการดูแลสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายที่วัดสำหรับนักศึกษาและวัยผู้ใหญ่ แบบวัดนี้มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ความตรงแบบสูง (.89-.95) ความตรงเชิงสภาพ (.55-.75) ความตรงเชิงจำแนก (.02-.18) และค่าความสอดคล้องภายใน PA อยู่ระหว่าง 0.86-0.90 NA อยู่ระหว่าง 0.84-0.87 แบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีการวัดอารมณ์ทางบวกซึ่งก่อให้เกิดความสุข แต่ไม่ได้วัดที่ความสุขทางใจ โดยตรงและไม่ได้วัดเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุ

4. แบบวัด Subjective happiness scale ของ Lyubomirsky and Lepper (1999) เป็นการประเมินความสุขโดยรวม เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 7 ระดับ จำนวน 4 ข้อ

มีการวัดความสุขในภาพรวม กลุ่มเป้าหมายที่วัดสำหรับนักเรียนและนักศึกษา อายุ 14-29 ปี แบบวัดนี้มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ความตรงแบบลู่เข้า (.52-.72) มีความตรงเชิงจำแนก ค่าความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.79-0.94 การวัดซ้ำกับกลุ่มตัวอย่าง .55-.90 แบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีการวัดความสุขโดยรวม แต่ไม่ได้วัดที่ความสุขทางใจโดยตรงและไม่ได้วัดเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุ

5. แบบวัด Oxford Happiness: OHI, OHQ ของ Hill and Argyle (2002) เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 6 ระดับ จำนวน 29 ข้อ มีการวัดใน 2 มิติคือ 1) การมีอารมณ์ทางบวก ไม่มีอารมณ์ทางลบ และ 2) ความพึงพอใจในชีวิต กลุ่มเป้าหมายที่วัดสำหรับนักศึกษาปริญญาตรี เพื่อน และญาติ อายุ 13-68 ปี แบบวัดนี้มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ความตรงแบบลู่เข้า ความตรงเชิงจำแนก และค่าความสอดคล้องภายในมีค่าสูงแบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีการวัดอารมณ์ทางบวกไม่มีอารมณ์ทางลบซึ่งก่อให้เกิดความสุข แต่ไม่ได้วัดที่ความสุขทางใจ สามารถใช้วัดกับผู้สูงอายุวัยต้นได้ แต่ไม่ได้วัดเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุ

6. แบบวัด Ryff's Scales of Psychological Well-Being ของ Ryff (1989; revised, 1995) เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 6 ระดับ จำนวน 120, 18 ข้อ มีการวัดใน 6 มิติ คือ 1) การยอมรับตนเอง 2) การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น 3) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต 4) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม 5) ความงอกงามในตน และ 6) การพึงตนเองได้ กลุ่มเป้าหมายที่วัดคือกลุ่มผู้สูงอายุ มาตรฐานวัดฉบับนี้มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ค่าความสอดคล้องภายในฉบับที่มี 120 ข้อ เท่ากับ .86-.93 ค่าความสอดคล้องภายในฉบับที่มี 18 ข้อ เท่ากับ .33-.56 ค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำเท่ากับ .81-.88 แบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีมิติในการวัดความดีงาม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น วัดเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ยังไม่ได้มีการวัดมิติความสุขทางใจโดยเฉพาะ

7. แบบวัด Orientations to Happiness Questionnaire: OTH ของ Peterson, Park and Seligman (2005) เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ จำนวน 18 ข้อ มีการวัดใน 3 มิติ คือ 1) ชีวิตที่มีความสุข 2) ชีวิตที่มีความผูกพัน และ 3) ชีวิตที่มีความหมาย กลุ่มเป้าหมายที่วัดคือ วัยผู้ใหญ่ อายุ 18-65 ปี มาตรฐานวัดฉบับนี้มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ความตรงแบบลู่เข้ามีค่า .17-.30 ค่าความสอดคล้องภายในเท่ากับ .77-.89 แบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีมิติในการวัดความสุขโดยตรง สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุช่วงต้น แต่การวัดมิติความสุขทางใจยังเป็นความสุขในขั้นต้นและยังเป็นสุขที่ต้องพึงพิงจากสิ่งอื่น ๆ

8. แบบวัด the Humboldt Happiness Scale Adolescent Version: HHS-AV (Elizabeth, 2013) เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 4 ระดับ จำนวน 28 ข้อ มีการวัดใน

4 มิติ คือ 1) การเห็นคุณค่าของตนเอง 2) ความรู้สึกซึมเศร้า 3) ความรู้สึกโดดเดี่ยว และ 4) การมองโลกในแง่ดี กลุ่มเป้าหมายที่วัดคือวัยรุ่นที่ยังอยู่ในวัยเรียน แบบวัดชุดนี้วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งฉบับได้เท่ากับ 0.92 ค่าความสอดคล้องภายในเท่ากับ 0.85 แบบวัดฉบับนี้มีจุดเด่นที่มีมิติในการวัดความสุขโดยตรงในภาพรวม แต่เน้นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ไม่ได้เป็นความสุขที่เกิดจากการทำเพื่อบุคคลอื่น ไม่ได้สร้างเพื่อวัดในกลุ่มผู้สูงอายุ

9. แบบวัดสุขภาวะทางจิต โดย คัทนางค์ มณีศรี (2550) ใช้เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางจิต สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นมาตรวัดประมาณค่า แบบ (Rating scale) 7 ระดับ จำนวน 45 ข้อ โดยมีการวัดทั้งหมด 6 มิติ คือ 1) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต 2) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (EM) 3) การมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 4) การยอมรับตนเอง (SA) 5) การมีความงอกงามในตน (PG) และ 6) ความเป็นตัวของตัวเอง (AU) แบบวัดชุดนี้วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งฉบับได้เท่ากับ 0.93 เกณฑ์การแปลผล มี 3 ระดับ คือ ค่าเฉลี่ย 1.00-3.99 คะแนน หมายถึง มีสุขภาวะทางจิตระดับต่ำ ค่าเฉลี่ย 4.00-4.99 คะแนน หมายถึง มีสุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ย 5.00-7.00 คะแนน หมายถึง มี สุขภาวะทางจิตระดับสูง โดยแบบวัดสุขภาวะทางจิตชุดนี้มีจุดเด่นที่สร้างและพัฒนาขึ้นเพื่อให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุโดยเฉพาะ แต่ยังไม่ได้มีมิติที่วัดความสุขทางใจโดยตรง

10. มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2554) ใช้เป็นเครื่องมือวัดความสุขสำหรับกลุ่มนักศึกษา เป็นมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 76 ข้อ โดยมีการวัดทั้งหมด 5 ด้าน คือ 1) ด้านความพึงพอใจในชีวิต 2) ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 4) ด้านการมีจิตสุขสงบ และ 5) ด้านการมีปัญญาและความเข้าความจริงของชีวิต แบบวัดชุดนี้มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 โดยแบบวัดชุดนี้มีจุดเด่นในการวัดความสุขในบริบทของพุทธธรรม วัดความสุขโดยตรง แต่ยังไม่ได้ลงลึกไปในมิติความสุขทางใจ และ ไม่ได้สร้างเพื่อวัดในกลุ่มผู้สูงอายุ

11. แบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (ชุตินา พงศ์วรินทร์ และคณะ, 2551) ใช้เป็นเครื่องมือวัดความสุขแบบองค์รวมแนวพุทธสำหรับกลุ่มผู้ป่วยและผู้มีปัญหาสุขภาพ จากแนวคิดภavana 4 ของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) เป็นมาตรวัดประมาณค่า แบบ (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 100 ข้อ มีการวัดทั้งหมด 4 หมวดคือ กายภavana คีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana แบบวัดฉบับนี้มีความตรงตามเนื้อหาาระดับพอสมควร ความตรงตามภาวะสันนิษฐานในระดับดี

ค่าอำนาจจำแนกเฉลี่ย 0.51 พิสัย 0.20-0.79 และมีค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ 0.93 แบบวัดชุดนี้มีจุดเด่นในการวัดความสุขตามแนวพุทธ วัดความสุขโดยตรงแต่ส่วนใหญ่ยังเป็นความสุขที่เป็นแบบสามีสสุขยังไม่ได้ลงลึกไปในมิติความสุขทางใจที่เป็นนิรามิตสุข และไม่ได้สร้างเพื่อวัดในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ

12. ดัชนีวัดความสุขด้วยตนเองของคนไทย Thai Happiness Indicators (TMHI-66) (อภิษฐ์ มงคล และคณะ, 2544) เป็นแบบประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง ภายใต้อำนาจจำแนกความว่า สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ใช้วัดในกลุ่มอายุ 15-60 ปี เป็นมาตรวัดประมาณค่าแบบ (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 66 ข้อ มีคะแนนเต็ม 198 คะแนน แปลผลโดยนำคะแนนรวมมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดังนี้ 143-198 คะแนน หมายถึงสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good) 122-142 คะแนน หมายถึงสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) 121 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึงสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor) แบบวัดฉบับนี้มีความตรงตามเนื้อหา ความตรงเชิงโครงสร้าง ค่าความเชื่อมั่นของ Cronbach's alpha coefficient ตามองค์ประกอบหลักดังนี้ สภาพจิตใจ เท่ากับ 0.86 สมรรถภาพของจิตใจเท่ากับ 0.83 คุณภาพของจิตใจ เท่ากับ 0.77 และปัจจัยสนับสนุนเท่ากับ 0.80 แบบวัดชุดนี้มีจุดเด่นในการวัดความสุขทางใจโดยตรงแต่ส่วนใหญ่ยังเป็นความสุขที่เป็นแบบสามีสสุขยังไม่ได้ลงลึกไปในมิติความสุขทางใจที่เป็นนิรามิตสุข และไม่ได้สร้างเพื่อวัดในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ

13. เครื่องวัดความสุขด้วยตนเอง Happinometer ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) มีการวัด 8 องค์ประกอบคือ Happy body, Happy heart, Happy relax, Happy brain, Happy soul, Happy money, Happy family และ Happy society มีทั้งแบบวัดความสุขฉบับเต็ม 57 ข้อ และฉบับสั้น 20 ข้อ เป็นมาตรวัดประมาณค่าแบบ 5 ระดับ ให้เลือกใช้ได้ 3 แบบ คือ การกรอกในฉบับ (Paper-based) กรอกผ่านระบบออนไลน์ (Online-based) และ กรอกผ่านระบบโทรศัพท์มือถือ (Mobile apps based) มีโปรแกรมสำเร็จรูปในการหาค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของตนเองเป็นภาพรวม ในระดับองค์กรมีแบบรายงานแสดงค่าเฉลี่ยความสุขรายมิติ ค่าเฉลี่ยความสุขรวมของรายบุคคล และภาพรวมขององค์กร มีคู่มืออธิบายการใช้งาน สามารถใช้ได้ทุกที่ สะดวก และทราบผลทันที แปลผลจากค่าเฉลี่ยรวมคุณภาพชีวิตแต่ละมิติ (Happy average score) ค่าเฉลี่ยรวมระดับความสุขทุกมิติรายบุคคลในองค์กร (Happy individual average score) และค่าเฉลี่ยระดับความสุขรวมของทุกบุคคลในองค์กร (Happy company average score) ถ้าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 0.00-24.99 แสดงว่า คนในองค์กรไม่มีความสุขอย่างยิ่ง (Very unhappy) ผู้บริหารต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ถ้าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 25.00-49.99 แสดงว่าคนใน

องค์กรอยู่ในระดับไม่มีความสุข (Unhappy) ผู้บริหารต้องแก้ไขอย่างจริงจัง ถ้าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 50.00-74.99 แสดงว่าคนทำงานในองค์กรอยู่ในระดับมีความสุข (Happy) ผู้บริหารต้องสนับสนุนให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป ถ้าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 75.00-100.0 แสดงว่าคนทำงานในองค์กรมีความสุขมาก (Very happy) ผู้บริหารควรสนับสนุน และยกย่องเป็นแบบอย่าง

ตารางที่ 2-3 สรุปลักษณะของเครื่องมือวัดความสุข

ชื่อแบบวัด	ผู้สร้าง/พัฒนา	จำนวนข้อ	ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง	ลักษณะของแบบวัด	มิติ/โครงสร้างที่วัด	เกณฑ์การประเมินผล
แบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับสั้น	Carol Ryff (1998; 1995)	18 ข้อ	ทุกกลุ่มอายุ	แบบประมาณค่า 6 ระดับ	6 ด้าน คือ การพึ่งตนเอง ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม ความมองงามในตน การมีส่วนร่วมในชีวิต และ การยอมรับตนเอง	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยในภาพรวม
The Bradburn Affect Balance Scale: ABS	Bradburn (1969)	10 ข้อ	คนทั่วไปอายุ 21-60 ปี, คนที่มีครอบครัวแล้วที่มีอายุ 18-60 ปี	แบบประมาณค่า 3 ระดับ	2 ด้าน คือ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยในภาพรวม
แบบวัดความสุข The Positive and Negative Effect Scale: PANAS	Watson, Clark and Tellegen (1988)	20 ข้อ	นักศึกษาและวัยผู้ใหญ่	แบบประมาณค่า 5 ระดับ	2 ด้าน คือ อารมณ์ทางบวก (Positive effect) และอารมณ์ทางลบ (Negative effect) โดยเน้นการประเมินภาวะอารมณ์มากกว่าการดูความรู้สึก	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยในภาพรวม

ตารางที่ 2-3 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ผู้สร้าง พัฒนา	จำนวน ข้อ	ประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง	ลักษณะ ของแบบวัด	มิติ/ โครงสร้างที่วัด	เกณฑ์การประเมินผล
แบบวัด Subjective Happiness Scale	Lyubomirsky & Lepper (1999)	4 ข้อ	นักเรียนและ นักศึกษา อายุ 14-29 ปี	แบบประมาณค่า 7 ระดับ	เป็นการประเมินความสุขโดยรวม ไม่ได้ ความสุขทางใจโดยตรงและไม่วัด เฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุ	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยใน ภาพรวม
แบบวัด Oxford Happiness: OHI, OHQ	Hill & Argyle (2002)	29 ข้อ	นักศึกษา เพื่อน และ ญาติ อายุ 13-68 ปี	แบบประมาณค่า 6 ระดับ	2 ด้านคือ การมีอารมณ์ทางบวก ไม่มี อารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจในชีวิต	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยใน ภาพรวม
แบบวัด Scales of Psychological Well-Being	Ryff (1989); revised (1995)	120 ข้อ 18 ข้อ	กลุ่ม ผู้สูงอายุ	แบบประมาณค่า 6 ระดับ	6 ด้านคือ การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม ความงอกงามในตน และการพึ่งตนเองได้	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยใน ภาพรวม



ตารางที่ 2-3 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ผู้สร้างพัฒนา นำมาใช้ (ปี)	จำนวน ข้อ	ประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง	ลักษณะของแบบ วัด	มิติ/โครงสร้างที่วัด	เกณฑ์การประเมินผล
แบบวัด Orientations to Happiness Questionnaire: OTH	Peterson, Park and Seligman (2005)	18 ข้อ	วัยผู้ใหญ่ อายุ 18-65 ปี	แบบประมาณค่า 5 ระดับ	3 ด้านคือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่มีความ ผูกพัน และชีวิตที่มีความหมาย	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยใน ภาพรวม
แบบวัด The Humboldt Happiness Scale: HHS-AV	Reynolds (2011)	28 ข้อ	วัยรุ่นที่ยัง อยู่ในวัย เรียน	แบบประมาณค่า 4 ระดับ	4 มิติคือ 1) การเห็นคุณค่าของตนเอง 2) ความรู้สึกซึมเศร้า 3) ความรู้สึกโดด เดี่ยว และ 4) การมองโลกในแง่ดี	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ยใน ภาพรวม
แบบวัดสุข ภาวะทางจิต	คัตนางค์ มณีศรี (2550)	45 ข้อ	ผู้สูงอายุ	แบบประมาณค่า 7 ระดับ	6 ด้านคือ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ ต่าง ๆ การมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การ ยอมรับตนเอง การมีความงอกงามในตน และความเป็นตัวของตัวเอง	แบ่งเป็น 3 ระดับคือ สูง ปานกลาง และต่ำ

ตารางที่ 2-3 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ผู้สร้างพัฒนา นำมาใช้ (ปี)	จำนวน ข้อ	ประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง	ลักษณะของแบบ วัด	มิติ/โครงสร้างที่วัด	เกณฑ์การประเมินผล
มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธ ธรรม	ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2554)	76 ข้อ	นิสิต นักศึกษา	แบบประมาณค่า 5 ระดับ	5 ด้านคือ ความพึงพอใจในชีวิต การอยู่ ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน การมีศรัทธา ต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม การมี ใจที่สุขสงบ และการมีปัญญาและความ เข้าความจริงของชีวิต	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ย ในภาพรวม
แบบวัดศุภภาวะองค์ รวมแนวพุทธ	ชุตินา พงศ์วรินทร์ และ คณะ (2551)	100 ข้อ	กลุ่มผู้ป่วย ผู้ที่มีปัญหา สุขภาพ	แบบประมาณค่า 5 ระดับ	วัดทั้งหมด 4 หมวดคือ ภาวะทางานา สติ ภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา	แปลผลจากการดูค่าเฉลี่ย ในภาพรวม
ดัชนีวัดความสุข ด้วยตนเองของ คนไทย Thai Happiness Indicators (TMHI-66)	อภิชัย มงคล และ คณะ (2544)	66 ข้อ	กลุ่มอายุ 15-60 ปี	ประมาณค่าแบบ 4 ระดับ	ประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง ภายใต้อำนาจ จำกัดความว่า สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็น ผลจากการมีความสามารถในการ ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะ พัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ความสำเร็จ งานภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป	คะแนนเต็ม 198 คะแนน แปลผลได้ 3 ระดับ ดังนี้ สุขภาพจิตดีกว่าคนอื่นทั่วไป สุขภาพจิตเท่ากับคนอื่น ทั่วไป และสุขภาพจิตต่ำ กว่าคนอื่นทั่วไป

ตารางที่ 2-3 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ผู้สร้าง พัฒนา นำมาใช้ (ปี)	จำนวน ข้อ	ประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง	ลักษณะของ แบบวัด	มิติ/ โครงสร้างที่วัด	เกณฑ์การประเมินผล
เครื่องวัด ความสุขด้วย ตนเอง Happinometer	สถาบันวิจัย ประชากรและ สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2554)	57 ข้อ, 20 ข้อ	ผู้ใหญ่วัย ทำงาน	ประมาณค่า แบบ 5 ระดับ	วัด 8 องค์ประกอบคือ Happy Body, Happy Heart, Happy Relax, Happy Brain, Happy Soul, Happy Money, Happy Family และ Happy Society มี โปรแกรมสำเร็จรูปในการหาค่าคะแนน เฉลี่ยความสุขของบุคคลเป็นภาพรวม และในระดับองค์กร มีคู่มืออธิบายพร้อม ใช้ได้ทันที ทุกเวลา ใช้งาน สะดวก ประหยัด และทราบผลทันที	แปลผลจากค่าเฉลี่ยรวมคุณภาพ ชีวิตแต่ละมิติ ค่าเฉลี่ยรวม รายบุคคล และค่าเฉลี่ยระดับ ความสุขรวมของทุกบุคคลใน องค์กร ถ้าค่าเฉลี่ย 0.00-24.99 หมายถึง ไม่มีความสุขอย่างยิ่ง ค่าเฉลี่ยอยู่ ในระดับ 25.00-49.99 หมายถึง ไม่มีความสุข ค่าเฉลี่ย 50.00- 74.99 มีความสุข ค่าเฉลี่ยอยู่ใน ระดับ 75.00-100.0 หมายถึง คนทำงานในองค์กรมีความสุข มาก

ตารางที่ 2-4 สรุปการวิเคราะห์เครื่องมือวัดความสุข

แบบวัด	จำนวน ข้อ	การวัด	กลุ่มเป้าหมาย	มิติในการวัดความสุข				
				กาย	จิตใจ	สังคม	อารมณ์สุข	นิรามิตสุข
แบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับสั้น	18	Rating scale 6 ระดับ	18-60 ปี	✓	✓	✓	✓	-
The Bradbum Affect Balance Scale: ABS	10	Rating scale 3 ระดับ	ผู้สูงอายุ	-	✓	✓	✓	-
The Positive and Negative Effect Scale	20	Rating scale 5 ระดับ	นศ., วิทยุใหญ่	-	✓	✓	✓	-
Subjective Happiness Scale	4	Rating scale 7 ระดับ	14-29 ปี	-	✓	-	✓	-
Oxford Happiness: OHI, OHQ	29	Rating scale 6 ระดับ	13-68 ปี	-	✓	✓	-	-
Ryff's Scales of Psychological Well-Being	120,18 ข้อ	Rating scale 6 ระดับ	ผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	-
Orientations to Happiness Questionnaire	18 ข้อ	Rating scale 5 ระดับ	18-65 ปี	✓	✓	✓	✓	✓
The Humboldt Happiness Scale	28 ข้อ	Rating scale 4 ระดับ	วัยรุ่น	-	✓	✓	✓	-
แบบวัดสุขภาวะทางจิต	45 ข้อ	Rating scale 7 ระดับ	ผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	✓
มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบท พุทธธรรม	76 ข้อ	Rating scale 5 ระดับ	นักศึกษามหาวิทยาลัย	-	✓	✓	✓	✓
แบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ	100 ข้อ	Rating scale 5 ระดับ	ผู้มีปัญหาสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓
Thai Happiness Indicators (TMHI – 66)	66 ข้อ	Rating scale 4 ระดับ	15-60 ปี	✓	✓	✓	✓	-
Happinometer	57,20 ข้อ	Rating scale 5 ระดับ	วัยทำงาน	✓	✓	✓	✓	-

## การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดที่สร้างและพัฒนาขึ้นว่ามีคุณภาพหรือไม่นั้น สามารถดำเนินการตรวจสอบได้หลายวิธีดังนี้

### 1. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยเดลฟายเทคนิค (Delphi technique)

การวิจัยอนาคต (Future research) ด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) เป็นเทคนิคการวิจัยเพื่อคาดการณ์อนาคตของเหตุการณ์ด้วยการขอให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นระบบต่อแนวโน้มของเหตุการณ์ที่น่าจะเกิดขึ้นในอนาคตว่าควรจะเป็นเช่นใด หลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แล้วส่งข้อมูลกลับไปให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนพิจารณาคำตอบเดิมของตนเองเทียบกับของกลุ่ม เพื่อตอบคำถามตามรูปแบบที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นอีกครั้ง คำตอบที่ได้รับผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์แล้วป้อนข้อมูลจากการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีกเป็นการทำซ้ำสองหรือสามรอบ หรือจนกว่าจะได้คำตอบเป็นฉันทามติของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีก ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยรายชื่อผู้เชี่ยวชาญให้ผู้เชี่ยวชาญคนอื่น ๆ ทราบ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ตามความเชื่อพื้นฐานบางประการของนักอนาคตนิยม คือ อนาคตเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถศึกษาค้นคว้าได้อย่างเป็นระบบ ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับอนาคตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของมนุษย์ และความเชื่อว่ามนุษย์สามารถควบคุมและสร้างอนาคตได้ (บุญใจ ศรีสถิตย์นรากุล, 2553; จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2544; นงนภัส คู่วรัญญู เทียงกมล, 2551)

ลักษณะสำคัญของการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) คือ 1) เป็นการค้นคว้าหาข้อเท็จจริงที่อาศัยวิธีระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญอย่างอิสระในปัญหาการวิจัยที่สนใจศึกษา 2) เป็นการรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญจะให้แสดงความคิดเห็นซ้ำหลาย ๆ ครั้ง มีการเว้นระยะเวลาแต่ละครั้งอย่างเหมาะสม โดยยึดเอาคำตอบหรือความคิดเห็นครั้งสุดท้ายเป็นหลัก และ 3) เป็นการแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญใช้วิธีเขียนคำตอบในแบบสอบถามที่ผู้วิจัยส่งไป เป็นเทคนิคช่วยในการสื่อสารระหว่างกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยการกำหนดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญซึ่งกันและกัน โดยไม่มีการเผชิญหน้ากัน โดยตรงเหมือนกันกับการวิจัยอื่น ๆ ที่ใช้การระดม โดยมีวิธีการดังนี้

#### 1.1 กำหนดคณะหรือกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Expert panel) โดยต้องกำหนดมาตรฐานวัด

(Setting parameters) ว่าอะไรที่ผู้วิจัยจะนำมาพิจารณาเป็นความเชี่ยวชาญ (Expertness) ในสาขาดังกล่าว ผู้เชี่ยวชาญต้องมีจำนวนมากกว่าสิบคนขึ้นไป บางครั้งอาจมีจำนวนเป็นร้อยคนก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความซับซ้อน จุดมุ่งหมายในการวิจัย รวมทั้งต้องคำนึงถึงเวลา และงบประมาณที่มี

ผู้เชี่ยวชาญควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ประสบการณ์และความเข้าใจในเรื่องที่จะศึกษาเป็นอย่างดี ถ้าผู้เชี่ยวชาญมีความแตกต่างกันมากก็อาจต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมควรมีตั้งแต่ 17 คนขึ้นไป เนื่องจากอัตราการลดลงของความคลาดเคลื่อนจะมีน้อย ดังตารางที่ 2-5

ตารางที่ 2-5 การลดลงของความคลาดเคลื่อนจากจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	การลดลงของความคลาดเคลื่อน	ความคลาดเคลื่อนที่ลดลง
1-5	1.20-0.70	0.05
5-9	0.70-0.58	0.12
9-13	0.71-0.54	0.04
13-17	0.72-0.50	0.04
17-21	0.73-0.48	0.02
21-25	0.74-0.46	0.02
25-29	0.46-0.44	0.02

การวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายจำเป็นต้องเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีจำนวนมากกว่า 17 คน เพราะขณะทำการวิจัยอาจมีผู้เชี่ยวชาญส่วนหนึ่งที่สูญหายไปและบางคนไม่ให้ความร่วมมือหรือตอบแบบสอบถามไม่ครบ

1.2 กำหนดประเด็นที่จะศึกษา และสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัย โดยอาจอยู่ในรูปแบบสอบถาม หรือแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้โดยทั่วไปจะใช้แบบสอบถาม โดยทั่วไปแบบสอบถามในเทคนิคนี้มี 2 ชนิด คือ แบบสอบถามปลายเปิดและแบบสอบถามปลายปิดชนิดมาตราส่วนประมาณค่าการตอบแบบสอบถามต้องมีการตอบแบบสอบถาม 3 รอบหรือมากกว่าเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เชี่ยวชาญได้ถกเถียงความคิดอย่างละเอียดรอบคอบและมั่นใจในคำตอบของตนเอง แบบสอบถามในแต่ละรอบจึงมีลักษณะแตกต่างกัน (ชนิตา รักษ์พลเมือง, 2549)

1.3 ในรอบที่หนึ่งจะส่งแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ โดยแบบสอบถามรอบที่ 1 ในขั้นแรกผู้วิจัยต้องกำหนดกรอบ (Frame) ของการวิจัย เพื่อช่วยให้เห็นภาพการวิจัยชัดเจนขึ้น กรอบการวิจัยอาจได้มาจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องหรือจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิบางท่าน แล้วจึงนำมาสร้างแบบสอบถามรอบแรก ลักษณะแบบสอบถามรอบแรกอาจเป็นคำถามแบบปลายเปิดเพื่อรวบรวมความคิดเห็นอย่างกว้าง ๆ บางครั้งผู้วิจัยอาจสร้างแบบสอบถามรอบแรกเป็นแบบปลายปิดเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เชี่ยวชาญ กรณีเช่นนี้ควรมีช่องว่างในส่วนท้ายของประโยคเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมตามต้องการ

1.4 รอบที่สอง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญจะได้รับข้อมูลป้อนกลับเชิงสถิติ (Statistical feedbacks) ที่เป็นภาพรวมของกลุ่ม ในรูปค่าร้อยละ ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range) ของกลุ่ม ผนวกด้วยคำตอบเดิมของตนเอง โดยขอให้ผู้เชี่ยวชาญตอบใหม่ โดยแบบสอบถามรอบที่ 2 แบบสอบถามรอบนี้พัฒนามาจากแบบสอบถามในรอบที่หนึ่ง โดยนำความคิดเห็นทั้งหมดของผู้เชี่ยวชาญทุกคนมาสังเคราะห์สร้างเป็นแบบสอบถามปลายปิดชนิดประมาณค่า (Rating scales) ดัดข้อความที่ซับซ้อนหรือเกินจากกรอบที่กำหนดของการวิจัยออกไป

1.5 รอบที่สามหากข้อมูลยังไม่อึดตัว ซึ่งแบบสอบถามรอบที่ 3 นี้ ประกอบด้วย ประโยคข้อคำถามเหมือนกับแบบสอบถามรอบที่ 2 แต่มีการระบุผลค่ามัธยฐานรอบที่ผ่านมาให้ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามได้ทราบความคิดเห็นของกลุ่ม โดยการระบุตำแหน่งของค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยคลอไทล์ (Interquartile Range-IQR) ในแต่ละประโยคข้อคำถาม รวมทั้งระบุระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญคนนั้นตอบแบบสอบถามรอบที่ผ่านมา เพื่อให้โอกาสผู้เชี่ยวชาญได้ทราบความแตกต่างหรือความเหมือนของคำตอบตนเองเมื่อเทียบกับคำตอบของกลุ่ม และสามารถเปลี่ยนแปลงคำตอบของตนเองให้สอดคล้องกับของกลุ่ม หากยืนยันคำตอบเดิมต้องแสดงเหตุผลประกอบ

1.6 สรุปและอภิปรายผลด้วยการเสนอแนวโน้มที่เป็นฉันทามติตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วอภิปรายเสนอแนะจากผลการวิจัย

**การวิเคราะห์ข้อมูล** สถิติที่นำมาใช้ในการพิจารณาคำตอบจากแบบสอบถามรอบที่ 2 และรอบที่ 3 คือ สถิติการวัดแนวโน้มสู่ส่วนกลาง เพื่อแสดงตำแหน่งของความคิดเนื่องจากมาตราที่ใช้กับคำตอบเป็นมาตราในระดับการจัดอันดับ การใช้ค่าเฉลี่ยจึงไม่เหมาะสม ซึ่งจะมีการใช้ค่ามัธยฐานมากกว่าในกรณีที่เป็นความคิดเห็นในเรื่องเวลาและปริมาณ สำหรับกรณีที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการณ์ในอนาคตมักใช้ฐานนิยมมากกว่าและยังใช้ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ เพื่อพิจารณาการกระจายของความคิดเห็น คือมากกว่า 1.5 แสดงว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นต่างกันมาก หากต่ำกว่า 1.5 แสดงว่า ความคิดเห็นมีความสอดคล้องกัน การวิเคราะห์ข้อมูลของเทคนิคเดลฟายทำได้ดังนี้ 1) หากค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์จากแบบสอบถามรอบที่ 2 โดยแสดงค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และตำแหน่งที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนตอบในรอบที่ 2 ลงในแบบสอบถามรอบที่ 3 และ 2) นำค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์มาแปลผล ซึ่งอาจพิจารณาพร้อมกับค่าฐานนิยม ดังนี้

จากแบบสอบถามปลายปิดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ค่าคะแนน ดังนี้

- 1 หมายถึง เป็นไปได้น้อยที่สุด หรือเห็นด้วยน้อยที่สุด
- 2 หมายถึง เป็นไปได้น้อย หรือเห็นด้วยน้อย

- 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 4 หมายถึง เป็นไปได้มาก หรือเห็นด้วยมาก
- 5 หมายถึง เป็นไปได้มากที่สุด หรือเห็นด้วยมากที่สุด

ค่ามัธยฐานที่หาได้จากคำตอบของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญนำมาแปลความหมายได้ ดังนี้  
 ต่ำกว่า 1.50 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด  
 อยู่ระหว่าง 1.50-2.49 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก  
 อยู่ระหว่าง 2.50-3.49 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจในข้อความนั้น ๆ  
 อยู่ระหว่าง 3.50-4.49 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก  
 ตั้งแต่ 4.50 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด

ควอไทล์ (Quartile) เป็นการบอกตำแหน่งของข้อมูลทั้งหมด โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วนเท่า ๆ กัน จุดแบ่งมีเพียง 3 จุด จึงมีควอไทล์ คือ  $Q_1$ ,  $Q_2$ ,  $Q_3$  เท่านั้น จึงนำไปใช้ในการกระจายคะแนนหรือความแตกต่างภายในกลุ่ม โดยหาคะแนนที่  $Q_1$  กับ  $Q_3$  โดย  $Q_1$  คือ ควอไทล์ที่ 1 หรือเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ( $P_{25}$ )  $Q_3$  คือ ควอไทล์ที่ 3 หรือเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ( $P_{75}$ )

พิสัยควอไทล์ (Interquartile range: IQR) เป็นผลต่างระหว่าง  $Q_3$  และ  $Q_1$  ดังนั้น IQR จึงเป็นพื้นที่ร้อยละ 50 ของข้อมูลทั้งหมด และเมื่อ  $Q_3 - Q_1$ หารด้วย 2 ผลที่ได้จะเป็นค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile deviation หรือ Semi interquartile range: QD) ถ้าพิสัยระหว่างควอไทล์ที่คำนวณได้ของข้อความใดมีค่าตั้งแต่ 1.50 ลงมา แสดงความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อความนั้นสอดคล้องกัน ถ้าพิสัยระหว่างควอไทล์ของข้อความใดมีค่ามากกว่า 1.50 แสดงว่าความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อความนั้น ไม่สอดคล้องกัน

การหาค่าฐานนิยมแต่ละข้อ ทำได้โดยหาความถี่ของระดับคะแนนจาก 1 ถึง 5 ของแต่ละข้อความระดับคะแนนใดมีความถี่สูงสุดถือเป็นค่าฐานนิยมของข้อความนั้น ในกรณีที่ที่มีความถี่สูงสุดของระดับคะแนนเท่ากันและระดับคะแนนนั้นอยู่ติดกันจะถือเอาค่ากลางระหว่างคะแนนทั้งสองนั้นเป็นฐานนิยมของข้อความนั้น กรณีที่มีความถี่สูงสุดของระดับคะแนนเท่ากัน แต่ระดับคะแนนไม่อยู่ติดกันจะถือว่าระดับคะแนนทั้งสองนั้นเป็นฐานนิยมของข้อความนั้น จากนั้นจึงนำเอาข้อความที่กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน ทั้งด้านมัธยฐาน พิสัยระหว่างควอไทล์และฐานนิยม มาสรุปเป็นความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญและเสนอเป็นผลการวิจัยต่อไป (บุญส่ง โกสะ, 2547)

### ข้อดีและข้อจำกัดของเทคนิคเดลฟาย

เทคนิคเดลฟายมีทั้งข้อดีและข้อจำกัดต่อการนำไปใช้หลายประเด็น เช่น ประสิทธิภาพของการรักษาความลับที่เป็นจุดเด่นของเทคนิคเดลฟาย เนื่องจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจะไม่ว่างรู้ว่ามีข้อสรุปมาจากความคิดเห็นของใคร ยกเว้นผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน นอกจากนี้ยังเป็นเทคนิคที่ให้ข้อมูล



ที่มีความน่าเชื่อถือ ให้อิสระทางความคิดแก่ผู้ตอบอย่างมาก โดยเปิดโอกาสให้บทวนความคิดเห็นของตนเอง ไม่ใช้มติของกลุ่มหรือเสียงส่วนใหญ่ไปบังคับให้ผู้ทรงคุณวุฒิเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น การแสดงข้อมูลสถิติหรือข้อมูลเกี่ยวกับการกระจายของคำตอบในรูปแบบต่าง ๆ เป็นจุดเด่นของวิธีที่ชี้ให้เห็นถึงความโปร่งใส ตรงไปตรงมา ทุกความคิดมีโอกาสแสดงความคิดเห็นที่เท่าเทียมกัน วิธีนี้ยังมีความยืดหยุ่นที่เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิต้องการเปลี่ยนแปลงคำตอบใด ๆ หรือไม่ก็ตาม ยังมี การเปิดช่องให้ผู้ทรงคุณวุฒิแสดงเหตุผลประกอบด้วย อย่างไรก็ตามการที่ต้องเก็บข้อมูลหลายรอบ เป็นข้อจำกัดของเคลฟาย เพราะต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายหรือทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินการ

จะเห็นได้ว่า การใช้เทคนิคเคลฟายสำหรับการประเมินความต้องการ หรือประเมิน แนวทางรูปแบบต่าง ๆ จำเป็นต้องใช้ข้อมูลมาก่อนข้างน่าเชื่อถือ เนื่องจากมีการเก็บข้อมูลหลายรอบ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญยืนยันคำตอบ และเพราะจุดเด่นนี้จึงนิยมใช้เทคนิคนี้กันมาก แต่พบว่าประเด็นของการสอบถามในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจะมีข้อจำกัด เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญมีเวลาจำกัดที่จะให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามหลายรอบและข้อคำถามมักมีจำนวนมาก จึงมีการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมตลอดใน กระบวนการของเคลฟาย มักพบว่าผู้เชี่ยวชาญจะยินยอมให้ข้อมูลเพียงครั้งเดียว การเก็บรวบรวม ข้อมูลโดยใช้เทคนิคเคลฟายจึงทำได้ยากขึ้น ปัญหานี้อาจแก้ไขได้โดยการหากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความสำคัญระดับรองลงไป แต่กำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมกระบวนการให้มากขึ้นเพื่อทดแทนระดับ ความชำนาญของผู้ทรงคุณวุฒิหลักที่ขาดหายไป ซึ่งสรุปในตารางที่ 6 ข้อดีและข้อจำกัดของเทคนิค เคลฟาย ดังนี้

ตารางที่ 2-6 ข้อดีและข้อจำกัดของเทคนิคเคลฟาย

ข้อดีของเทคนิคเคลฟาย	ข้อจำกัดของเทคนิคเคลฟาย
1. เป็นเทคนิคที่ไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล สามารถเก็บเป็นความลับได้	1. การใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม หลายรอบ ทำให้ผู้เชี่ยวชาญรู้สึกถูกรบกวน มากเกินไป และไม่ให้ความร่วมมือใน การตอบแบบสอบถามรอบต่อไป
2. สามารถรวบรวมความคิดเห็นจากกลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากได้อย่างกว้างขวาง โดยไม่ ต้องจัดการประชุม ลดข้อจำกัดด้านการเดินทาง ทำให้ประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย ไม่ต้องมีการจัด ประชุมจ่ายเฉพาะค่าไปรษณีย์	2. การปิดกั้นมุมมองของผู้เชี่ยวชาญโดย การจำกัดกรอบความคิดผู้เชี่ยวชาญให้อยู่ ภายในกรอบความคิดที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น เท่านั้น

## ตารางที่ 2-6 (ต่อ)

ข้อดีของเทคนิคเดลฟาย	ข้อจำกัดของเทคนิคเดลฟาย
3. ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความน่าเชื่อถือเพราะผู้เชี่ยวชาญสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระไม่ถูกรอบงำทางความคิด	3. ผู้วิจัยอาจขาดความรอบคอบหรือมีความลำเอียงในกาพิจารณาวิเคราะห์คำตอบที่ได้ในแต่ละรอบ
4. ข้อสรุปที่ได้จากเทคนิคเดลฟายผ่านการไตร่ตรองอย่างรอบคอบหลายขั้นตอนใช้เวลาในการคิด ทำให้คำตอบที่ได้มีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น	4. มีความเป็นไปได้ที่แบบสอบถามที่ส่งไปสูญหายระหว่างทางหรือไม่ได้รับคำตอบกลับมาครบในแต่ละรอบ
5. เป็นกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ทางความคิดเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แม้จะไม่มี การเผชิญหน้า	5. คำตอบอาจมีความลำเอียง หากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญถูกกำหนดโดยไม่เป็นตัวแทนประชากร
6. สามารถกำหนดระดับความสอดคล้องทางความคิดโดยอธิบายได้ด้วยสถิติ	6. การวิเคราะห์เนื้อหาและการนำเสนอผล โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นงานที่ยุ่งยากและใช้เวลามากกว่ากระบวนการกลุ่มอื่น ๆ
7. เป็นการเก็บข้อมูลที่ให้อิสระทางความคิดแก่ผู้ตอบหากไม่เห็นด้วยกับคำตอบของกลุ่มก็สามารถแสดงความคิดเห็น โดยใช้คำตอบปลายเปิดได้	7. มีความเป็นไปได้ที่ความคิดที่แตกต่างหรือตอบแบบสุดขั้วไม่ได้รับความสนใจและถูกบีบให้ตอบตามค่ากลางเพื่อให้เกิดฉันทามติ
8. แม้จะเป็นเทคนิคที่มีกระบวนการเก็บข้อมูลแบบไม่เป็นทางการและเป็นการตัดสินใจบนฐานของความคิดเห็น แต่หากได้ข้อมูลที่มาจากรู้นความรู้ วิธีนี้จะเป็นการดำเนินงานที่เป็น	8. การรอแบบสอบถามกลับคืนในแต่ละรอบทำให้สิ้นเปลืองเวลาในการเก็บข้อมูล เทคนิคนี้ใช้เวลาประมาณ 30-45 วันในการเก็บข้อมูล

## 2. การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด ที่นิยมมี 2 วิธี ได้แก่

2.1 การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อ เป็นการตรวจสอบว่าข้อคำถามในแต่ละข้อวัดคุณลักษณะในสิ่งที่ต้องการศึกษาหรือไม่ มีวิธีการทำได้โดยนำคะแนนรายข้อของแต่ละคนกับคะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคนมาหาค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ตามวิธีของเพียร์สัน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545, หน้า 227)

**2.2 การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกโดยการตรวจสอบค่าที (T-test)** การหาอำนาจด้วยวิธีนี้ผู้สร้างแบบวัดต้องนำคะแนนรวมของผู้ตอบแต่ละคนมาเรียงลำดับจากคะแนนมากไปหาคะแนนน้อย แล้วแบ่งผู้ตอบออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ การวิเคราะห์นิยมใช้ผู้ตอบบางส่วนมาทำการทดสอบ เช่น ใช้จำนวนคนในกลุ่มที่ได้คะแนนสูง 25% และกลุ่มผู้ได้คะแนนต่ำ 25% ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จากนั้นคำนวณค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่า  $t$  ถ้าผลการทดสอบพบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีค่าอำนาจจำแนก

**3. การตรวจสอบความตรงของแบบวัด** ที่นิยมมี 2 วิธี ได้แก่ การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ตามรายละเอียดดังนี้

**3.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)** ในการทดสอบความตรงด้วยวิธีนี้นิยมใช้ผู้เชี่ยวชาญ (Expert) พิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อที่สร้างขึ้น สร้างได้ตรงตามที่นิยามไว้หรือไม่ ข้อคำถามครอบคลุมลักษณะเนื้อหาในเรื่องนั้นหรือไม่ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญกรอกแบบฟอร์มตามที่แนบไปให้ การพิจารณาจำนวนผู้เชี่ยวชาญควรมีตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป เพื่อหลีกเลี่ยงความคิดเห็นที่แบ่งเป็น 2 ด้าน เมื่อได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจะนำมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) โดยให้คะแนนระดับความสอดคล้อง ดังนี้ 1 = สอดคล้อง 0 = ไม่แน่ใจ และ -1 = ไม่สอดคล้อง ค่า IOC ข้อคำถามที่ดีควรมีค่าใกล้เคียง 1 ส่วนข้อที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรมีการปรับปรุงแก้ไข ควรมีการพิจารณาถึงความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือนั้นด้วย เช่น คุณวุฒิการศึกษา ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์การทำงาน ผลงานวิชาการ เป็นต้น โดยคุณสมบัติเหล่านั้นจะต้องสอดคล้องกับสาขาของเครื่องมือที่ต้องการตรวจสอบด้วย

**3.2 การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)** เป็นการพิจารณาว่าข้อความของแบบวัด โครงสร้างหรือแนวคิดทฤษฎีจากผลการตอบข้อมูลของแบบสอบถามนั้นว่าเป็นไปตามโครงสร้างที่กำหนดไว้หรือไม่ (ลิวน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2540, หน้า 320) ซึ่งมีวิธีพิจารณาได้หลายวิธีดังนี้

**3.2.1 วิธีการหาค่าความสัมพันธ์** เป็นการคำนวณความตรงตามโครงสร้างของแบบทดสอบ โดยเอาคะแนนที่ได้จากการทดสอบกับคะแนนที่ได้จากการทดสอบแบบทดสอบมาตรฐานที่วัดลักษณะเดียวกันไปคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กัน ถ้าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีนัยสำคัญก็แสดงว่า แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีโครงสร้างเดียวกันกับแบบวัดมาตรฐานนั้น ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใหม่มีความตรงเชิงโครงสร้าง

**3.2.2 วิธีการวิเคราะห์หลักหลายลักษณะหลายวิธี (Multitrait-Multimethod Matrix: MTMM)** (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2549, หน้า 56) เป็นการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างทั้งในส่วนของกรวัดด้วยเครื่องมือ เน้นถึงความสอดคล้องของผลการวัด แม้ว่าจะวัดด้วยวิธีการวัดหรือเครื่องมือวัดที่ต่างกันซึ่งเรียกว่า ความตรงเชิงเหมือนหรือความตรงแบบลูเข้า (Convergent validity) หากมีความสอดคล้องกันควรจะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูง และการวัดที่ให้ผลต่างกันหรือไม่สอดคล้องกันแม้ว่าจะวัดด้วยวิธีการเดียวกันหรือต่างก็ตามซึ่งเรียกว่า ความตรงเชิงจำแนก (Discriminate validity) จะต้องไม่มีความสอดคล้องกันหรือควรจะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำ กระบวนการตรวจสอบจึงต้องได้มากกว่า จากการ ใช้วิธีการวัดมากกว่า 1 วิธี วัดคุณลักษณะที่แตกต่างกันมากกว่า 1 คุณลักษณะ และสามารถพิจารณาร่วมกันศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างผ่านเมตริกซ์หลักคุณลักษณะหลายวิธี

**3.2.3 การเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รู้คำตอบอยู่แล้ว (Know group technique)** เป็นวิธีที่เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่รู้ว่ามีลักษณะที่ต้องการวัด กับกลุ่มที่รู้ว่าไม่มีลักษณะที่ต้องการวัด เช่น การวัดความตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบคณิตศาสตร์ โดยนำแบบทดสอบคณิตศาสตร์ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เรียนวิชาเอกคณิตศาสตร์ (กลุ่มที่รู้ทางคณิตศาสตร์) กับกลุ่มที่เรียนวิชาเอกภาษาไทย (กลุ่มที่ไม่รู้หรือรู้น้อยทางคณิตศาสตร์) แล้วคำนวณเฉลี่ยของทั้ง 2 กลุ่ม มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ถ้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าแบบวัดสามารถจำแนกคนออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งหมายความว่าแบบวัดนี้มีความตรงเชิงโครงสร้าง

**3.2.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis)** เป็นวิธีที่จะต้องคำนวณหาค่าสหสัมพันธ์ภายใน (Inter-correlation) ของแบบวัดหรือแบบทดสอบย่อยแต่ละฉบับ จากนั้นจึงหาค่าน้ำหนักขององค์ประกอบ (Factor loading) เพื่อพิจารณาว่า แบบทดสอบย่อยแต่ละฉบับนั้นวัดองค์ประกอบเดียวกันหรือไม่ ถ้าผลการคำนวณค่าน้ำหนักองค์ประกอบแล้วปรากฏว่ามีหนึ่งองค์ประกอบแสดงว่า แบบทดสอบฉบับนั้นมีความตรงเชิงโครงสร้าง วัดอุปสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบมี 2 ประการ คือ เป็นการวิเคราะห์เพื่อสำรวจ และระบุองค์ประกอบร่วมที่เป็นตัวอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่จะทำให้ได้องค์ประกอบขึ้นมา เพื่อจะทำให้เข้าใจลักษณะของข้อมูลได้ง่ายและสะดวกในการตีความหมาย รวมทั้งทำให้ทราบแบบแผนและโครงสร้างความสัมพันธ์ของข้อมูลอีกด้วย การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับสมมติฐานหรือไม่ จากวัดอุปสงค์ดังกล่าวสามารถนำการวิเคราะห์โครงสร้างตามทฤษฎีที่กำหนดไว้หรือไม่ เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีวิเคราะห์ที่ละเอียดซับซ้อนและมีคุณภาพสูง จึงมีความเหมาะสมในการตรวจหาความตรงเชิงโครงสร้างมากกว่าการวิเคราะห์แบบอื่น ๆ การวิเคราะห์องค์ประกอบ

สามารถทำได้ 2 วิธี ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

#### การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA)

มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและระบุองค์ประกอบร่วมที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ ผลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยการรวมองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันเข้าเป็นองค์ประกอบเดียวกัน สามารถลดจำนวนตัวแปรสังเกตได้ ทำให้ง่ายในการนำไปใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป แต่การวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยวิธีนี้มีจุดอ่อนคือ มีรูปแบบการวิเคราะห์หลากหลายและมีผลการวิเคราะห์ที่ไม่สอดคล้องกัน รวมทั้งมีข้อตกลงเบื้องต้นที่เข้มงวดไม่ตรงตามความเป็นจริง เช่น ตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวเป็นผลมาจากองค์ประกอบรวมทุกตัว ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วตัวแปรสังเกตได้อาจเป็นผลมาจากองค์ประกอบร่วมบางตัวเท่านั้น และความคลาดเคลื่อนของตัวแปรก็อาจมีความสัมพันธ์กัน รวมถึงสเกลองค์ประกอบที่สร้างขึ้นก็แปลความหมายได้ยาก ซึ่งในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ก็มีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ แต่สามารถปรับปรุงจุดอ่อนดังกล่าวได้ เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจำเป็นต้องมีทฤษฎีสนับสนุนในการกำหนดเงื่อนไขบังคับ (Constraints) ซึ่งใช้ในการวิเคราะห์หาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ รวมทั้งมีการตรวจสอบหาความสอดคล้องระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับทฤษฎีที่กำหนด ดังนั้น จึงมีผู้นิยมใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมาตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของเครื่องมือวัดมากกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ในการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาความเหมาะสมว่าตัวแปรมีความเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ ด้วยการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปร การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็น โค้งปกติ (Normality) หรือไม่ โดยใช้  $\chi^2$  ( $\chi^2$  Goodness of Fit) หากตัวแปรมีการแจกแจงไม่เป็น โค้งปกติ ผู้วิจัยจะดำเนินการปรับลักษณะการแจกแจงให้เป็นปกติโดยการยกกำลังสอง การใส่ลอการิทึม การถอดรากที่สอง การตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปร (Linearity) ภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบหาความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปร ด้วยการหาค่าสหพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) และการวิเคราะห์รูปแบบเชิงสาเหตุพหุระดับจะพิจารณาว่า ตัวแปรอิสระต้องมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linearity)

