

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้โลกและมนุษย์เจริญรุดหน้าในทางวัตถุอย่างมากมาย จนวัตถุทำให้จิตใจของมนุษย์หมกมุ่นแต่ในการสะสมวัตถุอันเป็นของนอกกาย เป็นเหตุให้โลกทุกวันนี้เต็มไปด้วยความวุ่นวายเกิดการชิงดีชิงเด่นกันขึ้น ผู้คนเอารัดเอาเปรียบแก่งแย่งกันในการสะสมสิ่งที่เป็นวัตถุ ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งของ ลากยศ ชื่อเสียง คนในโลกทุกวันนี้จึงมีเป็นอันมากที่มีจิตใจวิปริตเพราะต้องเคร่งเครียดในการต่อสู้ดิ้นรนดังกล่าว นอกจากนี้ยังห่างไกลจากแบบฉบับในการดำรงชีวิตของคนโบราณซึ่งมุ่งแสวงหาความดี ความสว่าง ความสงบ ความจริงใจให้แก่จิตใจ สภาพเช่นนี้เกิดขึ้นทั่วไป (โสมรลัมมี จันทรประภา. 2523 : 60 - 61) บรรดาความทุกข์ยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ความผิวนลาตอยู่ที่ไม่ระวังรักษาคิของตนั้นเอง ถ้าคนเรานั้นระวังรักษาคิไไว้จะเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ยากและความเดือดร้อนไปได้ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมะของพระพุทธศาสนา เรื่องความสำคัญจึงอยู่ที่การฝึกอบรมจิตใจให้มีสภาพที่เหมาะสมแก่การต่อสู้กับสภาพความวุ่นวายทั้งหลายในโลกนี้

การฝึกอบรมจิตใจจึงเป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา ถ้าปฏิบัติแต่เรื่องให้ทาน รักษาศีลแต่ไม่ถึงขั้นภาวนา เรียกว่ายังไม่ได้รับผลจากพระศาสนาเต็มที่ ถ้าเราต้องการให้เกิดผลทางจิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง ต้องพัฒนาต่อไปอีกคือการฝึกอบรมจิตใจของเราเอง (ปัญญานันทภิกขุ. 2518 : 75) จิตใจมีความสำคัญเพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติทุกทางทั้งในทางเจริญ ทางเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ ดังจะพึงเห็นได้ว่าจิตใจเป็นผู้นำแห่งความประพฤติทั้งปวงของคน เพราะคนเรานั้นจะประพฤติอย่างไรย่อมแล้วแต่จิตใจจะบงการหรือสั่งการ ดังมีคำอุปมาภาษกับจิตไว้ว่า "จิตเหมือนนาย กายเหมือนบ่าว" และที่เรียกว่า "ตัวเรา" ของทุก ๆ คน ย่อมมีศูนย์รวมอยู่ที่จิตนี้เอง จิตจึงเท่ากับ

เป็นตัวเราทั้งหมด พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของจิตไว้มาก เช่นว่า

