

บทที่ ๔

ผลการการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอเป็น ๓ ส่วน ตามวัตถุประสงค์งานวิจัยซึ่งประกอบด้วย

- (๑) แนวคิดคำสอนเกี่ยวกับศีล ๕ และแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนา
- (๒) แนวคิดกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕
- (๓) นำเสนอชุดฝึกอบบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ โดยในส่วนนี้จะมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพที่สะท้อนผลจากการนำชุดฝึกอบบรม ๖ ไปทดลองใช้

๔.๑ แนวคิดคำสอนเกี่ยวกับศีล ๕ และแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนา

๔.๑.๑ แนวคำสอนเกี่ยวกับศีล ๕

ศีล ๕ มิใช่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น แต่เป็นสิ่งที่มีมาแต่ในอดีต พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญ และประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันด้วยศีล จึงนำเรื่องนี้มาตรัสสอนทั้งในหมู่ภิกษุสงฆ์ และคฤหัสถ์ ศีล ๕ เป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะเรียกตนว่า อุบาสก อุบาสิกาในพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องของการไม่เบียดเบียนกัน ศีล ๕ จึงมีความสำคัญทั้ง มิติในเชิงลึก และเชิงกว้าง ในแง่ความสำคัญเชิงลึก ศีล ๕ เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนควบคุมพฤติกรรมตนเอง ทั้งทางกาย วาจา โดยมีใจเป็นตัวกำหนดการกระทำทั้งสอง ทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจ การไม่ปรารถนาที่จะเบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนผู้อื่น นำพาตนเองให้พบกับความสุข ความสงบภายใน ไม่ต้องขวนขวายดิ้นรนไขว่คว้าความสุขจากภายนอก นั่นคือจุดหมายที่ได้ของการฝึกฝนปฏิบัติให้มีศีล ๕ ทำให้เกิดผลที่เป็นปัจจุบัน และยังส่งผลต่อประโยชน์ในภายภาคหน้า คือ มีแดนเกิดที่ดีในภพชาติต่อไป และเป็นเสบียงเพื่อพัฒนาตนในชาติต่อ ๆ ไป ศีล ๕ จึงเป็นพื้นฐานการฝึกฝนพัฒนาตนเองในขั้นต้น หรือ ศีลสิกขา ซึ่งเป็นบาทฐาน และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาในขั้นจิตสิกขา และขั้นปัญญาสิกขา เรียกว่าการฝึกฝนตนเองตามหลักไตรสิกขา โดยมีจุดหมายปลายทางสูงสุด คือ มีความสุขสงบเย็น พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เข้าถึงการดับทุกข์ คือ พระนิพพาน การรักษาศีล ๕ ในระดับเบื้องต้นสามารถพัฒนาตนเองเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้น หรือพระโสดาบัน

ในแง่ความสำคัญเชิงกว้าง ศีล ๕ เป็นเครื่องมือที่มนุษย์ใช้ควบคุมความประพฤติซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันเกิดความสันติสุข สงบ และเกิดความไว้วางใจกันในสังคม อันเป็นเหตุให้เกิดความสามัคคีในหมู่ชน การพัฒนาเป็นสังคมอารยะ ที่ปราศจากการเบียดเบียน มีความรักใคร่ปรองดอง การรู้จักใช้ แบ่งปันทรัพยากรธรรมชาติร่วมกัน และช่วยกันรักษาทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดไว้ให้กับมนุษยชนรุ่นหลังได้พึงพิงอาศัย ศีล ๕ จึงมิใช่เฉพาะศีลสำหรับอุบาสก อุบาสิกา ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ศีล ๕ ถือว่า เป็นศีลสากลของโลกที่อยู่คู่กับมนุษยชาติมาทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ดังนั้น ศีล ๕ จึงเป็นพื้นฐานสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้นำ ที่ต้องกระทำตนเป็นแบบอย่าง และนำมาใช้ในการบริหารบ้านเมืองเหมือนดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๔.๑.๒ แรงจูงใจในการรักษาศีล ๕

การจะปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ไม่ใช่การเว้นจากข้อห้ามการกระทำต่าง ๆ แต่การรักษาศีล ๕ ให้คงอยู่ได้เป็นปกติ ต้องอาศัยหลักธรรมอื่น ๆ เป็นเครื่องหนุน และองค์ธรรมที่สำคัญที่สุด คือ การมีสัมมาทิฐิ การรู้จักเห็นถูก ต้องเห็นการละเมิดศีล ๕ ทำให้เกิดทุกข์ต่อตนเอง และสร้างทุกข์ให้กับผู้อื่นอย่างไร และมองเห็นว่าการมีศีล ๕ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต สร้างประโยชน์ต่อตนเองทั้งในปัจจุบันกาล และอนาคตกาล ทั้งนี้ สัมมาทิฐิ จะเกิดขึ้นได้สำหรับคนส่วนใหญ่ต้องอาศัยศรัทธา (อาการวดีศรัทธา) ซึ่งมาจากการรับฟัง คำแนะนำ คำสอน น้อมนำไปฝึกฝนปฏิบัติจนเกิดปัญญา มีศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา เห็นคุณค่า และประโยชน์ในสิ่งที่กระทำ สามารถรับรู้สัมผัสสมรรถผลนั้นได้ด้วยตนเอง ทำให้มีฉันทะ (กุศลธรรมฉันทะ) พอใจที่จะประพฤตินสิ่งที่ตั้งงาม ไม่ใช่กระทำเพราะเป็นกฎข้อบังคับในสังคม เกิดความปรารถนาที่จะทำตนเองให้มีความสุข และมอบความสุขนี้ให้กับผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง แต่ความปรารถนาจะประพฤตินสิ่งที่ตั้งงาม ละเว้นจากความชั่ว หรือการเบียดเบียนผู้อื่น ยังไม่สามารถทำให้การปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำเร็จลุล่วงได้ จำต้องอาศัยความเพียร ความมีสติทำให้จิตดำรงมั่นในศีล ไม่ตกอยู่ในความประมาท หลักธรรมที่ช่วยสกัดกั้นไม่ให้เกิดการก้าวล่วงในศีล คือ หิริโอตตปปะ หรือการรู้จักละอาย เกรงกลัวต่อบาป ซึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญหากผู้ใดมีความละอายเกรงกลัวในบาป ย่อมที่จะไม่ล่วงละเมิดศีล หรือกระทำความชั่วใด ๆ ทั้งในที่ลับ และที่แจ้ง นอกเหนือจากนี้ มิตรมีส่วนสำคัญทั้งเป็นผู้ชักชวนให้มีศีล และชักชวนให้ละเมิดศีล ดังนั้น การคบหามิตรที่ดีเสริมเป็นบรรยากาศแวดล้อมที่เอื้อให้อยากรักษาศีล หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้สอนให้เว้นจากการเบียดเบียนเท่านั้น แต่ต้องกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ศีล ๕ มีความเข้มแข็งขึ้น นั่นคือ การมีกัลยาณธรรม หรือเบญจธรรม ได้แก่ การรู้จักรักเมตตากรุณา การทำอาชีพที่ดีเป็นสัมมาอาชีพ การหมั่นสำรวมระวังการเสพงาม หรือการบริโภค การรักษาสัจจะ และการมีสติสัมปชัญญะ กล่าวได้ว่า การรักษาศีล ๕ ให้คงอยู่ไม่หวั่นไหวต่อการยั่วยุด จุดสำคัญ คือ การมีจุดหมายชีวิตที่ต้องการมีความสุขแท้ในตนเอง เริ่มจากการมีกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ ความมีศรัทธาเชื่อมั่นในคำสอนของพระบรมศาสดา ดังพุทธพจน์สรุปไว้ คือ “ศรัทธาเป็นพืช ความเพียรเป็นฝน ปัญญาของเราเป็นแอกและไถ หิริเป็นงอนไถ ใจเป็นเชือก สติของเราเป็นผาลและประดัก”

ศรัทธา เป็นจุดก่อให้เกิดให้การรักษาศีล ๕ ให้คงอยู่ไม่เคลื่อนคลอนห่างจากความจริง เป็นเสียงจากภายนอก ที่มาจากกัลยาณมิตร จัดว่าเป็นแรงจูงใจภายนอก ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจภายในให้กับผู้ปฏิบัติ ตัวอย่างของพระพุทธเจ้าในฐานะทรงเป็นยอดกัลยาณมิตรให้กับสัตว์โลก ทรงใช้ประโยชน์จากแรงจูงใจภายในตัวมนุษย์ แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ ความกลัว, ความอยาก (ตัณหา) มานะ (ความถือตัว) ทิฐิ (ความเห็น), ความเชื่อในกฎแห่งกรรม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเล็งเห็นว่าเหล่านี้มีใช้แรงจูงใจที่ดีที่น่าปรารถนา ไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ พระองค์ปรับเปลี่ยนมุมมองมนุษย์เสียใหม่ ให้มีแรงจูงใจด้านบวก เป็นแรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนา ความปรารถนาควรเป็นไปเพื่อกุศล พุทธวิธีที่ทรงใช้ในการสร้างแรงจูงใจ ได้แก่ การใช้ความสามารถอันแสนพิเศษ อันเป็นพระปรีชาญาณส่วนพระองค์ ทั้งนี้ เป็นประโยชน์ในกระตุ้นผู้ฟัง สร้างความสนใจให้เกิด

ความร่าเริง นำไปสู่พุทธวิธีที่ทรงเน้นเป็นสำคัญ กล่าวคือ การเทศนาสั่งสอน ส่งเสริมให้ผู้ฟังมีแรงจูงใจ โดยมุ่งสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา เป็นการนำความสุข ความปรารถนาของมนุษย์ ทั้งที่เป็นมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ จูงใจให้มนุษย์มีเป้าหมายในการรักษาศีลเพื่อให้ได้ครอบครองสิ่งเหล่านี้, แรงจูงใจที่เกิดจากการมองเห็นโทษของการละเมิดศีล เกิดความเกรงกลัว และละอายในการทำบาป เป็นการนำความกลัวมาเป็นขอบกั้นไม่อยากทำชั่ว เพราะตระหนักถึงผลที่จะได้รับ และแรงจูงใจโดยมุ่งการบรรลุนิพพาน เป็นแรงจูงใจที่ต้งามเป็นกุศลธรรมฉันทะ แสดงให้เห็นจุดหมายสูงสุดอันมนุษย์ควรที่จะไปให้ถึงหนทางแห่งการดับทุกข์ นับว่าเป็นปฏิปทาอันสำคัญยิ่งในการรักษาศีล ๕ ก็เพื่อพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา โดยเดินตามวิถีแห่งมรรคมีองค์ ๘ สิ่งเหล่านี้ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ต้งาม เป็นไปเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ตนเองและผู้อื่น บทบาทของพระพุทธเจ้าทรงเป็นยอดกัลยาณมิตรให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้ฟัง การได้ฟังคำสอนอันประเสริฐ ช่วยให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นจากความทุกข์หลุดพ้นจากวังวนของการเวียนว่ายตายเกิด ความศรัทธาที่มีต่อพระองค์ เป็นแรงจูงใจภายนอกทำให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ ทำให้เกิดการฟัง และเมื่อได้ฟังธรรมะ คำสั่งสอนของพระองค์ทำให้ผู้ฟังเกิดพลัง ด้วยเพราะการมีเป้าหมายชีวิตที่ต้งามเป็นปลายทาง สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงเกี่ยวประสบการณ์ อุปสรรคต่าง ๆ ที่ทรงเผชิญในระหว่างทางเดินสู่เป้าหมายเพื่อการบรรลุนิพพาน วิธีการที่พระองค์ทรงใช้ในการฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลาย ทำให้ผู้ฟังมีแรงใจที่จะพยายามกระทำตามพระองค์ จนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปตลอดชีวิต เป็นผู้ไปแล้วด้วยดีเป็นอริยสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ที่พบแสงสว่างกลางจิตใจ

สรุปว่า ในพระพุทธศาสนาสอนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ มีปัจจัยสำคัญ ๒ ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ การอาศัยศรัทธาจากบุคคลภายนอก ได้บอกกล่าว ให้คำชี้แนะแนวทางความเชื่อถือในผู้สอนจัดว่าเป็นแรงจูงใจภายนอก ซึ่งคอยชี้ทาง และทำให้ผู้ฟังรู้จักจุดหมายในการรักษาศีล ๕ โดยเบื้องต้น คือ การรู้จักควบคุมตนเองไม่ทำความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น เพื่อเข้าถึงจุดหมายที่แท้จริง กล่าวคือ เดินเข้าสู่หนทางการดับทุกข์ เป็นการพัฒนาตนเองเพื่อก้าวเป็นอริยสาวกโดยลำดับ หลักปฏิบัติสำหรับอริยสาวกลำดับแรก สำหรับผู้ที่ยังดำเนินชีวิตในเพศฆราวาส ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักศีล ๕ และการมีศรัทธามั่นคงในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ทั้ง ๔ หลักการนี้ เป็นย่างก้าวเข้าสู่การเป็นพระโสดาบัน ทั้งหมดต้องอาศัยการเรียนรู้เพื่อนำไปฝึกฝนทดลองปฏิบัติ ความรู้ที่เกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติของตนเองนั้น นับเป็นปัจจัยที่สอง คือ ผู้ศึกษาต้องทดลอง จนเห็นผลตามจนเกิดความเห็นถูก มีจุดหมายที่แท้จริงในชีวิตสามารถมีความสุขสงบเย็นโดยไม่ต้องพึ่งปัจจัยภายนอก สิ่งนี้เป็นแรงจูงใจภายใน ถือว่าเป็นแรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วยกุศลเป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แรงจูงใจภายในนี้จะทำให้การรักษาศีล ๕ สามารถกระทำได้ด้วยคามมั่นใจ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยุ ตามบัญชาการของมวมลมหาภิเลศตัญหา แรงจูงใจภายในจะเกิดขึ้นได้นั้น เริ่มจากมีแรงจูงใจภายนอกที่ได้จากกัลยาณมิตร เป็นผู้ชี้แนะทางเกิดการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้ที่ได้จากการฟังและการคิด อันจะนำไปสู่การเรียนรู้จากการฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง

๔.๒ แนวคิดกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕

เมื่อศึกษาแนวคิดกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ ในพระพุทธศาสนา พบว่า มีความเกี่ยวข้องกันอยู่ ๒ ส่วน โดยส่วนแรกเป็นเรื่องของเนื้อหาหลักธรรมที่นำมาใช้ในการสอนหรือเสริมสร้างให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ได้จากการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า และวิธีการสอนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และจุดหมายสูงสุดในการรักษาศีล คือ การเห็นประโยชน์ รักชอบที่จะทำในการกระทำอันประกอบด้วยกุศล ถือว่าเป็นแรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวคือ มีกุศลธรรมฉันทะ ซึ่งต้องประกอบด้วยความเพียร ศึกษา ไตรตรอง พิจารณาใคร่ครวญ ผึกฝนปฏิบัติ และส่วนที่สองเป็นเรื่องของการสร้างแรงจูงใจโดยอาศัยการจัดการกระบวนการเรียนรู้เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้ศึกษา หรือผู้อบรมมีความสนใจ ติดตาม และมีความต้องการที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นไปปฏิบัติ กล่าวโดยง่าย คือ กระบวนการเรียนรู้ หรือการอบรมเป็นเครื่องมือกลไกที่ช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้ศึกษา หรือผู้เข้าอบรม อยากนำศีล ๕ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันหลังจากที่ได้อบรมเรียนรู้ ซึ่งแนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้นั้นประเด็นสำคัญของแนวคิดทั้งตามแนวพระพุทธศาสนา และทฤษฎีตะวันตก กล่าวถึงตรงกัน นั่นคือ

(๑) การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ในการวางแผนการสอน ผู้จัดการเรียนรู้ หรือผู้สอน ต้องมีความเข้าใจในกลุ่มผู้ที่เข้ามาเรียน หรืออบรม มีความต้องการ สนใจเรื่องอะไร ยึดถือศรัทธาเรื่องอะไร มีการปฏิบัติตนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร เพราะพื้นฐานของคนมีความแตกต่างกัน ความแตกต่างระหว่างบุคคลส่งผลต่อการเรียนรู้ เพราะผู้เรียนแต่ละคนมีการรับรู้ที่ไม่เท่ากัน

(๒) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การได้แลกเปลี่ยนแสดงข้อคิดเห็น ซักถาม และการฝึกปฏิบัติทั้งทางตรง และทางอ้อมเพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์จริง การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ช่วยทำให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ตรงจากผู้เข้าร่วมอบรมด้วยกันเกิดการเรียนรู้ เสมือนหนึ่งในสมัยพระพุทธกาล ท่ามกลางแวดล้อมด้วยผู้ที่มีมาฟังพระธรรมเทศนา หลายครั้งที่พระพุทธเจ้า ทรงกระทำเหมือนดั่งว่าสนทนากับผู้ใดผู้หนึ่งตามลำพัง แต่เมื่อจบการเทศนาปรากฏมีผู้บรรลุธรรมท่ามกลางธรรมเทศนานั้นเป็นจำนวนมาก เป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนตลอดไป พระพุทธศาสนามีความชัดเจน และมุ่งเน้นที่จะเปลี่ยนผู้เรียนให้มีความเห็นถูก หรือมีสัมมาทิฐิ ที่เป็นโลกกุระสัมมาทิฐิ เป็นการเปลี่ยนแปลงตลอดตนเองไปตลอดชีวิตที่แท้จริง ทำให้พฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นไปในทางที่ติงามประกอบด้วยกุศล คิด พูด ทำ ในสิ่งที่ประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น

(๓) บทบาทของผู้สอนเป็นเพียงผู้ชี้แนวทาง เอื้ออำนวย ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าถึงตัวการรู้ ทั้งทฤษฎีตะวันตก และพระพุทธศาสนา กล่าวถึง ประเด็นบทบาทของผู้สอน เป็นผู้เอื้อการเรียนรู้ หรือ ผู้จัดการเรียนรู้ (Facilitator) หรือ กัลยาณมิตร ตามหลักพระพุทธศาสนา อีกนัยหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) มีความสำคัญยิ่งต่อการเรียนรู้ ในทางพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นปัจจัยแรกที่ทำให้เกิดการเกิดการเรียนรู้ มนุษย์ต้องรู้จักฟัง รับฟัง คำแนะนำจากผู้อื่นก่อน เป็นความรู้ที่ได้จากเสียงภายนอก หรือเสียงของผู้อื่น เรียกว่า ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นประตูไปสู่ การเรียนรู้ภายในจิตใจตนเอง จนมีปัญหาเบื้องต้น คือ ความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) ผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธนอกเหนือจากบทบาทเป็นผู้ให้คำแนะนำ เอื้อประโยชน์ให้แก่ผู้เรียนแล้ว