กับตัวแปรตาม และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันนั้นไม่ควรสูงเกิน 0.80 (Steven, 2002) ถ้าตัวแปรใดมีความสัมพันธ์กับตัวแปรด้วยกันสูง ผู้วิจัยจะตัดตัวแปรนั้นออกหรืออาจมีการรวมตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงเข้าด้วยกัน โดยเกณฑ์การพิจารณาว่าตัวแปรสองตัวมีความสัมพันธ์กันในระดับใด จะพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ซึ่งมีเกณฑ์กว้าง ๆ ดังนี้ (Runyon et al., 1996)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) มากกว่า .90 หมายถึง ระดับความสัมพันธ์สูง  
 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) .70-.89 หมายถึง ระดับความสัมพันธ์ค่อนข้างสูง  
 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) .50-.69 หมายถึง ระดับความสัมพันธ์ปานกลาง  
 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) .30-.49 หมายถึง ระดับความสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ  
 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) น้อยกว่า .29 หมายถึง ระดับความสัมพันธ์ต่ำ

นอกจากค่าสหสัมพันธ์ดังกล่าวยังมีการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาความเหมาะสมว่าตัวแปรมีความเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ ด้วยสถิติวิเคราะห์ ค่าสถิติ Barlett's test of Sphericity ซึ่งเป็นค่าสถิติทดสอบสมมติฐานว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้นเป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) หรือไม่ โดยพิจารณาจากค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ .05 ( $\leq .05$ ) ซึ่งแสดงเมทริกซ์สหสัมพันธ์ของประชากรไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ และเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้นมีความเหมาะสมที่จะใช้วิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบ** คือ 1) เพื่อตรวจสอบทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบ 2) เพื่อสำรวจและระบุองค์ประกอบ และ 3) ใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่ โดยใช้โมเดลการวัด (Measurement model) ของโมเดลโครงสร้าง ความแปรปรวนร่วม (Covariance structure analysis) ทำให้ทราบว่ามืองค์ประกอบร่วมอะไรบ้าง โมเดลนี้ เรียกว่า Exploratory Factor Analysis Model: EFA

**ประโยชน์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบ** (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2554) มีดังนี้

1. สามารถลดจำนวนตัวแปรที่ศึกษา กรณีที่มีจำนวนตัวแปรมากให้เป็นปัจจัยเพียงไม่กี่ปัจจัย โดยการรวมตัวแปรหลาย ๆ ตัวให้อยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน เป็นองค์ประกอบใหม่ ที่สามารถหาค่าข้อมูลขององค์ประกอบที่สร้างขึ้นได้ เรียกว่า Factor score จึงสามารถนำองค์ประกอบดังกล่าวไปเป็นตัวแปรสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

2. สามารถใช้ในแก้ปัญหาที่เกิดจากการที่ตัวแปรอิสระของการวิเคราะห์สมการถดถอยมีความสัมพันธ์กัน (Multicollinearity) ซึ่งแก้ปัญหาด้วยวิธีการรวมตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์ไว้ด้วยกัน และสร้างเป็นตัวแปรใหม่หรือเรียกว่าองค์ประกอบ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ แล้วนำองค์ประกอบดังกล่าวไปเป็นตัวแปรในการวิเคราะห์ต่อไป

3. สามารถเห็น โครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรที่สนใจศึกษา เนื่องจากเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบสามารถหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ของตัวแปรทีละคู่ แล้วจึงโครงรวมตัวแปรที่สัมพันธ์กันมากไว้ในองค์ประกอบเดียวกัน ทำให้สามารถวิเคราะห์องค์ประกอบ โครงสร้างที่มีจำความสัมพันธ์ของตัวแปรที่รวมอยู่ในองค์ประกอบเดียวกันได้ ทำให้สามารถอธิบายความหมายของแต่ละองค์ประกอบได้ ตามนิยามความหมายของตัวแปรที่อยู่ในองค์ประกอบนั้น ๆ ทำให้นำไปใช้ในการสร้างองค์ประกอบใหม่ที่มีความสัมพันธ์กันได้

#### **ข้อกำหนดเบื้องต้นของการใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ มีดังนี้**

1. ตัวแปรที่คัดเลือกมาวิเคราะห์องค์ประกอบ ต้องเป็นตัวแปรที่มีค่าต่อเนื่องหรือมีค่าในมาตราระดับช่วง (Interval scale) และมาตราอัตราส่วน (Ratio scale) เนื่องจากตัวแปรที่คัดเลือกมาวิเคราะห์องค์ประกอบควรมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

2. ตัวแปรที่คัดเลือกมาวิเคราะห์องค์ประกอบ ควรมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในระดับสูง ( $R = 0.30-0.70$ ) รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบและตัวแปรที่อยู่ในรูปเชิงเส้น (Linear)

3. จำนวนข้อมูลจะต้องมากกว่าจำนวนตัวแปร โดยที่จำนวนตัวแปรที่คัดเลือกมาวิเคราะห์องค์ประกอบ ควรมีจำนวนมากกว่า 30 ตัวแปร

4. กลุ่มตัวอย่าง ควรมีขนาดใหญ่ และควรมีมากกว่าจำนวนตัวแปร ตามแนวคิดที่เสนอแนะให้ใช้จำนวนข้อมูลมากกว่าจำนวนตัวแปรอย่างน้อย 5-10 เท่า หรืออย่างน้อยที่สุดสัดส่วนจำนวนตัวอย่าง 5 คน ต่อ 1 ตัวแปร หรืออย่างน้อยที่สุดสัดส่วนจำนวนตัวอย่าง 3 คน ต่อ 1 ตัวแปร

5. กรณีที่ใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle component analysis) ตัวแปรสังเกตแต่ละตัวไม่จำเป็นต้องมีการแจกแจงปกติ แต่ถ้าบางตัวแปรมีการแจกแจงแบบเบ้ค่อนข้างมาก และมีค่าต่ำสุด หรือสูงสุดผิดปกติจะส่งผลให้ผลลัพธ์ที่ได้อาจผิดพลาดได้

#### **ข้อจำกัดของการใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ**

1. ข้อจำกัดด้านจำนวนตัวอย่าง เนื่องจากการใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ ต้องใช้จำนวนตัวอย่างจำนวนมาก การประมาณจำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบมีหลายแนวคิด ได้แก่ การพิจารณาการใช้ขนาดตัวอย่างสำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบเดียว และการใช้ขนาดตัวอย่างขึ้นอยู่กับจำนวน ปัจจัยที่ต้องการวิเคราะห์ สรุปได้ว่าการใช้ขนาดตัวอย่างควรคำนึงถึงความสอดคล้องกับหลักการคิขนาดตัวอย่างตามหลักสถิติ นั่นคือ ขนาดตัวอย่างต้องมีความเป็นตัวแทนของประชากรที่ศึกษา

2. ข้อจำกัดด้านระดับข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ข้อมูลต้องมีระดับการวัดประเภทมาตราวัดอันตรภาค (Interval scale) และมาตราอัตราส่วน (Ratio scale) ส่วนตัวแปร

ที่มีระดับการวัดแบบกลุ่ม ผู้วิจัยต้องทำให้เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy variable) เสียก่อน นอกจากนี้ ลักษณะข้อมูลต้องมีการกระจายเป็น โค้งปกติ

### ปัญหาของการใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบมี 3 ประเด็น ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบไม่มีตัวแปรตาม ซึ่งแตกต่างกับการทดสอบสถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุแบบปกติ สถิติการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์ สถิติการวิเคราะห์จำแนกประเภท และการวิเคราะห์เส้นทาง ดังนั้น สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ จึงไม่สามารถใช้แก้ปัญหาการวิจัยที่ต้องการหาตัวทำนายได้

2. ขั้นตอนการสกัดองค์ประกอบตัวแปรไม่สามารถระบุจำนวนรอบของการสกัดได้ ผู้วิจัยจึงไม่สามารถระบุจำนวนรอบของการสกัดองค์ประกอบตัวแปร ได้ว่ามีกี่รอบจึงจะพอดี

3. การวิจัยที่ต้องการทดสอบเพื่อลดจำนวนตัวแปร มีเพียงสถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเท่านั้น เนื่องจากสถิตินี้สามารถรวมตัวแปรหลาย ๆ ตัวให้อยู่ในองค์ประกอบตัวแปรเดียวกัน และทำให้เห็น โครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ของตัวแปรที่ละคู่ แล้วรวมตัวแปรที่สัมพันธ์กันมากไว้ในองค์ประกอบเดียวกัน หลังจากนั้นจึงสามารถวิเคราะห์ถึง โครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่อยู่ในองค์ประกอบตัวแปรเดียวกันได้

### ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ขั้นที่ 1 กำหนดปัญหาการวิจัย ทบทวนองค์ประกอบตัวแปรจากทฤษฎี เก็บข้อมูล และเลือกวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ขั้นที่ 2 ตรวจสอบข้อมูลที่ใช้วิเคราะห์ว่าเป็นไปตามข้อตกลงหรือไม่ และสร้างเมทริกซ์สหสัมพันธ์ (Correlation matrix)

ขั้นที่ 3 สกัดองค์ประกอบตัวแปร (Extraction factor analysis: factor extraction หรือ Initial Factors)

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการหมุนแกน (Factors rotation)

ขั้นที่ 5 เลือกค่านำหนักองค์ประกอบตัวแปร (Factors score)

ขั้นที่ 6 ตั้งชื่อองค์ประกอบตัวแปรที่วิเคราะห์ได้

**3.3 การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เป็นการดูความคงเส้นคงวาของ** ผลการวัดจากการที่นำแบบวัด ไปวัดกับผู้ตอบแบบสอบถาม ไม่ว่าจะวัดหรือทดสอบจำนวนกี่ครั้ง ค่าหรือคะแนนที่ได้จะไม่แตกต่างกัน ความเชื่อมั่นสามารถคำนวณได้หลายวิธี และในแต่ละวิธีจะ ได้ค่าไม่เกิน 1 ถ้าค่าที่คำนวณ ได้มีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าแบบวัดนั้นมีค่าความเชื่อมั่นสูง วิธีหาค่าความเชื่อมั่นสามารถหาค่าได้หลายวิธี แต่ที่นิยมมี 3 วิธี ดังนี้ (สมพร สุทัศนีย์, 2545, หน้า 126)



**3.3.1 วิธีการทดสอบซ้ำ (Test-retest)** เป็นวิธีการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดในความหมายของคำว่า ความคงที่ (Stability) โดยคะแนนที่ได้จากการวัด 2 ครั้งจะต้องไม่มีความแตกต่างกัน ระยะเวลาในการวัดไม่ได้กำหนดระยะเวลาที่ตายตัว ถ้าเว้นระยะเวลานานเกินไปจะทำให้ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยงมีค่าลดลง จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการวัดทั้งสองครั้งมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบเพียร์สัน โพรดักต์โมเมนต์ (Pearson product moment)

**3.3.2 วิธีการใช้แบบทดสอบคู่ขนาน (Parallel form)** เป็นการทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้แบบทดสอบ 2 ชุดที่มีลักษณะเท่าเทียมกันคือ มีกลุ่มเนื้อหาเดียวกัน (Domain) ความยากง่ายระดับเดียวกัน มีโครงสร้างเดียวกัน จำนวนข้อเท่ากัน ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 ฉบับ เหตุผลของการวัดแบบนี้เนื่องจากการทดสอบในครั้งแรกมีผลต่อพฤติกรรมครั้งที่สอง โดยเฉพาะหากระยะเวลาระหว่างการทดสอบสั้น อาจทำให้ผู้ถูกทดสอบจำเนื้อหาได้ แล้วนำคะแนนที่ได้ไปคำนวณหาค่าสหสัมพันธ์โดยใช้สูตรของเพียร์สันเหมือนกับวิธีการสอบซ้ำ

**3.3.3 การหาค่าคงที่ภายใน (Internal consistency)** เนื่องจากการใช้แบบทดสอบคู่ขนานนั้นเสียเวลา ค่าใช้จ่ายมาก และยากแก่การสร้าง ดังนั้น จึงใช้วิธีการหาค่าคงที่ภายในเพื่อแก้ปัญหาความคลาดเคลื่อน โดยใช้แบบทดสอบฉบับเดียวกับกลุ่มตัวอย่างเพียงครั้งเดียว นำคะแนนมาคำนวณค่าความเที่ยงที่เรียกว่า ค่าคงที่ภายใน (Coefficient of internal consistency) โดยการหาค่าคงที่ภายในที่เหมาะสมกับมาตรวัดมี 2 วิธี คือ 1) การแบ่งครึ่งแบบทดสอบ (Split-half method) เป็นการนำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นโดยจัดแบ่งเป็น 2 ฉบับ จัดแบ่งตามข้อคู่และข้อคี่ ในการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นจะใช้หลักการเดียวกับวิธีการสอบคู่ขนาน และ 2) การหาสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ( $\alpha$ -Coefficient) การหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีนี้ดัดแปลงจากสูตร  $KR_{20}$  ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) ซึ่งใช้กับแบบทดสอบแบบเลือกตอบที่ให้คะแนนเป็น 1 สำหรับข้อที่ตอบถูก กับให้คะแนน 0 สำหรับข้อที่ตอบผิด เงื่อนไขดังกล่าวทำให้สูตร  $KR_{20}$  ไม่เหมาะสมกับแบบวัดที่ไม่ได้ตรวจให้คะแนน 1 กับ 0 แต่เหมาะสำหรับแบบวัดที่เป็นแบบมาตรฐานประมาณค่าแบบวัดประเภทอัตรานัยหรือเรียงความหรือแบบทดสอบด้านจิตวิทยาที่วัดหลาย ๆ มิติ (Multidimensional) (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 99)

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดนั้น สามารถดำเนินการตรวจสอบได้หลายวิธีได้แก่ 1) การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด 2) การตรวจสอบความตรงของแบบวัด วิธีที่นิยมคือ การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างนั้นมีวิธีการพิจารณาหลายวิธี เช่น การหาค่าความสัมพันธ์ การวิเคราะห์หลักหลายลักษณะหลายวิธี การเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รู้ชัดอยู่แล้ว การวิเคราะห์องค์ประกอบ และ 3) การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น วิธีที่นิยมดำเนินการคือการทดสอบซ้ำ การใช้

แบบทดสอบคุณาน และการหาค่าคงที่ภายในด้วยการแบ่งครึ่งการทดสอบ หรือการหาค่าคงที่ภายในด้วยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค โดยการตรวจสอบแบบวัดที่สร้างขึ้นด้วยวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ จะสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพของแบบวัดให้มีคุณสมบัติทางจิตมิติที่พึงประสงค์ได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชอุทธิ์ เตังไตรสุวรรณ และคณะ (2551) ศึกษาการพัฒนามาตรวัดสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธสำหรับคนไทย โดยกำหนดขอบเขตของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธเป็น 4 หมวดคือ กาย ภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยข้อคำถามแบบปลายปิดแบบประเมินค่า จากนั้นนำไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจสอบความตรงตาม ทฤษฎีหรือความตรงตามภาวะสันนิษฐาน ด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและทดสอบค่าที่ระหว่าง กลุ่มที่รู้ชัด หาค่าอำนาจจำแนก หาค่าความเที่ยงของแบบวัดด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความแตกต่างระหว่างคะแนนของแต่ละหมวด (Domain) ในแต่ละกลุ่มด้วย t-test และ Pearson Product Moment Correlation Coefficient ระหว่างตัวแปรทั้ง 4 หมวด ผลการวิจัยพบว่า แบบวัด ฉบับนี้มีค่าความตรงตามเนื้อหาระดับพอสมควร มีความตรงตามทฤษฎีหรือความตรงตามภาวะ สันนิษฐานในระดับดี มีอำนาจจำแนกเฉลี่ย 0.51 พิสัย 0.20-0.79 และมีค่าความเที่ยงของ แบบทดสอบเท่ากับ 0.93 นำแบบทดสอบไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ป่วย โสต ศอ นาสิก จำนวน 210 คน และกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ จำนวน 121 คน พบว่า คะแนนสุขภาวะองค์รวม เท่ากับ 3.33 และ 3.43 ตามลำดับ คะแนนที่ได้ของทั้ง 2 กลุ่ม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยทางสถิติ โดยหมวดปัญญาภาวนามีความสัมพันธ์กับหมวดศิลปภาวนา และจิตภาวนามากกว่าหมวดกายภาวนา

นงลักษณ์ ศรีบรรจง (2551) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและ ความสุขเชิงอัตวิสัยและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะ มองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย ในกลุ่มตัวอย่างนิสิต ระดับชั้นปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 369 คน โดยใช้ 1) มาตรวัดรูปแบบ การอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ 2) มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัยซึ่ง ประกอบด้วย 2.1) มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ที่วัชรภรณ์ เฟ่งจิต (2543) แปลและพัฒนาจากมาตรของ Pavot and Diener (1993) จำนวน 5 ข้อ 2.2) มาตรวัดความพึงพอใจ ในชีวิต 4 ด้านย่อยได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตด้านการเรียน ความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์กับ เพื่อน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย 2.3) มาตรวัด

ความรู้สึกทางบวก และ 2.4) มาตรการวัดความรู้สึกทางลบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่ามัธยมาเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย พบว่า 1) สถานการณ์ทางบวก ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 2) สถานการณ์ทางลบ ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 3) การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสำหรับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอและมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัย 4) การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสำหรับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัย 5) รูปแบบการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล

วรรณวิสาข์ ไชโย (2552) ศึกษาพรรณษาเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของคำว่าความสุขคือ ความสุขจากการมีสุขภาพร่างกายที่ดี และจิตใจสดชื่น ความสุขจากการพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน ความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ความสุขจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและความสุขจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในวัยผู้สูงอายุคือสุขภาพกาย รายได้ การยอมรับตนเอง การอยู่ร่วมกันและการช่วยเหลือผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

สุกัญญา วชิรเพชรปราวณ (2553) ศึกษาบทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีสุขในชุมชนกิ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ความสุขตามความหมายของผู้สูงอายุแบ่งเป็นด้านกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยพบว่าผู้สูงอายุมีความสุขด้านกาย จิต และสังคม แต่ไม่พบความสุขทางด้านปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นความสุขที่แท้ที่นำไปสู่อิสรภาพ ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงบทบาทการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อปรับตัวต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง การท่องเที่ยว การร้องรำทำเพลง ซึ่งทำให้เกิดความสุขเพราะเมื่อสุขภาพแข็งแรงทำให้ประกอบอาชีพได้ พึ่งพาตนเองได้ คลายเหงา คลายเครียดจากการได้พบปะพูดคุยกัน การแต่งกายที่เหมาะสม ได้รับการชื่นชมจากบุคคลอื่น ความคิดเชิงบวก การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว ทำให้เกิดคุณค่าในตัวเอง ส่วนการได้ดูแลหลานแม้จะเป็นภาระแต่ก็เป็นภาระที่มีความสุข เนื่องจากได้อยู่กับครอบครัวและได้ช่วยรับภาระในครอบครัว

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2553) ศึกษาระดับความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของคนไทยในด้านการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างทุกจังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 26,520 ครอบครัว โดยใช้แบบสอบถามความเคร่งศาสนา จิตวิญญาณ ความภูมิใจในตนเอง และความสุข (วัดจากความพึงพอใจในชีวิต) สัมภาษณ์สมาชิกทุกคนของครัวเรือนตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่นับถือศาสนาพุทธ จำนวนทั้งสิ้น 25,324 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกระดับความสุขของกลุ่มสุขน้อยและสุขมาก ผลวิจัยพบว่า ร้อยละ 81.6 ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในกลุ่มระดับสุขมาก โดยผู้ที่มีโอกาสมีความสุขที่สุดคือ เพศชาย ผู้ที่มีคู่ มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า ข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีฐานะทางเศรษฐกิจดี อยู่ในเขตชนบท สำหรับปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม พบว่า การใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม สภาวะทางจิตวิญญาณ และความภาคภูมิใจในตัวเองสูงสัมพันธ์กับระดับความสุข โดยผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมด้วยการรักษาศีล 5 ครบทุกข้อเป็นประจำ การทำสมาธิเฉพาะวันสำคัญทางศาสนา ความรู้สึกว่าตนเองเคร่งศาสนามากกว่า มีโอกาสที่จะมีความสุขมากกว่า ด้านจิตวิญญาณพบว่า การให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาค และความภาคภูมิใจในตนเองยังมีมากก็มีโอกาสมีความสุขมากขึ้น

ชุตินา พงศ์วรินทร์ และคณะ (2554) ศึกษากรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทสังคมไทย โดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและสังเคราะห์งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับกรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุข ผลการวิจัยพบว่า 1) งานวิจัยเรื่องความสุขมีการขยายขอบเขตการวิจัยโดยอาศัยกรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขของต่างประเทศมาเป็นการศึกษากรอบมโนทัศน์ความสุขในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทยมากขึ้น ทั้งนี้ ขอบเขตของความสุขในสังคมไทยมีรากฐานมาจากพุทธศาสนาที่กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากภาวะจิตที่สงบนิ่งและสุขจากการมีปัญญารู้แจ้ง เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ก่อให้เกิดทุกข์ รวมทั้งความสุขระดับต้นที่แปรผันตามปัจจัยภายนอก เช่น ระดับการศึกษา รายได้ นอกจากนี้พุทธศาสนายังให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปเกิดความสุขมากกว่าจะพิจารณาเพียงแค่ผลที่เกิดขึ้นเพียงอย่างเดียว 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข ได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม สภาวะทางจิตวิญญาณ ความภูมิใจในตัวเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด กิจกรรมผ่อนคลาย การบรรลุผลสำเร็จด้านเรียน การมีเงินใช้จ่าย การให้อภัย กลวิธีการเผชิญปัญหา การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าแห่งตน และ 3) เครื่องมือวัดความสุขในบริบทสังคมไทย พบว่าแม้จะมีความพยายามในการพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทยมากขึ้น แต่เครื่องมือวัดความสุขดังกล่าวยังอิงกรอบมโนทัศน์ที่มุ่งเน้นในเรื่องของ

สุขภาพมากกว่าการวัดและประเมินความสุขโดยตรง และปัจจุบันยังไม่มีการวิจัยใดที่พัฒนารอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทของสังคมไทยควบคู่กันไป ดังนั้น การศึกษาเรื่องความสุขจึงควรให้ความสนใจความสุขในมุมมองของพุทธศาสนามากขึ้นซึ่งเป็นความสุขอันเนื่องมาจากจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลเพื่อพัฒนาความสุขสงบที่ยั่งยืนจากภายใน

ชุตติมา พงศ์วรินทร์ (2554) ศึกษาเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยดำเนินการศึกษาวิจัยเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 26 คน พบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย 5 ประเด็นหลักได้แก่ 1) ความพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 4) การมีใจที่สุขสงบ และ 5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นพบว่า มีความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์จากการตรวจสอบกับแบบวัดปัญญา (R = .67) แบบวัดสุขภาวะทางจิต (R = .13 .53) และแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ (R = -.60) แบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป (R = -.73) มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานจากการเปรียบเทียบกับเทคนิคกลุ่มรู้ซัด (T = 4.5,  $p < .001$ ) และจากการวิเคราะห์ห้อยคล้องประกอบเชิงยืนยันพบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ .92 ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติพบว่า มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T84 ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้เครื่องมือสำหรับใช้สำรวจ คัดกรอง และประเมินความสุขที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทย ตลอดจนสามารถนำกรอบมโนทัศน์ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กำลังอยู่ในช่วงของการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีความสุขได้

Lu et al. (2001) ได้ศึกษาถึงวิธีการในการเข้าถึงความสุขของคนตะวันออกและคนตะวันตก โดยมีสมมติฐานว่าความเชื่อในเรื่องตัวตนที่เป็นอิสระและการพึ่งพากันเป็นปัจจัยทางวัฒนธรรมของการเข้าถึงความสุข การมีความเชื่อเรื่องการควบคุมและความสามัคคีปรองดองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งนำไปสู่ประสบการณ์ของความสุขในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม จำนวน 5 ชุด เพื่อวัดตัวแปรดังนี้คือ 1) ความเชื่อในเรื่องตัวตน ใช้มาตรวัด Independent and Interdependent Self-construals scale ของ Singelis 2) ความเชื่อเรื่องการควบคุม ใช้มาตรวัด Interpersonal control ของ Paulhus and Christie (1981) 3) ความเชื่อเรื่องสามัคคีปรองดองกัน ใช้จำนวนที่พรรณนาถึงความสามัคคีปรองดองระหว่างบุคคลจาก Chinese value survey และ Tradition value scale 4) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ใช้แบบสำรวจ Social Interaction Inventory และ 5) ความสุข ใช้แบบสำรวจ Chinese Happiness Inventory: CHI ของ Lu (1996)

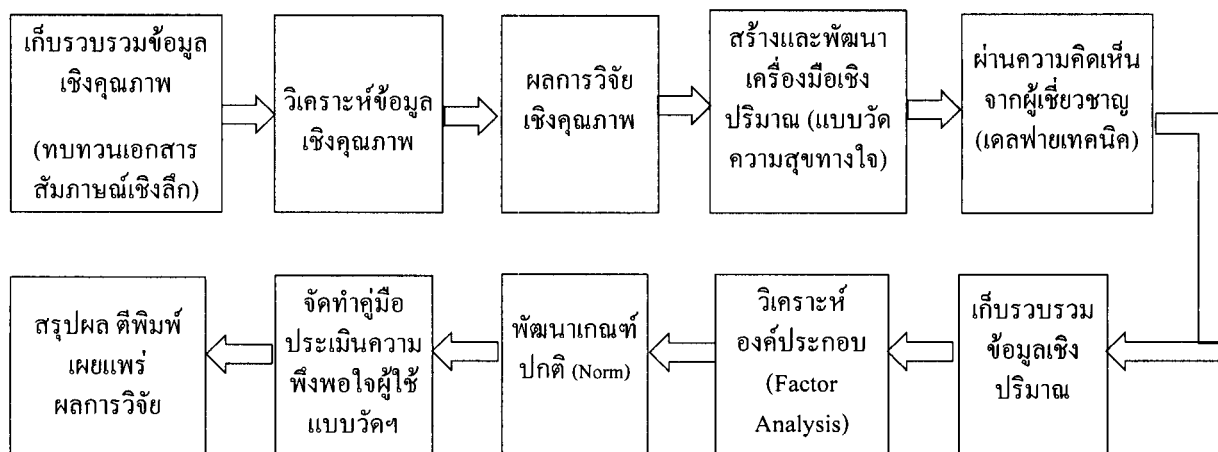
โดยผู้วิจัยทำการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนไต้หวัน จำนวน 550 คน และคนอังกฤษ จำนวน 196 คน ผลการวิจัยพบว่า มีสองแนวทางในการได้มาซึ่งความสุข และผลการค้นพบปัจจัยที่ใช้ได้กับทุกวัฒนธรรมร่วมกันในเรื่องความสุข สะท้อนมุมมองที่แตกต่างกันในเรื่องตัวตนและความเชื่อในเรื่องที่เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกลุ่มไต้หวัน

Uchida and Kitayama (2009) ได้วิจัยเปรียบเทียบความสุขและความทุกข์ ระหว่างคนในสังคมตะวันตกและตะวันออก พบว่าแบบจำลองความสุขของคนอเมริกัน จะเน้นไปที่ประสบการณ์แบบสุขนิยมทางบวก จากการที่บุคคลรู้สึกประสบความสำเร็จ ในขณะที่ความสุขของคนญี่ปุ่น จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม โดยคนญี่ปุ่นจะให้ความสำคัญทั้งกับเรื่องของ การแตกแยกทางสังคม และการประเมินความต้องการที่อยู่เหนือตัวตน เป็นปัจจัยสำคัญในการพิจารณาเรื่องความสุขมากกว่าคนอเมริกัน สำหรับเรื่องความทุกข์ คนญี่ปุ่นและคนอเมริกันจะเน้นการแสดงออกซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม โดยคนอเมริกันจะเน้นการแสดงออกภายนอก เช่น ความโกรธ และความก้าวร้าว ในขณะที่คนญี่ปุ่นจะเน้นเรื่องการประเมินความต้องการที่อยู่เหนือตัวตนและการพัฒนาของตนเอง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขด้วยการสร้างข้อคำถามแบบปลายปิดแบบประเมินค่า แล้วนำไปทดสอบคุณภาพของแบบวัดที่หลากหลายวิธี เช่น วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ความตรงตามภาวะสันนิษฐาน หาค่าอำนาจจำแนก หาค่าความเที่ยง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน งานวิจัยส่วนใหญ่จะวัดความสุขมิติด้านร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึก มีบางงานวิจัยที่วัดความสุขในมิติทางใจแต่ยังไม่ได้วัดความสุขทางใจตรง ๆ และไม่ได้นำไปใช้เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มผู้สูงอายุ แม้จะมีความพยายามในการพัฒนาแบบวัดความสุขให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยให้มากขึ้น แต่แบบวัดความสุขยังอิงกรอบมโนทัศน์ที่มุ่งเน้นในเรื่องของสภาวะมากกว่าการวัดและประเมินความสุขโดยตรง สำหรับการศึกษานี้ผู้สูงอายุโดยตรงซึ่งมีการศึกษาวิจัยทั้งในวิธีวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พบว่า มีหลายปัจจัยที่ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น การมีสุขภาพดี การที่ยังสามารถประกอบอาชีพและพึ่งพาตนเองได้ การได้อยู่กับครอบครัว การได้รับความชมจากคนอื่น การมีจิตใจสดชื่น มีความพึงพอใจในชีวิต การได้ช่วยเหลือคนอื่น การมองโลกในแง่ดี การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม การรักษาศีล 5 การทำสมาธิ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่เกี่ยวข้องเนื่องกันทั้งความสุขในระดับต้นและมีความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป

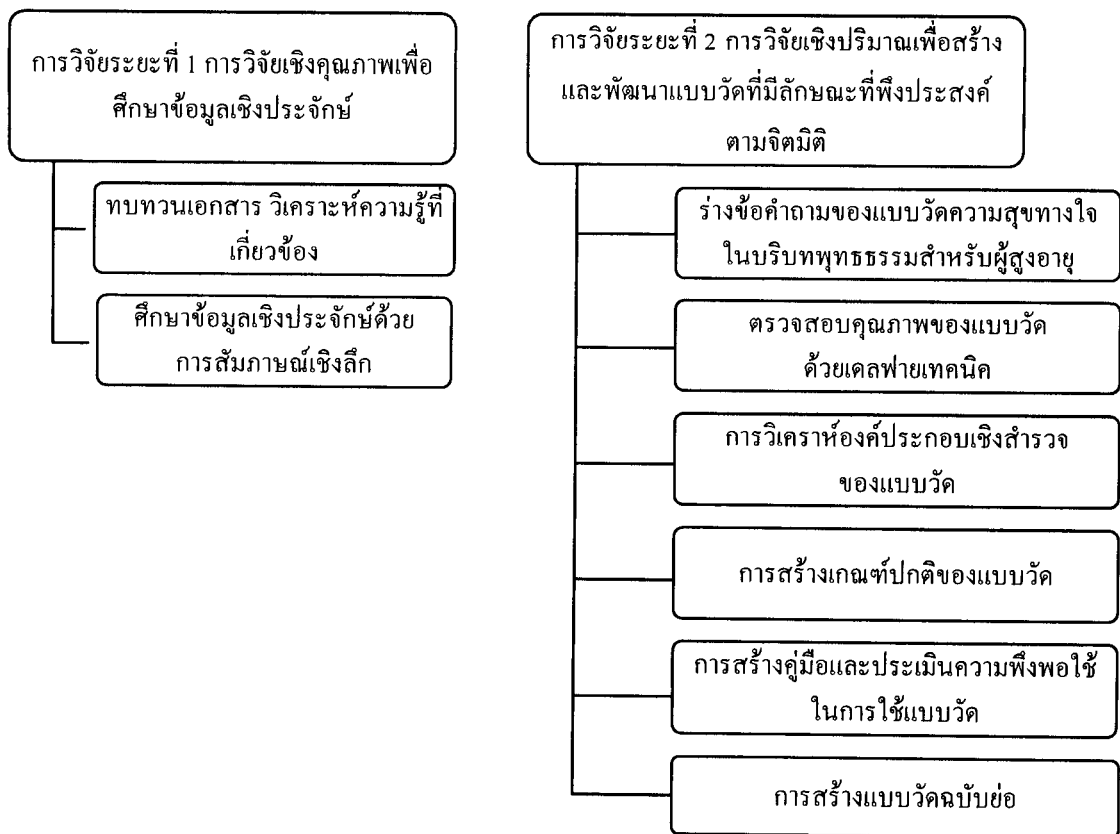
### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) โดยเริ่มต้นดำเนินการจากการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากนั้น ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเป็นลำดับถัดไป ซึ่งรูปแบบการวิจัยรูปแบบนี้ เหมาะสำหรับการใช้ในการศึกษาตัวแปรที่ยังไม่มีกรอบมโนทัศน์ที่ชัดเจน ด้วยการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาในเชิงลึก จากนั้นจึงใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบกรอบมโนทัศน์และแบบวัดที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนของการวิจัยตามแผนภาพที่ 3-1



ภาพที่ 3-1 กรอบขั้นตอนของการวิจัย

โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรความสุขทางใจก่อน จากนั้นจึงนำสารสนเทศที่ได้ไปพัฒนาเป็นกรอบมโนทัศน์สำหรับกำหนดองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ระยะดังนี้



ภาพที่ 3-2 ขั้นตอนของกระบวนการวิจัย

ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขทางใจ จากนั้นจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความสุขทางใจ

และระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) สร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัด สร้างคู่มือการใช้แบบวัดและประเมินความพึงพอใจของบุคลากรที่ใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ สร้างแบบวัดฉบับย่อ สรุปผล และเผยแพร่งานวิจัยตามรายละเอียดดังนี้



## ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

การวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการทบทวนเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขทางใจ จากนั้นนำองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจและสร้างประโยชน์สุขแก่สังคม สร้างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขทางใจ จากนั้นจึงดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้เพื่อพัฒนารอบมโนทัศน์ กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการและเพื่อใช้เป็นแนวทางในการร่างข้อคำถามของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุต่อไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยในขั้นตอนนี้ออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1. การสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องความสุขทางใจ จากหนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยดำเนินการสืบค้นข้อมูลทั้งจากเอกสารในห้องสมุด สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์ ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดฐานความรู้ ความเข้าใจที่จะนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกต่อไป

2. การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อทำความเข้าใจความหมาย และประสบการณ์การเป็นผู้ที่มีความสุขทางใจ เพื่อเติมเต็มช่องว่างทางความคิดของผู้วิจัย โดยมีการเตรียมการศึกษาในขั้นตอนนี้ดังต่อไปนี้

### ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นผู้สูงอายุที่สร้างประโยชน์สุขให้แก่สังคมและเป็นที่ยอมรับจากสังคมทั่วไปว่า เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทางใจ ตัวอย่างเช่น ผู้นำศาสนา นักวิชาการ ปราชญ์ชาวบ้าน และบุคคลทั่วไป คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ร่วมกับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball selection) ซึ่งวิธีการคัดเลือกด้วยวิธีนี้จะได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติที่ต้องการ โดยใช้การแนะนำของกลุ่มตัวอย่างที่ระบุที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับตนเอง โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง จนได้ข้อมูลที่อิ่มตัว (Saturation) จำนวน 15 ท่าน จึงยุติการสัมภาษณ์ ดังมีรายนามต่อไปนี้

### กลุ่มผู้นำศาสนา

พระอาจารย์ครรรชิต สิทฺธิจิตโต	วัดป่าภูไม้ฮาว จังหวัดมุกดาหาร
แม่ชีอำพัน เนตรวงษ์	ผู้ก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมแม่ชีวัดย่านขาด จังหวัดพิษณุโลก
นายชวลิต นาคขี้ม	ประธานชมรมผู้สูงอายุ มัคทายกวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก

นายแดงไทย ด้วงยัง ไวยาวัจกรวัดเสนาสน์ จิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย  
ในโรงพยาบาลจังหวัดพิษณุโลก

### กลุ่มนักวิชาการ

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา อดีตวิศวกรองค์การนาซ่า  
ผู้ก่อตั้งโรงเรียนสัตยาไส จังหวัดลพบุรี

ดร.ไชย ณ พล พลอัครศุภเศรษฐ์ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญการสอนและ  
วิจัยเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ทางจิต  
นักเขียนหนังสือ

ผศ.ดร.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ สูตินรีแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอร์โมน  
ต่อมไร้ท่อและการเจริญพันธุ์  
โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ พิธีกร นักแสดง

อาจารย์เฉลิม ประสิทธิ์ผล อดีตผู้อำนวยการ โรงเรียนประถมศึกษา  
ประธานชมรมผู้สูงอายุ

อาจารย์นริศ สืบโถพงษ์ จิตอาสาดูแลผู้ป่วยเอดส์ ประธานเครือข่าย  
ชมรมผู้สูงอายุ และผู้อำนวยการ  
โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดลพบุรี

อาจารย์ไชยรงค์ รุ่งเรือง ข้าราชการบำนาญ ประธานเครือข่ายชมรม  
ผู้สูงอายุจังหวัดระดับจังหวัด

### กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน/ จิตอาสา

อาจารย์จำเนียร จันทร์สาดใส หมอไทยดีเด่นเขตสุขภาพที่ 2  
หมอยาไทย พ่อครูของแพทย์แผนไทย

ยายยิ้ม จันทร์พร คุณยายผู้อาศัยอยู่ในป่าเพียงลำพัง  
สร้างฝายถวายเป็นหลวง 16 แห่ง  
ผู้สูงอายุนักปฏิบัติธรรม

นางลำไย รอดเมือง ข้าราชการบำนาญ จิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ

อาจารย์จันทร์แรม แก้วกลิ่น ข้าราชการบำนาญ จิตอาสาดูแลผู้ป่วย  
ในโรงพยาบาล

นางศิริวรรณ เข้มมี

### เครื่องมือในการวิจัย

นักวิจัย ซึ่งในการวิจัยเชิงคุณภาพขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยตนเอง  
ดำเนินการเก็บข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเที่ยงตรง ไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง โดยผู้วิจัย

มีคุณสมบัติที่ครบ 3 ประการ ตามที่ชาย โปธิสิตา (2550) กล่าวไว้คือ 1) มีความรู้เกี่ยวกับหัวข้อ การทำวิจัย 2) มีความสามารถในการตั้งคำถามและการฟัง และ 3) มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูล

**หนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก**

**แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง** ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม ซึ่งผู้วิจัย ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาได้ดำเนินการร่างออกแบบคำถามที่ใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ดังนี้

1. ประวัติ วิธีการดำรงชีวิตทั่ว ๆ ไป
2. ทุกวันนี้ท่านมีวิธีดำเนินชีวิตอย่างไร (พอเพียง สงบ สันโดษ)
3. ท่านมีทุกข์หรือไม่ ถ้ามีแล้วทุกข์ของท่านเป็นอย่างไร
4. การ Transform จากความทุกข์เป็นความสุขได้อย่างไร
5. ความสุขของท่านเกิดขึ้นได้อย่างไร สร้างได้อย่างไร เติบโตได้อย่างไร ควบคุม ต่อ ยอด และรักษาให้ให้ยั่งยืนได้อย่างไร
6. ท่านมีวิธีการสร้างความรักแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างไร
7. เมื่อเห็นหรือพบบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ท่านรู้สึกอย่างไร (ความยินดี)
8. หลักคิดในการดำรงชีวิต วิธีที่ทำให้คิดบวก คิดดี การปรับมุมมอง
9. ท่านให้อะไรแก่บุคคลอื่นได้บ้าง ให้แล้วเกิดอะไรขึ้นบ้างและรู้สึกอย่างไร มีผลอย่างไรต่อตัวท่านบ้าง
10. ความรู้สึกอิสระเป็นอย่างไร วิธีการนำไปสู่ความรู้สึกอิสระ
11. ท่านมีวิธีการรักษาศีล การเจริญสติ สมาธิ อย่างไร
12. เมื่อมีคนที่เคยทำให้ท่านรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจมาขอความช่วยเหลือจากท่าน ท่านจะอย่างไร (อภัย)
13. ท่านมีหลักที่ทำให้มีความสุขทางใจอย่างยั่งยืนได้อย่างไร
14. ท่านจะให้ความหมายของคำว่าความสุขทางใจว่าอย่างไร

**แบบบันทึกการสัมภาษณ์** ผู้วิจัยฉบับบันทึกการสัมภาษณ์ระหว่างการสนทนาเพื่อเป็นการช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ติดตาม และจับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ตอบพูดไปด้วยพร้อมกัน

**อุปกรณ์บันทึกเสียง** ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลและเพื่อความถูกต้องของข้อมูล โดยขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์ ก่อนบันทึกเสียง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดที่ได้จากการทบทวนและสังเคราะห์เอกสารในขั้นตอนที่ 1 มา กำหนดคุณลักษณะคนที่มีความสุขทางใจ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ตลอดจนแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยนำแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านความสุขทางใจ และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
2. ดำเนินการติดต่อขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย สอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลในการเข้าร่วมงานวิจัย และแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก หากผู้ให้ข้อมูลหลักยินดียินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะมอบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเก็บไว้เป็นหลักฐาน 1 ชุด และขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ดำเนินการนัด วัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกที่จะดำเนินการสัมภาษณ์
3. ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคลตามแบบสัมภาษณ์เรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์เฉลี่ยคนละ 1 ชั่วโมง ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกที่จะบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง หรือไม่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที ทั้งนี้ก่อนเริ่มต้นการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ และเก็บแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นไว้เป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ติดตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จกระบวนการวิจัยผู้วิจัยจะลบหรือทำลายแถบบันทึกเสียงทิ้งทันที ในระหว่างดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการขอจริยธรรมการเก็บข้อมูลในมนุษย์ โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ทำความรู้จักกับผู้ให้ข้อมูล จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักตามแนวทางที่ อารีวรรณ อ่วมธานี (2549) ได้กล่าวถึง แนวทางในการสัมภาษณ์เชิงลึกไว้ว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกจะเน้นที่ความคิดของคน โดยใช้เหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าให้ฟัง เป็นหลักการสนทนาสร้างบรรยากาศที่มีอิสระในการถาม มีการถาม-ตอบอย่างเป็นธรรมชาติ แบบการแลกเปลี่ยนที่เป็นกันเอง คำตอบที่ได้จากการสนทนาจะเป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่ยังไม่ใช่ข้อสรุป คำตอบจากการสนทนายังไม่ใช่เพียงคำพูดหรือน้ำเสียงเพียงอย่างเดียว แต่จะรวมถึงท่าทีความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้า ปรากฏตา ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกมา โดยลักษณะคำถามของการสัมภาษณ์เชิงลึกแยกเป็น 1) คำถามหลัก (Main questions) 2) คำถามเพื่อขอรายละเอียดและความชัดเจนในเรื่องนั้น ๆ จะช่วยให้เกิดความชัดเจนมากขึ้น จะได้ตอบให้ตรงประเด็น และเป็น การชี้ให้เห็นว่าผู้สัมภาษณ์มีความสนใจต่อผู้ให้สัมภาษณ์ 3) คำถามเพื่อตามประเด็น/ คำถามติดตาม

(Follow-up questions) เป็นการซักถามต่อเนื่องตามสาระ ขยายความของสิ่งที่ได้พูดไปแล้ว เพื่อเพิ่มมิติทั้งทางกว้างและทางลึกของเรื่องที่ศึกษาให้มากขึ้น (Rubin & Rubin, 1995 อ้างถึงในสุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม, 2551; ชาย โปธิสิตา, 2550)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การถอดเทปการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการถอดเทปการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) โดยรักษาลักษณะที่เป็นธรรมชาติ อารมณ์ ความรู้สึก และบรรยากาศของการสนทนา จัดพิมพ์ข้อความ และจัดเกลาภาษาให้อ่านเข้าใจง่ายและได้ใจความ โดยคงเนื้อความเดิม ความหมายเดิม และอารมณ์ของผู้พูด
2. การให้รหัสข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียดและมองหาประเด็นสำคัญ (Themes) จากข้อมูล เพื่อให้รหัสข้อมูล (Coding) ที่สั้นและกระชับเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสื่อความหมายถึง โดยข้อความที่มีความหมายเดียวกันจะถูกให้รหัสหรือชื่อเดียวกัน เมื่อให้รหัสข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่หนึ่งเป็นที่เรียบร้อย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบการให้รหัสข้อมูล และให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผลจากการตรวจสอบการให้รหัสข้อมูลช่วยให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการปรับแก้ไขการให้รหัสข้อมูล ดังนี้ 1) ปรับสำนวนภาษาที่ใช้ในการให้รหัสข้อมูลให้ได้ใจความชัดเจนมากขึ้น 2) ปรับลดสิ่งที่เป็นอคติจากการตีความของผู้วิจัย 3) ปรับลดความละเอียดในการให้รหัสข้อมูลในประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้อง และ 4) เพิ่มเติมประเด็นที่ผู้วิจัยมองข้ามไปจากการให้รหัสข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยนำข้อข้อเสนอแนะที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการให้รหัสข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลคนอื่น ๆ ต่อไป
3. การจัดกลุ่มข้อมูล (Categorization) ผู้วิจัยจัดกลุ่มรหัสข้อมูลที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันของประเด็นสำคัญ (Themes) มาสร้างเป็นหมวดหมู่ย่อย (Subcategories) โดยการนำรหัสที่มีมโนทัศน์คล้ายกันมารวมกัน หลังจากนั้นจึงสร้างหมวดหมู่ (Categories) ขึ้นมาเพื่อพัฒนาการวิเคราะห์ข้อมูลไปสู่ความคิดรวบยอด
4. การสังเคราะห์กรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบกับกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความสุขทางใจในผู้สูงอายุที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้น ผู้วิจัยสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบ แล้วนำการสังเคราะห์ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้กลับไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านความสุขตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีกครั้ง

5. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูล ตามหลักการของอาร์วรรณ อ่วมตานิ (2549) กล่าวไว้ ดังนี้

5.1 ความน่าเชื่อถือ (Credibility) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบผลที่ได้จากการศึกษานั้นว่าเป็นความจริง ดังนี้ 1) ระยะเวลาอยู่ในสนามที่นานพอ (Prolonged engagement) 2) การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เพื่อพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้อง โดยตรวจสอบจากแหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) โดยจะใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน 3) การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer debriefing) ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์และข้อสรุปไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในประเด็นที่ศึกษา เป็นผู้ตรวจสอบให้ 4) การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (Member-checking) ผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 ท่าน ตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้ครอบคลุมเรื่องราวและเป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง

5.2 ความสามารถในการถ่ายโอน (Transferability) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสามารถในการถ่ายโอนเพื่อแสดงให้เห็นว่าผลการศึกษาแสดงลักษณะของกลุ่มที่ศึกษาได้จริง (Representative sample) มีความสามารถในการอ้างอิงไปยังสภาพการณ์ในบริบทที่คล้ายกันได้ ดังนี้ 1) การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ร่วมกับการเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Selection) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สามารถตอบคำถามการวิจัย และสามารถอ้างอิงถึงประเด็นที่สนใจศึกษา 2) ข้อมูลที่ได้มีสาระหลากหลายและหนา (Thick description) โดยอธิบายข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาอย่างละเอียดเพื่อให้ข้อสรุปที่ได้สามารถถ่ายโอนไปยังช่วงเวลา สถานการณ์ และบุคคลอื่นได้

5.3 ความสามารถในการพึ่งพาได้ (Dependability) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสามารถในการพึ่งพาได้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าข้อค้นพบมีความคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงและสามารถกระทำซ้ำได้ โดยนำข้อมูลที่ได้ในแต่ละขั้นตอนไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของผลที่ได้จากการวิเคราะห์และข้อสรุปเป็นระยะ ๆ

5.4 ความสามารถในการยืนยัน (Conformability) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสามารถในการยืนยันเพื่อแสดงความเป็นกลางของข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยว่าเกิดจากผู้ให้ข้อมูล มิใช่ของผู้วิจัย โดยใช้วิธีการ ดังนี้ 1) การตรวจสอบร่องรอยการวิจัย (Audit trail) โดยแสดงร่องรอยการวิจัยจากหลักฐานต่าง ๆ ที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลไว้ตั้งแต่เริ่มต้นการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือการวิจัย แบบสัมภาษณ์ เทปบันทึกการสัมภาษณ์ บันทึกภาคสนาม การวิเคราะห์และสรุปข้อมูล เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันว่า สิ่งต่าง ๆ ที่วิเคราะห์และสรุปได้มาจากข้อมูลจริง มิใช่ผู้วิจัยคิดขึ้นมาเอง 2) การพินิจพิจารณาตนเองของผู้วิจัย (Reflexivity) ผู้วิจัยจะดำเนินการจดบันทึกในระหว่าง

ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพตั้งแต่เริ่มต้น การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญในการได้มาซึ่งข้อมูล ประสบการณ์ในระหว่างดำเนินการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล

### การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนที่ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณารายวิชาการวิจัยในมนุษย์ โดยการแจ้งผู้ให้ข้อมูลทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่มีข้อมูลในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลหลัก สิทธิในการยินดีเข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนสิทธิในการถอนตัวจากกาวิจัยได้ทุกเมื่อหากผู้ให้ข้อมูลต้องการ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้นจะไม่มีผลกระทบในทางใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น และเมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักรับทราบรายละเอียดข้างต้นแล้วและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ผู้ให้ข้อมูลหลักลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

## ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ในการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการทำงานเป็นขั้นตอนย่อย ดังนี้ 1) การพัฒนาข้อคำถามจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 2) การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความเชื่อมั่น 3) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ 4) การพัฒนาเกณฑ์ปกติของแบบวัด และ 5) การประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้แบบวัด โดยมีรายละเอียดการวิจัยในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การพัฒนาข้อคำถามจากกรอบมโนทัศน์ความสุขทางใจ นิยามเชิงปฏิบัติการ และจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยร่างข้อคำถามของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จากข้อมูลที่ได้แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถาม

**ขั้นตอนที่ 2** การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจด้วยความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดการวิจัยดังนี้

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** สำหรับการวิจัยด้วยเทคนิคเคฟาย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติขั้นต่ำไว้ดังนี้ 1) เป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องการสร้างและพัฒนาความสุขทางใจ 2) ทำงานหรือมีประสบการณ์ด้านการสร้างและพัฒนาความสุขทางใจ อย่างน้อย 3 ปี และ 3) เป็นผู้ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

โดยในขั้นตอนนี้ได้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 19 ท่าน ตามรายนามในภาคผนวก ก

