



Wishing Journal Review

ISSN : 2774-0218 (Online)

Wishing Journal Review (WJR)

วารสารภาวนาสารปริทัศน์



Vol.06 No.02 (May-August 2026)

ปีที่ 06 ฉบับที่ 02 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2569)



Wishing Journal Review. (WJR)

ISSN : 2774-0218 (ออนไลน์) วารสารภาวนาสารปริทัศน์

Volume 6 No 2 (May – August 2026) ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2569)

กำหนดการเผยแพร่ ปีละ 3 ฉบับ

ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน / ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม / ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม

วัตถุประสงค์ (Objective)

เพื่อส่งเสริมการผลิตผลงานทางวิชาการและงานวิจัยด้านการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี เพื่อให้บริการทางวิชาการในสังคมอุดมปัญญาและภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนแนวคิดด้านการศึกษาพระพุทธศาสนาและปรัชญา และเพื่อประชาสัมพันธ์ผลงานและกิจกรรมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี

คณะกรรมการที่ปรึกษา

พระธรรมปัญญารักษ์ (ไพบูลย์ ชินวโส)
พระราชสุตถาภรณ์ (ประศักดิ์ อคฺคปญฺโญ) รศ.ดร.
พระเมธีธรรมอาจารย์ (ประสาน จันทสโร) รศ.ดร.
ศาสตราจารย์ ดร. จำนง อติวัฒนสิทธิ์
รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปุ
รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม

พระครูศรีธรรมนาท
พระสุวรรณเมธาภรณ์ (ขุนทอง สุวณฺณเมโธ) ผศ.
พระครูโสภณพุทธศาสตร์ (เชื้อว ชุตินฺธโร) ผศ.ดร.
รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุธะพรหม
รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรยุทธ์ พึ่งเทียน

บรรณาธิการ (Chief Editor) : พระครูภาวนาโชติคุณ, ดร.

ผู้ช่วยบรรณาธิการ (Assistant Editors) : ผศ. ดร. นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ และ ดร. พจนพร วราโพธิ์

กองบรรณาธิการ (Editorial Board)

ภายใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ดร. จำนง อติวัฒนสิทธิ์
รองศาสตราจารย์ ดร. สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ
พระปลัดวรญาณ อคฺควิชโร, ดร.

ภายนอก

รองศาสตราจารย์ ดร. ชลวิทย์ เจียรจิต
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย สุขตาม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนันภรณ์ อารีกุล
พระมหาฉัตรชัย ขยญาณเมธี, ดร.
พระมหาคณาภูมิ อคฺคปญฺโญ
พระมหานพพร อภิพนฺโธ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รองเจ้าคณะอำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

เลขานุการ/ศิลปกรรม : ดร. พจนพร วราโพธิ์

สำนักงาน วัดถ้ำสิงโตทอง ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี 70150 โทร 032-206290

สารจากบรรณาธิการ

วารสารภาวนาสารปริทัศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2569) นี้ นับได้ว่าเป็นวารสารที่มีคุณภาพทางด้านวิชาการเกี่ยวกับการศึกษา สังคมศึกษา พระพุทธศาสนาและศิลปวัฒนธรรม ที่ได้รับการยอมรับในระดับชาติ และจักพัฒนาฐานข้อมูลปรากฏในศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย TCI (Thai-Journal Citation index Center) ในอนาคตอันใกล้นี้ บทความวิจัยและงานสร้างสรรค์ที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารนี้ ถือว่าเป็นข้อมูลทางวิชาการที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษา การบริการวิชาการด้านสังคมและพระพุทธศาสนา และการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กับ สังคมศาสตร์สมัยใหม่ อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

สิ่งที่พึงตระหนักและพัฒนาควบคู่กันไปกับวิชาการคือความมีศีลธรรมและจรรยาบรรณของความเป็นนักวิชาการแบบสังคมพุทธ กล่าวคือ ต้องมีการศึกษาค้นคว้าข้อมูลอย่างละเอียดถึงแหล่งสังคมปฐมภูมิ สังคมทุติยภูมิ เศรษฐกิจ และสิทธิของบุคคลที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งรายงานผลการวิจัยและข้อค้นพบตามความเป็นจริงในเชิงสร้างสรรค์ วิพากษ์ วิจัย อยู่บนฐานข้อมูลและหลักแห่งเหตุผล ที่สำคัญนักวิชาการทางสังคมทางพระพุทธศาสนานั้น พึงปลูกศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนา สร้างสรรค์งานเพื่อให้สามารถนำไปพัฒนาประเทศชาติ และเทิดทูนไว้ซึ่งสถาบันพระมหากษัตริย์

ขออนุโมทนาทีมงานจัดทำวารสารภาวนาสารปริทัศน์ ที่ได้ช่วยกันผลิตงานวิชาการแก่สังคม สร้างองค์ความรู้บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ให้ชาวโลกได้ศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวางสืบไป



(พระครูภาวนาโชติคุณ)

บรรณาธิการ

วารสารภาวนาสารปริทัศน์

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากลับกรองบทความ (Peer Review)

ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม รศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระณรงค์ ฐานวุฑโฒ ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระครูภาวนาโชติคุณ, ดร.	เจ้าคณะตำบลปากช่อง เจ้าอาวาสวัดถ้ำสิงโตทอง
พระครูวัชรสุวรรณาท, ดร.	รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เพชรบุรี
	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระครูสุนทรวัชรกิจ, ดร.	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการวิทยาลัยสงฆ์เพชรบุรี
	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหากังวาน อธิธมโม, ดร.	วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี
	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.สิน งามประโคน	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพล ใจเย็น	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.ชวาล ศิริวัฒน์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนทอง วัฒนะประดิษฐ์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิดา หมั่นมี	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ดร.ดลนพร วราโพธิ์	นักวิชาการอิสระ

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาก่อนการขอรับบทความ (Peer Review)

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

พระราชรัตนมณี (บุญเทียม ญาณินโท)	วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยะนาถ บุญมีพิพิธ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรศักดิ์ สุจริตรักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวน ภารังกุล	มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
รองศาสตราจารย์ ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
รองศาสตราจารย์ ดร.ชลวิทย์ เจียรจิต	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นภาพรณ ัญญา	มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย สุขตาม	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัญธร ตินภพ	มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รุ่งรังสิมา สัตยาไชย	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุวัต กระสังข์	มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
อาจารย์ ศุภินันท์การย์ ระวังวงศา	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ดร. สีฟ้า ณ นคร	นักวิชาการอิสระ
ดร. อาทิตา ชุตระกุล	นักวิชาการอิสระ
ดร. ณัฏพงษ์ วิชัยอัชชะ	นักวิชาการอิสระ

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

สารจากบรรณาธิการ

i

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาถ้อยแถลงบทความ (Peer Review)

(1)

สารบัญ

ก

Academic Articles/บทความวิชาการ

1. Ten Royal virtues for Social Teachers in the 21st Century

ทศพิธราชธรรมสำหรับครูสังคมในศตวรรษที่ 21

Phrakhru Sunthonwirawong (Junda) Raviwangso Phongwiset, Niwes Wonhsuwan,

Sairoong Bupaphan, Phra Sirithet Thammavaro (Sirirattanatrai)

พระครูสุนทรวิรังค์ (จันดา) รวิวิไล พงษ์วิเศษ, นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ,

สายรุ้ง บุปผาพันธ์, พระศิริเทพ ธมฺมวโร (ศิริรัตนตรัย)

AA 1-16

2. Community Development and the Three Miraculous Principles of Dhamma.

การพัฒนาชุมชนกับหลักธรรมปาฏิหาริย์ 3

Phra Soponrattanaporn (Pisan Kittipattha)

พระโสภณรัตนภรณ์ (ไพศาล กิตติภทโท)

AA 17-30

3. Thai Literature in the Luk Krung Music Society

วรรณคดีไทยในสังคมเพลงลูกทุ่ง

Wattana Boonjub, Niwes Wonhsuwan, Somchai Srinok

วัฒนะ บุญจับ, นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ, สมชัย ศรีนอก

AA 31-40

4. Soft power with the development of local history

ซอฟต์พาวเวอร์กับการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น

Napat Arthiwarakull, Niwes Wonhsuwan

ณพรรษ อาทิตยารากุล, นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ

AA 41-48

5. Concepts regarding the promotion of emotional literacy

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมความรู้เท่าทันทางอารมณ์

Nuchareeporn Jaree

นุชจริภรณ์ จาหรี

AA 49-62

6. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอารมณ์

Concept of Emotional Intelligence

Phra Athikarnpatiphan Ratanapanyo (Thongchan)

พระอธิการปฏิภาณ รตนปญโญ (ทองจันทร์)

AA 63-73

คำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ

หนึ่ง

ทศพิธราชธรรมสำหรับครูสังคมในศตวรรษที่ 21 Ten Royal virtues for Social Teachers in the 21st Century

พระครูสุนทรวิจิตรวงศ์ (จันทา) รวิวิโส พงษ์วิเศษ¹ นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ²

สายรุ้ง บุปผาพันธ์³ พระศิริเทพ ธรรมวโร (ศิริรัตนตรัย)⁴

สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2,3,4}

Phrakhru Sunthonwirawong (Junda) Raviwangso Phongwiset¹ Niwes Wonhsuwan²

Sairoong Bubpaphan³ Phra Sirithap Thammavaro (Sirirattanatrai)⁴

Department Teaching Social Studies, Faculty of Education

Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1,2,3,4}

E-mail : Thammawaro9@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิด “ทศพิธราชธรรม” ตามหลักพุทธศาสนา และวิเคราะห์ความสำคัญของหลักธรรมดังกล่าวต่อบทบาทและคุณลักษณะของครูสังคมในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี สังคม และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว ผลการศึกษาพบว่า ทศพิธราชธรรมประกอบด้วยธรรม 10 ประการ ได้แก่ ทาน ศีล ปริจาคะ อาชวะ มัททวะ ตปะ อักโกธะ อวิหิงสา ขันติ และอวิโรธนะ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้เป็นหลักคุณธรรมสำหรับครูในยุคใหม่ โดยช่วยส่งเสริมให้ครูมีจิตสำนึกแห่งความเสียสละ ความเมตตา ความอดทน และความเป็นธรรมในการปฏิบัติหน้าที่ ส่งผลให้การเรียนการสอนสังคมศึกษามีความหมายมากขึ้น และสามารถปลูกฝังคุณธรรมให้แก่ผู้เรียนได้อย่างยั่งยืนและความอดทนซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญในการบริหารงานท่ามกลางความซับซ้อนของปัญหาสังคมร่วมสมัย การประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ช่วยเสริมสร้างภาวะผู้นำที่มีจริยธรรม ลดปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน เพิ่มความโปร่งใสในการสอนและฟื้นฟูความไว้วางใจของนักเรียน นอกจากนี้ยังช่วยสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นจิตสาธารณะ การมีส่วนร่วม และความยั่งยืน บทความนี้สรุปว่า ทศพิธราชธรรมไม่เพียงเป็นหลักธรรมทางศาสนา แต่เป็นเครื่องมือในการสร้างผู้นำที่สามารถตอบสนองต่อความท้าทายของโลกยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม, ทศพิธราชธรรม, ครูสอนสังคม, ศตวรรษที่ 21

Abstract

This article aims to study the Buddhist concept of the "Tenfold Royal Virtues" (Thotsaphit Ratchatham) and analyze the significance of these principles regarding the roles and characteristics of social studies teachers in the 21st century—an era of rapid technological, social, and cultural change.

The study finds that the Tenfold Royal Virtues consist of 10 principles: Dana (generosity), Sila (morality), Pariccaga (sacrifice), Ajjava (honesty), Maddava (gentleness), Tapa (self-control), Akkodha (non-anger), Avihimsa (non-violence), Khanti (patience), and Avirodhana

(righteousness). These can be adapted as ethical principles for modern teachers, helping to promote a spirit of sacrifice, kindness, patience, and fairness in performing their duties. This results in more meaningful social studies instruction and enables the sustainable cultivation of virtues in learners.

These virtues, especially patience, are essential qualities for managing work amidst the complexities of contemporary social problems. Applying these principles helps build ethical leadership, reduce corruption problems, increase transparency in teaching, and restore students' trust. Furthermore, it helps create an organizational culture focused on public service, participation, and sustainability.

This article concludes that the TenTfold Royal Virtues are not merely religious principles but are tools for creating leaders capable of responding effectively to the challenges of the modern world.

Keywords: Ethical leadership, Ten Royal Virtues, Social Studies Teacher, 21st Century

1. บทนำ

ครูในศตวรรษที่ 21 ต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ ทั้งในด้านเทคโนโลยี ความหลากหลายทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงของค่านิยม ครูจึงต้องเป็นทั้ง “ผู้สอน” และ “ผู้นำทางจิตใจ” ให้แก่ผู้เรียน การมีเพียงความรู้ทางวิชาการไม่เพียงพอ แต่ต้องมีคุณธรรมและจิตวิญญาณของความเป็นครูควบคู่ไปด้วย “ทศพิธราชธรรม” ซึ่งเป็นหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่กำหนดไว้สำหรับผู้ปกครองและผู้นำในการปกครองประชาชนอย่างมีธรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบทบาทของครูได้อย่างเหมาะสม เพราะครูเองก็มีบทบาทเป็น “ผู้นำทางจิตใจ” ของศิษย์ การยึดถือหลักทศพิธราชธรรมจึงช่วยให้ครูสังคมสามารถสร้างสมดุลระหว่างความรู้ คุณธรรม และความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ได้อย่างแท้จริง “ทศพิธราชธรรม” หมายถึง ธรรมะ 10 ประการที่เป็นหลักการปกครองและดำเนินชีวิตของผู้นำตามแนวพุทธศาสนา ประกอบด้วย

1. ทาน (การให้) — การเสียสละเพื่อผู้อื่น
2. ศีล (ความประพฤติดี) — การรักษาความสุจริตและมีวินัย
3. ปริจาคะ (ความเสียสละ) — การอุทิศตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
4. อาชวระ (ความซื่อสัตย์) — การมีความตรงไปตรงมา
5. มัททวะ (ความอ่อนโยน) — การมีเมตตา อ่อนน้อมถ่อมตน
6. ตปะ (ความเพียร) — การขยันหมั่นเพียรในหน้าที่
7. อักโธระ (ความไม่โกรธ) — การควบคุมอารมณ์ ไม่ใช้อารมณ์เหนือเหตุผล
8. อวิหิงสา (ความไม่เบียดเบียน) — การมีเมตตา ไม่ทำร้ายผู้อื่น
9. ขันติ (ความอดทน) — การอดทนต่ออุปสรรคและคำวิจารณ์
10. อวิโรธนะ (ความเที่ยงธรรม) — การยึดมั่นในความถูกต้อง ไม่เอนเอียงด้วยอคติ

ตามแนวคิดของ Wilson (1887) ผู้เป็นบิดาแห่งการบริหารรัฐกิจสมัยใหม่ การบริหารรัฐกิจควรแยกออกจากการเมือง และเน้นความเป็นมืออาชีพ ประสิทธิภาพ และการบริการประชาชน อย่างไรก็ตาม ใน

ศตวรรษที่ 21 การบริหารรัฐกิจต้องเผชิญกับความซับซ้อนใหม่ๆ ที่ต้องการมากกว่าความเป็นมืออาชีพเพียงอย่างเดียว แต่ต้องการผู้นำที่มีจริยธรรม มีวิสัยทัศน์ และสามารถสร้างความไว้วางใจให้กับประชาชนได้ (Frederickson, 2010)

ในบริบทดังกล่าว นักบริหารรัฐกิจจึงจำเป็นต้องพัฒนาแนวทางการบริหารที่ไม่เพียงยึดหลักประสิทธิภาพ แต่ต้องตั้งอยู่บนฐานของคุณธรรมและจริยธรรม การศึกษาของ Cooper (2012) ชี้ให้เห็นว่า ผู้นำภาครัฐที่มีจริยธรรมสูงจะสามารถสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อประสิทธิภาพขององค์กร ความพึงพอใจของประชาชน และความยั่งยืนของระบบการบริหาร

ทศพิธราชธรรม คือหลักธรรมของผู้ปกครองที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก (เตมียชาดก) ซึ่งกล่าวถึงธรรม 10 ประการ ได้แก่ ทาน ศีล บริจาค อาชวะ มัทวะ ตปะ อักโกธะ อวิหิงสา ชันติ และอวิโรธนะ โดยพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญธรรมเหล่านี้เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน มิใช่เพื่ออำนาจส่วนตน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ข.ชา. 28/240/86) ธรรมทั้ง 10 ประการนี้ไม่เพียงเป็นหลักปฏิบัติสำหรับพระราชาในอดีตเท่านั้น หากยังสามารถนำมาใช้เป็นกรอบจริยธรรมสำหรับนักบริหารรัฐกิจในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

งานวิจัยของ Van Wart (2003) เกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม พบว่า หลักคุณธรรมแบบดั้งเดิมยังคงมีความเกี่ยวข้องและสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการบริหารสมัยใหม่ โดยเฉพาะในด้านการสร้างความไว้วางใจ การตัดสินใจที่เป็นธรรม และการรักษาผลประโยชน์สาธารณะ ในทำนองเดียวกัน การศึกษาของ Menzel (2012) ชี้ว่า การนำหลักจริยธรรมทางศาสนาใช้ในการบริหารภาครัฐช่วยเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งและลดปัญหาการทุจริต

เมื่อพิจารณาหลักทศพิธราชธรรมในแง่ของการบริหารภาครัฐ พบว่าแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับคุณสมบัติของผู้นำในโลกสมัยใหม่ ได้แก่ ทาน หมายถึง การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ศีล คือความมีวินัย และยึดมั่นในความถูกต้อง อาชวะ หมายถึง ความซื่อสัตย์สุจริต ชันติ คือความอดทนต่อแรงกดดันและความเห็นต่าง ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องการอย่างยิ่งในสภาพสังคมประชาธิปไตยที่ซับซ้อนและเปราะบาง

พระพุทธองค์ได้แสดงในจักกวัตติสูตรว่า พระราชาผู้ปกครองโดยธรรมย่อมนำมาซึ่งความสุข สันติ และความเจริญในแผ่นดิน ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการดำรงตนอยู่ในหลักทศพิธราชธรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ที.ปา. 11/20/14) สิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่า การมีคุณธรรมในผู้นำมิได้เป็นเพียงอุดมคติ แต่เป็นปัจจัยแห่งความมั่นคงและยั่งยืนของสังคม การบริหารที่ตั้งอยู่บนความยุติธรรม ความเมตตา และความไม่ลำเอียงจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของรัฐประชาชาติที่ประชาชนมีส่วนร่วม

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ทศพิธราชธรรมในบริบทของครูในการสอนวิชาสังคมศึกษาในศตวรรษที่ 21 โดยเชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับภาวะครูที่มีภาวะผู้นำและหลักธรรมาภิบาล เพื่อส่งเสริมความโปร่งใส ความรับผิดชอบ และความชอบธรรม อันเป็นหัวใจของการสอนหนังสือที่ไม่ทิ้งรากเหง้าทางวัฒนธรรม แต่ก้าวไปพร้อมกับโลกสมัยใหม่อย่างมีสติและคุณธรรม

2. หลักทศพิธราชธรรม

ทศพิธราชธรรม หมายถึง ธรรมะ 10 ประการสำหรับพระราชาหรือผู้ปกครอง เป็นหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหลายแห่ง อาทิ พระไตรปิฎกและอรรถกถา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปกครองยึดถือเป็นแนวทางในการปกครองบ้านเมือง ในบริบทของประเทศไทย ทศพิธราชธรรมได้รับการยกย่องและนำมา

ปฏิบัติโดยพระมหากษัตริย์ไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ที่ทรงเป็นแบบอย่างของการทรงงานตามหลักทศพิธราชธรรมอย่างชัดเจน (ทศพิธราชธรรม, ออนไลน์)

ทศพิธราชธรรมประกอบด้วยหลักธรรม 10 ประการ ดังนี้

1. ทาน หมายถึง การให้ทาน คือการเสียสละทรัพย์ สิ่งของ หรือผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น

2. ศีล หมายถึง การรักษาศีล ความประพฤติที่เรียบร้อย ไม่ละเมิดศีลธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

3. บริจาค หมายถึง การเสียสละแม้สิ่งที่รักหรือยึดถือ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

4. อาชวชะ หมายถึง ความซื่อตรง ไม่คดโกง พูดและทำอย่างตรงไปตรงมา

5. มัททวะ หมายถึง ความอ่อนโยน อ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่แข็งกร้าว

6. ตปะ หมายถึง ความเพียรในการฝึกตน ขจัดกิเลสเพื่อความเจริญของตนและส่วนรวม

7. อักโกธะ หมายถึง ไม่โกรธ ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ หมั่นระงับความโกรธด้วยปัญญา

8. อวิหิงสา หมายถึง ไม่เบียดเบียน ทั้งทางกาย วาจา ใจ มีเมตตาเป็นพื้นฐาน

9. ขันติ หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบาก การดูหมิ่น ความเจ็บปวด หรือวิฤตการณ์

10. อวิโรธนะ หมายถึง ความตั้งมั่นในธรรม ไม่ลำเอียง ไม่ยอมตามอำนาจหรือลาภสักการะ

ใน เตมียชาดก พระโพธิสัตว์ตรัสว่า “ราชาใดเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม ย่อมปรารถนาแต่บำเรอตน ย่อมไปสู่ทุกคติในเบื้องหน้า แต่ผู้ปกครองโดยธรรม มีทศพิธราชธรรมเป็นเครื่องประดับ ย่อมถึงสุดคติทั้งในโลกนี้และโลกหน้า” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ชุ.ชา. 28/240/86) หลักธรรมชุดนี้มุ่งเน้นการบำเพ็ญคุณธรรมภายในเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม มิใช่เพื่อตนเอง โดยเน้นความเสียสละ ความยุติธรรม และความเมตตา ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปกครองในอุดมคติของพระพุทธศาสนา และสามารถปรับใช้ได้เหมาะสมในบริบทของผู้นำยุคใหม่ ไม่ว่าจะเป็นผู้นำประเทศ ข้าราชการระดับสูง หรือผู้บริหารองค์กรสาธารณะ

สรุป ทศพิธราชธรรม เป็นหลักธรรม 10 ประการสำหรับผู้นำตามคติพระพุทธศาสนา ได้แก่ ทาน ศีล บริจาค อาชวชะ มัททวะ ตปะ อักโกธะ อวิหิงสา ขันติ และอวิโรธนะ โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการปกครองที่ตั้งอยู่บนคุณธรรม ความเสียสละ และความยุติธรรม

ในบริบทของสังคมไทยร่วมสมัยที่ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันซับซ้อนและรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ก้าวกระโดด ข้อมูลข่าวสารที่ยากต่อการกลั่นกรอง หรือความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจระดับโลก ล้วนส่งผลต่อคุณธรรมจริยธรรมของทั้งปัจเจกบุคคลและสังคมโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ปัญหาเชิงโครงสร้างทางสังคม อาทิ เช่น การทุจริตคอร์รัปชันที่ฝังรากลึก พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ที่ขาดความรับผิดชอบ ปัญหาอาชญากรรมไซเบอร์ที่ทวีความรุนแรง และความเหลื่อมล้ำทางสังคม ล้วนสะท้อนภาพความเปราะบางของสังคม ภาวะที่การพัฒนาเชิงวัตถุและเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียวมิได้นำมาซึ่งความเจริญที่สมบูรณ์ หากขาดซึ่งการเสริมสร้างรากฐานทางจิตใจและคุณธรรมที่เข้มแข็ง ในสภาวะการณ์เช่นนี้ "คน" จึงมิใช่เพียงทรัพยากรผู้มีความรู้และทักษะเท่านั้น หากต้องเป็น "มนุษย์ที่สมบูรณ์" เป็นผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ มีวินัยในการควบคุมตนเอง และมีปัญญาในการแยกแยะสิ่งที่ควรหรือไม่ควร สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพ เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาในฐานะแหล่งบ่มเพาะปัญญาและผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพสำหรับประเทศชาติ จึงมีบทบาท

สำคัญยิ่งในการตอบสนองต่อความท้าทายนี้ นอกเหนือจากการมุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการหรือทักษะวิชาชีพ การเสริมสร้างปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ผู้เรียนผู้เป็นอนาคตของชาติซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมควบคู่ไปจัดเป็นภารกิจที่ไม่อาจละเลย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 1) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตรา 6 ได้บัญญัติไว้ชัดเจนว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2553) ข้อกำหนดนี้ตอกย้ำถึงความจำเป็นในการบูรณาการมิติทางคุณธรรมเข้ากับการจัดการศึกษาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ปรัชญาพุทธศาสนา “ไตรสิกขา” อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา คือกรอบการฝึกฝนตนที่เป็นระบบครบถ้วน มุ่งสู่การพัฒนาตนอย่างรอบด้านและความหลุดพ้นจากทุกข์ ไตรสิกขาไม่ได้เป็นเพียงหลักธรรมทางศาสนาเท่านั้นยังมีมิติที่เป็นสากลร่วมสมัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนในบริบทการเรียนรู้ในสถาบันการศึกษา หลักไตรสิกขานี้แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงระบบของการพัฒนาและฝึกฝนตนเอง ๓ มิติดังกล่าว ได้แก่ การฝึกฝนด้านพฤติกรรม (ศีล) การฝึกฝนด้านจิตใจ (สมาธิ) และการฝึกฝนปัญญา (ปัญญา) ซึ่งหากเราทำความเข้าใจและนำมาประยุกต์ใช้ในเชิงการศึกษาสามารถนำมาเป็นกรอบแนวคิดสำคัญในการพัฒนาแบบองค์รวมในตัวผู้เรียน และอาจจะเป็นกุญแจสำคัญในการออกแบบแนวทางการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในบริบทระดับอุดมศึกษาไทย นอกจากนี้แนวคิดเรื่อง “สติ” (Mindfulness) ซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับสากลก็มีรากฐานมาจากหลักสมาธิในพุทธศาสนา และสามารถประยุกต์ใช้ในรูปแบบที่ไม่จำกัดกับศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่ใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การรู้เท่าทันตน และคุณธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันหลักคำสอนอันทรงคุณค่าอย่าง “ธรรมนาว่า วัง” ก็สามารถเป็นแนวทางเสริมที่ช่วยยกระดับการปลูกฝังจริยธรรมให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในระดับอุดมศึกษา

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อวิเคราะห์และนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ “หลักไตรสิกขา” เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมในหมู่นักศึกษาไทยในระดับอุดมศึกษา โดยเริ่มจากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์องค์ประกอบทั้งสามของไตรสิกขาอย่างลึกซึ้ง พร้อมบูรณาการแนวคิดเรื่องสติและธรรมนาว่าวัง จากนั้นสำรวจความท้าทายที่เผชิญอยู่ในสังคมร่วมสมัยที่ทำให้การพัฒนาคุณธรรมกลายเป็นภารกิจเร่งด่วนพร้อมวิเคราะห์กรณีศึกษาและแนวปฏิบัติที่ดีจากสถาบันที่ประสบความสำเร็จในการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา สุดท้ายคือการสังเคราะห์ข้อเสนอเชิงนโยบายและแนวทางเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปปรับใช้จริง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสถาบันอุดมศึกษาในการผลิตบัณฑิตผู้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการและมีคุณธรรมอย่างสมดุล อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืน

3. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม

3.1 หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

การศึกษาเชิงลึกในความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบสามด้านของไตรสิกขาจัดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการนำหลักธรรมดังกล่าวมาปรับใช้ในบริบทการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุม ไตรสิกขาแบบ

การศึกษาแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเน้นการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และปัญญาอย่างแท้จริง ดังนี้

(1) ไตรสิกขา: ระบบการพัฒนาบุคคลแบบองค์รวม

ไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา คือกระบวนการการฝึกฝนตนเองที่มีลักษณะเชื่อมโยงกันอย่างเป็นเอกภาพ เพื่อพัฒนาบุคคลให้บรรลุถึงความสมบูรณ์ของการเป็นมนุษย์และการหลุดพ้นจากทุกข์ ในแต่ละองค์ประกอบของไตรสิกขามีความสำคัญและสนับสนุนเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ออกดังรายละเอียดต่อไปนี้

ศีล (Sila) การฝึกฝนพฤติกรรมเชิงจริยธรรม การฝึกฝนความประพฤติทางกาย วาจา และใจให้เป็นไปในทางที่สมควร โดยงดเว้นจากการกระทำที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ศีลจัดเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม และเป็นขั้นพื้นฐานที่ส่งเสริมให้จิตใจเกิดความสงบ ปราศจากความกังวลจากการกระทำผิดหรือความทุกข์ที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะการรักษาศีลมิใช่เป็นเพียงการปฏิบัติตามข้อห้าม แต่เป็นการฝึกฝนพฤติกรรมให้มีลักษณะสร้างสรรค์เป็นไปในทางที่ดีงาม ก่อให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์สุจริต และความเคารพซึ่งกันและกัน การมีวินัยและเคารพในกฎระเบียบ ซึ่งส่วนหนึ่งของศีลนั้นจำเป็นต้องอาศัยสติและสมาธิในการควบคุมตนเองให้ดำรงอยู่ในความถูกต้อง การมีศีลที่มั่นคงยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการลดความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคม โดยเฉพาะในบริบทของห้องเรียนหรือสถาบันการศึกษา

สมาธิ (Samadhi) การพัฒนาความมั่นคงทางจิต การฝึกฝนจิตใจให้ตั้งมั่น สงบ มีอารมณ์เดียวหรืออารมณ์เป็นหนึ่งเป็นเอกภาพ ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ สมาธิมิได้เป็นเพียงสภาวะความสงบชั่วคราว แต่เป็นกระบวนการฝึกฝนที่พัฒนาคุณภาพของจิตให้มีความเข้มแข็ง มีพลัง และสามารถรวมศูนย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสภาพที่ทำให้จิตมีกำลังเพียงพอสำหรับการเจริญวิปัสสนา (การรู้แจ้งและเห็นจริง) อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และยังเป็นปัจจัยที่ย้อนกลับไปเสริมให้ศีลมีความมั่นคง จิตที่มีสมาธิจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความเข้มแข็งในการเผชิญกับสิ่งเร้าต่างๆ โดยไม่หวั่นไหว และมีสติสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) ที่สมบูรณ์อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืน ในบริบทการศึกษาสมาธิช่วยเสริมสร้างให้นักศึกษามีสมาธิเกิดความจดจ่อในการเรียนรู้บทเรียนได้ดีขึ้น ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำ ความเข้าใจและจดจำข้อมูล

การประยุกต์สติ (Mindfulness) ในบริบทร่วมสมัย ซึ่งปัจจุบันแนวคิดเรื่อง "สติ" หรือ Mindfulness ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะเครื่องมือสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิตและคุณธรรม สติคือการรับรู้และใส่ใจในปัจจุบันขณะอย่างไม่ตัดสิน (present-moment awareness with non-judgmental acceptance) การฝึกสติเป็นการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในชีวิตประจำวันทำให้บุคคลสามารถรับรู้ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทางกายได้อย่างชัดเจนและเป็นกลาง การมีสติสามารถช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดจากการเรียน ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน และเพิ่มขีดความสามารถในการจดจ่อกับการเรียนรู้ นอกจากนี้สติยังเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคุณธรรมเช่น ความเมตตา (โดยการรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น) ความอดทน (โดยการรับรู้ความไม่สบายกายใจ) และความรับผิดชอบ (โดยการรับรู้ผลของการกระทำ) การศึกษาวิจัยหลายชิ้นในประเทศไทยได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสติในบริบท

การศึกษา เช่น การลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิตของนักศึกษา (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2561) และ การพัฒนาคุณธรรมด้วยโปรแกรมจิตวิวัฒน์ในนักศึกษา (มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2554)

ปัญญา (Panna) การพัฒนาความรู้ ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่ง ทั้งปวง ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงเมื่อจิตมีสมาธิเพียงพอที่จะพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ อย่างแยกแยะ เห็นแจ้งในเหตุและผลของสรรพสิ่ง ปัญญาที่เกิดจากสมาธิจะช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะผิดชอบชั่วดีได้ อย่างแท้จริง มีวิจาร์ณญาณในการตัดสินใจ และดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ที่ซับซ้อน วุ่นวายของสังคมร่วมสมัย ปัญญาเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกฝนไตรสิกขา ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มี ความสุขและปราศจากทุกข์ (แม่ชีประครอง งามชัยภูมิ และคณะ, 2568)

โดยสรุปองค์ประกอบทั้งสามของไตรสิกขาได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา มีความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูล เป็นวงจรดังกล่าแล้ว ศีลเป็นพื้นฐานให้สมาธิเกิดขึ้นได้ง่ายและจิตสงบ สมาธิเป็นกำลังหนุนให้ศีลมั่นคงและ ปัญญาเจริญงอกงาม และปัญญาเป็นเครื่องนำทางให้การรักษาศีลและการเจริญสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องและมี ประสิทธิภาพ การพัฒนาตามหลักไตรสิกขาจึงเป็นการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรม จิตใจ และความเข้าใจ อันนำไปสู่คุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนและเป็นรากฐานของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

(2) คุณธรรมจริยธรรมในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

คุณธรรมจริยธรรมในบริบทของสังคมไทยมีรากฐานอันแข็งแกร่งจากหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาและค่านิยมที่สั่งสมตามวัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดกันมา คุณลักษณะที่พึงประสงค์เหล่านี้ มิได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงนามธรรม แต่เป็นคุณสมบัติที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมและการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสังคมที่สงบสุขและเจริญรุ่งเรือง คุณธรรมที่มีความสำคัญในบริบทไทยร่วม สมัยได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างความไว้วางใจในทุกระดับของสังคม ตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับองค์กรและประเทศชาติ ในยุคข้อมูลข่าวสารที่บิดเบือนได้ง่าย (Fake News) และเกิดการทุจริตในรูปแบบต่างๆ ความซื่อสัตย์ในการรับรู้ การประมวลผล และการเผยแพร่ข้อมูลจึงเป็นสิ่ง สำคัญอย่างยิ่ง

ความรับผิดชอบ คือ การตระหนักถึงหน้าที่และผลกระทบจากการกระทำของตนเองทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ในสังคมยุคใหม่ที่ปัจเจกบุคคลมีอิสระมากขึ้นเช่น การแสดงความคิดเห็นบนแพลตฟอร์ม ออนไลน์ ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อป้องกันปัญหาทางสังคมเช่น การกลั่น แก่ลงบนโลกโซเชียล (โซเชียลบูลลี่) หรือการสร้างความเสี่ยง ความมีวินัย การควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตาม กฎระเบียบและข้อตกลงร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน การมีวินัยยังรวมถึงวินัยทางการเงิน วินัยในการเรียน และวินัยในการใช้ชีวิต

ความเมตตากรุณา คือ การมีจิตใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น และความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นพ้นจาก ความทุกข์ คุณธรรมนี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความเห็นอกเห็นใจ ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน อย่างสันติสุขในสังคมที่มีความหลากหลายทางความคิดและวัฒนธรรม

การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม คือ การคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าผลประโยชน์ ส่วนตน ซึ่งเป็นรากฐานของการสร้างสังคมที่เข้มแข็งและยั่งยืน โดยเฉพาะในประเด็นระดับชาติเช่น การรักษา สิ่งแวดล้อม การพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน และการส่งเสริมประชาธิปไตย การเคารพผู้อาวุโสและกตัญญู

เป็นค่านิยมที่ฝังรากลึกในวัฒนธรรมไทย ซึ่งส่งเสริมความสามัคคี ระบบความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และการสืบทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในสถาบันการศึกษาจึงเป็นการปลูกฝังคุณลักษณะเหล่านี้ให้นักศึกษา เพื่อให้พวกเขาสามารถเป็นพลเมืองที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสร้างสรรค์สังคมให้เจริญก้าวหน้า งานวิจัยของรณชัย บริสุทธิ์และ จักรกฤษณ์ โปณะทอง ได้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาตามศีล (พฤติกรรม) จะทำให้ผู้เรียนเกิด “คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์” ปฏิบัติงานโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่นและไม่ให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่น เคารพกฎ ระเบียบวินัย และกฎหมายบ้านเมือง ทำงานตามหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ ตามครรลองครองธรรมแห่งศีลธรรมความถูกต้องต่อไป

2.2 การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย

การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในสถาบันอุดมศึกษาไทยมีความหลากหลายและสามารถปรับให้เข้ากับบริบทที่แตกต่างกันได้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมในการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา การประยุกต์ใช้ควรเป็นไปอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ครอบคลุมทั้งในและนอกห้องเรียนรวมถึงการใช้ประโยชน์จากแนวคิดและทรัพยากรที่เกี่ยวข้องในสังคมร่วมสมัย

(1) การบูรณาการไตรสิกขาในหลักสูตรการเรียนการสอน

การนำหลักไตรสิกขามาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงรายวิชาทางศาสนา แต่สามารถบูรณาการเข้ากับวิชาอื่นๆ เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติและมีประสิทธิภาพเช่น การพัฒนารายวิชาเฉพาะด้าน จัดให้มีรายวิชาที่เน้นการฝึกศีล เช่น การฝึกวินัย ความรับผิดชอบ การอยู่ร่วมกันในสังคม การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีจริยธรรม สมาธิ เช่น การฝึกสติ การจดจ่อ การบริหารจัดการอารมณ์ ความเครียดจากการเรียนและการทำงาน และปัญญา เช่น การคิดวิเคราะห์เชิงจริยธรรม การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร รายวิชาเหล่านี้ควรเน้นการปฏิบัติจริงและกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของนักศึกษาในยุคปัจจุบันเพื่อให้พวกเขาสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ได้ ดังนั้นการสอดแทรกหลักไตรสิกขาในรายวิชาทั่วไป อาจารย์สามารถสอดแทรกแนวคิดและกิจกรรมที่ส่งเสริมศีล สมาธิ ปัญญา ในระหว่างการเรียนการสอนในทุกรายวิชาตัวอย่าง เช่น

ศีล ในวิชาที่เน้นการทำงานเป็นกลุ่ม สามารถกำหนดกติกาการทำงานที่ส่งเสริมความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การไม่เบียดเบียนกัน และการเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง ในวิชาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยสามารถเน้นย้ำถึงจริยธรรมการวิจัย การอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างถูกต้อง และการหลีกเลี่ยงการคัดลอกผลงานผู้อื่น

สมาธิ (รวมถึงสติ) การเริ่มต้นชั้นเรียนด้วยการนำนักศึกษานั่งสมาธิสั้นๆ 5 – 15 นาที หรือการฝึกสติ (Mindfulness) เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้ ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มความจดจ่อ การมอบหมายงานที่ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบและสมาธิในการทำจะช่วยฝึกฝนจิตใจนักศึกษาโดยอ้อม การฝึกสติดียังช่วยให้นักศึกษารับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่กดดัน

ปัญญา การกระตุ้นให้นักศึกษาใช้ปัญญาในการวิเคราะห์และถกเถียงประเด็นทางจริยธรรมที่ซับซ้อนในวิชาที่เกี่ยวข้องกับสังคม กฎหมาย วิทยาศาสตร์ หรือเทคโนโลยีเช่น การอภิปรายเกี่ยวกับจริยธรรมของปัญญาประดิษฐ์ (AI) ตลอดจนผลกระทบทางจริยธรรมของการพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือการตัดสินใจเชิงจริยธรรมในสถานการณ์จำลองทางวิชาชีพ จิตที่มีสติอันเกิดจากสมาธิจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถพิจารณาข้อมูลข่าวสารในยุคดิจิทัลได้อย่างรอบคอบ แยกแยะข้อมูลจริงเท็จ (Fake News) และไม่หลงเชื่ออะไรง่าย ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญปัญญา

การใช้ไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างจรรยาบรรณวิชาชีพ ในหลักสูตรเฉพาะทางเช่น ครู อาจารย์ แพทย์ วิศวกรรม นิติศาสตร์ สามารถสอดแทรกการฝึกฝนตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างจรรยาบรรณวิชาชีพ (ศีล) และความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีสติและรอบคอบ (สมาธิและปัญญา) ตัวอย่างเช่น การฝึกจิตให้มีสมาธิก่อนการวินิจฉัยโรคที่ซับซ้อน หรือก่อนการตัดสินใจคดีความที่ละเอียดอ่อนเพื่อลดอคติและความผิดพลาด และการปลูกฝังความรับผิดชอบต่อชีวิตและสังคมเป็นต้น

(2) กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นไตรสิกขา กิจกรรมนอกห้องเรียนเป็นช่องทางสำคัญที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สัมผัสและฝึกฝนหลักธรรมในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งมักจะก่อให้เกิดประสบการณ์ตรงและการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและยั่งยืน ค่ายปฏิบัติธรรมและค่ายคุณธรรม จัดค่ายปฏิบัติธรรมที่เน้นการฝึกศีล เช่น การอยู่ร่วมกันอย่างมีวินัย การเคารพกฎระเบียบของค่าย การฝึกความอดทน สมาธิ เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และปัญญาเช่น การสนทนาธรรม การพิจารณาตนเอง การฟังธรรมบรรยาย การตั้งคำถามเชิงปรัชญา กิจกรรมภายในค่ายควรรวมถึงการสนทนาธรรมเพื่อให้นักศึกษาได้ใช้ปัญญาไตร่ตรองและนำหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตจริง พระดิเรกศักดิ์ อดตทีโป (พิมพ์บุตร) และคณะได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม

โครงการจิตอาสาและบำเพ็ญประโยชน์ จัดโครงการจิตอาสาที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ปฏิบัติตามหลักศีลเช่น การไม่เบียดเบียน การช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละ การทำงานเพื่อส่วนรวม *ฝึกสมาธิ*เช่น การมีสติในการทำงาน การอดทนต่อความยากลำบาก การจดจ่อกับงานที่ทำ และใช้ปัญญาเช่น การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การวางแผนงาน การเรียนรู้จากประสบการณ์ ตัวอย่างเช่น โครงการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ต้องใช้ความเมตตาและสติในการดูแล โครงการรณรงค์สิ่งแวดล้อมที่ต้องใช้ความอดทนและสมาธิในการทำงานต่อเนื่อง หรือโครงการสอนหนังสือเด็กด้อยโอกาส ชมรมพัฒนาตนตามแนวพุทธและชมรมคุณธรรม ส่งเสริมการจัดตั้งชมรมที่เน้นการฝึกฝนตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักศึกษาได้รวมกลุ่มกันฝึกปฏิบัติและแลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างสม่ำเสมอ ชมรมสามารถจัดกิจกรรมเช่น การอ่านหนังสือธรรมะร่วมกัน การทำบุญ การสนทนาธรรมเพื่อพัฒนาปัญญา หรือการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมในมหาวิทยาลัยและชุมชน สถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งในประเทศไทยได้เริ่มจัดหลักสูตรหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ Mindfulness ซึ่งสะท้อนถึงการยอมรับในประโยชน์ของการปฏิบัติดังกล่าวเช่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีหลักสูตร "Mindfulness for Life and Work" (วิทยาลัยการศึกษาลดชีวิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2566) และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการอบรม "Mindfulness-based Coping" (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2567)

การประยุกต์ใช้หลักธรรมนาว่า การนำหลักคำสอนที่ประกอบด้วย "หลักการชาวพุทธ" "อริยสัจภาวนา" "หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์" และ "แนวทางปฏิบัติธรรมนาว่า "วัจ" มาเป็นกรอบแนวคิดหรือเนื้อหาในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น การจัดเสวนาธรรม การจัดกลุ่มศึกษาธรรมะ หรือการจัดโครงการปฏิบัติ

ธรรมะระยะสั้น โดยเน้นการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษา เพื่อเสริมสร้างศีล สมาธิ และปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมพื้นฐานผ่านไตรสิกขา การฝึกฝนไตรสิกขาช่วยให้จิตใจสงบและมีพลังในการพัฒนาคุณธรรมพื้นฐานต่างๆ ตัวอย่างเช่น การที่จิตมีสมาธิจะช่วยให้เกิดความเมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ง่ายขึ้น การมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ (ศีล) ก็ต้องอาศัยสติและสมาธิในการจดจ่อและทำภารกิจให้สำเร็จ (พระครูปลัดบุญเสริม สุขเมธโส และคณะ, 2567)

(3) การสร้างสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนไตรสิกขาในสังคมร่วมสมัย การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาจะเกิดผลอย่างยั่งยืนเมื่อสถาบันสร้างสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนและเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างต่อเนื่อง นโยบายผู้บริหารที่เน้นความรู้ควบคู่คุณธรรม ผู้บริหารควรประกาศนโยบายที่ชัดเจนและมุ่งมั่นในการสนับสนุนการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมโดยใช้หลักไตรสิกขาเป็นแกนหลัก นโยบายนี้ควรรวมถึงการจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรที่จำเป็นอย่างเพียงพอสำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมและคุณธรรม การส่งเสริมการวิจัยด้านจริยธรรม และการให้รางวัลแก่ผู้ที่ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

ต้นแบบจากคณาจารย์และบุคลากร คณาจารย์และบุคลากรของสถาบันควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติตนตามหลักศีล มีสมาธิในการทำงานและการแก้ปัญหา และมีปัญญาในการบริหารจัดการ การแสดงออกถึงความเมตตาและกรุณา ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบในปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาและเพื่อนร่วมงานจะเป็นการปลูกฝังคุณธรรมที่มาจากไตรสิกขาอย่างเป็นรูปธรรม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์-นักศึกษา โดยอาจารย์เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกศิษย์ในเรื่องของการใช้ชีวิตที่มีคุณธรรมและปฏิบัติตนในสังคมอย่างมีสันติจะช่วยให้นักศึกษาซึมซับและเกิดการเรียนรู้ การจัดพื้นที่สำหรับฝึกไตรสิกขา จัดให้มีพื้นที่ที่เงียบสงบและเอื้อต่อการฝึกสมาธิภายในสถาบัน เช่น ห้องปฏิบัติสมาธิ สวนธรรม หรือห้องสมุดที่มีมุมสำหรับอ่านหนังสือธรรมะและศึกษาหลักธรรม เพื่อส่งเสริมการเจริญปัญญา การเข้าถึงพื้นที่เหล่านี้ได้ง่ายจะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาใช้เวลาในการพัฒนาจิตใจ

การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสติและความรับผิดชอบในยุคดิจิทัล ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารมีการบิดเบือนและกระแสสังคมที่รวดเร็ว อาจารย์ผู้สอนสามารถใช้หลักสติและปัญญาจากไตรสิกขาเพื่อสอนให้นักศึกษาเข้าใจผลกระทบของการกระทำบนโลกออนไลน์ (ศีล) ใช้สมาธิในการกลั่นกรองข้อมูลก่อนเชื่อหรือแชร์ และใช้ปัญญาในการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์และไม่เบียดเบียนผู้อื่น การส่งเสริมการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญในการรับมือกับข้อมูลที่หลากหลาย

การสร้างวัฒนธรรมการให้และแบ่งปัน ส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นการให้ การแบ่งปัน และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในสถาบันและชุมชน เพื่อปลูกฝังคุณธรรมด้านความเสียสละและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

2.3 อุปสรรคและความท้าทายในการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในสถาบันอุดมศึกษาไทยในปัจจุบันแม้จะมีประโยชน์อย่างมากแต่ก็ยังคงเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายหลายประการที่ต้องพิจารณาและหาแนวทางพัฒนาต่อ ค่านิยมที่เน้นผลสัมฤทธิ์เชิงวัตถุและปริมาณ สังคมไทยในปัจจุบันยังคงให้ความสำคัญกับความสำเร็จทางวัตถุ การแข่งขันที่สูง และการบรรลุเป้าหมายที่วัดผลได้เชิงประจักษ์เช่น เกรดเฉลี่ยสูง การได้งานดี รายได้สูง มากกว่าการพัฒนาจิตใจและคุณธรรม สิ่งนี้อาจทำให้การจัดสรรเวลาและทรัพยากรสำหรับการฝึกฝนตาม

หลักไตรสิกขาถูกมองข้าม หรือถูกมองว่าไม่สำคัญเท่าการเรียนรู้วิชาการหลัก นักศึกษาเองก็อาจให้ความสำคัญกับการสอบและเกรดมากกว่าการพัฒนาคุณธรรม

(1) ข้อจำกัดด้านหลักสูตรและเวลา หลักสูตรการศึกษาในระดับอุดมศึกษามักจะถูกออกแบบมาอย่างหนาแน่น โดยเน้นการครอบคลุมเนื้อหาทางวิชาการและทักษะเฉพาะทางในสาขาวิชานั้นๆ ทำให้มีข้อจำกัดในการเพิ่มเนื้อหาหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรมและการฝึกสมาธิ การจัดสรรเวลาสำหรับกิจกรรมเหล่านี้อาจทำได้ยาก เนื่องจากนักศึกษามีตารางเรียนที่เต็มและอาจารย์มีภาระงานสอนและงานวิจัยที่มาก

(2) การขาดความเข้าใจเชิงลึกในหลักไตรสิกขาที่ถูกต้อง ผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษาบางส่วนอาจยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าไตรสิกขาคือกระบวนการพัฒนาตนเองที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพในทุกมิติ ทั้งด้านการเรียนรู้ การทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม บางคนอาจมองว่าเป็นเรื่องทางศาสนาที่แยกขาดจากวิชาการ เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล หรือเป็นเรื่องที่ล้าสมัย ไม่เข้ากับยุคสมัยใหม่ การส่งเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็น

(3) ความแตกต่างทางความเชื่อและศาสนา แม้พุทธศาสนาจะเป็นศาสนาหลักในประเทศไทย แต่สังคมไทยมีความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงความอ่อนไหวและความหลากหลายทางความเชื่อของนักศึกษา เพื่อให้เกิดการยอมรับ ไม่สร้างความรู้สึกแปลกแยก และทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสบายใจ การนำเสนอควรเป็นไปในลักษณะของหลักจิตวิทยาและการพัฒนาตนเองที่เป็นสากลและเป็นประโยชน์ต่อทุกคน ปัญหาความจذبและการติดเทคโนโลยีในยุคดิจิทัล นักศึกษาในปัจจุบันเติบโตมากับเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องสมาธิสั้น การจذبกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน และการติดเสพติดการกระตุ้นจากภายนอก สิ่งเหล่านี้เป็นความท้าทายโดยตรงต่อการฝึกสมาธิซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของไตรสิกขาและส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองโดยรวม

(4) การขาดแคลนบุคลากรผู้เชี่ยวชาญที่มีทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม การสอนหลักไตรสิกขาในบริบทอุดมศึกษาต้องการบุคลากรที่มีความรู้ลึกซึ้งในหลักธรรม มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ และที่สำคัญคือสามารถสื่อสารหลักธรรมให้เข้ากับชีวิตประจำวันของนักศึกษาได้อย่างน่าสนใจ เป็นรูปธรรม และเข้าใจง่าย ไม่ใช่แค่การสอนในเชิงทฤษฎีหรือการท่องจำ บุคลากรเหล่านี้ควรมีความสามารถในการเป็นพี่เลี้ยงและให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(5) การขาดการสนับสนุนที่ยั่งยืนจากภาครัฐและเอกชน การที่โครงการหรือกิจกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมจะประสบความสำเร็จและยั่งยืนได้นั้น ต้องอาศัยการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านนโยบาย งบประมาณ และทรัพยากรบุคคลจากผู้บริหารระดับสูงของสถาบันรวมถึงการสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน หากการสนับสนุนไม่ต่อเนื่องอาจทำให้โครงการหยุดชะงักและไม่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ

ดังนั้นการวิเคราะห์เชิงแนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทยแสดงให้เห็นถึงศักยภาพอันยิ่งใหญ่ของระบบการศึกษาแบบองค์รวมที่มีรากฐานมาจากภูมิปัญญาทางพุทธศาสนา ไตรสิกขา ในฐานะกรอบการพัฒนาบุคคลที่ครอบคลุมทั้งศีล สมาธิ และปัญญา สามารถตอบสนองความต้องการในการสร้างบัณฑิตที่มีคุณธรรมจริยธรรมควบคู่ไปกับ

ความรู้ความสามารถทางวิชาการในสังคมร่วมสมัยเนื่องจากการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในบริบทการศึกษาสามารถดำเนินการได้ผ่านหลากหลายช่องทางตั้งแต่การบูรณาการเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ไปจนถึงการสร้างสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุน อย่างไรก็ตาม การนำไปปฏิบัติในทางปฏิบัติยังคงเผชิญกับความท้าทายสำคัญหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมที่เน้นผลสัมฤทธิ์เชิงวัตถุ ขีดจำกัดด้านหลักสูตรและเวลา และการขาดความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักไตรสิกขา เพราะฉะนั้นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาโดยใช้หลักไตรสิกขาจึงต้องการการวางแผนที่รอบคอบ การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในหมู่ผู้เกี่ยวข้อง และการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจากทุกระดับ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและมีความหมายในการพัฒนาบุคคลให้เป็นพลเมืองที่มีคุณธรรมและสามารถสร้างสรรค์สังคมให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

3.4 แนวปฏิบัติที่ดีและข้อเสนอแนะ

ในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย และส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเสนอแนะแนวปฏิบัติที่ดีได้ดังนี้

(1) **การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ที่เน้นไตรสิกขา** ออกแบบหลักสูตร "การพัฒนาตนเพื่อชีวิต" ที่เป็นสากล: พัฒนารายวิชาหรือโมดูลการเรียนรู้ที่เน้นการฝึกสติ สมาธิ และปัญญาในบริบทที่เข้าถึงได้สำหรับทุกคน โดยไม่จำกัดอยู่เพียงศาสนาใดศาสนาหนึ่ง ควรเน้นประโยชน์ที่จับต้องได้ในชีวิตประจำวันเช่น การลดความเครียด การเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ และการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม (ศีล) หลักสูตรควรมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับให้เข้ากับสาขาวิชาต่าง ๆ เช่น การพัฒนาจริยธรรมวิชาชีพ "ห้องเรียนแห่งสติ" และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ส่งเสริมให้คณาจารย์นำเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness) และสมาธิสั้น ๆ มาปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนในทุกรายวิชา เช่น การฝึกหายใจก่อนเริ่มเรียน การหยุดพักเพื่อให้สติรู้ตัวระหว่างการบรรยาย หรือการส่งเสริมให้นักศึกษามีสติในการทำงานกลุ่มและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) และการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Experiential Learning) เพื่อให้นักศึกษาได้ลงมือทำและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง บูรณาการกรณีศึกษาทางจริยธรรมร่วมสมัย ใช้กรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องกับปัญหาจริยธรรมในโลกยุคใหม่เช่น จริยธรรม AI ความรับผิดชอบบนสื่อสังคมออนไลน์ การละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล มาให้นักศึกษาฝึกใช้ปัญญาในการวิเคราะห์และพัฒนาวินิจฉัยอย่างมีคุณธรรม

(2) **การฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง** อบรม "ครูผู้สร้างคุณธรรม": จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับคณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาในด้านการเข้าใจและการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและการใช้ชีวิตประจำวันและการอบรมควรเน้นทักษะการเป็นพี่เลี้ยง (Mentoring) และการให้คำปรึกษา (Counseling) เพื่อให้บุคลากรเป็นแบบอย่างที่ดีและสามารถเป็น "ผู้ถ่ายทอด" หลักธรรมสู่การปฏิบัติของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างเครือข่ายและชุมชนการเรียนรู้: สนับสนุนการสร้างเครือข่ายของคณาจารย์และบุคลากรที่มีความสนใจและเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและคุณธรรมเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และพัฒนานวัตกรรมการสอนร่วมกัน และการส่งเสริมวิจัยประยุกต์: สนับสนุนการทำวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในบริบทการศึกษาไทยร่วมสมัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ และแนวปฏิบัติที่ดีที่สามารถนำไปเผยแพร่ได้

(3) การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนการเจริญภาวนา ผู้บริหารเป็นผู้นำด้านคุณธรรม: ผู้บริหารระดับสูงของสถาบันควรแสดงออกถึงความมุ่งมั่นในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมอย่างชัดเจน และจัดให้มีนโยบายสนับสนุนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง นโยบายควรรวมถึงการจัดตั้งศูนย์พัฒนาจิตและคุณธรรม การจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง และการให้รางวัลแก่ผู้ที่ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และการบูรณาการคุณธรรมเข้ากับวิสัยทัศน์และพันธกิจของสถาบัน สร้างพื้นที่ "แห่งความสงบ" จัดให้มีพื้นที่ที่เงียบสงบและเอื้อต่อการฝึกสมาธิภายในสถาบัน เช่น ห้องสมาธิ สวนธรรม หรือห้องสมุดที่มีมุมสำหรับอ่านหนังสือธรรมะ เพื่อส่งเสริมการเจริญปัญญา และสื่อสารคุณค่าของไตรสิกขาในชีวิตร่วมสมัย: สร้างสื่อประชาสัมพันธ์ และจัดกิจกรรมที่สื่อสารคุณค่าและประโยชน์ของไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักศึกษาในยุคดิจิทัล เช่น การจัดเสวนาเกี่ยวกับ "การใช้สติในโลกโซเชียล" "สมาธิกับการสร้างสรรค์นวัตกรรม" หรือ "จริยธรรมในยุค AI" เป็นต้น

(4) การประเมินผลที่เน้นกระบวนการและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ประเมินผลเชิงคุณภาพ: พัฒนาเครื่องมือและวิธีการประเมินผลการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่เน้นเชิงคุณภาพและกระบวนการเช่น การใช้แฟ้มสะสมงาน (Portfolio) ที่บันทึกการเรียนรู้และประสบการณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตพฤติกรรมในสถานการณ์จริง หรือการประเมินจากเพื่อนร่วมงาน/เพื่อนร่วมชั้น (Peer Assessment) เพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในคุณลักษณะของนักศึกษาที่เกิดจากการฝึกฝนตามหลักไตรสิกขา การประเมินตนเอง และการสะท้อนคิด: ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ประเมินตนเอง (Self-assessment) เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดของตนเองภายหลังการฝึกฝนและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และเขียนบันทึกประจำวันหรือการสนทนากลุ่มเพื่อสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อให้เขาเรียนรู้ถึงความก้าวหน้าในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของตนเอง

4. บทสรุป

การประยุกต์ใช้ "หลักไตรสิกขา" เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในนักศึกษาในบริบทสังคมไทยร่วมสมัยนั้นจัดเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างสรรค์บัณฑิตที่มีความพร้อมอย่างรอบด้านและเป็นพลเมืองคุณภาพ หลักไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีล (ความประพฤติชอบ) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้ง) เป็นกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความประพฤติชอบ มีจิตใจที่มั่นคง และมีปัญญาในการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง การปฏิบัติศีลเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ความสงบทางกายและวาจา การเจริญสมาธิเป็นกำลังหนุนที่ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นและมีพลังรวมถึงการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการพัฒนาปัญญาเป็นเครื่องนำทางให้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมอย่างยั่งยืนในโลกซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

การบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับการจัดการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไม่ว่าจะผ่านการออกแบบหลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติ การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมการฝึกฝนทั้งสามด้านอย่างเป็นรูปธรรม เช่น ค่ายปฏิบัติธรรม โครงการจิตอาสา การใช้หลักธรรมนวัต การสร้างสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมองค์กรที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนการพัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้ถ่ายทอดและเป็นแบบอย่างที่ดีล้วนเป็นแนวทางที่จำเป็นเพื่อตอบสนองต่อความท้าทายด้านคุณธรรมจริยธรรมในปัจจุบัน แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคและค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคมร่วมสมัยเช่น ค่านิยมวัตถุนิยม ข้อจำกัดด้านเวลา และปัญหา

ความจดจ่อในยุคดิจิทัล อย่างไรก็ตามด้วยความเข้าใจในความสำคัญของไตรสิกขาและความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสถาบันการศึกษา การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาจะสามารถสร้างผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและยั่งยืนโดยบัณฑิตที่ได้รับการบ่มเพาะให้ยึดมั่นในศีล มีสมาธิ และมีสติปัญญาจะเป็นกำลังสำคัญในการแก้ไขปัญหาของสังคมด้วยความรับผิดชอบและมีคุณธรรม สร้างสรรค์นวัตกรรมด้วยความเข้าใจในผลกระทบทางจริยธรรม และเป็นพลเมืองดีที่สามารถนำพาประเทศไทยไปสู่ความเจริญอย่างยั่งยืนและมีความสุขอย่างแท้จริง ในบริบทสังคมไทยร่วมสมัยการลงทุนในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมผ่านหลักไตรสิกขาในสถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและจำเป็นอย่างยิ่งต่ออนาคตของชาติ

4. เอกสารอ้างอิง

- กองการต่างประเทศ กรมประชาสัมพันธ์. (2567). "ธรรมนาวา วัง" คือ หนังสือคู่มือชีวิตพระราชทาน ที่รวบรวมกระบวนการและวิธีการในการดับทุกข์ด้วยปัญญาของตนผ่านหลักสัจจศาสตร์ศาสตร์แห่งความจริงอันประเสริฐ.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2568). กลวิธีการเผชิญปัญหาบนพื้นฐานของการมีสติ (Mindfulness-based Coping). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2568. <https://www.chula.ac.th/news/171303/>
- พระใบฎีกาธีรศักดิ์ สุธีโร (น้อยอ่อน). (2560). ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โรงเรียนกระสังพิทยาคม ตำบลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์. ปริญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบุญเสริม ปภสสโร. (2564). การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระดิเรกศักดิ์ อดตทีโป (พิมพ์บุตร) และคณะ. (2567). กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน. วารสารเสียงธรรมจากมหายาน. 10 (2) : 325 – 335.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 52). กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก.
- พานทิพย์ แสงประเสริฐ. (2561). ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ครอบครัว. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2568). หลักสูตร *Mindfulness for Life and Work* : สติเพื่อชีวิตและการทำงาน. สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2568. จาก <https://www.lifelong.cmu.ac.th/old/files/curriculum/000440>.
- รณชัย บริสุทธิ์และจักรกฤษณ์ โปณะทอง. (2568). แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย. วารสารรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 8 (1) : 13-35.
- วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และคณะ. (2554). ผลของการพัฒนาคุณธรรมด้วยโปรแกรมจิตวิวัฒน์ในนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- แม่ชีประครอง งามชัยภูมิและคณะ. (2568). การพัฒนาศักยภาพและการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของนักศึกษาตามหลักไตรสิกขา. รายงานวิจัย. คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยศาสนศาสตร์นครราชสีมา
- Bhikkhu Analayo.(2020). *The Centrality of Mindfulness-Related Meditations in Early Buddhist Discourse*. *Mindfulness*. 11 (4): 1935-1942.
- Eviatar Shulman. (2524). *Ethics, Mindfulness, and Consciousness: A Study of Their Relation in Early Buddhism*. *Mindfulness*. 15 (8): 2415-2427.
- Ruth Baer. (2015). *Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: a psychological science perspective*. *Mindfulness*. 6 (6). 956-969.