สิ่งสำคัญที่พบว่าแตกต่างจากผู้จัดการเรียนรู้ตามแนวคิดตะวันตก คือ มิติด้านคุณธรรม หรือความประพฤติธรรม หลักในการดำเนินชีวิตของผู้จัดการเรียนรู้ ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนาเห็นว่า การจะนำพาผู้อื่นเดินทางธรรม ผู้พาเดินนั้นอย่างน้อยต้องผ่านเส้นทางเดินนั้นแล้วมาในระดับหนึ่ง ถึงจะเข้าใจ และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ได้ ซึ่งแนวคิดตะวันตกไม่ได้มุ่งเน้น หรือให้ความสำคัญในเรื่องเหล่านี้มากนัก ในขณะที่พระพุทธศาสนาเห็นว่า กัลยาณมิตร หรือ ผู้จัดการเรียนรู้วิสุทธิพุทธ เป็นผู้เชื่อเชิญ และดึงดูดให้คนสนใจที่จะเปิดใจที่จะเรียนรู้ เปิดประตูเข้ามาศึกษาความจริงของชีวิต ด้วยเหตุนี้การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ผู้จัดการเรียนรู้วิสุทธิพุทธ ควรมีการประพฤติธรรมตามหลักศีล ๕ ในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างน้อย ถึงจะเป็นแบบอย่างถ่ายทอดให้กับผู้เรียน หรือผู้เข้าอบรมได้ ดังนั้น แม้ว่าผู้เรียนจะเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ แต่ในขณะเดียวกันตัวผู้สอน หรือผู้จัดการเรียนรู้วิสุทธิพุทธมีบทบาทสำคัญไม่แพ้กัน ในการนำพาผู้เรียนให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕

(๔) กระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้จากภายใน คือ การรู้จักตนเอง ยอมรับของบกพร่องของตนเอง การเรียนรู้เรื่องของตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยความเต็มใจ ทำให้เกิดการยอมรับผู้อื่น และสามารถรับฟังความเห็นที่ต่างจากความเข้าใจของตน แล้วนำสิ่งนั้นมาพิจารณาใคร่ครวญก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อ จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเห็นชุดใหม่ กระบวนการเรียนรู้แบบนี้ตรงกับหลักการเรียนรู้ตามหลักมรรคมีองค์ ๘ เป็นการศึกษาด้านในจิตใจ โดยเริ่มต้นจากการเห็นถูก หรือ สัมมาทิฐิ อันเป็นหัวใจสำคัญของการเริ่มต้นเรียนรู้มรรคมีองค์ ๘ หรือการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ โดยมีจุดหมายเพื่อการดับทุกข์ แต่เมื่อมองจากภายนอก คือ เริ่มด้วยการรักษาศีล นำไปสู่สมาธิ และปัญญา หรือเรียกว่าการฝึกฝนตามหลักไตรสิกขานั้นเอง ทั้งหมดที่กล่าวมา เป็นเรื่องหลักที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ ด้วยการจัดกระบวนการการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา

แนวคิดกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับงานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาในกลุ่มผู้นำ ซึ่งเป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่ ดังนั้น นอกจากหลักการดังกล่าวที่แสดงไว้เบื้องต้นในเรื่องของรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ ควรออกแบบให้เหมาะสมกับผู้เรียน จากการทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัย พบว่า การจัดรูปแบบการเรียนรู้เป็นเรื่องที่สำคัญไม่แพ้ส่วนอื่น เป็นตัวช่วยสามารถขับเคลื่อนให้การเรียนรู้นั้นไม่ติดขัด เป็นลำดับขั้นตอน และยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมกับผู้เรียน

สำหรับตัวผู้เรียน พบว่า ผู้เรียนในวัยผู้ใหญ่

(๑) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่มีลักษณะที่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง การสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ผู้จัดฯ ต้องสวมบทบาทในการหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียน และเป็นผู้คอยเอื้ออำนวยความสะดวก จัดหาโอกาสให้ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่นำวิถชีวิต ประสบการณ์ ความต้องการ และความสนใจที่ต่างหากัน มาใช้เป็นโอกาสในการเรียนรู้เชิงประจักษ์ การรู้จักแบ่งปันในสิ่งที่ดีงาม สร้างพลังในการการเรียนรู้ร่วมกัน

(๒) ผู้เรียนมีสติปัญญา หรือพื้นฐานในการเรียนรู้ไม่เท่ากัน การจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการแรงจูงใจในการนำไปปฏิบัติ การจัดให้มีการทำการทดสอบ หรือสอบอารมณ์ด้วยการชวนพูดคุย

ในเรื่องทั่วไปเพื่อจะทำให้ทราบถึงแนวคิดทัศนคติในการดำรงชีวิตของผู้เรียนเป็นอย่างไร อยู่ในขั้นมีจิตวิญญาณ (ความเห็นผิด) หรือพหุมีสัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก) บ้าง ดูภาพรวมของกลุ่มเพื่อประเมินเนื้อหาที่จะนำมาสอนควรเข้มข้นในระดับใด

(๓) ผู้เรียนมีอินทรีย์แตกต่างกัน หมายถึง กำลังและความพร้อมในการเรียนรู้ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ไม่เท่ากัน การสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนซึ่งมีพื้นฐานต่างกัน ผู้จัดฯ ต้องสังเกตการณ์ผู้เรียนว่าขณะนี้ควรส่งเสริมเรื่องอะไร คอยปรับอินทรีย์ของกลุ่มผู้เรียนให้อยู่ในระดับที่เรียนรู้ร่วมกันได้ ใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อหล่อหลอมให้ผู้เรียนเป็นเนื้อเดียวกัน จุดแข็งของคนหนึ่งจะมาช่วยพัฒนาให้คนอื่น ๆ หรือจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ได้ การสนทนากลุ่มช่วยทำให้เกิดแรงจูงใจ และพลังกลุ่มในการเรียนรู้พัฒนาไปสู่จุดหมาย

(๔) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่หากได้รับการยอมรับ จะทำให้มีความตั้งใจร่วมมือ และช่วยคลายความกลัวที่อยู่ในใจ ดังนั้น การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำเสนอประสบการณ์ ความรู้เดิมมาเชื่อมสัมพันธ์กับความรู้นี้ใหม่จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่ามีคุณค่า เกิดการยอมรับในตนเอง และรับรู้ถึงความสามารถในตนเองเป็นการสร้างแรงจูงใจในอีกรูปแบบหนึ่ง

(๕) ผู้เรียนรู้ที่เป็นผู้ใหญ่มีความสามารถในการรับรู้สิ่งที่ป็นเนื้อหาสาระทางวิชาการไม่เท่ากับวัยเด็ก แต่ผู้ใหญ่สามารถจดจำ หรือเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ได้ดีหากมีการลงมือปฏิบัติ นอกจากนี้ การฝึกซ้ำ ๆ แต่เปลี่ยนรูปแบบการฝึกจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ และสามารถจดจำพร้อมกับการนำไปฝึกฝนปฏิบัติตามได้

(๖) ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดี หากเปิดโอกาสให้ได้ทบทวนตนเอง การสังเกตการปฏิบัติของตนเองเป็นการวัดผลการเรียนรู้ด้วยการประเมินตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เพื่อจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองพัฒนาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

ปัจจัยความแตกต่างของผู้เรียนเหล่านี้ เป็นสิ่งที่นำมาเป็นแนวทางในการเลือกใช้เทคนิควิธีการสอนของผู้จัดการเรียนรู้ และการกำหนดตัวเนื้อหา หรือตัวการสอนต่อไป โดยการนำจุดมุ่งหมายมาสร้างแรงจูงใจ กล่าวคือ การเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม นั้นหมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ทั้ง กาย วาจา ใจ ให้เป็นการกระทำที่บริสุทธิ์ ไม่มุ่งร้ายเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การวิเคราะห์ตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ และเป็นแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ตัวการสอนจึงเป็นไปในลักษณะของการสอนให้ผู้เรียนรู้เปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก หมายถึง สอนให้ผู้รู้จักสังเกตใจตนเอง คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร นำไปสู่การแสดงออกอย่างไร เป็นสิ่งที่ต้องเห็นเองเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ การเรียนรู้ต้องเห็น เห็นตนเอง เห็นทุกข์ของตนเอง หลักในการดำเนินเนื้อหาควรใช้หลักอริยสัจ ๔ เป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินเรื่อง ด้วยการเรียงเนื้อหาจากเหตุไปหาผล และควรเรียบเรียงจากเรื่องง่าย จากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวมาหาสิ่งที่อยู่ไกลตัว ชี้ให้เห็นกรอบมโนทัศน์ ในภาพรวมของกิจกรรมที่เรียน ทำให้ผู้เรียนค่อย ๆ ปรับความเห็นตนเอง มีแรงจูงใจที่เกิดจากการยอมรับด้วยตนเอง แล้วอยากเรียนรู้เพื่อปฏิบัติให้ได้ผลตามจุดมุ่งหมายของตน กระบวนการนี้ต้องสอนให้เห็นการใช้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณาก่อนลงใจเชื่อเรื่องใด ๆ ตามหลักกาลามสูตร เนื้อหาการสอนต้องสามารถยืดหยุ่น และปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้เรียนได้ เรียกว่า การสอนเนื้อหาต้องมีความยืดหยุ่นตามผู้เรียน

จากแนวคิดด้านเนื้อหาหลักธรรม พบว่า กระบวนการเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเกิดสัมมาทิฐิได้นั้น ต้องอาศัยการมีศรัทธามั่นคงไม่หวั่นไหวในคำสอนของพระพุทธเจ้า การมองเห็นความจริงในอริยสัจ ๔ ความเชื่อในเรื่องกรรม และผลของกรรม เป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องในทางโลกเสียก่อน คือ การสร้างแรงจูงใจให้เชื่อในเรื่องของกรรม ซึ่งเป็นเรื่องของการกระทำ หลักคำสอนแสดงให้เห็นว่า กรรมดำมีวิบากดำ กรรมขาวมีวิบากขาว กรรมทั้งดำและขาวมีวิบากทั้งดำและขาว กรรมทั้งไม่ดำและไม่ขาวมีวิบากทั้งไม่ดำและไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม การชี้ให้เห็น และเชื่อผลของความดีจากการทำความดี และผลของความชั่วจากการทำชั่ว การทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน คุณค่าของความดี คือ ความสุขใจที่จะได้รับ ความสุขที่ได้รับจากการรักษาศีล ไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะแต่ตัวเอง แต่ยังมีอานิสงส์ที่ส่งความสุขไปถึงคนรอบข้าง ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในทางที่ดีงามต่อกัน เป็นการสร้างแรงจูงใจให้เห็นถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากการมีศีลในชาติปัจจุบัน และการวางเป้าหมายชีวิตทำให้เกิดความเชื่อมั่น มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนไปสู่การบรรลุธรรมที่สูงขึ้น

เรื่องราวของบุคคลตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้า และพระสาวก สามารถทำให้ผู้เรียนถอดประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ แล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง โดยมีตัวอย่างบุคคลเป็นแรงจูงใจ ทั้งนี้ตัวอย่างควรมีทั้งบุคคลที่เดินทางผิด สะท้อนให้เห็นผลในทางที่ไม่ดี จะช่วยทำให้มีแรงจูงใจในทางที่ปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามเป็นอกุศล เพราะมองเห็นผลจากการกระทำที่ไม่ดีนั้น ๆ นอกจากนี้ต้องฝึกฝนผู้เรียนให้มีสติรู้ทัน โดยนำหลักกายานุปสนาสติปัฏฐานมาฝึกปฏิบัติ เพราะเมื่อสติถูกสร้างให้แข็งแกร่งขึ้น การรักษาศีลในแต่ละข้อก็จะเป็นการกระทำที่ระมัดระวังมากขึ้นตามไปด้วย อีกทั้งการสอนเรื่องของหลักธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา คือ การมี หิริโอตตปปะ ทำให้เกิดความละอาย และเกรงกลัวต่อบาป เป็นเครื่องกำกั้นต่อ การทำกายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต การรักษาศีลจึงสามารถมีได้ตลอด เป็นการกระตุ้นจิตสำนึกให้ระลึกถึงความดี ความชั่ว เป็นสิ่งที่ติดตัว และมีตัวเราเป็นผู้รับรู้ที่ไม่สามารถปฏิเสธการกระทำของตนเองได้

ศีล และสมาธิ เป็นเรื่องที่เกี่ยวคู่กันตลอดเวลา ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ จึงไม่อาจจะเลยที่จะต้องพัฒนาเสริมสร้างให้เกิดสมาธิ เพื่อให้ศีลบริสุทธียิ่งขึ้น การปฏิบัติสมาธิจะส่งผลในการรักษาศีล ๕ ได้อย่างเห็นได้ชัด เพราะขณะที่ฝึกฝนปฏิบัติสมาธิอยู่นั้น เป็นการตัดความวุ่นวายจากภายนอก หันกลับมาดูภายในใจ การฝึกสมาธิจึงไม่เกิดขึ้น ด้วยอานิสงส์พลังแห่งสมาธิซึ่งสามารถนำมาฝึกฝนในระหว่างอบรมได้ ประการสุดท้าย คือ การสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ ที่ประกอบด้วยปัญญา การมองเห็นผล คือ ความทุกข์ที่ได้รับ มาจากจิตใจที่ถูกกิเลสครอบงำ การฝึกฝนปฏิบัติตนให้มีศีล เป็นเครื่องมือในการขจัดกิเลสในระดับหนึ่ง เป็นการฝึกรู้จักหักห้ามใจ ซึ่งหากสามารถทำได้ จะมีพลังเปลี่ยนแปลงตนเองกลายเป็นคนใหม่ที่มีความมั่นใจ และมีความสุข ประสบการณ์เชิงประจักษ์กับตนเอง จะเป็นแรงขับเคลื่อน หรือเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการฝึกฝนปฏิบัติตนให้ดียิ่งขึ้นได้ เกิดปัญญามีความเห็นถูกที่มีความมั่นคงขึ้น สามารถพึงปัญญาดตนเอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญาของตนเอง

การสร้างพลังกลุ่ม เป็นพลังมิตรภาพของผู้ที่มีความเห็นในทิศทางเดียวกัน คือ การเดินตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการส่งเสริมให้ผู้เรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกฝนกับคนใกล้ชิด ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน คนรอบข้าง การจูงใจโดยชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัย

ซึ่งกันและกัน การรักษาศีล ๕ มิใช่แต่ตนเองเท่านั้น แต่ต้องส่งเสริมคนรอบข้างให้มีด้วย เป็นการเสริมสร้างพลังให้ผู้เรียนไม่หยุดที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง อีกทั้งเมื่อผลิตผลเมล็ดพันธ์แห่งความดีงาม ได้ออกดอกออกผล จะช่วยแผ่กิ่งก้านคุ้มครองป้องกันตนเอง และบุคคลที่ตนรัก รวมทั้งทรัพย์สิน ให้มีความปลอดภัย และเกิดความสามัคคี ทำให้ครอบครัว ชุมชน สังคม มีความสุขสงบ และการจงใจโดยซื่อให้เห็นโทษของการคบหาคนที่มีแต่จะชักนำให้ตนเองไปในทางที่เสื่อม ควรหลีกเลี่ยงไม่คลุกคลี เพราะเป็นอุปสรรคขัดขวาง ชักชวน ยั่วชวนให้ไม่ปฏิบัติตามหลักศีล ๕

การสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ นั้น นอกจากสังวร ระมัดระวัง และหมั่นทบทวนตนเองแล้ว การสร้างพลังด้านบวก จะช่วยให้การรักษาศีลนั้นมีความหมัดจด และเกิดคุณค่ายิ่งขึ้น ด้วยการจงใจในเรื่องความรัก ความเมตตาให้กับผู้ที่อยู่ตรงหน้าด้วยความจริงใจ ทั้งการกระทำทางกาย วาจา และใจ การสะท้อนให้เห็นคุณค่าของตนเอง คุณค่าของการทำงาน ทุกงานมีคุณค่าหากงานนั้นทำโดยปราศจากการเบียดเบียน ผลของงานที่แท้จริง คือ ทำงานด้วยความสุขเป็นความสำเร็จที่ยั่งยืน การกระตุ้นเตือนให้มองตนเองแล้วย้อนมองดูผู้อื่น ความซื่อสัตย์ จริงใจ เป็นเรื่องที่เราก็มองปรารถนา ผู้อื่นก็ปรารถนาเช่นกัน การจงใจให้เห็นพลังของความคิดบวก คิดดี กับผู้อื่นอันส่งผลให้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ทำให้พิสูจน์ด้วยตนเอง ความท้าทาย และการรับรองผลด้วยคำสอนพระพุทธเจ้า จะกระตุ้นจงใจให้ผู้เรียนลองนำไปปฏิบัติ ประเด็นสุดท้าย คือ การย้ำเตือนเรื่องของความไม่ประมาท เวลาสุดท้ายของชีวิต เหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้รีบเร่งทำความดี และละเว้นความชั่ว การยกตัวอย่างความตายเป็นของแน่นอน ไม่มีใครรู้ว่าพรุ่งนี้จะมีหรือไม่ การกระตุ้นเตือนให้เห็นภาพความจริงของชีวิต สิ่งนี้เป็นแรงผลักดันที่มีพลังเร่งทำความดี รักษาศีล และพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

ในการออกแบบเทคนิควิธี สื่อการสอน ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มผู้เรียนรู้มีความแตกต่างระหว่างบุคคล การนำเทคนิควิธีการผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ ต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้เรียน เทคนิค วิธีการสอนที่สอดคล้องกับผู้เรียนที่เป็นวัยผู้ใหญ่ มีทั้งการสนทนาสลับบรรยาย การเล่าเรื่องตัวอย่าง การสอนโดยการยกตัวอย่าง การสาธิต การการเรียนรู้จากการกระทำ หรือบทบาทสมมติ การเรียนรู้โดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม การรู้จักรับฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้กิจกรรมเกม สันทนาการ เพื่อการผ่อนคลาย และสร้างสัมพันธ์ในกลุ่ม การฝึกออกเสียงด้วยการอ่าน และการสอนที่ไม่สอน คือ การกระทำตนเองเป็นตัวอย่าง เป็นต้น เหล่านี้สามารถนำสื่อมาใช้ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ เช่น ดนตรี ภาพยนตร์ ภาพพาวเวอร์พอยท์ แต่ไม่ใช่เป็นกระบวนการหลัก สื่อนำมาใช้เพื่อสร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้สนใจ และสร้างความตื่นตัว แต่สุดท้ายสื่อที่แท้จริง คือ การสื่อสารพูดคุยในวงสนทนาที่มีเพียง “ฉันและเธอ” การฝึกให้สนใจกับคนที่อยู่ตรงหน้าในเวลาปัจจุบัน ซึ่งผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธเป็นผู้สื่อสารถ่ายทอดสิ่งนี้ให้กับผู้เรียน