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีวิธีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด โดยการเขียนกรอบมโนทัศน์ของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ นิยามตัวแปร ข้อคำถาม และจัดทำตารางกำหนดรายละเอียดแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา โดยให้เลือกตอบว่าเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย พร้อมคำถามปลายเปิดในตอนท้ายข้อความแต่ละข้อเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ ซึ่งข้อคำถามที่นำมาใช้ได้มาจากคำตอบของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 1 สอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญว่ารูปแบบมีความเหมาะสม โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง	เห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด
4 หมายถึง	เห็นด้วยอยู่ในระดับมาก
3 หมายถึง	เห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง
2 หมายถึง	เห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย
1 หมายถึง	เห็นด้วยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ จะมีข้อคำถามเหมือนกับแบบสอบถามในรอบที่ 2 ทุกประการ แต่เพิ่มเติมการแสดงค่ามัธยฐานที่เป็นกลุ่มคำตอบของผู้เชี่ยวชาญ และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ เพื่อแสดงความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของคำตอบในรอบที่ 2 พร้อมทั้งแสดงตำแหน่งคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้เห็น ว่า คำตอบของกลุ่มมีความสอดคล้องกันอย่างไร หากไม่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองก็สามารถเปลี่ยนแปลงคำตอบหรือยืนยันคำตอบเดิมของตนได้ การยืนยันความคิดเห็นเดิมที่ไม่ตรงกับความคิดเห็นของกลุ่มนั้น ผู้เชี่ยวชาญต้องแสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบท้ายตาราง หากผู้เชี่ยวชาญคนใดมีความคิดเห็นไม่ตรงกับกลุ่มและไม่มีเหตุผลอธิบายประกอบความคิดเห็นของตน ถือว่าเป็นการยอมรับและเห็นด้วยกับความคิดเห็นของกลุ่มส่วนใหญ่

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญ แจ้งข้อมูลแก่ผู้เชี่ยวชาญว่าต้องตอบแบบสอบถามในรอบ ซึ่งการเก็บข้อมูลแต่ละรอบต้องใช้เวลาแก่ผู้เชี่ยวชาญให้พอเหมาะ ไม่เร่งรัดเกินไปและไม่ทิ้งระยะเวลานานเกินไปเพราะผู้เชี่ยวชาญอาจลืมคำตอบได้

**การวิเคราะห์ข้อมูล** สถิติที่นำมาใช้ในการพิจารณาคำตอบจากแบบสอบถามรอบที่ 2 และรอบที่ 3 คือ สถิติการวัดแนวโน้มสู่ส่วนกลาง โดยใช้ค่าฐานนิยม ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ เพื่อพิจารณาการกระจายของความคิดเห็น หากค่ามากกว่า 1.5 แสดงว่า



มีความเห็นต่างกันมาก หากต่ำกว่า 1.5 แสดงว่าความคิดเห็นมีความสอดคล้องกัน สำหรับการหาค่าฐานนิยมแต่ละข้อ ทำได้โดยหาความถี่ของระดับคะแนนจาก 1 ถึง 5 ระดับคะแนนใดมีความถี่สูงสุดถือเป็นค่าฐานนิยมของข้อความนั้น ในกรณีที่มีความถี่สูงสุดของระดับคะแนนเท่ากันและระดับคะแนนนั้นอยู่ติดกันจะถือเอาค่ากลางระหว่างคะแนนทั้งสองนั้นเป็นฐานนิยมของข้อความนั้น หากความถี่สูงสุดของระดับคะแนนเท่ากันแต่ระดับคะแนนไม่อยู่ติดกันจะถือว่าระดับคะแนนทั้งสองนั้นเป็นฐานนิยมของข้อความนั้น แล้วนำค่ามัธยฐาน พิสัยระหว่างควอไทล์ และฐานนิยมมาสรุปเป็นความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ นำเสนอเป็นผลการวิจัยต่อไป (บุญส่ง โภษะ, 2542)

**ขั้นตอนที่ 3** การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ประชากร** ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 9 จังหวัด ประกอบด้วยจังหวัดอุตรดิตถ์ ตาก สุโขทัย พิษณุโลก เพชรบูรณ์ นครสวรรค์ อุทัยธานี กำแพงเพชร พิจิตร จำนวน 1,475,250 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีภาวะความควรจะเป็นสูงสุด (Full Maximum Likelihood: FML) ซึ่งเป็นวิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์ในการวิเคราะห์พหุระดับที่ได้รับการนำไปประยุกต์ใช้ในโปรแกรมสำเร็จรูปอย่างแพร่หลาย โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการแจกแจงแบบปกติและกลุ่มตัวอย่างต้องมีขนาดใหญ่ ดังนั้น การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของการวิเคราะห์พหุระดับถ้ามีการเพิ่มขนาดตัวอย่างในทุกระดับ ตัวประมาณค่า และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานจะมีความถูกต้องสูงขึ้น และจะเข้าสู่การแจกแจงแบบปกติตามทฤษฎีขีดจำกัดกลาง (Central limit theorem) วิธีนี้มี การนำไปใช้ในโปรแกรมสำเร็จรูปเกี่ยวกับการวิเคราะห์พหุระดับมากที่สุด เนื่องมาจากมีคุณสมบัติของการเป็นตัวประมาณค่าที่ดี คือ มีความแกร่ง (Robust) มีประสิทธิภาพ (Efficient) และมีความแน่นอน (Consistent) แต่ตัวอย่างต้องมีขนาดใหญ่พอ โดยกลุ่มตัวอย่างควรจะมีจำนวน 500 ตัวอย่างขึ้นไป (Hox, 2002) โดยการวิจัยครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,114 คน เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับความนิยมและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) เริ่มต้นตั้งแต่กลุ่มใหญ่ที่สุดจนกระทั่งสิ้นสุดที่กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการตามความเหมาะสม เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรที่เหมาะสม และครอบคลุม ตามรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มตัวอย่างระดับจังหวัดด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยการแบ่งจังหวัดออกเป็นขนาดใหญ่ ปานกลาง และเล็ก

ขั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างของแต่ละกลุ่มจังหวัดด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลาก ได้จังหวัดพิษณุโลก สุโขทัย และอุดรดิตถ์

ขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างระดับอำเภอด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีการจับฉลาก ได้อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย และ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

ขั้นที่ 4 สุ่มตัวอย่างระดับตำบล ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ โดยแบ่งออกเป็นในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล และในแต่ละชั้นภูมิใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้ตำบลวังม่วงและดงประคำ อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ตำบลทุ่งเสลี่ยมและตำบลกลางดง อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย ตำบลผาจุกและตำบลวังกะพี้ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

ขั้นตอนที่ 5 สุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในแต่ละตามขนาดสัดส่วน (Proportional allocate) ของแต่ละพื้นที่ ได้ขนาดตัวอย่างตามพื้นที่ ดังนี้

ตารางที่ 3-1 พื้นที่และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูล

พื้นที่	จำนวนตามสัดส่วน	จำนวนที่เก็บจริง
ตำบลวังม่วง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก	80 คน	176
ตำบลดงประคำ อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก	157 คน	289
ตำบลทุ่งเสลี่ยม อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย	90 คน	179
ตำบลกลางดง อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย	107 คน	223
ตำบลผาจุก อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์	72 คน	142
ตำบลวังกะพี้ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์	44 คน	105
<b>รวม</b>	<b>550 คน</b>	<b>1114 คน</b>

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนนี้ คือ แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับปรับปรุงที่ 2 ที่ผ่านความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้วยเทคนิคเดลฟายแล้ว โดยแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุนี้ ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุแล้ว จำนวน 33 คน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ( $\alpha$ -Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .966 ซึ่งแสดงว่าแบบวัดความสุขทางใจ ฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นสูงสมควรใช้ได้ จากนั้นนำมาเป็นเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยติดต่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน นายกองค้การบริหารส่วนท้องถิ่น

ประธานชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น แล้วทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ส่งไปผู้นำชุมชนที่จะดำเนินการเก็บข้อมูล จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตามวันเวลาที่ได้นัดหมายไว้ล่วงหน้า ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยนักวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพและนักวิชาการสาธารณสุข โดยก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้จัดประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการเก็บข้อมูลให้กับผู้ช่วยนักวิจัยก่อนดำเนินการเก็บข้อมูลจริง

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เพื่อสำรวจและระบุตัวแปรร่วม (Common factor) ที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ โดยใช้ในการสำรวจข้อมูลกำหนดจำนวนตัวแปรอธิบายความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปร ผลที่ได้จะสามารถลดจำนวนตัวแปรสังเกตได้โดยสร้างตัวแปรใหม่ในรูปของตัวแปรร่วม มักใช้ในกรณีที่นักวิจัยยังไม่มีทฤษฎีสันนิษฐานที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ต้องการวัดกับคะแนนที่เป็นผลจากการวัดตามตัวบ่งชี้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ

1) เพื่อตรวจสอบทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบ 2) เพื่อสำรวจและระบุองค์ประกอบ และ 3) ใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่ โดยใช้โมเดลการวัด (Measurement model) ของโมเดลโครงสร้างความแปรปรวนร่วม (Covariance structure analysis) ทำให้ทราบว่า มีองค์ประกอบร่วมอะไรบ้าง โมเดลนี้ เรียกว่า Exploratory Factor Analysis Model: EFA โดย กัลยา วาณิชย์บัญชา (2554) กล่าวถึงประโยชน์ของเทคนิควิเคราะห์องค์ประกอบ มีดังนี้

1. สามารถลดจำนวนตัวแปรที่ศึกษาในกรณีที่มีจำนวนตัวแปรมากให้เหลือเพียงไม่กี่ปัจจัย โดยการรวมตัวแปรหลาย ๆ ตัวให้อยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน เป็นองค์ประกอบใหม่ที่สามารถหาค่าข้อมูลขององค์ประกอบที่สร้างขึ้นได้ เรียกว่า Factor score

2. สามารถใช้แก้ปัญหาที่เกิดจากการที่ตัวแปรอิสระของการวิเคราะห์สมการถดถอย มีความสัมพันธ์กัน (Multicollinearity) ซึ่งแก้ปัญหาด้วยการรวมตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์ไว้ด้วยกัน และสร้างเป็นตัวแปรใหม่หรือเรียกว่าองค์ประกอบ แล้วนำองค์ประกอบดังกล่าวไปเป็นตัวแปรในการวิเคราะห์ต่อไป

3. สามารถเห็น โครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรที่สนใจศึกษา เนื่องจากเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบสามารถหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ของตัวแปรทีละคู่ แล้วรวมตัวแปรที่สัมพันธ์กันมากไว้ในองค์ประกอบเดียวกัน ทำให้สามารถวิเคราะห์องค์ประกอบโครงสร้างที่มีความสัมพันธ์ของตัวแปรที่รวมอยู่ในองค์ประกอบเดียวกันได้ ทำให้สามารถอธิบายความหมายของแต่ละองค์ประกอบได้ตามนิยามความหมายของตัวแปรที่อยู่ในองค์ประกอบนั้น ๆ

### ข้อกำหนดเบื้องต้นของการใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบมีดังนี้

1. ตัวแปรที่คัดเลือกมาวิเคราะห์องค์ประกอบ ต้องเป็นตัวแปรที่มีค่าต่อเนื่องหรือมีค่าในมาตราระดับช่วง (Interval scale) และมาตราอัตราส่วน (Ratio scale)
2. ตัวแปรที่คัดเลือกมาวิเคราะห์องค์ประกอบ ควรมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในระดับสูง ( $R = 0.30-0.70$ ) รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบและตัวแปรที่อยู่ในรูปเชิงเส้น
3. จำนวนข้อมูลจะต้องมากกว่าจำนวนตัวแปร โดยที่จำนวนตัวแปรที่คัดเลือกมาวิเคราะห์องค์ประกอบ ควรจะมีจำนวนมากกว่า 30 ตัวแปร
4. กลุ่มตัวอย่าง ควรมีขนาดใหญ่และควรมีมากกว่าจำนวนตัวแปร ตามแนวคิด Hox (2002) ที่เสนอแนะให้ใช้จำนวนข้อมูลมากกว่า 500 ตัวอย่าง
5. กรณีที่ใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle component analysis) ตัวแปรสังเกตแต่ละตัวไม่จำเป็นต้องมีการแจกแจงปกติ แต่ถ้าบางตัวแปรมีการแจกแจงแบบเบ้ค่อนข้างมาก และมีค่าต่ำสุดและสูงสุดผิดปกติ (Outlier) จะส่งผลให้ผลลัพธ์ที่ได้อาจผิดพลาดได้

### ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบ มีดังนี้

- ขั้นที่ 1 กำหนดปัญหาการวิจัย ทบทวนองค์ประกอบตัวแปรจากทฤษฎี เก็บข้อมูล และเลือกวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบตามวัตถุประสงค์การวิจัย
- ขั้นที่ 2 ตรวจสอบข้อมูลที่ใช้วิเคราะห์ว่าเป็นไปตามข้อตกลงหรือไม่ และสร้างเมทริกซ์ สหสัมพันธ์ (Correlation matrix)
- ขั้นที่ 3 สกัดองค์ประกอบตัวแปร (Extraction factor analysis หรือ Initial Factors)
- ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการหมุนแกน (Factors rotation)
- ขั้นที่ 5 เลือกค่าน้ำหนักองค์ประกอบตัวแปร (Factors score)
- ขั้นที่ 6 ตั้งชื่อองค์ประกอบตัวแปรที่วิเคราะห์ได้

**ขั้นตอนที่ 4** การพัฒนาเกณฑ์ปกติของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการนำคะแนนความสุขทางใจของผู้สูงอายุที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของแบบวัดด้วยค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile)

### หลักในการสร้างเกณฑ์ปกติ

การสร้างเกณฑ์ปกติมีความสำคัญในการเลือกกลุ่ม การจัดกลุ่มข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากคะแนนดิบจากแบบทดสอบหรือแบบวัดใด ๆ ไม่ได้ให้ความหมายแต่อย่างใด นอกจากจะนำข้อมูลของกลุ่มนั้นไปพิจารณาร่วมกับสิ่งที่เกี่ยวข้องบางอย่าง จึงจะช่วยให้คะแนนที่ได้มานั้นมีความหมายตามที่ต้องการ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลดังกล่าวมีหลายรูปแบบ บางอย่างก็เกี่ยวข้องกับ

ตัวแบบทดสอบ/ แบบวัด เช่น จำนวนข้อในแบบวัด ระยะเวลาในการวัด ความเชื่อมั่นของแบบวัด ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ความเที่ยงตรง ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อ และระหว่างตอน เป็นต้น หากคะแนนที่ได้มาไม่ใช่คะแนนดิบ แต่เป็นคะแนนที่แปลงแล้วก็จำเป็นต้องทราบธรรมชาติของ Scale ที่ใช้ นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องนำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบกับคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดคะแนนไว้จากกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้เอง การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลหรือคะแนนดังกล่าว เรียกว่า เกณฑ์ (Norms) โดยทั่วไปมักจะดำเนินการจัดกระทำอยู่ในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Rank: PR) (สุริพร อนุศาสนนันท์, 2554) การกำหนดเกณฑ์ปกติ จะต้องมึลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ 1) ต้องเป็นปัจจุบัน 2) ต้องเป็นตัวแทนที่แท้จริง และ 3) มีความเกี่ยวข้องกับขนาดของกลุ่มใหญ่หรือเล็ก

**การกำหนดเกณฑ์แบบอิงกลุ่ม (Norm reference)** เป็นการนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนไปเปรียบเทียบกับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างคนอื่นในกลุ่ม การกำหนดเกณฑ์แบบนี้จะนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาเรียงกันในรูปคะแนนดิบ หรือคะแนนมาตรฐานจากมากไปหาน้อย หรือน้อยไปหามาก คะแนนมาตรฐาน เช่น คะแนนมาตรฐาน T, Z ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ เป็นต้น วิธีการกำหนดเกณฑ์โดยการเปรียบเทียบแบบอิงกลุ่มที่นิยมใช้มี 4 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การจัดกลุ่มตามธรรมชาติ หลักการสำคัญของการจัดกลุ่มตามธรรมชาติคือ ถ้ามีช่วงห่างระหว่างคะแนนดิบจะใช้เป็นจุดแบ่งเกณฑ์ และไม่สามารถกำหนดเกรดไว้ล่วงหน้า วิธีนี้จะต้องมีช่วงห่างระหว่างกลุ่มของคะแนนชัดเจนพอที่จะกำหนดเป็นจุดตัดของแต่ละเกณฑ์ได้ หรือถ้าไม่มีช่วงห่างคะแนน ก็พิจารณาจากความถี่ที่ต่างกันอย่างชัดเจน เกณฑ์แต่ละตัวควรจะมี ความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error of measurement) ทั้งนี้เพื่อขจัดความผิดพลาดในการให้เกณฑ์อันเนื่องมาจากความคลาดเคลื่อนของคะแนนที่ได้จากการสอบวัด

วิธีที่ 2 การกำหนดเกณฑ์โดยเปอร์เซ็นต์ตามโค้งของการแจกแจงปกติ วิธีนี้เหมาะสำหรับการกำหนดเกณฑ์กับกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่มีการกระจายของคะแนนเป็นโค้งปกติ วิธีการคือ เรียงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนมากที่สุดไปคะแนนน้อยที่สุดเป็นลำดับที่ กำหนดเปอร์เซ็นต์ของกลุ่มตัวอย่างที่จะได้เกณฑ์แต่ละระดับตามโค้งปกติ กำหนดหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่จะได้เกณฑ์แต่ละระดับตามเปอร์เซ็นต์ที่กำหนดไว้ข้างต้น

วิธีที่ 3 การกำหนดเกณฑ์โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การใช้วิธีนี้ การกระจายของคะแนนควรเป็นโค้งปกติ มีขั้นตอนดังนี้ 1) หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2) กำหนดว่าต้องการเกณฑ์กี่ระดับ และ 3) กำหนดขอบเขตของเกณฑ์แต่ละระดับ

วิธีที่ 4 การกำหนดเกณฑ์โดยใช้คะแนนมาตรฐาน T ปกติ (Normalized T-score) กรณีที่คะแนนของกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ ถ้าต้องการกำหนดเกณฑ์แบบอิงกลุ่มจำเป็นต้องแปลงคะแนนดิบเหล่านั้นให้เป็นคะแนนมาตรฐาน T ปกติ นั่นคือเป็นการปรับการกระจายของคะแนนที่มีลักษณะโค้งเบ้ให้เป็นโค้งปกติ โดยมีวิธีการมีดังนี้

1. แปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนนมาตรฐาน T ปกติ
2. หาพิสัยคะแนนมาตรฐาน T ปกติ
3. พิสัย = T สูงสุด - T ต่ำสุด
4. หาขอบเขตของเกณฑ์แต่ละระดับ โดยนำพิสัยหารด้วยจำนวนเกณฑ์ที่ต้องการ
5. เริ่มนับช่วงห่างระหว่างเกณฑ์โดยเริ่มที่เกรด C ที่ T ปกติ 50 ถ้าจำนวนเกณฑ์ที่ต้องการรวมเป็นเลขคี่ จะต้องคร่อมคะแนน T ปกติ 50 ให้อยู่ตรงกลาง หากจำนวนเกณฑ์ที่ต้องการรวมแล้วเป็นเลขคู่ ก็ให้มีจุดเริ่มต้นนับที่คะแนน T ปกติทั้งบนและล่าง

**ขั้นตอนที่ 5** การสร้างคู่มือและประเมินความพึงพอใจของผู้นำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุไปใช้

กลุ่มตัวอย่างคือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน 32 คน มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุมาแล้วอย่างน้อย 3 ปี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยความสมัครใจ ที่จะนำคู่มือการใช้งานและแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุไปใช้ประเมินความสุขทางใจไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุจริง

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ขั้นตอนนี้ประกอบด้วย

1. คู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
2. แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ
3. แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้ของผู้นำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมไปใช้ โดยให้คะแนนแบบประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน 5 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจในแบบวัดระดับมากที่สุด

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจในแบบวัดระดับมาก

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจในแบบวัดระดับปานกลาง

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจในแบบวัดระดับน้อย

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจในแบบวัดระดับน้อยที่สุด

**การวิเคราะห์ข้อมูล** สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยขั้นตอนนี้คือ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

**ขั้นตอนที่ 6** การสร้างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับย่อ ด้วยการนำข้อคำถามจากแบบวัดฉบับเต็ม จำนวน 34 ข้อ ไปสร้างแบบวัดฉบับย่อให้มีจำนวนข้อคำถามน้อยกว่าเดิมเพื่อให้เกิดความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในการตอบคำถามและไม่รบกวนเวลาแก่ผู้สูงอายุนานเกินไปในการทำแบบประเมินแต่ละครั้ง โดยแบบวัดฉบับย่อนี้ต้องมีความสอดคล้องกับแบบวัดฉบับเต็ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจแก่ผู้ใช้แบบวัดในการประเมินความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะใช้แบบวัดทั้งฉบับเต็มหรือฉบับย่อ

**การวิเคราะห์ข้อมูล** วิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแคปปา (Kappa) เพื่อแสดงความสอดคล้องของแบบวัดฉบับเต็มและฉบับย่อที่พัฒนาขึ้นใหม่

#### **เกณฑ์การพิจารณาระดับความสอดคล้องด้วยสถิติแคปปา (Kappa)**

เกณฑ์การพิจารณาระดับความสอดคล้องด้วยสถิติแคปปา ที่ได้รับความนิยมคือแนวทางของ Landis and Koch (1977) ซึ่งสถิติแคปปานิยมใช้สำหรับการวัดความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในของเครื่องมือวิจัยที่ต้องอาศัยผู้ประเมินหรือผู้เชี่ยวชาญ เป็นสถิติที่นิยมใช้ในการประเมินความเชื่อมั่นด้วยการหาความสอดคล้องภายในหรือที่เรียกว่า IRR (Inter-Rater Reliability) นิยมใช้ในการประเมินความสอดคล้องในการวินิจฉัยทางการแพทย์โดยผู้เชี่ยวชาญ 2 คนขึ้นไป โดยผู้ประเมินแต่ละคนมีความเป็นอิสระต่อกัน และการหาความสอดคล้องของแบบวัดทางสุขภาพจิต (ประสพชัย พสุนนท์, 2558) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์การพิจารณาระดับความสอดคล้องตามแนวทางของ Landis and Koch (1977, อ้างถึงใน ประสพชัย พสุนนท์, 2558) ดังนี้

ค่าสถิติ Kappa 0.81-1.00 หมายถึง ระดับความสอดคล้องดีมาก (Almost perfect)

ค่าสถิติ Kappa 0.61-0.80 หมายถึง ระดับความสอดคล้องดี (Substantial)

ค่าสถิติ Kappa 0.41-0.60 หมายถึง ระดับความสอดคล้องปานกลาง (Moderate)

ค่าสถิติ Kappa 0.21-0.40 หมายถึง ระดับความสอดคล้องพอใช้ (Fair)

ค่าสถิติ Kappa 0.00-0.20 หมายถึง ระดับความสอดคล้องเล็กน้อย (Slight)

ค่าสถิติ Kappa น้อยกว่า 0.00 หมายถึง ไม่มีความสอดคล้อง (Poor)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งนี้เป็น การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) ด้วยการเริ่มต้นดำเนินวิจัยเชิงคุณภาพก่อน (Qualitative research) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ก่อนนำไปสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งดำเนินวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ผลการวิจัยประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน คือ 1) ผลศึกษาเชิงคุณภาพความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ และ 2) ผลการสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ทางจิตมิติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### ตอนที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

การศึกษาเชิงคุณภาพความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขทางใจ นั้น มีผลการดำเนินการวิจัย 2 ข้อดังนี้คือ 1) การสังเคราะห์องค์ความรู้ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม และ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### 1. การสังเคราะห์องค์ความรู้ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุสรุปได้ว่ามีการศึกษาเรื่องความสุขมากมายจากหลายแนวคิดและทฤษฎี จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านความสุขพบว่า มีประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1.1 ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อคนเรามีความพึงพอใจในชีวิตมากย่อมมีความสุขมากตามไปด้วย

1.2 หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาความสุขในระดับสูงคือระดับปัญญา มากกว่าทฤษฎีตะวันตกที่มักจะกล่าวถึงความสุขในระดับต้นที่เน้นด้านกาย (วัตถุ) และจิตใจ (อารมณ์ ความรู้สึก) โดยเชื่อว่าความสุขจะเคลื่อนไหวยู่ในช่วงแคบ ๆ เท่านั้นและมักจะกลับมาสู่ระดับเดิมในที่สุด

1.3 ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม มีชื่อเรียกและการแบ่งประเภทที่หลากหลายระดับ เช่น ความสุขระดับหยาบ สุขขั้นประณีต สุขขั้นสมบูรณ์ หรือแบ่งเป็นกามสุข ฌานสุข นิพพานสุข หรือแบ่งเป็นความสุขที่ต้องหา สุขที่สร้างขึ้นเองได้ และความสุขที่เป็นอิสระ หรือ



แบ่งเป็นความสุขในระดับกาย จิตใจ และระดับปัญญา ซึ่งพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนว่ามนุษย์ควรเพียรพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นขั้นเป็นตอนจากความสุขชั้นหยาบในระดับที่ยังต้องพึ่งเสพวัตถุไปจนถึงสุขชั้นสูงสุดที่เป็นอิสระจากสิ่งยึดเหนี่ยวทั้งปวง โดยเมื่อมีความสุขแล้วก็ต้องไม่ติดสุข ซึ่งความสุขในระดับสูงเป็นการเกื้อกูลสังคมเพราะเมื่อบุคคลมีความสุขในระดับสูงขึ้นก็จะยิ่งทำให้สังคมมีความสุขเช่นเดียวกัน โดยความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมแบ่งได้หลายประเภทและระดับตัวอย่างเช่น

แบบที่ 1 แบ่งเป็น 2 ระดับคือ โลกียสุข และ โลกุตระสุข หรือ

แบบที่ 2 แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ความสุขระดับหยาบ ชั้นประณีต และชั้นสมบุรณ์ หรือ

แบบที่ 3 แบ่งเป็น 3 ระดับคือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข หรือ

แบบที่ 4 แบ่งเป็น 3 ระดับคือ สามิสสุข นิรามิสสุข และ นิรามิตรสุข หรือ

แบบที่ 5 แบ่งเป็น 10 ระดับคือ กามสุข ปฐมฌานสุข ทุติยฌานสุข จตุตถฌานสุข

อากาสาัญญาตนสมาปัตติสุข วิญญาณัญญาตนสมาปัตติสุข อากิญจัญญาตนสมาปัตติสุข

เนวสัณญานาสัณญายตนสมาปัตติสุข และสัณญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข เป็นต้น (พระมหาสุทนต์

อากาโร (อบอูน) และคณะ, 2558)

1.4 แบบวัดความสุขที่มีและใช้อยู่ เป็นการวัดความสุขจากปัจจัยภายนอกไม่ครอบคลุมมิติความสุขทางใจที่ลึกซึ้ง ไม่สามารถสะท้อนความสุขทางใจที่แท้จริงได้ และแบบวัดความสุขที่มีอยู่เป็นแบบวัดสำหรับกลุ่มบุคคลทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มผู้สูงอายุ

1.5 เครื่องมือที่ใช้วัดความสุขในระดับชาติและนานาชาติ คือข้อคำถามที่ให้เลือกตอบมีทั้งแบบสเกลต่อเนื่อง 0-10 และแบบให้เลือกระดับ เช่น การสำรวจระดับความสุขในอเมริกา ให้เลือกตอบ 4 ระดับคือ มีความสุขมาก ค่อนข้างมีความสุข ค่อนข้างไม่มีความสุข และไม่มีมีความสุข (Veehoven, 2009) แบบสำรวจ General Social Survey (GSS) ให้เลือกตอบสามระดับคือ มีความสุขมาก ค่อนข้างมีความสุข และไม่มีความสุข แบบสำรวจ World Value Survey (WVS) ให้เลือกตอบสี่ระดับคือ มีความสุขมากที่สุด มีความสุขมาก ไม่ค่อยมีความสุข และไม่มีมีความสุขเลย นอกจากนี้ยังมีการวัดความสุขและความพึงพอใจในชีวิตเป็นแบบองค์ประกอบของชีวิต เช่น วัด 7 ด้าน คือ ด้านความเป็นอยู่ สุขภาพ ความสำเร็จในชีวิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่นความปลอดภัย ชุมชน และความมั่นคงในอนาคต แล้วนำค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบมาแปลงรวมกัน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปหลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติกิจตามหลักพระพุทธศาสนาที่พัฒนาให้เกิดความสุขทางใจได้เป็น 3 กลุ่มหลัก คือ

1) หลักธรรมในการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย อธิธิบาท 4 อริยสัจ 4 2) หลักธรรมในการเกื้อกูลสังคม ประกอบด้วย พรหมวิหาร 4 บารมี 10 ทศน์ และ 3) หลักธรรมขั้นสูง ประกอบด้วย

โพชฌงค์ 7 พละ 5 และไตรลักษณ์ ดังตารางที่ 4-1 หลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติกิจตามหลักพระพุทธศาสนาที่พัฒนาให้เกิดความสุข และตารางที่ 4-2 ความเชื่อมโยงระหว่างข้อคำถามในการวัดความสุขกับองค์ประกอบทางพุทธธรรม ตามรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4-1 หลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติกิจตามหลักพระพุทธศาสนาที่พัฒนาให้เกิดความสุขทางใจ

หลักธรรม/หลักปฏิบัติ	องค์ประกอบ	ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอน
1. หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง	ฉันทะ	เป็นความรัก ความพอใจ ความยินดีในที่ทำในทางกุศล
1.1 อธิธัมม 4 ทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ทำให้เจริญขึ้น	วิริยะ จิตตะ วิมังสา	เป็นขยันหมั่นเพียรกับสิ่งที่ทำ ความพากเพียร ความพยายามในสิ่งนั้น ความเอาใจใส่ ความฝักใฝ่ ความสนใจในสิ่งที่ทำ เป็นการใช้ปัญญาตรวจสอบสิ่งที่ทำ ทำงานด้วยปัญญา ด้วยสมองคิด
1.2 อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ	ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค	เป็นความที่ทนต่อสภาพบีบคั้นได้ยาก ทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่ได้ตั้งใจปรารถนา เป็นเหตุที่เกิดทุกข์ เป็นกิเลสตัณหาที่กระตุ้นจิตใจให้อยากได้ อยากมี อยากเป็น และอยากพ้นไปจากภาวะไม่ปรารถนา เป็นความดับทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดที่สามารถแก้ไขได้นั้นต้องแก้ไขตามทางหรือวิธีแก้ ทางปฏิบัติให้ลูถึงความดับทุกข์ เพื่อให้ถึงทางดำเนินชีวิตที่ดีเลิศ ลงมือปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิโรธ

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

หลักธรรม/หลักปฏิบัติ	องค์ประกอบ	ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอน
<b>2. หลักธรรมเพื่อการเกื้อกูลสังคม</b>	เมตตา กรุณา	ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งทางกายและใจ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ พ้นจากสิ่งที่ไม่ดี
<b>2.1 พรหมวิหาร 4</b>		เบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายใจ
เป็นหลักธรรมประจำใจที่ช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์	มุทิตา อุเบกขา	ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น ไม่มีจิตใจริษยาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน การรู้จักวางเฉย การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่าใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม
<b>2.2 บารมี 10 ทศ</b>	ทานบารมี	กำจัดความเห็นแก่ตัวและความตระหนี่ให้หมดไปจากใจ
เป็นหลักธรรมที่ฝึกนิสัยที่ดีให้ตนเองและกำจัดนิสัยที่ไม่ดีออกไป	ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี	ทำให้สมบูรณ์พร้อมทั้งกาย วาจา และใจ ควบคุมกามคุณทั้งหลายไม่ให้กำเริบ ทำให้ได้ความรู้และปัญญาอันบริสุทธิ์ แล้วอาศัยปัญญานั้น กำจัดกิเลสให้หมดไปจากใจ ฝึกหัดนิสัยให้มีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง และพัฒนาตนเองไปสู่สิ่งที่ดียิ่ง ๆ ขึ้น
	ขันติบารมี	ทำให้ต่อสู้กับอุปสรรคน้อยใหญ่ด้วยความอดทนด้วยใจที่ใสและชุ่มเย็น ไม่ว่าจะเป็นการบีบคั้นและอำนาจแห่งกิเลสอาสวะ
	สังจบารมี	สร้างอุปนิสัยให้เป็นคนซื่อตรง จริงจัง และเด็ดเดี่ยวในการทำความดี
	อธิษฐานบารมี	เป็นการตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน แล้วปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายนั้นด้วยความเด็ดเดี่ยวและมุ่งมั่นจนกว่าจะถึงเป้าหมายแห่งความสำเร็จนั้น
	เมตตาบารมี	เป็นการปรารถนาดีต่อผู้อื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

หลักธรรม/ หลักปฏิบัติ	องค์ประกอบ	ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอน
	อุเบกขาบารมี	เป็นผู้มีใจสงบนิ่ง ราบเรียบ สม่ำเสมอ ไม่มีอคติ ไม่หวั่นไหวในโลกธรรมทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ นินทา หรือสรรเสริญ
<b>3. หลักธรรม ขั้นสูง</b>	สติสัมโพชฌงค์	เป็นความระลึกได้ในปัจจุบัน สิ่งที่ล่วงมาแล้วและ สิ่งที่ยังมาไม่ถึง สติสัมโพชฌงค์ให้คุณค่าทั้งใน การปฏิบัติธรรมและปฏิบัติงานทุกชนิด
<b>3.1 โพชฌงค์ 7</b>	ฉัมมวิจยะ	เป็นการสอดส่องว่าผิดหรือถูก โดยใช้ปัญญาวิจย ธรรมซึ่งหนุนมาจากสติ
เป็นหลักธรรมที่ทำให้ เกิดการคิดอย่าง	วิริยสัมโพชฌงค์	เป็นความเพียรทั้งทางกาย จิต และใจ
เป็นระบบ หนุนส่ง เนื่องไปสู่สภาวะ	ปีติสัมโพชฌงค์	เกิดปีติ ซาบซ่านขึ้น ทำให้รู้สึกอิ่มเอมใจ จาก ความเพียรที่ได้กระทำไป
ความเป็นจริงของ จิตใจ ทำให้ได้รับ	ปีสัททริ	เกิดความสงบกาย ใจ เป็นการสงบเวทนา สัญญา และสังขาร ไม่ให้วุ่นวายทั้งสุขและทุกข์
ความสงบ ได้รับ	สัมโพชฌงค์	
การตรัสรู้ธรรม	สมาธิสัมโพชฌงค์	ผลจากความสงบเป็นเหตุให้เกิดสมาธิได้ง่าย เกิด ความตั้งมั่นแห่งจิต สำรวมใจให้แน่นแนบไม่ฟุ้งซ่าน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
	อุเบกขาสัมโพชฌงค์	การวางใจเป็นกลาง วางเฉย รู้ตามความจริงหรือ ยอมรับตามความจริง แล้วละเสียโดยการตั้งมั่น วางเฉย หรือปล่อยวางโดยอาศัยกำลังของจิต

## ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

หลักธรรม/ หลักปฏิบัติ	องค์ประกอบ	ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอน
3.2 พละ 5 หรือ อินทรี 5 เป็นธรรมที่ ปกป้องคุ้มครอง จิตใจไม่ให้ อกุศลเข้ามา ครอบงำ หรือ กระทำในสิ่งไม่ ดีไม่งามทั้งหลาย	ศรัทธาพละ  วิริยพละ  สติพละ  สมาธิพละ  ปัญญาพละ	เป็นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออย่างมีเหตุผลต่อต้าน อกุศลมิให้เข้ามาครอบงำจิตใจ เช่นเชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำ ชั่วได้ชั่ว ก็เป็นพลังให้เราทำความดี เป็นความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วหรืออกุศลเกิดขึ้น ในใจ เพียรลด ละ เลิกต่อความชั่วทั้งหลาย เพียรทำ ความดีและเพียรรักษาความดีให้คงอยู่และเพิ่มพูนออก งามยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นความระลึกได้ เป็น ผู้ระลึกถึงการที่ได้ทำคำที่เคยพูดไว้เมื่อนานก็ยังระลึก ได้ เป็นความตั้งใจมั่น ความตั้งใจมั่น การทำใจให้สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นความรอบรู้ รู้แจ้ง รู้จริงว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ ควรทำ อะไรผิด อะไรถูก เป็นพลังต่อต้านความหลง ความโง่เขลา มิให้เกิดขึ้นกับจิตใจได้
3.3 หลัก ไตรลักษณ์ เป็นการพัฒนา ปัญญาของ มนุษย์ ทำให้เห็น ความจริงที่ เรียกว่าสังขธรรม ของทั้งปวง	อนิจจตา  ทุกขตา  อนัตตา	เป็นความความไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งอยู่ และการดับไปของสิ่งทั้งหลาย เป็นความทุกข์ คือสิ่งที่ทน ได้ยาก และอาการที่ทนอยู่ ในสภาวะเดิมไม่ได้ ความไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชา ใช้เป็นหลักใน การฝึกอบรมและขัดเกลาจิตใจว่าสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเอง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพื่อบรรเทาความโลภ ความ โกรธ ความหลง ทำให้ไม่ทำผิดทำชั่วด้วยอำนาจของ กิเลส

ตารางที่ 4-2 ความเชื่อมโยงระหว่างข้อคำถามในการวัดความสุกกับองค์ประกอบทางพุทธธรรม

ชื่อแบบวัด	ข้อคำถามที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท	อริยสัจ	พรหมวิหาร	บารมี	โพชฌงค์	อินทรีย์	ไตรลักษณ์
		4	4	4	10 ทศ	7	5	
ดัชนีชีวิต	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	ฉันทะ						
สุขภาพจิต	ท่านรู้สึกสบายใจ					อุเบกขา		
คนไทย. Thai	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่าน มีความสุขสงบ					ปีติสัทธา		
Mental Health Indicators (TMHI-66)	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่าน มีแต่ความทุกข์					ทุกข		
	ท่านพอใจต่อการผูกมิตร เข้ากับบุคคลอื่น	ฉันทะ						
	ท่านรู้สึกประสบ ความสำเร็จและ ความก้าวหน้าในชีวิต					วิริยะ		
	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับ ฐานะความเป็นอยู่	ฉันทะ						
	ท่านเห็นว่าปัญหาส่วน ใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้					ปัญญา		ปัญญา
	ท่านสามารถทำใจ ยอมรับได้สำหรับปัญหา ที่ยากจะแก้ไข					บารมี		พละ
	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถ ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือ ร้ายแรงเกิดขึ้น					ปัญญา		สติพละ
	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับ เหตุการณ์ร้ายแรงที่ เกิดขึ้นในชีวิต					ปัญญา		สติพละ
	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้ง ได้ดี					ปัญญา		บารมี
	ท่านรู้สึกยินดีกับ ความสำเร็จของ คนอื่น					มุทิตา		

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
ดัชนีชี้วัด สุขภาพจิต คนไทย. Thai Mental Health Indicators (TMHI-66) (ต่อ)	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ท่านรู้สึกเป็นสุขในการ ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ท่านให้ความช่วยเหลือ แก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกา ส ท่านเสียสละแรงกาย หรือทรัพย์สินเพื่อ ประโยชน์ส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน หากมีสถานการณ์ที่คับ ขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่ จะให้ความช่วยเหลือ ร่วมกับผู้อื่น ท่านรู้สึกภูมิใจในตัวเอง ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุด ในจิตใจที่ทำให้จิตใจ มั่นคงในการดำเนินชีวิต ท่านเคยประสบกับความ ยุ่งยาก และสิ่งยึดเหนี่ยว สูงสุดในจิตใจช่วยให้ ท่านผ่านพ้นไปได้			กรุณา		ทาน		
				กรุณา	ทาน			
					บารมี			
								ศรัทธา
								พละ
								ศรัทธา
								พละ
ดัชนีชี้วัด ความสุขคน ไทย Thai Happiness Indicators (TMHI-15)	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่าน มีความสุข ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง ท่านรู้สึกประสบ ความสำเร็จและ ความก้าวหน้าในชีวิต ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับ เหตุการณ์ร้ายแรงที่ เกิดขึ้นในชีวิต ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไป ตามที่คาดหวัง ท่านจะ รู้สึกหงุดหงิด	ฉันทะ						
		ฉันทะ						
			วิริยะ					
				อุเบกขา	อุเบกขา			
					บารมี			
				อุเบกขา	อุเบกขา			
					บารมี			

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความที่เกี่ยวข้องกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทริย 5	ไตรลักษณ์
ดัชนีชี้วัด ความสุขคน ไทย Thai Happiness Indicators (TMHI-15) (ต่อ)	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการ ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา			เมตตา	เมตตา บารมี			
	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่าน ไร้ค่า ไม่มีประโยชน์							ทุกข์
	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	ฉันทะ						
	ท่านรู้สึกสบายใจ					อุเบกขา		
	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่าน มีแต่ความทุกข์		ทุกข์					ทุกข์ตา
	ท่านสามารถทำใจ ยอมรับได้สำหรับปัญหา ที่ยากจะแก้ไข				ปัญญา บารมี		ปัญญา พละ	
	ท่านมั่นใจว่าสามารถ ควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือ ร้ายแรงเกิดขึ้น				ขันติ บารมี			
	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับ เหตุการณ์ร้ายแรงที่ เกิดขึ้นในชีวิต				ปัญญา/ ขันติ บารมี			
	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่น มีทุกข์			กรุณา				
	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการ ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา			กรุณา				
	ท่านให้ความช่วยเหลือ แก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส			กรุณา				
	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	ฉันทะ						



ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อคำถามที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
มาตรวัด	ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำ	ฉันทะ						
ความสุข	ฉันพอใจในผลงานทุก	ฉันทะ						
ของนิสิต	อย่างที่ตนเองได้ลงทำ							
นักศึกษาใน	ฉันชื่นใจที่ได้เฝ้าผลงาน	ฉันทะ/						
บริบทพุทธ	ซึ่งเกิดจากน้ำพักน้ำแรง	วิริยะ						
ธรรม	เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือผู้อื่น							
	ฉันไม่ได้ต้องการอะไร ในชีวิตมากไปกว่าที่ ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน	ฉันทะ						
	เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน รุ่นเดียวกันแล้ว ฉันรู้สึก ว่าตนเองไม่มีอะไรที่ทัดเทียม กับพวกเขาเลย	ฉันทะ						
	ฉันพอใจที่ได้ทำหน้าที่ ของฉันอย่างดีที่สุดแล้ว	ฉันทะ						
	ฉันยังต้องค้นหา สิ่งที่มาเติมเต็มชีวิตอีก มากมาย	ฉันทะ						
	ฉันใช้ชีวิตอย่างมี ความสุขในทุก ๆ ขณะ	ฉันทะ						
	สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีต มักจะตามมารบกวนใจ ฉันอยู่เสมอ					ปัสสัทธิ/ อุเบกขา		
	ฉันมักจะกังวลว่าชีวิต ของฉันจะเป็นอย่างไร ในวันข้างหน้า		ทุกขตา					
	ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มี โอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น	ฉันทะ		เมตตา/ กรุณา	เมตตา บารมี			
	ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็น ประโยชน์ต่อคนอื่น	ฉันทะ						

## ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
มาตรวัด ความสุข ของนิสิต	เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็อยากที่จะเป็นอย่าง เขาบ้าง	ฉันทะ						
นักศึกษาใน บริบทพุทธ ธรรม (ต่อ)	ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็น ผู้อื่นมีความสุข			มูทิตา				
	ฉันยินดีกับคนที่ประสบ ความสำเร็จในชีวิต			มูทิตา				
	ฉันช่วยเหลือเต็มที่หากู้ ว่าคนรอบข้างของฉัน เป็นทุกข์			กรุณา				
	ยินดีในความสำเร็จของ ผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เคย ประสบความสำเร็จ เช่นนั้น			มูทิตา				
	ฉันมีความสุขมากกว่า ทุกข์	ฉันทะ						
	เวลาเกิดปัญหา ฉัน สามารถตั้งสติกับสิ่งที่ เกิดขึ้นได้					สติ		
	ฉันหาโอกาสประพฤติ ปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนา จิตใจของตนเองอยู่เสมอ	วิริยะ				ธัมมวิง ยะ/วิริย		
	เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญ ทำทานตามกำลังที่ฉันมี				ทาน บารมี			
	เมื่อฉันกำลังตั้งใจทำสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งอยู่ก็มักจะมี เรื่องเข้ามารบกวนใจอยู่ เสมอ					สติสัม- โพชฌงค์		
	ฉันไม่สามารถรักษาใจ ให้นิ่งสงบจากเรื่องที่ รบกวนจิตใจได้					อุเบกขา		

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
มาตรวัด ความสุข ของนิสิต	เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็อยากที่จะเป็นอย่าง เขาบ้าง	ฉันทะเล						
นักศึกษาใน บริบทพุทธ ธรรม (ต่อ)	ฉันมีความสุขทุกครั้งที่เห็น ผู้อื่นมีความสุข			มุทิตา				
	ฉันยินดีกับคนที่ประสบ ความสำเร็จในชีวิต			มุทิตา				
	ฉันช่วยเหลือเต็มที่หากู้ ว่าคนรอบข้างของฉัน เป็นทุกข์			กรุณา				
	ยินดีในความสำเร็จของ ผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เคย ประสบความสำเร็จ เช่นนั้น			มุทิตา				
	ฉันมีความสุขมากกว่า ทุกข์	ฉันทะเล						
	เวลาเกิดปัญหา ฉัน สามารถตั้งสติกับสิ่งที่ เกิดขึ้นได้					สติ		
	ฉันหาโอกาสประพฤติ ปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนา จิตใจของตนเองอยู่เสมอ	วิริยะ				สัมมวิง ยะ/วิริย		
	เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญ ทำทานตามกำลังที่ฉันมี				ทาน บารมี			
	เมื่อฉันกำลังตั้งใจทำสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งอยู่ก็มักจะมี เรื่องเข้ามารบกวนใจอยู่ เสมอ					สติสัม- โพชฌงค์		
	ฉันไม่สามารถรักษาใจ ให้นิ่งสงบจากเรื่องที่ รบกวนจิตใจได้					อุเบกขา		

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความถามที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
มาตรวัด ความสุข ของนิสิต นักศึกษาใน บริบทพุทธ ธรรม (ต่อ)	ฉันมีสติรับรู้ความ เป็นไปได้ของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่าง ชัดเจน					สติสัม- โพชฌงค์		
	ฉันรักษาใจตัวเองให้ สงบจากความวุ่นวาย ภายนอกได้					สติสัม- โพชฌงค์		
	ฉันรู้สึกสงบเย็นทุกครั้ง ที่ ละจากเรื่องราวภายนอก กลับมาอยู่กับใจของ ตนเอง					ปีสัพพติ		
	ฉันทำทุกวันให้ดีที่สุด เพราะไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะ เกิดอะไรขึ้น	วิริยะ				สติสัม- โพชฌงค์		
	ความสุขและความทุกข์ เกิดจากใจของตนเอง มากกว่าสิ่งแวดล้อม ภายนอก				ปัญญา บารมี		ปัญญา พละ	
	ข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ มีความสำคัญในการบ่ง บอกถึงฐานะทางสังคม	ฉันทะ						
	ฉันวางใจเป็นกลางเมื่อมี เรื่องมากระทบใจได้				ปัญญา บารมี		ปัญญา พละ	
	ฉันไม่ยึดติดกับคำยกย่อง ชมเชยหรือคำหว่านเพราะ เข้าใจถึงความไม่เที่ยง					อุเบกขา		
	ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็ม ใจ			กรุณา	ทาน บารมี			
	ท่านสามารถควบคุม อารมณ์ความรู้สึกไม่ พ้อใจได้					อุเบกขา		

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อคำถามที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท	อริยสัจ	พรหมวิหาร	บารมี	โพชฌงค์	อินทริย	ไตรลักษณ์
		4	4	4	10 ทศ	7	5	
แบบวัดสุ ภาวะองค์	ท่านแสดงออกด้วยความ สุภาพอ่อนโยน			เมตตา	เมตตา			
รวมแนว พุทธ	ท่านมักให้การสงเคราะห์ ผู้คนที่ความสามารถ อย่างสม่ำเสมอ			กรุณา	เมตตา			
	ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือ ความรู้ที่ได้รับให้แก่ผู้อื่น				ทาน			
	ท่านมีความสุขที่ได้ทำบุญ				บารมี			
	ท่านมีความสุขที่ได้ ช่วยเหลือหรือแนะนำผู้อื่น ให้ทำสิ่งที่ดีงาม			กรุณา	เมตตา			
	ท่านพยายามจัดความ โลก โกรธ หลง ให้มีเหลือ น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้				ขันติ			
	ท่านสามารถทำใจให้ สบายได้ แม้ประสบ ปัญหา				อุเบกขา		ปัญญา	
	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาด ฝัน ท่านคุมสติได้ดี				บารมี	สติ	สติพละ	
	ท่านรู้สึกกังวลใจกับ ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นใน อนาคต		ทุกข					ทุกขตา
	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมี ความหวังอยู่เสมอ				วิริยะ			
	ปกติท่านเป็นคนที่มีความ สุขสงบ				บารมี			
	เมื่อประสบปัญหาในชีวิต โดยทั่วไปท่านสามารถ จัดการกับปัญหาได้				ปัญญา		ปัญญา	
	โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกเื่อ อาทร/ห่วงใยต่อคนรอบ ข้าง				เมตตา			
					บารมี			

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความถามที่เกี่ยวกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
Happinometer	โดยรวมแล้ว ท่านให้ การช่วยเหลือแก่คน รอบข้าง				เมตตา บารมี			
	โดยรวมแล้วท่าน เต็มใจและยินดี ในการทำประโยชน์ เพื่อส่วนรวม				เมตตา บารมี			
	โดยรวมแล้วท่านเข้า ร่วมกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อสังคม เช่น การปลูกป่า การ บริจาคสิ่งของ				ทาน บารมี			
	โดยรวมแล้ว ท่าน ปฏิบัติกิจตามศาสนา เพื่อให้ จิตใจสงบ				วิริยะ บารมี		ศรัทธา พละ	
	โดยรวมแล้ว ท่านยก โทษและให้อภัย อย่างจริงใจต่อผู้ที่ สำนึกผิด				อุเบกขา บารมี			
	โดยรวมแล้วทุกวันนี้ ท่านใช้ชีวิตในสังคม อย่างมีความสุข	ฉันทะ						
	ท่านรู้สึกเป็นทุกข์		ทุกข์					ทุกข์ตา
	ท่านภูมิใจในตัวเอง							

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความคำถามที่เกี่ยวข้องกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
The Positive and Negative Effect Scale	ท่านมีแรงบันดาลใจ							ศรัทธา พละ
	ท่านอ่อนโยน			เมตตา				
	คุณภูมิใจเพราะมีคน ชมคุณในสิ่งที่你做 หรือไม่	ฉันทะ						
	คุณพอใจกับการ ประสบความสำเร็จ บางอย่างหรือไม่	ฉันทะ						
	คุณอารมณ์เสียเพราะ มีคนวิพากษ์วิจารณ์ หรือไม่				อุเบกขา บารมี			
The Bradburn Affect Balance Scale: ABS	เมื่อเปรียบเทียบกับ คนส่วนใหญ่แล้ว ท่านคิดว่าความสุข ของท่านอยู่ระดับใด	ฉันทะ						
	ฉันไม่ยินดีในสิ่งที่ ฉันเป็น	ฉันทะ						
Subjective Happiness Scale	ฉันมีความรู้สึกเป็น มิตรกับผู้คนเกือบ ทุกคน			เมตตา				
Oxford Happiness: OHI, OHQ	ชีวิตฉันดี	ฉันทะ						
	ฉันพึงพอใจกับทุก สิ่งในชีวิต	ฉันทะ						ปัญญา พละ
	ฉันมีความสุขมาก	ฉันทะ						ปัญญา พละ
	ฉันไม่เห็น ความหมายและ วัตถุประสงค์ของ ชีวิต							ทุกขตา
	ฉันเชื่อว่าฉันและ บุคคลรอบ ๆ ข้างมี ความสุข			มูทิตา				

