

การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์

Parenthood in the Thich Nhat Hanh's Mindfulness Path

Received: December 11, 2018

Revised: December 24, 2018

Accepted: December 26, 2018

กุลวิภา ชีพรับสุข*

Kulwipa Sheeprubsuk

พีรเทพ รุ่งคุณากร**

Bheeradhev Rungkhunakorn

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันห์ และเพื่อศึกษาการเรียนรู้และผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันห์ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพหุกรณีศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่อยู่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นักบวชจำนวน 4 รูป และฆราวาสจำนวน 6 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและเขียนพรรณนาความ

การวิจัยมีข้อค้นพบ ได้แก่ 1) หลักและวิธีการฝึกสติ พบว่า มีหลักการสำคัญ 3 เรื่อง คือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ ส่วนวิธีการฝึกสติเป็นกุศโลบายเพื่อให้เกิดสติด้วยการตามลมหายใจในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นสื่อเพื่อเกื้อหนุนให้เกิดสติและมีความมั่นคงในการฝึกปฏิบัติของตนเอง 2) การเรียนรู้และผลการฝึกสติ พบว่า เกิดการเรียนรู้ 4 เรื่อง คือ การเข้าใจความทุกข์ของตนเอง การเท่าทันสภาวะจิตใจ รู้จักหยุดและกระทำสิ่งที่เหมาะสม และเรียนรู้วิธีปฏิบัติกับสังฆะ สำหรับผลการฝึกสติมี 3 เรื่อง คือ เกิดความสงบสุขภายในใจ สภาวะจิตใจที่เบาสบาย และเกิดความรักและความเมตตาในจิตใจ

คำสำคัญ : วิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์ / การเป็นพ่อแม่

Abstract

This research aims to study and how to practice mindfulness in becoming parents by way of Thich Nhat Hanh, and to study learning and practicing mindful of the parents by way of Thich Nhat Hanh by. Use of multiple qualitative research case study. Data were collected using in-depth interviews using a semi-structured interview. The information is contained in the path of consciousness of Thich Nhat Hanh, divided into 2 groups of 4, priests and laity, 6 data were analyzed using content analysis and write descriptions.

* นักศึกษาระดับปริญญาโทศึกษาศาสตร์คุณูปถัมภ์ สาขาวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

** อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



The research findings include: 1) How Mindfulness and found a key 3 is to be like each other. To understand the suffering of self and others. And the current time Mindfulness is a way of strategies to achieve with conscious breathing in the activities of daily living. The media to contribute to sanity and stability to practice on their own, 2) Learning and practicing conscious that learning takes place 4 is to understand the suffering of their own. The state of mind tricks Recognize and stop doing things right. And learn how to practice with the Sangha. For Mindfulness 3 about is peace within me. A comfortable state of mind and the love and compassion in your heart.

Keywords : Thich Nhat Hanh's Mindfulness Path / Parenthood

บทนำ

การพัฒนา คือการทำให้ชีวิต ความเป็นอยู่ของคนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความอยู่ดีกินดี ความเจริญทางศิลปวัฒนธรรม จิตใจและความสงบสันติ ในการพัฒนาคนที่มีระดับลึกกลงไปภายในจิตใจ เรียกว่า การเจริญสติหรือการภาวนา ซึ่งปัจจุบันมีผู้สนใจในการเจริญสติมาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตเป็นจำนวนมากขึ้น แนวทางการเจริญสติของแต่ละสำนักมีที่มาจากประสบการณ์ ความรู้ และทฤษฎีในการเจริญสติของผู้เป็นเจ้าสำนัก แต่ละสำนักมีการใช้อุบายวิธีที่แตกต่างกัน แต่มีหลักเดียวกันคือเป็นการทำให้สติเกิดขึ้น ตั้งมั่นและทำให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนเกิดปัญญาความรู้แจ้ง ในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ดิช นัท ฮันห์ เป็นพระเถระที่มีผู้สนใจเรียนรู้และปฏิบัติตามแนวทางการเจริญสติของท่านอย่างกว้างขวาง ท่านมีชื่อเสียงและมีความโดดเด่นในยุคนี้มาก แนวทางการเจริญสติของท่านเน้นการนำพุทธธรรมเข้าไปในชีวิตประจำวัน มีลักษณะที่เรียกว่า “Engaged Buddhism” มีสาระคือการกระทำอย่างมีสติ มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ (ทิชญาวัฒน์ สวัสดิ์ลื้อ, 2551: 131) ดิช นัท ฮันห์ เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน นิกายเซน เป็นชาวเวียดนามโดยกำเนิด ท่านเติบโตในช่วงที่ประเทศฝรั่งเศสเข้าปกครองเวียดนาม ช่วงเวลาที่อยู่ในเวียดนามท่านได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อช่วยฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้มีบทบาทในการรับใช้สังคมอย่างจริงจัง และได้อธิบายให้ชาวอเมริกันเข้าใจสภาพการณ์ในเวียดนามเพื่อเรียกร้องสันติภาพให้ประเทศ ในปี พ.ศ. 2500 มาติน ลูเธอร์ คิง เจอร์ ได้เสนอชื่อท่านเพื่อเข้ารับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ ท่านและกลุ่มสังฆะได้ร่วมกันจัดตั้งหมู่บ้านพลัม (Plum Village) ขึ้นที่ประเทศฝรั่งเศส เป็นชุมชนแบบอย่างการปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัทสี่ ที่เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันมีสาขาทั้งหมด 12 แห่ง (หมู่บ้านพลัม, 2559) และในการจัดงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมแต่ละครั้งได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายไว้หลายกลุ่มด้วยกัน แต่กลุ่มเป้าหมายที่ส่งเสริมและให้ความสำคัญตลอดมาคือกลุ่มครอบครัวที่มีการฝึกปฏิบัติให้กับพ่อแม่และบุตรหลาน



.....