Volume 6 No 2 (May – August 2026)
ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2569)



~ AA 16 ~

Wishing Journal Review.
วารสารภาวนาสารปริทัศน์

การพัฒนาชุมชนกับหลักธรรมปาฏิหาริย์ 3

Community Development and the Three Miraculous Principles of Dhamma.

พระโสภณรัตนารณ (ไพศาล กิตติภโท)

สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phra Soponrattanaporn (Pisan Kittipattha)

Department Teaching Social Studies, Faculty of Education

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : watkaewfa@gmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนาชุมชนด้วยหลักธรรมและพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ปาฏิหาริย์ 3 นับว่ามีบทบาทสำคัญ เพราะการพัฒนาชุมชนถือเป็นขั้นแรกของการพัฒนาสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศในระดับมหภาค หากสังคมได้รับการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ ประชาชนก็จะมีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ปัจจุบันการพัฒนาชุมชนในระดับเทศบาลดำเนินการภายใต้กฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย และสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์กรมการพัฒนาชุมชน พ.ศ. 2560–2564 โดยมีภารกิจหลัก (1) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน (2) เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากให้มั่นคงและมีเสถียรภาพ (3) เพื่อสนับสนุนการใช้ข้อมูลสารสนเทศเพื่อการวิเคราะห์ วิจัย และจัดทำยุทธศาสตร์ชุมชน (4) เพื่อฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุมชน

คำสำคัญ: การพัฒนา, ชุมชน, หลักธรรม

Abstract

Community development through Buddhist principles and rituals is considered the Three Miracles (ปาฏิหาริย์ 3), which play an important role. Community development is regarded as the first step in social development, leading to national development at the macro level. If society is developed with quality, people will experience happiness and an improved quality of life. At present, community development at the municipal level is carried out under the ministerial regulations dividing the departments of the Community Development Department, Ministry of Interior, and in accordance with the Community Development Department's Strategic Plan (2017–2021). The main missions are: (1) to promote learning and public participation, (2) to develop a stable and sustainable grassroots economy, (3) to support the use of information for analysis, research, and community strategy formulation, and (4) to train and develop personnel involved in community development.

Keywords: Development, Community, Principles of Dhamma.

1. หน้าที่และแนวทางการพัฒนาชุมชน

กรมการพัฒนาชุมชนได้กำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ มาตรการ และแนวทางระดับชาติ เพื่อให้หน่วยงานรัฐ เอกชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องใช้เป็นกรอบดำเนินงานในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน นอกจากนี้ยังมีการจัดทำและพัฒนาระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประเมินความก้าวหน้าและคุณภาพการพัฒนา พร้อมทั้งพัฒนากลไกสนับสนุนการเรียนรู้ การจัดการความรู้ การสร้างอาชีพ การออม และการบริหารจัดการเงินของชุมชน

เป้าหมาย ทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างขีดความสามารถของประชาชน ผู้นำชุมชน องค์กรชุมชน และเครือข่าย ให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและยั่งยืน พร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต พัฒนาระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับประเมินความก้าวหน้าและมาตรฐานการพัฒนาของชุมชน พัฒนาระบบและกลไกในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ การจัดการความรู้ การอาชีพ การออม และการบริหารจัดการเงินของชุมชน เพื่อเสริมสร้างขีดความสามารถของประชาชน ชุมชน ผู้นำชุมชน องค์กรชุมชน และเครือข่ายองค์กรชุมชน สนับสนุนและพัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศชุมชนส่งเสริมการใช้ประโยชน์ และการให้บริการข้อมูลสารสนเทศชุมชน เพื่อใช้ในการวางแผนบริหารการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศึกษา วิเคราะห์ วิจัย พัฒนา และสร้างองค์ความรู้เพื่อใช้ในการงานพัฒนาชุมชน และการจัดทายุทธศาสตร์ชุมชน ผูกอบรมและพัฒนาข้าราชการ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ผู้นำชุมชน องค์กรชุมชน และเครือข่ายองค์กรชุมชนให้มีความรู้ ทักษะ ทศนคติ และสมรรถนะ ในการทำงาน รวมทั้งให้ความร่วมมือทางวิชาการ ด้านการพัฒนาชุมชนแก่หน่วยงานทั้งในประเทศ และต่างประเทศ และปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรม หรือตามที่กระทรวง หรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย โดยให้มีความสอดคล้องกับวิถีประชา ชุมชน รวมถึงเด็ก ๆ และเยาวชนในวัยเรียน ที่จักเติบโตขึ้นเป็นต้นกล้าที่องกงามแข็งแกร่งทั้งกายและใจ คือความศรัทธา ปสาทะในหลักการดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่า “บวรภู บ้าน วัด และโรงเรียน (กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, 2560 : 6)

จุดยืนของการพัฒนาชุมชนมีกลไกที่สำคัญในการสร้างเสริมชุมชนให้เข้มแข็งอย่างยั่งยืน และพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากให้มั่นคงโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้อำนาจหน้าที่ตามกฎหมายกระทรวงการกิจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย คำนึงมองการณ์ ปรัชญาหลักการวิธีการที่ใช้ในการทำงาน ประสบการณ์ที่เชี่ยวชาญของบุคลากร พร้อมทั้งผลงานสำคัญที่ผ่านมาทั้งในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งเป็นกลไกที่จะผลักดันให้เกิดการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน เพื่อสนองต่อพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ว่า “...ชอบใจมาก ที่ต้องเหน็ดเหนื่อยทำงานในหมู่บ้านชนบท และต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย ขอให้ช่วยกันพัฒนาคนให้มีความฉลาด สามารถช่วยตนเองได้...ในการแนะนำส่งเสริมอาชีพ หรือให้คำแนะนำเรื่องต่าง ๆ ต้องทำให้บ่อย ๆ ไม่ใช่พูด หรือทำหนเดียว... ขอให้ช่วยแนะนำชาวบ้าน ราษฎร ให้ขยันขันแข็ง มีความฉลาดสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ทำงานหารายได้และเก็บออม... เมื่อถึงคราวจำเป็น ความมั่นคงของประชาชนในชนบทเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างชาติ และป้องกันประเทศเป็นอย่างดีขอใจ ขอให้สบายดี โชคดีทุกคน และมีความสำเร็จในการงาน...” (กรมการพัฒนา กระทรวงมหาดไทย, ออนไลน์)

2. ความสำคัญของการส่งเสริมการพัฒนาชุมชนตามหลักปาฏิหาริย์ 3

ระบบการสอนสังคมศึกษาเพื่อส่งเสริมการพัฒนาชุมชนตามหลักปาฏิหาริย์ 3 คือหลักธรรมปาฏิหาริย์ 3 คือการแสดงสิ่งอัศจรรย์ 3 ประการ ได้แก่ อิทธิปาฏิหาริย์ อาเทศนาปาฏิหาริย์ และอนุสาสนีปาฏิหาริย์ โดยพระพุทธเจ้าทรงยกย่องอนุสาสนีปาฏิหาริย์ว่าเป็นเลิศที่สุด และปาฏิหาริย์ 3 ในพระพุทธศาสนา ได้แก่

1) อิทธิปาฏิหาริย์ คือการแสดงฤทธิ์อันอัศจรรย์ เช่น เหาะเหินเดินอากาศ ดำดิน หรือแสดงอำนาจเหนือธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้คนตื่นตะลึง แต่พระพุทธเจ้ามักไม่ทรงสนับสนุน เพราะอาจทำให้ผู้คนหลงไปในความมหัศจรรย์ภายนอกมากกว่าการปฏิบัติธรรม

2) อาเทศนาปาฏิหาริย์ คือการทนายใจ รู้ความคิดหรืออุปนิสัยของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่น่าพิศวง แต่ก็ยังไม่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องที่สุด เพราะอาจทำให้ผู้คนยึดติดในความสามารถพิเศษ

3) อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือปาฏิหาริย์แห่งคำสอน ที่สามารถนำไปปฏิบัติแล้วเกิดผลจริงพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นปาฏิหาริย์ที่ประเสริฐที่สุด เพราะช่วยให้ผู้คนเห็นความจริงของธรรมะและบรรลุความพ้นทุกข์ได้จริง สรุปเป็นตารางเปรียบเทียบปาฏิหาริย์ 3 ประการ ได้ดังนี้

ประเภทปาฏิหาริย์	ความหมาย	จุดเด่น	ข้อจำกัด
อิทธิปาฏิหาริย์	แสดงฤทธิ์เหนือธรรมชาติ	ทำให้ผู้คนตื่นตะลึง	ทำให้ผู้คนตื่นตะลึง
อาเทศนาปาฏิหาริย์	การทนายใจ รู้ความคิดผู้อื่น	แสดงความสามารถพิเศษ	ไม่ช่วยให้พ้นทุกข์โดยตรง
อนุสาสนีปาฏิหาริย์	คำสอนที่ปฏิบัติได้ผลจริง	นำไปสู่การพ้นทุกข์	ต้องอาศัยการปฏิบัติจริง

อนึ่ง ความสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า การสอนให้เห็นความจริงและปฏิบัติได้ผลจริง (อนุสาสนีปาฏิหาริย์) เป็นสิ่งที่ควรยึดถือ เพราะไม่ใช่เพียงการสร้างความปลอดภัย แต่เป็นการนำไปสู่การดับทุกข์อย่างแท้จริง หลักธรรมนี้ สะท้อนว่าพระพุทธศาสนาเน้น การปฏิบัติและผลลัพธ์จริงมากกว่าการแสดงอำนาจหรือความสามารถพิเศษ เตโชกสิณ (วิสุทธิ 1/150-217) คือการบริกรรมกสิณที่ว่าด้วยการเพ่งธาตุไฟ อันเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อบูชาจิตใจให้เป็นสมาธิ หรือเปลวไฟเป็นอารมณ์ เพื่อทำจิตให้ตั้งมั่น เกิดสมาธิ และสามารถเข้าถึงฌานได้ เป็นหนึ่งในอารมณ์กัมมัฏฐานกรรมฐาน 40 กอง ของพระพุทธศาสนา



อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการพัฒนาบุคคลหรือระดับสติปัญญาในการเข้าถึงแก่นธรรม ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์อุปมาเหมือนบัว 4 เหล่า หรือบุคคล ๔ ได้แก่ (1) อุกติตัญญู คือบุคคลผู้พอยกหัวข้อก็รู้ เป็นผู้รู้เข้าใจได้ฉับพลัน (2) วิปจิตัญญู คือบุคคลผู้รู้ต่อเมื่อได้ขยายความ เป็นผู้รู้เข้าใจได้ต่อเมื่อได้ฟังการอธิบายความพิสดารออกไป (3) เนยยะ คือ บุคคลผู้ที่พอจะแนะนำได้ ผู้ที่พอจะคอยแนะนำให้เข้าใจได้ด้วยวิธีการฝึกสอนอบรมต่อไป และ (4) ปทปรมะ คือบุคคลผู้มีบทรูปเป็นอย่างไร หรือผู้แก้ปัญหา สอนให้รู้แต่

เพียงตัวบทคือพยานหรือถ้อยคำ ไม่อาจเข้าใจในอรรถคือความหมายที่ลึกซึ้งได้ (อง. จตุกก (ไทย) 21/133/183 : อภ. ป. (ไทย) 36/108/185.)

หลักการสอนและพัฒนาสังคมไทยตามแนวพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ผู้เขียนได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมไทยตามแนวพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามองสังคมมนุษย์ว่า มนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์หรือปัญหา และปัญหานั้นมนุษย์เราสามารถแก้ไขได้ ในทางปฏิบัติและพระพุทธศาสนานั้นมุ่งไปสู่การแก้ไขปัญหา และในแง่ของการสังคมสงเคราะห์เราสามารถที่จะนำหลักการทางสงเคราะห์ตามแนวพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติได้ และหลักการทางสังคมสงเคราะห์ตามแนวพระพุทธศาสนา ประมวลได้ 7 ประการ ดังนี้

(1) ต้องคำนึงถึงหลักเหตุผลเป็นสำคัญ พระพุทธศาสนามองว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นล้วนดำเนินไปตามเหตุปัจจัย หรือดำเนินไปอย่างมีเหตุมีผล ปัญหาย่อมเป็นสิ่งที่เกิดแต่เหตุ ดังนั้น การแก้ไขปัญหาตามธรรมชาติของพระพุทธศาสนา จะต้องแก้ไขที่สาเหตุของปัญหานั้น ๆ และเมื่อบุคคลแก้ไขปัญหามีต้นสาเหตุของการก่อให้เกิดปัญหาแล้ว ย่อมจะเกิดผลของการดับปัญหานั้นได้ นี่เป็นกฎธรรมชาติที่เป็นหลักการทางพระพุทธศาสนา

(2) ต้องยึดหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) หลักทางสายกลาง เป็นหลักเกณฑ์แห่งการแก้ไขปัญหาทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญมาก ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร (วิมहा. (ไทย) ๔/๑๓/๑๖.) พระพุทธองค์ ได้ตรัสถึง วิธีการแก้ไขปัญหาที่ผิดพลาดที่สุด 2 ประการ คือ กามสุขัลลิกานุโยค (หมายถึง การหมกมุ่นในความสุขทางกาม) กับ อตตกิลมณานุโยค (หมายถึง การทรมานตนให้ลำบาก) พระองค์ตรัสว่าการกระทำทั้งสองประการนี้ไม่ใช่ทางที่จะทำให้บุคคลบรรลุถึงการดับทุกข์ใด ๆ ได้ และทรงเสนอการปฏิบัติตามหลักที่ถูกต้องคือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8) ตามแนวพระพุทธศาสนา ทางสายกลางคือการปฏิบัติไม่ตั้งจนเกินไปและไม่หย่อนจนเกินไป เป็นการปฏิบัติที่พอเหมาะพอดีและให้สำเร็จประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ ในแง่ของการพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรม ทางสายกลาง หมายถึง การไม่สงเคราะห์เน้นหลักทางด้านวัตถุจนเกินไปจนลืมด้านจิตใจ หรือไม่เน้นทางด้านจิตใจจนลืมวัตถุ แต่เป็นการสงเคราะห์ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน

(3) ต้องยึดหลักการพึ่งตนเอง ทางพระพุทธศาสนาเน้นว่า การสงเคราะห์ผู้ที่มีปัญหาหรือประสบกับปัญหานั้น ต้องให้ความร่วมมือและปฏิบัติด้วยตนเอง พระพุทธองค์เป็นแต่เพียงผู้บอกหนทาง (อกขาตาโร ตถาคตา) ไปสู่ความดับทุกข์ (ปัญหา) ส่วนการเดินทาง (ลงมือปฏิบัติ) นั้น เป็นหน้าที่ของผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์หรือปัญหาจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง ไม่สามารถให้ใครมาลงมือปฏิบัติแทนได้ หากมองในแง่การพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมและการสงเคราะห์ ปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยในลักษณะที่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก ดังนั้น การแก้ไขปัญหาจึงเป็นเรื่องของเหตุและผล มนุษย์จะต้องเป็นผู้ลงมือกระทำเหตุปัจจัยที่เป็นการแก้ไขปัญหากอง หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ช่วยเขาเพื่อให้เขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นดีที่สุด การพึ่งตนเองได้ตามธรรมชาติของพระพุทธศาสนาก็คือ การที่บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมดังพุทธภาษิตที่ว่า อตฺตา หเว ชิตฺเตสฺสโย. แปลความว่า การชนะตนเองนั้นแหละเป็นการดี (ขุ.ธ. (ไทย) 27/25/29.)

(4) ต้องเป็นไปอย่างสมดุล พระพุทธศาสนาเน้นทางสายกลาง เป็นหลักปฏิบัติให้พอเหมาะพอดี ไม่เคร่งเกินไป คือ ไม่เน้นในการพัฒนาวัตถุมากเกินไป (กามสุขัลลิกานุโยค) (วิ.มทา. (ไทย) 4/13/20.) และ ไม่เน้นการพัฒนาจิตใจจนเกินไป (อิตถกิลมณานุโยค) พระพุทธองค์ให้ดำเนินชีวิตด้วยการปฏิบัติแต่พอดี พัฒนาทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน อีกประการหนึ่ง อริยมรรคมีองค์ 8 บุคคลต้องปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ไม่สามารถจะแยกออกได้ หรือปฏิบัติทั้งศีล สมาธิ และปัญญาไปอย่างสมดุลกัน (วิ.มทา. (ไทย) 4/13/21.)

(5) ต้องลงมือปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไปตามความเหมาะสม หลักทางสายกลาง คือ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ต้องมีความพยายามอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ไม่ปฏิบัติตั้งเกินไป และไม่หย่อนจนเกินไป ที่พระองค์ทรงเปรียบไว้เหมือนสายพิณ 3 สาย สายหนึ่งตึงก็ทำให้ไม่เพราะ ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่เพราะ ต้องทำให้สายพอดี ปานกลาง จึงจะเพราะเหมาะแก่การฟัง

(6) ต้องมีความสอดคล้องกับจุดหมายหลักของชีวิต หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาล้วนแต่มีความสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะสืบเนื่องมาจากหลักสัจธรรมเดียวกัน เป็นไปเพื่อจุดประสงค์เดียวกัน คือความดับทุกข์หรือขจัดปัญหาอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

(7) ต้องไม่ก่อทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น ผลของการกระทำใด ๆ เป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อการป้องกัน แก้อันตราย ส่งเสริม พัฒนา ทั้งบุคคล กลุ่มชน และเป็นไปเพื่อการพัฒนาสังคม ทำให้ปัญหาสังคมลดลงไป ไม่เพิ่มปัญหาให้แก่สังคม ถือว่าเป็นกระทำที่ประเสริฐยิ่ง สมดังพุทธสุภาษิตที่ว่า นิสมมกรณํ เสโย. แปลความได้ว่า ใคร่ครวญก่อนลงมือทำการเป็น การดี (ขุ.ธ. (ไทย) 7/37/189.)

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับการสอนสังคมศึกษา

ความหมายของการสอน สังคมศึกษาเป็นศาสตร์บูรณาการด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ประกอบด้วยวิชาสำคัญคือประวัติศาสตร์ ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ และภูมิศาสตร์ สังคมศึกษามีเป้าหมายสำคัญที่มุ่งพัฒนาชุมชนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ พลเมืองที่มีลักษณะหลายระดับ ประกอบด้วยความเป็นพลเมืองของท้องถิ่น พลเมืองไทย พลเมืองอาเซียน พลเมืองโลก และพลเมืองดิจิทัล มุ่งพัฒนาคุณภาพชุมชนได้มีมุมมองหลากหลาย และมีมีโนทัศน์สำคัญสำหรับใช้ทำความเข้าใจโลกและชีวิตที่กว้างขวาง เป็นผู้มีความสามารถที่จะเรียนรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ พัฒนานตนเอง และใช้ศักยภาพของตนอย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้ ตลอดจนร่วมมือกันเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้แก่ชุมชนและสังคม

ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการของประชาชนกับจำนวนทรัพยากร เป็นผลทำให้เกิดการกระทำที่แต่ละคนต่างแสวงหาผลประโยชน์ เพื่อความสบายโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่นและส่วนรวม การมุ่งเน้นทางด้านวัตถุทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัตถุกับจิตใจ การหันเหออกจากจารีตประเพณีทำให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมขึ้นอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้าน เศรษฐกิจ การเมือง ปัญหาสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านคุณธรรมและจริยธรรม ดังนั้น หากจะทำให้สังคมเกิดความสงบสุขและมีความเจริญก้าวหน้าควบคู่ไปกับเทคโนโลยีจึงจำเป็นต้องพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณของคนในสังคม ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยเรื่อง รวบรวมเกี่ยวกับภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ หน้าที่พลเมืองวัฒนธรรม การดำเนินชีวิต รวมถึงศาสนา ศีลธรรม และจริยธรรม วิชาสังคม

ศึกษาจึงช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจว่ามนุษย์ดำรงชีวิตอย่างไร และเข้าใจถึงการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย ตามกาลเวลาตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและเข้าใจผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่าง มีคุณธรรม มีความอดทน อดกลั้น สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติและสังคมโลก อันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการเรียนวิชาสังคมศึกษา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551 : 10)

4. ปรัชญาพื้นฐานในการสอนสังคมศึกษาตามแนวพุทธวิธี

การสอนสังคมศึกษาตามแนวพุทธวิธี ในพระนามอย่างหนึ่งองค์พระพุทธรูปเจ้า ที่ปราศรัยทั้งหลายได้ถวายขานนาม และพุทธศาสนิกชนนิยมกล่าวเรียกเสมอ คือคำว่า พระบรมศาสดา หรือ พระบรมครู ซึ่งแปลว่า พระศาสดาผู้ยอดเยี่ยม หรือผู้เป็นยอดของครู ในภาษาบาลีก็มีบทพุทธคุณถวายพระเกียรติว่า สตถา เทวมนุสสานิ แปลว่า พระศาสดาของทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย และมีคำเสริมพระคุณว่า อนุตตโร บุริสทมมสารถิ แปลว่า เป็นสารถิที่ฝึกคนได้ไม่มีใครยิ่งกว่า พระนามเหล่านี้ สื่อแสดงความหมายอยู่ในตัวว่า ปราศรัยและพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเคารพบูชาและยกย่องเทิดทูนพระองค์ ในฐานะทรงเป็นนักการสอนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ทรงมีพระปรีชาสามารถอย่างยอดเยี่ยมในการอบรมสั่งสอน และได้ทรงประสบความสำเร็จในงานนี้เป็นอย่างดี ความยิ่งใหญ่และพระปรีชาสามารถของพระพุทธรูปเจ้าในด้านการบริหารและการสอนสังคมนั้น ถ้าจะพูดให้เห็นด้วยอาศัยประจักษ์พยานภายนอกก็เป็นเรื่องไม่ยากเพราะเพียงพิจารณาจากเหตุผลง่าย ๆ ต่อไปนี้ก็จะนึกได้ทันที คือ

1. พระพุทธรูปเจ้าเสด็จอุบัติในยุคที่ชมพูทวีปเป็นถิ่นนักปราศรัย เป็นสังคมที่เต็มไปด้วยศาสตราจารย์เจ้าลัทธิต่าง ๆ เป็นอันมาก แต่ละท่านล้วนมีชื่อเสียงและมีความสามารถในสังคมในขณะนั้น ผู้ที่มาเผชิญพระองค์นั้น มีทั้งมาดีและมาร้าย มีทั้งมาแสวงหาความรู้ มาลองภูมิ และที่ต้องการมาข่มมาปราบ แต่พระองค์ก็สามารถประสพชัยชนะในการสอน จนมีพระนามนำเด่นมาถึงปัจจุบัน

2. คำสอนของพระองค์ ขัดแย้งกับคำสอนในศาสนาเดิม และแย้งกับความเชื่อถือความประเพณีปฏิบัติที่แพร่หลายอยู่ในสังคมสมัยนั้น เช่น การทำลายความเชื่อถือเรื่องวรรณะเป็นต้น ทรงจัดตั้งระบบคำสอนและความเชื่อถืออย่างใหม่ให้แก่สังคม การกระทำเช่นนี้ให้เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ย่อมเป็นงานที่ยากยิ่ง

3. ขอบเขตงานสอนของพระองค์กว้างขวางมาก ทั้งโดยเทศะและระดับชนในสังคม ต้องเสด็จไปสั่งสอนในหลายถิ่นแคว้น พบคนทุกชนชั้นในสังคม ซึ่งมีระดับความเป็นอยู่ ความเชื่อถือ การศึกษาอบรม นิสัยใจคอ และสติปัญญาแตกต่างกันทุกแบบทุกชนิด ทรงสามารถสอนคนเหล่านั้น ให้เข้าใจได้ และยอมเป็นศิษย์ของพระองค์ นับตั้งแต่พระมหากษัตริย์ลงมาทีเดียว

4. พระพุทธศาสนาที่เจริญมาได้ตลอดเวลานับพัน ๆ ปี แพร่หลายเป็นที่นับถืออยู่ในประเทศต่าง ๆ และคณะสงฆ์ผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสถาบันใหญ่และสำคัญในสังคม ดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน เป็นผลงานยิ่งใหญ่ของพระองค์ ยืนยันถึงพระปรีชาสามารถอย่างประจักษ์ชัดโดยไม่ต้องอธิบาย

ในเมื่อประจักษ์พยานภายนอกแสดงให้เห็นแล้วเช่นนี้ ย่อมชวนให้พิจารณาสืบค้นต่อไปถึงเนื้อธรรมคำสอน หลักการสอน วิธีการสอน และการบริหารในการสอนสังคมศึกษาของพระองค์ว่าเป็นอย่างไร ยิ่งใหญ่และประเสริฐสมจริงเพียงใด เนื้อพระธรรมคำสอน หลักการสอน และวิธีการสอนทางสังคมของพระพุทธองค์นั้น ปรากฏอยู่แล้วในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อธิบายมีอรรถกถาเป็นต้นแล้ว แต่คัมภีร์เหล่านั้นมีเนื้อหามากมาย มี

ขนาดใหญ่โต เกินกว่าจะสำรวจเนื้อหารวบรวมความ นำมาสรุปแสดงให้ครอบคลุมทั้งหมดในเวลาอันสั้น โอกาสนี้จึงขอนำมาเสนอเพียงรูปลักษณะทั่วไปตรงตามหัวข้อ คือเพียงปรัชญาในการสอนสังคมศึกษาเท่านั้น

ปรัชญาพื้นฐานในการสอนสังคมศึกษา ก่อนที่จะกล่าวถึงหลักการสอนและวิธีการสอนสังคมศึกษาสมควรกล่าวถึงปรัชญาที่เป็นพื้นฐานเสียก่อน เพราะหลักการบริหารและการสอนสังคมย่อมดำเนินไป แต่จุดเริ่มต้นตามแนวทางสู่จุดมุ่งหมายตามที่ปรัชญากำหนดให้ อย่างไรก็ดี เมื่อมองในแง่ปรัชญาทางการศึกษา พุทธธรรมก็เป็นเรื่องกว้างขวางมากอีก เพราะพุทธธรรมทั้งหมด เป็นเรื่องของระบบการศึกษาระบบหนึ่งนั่นเอง ในที่นี้ จึงขอนำมาเสนอเฉพาะที่เกี่ยวกับการสอนและการบริหารในการสอนสังคมศึกษาพอสังเขป

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องแปรปรวนทางสังคม ความเดือดร้อนลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพราก และปัญหาชีวิตต่าง ๆ ซึ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกรวมว่าความทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและได้ประสบแน่นอน ไม่ว่ามนุษย์จะต้อง การหรือไม่ต้องการ จะยอมรับว่ามันมีอยู่หรือไม่ยอมรับ หรือแม้จะเบือนหน้าหนี อย่างไรก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุดในสังคม มนุษย์จะต้องยอมรับความจริงอันนี้ จะรับรู้รู้หน้าและพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด

ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดีและมีความสุขที่สุดในสังคม คือ ชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง ตั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาเหล่านั้น และจัดการแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง การหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ที่ดี การนิกวาดภาพให้เป็น อย่างที่ตนชอบก็ดี เป็นการปิดตาหรือหลอกตนเอง ไม่ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ ไม่เป็นการแก้ปัญหา และให้ได้ พบความสุขอย่างแท้จริง อย่างน้อยก็เป็นการฝังเอาความกลัว ซึ่งเป็นเชื้อแห่งความทุกข์เข้าไปในจิตใจอย่าง ลึกซึ้ง ด้วยเหตุนี้ สิ่งที่พระพุทธศาสนาสอนเป็นข้อแรกก็คือ ความทุกข์ อันเป็นปัญหาที่มนุษย์พึงรับรู้และ จัดการแก้ไขโดยถูกต้อง และถือว่าภารกิจของพระพุทธศาสนาและระบบการศึกษาของพระพุทธศาสนา ก็คือ การช่วยมนุษย์ให้แก้ปัญหาของตนได้ในแง่ของการบริหาร

ความทุกข์ ความเดือดร้อน และปัญหาชีวิตนานาประการของมนุษย์ในสังคมนั้น เกิดจากต้นเหตุ คือ ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว ซึ่งทำให้มนุษย์มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ เคลื่อนคลาดจากที่มันเป็นจริง และเป็นไปในรูปร่าง ๆ กันตามระดับความอยาก และความยึดติดต่อสิ่งนั้น ๆ เมื่อมีทัศนคติที่เคลื่อนคลาดไป ก็ ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในตนเอง และความขัดแย้งระหว่างตนกับผู้อื่น แล้วปฏิบัติหรือจัดการกับสิ่งนั้น ๆ ด้วยอำนาจความอยากและความยึดของตน คือ ไม่จัดการตามที่มันควรจะเป็นโดยเหตุผลแท้ ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นการสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เกิดความขัดข้องขัดแย้งและความทุกข์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ตามระดับ ของต้นเหตุ และขอบเขตของเรื่องที่ปฏิบัติ

ต้นเหตุนี้ เกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น มีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลาย อย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่าอวิชชา จึงเป็นเหตุให้ไม่จัดการกับสิ่งนั้น ๆ ตามที่มันควรจะเป็นโดยเหตุผลบริสุทธิ์ การที่จะแก้ปัญหาหรือแก้ความทุกข์ จึงต้องกำจัดอวิชชา สร้างวิชาให้เกิดขึ้น โดยนัยนี้ ภารกิจสำคัญของการ บริหารและการศึกษาก็คือการฝึกอบรมบุคคลให้พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อเท็จจริงและ สภาวะของสิ่งทั้งหลาย มีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ปฏิบัติและจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์ตน คือ ความมีชีวิตอยู่อย่างสำเร็จผลดีที่สุด มีจิตใจเป็นอิสระ มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ และประโยชน์ผู้อื่น คือ สามารถช่วยสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชนทั้งหลายที่อยู่ร่วมกันเป็นสังคมได้ จาก ข้อความที่กล่าวมา มีข้อกำหนดเพื่อการบริหารในการสอนสังคมศึกษาและการศึกษาควบคู่กันไป คือ

1. การกิจสำคัญของการบริหารในการสอนสังคมศึกษาและการศึกษา ได้แก่ การช่วยให้บุคคลในสังคมมีทัศนคติที่ถูกต้อง คือ รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น และสามารถจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้ตามที่ควรจะเป็น ให้เกิดเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสังคม ไม่ให้มองเห็นและจัดการสิ่งทั้งหลายตามอำนาจกิเลสตัณหา

2. ทัศนคติที่ถูกต้อง และความสามารถการจัดการดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นได้ด้วยการพัฒนาปัญญา และปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนั่นเองเท่านั้น ผู้อื่นจะนำมายัดเยียดให้หรือบังคับให้รับเข้าไว้ไม่ได้

3. ในเมื่อปัญญาต้องเกิดจากรู้ความเข้าใจที่พัฒนาขึ้นในตัวบุคคลเอง การกิจของผู้สอนและให้การศึกษาทั้งหลาย จึงเป็นเพียงผู้ชี้ทางหรืออำนวยความสะดวก ช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้รับการศึกษาอบรม ดำเนินเข้าสู่ปัญญา สิ่งที่ดีที่สุดที่ผู้สอนและผู้บริหารที่ดีจะต้องทำก็คือ ตั้งใจช่วยเหลือ พยายามสรรหาอุปาย กลวิธี และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะมาช่วยผู้เรียนให้เข้าถึงปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด อย่างที่สำนวนบาลีว่า กลยาณมิตร