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความที่เกี่ยวข้องกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท 4	อริยสัจ 4	พรหมวิหาร 4	บารมี 10 ทศ	โพชฌงค์ 7	อินทรีย์ 5	ไตรลักษณ์
Oxford Happiness: OHI, OHQ	ฉันทำให้คนอื่นมี ความสุข			เมตตา				
(HIS) 9 ข้อ	โดยรวมแล้วฉันมี ชีวิตที่มั่นคง	ฉันทะ						
	ฉันเชื่อว่าชีวิตฉันมี ความสุขเช่นเดียวกับ บุคคลอื่น ๆ	ฉันทะ						
	ฉันเชื่อทุกอย่าง สำหรับฉันเป็นไป ด้วยดี เช่นเดียวกับ คนอื่น ๆ รอบตัวฉัน	ฉันทะ						
	ฉันมักจะเลือกทำสิ่ง ที่มีประโยชน์ต่อ บุคคลอื่น					ทาน บารมี	ปัญญา พละ	
	ฉันทำอะไรเพื่อ ส่วนรวม					ทาน บารมี	ปัญญา พละ	
Orientations to Happiness Questionnaire	ชีวิตสั้นเกินกว่าที่จะ ปล่อยความสุข ออกไป						ปัญญา พละ	
	ถ้าต้องเลือกทำสิ่งใด ฉันมักจะทำในสิ่งที่ น่าชื่นชม						ปัญญา พละ	
	ฉันไม่ค่อยมีสมาธิ กับสิ่งที่เกิดขึ้น รอบ ๆ ตัว					สมาธิ		
	ฉันรู้สึกมีปัญญาดี (จิตวิญญูณดี)						ปัญญา พละ	
	ฉันรู้สึกดีมาจาก ภายใน	ฉันทะ						



ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

ชื่อแบบวัด	ข้อความที่เกี่ยวข้องกับ ความสุขทางใจ	องค์ประกอบทางพุทธธรรม						
		อิทธิบาท	อริยสัจ	พรหมวิหาร	บารมี	โพชฌงค์	อินทรีย์	ไตรลักษณ์
		4	4	4	10 ทัก	7	5	
The Humboldt Happiness Scale	ฉันรู้สึกเปี่ยมไปด้วย ความสุข	ฉันทะเล						
	ฉันรู้สึกว่าชีวิตสั้น เกินไปที่จะรู้สึกไม่ดี (ที่จะจมอยู่กับความ ทุกข์)							ปัญญา พละ
	ฉันรู้สึกดีกับชีวิต ของฉัน	ฉันทะเล						
	ฉันรู้สึกดีกับสิ่งที่ เกิดขึ้นในอนาคต	ฉันทะเล						

### ข้อจำกัดของการสังเคราะห์องค์ความรู้

ในการสังเคราะห์องค์ความรู้ครั้งนี้พบข้อจำกัดในการเข้าถึงหนังสือ บทความ งานวิจัย ที่ต้องการใช้ในการทบทวนวรรณกรรมเรื่องภาษาที่ใช้ในการสืบค้น เนื่องจากผู้วิจัยมีความรู้ ความสามารถเฉพาะ ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เท่านั้น จึงกำหนดเพียงงานวิจัยที่ตีพิมพ์เพียง 2 ภาษาเท่านั้น ซึ่งอาจส่งผลทำให้พลาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ บทความ งานวิจัยที่ตีพิมพ์เป็น ภาษาอื่น ๆ และอาจมีประโยชน์สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ นอกจากนี้การติดตามเอกสารที่พบจาก การทบทวนวรรณกรรมมีเพียงบทความและบางฉบับยังไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต ทำให้ ไม่สามารถเข้าถึงงานวิจัยที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ได้

### 2. การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้สูงอายุที่มี ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจใน บริบทพุทธธรรม จำนวน 15 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกจาก ผู้สูงอายุที่สังคมให้การยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีความสุข และสร้างประโยชน์สุขให้แก่สังคมส่วนรวม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snow ball technique) จากการบอกต่อ ของกลุ่มตัวอย่างเอง ในการติดต่อขอสัมภาษณ์นั้นผู้วิจัยจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เป็นภาระรบกวนกลุ่มตัวอย่างจนเกินไป แต่จากการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ จริงนั้นกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ข้อมูลด้วยความเต็มใจ ท่านเหล่านั้นมีความสุขและภาคภูมิใจที่ได้ให้

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย จึงใช้เวลาในการสัมภาษณ์เฉลี่ยท่านละ 2-4 ชั่วโมง ผลการศึกษา มีรายละเอียดที่จะนำเสนอ 2 ประเด็นคือ 1) ความหมายของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม 2) องค์ประกอบของการมีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 2.1 ความหมายของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจ ได้ให้ความหมายของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมโดยสรุปว่า หมายถึง ความรู้สึกโปร่งโล่งสบายใจไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุขสงบ บริสุทธิ์จากภายในจิตใจ ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง คิงาม เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น มีปัญญารู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพดังข้อความ

“มันเป็นความรู้สึกสบายใจ โล่งไปหมด ไม่มีอะไรมาค้างคาในใจ ใจมันใสเย็น ทำอะไรก็รู้สึกเย็นใจ สงบภายในจิตใจเรา มันไม่มีอะไรมากวนให้ขุ่นได้ มันใสบริสุทธิ์ของมันตลอดไม่ว่าจะทำอะไรก็ใสสงบในใจเรื่อยไป” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

“ใจมันใสไม่มีอะไรมาทำให้ขุ่นมัวได้ ใครจะว่าอะไรหรือมีอะไรมากระทบก็ไม่เป็นไร ใจนิ่งสงบ มีอะไรมากระทบก็แค่รู้แล้วเราก็พิจารณาตามความเป็นจริงมันไป ก็เป็นแบบนี้มานานแล้ว สุขมันอยู่ที่ใจเรานั้นแหละ” (P5, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2558)

“ความสุขทางใจมันก็คือความไม่ทุกข์ใจนั่น พอเราไม่ทุกข์เราก็สุข เราจะทุกข์ก็จากพวกกิเลสมันเข้ามาทับถมใจเรา แต่เมื่อเราใช้ปัญญาพิจารณาทุกอย่างจะเห็นว่าจริง ๆ แล้วมันไม่มีอะไรเลย ทุกอย่างมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วเดี๋ยวก็ดับไป พอรู้แบบนี้แล้วจะไปทุกข์ทำไม พอไม่ทุกข์ใจมันก็สบาย ใจมันนิ่งสงบ อิ่มเอมอยู่ข้างใน เป็นความรู้สึกสุขใจได้เสมอ” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

### 2.2 องค์ประกอบของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่าง สามารถนำข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้รับมาสังเคราะห์ได้เป็นองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน คือ 1) การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง คิงาม 2) การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต 3) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล และ 4) การมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริง โดยทั้ง 4 องค์ประกอบหลัก มีประเด็นย่อย และรายละเอียดของบทให้สัมภาษณ์ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 2.2.1 องค์ประกอบหลักที่ 1 การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง คิงาม

การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง คิงาม หมายถึง การมีต้นแบบที่ดีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นศรัทธาเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต นำไปสู่การมีความคิดดี ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่

ถูกต้อง ดีงาม ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยของการมีกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะแนวทาง มีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมายที่จะพบบรมสุข มองโลกในแง่ดี และทำหน้าที่อย่างดีที่สุด โดยมีรายละเอียดใน 5 ประเด็นย่อย ดังนี้

**2.2.1.1 การมีกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะแนวทาง** หมายถึง การมีบุคคลต่าง ๆ ที่คอยให้คำแนะนำ ช่วยสอน ชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ กัลยาณมิตร ชี้ให้เห็นแนวทางว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไรให้เหมาะสม ดีงาม และสามารถพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ได้จนถึงปัจจุบัน ดังข้อความ

“ถึงแม้ว่าพ่อจะไม่มีแต่ชีวิตก็มีความสุขดีเพราะมีพี่ ป้า น้า อา เยอะ เป็นหลานคนเดียวของตระกูล คุณตาจะสอนตกปลา สอนพายเรือ สอนนงมุ้ง คุณย่าเล็กสอนอ่านหนังสือซื้อหนังสือมาให้อ่าน ตั้งแต่จำความได้ยังไม่เคยพูดอะไรเรื่องร้าย ๆ เลยในชีวิตเลย สอนให้รักการอ่าน ให้ทำดี” (P2, สัมภาษณ์, 17 สิงหาคม 2558)

“ถึงจะมีแต่พ่อ ก็ไม่ได้รู้สึกว่าคุณแม่ เพราะมีพี่สาวที่ดีมากเลย จำได้ว่าตอนแม่ตายเราไม่รู้เรื่องอะไร ปู่พาเข้าวัดตั้งแต่เล็ก ๆ เป็นเด็กวัดมาตลอดวิ่งเล่นสนุกกินอ่อมอยู่ที่วัด จะชอบเรื่องศีลธรรมมาตลอด พ่อเป็นมัคทายกวัด รักษาศีล 8 ศีลอุโบสถเป็นประจำ พอกลับจากโรงเรียนก็วิ่งมากินข้าวที่วัดกับพ่อ ชีวิตคุ้นชินกับวัดกับศีลธรรมมาตลอด ตอนนั้นยังเล็ก ๆ ยังไม่รู้เรื่องอะไรหรอกเรื่องศีล 5 ศีล 8 พอมีอายุมากขึ้นแล้วก็รักษาศีล 5 ประจำ ปู่บอกว่าคุณพ่อของศีลสอนว่าทุกข์เป็นตัวสอนให้เกิดสุข ได้ความรู้มาจากปู่ จากพ่อ ปู่สอนมา ปู่ทำมาแบบนี้ตลอด ทำให้เจอแต่ของดี ๆ คิดดีทำดีมาตลอด คนเราที่ต้องทำชีวิตให้ดี คิดดี ทำดี พูดดีตลอด” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“พ่อแม่สอนปลูกฝังให้รู้จักธรรมะ แล้วผมไปเป็นลูกศิษย์วัดวัดราชบพิตร 10 ปี มีอาจารย์กล่อมเกลามาเรื่อย พ่อแม่ปลูกฝังให้ไปวัด ไปหาพระตลอด ผมจะถูกตาจับแขน จูงมือไปวัด เกอายุ 80 ปีก็ยังไปวัด ซึมซับตั้งแต่เล็ก ๆ ผมจำได้ว่าใส่เสื้อขาว ๆ ไปวัดเดินตามตาไปเรื่อย ผมชอบไปสนทนาธรรมกับคนที่อุยธรรมะผมชอบคุยกับพระกับคนแก่ ได้ความรู้จากคนแก่จากพระอาจารย์เหล่านี้” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

**2.2.1.2 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต** หมายถึง การที่บุคคลมีหลักคำสอนต่าง ๆ ที่ตนเองยึดถือไว้ประจำให้คอยระลึกถึงหรือเป็นข้อเตือนใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เช่น หลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คำสอนของพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้องที่ตนเองให้ความเชื่อถือ และเมื่อปฏิบัติตามหลักยึดเหนี่ยวนั้นแล้วทำให้เป็นผู้มีประพฤติดีงาม ดังข้อความ

“ผมจะยึดมั่นในศีล ศีลเป็นเหมือนพาหนะนำเราไปสู่นิพพานได้ ทาน ศีล ภาวนา ศีลเหนือกว่าทานเยอะ ทานเป็นเบื้องต้น เพราะทานทำง่าย ฝากทำบุญได้ แต่ศีลฝาก

ไม่ได้ มันเกิดพฤติกรรมที่สร้างคนให้ไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น พระพุทธเจ้าสอนว่าเราไม่ต้องไปคำนึงว่าชาตินี้เราเป็นอะไร ชาติหน้าเราจะเป็นอะไร ผมก็มีหลักคิดที่ 1) อย่าเป็นคนช่างคิด มีอะไรก็คิดไปหมดข้อนี้สำคัญมากมันจะทำให้ฟุ้งซ่าน ไม่สงบ 2) อย่าตั้งความหวังไว้สูงเอาที่เป็นไปได้พอ 3) มองโลกในแง่ดี” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

“ผมใช้หลัก สังกะหะวัตถุ 4 ทานคือการให้ ให้ทางด้านไหนก็ได้ ภายให้ทางด้านทรัพย์สินเงินทองให้ความช่วยเหลือเขาไป วาจายพยายามพูดแต่สิ่งที่ดี ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ผมไปบรรยายเรื่องสมุนไพรมาก็ไม่คิดเงินสอนฟรี ความดีมีแค่ไหนให้เสมอ ต้นเสมอปลาย อยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เขามาหาเราเราต้องให้ความเมตตาเขา เขาเจ็บไข้ได้ป่วยเขาถึงมาหาเราก็ให้ความช่วยเหลือเขาไป คิดแบบนี้ทำได้แบบนี้ก็สบายใจ เพราะหลักการหนึ่งคือสร้างความคิด ละความชั่ว ทำจิตใจให้สงบ สร้างความคิด มีอะไรก็ทำบุญทำทานตามกำลังตามฐานะที่เราจะทำได้” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

**2.2.1.3 การมีเป้าหมายที่จะพบบรมสุข** หมายถึง การที่บุคคลตั้งความหวังไว้ว่าในชีวิตนี้จะได้พบกับสุขอันสูงสุดคือความหลุดพ้นจากทุกข์ ปราศจากกิเลสทั้งปวง เพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพานซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน เมื่อมีเป้าหมายเช่นนี้แล้วบุคคลนั้น ๆ จึงดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาททั้งในทางโลกและทางธรรม ดังข้อความ

“เป้าหมายของชีวิตคือความพ้นทุกข์เราก็ตั่งเป้าชีวิตต้องไม่มีทุกข์ได้พบบรมสุข จึงปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์สอนไว้” (P12, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2558)

“ตั้งใจเลยว่าเป้าหมายสูงสุดคือพบนิพพาน หวังอย่างยิ่งที่จะไปให้ถึงนิพพานอย่างเดียว พอเป้าหมายคือพระนิพพานก็ปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนอย่างชัดเจน” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“ก็ได้เรียนรู้ถึงหลักนิพพานแล้วเรารู้ว่าจะไปนิพพานยัง ใงมีหนทางที่จะไปให้ถึงได้ ก็คือการทำปัจจุบันให้ดีอยู่กับปัจจุบันขณะ นิพพานก็คือความเย็นนั่นเอง เป้าหมายของชีวิตก็อยากจะพบนิพพาน” (P15, สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2558)

**2.2.1.4 การมองโลกในแง่ดี** หมายถึง การมีเจตคติหรือมุมมองที่ดีต่อตนเอง บุคคลอื่น รวมถึงสถานการณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ในมุมมองที่ดีงาม มองข้ามสิ่งร้าย ๆ หรือมองว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสให้เขาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ส่งผลต่อให้เกิดความรู้สึกรักนึกคิดในด้านดีทำให้การแสดงออกของบุคคลนั้น ๆ ออกมาดีและมีความสุข ดังข้อความ

“ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าก็ไม่ทุกข์ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่ชีวิตของคนต้องเจอทุกอย่าง เป็นลำดับชีวิตที่ต้องเจอ เป็นวิกฤติของชีวิต ถือเป็น โอกาส โอกาสที่จะได้ฝึกปฏิบัติได้มากขึ้น เวลาเราป่วยจะหนักเบา มันเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้ปฏิบัติมากกว่า ไม่ต้องไปทำงานเราก็มี

เวลาปฏิบัติได้มากขึ้น นอนสมาธิเอา เรารู้ว่าเราทำอะไรมาถึงได้เป็นอย่างไร เราทำมาตั้งแต่อดีตชาติหรือปัจจุบันชาติ” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“ส่วนที่เราขาดไปอาจารย์คิดว่าไม่ใช่จนนะแต่เรามีน้อย พ่อแม่ไม่มีกำลังส่งไปเรียนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเยอะ สิ่งที่เราเรียกว่าอัศจรรย์ส่งเสริมให้อาจารย์ไปสูง เรามีน้อยก็ใช้จ่ายน้อยตามกำลังที่เรามี เราไม่ได้จนสักหน่อย” (P14, สัมภาษณ์, 31 ตุลาคม 2558)

“โลกนี้มีขึ้นมีลง ยัมของเรา หัวเราะของเราถือว่าเป็นเรื่องดีเพราะว่าเราจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ไม่ใช่อารมณ์กับปัญหา มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ถือโอกาสที่จะสอนกัน ช่วยกันปรับปรุงแก้ไขให้รู้จักคิดวิธีการแก้ปัญหาให้ดีขึ้น แล้วเราก็ต้อนรับทุกอย่าง ปัญหาเป็นเรื่องดีเป็นสิ่งที่สอนเราทำให้เข้าใจทุกอย่างได้ดีขึ้น” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

**2.2.1.5 การทำหน้าที่อย่างดีที่สุดที่สุด** หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วบุคคลนั้นมีความตั้งใจในการทำหน้านั้น ๆ ให้สำเร็จ ให้ดีที่สุด และรู้สึกมีความสุขที่ได้เห็นผลสำเร็จจากการที่ตนเองตั้งใจกระทำหน้านั้น ๆ เพื่อตนเองและคนอื่น ดังข้อความ

“เหตุที่สึกก็เพราะเราทำภาระไว้แล้ว ลูกยังเรียนอยู่ เรามาบวชคนเดียวถ้าเราจะไปบวชคนเดียวคงไม่ดีแน่ เลยคิดได้ว่าการปฏิบัติไม่ต้องอยู่ในคราบของนักบวชก็ได้ จะอยู่ในสถานะไหนก็สามารถปฏิบัติได้ แต่เรามีหน้าที่ที่ต้องทำเลยสึกมาทำหน้าที่ตรงนี้ ทางธรรมก็ไม่ได้ทิ้งพ่อแม่บ้านและลูก ๆ ปฏิบัติธรรมได้มากขึ้นด้วย จนลูกคนกลางไปบวชไม่สึกเลย ลูกทุกคนว่านอนสอนง่าย ธรรมะคือหน้าที่ ธรรมะคือธรรมชาติ เราต้องทำธรรมชาติให้สมบูรณ์โดยไม่มีคำนิอะไรทั้งทางโลกและทางธรรม” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“ถ้าผมทำอะไรผมจะทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด เรียนหนังสือก็จะสอบได้ที่ 1 เกือบทุกครั้ง สุข สนุกกับการเรียน เราอยากเป็นนักบินเพราะอยากไปเที่ยวแต่แม่เราอยากให้เราเป็นหมอเป็นอาจารย์ก็เป็นที่แม่ แม่ก็มีความสุข ส่วนเราเป็นหมอเป็นอาจารย์แล้วเราก็ได้ไปเที่ยวด้วยและมีคนขับเครื่องบินให้นั่ง เราก็มีความสุขถึงแม้ว่าต้องการคนละทางแต่ก็พบกันได้ครึ่งทางแล้วทำให้ดีที่สุดแล้วมีความสุขด้วยกันทั้งหมด” (P2, สัมภาษณ์, 17 สิงหาคม 2558)

## 2.2.2 องค์ประกอบหลักที่ 2 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีอุปนิสัยดีงามตั้งสมอยู่ในจิตใจ และดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนใคร ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ การชอบทำบุญให้ทาน การมีความพอเพียง พอใจในสิ่งที่มีและที่ทำ มีความเพียรเป็นที่ตั้ง และการแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลให้ทุกสรรพสิ่ง โดยมีรายละเอียดใน 5 ประเด็นย่อย ดังนี้

**2.2.2.1 รักษาศีลให้บริสุทธิ์** หมายถึง การมีความตั้งใจที่จะประพฤติปฏิบัติในสิ่งดีงามด้วยความสุจริต รักษากาย วาจา และใจให้เรียบร้อยเป็นปกติ ให้สะอาดปราศจากโทษ ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเองและสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ดังข้อความ

“ผมถือศีล 5 ไม่เคยฆ่าสัตว์เลย ผมฆ่าสัตว์ไม่เป็น ลักทรัพย์ไม่เป็น ศีลไม่เคยผิดเลย อย่างว่าแต่ผิดศีลเลย ขนาดน้ำบ้วนปากพ่อยังบ้วนลงดินเลยเพราะพวกมดแมลงมันจะได้มีอาหารกิน เรื่องคำพูดคำจาด้วยต้องระวังให้มาก พูดโกหกกรักง่ายแต่การพูด โอ้อวด พูดจา ส่อเสียดมันยากถ้าเราไม่ตั้งใจมัน ส่วนเหล้ายาการพนันผมไม่ยุ่งอยู่แล้ว เวลาเราไปสังคมผมก็นั่งร่วมวงกับเขาได้นะแต่ทุกคนจะรู้เลยว่าผมไม่แตะเรื่องพวกนี้ ถ้าเป็นวันพระ วันพระใหญ่ก็ถือศีล 8 ศีลอุโบสถ” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“ผมรักษาศีล 8 ในวันพระ ถือศีลแบบจริงจัง ๆ ไม่ใช่ทำแบบเดิน ๆ แต่ตั้งใจรักษารึจริง ๆ ศีลเป็นเครื่องนำทางที่ดี เราจะต้องจริงจังกับศีลแล้วมันก็จะเห็นถึงอันสงของการรักษาศีลด้วย มันเป็นเรื่องยากในการเริ่มต้น แต่พอรักษาได้แล้วมันก็คือชีวิตที่ปกติสุขไม่เบียดเบียนตัวเอง คนอื่น สัตว์ต่าง ๆ ด้วยนะ” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

**2.2.2.2 การขอบำบุญให้ทาน** หมายถึง การขอที่จะช่วยเหลือ แบ่งปันสิ่งที่ตนมีอยู่ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน แรงกาย ความรู้ หรือปัญญาแก่ผู้อื่น เพื่อมุ่งหวังให้ตนเองและผู้อื่นได้รับสิ่งดีงาม สิ่งที่เป็นกุศล สร้างประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นในสังคม ดังข้อความ

“เอาเงินที่มีไปทำบุญหมด ไปที่ไหนก็จะเอาไปทำบุญเอาไปสร้างอุโบสถ ขยายขอบไปวัดใหญ่ ไปเมื่อไรก็เอาไปทำบุญด้วย ทำอะไรที่ได้บุญเราก็อยากจะทำ อย่างบางทีมีคนเอาเสื้อผ้า ข้าวของมาให้ใช้ให้กิน ขยายก็จะใช้ของเขานะ ไม่ใช่ของเราไม่มีนะ แต่ขยายคิดแบบนี้ว่าถ้าเราใส่ของเขา เขาตั้งใจเอามาให้เราเขาก็ได้บุญ ได้กุศลไปด้วย มันจะทำให้คนอื่นได้บุญไปด้วย” (P6, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2558)

“ความสุขเริ่มต้นจากใจดี คือความดีความงามในจิตใจ พอเรารู้จักให้ทานรักษาศีล มันก็เป็นระบบที่จะทำให้จิตเราดีเมื่อมันดีแล้วใจเราก็มีสุข” (P12, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2558)

**2.2.2.3 มีความพอเพียง พอใจในสิ่งที่มีและที่ทำ** หมายถึง การที่บุคคลกระทำการต่าง ๆ ด้วยการเดินสายกลางอย่างมีเหตุผล รอบคอบ พอเพียงกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ พอใจในสิ่งที่ทำ ไม่ปล่อยใจให้กระแสสังคมมาครอบงำให้เกิดความอยากที่เกินพอดี ทำให้อยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุขเพราะไม่ต้องไปดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ไม่จบไม่สิ้น ขึ้นดังข้อความ

“เรามีแค่นี้เราก็เอาแค่นี้แหละแค่เราพอเราก็สุขแล้ว เราสวดยแค่นี้ก็แค่นี้และไปต้องไปปรุงแต่งอะไรพอใจในสิ่งที่เราเราก็เลยสุข เราคิดอยู่ตลอดเวลาว่าเรามีความสุข

ของเรา เราก็อยู่ของเราแบบพอเพียงอยู่แบบยั่งยืนยุค ถึงแม้เราไม่มีเงินมีทองเราก็อยู่ของเราได้ เราไม่พึ่งพาสิ่งข้อยู่อะไรทั้งหลายเราก็อยู่ได้” (P14, สัมภาษณ์, 31 ตุลาคม 2558)

“เราทำเองทุกอย่างเอง ทำอาหารปลูกผัก ผลไม้เอง เราใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงตามรอยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เราเริ่มต้นมาแล้ว เราปลูกข้าวเองปลูกผักเองไม่ใช้สารพิษไม่ใช้ยาฆ่าแมลง เราผลิตน้ำดื่มน้ำใช้ของเราเองเรามีบ่อน้ำใหญ่เราก็ทำทุกอย่างเอง เรามีทุกอย่างกินใช้ทุกอย่างแบบพอเพียง” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

“ชีวิตครอบครัวก็ไม่ลำบาก ค่าใช้จ่ายอะไรก็พอ พอเหมาะสมกับตัวเอง ผมพอเพียงของผมคนอื่นอาจจะทำไม่ได้ ผมไม่กระตือรือร้นในเรื่องอะไรเลย รถก็เก่ามีคนบอกว่ายเปลี่ยนเถอะก็บอกเขาไปว่าแค่นี้และใช้แบบนี้ไปได้เหมือนกัน ส่วนใหญ่จะเป็นแบบนี้ เสื่อกางเกงผมตั้งแต่ปลดเกษียณมาไม่เคยตัดใหม่เลย ถ้าขับให้ช่างขายให้ผมยังใส่อยู่จนทุกวันนี้ มันยังไม่สมควรที่จะไปซื้อเครื่องไปซื้อใหม่ เอาแบบพอเหมาะพอดี พอที่มีอยู่ใช้ไป ถ้าเราพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่เนี่ยมันก็สุขไปในตัวของมัน ถ้าไม่พอเราก็ทุกข์ที่จะต้องขวนขวายหาไปเรื่อย ๆ” (P5, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2558)

**2.2.2.4 มีความเพียรเป็นที่ตั้ง** หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะดำเนินการสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความบากบั่น ด้วยความอดุสาหะ ไม่ท้อถอย ไม่ย่อหย่อนต่อสิ่งที่ต้องการกระทำนั้น ๆ จนกระทั่งความพยายามนั้นประสบความสำเร็จดังตั้งใจและนำมาซึ่งความสุขให้ตนเอง ดังข้อความ

“ผมเป็นคนขยัน เวลาจะทำอะไรก็มุ่งมั่นเป็นคนที่มีมุ่งมั่น ทำอะไรก็จะสำเร็จมาตลอด เมื่อสำเร็จก็มีความสุข มันเป็นที่คู่กัน” (P5, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2558)

“ตอนนั้นอยากเป็นอะไรอยากทำอะไรก็ทำมาแล้วทุกอย่าง เป็นนักการเมือง เป็นนักธุรกิจ เป็นนักวิชาการก็ประสบความสำเร็จตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ประสบความสำเร็จเพราะผมตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีให้เต็มที่ แล้วมาเริ่มสอนเด็กให้เจริญเติบโตเป็นคนดีแล้วความดีมันจะฝังอยู่ในตัวเขาตลอด ก็เลยเริ่มสอนเด็กคนแรก ๆ ยังไม่รู้เลยว่าจะสอนอย่างไรนะก็ลองทดลองทำไปด้วยความเพียรก็ได้ผลเด็กเป็นคนดี สอนเด็กมันง่าย แต่เจออุปสรรคหลายอย่างผมก็ไม่ท้อก็ทำต่อไป” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

“อย่างพຽງนี้เป็นวันพระนะ ขายก็เตรียมตัวไปตั้งแต่วันนี้เดินไปเรื่อย ๆ ถึงแม้ว่าต้องเดินไกลหลายกิโลก็ไม่ท้อเดินไปเรื่อย ๆ ถ้ามันเหนื่อยก็พักไปทำวัดสวดมนต์เข็นนอนที่วัดเลยเข้ามาทำบุญกับคนอื่น ฟังเทศน์ ฟังธรรม ทำอย่างนี้ทุกวันพระ ทำอะไรพอเหนื่อยก็หยุดพักพักเดียวแรงก็กลับมาเดี๋ยวก็นำใหม่ ขายตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะต้องทำฝายถวายในหลวง 14 ฝาย พอทำได้ก็ยังไม่หยุดยังทำต่อจนได้ 16 ฝาย ก็ยังทำต่อไปเรื่อย ๆ ยังปลูกต้นไม้

รดน้ำ ไปดูแลผาย ไปทำเพิ่มอีก ตอนนี้น้ำมันซักแห้งแล้วมันเหนียวง่ายทำได้หน่อยเดียวก็พักทำไม่เสร็จตอนนี้ก็ต้องเสร็จสักวันหนึ่ง” (P6, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2558)

**2.2.2.5 แม่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้ทุกสรรพสิ่ง** หมายถึง การที่บุคคลส่งความรัก ความปรารถนาดีหรือแม่เมตตาจิตอันบริสุทธิ์ผ่องใสของตนเองไปยังเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย รวมถึงการอุทิศส่วนกุศลให้แก่บุคคลที่ล่วงลับไปแล้ว ดังข้อความ

“ก่อนนอนผมจะแม่เมตตาทุกวัน บางทีก็ทุกวันพระ วันสำคัญ แล้วบางทีก็แม่เมตตาวันเว้นวัน แม่เมตตาให้ทุกสรรพสัตว์ทั้งหลาย” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

“ทุกวันที่ก่อนนอนผมจะตั้งจิตอธิษฐานว่าถ้าวันนี้ทำบุญกุศลอะไรมาขอให้บุญกุศลตกแก่บุพการีและผู้มีพระคุณกับผม ขอให้ได้ดีสิ่งดี ๆ นั้นไป เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่จะมีทุกข์มีโศกก็มารับบุญกุศลนั้นไป แล้วขอให้หมดเวรหมดกรรมกันไปเลยโหสิกรรมไปเถอะ สุดท้ายก็แม่เมตตาให้ตัวเองขอให้สุขภาพดีไม่เจ็บป่วยแล้วก็หลับ ตื่นเข้ามาที่ตั้งจิตอธิษฐานว่าวันนี้ออกไปขอให้ทำสิ่งที่ดี ๆ สิ่งไม่ดีอย่าเข้ามาในชีวิตเลย ก็ไม่เคยเจอความทุกข์เลย มีแต่ความสุขทุกวัน” (P2, สัมภาษณ์, 17 สิงหาคม 2558)

### 2.2.3 องค์ประกอบหลักที่ 3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล หมายถึง การเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองในการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เข้าใจผู้อื่นอย่างที่เป็น มีใจเปิดกว้างยอมรับบุคคลอื่น พร้อมทั้งจะให้และแบ่งปันแก่ผู้อื่น ประกอบด้วยประเด็นของการมีจิตอาสา มีความรัก เมตตา ปรารถนาสิ่งดี งานต่อผู้อื่น มีความกรุณาอยากช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ ความรู้สึกสุขใจในการเป็นผู้ให้ การรู้จักให้อภัย และสุขจากได้ใกล้ชิดและชื่นชมธรรมชาติ โดยมีรายละเอียดใน 6 ประเด็นย่อย ดังนี้

**2.2.3.1 การมีจิตอาสา** หมายถึง การมีจิตใจที่เป็นผู้ให้ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง หรือให้ความช่วยเหลือด้วยแรงกายและสติปัญญาที่มีอยู่ แบ่งปันให้กับผู้อื่นด้วยความรู้สึกอิมใจ ซาบซึ้งใจ ที่พร้อมจะเสียสละเวลาหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นจิตที่เปี่ยมด้วยบุญและพลังแห่งความดี ดังข้อความ

“ผมก็ไปช่วยคนที่ใกล้จะตาย ไปช่วยเขานำเขากราบพระบูชาพระให้เขาได้บริจาคนานซึ่งบางคนไม่เคยเข้าวัดเลย คิดว่าก่อนที่เขาจาก โลกนี้ไปให้เขาได้มีโอกาสทำบุญมีหนทางติดตัวไปบ้างก็ได้ไปช่วยหลายคนแล้ว แล้วก็ช่วยสังคมไปช่วยผู้สูงอายุทุกเดือนไปนำสวคมนตรีแม่เมตตานั่งสมาธิออกกำลังกายทำให้ใจร่างเรงอันนี้ไปเดือนละครั้ง ทุกวันนี้ก็ทำงานอยู่วัดช่วยมาตลอดไม่รังเกียจวัด พยายามทำความดีให้เต็มที่ทำด้วยความเต็มใจ ตั้งใจจะช่วยเหลือสังคมและทำความดีให้กับครอบครัวให้กับหมู่บ้าน ให้กับชาติ ศาสนา” (P8, สัมภาษณ์, 19 ตุลาคม 2558)



“ผมเจอใครที่ช่วยเหลือได้ก็ช่วยแต่ถ้าเป็นคนไม่ดีก็ไม่ช่วยนะ ผมทำงานจิตอาสาแบบหัวชนฝาเลยนะ ไปช่วยงานที่โรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในวัดพระพุทธรบาทน้ำพุทุกวัน อาทิตย์และวันหยุดเสาร์ ส่วนวันอื่น ๆ ก็ไปช่วยคนอื่นตลอด พอได้ทำอะไรเพื่อคนอื่นรู้จักให้คนอื่น ตัวเราเองก็มีความอยากน้อยลงมันทำให้เราตัดความอยากลงได้พอเราอยากน้อยลงเราก็สุขมากขึ้น จิตใจเราก็สงบจิตใจเราก็สูงขึ้น มีความสุขมากขึ้นจากที่ได้ช่วยเหลือคนอื่นยิ่งให้ยิ่งช่วย ยิ่งมีความสุข ยิ่งช่วยเรายิ่งได้ ได้ความสุข” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

**2.2.3.2 มีความรัก เมตตา ปราบปรามสิ่งดีงานต่อผู้อื่น** หมายถึง การมีความรู้สึกยินดี มีความสุขที่ได้เห็นบุคคลอื่นได้รับสิ่งดีงามหรือเกิดสิ่งดีงามขึ้นในชีวิตของเขา ยินดีที่เขาประสบความสำเร็จ มุ่งเพื่อปราบปรามดีต่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ดังข้อความ

“ผมต้องการให้ทุกคนรักกันสามัคคีกันช่วยเหลือกันมองทุกคนในแง่ดี ไม่ใช่มองในแง่ร้ายความดีมีทุกคน พอทำแบบนี้ได้จิตใจเราก็สงบทุกคนก็สงบมีความสุขไปด้วย เพราะฉะนั้นเป้าหมายคือสร้างคนดี ให้คนดีที่เราช่วยกันสร้างเป็นคนที่ยังช่วยเหลือกันเห็นแก่ส่วนรวม” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

“คือเมื่อเรามีความรู้เรามีปัญญาขึ้นเราก็ไม่อยากจะเก็บความรู้เก็บสิ่งนี้ไว้ แต่เราอยากช่วยเหลือเจือจุนเขาคนที่เขาไม่รู้คนที่รู้น้อย อยากให้เขามีสมาธิให้เขารู้จักความสุขที่แท้จริงว่ามันเป็นอย่างไร เราต้องเริ่มต้นจากการรักตัวเองก่อนนะ ถ้าเรารู้จักรักตัวเอง เราก็จะรู้จักรักผู้อื่นเหมือนตัวเราเอง เรารู้จักรักตัวเองแล้วเราสงสารตัวเองแล้ว ถ้าใครที่เป็นอย่างเราที่เราเคยเป็นเราก็สามารถช่วยแนะนำเขาให้มีความสุข ให้เขาทำความดีเพื่อพบความสุข ความทุกข์ก็หายไป” (P3, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2558)

**2.2.3.3 มีความกรุณา อยากช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์** หมายถึง การมีความรู้สึกปรารถนาดี อยากช่วยให้บุคคลอื่นพ้นจากความทุกข์หรือภาวะที่เขาได้รับบีบคั้นที่เขาได้รับอยู่ เมื่อได้ช่วยเหลือจนเจอแก่ผู้ตกทุกข์ได้ยากแล้วก็พลอยยินดีที่เห็นเขาได้พ้นจากสภาวะนั้น ๆ รู้สึกเป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือบุคคลอื่น ดังข้อความ

“เมื่อคนอื่นมีความทุกข์เราก็สงสารเขาและเราก็อยากจะช่วยให้เขาจากความทุกข์ออกไป เรายังมีความสงสารความเมตตาต่อทุกคน ยิ่งคนที่มีความทุกข์แล้วเราจะทิ้งเขาไปได้อย่างไรเราต้องช่วยเขาคิดว่า เราต้องหาทางช่วยเขา พอช่วยทุกคนพ้นจากทุกข์เราก็มีความสุขขึ้นมาได้” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

“ถ้าป่าเห็นใครด้อยกว่าเห็นใครมีทุกข์อะไรช่วยได้ก็อยากช่วยเหลือเขา มันเป็นของมันเองนะ โดยที่เราไม่เสแสร้งมันเป็นเองเห็นเขาด้อยกว่าก็ช่วยเขา พอได้ช่วยเหลือเขาจะช่วยได้มากหรือน้อยเห็นทุกข์เขาเบาบางลงไปเราก็สุขใจนะ ใจเรามันปลื้มปิติที่ได้เห็น

เขาพันทุกข์หรือทุกข์มันแค่เบาบางลงไปใจเราก็สุข” (P13, สัมภาษณ์, 31 ตุลาคม 2558)

**2.2.3.4 ความรู้สึกสุขใจในการเป็นผู้ให้** หมายถึง ความรู้สึกอิ่มเอมใจ ปลื้มใจที่ได้มีโอกาสเป็นผู้ให้เป็นผู้แบ่งปัน และสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่น ไม่ว่าจะ เป็นความสามารถด้านร่างกาย กำลังความคิด ความรู้ สติปัญญา ตลอดจนการดำรงตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น เพื่อสร้างประโยชน์สุขแก่สังคม โดยรวมและก่อให้เกิดความสุขในจิตใจของตนเอง ดังข้อความ

“เราได้ช่วยเขาไม่เป็นโรคเขาก็จะมีความสุข เขามีความสุขได้ก็เพราะเราความสุขตรงนั้นก็จะย้อนมาหาเราคิดแบบนั้นก็ทำให้เรามีความสุข เราก็มองดูเขาคิดว่าเขาคงมีความสุขแล้วนะเขาดีขึ้นเราสุขมากกว่าเขาที่ได้เห็นเขามีสุขภาพดีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่ต้องไปพบหมอบ่อย ๆ ก็ดีใจมาก ๆ มีความสุขกายสบายใจนอนหลับสบายหลับลึกเลย” (P14, สัมภาษณ์, 31 ตุลาคม 2558)

“พอเรียนจบก็รู้ตัวแล้วว่าต้องทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมไม่ใช่เพื่อตัวเอง ความรู้ที่เราได้มาต้องเอาไปช่วยเหลือสังคมพอได้ช่วยคนอื่นแล้งด้านจิตใจทำให้เรามีกำลังใจที่จะทำอะไรให้คนอื่นใจเราก็รู้สึกสบายขึ้นมีความสุข ไปสอนหนังสือก็มีความสุขอยู่กับเด็กเมื่อเช้านี้ก็ไปสอนเด็กสอนภาษาอังกฤษก็สอนไปได้เรื่อย ๆ สอนไปสองชั่วโมงสอนไปก็มีความสุขไป มันมีความสุขที่ได้ทำอะไรเพื่อคนอื่นก็เลยคิดที่จะทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมตลอดไป” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

“ผมตั้งใจจะเขียนหนังสือเรื่องคนรำรวยความสุขเพราะมันได้แบ่งปันความสุขให้คนอื่นอย่างเดียวย ทำให้คนอื่นเขาพอใจไม่ใช่ทำให้ตัวเองพอใจ เวลาที่เราทำให้คนมีความสุขพอเขามีความสุขเราก็มีความสุขเป็นปรัชญาของผม คนอื่นถามว่าวัน ๆ อาจารย์ไม่เคยคิดทำอะไรให้ตัวเองเลยหรือ วัน ๆ ทำให้แต่คนอื่น สำหรับผมเมื่อคนอื่นมีความสุขฉันก็มีความสุข ผมว่าคนที่ให้มีย่อมความสุขกว่าคนที่รับเพราะเขามีมากเกิน ไปจนเขาให้คนอื่นได้ แต่คนที่รับอยู่ทุกวันคุณไม่มีทางพอหรอกเพราะเขามัวแต่เอาอยู่ ผมพอแล้วคุณอยากได้อะไรก็ให้คุณได้พอให้แล้วก็สุขใจเหลือหลาย” (P2, สัมภาษณ์, 17 สิงหาคม 2558)

“เราให้เขาเราก็มีความสุข เราก็มองความสุขที่ไปทำให้คนอื่นเขาหัวเราะได้ ยิ้มเราก็มีความสุข ผมก็พยายามหาวิธีให้เขาได้สนุกตลอดเวลา มันก็ทำให้ผมมีความสุขตลอดเวลาที่ได้ทำเพื่อคนอื่นเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในในเวลาที่ผมไปทำอะไรให้สาธารณชนแล้วพอกลับมาบ้านแล้วมีความสุขมันอิ่มเอมใจ ผมไปสอนดนตรีให้เด็กผลที่ได้คือทำให้ผมชื่นใจ ผมไปช่วยกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ชมรมข้าราชการครูบำนาญ พอไปช่วยเขาแล้วกลับมาที่มีความสุข” (P5, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2558)

**2.2.3.5 การรู้จักให้อภัย** หมายถึง การไม่ถือโทษโกรธใคร ไม่ติดใจไม่เอาเรื่อง ในสิ่งที่บุคคลอื่นทำผิดพลาด หรือทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจ การให้อภัยเป็นการฝึกจิตชำระใจ ไม่ใช่ การเสียรู้ ไม่ใช่เป็นการยอมให้คนอื่นเอาเปรียบหรือเห็นด้วยกับการกระทำนั้น ๆ แต่เป็นการชำระ สิ่งที่ไม่ดีออกจากใจ เมื่อให้อภัยแล้วใจจะรู้สึกว่างนำมาซึ่งความสุข ดังข้อความ

“ก็ใช้หลักพรหมวิหาร4 บางสิ่งบางอย่างต้องอดทนอดกลั้นไว้ให้ได้ เขาว่า เขาว่าอะไรก็ถือว่าเขาไม่ได้ค่าเราแต่เขาค่าตัวเขาเอง เขาประธานตัวเขาเองคนที่เป็นคนดีเขาจะ ไม่มาประธานตัวเอง อย่างกับคุณมาค่าผมปาว ๆ ผมก็นั่งยิ้มผมไม่ได้โดนค่าแต่มันค่าตัวมันเอง ประธานตัวมันเองให้สังคมเขารู้ว่าปากชั่วเป็นคนชั่วก็ไม่ว่าอะไรเขา ก็ให้อภัยไปไม่เก็บมาเป็น อารมณ์” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

“ไม่เคยโกรธใครเป็นคนลืมง่ายพอใคร โกรธเราค่าเราครั้งวันก็ลืมไปแล้ว เคยมีโกรธบ้างแต่ลืมหมดแล้วนึก ไม่ออกเลยให้อภัยเขาหมดทุกผู้ทุกนาม เขาค่าผมยังก็ให้อภัย เขา ผมรู้สึกสงบนะที่ให้อภัยเขาไปหมดแล้ว” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

“ใครจะค่าเราเราก็เฉย ใครจะตีเราเราก็ไม่ว่าอะไร เราก็กให้อภัยเขาหมด เรา ไม่โกรธ ไม่อะไรกับมัน มันเป็นความสงบสุขที่แท้จริง” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

“มันเป็นอัตโนมัติเลยการให้อภัยมันมีเป็นธรรมชาติ เพราะเราอยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ทำนุบำรุงทำทานรักษาศีล เราฟังธรรมบ่อย ๆ ทุกวัน ๆ พอมีคนที่ทำให้โกรธให้เคือง ก็ไม่โกรธใครให้อภัยเขาได้หมด พอเขามาขอความช่วยเหลือก็ช่วยเขาได้ คิดว่ามันคงเป็นกรรม ต่อกันมากันมา ก็ช่วยเขาให้ผ่านไปได้ช่วยตามความสามารถของเราที่จะช่วยได้ พอให้อภัยคน อื่นได้ใจเราก็เบาที่มีแต่ความสุข” (P9, สัมภาษณ์, 19 ตุลาคม 2558)

**2.2.3.6 สุขจากได้ใกล้ชิดและชื่นชมธรรมชาติ** หมายถึง การที่บุคคลได้มี ความสุขที่สามารถหาได้จากธรรมชาติรอบตัว ได้เห็นทุกอย่างอย่างในธรรมชาติได้อยู่กันอย่าง เกื้อกูล เป็นความสุขที่ไม่จำเป็นต้องใช้ทรัพย์สินซื้อหา ดังข้อความ

“ทำฝายเนี่ยมันได้ประโยชน์แก่คนอื่นเยอะ เขาจะได้มีน้ำไว้กินไว้ใช้ ไม่ใช่ ได้แค่คนนะ พวกสัตว์ต่าง ๆ ก็ได้ประโยชน์ไปด้วย ปลาที่จะได้มีที่อยู่อาศัย สัตว์ก็มีน้ำกิน ปลูก ดอกไม้ก็จะได้ความสวยงาม ใครไปใครมาก็จะให้เห็นได้ดู ดูแล้วมันสบายใจสดชื่น พวกสัตว์ก็ กินเป็นอาหารได้ แล้วก็ทำเพื่อถวายให้พ่อหลวงของเราด้วย ทำแบบนี้ยาก็มีความสุข เหนื่อย แต่มีความสุข” (P6, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2558)

## 2.2.4 องค์ประกอบหลักที่ 4 การมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริง

การมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริง หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงที่มา ของสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นจากเหตุปัจจัย เห็นถึงที่มาของความสุข ความทุกข์ และความไม่

แน่นอนของทุกสิ่งอย่าง มองเห็นถึงการตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์เพียงแค่ตามความจำเป็นของชีวิต โดยไม่เอาจิตใจไปยึดติดคิดหวังให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน มีความพร้อมที่จะเผชิญความจริง สามารถวางใจของตนเองให้อยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่เก็บสิ่งเหล่านั้นเข้ามาทับถมใจให้เป็นทุกข์ ทำให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจอิสระ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยของการเลือกรับสุข ไม่รับทุกข์ การฝึกสมาธิ การมีสติ มีปัญญา รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การรู้จักปล่อยวาง การมีจิตใจอิสระจากสิ่งทั้งปวง ความรู้สึกบริสุทธิ์ สงบเย็น และการถึงพร้อมซึ่งความตาย โดยมีรายละเอียดใน 7 ประเด็นย่อย ดังนี้

**2.2.4.1 การเลือกรับสุข ไม่รับทุกข์** หมายถึง การมองชีวิตของตนเองทั้งอดีตและปัจจุบันว่าเป็นชีวิตที่ดีที่มีแต่ความสุข ตัดเรื่องความทุกข์ ความไม่สบายออกจากใจ ออกจากความคิด ไม่เก็บเอามาเป็นทุกข์เข้ามาทับถมใจ จึงทำให้เป็นคนที่มีความสุขทั้งในอดีตและปัจจุบัน ดังข้อความ

“วัยเด็กตั้งแต่จำความ ได้คุณแม่พ่อเสียชีวิตไปแล้ว คุณแม่ก็ทำงานอยู่กรุงเทพ ก็มีคุณย่าเด็กเป็นคนเลี้ยงแต่ไม่เคยรู้สึกมีความสุขเลย ผมก็แค่ตัดตัวความทุกข์ออกไปพอไม่มีความทุกข์มันก็สุขเอง ทุกคนแสวงหาความสุขพอไม่ได้ความสุขที่อยากได้ก็เลยทุกข์ แต่ถ้าคุณตัดความทุกข์ออกไปทุกวัน ๆ คุณก็ไม่มีความทุกข์คุณก็จะสุขอย่างนี้ตลอดไป เช่น สมมุติว่าคุณมาว่าผมไม่ดีแสดงว่าคุณไม่ดีเท่าผมหรือคุณอิจฉาริษยาผม คุณก็มีความสุขของคุณเองเพราะผมไม่รับสิ่งที่เป็นทุกข์ที่คุณให้ผม ของไม่ดีก็ตกอยู่กับคุณ ผมไม่เอาคุณก็เอากลับไป คุณก็ไปทุกข์เองผมไม่ทุกข์เพราะผมไม่รับความทุกข์ แบบนี้ผมก็มีแต่ความสุข” (P2, สัมภาษณ์, 17 สิงหาคม 2558)

“เมื่อก่อนมีทุกข์มาก เช่น เราอยากได้อะไรบางที่มันก็ไม่ได้อย่างใจเราคิด เรามีสามีก็อยากจะมีรักเดียวอยากให้มีเมียเดียวแต่พอมันไม่เป็นไปตามที่คิดเราก็ทุกข์นั้นเป็นเรื่องทางโลกซึ่งเมื่อก่อนเราคิดไม่ได้เห็นแก่ตัวก็ทำให้ความสุขมันเจือจาง พอเราคิดได้ว่าจะยึดไว้ทำไม ความทุกข์เนี่ย เราปล่อยวางลงไม่เอาแล้วความทุกข์อะไรที่มันเป็นทุกข์เราไม่เอาว่าจะทำได้มันก็ต้องฝึกกันพอสมควร พอฝึกได้ว่าต่อไปนี้อะไรที่เป็นทุกข์ไม่เอาไม่คิดไม่รับมาใส่ใจรับเฉพาะความสุขจากในใจเราเท่านั้น ตั้งแต่นั้นมามันก็สุขใจอยู่เรื่อยมา” (P3, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2558)

**2.2.4.2 การฝึกสมาธิ** หมายถึง การที่บุคคลมีความตั้งมั่นแห่งจิต ฝึกจิตใจให้ใจสงบแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการสร้างตัวรู้ ให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง อยู่กับบุคคลนั้น ๆ ตลอดเวลา เป็นการเตือนให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ สิ่งที่ทำนั้นดีงามหรือไม่ ดังข้อความ

“สมาธิใช้ได้กับทุกเรื่อง ทุกงาน ทุกรูปแบบ ทั้งทางโลก ทางธรรม คำนวณงาน เงินเก่งมาก ผลมันสัมพันธ์กันหมดใช้ได้จริง ๆ ผมจะผลัดกันกับภรรยาไปนั่งสมาธิบนเขาทุกเดือน ๆ ละ 3-7 วัน ทำกันมาตลอด เป็นประจำ ปฏิบัติกันทั้งตระกูล ตั้งแต่อายุ 35 ปี ปฏิบัติสมาธิในงาน