"เรายังไม่เห็นสิ่งอื่นแม้สิ่งเดียว ที่ไม่อบรม ทำให้มาก ไม่ฝึกคุ้มครองรักษาระมัดระวังแล้วจะให้การไม่ได้ จะเป็นไปเพื่อโทษเสียหาย จะทำให้เกิดทุกข์เดือดร้อนเหมือนอย่างจิต" ในทางตรงข้ามได้ตรัสไว้ว่า "เรายังไม่เห็นสิ่งอื่นแม้สิ่งเดียว ที่ได้อบรม ทำให้มาก ได้ฝึกคุ้มครองระมัดระวังแล้ว จะให้การได้จะเป็นไปเพื่อประโยชน์จะก่อให้เกิดสุขเหมือนอย่างจิต" (พระสาสนโสภณ. 2515 : 7) การฝึกอบรมจิตเป็นวิธีการควบคุมอารมณ์อย่างหนึ่ง ใน การที่จะฝึกควบคุมอารมณ์ตามหลักการของพระพุทธศาสนาก็คือต้องเรียนรู้ที่จะฝึกจิตใจ เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ในคถาการธรรมบทได้กล่าวถึงหมวดจิตไว้หลายบทซึ่งแสดงให้เห็นว่า จิตใจเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก แต่ถ้าฝึกได้แล้วก็จะนำแต่ความสุขมาให้ (วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. 2524 : 85) จิตใจของมนุษย์นั้นมีธรรมชาติที่อ่อนปวกเปียกไม่ฉกาจกรรจ์และต่างกับสัญชาตญาณสัตว์ ธรรมชาติของจิตใจที่อ่อนปวกเปียกและละมุนละม่อมนี้เอง ทำให้มนุษย์เราเป็นทาสของความเคยชิน เป็นทาสของวัฒนธรรมและทัศนคติเก่า ๆ (วัชรวิ ฐะคำ. 2523 : 10) ดังนั้นบุคคลที่จะมีความสุขได้นั้นจึงต้องเป็นบุคคลที่ไม่มีความรู้สึกที่คั่งค้างหรือมีอดีตที่คอยรบกวนให้ไม่สบายใจ สามารถขจัดความรู้สึกและเรื่อง ที่คั่งค้างภายในจิตใจให้หมดไปได้ (อาภา จันทรสกุล. 2531 : 121)

พฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดขึ้นมาจากจิตไร้สำนึกและจิตรู้สึกสำนึก (คมเพชร จิตรศุภกุล. 2530 : 16) อุปมาจิตของคนเราเสมือนหนึ่งเป็นก้อนน้ำแข็งที่กำลังลอยอยู่ในน้ำ จิตสำนึก (Conscious) อันเป็นส่วนที่มองเห็นของจิตใจนี้เปรียบได้กับส่วนบนของก้อนน้ำแข็งที่ลอยอยู่เหนือผิวน้ำ แต่ส่วนของก้อนน้ำแข็งที่ใหญ่กว่าถึงเก้าส่วน จะจมอยู่ใต้ผิวน้ำ ส่วนใหญ่กว่านี้จะอยู่ใต้ผิวน้ำของการรับรู้ซึ่งเรียกว่า จิตใต้สำนึก (Unconscious) จิตใต้สำนึกนี้เป็นที่สะสมของประสบการณ์ ความทรงจำ และสิ่งต่างๆ ที่คนเราพยายามจะเก็บกดไว้ รวมตลอดถึงแรงจูงใจและความต้องการต่าง ๆ ที่ไม่สามารถแสดงออกได้ในภาวะปกติ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. 2525 : 46) บุคลิกภาพของมนุษย์เป็นความสัมพันธ์ของจิตใจและการปรับตัว การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมเป็นการประนีประนอมระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือร่างกายกับจิตใจ (Physical and Psychological) (วัชรวิ ฐะคำ. 2524 : 13) การปรับตัวเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วยร่างกายกับจิตใจ จิตคือผู้รู้ ร่างกายไม่มีความ

สามารถในการรับรู้เพราะเป็นวัตถุธาตุ จิตประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 4 ประการ คือ อดีตกรรม อารมณ์ เจตสิก และอวัยวะรับสิ่งเร้า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อปัจจัยทั้ง 4 อย่างของ จิตทำงานประสานกันอย่างดี (ทองเรียน อมรวิบูล. 2532 : 9) มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับ คุณสมบัติต่าง ๆ ที่เหมือนกัน แต่พัฒนาการในภายหลังจะทำให้เกิดความแตกต่างระหว่าง บุคคลขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างในด้านการฝึกประสิทธิภาพของจิตส่วนต่าง ๆ (แอนเกล กรีนแสง. 2526 : 8)