พ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูลูกในทุกยุคสมัย เนื่องจากพ่อแม่เป็นสมาชิกหลักในการเริ่มต้นสร้างครอบครัว ดังนั้นการแสดงบทบาทของการเป็นพ่อแม่จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแล เลี้ยงดู อบรมให้เด็กเจริญเติบโตด้วยความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สำหรับสถานะบทบาทหน้าที่ การเรียนรู้และความสามารถในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (Abidin, 1995 อ้างถึงใน ชาลินี สุริยนเปล่งแสง, 2547 ; Department of Health, 2000 ; Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009 ; Epstein, 2010 ; พนิดา มารุ่งเรือง, 2555 ; เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2558) เกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (1) สติในการดำรงชีวิตประจำวัน (2) ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ (3) ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีทักษะและวุฒิภาวะ (4) ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก (5) การเรียนรู้ของพ่อแม่ (6) การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก (7) การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น และ (8) ความรู้ในการเลี้ยงดู การมีสติของพ่อแม่ จะช่วยให้การแสดงบทบาทการเป็นพ่อแม่มีความหนักแน่น มั่นคงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถมองเห็นถึงปัญหาและวิธีการแก้ไขกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักวิธีการให้ความรักอย่างมีสติโดยรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่า กระทำสิ่งใดอยู่ เกิดความเข้าใจและความเมตตากรุณา

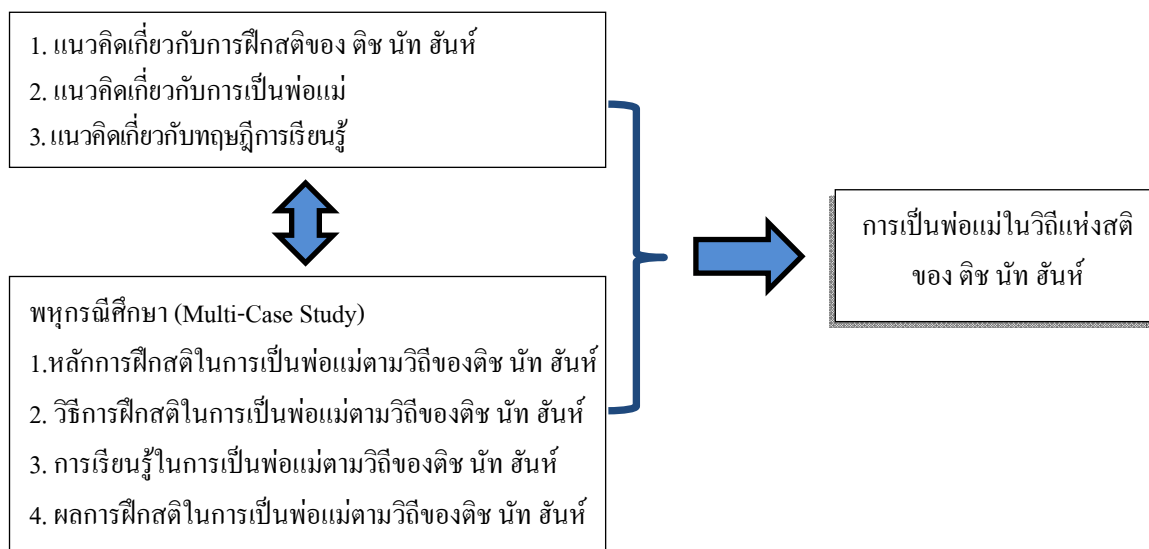
จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าแนวทางการเจริญสติของ ดิช นัท ฮันท์ มีการประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตในปัจจุบันที่สร้างความสุขให้กับผู้ฝึกปฏิบัติทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและการฝึกสติแนวทางนี้ยังส่งเสริมและให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นพ่อแม่ตลอดมา เพราะพ่อแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพของเด็กเป็นอย่างมาก ซึ่งเด็กที่โตมาอย่างมีคุณภาพจะส่งผลต่อการพัฒนาสังคม และประเทศต่อไปในอนาคต ประกอบกับผู้วิจัยยังไม่พบว่ามิงงานวิจัยที่พ่อแม่แนะนำแนวทางการฝึกสติของดิช นัท ฮันท์ มาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตของตัวเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ โดยผลการวิจัยที่ได้จะเสนอผลการเป็นพ่อแม่ตามวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีความเข้มแข็งภายในจิตใจ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์
2. เพื่อศึกษาการเรียนรู้และผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์



กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสติของดิช นัท ฮันห์ แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่และแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อนำมาเป็นกรอบในการสร้างเครื่องมือเพื่อเก็บข้อมูลกับผู้ที่ให้ข้อมูลที่เป็นพหุกรณีศึกษา เพื่อสรุปผลข้อมูลการเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบพหุกรณีศึกษา (Multi-Case Study) มีแนวทางการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารต่าง ๆ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารงานวิจัย วารสาร และสื่อต่าง ๆ อาทิ สื่ออินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้มีแหล่งอ้างอิงแน่นอน หนังสือวิชาการ ฐานข้อมูลคอมพิวเตอร์ทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเจริญสติของดิช นัท ฮันห์ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเป็นพ่อแม่ บทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ การศึกษาและการเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่ และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญในการฝึกสติ

2. การสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาประมวลเป็นความรู้เชิงทฤษฎี ซึ่งมีประเด็นการสัมภาษณ์ ดังนี้ (1) ภูมิหลัง



ของผู้ให้ข้อมูล (2) หลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันห์ (3) การเรียนรู้และผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันห์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เป็นการศึกษาข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้รู้และผู้ที่มีประสบการณ์ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์ ได้แก่ นักบวชและฆราวาสที่ปฏิบัติตามแนววิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์ จำนวนทั้งสิ้น 10 คน ประกอบด้วย นักบวชที่ปฏิบัติอยู่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์ จำนวน 4 รูป และฆราวาสที่ปฏิบัติอยู่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์ 6 คน

4. การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมได้ และสรุปผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูล

1. ผู้ให้ข้อมูลแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

- 1) นักบวชในวิถีแห่งสติของ ดิช นัท ฮันห์ จำนวน 4 รูป มีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้
 - เป็นนักบวชที่ฝึกสติในแบบ ดิช นัท ฮันห์
 - มีประสบการณ์เป็นวิทยากรให้กับพ่อแม่โดยใช้แนวปฏิบัติการฝึกสติตามแบบดิช นัท ฮันห์
- 2) ฆราวาสในวิถีแห่งสติของ ดิช นัท ฮันห์ จำนวน 6 คน มีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้
 - เป็นพ่อแม่
 - ฝึกสติตามแบบดิช นัท ฮันห์ อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี
 - เป็น O.I. (Order Interbeing) Member ผ่านการรับสมัครหมู่บ้านพลัม

2. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยเป็นผู้คัดเลือกเอง ใช้เกณฑ์ที่กำหนดไว้เป็นแนวทางในการพิจารณาคัดเลือก ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการค้นหาข้อมูลและรายชื่อของบุคคลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจากการสอบถามผู้รู้และจากการสืบค้นจากเอกสารและอินเทอร์เน็ต หลังจากนั้นบันทึกชื่อ นามสกุล และหลักฐานที่แสดงถึงการผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

3. นำเสนอรายชื่อที่ผู้วิจัยคัดเลือกให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ พิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ

4. ผู้วิจัยนำรายชื่อที่ได้มาคัดเลือกบุคคลผู้ให้ข้อมูลเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ 2 กลุ่ม รวมจำนวนทั้งสิ้น 10 คน ดังนี้

- 1) นักบวชที่มีแนวปฏิบัติตามแบบดิช นัท ฮันห์ จำนวน 4 รูป
 - เป็นพระภิกษุสายเถรวาท 1 รูป และเป็นภิกษุณีอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม นานาชาติ ประเทศไทย 3 รูป
 - อายุอยู่ระหว่าง 30-52 ปี
 - จบการศึกษาระดับปริญญาโททั้ง 4 รูป



2) ฆราวาสที่มีแนวปฏิบัติตามแบบดิช นัท ฮันห์ จำนวน 6 คน

- เป็นคุณพ่อ 1 คนและคุณแม่ 5 คน
- อายุอยู่ระหว่าง 37-58 ปี
- จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 4 คน และจบการศึกษาระดับปริญญาโท 2 คน

การเตรียมตัวของผู้วิจัย

1. การฝึกปฏิบัติภาวนา

ผู้วิจัยได้เข้าร่วมงานภาวนาครอบครัว Awakening the Source of Love ในช่วงวันที่ 12-16 เมษายน 2560 ณ วัดวิริยธรรมาวาส จังหวัดนครนายก ซึ่งเป็นงานภาวนาที่สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติหมู่บ้านพลัมประเทศไทยจัดขึ้นทุกปี และได้เข้าร่วมงานวันแห่งสติที่สังฆมฆของหมู่บ้านพลัมจัดขึ้น ณ สวนโมกข์ กรุงเทพฯ อีกทั้งเข้าอบรมศิลปะแห่งการฟังด้วยสติ ในช่วงวันที่ 28-30 ตุลาคม 2559 ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อเรียนรู้วิธีการฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันห์และการฝึกสติในรูปแบบอื่น ๆ

2. การสังเกตตนเองในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยหมั่นสังเกตภาวะจิตใจของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่แสดงบทบาทของแม่ที่มีเรื่องราวเกิดขึ้นในใจ ผู้วิจัยเรียนรู้และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับภาวะจิตใจของตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจและนำมาเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูล

เครื่องมือการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ระยะด้วยกันคือ ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และระยะที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม มีเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลในระยะที่ 2 ลักษณะของเครื่องมือเป็นข้อคำถามประกอบการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ใช้ร่วมกับแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลจากการสังเกต โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารในระยะที่ 1 และกำหนดเป็นกรอบในการสัมภาษณ์ ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติของ ดิช นัท ฮันห์ แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ และหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หนังสือ บทความ อินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้และมีแหล่งอ้างอิงแน่นอน

2. กำหนดวัตถุประสงค์ และขอบเขต ประเด็นที่ต้องการศึกษา และสร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมทั้งเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์



3. นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) จำนวน 5 ท่าน

4. วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60-1.00 พบว่า ภาพรวมแบบสัมภาษณ์มีค่า IOC = 0.97

5. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไป Try out กับพ่อแม่ที่ฝึกสติตามแบบดิช นัท ฮันท์ อย่างต่อเนื่องมีคุณสมบัติตามที่กำหนด จำนวน 2 ท่าน เพื่อนำมาปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ และวิธีการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

6. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไปใช้เก็บข้อมูลร่วมกับแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลจากการสังเกต ที่เป็นแบบบันทึกของผู้วิจัยในการสรุปผลการศึกษาข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล และบันทึกข้อสังเกตที่ได้จากการสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นัดหมายผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 ท่าน ในการสัมภาษณ์รอบที่ 1 ซึ่งกำหนดระยะเวลา 3 เดือน และการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรอบแรกกำหนดระยะเวลา 2 เดือน เพื่อพิจารณาความสมบูรณ์ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน ความครอบคลุมของข้อมูลในการตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดระยะเวลา 3 เดือน ในการสัมภาษณ์ รอบที่ 2 และรอบที่ 3 จนกว่าจะได้ข้อมูลสมบูรณ์ครบถ้วน

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง โดยบรรยากาศในการสัมภาษณ์มีความเป็นมิตร ไมตรีที่ดีต่อผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านเอื้อเฟื้อและแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยอย่างมาก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลจนได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ครบถ้วนในรอบที่ 2 และผู้ให้ข้อมูลบางท่านมีการสัมภาษณ์ต่อรอบที่ 3 เนื่องจากมีรายละเอียด และมีความลึกซึ้งของเรื่องราวชีวิตมาก ทำให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ไม่ครบถ้วนในบางประเด็น

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมกับการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยวิธีการตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลด้านเวลาและสถานที่ที่ต่างกัน ตรวจสอบด้านผู้วิจัยโดยให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ซักถามแทน ตรวจสอบด้านวิธีรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์และศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบด้วย ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปข้อมูลด้วยการเขียนพรรณนาความ



ผลการวิจัย

1. หลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันห์

หลักการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันห์

ผลการสังเคราะห์หลักการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันห์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงหลักสำคัญในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันห์ 3 หลักการ คือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ ในแต่ละหลักการสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. การเป็นดั่งกันและกัน ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความเชื่อมโยงกันใน 3 เรื่อง คือ

1.1 ความสืบเนื่อง เป็นความสืบเนื่องที่ส่งต่อกันมาหรือเป็นการส่งต่อเมล็ดพันธุ์จากบรรพบุรุษมาสู่รุ่นลูกหลาน ซึ่งเมล็ดพันธุ์ที่ส่งต่อมานั้นเป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ การฝึกสติทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมองเห็นความสืบเนื่องเหล่านี้ เช่น ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นความสืบเนื่องจากพ่อแม่ที่มีอยู่ในตัวเอง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องสมานฉันท์กับพ่อแม่ภายในตัวเราก่อนเราถึงสมานฉันท์กับพ่อแม่ภายนอกได้