สิ่งที่ช่วยเอื้อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น คือ บรรยากาศในการเรียน ซึ่งมีทั้งบรรยากาศที่มาจากตัวผู้จัดฯ สร้างบรรยากาศของความรัก ความไว้วางใจ การให้เกียรติความเป็นกันเองสนุกสนานไม่เครียด และบรรยากาศที่เป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่โดยรอบ เช่น การนั่งพื้นล้อมวง ทำให้ไม่เหมือนกับบรรยากาศห้องเรียน นอกเหนือจากนี้ การให้ประเมินตนเอง หลังกิจกรรม นอกจากเป็นการวัดความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกแล้ว ยังเป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักเรียบเรียงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผ่านความคิดประสบการณ์ตนเอง กลั่นเป็นภาษา กระบวนการเหล่านี้ทำให้สิ่ง

ที่เรียนรู้กันได้รับการต่อยอด และสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น เพราะเป็นสิ่งที่มาจากภายใน ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ

สรุปว่า แนวคิดกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยมีจุดหมายของการเรียนรู้ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ ได้แก่ การสร้างสัมมาทิฐิ ให้ผู้เรียนหรือผู้อบรม เกิดจิตสำนึกที่ถูกต้องในการรักษาศีล ๕ เห็นประโยชน์ที่จะได้รับทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้จากภายในสู่ภายนอก ดำเนินตามหลักมรรคมีองค์ ๘ โดยอาศัยกัลยาณมิตร หรือผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) เป็นผู้ชี้ทางในฐานะผู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติ มีศีล ๕ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต สร้างศรัทธาให้กับผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การสร้างเชื่อมั่น ศรัทธาในพระพุทธเจ้า และคำสอนของพระองค์ โดยการจัดรูปแบบการเรียนรู้ต่อคำนี้ถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล และใช้ความแตกต่างนั้นมาเป็นสาระการเรียนรู้ระหว่างกัน การออกแบบ รูปแบบและวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนจะช่วยให้การเรียนรู้สัมฤทธิ์ผลได้เร็ว ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ในด้านแก่นที่ใช้ในสอนหรืออบรม คือ การสร้างจุดมุ่งหมาย ประกอบกับเนื้อหาหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้มีแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับวิธีการ และรูปแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้ควรมีการผสมผสาน มีความหลากหลาย ทั้งมิติการสอนแบบพระพุทธศาสนา และขั้นตอนวิธีการที่เป็นระบบอย่างทฤษฎีตะวันตก จะช่วยให้ผู้เรียนหลังจากอบรมหรือได้เรียนรู้แล้ว อย่านำศีล ๕ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๔.๓ นำเสนอชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ

ในส่วนนี้แบ่งการนำเสนอเป็น ๒ ส่วน คือ สรุปการสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ และผลของการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ ซึ่งจะมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นตัวสะท้อนผลที่ได้รับจากการนำชุดฝึกอบรม ๖ ไปทดลองใช้ รายละเอียดมีดังนี้

๔.๓.๑ การสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ

ชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจฯ ทั้งเนื้อหา และกิจกรรม ได้จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องตามหลักพระพุทธศาสนา และตามหลักตะวันตก จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ และจากการศึกษาหลักสูตรอบรมของ ทพ.ญ. สิบตอง บุญประดับ และได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำกิจกรรมไปใช้ ความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม สื่อ อุปกรณ์ เนื้อหาที่นำมาอบรม และได้นำไปทดลองใช้กิจกรรมบางส่วนกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จากนั้นจึงนำมาสรุปเป็นชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ โดยมีสาระสำคัญดังนี้

(๑) สภาพปัจจุบัน

ปัจจุบันสังคมไทย สนใจเข้าวัด ทำบุญมากขึ้น แต่มีคนจำนวนน้อยที่สามารถนำศีล ๕ ไปปฏิบัติ สาเหตุของการไม่รักษาศีล ๕ ในสังคมไทย มาจากความเห็นผิด การรับรู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับศีล ๕ มองเห็นว่าการรักษาศีลเป็นเรื่องของอุดมคติชีวิตจริงทำไม่ได้ ขาดความอดทนที่จะรักษาศีล เพราะการยึดติดในการบริโภค ความหวงแหนประโยชน์ตนเอง และพวกพ้อง ขาดปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองเห็นโทษของการละเมิดศีล และขาดการเพิ่มพูนความรู้ (ทางธรรมะ) ทำให้ความเข้าใจในเรื่องศีลของสังคมไทย คลาดเคลื่อนจากคำสอนของพระศาสดา จึงจำเป็นต้องจัดการเรียนรู้อบรมเพื่อให้สังคมไทยเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ โดยเริ่มต้นจาก “ผู้นำ” เมื่อผู้นำเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าของศีล เกิดการพัฒนาตนเอง และสามารถนำไปชักจูงให้สังคมรอบข้างเห็นความสำคัญ และอยากปฏิบัติตาม

(๒) วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจ ฯ ด้วยหลัก K A M

๑) เพื่อให้ผู้นำได้เรียนรู้หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา เช่น กรรม, อริยสัจ ๔, มรรคมิองค์ ๘, สาราณียธรรม ๖, ศีล ๕ และเบญจธรรม เป็นต้น ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เห็นคุณค่าและความสำคัญของการรักษาศีล ๕ เป็นประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น (Knowledge)

๒) เพื่อให้ผู้นำเกิดความเข้าใจ ตระหนักถึงจุดมุ่งหมายสำคัญของการรักษาศีล ๕ ในการดำเนินชีวิตในทางที่ตรงตามหลักพระพุทธศาสนา และเข้าใจถึงความสุขแท้ด้วยปัญญา (Attitude Positive Thinking)

๓) เพื่อให้ผู้นำมีแรงจูงใจตามหลักพระพุทธศาสนา จากการเสริมสร้างพลังศรัทธา สร้างความเชื่อมั่นในมรรคผลของศีล ๕ และอยากนำศีล ๕ ไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นต้นแบบให้กับ ครอบครัว ชุมชน สังคม และ ประเทศชาติ (Motivation According to Buddhist's Concept)

(๓) ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากหลักแนวคิดที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่

๑) ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรม สังเคราะห์จาก การศึกษาพุทธวิธีสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก, หลักพุทธธรรม, แรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนา หรือหลักอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และ วิมังสา

๒) ด้านแนวคิดทฤษฎีวิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ สังเคราะห์จาก พุทธวิธีในการสอน , แนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา, แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก (ทฤษฎีแรงจูงใจ, ทฤษฎีการเรียนรู้, ทฤษฎีจิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง)

๓) ด้านแนวคิดประสบการณ์การจัดการเรียนรู้วิถีพุทธ สังเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึก แนวคิดขั้นพื้นฐานการจัดกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธของผู้จัดการเรียนรู้ วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) ซึ่งเป็นตัวแทนผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีผลงานการการจัดหลักสูตรกระบวนการ

เรียนรู้ เพื่อการพัฒนา/แก้ไข/เยียวยา จิตใจให้มีคุณธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก และยอมรับในสังคม จำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วย ผู้แทนพระสงฆ์ ได้แก่ พระไพศาล วิสาโล , ผู้แทนอาจารย์ระดับอุดมศึกษา ได้แก่ รศ.ดร.โสริช โพธิ์แก้ว และผู้แทนองค์การที่จัดอบรมหลักสูตรคุณธรรม ได้แก่ ทพ.ญ. สืบตอง บุญประดับ

๔) ด้านเนื้อหาหลักสูตร ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดหลักสูตรอบรม “รักเหนือรัก” ในระดับศีล ๕ ของ ทพ.ญ. สืบตอง บุญประดับ และได้นำเนื้อหากิจกรรมบางอย่างมาปรับใช้ เช่น การรู้จักตนเองแก้ว ๔ ใบ เป็นแบบทดสอบเพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้ว่าตนเป็นบุคคลประเภทไหน

(๔) หลักการสำคัญของชุดฝึกอบรม ๖

จากสภาพปัญหา วัตถุประสงค์ และแนวคิดทฤษฎี ผู้วิจัยจึงกำหนดแนวคิดที่เป็นหลักการสำคัญของชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ กล่าวคือ (๑) การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ (Learner Centered) (๒) ผู้สอนมีบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Facilitator) (๓) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) (๔) กระบวนการเรียนรู้ตามหลักมรรคมีองค์ ๘ (Learning Process of the Noble Eightfold Path)

(๕) รูปแบบและเนื้อหากิจกรรมของชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจ

ในด้านของเนื้อหาที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๓ กลุ่มหลัก และ ๑๖ กิจกรรมย่อย โดยเริ่มจาก (๑) การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างศรัทธา มี ๖ กิจกรรมย่อย (๒) การเรียนรู้กลุ่มโยนิโสมนสิการ มี ๑๐ กิจกรรมย่อย และ (๓) การเรียนรู้กลุ่มเสริมสร้างสติ ได้แก่ การออกกำลังกายยามเช้าด้วยหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ การนอนภาวนาเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งสอดแทรกระหว่างกิจกรรมในช่วงกลางวัน และการอ่านตามทวนซ้ำ ซึ่งจะถูกสอดแทรกอยู่ในระหว่างกิจกรรม ๒ กลุ่มแรก การเริ่มต้นแต่ละกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ ให้มีความสนใจ ผ่อนคลาย ด้วยการเปิดเพลงธรรมะและการนำเนื้อหาของเพลงเป็นสื่อในการเรียนรู้ การร่วมพูดคุยแสดงความเห็น การตั้งคำถามให้คิด จากนั้นจึงจะเข้าสู่เนื้อหาที่เตรียมไว้ในแต่ละกิจกรรม มีทั้งการเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าชาดก ประวัติพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวก เป็นต้น การนำภาพยนตร์เป็นสื่อสะท้อนให้เห็นพฤติกรรม และการฝึกให้ลงมือปฏิบัติด้วยกิจกรรม และการเล่นบทบาทสมมติ เป็นต้น ในด้านรูปกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม ด้วยหลัก

- 2-R ได้แก่ Recreational Games เกมันทนาการ, Role Playing บทบาทสมมติ
- 2-S ได้แก่ Story telling เรื่องเล่า, Satipattana การฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔
- 2-D ได้แก่ Discussion การอภิปราย, Dhamma in the movies and music ธรรมะในภาพยนตร์และเพลง

สำหรับวิธีการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน โดยเบื้องต้นให้ผู้เข้าอบรมรับทราบกติกาของการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การเปิดใจ การรับฟัง การถอดวางตัวตน โดยผู้วิจัยสมมติให้ผู้เข้าอบรมมีอายุ ๑๖ และผู้วิจัยมีบทบาทเป็นอาจารย์ นอกจากเป็นการสลายตัวตนของผู้เข้าอบรมแล้ว ยังเป็นการทำให้บรรยายการอบรมมีความผ่อนคลายสนุกสนาน โดยแต่ละกิจกรรมในกลุ่มสร้างศรัทธา ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความรู้ และทัศนคติของผู้เข้าอบรมที่

ได้รับจากกิจกรรมนั้น ๆ เป็นการประเมินทดสอบความเข้าใจของผู้เข้าอบรม ทำให้ผู้เข้าอบรมมีเวลาทบทวน คิดพิจารณาในสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง และฝึกถ่ายทอดเรียบเรียงความรู้สึก หรือความเห็นนั้นเป็นตัวอักษร นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการปรับอินทรีย์ หรือการสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน การเสริมจุดแข็ง และการแก้ไขข้อบกพร่องของตนทำให้เกิดพลังของการเรียนรู้ร่วมกัน นอกจากนี้ ในระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยได้สอดแทรกให้เกิดการฝึกฝนสติ ทำให้เกิดการปฏิบัติ การอ่านทวนซ้ำ การรู้จักวิเคราะห์ตนเองจากแบบทดสอบแก้ว ๔ ใบ และการรู้จักวิเคราะห์ตนเองด้วยการนำสิ่งที่ยังขัดข้องอยู่ในใจ การเล่าทุกข์ที่อยู่ในใจ เป็นการล้างสารพิษจิตวิญญาณ

(๖) ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

ผลจากการฝึกอบรม นอกจากผู้นำมีความรู้ในหลักคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เกิดความเข้าใจถึงจุดหมายของการรักษาศีล ๕ คือ รู้จักมีความสุขแท้ได้ด้วยปัญญา นำไปสู่จุดหมายหลักของชุดฝึกอบรม ๓ คือ ผู้นำมีแรงจูงใจในการนำศีล ๕ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หมายถึง เกิดฉันทะ หรือความพอใจอยากรักษาศีล ๕ เกิดวิริยะ หรือความเพียรพยายามที่จะรักษาศีลให้ได้ เกิดความใส่ใจที่จะรักษาศีล ๕ เห็นความสำคัญ คุณค่า มรรคผลของศีล ๕ ที่ตนได้รับ และพัฒนาศีลของตนให้ละเอียดยิ่งขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ด้าน กาย ศีล จิต และปัญญา สามารถนำมรรคผลของศีล ๕ มาแก้ปัญหาตนเอง ครอบคลุม ชุมชน สังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้ เสริมสร้างสังคมให้มีความสุข สามารถเป็นต้นแบบให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้

(๗) การวัดและประเมินผล

การวัด และประเมินผลชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ เพื่อให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรม ๓ ผู้วิจัยวัด และประเมินจาก

- ๑) แบบวัดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕
- ๒) แบบสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย
- ๓) แบบประเมินผลการเรียนรู้หลังกิจกรรม
- ๔) การสัมภาษณ์พฤติกรรมรักษาศีล ๕ ภายหลังการอบรม ๑ เดือน
- ๕) แบบประเมินความพึงพอใจในหลักสูตรอบรม

๔.๓.๒ ผลของการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจ ๓

๔.๓.๒.๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำชุมชน จำนวน ๑๕ คน จากพื้นที่ ๔ ตำบล ในอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ได้แก่ ตำบลก่อ ตำบลสำราญราษฎร์ ตำบลทุ่งบอน กลุ่มตัวอย่างผู้นำที่เข้าอบรม เป็น หญิง ๑๓ คน ชาย ๒ คน อายุต่ำสุด ๓๘ ปี สูงสุด ๖๗ ปี อายุผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๔๐-๕๐ ปี ด้านการศึกษา ผู้นำที่เข้าอบรมมีวุฒิการศึกษาขั้นต่ำในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และสูงสุดในระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตร

วิชาชีพ ด้านสถานะครอบครัว ผู้นำที่เข้าอบรม มีสถานะที่แต่งงานแล้ว ๑๑ คน สถานะหย่าร้าง ๒ คน และสถานะโสด ๒ คน ผู้เข้าอบรมทุกท่านนับถือศาสนาพุทธ

๔.๓.๒.๒ ระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามศีล ๕ และ อิทธิบาท ๔ ก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑ และ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและความสำคัญ แรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามหลักศีล ๕ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

แรงจูงใจในการ ปฏิบัติตามหลัก ศีล ๕	กลุ่มทดลอง (n =15)							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ
ปาณาติบาต	๔.๓๖	๐.๕๔	มาก	๑	๔.๙๔	๐.๑๓	มากที่สุด	๓
อทินนาทาน	๔.๒๙	๐.๔๒	มาก	๒	๔.๙๓	๐.๑๓	มากที่สุด	๔
กาเมสุมิฉาจาร	๓.๙๓	๐.๖๐	มาก	๕	๔.๙๑	๐.๒๖	มากที่สุด	๕
มูสาวาหา	๓.๙๓	๐.๖๗	มาก	๔	๔.๙๖	๐.๐๘	มากที่สุด	๒
สุราเมรัยา	๔.๐๐	๐.๔๗	มาก	๓	๔.๙๘	๐.๖๒	มากที่สุด	๑
โดยรวม	๔.๑๐	๐.๔๓	มาก	-	๔.๙๔	๐.๐๙	มากที่สุด	-

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ โดยรวมทุกข้อ และในแต่ละข้อ อยู่ในระดับมาก และสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อจากมากไปหาน้อย คือ ข้อปาณาติบาต ($\bar{x}$ = ๔.๓๖) ข้ออทินนาทาน ($\bar{x}$ = ๔.๒๙) ข้อสุราเมรัยา ($\bar{x}$ = ๔.๐๐) ข้อมูสาวาหา ($\bar{x}$ = ๓.๙๓) ข้อกาเมสุมิฉาจาร ($\bar{x}$ = ๓.๙๓) ตามลำดับ โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งโดยรวมและจำแนกในแต่ละข้อ เมื่อพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ซึ่งเท่ากับ ๐.๔๓, ๐.๕๔, ๐.๔๒, ๐.๔๗, ๐.๖๗ และ ๐.๖๐ ตามลำดับ

พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ โดยรวมทุกข้อ และในแต่ละข้อ ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อจากมากไปน้อย ดังนี้ ข้อสุราเมรัยา ($\bar{x}$ = ๔.๙๘) ข้อมูสาวาหา ($\bar{x}$ = ๔.๙๖) ข้อปาณาติบาต ($\bar{x}$ = ๔.๙๔) ข้ออทินนาทาน ($\bar{x}$ = ๔.๙๓) และข้อกาเมสุมิฉาจาร ($\bar{x}$ = ๔.๙๑) ตามลำดับ โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการ

ปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งโดยรวมและจำแนกในแต่ละข้อ เมื่อพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ซึ่งเท่ากับ ๐.๐๙, ๐.๖๒, ๐.๐๘, ๐.๑๓, ๐.๑๓ และ ๐.๒๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและลำดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

แรงจูงใจในการ ปฏิบัติตามหลัก ศีล ๕	กลุ่มทดลอง (n =15)							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ
ด้านฉันทะ	๔.๔๓	๐.๓๒	มาก	๑	๔.๙๓	๐.๒๐	มากที่สุด	๓
ด้านวิริยะ	๓.๕๘	๐.๕๙	มาก	๔	๔.๙๒	๐.๑๐	มากที่สุด	๔
ด้านจิตตะ	๔.๑๖	๐.๔๖	มาก	๒	๔.๙๓	๐.๑๒	มากที่สุด	๒
ด้านวิมังสา	๔.๑๔	๐.๖๑	มาก	๓	๔.๙๘	๐.๐๕	มากที่สุด	๑
โดยรวม	๔.๑๐	๐.๔๓	มาก	-	๔.๙๔	๐.๐๙	มากที่สุด	-

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกข้อ และในแต่ละข้อ อยู่ในระดับมาก และสามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านฉันทะ ($\bar{x} = ๔.๔๓$) ด้านจิตตะ ($\bar{x} = ๔.๑๖$) ด้านวิมังสา ($\bar{x} = ๔.๑๔$) ด้านวิริยะ ($\bar{x} = ๓.๕๘$) ตามลำดับ โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามหลัก อิทธิบาท ๔ ไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งโดยรวมและจำแนกในแต่ละข้อ เมื่อพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ซึ่งเท่ากับ ๐.๔๓, ๐.๓๒, ๐.๔๖, ๐.๖๑, และ ๐.๕๙ ตามลำดับ

พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกข้อ และในแต่ละข้อ ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านวิมังสา ($\bar{x} = ๔.๙๘$) ด้านจิตตะ ($\bar{x} = ๔.๙๓$) ด้านฉันทะ ($\bar{x} = ๔.๙๓$) และด้านวิริยะ ($\bar{x} = ๔.๙๒$) ตามลำดับ โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามหลัก อิทธิบาท ๔ ไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งโดยรวมและจำแนกในแต่ละข้อ เมื่อพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ซึ่งเท่ากับ ๐.๐๙, ๐.๐๕, ๐.๑๒, ๐.๒๐ และ ๐.๑๐ ตามลำดับ

๔.๓.๒.๓ ความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกตามศีล ๕ และตามอิทธิบาท ๔ ดังแสดงในตารางที่ ๔.๓ และ ๔.๔

ตารางที่ ๔-๓ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่า t-test แรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกตามศีล ๕ ในแต่ละข้อ และโดยรวมทุกข้อ

แรงจูงใจในการ ปฏิบัติตามหลักศีล ๕	กลุ่มทดลอง (n=15)				
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ปาณาติบาต	๔.๓๖	๐.๕๔	๔.๙๔	๐.๑๓	๔.๑๘*
อทินนาทาน	๔.๒๙	๐.๔๒	๔.๙๓	๐.๑๓	๖.๑๓*
กาเมสุมิฉฉาจาร	๓.๙๓	๐.๖๐	๔.๙๑	๐.๒๖	๖.๑๖*
มุสาวาทา	๓.๙๓	๐.๖๗	๔.๙๖	๐.๐๘	๕.๘๘*
สุราเมรัย	๔.๐๐	๐.๔๗	๔.๙๘	๐.๖๒	๘.๕๑*
โดยรวม	๔.๑๐	๐.๔๓	๔.๙๔	๐.๐๙	๗.๘๕*

*p < .๐๕ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๓ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมทดลองในโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ โดยรวม และในแต่ละข้อ คือ ข้อปาณาติบาต ข้ออทินนาทาน ข้อกาเมสุมิฉฉาจาร ข้อมุสาวาทา ข้อสุราเมรัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากค่า t-test ซึ่งเท่ากับ ๗.๘๕, ๔.๑๘, ๖.๑๓, ๖.๑๖, ๕.๘๘ และ ๘.๕๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๔ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกตามอิทธิบาท ๔ ในแต่ละข้อ และโดยรวมทุกข้อ

แรงจูงใจในการปฏิบัติ ตามศีล ๕ (อิทธิบาท ๔)	กลุ่มทดลอง (n=15)				
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านฉันทะ	๔.๔๓	๐.๓๒	๔.๙๓	๐.๒๐	๕.๖๘*
ด้านวิริยะ	๓.๕๘	๐.๕๙	๔.๙๒	๐.๑๐	๙.๕๙*
ด้านจิตตะ	๔.๑๖	๐.๔๖	๔.๙๓	๐.๑๒	๖.๕๑*
ด้านวิมังสา	๔.๑๔	๐.๖๑	๔.๙๘	๐.๐๕	๕.๓๖*
โดยรวม	๔.๑๐	๐.๔๓	๔.๙๔	๐.๐๙	๗.๘๕*

* $p < .05$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๔ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จำแนกตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกข้อ และในแต่ละด้าน คือ ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากการทดสอบค่า t-test ซึ่งเท่ากับ ๗.๘๕, ๕.๖๘, ๙.๕๙, ๖.๕๑ และ ๕.๓๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๕ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๑ ปาณาติบาต จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ศีลข้อ ๑ ปาณาติบาต ข้อความ	การทดลอง (n=15)			
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๑.	ฉันเห็นว่าชีวิตของมนุษย์หรือสัตว์ เป็นสิ่งมีคุณค่าจึงไม่ควรทำลาย	๕.๐๐	๕.๐๐	๐.๐๐	๑.๐๐
๒.	การไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายชีวิต หรือร่างกายผู้อื่น ช่วยให้อจิตใจของฉันสงบ และมีความสุข	๔.๘๗	๕.๐๐	๐.๒๓	๑.๔๗
๓.	สุนัขเพื่อนบ้านมักจะเห่าเสียงดัง และอูจจะหน้าบ้าน มีโอกาสเมื่อไหร่ฉันจะนำไม้มาไล่ตี	๓.๙๓	๔.๘๗	๐.๙๔	๓.๕๐*
๔.	เมื่อมีใครทำให้โกรธหากมีโอกาสดฉันจะเอาคืน ถือคติว่า บุญคุณต้องทดแทนมีแค่นี้อย่างเดียว	๔.๐๐	๕.๐๐	๑.๐๐	๓.๘๗*
๕.	ฉันจะให้การแผ่เมตตาให้ทุกครั้งเมื่อมีใครมาทำให้โกรธ	๓.๓๓	๔.๗๓	๑.๔๐	๖.๕๕*
๖.	เมื่อฉันหงุดหงิด ฉันมักจะระบายอารมณ์ ทำร้ายสัตว์เลี้ยงหรือคนในบ้าน	๔.๔๐	๔.๙๓	๐.๕๓	๑.๔๒
๗.	ฉันรู้สึกสะใจเมื่อเห็นคนที่ไม่ชอบถูกทำร้าย	๔.๑๓	๔.๙๓	๐.๘๐	๒.๑๘*
๘.	ฉันคิดอยู่เสมอว่า ใคร ๆ ก็รักชีวิต ไม่อยากถูกเบียดเบียน ฉันจึงไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น	๔.๙๓	๕.๐๐	๐.๐๗	๑.๐๐
๙.	ฉันเชื่อในกฎแห่งกรรม ใครทำผิดย่อมได้รับโทษทางกฎหมาย สังคมไม่ควรใช้กฎหมายทำร้าย แม้ว่าผู้ผิดจะทำผิด	๔.๖๐	๕.๐๐	๐.๔๐	๔.๕๖*
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๓๖	๔.๙๔	๐.๕๘	๔.๑๘*

* $p < 0.05$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ข้อที่ ๑ ปาณาติบาต คำตอบข้อ ๓ (สุนัขเพื่อนบ้านมักจะเห่าเสียงดัง และอูจจะหน้าบ้าน มีโอกาสเมื่อไหร่ฉันจะนำไม้มาไล่ตี), ข้อ ๔ (เมื่อมีใครทำให้โกรธหากมีโอกาสดฉันจะเอาคืน ถือคติว่า บุญคุณต้องทดแทนมีแค่นี้อย่างเดียว), ข้อ ๕ (ฉันจะให้การแผ่เมตตาให้ทุกครั้งเมื่อมีใครมาทำให้โกรธ), ข้อ ๗ (ฉันรู้สึกสะใจเมื่อเห็นคนที่ไม่ชอบถูก

ทำร้าย) , ข้อ ๙ (ฉันเชื่อในกฎแห่งกรรม ใครทำผิดย่อมได้รับโทษทางกฎหมาย สังคมไม่ควรใช้กฎหมายทำร้าย แม้ว่าผู้นั้นจะทำผิด) และโดยรวมทุกข้อ

พบว่าไม่มีความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๑ ปาณาติบาต คำตอบ ข้อ ๑ ฉันเห็นว่าชีวิตของมนุษย์หรือสัตว์ เป็นสิ่งมีคุณค่าจึงไม่ควรทำลาย ข้อ ๒ การไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายชีวิต หรือร่างกายผู้อื่น ช่วยให้จิตใจของฉันสงบ และมีความสุข ข้อ ๘ ฉันคิดอยู่เสมอว่า ใคร ๆ ก็รักชีวิต ไม่อยากถูกเบียดเบียน ฉันจึงไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

ตารางที่ ๔-๖ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า **t-test** ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๑ ปาณาติบาต จำแนกตามรายด้านอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

แรงจูงใจในการปฏิบัติ ตามศีลข้อ ๑ ปาณาติบาต	กลุ่มทดลอง (n=15)				
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านฉันทะ	๔.๙๓	๐.๑๘	๕.๐๐	๐.๐๐	๑.๔๗
ด้านวิริยะ	๓.๙๓	๑.๐๓	๔.๘๗	๐.๕๒	๓.๕๐*
ด้านจิตตะ	๓.๙๑	๐.๘๑	๔.๙๐	๐.๓๐	๔.๔๖*
ด้านวิมังสา	๔.๕๖	๐.๗๐	๔.๙๘	๐.๐๙	๒.๓๑*
คะแนนรวมแรงจูงใจ ปฏิบัติตามศีลข้อ ๑	๔.๓๖	๐.๕๔	๔.๙๔	๐.๑๓	๔.๑๘*

* $p < .๐๕$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๖ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๑ ปาณาติบาต จำแนกตามอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกด้าน และในด้าน วิริยะ, จิตตะ และวิมังสา ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากการทดสอบค่า t-test เท่ากับ ๓.๕๐, ๔.๔๖, และ ๒.๓๑ ตามลำดับ ขณะที่ระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ด้านฉันทะ ไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากการทดสอบค่า t-test มีค่าเท่ากับ ๑.๔๗

ตารางที่ ๔-๗ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๒ อทินนาทาน จำแนกตามรายด้านอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ศีลข้อ ๒ อทินนาทาน ข้อความ	การทดลอง (n=15)			
		ก่อน ทดลอง — X	หลัง ทดลอง — X	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๑๐	ฉันเห็นด้วยกับคำกล่าวว่า ชื่อนั้นทำให้อด คดโกง ทำให้รวย การทำงานที่ซื่อตรงไม่สามารถทำให้สำเร็จและรวยได้	๓.๔๐	๔.๙๓	๑.๕๓	๔.๕๖**
๑๑	การรับสินบน หรือ สินจ้างรางวัล สำหรับฉันว่าทำได้ ถ้างานนั้นสำเร็จและทำให้ฉันร่ำรวย	๔.๘๐	๕.๐๐	๐.๒๐	๑.๓๘
๑๒	การที่ฉันเติมน้ำมันรถในการทำธุระส่วนตัว แล้วนำไปเสริมมาเบิกกับหน่วยงานเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน	๔.๒๐	๔.๘๗	๐.๕๓	๒.๖๕*
๑๓	เมื่อพบมือถือยี่ห้อดังที่ตกบนถนนได้ ซึ่งเป็นรุ่นที่ฉันอยากได้จึงเก็บไว้ใช้เอง เพราะถือคิดว่าของอยู่ที่ใคร คนนั้นก็เป็นเจ้าของ	๔.๔๗	๕.๐๐	๐.๕๓	๒.๒๖*
๑๔	เมื่อฉันเก็บเงินสดได้จะรีบแจ้งหาเจ้าของ แม้ว่าขณะนั้นครอบครัวฉันก็กำลังเดือดร้อนเรื่องเงิน	๔.๔๗	๔.๗๓	๐.๒๖	๑.๐๘
๑๕	เมื่อฉันเห็นสุนัขน่ารักหลงทางอยู่ ฉันจะเก็บไปเลี้ยงเองไม่คิดตามหาเจ้าของเพื่อคืน	๓.๘๗	๔.๙๓	๑.๐๖	๓.๒๓*
๑๖	หากแม่ค้าทอนเงินเกิน ฉันจะรีบบอกแม่ค้าและคืนเงินด้วยความสงสารเห็นใจ	๔.๙๓	๔.๙๓	๐.๐๐	๐.๕๖
๑๗	การนำผลงานผู้อื่นมาเป็นผลงานของตนฉันว่าทำได้ เพราะการทำงานสมัยนี้เต็มไปด้วยการแข่งขัน ต้องทำทุกวิถีทางจึงจะมีความสำเร็จ	๔.๒๗	๔.๙๓	๐.๖๖	๒.๐๙
๑๘	งานใดที่มีผลตอบแทนดี แต่อาจเบียดเบียนผู้อื่นหรือหลีกเลี่ยงกฎหมายบ้าง ฉันว่าคุ้มที่จะทำ	๔.๒๐	๕.๐๐	๐.๘๐	๒.๔๕*
	คะแนนเฉลี่ยรวม	๔.๒๙	๔.๙๗	๐.๖๘	๖.๓๒*

*p<.๐๕ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ข้อที่ ๒ อทินนาทาน คำตอบข้อ ๑๐ (ฉันเห็นด้วยกับคำกล่าวว่า ชื่อนั้นทำให้อด คดโกงทำให้รวย การทำงานที่ซื่อตรงไม่สามารถทำให้สำเร็จและรวยได้) ข้อ ๑๒ (การที่ฉันเติมน้ำมันรถในการทำธุระส่วนตัว แล้วนำไปเสริมมาเบิกกับหน่วยงานเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน) ข้อ ๑๓ (เมื่อพบมือถือยี่ห้อดังที่ตกบนถนนได้ ซึ่ง

เป็นรุ่นที่ฉันอยากได้จึงเก็บไว้ใช้เอง เพราะถือคิดว่าของอยู่ที่ใครคนนั้นก็เป็นเจ้าของ) ข้อ ๑๕ (เมื่อฉันเห็นสุนัขน่ารักหลงทางอยู่ ฉันจะเก็บไปเลี้ยงเองไม่คิดตามหาเจ้าของเพื่อคืน) ข้อ ๑๘ (งานใดที่มีผลตอบแทนดี แต่อาจเปื้อนเปื้อนผู้อื่นหรือหลีกเลี่ยงกฎหมายบ้าง ฉันว่าคุ้มที่จะทำ) และโดยรวมทุกข้อ

พบว่า ไม่มีความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๒ อทินนาทาน คำตอบ ข้อ ๑๑ (การรับสินบน หรือ สินจ้างรางวัล สำหรับฉันว่าทำได้ ถ้างานนั้นสำเร็จ และทำให้ฉันร่ำรวย) ข้อ ๑๔ (เมื่อฉันเก็บเงินสดได้จะรีบแจ้งหาเจ้าของ แม้ว่าขณะนั้นครอบครัวฉันที่กำลังเดือดร้อนเรื่องเงิน) ข้อ ๑๖ (หากแม่ค้าทอนเงินเกิน ฉันจะรีบบอกแม่ค้าและคืนเงินด้วยความสงสารเห็นใจ) และข้อ ๑๗ (การนำผลงานผู้อื่นมาเป็นผลงานของตนฉันว่าทำได้ เพราะการทำงานสมัยนี้เต็มไปด้วยการแข่งขัน ต้องทำทุกวิถีทางจึงจะมีความสำเร็จ)

ตารางที่ ๔-๘ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า **t-test** ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๒ อทินนาทาน จำแนกตามรายด้านอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๒ อทินนาทาน	กลุ่มทดลอง (n=15)				
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านฉันทะ	๔.๑๓	๐.๖๐	๔.๙๓	๐.๑๙	๔.๘๔**
ด้านวิริยะ	๔.๔๗	๐.๖๔	๔.๘๘	๐.๒๓	๒.๘๔**
ด้านจิตตะ	๔.๓๖	๐.๕๗	๔.๙๓	๐.๑๙	๔.๐๓**
ด้านวิมังสา	๔.๒๐	๑.๒๖	๕.๐๐	๐.๐๐	๒.๔๕**
คะแนนรวมแรงจูงใจปฏิบัติตามศีลข้อ ๒	๔.๒๙	๐.๔๒	๔.๙๓	๐.๑๔	๖.๓๒**

* $p < .05$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๘ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๒ อทินนาทาน จำแนกตามอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกด้าน และในแต่ละด้าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากการทดสอบค่า t-test มีค่าเท่ากับ ๖.๓๒, ๔.๘๔, ๒.๘๔, ๔.๐๓ และ ๒.๔๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๙ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามข้อ ๓ กาเมสุมิจอาจารย์ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ข้อ ๓ กาเมสุมิจอาจารย์ ข้อความ	การทดลอง (n=15)			
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๑๙	การมีคู่ครองคนเดียวสำหรับฉัน เป็นชีวิตที่น่าเบื่อไร้ ความตื่นเต้น เหมือนอาหารที่ซ้ำซากจำเจ	๔.๔๐	๕.๐๐	๐.๖๐	๑.๖๖
๒๐	สำหรับฉันความสุขในชีวิตไม่ได้อยู่ที่ความพอใจใน รูปร่างภายนอก แต่อยู่ที่ความรัก เข้าใจและเติม ความสุขให้กัน	๔.๘๐	๔.๙๓	๐.๐๐	๑.๐๐
๒๑	ความสุขขณะที่มีความสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่คู่ครอง ฉันว่ามีแต่สร้างปัญหาและความทุกข์ให้กับคนใน ครอบครัว	๓.๓๓	๔.๗๓	๑.๔๐	๒.๒๒*
๒๒	การทดลองเปลี่ยนคู่นอน ฉันว่าสามารถทำได้ราบ ไฉที่หญิงชายนั้นยังโสด	๔.๑๓	๔.๖๗	๐.๕๔	๑.๘๔
๒๓	หากมีใครมาชอบทั้งที่รู้ว่าฉันแต่งงานแล้ว ฉันจะ พยายามไม่ใกล้ชิดหรือเปิดโอกาสให้มีความสนิท สนม	๓.๒๐	๔.๙๓	๑.๗๓	๓.๙๒*
๒๔	เมื่อฉันเจอคนที่รู้สึกอยู่ด้วยแล้วมีความสุข แต่ฉัน หรือเขาต่างก็มีคู่ครองแล้ว ฉันจะรีบตัดใจทันที	๒.๔๐	๕.๐๐	๒.๖๐	๕.๐๑*
๒๕	สำหรับฉันคิดว่า คู่ครองมีไว้เซ็กซี่ แต่ช่วยให้ชีวิตมี สีสัน แม้จะแต่งงานแล้วก็มีสิทธิมีความสุขใส่ตัวได้	๔.๒๐	๕.๐๐	๐.๘๐	๓.๒๙*
๒๖	ฉันเชื่อว่าการรักชอบคนมีเจ้าของมีแต่ นำความ เดือดร้อนมาให้ แค่นี้ก็ผิดแล้ว ควรหักห้ามใจ รู้จักรักศักดิ์ศรีของตนและครอบครัวให้มาก	๔.๒๗	๔.๙๓	๐.๖๖	๓.๙๓*
๒๗	ฉันเชื่อในคุณค่าของความไว้วางใจ การรู้จักอดทน และรู้จักปรับตัวในชีวิตคู่ จะทำให้ฉันและครอบครัว มีความสุข	๔.๖๗	๕.๐๐	๐.๓๓	๒.๐๙
	คะแนนเฉลี่ยรวม	๓.๙๓	๔.๙๑	๐.๙๘	๖.๑๖*

*p<.๐๕ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๙ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ข้อที่ ๓ กาเมสุมิจอาจารย์ คำตอบข้อ ๒๑ (ความสุขขณะที่มีความสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่คู่ครอง ฉันว่ามีแต่สร้างปัญหาและความทุกข์ให้กับคนในครอบครัว) ข้อ ๒๓ (หากมีใครมาชอบทั้งที่รู้ว่าฉันแต่งงานแล้ว ฉัน