ด้วยสติไม่ว่าจะกินข้าว จะอาบน้ำ จะเดิน จะลุกหรือว่าจะนั่ง ทุกอิริยาบถ นั่ง ยืน เดิน นอน ต้องอยู่ด้วยสติคือการปฏิบัติ เป็นภาคทฤษฎีที่เราเริ่มเรียน เวลาปฏิบัติจริง ๆ ต้องใช้วิปัสสนา ต้องให้จิตสงบก่อนจิตสงบไม่ต้องนั่งหลับตาเสมอไปแม้เดินต้องเดินด้วยสติ แม้ยืนต้องยืนด้วยสติ นั่งก็นั่งด้วยสติ จึงไม่พลั้งพลาดจากพระพุทธองค์” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“มันอึดอึดมีแค่สมาธิสุขอันนี้ไม่มีโทษมาก แต่กามสุขมากไม่ได้มันติดสุข กามสุขอันนี้สุขน้อยแต่โทษมากพระพุทธเจ้าบอกไว้เลย ส่วนสมาธิสุขยิ่งมากยิ่งขึ้น คุณสุขเข้าไปเลยสุขในสมาธิได้การฝึกในสมาธิเรียกสมาธิสุขก็ฝึกไปจนกระทั่งจิตของเราแน่วแน่ในสมาธิวางอารมณ์ข้างนอกได้พัฒนาต่อไปอีกจนแน่วแน่อะไรเกิดขึ้นจิตไม่ไหลตามอารมณ์นี้แหละคือสมาธิสุข” (P12, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2558)

“นั่งสมาธิทุกคืน ตื่นดีสี่สวดมนต์ นั่งสมาธิแล้วสบายเหมือนตัวเบา ใจสบาย มันสุขที่ได้ทำสมาธิทุกครั้ง” (P8, สัมภาษณ์, 19 ตุลาคม 2558)

#### 2.2.4.3 มีสติ มีปัญญา รู้เท่าทันตามความเป็นจริง หมายถึง การดำเนินชีวิต

อย่างมีสติในการคิด การพูด และการกระทำ เป็นการใช้ปัญญาคิด ไตร่ตรองเพื่อดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ ละเว้นจากการกระทำที่ให้โทษหรือไม่เกิดประโยชน์ต่อสิ่งใด ๆ ตระหนักรู้ว่าจะประพฤติ ปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสม เข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิตที่ไม่มียะไร ทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัยมาประกอบกันและสุดท้ายก็เสื่อมสลายไปในที่สุด ดังข้อความ

“มันไม่มีอะไรมากมายกับชีวิตมีแค่กายกับใจ มีเกิดกับดับ ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับ สมณะเอากายเป็นกรรมฐานเป็นฐานปฏิบัติ ถ้าเป็นวิปัสสนาปัญญาเราจะต้องรู้กายกับจิตไม่แยกกัน แต่เวลาทำงานจะแยกกัน วิปัสสนาปัญญาจะรู้ในหลักธรรมเกือบทั้งหมด เช่น อริยสัจ 4 รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุที่เกิด รู้ทางดับทุกข์ เราต้องเดินทางตรงนี้ให้ถูก คือคิดต้องชัดเจนทุกข้อ สมาธิต้องเด่นชัด ปัญญาต้องใช้วุฒิปัญญา ถ้าคิดจะอาฆาตก็หวนนึกถึงศีลของตัวเอง เราก็ดูดอกไม่อาฆาตถือว่าเราทำเขามาก่อนเขาถึงทำเรา พระพุทธองค์สอนว่าทุกอย่างเป็นสมมุติ เป็นสมมุติสัจจะกับปรมาตตสัจจะ สมมุติสัจจะก็คือ หนูชื่ออะไร เป็นผู้หญิง-ผู้ชายก็สมมุติ ปรมาตตสัจจะก็คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันไม่ว่าชายหรือหญิง ไม่ว่าสวยไม่สวยเหมือนกันหมด เดี่ยวก็ตายเหมือนกัน” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“รักษาจิตใจเราให้ดี การรักษาใจของเรามันก็มีอยู่ 3 อย่างคือ 1) สำรวม สำรวมตา หู ใจ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อไปกระทบกับสิ่งที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ความอยากคือกิเลส คือความกังวล ทำให้เราร้อนทำให้เศร้าหมอง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจเป็นของร้อน 2) รักษาใจให้สงบ มี 3 วิธีคือ 2.1) พิจารณาสุภาพ พิจารณาถึงความไม่สวยของร่างกาย 2.2) พิจารณาให้เห็นสงบด้วยกายคตาสติคือ ให้เห็นความผูกพันของร่างกาย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปฏิบัติแบบนี้

เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท ไม่มองโลกในแง่ความรื่นเริงสนุกเฮฮาเสมอไป ตัวสติสามารถควบคุมความไม่ประมาทได้ ความอยากและความประมาทบังคับทำให้สัตว์โลกไม่ไปสู่แสงสว่าง เราจะห้ามความอยากได้ด้วยสติและกำจัดความอยากได้ด้วยปัญญา 2.3) มรณสติ พิจารณาถึงความตาย 3 อย่างนี้จะสื่อไปถึงขั้นนิรรม 5 และอย่างที 3) ทำจิตให้สงบขั้นสูง บุคคลตัวตนเราตัวเขาเป็นเพียงความเป็นไปตามความเป็นจริงของลมหายใจเท่านั้น พิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เบื่อหน่ายคลายกำหนดให้หลุดพ้น ภายของเราไม่มีสาระ แก่นสารอะไร ร่างกายเป็นการรวมกันของจิต เจตสิก และรูป เดียวเกิดเดี๋ยวดับ ไม่ใช่ของเที่ยง ร่างกายเราเป็นมารเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่งให้แตกดับไปกับความเย็น ความร้อน และวัชรา มารคือตัวปรุงแต่งให้ทำดีหรือทำชั่ว แต่ถ้าเรามีสัมมาทิฐิ มีปัญญาเห็นชอบ มีความรู้ในทุกข์ ทุกข์คือเกิดแก่ เจ็บตาย ความไม่สบายกายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลายเป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็ทุกข์” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

“ต้องเข้าใจธรรมชาติระบบของชีวิต ในธรรมชาติมีกิเลสขึ้นมากำหนด มันมีกิเลสขึ้นมาต่อมารอบงำ เราเลยหลงตัวเอง พอมาสังเคราะห์ความสุขทางใจเรารู้แค่เพียงว่าความสำเร็จกับความสุขใจเป็นอันเดียวกันเลยแต่สุดท้ายก็เป็นอนัตตาหมดเลย เราเริ่มมองเห็นทางมองดูชีวิตมันไม่มีอะไรเลยสุดท้ายก็เป็นอนัตตาหมดเลย พอมองเห็นแบบนั้นมันเบาไปหมดเลย ถ้าไม่มีเราก็ไม่มีทุกข์ มีทุกข์เพราะมีเรา มีเราเพราะมีอุปทาน เราต้องละอุปทานให้ได้ การละอุปทานได้ก็ต้องใช้จิตมีสมาธิ แล้วก็เห็นความจริงแล้วปล่อยวางลงไปมันก็มีเท่านั้น วิปัสสนาให้เห็นความจริงแล้วมันก็ปล่อย ความทุกข์ก็เบาลงจะน้อยลง เหลือแต่ความสุขแต่พอเรามีปัญญาจริง ๆ เราก็ปล่อยหมดเลยทั้งทุกข์และสุขมันก็จะว่างไม่มีอะไรเลย” (P12, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2558)

“ภาพผู้คนผู้หญิงเป็นภาพลวงตาที่สวยงาม ๆ เป็นกลเป็นมายาที่ทำให้เราไปลุ่มหลงหลอกลวงเราไปหมด ร่างกายคนเราเกิดมาเริ่มเป็นหนุ่มแล้วก็แก่อีกชราอีก ทุกข์โรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ทุกข์ไม่มีจะกิน ทุกอย่างเป็นอนิจจังหมด เขาเรียกไตรลักษณ์ เมื่อไม่มีตัวตน ทุกข์ก็ไม่มีแล้ว จะทุกข์อีกทีตอนเกิดใหม่เพราะเราสร้างในอดีตชาติ ถ้าชาตินี้ไม่ดีเกิดไปแล้วก็ตามไปเหมือนเงาตามตัวเราไป พอคิดได้แบบนี้ทำให้เราเบาไม่ยึดติดอะไรเลย อยากให้หมดทุกข์สร้างแต่ความดี” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

**2.2.4.4 การรู้จักปล่อยวาง** หมายถึง การไม่เอาใจของตนเองไปขึ้นอยู่กับผู้อื่นหรือสิ่งต่าง ๆ ไม่เข้าไปยึดในผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผลทางบวกหรือทางลบ ไม่ยึดทั้งที่เป็นความทุกข์หรือความสุข เพื่อให้จิตใจเป็นอิสระจากสิ่งที่เหนี่ยวรั้งใจไว้ไม่ให้หลุดพ้น ดังข้อความ

“เราก็อ่าไปยัดไปเกาะ ถ้ายัดหรือเกาะไว้ก็ทุกข์อยู่นั้น อย่างเราไปซื้อแหวนเพชรมาใส่เดินไปทางไหนก็กลัวคนมาฉกกลัวเขาทูปหัวเอาของไป ข้าวของก็ไม่สะสมสะสมไว้ก็เป็นทุกข์ความโลภทำให้เกิดทุกข์ โลภทำให้หลง หลงทำให้โกรธ ทำให้ทุกข์ โลกอยากได้ไปได้มาแล้วสะสมความอยากเกิดทุกข์อีกแล้ว จะไปเหนือไปได้กลัวขโมยจะเข้าลักของ แต่พอเราไม่มีไม่สะสมเราก็สบายใจ อย่างยาที่ทำไว้บางคนมาหาบอกว่าไม่มีเงินเลยผมก็ให้เขาไปกินนะ เขาบอกว่าหมอนหนูไม่มีเงินเลยขอเช่นไว้ก่อนได้ไหมผมก็ให้ไปเลย ถามว่าทำไมไม่เอาเงินหรือให้เช่นไว้ก่อน คำว่าเช่นนะเดือนหน้าจะเอาเงินมาให้ฉันนะ พอถึงเดือนมันจะทำให้ผมตั้งหน้าตั้งตาคอยว่าทำไมไม่เอาเงินมาให้สักที ที่นี้ก็เกิดทุกข์ใจจิตใจมันก็เข้าไปยัดเงินเรื่องลูกเรื่องเต้าผมก็หลุดแล้วผมบอกเลยลูกใครใครเลี้ยงลูกกูกูเลี้ยงโตแล้วลูกมึงมึงก็เลี้ยงของมึงนะผมไม่เลี้ยงหลานให้ฉันะ ไม่อยากไปติดห่วงแล้ว พวกนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้เราเกิดทุกข์ พอไม่ยึดมันก็ไม่มีความทุกข์ตามมาพอไม่ทุกข์ก็สุขขึ้นมาได้” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

“สิ่งที่มาประกอบกันเป็นเรามันหาแก่นสารไม่ได้แต่เราก็มีความเห็นผิดไปยึดมั่นถือมั่นที่ความจริงแล้วมันเป็นเพียงสภาวะ พอเรารู้จักการปล่อยวางมันก็ไม่มีความทุกข์แล้วอย่างผมกับแม่บ้านทุกวันนี้บางทีก็ปล่อยวางไม่ได้เราก็ยึดปล่อยแกไปไม่เอาสาระอะไรกับแกไม่เอาไฟไปใส่ให้เขาอยู่กันด้วยความรักความเมตตาแล้วปล่อยวาง พยายามสงสารเขาเห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจกันและมีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน เมื่อเราไม่ยึดเอาอะไรมาเป็นแก่นสารใจเราจะเบาแล้วมันก็สบายใจ” (P10, สัมภาษณ์, 23 ตุลาคม 2558)

“ยึดมั่นไว้ทำไมจะตายวัน ไหนก็ไม่รู้ แต่เรารู้เรายังไม่ตายหรือยึดไว้ก็เป็นกองทุกข์อันนี้ก็ของกูก็ทุกข์นะ ปัญหาอยู่ที่ตัวเราทั้งหมดเป็นเพราะเรามันยึดมั่นอยากได้อันนี้อันนั้นพอไม่ได้เราก็คือทุกข์ พอเราไม่อยากได้ใจเราก็คือสบาย ถ้าจะสุขได้ต้องไม่ยึดแล้วต้องรู้จักวาง แต่มันต้องฝึกต้องทำใจมันก็ยากนะ แต่ถ้าทำได้เมื่อไหร่มันแหละความสุข” (P13, สัมภาษณ์, 31 ตุลาคม 2558)

**2.2.4.5 การมีจิตใจอิสระจากสิ่งทั้งปวง** หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกปลอดโปร่ง คลายจากความคิดวิตกกังวลทั้งปวง ไม่คิดถึงเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์หรือความสุข จึงทำให้ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ มีจิตใจที่นิ่งไม่เปลี่ยนแปลง ดังข้อความ

“ตอนนี้จิตใจอิสระมาก อิสระจากทุกอย่างจากความโกรธ ความเกลียด จากสังขารที่ป่วยอิสระจากกายที่ทุกข์อยู่ทีวันนี้ จิตใจมันเป็นอิสระจากทั้งหมด เหลือแต่ความเมตตา เมตตาทั้งหมดไม่มีแม้แต่ความคิดในเรื่องสวยงามในเรื่องที่จะไปทางกามมันทำให้เกิดทุกข์ในสัตว์โลกทั้งชายและหญิง ใจมันสงบนิ่ง” (P7, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2558)

“ไม่มีทั้งความทุกข์ทั้งความสุขไม่มีทั้งสองอย่าง อยู่ในสภาพที่นิ่ง จิตใจสงบนิ่งอย่างเดียว ความสงบสุขที่สูงสุดคือเมื่อเราตัดตัวกิเลสตัดตัวต้องการออกเพราะเราไม่หวังอะไรไม่ต้องการอะไรแล้วเราไม่วันที่จะไปคิดหวังอีกแล้วเพราะไม่ต้องการอะไรก็ไม่คิดหวังอะไรนี่ก็คือจุดสูงสุดของมนุษย์เรา” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

“อิสระสบายไม่มีอะไรมาผูกมัดเรานั้นก็เป็นอิสระ สร้างแต่ความดีเราก็เป็นอิสระไม่ต้องไปคิดอะไรจิตว่าก็สบาย จิตเป็นอิสระไม่มีอะไรแล้ว อยู่อย่างสบายไม่ห่วงหน้าพะวงหลังอยู่อย่างสบาย เรื่องลูกเต้าหลูกก็หมดห่วงถึงไม่หมดเรื่องของลูกต้องเขาก็ต้องแก้ปัญหาของเขาเอง พอจิตมันวางลงได้แบบนี้มันก็เลยว่างไม่ติดอยู่กับทุกข์ ใจเป็นอิสระก็พาเรามีสุข” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

“ผมเป็นอิสระทั้งกายและใจ นั่งตรงไหนอยู่ตรงไหนก็อิสระ อิสระอยู่ที่ใจมันไม่ได้อยู่ตรงไหน ใจมันเป็นอิสระนั่งอยู่ห้องเล็ก ๆ ก็เป็นอิสระ ไม่มีทุกข์ร้อนอะไรไม่มีทุกข์มีแต่ความสุขทุกวัน ใจมันอิสระจากทุกเรื่อง” (P2, สัมภาษณ์, 17 สิงหาคม 2558)

**2.2.4.6 ความรู้สึกบริสุทธิ์ สงบเย็น** หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่สภาพภายในจิตใจมีความนิ่ง ไสสะอาด บริสุทธิ์ และสงบเย็นจากข้างใน ทำให้จิตว่างจากความคิด ความวิตกกังวลที่เข้ามารบกวนจิตใจ ทำให้รับรู้ความเป็นไปต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง ดังข้อความ

“จิตใจเรารู้สึกบริสุทธิ์ เป็นสุขบริสุทธิ์จากทุกอย่างจะทำอะไรก็เย็นใจไปหมด แต่ถ้าจิตใจเราเริ่มไม่บริสุทธิ์มันก็จะรู้สึกเริ่มเป็นทุกข์เพราะตราบไคยังไม่วิสุทธิ์ยังมีทุกข์แน่ ๆ ความบริสุทธิ์มันมีแต่สุข เรารู้สึกเย็นใจ ไสสงบไปหมด บริสุทธิ์นั้นมันสุขที่สุด” (P4, สัมภาษณ์, 19 สิงหาคม 2558)

“พอเราจิตสงบนิ่งก็คือเราก็เลิกคิดแล้วมันบริสุทธิ์หมดแล้ว มันเป็นจิตใจที่สงบนิ่งตลอดเวลา เราต้องหยุดความคิดจิตต้องสงบนิ่งคือความสงบที่แท้จริงมันจะรู้สึกเลยว่ามันสงบใจเย็นใจไปหมด ถ้าเรามีความสงบมันก็ไม่มีความสุขหรือความทุกข์ เราบริสุทธิ์ไปหมดไม่มีทั้งความทุกข์และความสุขมันก็เลยสงบ เราอยู่สภาพนิ่ง ๆ เลยไม่มีการเปลี่ยนแปลง นั่นคือความสงบที่แท้จริง” (P11, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2558)

**2.2.4.7 การถึงพร้อมซึ่งความตาย** หมายถึง การที่บุคคลได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าสำหรับการตายหรือดับสูญของร่างกายจากโลกปัจจุบัน ไม่เกิดความกลัว ความกังวล ซึ่งความตายที่รออยู่ได้คอยกระตุ้นเตือนให้อยู่อย่างไม่ประมาท และสอนให้เห็นแจ้งในสังขารของชีวิตว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ และไม่มีอะไรที่ยึดถือเป็นของเราเลย ดังข้อความ

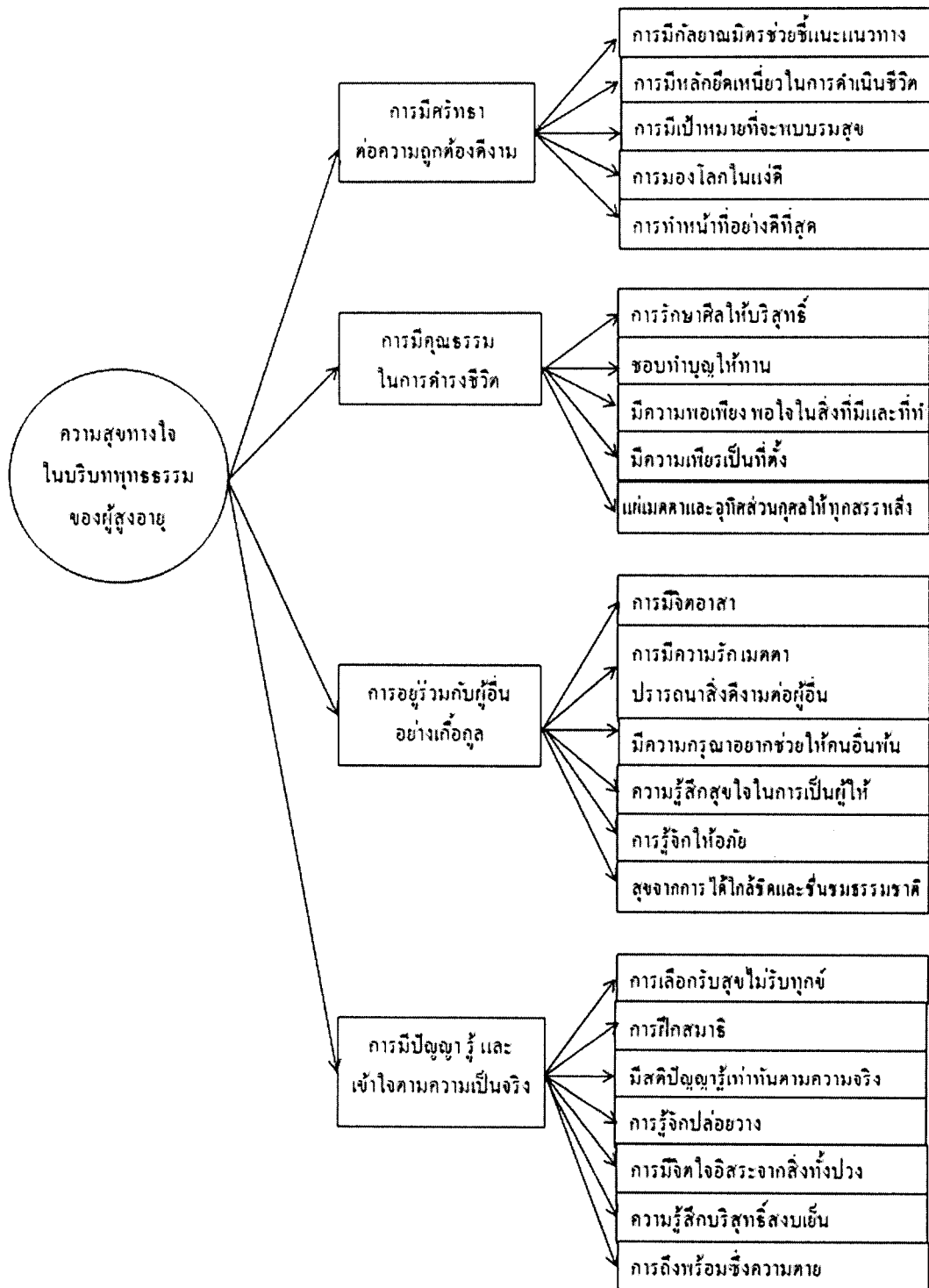


“จะตายตอนไหนก็ได้ความตายเกิดโดยไม่รู้ตัวไม่มีอะไรที่แน่นอน ความตายเกิดขึ้นทุกวินาที บางทีคุยไปผมอาจล้มตายก็ได้”ไม่แน่นอน หรืออาจจะอยู่ถึง 120 ปีก็ได้ ผมพร้อมเสมอที่จะตายเตรียมกายใจไว้หมดแล้ว มันได้ทำทุกอย่างไว้อย่างดีแล้วไม่มีอะไรเหลือให้ ค้างคาใจพร้อมที่จะจากไปทุกเวลา” (P1, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2558)

“พร้อมตายได้ทุกเวลา ไม่เสียดายเรื่องอะไรเลยร่างกายผมถ้าตายจริง ๆ ก็ให้ ตายไปเลย นั่งตายไปเลย ทำบุญมามากบุญสิ้นเสียแล้ว ถ้าตายก็ให้ตายไปเลยตายก็ถือว่ามีโอกาสได้ สร้างบุญกุศลไว้เท่านี้” (P8, สัมภาษณ์, 19 ตุลาคม 2558)

“ผมเตรียมไว้พร้อมหมดแล้ว เตรียมโรงศพเสื้อผ้าที่จะใส่ ดอกไม้จันทร์ก็ เตรียมไว้ให้แล้ว ดอกไม้ที่ถือในมือก็เตรียมไว้แล้ว เงินที่จะทำศพเตรียมไว้แล้ว เขียนไว้หมดเลย นิมนต์พระองค์นี้เทศน์ นิมนต์ท่านมาถวายเงินองค์ท่านนี้นะเตรียมไว้ให้พร้อม คือถ้าอายุมีชีวิตอยู่ก็ได้สร้างบุญกุศลต่อ ถ้าตายก็พร้อมจะไป อยู่ในสถานะไหนก็พร้อมหมดไม่ทุกข์ไม่กังวลอะไร” (P5, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2558)

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม สามารถสรุป องค์ประกอบของการมีความสุข ดังภาพที่ 4-1 ดังนี้



ภาพที่ 4-1 องค์ประกอบของการมีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ

## ตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ทางจิตมิติ

การศึกษาเชิงปริมาณเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้แบบวัดที่มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ทางจิตมิติ นั้น มีผลการดำเนินการวิจัยคือ 1) การพัฒนาข้อคำถามของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม 2) การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมด้วยความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique) 3) การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) 4) การพัฒนาเกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ และ 5) การประเมินความพึงพอใจของผู้นำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุไปใช้ ดังมีรายละเอียดดังนี้

### 1. การพัฒนาข้อคำถามของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม จาก

การสังเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความสุข และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ความรู้สึกโปร่ง โล่งสบายกายใจไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุขสงบ บริสุทธิ์จากภายในจิตใจ ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดิฉาม เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น มีปัญญารู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ 1) การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม 2) การมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต 3) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล และ 4) การมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบมีประเด็นย่อยเพื่อใช้ในการสร้างข้อคำถาม ดังนี้

## ตารางที่ 4-3 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการมีศรัทธาต่อความถูกต้อง ดั่งงาม

ประเด็นย่อย	ข้อคำถาม
การมีกัลยาณมิตร ช่วยชี้แนะแนวทาง	- ไม่นำมาสร้างข้อคำถามเนื่องจากเป็นความสุขที่ต้องพึงพิงบุคคลอื่น
การมีหลักยึดเหนี่ยว ในการดำเนินชีวิต	- ท่านมีหลักธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต - ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยยึดหลักคุณธรรมและจริยธรรม - ท่านอ่านหรือฟังธรรมะหรือสวดมนต์โดยเข้าใจความหมายเป็นประจำ - ท่านเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมและความถูกต้อง ดั่งงาม
การมีเป้าหมายที่จะ พบบรมสุข	- ในทางโลก ท่านมีเป้าหมายที่จะพบความสุขในทุกด้าน - ในทางธรรม ท่านมีเป้าหมายที่จะพบพระนิพพานหรือสภาวะที่พ้นจาก กองทุกข์ทั้งปวง
การมองโลกในแง่ดี	- เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านจะมองข้ามความไม่ดีและมองเห็นแต่สิ่งดีงาม ได้เสมอ - ท่านยินดีรับฟังคนอื่นด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ - ท่านอารมณ์ดี ร่าเริง และเบิกบานใจเสมอ - ท่านคิดว่าการมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่ดีงาม - ท่านรู้สึกอึดใจ และปลื้มใจเสมอ - ท่านรู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้โดยง่ายเสมอ
การทำหน้าที่อย่างดี ที่สุด	- ท่านรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว - ท่านเต็มใจและยินดีรับผิดชอบในสิ่งที่ท่านทำผิดพลาด - ท่านมักจะครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในอดีต - ท่านไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต โดยอยู่กับปัจจุบันและทำวันนี้ให้ดี ที่สุด

ตารางที่ 4-4 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต

ประเด็นย่อย	ข้อคำถาม
การรักษาศีลให้บริสุทธิ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านปฏิบัติธรรม และรักษาศีลให้สะอาด บริสุทธิ์อยู่เสมอ</li> <li>- ท่านไม่ชักชวนให้ผู้อื่นละเมิดศีล และไม่ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นละเมิดศีล</li> <li>- ท่านเป็นคนตั้งมั่นในสัจจะ ไม่โกหกตนเองและผู้อื่น</li> </ul>
การชอบทำบุญให้ทาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านทำบุญ ทำทานด้วยความยินดีตามกำลังเมื่อมีโอกาส</li> <li>- ท่านรู้สึกอยากให้ทานและแบ่งปันสิ่งของที่มีให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ</li> </ul>
มีความพอใจในสิ่งที่ทำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ ท่านก็ยังรู้สึกกระฉับกระเฉง มี ชีวิตชีวา</li> <li>- ท่านพอใจ รัก และมีความสุขกับสิ่งที่ทำที่ได้รับ และสิ่งที่ทำในปัจจุบันอยู่เสมอ</li> <li>- ท่านดำรงชีวิตโดยยึดหลักของความพอเพียง พอกิน พอใช้ และมีเหตุผล</li> <li>- หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดและไม่มีความสุข</li> <li>- ท่านรู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย โล่งใจอยู่เสมอ</li> <li>- ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำรงชีวิตและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน</li> <li>- บางครั้งท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำรงชีวิตและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน</li> <li>- ท่านเห็นว่าสิ่งของที่มีเป็นสิ่งบ่งบอกถึงสถานะทางสังคม</li> </ul>
มีความเพียรเป็นที่ตั้ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านพอใจประกอบอาชีพสุจริตแม้อาชีพนั้น ไม่ได้นำมาซึ่งทรัพย์สินมากมาย</li> <li>- ท่านมีชีวิตที่ปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่เดือนร้อน</li> <li>- ท่านจะไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้ตนเองและคนรอบข้างแม้จะมีโอกาสก็ตาม</li> </ul>
แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้ทุกสรรพสิ่ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านแผ่เมตตาให้ทุกสรรพสิ่งทั้งหลายเสมอ</li> </ul>

ตารางที่ 4-5 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล

ประเด็นย่อย	ข้อคำถาม
การมีจิตอาสา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านสร้างประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น</li> <li>- ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ</li> <li>- ท่านไม่ลังเลที่จะให้ความช่วยเหลือในสิ่งถูกต้องดีงามแก่บุคคลอื่น</li> </ul>
มีความรัก เมตตา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านพุดจาไพล่เพราะ อ่อนโยนต่อผู้อื่นเสมอ</li> </ul>
ปรารถนาสิ่งดีงามต่อผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านมีความรู้สึกเป็นมิตรกับทุกคนและอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยยึดหลักเมตตาธรรม</li> <li>- ท่านรู้สึกสบายใจทุกครั้งที่ได้เห็นสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสของคนอื่น</li> <li>- ท่านรู้สึกอิมเมอใจและยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จ</li> <li>- ท่านมีความยินดีและสุขทุกครั้งในความประสบความสำเร็จของคนอื่น</li> </ul>
มีความกรุณาอยากช่วยเหลือคนอื่นพันทุกซ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และอยากช่วยให้เขาพ้นภาวะนั้นโดยเร็ว</li> <li>- ท่านจะไม่มีความสุขเลยถ้าคนรอบข้างของท่านมีความทุกข์</li> <li>- ท่านเต็มใจให้คำแนะนำหรือความรู้แก่ผู้อื่นเสมอเมื่อมีโอกาส</li> </ul>
ความรู้สึกสุขใจในการเป็นผู้ให้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านสุขใจที่ได้ทำประโยชน์ที่ดีงามเพื่อคนอื่น</li> <li>- ท่านรู้สึกภูมิใจที่ชีวิตเป็นประโยชน์แก่คนอื่น</li> </ul>
การรู้จักให้อภัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านพร้อมให้อภัย ปล่อยวาง หรือนิ่งไม่ตอบโต้ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนหนึ่งคนใด ทำให้ท่านทุกข์หรือทำให้ท่านไม่พอใจ</li> <li>- ท่านยกโทษและให้อภัยกับผู้อื่นหรือผู้ที่เคยเป็นศัตรูมาก่อน ได้อย่างจริงใจ</li> <li>- แม้โกรธท่านก็สามารถระงับยับยั้งความโกรธและทำยที่สุดก็สามารถให้อภัยได้อย่างจริงใจ</li> <li>- บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้</li> </ul>
สุขจากการได้ใกล้ชิดและชื่นชมธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านเห็นคุณค่าของธรรมชาติและรู้สึกขอบคุณทุกสิ่งอย่างที่ธรรมชาติสร้างมา</li> <li>- ท่านมีความสุขสงบสุขเมื่ออยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เช่น ป่าเขาถ้ำนาไพร เสียงนกร้อง เสียงน้ำตก เป็นต้น</li> </ul>

## ตารางที่ 4-6 ข้อคำถามในองค์ประกอบของการมีปัญญา รู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง

ประเด็นย่อย	ข้อคำถาม
การเลือกรับสุข ไม่รับทุกข์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โดยรวมท่านมีความสุขมากกว่าความทุกข์</li> <li>- ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตสั้นเกินไปที่จะจมอยู่กับความทุกข์</li> <li>- ท่านรู้สึกอบอุ่นใจและสุขใจอยู่เสมอ</li> </ul>
การฝึกสมาธิ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านรู้สึกเข้มแข็งขึ้นหรือมีพลังใจมากขึ้นเมื่อได้ทำสมาธิ</li> <li>- ท่านรู้สึกว่าความสงบภายในจากการทำสมาธิเป็นเรื่องไกลตัว</li> <li>- ท่านรู้สึกสงบใจ แน่วแน่ เป็นสมาธิได้โดยง่าย</li> </ul>
การมีสติ ปัญญา รู้เท่าทันตาม ความเป็นจริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อมีปัญหา ท่านสามารถตั้งสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้</li> <li>- ท่านรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองเสมอ</li> <li>- ท่านพยายามหาทางแก้ไขปัญหามากกว่าจมอยู่กับปัญหา</li> <li>- เมื่อประสบกับปัญหา ท่านสามารถจัดการกับปัญหาและข้ามพ้นไปได้ด้วยดี</li> <li>- ท่านบริหารจัดการเวลาได้ดีเสมอ</li> <li>- ท่านเข้าใจ ยอมรับ และเห็นความจริงตามเหตุปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ</li> </ul>
การรู้จักปล่อยวาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านสามารถเผชิญความจริงทั้งที่เป็นความสุขและความทุกข์ได้ด้วยใจที่เป็นกลาง ปล่อยวางและไม่ยึดติด</li> <li>- ท่านไม่มีความยึดมั่น ถือมั่น ไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียง ลาภยศ ทรัพย์สินเงินทอง</li> <li>- ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีต</li> <li>- ท่านเป็นคนไม่คิดเล็ก คำน้อย</li> </ul>

## ตารางที่ 4-6 (ต่อ)

ประเด็นย่อย	ข้อคำถาม
การมีจิตใจอิสระจากสิ่ง ทั้งปวง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านไม่ยึดติดกับคำยกย่องชมเชยหรือคำตำหนิเพราะเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้</li> <li>- ท่านเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นเรื่องธรรมดาล้วนเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยง จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ชีวิตเป็นทุกข์</li> <li>- ท่านยอมรับความแตกต่างของบุคคล และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ถึงแม้จะมีความคิดเห็นที่แตกต่าง</li> <li>- ท่านคิดว่าความสุขหรือความทุกข์เกิดจากใจท่านเอง</li> <li>- ท่านมีอิสระทางความคิดและการตัดสินใจอยู่เสมอ</li> <li>- ท่านบริสุทธิ์ใจในการคบหาผู้คนและการทำหน้าที่ทางสังคมอยู่เสมอ</li> </ul>
ความรู้สึกรับรู้บริสุทธิ์ สงบ เย็น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งที่ฟังเรื่องราวภายนอกและหันกลับมาอยู่กับใจตนเอง</li> <li>- ท่านสามารถรักษาจิตใจให้สงบนิ่งจากเรื่องที่มากกระทบจากภายนอกได้</li> <li>- ท่านพอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษ และระวังทุกครั้งในการดู ฟัง หรือการสัมผัสใด ๆ ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์</li> </ul>
การถึงพร้อมซึ่ง ความตาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านมองความตายเป็นเรื่องธรรมดาและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ</li> <li>- ท่านยังต้องค้นหาแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาเติมเต็มชีวิต</li> <li>- ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและพร้อมสำหรับความเจ็บป่วยเสมอ</li> <li>- ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความตายและพร้อมสำหรับความตายเสมอ</li> </ul>

รวมทั้งหมด จำนวน 83 ข้อ ที่นำข้อคำถามไปพัฒนาเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ในรอบที่ 1 โดยสร้างเป็นแบบสอบถามปลายเปิดให้เลือกตอบว่าเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย พร้อมคำถามปลายเปิดในตอนท้ายของแต่ละข้อเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม



## 2. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมด้วย ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

### 2.1 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมด้วย ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique)

ผู้วิจัยได้นำร่างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม จำนวน 83 ข้อ ไป  
สอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 21 ท่าน จำนวนทั้งหมด 3 รอบ ด้วยเทคนิคเดลฟาย  
(Delphi technique) ดังนี้

รอบที่ 1 แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด โดยให้ผู้เชี่ยวชาญเลือกตอบว่าเห็นด้วย หรือไม่  
เห็นด้วย พร้อมคำถามปลายเปิดในตอนท้ายข้อความแต่ละข้อเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็น  
เพิ่มเติม

ตอนที่ 2 โปรดเสนอข้อคำถามที่ท่านมีความเห็นว่าควรถามเพิ่มเติมจากข้อคำถามที่  
ผู้วิจัยสร้างขึ้น

องค์ประกอบที่ 1 การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง คิงาม

องค์ประกอบที่ 2 การมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต

องค์ประกอบที่ 3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล

องค์ประกอบที่ 4 การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง

ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 21 ท่าน ที่ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม  
ได้ตอบกลับจำนวน 19 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 90.48 โดยไม่เห็นกับข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ทำให้ข้อ  
คำถามในรอบที่ 1 จากจำนวน 83 ข้อ ลดลงเหลือ 71 ข้อ ในรอบที่ 2

รอบที่ 2 จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 19 ท่าน ในรอบที่ 1 ผู้วิจัย  
ได้พัฒนาเป็นแบบสอบถามชนิดปลายปิด แบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ในรอบนี้ได้รับ  
แบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญกลับคืนครบ 19 ท่าน

รอบที่ 3 ผู้วิจัยเสนอแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ โดยมีข้อคำถาม จำนวน 71 ข้อ  
เหมือนกับแบบสอบถามในรอบที่ 2 ทุกประการ แต่เพิ่มเติมการแสดงค่ามัธยฐาน และค่าพิสัย  
ระหว่างควอไทล์ ที่คำนวณได้จากคำตอบของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 2 พร้อมทั้งแสดงตำแหน่ง  
คำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้เห็นว่าคุณสมบัติของคำตอบมีความสอดคล้องกัน  
อย่างไร หากไม่ตรงกับความคิดเห็นของตน ก็สามารถเปลี่ยนแปลงคำตอบหรือยืนยันคำตอบเดิม

ของตนได้ การยืนยันความคิดเห็นเดิมที่ไม่ตรงกับความคิดเห็นของกลุ่มนั้นผู้เชี่ยวชาญต้องแสดงความ  
ความคิดเห็นพร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบท้ายตาราง หากผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นไม่ตรงกับ  
กลุ่มและไม่มีเหตุผลอธิบายประกอบ ถือว่าเป็นการยอมรับและเห็นด้วยกับความคิดเห็นของกลุ่ม  
ส่วนใหญ่ โดยข้อคำถามที่มีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (IQR) เกิน 1.5 จะตัดข้อคำถามข้อนั้นออก  
ตามรายละเอียดในตารางที่ 4-7

ตารางที่ 4-7 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้  
ผู้สูงอายุ

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่า มัธยฐาน (Md)	ค่าควอไทล์		พิสัย ควอไทล์ (IQR)
			Q3	Q1	
<b>องค์ประกอบที่ 1 การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง ดิจาม</b>					
1	ท่านมีหลักธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจในการ ดำเนินชีวิต	5	5	4	1
2	ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยยึดหลัก คุณธรรมและจริยธรรม	5	5	4	1
3	ท่านอ่านหรือฟังธรรมะหรือสวดมนต์เป็น ประจำ	5	5	4	1
4	ท่านเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมและ ความถูกต้อง ดิจาม	5	5	4	1
5	ในทางโลก ท่านมีเป้าหมายที่จะพบความสุข ทุกด้าน	4	5	4	1
6	ในทางธรรม ท่านมีเป้าหมายที่จะพบ พระนิพพานหรือสภาวะที่พ้นจากกองทุกข์ ทั้งปวง	5	5	5	0
7	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านจะมองข้ามความไม่ดี และมองเห็นแต่สิ่งดีงาม ได้เสมอ	4	5	4	1

## ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่า มัธยฐาน (Md)	ค่าควอไทล์		พิสัย ควอไทล์ (IQR)
			Q3	Q1	
<b>องค์ประกอบที่ 1 การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง ดิงาม (ต่อ)</b>					
8	ท่านยินดีรับฟังคนอื่นด้วยความยิ้มแย้ม แจ่มใสเสมอ	5	5	4	1
9	ท่านอารมณ์ดี ร่าเริง และเบิกบานใจเสมอ	5	5	4	1
10	ท่านคิดว่าการมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่ดีงาม	5	5	4	1
11	ท่านรู้สึกอึดใจ และปลื้มใจเสมอ	5	5	5	0
12	ท่านรู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้โดยง่ายเสมอ	4	5	4	1
13	ท่านรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด แล้ว	5	5	5	0
14	ท่านเต็มใจและยินดีรับผิดชอบในสิ่งที่ท่านทำ ผิดพลาด	5	5	5	0
15	ท่านมักจะครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในอึดใจ	5	5	4	1
16	ท่านไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต โดยอยู่ กับปัจจุบันและทำวันนี้ให้ดีที่สุด	5	5	4	1
<b>องค์ประกอบที่ 2 การมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต</b>					
17	ท่านปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ และรักษาศีลให้ สะอาด บริสุทธิ์อยู่เสมอ	5	5	4	1
18	ท่านไม่ชักชวนให้ผู้อื่นละเมิดศีลและไม่ยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นละเมิดศีล	5	5	5	0
19	ท่านเป็นคนตั้งมั่นในสัจจะ ไม่โกหกตนเอง และผู้อื่น	5	5	4	1

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่า มัธยฐาน (Md)	ค่าควอไทล์		พิสัย ควอไทล์ (IQR)
			Q3	Q1	
<b>องค์ประกอบที่ 2 การมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต (ต่อ)</b>					
20	ท่านทำบุญทำทานด้วยความยินดีตามกำลัง เมื่อมีโอกาสด	5	5	5	0
21	ท่านรู้สึกอยากให้ท่านและแบ่งปันสิ่งของที่มี ให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ	5	5	5	0
22	ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุแล้ว ท่านก็ยังรู้สึก กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา	5	5	4	1
23	ท่านพอใจ รัก และมีความสุขกับสิ่งที่มี ที่ได้รับ และสิ่งที่ทำในปัจจุบันอยู่เสมอ	5	5	4	1
24	หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่าน จะรู้สึกหงุดหงิดและไม่มีความสุข	5	5	4	1
25	ท่านรู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย โล่งใจอยู่เสมอ	4	5	4	1
26	<u>ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำรงชีวิตและสิ่งที่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน</u>	5	5	3	2*
27	<u>บางครั้งท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำรงชีวิต และสิ่งที่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน</u>	5	5	3	2*
28	ท่านดำรงชีวิตโดยยึดหลักของความพอเพียง พอกิน พอใช้ และมีเหตุผล	4	5	4	1
29	ท่านพอใจประกอบอาชีพสุจริตแม้อาชีพนั้น ไม่ได้นำมาซึ่งทรัพย์สินมากมาย	5	5	4	1
30	ท่านมีชีวิตที่ปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่ เดือนร้อน	5	5	4	1
31	ท่านจะไม่แสวงหาผลประโยชน์ที่มีขอบให้ ตนเองและคนรอบข้างแม้จะมีโอกาสดก็ตาม	4	5	4	1
32	ท่านแผ่เมตตาให้สรรพสิ่งทั้งหลายเสมอ	5	5	5	0

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่า มัธยฐาน (Md)	ค่าควอไทล์		พิสัย ควอไทล์ (IQR)
			Q3	Q1	
<b>องค์ประกอบที่ 3 การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างเกื้อกูล</b>					
33	ท่านสร้างประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น	5	5	4	1
34	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ	5	5	5	0
35	ท่านจะไม่ลังเลที่จะให้ความช่วยเหลือในสิ่งถูกต้องดีงามแก่บุคคลอื่น	5	5	5	0
36	ท่านพูดจาไพเราะ อ่อนโยนต่อผู้อื่นเสมอ	5	5	5	0
37	ท่านมีความรู้สึกเป็นมิตรกับทุกคนและอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยยึดหลักเมตตาธรรม	5	5	5	0
38	ท่านรู้สึกสบายใจทุกครั้งที่ได้เห็นสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสของคนอื่น	5	5	4	1
39	ท่านรู้สึกอึดอัดใจและยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จ	5	5	5	0
40	ท่านเต็มใจให้คำแนะนำหรือความรู้แก่ผู้อื่นเสมอเมื่อมีโอกาส	5	5	4	1
41	ท่านรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และอยากช่วยให้เขาพ้นภavnนั้นโดยเร็ว	5	5	5	0
42	<u>ท่านมีความยินดีและสุขทุกครั้งในความประสบความสำเร็จของคนอื่น</u>	5	5	3	2*
43	ท่านพร้อมให้อภัย ปลอ่ยวาง หรือนิ่งไม่ตอบโต้ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนหนึ่งคนใด ทำให้ท่านทุกข์หรือทำให้ท่านไม่พอใจ	4	5	4	1

## ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า มัธยฐาน (Md)	ค่าควอไทล์		พิสัย ควอไทล์ (IQR)
			Q3	Q1	
<b>องค์ประกอบที่ 3 การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างเกื้อกูล (ต่อ)</b>					
44	แม้โกรธท่านก็สามารถระงับยับยั้ง ความโกรธและทำที่สุดก็สามารถให้อภัยได้ อย่างจริงใจ	5	5	4	1
45	บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของ ตนเองได้	5	5	5	0
46	ท่านเห็นคุณค่าของธรรมชาติและรู้สึก ขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ธรรมชาติสร้างมา	5	5	4	1
47	ท่านมีความรู้สึกสงบสุขเมื่ออยู่ท่ามกลาง ธรรมชาติ เช่น ป่าเขาลำเนาไพร เสียงนกร้อง เสียงน้ำตก เป็นต้น	5	5	5	0
<b>องค์ประกอบที่ 4 การมีปัญญา รู้ และเข้าใจตามความเป็นจริง</b>					
48	ท่านยอมรับความแตกต่างของบุคคล และ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ถึงแม้จะมี ความคิดเห็นที่แตกต่าง	5	5	4	1
49	ท่านดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันทุกข์และมี ความสุขในทุกวัน	5	5	5	0
50	ท่านรู้สึกเข้มแข็งขึ้นหรือมีพลังใจมากขึ้นเมื่อ ได้ทำสมาธิ	5	5	5	0
51	หลังจากที่ท่านทำสมาธิท่านสามารถพิจารณา สิ่งต่าง ๆ แล้วเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง	5	5	4	1
52	ท่านรู้สึกอบอุ่นใจและสุขใจอยู่เสมอ	4	5	4	1
53	ท่านรู้สึกสงบใจ แน่วแน่ เป็นสมาธิได้ โดยง่าย	5	5	4	1
54	ท่านบริหารจัดการเวลาได้ดีเสมอ	4	5	4	1

## ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่า มัธยฐาน (Md)	ค่าควอไทล์		พิสัย ควอไทล์ (IQR)
			Q3	Q1	
<b>องค์ประกอบที่ 4 การมีปัญหา รู้ และเข้าใจตามความเป็นจริง (ต่อ)</b>					
55	ท่านพยายามหาทางแก้ไขปัญหามากกว่าจมอยู่กับปัญหา	5	5	4	1
56	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมท่านรู้เท่าทันความคิดของตนเองและความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว	5	5	4	1
57	เมื่อประสบกับปัญหา ท่านสามารถจัดการกับปัญหาและข้ามพ้นไปได้ด้วยดีเสมอ	5	5	4.75	0.25
58	ท่านเข้าใจ ยอมรับ และเห็นความจริงตามเหตุปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ	5	5	5	0
59	ท่านสามารถเผชิญความจริงทั้งที่เป็นความสุขและความทุกข์ได้ด้วยใจที่เป็นกลาง ปล่อยวาง และไม่ยึดติด	5	5	4	1
60	ท่านไม่มีความยึดมั่น ถือมั่น ไม่ว่าจะเป็นอย่างอื่น ลาภยศ ทรัพย์สิน เงินทอง	5	5	5	0
61	ท่านพอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษ และระวังทุกครั้งในการดู ฟัง หรือการสัมผัสใด ๆ ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์	5	5	5	0
62	ท่านไม่ยึดติดกับคำยกย่องชมเชยหรือคำครหา นินทราเพราะเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้	5	5	5	0
63	ท่านเป็นคนไม่คิดเล็ก คิดน้อย	5	5	5	0

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่า มัธยฐาน (Md)	ค่าควอไทล์		พิสัย ควอไทล์ (IQR)
			Q3	Q1	
<b>องค์ประกอบที่ 4 การมีปัญญา รู้ และเข้าใจตามความเป็นจริง (ต่อ)</b>					
64	ท่านเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป เป็นเรื่องธรรมดาล้วนเป็นอนิจจัง ไม่ มีอะไรเที่ยง จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ชีวิต เป็นทุกข์	5	5	5	0
65	ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไข เรื่องราวในอดีต	5	5	5	0
66	ท่านมีอิสระทางความคิดและการตัดสินใจอยู่ เสมอ	5	5	5	0
67	ท่านรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งที่ตั้งเรื่องราว ภายนอกและหันกลับมาอยู่กับใจตนเอง	5	5	4	1
68	ท่านสามารถรักษาจิตใจให้สงบนิ่งจากเรื่อง ที่มากระทบจากภายนอกได้	5	5	4	1
69	ท่านบริสุทธิ์ใจในการคบหาผู้คนและการทำ หน้าที่ทางสังคมเสมอ	5	5	5	0
70	ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย และพร้อมสำหรับความเจ็บป่วยเสมอ	5	5	5	0
71	ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความตายและ พร้อมสำหรับความตายเสมอ	5	5	5	0

จากตารางที่ 4-7 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธ  
ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยเทคนิคเคลฟาย รอบที่ 3 พบค่าพิสัยควอไทล์ (IQR) มากกว่า 1.5 (\*)  
ซึ่งไม่นำมากำหนดเป็นข้อคำถามในขั้นตอนต่อไป จำนวนทั้งสิ้น 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 26 ท่านรู้สึกเบื่อ  
หน่ายกับการดำรงชีวิตและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ข้อ 27 บางครั้งท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับ  
การดำรงชีวิตและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และข้อที่ 42 ท่านมีความยินดีและสุขทุกครั้งในความสุข



สำเร็จของคนอื่น จึงส่งผลให้ตัดข้อคำถามจากแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับ ผู้สูงอายุฉบับนี้จาก 71 ข้อ เหลือ 68 ข้อ

มีข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญว่าจำนวนข้อคำถามมีจำนวนมากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ และแม้ว่าข้อคำถามจะอยู่ในองค์ประกอบที่ต่างกัน แต่เนื้อหาบางส่วนมีความหมายใกล้เคียงกันมาก ผู้วิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษาจึงร่วมกันพิจารณาปรับข้อคำถามและจัดกลุ่มข้อคำถามในแต่ละ องค์ประกอบใหม่ โดยที่สาระในข้อคำถามไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้จำนวนข้อคำถามจาก 68 ข้อ ลดลงเหลือ 37 ข้อ ซึ่งข้อคำถามในชุดนี้ได้นำไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน และทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 33 คน

**2.2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม (Content validity)** ในการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบไม่วัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น

แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ หาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับ จุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC)

จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ  $\sum R$  แทน ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

$N$  แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การตัดสินค่า IOC ถ้ามีค่า 0.50 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ หรือตรงตามเนื้อหานั้น ๆ และแสดงว่าข้อคำถามข้อนั้นใช้ได้

ตารางที่ 4-8 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม

ข้อที่	ข้อคำถาม	E1	E2	E3	E4	E5	ค่า IOC
<b>1. ภาวะอารมณ์เชิงบวกและธรรมชาติของดวงใจ</b>							
1	ท่านรู้สึกร่าเริงและเบิกบานได้ด้วยตนเอง โดยง่ายเสมอ	1	0	1	1	1	<b>0.8</b>
2	ท่านรู้สึกภูมิใจและปลื้มใจได้ด้วยตนเอง โดยง่ายอยู่เสมอ	1	0	1	1	1	<b>0.8</b>
3	ท่านรู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย โล่งใจได้ด้วยตนเอง โดยง่ายอยู่เสมอ	1	0	1	1	1	<b>0.8</b>
4	ท่านรู้สึกอบอุ่นในใจและสุขใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายอยู่เสมอ	1	0	0	1	1	<b>0.6</b>
5	ท่านรู้สึกสงบใจ แน่วแน่ เป็นสมาธิได้ด้วยตนเอง โดยง่ายอยู่เสมอ	1	0	1	1	1	<b>0.8</b>
6	ท่านรู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้โดยง่ายอยู่เสมอ	1	0	1	1	1	<b>0.8</b>
7	ท่านกับผู้อื่นเป็นมิตรกัน ได้อย่างง่ายดาย	1	0	1	1	1	<b>0.8</b>
<b>2. ความมีเมตตา กรุณา และการเกื้อกูลผู้อื่น</b>							
8	ฉันรู้สึกอยากให้ทานและแบ่งปันสิ่งของที่ฉันมีแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>
9	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>
10	ท่านรู้สึกชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>
11	ท่านรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และอยากช่วยให้เขาพ้นภาวะนั้นโดยเร็ว	1	1	1	1	1	<b>1</b>
12	ท่านแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้แก่สรรพสิ่งทั้งหลายอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>