1.2 ความเชื่อมโยงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่การกระทำของสิ่งหนึ่งจะมีผลกระทบกับอีกสิ่งหนึ่งเสมอ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าความทุกข์และความสุขนั้นมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง การฝึกสติทำให้มีความสามารถในการมองอย่างลึกซึ้ง เช่น การมองเห็นอย่างลึกซึ้งว่าชีวิตเรามีความสุขหรือเป็นคนดีได้จะต้องผ่านความทุกข์หรือเหตุการณ์ที่จะสอนให้เราได้ฝึกฝนภายในใจของตัวเองมาก่อน

1.3 การไม่แบ่งแยก คือปัญหาแห่งการไม่มองทุกสิ่งเป็นสองฝ่ายสองขั้ว ผู้ที่มองได้ถึงในระดับของการไม่แบ่งแยกจะต้องมีการฝึกสติมานานพอสมควรจนถึงในระดับที่เรียกว่าการหยั่งรู้ ถ้าถึงระดับนี้แล้วผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ว่าไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา ทุกอย่างจะเป็นดั่งกันและกันและไม่แบ่งแยก สัมผัสได้ถึงความรู้สึกว่าตัวคนจะเกิดปัญหาแห่งความไม่แบ่งแยก ไม่มองทุกสิ่งเป็นสองขั้ว เช่น ผู้ให้ข้อมูลสามารถสัมผัสกับความเป็นแม่อยู่ในตัวเราและเราก็จะไม่โกรธแม่อีกต่อไป ถ้าเราโกรธแม่ก็เหมือนกับโกรธตัวเอง

2. การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถรักษาและดูแลความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ การเข้าใจความทุกข์ของตนเองทำให้สามารถเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นได้ สามารถจะช่วยบรรเทาทุกข์ให้ผู้อื่นได้ เช่น ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจความทุกข์ของตนเองจะทำให้เข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นด้วย และเกิดความเห็นอกเห็นใจยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

3. การอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ การกลับมาอยู่กับลมหายใจ เพื่อให้อยู่กับปัจจุบันขณะให้ได้มากขึ้น และสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง เช่น มองเห็นถึงความเชื่อมโยงกันของสิ่งต่าง ๆ ได้ และผู้ให้ข้อมูลจะฝึกปฏิบัติการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างสม่ำเสมอเพราะสถานการณ์ที่จะประสบแต่ละครั้งไม่เหมือนกันเพื่อการฝึกฝนสติในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน



วิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันห์

วิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันห์ เป็นกุศโลบายเพื่อให้เกิดสติด้วยการตามลมหายใจในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูล วิธีการฝึกเป็นสื่อเพื่อเกื้อหนุนให้เกิดสติและมีความมั่นคงในการฝึกปฏิบัติของตนเอง ซึ่งวิธีการฝึกปฏิบัติที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญและนำมาประยุกต์กับวิถีชีวิตของตัวเองมีด้วยกัน 10 วิธี คือ

1. การเจริญระฆัง/การฟังเสียงระฆัง ผู้ให้ข้อมูลใช้ระฆังเป็นเครื่องมือในการฝึกสติโดยได้นำมาประยุกต์ใช้ในครอบครัวและที่ทำงาน ด้วยการเจริญระฆังและฟังเสียงระฆังที่เป็นการฝึกฝนเรียกสติให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการเรียกกายและใจให้กลับมาและตามลมหายใจแล้วค่อย ๆ เจริญระฆัง และนำการเจริญระฆังเข้ามาฝึกสติของคนในครอบครัว ให้เป็นผู้เจริญระฆังสลับกันไปโดยไม่ได้กำหนดเวลาในการเจริญระฆังที่แน่นอน จะเจริญในช่วงเวลาที่ยากเรียกสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ส่วนการฟังเสียงระฆังผู้ให้ข้อมูลจะตั้งเสียงไว้ทุก ๆ 1 ชั่วโมง ถ้าอยู่ในที่ทำงานจะตั้งเสียงระฆังไว้ในคอมพิวเตอร์ เมื่อเสียงระฆังดังขึ้นจะหยุดสิ่งที่ทำอยู่แล้วกลับมาตามลมหายใจ 3 ครั้ง เสียงระฆังเปรียบเหมือนเสียงแห่งสติที่เรียกจิตให้กลับมาอยู่กับเหตุการณ์มาอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตรงหน้า

2. การฟังอย่างลึกซึ้ง จะดำเนินไปตลอดในช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลมีการสื่อสารกับผู้อื่น การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังเพื่อเปิดพื้นที่ในใจให้กับผู้ที่เรารับฟัง ฟังเพื่อให้เข้าใจจิตใจความรู้สึกของผู้พูดโดยไม่ตัดสิน ไม่ไปวิเคราะห์ว่าเขาเป็นอย่างไร วิธีการปฏิบัติจะใช้การฟังด้วยความตั้งใจ หยุดสิ่งต่าง ๆ ที่ทำอยู่ และฟังด้วยความเข้าใจในสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังสื่อสาร ผู้ให้ข้อมูลได้นำการฟังอย่างลึกซึ้งมาใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยการรับฟังเรื่องราวของลูกด้วยความตั้งใจและจดจ่อเสมือนกับตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของลูก

3. การเดินสมาธิ เป็นการฝึกสติเพื่อให้จิตใจเกิดความสงบด้วยอิริยาบถแบบเดิน การเดินสมาธิจะต้องเดินด้วยใจที่เบิกบาน และใช้ช่วงเวลาที่สำคัญนี้ในการพิจารณาตัวเอง กลับมาอยู่กับข้างในใจตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลจะใช้เวลาเดินออกกำลังกายในการฝึกสติด้วยการเดินสมาธิ

4. การตามลมหายใจที่หน้าท้อง ผู้ให้ข้อมูลจะใช้วิธีการตามลมหายใจที่หน้าท้องในเวลาที่มีอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งวิธีการตามลมหายใจแบบปกติอาจจะทำไม่ได้ผล วิธีปฏิบัติโดยใช้มือจับที่หน้าท้องกดลงไปเวลาที่หายใจท้องจะขึ้นลง พออารมณ์ที่รุนแรงสงบลงจะรู้สึกเหมือนลูกดึงกลับมาสู่บ้าน

5. การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลจะปฏิบัติก่อนนอนโดยพอนที่ละจุด เริ่มตั้งตรงไหนให้พอนที่ละจุดแล้วค่อย ๆ ไหลแล้วคลายออกไปเรื่อย ๆ โดยตระหนักถึงความสำคัญ ให้ความสำคัญ อ่อนโยน ให้ความรักกับจุด ๆ นั้นอย่างนุ่มนวล