จะพยายามไม่ใกล้ชิดหรือเปิดโอกาสให้มีความสนิทสนม) ข้อ ๒๔ (เมื่อฉันเจอคนที่รู้สึกอยู่ด้วยแล้วมีความสุข แต่ฉันหรือเขาต่างก็มีคู่ครองแล้ว ฉันจะรีบตัดใจทันที) ข้อ ๒๕ (สำหรับฉันคิดว่า คู่ครองมีไว้เช็ดชู แต่ชู้ทำให้ชีวิตมีสีสัน แม้จะแต่งงานแล้วก็มีสิทธิหาความสุขใส่ตัวได้) ข้อ ๒๖ (ฉันเชื่อว่าการรักชอบคนมีเจ้าของมีแต่สร้างความเดือดร้อนมาให้ แค่นี้ก็ผิดแล้ว ควรหักห้ามใจรู้จักรักษาศีลศีลธรรมของตนและครอบครัวให้มาก) และโดยรวมทุกข้อ

พบว่า ไม่มีความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๓ กาเมสุมิฉฉาจาร คำตอบข้อ ๑๙ (การมีคู่ครองคนเดียวสำหรับฉัน เป็นชีวิตที่น่าเบื่อไร้ความตื่นเต้นเหมือนอาหารที่ซ้ำซากจำเจ) ข้อ ๒๐ (สำหรับฉันความสุขในชีวิตคู่ไม่ได้อยู่ที่ความพอใจในรูปร่างภายนอก แต่อยู่ที่ความรัก เข้าใจและเติมความสุขให้กัน) ข้อ ๒๒ (การทดลองเปลี่ยนคู่นอน ฉันว่าสามารถทำได้ตราบดีที่หญิงชายนั้นยังโสด) และข้อ ๒๗ (ฉันเชื่อในคุณค่าของความรัก การรู้จักอดทน และรู้จักปรับตัวในชีวิตคู่ จะทำให้ฉันและครอบครัวมีความสุข)

ตารางที่ ๔-๑๐ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า **t-test** ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๓ กาเมสุมิฉฉาจาร จำแนกตามรายด้านอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

แรงจูงใจในการปฏิบัติ ตามศีลข้อ ๓ กาเมสุมิฉฉาจาร	กลุ่มทดลอง (n=15)				
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านฉันทะ	๔.๘๓	๐.๕๒	๔.๑๗	๐.๖๔	๓.๖๐*
ด้านวิริยะ	๒.๘๐	๑.๕๒	๔.๙๗	๐.๑๓	๕.๔๐*
ด้านจิตตะ	๔.๒๐	๐.๙๔	๕.๐๐	๐.๐๐	๓.๓๐*
ด้านวิมังสา	๔.๔๗	๐.๗๔	๔.๙๗	๐.๑๓	๒.๔๘*
คะแนนรวมแรงจูงใจ ปฏิบัติตามศีลข้อ ๓	๓.๙๓	๐.๖๐	๔.๙๑	๐.๒๖	๖.๑๖*

* $p < 0.05$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๓ กาเมสุมิฉฉาจาร จำแนกตามอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกด้าน และในแต่ละด้าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากการทดสอบค่า t-test มีค่าเท่ากับ ๖.๑๖, ๓.๖๐, ๕.๔๐, ๓.๓๐ และ ๒.๔๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๑๑ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๔ มุสาวาทา จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวมทุกข้อ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ศีลข้อ ๔ มุสาวาทา ข้อความ	การทดลอง (n=15)			
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๒๘	การพูดเท็จ แม้ว่าคนอื่นไม่รู้แต่ตัวเรารู้ ทำให้จิตใจฉันไม่สงบ คอยกังวลว่าเราเคยพูดอะไรกับใครไว้บ้าง	๔.๘๐	๕.๐๐	๐.๒๐	๑.๘๗
๒๙	ฉันเชื่อว่าครอบครัว และสังคมจะสามัคคี และเกิดสันติสุข หากว่าเราพูดความจริงแก่กัน	๓.๙๓	๔.๙๓	๑.๐๐	๒.๗๔*
๓๐	หากจะทำธุระส่วนตัวระหว่างงาน ฉันจะบอกหัวหน้าว่าติดงานข้างนอก	๓.๔๐	๔.๙๓	๑.๕๓	๔.๒๒*
๓๑	ก่อนพูดฉันจะคิดพิจารณาผลของสิ่งที่ฉันจะพูด ว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์และเป็นความจริงหรือไม่	๔.๑๓	๕.๐๐	๐.๘๗	๒.๓๙*
๓๒	ฉันไม่คิดว่าผิดที่จะกล่าวว่างานนั้นฉันเป็นคนทำ แม้จริง ๆ แล้วฉันไม่มีส่วนร่วมเท่าไร เพราะทุกคนต้องรู้จักเสนอตนเองให้มีผลงาน	๓.๙๓	๔.๙๓	๑.๐๐	๒.๗๔*
๓๓	การพูดจาไม่จริง ทำให้ชีวิตและสังคมวุ่นวาย การสร้างความไว้วางใจกัน ฉันคิดว่าสังคมควรพูดความจริงแก่กัน	๔.๘๐	๔.๘๗	๐.๐๗	๐.๓๗*
๓๔	การพูดเท็จไม่เป็นไร แต่ต้องปกปิดไว้เป็นความลับ เพราะหากเราไม่พูดก็ไม่มีใครรู้	๓.๐๗	๔.๙๓	๑.๘๖	๔.๐๙*
๓๕	คนจะประสบความสำเร็จต้องรู้จักพูด การพูดเท็จอาจเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้ฉันไปถึงเป้าหมาย	๓.๖๐	๕.๐๐	๑.๔๐	๓.๖๑*
๓๖	ฉันรู้สึกว่าคุณที่พูดความจริงเป็นคนใจของสังคม เพราะไม่รู้จักพูดให้เกิดผลประโยชน์แก่ตน	๓.๓๓	๕.๐๐	๑.๖๗	๒.๗๔*
	คะแนนเฉลี่ยรวม	๓.๙๓	๔.๙๖	๑.๐๓	๕.๘๘*

* $p < 0.05$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๑๑ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ข้อที่ ๔ มุสาวาทา คำตอบข้อ ๒๙ (ฉันเชื่อว่าครอบครัว และสังคมจะสามัคคี และเกิดสันติสุข หากว่าเราพูดความจริงแก่กัน) ข้อ ๓๐ (หากจะทำธุระส่วนตัวระหว่างงาน ฉันจะบอกหัวหน้าว่าติดงานข้าง

นอก) ข้อ ๓๑ (ก่อนพูดฉันจะคิดพิจารณาผลของสิ่งที่ฉันพูด ว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์และเป็นความจริงหรือไม่) ข้อ ๓๒ (ฉันไม่คิดว่าผิดที่จะกล่าวว่ฉันนั้นฉันเป็นคนทำ แม้จริง ๆ แล้วฉันไม่มีส่วนร่วมเท่าไร เพราะทุกคนต้องรู้จักเสนอตนเองให้มีผลงาน) ข้อ ๓๓ (การพูดจาไม่จริง ทำให้ชีวิตและสังคมวุ่นวาย การสร้างความไว้วางใจกัน ฉันคิดว่าสังคมควรพูดความจริงแก่กัน) ข้อ ๓๔ (การพูดเท็จไม่เป็นไร แต่ต้องปกปิดไว้เป็นความลับ เพราะหากเราไม่พูดก็ไม่มีใครรู้) ข้อ ๓๕ (คนจะประสบความสำเร็จต้องรู้จักพูด การพูดเท็จอาจเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้ฉันไปถึงเป้าหมาย) ข้อ ๓๖ (ฉันรู้สึกว่คนที่พูดความจริงเป็นคนโง่ของสังคม เพราะไม่รู้จักรู้พูดให้เกิดผลประโยชน์แก่ตน) และโดยรวมทุกข้อ

พบว่า ไม่มีความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๔ มุสาวาทาคำตอบ ข้อ ๒๘ (การพูดเท็จ แม้ว่าคนอื่นไม่รู้แต่ตัวเรารู้ ทำให้จิตใจฉันไม่สงบ คอยกังวลว่เราเคยพูดอะไรกับใครไว้บ้าง)

ตารางที่ ๔-๑๒ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า **t-test** ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๔ มุสาวาทา จำแนกตามรายด้านอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๔ มุสาวาทา	กลุ่มทดลอง (n=15)				
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านฉันทะ	๔.๓๗	๐.๗๒	๔.๙๗	๐.๑๓	๓.๒๖*
ด้านวิริยะ	๓.๔๐	๑.๔๐	๔.๙๓	๐.๒๖	๔.๒๒*
ด้านจิตตะ	๔.๒๙	๐.๕๐	๔.๙๓	๐.๑๔	๕.๒๑*
ด้านวิมังสา	๓.๔๗	๑.๓๕	๔.๙๘	๐.๐๙	๔.๒๔*
คะแนนรวมแรงจูงใจปฏิบัติตามศีลข้อ ๔	๓.๙๓	๐.๖๘	๔.๙๖	๐.๘๒	๕.๘๘*

* $p < .๐๕$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๑๒ พบว่ ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๒ อทินนาทาน จำแนกตามอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกด้าน และในแต่ละด้าน ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ ด้านวิมังสา ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากการทดสอบค่า t-test มีค่าเท่ากับ ๕.๘๘, ๓.๒๖, ๔.๒๒, ๕.๒๑, และ ๔.๒๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๑๓ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ของคะแนนแรงงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๕ สุราเมรัย จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ศีลข้อ ๕ สุราเมรัยฯ ข้อความ	การทดลอง (n=15)			
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๓๗	ฉันเห็นว่าการดื่มสุราและของมึนเมา ทำให้เสียทรัพย์สิน เสียเวลา และเสียสุขภาพ ทำให้ขาดสติและเกิดความประมาท	๕.๐๐	๕.๐๐	๐.๐๐	๑.๐๐
๓๘	การดื่มสุราหรือของมึนเมา ฉันเห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็นในการเข้าสังคม ทำให้เป็นคนมีเสน่ห์ และทันสมัย	๓.๘๐	๕.๐๐	๑.๒๐	๓.๓๘*
๓๙	ฉันไม่ปฏิเสธเพื่อนในการไปเที่ยวสังสรรค์ที่สถานบันเทิง แต่จะไม่ดื่มสุราเพราะปณิธานในใจที่ตั้งไว้	๒.๗๓	๔.๙๓	๒.๒๐	๗.๐๖*
๔๐	หากวันไหนมีเรื่องทุกข์ใจ หรือปัญหาที่แก้ไม่ตก ฉันก็จะชวนเพื่อน ๆ มาดื่มสุราเพื่อหาหรือปรับทุกข์	๔.๐๐	๕.๐๐	๑.๐๐	๓.๔๒*
๔๑	เพราะเห็นแต่ข้อเสียในการดื่มสุราของมึนเมา ฉันจึงตั้งใจว่าถึงอย่างไรก็จะไม่ดื่ม ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอันใด	๓.๖๐	๔.๙๓	๑.๓๓	๔.๐๐*
๔๒	การดื่มสุราหรือของมึนเมา ช่วยทำให้ฉันมีเพื่อน และแสดงออกถึงความเป็นเพื่อนแท้	๔.๔๐	๕.๐๐	๐.๖๐	๒.๕๕*
๔๓	สำหรับฉันการดื่มสุราหรือของมึนเมาในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่อาละวาดหรือสร้างความเดือดร้อนให้ใคร ก็ไม่ผิดที่จะดื่ม	๓.๙๓	๕.๐๐	๑.๐๗	๓.๓๘*
๔๔	ฉันเห็นว่าการดื่มสุรา ทำให้คนสามารถแสดงสิ่งที่ไม่สมควร เพราะขาดสติในการควบคุมตน	๔.๙๓	๔.๙๓	๐.๐๐	๐.๕๖
๔๕	การดื่มสุราหรือของมึนเมา ช่วยทำให้ฉันคลายความทุกข์ ทำให้นอนหลับได้สนิทไม่ต้องคิดอะไร	๓.๖๗	๕.๐๐	๑.๓๓	๓.๔๕*
	คะแนนเฉลี่ยรวม	๓.๙๓	๔.๙๖	๐.๙๗	๘.๕๑*

*p<.๐๕ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๑๓ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ข้อที่ ๕ สุราเมรัยฯ คำตอบข้อ ๓๘ (การดื่มสุราหรือของมึนเมา ฉันเห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็นในการเข้าสังคม ทำให้เป็นคนมีเสน่ห์ และทันสมัย) ข้อ ๓๙ (ฉันไม่ปฏิเสธเพื่อนในการไปเที่ยวสังสรรค์ที่สถานบันเทิง แต่จะไม่ดื่มสุราเพราะปณิธานในใจที่ตั้งไว้) ข้อ ๔๐ (หากวันไหนมีเรื่องทุกข์ใจ หรือปัญหาที่แก้ไม่ตก ฉัน

ก็จะชวนเพื่อน ๆ มาดื่มสุราเพื่อหาหรือปรับทุกข์) ข้อ ๔๑ (เพราะเห็นแต่ข้อเสียในการดื่มสุราของมีนเมา ฉันจึงตั้งใจว่าถึงอย่างไรก็จะไม่ดื่ม ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอันใด) ข้อ ๔๒ (การดื่มสุราหรือของมีนเมาช่วยทำให้ฉันมีเพื่อน และแสดงออกถึงความเป็นเพื่อนแท้) ข้อ ๔๓ (สำหรับฉันการดื่มสุราหรือของมีนเมาในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่อาละวาดหรือสร้างความเดือดร้อนให้ใคร ก็ไม่ผิดที่จะดื่ม) ข้อ ๔๔ (การดื่มสุราหรือของมีนเมา ช่วยทำให้ฉันคลายความทุกข์ ทำให้นอนหลับได้สนิทไม่ต้องคิดอะไร) และโดยรวมทุกข้อ

พบว่า ไม่มีความแตกต่างในระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๕ สุราเมรัยฯ คำตอบ ข้อ ๓๗ (ฉันเห็นว่าการดื่มสุราและของมีนเมา ทำให้เสียทรัพย์ เสียเวลา และเสียสุขภาพ ทำให้ขาดสติและเกิดความประมาท) และข้อ ๔๔ (ฉันเห็นว่าการดื่มสุรา ทำให้คนสามารถแสดงสิ่งที่ไม่สมควร เพราะขาดสติในการควบคุมตน)

ตารางที่ ๔-๑๔ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า **t-test** ของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๕ สุราเมรัยฯ จำแนกตามอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อ ๕ สุราเมรัยฯ	กลุ่มทดลอง (n=15)				
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านฉันทะ	๔.๔๐	๐.๗๐	๕.๐๐	๐.๐๐	๓.๓๘*
ด้านวิริยะ	๓.๓๗	๑.๐๑	๔.๙๗	๐.๑๓	๖.๔๑*
ด้านจิตตะ	๔.๐๐	๐.๗๑	๔.๙๗	๐.๑๓	๕.๖๑*
ด้านวิมังสา	๔.๑๘	๐.๖๕	๔.๙๘	๐.๐๙	๔.๘๔*
คะแนนรวมแรงจูงใจปฏิบัติตามศีลข้อ ๕	๔.๐๑	๐.๔๗	๔.๙๘	๐.๐๖	๘.๕๑*

* $p < .๐๕$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕)

จากตารางที่ ๔-๑๔ พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อที่ ๕ สุราเมรัยฯ จำแนกตามอิทธิบาท ๔ โดยรวมทุกด้าน และในแต่ละด้าน ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากการทดสอบค่า t-test มีค่าเท่ากับ ๘.๕๑, ๓.๓๘, ๖.๔๑, ๕.๖๑ และ ๔.๘๔ ตามลำดับ

๔.๓.๒.๔ ระดับความพึงพอใจต่อกระบวนการสร้างแรงจูงใจ

ตารางที่ ๔-๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย($\bar{x}$) ระดับ และลำดับ ความพึงพอใจต่อกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ของผู้นำที่เข้าร่วมโครงการ ภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการ

ที่	ด้านคุณภาพและผลที่ได้รับ	ค่าเฉลี่ย คะแนนความ พึงพอใจ (n =15)	ระดับ	ลำดับ
๑	ความรู้เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติตนให้มีศีล ๕	๕.๐๐	มากที่สุด	๑
๒	ทัศนคติเกี่ยวกับการนำศีล ๕ มาใช้ในการดำเนินชีวิต	๔.๙๓	มากที่สุด	๒
๓	การอบรมทำให้เกิดแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ มากขึ้น	๕.๐๐	มากที่สุด	๑
๔	เนื้อหาที่นำมาใช้ในการอบรม	๔.๘๗	มากที่สุด	๓
๕	สื่อที่นำมาใช้ในการอบรม	๔.๘๐	มากที่สุด	๔
๖	ระยะเวลาการอบรม (๓ คืน ๔ วัน)	๕.๐๐	มากที่สุด	๑
๗	วิทยากร	๕.๐๐	มากที่สุด	๑
๘	บรรยากาศในห้องอบรม เช่น การนั่งพื้น ความเป็น กันเอง	๕.๐๐	มากที่สุด	๑
๙	อาหาร (มังสวิรัต) และที่พัก	๕.๐๐	มากที่สุด	๑
	โดยรวม	๔.๙๕	มากที่สุด	-

พบว่า ผู้นำที่เข้าร่วมโครงการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มีความพึงพอใจในคุณภาพ และผลที่ได้รับ ภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการอบรม โดยรวมทุกด้าน และในแต่ละด้าน ในระดับที่มากที่สุด โดยสามารถเรียงลำดับความพึงพอใจ ต่อคุณภาพ และผลที่ได้รับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ ข้อที่ ๑ ความรู้เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติตนให้มีศีล ๕ ($\bar{x}$ = ๕.๐๐) ข้อที่ ๓ การอบรมทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มากขึ้น ($\bar{x}$ = ๕.๐๐) ข้อที่ ๖ ระยะเวลาการอบรม ($\bar{x}$ = ๕.๐๐) ข้อที่ ๗ วิทยากร ($\bar{x}$ = ๕.๐๐) ข้อที่ ๘ บรรยากาศในห้องอบรม ($\bar{x}$ = ๕.๐๐) ข้อที่ ๙ อาหารและที่พัก ($\bar{x}$ = ๕.๐๐) ข้อที่ ๒ ทัศนคติเกี่ยวกับการนำศีล ๕ มาใช้ในการดำเนินชีวิต ($\bar{x}$ = ๔.๙๓) ข้อที่ ๔ เนื้อหาที่นำมาใช้ในการอบรม ($\bar{x}$ = ๔.๘๗) ข้อที่ ๕ สื่อที่นำมาใช้ในการอบรม ($\bar{x}$ = ๔.๘๐)