ตารางที่ 4-8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	E1	E2	E3	E4	E5	ค่า IOC
<b>2. ความมีเมตตา กรุณา และการเกื้อกูลผู้อื่น (ต่อ)</b>							
13	ท่านเต็มใจและตั้งใจให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสนอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	1
14	ท่านมีปรีชาจาก คำพูด ไพเราะ อ่อน โขน ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	1
<b>3. การมีคุณธรรมในการดำรงชีวิตและควบคุมสังคม</b>							
15	ท่านปฏิบัติและเคร่งครัดต่อศีล 5 อยู่เสมอ	1	1	1	1	1	1
16	ท่านไม่ชักชวนให้ผู้อื่นละเมิดศีลและไม่ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นละเมิดศีล	1	1	0	1	1	0.8
17	ท่านพอใจประกอบสัมมาอาชีพโดยสุจริตแม้อาชีพนั้นไม่ได้นำมาซึ่งทรัพย์สินมากมาย	1	1	1	1	1	1
18	ท่านอยู่อย่างพอเพียง พอกิน และพอใช้อย่างมีเหตุผลเสมอ	1	1	1	1	1	1
19	ท่านมีชีวิตที่ปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่เดือดร้อน	1	1	1	1	1	1
20	ท่านพอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษและสำรวมระวังทุกครั้งในการดู การฟัง หรือการสัมผัสใด ๆ ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ในอนาคต	1	1	1	1	1	1
21	บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	1	1	1	1	1	1

## ตารางที่ 4-8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	E1	E2	E3	E4	E5	ค่า IOC
<b>4. การมีปัญหา วิปัสสนา และการรู้เท่าทัน</b>							
<b>ความเป็นจริง</b>							
22	ในทางโลก ท่านมีเป้าหมายที่จะพบความสุขในทุกด้าน	1	1	0	1	1	<b>0.8</b>
23	ในทางธรรม ท่านมีเป้าหมายที่จะพบบรมสุขหรือพระนิพพาน	1	1	0	1	1	<b>0.8</b>
24	ท่านบริหารจัดการเวลาได้ดีเสมอ	0	<b>0</b>	0	1	1	<b>0.4</b>
25	เมื่อประสบปัญหา ท่านสามารถจัดการกับปัญหาและข้ามพ้นไปได้ด้วยดี	1	1	1	1	1	<b>1</b>
26	ท่านแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ด้วยดีเสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>
27	แม้โกรธท่านก็สามารถระงับยับยั้งความโกรธและท้ายที่สุดก็สามารถให้อภัยได้อย่างจริงใจเสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>
28	ท่านพร้อมให้อภัยหรือนิ่งไม่ได้ตอบเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนหนึ่งคนใด ทำให้ท่านไม่พอใจหรือเป็นทุกข์	1	1	1	1	1	<b>1</b>
29	ท่านไม่ยึดมั่นกับคำยกย่อง นินทา ลาภยศ และทรัพย์สินเงินทอง	1	1	1	1	1	<b>1</b>
30	ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตหลายเรื่อง	1	1	1	1	1	<b>1</b>
31	ท่านเป็นคนไม่คิดเล็กคิดน้อย	1	1	1	1	1	<b>1</b>
32	ท่านมีอิสระทางความคิดและการตัดสินใจอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>
33	ท่านบริสุทธิ์ใจในการคบหาผู้คนและการทำหน้าที่ทางสังคมอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	<b>1</b>

ตารางที่ 4-8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม	E1	E2	E3	E4	E5	ค่า IOC
<b>4. การมีปัญญา วิปัสสนา และการรู้เท่าทันความเป็นจริง (ต่อ)</b>							
34	ท่านเชื่อมั่น ศรัทธาในกฎแห่งกรรมและการกระทำความดีอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	1
35	ท่านไม่กลัวหรือกังวลกับความเจ็บป่วยและมีความพร้อมรับความเจ็บป่วยเสมอ	1	1	1	1	1	1
36	ท่านไม่กลัวหรือกังวลกับความตายและพร้อมสำหรับความตายเสมอ	1	1	1	1	1	1
37	ท่านมีสติรู้เท่าทันความคิดและกระทำของตนเองอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	1

จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาพบว่า ข้อคำถามที่ 24 ท่านบริหารจัดการเวลาได้ดีเสมอ มีค่า IOC น้อยกว่า 0.5 จึงตัดข้อคำถามข้อนี้ออก และมีข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญว่า ควรปรับคำถามให้สั้น กระชับ ง่ายต่อความเข้าใจ และเนื้อหาบางข้อควรนำมารวมกัน เช่น ข้อที่ 25 เมื่อประสบปัญหา ท่านสามารถจัดการกับปัญหาและข้ามพ้นไปได้ด้วยดี กับข้อ 26 ท่านแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดกับชีวิตได้ด้วยดีเสมอและ ข้อที่ 27 แม้โกรธท่านก็สามารถระงับยับยั้งความโกรธและท่ายที่สุดก็สามารถให้อภัยได้อย่างจริงใจเสมอ กับข้อ 28 ท่านพร้อมให้อภัยหรือนิ่งไม่ได้ตอบเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนหนึ่งคนใด ทำให้ท่านไม่พอใจหรือเป็นทุกข์ ดังนั้น ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาจึงร่วมกับปรับข้อคำถามจาก 37 ข้อ เหลือ 34 ข้อ แล้วนำไปทดลองใช้

**2.3 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ** ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 33 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเชิงประจักษ์ (Empirical approach) ว่าแบบวัดรายข้อและในภาพรวมทั้งฉบับว่าใช้ได้หรือไม่ ซึ่งจากการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ( $\alpha$ -Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.966 แสดงว่า แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นสูง สมควรนำไปใช้ต่อไปได้

### 3. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis)

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ 1,114 คน ใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยด้วยสถิติ 2 แบบ คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) โดยการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีองค์ประกอบหลัก (Principle component analysis) หมุนแกนองค์ประกอบแบบออร์โธโกนอล (Orthogonal) ด้วยวิธีแวนริแมกซ์ (Varimax) จากนั้นแปลผลการวิเคราะห์และกำหนดชื่อของแต่ละองค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมใหม่ ดังนี้

#### 3.1 ข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 1,114 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.30 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 69.38 ปี อายุสูงสุด 98 ปี ต่ำสุดอายุ 60 ปี สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 55.56 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 3,143.38 บาท จบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา และไม่มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 61.80 รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4-9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลพื้นฐาน (N = 1114)	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	420	37.7
หญิง	694	62.3
<b>อายุ</b>		
60-64	342	30.7
65-69	323	29.0
70-74	179	16.1
75-79	152	13.6
80-84	69	6.2
85 ปีขึ้นไป	49	4.4
อายุมากที่สุด 98 ปี น้อยที่สุดอายุ 60 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 69.38 ปี		

ตารางที่ 4-9 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน (N = 1114)	จำนวน	ร้อยละ
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	108	9.7
คู่	620	55.7
หย่า แยก หม้าย	386	34.6
<b>สถานภาพการในครอบครัว</b>		
หัวหน้าครอบครัว	647	58.1
สามีหรือภรรยาของหัวหน้าครอบครัว	254	22.8
บิดาหรือมารดาของหัวหน้าครอบครัว	100	9.0
เป็นผู้อาศัย	100	9.0
ญาติ	11	1.0
อื่นๆ	2	0.2
<b>จำนวนสมาชิกในครอบครัว</b>		
1	88	7.9
2	209	18.8
3	276	24.8
4	244	21.9
5	160	14.4
มากกว่า 5 คน	137	12.2
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>		
ประถมศึกษา	1048	94.1
มัธยมศึกษาตอนต้น	30	2.7
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	18	1.6
อนุปริญญา	5	0.4
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	11	1.0
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.2

ตารางที่ 4-9 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน (N = 1114)	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาชีพหลัก</b>		
เกษตรกรรวม	456	40.9
ไม่มีอาชีพ/ งานบ้าน	441	39.6
รับจ้าง	97	8.7
ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว	53	4.8
อื่น ๆ	42	3.8
ข้าราชการบำนาญ	25	2.2
<b>รายได้ประจำต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	416	37.4
1001-2000	223	20.0
2001-3000	167	15.0
3001-4000	95	8.5
4001-5000	96	8.6
ตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป	117	10.5
<b>การมีโรคประจำตัวเรื้อรัง</b>		
ไม่มี	688	61.8
มี	426	38.2

3.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมด ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสามารถแสดงผลได้ตามตารางที่ 4-10 ดังนี้



ตารางที่ 4-10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
X1	1																
X2	.855**	1															
X3	.821**	.866**	1														
X4	.797**	.814**	.848**	1													
X5	.698**	.732**	.756**	.779	1												
X6	.694**	.697**	.710**	.731	.758	1											
X7	.634**	.609**	.637**	.651	.664	.698	1										
X8	.565**	.583**	.594**	.584	.618	.631	.695	1									
X9	.557**	.558**	.587**	.588	.619	.627	.700	.855	1								
X10	.568**	.559**	.588**	.587	.614	.612	.710	.795	.837	1							
X11	.544**	.545**	.581**	.584	.612	.635	.676	.790	.814	.823	1						
X12	.478**	.482**	.482**	.474	.523	.509	.540	.584	.593	.580	.590	1					
X13	.589**	.586**	.588**	.597	.619	.610	.646	.720	.729	.716	.745	.694	1				
X14	.577**	.562**	.573**	.563	.603	.599	.663	.686	.700	.694	.672	.653	.746	1			
X15	.435**	.424**	.437**	.430	.521	.468	.517	.537	.538	.526	.515	.629	.591	.604	1		
X16	.452**	.450**	.460**	.463	.496	.485	.539	.527	.573	.556	.547	.504	.554	.565	.657	1	
X17	.532**	.525**	.532**	.538	.549	.549	.604	.641	.656	.653	.661	.540	.649	.613	.554	.650	1
X18	.526**	.529**	.534**	.544	.558	.523	.583	.620	.636	.625	.609	.561	.606	.623	.541	.598	.783
X19	.550**	.559**	.556**	.566	.566	.553	.598	.601	.604	.619	.596	.539	.599	.595	.508	.562	.724
X20	.416**	.427**	.420**	.402	.408	.359	.370	.452	.460	.495	.501	.327	.450	.418	.299	.398	.503

ตารางที่ 4-10 (ต่อ)

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
X21	.000	-.030	.020	.014	.036	-.004	.019	-.047	-.033	-.044	-.054	-.019	-.043	.055	-.029	.016	-.011
X22	.125**	.117**	.142**	.111	.117	.127	.170	.166	.173	.163	.160	.159	.171	.148	.140	.147	.165
X23	.126**	.109**	.110**	.117	.139	.165	.178	.163	.174	.144	.156	.227	.208	.222	.197	.169	.208
X24	.107**	.083**	.108**	.096	.101	.140	.144	.139	.158	.127	.124	.168	.199	.144	.169	.123	.145
X25	.107**	.097**	.110**	.096	.074	.121	.149	.141	.170	.148	.146	.186	.190	.152	.160	.126	.170
X26	.019	.010	.009	-.015	.000	.020	.049	.029	.051	.027	.006	.101	.080	.072	.090	.081	.058
X27	-.075*	-.075*	-.061*	-.057	-.113	-.098	-.048	-.135	-.159	-.160	-.169	-.122	-.151	-.095	-.149	-.111	-.136
X28	.491**	.475**	.491**	.477	.469	.483	.507	.518	.551	.506	.532	.371	.496	.503	.373	.478	.516
X29	.526**	.542**	.560**	.553	.543	.546	.554	.588	.591	.598	.607	.448	.581	.566	.412	.519	.612
X30	.573**	.568**	.571**	.590	.592	.579	.652	.648	.665	.676	.678	.522	.652	.656	.490	.566	.660
X31	.500**	.485**	.520**	.520	.545	.543	.589	.584	.595	.608	.605	.507	.578	.587	.509	.537	.622
X32	.379**	.325**	.338**	.335	.349	.375	.371	.365	.367	.346	.343	.302	.371	.371	.336	.344	.414
X33	.419**	.373**	.382**	.381	.384	.402	.397	.373	.375	.372	.356	.322	.373	.375	.340	.365	.436
X34	.523**	.518**	.538**	.526	.545	.547	.532	.540	.544	.562	.562	.432	.544	.521	.410	.458	.573

ตารางที่ 4-10 (ต่อ)

	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34
X18	1																
X19	.800	1															
X20	.509	.563	1														
X21	.011	.017	-.139	1													
X22	.157	.169	.092	-.243	1												
X23	.194	.232	-.038	-.013	.505	1											
X24	.154	.143	-.012	-.187	.622	.563	1										
X25	.154	.161	.017	-.230	.623	.512	.771	1									
X26	.087	.103	-.017	-.230	.570	.461	.686	.679	1								
X27	-.131	-.106	-.110	.329	-.140	-.051	-.161	-.201	-.209	1							
X28	.512	.518	.394	-.034	.127	.110	.083	.126	.048	-.142	1						
X29	.588	.586	.413	-.012	.194	.194	.148	.185	.107	-.135	.643	1					
X30	.638	.623	.447	.011	.162	.238	.146	.189	.075	-.144	.625	.748	1				
X31	.585	.575	.334	.026	.165	.267	.177	.189	.046	-.161	.536	.620	.742	1			
X32	.393	.386	.230	-.050	.168	.231	.212	.232	.154	-.146	.404	.418	.461	.465	1		
X33	.426	.441	.269	-.014	.165	.222	.180	.208	.151	-.127	.429	.428	.468	.474	.800	1	
X34	.522	.546	.423	.005	.162	.207	.152	.166	.043	-.099	.533	.655	.640	.618	.511	.538	1

ตารางที่ 4-11 รหัสตัวแปรและค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) ของแบบวัดความสุขทางใจ  
ในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

รหัส	ชื่อตัวแปร	Factor loading
X1	ท่านรู้สึกร่าเริงและเบิกบานได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.795
X2	ท่านรู้สึกอิ่มใจและปลื้มใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.829
X3	ท่านรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายใจโล่งใจ ได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.824
X4	ท่านรู้สึกอบอุ่นในใจและสุขใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.808
X5	ท่านรู้สึกสงบใจ แน่วแน่เป็นสมาธิได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.688
X6	ท่านรู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายเสมอ	0.662
X7	ท่านรู้สึกว่าท่านกับผู้อื่นเป็นมิตรกันได้อย่างง่ายดาย	0.649
X8	ท่านรู้สึกอยากให้ท่านและแบ่งปันสิ่งของที่ท่านมีแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ	0.780
X9	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ	0.809
X10	ท่านรู้สึกชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ	0.800
X11	ท่านรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และอยากช่วยให้เขาพ้นภะนั้นโดยเร็ว	0.799
X12	ท่านแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลให้แก่สรรพสิ่งทั้งหลายอยู่เสมอ	0.717
X13	ท่านเต็มใจและตั้งใจให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสอยู่เสมอ	0.772
X14	ท่านมีปิยวาจา พุดจาไพเราะ อ่อนโยน ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	0.765
X15	ท่านมีพฤติกรรมปฏิบัติและเคร่งครัดต่อศีล 5 อยู่เสมอ	0.698
X16	ท่านไม่ชักชวนและไม่ยินดีเมื่อให้ผู้อื่นละเมิดศีล	0.697
X17	ท่านพอใจที่ประกอบอาชีพสุจริตแม้อาชีพนั้นไม่ได้ทำให้มีทรัพย์สินมากมาย	0.750
X18	ท่านอยู่อย่างพอเพียง พอกิน และพอใช้อย่างมีเหตุผลเสมอ	0.730
X19	ท่านมีชีวิตที่เป็นปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่เดือดร้อน	0.679
X20	ท่านพอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษ และระวังทุกครั้งในการดู ฟัง หรือการสัมผัสใด ๆ ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์	0.497
X21	บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	0.803

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

รหัส	ชื่อตัวแปร	Factor loading
X22	ในทางโลก ท่านมีเป้าหมายที่จะพบความสุขในทุกด้าน	0.777
X23	ในทางธรรม ท่านมีเป้าหมายที่จะพบพระนิพพานหรือสภาวะที่พ้นจาก กองทุกข์ทั้งปวง	0.725
X24	ท่านแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ด้วยดีเสมอ	0.882
X25	แม้ท่านโกรธท่านก็สามารถยับยั้งความโกรธและทำยที่สุดก็ให้อภัยได้ อย่างจริงใจเสมอ	0.856
X26	ท่าน ไม่ยึดมั่นกับคำยกย่อง นินทา ลาภยศ และทรัพย์สินเงินทอง	0.818
X27	ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตหลายเรื่อง	0.699
X28	ท่านเป็นคนไม่คิดเล็กคิดน้อย	0.489
X29	ท่านมีอิสระทางความคิดและการตัดสินใจอยู่เสมอ	0.571
X30	ท่านคบหาผู้คนและทำหน้าที่ทางสังคมด้วยความบริสุทธิ์ใจอยู่เสมอ	0.672
X31	ท่านเชื่อมั่น ศรัทธาในกฎแห่งกรรมและการทำความดีอยู่เสมอ	0.623
X32	ท่านไม่กลัวความเจ็บป่วยและพร้อมรับความเจ็บป่วยอยู่เสมอ	0.812
X33	ท่านไม่กลัวความตายและเตรียมพร้อมสำหรับความตายอยู่เสมอ	0.816
X34	ท่านมีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองอยู่เสมอ	0.544

จากข้อคำถามที่เป็นตัวแปรทั้ง 34 ข้อ นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle component analysis) ใช้วิธีการหมุนแกนแบบออร์โธโกนอล (Orthogonal) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax) ได้องค์ประกอบที่มีค่าไอเกน (Eigen value) มากกว่า 1.0 จำนวน 5 องค์ประกอบ แสดงว่าตัวแปรทั้ง 34 ตัวแปร มีองค์ประกอบร่วม (Common factor) 5 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่ 1 สามารถอธิบายความแปรปรวนของกลุ่มตัวแปรได้ 30.43% องค์ประกอบที่ 2 สามารถอธิบายได้ 15.17% องค์ประกอบที่ 3 สามารถอธิบายได้ 10.45% องค์ประกอบที่ 4 สามารถอธิบายได้ 8.97% องค์ประกอบที่ 5 สามารถอธิบายได้ 4.32% รวมทั้ง 5 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความแปรปรวนของกลุ่มตัวแปรได้ 69.32% โดยทุกตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงกว่า 0.48 รายละเอียดดังแสดงตามตารางที่ 4-12

ตารางที่ 4-12 ผลการหมุนแกนองค์ประกอบแบบแบบอโร โคนอล ด้วยวิธีแวนิแมกซ์

องค์ประกอบ	ชื่อองค์ประกอบ	ความแปรปรวนของการสกัดองค์ประกอบ		
		Total Eigen value	% of Variance	Cumulative %
1	การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต	10.35	30.43	30.43
2	ภาวะอารมณ์เชิงบวก	5.16	15.17	45.60
3	การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง	3.56	10.45	56.05
4	ความมั่นคงทางจิตวิญญาณ	3.05	8.96	65.00
5	การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง	1.47	4.32	69.32

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบโดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle component Analysis) พบว่า มีค่า KMO and Bartlett's Test ดังนี้

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.962
	Approx. Chi-Square	32437.464
Bartlett's Test of Sphericity	df	561
	Sig.	.000

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบว่า แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ สามารถจัดองค์ประกอบใหม่ได้ 5 ด้าน คือ 1) การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต 2) ภาวะอารมณ์เชิงบวก 3) การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง 4) ความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และ 5) การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง ตามรายละเอียดดังนี้

**องค์ประกอบที่ 1:** การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต อธิบายได้ด้วย 18 ตัวแปร คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.809-0.489 โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะเป็นผู้ที่มีลักษณะชอบช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ เห็นใจและอยากช่วยคนที่มีความทุกข์ ชื่นชมและยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น เต็มใจตั้งใจให้ความรู้แก่ผู้อื่น มีความอ่อนโยน อยู่อย่างพอเพียงและเรียบง่าย ชอบให้ทานและแบ่งปัน แม่เมตตา อุทิศส่วนกุศลให้ทุกสรรพสิ่งเสมอ เครื่องครัดศีล 5 และไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นละเมิดศีล เป็นมิตรและคบหากับ

ผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในกฎแห่งกรรม มีอิสระในการคิดและตัดสินใจ ระวังในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ และเป็นคนที่ไม่คิดเล็กคิดน้อย ตามรายละเอียด ในตารางที่ 4-13

ตารางที่ 4-13 องค์ประกอบที่ 1 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

ตัวแปรที่	รายการตัวแปร	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
9	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ	0.809
10	ท่านรู้สึกชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ	0.800
11	ท่านรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และอยากช่วยให้เขาพ้นภาวะนั้นโดยเร็ว	0.799
8	ท่านรู้สึกอยากให้ท่านและแบ่งปันสิ่งของที่ท่านมีแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ	0.780
13	ท่านเต็มใจและตั้งใจให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาसอยู่เสมอ	0.772
14	ท่านมีปียวจา พุดจา ไพเราะ อ่อน โยน ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	0.765
17	ท่านพอใจที่ประกอบอาชีพสุจริตแม้อาชีพนั้นไม่ได้ทำให้ทรัพย์สินมากมาย	0.750
18	ท่านอยู่อย่างพอเพียง พอกิน และพอใช้อย่างมีเหตุผลเสมอ	0.730
12	ท่านแม่เมตตา อุทิศส่วนกุศลให้แก่สรรพสิ่งทั้งหลายอยู่เสมอ	0.717
16	ท่านไม่ชักชวนและไม่ยินดีเมื่อให้ผู้อื่นละเมิดศีล	0.698
15	ท่านมีพฤติกรรมปฏิบัติและเคร่งครัดต่อศีล 5 อยู่เสมอ	0.697
19	ท่านมีชีวิตที่เป็นปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่เดือดร้อน	0.679
30	ท่านคบหาผู้คนและทำหน้าที่ทางสังคมด้วยความบริสุทธิ์ใจอยู่เสมอ	0.672
7	ท่านรู้สึกว่าท่านกับผู้อื่นเป็นมิตรกันได้อย่างง่ายดาย	0.649

ตารางที่ 4-13 (ต่อ)

ตัวแปรที่	รายการตัวแปร	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
31	ท่านเชื่อมั่น ศรัทธาในกฎแห่งกรรมและการทำความดีอยู่เสมอ	0.623
29	ท่านมีอิสระทางความคิดและการตัดสินใจอยู่เสมอ	0.571
20	ท่านพอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษ และระวังทุกครั้งในการคู้ฟัง หรือการสัมผัสใด ๆ ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์	0.497
28	ท่านเป็นคน ไม่คิดเล็กคิดน้อย	0.489

**องค์ประกอบที่ 2:** ภาวะอารมณ์เชิงบวก อธิบายได้ด้วย 6 ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.829-0.662 โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะมีลักษณะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกอิ่มใจและปลื้มใจ ผ่อนคลายสบายกายใจ มีความรู้สึกสุขใจ ร่าเริง เบิกบาน อิ่มเอมและอบอุ่นในใจ ได้อย่างง่ายดาย รวมถึงเป็นผู้ที่มีจิตใจสงบ เป็นสมาธิและรู้สึกขอบคุณเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายเสมอ ตามรายละเอียดในตารางที่ 4-14

ตารางที่ 4-14 องค์ประกอบที่ 2 ภาวะอารมณ์เชิงบวก

ตัวแปรที่	รายการตัวแปร	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
2	ท่านรู้สึกอิ่มใจและปลื้มใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.829
3	ท่านรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายใจโล่งใจ ได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.824
4	ท่านรู้สึกอบอุ่นในใจและสุขใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.808
1	ท่านรู้สึกร่าเริงและเบิกบานได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.795
5	ท่านรู้สึกสงบใจ แน่วแน่เป็นสมาธิได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	0.688
6	ท่านรู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายเสมอ	0.662



**องค์ประกอบที่ 3:** การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง อธิบายได้ด้วย 5 ตัวแปร คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.882-0.725 โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะเป็นผู้ที่แก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ด้วยดี ถึงแม้ว่าโกรธก็สามารถยับยั้งความโกรธและให้อภัยได้อย่างจริงจัง เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ยึดมั่นกับคำยกย่อง นินทา ลาภยศ และทรัพย์สินเงินทอง มีเป้าหมายที่จะพบความสุขทั้งทางโลกและทางธรรม รวมถึงต้องการที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงและพบพระนิพพาน ตามรายละเอียดในตารางที่ 4-15

ตารางที่ 4-15 องค์ประกอบที่ 3 การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง

ตัวแปรที่	รายการตัวแปร	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
24	ท่านแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดกับชีวิตได้ด้วยดีเสมอ	0.882
25	แม้ท่านโกรธท่านก็สามารถยับยั้งความโกรธและท้ายที่สุดก็ให้อภัยได้อย่างจริงจังเสมอ	0.856
26	ท่านไม่ยึดมั่นกับคำยกย่อง นินทา ลาภยศ และทรัพย์สินเงินทอง	0.818
22	ในทางโลก ท่านมีเป้าหมายที่จะพบความสุขในทุกด้าน	0.777
23	ในทางธรรม ท่านมีเป้าหมายที่จะพบพระนิพพานหรือสภาวะที่พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง	0.725

**องค์ประกอบที่ 4:** การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ อธิบายได้ด้วย 3 ตัวแปร คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.816-0.544 โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะเป็นผู้พร้อมรับกับความเจ็บป่วยและความตายที่อาจเกิดขึ้นได้อยู่เสมอ อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองอยู่เสมอ ตามรายละเอียดในตารางที่ 4-16

ตารางที่ 4-16 องค์ประกอบที่ 4 การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ

ตัวแปรที่	รายการตัวแปร	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
33	ท่านไม่กลัวความตายและเตรียมพร้อมสำหรับความตายอยู่เสมอ	0.816
32	ท่านไม่กลัวความเจ็บป่วยและพร้อมรับความเจ็บป่วยอยู่เสมอ	0.812
34	ท่านมีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองอยู่เสมอ	0.544

**องค์ประกอบที่ 5:** การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง อธิบายได้ด้วย 2 ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ .803 และ .699 โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะมีลักษณะเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และมีความพึงพอใจในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงหรืออยากกลับไปแก้ไขในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ตามรายละเอียดในตารางที่ 4-17

ตารางที่ 4-17 องค์ประกอบที่ 5 การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง

ตัวแปรที่	รายการตัวแปร	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
21	บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	0.803
27	ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตหลายเรื่อง	0.699

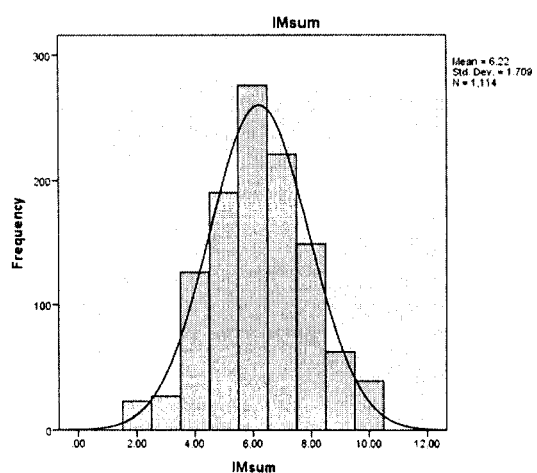
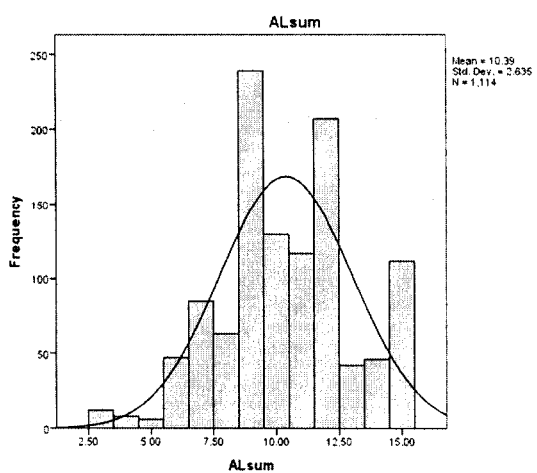
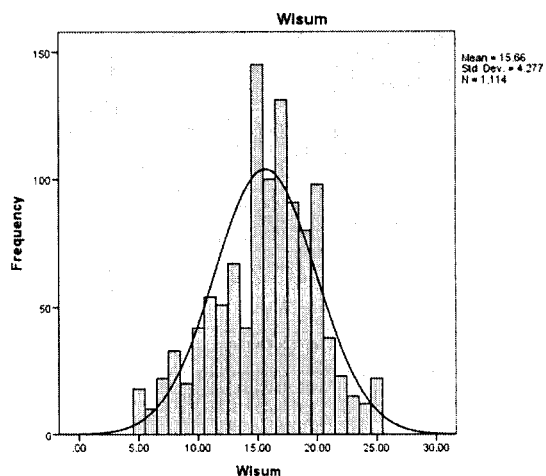
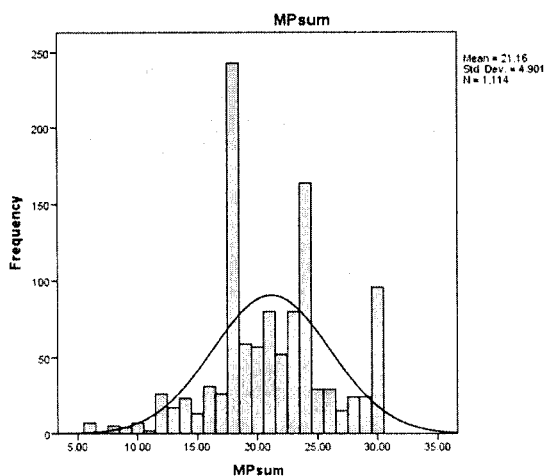
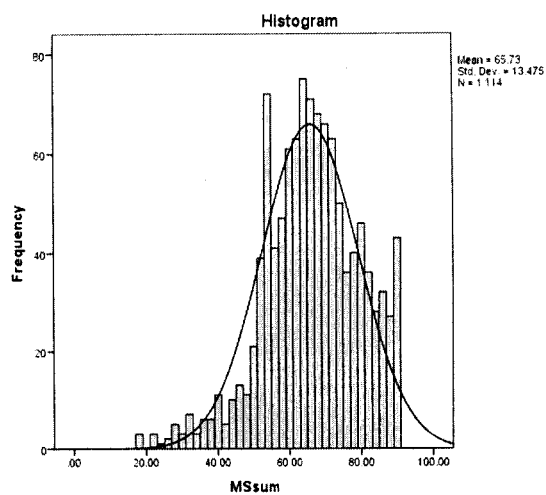
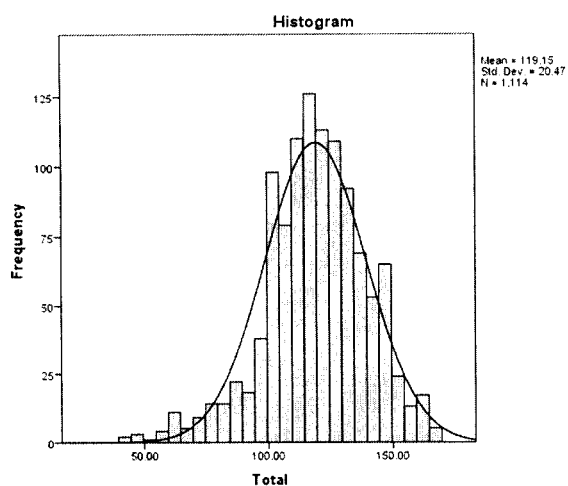
#### 4. การพัฒนาเกณฑ์ปกติของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

การกำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ด้วยการศึกษาค่าปกติ (Norm) โดยวิธีการใช้กลุ่มคนเป็นมาตรฐาน (Normative model) เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณาว่าสิ่งใด/ ระดับใดปกติหรือผิดปกติ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์ในการวัดระดับความสุขทางใจออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม เหตุผลที่ใช้ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) เนื่องจากผลการ

ตรวจสอบการกระจายของคะแนนตัวแปรในองค์ประกอบมีการกระจายแบบไม่เป็นปกติ โดยได้กำหนดค่าคะแนนของแต่ละกลุ่มดังนี้

1. ค่าคะแนนความสุขทางใจมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ที่ 75 ถือว่าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมอยู่ในระดับสูง โดยเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป
2. ค่าคะแนนความสุขทางใจอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ที่ 25-75 ถือว่าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจเท่ากับผู้สูงอายุทั่วไป
3. ค่าคะแนนความสุขทางใจน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ที่ 25 ถือว่าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมอยู่ในระดับต่ำ โดยเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

รายละเอียดการกำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานโดยการใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ดังแสดงในภาพที่ 4-2



ภาพที่ 4-2 การกำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม  
ของผู้สูงอายุ

จากการกำหนดเกณฑ์มาตรฐาน (Norms) โดยการใช้ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ของคะแนนแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ สามารถกำหนดคะแนนระดับของความสุขทางใจในภาพรวมและแยกรายองค์ประกอบ ตามรายละเอียดดังนี้

ดัชนีวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมโดยภาพรวม กำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานดังนี้ คะแนน < 107 คะแนน หมายถึงมีความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป คะแนนอยู่ระหว่าง 107.0-133.0 หมายถึงมีความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป คะแนน > 133.0 หมายถึง มีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

องค์ประกอบด้านการมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต กำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานดังนี้ คะแนน < 57.0 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป คะแนนอยู่ระหว่าง 57.0-75.0 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป คะแนน > 75.0 หมายถึง มีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์เชิงบวก กำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานดังนี้ คะแนน < 18.0 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป คะแนนอยู่ระหว่าง 18.0-24.0 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป คะแนน > 24.0 หมายถึง มีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

องค์ประกอบด้านการมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง กำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานดังนี้ คะแนน < 13.0 คะแนน หมายถึงมีความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป คะแนนอยู่ระหว่าง 13.0-19.0 หมายถึงมีความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป คะแนน > 19.0 หมายถึงมีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

องค์ประกอบด้านการมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณกำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานดังนี้ คะแนน < 9.0 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป คะแนนอยู่ระหว่าง 9.0-12.0 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป คะแนน > 12.0 หมายถึง มีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

องค์ประกอบด้านการมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง กำหนดค่าเกณฑ์มาตรฐานดังนี้ คะแนน < 5.0 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าผู้สูงอายุทั่วไป คะแนนอยู่ระหว่าง 5.0-7.0 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป คะแนน > 7.0 หมายถึง มีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

ตารางที่ 4-18 เกณฑ์มาตรฐานของคะแนนดัชนีชี้วัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของ  
ผู้สูงอายุ จำแนกตามองค์ประกอบและโดยภาพรวม

องค์ประกอบ	ค่าคะแนนที่เป็นไปได้	เกณฑ์มาตรฐานของคะแนนดัชนีชี้วัดความสุขทางใจ ในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ		
		ระดับความ สุข น้อยกว่า ผู้สูงอายุทั่วไป	ระดับความ สุข อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป	ระดับความ สุข มากกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป
การมีคุณธรรม ในการดำเนินชีวิต	18.0-90.0	< 57.0	57.0-75.0	>75.0
ภาวะอารมณ์เชิงบวก	6.0-30.0	<18.0	18.0-24.0	>24.0
การมีปัญญา รู้และ เข้าใจตามความเป็น จริง	5.0-25.0	<13.0	13.0-19.0	>19.0
การมีความมั่นคงทาง จิตวิญญาณ	3.0-15.0	<9.0	9.0-12.0	>12.0
การมีใจเป็นอิสระและ ปล่อยวาง	2.0-10.0	<5.0	5.0-7.0	>7.0
<b>ความสุขของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม</b>	<b>34.0-170.0</b>	<b>&lt;107.0</b>	<b>107.0-133.0</b>	<b>&gt;133.0</b>

จากตารางแสดงเกณฑ์มาตรฐานของคะแนนดัชนีชี้วัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ นำไปวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยายด้วยค่าจำนวน และร้อยละ ระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,114 คน โดยจำแนกออกเป็นระดับความสุขทางใจโดยภาพรวม และจำแนกรายองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต 2) ภาวะอารมณ์เชิงบวก 3) การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง 4) การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณและ 5) การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4-19 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม  
(N = 1,114)

องค์ประกอบ	จำนวนและร้อยละของระดับความสุขทางใจในบริบท พุทธธรรมของผู้สูงอายุ แยกรายองค์ประกอบ		
	ต่ำกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป	อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป	สูงกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป
	การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต	23.52 (262)	52.06 (580)
ภาวะอารมณ์เชิงบวก	14.54 (162)	65.98 (735)	19.48 (217)
การมีปัญญา รู้และเข้าใจตาม ความเป็นจริง	28.46 (317)	52.87 (589)	18.67 (208)
การมีความพร้อมของการดำรงชีวิต	41.29 (460)	22.17 (247)	36.54 (407)
การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง	32.94 (367)	44.61 (497)	22.44 (250)
<b>ความสุขของผู้สูงอายุโดยภาพรวม</b>	<b>25.94 (289)</b>	<b>50.54 (563)</b>	<b>23.52 (262)</b>

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยการจำแนกเป็นรายชื่อของแต่ละองค์ประกอบ ผลการวิเคราะห์  
ข้อมูลมีรายละเอียดตามตารางที่ 4-20 ดังนี้

ตารางที่ 4-20 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม  
องค์ประกอบที่ 1 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

ข้อที่	องค์ประกอบของการมี คุณธรรมในการดำเนินชีวิต	ระดับของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม		
		น้อยกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป ร้อยละ (จำนวน)	อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป ร้อยละ (จำนวน)	มากกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป ร้อยละ (จำนวน)
9	พยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ความเต็มใจอยู่เสมอ	8.53 (95)	68.40 (762)	23.07 (257)
10	รู้สึกชื่นชมยินดีกับ ความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ	7.09 (79)	70.29 (783)	22.62 (252)
11	รู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์ และอยากช่วยให้เขาพ้นภาวะ นั้นโดยเร็ว	9.25 (103)	68.58 (764)	22.17 (247)
8	รู้สึกอยากให้ท่านและ แบ่งปันสิ่งของที่ท่านมีแก่ ผู้อื่นอยู่เสมอ	8.80 (98)	69.75 (777)	21.45 (239)
13	เต็มใจและตั้งใจให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้อื่นเมื่อมี โอกาสอยู่เสมอ	11.49 (128)	71.36 (795)	17.15 (191)
14	มีปียวจา พุดจาไพเราะ อ่อนโยน ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	9.69 (108)	71.01 (791)	19.30 (215)
17	พอใจที่ประกอบอาชีพสุจริต แม้อาชีพนั้นไม่ได้ทำให้มี ทรัพย์สินมากมาย	5.75 (64)	94.25 (1,050)	0
18	อยู่อย่างพอเพียง พอกิน และ พอใช้อย่างมีเหตุผลเสมอ	5.39 (60)	94.61 (1,054)	0
12	แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล ให้แก่สรรพสิ่งทั้งหลายอยู่ เสมอ	9.16 (102)	69.03 (769)	21.81 (243)



ตารางที่ 4-20 (ต่อ)

ข้อที่	องค์ประกอบของการมี คุณธรรมในการดำเนินชีวิต	ระดับของความสุจริตใจในบริบทพุทธธรรม		
		น้อยกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป	อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป	มากกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป
		ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
16	ไม่ชักชวนและไม่ยินดีเมื่อ ให้ผู้อื่นละเมิดศีล	14.27 (159)	68.76 (766)	16.97 (189)
15	มีพฤติกรรมปฏิบัติและ เคร่งครัดต่อศีล 5 อยู่เสมอ	14.36 (160)	71.10 (792)	14.54 (162)
19	มีชีวิตที่เป็นปกติสุข เรียบ ง่าย มั่นคง และไม่เดือดร้อน	7.18 (80)	92.82 (1,034)	0
30	คบหาผู้คนและทำหน้าที่ทาง สังคมด้วยความบริสุทธิ์ใจ อยู่เสมอ	8.80 (98)	70.65 (787)	20.56 (229)
7	ท่านรู้สึกว่าคุณกับผู้อื่นเป็น มิตรกันได้อย่างง่ายดาย	7.45 (83)	70.29 (783)	22.26 (248)
31	เชื่อมั่น ศรัทธาในกฎแห่ง กรรมและการทำความดีอยู่ เสมอ	8.08 (90)	91.92 (1,024)	0
29	มีอิสระทางความคิดและ การตัดสินใจอยู่เสมอ	10.77 (120)	71.90 (801)	17.32 (193)
20	พอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษ และระวังทุกครั้งในการดู ฟัง หรือการสัมผัสใด ๆ ที่จะ นำมาซึ่งความทุกข์	13.02 (145)	69.57 (775)	17.41 (194)
28	เป็นคนไม่คิดเล็กคิดน้อย	15.8 (176)	68.85 (767)	15.35 (171)
<b>ภาพรวมขององค์ประกอบที่ 1</b>		<b>23.52 (262)</b>	<b>52.06 (580)</b>	<b>24.42 (272)</b>

ตารางที่ 4-21 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม  
องค์ประกอบที่ 2 ภาวะอารมณ์เชิงบวก

ข้อที่	องค์ประกอบของ ภาวะอารมณ์เชิงบวก	ระดับของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม		
		น้อยกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป	อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป	มากกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป
		ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
2	รู้สึกอึดใจและปลื้มใจได้ด้วย ตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	9.69 (108)	74.96 (835)	15.35 (171)
3	รู้สึกผ่อนคลาย สบายกายใจ โล่งใจ ได้ด้วยตนเองอย่าง ง่ายดายเสมอ	9.69 (108)	74.78 (833)	15.53 (173)
4	รู้สึกอบอุ่นในใจและสุขใจได้ ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	9.96 (111)	74.24 (827)	15.80 (176)
1	รู้สึกร่าเริงและเบิกบานได้ ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ	8.71 (97)	74.87 (834)	16.43 (183)
5	รู้สึกสงบใจ แน่วแน่เป็น สมาธิได้ด้วยตนเองอย่าง ง่ายดายเสมอ	9.69 (108)	74.78 (833)	15.53 (173)
6	รู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้ อย่างง่ายดายเสมอ	11.67 (130)	74.69 (832)	13.64 (152)
<b>ภาพรวมขององค์ประกอบที่ 2</b>		<b>14.54 (162)</b>	<b>65.98 (735)</b>	<b>19.48 (217)</b>

ตารางที่ 4-22 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม  
องค์ประกอบที่ 3 การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง

ข้อ ที่	องค์ประกอบของการมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง	ระดับของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม		
		น้อยกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป ร้อยละ (จำนวน)	อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป ร้อยละ (จำนวน)	มากกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป ร้อยละ (จำนวน)
24	แก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิด กับชีวิตได้ด้วยดีเสมอ	25.40 (283)	68.40 (762)	6.19 (69)
25	แม้โกรธก็สามารถยับยั้ง ความโกรธและทำที่สุดก็ให้ อภัยได้อย่างจริงใจเสมอ	24.96 (278)	67.50 (752)	7.54 (84)
26	ไม่ยึดมั่นกับคำยกย่อง นินทา ลาภยศ และทรัพย์สินเงินทอง	23.16 (258)	69.84 (778)	7.00 (78)
22	ในทางโลก มีเป้าหมายที่จะพบ ความสุขในทุกด้าน	23.16 (258)	67.59 (753)	(102) 9.16
23	ในทางธรรม มีเป้าหมายที่จะพบ พระนิพพานหรือสภาวะที่พ้น จากกองทุกข์ทั้งปวง	20.56 (229)	63.38 (706)	16.07 (179)
<b>ภาพรวมขององค์ประกอบที่ 3</b>		<b>28.46 (317)</b>	<b>52.87 (589)</b>	<b>18.67 (208)</b>

ตารางที่ 4-23 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม  
องค์ประกอบที่ 4 การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ

ข้อที่	องค์ประกอบของการมี ความมั่นคงทางจิตวิญญาณ	ระดับของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม		
		น้อยกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป	อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป	มากกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป
		ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
33	ไม่กลัวความตายและ เตรียมพร้อมสำหรับ ความตายอยู่เสมอ	20.20 (223)	62.48 (696)	17.50 (195)
32	ไม่กลัวความเจ็บป่วยและพร้อม รับความเจ็บป่วยอยู่เสมอ	19.30 (215)	65.71 (732)	14.99 (167)
34	มีสติรู้เท่าทันความคิดและ การกระทำของตนเองอยู่เสมอ	7.72 (86)	74.06 (825)	18.22 (203)
<b>ภาพรวมขององค์ประกอบที่ 4</b>		<b>41.29 (460)</b>	<b>22.17 (247)</b>	<b>36.54 (407)</b>

ตารางที่ 4-24 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม  
องค์ประกอบที่ 5 การมีจิตใจอิสระจากสิ่งทั้งปวง

ข้อที่	องค์ประกอบของการมีจิตใจ อิสระจากสิ่งทั้งปวง	ระดับของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม		
		น้อยกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป	อยู่ในระดับ ผู้สูงอายุทั่วไป	มากกว่าผู้สูงอายุ ทั่วไป
		ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
21	บางครั้งไม่สามารถควบคุม อารมณ์ของตนเองได้	5.21 (58)	82.41 (918)	12.39 (138)
27	มักคิดถึงอดีตและอยาก กลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีต หลายเรื่อง	5.75 (64)	84.92 (946)	9.34 (104)
<b>ภาพรวมขององค์ประกอบที่ 5</b>		<b>32.94 (367)</b>	<b>44.61 (497)</b>	<b>22.44 (250)</b>

## สรุปการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ด้วยค่าปกติ (Norm)

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการโดยการใช้กลุ่มคนเป็นมาตรฐาน (Normative model) เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณา จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแบ่งเกณฑ์ในการวัดระดับความสุขทางใจโดยใช้ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมอยู่ในระดับสูง (ค่า Percentiles > 75, มีคะแนนรวมมากกว่า 133 คะแนน) 2) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่า Percentiles เท่ากับ 25-75, มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 107-133 คะแนน) และ 3) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจอยู่ในระดับต่ำ (ค่า Percentiles < 25, มีคะแนนรวมต่ำกว่า 107 คะแนน)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุทั้งหมด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 563 คน คิดเป็นร้อยละ 50.54 รองลงมามีความสุขทางใจในระดับต่ำ จำนวน 289 คน คิดเป็นร้อยละ 25.94 และมีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมในระดับสูง จำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 23.52

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมในระดับสูงคือ ด้าน การมีความพร้อมของการดำรงชีวิต จำนวน 407 คน (ร้อยละ 36.54) รองลงมาคือ ด้านการมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต จำนวน 272 คน (ร้อยละ 24.42) และด้านการมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง 250 คน (ร้อยละ 22.44)

## 5. การสร้างคู่มือและการประเมินความพึงพอใจของผู้นำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมไปใช้

### 5.1 การสร้างคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้พัฒนาคู่มือประกอบการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุขึ้น ซึ่งคู่มือการใช้ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

5.1.1 หลักการและเหตุผล เป็นการกล่าวถึงที่มาของการสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เหตุผลที่จำเป็นต้องมีและใช้แบบวัดฉบับนี้ขึ้นมา

5.1.2 วัตถุประสงค์ เป็นการกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการสร้างแบบวัดฉบับนี้ขึ้นมาเพื่อวัดระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

5.1.3 เป้าหมาย เป็นการกล่าวถึงแบบวัดฉบับนี้ เพื่อต้องการทราบระดับและสถานะที่เกี่ยวกับระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

5.1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ เป็นการกล่าวถึงประโยชน์ของการนำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุไปใช้

5.1.5 เกณฑ์มาตรฐานของแบบวัด เป็นการกล่าวถึงวิธีการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการวัดระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการศึกษาค่าปกติ (Norm) เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณา ด้วยการคำนวณหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ดังนี้

นำค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ที่ 25 และ 75 ที่ได้จากการคำนวณ มาเป็นตัวกำหนดในการแบ่งเกณฑ์ระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับความสุขน้อยกว่า/ต่ำกว่าผู้สูงอายุทั่วไป ระดับความสุขอยู่ในระดับผู้สูงอายุทั่วไป และระดับความสุขสูงกว่าผู้สูงอายุทั่วไป โดยมีแบบทดสอบและคำคำตอบให้ทดลองทำแยกเป็นรายชื่อ รายองค์ประกอบ

5.1.6 แนวทางการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการกล่าวถึงแบบวัดว่า สามารถนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ไม่จำกัดเพศ อ่านออก เขียนได้ หรือในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ สามารถใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟัง โดยผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง สามารถนำไปใช้ประเมินผลการดำเนินงานและวัดผลสำเร็จของการให้การดูแลผู้สูงอายุของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุได้ และติดตามการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสภาวะของผู้สูงอายุ

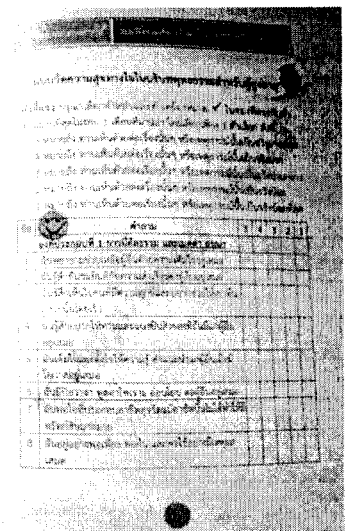
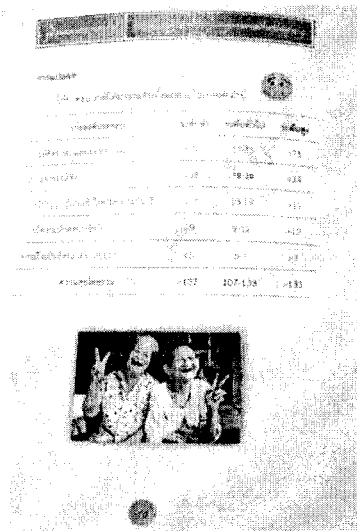
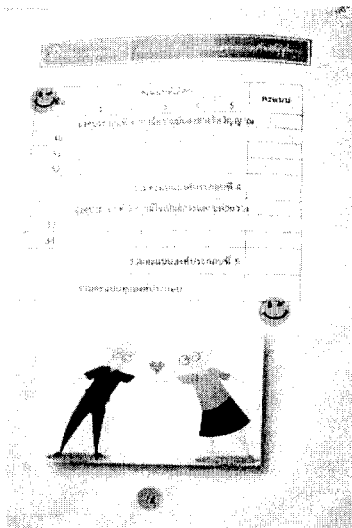
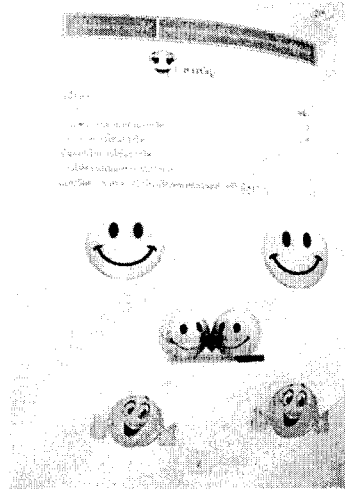
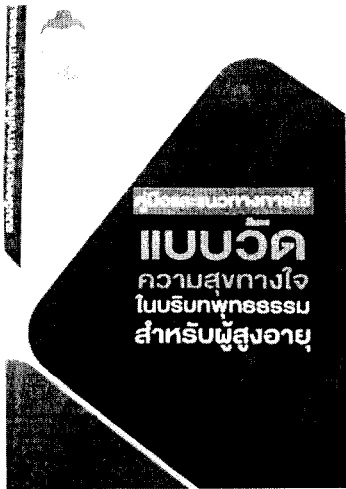
5.1.7 ขั้นตอนในการใช้แบบวัด เป็นการกล่าวถึงขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