6. การทอบทพิจารณาอาหาร ผู้ให้ข้อมูลได้ทอบทพิจารณาอาหารอย่างสม่ำเสมอจนทำให้เนื้อหาซึมซับเข้ามาภายในใจ ทำให้เกิดความระลึกถึงคุณค่าของอาหารและกลายเป็นคนที่รักษาสีงแวดล้อม เช่น ใช้ถุงผ้าเพื่อลดโลกร้อน ใช้กระดิกน้ำเพื่อลดการใช้แก้วพลาสติก หรือนำน้ำที่ล้างผักไปรดน้ำต้นไม้



7. เสียงเพลงแห่งสติ การฟังบทเพลงภาวนาทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผ่อนคลาย และใช้บทเพลงภาวนาเรียกสติของกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ อีกทั้งการจดจำเนื้อเพลงในบทเพลงแห่งสติได้จะทำให้สามารถปฏิบัติตามได้

8. การเขียนบันทึก เป็นการเขียนบันทึกประจำวัน และการเขียนบันทึกการฝึกฝนในทุก ๆ วันของตัวเอง การเขียนบันทึกจะช่วยสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ตัวเองและค้นพบตัวเองเพื่อทำความเข้าใจตัวเองและอยู่กับการฝึกปฏิบัติได้มากขึ้น นอกจากนี้การเขียนบันทึกยังเป็นการระบายความรู้สึกและหล่อเลี้ยงความสุขที่มีอยู่จากการอ่านบันทึกได้

9. การฝึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นการรดน้ำเมตตาฝึกการเอื้อเฟื้อในตัวเองให้เติบโตขึ้นโดยการฝึกฝนที่จะทำอะไรก็ตามเพื่อคนอื่นด้วยจิตใจที่อยากจะมอบให้ด้วยความรักให้อย่างบริสุทธิ์ใจ

10. การทอคาถา เป็นการฝึกฝนให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ในขณะที่จิตคิดไปถึงอดีตหรืออนาคต การทอคาถาจะทำให้จิตเราคงอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำ

2. การเรียนรู้และผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์

การเรียนรู้จากการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์

การฝึกสติตามวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ของผู้ให้ข้อมูลทำให้เกิดการเรียนรู้ 4 เรื่อง คือ การเข้าใจในความทุกข์ของตนเอง การเท่าทันสภาวะจิตใจของตนเอง รู้จักหยุดและกระทำสิ่งที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างเหมาะสม และเรียนรู้วิธีปฏิบัติกับสังขมา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การเข้าใจในความทุกข์ของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเกิดมุมมองและได้เรียนรู้ความทุกข์ของตนเองด้วยความเข้าใจ ในการฝึกสติทำให้สามารถมองเห็นความทุกข์ของตนเองได้อย่างชัดเจน ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความเข้าใจ อ่อนโยนและมีเมตตา การฝึกสติเป็นเสมือนเกาะภายในใจทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกได้รับการปกป้องและดูแลอย่างอ่อนโยนเหมือนแม่กำลังอุ้มลูก เช่น ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าการมีสติทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าทำไมเมื่อก่อนถึงคู่หรือดีลูก ระบายอารมณ์กับลูกเป็นเพราะไม่สามารถดูแลความเจ็บปวดข้างในของตัวเองได้ การฝึกปฏิบัติทำให้มองเห็นสาเหตุของการกระทำและสามารถดูแลความทุกข์ภายในใจของตัวเองและสร้างความเข้มแข็งที่เกิดขึ้นจากภายในขึ้นได้

2. การเท่าทันสภาวะจิตใจของตนเอง การฝึกปฏิบัติทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาเรียนรู้สิ่งที่อยู่ภายในใจตัวเองมากขึ้น มองเห็นและเท่าทันกับสภาวะที่กำลังเกิดขึ้นในใจของตัวเอง เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล เมื่อมองเห็นสภาวะจิตใจของตัวเองทำให้สามารถหยุดและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น มองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเข้าใจ เช่น การทำความเข้าใจจิตใจของตัวเองทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกโกรธหรือปล่อยอารมณ์ที่รุนแรงออกมา

3. รู้จักหยุดและกระทำสิ่งที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างเหมาะสม การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้และเท่าทันสภาวะจิตใจของตัวเอง ทำให้รู้จักหยุดสิ่งที่อยู่ในใจของตนเองมีผลมาสู่การกระทำที่เหมาะสม หรือไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมา เช่น การหยุดความโกรธที่เกิดขึ้นภายในใจจะส่งผลให้การแสดงอารมณ์ที่รุนแรงลดลง



4. การเรียนรู้จากสังฆะ คือการโอบอุ้มจากสังฆะจากการฝึกปฏิบัติที่มักจะเกิดอุปสรรคในการฝึกฝนสังฆะที่ผ่านการฝึกและเคยเจออุปสรรคนั้นและแก้ไขได้ก็จะสามารถแนะนำวิธีการปฏิบัติได้ หรือจากการได้เห็นการปฏิบัติของสังฆะ เรียนรู้วิธีการจัดการตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติว่าจะช่วยแปรเปลี่ยนตัวเองได้และกลุ่มสังฆะยังช่วยให้พลังกับเราในการปฏิบัติร่วมกันเหมือนมีเพื่อนร่วมเดินทาง ทำให้สัมผัสกับบรรยากาศของความสงบ พอใจสงบก็จะเห็นวิธีปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง และสังฆะเหล่านี้ยังช่วยโอบกอดและหล่อเลี้ยงในเวลาที่เราไม่มีความสุขหรือมีอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ

ผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์

ผลการฝึกสติตามวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ของผู้ให้ข้อมูลทำให้เกิดผลต่อตนเองโดยตรง และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและกับผู้อื่น ดังนี้

1. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล มี 3 เรื่อง คือ เกิดความสงบสุขภายในใจ สภาวะจิตใจที่เบาสบาย และเกิดความรักและความเมตตาในจิตใจ

1.1 เกิดความสงบสุขภายในใจ การฝึกปฏิบัติส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสุขจากภายในใจของตัวเอง มีความนิ่งและสงบ มีความเข้าใจความต้องการของตัวเองและผู้อื่น ใช้วิถีชีวิตที่สงบเรียบง่ายทำให้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นลดลงและมีแต่ความสุข