๔.๓.๒.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกตพฤติกรรม

นอกจากวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว เป็นการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการสังเกตพฤติกรรมที่เป็นการยืนยันผลการทดลองที่เป็นคำตอบสุดท้ายของการวิจัยแล้ว ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้นำที่ทำการทดลอง ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตของผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่ในการเป็นผู้อบรมประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามประเมินหลังทำกิจกรรม, ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย, การสัมภาษณ์พฤติกรรมการรักษาศีล ๕ หลังการอบรม ๑ เดือน และ แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมด้วย เพื่อให้เห็นภาพรวมของผลการทดลองชุดฝึกอบรม ๆ อย่างครบถ้วนทุกขั้นตอน โดยผู้วิจัยจะสรุปตามข้อมูลที่ได้ในระหว่างกิจกรรม ประกอบด้วย การตอบคำถามท้ายกิจกรรม การสังเกตของผู้วิจัย และ การสังเกตพฤติกรรมตามหลักภavana ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย และข้อมูลความพึงพอใจหลังจบหลักสูตร พร้อมกับคำสัมภาษณ์พฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ภายหลังจากอบรม ๑ เดือน โดยมีรายละเอียดดังนี้

(๑) สภาพข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานสาธารณสุขวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขออนุญาตให้ผู้นำชุมชน อาทิเช่น อาสาสมัครหมู่บ้าน องค์การบริหารส่วนตำบล หัวหน้ากลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น ภายใต้อำนาจที่รับผิดชอบ เข้าทดลองชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมทั้งได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการทดลองในคน โดยได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมเป็นการทำ Pilot Study กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวนผู้นำที่เข้าอบรมจำนวน ๑๕ คน มาจากต่างพื้นที่ ๔ ตำบล ได้แก่ ตำบลราษฎร์สำราญ ตำบลคำขวาง ตำบลทุ่งบอน ตำบลก่อ ระยะเวลาการทดลองอบรม ๓ คืน ๔ วัน มีผู้เข้าอบรมบางส่วนที่พักค้าง และบางส่วนเดินทางไปกลับ ทำให้ผู้วิจัยต้องปรับแผนการอบรมเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการทดลองจริง สำหรับผู้เข้าอบรมที่ไปกลับ ผู้วิจัยได้มอบหมายกิจกรรมให้ไปทดลองกับคนที่บ้าน ด้วยการสวมกอดและบอกรัก คนในครอบครัว โดยมีได้เป็นการบังคับแต่ให้ทำด้วยความสมัครใจ และนำการบ้านมารายงานได้ตลอดระยะเวลาการอบรม ส่วนผู้ที่พักค้างไม่มีการมอบหมายงานใด ๆ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า การมอบหมายกิจกรรม ซึ่งเป็นการลงปฏิบัติจริงทำให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านได้เรียนรู้และสัมผัสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างชัดเจน และการนำมารายงานกิจกรรมหน้าชั้นเป็นการส่งเสริมและแบ่งปันกำลังใจ ความสุขที่ได้รับให้กับเพื่อนผู้เข้าอบรมท่านอื่นให้อยากทดลองทำตามตัวอย่าง ของผู้เข้าอบรมที่ได้ทำกิจกรรมดังกล่าว เล่าว่า “ตนเองไม่เคยได้กอดบอกรักแม่มานานแล้ว เมื่อได้กลับไปกอดบอกรักแม่ ตนเองรู้สึกเป็นสุขมากและแม่ได้มากางมุ้งให้นอน เป็นความประทับใจซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นมานานมากแล้ว” บางคนเล่าว่า “เมื่อได้กลับไปกอดบอกรักกับลูก เข้าชั้นมาลูกที่จากไม่ค่อยเชื่อฟัง กลับเชื่อฟังและปฏิบัติตามงานที่มอบหมายไว้” สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นจากการบอกเล่า ผู้อบรมจะมีสีหน้าที่สดใสกว่าวันแรก และดวงตามีความสุข ยิ้มแย้มให้ผู้อื่นมากขึ้น สายตามีความอ่อนโยนมากขึ้น และเวลาที่นำมาเล่าเพื่อนที่เข้าอบรมสนใจตั้งใจฟังว่าจะเกิดอะไรขึ้น และเมื่อรู้ว่าเพื่อนทำแล้วประสบผลสำเร็จมีความสุข ผู้ฟังก็มีความสุขตามไปด้วย

สิ่งที่ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้สำหรับผู้เข้าอบรมที่ไปกลับ คือ เรื่องของการตรงต่อเวลาในการกลับเข้ามาอบรม และเนื่องจากงานนี้เป็นการขอความร่วมมือ ไม่ได้เป็นภาคบังคับจากหน่วยงาน ดังนั้นเป็นไปได้ที่จะมีผู้ไม่กลับมาอบรมต่อ ดังนั้นกิจกรรมวันแรกผู้วิจัยเน้นกิจกรรมที่มีความสุข เป็นกันเอง ไม่บังคับ และแสดงให้เห็นความเสียสละ คุณค่าของผู้เข้าอบรมในการมีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต ผู้วิจัยสังเกตว่าการไม่บังคับและบรรยากาศที่เป็นกันเอง การถามความคิดเห็นผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การบอกหมายกำหนดเวลาเลิกอบรมและเวลานัดหมายเริ่มการอบรมวันใหม่ สิ่งที่ได้รับคือ การมาก่อนเวลาของผู้เข้าอบรมและการให้ความร่วมมือในการอบรมเป็นอย่างดี ดังนั้นสรุปว่า แม้จะไม่ใช้ระบบพักค้างแต่ถ้าทำให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกสนุกได้ความรู้ มีความสุข ใช้การถามความเห็นมากกว่าบังคับ สามารถทำให้การอบรมดำเนินไปได้ด้วยดีตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสามารถนำสิ่งที่อบรมไปลองปฏิบัติเป็นประสบการณ์จริง

บรรยากาศการนั่งพื้นเรียนล้อมวงเป็นตัวยุ โดยผู้วิจัยบรรยายอยู่ตรงกลาง ทำให้มีการสื่อสารทางสายตา และสามารถสังเกตเห็นใบหน้าอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมแสดงออก สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นคือ ความสนใจ ตั้งใจ ของผู้เข้าอบรมในระหว่างกิจกรรมไม่มีการลุกออกจากที่บ่อย ๆ ยกเว้นเข้าห้องน้ำ หรือ ดื่มน้ำ เสร็จธุระแล้วก็รีบกลับเข้ามาอบรม ผู้เข้าอบรมพอใจและสบายในการนั่งพื้นเพราะสามารถเหยียดขาผ่อนคลายอิริยาบถได้ สำหรับกติการ่วมที่ใช้ในการอบรมพบว่า ได้รับความร่วมมือจากผู้เข้าอบรมเป็นอย่างดี และการอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดอาหารมังสวิรัตให้กับผู้เข้าอบรมทุกมื้อ สังเกตว่าผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจและเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

(๒) ผลการเรียนรู้หลังสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างกิจกรรม

สำหรับชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจ ฯ จัดกลุ่มการเรียนรู้ออกเป็นกลุ่มที่ ๑ การเสริมสร้างศรัทธา กลุ่มที่ ๒ การเสริมสร้างความเห็นถูก ด้วยโยนิโสมนสิการ และ กลุ่มที่ ๓ การเสริมสร้างสติ โดยกลุ่มการเรียนรู้ที่ ๑ และ ๒ มีการเรียงลำดับเนื้อหาและกิจกรรมเพื่อจะนำผู้เข้าอบรมไปสู่จุดหมายภายหลังจากอบรมแล้ว คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ในชีวิตประจำวันโดยเริ่มจากมีความปรารถนาตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติให้ได้ มีความพยายามที่จะ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่ละเมิดศีล มีจิตที่จดจ่อและยึดมั่นที่จะรักษาศีลให้ได้ และรู้จักตรวจสอบประเมินศีลของตนเองมีข้อบกพร่องต่างพร้อมตรงไหน พัฒนาศีลของตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์มากขึ้น เกิดการพัฒนาตนเองทั้งด้าน กาย ศีล จิต และปัญญา ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ดีงาม เป็นกุศลตามหลักมรรคมีองค์ ๘

โดยการจัดเนื้อหาหลักและกิจกรรมกลุ่มแรก คือ ศรัทธา เป็นเรื่องของเนื้อหา การปูพื้นฐานความรู้ เพื่อทำให้เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า และเข้าถึงแก่นคำสอนของพระพุทธองค์ มีความเข้าใจเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา รู้ว่าชีวิตเกิดมาทำไม และชีวิตควรเป็นอย่างไร สิ่งที่อยู่เบื้องหลังคอยบังคับให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ผิด คือ กิเลสตัณหาที่อยู่ในตนเอง และเรียนรู้ว่าตนเองสามารถกำหนดชีวิตไม่ให้เกิดอกุศลได้อ่านจากกิเลสตัณหาได้ ซึ่งต้องมีศรัทธามั่นคงในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันสูงสุด และมีจุดหมายในการดำเนินชีวิต ปรารถนาที่จะดำเนินตามรอยพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกของพระองค์ มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ดังนั้น ในกลุ่ม

การเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงออกแบบให้มีการตอบคำถามประเมินผลการเรียนรู้ในแต่ละท้ายกิจกรรม ส่วนเนื้อหากิจกรรมกลุ่มที่สอง คือ การสร้างความเห็นอก ด้วยโยนิโสมนสิการ เป็นการทำให้ผู้เข้าอบรมค่อย ๆ เรียนรู้จักวิธีคิดที่นำไปสู่ความเห็นอก เรียนรู้จักกิเลสตัณหาของตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้ถึงความเพลินและหลุมพรางชีวิต เรียนรู้ที่จะปิดหลุมพราง เรียนรู้เรื่องศีล ๕ และ มรรคผลของศีล ๕ การส่งเสริมให้มีหลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต ควบคู่ไปกับการรักษาศีล ๕ ทั้งนี้ในส่วนนี้จะเน้นเรื่องกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตและเรียนรู้จากชีวิตจริง และในกลุ่มที่สาม คือ การเสริมสร้างสติ เป็นการฝึกผู้เข้าอบรมให้มีสติรู้ตามกิริยาอาการเคลื่อนไหว และรู้จักการหายใจที่ถูกต้อง นอนภาวนาคูลมหายใจ และสวดแทรกสติในระหว่างกิจกรรมทั้ง ๑ และ ๒ ด้วยการอ่านตามทวนซ้ำ ฝึกการกราบพระด้วยสติ เป็นต้น

ในส่วนเนื้อหากิจกรรมกลุ่มแรก คือ การเสริมสร้างศรัทธา เพื่อเป็นการวัดผลประเมินความรู้ และความเข้าใจที่ได้จากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบคำถามให้ผู้เข้าอบรมตอบตามความจริงเป็นการประเมินผลหลังสิ้นสุดกิจกรรม ซึ่งผลที่ได้จากการตอบคำถามท้ายกิจกรรม ผู้วิจัยเห็นพัฒนาการการเรียนรู้ในด้านความรู้ความเข้าใจของกลุ่มผู้เข้าอบรม และได้นำตัวอย่างของคำตอบในแต่ละท้ายกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยใช้รหัส เช่น Y01 หมายถึง เป็นคำตอบของผู้เข้าอบรมคนที่ ๑ รายละเอียดในแต่ละกิจกรรม มีดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ รู้จักพระพุทธเจ้า จุดหมายหลัก คือ ทำให้ผู้เรียนมีศรัทธา สำนึกในพระคุณของพระพุทธ และสามารถนำประวัติของพระพุทธเจ้ามาสร้างแรงบันดาลใจและจุดหมายให้กับตนเอง

ใบสรุปประเมินตนเองท้ายกิจกรรมที่ ๑ ให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความรู้ที่แท้จริง

(๑) สิ่งที่ท่านได้รับแรงบันดาลใจ จากการศึกษาประวัติพระพุทธเจ้า พระพุทธคุณ และคำสอนของพระองค์ ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

(๒) ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อพระพุทธเจ้า หลังจากได้เรียนรู้ประวัติและพระคุณของพระองค์

ตัวอย่างคำตอบที่ได้ ผู้เข้าอบรมมีความศรัทธาในพระพุทธเจ้า มีความรู้สึกต่อพระพุทธเจ้า

“ท่านเป็นผู้เสียสละให้มนุษย์โลกได้พ้นทุกข์ เป็นครูยิ่งใหญ่เกินบรรยาย”(Y01)

“มีความรู้สึกอบอุ่น โล่งอก มีจิตใจที่แจ่มใส เบิกบานในใจ”(Y03)

“ท่านเป็นผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแด่มวลมนุษย์ทั้งหลาย” (Y06)

“พระพุทธเจ้าท่านให้ทางสว่างแก่คนมีทุกข์” (Y05)

ผู้เข้าอบรมทั้งหมดมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในพระพุทธเจ้าและจะน้อมนำไปปฏิบัติกับตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นแรงบันดาลใจนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คำตอบส่วนใหญ่เห็นว่า เชื่อในเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และเชื่อในบาปบุญคุณโทษ

“เห็นคุณค่าและประโยชน์ที่จะนำไปใช้ประพฤติปฏิบัติกับตนเองและครอบครัว คนรอบข้าง” (Y01)

“ปรับเปลี่ยนตัวเองในสิ่งที่ไม่ดี ทำให้ดีขึ้น ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นำไปใช้ในครอบครัว สังคม” (Y03)

“ทำให้ใจเปิดกว้าง รู้จักแบ่งปัน การให้อภัย เชื่อในการทำดี- ทำชั่ว” (Y08)

“การมีสติ มุ่งมั่นที่จะทำความดี ละเว้นความชั่ว รักษาศีลและเผยแผ่ให้คนรอบข้างต่อไป” (Y014)

กิจกรรมที่ ๒ ความเชื่อเรื่องกรรม มีจุดหมายหลัก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ตอกย้ำให้เชื่อในเรื่องของผลแห่งกรรม และมีความเชื่อมั่นในกรรมดีของตน

ใบสรุปประเมินตนเองท้ายกิจกรรมที่ ๒ ให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความรู้สึกจริง

(๑) ท่านมีความเชื่อเรื่องกรรมกับผลของกรรมอย่างไร

(๒) เมื่อทบทวนการกระทำทางกาย วาจา ใจ ของตนเอง สิ่งที่ท่านต้องการแก้ไขปรับปรุงบ้าง

คำตอบในเรื่องความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมในทัศนะของผู้เข้าอบรม พบว่าผู้เข้าอบรมทั้งหมด มีความเชื่อเรื่องกรรม เป็นเรื่องของการกระทำ ซึ่งเกิดจาก กาย วาจา ใจ และใครทำกรรมอะไรไว้อย่อมได้รับผลนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทุกอย่างเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง

“เชื่อว่ากรรมมีจริง ผลของกรรมจะตามเรา คือ เราทำอะไรไม่ดีไว้ เราจะรู้แก้ไขแล้วเป็นทุกข์ในใจนั้นคือกรรม” (Y02)

“กรรม คือ สิ่งที่เราทำไม่ดีย่อมได้ผลลัพธ์อย่างนั้น ๆ ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วได้ผลกรรมที่ชั่ว ความดีความชั่วติดตัวเราไปตลอด” (Y03)

สิ่งที่ผู้เข้าอบรมต้องการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการกระทำทางใจ และการใช้วาจา

“ด้านวาจา พูดดี พูดน้อย ให้มีสาระมากใจความเข้าใจง่าย ด้านจิตใจ คิดดี หรือคิดบวก จะไม่พูดมาก ปล่อยาว ให้มากขึ้น” (Y01)

“เราควรทำแต่สิ่งดี ๆ พูดจาดี จิตใจไม่คิดสิ่งไม่ดี แล้วจะต้องคิดในสิ่งที่เราทำลงไป บุญเกิดขึ้นในใจ” (Y02)

“ควรมีสติก่อนคิดที่จะพูดอะไรออกมา ตั้งสติให้ดีแล้วปัญญาจะเกิด ควรแก้ไขที่ใจ ควรใจเย็นให้มากกว่านี้ ให้รู้ใจเขาใจเรา” (Y03) “มีสติและสมาธิให้มากกว่าที่เป็นอยู่” (Y06)

“แก้ไขทางวาจา และทางใจ บางครั้งก็ใจร้อนพูดโดยไม่ทันคิด” (Y04)

“จะทำความดี โดยไม่หวังให้คนอื่น เห็นแบบตนคิดต่อไป เพราะคงเป็นกรรมเขาแล้วจะคอยแนะนำไปเรื่อยๆ เท่าที่จะทำได้” (Y05)

“จะไม่แสดงกริยาที่มีดีต่อผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จะพูดแต่คำที่ไพเราะ จะคิดแต่สิ่งที่ดีๆ ต่อตนเองและผู้อื่น” (Y08)

“ต้องแก้ไขตัวเอง ไม่โกรธ โมโหง่าย จิตใจจะได้สงบสุข มีความทุกข์ในการดำรงชีวิต” (Y011)

“การเคารพอ่อนน้อมต่อบิดา มารดา และผู้ใหญ่ให้มากขึ้น การไม่พูดจาให้ร้ายแก่คนที่เรารักและมองว่าเขาไม่ดี การให้อภัยแก่คนที่ทำไม่ดีแก่เรา” (Y014)

กิจกรรมที่ ๓ รู้จักชีวิต จุดหมายหลัก เพื่อกระตุ้นจิตสำนึกให้ผู้เข้าอบรมเห็นค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ การได้พบพระพุทธเจ้าได้ฟังคำสอนไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องเชื่อมั่นศรัทธาในความดีงามของมนุษย์ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

ใบสรุปประเมินตนเองท้ายกิจกรรมที่ ๓

(๑) ท่านเชื่อในคุณค่าความดีงามของตนหรือไม่อย่างไร

(๒) ท่านจะนำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

ความเชื่อมั่นความดีงามในตนเองของผู้เข้าอบรม พบว่า ผู้เข้าอบรมมีศรัทธาในความดีงามและผลบุญที่ตนได้กระทำ ทำดีแล้วสบายใจ มีความสุขใจ

“เชื่อ เพราะสังเกตดูว่าตัวเองทำบุญหลาย ๆ ครั้ง ก็เจอแต่สิ่งดีๆ ในชีวิตที่ตามมาทำดีขึ้นเรื่อยๆ” (Y08)

“เชื่อมาก เพราะความดีเวลาเราทำความดี ก็มีคนชม ยกย่องให้เห็นทั้งต่อหน้าและลับหลัง” (Y11)

“เชื่อเพราะความดีของตนทำให้เรามีความพึงพอใจ มีความสุข มีปิตินดี และมีผลดีที่เกิดจากความดีงามให้เห็นไม่ช้าก็เร็ว” (Y014)

การนำสิ่งที่เรียนในกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เห็นว่าต้องนำมาใช้กับตนเองก่อน แล้วนำมาใช้กับครอบครัว สิ่งที่จะนำไปใช้

“เมื่อก่อนเคยทำอะไรที่ผิดโดยไม่ได้ไตร่ตรอง ต่อไปจะพูดอะไรทำอะไรต้องมีสติ” (Y02)