การฝึกจิตและกำลังใจจะช่วยลดความตื่นเต้นได้ ทางพุทธศาสนาสอนให้ภาวนาคือการ ฝึกหัดใจให้เป็นหนึ่ง เป็นสมาธิ ให้สงบราบเรียบ ให้นิ่ง ให้ผ่อนคลาย ให้สว่าง ให้สะอาด (สมิต อาชวณิชกุล. 2526 : 8) พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดองค์มรรคซึ่งหมายถึงวิถีทางที่จะฝึก อบรมจิตด้วยสัมมาวาทยามะ - ความเพียรชอบ สัมมาสติ - ระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ - ตั้ง จิตชอบ (สุมน อมรวิวัฒน์. 2530 : 51) การฝึกอบรมจิตคือการปฏิบัติอยู่ในจิตสิกขาอัน หมายถึงการทำสมาธิเพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลาง การทำสมาธิอยู่ในจิตสิกขาก็เพราะเป็นการ ฝึกจิตโดยตรง (พระศรีวิสุทธิกวี. 2527 : 32) สมาธิคือการฝึกจิตและการใช้จิตที่ฝึกแล้ว ให้ทำหน้าที่โดยสมบูรณ์จนถึงที่สุด เพื่อผล 4 อย่าง ดังนี้

1. เพื่อให้มีจิตใจสงบสุขทันตาเห็น
2. เพื่อจะมีญาณทัสสนะที่พิเศษคล้ายกับของทิพย์
3. เพื่อจะมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ เป็นเหตุให้ทำอะไรไม่ผิด
4. เพื่อจะทำให้กิเลสสิ้นไป (พุทธทาสภิกขุ. ม.ป.ป. : 5 ; พระอริยคุณธาร. ม.ป.ป. : 99 - 102 ; พระเทพเวที. 2531 : 203)

การฝึกอบรมจิตมีผลต่อบุคคลหลายด้าน โดยเฉพาะนักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่เข้า อบรมธรรมทายาท รุ่นที่ 9 ในระหว่างเดือนเมษายน ถึง เดือนพฤษภาคม พุทธศักราช 2524 ของชมรมพุทธศาสตร์กรุงเทพมหานคร ได้ประมวลข้อคิดเห็นจากประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ ของตนดังนี้

1. ด้านสุขภาพจิต

1.1 ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย สะอาด บริสุทธิ์ คิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

2. ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

2.1 จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่ามีความมองอาจ
สง่าผ่าเผย

2.2 มีผิวพรรณผ่องใส

2.3 มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

2.4 มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ

2.5 เป็นผู้มีเสน่ห์เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

3. ด้านชีวิตประจำวัน

3.1 ช่วยให้เกิดความสะดวก

3.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน

3.3 ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมี
อิทธิพลต่อกันถ้าจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

4. ด้านศีลธรรมจรรยา

4.1 เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความ
ชั่วทั้งหลายได้

4.2 เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกาย
และวาจาดีตามไปด้วย

4.3 เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

4.4 เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์
ส่วนตัว

4.5 เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน (ชมรมพุทธศาสตร์.

2526 : 62 - 63)

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมจิต ทำให้บุคคลมีคุณธรรมเพิ่มขึ้น
เช่น ควบคุมความโกรธได้ มีความเมตตา กรุณา มีสัมมาทิฐิ มีความสันโดษ มีขันติธรรม มี
ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ฯลฯ ซึ่งในคุณธรรมเหล่านี้
สามารถพิจารณาแยกเป็นองค์ประกอบบางส่วนของทศนิราชธรรมรวมอยู่ด้วย ได้แก่ คุณธรรม

ด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน ปัจจุบันหากบุคคลมีคุณธรรม เหล่านี้ จะทำให้สังคมสงบสุขโดยรวม ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่า การฝึกอบรมจิตจะมีผลต่อการเพิ่มคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน อันเป็น พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ของผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมจิตหรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมจิตช่วงระยะเวลา สั้น ๆ ที่มีต่อคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน ระหว่างกลุ่มที่ฝึกอบรมจิตและกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอบรมจิต หลังจากได้รับการฝึกอบรมจิตเรียบร้อยแล้ว
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน ก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิตของกลุ่มที่ฝึกอบรมจิต