4. โดยเหตุผลเดียวกัน ในการบริหารและในระบบการศึกษาเช่นนี้ ผู้เรียนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นสร้างปัญญาให้เกิดแก่ตน จึงต้องเป็นผู้มีส่วนร่วม และเป็นผู้ได้ลงมือกระทำให้มากที่สุดเท่าที่จะช่วยให้ตัวเองเกิดปัญญานั้นขึ้นได้ และโดยนัยนี้ความสามารถ ความถนัด อุปนิสัยต่าง ๆ ของผู้เรียน จึงเป็นสิ่งที่ผู้สอนจะต้องคำนึงอย่างสำคัญ เพื่อจัดสภาพบริหารการเรียนและกลวิธีสอนต่าง ๆ เป็นต้นให้ผู้เรียน เรียนได้อย่างได้ผลดีที่สุด

5. ในเมื่อปัญญาเป็นเป็นของยัดเยียดให้รับเอาไม่ได้ การเรียนการสอนจึงต้องใช้วิธีการแห่งปัญญา คือ ผู้เรียนต้องเป็นอิสระในการใช้ความคิด และในการที่จะซักถามโต้ตอบสืบเสาะค้นหาความจริงต่าง ๆ ให้ได้รับความรู้ความเข้าใจขึ้นในตน ในระบบการบริหารและการศึกษาแบบนี้ จึงมีการปฏิบัติอย่าง กาลามสูตร ไม่มีการบังคับให้เชื่อ ความเชื่อหรือศรัทธาในระบบการศึกษานี้ หมายเพียงความเชื่อมั่นในหลักการ วิธีการและสมมติฐานต่าง ๆ ที่ตนได้ตั้งขึ้น โดยมีเหตุผลเป็นฐานรองรับอย่างเพียงพอแล้วว่าจะนำไปสู่จุดหมายได้อย่างแท้จริง และเป็นสิ่งที่จะพิสูจน์ได้ต่อไปตามลำดับในระหว่างการเดินทางไปสู่เป้าหมายนั้น

โดยการวางแนวทางการบริหารในการสอนสังคมศึกษาสรุปเกี่ยวกับการสอน ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2545 : 23-25)

1. ปัญญาเป็นสิ่งสร้างขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง
2. ผู้สอนทำหน้าที่เป็นกลยาณมิตร ช่วยชี้แนะทางการเรียน
3. วิธีบริหาร วิธีสอน อุปาย และกลวิธีต่าง ๆ เป็นสื่อหรือเป็นเครื่องผ่อนแรงการเรียนการสอนสังคมศึกษา

4. อิสรภาพในทางความคิดเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างปัญญา

อนึ่ง โดยที่ปัญญาเป็นส่วนสำคัญยิ่งในระบบการบริหารในการสอนสังคมศึกษาคู่กับการศึกษาที่นำเสนอมาแล้วนี้ จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องปัญญา ที่มักแปลกันว่า ความรู้ เพื่อกันความสับสนบ้างเล็กน้อย กล่าวคือ ความรู้ในที่นี้ ควรแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สุตะ คือความรู้ที่เกิดจากการสดับรับฟัง หรือ เล่าเรียน อ่าน รับถ่ายทอดมาจากแหล่งความรู้อื่น การสั่งสมความรู้ประเภทนี้ไว้ได้มาก เรียกว่า พาหุสัจจะ แปลว่า ความเป็นพหูสูตร คือความเป็นผู้คงแก่เรียน หรือได้เรียนรู้มาก เป็นความรู้ประเภทประมวลหรือรวบรวมสิ่งอันจะพึงรู้ ทำตนให้เป็นคลังเก็บความรู้

ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติที่ดีของบุคคลอย่างหนึ่ง เป็นอุปกรณ์สำหรับนำไปใช้ทำประโยชน์ต่าง ๆ ได้มากแต่ไม่ถือเป็นองค์ธรรมแกนในระบบการศึกษา

2. ปัญญา คือความรู้ประเภทเข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้เลือก คัด วินิจฉัย และรู้ที่จะบริหารจัดการ เป็นความรู้ประเภทที่มุ่งหมายและเป็นส่วนสำคัญในระบบการศึกษานี้ ปัญญานี้มีไวพจน์มากมาย เช่น ญาณ วิชา ปริญญา ปุจฉาภิทยา วิปัสสนา สมมาทิฏฐิ เป็นต้น ซึ่งแสดงถึงความหมายในแง่ต่าง ๆ และชั้นต่าง ๆ ของปัญญานั้นเอง

สิ่งที่ควรทำความเข้าใจอีกอย่างหนึ่งได้แก่ลักษณะงานสอน ซึ่งแตกต่างกันตามประเภทวิชา อาจแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ วิชาประเภทชี้แจงข้อเท็จจริง เช่น ภูมิศาสตร์ และประวัติศาสตร์ เป็นต้น การสอนวิชาประเภทนี้ หลักสำคัญอยู่ที่ทำให้เกิดความเข้าใจในข้อเท็จจริง การสอนจึงมุ่งเพียงหาวิธีการให้ผู้เรียนเข้าใจตามที่สอนให้เกิดพหุสัจจะเป็นใหญ่

ส่วนวิชาอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณค่าในทางความประพฤติปฏิบัติ โดยเฉพาะวิชาศีลธรรมและจริยธรรมทั่วไป การสอนที่จะได้ผลดี นอกจากให้เกิดความเข้าใจแล้วจะต้องให้เกิดความรู้สึกรับรู้คุณค่า ความสำคัญ จนมีความเลื่อมใสศรัทธาที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติด้วยสำหรับวิชาประเภทนี้ ผลสำเร็จอย่างหลังเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และมักทำได้ยากกว่าผลสำเร็จอย่างแรก เพราะต้องการคุณสมบัติขององค์ประกอบในการสอนทุกส่วน นับแต่คุณสมบัติส่วนตัวของผู้สอนไปทีเดียว ยิ่งในการประดิษฐานพระพุทธศาสนาที่จะให้คนจำนวนมากมายอมรับด้วยวิธีการแห่งปัญญาด้วยแล้ว ก็ยิ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก ฉะนั้น การบริหารและการพิจารณาหลักการสอนของพระพุทธเจ้า จึงจะเริ่มแต่คุณสมบัติของผู้สอนไปเลยทีเดียว

5. คุณลักษณะของผู้ที่ทำการสอนสังคมศึกษา

ผู้ที่ทำการสอนสังคมศึกษาต้องบริหารและจะทำหน้าที่สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ถ้ามีคุณลักษณะ 3 ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ทุติยาปณิกสูตร (อง. ปญจก. (ไทย) 22/53, 56)

1. จักขมา หมายถึง มีปัญญามองการณ์ไกล เช่น ถ้าเป็นพ่อค้าหรือนักธุรกิจ ต้องรู้ว่าสินค้าที่ไหนได้ราคาถูก แล้วนำไปขายที่ไหนจึงได้ราคาแพง ในสมัยนี้ต้องรู้ว่าหุ้นจะขึ้นหรือตก ถ้าเป็นนักบริหารทั่วไปต้องสามารถวางแผนและฉลาดในการใช้คนคุณลักษณะข้อแรกนี้ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Conceptual Skill คือ ความชำนาญในการใช้ความคิด

2. วิรูโห หมายถึง จัดการธุระได้ดี มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น พ่อค้าเพชรต้องดูออกว่าเป็นเพชรแท้หรือเพชรเทียมแพทย์หัวหน้าคณะผ่าตัดต้องเชี่ยวชาญการผ่าตัด คุณลักษณะที่สองนี้ตรงกับคำว่า Technical Skill คือ ความชำนาญด้านเทคนิค

3. นิสสยสัมปันโน หมายถึง พึงพาอาศัยคนอื่นได้ เพราะเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี เช่น พ่อค้าเดินทางไปค้าขายต่างเมืองก็มีเพื่อนพ่อค้าในเมืองนั้นๆ ให้ที่พักอาศัยหรือให้กู้ยืมเงิน เพราะมี เครดิตดี นักบริหารที่ดีต้องผูกใจคนไว้ได้ คุณลักษณะที่สามนี้สำคัญมาก “นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน ขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้” ข้อนี้ตรงกับคำว่า Human Relation Skill คือ ความชำนาญด้านมนุษยสัมพันธ์

คุณลักษณะทั้งสามประการมีความสำคัญมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กักระดับของนักบริหาร ถ้าเป็นนักบริหารระดับสูงที่ต้องรับผิดชอบในการวางแผนและควบคุมคนจำนวนมาก คุณลักษณะข้อที่ 1 และข้อที่ 3 สำคัญมาก ส่วนข้อที่ 2 มีความสำคัญน้อยเพราะเขาสามารถใช้ผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีความชำนาญเฉพาะด้านได้

สำหรับนักบริหารระดับกลาง คุณลักษณะทั้งสามข้อมีความสำคัญพอ ๆ กัน นั่นคือ เขาต้องมีความชำนาญเฉพาะด้าน และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา ในขณะเดียวกันเขาต้องมีปัญญาที่มองภาพกว้างและไกล เพื่อเตรียมตัวสำหรับขึ้นเป็นนักบริหารระดับสูง นักบริหารระดับกลางบางคนไม่ได้เตรียมตัวให้พร้อมในด้านสติปัญญา เมื่อสูงขึ้นก็ถูกผู้ใต้บังคับบัญชาเห็นว่า “โง่แล้วยังขยัน” เหมือนกับภาษิตอังกฤษที่ว่า “สัญญาดีลิ่งยิ่งปีนสูงขึ้นไปเท่าไร คนก็รู้ว่าเป็นลิงมากขึ้นเท่านั้น” สำหรับนักบริหารระดับต้นที่ต้องลงมือปฏิบัติงานร่วมกับพนักงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างใกล้ชิดนั้น คุณลักษณะข้อที่ 2 และที่ 3 คือความชำนาญเฉพาะด้าน และมนุษยสัมพันธ์สำคัญมากแต่กระนั้นเขาก็ต้องพัฒนาคุณลักษณะข้อที่ 1 คือปัญญาเอาไว้เพื่อเตรียมเลื่อนระดับกลางต่อไป ขงจื้อเตือนว่า “อย่าหวังว่าใครไม่รู้ว่าท่านเก่ง หรือมีความสามารถ จงหวังแต่ว่า สักวันหนึ่งเมื่อคนเขายกย่องหรือเลื่อนตำแหน่งท่าน ท่านมีความเก่งและความสามารถสมกับที่เขายกย่องหรือเลื่อนตำแหน่งท่านหรือเปล่า วิธีการบริหาร นอกจากนักบริหารที่ดีจะต้องมีคุณลักษณะทั้งสามประการดังกล่าวมาแล้ว สไตล์หรือวิธีการบริหารก็เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการบริหาร นักบริหารที่มีคุณลักษณะทั้งสามประการ อาจใช้วิธีการบริหารงานที่ตนเคยชิน วิธีการบริหารต่าง ๆ พอสรุปได้เป็น 3 ประการ ตามนัยแห่งอภิปไตยสูตร (ที.ปา. (ไทย) 11/228/231 ; 20/895/187.) ดังนี้

1. อัตตาทิปไตย หมายถึง การถือตนเองเป็นใหญ่ ผู้นำชุมชนที่เป็นอัตตาทิปไตย ถือตนเองเป็นศูนย์กลางของการตัดสินใจ เขาเชื่อมั่นตนเองสูงมาก คิดว่าตัวเองฉลาดกว่าใคร จึงไม่รับฟังความคิดเห็นของใคร เขาไม่อดทนต่อการวิพากษ์วิจารณ์ เขานิยมใช้พระเดชมากกว่าพระคุณ เมื่อบริหารงานนาน ๆ ไปจะไม่มีความกล้าคัดค้านหรือทัดทาน ลงท้ายนักบริหารประเภทนี้มักเป็นเผด็จการ ผู้นำชุมชนแบบนี้ทำให้ได้งานแต่เสียคน นั่นคืองานเสร็จเร็วทันใจนักบริหาร แต่ไม่ถูกใจคนร่วมงาน เขาผูกใจคนไม่ได้ เขาได้ความสำเร็จของงานแต่เสียเรื่องการตรึงใจคน

2. โลกาธิปไตย หมายถึง การถือคนเป็นใหญ่ มีวิธีการทำงานที่ตรงกันข้ามกับประเภทแรกนั่นคือ นักบริหารแบบโลกาธิปไตย ไม่มีจุดยืนเป็นของตัวเอง เขาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถตัดสินใจอะไร ถ้าจำเป็นประธานอยู่ในที่ประชุมเขาจะฟังทุกฝ่ายก็จริง แต่เมื่อฝ่ายต่าง ๆ พุดขัดแย้งกัน เขาจะไม่ตัดสินใจเด็ดขาดแต่เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายทุ่มเถียงทะเลาะกันเอง ใครเสนอความคิดอะไรมาเขาเห็นคล้อยตามด้วย จนไม่ยอมตัดสินใจเด็ดขาดลงปาวฝ่ายไหนถูกหรือผิด ในที่สุดลูกน้องต้องวิ่งเต้นเข้าหานักบริหารประเภทนี้อยู่เรื่อยไป ผลลงเอยด้วยลูกน้องตีกันเอง เพราะนักบริหารไม่ยอมวินิจฉัยชี้ขาดว่าจะทำตามข้อเสนอของใคร ผู้นำชุมชนนี้ได้คนแต่เสียงาน นั่นคือทุกคนชอบเขา เพราะเขาเป็นคนอ่อนไม่เคียดหาใคร ลูกน้องจะทำงานหรือทิ้งงานก็ได้เขาไม่กล้าลงโทษ เขาสุภาพกับทุกคน แต่องค์กรวุ่นวายไร้ระเบียบและไม่มีผลงาน

3. ธรรมาทิปไตย หมายถึง การถือธรรมหรือหลักการเป็นใหญ่ ยึดเอาความสำเร็จของงานเป็นที่ตั้งเพื่อทำงานให้สำเร็จ เขายินดีรับฟังคำแนะนำจากทุกฝ่าย ซึ่งรวมทั้งคนที่ไม่ชอบเขาเป็นส่วนตัว เขาแยกเรื่องงานออกจากความขัดแย้งส่วนตัว เขายอมโง่เพื่อศึกษาความรู้จาก

ผู้เชี่ยวชาญ ดังที่สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ติสสมหาเถร) นิพนธ์ไว้ว่า

โง่ไม่เป็นเป็นใหญ่ยาก	ฝากให้คิด
ทางชีวิต จะรุ่งโรจน์	โสดถิผล
ต้องรู้โง่ รู้ฉลาด	ปราดเปรื่องตน
โง่สิบหนดีกว่าแบ่ง	เก่งเดียวเดียว

ผู้นำชุมชนประเภทนี้เดินทางสายกลาง คือใช้ทั้งพระเดชและพระคุณ ใครทำดีต้องให้รางวัล ใครทำชั่วต้องลงโทษ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า (ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๒๔๔๒/๕๓๑.)

นิคฺคณฺเห นิคฺคหารหิ	การาบคนทีควรการาบ
ปคฺคณฺเห ปคฺคหารหิ	ยกย่องคนทีควรยกย่อง

การบริหารชุมชนในการสอนสังคมศึกษาเช่นนี้ ทำให้ได้ทั้งคนและงาน นั่นคือ งานสำเร็จเพราะทุกคนมีโอกาสแสดงความสามารถ นักบริหารจะเปิดโอกาสให้คนที่ตนไม่ชอบได้ทำงานด้วย ถ้าเขาคนนั้นมีฝีมือ ดังกรณีของพระเดชพระคุณ พระธรรมมหาธีรราชเจ้า อดีตเจ้าอาวาสวัดไร่ขิง ใช้ทุกฝ่ายทำงานให้ท่าน ซึ่งรวมถึงกลุ่มคนที่วิพากษ์วิจารณ์ท่าน ท่านกล่าวว่า “ใครจะด่าว่าเราบ้างก็ไม่ใช่ไร ขอสำคัญขอให้เขาทำงานให้เราเหมือนกัน”

6. การสอนสังคมศึกษาต้องพัฒนาปัญญา

ปัญญา คือ ความรู้ทัน รู้คน และรู้งาน เป็นสิ่งสำคัญในการบริหารในการสอนสังคมศึกษา นักบริหารต้องพัฒนาปัญญาอยู่เสมอ ด้วยวิธีพัฒนาปัญญา 3 ประการ (ที.ปา. (ไทย) 11/228/231.) ดังนี้

1) สุตมยปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ที่เกิดจากสุตะ คือการรับข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ คนที่มีปัญญาประเภทนี้ต้องเป็นคนอ่านมากและฟังมาก ใครที่จดจำเรื่องราวที่อ่านและฟังแล้วได้มากมาย เรียกว่าพหูสูตร นักบริหารในการสอนสังคมศึกษา ต้องพัฒนาปัญญาขั้นสุตะอยู่เสมอ นั่นคือเกาะติดสถานการณ์ ด้วยการขยันอ่านหนังสือ ใช้ข้อมูลจากงานวิจัย และฟังคำแนะนำของวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญ ก่อนสั่งการแต่ละครั้ง นักบริหารต้องมีข้อมูลพร้อมเพื่อประกอบการตัดสินใจ นักบริหารในการสอนสังคมศึกษาควรมีใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นที่เสนอแนะจากทุกฝ่าย เขาไม่ควรปิดใจตัวเองไม่รับข้อมูลใหม่ เพราะหลงผิดคิดว่าตัวเองรู้ดีอยู่แล้ว เขาควรยึดแนวปฏิบัติของโสกราตีส ผู้กล่าวว่า “หนึ่งเดียวที่ข้าพเจ้ารู้ คือรู้ว่าข้าพเจ้าไม่รู้” เมื่อรู้ตัวว่าขาดความรู้ในเรื่องใด โสกราตีส ก็ศึกษาหาความรู้ในเรื่องนั้น ๆ พระพุทธเจ้าเสนอคำสอนในทำนองเดียวกัน เมื่อพระองค์ตรัสว่า “คนโง่ (พาล) ที่รู้ตัวเองว่าเป็นคนโง่ ยังพอเป็นคนฉลาด (บัณฑิต) ได้บ้าง แต่คนโง่ที่สำคัญผิดคิดว่าเป็นคนฉลาด จัดเป็นคนโง่แท้ ๆ”

ดังนั้น นักพัฒนาชุมชนในการสอนสังคมศึกษาต้องรู้จักแก่งัดทำโง่ เพื่อศึกษาหาความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ ดังภาษิตที่ว่า “หัดนั่งเป็นบ้าง หัดโง่เป็นบ้าง หัดแพ้เป็นบ้าง นั้นแหละ ท่านกำลังชนะ และกำลังฉลาดขึ้น” เวลาศึกษาความรู้เรื่องใหม่ นักพัฒนาชุมชนในการสอนสังคมศึกษาต้องเก็บความรู้เก่าใส่ลิ้นชักสมองไว้ชั่วคราว ปล่อยให้เรื่องเก่าครอบงำความคิด กลายเป็นอคติบังตาเสียจนไม่ยอมรับข้อมูลใหม่ หรือไม่ยอมรับปรับเปลี่ยนความคิดให้ทันเหตุการณ์ นั่นคือต้องมี ยถาภูตญาณทัสสนะ หมายถึง ความรู้เห็นตามความเป็นจริง นักบริหารต้องรู้จักคนตามที่เขาเป็น ไม่ใช่ชอบใคร หลงใคร ก็ปกป้องคนนั้น ทั้ง ๆ ที่เขาทำผิดมหันต์หรือเกลียดใคร ก็ตำหนิคนนั้น ทั้ง ๆ ที่เขาไม่ได้ทำอะไรเลย นักบริหารต้องมองคนตามที่เป็นจริง ด้วยการถอดแว่นสีออก

จากปัญญาจักขุ อคติหรือความลำเอียง เปรียบเสมือนแว่นสีที่เราสวมใส่ ซึ่งกำหนดให้เรามองโลกไปตามสีของแว่น เราไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง คนที่สวมแว่นสีเขียวจะมองเห็นทุกสิ่งเป็นสีเขียว คนที่สวมแว่นสีแดงจะมองเห็นทุกสิ่งเป็นสีแดง สีที่แท้จริง คืออะไรเราไม่มีทางทราบ อคติที่ว่านี้มี 4 ประการ (ที.ปา. (ไทย) 11/176/196.) คือ

(1) ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะชอบ) ถ้าเราชอบใครไม่ว่าเขาจะพูดหรือทำอะไร เราเห็นกับเขาไปเสียทุกอย่าง

(2) โทสาคติ (ลำเอียงเพราะชัง) ถ้าเราชังใครไม่ว่าเขาจะพูดหรือทำอะไร เรารู้สึกขงวุ่นหวางตาไปหมด

(3) โมหาคติ (ลำเอียงเพราะหลง) ถ้าเราขาดข้อมูลในเรื่องใดพอมีคนอื่นให้ข้อมูลเท็จในเรื่องนั้น เรามักเชื่อเขาและตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย

(4) ภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว) ถ้าผู้มีอำนาจสั่งให้เราพูดหรือทำสิ่งที่ขัดกับความรู้สึกของเรา บางครั้งเราจำเป็นต้องทำตามเพราะความกลัวภัย

นักพัฒนาชุมชนที่ดีต้องมีความยุติธรรมในหัวใจ เขาตัดสินใจคนตามที่เป็นจริง เพราะเขาไม่ยอมให้อคติทั้ง 4 ประการ มาเป็นม่านบังตา เขาจะเป็นอย่างนั้นได้ก็ต่อเมื่อรู้จักวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่เห็นหรือได้ยินด้วยจิตตามยปัญญา

2) จินตามยปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ข้อมูลที่เรารับมาจากการฟังหรือการอ่าน สุตมยปัญญา เปรียบเสมือนการรับประทานอาหารในขั้นตักใส่ปาก จินตามยปัญญา เปรียบเสมือนการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแล้วกลืนลงไป คนบางคนฟังเรื่องอะไรแล้วเชื่อกันที่โดยไม่ทันพิจารณา เหมือนกับคนที่กลืนอาหารโดยไม่ทันได้เคี้ยว การพินิจพิจารณาไตร่ตรองเรื่องที่ฟังหรืออ่าน รวมถึงการตรวจสอบแหล่งข่าว แหล่งข้อมูล หรือหนังสืออ้างอิง เหล่านี้เป็นกระบวนการของจินตามยปัญญา คนบางคนจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้มาก แต่วิเคราะห์ไม่เป็น บางคนท่องกฎหมายได้ทุกมาตรา แต่ไม่สามารถตีความตามกฎหมายเหล่านั้นได้ คนเหล่านี้ขาด จินตามยปัญญา คนที่มีจินตามยปัญญา ได้แก่ คนที่คิดเป็นตามแบบโยนิโสมนสิการ โยนิโส แปลว่า ถูกต้อง แยกคาย มนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจหรือการคิด ดังนั้น โยนิโสมนสิการจึงหมายถึง การทำไว้ในใจโดยแยกคาย หรือการคิดเป็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริงได้ว่า “สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่าหนึ่งมือคลำ สิบมือคลำไม่เท่าหนึ่งทำไว้ในใจ”

คำว่า “ทำไว้ในใจ” คือ โยนิโสมนสิการ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ สรุปได้ 4 วิธี คือ

(1) อุปายมนสิการ (คิดถูกวิธี) หมายถึง การคิดที่อาศัยวิธีการ (Methodology) อันสอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษา เช่นเดียวกับการทำวิจัยต้องมีระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสม หากใช้วิธีวิจัยผิดก็จะได้ความจริงในเรื่องนั้น การตรวจสอบความจริงบางเรื่องต้องใช้วิธีอุปนัย (Induction) บางเรื่องต้องใช้วิธีนรนัย (Deduction) แต่บางเรื่องต้องใช้ประสบการณ์ตรงเป็นเครื่องตรวจสอบยืนยันความจริง เช่น พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าการทรมานตนหรือทุกข์กิริยาไม่ใช่วิธีบำเพ็ญเพียรที่ถูกต้อง เมื่อพระองค์ทรงหันมาใช้วิธีบำเพ็ญเพียรทางจิต จึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

(2) ปถมนสิการ (คิดมีระเบียบ) หมายถึง การคิดที่ดำเนินตามขั้นตอนของวิธีการคิดนั้น ๆ ไม่มีการลัดขั้นตอน หรือด่วนสรุปเกินข้อมูลที่ได้อมา การด่วนสรุป จัดเป็นเหตุผลวิบัติ (Fallacy) ประการหนึ่งดังกรณีที่เราหยิบผลส้มผลหนึ่งมาชิม เมื่อผลส้มนั้นเปรี้ยว เราก็ด่วนสรุปว่า ส้มที่เหลือในลังทั้งหมดเปรี้ยว

นอกจากนั้นการคิดต้องดำเนินตรงทางไปสู่เป้าหมาย โดยไม่มีการฟุ้งซ่านออกนอกทาง นั่นคือ นักบริหารต้องมีสมาธิในการคิด บางครั้งกำลังค้นคว้าข้อมูลเพื่อทำวิจัยเรื่องน้ำท่วมอยู่ดี ๆ เมื่อพบข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องภัยแล้ง ก็ลืมนึกถึงจุดหมายเดิม เขาไปเสียเวลาซึ่งออกนอกทางไปเลย คนนี้ไม่มีปณณสิการ

(3) การณณสิการ (คิดมีเหตุผล) หมายถึง การคิดจากเหตุโดยงไปหาผล (อัมมัญญตา) และการคิดจากผลสาวกลับไปหาเหตุ (อัตตัญญตา) และการคิดแบบนี้จะทำให้ผู้บริหารเป็นคนรู้เท่าทันเหตุการณ์ เมื่อจะสั่งการณแต่ละครั้งต้องคาดได้ว่า ผลอะไรจะตามมา หรือเมื่อเห็นความผิดปกติเกิดขึ้นในองคการ ต้องสามารถบอกได้ว่ามาจากสาเหตุอะไร นอกจากนั้นนักบริหารไม่กลัวความล้มเหลว อันที่จริงความล้มเหลวไม่มีสิ่งที่เรียกว่าเป็นความล้มเหลว แท้ที่จริง คือวิบากหรือผลของกรรมที่ไม่ดี ถ้าเราอยากประสบความสำเร็จครั้งต่อไป เราต้องทำกรรมคือเหตุที่ดี แล้ววิบากหรือผลที่ดีก็จะตามมา

(4) อุปาทมณสิการ (คิดเป็นกุศล) หมายถึง การคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) คือคิดให้มีความหวัง และได้กำลังใจในการทำงาน เมื่อเห็นหรือได้ยินอะไรก็เก็บมาปรับใช้ประโยชน์ในหน่วยงานของตน ดังที่ขงจื้อกล่าวว่า

“เมื่อข้าพเจ้าเห็นคนสองคนเดินสวนทางมา คนหนึ่งเป็นคนดี อีกคนหนึ่งเป็นคนเลว คนทั้งสองเป็นครูของข้าพเจ้าได้เท่ากัน เมื่อเห็นคนดี ข้าพเจ้าพยายามเออย่างเขา”

3) ภาวนามยปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ที่เกิดโดยประสบการณ์จากภาคปฏิบัติ หรือการลงมือทำจริง ๆ สุตมยปัญญา ทำให้นักบริหารได้ข้อมูลใหม่ จินตามยปัญญา ทำให้ได้ความคิดที่ดี ส่วนภาวนามยปัญญา ทำให้มีผลงานเป็นรูปธรรม

7. บทสรุป

สังคมศึกษาเป็นศาสตร์บูรณาการด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ และนักพัฒนาชุมชนในการสอนสังคมศึกษาบางคนมีความคิดแปลกใหม่ดี แต่ไม่ยอมนำความคิดนั้นไปปฏิบัติ เขาจึงไม่มีภาวนามยปัญญา ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเขาขาดการนำกำลังใจไปปฏิบัติ ปรัชญาพื้นฐานในการสอนสังคมศึกษา ก่อนที่จะกล่าวถึงหลักการสอนและวิธีการสอนสังคมศึกษา สมควรกล่าวถึงปรัชญาที่เป็นพื้นฐานเสียก่อน เพราะหลักการบริหารและการสอนสังคมย่อมดำเนินไป แต่จุดเริ่มต้นตามแนวทางสู่จุดหมายตามที่ปรัชญากำหนดให้ อย่างไรก็ตาม เมื่อมองในแง่ปรัชญาทางการศึกษา พุทธธรรมก็เป็นเรื่องกว้างขวางมากอีก เพราะพุทธธรรมทั้งหมด เป็นเรื่องของระบบการศึกษาระบบหนึ่งนั่นเอง ในที่นี้ จึงขอนำมาเสนอเฉพาะที่เกี่ยวกับการสอนและการบริหารในการสอนสังคมศึกษาพอสังเขป ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องแปรปรวนทางสังคม ความเดือดร้อนลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพราก และปัญหาชีวิตต่าง ๆ ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกรวมว่าความทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและได้ประสบแน่นอน ไม่ว่ามนุษย์จะต้องการหรือไม่ต้องการ จะยอมรับว่ามามีอยู่หรือไม่ยอมรับ หรือแม้จะเบือนหน้าหนีอย่างไรก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นหากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด ในสังคม มนุษย์จะต้องยอมรับความจริงอันนี้ จะรับรู้สู้นหน้าและพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด

8. เอกสารอ้างอิง

- กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. (2560). *แผนยุทธศาสตร์กรมการพัฒนาชุมชน พ.ศ 2560-2564*.
กรุงเทพมหานคร : กองแผนงาน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
- กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. *อำนาจหน้าที่*. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.cdd.go.th/related-links/บริการภายใน/about-us/service-directory> [10 มกราคม 2569].
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พัฒนาสังคมไทย สู่วัฒนธรรมแห่งความเข้าใจและรู้สึกลึกซึ้ง*.
บทความวิชาการด้านพระพุทธศาสนา: หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ (2538). *พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย อรรถกถาและคัมภีร์เฉพาะที่พิมพ์เป็นเล่มแล้ว*.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี เติปิฎก*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 3539.
- . (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วรรณคดีไทยในสังคมเพลงลูกทุ่ง Thai Literature in the Luk Krung Music Society

วัฒน์ บุณย์¹ นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ² สมชัย ศรีนอก³

สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2,3}

Wattana Boonjub¹ Niwes Wonhsuwan² Somchai Srinok³

Department Teaching Social Studies, Faculty of Education

Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1,2,3}

E-mail : bjwattana@gmail.com

บทคัดย่อ

เพลงลูกกรุงมีต้นกำเนิดจากเพลงไทยสากลตั้งแต่ พ.ศ. 2546 และได้รับการจำแนกออกเป็นเพลงลูกกรุงและลูกทุ่งใน พ.ศ. 2507 ความสัมพันธ์ระหว่างวรรณคดีไทยกับเพลงลูกกรุงปรากฏในสี่ลักษณะ ได้แก่ (1) การนำเนื้อหาจากวรรณคดีมาใช้โดยตรง (2) การปรับเปลี่ยน เพิ่มหรือตัดถ้อยคำบางส่วน (3) การขยายความจากบางตอนของวรรณคดี และ (4) การแต่งเนื้อเพลงใหม่โดยได้รับแรงบันดาลใจจากวรรณคดี วรรณคดีที่ถูกนำมาใช้มากที่สุดคือ อิเหนา พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ส่วนเนื้อหาสำคัญที่ได้รับความนิยมในการสร้างสรรค์เพลงลูกกรุงคือเรื่องของความรัก

คำสำคัญ : วรรณคดีไทย, สังคม, เพลงลูกกรุง

Abstract

Phleng Luk Krung (Urban Thai Songs) originated from Thai popular music in 1903 and was formally distinguished from luk thung (rural songs) in 1964. The relationship between Thai literature and luk krung songs appears in four main forms: (1) direct adoption of literary content (2) modification through addition or omission of words (3) elaboration of selected passages and (4) newly composed lyrics inspired by literary themes. The most frequently adapted work is Inao, the royal composition of King Rama II (Phra Phutthaloetla Naphalai), and love being the predominant theme incorporated into luk krung songs.