“รู้เขารู้เราไม่เบียดเบียน ปล่อยวาง ไม่มีอะไรเป็นของเราของเขา เราจะปฏิบัติที่ดีในศีล ๕ พร้อมแนะนำเพื่อนปฏิบัติ ฝึกสติสมาธิของตนเอง” (Y03)

“ปรับปรุงตัวเองให้ดีกว่าเดิม ปฏิบัติตัวแบบตัวอย่างที่ดีแก่คนรอบข้าง” (Y06)

“รู้จักการให้ การแบ่งปัน มีสติ การฝึกสมาธิ อดทน อดกลั้น เผยแผ่ให้แก่บุคคลอื่นด้วย” (Y08)

“นำไปใช้ในการปฏิบัติต่อตนเอง ครอบครัว มีโอกาสจะแนะนำและแสดงให้คนรอบข้างได้รู้และเข้าใจ รักษาศีล ๕ ในแต่ละวัน อย่างน้อยทุกวันพระ” (Y14)

กิจกรรมที่ ๔ ชีวิตที่ออกแบบได้ จุดหมายหลัก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้ว่าชีวิตเกิดมาทำไม ชีวิตควรดำเนินไปในทิศทางใด รู้จักทางเลือกที่ถูกของชีวิตเป็นอย่างไร

ใบสรุปประเมินตนเองท้ายกิจกรรมที่ ๔

(๑) เรื่องเล่าใดที่ท่านรู้สึกประทับใจ และเรื่องเล่านี้ท่านจะนำมาเป็นอุทาหรณ์ให้กับตนเองอย่างไร

(๒) ท่านรู้หรือไม่ว่า ท่านเป็นบุคคลประเภทใดในบทเรียนนี้ และท่านต้องการพัฒนาตนเองหรือไม่ และท่านมีจุดมุ่งหมายจะพัฒนานตนเองในระดับใด อย่างไร

เรื่องเล่า ที่ผู้เข้าอบรมประทับใจจะนำมาใช้เป็นข้อคิดให้กับตนเอง พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความประทับใจแตกต่างกันออกไป บางคนชอบในเรื่องเล่าชาดก และ พระสาวก บางคนเป็นเรื่องข้อคิดเรื่องความไม่ประมาท บางคนประทับใจในเรื่องประสบการณ์ที่เพื่อนนำมาแบ่งปัน

“พญานาค กว่าเราจะได้เกิดเป็นมนุษย์ มันยากลำบาก เมื่อเราได้เกิดเป็นมนุษย์เราต้องภูมิใจ นับว่าเป็นบุญวาสนาของเราแล้ว ต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น เพราะคนเราเกิดมามีความทุกข์กันทุกคน และมีปัญหาชีวิตครอบครัวยุคทุกคน” (Y01)

“เรื่ององคุลิมาล เป็นอุทาหรณ์สอนให้เรารู้ว่าทุกคนมีโอกาสทำผิดได้ เมื่อรู้ว่าผิดแล้วรู้ว่ามีคนไม่ถูกไม่ควร เราก็กลับตัวกลับใจใหม่ทำในสิ่งที่ดีซึ่งอยู่ในศีล ๕” (Y02)

“เรื่ององคุลิมาล พระเทวทัต นางปฐาจารา “ต้องมีศีล ๕ กลัวบาป มีความกตัญญูคิดก่อนจะเชื่อทุกเรื่อง” (Y08)

“เรื่ององคุลิมาล ไม่ควรหลงเชื่อมโนในสิ่งที่เรายังไม่เห็น แม้อาจจะเป็นครูบาอาจารย์ที่สั่งสอนมา จะเชื่อในสิ่งที่ตนเองกระทำและมองเห็นว่าสิ่งนั้นถูกหรือผิด ถ้าผิดก็ไม่ควรทำ” (Y013)

การรู้จักตนเองเป็นบุคคลประเภทใดในพระพุทธศาสนา พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมเห็นว่าตนเองอยู่ในระดับปุถุชน แต่มีความต้องการพัฒนาตนเองขั้นต่ำให้เป็นกัลยาณชน มีศีล ๕ ในการดำเนินชีวิต และมีผู้ตอบต่างออกไป เช่น

“ประเภทบัวกำลังจะพุดน้ำ จุดหมายต้องการที่จะเป็นบัวพุดน้ำให้ได้” (Y06)

“ปุถุชนคนธรรมดา ต้องการพัฒนาตัวเองให้ได้ในศีล ๕ พัฒนาจิตใจให้ได้ตามขั้นที่บัญญัติไว้ คือ ขั้นกัลยาณชนและต่อไปในขั้นโสดาบันในกาลต่อไป”(Y08)

กิจกรรมที่ ๕ รู้จักมารร้ายของการชีวิต จุดหมายหลัก คือ ทำให้ผู้เข้าอบรมรู้จักกิเลส ๓ กอง ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง โดยถอดประสบการณ์จากตัวอย่างภาพยนตร์ ย้อนกลับมาดูพฤติกรรมของตัวเอง รู้จักวิเคราะห์ผลเสียของการตามใจกิเลส และผลดีของการรู้จักควบคุมกิเลสตน

ใบสรุปประเมินตนเองท้ายกิจกรรมที่ ๕

(๑) ในชีวิตจริงท่านมีพฤติกรรมใดบ้างที่เหมือนกับนางเอกในภาพยนตร์ และท่านจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร

(๒) ในทัศนะของท่าน ผลเสียที่นางเอกได้รับจากโรคติดช้อป และผลดีที่นางเอกจะได้รับจากการเลิกพฤติกรรมติดโรคช้อป

ตัวอย่างพฤติกรรมของนางเอกในภาพยนตร์สะท้อน พฤติกรรมของผู้เข้าอบรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องปรับปรุง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมรู้ว่า พฤติกรรมตนเองส่วนใหญ่กระทำไปเพราะ ความโลภ ความหลง และการขาดสติควบคุม แก้ไขด้วยการ

“มีสติ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีอริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘” (Y01)

“๑.ตั้งสติก่อนที่เราจำเป็นไหมที่จะใช้สิ่งนั้น กำลังทรัพย์เรามีพอไหม ๓. เมื่อซื้อไปแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรแล้วค่อยตัดสินใจ”(Y02)

“ถ้าเราเห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้ ก็จะคิดดูก่อนว่ามีความจำเป็นหรือไม่ ซื้อแต่สิ่งที่จำเป็นและมีสติไม่หลงกับสิ่งของนอกกาย” (Y04)

“ความโลภ ความอยากได้ทุกอย่าง โดยขาดสติ ทำให้การเงินขาดมือ แก้ไข ต้องมีสติ ยั้งคิด ยังทำอย่าตามอารมณ์ตนเอง ว่าต้องเป็นแบบนี้” (Y08)

“ความอยากได้โดยไม่คิด และต้องหาเวลาไปซื้อให้ได้ พอได้ดูภาพยนตร์แล้ว ไม่ดีเลย เพราะจะทำให้เสียสุขภาพจิต จะแก้ไขตัวเองไม่ตามความคิดตัวเอง แล้วต้องมีสมาธิในตัวเอง ” (Y11)

ผลเสียที่ได้จากการไม่ควบคุมกิเลสของตน ทำให้นางเอกภาพยนตร์ พบกับ

“ทำให้ขาดสติ เสียทรัพย์ การซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต้องคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอย ให้มากที่สุด”(Y01)

“ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์. . .” (Y02)

“หมดเงิน เป็นหนี้สิน แล้วเป็นทุกข์ และเจ็บตัว ผลดี คือ เงินจะมีเหลือเก็บ และไม่เจ็บตัวในการทะเลาะวิวาท เพราะขาดสติ มีโทสะ” (Y05)

ผลดีที่ได้รับจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยการรู้จักควบคุมกิเลสของตน พบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าจะทำให้รักษาทรัพย์ได้ และมีความสุข ไม่มีเรื่องร้อนใจจากความไม่รู้จักพอของตน

“หลังเลิกพฤติกรรมแล้วก็มีเงินเก็บมากขึ้นและมีความสุขกับสิ่งที่เรามี มีสติ ไม่โกรธง่าย ไม่หลงในสิ่งที่เปื้อนอบายมุข”(Y04)

“ผลดี คือ เป็นบทเรียนให้กับตนเอง ต้องมีสติ มีสมาธิ ในการตัดสินใจ” (Y08)

“ผลดี จากการเลิกพฤติกรรม สามารถดำเนินชีวิตได้โดยไม่ขาดสติทุกอย่างก็ราบรื่น ทั้งเรื่องชีวิตประจำวัน และเรื่องเงิน ไม่มัวหม่นมุ่นในความหลง จิตก็สบายพอมีสติก็เกิดปัญญา ” (Y12)

กิจกรรมที่ ๖ อาหารใจ จุดหมายหลัก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะทำใจให้เป็นสุข มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและกรรม เกิดมุมมองด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น

ใบสรุปประเมินตนเองท้ายกิจกรรมที่ ๖

(๑) ผู้เข้าอบรมจะถอดบทเรียนในชีวิตของสมศักดิ์ เหมรัน มาปรับใช้กับชีวิตตนได้อย่างไร

(๒) ท่านคิดว่า อาหารแบบใดที่ส่งผลต่อความสุข ความทุกข์ของตน

การถอดบทเรียนของสมศักดิ์ เหมรัน มาใช้กับตนเอง ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมเห็นว่า ทำให้เกิดกำลังใจ รู้จักอดทน มีความพยายามไม่ท้อแท้เมื่อเจอปัญหาอุปสรรค และการรู้จักให้กำลังใจผู้อื่น

“แม้ว่าเราจะพิการก็ไม่ใช่อุปสรรคกับตัวเอง และให้กำลังใจกับผู้อื่นที่ยังท้อแท้กับชีวิต” (Y04)

“ต้องเป็นคนอดทน อดกลั้น ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างไ ก็จะต้องทำให้ได้ เหมือนกับสมศักดิ์ ต้องมีศีล ๕ ด้วย” (Y11)

“ได้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ มรรคมีองค์ ๘ จำได้ทุกข้อ บทเรียนในชีวิตเราสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของตนได้ จากการมีสติ สมาธิ ไม่ท้อแท้ในความทุกข์ของตนเอง เพราะทุกอย่างมีทางแก้ไข โดยการใช้คำสอนของพระพุทธเจ้า คือ มรรคมีองค์ ๘” (Y12)

“ต้องนำฝึกปฏิบัติธรรมะ ศีล ๕ เอาไปปฏิบัติตัวเหมือนคุณสมศักดิ์ ให้ได้ ขยัน อดทน อดกลั้น” (Y13)

สำหรับเรื่องอาหารแบบใดส่งผลต่อความสุขและทุกข์ของตนเอง มีผู้เข้าอบรมที่เห็นว่า อาหารกายส่งผลให้เกิดความทุกข์และทุกข์ให้กับร่างกาย และ อาหารใจ ก็ส่งผลทั้งความสุขและทุกข์ทางใจ

“อาหารใจ กำลังใจ สิ่งดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิตยอมรับได้ทุกสิ่งไม่ว่าจะมีทุกข์หรือสุขเข้ามาในชีวิต” (Y01)

“อาหารใจที่มีความสุข ยังถือศีล ๕ ไม่ครบ แต่จะฝึกปฏิบัติตนเองต่อไป” (Y05)

“อาหารใจ คือ การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีศีล ๕” (Y12)

กิจกรรมที่ ๗ คนค้นตน จุดหมายหลัก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักตนเองเป็นบุคคลประเภทไหนในบุคคล ๔ ประเภท เป็นเหยื่อหรือนักล่าเหยื่อ ทำให้ได้เรียนรู้ตนเองและผู้อื่น ปรับตัวเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ ๘ จุดหมายหลัก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักความเพลिनและอบายมุขเป็นหลุมพรางของชีวิต

จากการให้ผู้เข้าอบรมอ่านเนื้อหาและตรวจสอบตนเอง หลงเพลินในอบายมุขข้อไหน ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความเพลินในอบายมุขเช่น การเล่นหวย เสี่ยงโชค และการคบหาเพื่อนดื่ม น้ำเมา เพลินในคำยกย่องสรรเสริญตกเป็นเหยื่อถูกหลอกใช้ งานที่มอบหมายในกิจกรรมนี้เป็นการสวมบทบาทสมมุติของบุคคลที่เป็นเหยื่อ และนักล่าเหยื่อในสังคม โดยมีโจทย์บุคคลและลักษณะของบุคคลให้ บทสนทนาผู้เข้าอบรมต้องร่วมกันคิดและออกมาสื่อให้เพื่อนฟัง ผลของการแสดง ผู้วิจัยสังเกตว่า ผู้เข้าอบรมสามารถใช้คำพูด สีน้า ทำท่าง สื่อตัวละครได้ตรงกับบทที่มอบหมาย แสดงถึงความเข้าใจลักษณะของคน และสังเกตเห็นการให้ความร่วมมือกันเป็นทีม มีการแบ่งปันความเห็นและมีความกล้าในการแสดงออก ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยความเต็มใจสีน้ามีความสุขเมื่อดูเพื่อนแสดง

กิจกรรมที่ ๙ เปิดดวงใจเห็นธรรม จุดหมาย คือ การให้ผู้เข้าอบรมออกมาแบ่งปัน ปัญหาสิ่งที่ตกค้างอยู่ในใจทำให้ตนเองไม่มีความสุข แล้วค่อย ๆ ทบทวนตนเองจากสิ่งที่อบรมมาแล้ว สาเหตุปัญหาเหล่านั้นมาจากอะไร ให้ผู้เข้าอบรมร่วมพิจารณาตามและใคร่ครวญ

ผู้วิจัยพบว่า ปัญหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องของครอบครัว ปมในอดีตที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ความผิดหวังในคนรอบข้างตนเองตกเป็นเหยื่อให้เขาหลอกยืมเงิน การเฝ้าโทษความผิดในอดีตของตนเอง เมื่อได้ระบายความในใจ โดยผู้วิจัยจะค่อย ๆ ชี้ให้เห็นประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นสาเหตุที่แท้จริงมาจากอะไรคือทางแก้ ผู้เข้าอบรมแต่ละคนจะมีคำตอบให้กับตนเอง สิ้นหน้และแววตา มีความสุขสดใส สามารถยิ้มได้ทั้งน้ำตา สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นคือ สิ้นหน้ของผู้ฟัง การรับรู้อารมณ์ และมีความรู้สึกร่วมรับรู้เห็นใจในขณะฟัง อย่างกรณีที่ผู้วิจัยได้เปิดใจเล่าประสบการณ์ของตนเองในขณะที่เล่าเรื่องที่ทำผิดไว้ในอดีตกับคนที่ตนรักแต่บัดนี้จากไปแล้ว ผู้เข้าอบรมท่านหนึ่งเข้ามาสวมกอดผู้วิจัย ท่าทีเหล่านี้สะท้อนความอ่อนโยนในใจของผู้เข้าอบรม การรับฟังความทุกข์ของเพื่อน สามารถช่วยกันบอกเพื่อนได้ว่าปัญหาที่มีเพราะอะไร สะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น จากโจทย์ที่เพื่อนเล่า และมีความสุขเมื่อเพื่อนเข้าใจปัญหาและรู้วิธีจัดการกับปัญหาของตนได้ มีการโอบกอดประคองเพื่อนหลังจากที่เพื่อนเล่าจบ

กิจกรรมที่ ๑๐ ถอดเสื้อมาร – ใส่เสื้อพระพุทธรเจ้า จุดหมายหลัก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง โดยรู้ว่าต้องถอดเสื้อมาร ได้แก่ โลภ โกรธ หลง มาใส่เสื้อพระพุทธรเจ้า คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีคุณธรรมพื้นฐาน ได้แก่ สะอาด ขยัน ซื่อสัตย์ เสียสละ กตัญญู โดยให้ผู้เข้าอบรมเขียนสิ่งที่ต้องการปรับเปลี่ยนตนเอง ในการดั่งจะอธิษฐาน โดยส่วนใหญ่ต้องการปรับเปลี่ยนตนเองให้คิด พุด ทำในสิ่งที่ดี ทำเพื่อตนเองและครอบครัว พร้อมกับเป็นการถวายแด่พระพุทธรเจ้า ตัวอย่าง คำอธิษฐาน

“เปลี่ยนจากความใจร้อนเป็นใจเย็นเพื่อตัวเราเอง” (Y02)

“เปลี่ยนจากพุดก่อนคิด เป็นคิดก่อนพุด มีสติปัญญา ตั้งสติก่อนทำทุกอย่าง ทำเพื่อตัวเราเองและเป็นตัวอย่างให้กับคนอื่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง” (Y03)

“เปลี่ยนการพุดไม่ดีกับครอบครัว เพื่อตัวเราและครอบครัวจะทำเพื่อพระพุทธรเจ้า” (Y04)

“ไม่อิจฉาริษยา คนที่ได้ดีกว่า เพื่อตัวเราเองจะได้ไม่มีความทุกข์ใจ อยากเปลี่ยนการกระทำในการดูต่ำกว่ากล่าวลูก บางทีเผลอตีลูกด่าลูก อยากเปลี่ยนเพราะลูกจะได้รู้สึกดีมีกำลังใจ เปลี่ยนวาทะเพื่อคนรอบข้าง พยายามใช้สติในการใช้ชีวิตประจำวัน พยายามรักษาศีล และปฏิบัติตามทางของพระพุทธรเจ้าสอนไว้” (Y12)

“จะเปลี่ยนเป็นคนเสียสละ ซื่อสัตย์ กตัญญู เพื่อลูกและสามี และตัวเอง ให้กับพระพุทธรเจ้า ช่วยดูแลข้าพเจ้าด้วย” (Y13)

กิจกรรมที่ ๑๑ ผู้เห็นถูก จุดหมายหลัก เพื่อแสดงให้เห็นมรรคผลของผู้มีศีล ๕ และโทษของการผิดศีล ผู้เข้าอบรมสำรวจการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ และมีสิ่งใดต้องพัฒนา พบว่าส่วนใหญ่มักจะบกพร่องในศีลข้อ ๑ และ ข้อ ๔ เป็นเรื่องของการฆ่าสัตว์ เพื่อปรุงอาหารให้ครอบครัว และการพูดเท็จ มีส่วนน้อยที่ยังดื่มสุรา ส่วนมากเป็นการสังสรรค์ที่ยังขัดไม่ได้ ความต้องการในการปรับปรุงเรื่องศีลของตนเอง

ใบสรุปประเมินตนเองท้ายกิจกรรมที่ ๑๑

(๑) ให้ท่านสำรวจ ศีล ๕ ในแต่ละข้อของตนเอง มีข้อบกพร่องในข้อใด

(๒) ความรู้หรือความเข้าใจ เรื่องศีล ๕ ที่ท่านได้รับทำให้ท่านอยากปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองอย่างไร