5.1.7.1 ผู้สูงอายุที่ทำแบบประเมินด้วยตนเอง ต้องอ่านและตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง หรือในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ สามารถใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟัง โดยผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง

5.1.7.2 นำคำตอบที่ได้มาทำการวิเคราะห์ผล แปลงเป็นค่าคะแนนของแต่ละองค์ประกอบและค่าคะแนนรวมของระดับความสุขทางใจ

5.1.7.3 การประเมินระดับความสุขทางใจ เป็นการพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบและพิจารณาในภาพรวมของความสุข โดยนำผลที่ได้จากการวัดไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมิน เพื่อให้ทราบว่าผลการประเมินระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมอยู่ในระดับใด

คู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ที่สมบูรณ์และนำไปใช้ดังแสดงได้ตามภาพที่ 4-3



ภาพที่ 4-3 คู่มือและแนวทางการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

## 5.2 การประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

### ผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่สร้างและพัฒนาขึ้น ให้ผู้เกี่ยวข้องพิจารณาและนำไปใช้ในสถานการณ์จริง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำเสนอได้ดังนี้คือ

### 5.2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.5 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 40.88 ปี มีตำแหน่งเป็นนักวิชาการสาธารณสุข ร้อยละ 56.3 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 50 มีประสบการณ์ในการทำงานด้านผู้สูงอายุ 5-9 ปี ร้อยละ 40.6 และส่วนใหญ่ปฏิบัติงาน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร้อยละ 53.1 ดังรายละเอียดในตารางที่ 4-25

ตารางที่ 4-25 ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อมูลทั่วไป (N = 32)	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	12	37.5
หญิง	20	62.5
2. อายุ (อายุเฉลี่ย 40.88 ปี)		
25-29	4	12.5
30-34	6	18.8
35-39	5	15.6
40-44	3	9.4
45-49	8	25.0
50-54	4	12.5
55-59	2	6.3



## ตารางที่ 4-25 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป (N = 32)	จำนวน	ร้อยละ
3. ตำแหน่ง		
นักวิชาการสาธารณสุข	18	56.3
พยาบาลวิชาชีพ	11	34.4
เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน	2	6.3
อื่น ๆ	1	3.1
4. ระดับการศึกษาสูงสุด		
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1	3.1
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	16	50.0
ปริญญาโท	15	46.9
ปริญญาเอก	0	0
5. ประสบการณ์ในการทำงานด้านผู้สูงอายุ		
3-4 ปี	5	15.6
5-9 ปี	13	40.6
10-14 ปี	8	25.0
15-19 ปี	4	12.5
มากกว่า 20 ปีขึ้นไป	2	6.3
6. สถานที่ปฏิบัติงาน		
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	17	53.1
โรงพยาบาลชุมชน	9	28.1
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/โรงพยาบาล	3	9.4
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ	2	6.3
ทั่วไป/ โรงพยาบาลศูนย์	1	3.1

## 5.2.2 ผลการประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

### สำหรับผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมผู้เชี่ยวชาญที่ใช้คู่มือและแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน ประเมินว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (Mean = 4.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีผลการประเมินในระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ความเหมาะสมของตัวอักษรที่ใช้ในคู่มือ และ ความครอบคลุมของเนื้อหาที่นำเสนอในคู่มือ (Mean = 4.84, 4.84 และ 4.81 ตามลำดับ) สำหรับ รายการประเมินที่มีค่าคะแนนน้อยที่สุด ได้แก่ ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในคู่มือ (Mean = 3.94) โดยมีข้อเสนอแนะว่าควรปรับภาษาให้อ่านง่ายต่อความเข้าใจ ดังรายละเอียดในตารางที่ 4-26

ตารางที่ 4-26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลการประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อ	ข้อคำถาม	N = 32		
		ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	การแปลผล
1	ความเหมาะสมของหลักการและเหตุผล	4.50	0.62	มาก
2	ความชัดเจนของเนื้อหาที่นำเสนอในคู่มือ			
	2.1 การกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน	4.84	0.37	มากที่สุด
	2.2 ขั้นตอนในการวัด	4.72	0.46	มากที่สุด
3	ความครอบคลุมของเนื้อหาในคู่มือ	4.81	0.40	มากที่สุด
4	ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในคู่มือ	3.94	0.72	มาก
5	ความเหมาะสมของตัวอักษรที่ใช้ในคู่มือ	4.84	0.37	มากที่สุด
6	ความเหมาะสมของของการจัดลำดับ การนำเสนอเนื้อหาในคู่มือ	4.69	0.47	มากที่สุด
7	คู่มือมีความสวยงาม น่าสนใจ	4.56	0.56	มากที่สุด
8	คู่มือสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย	4.59	0.50	มากที่สุด
9	คู่มือมีความสะดวกในการนำไปใช้จริง	4.75	0.44	มากที่สุด
10	ประโยชน์ของการนำคู่มือไปใช้	4.69	0.47	มากที่สุด
	<b>รวม</b>	<b>4.63</b>	<b>0.21</b>	<b>มากที่สุด</b>

## 6. การสร้างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับย่อ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับย่อ จำนวน 19 ข้อ ด้วยการนำข้อคำถามจากแบบวัดฉบับเต็ม จำนวน 34 ข้อ ไปสร้างแบบวัดฉบับย่อให้มีจำนวนข้อคำถามน้อยกว่าเดิมเพื่อให้เกิดความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในการตอบคำถามและไม่รบกวนเวลาแก่ผู้สูงอายุนานเกินไปในการทำแบบประเมินแต่ละครั้ง และเพื่อให้เกิดความมั่นใจแก่ผู้ใช้แบบวัดในการประเมินความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะใช้แบบวัดทั้งฉบับเต็มหรือฉบับย่อ โดยแบบวัดฉบับย่อนี้มีความสอดคล้องกับแบบวัดฉบับเต็มดีมากหรือค่อนข้างสมบูรณ์ (Almost perfected) ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างและวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อคำถามแยกตามรายองค์ประกอบหลัก ตัดข้อคำถามที่อยู่หมวดธรรมเดียวกันออก แล้วนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ
2. นำคะแนนจากทุกข้อคำถามของแบบวัด ฉบับย่อ จำนวน 19 ข้อ มารวมกันตามองค์ประกอบหลัก จัดกลุ่มระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ออกเป็น 3 ระดับ
3. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแคปปา (Kappa) เพื่อแสดงความสอดคล้องของแบบวัดฉบับเต็มและฉบับย่อที่พัฒนาขึ้นใหม่ ผลการศึกษาความพ้อง (Agreement study) ของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้ง 2 ฉบับ พบว่ามีความสอดคล้องกันดีมากหรือค่อนข้างสมบูรณ์ (Almost perfected) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) โดยมีค่าสถิติแคปปา (Kappa) เท่ากับ 0.823 ดังตารางที่ 4-27

ตารางที่ 4-27 ความพ้องของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ กับ 19 ข้อ

แบบวัด	Kappa	P-value
แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ กับ ฉบับ 19 ข้อ	0.823	0.000

รายละเอียดของข้อคำถามในแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับย่อ 19 ข้อ แสดงในภาคผนวก ง

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods research) เรื่องการพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ทางจิตมิติ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม หมายถึงความรู้สึกโปร่ง โล่งสบายใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุข สงบ ไสบริสุทธิจากภายใน ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดิงาม เป็นประโยชน์แก่กัลยาณมิตรทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีปัญญาและเข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมแบ่งได้หลายประเภทและระดับตัวอย่างเช่น

แบบที่ 1 แบ่งเป็น 2 ระดับคือ โลกียสุข และ โลกุตระสุข หรือ

แบบที่ 2 แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ความสุขระดับหยาบ ชั้นประณีต และชั้นสมบุรณ์ หรือ

แบบที่ 3 แบ่งเป็น 3 ระดับคือ กามสุข ฆานสุข และนิพพานสุข หรือ

แบบที่ 4 แบ่งเป็น 3 ระดับคือ สามิสสุข นิรามิสสุข และ นิรามิตรสุข หรือ

แบบที่ 5 แบ่งเป็น 10 ระดับคือ กามสุข ปฐมฆานสุข ทุติยฆานสุข จตุตถฆานสุข

อากาธานัญจายตนสมาปัตติสุข วิญญาณัญจายตนสมาปัตติสุข อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุข และสัญญาเวทยินนิโรธสมาปัตติสุข เป็นต้น (พระมหาสุทนต์ อากาศโร (อบอู่่น) และคณะ, 2558)

ซึ่งหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาความสุขในระดับสูงคือระดับปัญญา สอนว่ามนุษย์ควรพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นขั้นเป็นตอนจากความสุขชั้นหยาบไปจนถึงสุขชั้นสูงสุดที่เป็นอิสระจากสิ่งยึดเหนี่ยวทั้งปวง โดยเมื่อมีความสุขแล้วก็ต้องไม่ติดสุข ซึ่งความสุขในระดับสูงเป็นการถือกุศลสังคัมเพราะเมื่อบุคคลมีความสุขในระดับสูงขึ้นไปก็จะยังทำให้สังคัมมีความสุขเช่นเดียวกัน

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมมีองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบของการมีศรัทธาต่อความถูกต้อง ดิฉาม ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการมีกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะแนวทาง มีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมายที่จะพบบรมสุข มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม มองโลกในแง่ดี และทำหน้าที่อย่างดีที่สุด 2) องค์ประกอบของการมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ การชอบทำบุญให้ทาน มีความพอเพียง พอใจในสิ่งที่มีและที่ทำ มีความเพียรเป็นที่ตั้ง ยึดมั่นในสังขะ และมีความกตัญญู กตเวทิตา 3) องค์ประกอบของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการมีจิตอาสา มีเมตตาปรารถนาสิ่งดีงามต่อผู้อื่น มีความกรุณาอยากช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ รู้สึกสุขใจในการเป็นผู้ให้ รู้จักให้อภัย แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้ทุกสรรพสิ่ง และ 4) องค์ประกอบของการมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริง ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการเลือกรับสุข ไม่รับทุกข์ การฝึกสมาธิ มีสติมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวาง มีจิตใจอิสระจากสิ่งทั้งปวง รู้สึกบริสุทธิ์สงบเย็น และการถึงพร้อมซึ่งความตาย

## 2. การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ทางจิตมิติ

ผลวิจัยพบว่า จากแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุฉบับร่างที่มีข้อคำถาม จำนวน 83 ข้อ นำไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยเทคนิคเดลฟาย จำนวน 3 รอบ ทำให้จำนวนข้อคำถามในแบบวัดเหลือ จำนวน 68 ข้อ แต่เนื่องจากมีข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญว่า จำนวนข้อคำถามมีจำนวนมากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหาบางส่วนซ้ำซ้อน และมีความหมายใกล้เคียงกันมาก ผู้วิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษาจึงร่วมกันพิจารณาปรับข้อคำถามและจัดกลุ่มใหม่ โดยที่เนื้อหาและสาระในข้อคำถามไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้จำนวนข้อคำถามจาก 68 ข้อ ลดลงเหลือ จำนวน 37 ข้อ แล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) พบว่า ข้อคำถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ มีจำนวน 34 ข้อ นำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ( $\alpha$ -Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .966

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 34 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้ง 3 ครั้ง (Delphi technique, Content validity, Reliability) ไปการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 1,114 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 62.30) อายุเฉลี่ยเท่ากับ 69.38 ปี โดยมีอายุสูงสุด 98 ปี ต่ำสุดอายุ 60 ปี สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 55.56) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน

3,143.38 บาท ส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ (ร้อยละ 61.80)

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจโดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก จากตัวแปรทั้งหมด 34 ตัวแปร วิเคราะห์ได้องค์ประกอบที่มีค่าไอเกน มากกว่า 1.0 จำนวน 5 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่ 1 สามารถอธิบายความแปรปรวนของกลุ่มตัวแปรได้ 30.43% องค์ประกอบที่ 2 สามารถอธิบายได้ 15.17% องค์ประกอบที่ 3 สามารถอธิบายได้ 10.45% องค์ประกอบที่ 4 สามารถอธิบายได้ 8.97% องค์ประกอบที่ 5 สามารถอธิบายได้ 4.32% รวมทั้ง 5 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความแปรปรวนของกลุ่มตัวแปรได้ 69.317% โดยทุกตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงกว่า 0.4 และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่า มีค่า KMO เท่ากับ 0.962 จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจ สามารถจัดกลุ่มตัวแปรใหม่ได้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต อธิบายได้ด้วย 18 ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.80-0.48 องค์ประกอบที่ 2 ภาวะอารมณ์เชิงบวก อธิบายได้ด้วย 6 ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.83-0.66 องค์ประกอบที่ 3 การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง อธิบายได้ด้วย 5 ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.88-0.72 องค์ประกอบที่ 4 การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ อธิบายได้ด้วย 3 ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ 0.81-0.54 และ องค์ประกอบที่ 5 การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง อธิบายได้ด้วย 2 ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เท่ากับ .80 และ .69

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำเครื่องมือไปพัฒนาเกณฑ์ปกติของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบ่งเกณฑ์ในการวัดระดับความสุขทางใจออกเป็น 3 ระดับ ใช้ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) ที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม เหตุผลที่ใช้ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles) เนื่องจากผลการตรวจสอบการกระจายของคะแนนตัวแปรในองค์ประกอบมีการกระจายแบบไม่เป็นปกติ โดยได้กำหนดค่าคะแนนของแต่ละกลุ่มดังนี้ 1) กลุ่มที่มีความสุขทางใจในระดับสูง (ค่าคะแนนมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 75 ค่าคะแนนรวมมากกว่า 133 คะแนน) 2) กลุ่มที่มีความสุขทางใจในระดับปานกลาง (ค่าคะแนนอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25-75 ค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 107-133 คะแนน) และ 3) ความสุขทางใจระดับต่ำ (ค่าคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 ค่าคะแนนรวมต่ำกว่า 107 คะแนน) จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 563 คน (ร้อยละ 50.54) รองลงมามีความสุขทางใจในระดับต่ำ จำนวน 289 คน (ร้อยละ 25.94) และมีความสุขทางใจในระดับสูง จำนวน 262 คน (ร้อยละ 23.52) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเป็น

รายด้านพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมในระดับสูงคือด้านการมีความพร้อมของการดำรงชีวิต จำนวน 407 คน (ร้อยละ 36.54) รองลงมาคือด้านการมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต จำนวน 272 คน (ร้อยละ 24.42) และด้านการมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง 250 คน (ร้อยละ 22.44)

เมื่อได้เกณฑ์ปกติของเครื่องมือแล้วผู้วิจัยได้พัฒนาคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุขึ้น ในคู่มือประกอบด้วยเนื้อหาของหลักการและเหตุผลของแบบวัดวัตถุประสงค์เป้าหมาย เกณฑ์มาตรฐาน แนวทางการใช้ และขั้นตอนในการวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ นำไปใช้กับบุคลากรด้านสาธารณสุขที่มีหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 32 ท่าน ผลการประเมินพบว่า คู่มือและแบบวัดมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (Mean=4.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีผลการประเมินในระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ความเหมาะสมของตัวอักษรที่ใช้ในคู่มือ และ ความครอบคลุมของเนื้อหาที่นำเสนอในคู่มือ (Mean=4.84, 4.84 และ 4.81 ตามลำดับ) สำหรับรายการประเมินที่มีค่าคะแนนน้อยที่สุด ได้แก่ ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในคู่มือ (Mean=3.94) โดยข้อเสนอแนะว่า ควรปรับภาษาให้อ่านง่ายต่อความเข้าใจ

ในขั้นตอนสุดท้ายผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับย่อ จำนวน 19 ข้อ ด้วยการนำข้อคำถามจากแบบวัดฉบับเต็ม จำนวน 34 ข้อ ไปสร้างแบบวัดฉบับย่อให้มีจำนวนข้อคำถามน้อยกว่าเดิมเพื่อให้เกิดความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในการตอบคำถามและไม่รบกวนเวลาแก่ผู้สูงอายุนานเกินไปในการทำแบบประเมินแต่ละครั้ง โดยผลการศึกษาเพื่อแสดงความพ้อง (Agreement study) ของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับย่อ จำนวน 19 ข้อ กับแบบวัดฉบับเต็ม จำนวน 34 ข้อ ด้วยสถิติแคปปา (Kappa) พบว่ามีความสอดคล้องกันดีมากหรือค่อนข้างสมบูรณ์ (Almost perfected) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) โดยมีค่าสถิติแคปปา (Kappa) เท่ากับ 0.823

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. การศึกษาเชิงคุณภาพความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม พบว่า ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมมีชื่อเรียกและการแบ่งประเภทที่หลากหลายระดับ เช่น ความสุขระดับหายาบ ความสุขขั้นประณีต สุขขั้นสมบูรณ์ หรือแบ่งเป็นกามสุข ฌานสุข นิพพานสุข เป็นต้น โดยหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาความสุขในระดับสูงคือระดับปัญญา สอนว่ามนุษย์ควรพัฒนา

ความสุขให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นขั้นเป็นตอนจากความสุขขั้นหยาบไปจนถึงสุขขั้นสูงสุดที่เป็นอิสระจากสิ่งยึดเหนี่ยวทั้งปวง โดยเมื่อมีความสุขแล้วก็ต้องไม่ติดสุข ซึ่งความสุขในระดับสูงเป็นการถือกุศลสังคัมเพราะเมื่อบุคคลมีความสุขในระดับสูงขึ้นก็จะยิ่งทำให้สังคัมมีความสุขเช่นเดียวกัน

การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมหมายถึง เป็นความรู้สึกโปร่ง โล่งสบายใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุข สงบ ไสบริสุทธิจากภายใน ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดึงม เป็นประโยชน์แก่กุศลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีปัญญารู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง สอดคล้องกับความสุขตามหลักพุทธธรรมของศาสนาพุทธ ที่จำแนกความสุขออกเป็นหลายระดับชั้น เริ่มต้นจากความสุขในระดับต้นที่ยังต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งเสพบริโภค ต้องแสวงหาสิ่งที่มาตอบสนองความต้องการ แล้วพัฒนาขึ้นไปสู่ความสุขที่ละเอียดกว่าขั้นต้นที่เป็นความสุขสงบจากภายในจิตใจไปจนถึงความสุขขั้นสูงสุดที่เกิดจากการมีปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่ช่วยให้มนุษย์มีสภาพจิตใจที่อยู่เหนือจากความดี-ความชั่ว ความสุข-ความทุกข์ มีอิสระหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งเป็นความสุขขั้นสูงสุดที่เป็นสุขแท้และเป็นจุดมุ่งหมายแท้จริงของพระพุทธศาสนา (อง.ทก.20/309-321/100-2; อง.อ.1/56; อง.อ.2/326; นัย ม.ม.13/100/96; ส.ส.พ. 18/413/278; พระมหานិยมอสิวิโส (หาญสิงห์), 2547; นรัญญา ธนกุลภรณ์, 2547; พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), 2547 ;พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) โดยผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม การมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล และการมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริงตามรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของการมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม นำไปสู่การมีความคิดดี ปฏิบัติถูกต้อง ข้อค้นพบของการวิจัยสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก (จุ.ธ. 25/33/48-50) ที่กล่าวว่า “ศรัทธาตั้งมั่นแล้วนำมาซึ่งความสุข” และสอดคล้องกับพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวว่า “บัณฑิตพึงทำความเป็นเพื่อนกับคนมีศรัทธา มีศีลเป็นที่รัก มีปัญญา และเป็นพหูสูต เพราะการสมาคมกับคนดีเป็นคนเจริญ” และ “สุโข หเว สปุริเสน สงฺกโม” สมาคมกับสัตบุรุษนำสุขมาให้ (ฟังธรรม, 2559) สำหรับการมองโลกในแง่ดี หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2559) กล่าวว่า “มองโลกในแง่ดีมีความสุข มองโลกตามความเป็นจริงพ้นทุกข์” โดยท่านอธิบายว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นการยอมรับในสิ่งที่ตนได้ แต่เหนือกว่าการมองโลกในแง่ดีคือการมองโลกตามความเป็นจริงให้รู้ปรากฏการณ์ที่สัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามที่มันเป็น โดยไม่นำความคิดเข้าไปเบี่ยงเบน เพื่อจะได้เห็นว่าสิ่งที่ถูกเห็นทั้งปวงนั้นมีความเกิดขึ้นด้วยเหตุและดับไปเมื่อเหตุดับ ดังนั้นไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่ต้องคอยนั่งปลอบใจตนเองหรือพยายามมองโลกในแง่ดีเป็นคราว ๆ ไป



การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงามมีรากฐานเชื่อมโยงกับศีล คือ ความประพฤติทั้งกาย และวาจา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ซึ่งการประพฤติ ปฏิบัติดีงาม และการใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนกันนำมาซึ่งความสุข ดังข้อความในพระไตรปิฎกที่กล่าวว่า “ศีลนำมาซึ่งความสุขตราบเท่าชรา” (ขุ.ธ. 25/33/48-50) โดยศีลสำหรับบุคคลทั่วไปสามารถจำแนกได้ 3 ประเภทคือ ศีล5 ศีล8 อุโบสถ และศีลกรรมบท10 ซึ่งแบ่งตามช่องทางการแสดงออกเป็น ทางกาย ทางวาจา และทางใจ และการรักษาศีลสามารถแบ่งได้ 3 ระดับคือ 1) หินศีล คือการระวังรักษาไม่ให้ล่วงละเมิดแก่ความโลภอย่างหยาบได้ 2) โจรศีล คือการรักษาอารมณ์ที่เป็นไปด้วยกุศลเจตนาไม่ให้ตกอยู่ในส่วนอกุศล และ 3) ปกติศีล คือการรักษาจิตไว้ในปัจจุบันไม่ให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวศีล และข้อห้ามต่าง ๆ เป็นองค์ศีล การฝึกศีลจะต้องพร้อมทั้งกายกับจิต หรือวาจากับจิต (พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมโร), 2555)

**องค์ประกอบของการมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต** หมายถึง การที่บุคคลมีอุปนิสัยดีงามตั้งสมอยู่ในจิตใจ และดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม มีความพอเพียง มีจิตใจโอบอ้อมอารี ไม่เบียดเบียนใคร ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สังคมส่วนรวมก็มีความสงบสุขไปด้วย ข้อค้นพบของการวิจัยสอดคล้องกับหลักธรรมเรื่อง ฉันทะ คือความพอใจ ความชอบใจ ความยินดี ความรักใคร่ไฝปรารถนาในสิ่งนั้น ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ซึ่ง ฉันทะ เป็นอัญญาสมานาเจตสิกที่เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล โดยฉันทะที่เป็นกุศลคือ ความต้องการที่จะทำหรืออยากทำให้ดี (กัตตุกัมยตาฉันทะ) ส่วนฉันทะที่เป็นอกุศลได้แก่ความอยากเสพ อยากได้ อยากเอาเพื่อตัวเอง (ตัณหาฉันทะ) และสอดคล้องกับท่านพระพุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวว่า สุขเพราะไม่เบียดเบียนใครในเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติที่ได้มาโดยถูกต้องเหมาะสม ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นความสุขในระดับต้นซึ่งท่านเรียกว่า สุขของปุถุชน (พระพุทธทาสภิกขุ, 2543, 2551) ทั้งนี้ความสุขสามารถควบคุม จัดการ ให้อยู่ในขอบเขตที่ไม่แก่งแย่งเบียดเบียนซึ่งกันและกันได้ด้วย ศีล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553; 106) ทั้งนี้การพัฒนาชีวิตโดยการทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มกำลังมีความสอดคล้องกับหลักธรรมเรื่อง “ความสันโดษ” คือความยินดีหรือพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรอันชอบธรรมไม่โลภ ไม่ริษยาใคร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546ข) และสอดคล้องกับคำกล่าวของพระไพศาล วิสาโล (2553) ที่ว่า เพียงแค่รู้จักชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่เรามีอยู่ ก็จะสุขได้ไม่ยาก หากพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ และภูมิใจในสิ่งที่เป็น

**องค์ประกอบของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล** หมายถึง การเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจผู้อื่นอย่างที่เป็น ยอมรับบุคคลอื่น พร้อมทั้งจะให้และแบ่งปัน มีความรัก

เมตตา ปราถนาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ข้อค้นพบของการวิจัยสอดคล้องกับข้อความใน พระไตรปิฎก ที่ว่า “ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของชนหมู่มาก” (อง. ปญจก.22/35/38-39) “ผู้เจริญเมตตาย่อมหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์” (ขุ. ป. 31/574/350) และ “บุคคลใด ไม่มีความโกรธภายในจิตใจ มีสุข ไม่มีโศก” (วิมहा.7/347/133) เป็นต้น และโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553) กล่าวว่า ความสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันจัดเป็นความสุขทางสังคม ซึ่งเป็นความสุขจากความเป็นมิตร มิใช่ตรีจิตมิตรภาพ การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยเมตตา กรุณา สุขในครอบครัว ในชุมชนที่อยู่ด้วยกันด้วยความมีน้ำใจ เอาใจใส่ รักกัน ระลึกถึงกัน ฯลฯ โดยหลักธรรมที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานของความสุขประเภทนี้คือ พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมประจำใจ และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในสังคม

**องค์ประกอบของการมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริง** หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงที่มาของสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นว่ามาจากเหตุปัจจัย เข้าใจการตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์เพียงตามความจำเป็นของชีวิต เข้าใจความสุข ความทุกข์ และความไม่แน่นอนของทุกสิ่ง ไม่เอาจิตใจไปยึดติดหรือคาดหวังให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน มีความพร้อมที่จะเผชิญความจริง คิดแก้ไขปัญหา และไม่เก็บสิ่งเหล่านั้นมาทับถมใจให้เป็นทุกข์ สามารถวางใจให้อยู่กับความ เป็นจริงที่เกิดขึ้น ทำให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นไปตามสังขารของชีวิตที่ทำที่สุดแล้วทุกสิ่งอย่างย่อมแปรเปลี่ยนเสื่อมสลายไปตามเหตุปัจจัย จึงทำให้จิตใจอิสระจากสิ่งทั้งปวง ซึ่งข้อค้นพบจากการวิจัยสอดคล้องกับปัญญาในทางพุทธศาสนาที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2559) ได้กล่าวว่า ปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันสภาวะตามธรรมชาติ ประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ ไม่ต้องตกอยู่ในอำนาจของตัณหาอุปาทาน ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้คิดเข้าใจถูกต้อง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และสามารถใช้ความรู้ที่นั่นแก้ไขปรับปรุงปัญหาให้ดับหมดไปมิให้มีทุกข์ใหม่เกิดขึ้นได้ ประกอบด้วย 1) การมีปัญญารู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตามเหตุและปัจจัย เพื่อที่จะได้วางใจได้อย่างถูกต้อง ปลดวางความอยาก ทำให้จิตใจอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้นกดดันเป็นทุกข์ รู้วิธีจัดการกับเหตุปัจจัยเพื่อป้องกันเหตุแห่งความเสื่อมและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญ 2) การรู้และเข้าใจอาการของสิ่งทั้งหลายว่าล้วนตกอยู่ในภาวะแห่งความบีบคั้น กดดัน ทนอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ต้องแปรเปลี่ยนไป ปัญญาช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัว แก้ไขปรับปรุง และบริหารระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยให้พ้นภาวะบีบคั้นกดดันและเกิดผลดีแทนการปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติโดยขาดปัญญา และ 3) การมีปัญญารู้และเข้าใจภาวะที่สิ่งทั้งหลายไม่เป็นตัวตนที่แท้จริงคงที่ยั่งยืน ใครจะไปยึดว่าเป็นตัวเราของเรา แต่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ ที่มาสัมพันธ์เป็นเหตุให้เป็นอย่างต่าง ๆ และผันแปรไปเรื่อย ๆ ไม่มีตัวตนที่คงอยู่ยั่งยืน

อย่างใดอย่างหนึ่งตลอดไป ซึ่งเมื่อบุคคลรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงนี้แล้วบุคคลจะมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น โดยไม่เอาใจไปยึดติด คลายจากความยึดมั่นถือมั่น มีใจอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา

ความสุขที่เกิดจากปัญญาที่เป็นข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ ยังสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า “การได้เฉพาะซึ่งปัญญานำมาซึ่งความสุข” (ขุ.ธ. 25/33/48-50) เช่นเดียวกับแนวคิดของ มาติเยอ ริการ์ (2551, หน้า 43, 50) ที่กล่าวว่า ความสุขหรือสุขะ คือ ความเบิกบานอย่างลึกซึ้งที่เกิดจากจิตซึ่งมีสุขภาวะคิยัง ที่ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกหรืออารมณ์ชั่วครู่ชั่วยาม แต่เป็นภาวะการณดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้น ได้ก็ต่อเมื่อเราเป็นอิสระจากความมืดบอดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นปัญญาที่เปิดให้เราได้เห็น โลกตามที่มันเป็นอย่างปราศจากม่านบังตาหรือความบิดเบือนใด ๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ดาไล ลามะ (Dalai Lama & Culler, 2001) ที่กล่าวว่า ความสุขในทางพุทธศาสนามีหลายระดับ โดยความสุขที่แท้และยั่งยืนจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไปสู่อิสรภาพ (Liberation) ไม่มีเหลือซึ่งความทุกข์ และเหตุปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะเพิ่มเติมให้ความสุขในชีวิตคือ การรู้แจ้ง (Enlightenment) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระไพศาล วิสาโล (2551, หน้า 9) ที่กล่าวว่า ความสุขจะเกิดขึ้นได้ล้วนต้องอาศัย ปัญญา คือการมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข “พฤติกรรมทั้งหมดของเราล้วนเริ่มต้นมาจากความคิด ความเห็น และความเชื่อ เราคิดหรือเชื่ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น หากความคิด ความเห็น และความเชื่อนั้นประกอบไปด้วยปัญญา มีเหตุผลหรือตั้งอยู่บนความรู้ที่ถูกต้องย่อมส่งผลให้เราทำพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงามและนำไปสู่ความสุข ปัญญาจึงเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอันประเสริฐ นอกจากปกป้องให้เราไม่เป็นที่เหยื่อของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบแล้ว ยังเสมือนเข็มทิศที่ช่วยนำพาชีวิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เป็นพื้นฐานแห่งความสุขทั้งในกาย จิต และสังขม”

ความสุขด้วยปัญญาจัดเป็นความสุขในระดับสูง ดังคำกล่าวของท่านพระพุทธทาสภิกขุ (2543, 2551) ว่า สุขของผู้มีความรู้ลึกสูงสุดด้วยปัญญา ได้แก่ เพราะเราละตัวตนเสียได้ เป็นการรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคยหลงว่าเป็นตัวของตน เป็นการเห็นแจ้งด้วยปัญญาว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย “ตน” เป็นเพียงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากความโง่เขลา และสำคัญว่าตัวตนมีอยู่ภายในก็เกิดความรู้สึกว่านี่เป็นเรา นั่นเป็นเขา การนำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่าตนมีตนเป็น เป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ เมื่อเห็นแจ้งชัดด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว การครองชีวิตที่เคยรู้สึกว่าเป็นของหนักและมีดมนก็กลายเป็นเบาสบาย เป็นความสุข ความเยือกเย็น ซึ่งเป็นสุขสูงสุดหรือยอดแห่งความสุข ทั้งนี้ ความสุขนี้จะเข้าใจและปรารถนาเฉพาะแต่ผู้ที่ผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว

ข้อค้นพบจากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ พบหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ครอบคลุมความสุขตามหลักพุทธธรรมที่จำแนกความสุขออกเป็นหลายระดับชั้น เริ่มจากความสุขในระดับที่ยังต้องหาต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งเสพบริโภค แต่การพึ่งพานั้นเพียงแค่ว่าตามความจำเป็นของมนุษย์ แล้วพัฒนาสูงขึ้นไปเป็นความสุขที่สงบ บริสุทธิ์ อิศระจากภายใน ไปจนถึงความสุขขั้นสูงสุดจากการมีปัญญารู้แจ้งเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงหลักธรรมที่หยั่งรากลึกและแฝงอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยภายใต้บริบทสังคมวัฒนธรรมไทยที่นับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ โดยการมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม มีคุณธรรมในการดำรงชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลตลอดจนมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เป็นสิ่งที่นำพาความสุขทางใจ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎกที่กล่าวว่า (อง. เอกก. 20/568/315-317) “ชนพวกที่สมบูรณ์ด้วยศีล ยินดีในธรรม เป็นที่เข้าไปสงบด้วยปัญญา เป็นผู้สงบระงับ อยู่เป็นสุข”

## 2. การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ทางจิตมิติ

ผลวิจัยพบว่า จากแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุฉบับร่างที่มีข้อคำถาม จำนวน 83 ข้อ นำไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยเทคนิคเดลฟาย หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หาค่าความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .966 จากนั้นนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก ใช้วิธีการหมุนแกนแบบอโรโกนอล ด้วยวิธีเวรีแมกซ์ ได้องค์ประกอบที่มีค่าไอเกน มากกว่า 1.0 จำนวน 5 องค์ประกอบ มีความแปรปรวนของกลุ่มตัวแปรเท่ากับ 69.317% โดยทุกตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงกว่า 0.48 มีค่า KMO เท่ากับ 0.962 ซึ่งการวิเคราะห์องค์ประกอบสามารถจัดองค์ประกอบใหม่ได้ 5 ด้าน เพิ่มจากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

### 2.1 องค์ประกอบที่ 1 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต มี 18 ตัวแปร ที่อธิบายองค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชื่นชมและยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น อยากช่วยคนที่มีความทุกข์ อยู่อย่างพอเพียงและเรียบง่าย เกรงครัดศีล 5 และไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นละเมิดศีล มีความบริสุทธิ์ใจ เชื่อมมั่นในกฎแห่งกรรม ระมัดระวังในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ และเป็นคนไม่คิดเล็กคิดน้อย ซึ่งตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดคือการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ (0.809) ข้อค้นพบจากการวิจัยสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก ที่กล่าวว่า “ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของชนหมู่มาก และ ผู้เจริญเมตตาย่อมหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์” โดยพุทธสุภายิต ได้กล่าวว่า “บัณฑิตพึงทำความเป็นเพื่อนกับคนมีศรัทธา มีศีลเป็นที่รัก มีปัญญา และเป็นพหูสูต” โดยพระพุทธานุสสิณ กถาว่าถึง

ความสุขในระดับต้นของปุณฺชนว่า มีความสุขได้เพราะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งสามารถควบคุม จัดการให้ไม่แก่งแย่งและเบียดเบียนกันได้ด้วยศีล ความสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล จัดเป็นความสุขทางสังคม ที่เกิดได้จากความมีไมตรีจิต มีมิตรภาพต่อกัน อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา กรุณา มีน้ำใจ เอาใจใส่ รักและระลึกถึงกัน โดยหลักธรรมสำคัญที่เป็นพื้นฐานของความสุขประเภทนี้คือ พรหมวิหาร4 ซึ่งเป็นหลักธรรมประจำใจ และ สังคหะวัตถุ4 ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในสังคม

**2.2 องค์ประกอบที่ 2 ภาวะอารมณ์เชิงบวก** มี 6 ตัวแปร ที่อธิบายองค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจ๗ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกสร้างแรง เบิกบาน อิ่มเอม อบอุ่นในใจ รู้สึกผ่อนคลาย สบายกายใจ จิตใจสงบเป็นสมาธิ และชอบคุณเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย โดยตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดคือ ความรู้สึกอิ่มใจและปลื้มใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดาย เสมอ (0.829) ข้อค้นพบจากการวิจัยสอดคล้องกับคำสอนของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ที่อธิบายว่า การมนุษย์เรามองโลกในแง่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองก็เพื่อสร้างความพอใจในสิ่งที่ตนมี ยอมรับในสิ่งที่ตนได้ มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกและสรรพสัตว์ แต่เหนือกว่าการมองโลกในแง่ดีคือการมองโลกตามความเป็นจริงให้รู้ปรากฏการณ์ทั้งปวงที่สัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามที่มันเป็น โดยไม่นำความคิดเข้าไปเบี่ยงเบน ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่ต้องคอยมานั่งปลอบใจตนเองหรือพยายามมองโลกในแง่ดีเป็นคราว ๆ ไป และการจะมีความสุขได้นั้นมีรากฐานเชื่อมโยงกับศีล ซึ่งหมายถึงความปกติของใจ เป็นการประพฤติดีทั้งกายและวาจา การประพฤติดี ปฏิบัติงาม และการใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนกันก็จะนำมาซึ่งความสุข

**2.3 องค์ประกอบที่ 3 การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง** มี 5 ตัวแปร ที่อธิบายองค์ประกอบของแบบวัด๗ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่แก้ไขปัญหา/อุปสรรคที่เกิดได้ด้วยดี สามารถขยับยั้งความโกรธและให้อภัยได้ ไม่ยึดมั่นกับคำสรรเสริญ นินทา ลาภยศ และเงินทอง ตั้งเป้าหมายที่จะพบความสุขทั้งทางโลก ทางธรรม ต้องการหลุดพ้นจากกองทุกข์ และพบพระนิพพาน จากผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดคือ การสามารถแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดได้ด้วยดีเสมอ (0.882) ข้อค้นพบจากการวิจัยสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกว่า “การได้เฉพาะซึ่งปัญญานำมาซึ่งความสุข” (ช.ธ. 25/33/48-50) โดย การมีปัญญาประกอบด้วย 1) การรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตามเหตุและปัจจัย 2) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ในภาวะแห่งความบีบคั้น กดดัน ทนอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ต้องแปรเปลี่ยนไป และ 3) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เป็นตัวตนที่แท้จริง ไม่คงที่ยั่งยืน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ ที่มาสัมพันธ์กันและผันแปรไปเรื่อย ๆ ซึ่งเมื่อรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงนี้แล้ว บุคคลจะไม่เอาใจไปยึดติด คลายจากความยึดมั่น ถือมั่น

มีใจอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา ทั้งนี้ ความสุขคือความเบิกบานอย่างลึกซึ้งที่เกิดจากจิต ที่ไม่ใช่แค่ ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกแต่เป็นภาวะที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราเป็นอิสระจากความมืดบอดทางจิต และอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ปัญญาเปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่มันเป็น อย่างปราศจากม่านบังตา หรือความบิดเบือนใด ๆ โดยความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา คือ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องจึงม จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เราจะสุขปัญญาได้ เพราะเราละตัวตนเสียได้ เป็นการรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคยหลงว่าเป็นตัวของตน ตนเป็นเพียงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากความ โง่เขลา สำคัญว่าตัวตนมีอยู่ภายใน และเกิดความรู้สึกว่านี่เป็นเรา นั่นเป็นเขาขึ้น การนำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่าตนมีตนเป็น เป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ การครองชีวิตที่ เคยรู้สึกว่าเป็นของหนักก็กลายเป็นเบาสบาย เป็นความสุข สูงสุดหรือยอดแห่งความสุข ทั้งนี้ ความสุขนี้จะเข้าใจและปรารถนาในผู้ที่ผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว (พระพุทธานุชาต, 2552)

#### 2.4 องค์ประกอบที่ 4 การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ มี 3 ตัวแปร ที่อธิบาย

องค์ประกอบของแบบวัดฯ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่มีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเอง อยู่เสมอ พร้อมรับกับความเจ็บป่วยและความตายอยู่เสมอ จากผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มี น้ำหนักค่าองค์ประกอบสูงสุดคือ การไม่กลัวความตายและพร้อมสำหรับความตายเสมอ (0.816) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2553) กล่าวว่าเมื่อเรามีปัญญา รู้ และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ ที่มาสัมพันธ์กัน และผันแปรไปเรื่อย ๆ ปรากฏเป็นตัวตนที่เรารู้จักในขณะนั้น ๆ ไม่มีตัวตนที่คงอยู่ยั่งยืนตลอดไป ซึ่งเมื่อรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงนี้แล้ว บุคคลจะไม่เอาใจไปยึดติด คลายจากความยึดมั่น ถือมั่น มีใจอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา โดยมนุษย์ควรพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข 3 ด้านคือ 1) อินทรีย์สังวร ด้วยการรู้จักใช้อินทรีย์ทั้ง 6 ที่ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ 2) ปัจจัยเสวนา คือการรู้จักเสพบริ โภคปัจจัย 4 และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้พอดี และ 3) สัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพให้ถูกต้องด้วยการมีฉันทะเป็นตัวนำ ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม ปฏิบัติตามคำกล่าวข้างต้นตามองค์ประกอบนี้จึงเป็นผู้ที่มีสติอยู่เสมอ ไม่กลัว และพร้อมรับกับความเจ็บป่วย หรือความตายอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

#### 2.5 องค์ประกอบที่ 5 การมีใจอิสระและปล่อยวาง มี 2 ตัวแปร ที่อธิบายองค์ประกอบ

ของแบบวัดฯ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และไม่คำนึงถึงอดีต หรืออยากกลับไปแก้ไขในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ผลการวิจัยสอดคล้องกับคำสอน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) ที่ว่า กัตตุกัมยตาฉันทะ คือ ความต้องการที่จะทำหรืออยากทำให้ดี เป็นฉันทะ ที่ตั้งงามเป็นกุศล ความสุขบริสุทธิ์คือ ความสุขที่เกิดจากว่าเราได้ทำถูกต้องแล้ว เมื่อรู้สึกว่าการถูกต้อง เป็นที่น่าพอใจแล้วความพองใจนั้นจะทำให้เกิดความสุข ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบท

พุทธธรรมตามองค์ประกอบนี้ จึงเป็นบุคคลที่ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี มีสติรู้ในความคิด การพูด และการกระทำของตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข ไม่เสียเวลานึกถึงอดีตหรืออยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวที่ผ่านมา สมค้ำกล่าวที่ว่า “ความสุขที่บริสุทธิ์ คือความสุขที่เกิดจากการได้ทำถูกต้องแล้ว” (วิ.มหา.7/347/133)

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบจะเห็นความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมมิได้มุ่งเน้น เฉพาะภาวะอารมณ์หรือคุณลักษณะที่ดีงามที่ส่งผลให้ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขแต่เพียงอย่างเดียว เท่านั้น แต่ความสุขทางใจตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนายังมีมุมมองต่อสิ่งทั้งหลายอย่าง เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน ทุกอย่างเป็นเหตุและปัจจัยเกื้อหนุนต่อกัน ไม่แยกส่วนกัน ซึ่งเป็น การผสมผสานกันระหว่างจิตที่มีความสุขและธรรมชาติที่มาปรุงแต่งจิต (เจตสิก) เช่น สติ ปัญญา ดังที่สุนทร ฌ รังสี (2550) ได้กล่าวว่า “จิตก็คล้ายกับน้ำ คือเมื่อยังไม่มียะไรเข้าไปผสมหรือ ประกอบก็ยังไม่มีการจำแนกประเภท ต่อเมื่อมีสิ่งเข้ามาประกอบจึงจำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ มากมายตามลักษณะของสิ่งที่เข้าไปประกอบนั้น ๆ ” ซึ่งผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของ การวิจัยครั้งนี้มีความหมายครอบคลุมทั้งภาวะอารมณ์ที่เป็นสุข ได้แก่ ภาวะอารมณ์เชิงบวก และ คุณลักษณะที่ปรุงแต่งจิตใจซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุขทางใจ ได้แก่ การมีศีลธรรมเมตตา กรุณา การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และการใจเป็นอิสระ และปล่อยวาง ซึ่งทั้ง 5 องค์ประกอบเป็นเสมือนทั้งเหตุและปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลพบกับความสุข ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจที่เป็นสุขแล้วก็จะมิกำลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงามที่เป็น ประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและสังคมส่วนรวมต่อไป และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Ekman et al (2005) ที่กล่าวว่า ความสุขทางพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ ผู้อื่นและทุกสรรพสิ่ง และยังสอดคล้องกับแนวคิดของมาติเยอร์ ริการ์ (2551) ที่กล่าวว่า เราไม่มีวัน มีความสุขได้อย่างแท้จริงถ้าเราตัดขาดไปจากความสุขของผู้อื่น

เมื่อได้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านการวิเคราะห์ องค์ประกอบ 5 ด้านแล้ว ผู้วิจัยได้นำไปสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) โดยวิธีการใช้กลุ่มคนเป็น มาตรฐาน (Normative model) เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณา โดยการกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ เป็นวิธีการตัดสินพฤติกรรมของคนว่าปกติหรือผิดปกติจากการตั้งเกณฑ์มาตรฐานขึ้นมาเป็นเกณฑ์ ถ้าใครมีความคิดหรือพฤติกรรมใกล้เคียงกับมาตรฐานถือว่าปกติ ถ้าใครมีความคิดหรือพฤติกรรม ไกลจากมาตรฐานถือว่าผิดปกติ ซึ่งการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานเป็นเกณฑ์อาจใช้ตนเอง หรือกลุ่ม หรือ สถิติ หรือขนบธรรมเนียมเป็นมาตรฐานก็ได้ (Kisker อ้างอิงใน อภิชัย มงคล และคณะ, 2547, 29) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์ในการวัดระดับความสุขออกเป็น 3 ระดับ ซึ่งใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์ในการแบ่ง เหตุผลที่ใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) เนื่องจาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตรวจสอบการกระจายของคะแนนพบว่า คะแนนในแต่ละองค์ประกอบและของข้อคำถามมีการกระจายแบบไม่เป็นปกติทุกตัว ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ อภิชัย มงคล และคณะ (2552) เรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับ 55 ข้อ และฉบับ 15 ข้อ (TMHI-55 และ TMHI-15) ที่กำหนดเกณฑ์มาตรฐานว่าผู้ที่มีคะแนนอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 ถึง 75 อยู่ในระดับเดียวกับกลุ่มคนปกติ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 ถือว่าอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป และผู้ที่มีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 75 ถือว่าอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป และ นอกจากนี้งานวิจัยยังสอดคล้องกับเทียนทอง ต๊ะแก้ว (2551) ที่ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาดัชนีวัดความสุขของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่กำหนดเกณฑ์มาตรฐานว่าผู้ที่มีคะแนนอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ถึง 75 ถือว่ามีความสุขอยู่ในระดับผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั่วไป ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ถือว่าความสุขน้อยกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั่วไป และผู้ที่มีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ถือว่ามีความสุขมากกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั่วไป

เมื่อได้เกณฑ์ปกติของแบบวัดแล้วผู้วิจัยได้สร้างคู่มือการนำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุไปใช้ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 32 คน ทดลองใช้แบบวัดและคู่มือการใช้ ผลการประเมินว่าโดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีผลการประเมินในระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินความเหมาะสมของตัวอักษรที่ใช้ในคู่มือ และ ความครอบคลุมของเนื้อหาที่นำเสนอในคู่มือ สำหรับรายการประเมินที่มีค่าคะแนนน้อยที่สุด ได้แก่ ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในคู่มือ (Mean = 3.94) โดยให้ข้อเสนอแนะว่าควรปรับภาษาให้อ่านง่ายต่อความเข้าใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาแบบวัด โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญมาแล้วหลายขั้นตอน จึงทำให้คู่มือการใช้มีความเหมาะสมเพียงพอที่จะนำไปใช้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของเทียนทอง ต๊ะแก้ว (2551) เรื่องการพัฒนาดัชนีวัดความสุขของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยมีผลการประเมินคู่มือการใช้งาน โดยภาพรวมพบว่า มีความเหมาะสมระดับมาก เพราะผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาคู่มือการใช้ดัชนีวัดความสุขของผู้ติดเชื้อเอชไอวี จากการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาบางส่วนของคู่มือการใช้จากผู้เชี่ยวชาญแล้ว และพัฒนามาจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

### 3. กระบวนการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยเป็นการใช้วิจัยเชิงคุณภาพเป็นตัวนำแล้วตามด้วยวิจัยเชิงปริมาณ กล่าวคือเป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพก่อน แล้วจึงเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งวิธีการแบบนี้มีข้อดีเพราะการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการใช้การวิเคราะห์สัทธิเชิงเนื้อหา (Content analysis) อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อน (Errors) เพราะ



ผู้วิจัยอาจวิเคราะห์เนื้อหาได้ไม่ครอบคลุมทำให้มีมุมมองต่อเนื้อหาไม่ครบทุกด้าน ข้อมูลที่วิเคราะห์ค่าที่ได้ อาจมากกว่าหรือน้อยกว่าความเป็นจริงเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากร แต่การวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนที่ดีของประชากร รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ทำให้กระบวนการวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น เพราะการวิจัยเชิงคุณภาพจะช่วยเข้ามาเสริมทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ทำให้งานวิจัยสมบูรณ์มากขึ้น และในส่วนของความคลาดเคลื่อนแบบมีระบบ เป็นความคลาดเคลื่อนที่มีความคงที่และเกิดขึ้นสม่ำเสมอทุกครั้ง (บุญใจ ศรีสติตย์นรากร, 2553) การวิเคราะห์เชิงปริมาณก็จะถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาดังกล่าว สำหรับการวิจัยแบบผสมผสานมีข้อดีคือ ทำให้สามารถตอบคำถามวิจัยได้ชัดเจนและครอบคลุมซึ่งวิธีเชิงปริมาณหรือวิธีเชิงคุณภาพอย่างเดียวไม่สามารถตอบได้ ทำให้ได้ผลการวิจัยที่ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในประเด็นที่ศึกษาอย่างลุ่มลึกและกว้างขวาง ทำให้นักวิจัยมีโลกทัศน์กว้างขวางสอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องที่ศึกษามากกว่าการยึดมั่นกับโลกทัศน์เชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพเพียงอย่างเดียว การใช้กลยุทธ์การวิจัยที่หลากหลายจะช่วยเพิ่มความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) และถือเป็นการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีวิทยา (Methodological triangulation) แต่การวิจัยแบบผสมผสานก็มีข้อจำกัดในด้านความยุ่งยากในการดำเนินการวิจัย สิ้นเปลืองทรัพยากรงบประมาณ และระยะเวลา หากผลการวิจัยมีความขัดแย้งกันจะเกิดความยากในการสรุป (วัลนิภา ฉลากบาง, 2560) ซึ่งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพล้วนมีข้อเด่นข้อด้อย หากใช้ร่วมกันแต่ละวิธีการก็จะช่วยแก้ไขข้อด้อยของอีกวิธีการ ทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับอโณทัย งามวิรัชกิจ (2558) ที่ระบุว่า การวิจัยแบบผสมผสาน เป็นการวิจัยที่ขยายข้อจำกัดของการวิจัยแบบเดิม โดยมุ่งเน้นไปถึงการตอบปัญหาการวิจัยได้อย่างสมบูรณ์ (Complementary) เป็นกระบวนการแบบพหุนิยม (Pluralism) และมุ่งเน้นองค์รวม (Inclusive) โดยนำความแตกต่างของสองกระบวนการวิธีวิจัย มาสนับสนุนซึ่งกันและกัน

## ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะจากการดำเนินการวิจัยโดยจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป และข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1.1 ข้อเสนอแนะในการร่างข้อคำถามของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีการกระจายข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของการเป็นผู้ที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมให้มีจำนวนที่ใกล้เคียงกัน เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้มีข้อคำถามจำนวนมากเกินไปหรือน้อยเกินไปหรือเกิดกระจายอย่างไม่สมดุลของข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ

1.2 ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดให้มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ ควรมีการตรวจสอบด้วยการใช้กลุ่มผู้รู้ชัด (Knowing group) ด้วยการประเมินระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขแตกต่างกันอย่างชัดเจน เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งในสถานสงเคราะห์เปรียบเทียบกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เพื่อเป็นการยืนยันคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

1.3 ข้อเสนอแนะในการเรียบเรียงเนื้อหาของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีการปรับข้อคำถามใหม่ให้สั้น กระชับ และง่ายต่อความเข้าใจสำหรับผู้สูงอายุ

1.4 ข้อเสนอแนะในการประเมินคู่มือการนำแบบวัดไปใช้ ควรนำแบบประเมินคู่มือการใช้แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุไปให้หน่วยงานที่มีส่วนในการดูแลผู้สูงอายุทดลองใช้ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานของพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นต้น

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรดำเนินการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุฉบับนี้กับแบบวัดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แบบวัดสุขภาพจิตคนไทย แบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แบบวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer) แบบวัดความสุขด้วยตนเองของคนไทย (Thai Happiness Indicator) เป็นต้น

2.2 พัฒนาค้นคว้าด้วยการวิจัยหาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปคืนสู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ดูแลชมรมผู้สูงอายุ องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาล หน่วยงานของกระทรวงพัฒนาความมั่นคง

ของมนุษย์ เป็นต้น ให้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปสนับสนุนและพัฒนาให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขทางใจในระดับที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้น และความสุขนั้นคงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

2.4 เนื่องจากเกณฑ์ปกติที่สร้างขึ้นจากการวิจัยในครั้งนี้เป็นการสร้างเกณฑ์ปกติจากกลุ่มผู้สูงอายุรวมทุกอายุ จึงควรมีการทำวิจัยต่อยอดด้วยการวิจัยสร้างเกณฑ์แยกกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็นเกณฑ์สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย ต่อไป

2.5 ดำเนินการศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันจากปัจจัยส่วนบุคคล หรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการดำรงชีวิต เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับคู่สมรสกับกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวขยายที่มีบุคคลหลายช่วงวัยอาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียวกัน กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพปกติไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องสม่ำเสมอ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน เช่น ในเขตเทศบาลกับนอกเขตเทศบาล กลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย

### 3. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1 แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุฉบับนี้ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพตามจิตมิติที่พึงประสงค์ ซึ่งมีความครอบคลุม ตรงตามเนื้อหา มีความเชื่อมั่นเหมาะสม และเป็นประโยชน์ที่จะใช้วัดระดับความสุขทางใจในผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยหรือผู้สนใจสามารถนำไปใช้ได้จริง

3.2 การนำแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุฉบับนี้ไปใช้ ควรศึกษารายละเอียดในคู่มือและแนวทางการใช้ก่อนเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยละเอียด เนื่องจากแบบวัดมีรายละเอียดเกี่ยวกับองค์ประกอบ ข้อคำถาม วิธีการใช้ และการแปลผล หากไม่มีการศึกษาให้เข้าใจก่อน อาจทำให้การวัดและการแปลผลเกิดความคลาดเคลื่อนได้

3.3 การตอบคำถามในแต่ละข้อของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการให้ผู้สูงอายุตอบแบบประเมินด้วยตนเองว่า ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนเองอยู่ในระดับใด ซึ่งตรงกับตนเองมากที่สุด ข้อมูลจะสอดคล้องกับความสุขของผู้สูงอายุ บุคคลนั้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุว่าตอบข้อมูลด้วยความจริงใจและตรงกับความเป็นจริง

3.4 แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือที่หน่วยงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน สามารถนำไปใช้ในการประเมินเพื่อทราบสถานะความสุขทางใจของผู้สูงอายุได้ และตัวผู้สูงอายุเองก็สามารถนำไปประเมินตนเองเพื่อให้ทราบระดับความสุขทางใจของตนเองได้เช่นกัน

3.5 แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถนำไปใช้ประเมินความสำเร็จในการให้การดูแลผู้สูงอายุ และเพื่อวางแผนสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสมต่อไป

3.6 กรอบการวิจัยความสุขทางใจหรือนิรามิสสุขหรือสุขที่ปราศจากการอิงวัตถุเป็นการวัดความสุขที่เป็นธรรมชาติ โดยความสุขทางใจเป็นความสุขที่อิงอาศัยกันเป็นขั้นบันไดเกี่ยวพันกันไป วิธีการสร้างความสุขทางใจให้ชัดเจนพบว่ามี 3 ทางคือ อธิศีล (ควบคุมกาย วาจา ให้บริสุทธิ์) อธิจิต (ควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านในทางที่เป็นอกุศล) และอธิปัญญา (ทำให้รู้เท่าทันชีวิต รู้เท่าทันตามความเป็นจริง) หากจะค้นหาคำตอบว่าอะไรทำให้เกิดนิรามิสสุขหรือความสุขทางใจ คำตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตกผลึกที่สุดคือ “การปฏิบัติธรรม”

## บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559). ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2559. วันที่ค้นข้อมูล 21 กันยายน 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/51>
- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. (2554). ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางประชากรในประเทศไทย สถานการณ์และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย. เข้าถึงได้จาก <http://countryoffice.unfpa.org/thailand>
- กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). อักษรย่อชื่อ คัมภีร์. เข้าถึงได้จาก [http://gds.mcu.ac.th/site/office/images/b7\\_acronym.html](http://gds.mcu.ac.th/site/office/images/b7_acronym.html)
- กัญจิกา ชัยสวัสดิ์. (2546). ภาวะความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2554). สถิติสำหรับงานวิจัย: หลักการเลือกใช้เทคนิคทางสถิติในงานวิจัย พร้อมทั้งอธิบายผลลัพธ์ที่ได้จาก SPSS (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2544). ร่างแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- คัคณางค์ มณีศรี. (2550). แบบวัดสุขภาวะทางจิต. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2544). การวิจัยอนาคตแบบ EDFR. ใน ทิศนา แจมมณี, สร้อยสน สกสกรักษ์, แบบแผนและเครื่องมือการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาย โปธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ชุติไกร ตันติชัยวนิช. (2551). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชุติมา พงศ์วรินทร์. (2554). ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด. คุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุติมา พงศ์วรินทร์ และคณะ. (2554). กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทสังคมไทย: บทความปริทรรศน์. *Proceedings of the East-West Psychological Science Research Center, 10.*

ชูถุทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ. (2551). การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.

วารสารวิชาการสาธารณสุข, 6 (กันยายน-ตุลาคม), 1650-1661.

ไชยทรง จันทร์อารีย์. (2552). จิตในคัมภีร์พระอภิธรรม. เข้าถึงได้จาก <http://dhama9.exteen.com>

ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ. (ม.ป.ป.) การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis). เชียงใหม่:

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ฐิตวณฺ โณ ภิกขุ. (2556). โภชนงค์ 7. เข้าถึงได้จาก [http://www.dhammadjak.net/forums/](http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?t=42000)

[viewtopic.php?t=42000](http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?t=42000)

ธรรมศึกษา ออนไลน์. (2558). พลละ 5. เข้าถึงได้จาก [http://www.xn--12c9b1aha5ai6e7a.com/2013/](http://www.xn--12c9b1aha5ai6e7a.com/2013/05/phala-5.html)

[05/phala-5.html](http://www.xn--12c9b1aha5ai6e7a.com/2013/05/phala-5.html).

ทรูปลูกปัญญา. (2557). อิทธิบาท4, หลักไตรลักษณ์/พระไตรลักษณ์. เข้าถึงได้จาก

[http://www.truelookpanya.com/new/cms\\_detail/knowledge/23888-035903/](http://www.truelookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/23888-035903/)

เทียนทอง ต๊ะแก้ว. (2551). การพัฒนาดัชนีวัดความสุขของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์

สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตยน์นิพถุทธิ์. (2553). ความสุข มณฑลความรู้ใหม่ ในทฤษฎี

เศรษฐศาสตร์. กรุงเทพฯ: เอคิสันเพลสโปรดักส์.

นงนภัส คู่ขวัญ เทียงกมล. (2551). การวิจัยเชิงบูรณาการแบบองค์รวม. กรุงเทพฯ: วี พรินท์.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). โมเดลลิสม์เรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงลักษณ์ ศรีบรรจง. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัย

ของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม, คณะจิตวิทยา,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรลุ ศิริพานิช. (2542). ผู้สูงอายุไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.

บุญใจ ศรีสถิตยน์รากร. (2553). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ: ยูเออนด์ไอ

อินเตอร์มีเดีย.

บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2549). สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:

จามจรีโปรดักท์.

บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา RESEARCH METHODS IN PHYSICAL EDUCATION*.

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปฎิจนสมุปบาท. (2557). *อิทธิบาท4, หลักไตรลักษณ์/พระไตรลักษณ์*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.nkgen.com/12.htm>

ประสพชัย พสุนนท์. (2558). การประเมินความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมินโดยใช้สถิติแคปปา.

*วารสารวิชาการศิลปะศาสตร์ประยุกต์*, 8 (1, มกราคม – มิถุนายน), 2-20.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2543). *ประชากรศาสตร์: สารัตถศึกษาเรื่องประชากรมนุษย์*.

กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระครรรชิต คุณวโร. (2551). *คำสอนในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคความสุข*. กรุงเทพฯ:

ศูนย์การพิมพ์อากเนย์.

พระธรรมปิฎก. (2536). *ข้อคิดชีวิตทวนกระแส* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก. (2545). *ธรรมนุญชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: ธรรมะอินเทรนด์.

พระธรรมปิฎก. (2550). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. กรุงเทพฯ: ธีระอรุณการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*

(พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์). (2548). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วย*

*วิปัสสนากรรมฐานทั่วไป*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *คู่มือชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). *ความสุขทุกแห่งทุกมุม*. กรุงเทพฯ: HOUSE OF DTP.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)* (พิมพ์ครั้งที่ 31).

กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).

พระพุทธานุสสิท. (2552). *ความสุขของฆราวาส*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

พระไพศาล วิสาโล. (2545). *เส้นโค้งแห่งความสุข สดับทุกข์บริโภคนิยม*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

พระไพศาล วิสาโล. (2551). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสุขภาวะทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *ความสุขที่ปลายจมูก*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิ.

พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง). (ม.ป.ป.) *คุณภาพของชีวิต ในมุมมองของพระพุทธศาสนา*.

เข้าถึงจาก <http://www.onab.go.th/index.php?option=com>.

พระมหาวิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี). (2550). *ความสุข..ในพุทธศาสนา*. เข้าถึงจาก

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=251771>

- พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอูน) และคณะ. (2558). *การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา*. นนทบุรี: บริษัท ดีไซน์ ดีไลน์ จำกัด.
- พระสันตะปาปา เบเนดิก ที่ 16. (2550). *ประมวลคำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จून พับลิชชิ่ง.
- พระเทพสิงหนุราจารย์. (ม.ป.ป.). *พุทธโฆโลยี พระเทพสิงหนุราจารย์ เรื่องประโยชน์การพึงธรรม*. เข้าถึงได้จาก <http://www.jarun.org/contact-webmaster.html>
- พระพุทธรักษาสิกขุ. (2543). *ธรรมะ 24 เหลี่ยม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพุทธรักษาสิกขุ. (2550). *วิธีสร้างสุขทุกวัน*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพุทธรักษาสิกขุ. (2551). *ธรรมะคือเรื่องของธรรมชาติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์ธรรมทานมูลนิธิ. เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก. (2545). *สู่อายุวิทย์ศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- แพรวภัทร ยอดแก้ว. (2557). *บารมี 10 ทศ*. เข้าถึงจาก <http://www.gotoknow.org/blogs/>
- ไพรัตน์ วงษ์นาม. (2547). *หลักการวิจัยทางการศึกษา*. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พึงธรรม (ออนไลน์). (2559). *พุทธสุภาษิต*. เข้าถึงได้จาก <http://www.fungdham.com/proverb.htm>
- ภาณี วงษ์เอก และคณะ. (2558). *ประชากร 3 กลุ่มวัยได้อะไรมากจากการสวดมนต์ Buddhist prayer benefits among three-generation population*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2545). *การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มาติเยอ ริการ์ เจียน. สดใส ชันติวรพงศ์, แปล. (2551). *ความสุข คู่มือการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: สวงเงินมีมา.
- ยูวดี กฤษวัฒนากรณ์. (2537). *การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า. (2553). *ความสุขเป็นสากล*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ระวี ภาวิไล. (2548). *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2548*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.



- ลานธรรมจักร. (2557). *บารมี 10 ทศ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php>
- ลานพุทธศาสนา. (2556). *อิทธิบาท 4, โภชนงค์ 7*. เข้าถึงได้จาก <http://www.lambuddhism.com>
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2540). *สถิติวิทยาทางการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณวิลา ไชโย. (2552). *พรรณนาเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ว.วชิรเมธี. (2554). *9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า* (พิมพ์ครั้งที่ 3.). กรุงเทพฯ: สถาบันวิมุตตยาลัย.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2560). การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods research). *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 7(2).
- วินัย อ. ศิวะกุล. (2525). *พุทธจิตวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อภิธรรมมูลนิธิ.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ, บรรณาธิการ. (2556). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. นนทบุรี: เอสเอส พลัส มีเดีย.
- วิลาสินี พนานครทรัพย์. (2545). *ความรุนแรงต่อผู้หญิงในชีวิตคู่*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. (2559). *คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา สำหรับผู้สูงอายุ*. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 12(2), 18-31.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2533). *จิตวิทยาผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (HAPPINOMETER: The Happiness Self Assessment)*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศาลาปฏิบัติกรรมฐาน. (2557). *บารมี 10 ทศ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.lambuddhism.com/grammathan/baramel.html>
- สถิตพงษ์ ธนวิริยะกุล. (2556). *รายงานการสังเคราะห์ข้อมูลจากเวทีวิชาการ เรื่อง มโนทัศน์ใหม่ นิยามผู้สูงอายุ และการขยายอายุเกษียณ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).
- สมพร สุทัศนีย์, ม.ร.ว. (2545). *การทดสอบทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, บรรณาธิการ. (2553). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553*. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). กรุงเทพฯ: ที คิว พี.

สาสินี เทพสุวรรณ. (2550). *ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย*. นครปฐม:

สถาบันวิจัยประชากร และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *สถานการณ์ความยากจน*

*และความเหลื่อมล้ำของประเทศไทย ปี 2553*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการ

พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ*

*สังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย 2550*.

กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2553). *รายงานสถิติรายปีประเทศไทย พ.ศ.2553 (ฉบับพิเศษ)*.

สุกัญญา วชิรเพชรปราวณ. (2553). *บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขในชุมชนกิ่งเมือง*

*จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*.

สุขชัย. (2555). *ศีลธรรมจงกลับมา*. กรุงเทพฯ: พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนติ้ง.

สุจิตรา อ่อนค้อม. (2523). *พรรณนาเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัย*

*ปัญหาปัจจุบันและการวิจัยอนาคต (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สามลดา.

สุนทร ณ รังษี. (2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู. (2550). *การสังเคราะห์ความสุขของมนุษย์ตามแนวคิด*

*ตะวันตก-ตะวันออก เพื่อการพัฒนาดัชนีชี้วัด. วารสารพัฒนาสังคม, 9(1), 118-156*.

สุพัตรา ศรีวิณิชชากร. (2555). *การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน*. นครปฐม: สำนักงานวิจัย

*และพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน (สพช.) สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน*

*มหาวิทยาลัยมหิดล*.

สุพัตรา สุภาพ. (2540). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุภาพ หอมจิตร. (2554). *สวดมนต์อานิสงค์ครอบจักรวาล*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย*.

กรุงเทพฯ: นิชินแอคเวอรี่ไทซิ่งกรุ๊ป.

สุรีพร อนุศาสนนันท์. (2554). *การพัฒนาแบบสอดคล้องสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการวัดและประเมินผล*

*ในชั้นเรียน โดยกำหนดคะแนนมาตรฐานด้วยวิธีบีคีมาร์ค*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

- เสรี ชัดเข้ม. (2547). การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยัน. *วารสารวิจัยและวัดผลทางการศึกษา*. 2(1), 15-42.
- เสถียร โปธินันทา. (2514). *เมธีตะวันออก*. กรุงเทพฯ: บรรณาการ.
- เสาวนีย์ ฤดี. (2554). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาชีวิตและความตาย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ. (2553). *พัฒนาการแนวคิดเรื่องความสุขที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุขและเศรษฐกิจพอเพียง*. เอกสารอัดสำเนา.
- หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2559). *มองโลกในแง่ดีมีความสุข*. เข้าถึงได้จาก <http://www.dhammadownload.com/>
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). *การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล)*. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2547). *รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบตัวชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2552). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับ 55 ข้อ และฉบับ 15 ข้อ (TMHI-55 และ TMHI-15)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อารีวรรณ อ่วมธานี. (2549). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัย สดสุข และคณะ. (2552). *การศึกษาศาสนการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. เอกสารอัดสำเนา.
- อโนทัย งามวิชัยกิจ. (2558). *การวิจัยแบบผสมผสานเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ*. *วารสารการจัดการสมัยใหม่*, 13(1), 1-12.
- Anderson, J. E. (1971). *Teaching and learning*. In W.T. Donahuc (Ed.), *Education for later maturity*. New York: Whiteside.
- Barrow, G. M., & Smith, P. A. (1979). *Aging, Ageism and society*. St. Paul, Minn.: West.
- Dalai, L., & Cutler, H. C. (2001). *The essence of happiness: A guidebook for living*. London: Hodder and Stoughton.
- Daniel, W. W. (1995). *Biostatistics: a foundation for analysis in the health sciences* (6<sup>th</sup> ed.). John Wiley & Sons. Inc., United States America.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicator Research*, 16, 263-274.
- Dutt, N. (1960). *Early Monistic Buddhism*. Calcutta: Calcutta Oriental Press.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Wallace B. A. (2005). *Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-Being*. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 59-63.
- Friedman, M. M. (1986). *Family Nursing: Theory & Assessment*. New York: Appleton-Century-Croft.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis* (5<sup>th</sup> ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Hill, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact Scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hitokoto, H., & Uchda, Y. (2014). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measure Validity. *Journal of Happiness Studies*. DOI 10.1007/s10902-014-9505-8.
- Hox, J. J. (2002). *Multilevel Analysis: Techniques and Applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Kalmijn, W., & Ruut, V. (2005), *Measuring Inequality of Happiness in Nations*: In Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*, Great Britain: Penguin.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). *Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures*. *Personality and Individual Difference*, 47, 878-884.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 69-79.

- Nave, C. S., Sherman, R. A., & Funder, D. C. (2008). Beyond self-report in the study of hedonic and eudemonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior. *Journal of Research in Personality, 42*, 643-659.
- Elizabeth, A. L. (2013). *An Examination of Happiness in Adolescence: Validation of the Humboldt Happiness Scale*. The Faculty of Humboldt State University.
- Runyon, R. P. (1996). *Fundamentals of Behavioral Statistics*. (8<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudemonic well-being*. In S. Fiske (Ed.). *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 7*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39
- Schumacker, R.E.; & Lomax, R.G. (1996). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Shryock, H. S. (2004). *The Methods and Materials of Demography*. New York: Academic Press.
- Steven, J.P. (2002). *Applied Multilevel Statistics for the Social a Sciences*. (4<sup>th</sup> ed.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Steven, J. P. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. New York: Rutledge.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1983). *Using Multivariate Statistics*. New York: Harper & Row.
- Townsend, M. C. (1993). *Psychiatric mental health nursing* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Macmillan Publishing.

- United Nation. (2007). *World Population Ageing 2007*. New York: Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- Veenhoven, R. (2006). *How do we assess how happiness we are? Tenets, implication and tenability of three theories*. Paper presented at conference on 'New Direction in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, October 22-24 2006. Retrieved July 24, 2014, from [http://www.nd.edu/adult/activities/documents/Veenhoven\\_paper.pdf](http://www.nd.edu/adult/activities/documents/Veenhoven_paper.pdf).
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental Balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western Psychology. *American Psychologist*, *61*, 690-701.
- Watermans, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 678-691.
- Watson, D., Clark L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยเทคนิคเคลฟาย



## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยเทคนิคเคลฟาย

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. อาจารย์วีระพันธ์ อนันตพงษ์   | อดีตผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร<br>จังหวัดพิษณุโลก |
| 2. ดร.ปิ่นนเรศ กาดอุดม          | ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดแพร่               |
| 3. ดร.นภัสวรรณ บุญประเสริฐ      | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนครสวรรค์                     |
| 4. รศ.ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน     | ผู้ช่วยคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยนเรศวร           |
| 5. ดร.ประจวบ หลักแหลม           | คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา                                |
| 6. รศ.ดร.มาลีวัล เลิศสาครศิริ   | คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์                           |
| 7. ผศ.สมบูรณ์ มิ่งเมือง         | ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร                        |
| 8. ผศ.สุชาดา มิ่งเมือง          | ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร                        |
| 9. รศ.ดร.ธวัช บุญยมนี           | วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก                   |
| 10. ผศ.ดร.ทองศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข | ผู้ช่วยคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา               |
| 11. อาจารย์ลือธวัช บานเย็น      | ข้าราชการบำนาญ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร<br>จังหวัดพิษณุโลก |
| 12. รศ.ดร.พระครูสิริรัตนานูวัตร | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพิษณุโลก                      |
| 13. ดร.พระครูพิพิธ จารุธรรม     | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพิษณุโลก                      |
| 14. ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล     | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพิษณุโลก                      |
| 15. ดร.พระครูสุนทรธรรมธาดา      | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพิษณุโลก                      |
| 16. ดร.เจริญ มณีจักร            | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพิษณุโลก                      |
| 17. ผศ.ดร.พระมหาวิฑูวานวโร      | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพิษณุโลก                      |
| 18. ดร.พรหมพิสิทธิ์ พรหมจักร    | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพิษณุโลก                      |
| 19. พระมหาวิเชียร ชินวัโส       | เจ้าอาวาสวัดวังหิน ผู้ก่อตั้งมูลนิธิจิตตภาวนาชินวงศ์          |

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. รศ.พตต.ดร.พวงเพ็ญ ชูณหปราณ | ข้าราชการบำนาญ คณะพยาบาลศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 2. ดร.ชัยยา นรเดชนันท์        | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี                                    |
| 3. ดร.วรรณวดี เนียมสกุล       | สำนักพยาบาล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี                                      |
| 4. ดร.อรวิลาสินี สจ๊วต        | วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก                                  |
| 5. ดร.ภัทรพล มากมา            | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง                                     |

#### ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญด้วยเคลฟายเทคนิค รอบที่ 1
2. แบบสอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญด้วยเคลฟายเทคนิค รอบที่ 2
3. แบบสอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญด้วยเคลฟายเทคนิค รอบที่ 3

## แบบสอบถามความหมายและข้อคำถามความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

### คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของคู่มือนิพนธ์เรื่อง การพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique) โดยผู้วิจัยสร้างและร่างข้อคำถามมาจากการทบทวนวรรณกรรม การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจและสร้างประโยชน์สุขแก่สังคมส่วนรวม ซึ่งการสังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบ มีรายละเอียดตามที่แนบมาพร้อมนี้

2. การเก็บข้อมูลวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการ 3 รอบ ดังนี้

รอบที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็น มีทั้งหมด 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นร่างข้อคำถามปลายปิด จำนวน 83 ข้อ ให้ท่านแสดงความคิดเห็นต่อข้อคำถามที่ผู้วิจัยร่างขึ้น หากท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง "เห็นด้วย" หรือทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง "ไม่เห็นด้วย" พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นในช่อง "ควรแก้ไขดังนี้"

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามปลายเปิดใน 5 ประเด็น ในกรณีที่ท่านเห็นว่าควรมีข้อคำถามเพิ่มเติมในแต่ละประเด็นย่อย

รอบที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายปิดแบบประมาณค่า ซึ่งนำข้อคำถามจากคำตอบในรอบที่ 1 มาปรับปรุงแล้วนำไปสอบถามความคิดเห็นของท่านว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประมาณค่า 5 ระดับ

รอบที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายปิดแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีข้อคำถามเหมือนกับแบบสอบถามในรอบที่ 2 ทุกประการ แต่เพิ่มการแสดงค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และแสดงตำแหน่งคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน หากความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้องกับกลุ่มก็สามารถเปลี่ยนแปลงคำตอบหรือยืนยันคำตอบเดิมได้ ในการยืนยันคำตอบเดิมที่ไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มนั้นให้ท่านแสดงเหตุผลประกอบ หากท่านใดมีความคิดเห็นไม่สอดคล้องกับกลุ่มและไม่อธิบายเหตุผลประกอบจะถือว่าเป็นการยอมรับความคิดเห็นของกลุ่มส่วนใหญ่

ขอขอบคุณที่ท่านเสียสละเวลาในการแสดงความคิดเห็น

นางรัศมี สุขนรินทร์

นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ 3

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกโปร่งโล่งสบาย ภายใจไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุขสงบ บริสุทธิ์จากภายในจิตใจ ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดิغام เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น มีปัญญารู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ 1) การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม 2) การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต 3) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล และ 4) การมีปัญญา รู้ และเข้าใจตามความเป็นจริง ประกอบด้วยประเด็นดังต่อไปนี้

1. การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการมีกัลยาณมิตร ช่วยชี้แนะแนวทาง มีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมายที่จะพบบรมสุข มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม มองโลกในแง่ดี และทำหน้าที่อย่างดีที่สุด
2. การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ การชอบทำบุญให้ทาน มีความพอเพียง พอใจในสิ่งที่มีและที่ทำ มีความเพียรเป็นที่ตั้ง และแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้ทุกสรรพสิ่ง
3. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการมีจิตอาสา มีเมตตาปรารถนาสิ่งดีงามต่อผู้อื่น มีความกรุณาอยากช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ รู้สึกสุขใจในการเป็นผู้ให้ รู้จักให้อภัย และ สุขจากได้ใกล้ชิดและชื่นชมธรรมชาติ
4. การมีปัญญารู้และเข้าใจตามความเป็นจริง ประกอบด้วยประเด็นย่อยของการเลือกรับสุขไม่รับทุกข์ การฝึกสมาธิ มีสติมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวาง มีจิตใจอิสระจากสิ่งทั้งปวง รู้สึกบริสุทธิ์สงบเย็น และการถึงพร้อมซึ่งความตาย

ตอนที่ 1 ร่างความหมายและข้อคำถามเกี่ยวกับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ควรแก้ไขดังนี้
	ความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึก โปร่งโล่งสบายกายใจไม่มีอะไรมาบีบคั้น รู้สึกสุข สงบ บริสุทธิ์จากภายใน จิตใจ ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดึงงาม เป็นประ โยชน์เกื้อกูลต่อ ตนเองและผู้อื่น มีปัญญา รู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการ กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ 1) การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดึงงาม 2) การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต 3) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล และ 4) การมีปัญญา รู้ และเข้าใจตามความ เป็นจริง			
<b>ประเด็นที่ 1 มีศรัทธาต่อความถูกต้อง ดึงงาม</b>				
1	ท่านมีหลักธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต			
2	ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยยึดหลักคุณธรรมและจริยธรรม			
3				
4				
..				
11	ท่านรู้สึกอึดใจ และปลื้มใจเสมอ			
..				
..				
16	ท่านไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต โดยอยู่กับปัจจุบันและทำ วันนี้ให้ดีที่สุด			
<b>ประเด็นที่ 2 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต</b>				
17	ท่านปฏิบัติธรรม และรักษาศีลให้สะอาด บริสุทธิ์อยู่เสมอ			
18	ท่านไม่ชักชวนให้ผู้อื่นละเมิดศีล และไม่ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นละเมิด ศีล			
19				
20				
..				
..				
..				
29				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ควรแก้ไขดังนี้
30				
31	ท่านจะไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้ตนเองและคนรอบข้างแม้จะมีโอกาสก็ตาม			
32	ท่านแม่เมตตาให้ทุกสรรพสิ่งทั้งหลายเสมอ			
<b>ประเด็นที่ 3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล</b>				
33	ท่านสร้างประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น			
34	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ			
35	ท่านไม่ลังเลที่จะให้ความช่วยเหลือในสิ่งถูกต้องดีงามแก่บุคคลอื่น			
36				
37				
..				
..				
..				
49	แม้โกรธท่านก็สามารถระงับยับยั้งความโกรธและทำที่ดีที่สุดก็สามารถให้อภัยได้อย่างจริงใจ			
50	บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้			
51	ท่านเห็นคุณค่าของธรรมชาติและรู้สึกขอบคุณทุกสิ่งอย่างที่ธรรมชาติสร้างมา			
52	ท่านมีความรู้สึกสงบสุขเมื่ออยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เช่น ป่าเขา ลำเนาไพร เสียงนกร้อง เสียงน้ำตก เป็นต้น			
<b>ประเด็นที่ 4 การมีปัญญา รู้ และเข้าใจตามความเป็นจริง</b>				
53	ท่านยอมรับความแตกต่างของบุคคล และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ถึงแม้จะมีความคิดเห็นที่แตกต่าง			
54	ท่านดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันทุกข์และมีความสุขในทุกวัน			
..				
..				
68	ท่านไม่มีความยึดมั่นถือมั่นไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียง ลาภยศ ทรัพย์สินเงินทอง			
69	ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีต			
..				



ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ควรแก้ไขดังนี้
..				
76	ท่านบริสุทธิ์ใจในการคบหาผู้คนและการทำหน้าที่ทางสังคมอยู่เสมอ			
82	ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและพร้อมสำหรับความเจ็บป่วยเสมอ			
83	ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความตายและพร้อมสำหรับความตายเสมอ			

**ตอนที่ 2 โปรดเสนอข้อคำถามที่ท่านมีความเห็นว่าควรถามเพิ่มเติมจากข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น**  
**ประเด็นที่ 1 การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง คิงาม**

.....

.....

.....

**ประเด็นที่ 2 การมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต**

.....

.....

.....

**ประเด็นที่ 3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล**

.....

.....

.....

**ประเด็นที่ 4 การมีปัญญา รู้ และเข้าใจ โลกตามความเป็นจริง**

.....

.....

.....

**\*\*\*ขอขอบพระคุณที่ท่านเสียสละเวลาอันมีค่าในการแสดงความคิดเห็น\*\*\***

## แบบสอบถามเรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ รอบที่ 2

### คำชี้แจงสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของคุณฉวีนิพนธ์เรื่อง การพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขทางใจด้วยความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (Delphi technique) รอบที่ 2 โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามมาจากการให้ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 1

2. การเก็บข้อมูลวิจัยในรอบที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

2.1 แบบสอบถามเป็นข้อคำถามชนิดปลายปิด จำนวน 71 ข้อ โดยสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็น 5 ระดับคือ

คะแนน 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นมาก

คะแนน 3 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นน้อยที่สุด

3. เมื่อได้ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 2 แล้วผู้วิจัยจะนำไปพัฒนาเป็นแบบสอบถามในรอบที่ 3 โดยจะแสดงค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และแสดงตำแหน่งคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญสามารถยืนยันคำตอบเดิมหรือสามารถเปลี่ยนแปลงคำตอบได้หากความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้องกับกลุ่ม โดยต้องแสดงเหตุผลประกอบท้ายตาราง หากผู้เชี่ยวชาญท่านใดมีความคิดเห็นไม่สอดคล้องกับกลุ่มและไม่อธิบายเหตุผลประกอบจะถือว่าเป็นการยอมรับความคิดเห็นของกลุ่มส่วนใหญ่

ขอขอบคุณที่ท่านเสียสละเวลาในการแสดงความคิดเห็น

นางรัศมี สุขนรินทร์

นิสิตหลักสูตรสาขารณสุขศาสตรคุณวุฒิบัณฑิต รุ่นที่ 3

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
		เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด	
<b>องค์ประกอบที่ 1 การมีศรัทธาต่อความถูกต้อง ดีงาม</b>							
1	ท่านมีหลักธรรมยึดเหนี่ยว จิตใจในการดำเนินชีวิต						
2	ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยยึดหลักคุณธรรมและ จริยธรรม						
..							
..							
15	ท่านมักจะครุ่นคิดเกี่ยวกับ เรื่องราวต่าง ๆ ในอดีต						
16	ท่านไม่ประมาทในการ ดำเนินชีวิต โดยอยู่กับ ปัจจุบันและทำวันนี้ให้ดีที่สุด						
<b>องค์ประกอบที่ 2 การมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต</b>							
17	ท่านปฏิบัติธรรม และรักษาศีล ให้สะอาด บริสุทธิ์อยู่เสมอ						
18	ท่านไม่ชักชวนให้ผู้อื่น ละเมิดศีล และ ไม่ยินดีเมื่อ เห็นผู้อื่นละเมิดศีล						
..							
..							
..							
30	ท่านมีชีวิตที่ปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่เดือนร้อน						
31	ท่านจะไม่แสวงหา						

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
		เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด	
	ผลประโยชน์ที่มีขอบให้ ตนเองและคนรอบข้างแม้จะมี โอกาสก็ตาม						
32	ท่านแผ่เมตตาให้สรรพสิ่ง ทั้งหลายเสมอ						
<b>องค์ประกอบที่ 3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล</b>							
33	ท่านสร้างประโยชน์เกื้อกูล ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น						
34	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ						
..							
..							
..							
44	แม้โกรธท่านก็สามารถระงับ ยับยั้งความโกรธและ ทำที่สุดก็สามารถให้อภัยได้ อย่างจริงใจ						
45	บางครั้งท่านไม่สามารถ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้						
..							
..							
<b>องค์ประกอบที่ 4 การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง</b>							
48	ท่านยอมรับความแตกต่าง ของบุคคล และสามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้ ถึงแม้จะมี ความคิดเห็นที่แตกต่าง						

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
		เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด	
49	ท่านดำเนินชีวิตอย่างไรที่ท่าน ทุกข์และมีความสุขในทุกวัน						
..							
..							
..							
..							
..							
..							
70	ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับ ความเจ็บป่วยและพร้อม สำหรับความเจ็บป่วยเสมอ						
71	ท่านไม่กลัวหรือกังวล เกี่ยวกับความตายและพร้อม สำหรับความตายเสมอ						

\*\*\*ขอขอบพระคุณที่ท่านเสียสละเวลาในการแสดงความคิดเห็น\*\*\*

**แบบสอบถามเรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ รอบที่ 3**  
**คำชี้แจงสำหรับผู้เชี่ยวชาญ**

1. โปรดพิจารณาข้อคำถามเรื่องความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ รอบที่ 3 ซึ่งเป็นคำถามชนิดปลายปิด จำนวน 71 โดยมีข้อคำถามเหมือนข้อคำถามในรอบที่ 2 ทุกประการ แต่ได้เพิ่มการแสดงค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และแสดงตำแหน่งคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน

2. หากท่านพิจารณาข้อคำถามแล้วปรากฏว่า

2.1 ท่านมีความเห็นเหมือนเดิม ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง **ยืนยันคำตอบเดิม**

**เดิม**

2.2 ท่านจะเปลี่ยนแปลงคำตอบ ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง **เปลี่ยนแปลงคำตอบ** แล้วใส่ค่าคะแนนใหม่ (ระดับค่าคะแนน 1, 2, 3, 4 หรือ 5)

2.3 ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้องกับกลุ่มและท่านยืนยันคำตอบเดิม กรุณาแสดงเหตุผลประกอบท้ายตาราง หากไม่อธิบายเหตุผลประกอบจะถือว่าท่านให้การยอมรับความคิดเห็นของกลุ่มส่วนใหญ่ ตามตัวอย่างในตาราง

3. เกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็น 5 ระดับคือ

คะแนน 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นมาก

คะแนน 3 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามาตรฐาน	ค่าที่ได้ระหว่างควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหากความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้องกับกลุ่ม
				ความคิดเห็นเดิม	ยืนยันคำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลงคำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	
11	..... (กรณียืนยันคำตอบเดิม)	5	1.00	5	X			
11	..... (กรณียืนยันคำตอบเดิม โดยที่ความเห็นไม่สอดคล้องกับกลุ่ม)	5	1.50	1	X			เนื่องจาก..... (อธิบายเหตุผลประกอบ หากไม่แสดงเหตุผลจะถือว่าท่านยอมรับความคิดเห็นของกลุ่มใหญ่)
11	..... (กรณีเปลี่ยนแปลงคำตอบ)	5	2.00	3		X	5	- อธิบายเหตุผลประกอบ หากคำตอบไม่สอดคล้องกับกลุ่ม - ไม่ต้องอธิบายเหตุผลประกอบหากคำตอบสอดคล้องกับกลุ่ม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องยืนยันคำตอบเดิมหรือเปลี่ยนแปลงคำตอบ พร้อมทั้งใส่หมายเลข 1, 2, 3, 4 หรือ 5 หากท่านเปลี่ยนแปลงคำตอบใหม่

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
				ความคิดเห็น เดิม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	
1	ท่านมีหลักการยึดเหนี่ยวจิตใจ ในการดำเนินชีวิต	5	1.00					
2	ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยยึดหลัก คุณธรรมและจริยธรรม	5	0.50					
3	ท่านอ่านหรือฟังธรรมะหรือสวดมนต์ เป็นประจำ	5	1.00					
4	ท่านเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมและ ความถูกต้อง ดังาม	4	2.00					
5	ในทางโลก ท่านมีเป้าหมายที่จะพบ ความสุขทุกด้าน	5	0.50					
6	ในทางธรรม ท่านมีเป้าหมายที่จะพบ พระนิพพานหรือสภาวะที่พ้นจาก	5	1.00					



ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
	กองทัพทั้งปวง							
7	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านจะมองข้าม ความไม่ดีและมองเห็นแต่สิ่งดีงามได้ เสมอ	5	1.00					
8	ท่านยินดีรับฟังคนอื่นด้วยความเข้มแข็ง เสมอ	5	0.00					
9	ท่านอารมณ์ดี ร่าเริง และเบิกบานใจ เสมอ	5	1.00					
10	ท่านคิดว่าการมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่ดีงาม	5	0.50					
11	ท่านรู้สึกภูมิใจ และปลื้มใจเสมอ	5	1.00					
12	ท่านรู้สึกขอบคุณเรื่องต่างๆ ได้ โดยง่ายเสมอ	5	0.50					
13	ท่านรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่าง ที่สุดแล้ว	5	0.50					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
14	ท่านเต็มใจและยินดีรับผิดในสิ่งที่ท่าน ทำผิดพลาด	4	1.00					
15	ท่านมักจะครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในอดีต	4	1.00					
16	ท่านไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต โดยอยู่กับปัจจุบันและทำวันนี้ให้ ดีที่สุด	5	2.00					
17	ท่านปฏิบัติธรรม และรักษาศีลให้ สะอาด บริสุทธิ์อยู่เสมอ	5	2.00					
18	ท่านไม่ชักชวนให้ผู้อื่นละเมิดศีล และ ไม่ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นละเมิดศีล	5	2.00					
19	ท่านเป็นคนดั่งมั่นในสังขะ ไม่โกหก ตนเองและผู้อื่น	5	1.00					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอเตอร์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
20	ท่านทำบุญ ทำทานด้วยความยินดีตาม กำลังเมื่อมีโอกาส	5	0.50					
21	ท่านรู้สึกอยากให้ทานและแบ่งปัน สิ่งของที่มีให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ	5	0.50					
22	ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุแล้ว ท่านก็ยัง รู้สึกกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา	5	2.00					
23	ท่านพอใจ รัก และมีความสุขกับสิ่งที่ ได้รับ และสิ่งที่ทำ ในปัจจุบันอยู่เสมอ	5	1.00					
24	หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดและไม่มีความสุข	4	1.50					
25	ท่านรู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย ใจ อยู่เสมอ	5	1.00					
26	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำรงชีวิต และสิ่งที่ทำในปัจจุบัน	4	1.00					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ได้เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
27	บางครั้งทำงานรู้สึกเบื่อหน่ายกับการ ดำรงชีวิตและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	5	1.50					
28	ท่านดำรงชีวิตโดยยึดหลักของความ พอเพียง พอกิน พอใช้ และมีเหตุผล	5	1.00					
29	ท่านพอใจประกอบอาชีพสุจริตแม่ อาชีพนั้นไม่ได้นำมาซึ่งทรัพย์สิน มากมาย	4	1.50					
30	ท่านมีชีวิตที่ปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่เดือนร้อน	5	1.00					
31	ท่านจะไม่แสวงหาผลประโยชน์ที่มีชอบ ให้ตนเองและครอบครัวแม้จะมีโอกาส ก็ตาม	5	0.50					
32	ท่านแผ่เมตตาให้สรรพสิ่งทั้งหลาย เสมอ	5	0.00					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เดิม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
33	ท่านสร้างประโยชน์แก่ผู้ติดต่อ ตนเองและผู้อื่น	5	1.50					
34	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความ เต็มใจอยู่เสมอ	5	0.75					
35	ท่านจะไม่ลังเลที่จะให้ความช่วยเหลือ ในสิ่งถูกต้องถึงแม้จะถูกคัดค้าน	5	1.00					
36	ท่านพูดจาไพเราะ อ่อนโยนต่อผู้อื่น เสมอ	5	1.00					
37	ท่านมีความรู้สึกเป็นมิตรกับทุกคนและ อยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยยึดหลักเมตตาธรรม	5	1.00					
38	ท่านรู้สึกสบายใจทุกครั้งที่ได้เห็น หน้ายิ้มแย้มแจ่มใสของคนอื่น	5	1.00					
39	ท่านรู้สึกอิจฉาใจและยินดีกับคนที่ ประสบความสำเร็จ	5	1.00					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
40	ท่านเต็มใจให้คำแนะนำหรือความรู้แก่ ผู้อื่นเสมอเมื่อมีโอกาส	5	0.50					
41	ท่านรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และ อยากช่วยให้เขาพ้นภะนั้นนั้นโดยเร็ว	5	0.50					
42	ท่านมีความยินดีและสุขทุกครั้งใน ความสุจริตสำเร็จของคนอื่น	5	1.00					
43	ท่านพร้อมให้อภัย ปล่อยวาง หรือนิ่ง ไม่ตอบโต้ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนหนึ่ง คนใด ทำให้ท่านทุกข์หรือทำให้ท่าน ไม่พอใจ	5	0.00					
44	แม้โกรธท่านก็สามารถระงับยับยั้ง ความโกรธและทำที่ดีที่สุดก็สามารถให้ อภัยได้อย่างจริงใจ	5	0.00					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
45	บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุม อารมณ์ของตนเองได้	5	0.50					
46	ท่านเห็นคุณค่าของธรรมชาติและรู้สึก ขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ธรรมชาติ สร้างมา	5	0.50					
47	ท่านมีความรู้สึกสงบสุขเมื่ออยู่ ท่ามกลางธรรมชาติ เช่น ป่าเขาถ้ำนา ไพร เสียงนกร้อง เสียงน้ำตก เป็นต้น	5	1.00					
48	ท่านยอมรับความแตกต่างของบุคคล และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ถึงแม้ จะมีความคิดเห็นที่แตกต่าง	5	0.00					
49	ท่านดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันทุกข์และ มีความสุขในทุกวัน	5	0.50					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอเตอร์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
50	ท่านรู้สึกเข้มแข็งขึ้นหรือมีพลังใจมากขึ้นเมื่อได้ทำสมาธิ	5	0.50					
51	หลังจากที่ท่านทำสมาธิท่านสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง	5	0.00					
52	ท่านรู้สึกชอบอ่อนใจและสุขใจอยู่เสมอ	5	0.00					
53	ท่านรู้สึกสงบใจ แน่วแน่ เป็นสมาธิได้โดยง่าย	5	2.00					
54	ท่านบริหารจัดการเวลาได้ดีเสมอ	5	1.00					
55	ท่านพยายามหาทางแก้ไขปัญหามากกว่าจมอยู่กับปัญหา	5	1.00					
56	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมท่านรู้เท่าทันความคิดของตนเองและความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว	5	0.50					



ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
57	เมื่อประสบกับปัญหา ท่านสามารถ จัดการกับปัญหาและข้ามผ่านไป ได้ดี	5	0.00					
58	ท่านเข้าใจ ยอมรับ และเห็นความจริง ตามเหตุปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น ได้เสมอ	5	1.00					
59	ท่านสามารถเผชิญความจริงทั้งที่เป็น ความสุขและความทุกข์ได้ด้วยใจที่เป็น กลาง ปล่อยวางและไม่ยึดติด	5	1.00					
60	ท่านไม่มีความยึดมั่น ถ้อยมั่น ไม่ว่าจะ เป็นชื่อเสียง ลาภยศ ทรัพย์สิน เงินทอง	5	0.50					
61	ท่านพอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษ และ ระวังทุกครั้งในการดู ฟัง หรือการ สัมผัสใด ๆ ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์	5	1.00					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง ควอไทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ได้เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
62	ท่านไม่เคยติดกับคำข่มขู่ของชมเชยหรือ คำครหานินทาเพราะเข้าใจถึง ความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้	5	1.00					
63	ท่านเป็นคนไม่คิดเล็ก คิดน้อย	5	0.50					
64	ท่านเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นเรื่องธรรมดาดีล้วนเป็น อนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยง จึงไม่มีมันถือ มันจนทำให้ชีวิตเป็นทุกข์	5	0.00					
65	ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไข เรื่องราวในอดีต	5	0.50					
66	ท่านมีอิสระทางความคิดและการ ตัดสินใจอยู่เสมอ	5	0.50					
67	ท่านรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งทั้งเรื่องราว ภายนอกและหันกลับมาอยู่กับใจตนเอง	5	0.50					

ข้อ ที่	ข้อความ	ค่า มาตรฐาน	ค่าพิสัย ระหว่าง คอทล์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
				ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ยืนยัน คำตอบเดิม	เปลี่ยนแปลง คำตอบ	คำตอบใหม่ (ใส่เลข 1-5)	โปรดแสดงความคิดเห็นประกอบหาก ความคิดเห็นของท่านไม่สอดคล้อง กับกลุ่ม
68	ท่านสามารถรักษาจิตใจให้สงบนิ่งจาก เรื่องที่มีภาระทะทบจากภายนอกได้	5	0.50					
69	ท่านบริสุทธิ์ใจในการคบหาผู้คนและ การทำหน้าที่ทางสังคมเสมอ	5	0.00					
70	ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความ เจ็บป่วยและพร้อมสำหรับความเจ็บป่วย เสมอ	5	0.50					
71	ท่านไม่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับความ ตายและพร้อมสำหรับความตายเสมอ	5	0.00					

\*\*\*ขอขอบพระคุณที่ท่านเสียสละเวลาในการแสดงความคิดเห็น\*\*\*

นางรัศมี สุขนรินทร์

นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ 3

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ง

ข้อคำถามในแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ 19 ข้อ

ข้อที่	คำถาม
1	ท่านรู้สึกอึดใจและปลื้มใจ ได้อย่างง่ายดายเสมอ
2	ท่านรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายใจ ได้อย่างง่ายดายเสมอ
3	ท่านรู้สึกสงบใจ แน่วแน่เป็นสมาธิ ได้อย่างง่ายดายเสมอ
4	ท่านรู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายเสมอ
5	ท่านพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ
6	ท่านรู้สึกชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ
7	ท่านรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และอยากช่วยให้เขาพ้นภาวะนั้น โดยเร็ว
8	ท่านเต็มใจและตั้งใจให้ความรู้ คำแนะนำ แก่ผู้อื่นเมื่อมี โอกาสอยู่เสมอ
9	ท่านมีปฏิบัติและเคร่งครัดต่อศีล 5 อยู่เสมอ
10	บางครั้งท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
11	ท่านมีเป้าหมายที่จะพบพระนิพพานหรือสภาวะที่พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง
12	แม้โกรธท่านก็สามารถยับยั้งความโกรธและทำที่สุดก็ให้อภัย ได้อย่างจริงใจเสมอ
13	ท่านไม่ยึดมั่นกับคำยกย่อง นินทา ลาภยศ และทรัพย์สินเงินทอง
14	ท่านมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตหลายเรื่อง
15	ท่านคบหาผู้คนและทำหน้าที่ทางสังคมด้วยความบริสุทธิ์ใจอยู่เสมอ
16	ท่านเชื่อมั่น ศรัทธาในกฎแห่งกรรมและการทำความดีอยู่เสมอ
17	ท่านไม่กลัวความเจ็บป่วยและพร้อมรับความเจ็บป่วยอยู่เสมอ
18	ท่านไม่กลัวความตายและเตรียมพร้อมสำหรับความตายอยู่เสมอ
19	ท่านมีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองอยู่เสมอ

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ที่ ๐๓๘/ ๒๕๕๙

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย).....การพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ)... (THE DEVELOPMENT MEASUREMENT OF MIND  
HAPPINESS IN BUDDHIST CONTEXT FOR THE ELDERLY)

ชื่อนิสิต .....นางรัชนี สุขรินทร์..... รหัสนิสิต.....๕๕๘๑๐๑๕๗.....

หลักสูตร.....สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต.....

สาขาวิชา.....

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๒. หน่วยงานที่สังกัด : .....

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์:

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ได้พิจารณารายละเอียด  
วิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม  
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษา  
ความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยที่เหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย

ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มีมติเห็นชอบ ดังนี้

รับรองโครงการวิจัย (ระยะที่ ๒)

ไม่รับรอง

๔. วันที่ให้การรับรอง : .....๓๑.....เดือน.....ตุลาคม.....พ.ศ.....๒๕๕๙.....

ลงนาม.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข)  
ประธานกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