ความสำคัญของการวิจัย

ผลที่คาดว่าจะได้จากการวิจัยครั้งนี้ แยกพิจารณาได้ดังนี้

1. จะได้วิธีการฝึกอบรมจิตอันเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนของนักเรียน
2. จะเป็นส่วนประกอบการพิจารณาว่าการฝึกอบรมจิตมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้รับการฝึกอบรมในทางที่ดีต่อโรงเรียนและสังคม
3. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการฝึกอบรมจิตให้แก่ นักเรียนในสถานศึกษา โดยมี จุดมุ่งหมายในการส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข สภาพจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลาย

4. จะเป็นการส่งเสริมคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทนของนักเรียนให้เพิ่มขึ้นภายหลังการฝึกอบรมจิตแล้ว

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยจำกัดอยู่ในขอบเขตดังต่อไปนี้

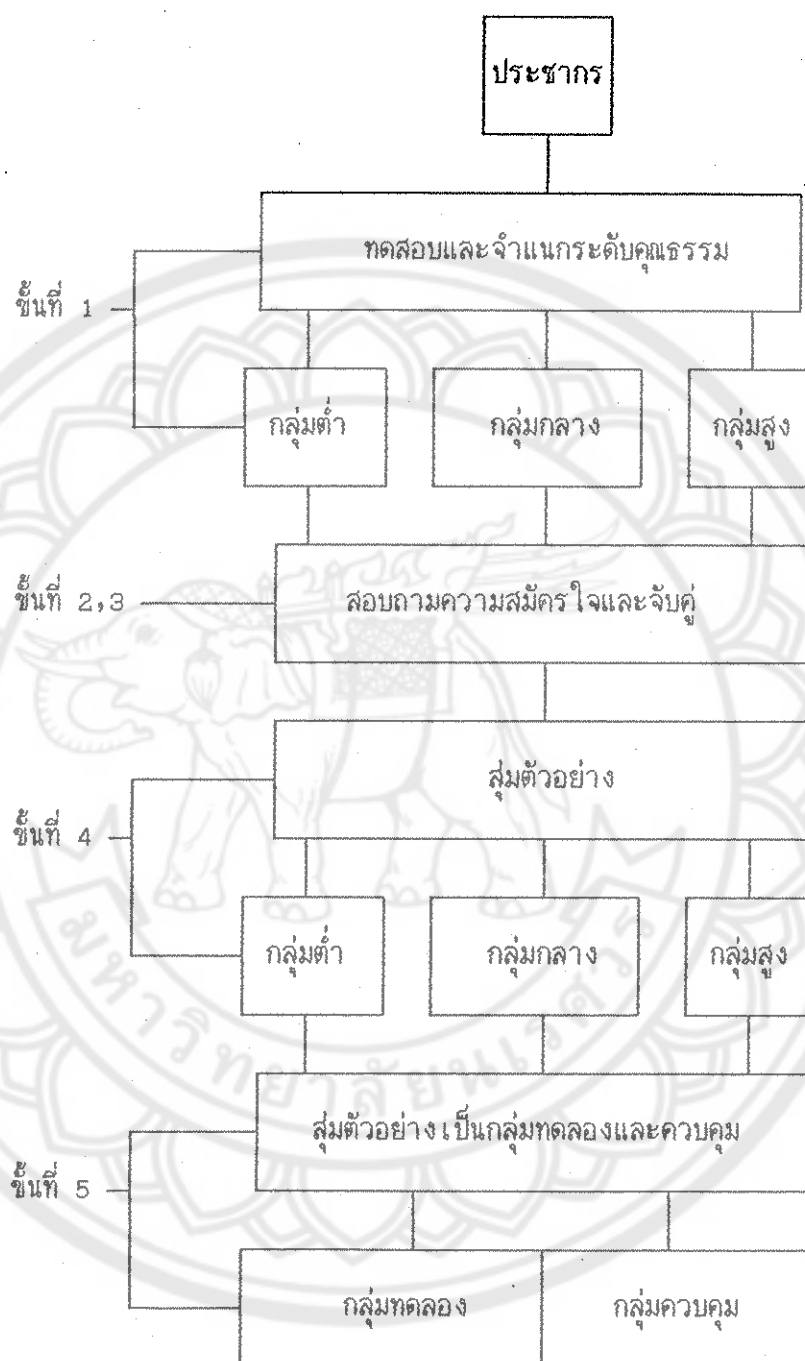
1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนงิ้วกราดวิทยา อำเภองิ้วกราด จังหวัดสุโขทัย จำนวน 116 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนงิ้วกราดวิทยา อำเภองิ้วกราด จังหวัดสุโขทัย ที่ได้มาจากการสุ่มแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และมีความสนใจที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 กลุ่มทดลอง หรือ กลุ่มฝึกอบรมจิต จำนวน 12 คน