Keywords: Thai literature, society, luk krung songs

1. บทนำ

“เพลงลูกกรุง” เป็นเพลงซึ่งมีที่มาจากเพลงไทยสากลซึ่งมีจุดเริ่มต้นมาแต่ พ.ศ. 2446 โดยเมื่อแรกกำเนิดเพลงไทยสากลขึ้นนั้น ยังไม่มีการแบ่งประเภทของเพลง ด้วยพิจารณาเพียงว่าเป็นเพลงที่แต่งโดยการใช้โน้ตแบบสากล ไม่ใช่แบบดนตรีไทยดังที่เคยนิยมกันมา เพียงแต่ในสังคมคนเพลงในยุคนั้นมักเรียกแนวการขับร้องและบรรเลงเพลงของนักร้อง เช่น ชรินทร์ นันทนาคร, สุเทพ วงศ์กำแหง, สวลี ผกาพันธุ์ ฯลฯ ว่าเป็น

“เพลงผู้ดี” แต่หากเป็นแนวขับร้องและบรรเลงเพลงของนักร้องอีกลักษณะหนึ่ง เช่น คำรณ สัมบุญณานนท์, สมยศ ทัศนพันธ์ ฯลฯ จะถูกเรียกว่า “เพลงตลาด” และเพลงตลาดดังกล่าว จำนง รังสิกุล กล่าวว่า ได้มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “เพลงลูกทุ่ง” เมื่อสถานีโทรทัศน์ช่อง 4 บางขุนพรหม ผลิตรายการชื่อ “เพลงลูกทุ่ง” ออกอากาศ เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม พ.ศ.2507 เพื่อให้ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Country Music” และด้วยเหตุที่มีคำว่า “เพลงลูกทุ่ง” เกิดขึ้นนี้เอง จึงมีการขนานนามเพลงไทยสากลแบบ “เพลงผู้ดี” ที่เคยร้องกันมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 7 ว่า “เพลงลูกกรุง” ไปโดยปริยาย

เชื่อว่าผู้ที่ได้รับฟังเพลงไทยสากลในปัจจุบัน เพียงแต่ได้ยินวิธีการขับร้องเพลงของนักร้องก็สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นเพลงลูกทุ่งหรือลูกกรุง เพราะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน นับแต่เนื้อร้องและกลวิธีการใช้เสียง สำหรับการแต่งเนื้อร้องเพลงลูกกรุงนั้น นักแต่งเพลงส่วนใหญ่มักแต่งโดยยึดรูปแบบเหมือนการประพันธ์ร้อยกรอง นั่นคือ มีสัมผัสเพื่อให้เกิดความไพเราะและง่ายต่อการจดจำ โดยเฉพาะกลอนจะเป็นลักษณะที่พบมากที่สุด ซึ่งเนื้อหาจะมีหลากหลาย อาทิ ปลูกใจให้รักชาติ ประเพณีเทศกาล ชมความงาม ความรัก ความผิดหวัง ให้คติธรรมสอนใจ ตลอดจนการสะท้อนสังคม แต่ในบทความนี้จะเน้นนำเสนอถึงวิธีการที่สังคมผู้แต่งเนื้อร้องเพลงไทยลูกกรุงนำเนื้อหาสาระจากวรรณคดีไทยมาการประพันธ์เป็นเนื้อร้องของเพลงลูกกรุงเป็นสำคัญ ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่าวรรณคดีไทยมีความสัมพันธ์กับเนื้อร้องเพลงไทยสากลประเภทลูกกรุงเป็นอย่างมาก อย่างน้อยก็มีเพลงลูกกรุงไม่น้อยกว่า 68 เพลงที่ได้รับอิทธิพลทางด้านเนื้อหาหรือความคิดมาจากวรรณคดีไทย โดยที่ความสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถแยกออกได้เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่

1. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทยโดยมิได้ดัดแปลงถ้อยคำเดิม
2. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทย แต่มีการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำเดิมบางคำ มิเช่นนั้นก็มีการเพิ่มหรือตัดคำบางคำ
3. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหาของวรรณคดีไทยบางส่วนแล้วมาแต่งขยายหรือเพิ่มเนื้อความขึ้น
4. เพลงลูกกรุงที่แต่งเนื้อขึ้นใหม่ โดยได้แนวความคิดหรือแรงบันดาลใจมาจากวรรณคดีไทย

2. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทยโดยมิได้ดัดแปลงถ้อยคำเดิม

เนื้อร้องเพลงลูกกรุงประเภทนี้ ผู้แต่งจะนำเนื้อหาจากวรรณคดีไทยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยมิได้เปลี่ยนถ้อยคำใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วนำไปใส่ทำนองเพลง ซึ่งอารมณ์ของเพลงมีทั้งที่เกี่ยวกับความรัก ความโศกเศร้า แฉกน่าสับสน และขบขัน ตัวอย่างเช่น

เพลงความรัก

นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทย เรื่อง “เวนิสวานิช” พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นเพลงอารมณ์รัก มีเนื้อหาในเชิงฝากรัก สารที่นำมาทำเป็นเนื้อร้องมาจากตอนที่บัสซานิโยจะเสี่ยงทายเลือกหีบที่มีภาพนางปอร์เซียอยู่ในนั้น มีความดังนี้

ความเอ๋ยความรัก	เริ่มสมัครขั้นต้น ณ หนไหน
เริ่มเพาะเหมาะกลางหว่างหัวใจ	หรือเริ่มในสมอตรงจงดี
แรกจะเกิดเป็นไฉนใครรู้บ้าง	อย่าอำพรางตอบสำนวนให้ควรที่
ใครถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงรดี	ผู้ใดมีคำตอบขอบใจเอ๋ย
ตอบเอ๋ยตอบถ้อย	เกิดเมื่อเห็นน้องน้อยอย่าสงสัย

ตาประสบตารักสมัครไซรี
แต่ถ้าแม่สายใจไม่สมัคร
ได้แต่ชวนเพื่อนยามาพร้อมกัน

เหมือนหนึ่งให้อาหารสำราญครัน
เหมือนฆ่ารักเสียแต่เกิดยอมอาสย
ร้องรำพันสงสารรักหนักหนาเอย

3. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทย แต่เปลี่ยนแปลงถ้อยคำบางคำ มิเช่นนั้นก็มีการเพิ่มหรือตัดคำบางคำ

การแต่งเนื้อเพลงลักษณะนี้ แบ่งย่อยออกได้เป็น 2 แบบ คือ

2.1 นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

2.2 นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทยสองเรื่อง

ตัวอย่างเพลงที่นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

เพลงคำมั่นสัญญา

นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทย เรื่อง “พระอภัยมณี” ของสุนทรภู่ ตอนพระอภัยมณีให้คำมั่นสัญญารักแก่นางละเวงว่าจะรักนางตลอดไปและจะขอติดตามนางไปทุกชาติ มีความดังนี้

วรรณคดี	เพลง
ถึงม้วยดินสิ้นฟ้ามหาสมุทร ไม่สิ้นสุดความรักสมัครสมาน แม้อยู่ในใต้ฟ้าสุธาธาร ขอพบพานพิศวาสไม่คลาดคลา แม่เนื้อเย็นเป็นห้วงมหรณพ พี่ขอพบศรีสวัสดิ์เป็นมัจฉา แม่เป็นบัวตัวพี่เป็นภุมรา เชยผกาโกสุมปทุมทอง เจ้าเป็นถ้ำอำไพขอให้พี่ เป็นราชสีห์สมสู่เป็นคู่สอง จะติดตามทราบนงนวลละออง เป็นคู่ครองพิศวาสทุกชาติไป	ถึงม้วยดินสิ้นฟ้ามหาสมุทร ไม่สิ้นสุดความรักสมัครสมาน แม้อยู่ในใต้หล้าสุธาธาร ขอพบพานพิศวาสไม่คลาดคลา แม่เนื้อเย็นเป็นห้วงมหรณพ พี่ขอพบศรีสวัสดิ์เป็นมัจฉา แม่เป็นบัวตัวพี่เป็นภุมรา เชยผกาโกสุมปทุมทอง แม่เป็นถ้ำอำไพใครเป็นหงส์ จะร่อนลงสิงสู่เป็นคู่สอง ขอติดตามทราบนงนวลละออง เป็นคู่ครองพิศวาสทุกชาติไป

เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำในเพลงตัวอย่างนี้ จะเห็นว่ามี การเปลี่ยนรูปคำแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนเสียงวรรณยุกต์ เช่น เปลี่ยน “ฟ้า” ซึ่งมีเสียงวรรณยุกต์ตรี เป็น “หล้า” ทำให้เสียงวรรณยุกต์เปลี่ยนเป็นเสียงโท หรือเปลี่ยนคำว่า “แม่” เป็น “แม่” ก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนเสียงวรรณยุกต์จากโทไปเป็นตรี ส่วนการเปลี่ยนจาก “มหรณพ” เป็น “มหรณพ” ถือเป็นการลดพยางค์จาก 4 พยางค์เป็น 3 พยางค์ ทั้งมีการเปลี่ยนแปลงความจาก “เป็นราชสีห์สมสู่เป็นคู่สอง” เป็น “จะร่อนลงสิงสู่เป็นคู่สอง” เพื่อให้เหมาะกับทำนองเพลงด้วย

ตัวอย่างเพลงที่นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทยสองเรื่อง

เพลงน้ำใจน้ำค้าง

เนื้อเพลงตอนต้นนำความมาจากนิทานคำกลอน เรื่อง “จันทะโครบ” ของสุนทรภู่ ตอนที่พระจันทะโครบบริภาษนางโมราที่ใช้ชายชู้มาฆ่าสามีของตนเอง จึงเปรียบเทียบของหญิงว่าไม่มีความมั่นคงเหมือนกับน้ำค้างที่ในยามดึกดูเหมือนจะเต็มแทนน้ำได้ แต่เมื่อต้องแสงอาทิตย์ในยามเช้าหยาดน้ำค้างก็กลับเหือดแห้งหายไป เนื้อเพลงตอนท้ายนำความมาจาก “นิราศพระบาท” ของสุนทรภู่ ตอนเดินทางถึงเกาะราชคราม โดยสุนทรภู่เปรียบเทียบคนกับคลองที่แยกออกเป็นสองทาง มีความดังนี้

วรรณคดี	เพลง
(จันทะโครบ) อารมณ์นางเหมือนน้ำค้างที่รุ่มพฤษ เมื่อยามดึกดั่งจะรองออกเต็มได้ ครั้นรุ่งแสงสุริยฉายก็หายไป มาเห็นใจเสียเมื่อใจจะขาดรอน (นิราศพระบาท) โอ้กระแสน้ำเดียวที่เดียวหนอ มาเกิดก่อเกาะถนัดสัดหน้า ต้องแยกคลองออกเป็นสองทางคงคา นี้ฤคนจะมีน้ำเป็นสองใจ	น้ำใจนางเหมือนน้ำค้างในรุ่มพฤษ เมื่อยามดึกดั่งจะรองออกเต็มได้ ครั้นยามรุ่งสุริยฉายก็หายไป โอ้หนอใจเลื่อนไปไม่คืนมา เหมือนกระแสน้ำเดียวที่เดียวหนอ มาเกิดก่อเกาะถนัดสัดหน้า ต้องแยกคลองออกเป็นสองทางคงคา นี้หรือคนจะมีน้ำเป็นสองใจ

เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำในเพลงตัวอย่างนี้ จะเห็นว่าการเปลี่ยนรูปคำแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนเสียงวรรณยุกต์ เช่น เปลี่ยน “ฤ” ซึ่งมีเสียงวรรณยุกต์สามัญ เป็น “หรือ” ทำให้เสียงวรรณยุกต์เปลี่ยนเป็นเสียงตรี หรือเปลี่ยนคำว่า “ดั่ง” เป็น “ดั่ง” ก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนเสียงวรรณยุกต์จากสามัญไปเป็นเอก ส่วนการเปลี่ยนแปลงความจาก “รุ่งแสง” เป็น “ยามรุ่ง” เพื่อให้เหมาะกับทำนองเพลง ทั้งมีการเปลี่ยนความจาก “มาเห็นใจเสียเมื่อใจจะขาดรอน” เป็น “โอ้หนอใจเลื่อนไปไม่คืนมา” เพื่อให้มีการรับส่งสัมผัสนอก ระหว่างบทถูกต้องตามข้อบังคับสำคัญในการแต่งคำประพันธ์ประเภทกลอน

4. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหาของวรรณคดีไทยบางส่วนแล้วมาแต่งขยายหรือเพิ่มความขึ้น การแต่งเนื้อเพลงลักษณะนี้ แบ่งย่อยออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทยโดยมิได้เปลี่ยนแปลงข้อความเดิม แล้วนำมาแต่งเนื้อเพิ่มขึ้น
2. นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทยแต่นำมาเปลี่ยน เพิ่ม หรือตัดถ้อยคำบางคำ แล้วนำมาแต่งเนื้อเพิ่มขึ้น

ตัวอย่างเพลงที่นำเนื้อหาจากวรรณคดีไทยโดยมิได้เปลี่ยนแปลงข้อความเดิม แล้วนำมาแต่งเนื้อเพิ่มขึ้น

เพลงรักข้ามขอบฟ้า

เนื้อเพลงตอนต้นนำความมาจากโคลงบทหนึ่งใน “ประชุมโคลงโลกนิติ” พระนิพนธ์ในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาเดชาดิศร เนื้อความตอนต้นนำมานี้มีว่า คนที่รักกันแม้จะอยู่ห่างไกลก็เหมือนอยู่ใกล้กัน ส่วนคนที่เกลียดชังกันแม้อยู่ใกล้ก็เหมือนอยู่ไกลกัน เนื้อเพลงมีความ ดังนี้

วรรณคดี		เพลง	
รักกันอยู่ขอบฟ้า	เขาเขียว	รักกันอยู่ขอบฟ้า	เขาเขียว
เสมือนอยู่หอแห่งเดียว	ร่วมห้อง	เสมือนอยู่หอแห่งเดียว	ร่วมห้อง
ซังกันบ่แลเหลียว	ตาต่อ กันนา	ซังกันบ่แลเหลียว	ตาต่อ กันนา
เหมือนขอบฟ้ามาป้อง	ป่าไม้มาบัง	เหมือนขอบฟ้ามาป้อง	ป่าไม้มาบัง
		รักกันข้ามขอบฟ้า	ส่งใจมาแจ่มจีรัง
		เขาเขียวป่าเปลี่ยนบัง	ดังเสมือนห้องครองรักเดียว
		ซังกันผันพักตร์แล้ว	เนตรงามแพรวหรือแลเหลียว
		ไอ้ฟ้าป่าทิวเทียว	มาพรางให้ไกลจากกัน

ตัวอย่างเพลงที่นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทยแต่นำมาเปลี่ยน เพิ่ม หรือตัดถ้อยคำบางคำ แล้วนำมาแต่งเนื้อเพิ่มขึ้น

เพลงเกียรติศักดิ์ทหารเสือ

เนื้อเพลงตอนต้นนำความมาจาก “ภาษิตนักรบโบราณ” ซึ่งรวมอยู่ในสุภาษิตพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว บทที่นำมานี้มีเนื้อความเกี่ยวกับเกียรติของชายชาติทหาร มีความดังนี้

วรรณคดี		เพลง	
มโนมอบพระผู้	เสวยสวรรค	มโนมอบพระผู้	เสวยสวรรค
แขนมอบถวายทรงธรรม	เทิดหล้า	แขนมอบถวายทรงธรรม	เทิดหล้า
ดวงใจมอบเมียขวัญ	และแม่	ดวงใจมอบเมียขวัญ	และแม่
เกียรติศักดิ์รักของข้า	มอบไว้แก่ตัว	เกียรติศักดิ์รักข้า	มอบไว้แก่ตัว
		มโนมอบพระผู้	สถิตอยู่ยอดสวรรค
		แขนถวายให้ทรงธรรม	พระผ่านเผ้าเจ้าชีวา
		ดวงใจให้ขวัญจิต	ยอดชีวิตและมารดา
		เกียรติศักดิ์รักของข้า	ชาติชายแท้แก่ตนเอง

เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำในเพลงตัวอย่างนี้ จะเห็นว่าการลดคำจาก “ของข้า” ซึ่งมี 2 พยางค์ เป็น “ข้า” ซึ่งมีพยางค์เดียว

5. เพลงลูกกรุงที่แต่งเนื้อขึ้นใหม่ โดยได้แนวความคิดหรือแรงบันดาลใจมาจากวรรณคดีไทย การแต่งเนื้อเพลงลักษณะนี้ แบ่งย่อยออกได้เป็น 2 แบบ คือ

4.1 ได้แนวคิดมาจากวรรณคดีไทย โดยมีข้อความบางตอนในวรรณคดีเป็นเค้าโครง

4.2 ได้แรงบันดาลใจจากวรรณคดีไทยมาแต่งเป็นเนื้อเพลง

ตัวอย่างเพลงที่ได้แนวคิดมาจากวรรณคดีไทย โดยมีข้อความบางตอนในวรรณคดีเป็นเค้าโครง

เพลงรสถาล

ได้แนวคิดมาจาก เรื่อง “นิราศพระบาท” ของสุนทรภู่ ตอนที่ระหว่างเดินทางไปเห็นคนเก็บน้ำตาล จึงเปรียบคนเก็บน้ำตาลที่ต้องระมัดระวังไม่ให้ตกลงมาขณะขึ้นไปเก็บน้ำตาลบนต้นเหมือนกับคนที่ต้องการลิ้มรสหวานจากความรัก หากมีระวังคำพูดหลงแต่คำหวาน ก็อาจจะเจ็บอกไม่ต่างจากตกต้นตาลได้ เนื้อหาจึงมีลักษณะสอนใจให้คิด ความมีดังนี้

วรรณคดี	เพลง
เจ้าของตาลรักหวานขึ้นปิ่นต้น ระวังตนตีนมีระมัดมัน เหมือนคบคนคำหวานรำคาญครัน ถ้าปลั่งพลันเจ็บอกเหมือนตกตาล	เจ้าของตาลรสหวานขึ้นปิ่นต้น เพราะต้นต้นอยากลิ้มชิมรสหวาน ครันได้รสสดสาวจากจาวตาล ก็ซาบซ่านหวานซึ่งตรึงถึงทรวง ไหนจะยอมให้เจ้าหล่นลงเจ็บอก เพราะอยากกวักขึ้นลิ้มชิมของหวง อันรสถาลหวานละม้ายคล้ายพุ่มพวง พี่เจ็บทรวงซ้ออกเหมือนตกตาล

เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำในเพลงตัวอย่างนี้ จะเห็นว่าการเปลี่ยนความจากคำว่า “รัก” เป็น “รส” เพื่อให้ความเข้ากับเนื้อเพลงที่แต่งเติมขึ้นใหม่

เพลงที่ได้แรงบันดาลใจจากวรรณคดีไทยมาแต่งเป็นเนื้อเพลง

เนื้อร้องเพลงลูกกรุงประเภทนี้ ผู้ประพันธ์ล้วนได้แรงบันดาลใจมาจากวรรณคดีไทย โดยที่ต่างก็ได้รับแรงบันดาลใจมาจากวรรณคดีในแง่มุมที่แตกต่าง เช่น จากความงามของตัวละครเอกฝ่ายหญิง จากพฤติกรรมของตัวละคร จากความรักของตัวละคร จากการรำพึงรำพันถึงคนที่ตัวละครนั้นรัก จากการเสียดสีย้ออิฐฐานจากสื่อรัก จากสถานที่ที่ปรากฏในวรรณคดี ตัวอย่างเช่น

เพลงศกุนตลา

เนื้อเพลงเกิดจากแรงบันดาลใจที่ผู้ประพันธ์มีต่อความงามของตัวละครฝ่ายหญิงในเรื่อง “ศกุนตลา” พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว นางศกุนตลาเป็นหญิงที่มีความงดงาม จนท้าวพวยยันต์ถึงกับชมโฉมของนางว่า

~ AA 37 ~

คูฝินวลละอองอ่อน	มะลิซ้อนดูดำไปหมดสิ้น
สองเนตรงามกว่ามฤคิน	นางนี้เป็นปิ่นโลกา
งามโอษฐ์ตั้งไปไม้อ่อน	งามกรดั่งลายเลขา
งามรูปเลอสรรรวิญฟ้า	งามยิ่งบุปผาแบ่งบาน
เนื้อเพลงสกุณฑลา จึงมีความดังนี้	
ศกุณฑลา	นางฟ้าแมกฟ้าฤไฉน
เดินดินนางเดียวเปลี่ยวใจ	นางไม้แนบไม้มิได้ปาน
น้ำค้างค้างกลีบกุหลาบอ่อน	คือเนตรบังอรหยาดหวาน
โอษฐ์อ้อมพริ้มรัตนซัซवाल	เพลิงบุญอรุณกาลผ่านทรวง
ศกุณฑลา	นางฟ้าแมกฟ้าจากสรวง
คลื่นสมุทรสุดถุ้ยไหวปวง	คือทรวงนางสะท้อนถอนใจ
ยอดมณีศรีศิลป์ปิ่นสรรพ	หล่อหลอมจอมขวัญผ่องใส
คือแก้วแพรวพร่างกระจ่างใจ	อาบไออมฤตนิรันดร์

เพลงอิเหนารำพึง

เนื้อเพลงเกิดจากแรงบันดาลใจที่ผู้ประพันธ์มีต่อการรำพึงรำพันของอิเหนาถึงความรักที่มีต่อนางบุชบา ใน บทพระราชนิพนธ์ เรื่อง “อิเหนา” ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เนื้อเพลงความมีดังนี้

รูปทรงวงพักตร์ลักขณา	บุชบานารี	
แม่งามเทียบเทวี	หญิงใดใครเปรียบไม่มี	สตรีศรีสุตา
โฉไลเลิศลักษณ์ลาวัณย์	พริ้งเพริศเฉิดโฉมโนมพรรณ	
สุดสรรค์พรรณนา	พักตร์ปลั่งเหมือนดั่งจันทร์	จะเยี่ยงค้อมาเทพิดาให้อาย
งามพร้อมมารยาท	เลิศพิลาสนวยนาดเยื้องกาย	
เนตรเจ้างามเหลือเหมือนดั่งแม่นางเนื้อทราย	เมื่อสบตาชายโฉมงามแม่อย่าชมมายมา	
วิตกอกอิเหนา	ทุกวันเศร้าวิญญาน์	
รำพึงถึงบุชบา	หลงรักหนักหนา	ดวงยิหวาเจ้าเอ๋ย
ไฉยอดชีวันกัลยา	บุชบาน่าเขย	
เจ้าอย่าโกรธเคืองเลย	โฉมตรูเป็นคู่ชมเชย	แม่เอ๋ยเคยเมตตา
เสียแรงไฝฝั้นรัญจวน	หัวอกพี่ซึ้งคร่ำครวญ	
นวลน้องไม่เวทนา	จ้องอนอ่อนวอนแก้วตา	นงนุชบุชบากรุณาอย่าอาย.
แรงฤทธิ์พิศวาส	ไม่สามารถตรึงรักหักไม่คลาย	
ไฉ่แม่รูปงามรักจริงยิ่งความเสียดาย	พี่ไม่กลับกลายหมายปองรูปทองน้องชม	
น้อยบุญวาสนา	ซ้ำอุราตรอมตรม	
วิตกหัวกระบม	อิเหนาเศร้าระทม	ให้พี่ชมเถิดเอ๋ย

เพลงเสียงเทียน

เนื้อเพลงเกิดจากแรงบันดาลใจที่ผู้ประพันธ์มีต่อการเสียดยอริชฐานของนางบุษบา ซึ่งเป็นนางเอกในเรื่อง “อิเหนา” บทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ตอนมะเดหวีพานางบุษบาไปไหว้พระปฏิมา แล้วให้นางบุษบาเสียดยอริชฐานว่าระหว่างอิเหนากับจรงกานั้นใครคือคู่ครองของนาง ซึ่งเนื้อความในบทพระราชนิพนธ์มีว่า

แล้วมีเสาวนียอันสุนทร
เจ้าอย่าขวยเงินสะเทินอายุ
แม่นเจ้าจะได้ข้างไหนแน่
แม่นจะได้ข้างระตุจรงกา
แม่นจะได้ข้างอิเหนากุเรปัน
ให้เทียนจรงกาดับทันใด

๑ เมื่อนั้น

จึงทูลสนองพระชนนี
จะให้ว่าเหมือนคำพระมารดา
นางนึ่งขวยเงินสะเทินใจ

๑ เมื่อนั้น

กับสี่พี่เลี้ยงกัลยา
เราอยู่ด้วยกันแต่เท่านี้
จำแจ้งใจกล่าวพจมาน
จงตั้งจิตอริชฐานด้วยวาจา
อภิวันท์ปัญจางค์ชลีกร

๑ เมื่อนั้น

จำเป็นกล่าวคำด้วยจำใจ

ตรัสสอนพระบุตรโณมฉาย
จงเสียดยอริชฐานด้วยวาจา
ให้ประจักษ์ทักแท้งหนักหนา
ให้เทียนฟีนานดับไป
ให้รัศมีเพลิงนั้นแจ่มใส
ขอให้เห็นประจักษ์บัดนี้
บุษบาประณตบทศรี
ลูกนี้อดสูเป็นพันไป
ลูกจะกล่าววาจาอะไรได้
อรไทบิดพลัวไปมา
องค์มะเดหวีเสนาหา
ปลอบนางบุษบายุพาพาล
ไม่มีใครมาในวิหาร
จึงจะได้แจ้งการที่เดือดร้อน
กัลยาจงฟังแม่สั่งสอน
ดวงสมรของแม่จงว่าไป
บุษบาบังคมประนมไหว้
ว่าไปตามคำพระมารดา

ส่วนเนื้อ “เพลงเสียงเทียน” ความมีดังนี้

อ้อองค์พุทธา
เทพประจำแสงเทียนฟ่งข้าฯ
ด้วยกุศลผลกรรม
ขอความปรารภของข้าฯ
มาตรแม่นรักข้าฯ
เทียนจงโชติชัชวาลย์
ถ้าหากรักของข้าฯ
แสงเทียนสุกใสจงดับ

ปฏิมาข้าฯ น้อมเศียร
เสียงเทียนวันทา
ขอจงโปรดนำให้สมอรุรา
สมดังสัจจาที่มุ่งไว้
ชื่นชมสุขสมสมาน
ดังคำอริชฐานทันใด
ถึงกาลอัปราสลายไป
ลับไปต่อหน้าบัดนี้เทอญ

6. สรุป

ผลจากการศึกษา พบว่า วรรณคดีไทยที่ผู้ประพันธ์เพลงในสังคมเพลงลูกกรุงนิยมนำมาปรับใช้เป็นเนื้อเพลงมากที่สุดคือเรื่อง “อิเหนา” พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ส่วนเนื้อหานำมาใช้มากที่สุดคือเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก โดยที่ความสัมพันธ์ของวรรณคดีไทยกับเพลงไทยลูกกรุงปรากฏใน 4 ลักษณะสำคัญ คือ

1. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทยโดยมิได้ดัดแปลงถ้อยคำเดิม
2. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหามาจากวรรณคดีไทย แต่มีการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำเดิมบางคำ มิเช่นนั้นจะมีการเพิ่มหรือตัดคำบางคำ
3. เพลงลูกกรุงที่นำเนื้อหาของวรรณคดีไทยบางส่วนแล้วมาแต่งขยายหรือเพิ่มเนื้อความขึ้น
4. เพลงลูกกรุงที่แต่งเนื้อขึ้นใหม่ โดยได้แนวความคิดหรือแรงบันดาลใจมาจากวรรณคดีไทย

7. เอกสารอ้างอิง

พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย. (2514). *บทละครเรื่องอิเหนา*. พิมพ์ครั้งที่ 12. พระนคร : แพร่พิทยา.

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว. (2501). *ศกุนตลา มัทนะพาธา ท้าวแสนปม*. พระนคร : ศิลปาบรรณาการ.

----- . (2532). *เวนิสวานิช*. พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพฯ : องค์การค้าของคุรุสภา.

วัฒน์ บัญจ. (2550). *บัณเฑาะว์*. กรุงเทพฯ : เอ็ดดิสัน เพรส โปรดักส์.

สุนทรภู่. (2505). *จันทะโครบ*. พระนคร : องค์การค้าของคุรุสภา.

----- . (2509). *พระอภัยมณี ฉบับหอสมุดแห่งชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 9. พระนคร : ศิลปาบรรณาการ.

----- . (2513). *วรรณกรรมนิราศของสุนทรภู่*. พระนคร : ศิลปาบรรณาการ.

Volume 6 No 2 (May – August 2๐26)
ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2569)



~ AA 40 ~

Wishing Journal Review.
วารสารภาวนาสารปริทัศน์

ซอฟต์แวร์กับการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น Soft power with the development of local history

ณพรรษ อาทิตวรากุล¹ นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ²

สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2}

Napat Arthiwarakul¹ Niwes Wonhsuwan²

Department Teaching Social Studies, Faculty of Education

Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1,2}

E-mail : thichakorn@g.swu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเน้นในการนำเสนอกระบวนการซอฟต์แวร์เพื่อการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอความเป็นมาของซอฟต์แวร์ในแต่ละท้องถิ่นซึ่งมีแหล่งที่มาจากวัฒนธรรม ค่านิยมทางการเมืองและนโยบาย อีกทั้งยังมีกลยุทธ์การพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นโดยใช้ซอฟต์แวร์ ประกอบด้วย การใช้พลังความอ่อนโยน ความชาญฉลาดและความงาม เพื่อให้สามารถวิเคราะห์และนำซอฟต์แวร์จากประวัติศาสตร์ท้องถิ่นมาจากเอกลักษณ์ความเป็นไทยได้อย่างมีคุณภาพ ผ่านการใช้เครื่องมือสร้างกระบวนการซอฟต์แวร์ อาทิ การออกแบบกิจกรรม การสร้างความเชื่อและการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งมีการนำเสนอตัวอย่างของการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นโดยใช้ซอฟต์แวร์ ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ภายในชั้นเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความเป็นมาของท้องถิ่น

คำสำคัญ: ซอฟต์แวร์, ประวัติศาสตร์ท้องถิ่น, การพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น

Abstract

This article focuses on presenting a soft power process for effective local history development. The researcher presented the history of soft power in each locality, which has cultural sources. Political values and policies There is also a strategy for developing local history using soft power, including the use of gentle power. intelligence and beauty To be able to analyze and bring quality soft power from local history from Thai identity. Through the use of soft power process creation tools such as activity design. Building belief and motivation It presents an example of how local history can be developed using softpower. Through the learning management process within the classroom To encourage students to understand the history of the local area.