“ปรับปรุงข้อ ๑ คือ ปลอ่ยวาง ไม่คิดอาฆาตใครอะไร จิตก็จะเป็นกุศลไม่ทำร้ายใคร ทำจิตให้เป็นกุศล ข้อ ๔ คือ พยายามทำใจให้เย็นลงคิดถึงเหตุแล้วค่อยตัดสินใจ นั่นก็คือสติตั้งสติให้เหมือนกัน” (Y02)

“ปลอ่ยวางลด ละ เลิก ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน นึกถึงหัวอกเขาอกเรา ไม่พูดในสิ่งที่จะทำให้คนอื่นไม่พอใจ พอใจในสิ่งที่ตนมีน้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาใส่ตัว” (Y03)

“จะเลิกการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตผู้อื่น และจะไม่พูดเท็จ เลิกเล่นหวย เพื่อตัวเราจะได้ทำกาย วาจาใจ ให้สะอาด ไม่ได้สร้างกรรมต่อกันอีก” (Y04)

“ข้อ ๑ ได้รับคือป่วยบ่อยกว่าเก่า ข้อ ๔ บางคนไม่นับถือ ข้อ ๕ เงินก็ไม่พอใช้ เขาซื้อเราก็ซื้อ หมดเงินโดยเปล่าประโยชน์” (Y05)

“ข้อ ๑ บางทีก็ดียุง มด ข้อ ๔ บางทีโกหก เพื่อความอยู่รอด เพื่อความสบายใจ ข้อ ๓ เป็นชั่วทางใจ ข้อ ๕ เพื่อสังคม เพื่อนฝูง ใจไม่แข็งพอ จะพยายามทำและปรับปรุงตัวเองให้ชินและทำเรื่อยๆ จนเป็นนิสัยตลอดไป จะทำให้ได้มากที่สุด” (Y08)

“การพูดส่อเสียด เป็นบางครั้งแต่ไม่บ่อย นอกนั้นก็ไม่มี ต้องทำให้ได้ และปฏิบัติให้ได้ ศีล ๕ ข้อนี้ แต่ก่อนไม่ค่อยเข้าใจ พอได้มาฟังบรรยายแล้วกินใจมาก” (Y11)

“ฆ่าสัตว์ ผลอบ้างด้วยความรำคาญ ข้อ ๒ อยากได้ของคนอื่นบ้างโดยที่หาเจ้าของไม่เจอ ข้อ ๓ เป็นช่วงที่เสียหลักเสียใจก็มีผิดล้าง คนที่ช่วยเราก็เผลอเป็นคนที่มิเจ้าของอยู่ มุสา ส่วนน้อยถ้าจำเป็นเพื่อความอยู่รอด ในบางครั้งอาจจะเป็นการพูดไม่ก่อให้เกิดปัญหาแตกแยก ข้อ ๕ ไม่บ่อย ในทุกเรื่อง เพราะเคยเผลอตั้ แต่วางระกัน แต่วกวันนั้ตั้งแต่นาที่นั้จะใช้สติในการปรับปรุงพัฒนาตามความคิดของตนเองให้เข้าสู่การมีศีล ๕ ให้จงได้” (Y12)

กิจกรรมที่ ๑๒-๑๖ จุดหมายเป็นการทบทวนเนื้อหา ชี้ให้เห็นคุณโทษของศีลในแต่ละข้อ และเรียนรู้ในเรื่องของเบญจธรรม เป็นการแลกเปลี่ยนพูดคุยกับผู้เข้าอบรม ผลที่ผู้วิจัยสังเกตได้ ผู้เข้าอบรมสามารถตอบคำถามด้วยความเข้าใจ และเริ่มรู้ว่าสิ่งใดทำแล้วผิดศีลบ้าง และวิธีการเสริมสร้างให้ตนมีทั้งศีลและธรรมควรเป็นอย่างไร

จากคำตอบที่ได้จากการประเมินผลการเรียนรู้ท้ายกิจกรรม จะเห็นได้ว่า กลุ่มผู้เรียนมีทัศนคติไปในทิศทางเดียวกันคือมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าต้องการน้อมนำมาปฏิบัติ และมีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะรักษาศีล ๕ ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ตนเองและความสุขในครอบครัว โดยมี

พระพุทธเจ้าเป็นแรงบันดาลใจเป็นศูนย์รวมของความศรัทธา ทำให้เชื่อมั่นในความดี และยังสะท้อนให้เห็นถึง กิจกรรมที่นำมาอบรมผู้เรียนสามารถทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจ สร้างทัศนคติทางบวก มีจุดหมายในตนเองอยากพัฒนาตนเองให้ได้ตามที่ตนตั้งไว้ ผลของกิจกรรมที่ได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

(๓) ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย

ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย เป็นการประเมินโดยใช้หลักภาวนา ๔ เป็นเกณฑ์กำหนดพฤติกรรมที่วัดครั้งที่ ๑ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ ๒ หลังกิจกรรมที่ ๑-๖ จบลง และ ครั้งที่ ๓ ระหว่างกิจกรรมที่ ๗-๑๖ จนสิ้นสุดกิจกรรม ผลค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมด้าน กาย ศีล จิต และปัญญา พัฒนาขึ้นเป็นลำดับ แตกต่างกันไปตามรายบุคคล โดยผลของคะแนนมีดังนี้

ตารางที่ ๔-๑๖ ผลคะแนนค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย

ผู้ อบรม	คะแนนที่ได้โดยผู้ช่วยผู้วิจัย											
	ด้านกาย			ด้านศีล			ด้านจิต			ด้านปัญญา		
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓
Y01	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐
Y02	๓.๖๗	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๖๗	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๓๓	๕.๐๐
Y03	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๕.๐๐
Y04	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗
Y05	๔.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐
Y06	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๕.๐๐
Y07	๓.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๓๓	๔.๖๗	๓.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐
Y08	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๓.๓๓	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓
Y09	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๓๓	๓.๖๗	๓.๓๓	๔.๓๓	๓.๓๓	๔.๐๐	๕.๐๐
Y10	3.00	๓.๓๓	๔.๐๐	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๓.๐๐	๓.๖๗	๔.๓๓
Y11	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๓.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐
Y12	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓
Y13	๓.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓	๓.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐
Y14	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓	๓.๓๓	๓.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๓.๓๓	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗
Y15	๓.๐๐	๓.๓๓	๔.๐๐	๒.๖๗	๓.๐๐	๔.๓๓	๓.๐๐	๓.๓๓	๔.๐๐	๓.๐๐	๓.๐๐	๔.๓๓
รวม	๓.๖๐	๓.๙๖	๔.๕๑	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๔	๓.๖๗	๓.๙๖	๔.๗๑	๓.๔๔	๔.๐๐	๔.๗๘

จากตารางที่ ๔-๑๔ แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ยการประเมินพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย

ด้านกาย	ค่าเฉลี่ยครั้งที่ ๑, ๒, ๓ เท่ากับ	๓.๖๐, ๓.๙๖, ๔.๕๑ ตามลำดับ
ด้านศีล	ค่าเฉลี่ยครั้งที่ ๑, ๒, ๓ เท่ากับ	๓.๖๗, ๔.๐๐, ๔.๖๔ ตามลำดับ
ด้านจิต	ค่าเฉลี่ยครั้งที่ ๑, ๒, ๓ เท่ากับ	๓.๖๗, ๓.๙๖, ๔.๗๑ ตามลำดับ

ด้านปัญญา ค่าเฉลี่ยครั้งที่ ๑, ๒, ๓ เท่ากับ ๓.๔๔, ๔.๐๐, ๔.๗๘ ตามลำดับ

คะแนนค่าเฉลี่ยจากการประเมินพฤติกรรมตามหลักภavana ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต ด้านปัญญา ก่อนเข้าร่วมการทดลอง มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๔๔-๓.๖๗), คะแนนหลังจากสิ้นสุดการเรียนรู้กลุ่มที่ ๑ (กิจกรรม ๑-๖) โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก (๓.๙๖-๔.๐๐) ค่าเฉลี่ยแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้กลุ่มที่ ๒ (กิจกรรม ๗-๑๖) คะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด (๔.๕๑-๔.๗๘) ค่าเฉลี่ยแต่ละด้านสูงกว่าการวัดหลังสิ้นสุดกลุ่มเรียนรู้ที่ ๑ และมากกว่าคะแนนก่อนการทดลอง ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้าอบรมทั้งหมดมีการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นโดยลำดับหลังจากที่ได้เข้าทดลอง

(๓) ผลจากการสัมภาษณ์พฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ของผู้เข้าอบรม

จากการพูดคุยสอบถามถึงพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมภายหลังจากอบรมไปแล้ว ๑ เดือน ตนเองมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง และประเมินศีล ๕ ของตนเอง รักษาได้มากขึ้นหรือไม่อย่างไร ผลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้าอบรมได้นำสิ่งที่อบรมไปใช้กับตนเอง ครบครัน และคนรอบข้าง ทำให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น มีสติมากขึ้น โกรธน้อยลงมีความอดทนมากขึ้น พฤติกรรมในการรักษาศีล ๕ ของตนเอง ดีขึ้นมากจากเมื่อก่อน ผู้เข้าอบรมยังมีความตั้งใจรักษาศีล ๕ แม้ว่าบางคนจะยังรักษาไม่ได้ทั้งหมด แต่ก็เริ่มทำผิดศีลน้อยลง คิดก่อนลงมือ พูด ทำ สิ่งไหนเป็นการผิดศีลพยายาม ลด ละ เลิก พฤติกรรมเหล่านั้น บางคนรักษาตั้งใจรักษาศีลได้ทุกข้อ นอกจากนี้ผู้เข้าอบรมได้นำสิ่งที่ได้เรียนไปบอกต่อคนรอบข้างให้รักษาศีล ๕ มีธรรมะ ผู้วิจัยได้นำตัวอย่าง บทสนทนาของผู้เข้าอบรมภายหลังจากอบรมแล้วมีความเปลี่ยนแปลงในตนเอง

“แต่ก่อนอารมณ์ร้อนชอบดุด่าลูกสาว ตอนนี้หงุดหงิดกับลูกน้อยลง ทำให้สนิทกับลูกสาวมากขึ้น เพราะปกติเขาจะอยู่กับพ่อและย่า มาอยู่กับตนในวันหยุด ตอนนี้รักษาศีลทุกข้อ จากที่เคยโกหก ก็เริ่มน้อยลง เพราะกลัวยอมรับความจริงในสิ่งที่เกิด ไม่ยอมโกหก อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ตอนนี้ยอมรับความจริง ไม่โกหกเพราะความกลัวแล้ว ตอนนี้ก็เริ่มสอนลูก และคุยกับเพื่อน ๆ ในเรื่องที่เป็นบารมี” (Y12)

“ตอนนี้คิดก่อนพูด ไตร่ตรองก่อน การโกหกน้อยลง ที่ผ่านมามีปัญหาเข้ามารู้สึกเสียใจมาก และหากไม่ได้รับการอบรมมาก่อน ไม่รู้ว่าจะชีวิตตนเองจะอยู่ตรงไหน ตอนนี้เรียนรู้ที่จะวางใจรู้จักวางใจและพิจารณาตนเองมากขึ้น นั่งสมาธิด้วยความเข้าใจมากขึ้น” (Y06)

“ตอนนี้มีความสุข เป็นสุขจากข้างใน ครบครันมีความสุข การรักษาศีล ๕ ดีขึ้นมากจากที่เคยฆ่าสัตว์ ก็ไม่อยากฆ่า และกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนที่ไม่ดี ส่วนเรื่องกาเม ไม่เอาแล้วกล้าปฏิเสธคนที่มิใช่เจ้าของแล้ว การดื่มสุราน้อยลงจากเดิมดื่มทุกวัน เหลือเพียงดื่มอาทิตย์ละวันเวลาเพื่อนมาและมีปัญหามาปรึกษา สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ผู้ใหญ่เอ็นดู ตอนนี้บอกรักพ่อแม่ และเพื่อน ชวนเพื่อนให้ทำดี เชื่อว่ากรรมมีจริง” (Y05)

“นิสัยดีขึ้นกว่าเก่าเยอะ ใจเย็นขึ้น คิดก่อนพูด มีความสุขมากกว่าเก่า การฆ่าสัตว์เพื่อทำกับข้าว น้อยลงกว่าเดิม และกำลังพยายามทำให้ได้ ตอนนี้มีการแนะนำผู้อื่นเล่าเรื่องที่เป็นบารมีมา เพื่อนสนใจ เพราะตนเปลี่ยนแปลงไปมาก” (Y04)

“ตอนนี้ตนเองดีขึ้นเยอะมาก ในที่ทำงานจากเดิมใจร้อน ตอนนี้เพื่อนร่วมงานชมว่าใจเย็น ทำบุญทำทานเข้าวัดมากขึ้น มีเพื่อนเยอะขึ้น มีความสุข เรื่องศีล ๕ ทำได้ครบเป็นบางครั้ง ส่วนใหญ่เรื่องฆ่าสัตว์ เพื่อทำเป็นอาหาร แต่ตอนนี้ก็เริ่มที่จะซื้อสัตว์ที่ตายแล้วแทน พยายามคุยให้สามีเข้าใจ ส่วนเรื่องโกหก ตอนนี้ไม่มีแล้ว” (Y02)

“ปล่อยวางขึ้น แต่ก่อนเครียดเป็นไมเกรน ตอนนี้ไม่เป็นแล้ว นำความรู้มาอบรมเด็ก ๆ และพี่น้องในบ้าน เรื่องการบริหาร มีความสุข บอกผู้อื่นให้พูดดี คิดดี รู้สึกตนเองนิ่งขึ้น มีสติขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เคยคิดมากก็ปล่อยวาง ทุกอย่างไม่ใช่ของเรา และหมั่นเติมน้ำบ่อย ๆ (ทำกุศล) มีศีล ๕ ไม่ทำบาป กลัวบาป เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ฆ่าเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น” (Y01)

“ชีวิตดีขึ้นเยอะ ในการทำงานมีแต่ฉันและเธอ ลดทิฐิตนเองลง ไม่โกรธ ใจสบาย มีความสุขมาก และมีความสุขเวลาที่ได้ไปประชุม เห็นผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่มีแต่ตัวเอง เต็มไปด้วยทุกข์ อยากช่วยให้เขาพ้นทุกข์ การรักษาศีล ๕ มีมากขึ้น จากเดิมฆ่าปลาเป็นอาหาร ตอนนี้ก็เริ่มซื้อปลาที่ตายแล้ว และเลิกเล่นหวยด้วย” (Y03)

“ศีล ๕ รักษาดีขึ้น ครอบเกือบทุกข้อ ยกเว้นยังตบยุงบ้าง แต่ก็กำลังพยายามทำอยู่ ตอนนี้มีความสุข และเลิกที่จะยึดติดความเห็นของตนเอง ได้นำเรื่องที่อบรมไปเล่าให้เจ้านายที่ทำงานฟัง”

“หยุดหิदन้อยลง แต่ก่อนเข้าบ้านไม่ยอมก้มหน้าลูกกับสามี และพูดหยาบกับลูก ตอนนี้ไม่แล้ว และลูกก็เชื่อฟังมากขึ้น ได้นำความรู้ที่ได้เรียนไปบอกต่อ เรื่องมรรคมีองค์ ๘ คนฟังบอกฟังแล้วเข้าใจ เพลงธรรมะที่อาจารย์ให้ฟังเสมอและทบทวนเนื้อหาตาม เห็นภาพ การรักษาศีล ๕ ตอนนี้รักษาได้มากขึ้น ไม่ผิดศีล” (Y11)

คำตอบที่ได้รับ แสดงให้เห็นว่า หลังการอบรมแล้ว ผู้เข้าอบรมได้นำความรู้ที่ได้ไปใช้ปรับปรุงตนเอง การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความสุขมากขึ้น มีสติ รู้จักทำดีเว้นชั่ว และรักษาศีล ๕ มากขึ้น เป็นการรักษาที่มาจากความตั้งใจภายใน ที่จะลด ละ เลิก ให้ได้ มีการบอกต่อให้ผู้อื่นฟัง โดยเริ่มจากคนในครอบครัว และผู้รอบข้าง สิ่งที่มีผู้วิจัยสังเกตได้ถึงเปลี่ยนแปลง คือ น้ำเสียงที่มีความสุข มีความกระตือรือร้น และความภาคภูมิใจที่ตนเองทำได้ อยากประกาศให้ผู้อื่นรู้และทำตาม มรรคผลของศีล ๕ ที่ตามมา จากที่ผู้เข้าอบรมเล่า ผู้วิจัยพบว่า นอกจากตนเองมีความสุขแล้ว คนรอบข้างก็รับรู้และสัมผัสได้ มีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต จิตใจอ่อนโยนน้อมใจในการทำบุญ มีจิตคิดช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นความทุกข์ของผู้อื่น แล้วอยากช่วยเหลือด้วยการแบ่งปัน ประสบการณ์ความรู้ที่ได้อบรมมา เกิดการขยายผลและบอกต่อ หลายคนเล่าว่ามีเพื่อน ๆ และคนรู้จัก อยากเข้าอบรมแบบนี้บ้าง อยากให้จัดอีก

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ทำการวิเคราะห์จาก ๔ แหล่งข้อมูลสำคัญ คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้นำกลุ่มตัวอย่างและสภาพทั่วไปของการอบรม, การประเมินผลในท้ายกิจกรรม และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างอบรม, การประเมินพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย และ การสัมภาษณ์หลังจากอบรมแล้ว ๑ เดือน พบว่า ผู้นำที่เข้าอบรม มีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีล ๕ มากขึ้น แรงจูงใจที่เกิดขึ้นเป็นแรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมี พฤติกรรมที่สังเกตได้ คือ มีความตั้งใจ ความพยายาม ความเอาใจใส่ และใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในการรักษาศีล ๕ มากขึ้น เกิดความเห็นถูกและมีจิตสำนึกเห็นคุณค่าของศีล มีทัศนคติบวกในการดำเนินชีวิต มีความรู้เข้าใจใน

คำสอนของพระพุทธเจ้า เริ่มเดินทางเข้าสู่วิถีของมรรคมงคล ๘ ซึ่งผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพสามารถอธิบายและยืนยันผลที่ได้จากการทำการตอบแบบสอบถามแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีล ๕ ภายหลังการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง

สรุปว่า ชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำสามารถทำให้ผู้นำมีคุณธรรมฉันทะ พอใจชอบใจปรารถนาสิ่งที่ดีงามเป็นกุศล ไม่ขัดต่อการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มีความเพียรที่จะไม่ล่งละเมิดศีล มีความระมัดระวัง เอาใจใส่ ที่จะรักษาศีลมากขึ้น และรู้จักตรวจสอบการกระทำของตนเอง เห็นโทษของการไม่มีศีล ทำให้ละเว้นที่จะเบียดเบียน มีจุดหมายในการรักษาศีลเพื่อขัดเกลาจิตใจของตนเอง กล่าวได้ว่า มีอิทธิบาท ๔ หรือแรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนาที่จะรักษาศีล ๕ ให้ได้ ซึ่งเป็นจุดหมายของงานวิจัยนี้