1.2 สภาวะจิตใจที่เบาสบาย การมีสติช่วยให้มองเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและเปิดพื้นที่ในใจให้กับผู้อื่น ไม่ไปตัดสินคนอื่น เปิดใจรับในสิ่งที่เขาเป็นโดยไม่มีเงื่อนไข รู้จักปล่อยวางกับสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้จิตใจไม่ต้องแบกรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

1.3 เกิดความรักและความเมตตาในจิตใจ การยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจและกลับมาดูแลอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความเข้าใจ ด้วยความรัก ความอ่อนโยน ทำให้เกิดการแปรเปลี่ยนจากคนที่ใช้ความรุนแรงกลายเป็นคนที่มีความรักและความเมตตาให้กับตัวเองและส่งผลให้รู้จักรักและเมตตาต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน

2. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและผู้อื่น การฝึกสติทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและผู้อื่นในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์กับแม่ การฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลทำให้เห็นความเชื่อมโยงของแม่กับตัวเอง มองเห็นความทุกข์ของแม่และยอมรับได้ สิ่งที่เปลี่ยนได้คือแม่ที่อยู่ในตัวเราทุกอย่างต้องแก้ไขที่ตัวเองก่อน จึงทำให้มีความเข้าใจและปล่อยวางมากขึ้น นอกจากนี้ผลของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นได้ถูกส่งต่อไปที่แม่ทำให้แม่มีความสุข และการปฏิบัติยังทำให้ยอมรับแม่ในแบบที่เป็นได้

2.2 ความสัมพันธ์กับลูก การฝึกปฏิบัติทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้จักหยุดที่จะไม่พูดตำหนิลูก และหันมารับฟังลูกมากขึ้น ทำให้กำแพงที่กั้นระหว่างลูกได้ทลายลง ลูกเข้ามาคุยและปรึกษาเรื่องราวกับพ่อแม่โดยไม่รู้สึกอึดอัด กล้าพูด กล้าเปิดเผยเพราะผู้ให้ข้อมูลรับฟังเรื่องราวของลูกด้วยการฟังอย่างลึกซึ้งและการมีสติทำให้มองเห็นความรักจากลูกที่มอบให้ได้ชัดเจนขึ้น และแสดงความรักกับลูกด้วยการกอดบ่อยครั้งขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ของพ่อแม่และลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น



2.3 ความสัมพันธ์กับคู่สมรส หลังจากที่ได้รับข้อมูลที่ฝึกปฏิบัติทำให้คู่สมรสมองเห็นและสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงว่าคู่สมรสมีความสงบ ใจเย็น ไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรง ใช้อาหาที่อ่อนโยนกับคู่สมรส และมีความเข้าใจกันมากขึ้น

2.4 ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การฝึกปฏิบัติทำให้คู่สมรสมีความรักให้กับผู้อื่น เคารพความเป็นมนุษย์ของคนอื่น เข้าใจและรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีสติของคู่สมรสทำให้รับรู้ถึงความทุกข์ร่วมกันได้ มองว่าเป็นความทุกข์ของทุก ๆ คนไม่ใช่ของเราคนเดียว และการฝึกสติทำให้ใช้ความคิดน้อยลงใช้หัวใจมากขึ้น เปิดใจกว้าง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความรักความเมตตา เกิดความปรองดองสมานฉันท์กับผู้อื่นได้มากขึ้น

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การเข้าสู่วิถีแห่งสติของ ดิช นัท ฮันท์ของคู่สมรส เกิดจากความทุกข์ที่มาจากการไม่ยอมรับตัวเอง เกิดจากอารมณ์ที่รุนแรงของตัวเอง เกิดจากปมในอดีตหรือบาดแผลในอดีตที่ยังไม่ได้รับการดูแล เกิดจากการอยากจะทำตัวเอง และเกิดจากความไม่พอใจในตัวเอง สิ่งเหล่านี้ทำให้คู่สมรสเกิดความไม่ปกติในใจและแสวงหาทางออกให้กับตนเองเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของ Mezirow ในขั้นความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ (Disorienting Dilemma) ขั้นการศึกษาวิเคราะห์ตนเอง (Self-examination) ขั้นการสำรวจค้นคว้าเพื่อกำหนดบทบาทใหม่หรือแนวทางการปฏิบัติใหม่ ขั้นการทดลองปฏิบัติตามแผนกระทำตามบทบาทใหม่และรับฟังข้อมูลป้อนกลับเพื่อการปรับปรุงพัฒนา และขั้นการบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตในสังคม (Mezirow, 1995 อ้างถึงใน ชิดชงค์ ส. นันทนานันตร, 2560: 137-138) และสอดคล้องกับกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของ Patricia Cranton (1996 อ้างถึงใน พิรเทพ รุ่งคุณากร, 2556: 43) ได้ปรับเปลี่ยนจำลองปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ของ Mezirow 10 ขั้นตอน เหลือ 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 การลั่นไก (Trigger Event) ขั้นที่ 2 การพิจารณาไตร่ตรอง และขั้นที่ 3 การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และการเปลี่ยนแปลงตน หมายถึงการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ โดยอาศัยการพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ไปสู่มโนทัศน์ใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้น ใช้ชี้นำการเปลี่ยนแปลงการกระทำ

2. หลักและวิธีการฝึกสติของคู่สมรสตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ คือแนวคิดพื้นฐานและการใช้กุศโลบายเพื่อให้เกิดสติด้วยการตามลมหายใจในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน วิธีการฝึกปฏิบัติเป็นแค่เพียงสื่อเพื่อเกื้อหนุนให้เกิดสติและมีความมั่นคงในการฝึกปฏิบัติของตนเอง การฝึกสติของคู่สมรสเกิดจากการฝึกปฏิบัติจริงที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนผสานเข้ามาเป็นวิถีชีวิต และไม่มีการกำหนดเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติ ใช้เวลาปฏิบัติตามความสะดวกของแต่ละคน การปฏิบัติจะ