Keywords: Softpower, Local History, Local History Development

1. บทนำ

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันประเทศไทยเป็นแหล่งมรดกองค์ความรู้ทางประเพณี ภูมิปัญญา ศิลปวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายและมีประวัติศาสตร์ท้องถิ่นที่มียาวนาน เป็นเอกลักษณ์อันทรงคุณค่าของคนไทยมาตั้งแต่โบราณ ซึ่งรักษาอัตลักษณ์ของความเป็นไทยมาจนถึงปัจจุบัน (คณะกรรมการการวิสามัญศึกษา และพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจสังคม และความมั่นคงแห่งชาติ, ม.ป.ป. : 1-2) ในแต่ละพื้นที่ของประเทศไทยนั้นมีเรื่องราวหรือประวัติศาสตร์ท้องถิ่นที่มีหลากหลายและมีอายุที่ยาวนาน ซึ่งช่วยในคนในท้องถิ่นนั้นสามารถคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของท้องถิ่น การศึกษาประวัติศาสตร์ความเป็นมาเป็นของท้องถิ่น ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการรู้และเข้าใจถึงที่มาของท้องถิ่นที่ศึกษา อีกทั้งยังส่งเสริมให้เกิดความผูกพันกันของคนในท้องถิ่นเป็นผลมาจากการความสำนึกรักท้องถิ่นเกิดซึ่งเป็นมาตุภูมิของตนเอง ส่งผลให้เกิดความหวงแหนและสำนึกร่วมกันในการดูแลท้องถิ่นของคนในแต่ละพื้นที่ (สุนทรชัย ขอบยศ, 2562: 117)

ในปัจจุบันประเทศไทยในเข้าสู่สังคมยุคโลกาภิวัตน์ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านเทคโนโลยี สังคมและวัฒนธรรม อีกทั้งยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของวิถีชีวิต กล่าวคือ ในอดีตประชาชนส่วนใหญ่มักจะทำงานหรือประกอบอาชีพในท้องถิ่นเกิดของตนเอง แต่ปัจจุบันมีการเคลื่อนย้ายของแรงงานออกจากท้องถิ่นหรือชุมชนเดิมของตนเองเป็นจำนวนมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้หลงลืมในความสำนึกรักบ้านเกิดท้องถิ่นเดิมของตนเอง ส่งผลให้วิถีชีวิตหรือเรื่องราวบางอย่างของท้องถิ่นได้สูญหายไป ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อความเป็นไทยอย่างมาก

ดังนั้นกระบวนการใช้ซอฟต์แวร์ (Soft Power) หรือ อำนาจละมุน จึงเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการฟื้นฟูและส่งเสริมประวัติศาสตร์ความเป็นมาของแต่ละท้องถิ่นซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ปัจจุบันภาครัฐมีการส่งเสริมการใช้ซอฟต์แวร์ (Soft Power) ในแต่ละท้องถิ่นของประเทศ ซึ่งเป็นนโยบายที่ผลักดันในการส่งเสริมความเป็นมาของท้องถิ่น (กิตติ ประเสริฐสุข, 2560, น. 13-14) โดยกระบวนการ ซอฟต์แวร์ (Soft Power) เป็นกระบวนการส่งเสริมภาพจำผ่านการหยิบยกเอาองค์ประทางวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าของวัฒนธรรมและความเป็นมาของท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งยังส่งเสริมให้ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของท้องถิ่นเป็นที่รู้จักของประชาชนอย่างกว้างขวาง (สายกลาง จินดาสุ, 2566: 3-4)

ด้วยเหตุนี้กระบวนการซอฟต์แวร์ (Soft Power) มีบทบาทที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการช่วยยกระดับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของท้องถิ่น ซึ่งเป็นรากเหง้าของสังคมไทย ซึ่งการนำซอฟต์แวร์ (Soft Power) มาใช้ในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นจะส่งผลให้แต่ละท้องถิ่นสามารถแสดงคุณค่าของท้องถิ่นตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับในวงการ อีกทั้งยังส่งเสริมความตระหนักรู้และสำนึกรักในท้องถิ่นของตน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเสนอวิธีการนำกระบวนการซอฟต์แวร์ (Soft Power) มาใช้ในการพัฒนาประวัติศาสตร์และส่งเสริมคุณค่าเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของท้องถิ่น ซึ่งจะช่วยให้สังคมไทยเกิดความเข้มแข็งและคนในท้องถิ่นจะเกิดจิตสำนึกรักต่อท้องถิ่นซึ่งเป็นพื้นแผ่นดินเกิดของตนเองและส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและความรักต่อคนในชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความหมายและนิยามของซอฟต์พาวเวอร์

ซอฟต์พาวเวอร์ (Soft Power) ตามแนวคิดของ Joseph Nye ได้อธิบายแนวคิดของซอฟต์พาวเวอร์ว่าเป็นพลังอำนาจทางวัฒนธรรมและความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นความสามารถในการชักจูงให้ผู้อื่นพึงพอใจหรือมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างเต็มใจ โดยปราศจากอำนาจทางการทหารหรือการบังคับขู่เข็ญ (Joseph Nye, 2547) อ้างถึงใน กันตลักษณ์ (2554: 32-35) เป็นพลังอำนาจที่ทำให้บุคคลอื่นปฏิบัติ ผ่านการแสดงออกทางการเมือง ศาสนา วิถีชีวิต และวัฒนธรรม

แนวคิดซอฟต์พาวเวอร์ของ Joseph Nye ยังมีการอธิบายรูปแบบอำนาจซึ่งมีการแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

2.1 อำนาจแข็ง (Hard Power) หมายถึง การใช้กำลังบังคับที่เหนือกว่าในการข่มขู่หรือควบคุมบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพื่อให้มีอำนาจเหนือกว่า

2.2 อำนาจอ่อน (Soft Power) หมายถึง ความพึงพอใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งผ่านการยอมรับในคุณค่าและยอมรับในการปฏิบัติตามด้วยตนเองปราศจากการใช้กำลังบังคับหรือการข่มขู่

ดังนั้นซอฟต์พาวเวอร์ (Soft Power) หรืออำนาจละมุน จึงหมายถึง พลังหรืออำนาจที่ทำให้บุคคลอื่นปฏิบัติ มีความคิดตามที่ต้องการโดยไม่เกิดจากการบังคับ ยอมกระทำการสิ่งที่ต้องการโดยดี

3. แหล่งที่มาของซอฟต์พาวเวอร์

ในแต่ละท้องถิ่นมีเอกลักษณ์และอัตลักษณ์เฉพาะตัว ในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นนั้น เบื้องต้นต้องมีการทำความเข้าใจและระบุแหล่งที่มาของซอฟต์พาวเวอร์ เพื่อที่จะสามารถส่งเสริมความเป็นมาของท้องถิ่นนั้น ๆ อย่างมีคุณภาพ ซึ่งแหล่งที่มาของซอฟต์พาวเวอร์มีทั้งหมด 3 แหล่งดังนี้ (Joseph Nye, 2547) อ้างถึงใน คณะกรรมาธิการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจสังคม และความมั่นคงแห่งชาติ (ม.ป.ป.: 9-10)

3.1 วัฒนธรรม (Culture) ถ้าท้องถิ่นใดท้องถิ่นหนึ่งมีวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม ผลประโยชน์หรือนโยบายของประเทศ โอกาสที่วัฒนธรรมในท้องถิ่นจะกลายเป็นซอฟต์พาวเวอร์ก็จะมีมากขึ้น

3.2 ค่านิยมทางการเมือง (Political Values) ถ้าท้องถิ่นดังกล่าวมีค่านิยมสอดคล้องกับค่านิยมทางการเมืองก็จะส่งผลให้เกิดซอฟต์พาวเวอร์ที่มากขึ้น

3.3 นโยบาย (Policies) นโยบายของประเทศขึ้นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดซอฟต์พาวเวอร์ ถ้าภาครัฐมีการส่งเสริมความเป็นมาของท้องถิ่นหรือสิ่งสำคัญที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นจะส่งผลให้เกิดซอฟต์พาวเวอร์ที่มากขึ้น

4. กลยุทธ์การพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นโดยใช้ซอฟต์แวร์

ซอฟต์แวร์ (Soft Power) เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น แต่อย่างไรก็ตามกระบวนการสร้างซอฟต์แวร์เพื่อพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นจะมีประสิทธิภาพนั้น มีความจำเป็นจะต้องมีกลยุทธ์สำหรับการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นโดยใช้ซอฟต์แวร์ จำนวน 3 ประการมีรายละเอียดดังนี้ (ดวงสมร บุญผดุง, 2565: 3-5)

4.1 การใช้พลังความอ่อนโยน (Benignity) ในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นนั้น ความอ่อนโยน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากความอ่อนโยนเป็นหัวใจสำคัญในการเข้าใจสิ่งที่อยู่รอบตัว ความอ่อนโยนจะทำให้สามารถเข้าใจในความแตกต่างของความเป็นมาในแต่ละพื้นที่และสามารถนำความแตกต่างนั้นมาเป็นจุดเด่น และเป็นซอฟต์แวร์ในเวลาต่อมา ตัวอย่างการใช้ความอ่อนโยนในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น เช่น การใส่ใจและเอาใจใส่บุคคลที่อยู่รอบตัวเรา การรับฟังผู้อื่น หรือ การเข้าใจเป้าหมายสูงสุดของชีวิตผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตาต่อบุคคลอื่น ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะทำให้เราเข้าใจผู้อื่นและความแตกต่างของผู้อื่น ส่งผลให้ได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นของตนเองได้อย่างมีคุณภาพ เนื่องจากสามารถนำความแตกต่างมาประยุกต์ใช้ผ่านการค้นหาจุดเด่นของท้องถิ่น อีกทั้งความอ่อนโยนยังทำให้เกิดความภาคภูมิใจในแต่ละท้องถิ่น

4.2 การใช้ความชาญฉลาด (Brilliance) คือ การใช้ความรู้เพื่อสืบค้น เรียบเรียงและนำเสนอประวัติศาสตร์ท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ โดยการสร้างซอฟต์แวร์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ความรู้และวิธีการต่าง ๆ เพื่อนำอัตลักษณ์ของประวัติศาสตร์ในแต่ละท้องถิ่นเพื่อนำเสนอต่อสาธารณะ ผ่านการใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การกระบวนการความคิด การสร้างสรรค์ความรู้ที่ได้มานำเสนอใหม่ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเป็นซอฟต์แวร์ในแต่ละท้องถิ่น หากแต่ละท้องถิ่นมีการสร้างซอฟต์แวร์แล้วย่อมทำให้ท้องถิ่นอื่น ๆ ในประเทศมีการพยายามที่จะแข่งขันเป็นการสร้างซอฟต์แวร์ ซึ่งเป็นการสร้างความเจริญและส่งเสริมเอกลักษณ์ของชาติ

4.3 การใช้ความงาม (Beauty) หมายถึงการนำความงดงามของการปฏิบัติมาใช้ในการส่งเสริมประวัติศาสตร์ความเป็นมาของแต่ละท้องถิ่น กล่าวคือการส่งเสริมความเป็นซอฟต์แวร์ในแต่ละท้องถิ่นต้องเกิดจากความเข้าใจไม่ใช่เกิดจากการบังคับ ซึ่งระหว่างกระบวนการซอฟต์แวร์จึงมีความจำเป็นจะต้องมีการปฏิบัติที่ดีต่อสังคมในแต่ละท้องถิ่น เมื่อในแต่ละท้องถิ่นปรากฏความงามตามกระบวนการสร้างซอฟต์แวร์แล้วจะส่งผลให้ท้องถิ่นสามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ให้การยอมรับและปฏิบัติตามซอฟต์แวร์ที่สนใจ โดยรูปแบบของความงามที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมกระบวนการซอฟต์แวร์ต้องมีการทำอย่างต่อเนื่องมีเป้าหมายที่ชัดเจน หากมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีการส่งเสริมนโยบายส่งแนวทางการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องประชาชนย่อมเชื่อใจและร่วมมือในการสร้างซอฟต์แวร์ของแต่ละท้องถิ่นซึ่งส่งผลให้ซอฟต์แวร์ในแต่ละท้องถิ่นถูกนำเสนอและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง

กระบวนการสร้างซอฟต์แวร์เพื่อการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นนั้นจะสำเร็จได้จากมีคุณภาพก็ต่อเมื่อประชาชนส่วนใหญ่สนใจและมีความนิยมในท้องถิ่นนั้น หากเกิดความสนใจในท้องถิ่นนั้น ๆ ผู้คนย่อมมีความสนใจที่จะศึกษาประวัติศาสตร์ของแต่ละท้องถิ่นตามที่ตนเองสนใจ โดยกระบวนการสร้างซอฟต์แวร์

เพื่อพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นทั้ง 3 ข้อที่ได้กล่าวมานั้นจึงมีความสำคัญที่จะช่วยในการเกิดซอฟต์แวร์ในแต่ละท้องถิ่นอย่างมีคุณภาพ ซึ่งส่งผลดีต่อชุมชน สังคมและประเทศ

5. เครื่องมือสร้างกระบวนการซอฟต์แวร์ในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น

การสร้างกระบวนการซอฟต์แวร์เพื่อพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นมีเครื่องมือเชิงนโยบายซึ่งเป็นสื่อกลางในการเกิดซอฟต์แวร์ต่อประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (กันตลักษณ์, 2554: 43-44)

5.1 ด้านวัฒนธรรม มีการสร้างกิจกรรมทางวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น โครงการแลกเปลี่ยนและส่งเสริมการศึกษาด้านวัฒนธรรมและสังคม ซึ่งเป็นการส่งเสริมความเข้าใจที่ดีต่อสังคมโดยมีการนำกลยุทธ์การพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นโดยใช้ซอฟต์แวร์ทั้ง 3 ข้อในช่วงต้นมาพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น อีกทั้งการพัฒนาด้านวัฒนธรรมภาครัฐมีความจำเป็นในการร่วมมือกับท้องถิ่นในการพัฒนา เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถพัฒนาวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นให้มีความถูกต้องและคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของแต่ละพื้นที่

5.2 การสร้างความเชื่อ เป็นเครื่องมือที่ประสิทธิภาพในการสร้างมุมมองต่อผู้อื่นอีกทั้งยังเป็นการสื่อสารความอ่อนโยน หากประชาชนเกิดความเชื่อต่อประวัติความเป็นมาของท้องถิ่นแล้วจะส่งผลให้ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นได้รับการส่งเสริมจากสังคม โดยภาครัฐจะต้องมีการออกนโยบายเพื่อส่งเสริมความเป็นท้องถิ่น ผ่านการประชาสัมพันธ์ การโฆษณา เพื่อทำให้ประชาชนภายในประเทศและท้องถิ่นต่าง ๆ เกิดความเข้าใจมีความสามารถในการเห็นคุณค่าของท้องถิ่น จึงจะสามารถขับเคลื่อนนโยบายเพื่อสนับสนุนความเป็นมาและประวัติศาสตร์ท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่ได้อย่างมีคุณภาพ

5.3 การสร้างแรงจูงใจ แรงจูงใจนับเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการซอฟต์แวร์ต่อประวัติศาสตร์ท้องถิ่น โดยรัฐจะต้องมีการออกแบบนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมประวัติศาสตร์ท้องถิ่นที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ท้องถิ่น เมื่อประชาชนให้การยอมรับแล้วจะส่งผลให้เกิดกระบวนการซอฟต์แวร์ในแต่ละพื้นที่รวมถึงมีการสนับสนุนประวัติศาสตร์ท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งนโยบายที่ภาครัฐดำเนินการนั้นจะต้องสอดคล้องกับความเป็นท้องถิ่น รักษาความเป็นท้องถิ่นไว้ได้อย่างมีคุณภาพอีกทั้งนโยบายดังกล่าวยังต้องช่วยในการสนับสนุนและส่งเสริมความเป็นท้องถิ่น เช่น การออกนโยบายการสนับสนุนการท่องเที่ยวและการศึกษาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น การสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์จากท้องถิ่น เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถให้ชุมชนหรือท้องถิ่นนั้น ๆ รักษาความเป็นเอกลักษณ์และมีความสืบทอดทางอัตลักษณ์ท้องถิ่นอีกทั้งสามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้ประชาชนหันมาสนใจความเป็นท้องถิ่นได้มากขึ้น

6. กระบวนการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นโดยใช้ซอฟต์แวร์

ในปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการมีการออกแบบกระบวนการสอนประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการนำซอฟต์แวร์ของแต่ละท้องถิ่นมานำเสนอภายในชั้นเรียน ซึ่งมีความสำคัญของการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเป็นอย่างมาก มีรายละเอียดดังนี้

6.1 ศึกษาและวิจัยแนวทางการจัดการเรียนรู้ประวัติศาสตร์และพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ของรายวิชาประวัติศาสตร์และรายวิชาหน้าที่พลเมือง โดยกระทรวงศึกษาธิการจะต้องมีการตั้งคณะกรรมการที่มา

จากผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และความสามารถรวมถึงเป็นปราชญ์ท้องถิ่นที่มีความรู้ เพื่อที่จะสามารถให้ข้อมูลและออกแบบหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ท้องถิ่น

6.2 ออกแบบและผลิตสื่อการเรียนรู้แบบอินเล็ททรอนิกส์และรูปแบบอื่น ให้มีความทันสมัยสามารถใช้ได้กับนักเรียนทุกช่วงวัย สำหรับใช้ในการจัดการเรียนรู้และจัดรถโซวสาคิตการสอนประวัติศาสตร์ เพื่อสร้างจิตสำนึกความเป็นไทย ซึ่งมีการทำงานบูรณาการร่วมกันกับภาคส่วนต่าง ๆ โดยสื่อการเรียนรู้ที่ออกแบบนั้นจะต้องมีความทันสมัย สามารถเข้าถึงผู้เรียนได้ทุกเพศ ทุกวัย อีกทั้งยังต้องสอดคล้องกับการพัฒนาประวัติศาสตร์และความเป็นมาของท้องถิ่น เพื่อที่ผู้เรียนและผู้ศึกษาสามารถเกิดความเข้าใจเพื่อศึกษาจากสื่อการเรียนรู้ที่ออกแบบมาได้อย่างมีคุณภาพ

6.3 จัดมหรธรมการเรียนรู้ประวัติศาสตร์สัญจร 4 ภาค โดยภาครัฐจะต้องมีการเผยแพร่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ท้องถิ่นยังสถานที่สำคัญในแต่ละภูมิภาค เพื่อประชาชนที่สนใจจะสามารถเดินทางมาศึกษาความรู้ของท้องถิ่นที่สนใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.4 รับสมัครจิตอาสาพัฒนาในการพัฒนาท้องถิ่น เช่น กลุ่มยุวชนลูกจิตอาสา เพื่อมีหน้าที่ในการบริการประชาชนและเผยแพร่ความรู้ประวัติศาสตร์ท้องถิ่น โดยเป็นกลุ่มนักเรียนหรือเยาวชนที่มีจิตอาสาในการช่วยเหลือและสามารถปฏิบัติงานบริการให้ความรู้แก่สังคมได้

6.5 จัดทำข้อเสนอประเมินความรู้การสมัครบุคคลเข้ารับราชการต้องมีสำนึกรักความเป็นไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมความตระหนักรู้ในความสำคัญของประวัติศาสตร์และความเป็นมาของท้องถิ่นให้เกิดขึ้นกับข้าราชการในกระทรวงและหน่วยงานต่าง ๆ

ซึ่งกระบวนการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวที่กระทรวงศึกษาธิการได้ออกแบบมานั้นมีส่วนในการพัฒนาซอฟต์แวร์ของประวัติศาสตร์ท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ โดยนักเรียนและระบบการศึกษานับเป็นองค์ครสำคัญในการส่งเสริมกระบวนการซอฟต์แวร์ของประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ให้เป็นที่แพร่หลายในสังคมปัจจุบัน อีกทั้งการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวยังมีส่วนในการพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น เพื่อที่ประชาชนภายในประเทศสามารถเข้าใจและเกิดความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของประวัติศาสตร์ท้องถิ่นและความเป็นมาของท้องถิ่น ซึ่งเป็น “ซอฟต์แวร์” ที่สำคัญของประเทศไทยในฐานะที่เป็นสิ่งแสดงความเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

7. บทสรุป

ในสังคมยุคปัจจุบันต่างในการสนับสนุนภูมิปัญญา เอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นในประเทศ ซึ่งมีการนำ “ซอฟต์แวร์” มาใช้เป็นกระบวนการหลักในการขับเคลื่อนและส่งเสริมความเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นต่าง ๆ ในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย โดยซอฟต์แวร์หรืออำนาจละมุนเป็นพลังอำนาจทางวัฒนธรรมที่ช่วยในแต่ละท้องถิ่นได้รับการสนับสนุนและพัฒนาผ่านการชื่นชอบ ศรัทธาและการเห็นคุณค่าโดยปราศจากการบังคับ ซึ่งในแต่ละพื้นที่มีลักษณะของซอฟต์แวร์ที่แตกต่างกันโดยมีทางวัฒนธรรมค่านิยมทางการเมืองและนโยบายซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสะท้อนให้เห็นซอฟต์แวร์ในแต่ละท้องถิ่น

ในแต่ละท้องถิ่นมีประวัติศาสตร์และความเป็นมาที่แตกต่างกัน กระบวนการซอฟต์แวร์จึงมีบทบาทสำคัญในการผลักดันและส่งเสริมให้แต่ละท้องถิ่นสามารถนำเสนอประวัติศาสตร์และความเป็นมาของท้องถิ่นตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นที่สนใจของประชาชนทั่วไป ผ่านการใช้กลยุทธ์การพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นโดยใช้ซอฟต์แวร์ 3 ประเภท ได้แก่ การใช้พลังความอ่อนโยน เพื่อสร้างความเข้าใจอันดีขณะการสำรวจและศึกษาความเป็นมาของท้องถิ่นเพื่อการพัฒนา การใช้ความชาญฉลาด เพื่อส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นผ่านทักษะการนำเสนอที่หลากหลาย และการใช้ความงาม เพื่อความเรียบร้อยและความเข้าใจของท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นและสร้างความตระหนักรู้ให้เกิดแก่ประชาชนในเรื่องความสำคัญของท้องถิ่นและเอกลักษณ์ของชาติไทยผ่านการศึกษาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น โดยกระบวนการสร้างซอฟต์แวร์ที่มีประสิทธิภาพต้องมีการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมเป็นสำคัญเพื่อเป็นกำลังในการขับเคลื่อนความเป็นท้องถิ่นอีกทั้งภาครัฐยังต้องมีการออกนโยบายเพื่อส่งเสริมความเป็นท้องถิ่นผ่านการประชาสัมพันธ์ โฆษณาหรือการสัมมนาวิชาการ เพื่อให้ประชาชนได้เข้าใจและสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการศึกษาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น

ดังนั้นกระบวนการซอฟต์แวร์นั้นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นมีความเป็นเอกลักษณ์และอัตลักษณ์เฉพาะของแต่ละพื้นที่ ดังนั้นการนำความเป็นท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่ออกมานั้นนับว่าเป็นที่สำคัญในการสร้างอัตลักษณ์ความเป็นไทยในเกิดขึ้นในสังคมประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นแหล่งกำเนิดของความเป็นชาติไทย การส่งเสริมความเป็นท้องถิ่นผ่านการใช้กระบวนการซอฟต์แวร์ย่อมเป็นวิธีการที่สำคัญในการส่งเสริมความเป็นไทยในเป็นที่ยอมรับในสังคมโลก เมื่อแต่ละท้องถิ่นมีซอฟต์แวร์เป็นของตนเอง จะทำให้ประเทศไทยมีเอกลักษณ์เด่นเป็นของตนเอง ต่างประเทศให้ความสนใจ มีการพัฒนาทางท่องเที่ยวและสามารถส่งเสริมด้านเศรษฐกิจในด้านการลงทุน อุตสาหกรรมต่าง ๆ ซึ่งส่งผลในการพัฒนาประเทศชาติให้มีคุณภาพอย่างยิ่งในอนาคต นอกเหนือจากนี้กระบวนการซอฟต์แวร์ยังสร้างความภาคภูมิใจในเกิดในท้องถิ่นต่าง ๆ ในแต่ละภูมิภาคของไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่เชิดชูความเป็นเอกลักษณ์ไทยให้อยู่คู่กับสังคมโลก

8. เอกสารอ้างอิง (References)

- คณะกรรมการการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจสังคม และความมั่นคงแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *แผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคมและความมั่นคงแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ: วุฒิสภา.
- สุนทรชัย ขอบยศ. (2562, พฤษภาคม-สิงหาคม). *ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาฐานท้องถิ่นที่เข้มแข็งและยั่งยืน*. สถาบันพระปกเกล้า.
- สายกลาง จินดาสุ. (2566, กรกฎาคม-กันยายน). *โน้มถ่วง นุ่มนวล Soft Power อำนาจละมุน...อำนาจแห่งศตวรรษใหม่*. วารสารเครือข่ายกรมศิลปากร, 1(2).
- กิตติ ประเสริฐสุข. (2560). *นโยบาย Soft Power ต่ออาเซียนของญี่ปุ่น จีนและเกาหลีใต้: นัยและบทเรียนสำหรับประเทศไทย*. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายยุทธศาสตร์ Soft Power ของไทย.
- กันตลักษณ์. (2555). *Soft Power ตามแนวความคิดของ Joseph Nye*. 84(1).



~ AA 48 ~

ดวงสมร บุญผดุง. (2565). *Spiritual & Soft Power*. สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน).
กรุงเทพธุรกิจ. (2566). *Kick off!! การสอนประวัติศาสตร์พร้อมชู Soft Power@อยุธยา*. กรุงเทพธุรกิจ.

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมความรู้เท่าทันทางอารมณ์ Concepts regarding the promotion of emotional literacy

นุชจริภรณ์ จาห์รี,
นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Nuchareeporn Jaree
Ph.d Student for Department Teaching Social Studies, Faculty of Education
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail : Aurora888lofoten@gmail.com

บทคัดย่อ

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐาน แล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ 10 อนุสสติ 10 อสุภะ 10 อัปปมัญญา 4 อรูป 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 และ จตุธาตุววัตถานะ 4 ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ 40 ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิมิต สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 แต่ยังคง เวียนวายุตายเกิดอยู่ใน 31 ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนา กรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4 เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือ เพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปนิมิต วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธี ปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

คำสำคัญ : แนวคิด, การส่งเสริมความรู้, อารมณ์

Abstract:

The states of Samatha (tranquility meditation) and Vipassanā (insight meditation) are fundamental in Buddhist practice. When a yogi develops concentration through Samatha, it serves as the foundation for cultivating Vipassanā, which ultimately leads to the highest goal in Buddhism—Nibbāna (enlightenment). Samatha Meditation, the meditation objects of Samatha include: 10 Kasinas (meditation devices, e.g., earth, water, fire, air, etc.) 10 Recollections (Anussati) (e.g., recollection of the Buddha, Dhamma, Sangha) 10 Asubha (contemplations on the unattractive aspects of the body) 4 Brahmavihāras (loving-kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity) 4 Formless Objects (infinite space, infinite consciousness, nothingness, neither perception nor non-perception) Perception of

repulsiveness in food Analysis of the four elements. Altogether, there are 40 meditation objects to choose from, known as *conceptual objects (arammānūpanijjhāna)*. Samatha can lead to the attainment of the eight attainments (samāpatti): the four fine-material jhānas and the four immaterial jhānas. However, these are still mundane attainments; they do not liberate one from the cycle of rebirth (saṃsāra) within the 31 realms of existence. Vipassanā Meditation, Vipassanā requires understanding the six domains of insight (vipassanā-bhūmi) before practice: The five aggregates (khandha), The twelve sense bases (āyatana), The eighteen elements (dhātu), The twenty-two faculties (indriya), The twelve links of dependent origination (paṭiccasamuppāda), The Four Noble Truths (ariya-sacca), Vipassanā uses ultimate realities (paramattha objects), focusing on the distinctive characteristics of material (rūpa) and mental phenomena (nāma). This is called *lakkhanūpanijjhāna* (contemplation of characteristics). Unlike Samatha, Vipassanā is the direct path to arahantship, enabling liberation from the cycle of rebirth.

Keywords: Concepts, Regarding the Promotion, Emotional.