2.2 กลุ่มควบคุม หรือ กลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอบรมจิต จำนวน 12 คน

การจำแนกสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีแบบกลุ่มจับคู่ (Matched Group Design) ดังกระบวนการสุ่มตัวอย่างตามภาพประกอบ 1 และตาราง 1



ภาพประกอบ 1 ผังกระบวนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียน
กองโกลาตวิทยา อำเภอกองโกลาต จังหวัดสุโขทัย .

ห้อง	จำนวนนักเรียนทั้งหมด		
	นักเรียนชาย	นักเรียนหญิง	รวม
4/1	17	13	30
4/2	22	17	39
4/3	30	17	47
รวม	69	47	116

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ วิธีการฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในพุทธศาสนา โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม และการไม่ได้ฝึกอบรมแบบใด ๆ

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ คุณธรรม 5 ด้าน ได้แก่

3.2.1 คุณธรรมด้านทาน

3.2.2 คุณธรรมด้านบริจาค

3.2.3 คุณธรรมด้านความอ่อนโยน

3.2.4 คุณธรรมด้านการไม่โกรธ

3.2.5 คุณธรรมด้านความอดทน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกอบบรมจิต หมายถึง การที่ผู้ฝึก ฝึกหัดควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบในระดับหนึ่งและใช้ความสงบนั้นเป็นพื้นฐานของปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงและรู้เท่าทันสภาวะแห่งจิตตน จนจิตยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาวะทางธรรมชาติที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยการกำหนดสติระลึกอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อควบคุมจิตใจให้อยู่ภายในกายไม่พุ้งซ่านคิดเรื่องภายนอกกายเป็นเหตุให้เกิดสมาธิได้ง่าย ผลของการฝึกหัดนี้จะทำให้เกิดคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน โดยอัตโนมัติในตัวผู้ฝึก การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการฝึกอบบรมจิตที่พัฒนามาจากหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและเกจิอาจารย์ทางการปฏิบัติพระกรรมฐานของศาสนาพุทธ
2. การเจริญสติปัฏฐาน 4 หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุดโดยมีที่ตั้งของสติหรือฐานของสติ 4 แห่ง คือ กาย (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึก) จิต (จิตใจ ความนึกคิด) ธรรม (สภาวะรูปธรรมหรือนามธรรมที่ปรากฏแก่จิต) เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสงบจิตใจและทำให้มีสติสัมปชัญญะ
3. คุณธรรม หมายถึง คุณภาพจิตฝ่ายดีหรือความดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของบุคคล บุคคลจะแสดงพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ไต ๆ ก็ตามจะทำได้ด้วยความสำนึกในจิตใจ ความดีงามนั้นทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้องตามศีลธรรม เป็นที่ยอมรับของสังคมคุณธรรม เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ การปฏิบัติ ฝึกฝนและสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลได้รับการศึกษา
4. ทาน หมายถึง ทานัง (Charity) คือ การให้โดยทั่ว ๆ ไปที่ไม่คิดเอากลับคืนมาและให้แก่ผู้รับเป็นการส่วนตัว คือ ให้สิ่งของ เช่น ข้าว น้ำ ที่อยู่อาศัย ให้กำลัง วาจา เช่น ช่วยพูดกิจการ ให้กำลังปัญญา คือ ให้ความรู้ด้วยกุศลเจตนามุ่งให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เพื่อบูชาคุณกิตติ เพื่อช่วยสงเคราะห์กิตติและทำทานโดยไม่รู้จักเสียดายในสิ่งที่ให้ไปแล้ว
5. บริจาค หมายถึง บริจจาคัง (Sacrifice) คือ การที่เสียสละสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หรือมีประโยชน์น้อยกว่า แดบกว่า เพื่อสิ่งที่มีประโยชน์ใหญ่กว่า กว้างกว่า เช่น เมื่อรักษาชีวิตก็พึงสละอวัยวะ ฯลฯ พึงเห็นประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนเฉพาะตนและไม่รู้จัก