ดำเนินไปอย่างกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่เร่งรีบ ค่อยเป็นค่อยไปปฏิบัติเท่าที่ทำได้ สอดคล้องกับมนัสันท์ น้ำสมบุญ (2556: 40) ที่กล่าวว่าคำสอนทางศาสนา คนตรี ศิลปะ และธรรมชาติซึ่งถือเป็นเครื่องมืออย่างดีที่สามารถทำให้เกิดการหยั่งรู้ภายในจนก่อให้เกิดการค้นพบแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดี มีความสุขสงบอย่างแท้จริงด้วยตัวของตัวเองและสามารถสัมผัสคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดมีคุณลักษณะของสรรพสิ่ง และวิธีการฝึกสติยังมีแนวคิดเดียวกับปรัชญาประสบการณ์นิยมที่มีทัศนะว่า การศึกษาจะต้องเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีจุดมุ่งหมายที่กำหนดตายตัวเพราะเชื่อในความจริงที่ว่าโลกนี้ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาแม้ชีวิตมนุษย์ก็เปลี่ยนได้เสมอ คุณค่าและเกณฑ์ตัดสินคุณค่าก็เปลี่ยนแปลงเช่นกัน ตลอดจนการมองคุณค่าของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคนหนึ่งในขณะหนึ่งอาจไม่ใช่ว่าสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับอีกคนหนึ่ง (ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2555)

3. การเรียนรู้จากการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้ 4 เรื่อง คือ การเข้าใจในความทุกข์ของตนเอง การเท่าทันสภาวะจิตใจของตนเอง รู้จักหยุดและกระทำสิ่งที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างเหมาะสม และเรียนรู้วิถีปฏิบัติกับสังฆะ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติจริง และมีการนำมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตของแต่ละคนที่แตกต่างกัน โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ Honey และ Mumford (1992: 1-6) ที่ได้กำหนดไว้ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การได้รับประสบการณ์ (Having an Experience) เป็นขั้นตอนการรับรู้ด้วยการมีความรู้สึกต่อประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ขั้นตอนที่ 2 การทบทวนประสบการณ์ (Reviewing the Experience) เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์เพื่อหาเหตุผลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับในขั้นตอนแรกว่าประสบการณ์ที่ได้รับมีผลกระทบอย่างไรต่อตนเองเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อ ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองอย่างไร ขั้นตอนที่ 3 การสรุปจากประสบการณ์ (Concluding) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนเชื่อมโยงการรับรู้ข้อมูลโดยการดู การเห็นหรือการรับรู้ข้อมูลอย่างไตร่ตรองเพื่อสร้างความคิดรวบยอดหรือข้อสรุปที่เป็นหลักการหรือทฤษฎี ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการปฏิบัติตนในขั้นต่อไป (Planning) เป็นขั้นตอนที่เกิดจากการรับรู้ความคิดรวบยอดแล้ว มาสู่การลงมือปฏิบัติหรือทดลองกระทำตามความคิดของผู้เรียน

สำหรับการเรียนรู้วิถีปฏิบัติกับสังฆะ ที่เกิดจากการโอบอุ้มกันและกันทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติจากแนะนำหรือจากการได้เห็นการปฏิบัติของสังฆะ ที่นำมาขัดเกลาตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติว่าจะช่วยแปรเปลี่ยนตัวเองได้และกลุ่มสังฆะยังช่วยให้พลังในการปฏิบัติร่วมกันเหมือนมีเพื่อนร่วมเดินทาง สังฆะในความหมายของหลวงปู่ดิส นัท ฮันท์ จึงเป็นทั้งปัจเจกปัจเจกชนเกื้อหนุนในการปฏิบัติและเป็นการปฏิบัติไปพร้อมกัน คือ การที่อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขแต่ละคนต้องมีความเพียรกำกับควบคุมตนเอง จนเกิดธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่งมีผลเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นด้วย (Nhat Hanh, 2005 อ้างถึงใน พิรเทพ รุ่งคุณากร, 2553: 458) นอกจากนี้การโอบอุ้มจากสังฆะมีลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดจากการเกื้อหนุนกันในกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ที่ช่วยเตรียมสมาชิกของชุมชนให้พร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตจริงเพราะลักษณะการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเปิดโอกาสให้



ผู้รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนได้ลงมือปฏิบัติได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ได้ฝึกฝนทักษะการเรียนรู้ต่าง ๆ และที่สำคัญเป็นการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับชีวิตจริงมากที่สุดวิธีหนึ่ง และการเรียนรู้แบบนี้ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี ฝึกฝนยอมรับ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกัน (สุมนหา พรหมบุญ และคณะ, 2541: 57)

4. ผู้ให้ข้อมูลได้นำแนวทางการฝึกสติของดิช นัท ฮันท์ มาประยุกต์ใช้ในการเป็นพ่อแม่ของตัวเองมีผลทำให้เกิดความสงบสุขภายในใจ สภาวะจิตใจที่เบาสบาย เกิดความรักและความเมตตาในจิตใจ และส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและกับผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมนา เลียบทวี และนพพร จันทรนาชู (2558: 237) ที่พบว่ากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ ในอริยาบถยืน เดิน นั่งและอริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตาม ความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป และหลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น นอกจากนี้ พลวัต วุฒิประจักษ์ และมาเรียม นิลพันธุ์ (2554: 152) กล่าวว่าสติมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอกผ่านกระบวนการ วิธีการ กิจกรรมที่หลากหลาย การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง การเจริญสติภาวนา การพิจารณาใคร่ครวญตนเอง ทำให้เกิดจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง และโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา มีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งในฐานะเป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่าการฝึกสติมีความสำคัญอย่างมากที่ช่วยกล่อมเกลাজิตใจของผู้ให้ข้อมูลที่มีบทบาทการพ่อแม่ให้ดูแลลูกด้วยความเข้าใจที่ลึกซึ้ง มีความละเอียดและอ่อนโยน ดังนั้นการฝึกฝนการเจริญสติด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจ จึงมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับตัวเองและคนรอบข้าง (ดิช นัท ฮันท์และชุมชนหมู่บ้านพลัม, 2556) ในเรื่องของ 1) การควบคุมอารมณ์ พ่อแม่ที่ได้ฝึกฝนสติแล้วก็จะมีความตระหนักรู้ต่อตัวเอง และสามารถรักษาสมดุลทางอารมณ์ของตนเองได้ 2) สติมีผลตอบสนองต่อการลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก พ่อแม่ที่เป็นโรคเครียดจะได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ที่จะมุ่งสนใจในสิ่งหนึ่ง ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อต้านน้อยลงแต่จะมีความเมตตากรุณาต่อตัวเองและคนอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น 3) การเข้าใจผู้อื่น ผู้ที่ได้ผ่านการภาวนาเจริญสติจนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ก็จะกลายเป็นผู้ที่นิ่ง ซึ่งพ่อแม่จะเข้าใจในตัวลูก เพราะความรักเกิดจากความเข้าใจ การฝึกสติจะทำให้มีการมองอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะเข้าใจความต้องการและความทุกข์ของลูก สามารถตอบสนองความต้องการของลูกได้ 4) ความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ครอบครัวและผู้อื่น การฝึกสติจะทำให้การเรียนรู้มีคุณภาพมากขึ้นและยังช่วยให้คุณภาพชีวิตในด้านอื่น ๆ ดีขึ้นด้วย เช่น การรับมือกับความทุกข์ทำให้เกิดสันติสุข ความเข้าใจและความกรุณา สติยังช่วยให้เราฟื้นฟูการสื่อสารและสร้างความปรองดองเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จากผลการวิจัยการเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันห์ ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้เรียนรู้ในเรื่องการเข้าใจในความทุกข์ของตนเอง การเท่าทันสภาวะจิตใจของตนเอง รู้จักหยุดและกระทำสิ่งที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างเหมาะสม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมครอบครัว พ่อแม่และเด็ก ควรนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายที่สนับสนุนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวด้วยการสร้างแนวคิดในการดำเนินชีวิตด้วยการใช้สติให้กับพ่อแม่ ส่งเสริมวิธีการสร้างความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน ส่งเสริมการฝึกสติเพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจของพ่อแม่ในการป้องกันการแสดงความรุนแรงทางอารมณ์หรือทางร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อลูก เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว

2. หน่วยงานทางการศึกษาควรนำการฝึกสติในชีวิตประจำวันมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางการศึกษา โดยส่งเสริมให้บุคลากรทางการศึกษาได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันห์ จากการเข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมหรือนิมนต์นักบวชจากหมู่บ้านพลัมมาเป็นวิทยากรให้กับหน่วยงานในการฝึกปฏิบัติและนำมาประยุกต์ใช้กับวิถีการทำงานเพื่อพัฒนาตนเองและพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลากรครู ควรส่งเสริมให้บุคลากรครูได้รับการฝึกสติและนำการฝึกปฏิบัติเข้ามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ที่จะส่งผลไปสู่ผู้เรียน

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. หน่วยงานที่สนใจสามารถนำแนวทางการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อพัฒนาศักยภาพและทรัพยากรมนุษย์ให้มีความเข้มแข็งภายในจิตใจ เช่น การฝึกสติด้วยการใช้สื่อที่เป็นเสียงเตือนสติด้วยการตั้งเสียงระฆังไว้ในคอมพิวเตอร์ทุก ๆ ชั่วโมง เมื่อเสียงระฆังดังขึ้นให้พนักงานทุกคนหยุดจากการปฏิบัติหน้าที่และกลับมาตามลมหายใจ 3 ครั้ง เพื่อเรียกสติให้กลับมาอยู่กับการทำงาน

2. ผู้ที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการฝึกสติในชีวิตประจำวันได้ โดยนำตัวอย่างการฝึกสติที่มีการประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตของกรณีศึกษา นำมาเป็นแบบอย่างในการฝึกปฏิบัติของตนเองได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผู้ที่อยู่ในวิถีแห่งสติของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ในกลุ่มอื่นที่มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับสถานภาพทางสังคมในเรื่องของเพศ วัย ระดับการศึกษา และอาชีพ เพื่อเป็นข้อยืนยันว่าทุกคนสามารถเข้าถึงและพัฒนาจิตใจได้ด้วยการฝึกสติ

2. ควรมีการศึกษาผู้ที่อยู่ในวิถีแห่งสติของเกจิอาจารย์ท่านอื่น เพื่อเป็นการยืนยันผลจากการฝึกสติ

3. ควรมีการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรการเจริญสติในบริบทของสังคมยุคปัจจุบัน เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการค้นหาวิธีการที่เหมาะสมกับการพัฒนาตนเอง



เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2558). เป็นฮีโร่ของลูก ไม่ยากอย่างที่คิด. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2560.
จาก <http://www.kriengsak.com/node/124>.
- จิตขงค์ ส.นันทนาเนตร. (2560). **ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่**. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชาลินี สุริยนเปล่งแสง. (2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิมาวุธศักดิ์ สวัสดิ์ลออ. (2551). **การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์**. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดิช นัท ฮันท์และชุมชนหมู่บ้านพลัม. (2556). **เล่นเป็นเด็ก เรียนรู้การฝึกสติกับเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา. (2555). **พื้นฐานปรัชญาการศึกษา : ภูมิปัญญาของตะวันออกและตะวันตก**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- พนิดา มารุ่งเรือง. (2555). **การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณภาพความเป็นพ่อแม่ : การวิเคราะห์คุณสมบัติทางจิตมิติโดยใช้เอสอีเอ็มกลุ่มพหุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิรเทพ รุ่งคุณากร. (2553). **รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัย “การเปลี่ยนแปลงของตนเองแนวจิตตปัญญาศึกษา”**. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิรเทพ รุ่งคุณากร. (2556). **การพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของสตรีไทยที่ถูกกระทำ ความรุนแรงจากคู่ครอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พลวัต วุฒิประจักษ์ และมาเรียม นิลพันธุ์. (2554). “การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาครู เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตครูที่พึงประสงค์”. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย** 2(2): 150-162.
- มนัสนันท์ น้ำสมบูรณ์. (2556). “ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของประเทศไทยของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร”. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย** 5(2): 38-47.



-
- สุมนธา พรหมบุญ และคณะ. (2541). **การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สุมนา เลียบทวี และนพพร จันทรนาชู. (2556). “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาด้านพฤติกรรม และอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย** 4 (2): 237-250.
- หมู่บ้านพลัม. (2559). **หลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2559. จาก www.thaiplumvillage.org.
- Department of Health. (2000). **Framework for the Assessment of Children in Need and their Families**. London : The Stationery Office.
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., & Greenberg, M.T. (2009). **A Model of Mindful Parenting: Implication for Parent-child Relationship and Prevention Research**. *Clinical Child and Family Psychology Review* 12(3): 255-270.
- Honey, P., & Mumford, A. (1992). **The Manual of Learning Styles**, 2nd ed. Maidenhead, UK: Peter Honey and Alan Mumford.
- Epstein, R. (2010). **What Makes a Good Parent**. *Scientific American Mind*, November/December, 2010: 46-51.