1. บทนำ

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็นการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา เพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติ ตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

ความหมายของความรู้อะไรทั้งทางอารมณ์ อารมณ์ แปลว่า *สิ่งหนึ่งเห็นด้วยจิต, สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิต* ในทางพระพุทธศาสนา อารมณ์หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุแล้วจิตก็ยึดอารมณ์ไว้เป็นที่ยึด นอกจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โผฏฐัพพะ) และธรรมารมณ์ (มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ตามลำดับ) เวทนา สัญญา สังขาร หรือแม้แต่วิญญาณ ก็เป็นอารมณ์ของจิตได้ทั้งสิ้น ซึ่งเกิดจากการส่งเสริมตามแนวการปฏิบัติและแนวการสอบอารมณ์ที่ปรากฏเชิงหลักฐาน ดังนี้

2. การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน (พันธุรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), 2540: 172) เป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำสมาธิให้สูงขึ้น ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่น ๆ คือ ภาวนา เช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตา เช่น เอกัคคตาจิต เป็นต้น แต่ก็มี ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐาน

มี 40 อย่างมี 7 หมวด (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538: 30) คือ (1) หมวดที่ 1 กลีณกรรมฐาน 10 อย่าง (2) หมวดที่ 2 อสุภกรรมฐาน 10 อย่าง (3) หมวดที่ 3 หมวดอนุสติกรรมฐาน 10 อย่าง (4) หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 ประการ (5) หมวดที่ 5 อรูปกรรมฐาน 4 (6) หมวดที่ 6 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 (7) หมวดที่ 7 จตุธาตุวัตถุ 4 รวมเป็นสมุทฺธกรรมฐาน 40 อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำให้จิตให้สงบระงับหมด จากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ 10 ประการ ได้จนสามารถ บรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการ สอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักษณะสูตร (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538: 30) พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปฺพพิททา ให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้น แล้วต่อจากนั้นทรงแสดงชั้นที่ 5 และ ไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจุฬาลงกรณสูตรโดยทรง ทรงสอนอุบาย แก้วแก้วพระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบ อารมณ์กรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี 7 หมวด 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรค 8 เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม (ส.ม. (ไทย) 19/521/335) เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยปฺพเวทิตถธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

3. การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักสำหรับพุทธศาสนิกชนไทย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักสำหรับพุทธศาสนิกชนในประเทศไทย แบ่งออกเป็น

3.1 กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ที่มีการสอนในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ประเทศพม่า การกำหนด “พองหนอยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของชั้นที่ 5 การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พอง หนอ) คือการใส่ใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเป็นความจริง การกำหนดรู้อริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอริยาบถทั้ง 4 ก็มีอริยาบทย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติในอริยาบถปัพพะ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9), 2546: 3-5) ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ใน กรอบของสติ ปฏฺฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติอยู่ในลักษณะสอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามาว่ามีผลอย่างไร สอบในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอริยาบถใหญ่ และอริยาบถ ย่อยต่าง ๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับรู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหว

ของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึก ๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ

3.2 ธรรมเนียมปฏิบัติพุทธ-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการ ปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่าง ๆ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือ การนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทธ-โธ” ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน (ปฐม นิคมนนท, 2552: 25) เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิต และธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้ สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและ อิริยาบถย่อย อื่น ๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้ (1) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุทธ-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (2) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน 5 คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (3) หลัก ปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ 1. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด 2. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี 3. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ด่อนเข้าไประวมอยู่ในจุดเดียวกัน 4. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา 5. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

3.3 ธรรมเนียมปฏิบัติสมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบ วิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณา กายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม (ที.ม. (ไทย) 10/373/301-340) เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สมา อะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ 2 ศัพท์ คือ สมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ 9 บท และอะระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสมา อะระหัง ก็แปลว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทปริกรรมสมา-อะระหัง ของหลวงพ่อดาวดึงส์ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สมา อะระหังก็ดี เป็นคำมีที่มาเป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสมา-อะระหังนี้ มีการเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา (พระมงคลเทพมุนี, 2550: 45) มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง 7 คือฐานที่ 1 ปากช่องจมูก หูซ้าย ขาขวา ฐานที่ 2 เพลตา หูซ้าย ขาขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ 3 กลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับเพลตา ฐานที่ 4 ช่องเพดานปาก ฐานที่ 5 ปากช่องลำคอ ฐานที่ 6 ศูนย์กลางกาย ระดับ สะดือ ฐานที่ 7 ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ 2 นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ 7 อีก 5 ศูนย์ได้แก่ 1) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ 2) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน 3) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ 4) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม 5) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ 7 คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาด อยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญานธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวะธรรม

ในขณะที่ ปฏิบัติตามแนวสมา-อะระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่าง ๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้ มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นได้

3.4 กรรณฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกลัวตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้น จะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวได้เป็นบางส่วนและมีความ รู้สึกลัวตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรณฐาน แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ประกอบด้วย (1) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตาม ธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (2) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่าง ๆ (ความคิด) (3) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะ และรู้ทัน ทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2529: 10) การปฏิบัติกรรณฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยัตติ วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรณฐานโดยทั่ว ๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลม หายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจงใจให้เกิดสมาธิ ส่วน วิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมในการปฏิบัติกรรณฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้ กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรณฐานแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถ 15 จังหวะ (พระมหาสิงห์หน สิริธโร (ฉิมพาลี), 2553: 76-77) มีการควบคุม และตรวจสอบการปฏิบัติ 2 ทาง คือ (1) การควบคุมและการตรวจสอบ โดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแล ให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ 1. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน 2. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท 3. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (2) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรณฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมี ประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติกา ระเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่ จุดมุ่งหมายได้เร็ว (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2554: 52-54)

3.5 ธรรมเนียมแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นธรรมเนียมในการพัฒนาจิตเพื่อ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนว เจริญอานา ปานสติ¹⁵ (พุทธทาสภิกขุ, 2553: 22-30) จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และ อานิสงส์ ดังกล่าว ท่านพุทธทาสจึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานา ปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง มีฝึกได้ หลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่วิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ 1-2-3 ถึง 10 ก็ได้ หรือบาง คนชอบบริการรว่า “พุทโธ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือ เครื่องผูกสติในอันดับแรกให้ ง่ายขึ้น จะเป็นการนับที่ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธที่ดี เรียกว่า บริการร แนวทางการเจริญอานาปานสติ ธรรมเนียม คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกำหนด ลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตใน ขณะนั้นว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมี ราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิต มีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเข้มขึ้นหรือจิตหด หู่ อย่างนี้เป็นต้น เรากำหนดคุณลักษณะ ของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น และมี กระบวนการปฏิบัติ 16 ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะ สติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการ เจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา

4. การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับพุทธศาสนิกชนไทย

4.1 สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ จะใช้สติปัญญา 4 เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ พบว่า มีความสอดคล้อง สัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัญญา 4 (ที.ม. (ไทย) 10/372/301) แต่สำนัก กรรมฐาน แบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์ กรรมฐานให้มีความ หลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4.2 สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับ พระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กายคตาสติภาวนา เป็นหลัก สำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของ กรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย ที่เรียกว่ากายคตา สติภาวนา โดยต้องพิจารณา กรรมฐาน 5 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการ ปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบ พุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่า มีความ สอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติ ตามหลักกายคตาสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตาม แนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอย ชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติ ๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

4.3 สำนักกรรมฐานแบบสมา-อระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมณี (สด จนทสโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบสมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี จะใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สมา-อระหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสมา-อระหังตามแนวพระ มงคลเทพมณี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสมา อระหังให้มีความหลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4.4 สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้อง สัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติ ปัฏฐาน 4 ข้อที่ 1 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญใน การปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ 15 จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ข้อที่ 1 กายานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการ สอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์ และตรวจสอบเป็นต้น

4.5 สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์ กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุจะใช้สติปัฏฐาน 4 กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมี คำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม อานาปานสติไม่เหมือนกับกรรมฐานอื่นบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง อีกทั้งอานาปานสตินี้ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน และมีความสดชื่นเพราะระบบหายใจ ที่เรียบเสมอ (ดร.จุฑามาศ วาริแสงทิพย์ และคณะ, 2559: 128-143). เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่ากำหนดลม หายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสตินั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่า มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติม เทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุขวิปัสสย สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก) 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสสย สำคัญว่าเป็นสุข 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริง แล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปัสสย สำคัญว่าเที่ยง 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 19 (ที.ม. (ไทย) 10/372/301) คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูปและนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คำว่า การสอบอารมณ์ มี 2 อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า การส่งอารมณ์ ส่วนพระวิปัสสนาจารย์จะเรียกว่า การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ กรรมฐานแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ 1. การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้งที่ ทนเกือบทุกครั้ง ทนเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย 2. การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง 3. การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดิน ไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ 4. การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา เช่น ท่านมีความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระ รัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์อย่างไร ฉะนั้น หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงวาง แนวทางในการปฏิบัติ และการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการ ปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

5. ความสำคัญของความรู้เท่าทันทางอารมณ์

5.1 ความสำคัญของความรู้เท่าทันทางอารมณ์ ความรู้เท่าทันทางอารมณ์อารมณ์ในที่นี้มีความหมาย 2 นัยยะ ความหมายนัยยะที่ 1 หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึก ที่เรียกว่า อารมณ์ มี 6 ประการประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เรียกอีกอย่างว่าอายตนะภายนอก แล้วมากระทบกับอายตนะภายใน กล่าวคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจรับรู้ เกิดเป็นเวทนาขึ้น กล่าวคือ การเสวยอารมณ์ หรือการรู้สึกของอารมณ์ นั่นเอง นี่คือความหมายดั้งเดิมตามรูปศัพท์ทางพุทธศาสตร์ และ ความหมายนัยยะที่สองหมายถึง อารมณ์ความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ หรืออารมณ์ที่เกิดจากการ ประองต์ของจิต เรียกว่า สังขาร นั่นเอง หรือเรียกสั้น ๆ ว่า อารมณ์ของจิต ที่คนไทยมักใช้สื่อกันในความหมายนี้ ซึ่งเป็นความหมายที่เข้าใจคลาดเคลื่อนหรือเพี้ยนจากความหมายเดิม ทำให้ เกิดความหมายซ้อนขึ้นมาอีกที่หนึ่ง คือความรู้สึกดี รู้สึกแย่ หรือรู้สึกเฉย ๆ อันเป็นผลต่อเนื่องจากสิ่งที่ทำให้เกิด ความรู้สึก ที่เรียกว่า อารมณ์ ตามความหมายนัยยะที่หนึ่ง นั่นเอง คำลักษณะเช่นนี้พบมากในภาษาไทย เช่น คำว่า โกรธ คนส่วนใหญ่มักพูดว่า “เกิดโมโห (หลง)” ที่ถูกควรพูดว่า “เกิดโทสะหรือบันดาลโทสะ (โกรธ)”

แต่บางครั้งมีการใช้ถูกต้อง เช่น เป็นการบันดาลโทสะ (ก่อให้เกิดความโกรธ) ฯลฯ ในที่นี้จะขอกล่าวถึงอารมณ์ทั้ง สองนัยยะดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าการเสวยอารมณ์ที่ คนส่วนใหญ่มักเผชิญกัน โดยสรุปสั้น ๆ แล้วมีเพียง 2 ด้าน เรียกว่า เวทนา 2 คือ 1) การเสวยอารมณ์ทางกาย เรียกว่า เวทนาทางกาย หรือ กายิกเวทนา และ 2) การเสวยอารมณ์ทางใจ เรียกว่า เวทนาทางใจ หรือ เจตสิกเวทนา เมื่อขยายให้ละเอียด ขึ้นมีทั้งหมด 6 ประการ เรียกว่า เวทนา 6 คือ

ประการที่ 1 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา เรียกว่า จักขุสัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 2 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู เรียกว่า โสตสัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 3 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก เรียกว่า ฆาน สัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 4 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาสัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 5 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายสัมผัสสชา เวทนา และ
ประการที่ 6 เวทนาเกิดจากสัมผัส ทางใจ เรียกว่า มโนสัมผัสสชา เวทนา ทั้ง 6 ประการ จัดเข้าใน
เวทนา 2 คือ ประการที่ 1-5 จัดเข้าใน กายิกเวทนา ส่วนประการที่ 6 จัดเข้าใน เจตสิกเวทนา นั้นเอง

ส่วนการเสวยอารมณ์ หรือการรู้สึกรสของอารมณ์นั้น เรียกว่า เวทนา 3 คือ ประการที่ 1 ความรู้สึกสุข
สบาย ทางกายหรือทางใจ เรียกว่า สุขเวทนา ประการที่ 2 คือ ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายหรือทางใจ
เรียกว่า ทุกเวทนา และประการที่ 3 คือ ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา แต่
หากต้องการแบ่งให้ละเอียดขึ้นจะแบ่งออกเป็น 5 ประการ เรียกว่า เวทนา 5 คือ ประการที่ 1 คือ ความสุข
ความสบาย ทางกาย เรียกว่า สุข ประการที่ 2 คือ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย เรียกว่า ทุกข์
ประการที่ 3 คือ ความแค้นขื่นสบายใจ สุขใจ เรียกว่า โสมนัส ประการที่ 4 คือ ความเสียใจ ทุกข์ใจ เรียกว่า
โทมนัส และประการที่ 5 คือ ความรู้สึกเฉย ๆ เรียกว่า อุเบกขา หรือ อทุกขมสุขเวทนา การรู้สึกรสของอารมณ์
ทั้ง 5 ประการ เรียกเต็ม ๆ ว่า สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์ เมื่อต้องการ
จัดเวทนา 5 เข้าในเวทนา 3 สามารถจัดได้คือ ประการที่ 1 และ 3 จัดเป็น สุขเวทนา ประการที่ 2 และ 4
จัดเป็น ทุกเวทนา ส่วนประการที่ 5 จัดเป็น อทุกขมสุขเวทนา นั้นเอง ส่วนการรู้สึกรสของอารมณ์ หรือ การ
เสวยอารมณ์นั้น เกิดจากการกระทบระหว่าง อกุศลธรรม (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) หรือ อนิฏฐาธรรม (อารมณ์
ที่ไม่น่าปรารถนา) เช่น การเผชิญโลกธรรม 8 คือ ได้ลาภ ได้ยศ ได้รับการสรรเสริญ ได้รับความสุข จัดเป็น
อกุศลธรรม ส่วนการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้รับการนิทา ได้รับความทุกข์ จัดเป็น อนิฏฐาธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559: 2-7) กล่าวว่า สภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เรียกว่า
กิเลสวัตร มี 10 ประการ คือ

1) โลภะ คือ ความอยากได้ กล่าวคือ ความกำหนัด ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความ
เพลิดเพลิน ความละโมภ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น (ตัณหา) ฯลฯ

2) โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย

3) โมหะ กล่าวคือ อาฆาต ขัดเคือง คับแค้น ขุ่นเคือง พลุ่พลา้น พยาบาท ฯลฯ โมหะ คือ ความหลง
ความไม่รู้ ความเขลา กล่าวคือ ไม่รู้ในอริยสัจสี่ ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความ
ไม่พินิจ การไม่พิจารณา ความลุ่มหลง ความหลงใหล ความทรมานปัญญา ความงอเขลา ความไม่รู้ชัด ไม่รู้ใน
ปัจจุบัน อดีต อนาคต ฯลฯ

4) มานะ คือ ความถือตัวตน การยึดมั่นในอัตตาแก่ตน

5) ทิฏฐิ กล่าวคือ การถือตัวว่า เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราเลวกว่าเขา การยกตนข่มท่าน การ
เอาตัวเองเป็นใหญ่ ฯลฯ ทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด กล่าวคือ มีจกาทิฏฐิทุกอย่าง จัดเป็นทิฏฐิ เช่น เห็นว่า โลก
เที่ยง โลกหน้าไม่มี บุญบาปไม่มี กรรมไม่มี ผู้มีพระคุณไม่มี เป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด
ในทางชั่ว ฯลฯ

6) วิจิตรจินดา คือ ความลึกลับสงสัย ความเคลือบแคลง กล่าวคือ เคลือบแคลงสงสัยในพระรัตนตรัย ในอริยสัจ คิดเห็นไปต่าง ๆ นานา ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองแง่ หาข้อยุติไม่ได้ ฯลฯ

7) ถีนะ คือ ความหดหู่ ความท้อแท้ ถดถอย กล่าวคือ ภาวะที่หดหู่ ความซบเซา ความไม่สมบูรณ์แห่งจิต ความไม่ครบถ้วนการงานแห่งจิต ฯลฯ

8) อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน กล่าวคือ ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต ฯลฯ

9) อหิริกะ คือ ความไม่ละอายต่อความชั่ว กิริยาที่ไม่ละอายต่อการประกอบ หรือประพฤติกุศลบาปทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่น่าละอาย และ

10) อนัตตตัปปะ คือ ความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว กล่าวคือ กิริยาที่ไม่เกรงกลัวต่อการประกอบหรือการประพฤติกุศลอันเป็นสิ่งที่น่าเกรงกลัว (อภิ.สง. (ไทย) 34/1235-1245/312-319)

สรุปได้ว่า คนที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี มักเป็นที่ยอมรับ เคารพ นับถือมากในสังคมจะเป็นผู้มีแต่ความรู้สึกที่ละเอียดประณีต มีความเข้มข้น เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย สงบ สุข อิสระเสรี เนื่องจากสามารถลดความขุ่นมัว เครียด เหนงา เศร้า ซึม วิทก กังวล ฯลฯ ในการดำเนินชีวิตได้ ส่วนคนที่ถูกอารมณ์พาไป คือ ทำตามอารมณ์ มักจะนำความเดือดร้อนมาให้แก่ตนเอง คนใกล้ชิด และกระทบในสังคมในภาพกว้าง หรือ กล่าวอีกอย่างว่า สามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบในระดับปัจเจก ที่เชื่อมโยงไปถึงระดับโครงสร้างของสังคมได้ รวมทั้งกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศอีกชั้นหนึ่ง เช่น ขณะช้อปปิ้ง เมื่อถูกขับปาดหน้า จะเกิดอารมณ์ร้อนตามไปเอา เช่น ขับปาดหน้าคืน หรือด่าทอด้วยคำหยาบคาย ฯลฯ ผลที่ตามมาอาจเกิดอุบัติเหตุ หรือ แม้กระทั่งทำร้าย ชกต่อย หรือยิงกัน มีให้เห็นบ่อยครั้งในสังคมตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เมื่อมีเหตุการณ์ลักษณะนี้มาก ๆ จะกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อชาวต่างชาติที่ได้เสพข่าว จะมีความคิดหรือเชื่อว่า ประเทศไทยไม่ปอดภัย ไม่ควรเดินทางเข้ามาทำธุรกรรมต่าง ๆ อาทิ ธุรกิจ หรือ ท่องเที่ยว สุดท้ายจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ของประเทศ มีด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เป็นต้น ดังนั้น ทุกคนควรหันมาร่วมมือกันในการจัดการอารมณ์ของตนกันดีกว่า

6. ความสำคัญของการจัดการอารมณ์

ความสำคัญของการจัดการอารมณ์ จากการศึกษา พบว่า การจัดการอารมณ์ได้ดีจะก่อให้เกิดคุณภาพทางอารมณ์ที่บริสุทธิ์เด่นชัดขึ้นมา เกิดคุณธรรมต่าง ๆ ขึ้นมา เช่น เมตตา กรุณา อดทนอดกลั้น สบายน้อมน้อมต่อคุณค่าทางด้านความงาม อ่อนโยนในการดำเนินชีวิต เข้ามาทดแทนความขุ่นมัว เครียด เหนงา เศร้า ซึม วิทก กังวล ฯลฯ จะมีแต่ความรู้สึกที่ละเอียดประณีต อาทิ ความเข้มข้น เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย สงบ สุข อิสระเสรีสืบต่อไป การรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ความสามารถในการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ การสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

การจัดการอารมณ์สามารถทำนวยภาวะสุขภาพจิตได้ อาทิเช่น วัยรุ่นที่รู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตน สามารถตอบสนองและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การจัดการอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคล มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ถือว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมอย่าง

เหมาะสม และลดพฤติกรรมความก้าวร้าวได้ การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง อธิบายได้ว่าเด็กวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน จะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นลบ จะประเมินความสามารถของตนเองต่ำ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกและมองเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง ตรงกันข้ามกับคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นลบ จะประเมินความสามารถของตนเองสูง สามารถรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์เช่นนั้นได้อย่างดีและมีความสุข และยังสะท้อนให้เห็นพัฒนาการด้านอื่น ๆ อีกด้วย

เช่น ความเห็นใจผู้อื่น การเต็มใจใจให้กว้าง การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการความเครียด ทักษะการตัดสินใจ การอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารและคุณภาพการสื่อสาร อธิบายได้ว่า ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถรับรู้เข้าใจความรู้สึก และความต้องการของคนอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การเต็มใจใจให้กว้าง เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่ สำนักพัฒนาสุขภาพจิตเน้นนำมา เพื่อรับฟังความคิดเห็น หรือ เข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากตน ทำให้มองเห็นปัญหาได้ถี่ถ้วน รอบคอบ และรอบด้านมากขึ้น และยังมองเห็นทางออกหรือแนวทางแก้ไขปัญหามากขึ้น เป็นการสร้างเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดี การตระหนักรู้ในตนเอง คือการรู้อารมณ์และความต้องการของตนเองและความมั่นใจในตนเอง การจัดการความเครียด คือ ความเข้าใจและรับรู้ถึงความเครียดของตนและสามารถจัดออกไปได้ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ เช่น การทำกิจกรรมที่ชอบงานอดิเรก ฟังเพลง เล่นดนตรี หรือ ฟังเทศน์ อ่านหนังสือธรรมะ ฯลฯ ทักษะการตัดสินใจ คือ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารที่มีคุณภาพกับคนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ และการสื่อสารกับคนใกล้ชิด มีเพื่อนเป็นต้น มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านความรู้สึกเกลียดชังไม่เป็นมิตร ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และด้านความซึมเศร้า ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และสามารถลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรงและความก้าวร้าวลงได้ นอกจากนี้ ยังพบว่า การจัดการอารมณ์ช่วยให้ผู้ที่เผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ที่สุดในชีวิต คือ เสื่อมจากลาภ ที่เรียกว่า เป็นโรคร้ายแรง

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” (ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ) หันกลับมาสู่และมีความพึงพอใจกับชีวิตได้ ยกตัวอย่างจากการศึกษาเรื่อง การจัดการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้ที่มีภาวะหัวใจวาย พบว่า การจัดการอารมณ์ที่เกิดจากแรงสนับสนุน และการเอาใจใส่จากคนในครอบครัวอันเป็นที่รักช่วยให้ผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจวาย ค้นหาความต้องการของตนเองและค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ว่าจะอยู่เพื่อใครและอยู่เพื่ออะไร สามารถก้าวผ่านระยะนี้ไปยัง ระยะต่อไปได้เปลี่ยนจาก “การปฏิเสธความจริง” มาเป็น “เผชิญหน้าและไม่ยอมแพ้” และ “พึงพอใจกับชีวิต” โดยสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส คือ การเตรียมพร้อม ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต เดินทางสายกลาง มีความยืดหยุ่นเพื่อรักษาความสมดุลของการดำเนินชีวิตกับแผนการรักษาของแพทย์มากขึ้น ทำกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น เช่น การทำบุญ เข้าวัด ฟังพระเทศน์มากขึ้น ไม่ลืมนึกถึงความตั้งใจที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและสู้ต่อไป นอกจากนี้การปฏิบัติธรรมตามความเชื่อในศาสนา ทำให้รู้สึกว่ามีที่พึ่งทางใจ มีแสงสว่างให้กับชีวิต ศาสนาเป็นที่พึ่งของผู้ป่วย มีหลักยึดและมีแนวทางในการปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ เปลี่ยนมุมมองภาวะหัวใจวายให้เป็นบวก ยอมรับความจริงที่ว่า “ทุกคนต้องตาย” ทำให้มีการวางแผนให้กับชีวิตของตนเองและอนาคตของครอบครัว การ มุ่งมั่นในการกระทำ

ความดี การไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น การนั่งสมาธิ รู้สึกว่าได้เตรียมตัว เตรียมต้นทุนไว้ในภพหน้า แล้วรู้สึกสงบเมื่อคิดถึงความตาย

7. สรุป

สรุปได้ว่า การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจะเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสังคม กล่าวคือในส่วนประโยชน์ตน สามารถควบคุมตนเอง หรือสามารถยับยั้งอารมณ์ได้ ไม่ทำหรือสื่อสารกับบุคคลอื่นตามสภาพความเป็นไปแห่งจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ สามารถยกระดับจิตใจด้วยการขัดเกลาและพัฒนาจิตใจในตัว และในส่วนประโยชน์สังคมนั้น คือช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในสังคม และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

คนที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี มักเป็นที่ยอมรับ เคารพ นับถือมากในสังคม จะเป็นผู้มีแต่ความรู้สึกที่ละเอียดประณีต มีความเข้มข้น เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย สงบ สุข อิสระเสรี เนื่องจากสามารถลดความขุ่นมัว เครียด เหนียว เศร้า ซึม วิตก กังวล ฯลฯ ในการดำเนินชีวิตได้ ส่วนคนที่ถูกอารมณ์พาไป คือ ทำตามอารมณ์ มักจะนำความเดือดร้อนมาให้แก่ตนเอง คนใกล้ชิด และกระทบในสังคมในภาพกว้าง หรือกล่าวอีกอย่างว่า สามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบในระดับปัจเจก ที่เชื่อมโยงไปถึงระดับโครงสร้างของสังคมได้ รวมทั้งกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศอีกชั้นหนึ่ง เช่น ขณะขับรถยนต์ เมื่อถูกขับปาดหน้า จะเกิดอารมณ์ร้อนตามไปเอา เช่น ขับปาดหน้าคืน หรือด่าทอด้วยคำหยาบคาย ฯลฯ ผลที่ตามมาอาจเกิดอุบัติเหตุ หรือ แม้กระทั่งทำร้าย ชกต่อย หรือยิงกัน มีให้เห็นบ่อยครั้งในสังคมตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เมื่อมีเหตุการณ์ลักษณะนี้มาก ๆ จะกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อชาวต่างชาติที่ได้เสพข่าว จะมีความคิดหรือเชื่อว่า ประเทศไทยไม่เป็นสถานที่ปลอดภัย ไม่ควรเดินทางเข้ามาทำธุรกรรมต่าง ๆ อาทิ ธุรกิจ หรือ ท่องเที่ยว สุดท้ายจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ของประเทศ มีด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เป็นต้น ดังนั้น ทุกคนควรหันมาร่วมมือกันในการจัดการอารมณ์ของตนกันดีกว่า

8. เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. (2521). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง*. เล่มที่ ๑๐. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณะ. (2559). *การศึกษาผลการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง*. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2559).
- ปฐม นิคมนานท์. (2552). *ประวัติ ขั้ววัตรและปฏิบัติทางหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม, พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9). (2546). *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สหธรรมิก.
- พระมงคลเทพมุนี. (2550). *หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

- พระมหาสิงห์หน สิริธโร (ฉิมพาลี). (2553). ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติ สัมปชัญญะ ในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2553). คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พันธุ์ ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). (2540). พจนานุกรม มคอ-ไทย. กรุงเทพฯ: สำนักเรียนวัดปากน้ำ จัดพิมพ์.
- วิจิตร ศรีสะอ้าน และคณะ. (2523). สังคมกับองค์การบริหาร. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สหธรรมิก.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). สมถกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.
- หลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ. (2554). พลิกโลกเหนือความคิด. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์

Volume 6 No 2 (May – August 2026)
ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2569)



~ AA 62 ~

Wishing Journal Review.
วารสารภาวนาสารปริทัศน์

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอารมณ์ Concept of Emotional Intelligence

พระอธิการปฏิภาณ รตนปญโญ (ทองจันทร์)

นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phra Athikarnpatiphan Ratanapanyo (Thongchan)

Ph.d Student for Department Teaching Social Studies, Faculty of Education

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : phrapatiphanthongchan@gmail.com

บทคัดย่อ

ความฉลาดรู้ทางอารมณ์ คือความสามารถในการรับรู้ ทำความเข้าใจ การจัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การตัดสินใจและการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การรับรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง การรับรู้อารมณ์ตนเองมีประโยชน์อย่างมากทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ช่วยให้เรารับรู้ถึงสิ่งที่เราชอบในงานของเราคืออะไร และทราบถึงวิธีสร้างเส้นทางอาชีพที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำงานอย่างเต็มที่ การรับรู้อารมณ์ตนเองยังช่วยให้เราควบคุมตนเองได้ดีขึ้น แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความนับถือตนเองเข้าสังคมได้ดีขึ้นและสามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การรับรู้อารมณ์ตนเองหรือการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในฐานะปัจเจกบุคคล รวมถึงเข้าใจบุคลิกภาพ การกระทำ ค่านิยม ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความต้องการของตนเอง หากมีการรับรู้อารมณ์ตนเองสูง ก็สามารถประเมินตนเองได้อย่างเป็นกลาง และทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่าคนอื่นมองเราอย่างไร ทักษะการรับรู้อารมณ์ตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเอง การรับรู้อารมณ์ตนเองเป็นหนึ่งในวิธีเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้อารมณ์ตนเองแบ่งเป็นการรับรู้อารมณ์ภายใน คือ การที่เราเห็นความคิดและอารมณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร การฝึกการรับรู้อารมณ์ภายใน ทำได้โดยเลิกตั้งคำถามว่า ทำไม แต่ให้ตั้งคำถามว่าอะไร แทน เช่น ทำไมฉันจึงพูดอย่างนั้นกับทีมของฉัน ให้เปลี่ยนเป็นถามว่า อะไรทำให้ฉันพูดกับทีมของฉันแบบนั้น การรับรู้อารมณ์ภายนอก คือการรับรู้ว่าคนอื่นมองเราอย่างไร โดยสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้าง ให้ทีมหรือเพื่อนร่วมงานเสนอแนะหรือวิจารณ์อย่างซื่อสัตย์เกี่ยวกับตัวเรา ซึ่งจะช่วยให้เราปรับปรุงตนเองได้ การรับรู้อารมณ์ตนเองมีประโยชน์อย่างมากทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เนื่องจากช่วยให้เรารับรู้ถึงสิ่งที่เราชอบในงานของเราคืออะไร และทราบถึงวิธีสร้างเส้นทางอาชีพที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำงานอย่างเต็มที่ การรับรู้อารมณ์ตนเองยังช่วยให้เราควบคุมตนเองได้ดีขึ้น แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความนับถือตนเอง เข้าสังคมได้ดีขึ้น และสามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นอีกด้วยการพัฒนาทักษะการรับรู้อารมณ์ตนเอง คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในฐานะปัจเจกบุคคล รวมถึงเข้าใจบุคลิกภาพ การกระทำ ค่านิยม ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความต้องการของตนเองด้วยหากมีการรับรู้

อารมณ์ตนเองสูง ก็สามารถประเมินตนเองได้อย่างเป็นกลาง และทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่าคนอื่นมองเรา

คำสำคัญ : แนวคิด, ความฉลาดรู้, อารมณ์

Abstract:

Emotional Intelligence is the ability to perceive, understand, manage, and appropriately use emotions—both one’s own and those of others—leading to decisions and actions that benefit oneself and others.

Self-awareness is the ability to understand one’s own emotions, feelings, and thoughts. Self-awareness is highly valuable in both personal and professional life. It helps us recognize what we enjoy in our work and how to build a successful career path, inspiring us to work with full motivation. Self-awareness also enables better self-control, appropriate emotional expression, stronger self-esteem, improved social interactions, and better decision-making.

Self-awareness means recognizing and understanding oneself as an individual, including personality, actions, values, beliefs, emotions, feelings, thoughts, and needs. With high self-awareness, one can evaluate oneself objectively and accurately understand how others perceive them. This skill is essential and serves as the foundation for self-development. Self-awareness is one way to enhance emotional intelligence. It can be divided into two aspects:

Internal self-awareness: Recognizing one’s own thoughts and emotions. Practicing this involves shifting from asking “Why” to asking “What.” For example, instead of “Why did I say that to my team?” ask “What made me speak to my team that way?”

External self-awareness: Recognizing how others perceive us. This can be developed by creating an open environment where colleagues or teammates can give honest feedback or criticism, helping us improve ourselves.

Self-awareness is beneficial in both personal and professional life because it helps us identify what we enjoy in our work and how to create a successful career path, which in turn inspires us to work wholeheartedly. It also improves self-control, emotional expression, self-esteem, social interactions, and decision-making.

Keywords: Concept, Emotional, Intelligence.