เสียดายเมื่อบริจาคไปแล้ว

6. ความอ่อนโยน หมายถึง มีทวััง (Kindness) คือ ความเป็นผู้มีอัธยาศัยอ่อนโยน ไม่ตึงตังด้วยอำนาจกัมมะ คือไม่มีความตึงตังใจมีความอ่อนโยนไปตามเหตุผลตามสมควรดังที่เรียกว่า การนวลิกะ คือ เป็นไปในอำนาจแห่งเหตุที่ควรดำเนินและมีสัมมาคารวะอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ผู้เจริญ อ่อนโยนต่อบุคคลเสมอกันและต่ำกว่า ไม่เย่อหยิ่งหยาบคาย วางตนสม่ำเสมอ ไม่กระด้างดุนหันผู้อื่นด้วยอำนาจมานะ เพราะชาติ โศตร ยศ ทรัพย์ เป็นต้น

7. ความไม่โกรธ หมายถึง อักโกธัง (Non-Anger) คือ กิริยาที่ไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏ ตลอดถึงไม่พยาบาทมุ่งร้ายผู้อื่น แม้จะต้องลงโทษผู้ทำผิดก็ให้ตามเหตุผล ไม่ทำด้วยอำนาจความโกรธ มีเมตตาประจำใจไว้ระงับความเคืองชุน วิจัยนัยความและกระทำการด้วยจิตอันราบเรียบเป็นตัวของตัวเอง ไม่ปฏิบัติลู่อำนาจแห่งความโกรธ

8. ความอดทน หมายถึง ขันติ (Tolerance) คือ กิริยาอดทนต่อโลกะ คือ ความอยากได้ โทสะ คือ ความโกรธเคืองจนถึงพยาบาทมุ่งร้ายต่อโมหะ ความหลงงมงาย เพราะได้ประสบอารมณ์ที่ยั่วให้โกรธมาประสม ยั่วให้เกิดอยากได้ อยากล้างผลาญ อยากเบียดเบียนก็อดทนไว้ไม่ยอมแสดงวิกลจริตอันชั่วร้ายทางกาย วาจา ออกไปตามอำนาจแห่งโลกะ โทสะ โมหะ และอดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่องานที่ตรากตรำ ถึงจะลำบากกายเหนื่อยหน่ายเหนียงไรก็ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกยั่วถูกหยันด้วยคำเลียดสีถากถางอย่างใดก็ไม่หมกกำลังใจ ไม่ยอมละทิ้งกรณีที่น่าเหน็ดเหนื่อยโดยชอบธรรม

คุณธรรมทั้ง 5 ด้าน สามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้ง 5 ด้าน มี ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน ซึ่งสร้างโดยจำรอง เงินดี (2519) และแบบสอบถามด้านความอดทน ซึ่งสร้างโดยสุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518)