1. บทนำ

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ ทำความเข้าใจ การจัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (Goleman, D., 1995: 9) องค์ประกอบสำคัญของความฉลาดรู้ทางอารมณ์มักประกอบด้วย

การรับรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง การรับรู้อารมณ์ตนเองมีประโยชน์อย่างมากทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เนื่องจากช่วยให้เราทราบว่าสิ่งที่เราชอบในงานของเราคืออะไร และทราบถึงวิธีสร้างเส้นทางอาชีพที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำงานอย่างเต็มที่ นอกจากนี้การรับรู้อารมณ์ตนเองยังช่วยให้เราควบคุมตนเองได้ดีขึ้น แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความนับถือตนเอง เข้าสังคมได้ดีขึ้น และสามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นอีกด้วย

การรับรู้อารมณ์ตนเองหรือการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในฐานะปัจเจกบุคคล รวมถึงเข้าใจบุคลิกภาพ การกระทำ ค่านิยม ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความต้องการของตนเองด้วย หากมีการรับรู้อารมณ์ตนเองสูง ก็สามารถประเมินตนเองได้อย่างเป็นกลาง และทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่าคนอื่นมองเราอย่างไร ทักษะการรับรู้อารมณ์ตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเอง

การรับรู้อารมณ์ตนเองเป็นหนึ่งในวิธีเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การรับรู้อารมณ์ตนเองแบ่งเป็นการรับรู้อารมณ์ภายใน คือ การที่เราเห็นความคิดและอารมณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร การฝึกการรับรู้อารมณ์ภายใน ทำได้โดยเลิกตั้งคำถามว่า “ทำไม” แต่ให้ตั้งคำถามว่า “อะไร” แทน เช่น “ทำไมฉันจึงพูดอย่างนั้นกับทีมของฉัน” ให้เปลี่ยนเป็นถามว่า “อะไรทำให้ฉันพูดกับทีมของฉันแบบนั้น”

การรับรู้อารมณ์ภายนอก คือ การรับรู้ที่คนอื่นมองเราอย่างไร โดยสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้าง ให้ทีมหรือเพื่อนร่วมงานเสนอแนะหรือวิจารณ์อย่างซื่อสัตย์เกี่ยวกับตัวเรา ซึ่งจะช่วยให้เราปรับปรุงตนเองได้

การรับรู้อารมณ์ตนเองสำคัญอย่างไร การรับรู้อารมณ์ตนเองมีประโยชน์อย่างมากทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เนื่องจากช่วยให้เราทราบว่าสิ่งที่เราชอบในงานของเราคืออะไร และทราบถึงวิธีสร้างเส้นทางอาชีพที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำงานอย่างเต็มที่ นอกจากนี้การรับรู้อารมณ์ตนเองยังช่วยให้เราควบคุมตนเองได้ดีขึ้น แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความนับถือตนเอง เข้าสังคมได้ดีขึ้น และสามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นอีกด้วย

2. การพัฒนาทักษะการรับรู้อารมณ์ตนเอง

การพัฒนาทักษะการรับรู้อารมณ์ตนเอง คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในฐานะปัจเจกบุคคล รวมถึงเข้าใจบุคลิกภาพ การกระทำ ค่านิยม ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความต้องการของตนเองด้วย หากมีการรับรู้อารมณ์ตนเองสูง ก็สามารถประเมินตนเองได้อย่างเป็นกลาง และทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่าคนอื่นมองเราอย่างไร เช่น การทำสมาธิ

1) การรับรู้ถึงลมหายใจเข้าออก เป็นการทำสมาธิที่ทำให้เราได้อยู่กับตนเอง ได้มองเห็นความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ช่วยให้เรารู้จักตนเองได้ดีขึ้น

2) **การเขียนบันทึก** การเขียนบันทึกทำให้เราได้ทบทวนตนเองในแต่ละวัน ช่วยให้ได้เห็นวิธีคิดและพฤติกรรมของตนเอง ที่อาจต้องการการปรับปรุง โดยอาจใช้คำถามว่า “วันนี้ฉันทำอะไรได้ดี” “มีความท้าทายอย่างไบบ้าง” “รู้สึกอย่างไร” เป็นต้น

3) **การพูดคุยเพื่อบำบัด** หากมีพฤติกรรมหรือความคิดเชิงลบ การพูดคุยกับนักบำบัดจะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความคิดของเราได้ เมื่อเข้าใจสาเหตุของความคิดเชิงลบแล้ว การเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้นก็ง่ายขึ้น

4) **ทบทวนตนเอง** หาเวลาให้ตนเองได้ทบทวนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อตรวจสอบว่ามีจุดไหนที่เราสามารถปรับปรุงตนเองได้อีก

5) **สอบถามคนที่เรารัก** ความคิดเห็นจากคนอื่น ก็เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราพัฒนาการรับรู้อารมณ์ตนเองได้เช่นกัน ลองสอบถามครอบครัวหรือเพื่อนสนิทว่าเขาคิดอย่างไรกับเรา ให้พวกเขาอธิบายความเป็นเรา และนำกลับสิ่งที่พวกเขาพูดมาพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เพื่อพัฒนาทักษะการรับรู้อารมณ์ตนเองต่อไป

3. ความฉลาดการจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-regulation)

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นของตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมถึงการจัดการและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง ส่งผลต่อความสำเร็จในการปรับตัว

Goleman (1995: 10) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ว่า ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1) **ขั้นตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง** หมายถึง เป็นการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงในภาวะอารมณ์และความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถเข้าอารมณ์ได้

2) **ขั้นบริหารจัดการอารมณ์** เป็นการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงในภาวะอารมณ์และความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถเข้าอารมณ์ได้

3) **ขั้นการจูงใจตนเอง** เป็นการกระตุ้นเตือนตนเองให้คิดริเริ่ม อย่างมีความคิดสร้างสรรค์ และผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ สามารถอดได้รอได้ ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้

4) **ขั้นตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น** เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ตลอดจนรับรู้ความต้องการของผู้อื่นได้

5) **ขั้นความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น** มีความเป็นผู้นำ สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดีจนก่อให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน

และนอกจากนี้ Bar-on (2006: 11-15) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 5 คุณลักษณะ ดังนี้

1) ความสามารถภายในบุคคล (Intrapersonal) ประกอบด้วย

- Self-regard ได้แก่ รับรู้ เข้าใจ ตนเองอย่างถูกต้อง และยอมรับตนเองได้
- Emotional self-weakness ได้แก่ การตระหนักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง
- Assertiveness ได้แก่ การแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์

- Independence ได้แก่ มีความเชื่อในอำนาจและการตัดสินใจของตนเอง มีอิสระทางอารมณ์จากคนอื่น
- Self-actualization ได้แก่ มีความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมาย และไปถึงศักยภาพที่แท้จริง
ของตน

2) ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ประกอบด้วย

- Empathy ได้แก่ ตระหนักและเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร
- Social responsibility ได้แก่ ระบุกลุ่มทางสังคมของตนเองและให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
- Interpersonal relationships การสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้

3) การจัดการความเครียด (Stress management) ประกอบด้วย

- Stress tolerance ได้แก่ จัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างมีคุณภาพและสร้างสรรค์
- Impulse control ได้แก่ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมีคุณภาพและสร้างสรรค์

4) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ประกอบด้วย

- Reality-testing ได้แก่ คิดและรู้สึกอย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
- Flexibility ได้แก่ การปรับความคิดและความรู้สึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้
- Problem-solving ได้แก่ แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมแก่ตนและความสัมพันธ์

5) ด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์ (General mood) ประกอบด้วย

- Optimism ได้แก่ การคิดบวก มองเห็นด้านที่ดีของชีวิต
- Happiness ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ผู้อื่น และชีวิตโดยรวม

4. ปัจจัยที่เป็นคุณลักษณะเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ปัจจัยที่เป็นคุณลักษณะเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย (ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และ มินตรา ศรีศิริ, [ออนไลน์].

1) พันธุกรรมหรือพื้นอารมณ์ ได้แก่ การที่แต่ละคนมีบุคลิกและพื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดแตกต่างกัน จากพันธุกรรมและภาวะความเครียดของแม่ในขณะตั้งครรภ์ หากบุคคลมีพื้นอารมณ์ดี ก็เปรียบได้กับมีพื้นที่แข็งแรงสามารถรองรับแรงกระแทกได้มาก

2) สภาพแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดู ได้แก่ การเป็นแบบอย่างและการสอนถึงทักษะทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเด็ก ด้วยบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย สมาชิกครอบครัวมีความไว้วางใจกัน มีการสื่อสารที่เปิดเผย รับฟัง ไม่ทำร้ายจิตใจกัน ให้การสนับสนุนและกำลังใจ เหล่านี้จะช่วยพัฒนากล่อมเกลาและควบคุมพื้นอารมณ์ด้านลบ และส่งเสริมพื้นอารมณ์ด้านบวกได้

3) การศึกษา ได้แก่ ครูอาจารย์มีบทบาทที่สำคัญในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีในโรงเรียนเป็นประชาธิปไตย มีอิสระ ให้ความเคารพและรับฟัง ฝึกฝนเรื่องการเอื้ออาทรผู้อื่น ระมัดระวังคำพูดและอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจ บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนเองได้

4) อายุ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้และเปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต ตามวุฒิภาวะและประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้

5) ความแตกต่างระหว่างเพศ ได้แก่ มีงานวิจัยพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างในบางองค์ประกอบ เช่น เพศหญิงมีทักษะระหว่างบุคคลมากกว่า จะ

ตระหนักในอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี และแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมมากกว่า ส่วนเพศชายจะมีความนับถือตนเอง มีความเป็นอิสระ มีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้จักยืดหยุ่น รับมือกับความเครียดได้ดี และมองโลกในแง่ดีกว่า

นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ยังมีความเกี่ยวข้องกับโครงสร้างและหน้าที่ของสมองส่วนต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะสมองซีกขวา ซึ่งรับผิดชอบในเรื่องการรับรู้โดยภาพรวมในเชิงมิติสัมพันธ์ การคิดเป็นภาพ คิดคาดคะเนอารมณ์ สีหน้า ความรู้สึก คิดโดยประมวลสิ่งเร้าต่าง ๆ พร้อมกัน ศิลปะ ภาพสัญลักษณ์ ความสุนทรีย์ คิดรับรู้จินตนาการในลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ คิดแบบทันทีทันใด และญาณหยั่งรู้เรื่องของจิตใจ และยังมีการแบ่งสมองเป็น 3 ชั้นตามลำดับความซับซ้อนในการทำงาน ได้แก่ ชั้นในสุด เรียกว่า Reptilian ซึ่งเกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ, สมองส่วนกลางที่มี Amygdala ซึ่งเป็นศูนย์กลางการรับรู้ ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ กลัว โดยส่งผลต่อการทำงานของสมองชั้นนอกสุด, สมองชั้นนอกสุด เรียกว่า Neocortex ซึ่งทำหน้าที่คิด รับรู้ พุด และวางแผนพัฒนาการทางอารมณ์และสมองมีส่วนสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด หากสมองได้รับความเสียหาย กระบวนการคิด การตัดสินใจ การตอบสนองทางอารมณ์ และการแสดงออกต่าง ๆ ก็จะได้รับผลกระทบไปด้วย (วรรณิศา แสงแย้ม, [ออนไลน์]).

6) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivation): ความสามารถในการใช้ประโยชน์จากอารมณ์เพื่อขับเคลื่อนตนเองไปสู่เป้าหมาย แรงจูงใจในตนเอง เป็นแรงผลักดันจากภายใน ซึ่งอาจเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความอยากรู้ ความพอใจ ที่ผลักดันให้เราขับเคลื่อนตนเองให้ริเริ่มและดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายหรือทำงานให้สำเร็จลุล่วง หรืออาจกล่าวได้ว่าแรงจูงใจเป็นเหตุผลของการกระทำก็ได้

5. การพัฒนาทักษะการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

แรงจูงใจในตนเอง เป็นแรงผลักดันจากภายใน ซึ่งอาจเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความอยากรู้ ความพอใจ ที่ผลักดันให้เราขับเคลื่อนตนเองให้ริเริ่มและดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายหรือทำงานให้สำเร็จลุล่วง หรืออาจกล่าวได้ว่าแรงจูงใจเป็นเหตุผลของการกระทำก็ได้ ดังมีข้อมูลประกอบ [ออนไลน์] ดังนี้

การพัฒนาทักษะการสร้างแรงจูงใจในตนเอง ผู้วิจัยขอยกเป็นตัวอย่างประกอบ ดังนี้

(1) การรู้จักตนเอง การรู้จักตนเองเป็นสิ่งแรกและสิ่งสำคัญที่ต้องทำ โดยทำความเข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะ ความสามารถ และจุดที่ต้องปรับปรุงของตนเอง เมื่อรู้จักตนเองดีแล้วจึงจะตอบคำถาม “อย่างไร” และ “ทำไม” ที่อยู่เบื้องหลังแรงจูงใจในตนเองและเป้าหมายของแรงจูงใจที่สำคัญได้

(2) เริ่มวางแผนส่วนตัว การวางแผนส่วนตัวเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จในวิชาชีพและการประสบความสำเร็จ เราจะสามารถรักษาสอดคล้องระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงานได้ และจะรู้ว่าต้องเริ่มต้นที่ไหน และต้องการไปถึงจุดไหน

(3) ออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้สุขภาพกายของเราดีขึ้น การก้าวไปสู่เป้าหมายอื่น ๆ ก็ดีขึ้นด้วย การทำงานหลังออกกำลังกายมีแนวโน้มที่จะทำให้เราพร้อมสำหรับการทำงานมากขึ้น ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีกระตุ้นตนเองให้พร้อมสำหรับการทำงานที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง

(4) มีความมั่นใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามีแรงจูงใจในตนเอง ความกลัวที่จะเสี่ยง กลัวทำผิดพลาด กลัวถูกเยาะเย้ย เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น เราจึง

ต้องพัฒนาความมั่นใจในตนเองโดยเข้าใจตนเองให้มากขึ้น รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง แล้วพยายามใช้สิ่งเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์

(5) **เข้าใจถึงการบรรลุเป้าหมาย** พัฒนาระดับการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุข เข้าใจความฝันของตนเองและรับรู้สิ่งที่ตนเองต้องการจะประสบความสำเร็จเป็นพื้นฐานให้มีแรงจูงใจอยู่เสมอ

(6) **ตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง** การกำหนดเป้าหมายเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ แรงจูงใจในตนเองจะเกิดขึ้นเมื่อได้ตระหนักว่าทุกอย่างนั้นสมเหตุสมผล การตั้งเป้าหมายช่วยให้รับรู้ถึงทักษะของตนเอง และค้นพบพลังงานที่จะก้าวต่อไป และหากติดตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ เราก็จะเห็นภาพความสำเร็จนั้นได้อย่างรวดเร็ว

(7) **พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์** ด้วยความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถระบุและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราได้อย่างแม่นยำยิ่งขึ้น ความฉลาดทางอารมณ์ยังชี้ให้เห็นถึงการจัดการอารมณ์ของเรา การระบุ ทำความเข้าใจ และเคารพความแตกต่างของผู้คนที่คุณติดต่อกับ สามารถช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ความพึงพอใจจากความสัมพันธ์เชิงบวกนี้จะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจได้

(8) **อย่าหลุดโฟกัส** ความท้าทายนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ แต่สิ่งสำคัญคืออย่าให้ความท้าทายเหล่านั้นรบกวนเราจนหลุดจากเป้าหมายไป ระวังสิ่งรบกวนและตั้งสติให้จดจ่ออยู่กับเป้าหมายของเรา

(9) **เรียนรู้ที่จะคิดบวก** การเรียนรู้ที่จะคิดบวกและฝึกฝนเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญต่อความสำเร็จ ทักษะคิดเชิงบวกไม่เพียงแต่จะทำให้เราเผชิญกับความท้าทายตรงหน้า บรรลุเป้าหมายและไปได้ไกลขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างอารมณ์ขัน ความรู้สึกเชิงบวก และความรู้สึกผ่อนคลายกับเพื่อนร่วมงานอีกด้วย

(10) **ลงทุนในความสัมพันธ์** มนุษย์เป็นสัตว์สังคม และเราต้องการคนอื่น ๆ เพื่อจะไปให้ถึงเป้าหมาย แบ่งปันปัญหา และแบ่งปันความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลต่าง ๆ มีผลต่อแรงจูงใจ

(11) **อย่ากลัวการเปลี่ยนแปลง** บางครั้งเราก็ปล่อยชีวิตของเราให้อยู่ในคอมฟอร์ตโซนนานเกินไป เพราะความสบาย โดยที่บางครั้งงานที่ทำอยู่นั้นไม่สร้างความพึงพอใจในอาชีพให้เราเลย ออกจากกรอบหรือพื้นที่เดิม ๆ โดยไม่ต้องกลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะมันอาจจะช่วยผลักดันให้เราบรรลุเป้าหมายในที่สุด

6. อาชีพที่เหมาะสมกับทักษะการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

อาชีพที่เหมาะสมกับทักษะการสร้างแรงจูงใจ คือการดูแลจากตนเองออกไปสู่ภายนอกและสิ่งแวดล้อม ดังพุทธภาษิตที่ว่า อดตนา โจทยตตานํ คนเรายังมองไกลเท่าไรยังมองไม่เห็นตนเอง ถ้าหยุดคิดพิจารณาสำนึกตนเองก็จะเป็นบัณฑิต จึงขอยกเป็นตัวอย่างประกอบ [ออนไลน์] ดังนี้

1) **นักสังคมสงเคราะห์** หัวใจหลักของการทำงานสังคมสงเคราะห์ คือ “การทำงานร่วมกับมนุษย์” เพื่อสนับสนุนให้เขาได้รับสวัสดิการสังคมในสิ่งที่เขาพึงมี พึงได้ เช่น สิทธิการรักษาพยาบาล สิทธิในการศึกษา สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ได้รับการบำบัดฟื้นฟู ตลอดจนสนับสนุนให้พวกเขาตระหนักถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์ของตนเอง และดำเนินชีวิตโดยพึ่งพาตนเองได้อย่างปกติสุข นักสังคมสงเคราะห์จำเป็นต้องมีทักษะการสร้างแรงจูงใจในตนเอง เพื่อจะช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

2) **พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน** พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีหน้าที่หลักคือ ดูแลรักษาความปลอดภัยบนเครื่องบิน ตรวจสอบอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยแก่ผู้โดยสาร เพื่อให้ผู้โดยสารเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางโดยสวัสดิภาพ ส่วนหน้าที่รองลงมาคือช่วยอำนวยความสะดวกให้ผู้โดยสารบนเครื่องบิน

เช่น ตรวจสอบที่นั่งให้ผู้โดยสาร เสริฟอาหารและเครื่องดื่ม คอยดูแลเมื่อผู้โดยสารป่วยหรือต้องการความช่วยเหลือระหว่างบินจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง

7. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่นและตนเอง

7.1 การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Empathy): ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และมุมมองของผู้อื่น **Empathy** คือ การเข้าถึงใจ หรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เหมือนการเอาตัวเองไปยืนอยู่ ณ จุดที่เขาเป็นอยู่ ต่างจาก Sympathy ที่เป็นแค่ “ความเห็นอกเห็นใจ, ความสงสาร” หรือมองสิ่งต่าง ๆ โดยที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง โดยไม่ได้สัมผัสกับความรู้สึกของคน ๆ นั้นจริง ๆ Emotional Awareness การตระหนักรู้หรือรับรู้อารมณ์ 2 ด้าน (ตนเองและผู้อื่น/สังคม)

7.2 Self-Awareness การรับรู้อารมณ์ตนเอง: ตามที่จอห์น เมเยอร์ (นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์กและเป็นหนึ่งในคนแรกๆ ที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์) การตระหนักรู้ในตนเองคือการ “ตระหนักถึงอารมณ์และความคิดของเราเกี่ยวกับอารมณ์” Goleman (2002) อธิบายไว้ดีกว่าคือความสามารถในการอ่านและเข้าใจอารมณ์ของคุณ รวมถึงรับรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น พุดง่าย ๆ ได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นความเข้าใจพื้นฐานว่าเรารู้สึกอย่างไรและเหตุใดเราจึงรู้สึกเช่นนั้น ยิ่งเราตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของเรามากเท่าไรยิ่งจัดการและกำหนดวิธีที่เราจะตอบสนองต่อผู้อื่นได้ง่ายขึ้นเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น สามารถที่จะเข้าใจสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนในขณะที่กำลังมีความสุขในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และยังช่วยให้มีสุขภาพกาย-ใจที่ดีอีกด้วย แต่การที่จะพัฒนาทักษะนี้ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย โดยตามทฤษฎีแล้วการรับรู้อารมณ์มีลำดับขั้นดังนี้:

- (1) รับรู้ถึงอารมณ์ Sense the emotion (feeling)
- (2) รับทราบความรู้สึก Acknowledge the feeling
- (3) ระบุข้อเท็จจริงเพิ่มเติม Identify more facts
- (4) ยอมรับความรู้สึก Accept the feeling
- (5) ใคร่ครวญว่าทำไมอารมณ์เราเป็นเช่นนั้น Reflect on why the emotion is showing up in that moment สังเกตว่ามีความรู้สึกอื่นใดเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นก่อนหน้านี้ ถ้าถามตัวเองว่าจุดประสงค์ของมันคืออะไร มันคือการสื่อสาร สาธิต หรือพยายามจะสอนคุณอะไร
- (6) ลงมือปฏิบัติ Act – ตั้งความคิดและความรู้สึกออกมาและดำเนินการอย่างเหมาะสม หากจำเป็น
- (7) ไตร่ตรองถึงประโยชน์ของคำตอบและบทเรียนที่คุณต้องการนำไปใช้ Reflect on the usefulness of the response and what lesson you would like to take away

“การสร้างการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองจะต้องมีการเอาใจใส่และไตร่ตรองถึงประสบการณ์ทางร่างกายที่สร้างขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยความสนใจและการไตร่ตรองจะกลั่นกรองข้อมูลในการตอบสนองทางอารมณ์ออกมา และช่วยให้คน ๆ นั้นสามารถเข้าใจปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านั้นว่า มีความหมายต่อเขาอย่างไร และสิ่งที่เขาต้องการในสถานการณ์นั้น” (Primal Leadership, 2002)

7.3 Social Awareness การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น หรือภาษาทางการจะเรียกว่า การตระหนักรู้ทางสังคม และวัฒนธรรม: ความตระหนักรู้ทางสังคมคือความสามารถในการสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างแม่นยำและ “อ่าน” สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม เป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับรู้ว่าคุณคิดและรู้สึกอย่างไรเพื่อให้สามารถมองมุมมองของพวกเขาโดยใช้ความสามารถของคุณในการเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

“ความเห็นอกเห็นใจหมายถึงกระบวนการทางความคิดและอารมณ์ที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันในความสัมพันธ์ประเภทต่างๆ ที่เอื้อต่อการแบ่งปันประสบการณ์และความเข้าใจของผู้อื่น” “Empathy refers to the cognitive and emotional processes that bind people together in various kinds of relationships that permit sharing experiences as well as understanding of others”

การรับรู้อารมณ์ผู้อื่นช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่น รับรู้ความรู้สึกของพวกเขา และดำเนินการในความสัมพันธ์ของเรา与他们ได้อย่างประสบความสำเร็จ ตัวอย่างของการตระหนักรู้ทางสังคมและอารมณ์ในทางปฏิบัติได้แก่

- 1) ลดโอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งและแก้ไขเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้
- 2) อ่านอารมณ์ การแสดงความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
- 3) ระบุและแสดงความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและแรงจูงใจของผู้อื่น

Goleman (1998) อธิบายว่าความสามารถของเราจริงๆ แล้วมาจากเซลล์ประสาทขยายที่เชื่อมต่อกับสมองส่วน “อะมิกดาลา หรือ Amygdala” (สมองส่วนที่เกี่ยวกับ “อารมณ์” เช่น กลัว โกรธ เศร้า เครียด ซึ่งระบบประสาทและสมองจะอ่านใบหน้า เสียง ฯลฯ ของผู้อื่นเพื่ออารมณ์และช่วยชี้แนะแนวทางที่เราควรพูดกับพวกเขา โดยสมองของเราจะบันทึกวิธีการที่อีกฝ่ายตอบสนอง ในขณะที่ระบบประสาทที่เชื่อมต่อกันและสมองส่วนอะมิกดาลาช่วยให้เรามีมนุษยสัมพันธ์ด้านอารมณ์กับบุคคลอื่น ซึ่งหากพูดง่าย ๆ ความตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น/สังคมคือ การที่เราสามารถสังเกตเห็นได้ว่า คนในท้องที่มีอารมณ์หงุดหงิดกับงานที่ทำอยู่ และตอบสนองพวกเขาในลักษณะที่สามารถป้องกันอารมณ์ด้านลบที่จะเกิดขึ้นหลังจากนั้นได้ เช่น สมองเราได้รับข้อมูลว่า “เธอโกรธกับคำพูดสุดท้ายนั้น...ตอนนี้เธอดูเหนื่อย...บางทีฉันอาจจะทำให้เธอเบื่อ...นี่น่าจะดีกว่า! ...ฉันคิดว่าเธอชอบได้อินแบบนั้น...” และ ข้อมูลเหล่านี้คือ สิ่งที่เราใช้ในการตัดสินใจว่าเราควรพูดอะไรต่อไป

7.4 การจัดการความสัมพันธ์ (Social Skills): ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการจัดการความขัดแย้ง เราทุกคนคงไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ เราต้องพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน เราต้องการความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลรอบข้างให้ดี อย่างไรก็ตาม เมื่อเราต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บางครั้งเราก็มักเกิดความขัดแย้งหรือความก้าวร้าวต่อกันและกัน ในทางพระพุทธศาสนา ก็คือ “อริยธรรม คือ อารมณ์ที่น่าปรารถนา และ อนิยธรรม คือ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา” และเรามาดูว่า “สาเหตุที่เป็นไปได้บางประการของความขัดแย้งหรือความก้าวร้าว” ที่เกิดขึ้นว่ามีอะไรบ้าง (Burns, D., 2008)

ประการที่ 1 บุคลิกภาพทั้งของตัวเองและผู้อื่น บางครั้งเราอาจไม่ได้มองตัวเองหรือเรามองเห็นตัวเราไม่ชัดเจน แต่เรามักจะมองเห็นผู้อื่นอย่างชัดเจน เรามักมีเหตุผลให้กับการกระทำของตนเองเสมอ เราทุกคนก็มีอีโก้ (ego) ไปบ้างไม่มากก็น้อย บางคนมีอีโก้มากเข้าขั้นบุคลิกภาพแบบหลงตนเอง (narcissistic) กล่าวคือ ชอบคำชื่นชมอย่างมาก ไม่ชอบคำวิพากษ์วิจารณ์ มักแสดงความก้าวร้าวอย่างรุนแรงเมื่อไม่ได้ใจ แต่ตนเองสามารถวิจารณ์คนอื่นได้ ไม่ให้เกียรติผู้อื่น และอาจถึงขั้นใช้ประโยชน์ผู้อื่นเพื่อ

ผลประโยชน์ตนเอง บุคคลประเภทนี้คงไม่มีใครอยากอยู่ใกล้มากนัก นอกจากคนที่ได้รับผลประโยชน์จากคนแบบนี้ บุคลิกภาพแบบนี้มักก่อให้เกิดความขัดแย้งและความก้าวร้าวรุนแรงได้

นอกจากนี้ บางคนก็อาจต้องการอำนาจและการควบคุมมากกว่าความรัก ความผูกพัน ทำให้คนที่อยู่ใกล้รู้สึกอึดอัดได้ เพราะเราทุกคนคงต้องการการให้เกียรติกันและกัน

ประการที่ 2 การมีความนับถือตนเองต่ำ (Low self-esteem) ผู้เชี่ยวชาญบางท่านระบุว่า ผู้ที่นับถือตนเองต่ำจะต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่ไม่สามารถให้ผู้อื่นได้เพราะตนเองยังรู้สึกไม่ปลอดภัย ในบางครั้งคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นจึงมีผลต่อบุคคลประเภทนี้เป็นอย่างมาก ดังนั้นเราจึงควรสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การเลี้ยงดูลูกหลานของเราสามารถมีผลเป็นอย่างมากที่จะทำให้ลูกหลานของเราสามารถรักตนเองและแบ่งปันความรักความอบอุ่นให้กับคนรอบข้าง

ประการที่ 3 การติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน บางครั้งเรามักจะได้ยินคำพูดที่ว่า “พูดไม่เข้าหู” นั้นหมายถึง คำพูดมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดสัมพันธภาพและความเข้าใจที่ดีระหว่างกัน นอกจากคำพูดแล้ว ท่าทางของเราก็มีผลต่อผู้อื่นไม่แพ้กัน และในที่นี่ เรามาศึกษาว่า “แนวทางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจว่ามีอะไรบ้าง

8. สรุป

แนวทางการสื่อสารเพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ๓ ประการ ประกอบด้วย ประการแรก ตั้งใจฟังคู่สนทนาของเรา ฟังอย่างมีทักษะ เพื่อเข้าใจว่า ผู้พูดต้องการบอกอะไรเรานอกเหนือจากคำพูดที่ผู้พูดกล่าวออกมา วิธีนี้จะทำให้เราเข้าใจความต้องการความรู้สึกของผู้พูดอย่างแท้จริง ถ้าไม่เข้าใจก็ให้ถามผู้พูดซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าเราสนใจฟังที่เขาพูดจากนั้นเราจึงสามารถตอบสนองความต้องการของผู้พูดได้อย่างเข้าใจ ซึ่งจะทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น ประการที่สอง การร่วมรู้สึก (Empathy) เมื่อเราเข้าใจผู้ร่วมสนทนาอย่างแท้จริง เราจะสามารถแสดงความเข้าใจ ร่วมรู้สึก เห็นอกเห็นใจคู่สนทนาได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้คู่สนทนาเปิดใจรับเรามากขึ้น สัมพันธภาพระหว่างกันก็จะงอกงามมากขึ้น นอกจากนี้ บางครั้งเราก็ต้องแสดงความรู้สึกของเราโดยใช้คำพูดที่เหมาะสม เช่น “ฉันรู้สึกไม่ค่อยดีเลยที่คุณมาสาย” ดีกว่าที่จะพูดตำหนิคนอื่นว่า “คุณแย่มากที่มาสาย” การที่เราเข้าใจความรู้สึกของเขา ไม่ตำหนิเขา เขาก็จะเปิดใจยอมรับเรามากขึ้น และประการที่สาม แสดงความห่วงหาอาทร โดยแสดงเข้าใจเขา มีเจตคติหรือทัศนคติที่ดี มีน้ำเสียงที่อ่อนโยน แสดงความเข้าใจ บางครั้งเราก็มักว่าเราพูดจาดีแล้ว แต่เจตคติหรือทัศนคติของเราอาจไม่สอดคล้องกับคำพูด ทำให้น้ำเสียงหรือท่าทีของเราที่มีต่อผู้อื่นอาจทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิดได้

9. เอกสารอ้างอิง

ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และ มินตรา ศรศิริ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1. วิทยาศาสตร์บัณฑิต. สาขาจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
วรรณิศา แสงแย้ม. (2551). การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดในสถาบันธัญญารักษ์. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/47863](http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/47863).

- Burns, D., (2008). *Feeling Good Together: The Secret of Making Troubled Relationships Work*. New York: Crown Publishing Group.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D., (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books. Goleman, D., Boyatzis, R. & McKee, A.
- How To Apply Self Motivation in the Workplace*. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.bing.com/search?
- Primal. (2002). *Leadership: Realizing the Importance of Emotional Intelligence*. Harvard Business School Press: Boston. Hughes, 2002.
- The Bar-on. (2006). The Bar-On of emotional-social intelligence (ESI) 1, Pliothermal, Retrieved from <http://www.psiotherma.com/pdf/3271.pdf>.

คำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ

1. สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับบทความ

ที่อยู่สำนักงาน วัดถ้ำสิงโตทอง ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี 70150
โทร 032-206290

2. ประเภทของบทความวารสาร ภาวนาสารปริทัศน์

2.1 บทความวิชาการ (Article) ได้แก่ บทความที่เสนอเนื้อหาความรู้ วิชาการ มีกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนิสิต นักศึกษาหรือประชาชนทั่วไป

2.2 บทความวิจัย (Research Article) ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่มีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ ซึ่งไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารใดๆ มาก่อน

3. การส่งบทความต้นฉบับ

การส่งบทความต้นฉบับ ต้องแนบไฟล์ (Word) ของบทความต้นฉบับ ผ่านระบบที่

<https://so01.tci-thaijo.org/index.php/WJR/about/submissions>

กรอกใบขอเสนอบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารภาวนาสารปริทัศน์ ส่งมาที่ส่งมาที่ e-Mail : wjr.wishing@gmail.com

หลังจากได้รับการผ่านกระบวนการอ่านบทความ เพียร์รีวิว (Peer Review) แล้ว ดำเนินการชำระค่าลงบทความจำนวน 2,000 บาท (สองพันบาทถ้วน) โดยชำระผ่านบัญชี ธนาคารกรุงเทพ สาขาจอมบึง เลขที่บัญชี 364-0-68246-8 ชื่อบัญชี พระครูภาวนาโชติคุณ (ภาวนาสารปริทัศน์) และส่งหลักฐานการโอนเงินมาที่ e-Mail : wjr.wishing@gmail.com

4. รูปแบบการจัดเตรียมต้นฉบับบทความ

4.1 การจัดพิมพ์บทความ

(1) ความยาวของบทความวิชาการไม่เกิน 15 หน้า และบทความวิจัยไม่เกิน 20 หน้ากระดาษ A4 พิมพ์หน้าเดียว (นับรวมรูปภาพตารางอ้างอิงและภาคผนวก)

(2) รูปแบบอักษร ให้จัดพิมพ์ด้วยแบบอักษร TH Sarabun psk เท่านั้น

(3) ชื่อเรื่องบทความภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 20 pt. (ตัวหนา) จัดพิมพ์กึ่งกลางของกระดาษ

(4) ชื่อผู้เขียนทุกคนต้องระบุหน่วยงานต้นสังกัด สำหรับที่อยู่ และอีเมลระบุเฉพาะผู้เขียนหลัก ขนาดตัวอักษร 16 pt. เว้นระยะหนึ่งบรรทัดจากชื่อเรื่อง

(5) ชื่อบทคัดย่อ ขนาดตัวอักษร 16 pt. (ตัวหนา) จัดตรงกลางเว้นระยะบรรทัดหนึ่งบรรทัดจากอีเมล จัดพิมพ์กึ่งกลางของกระดาษ

(6) บทคัดย่อ (Abstract) มีความยาวไม่เกินอย่างละ 200 คำ

~ สอง ~

(7) เนื้อหาบทคัดย่อ ย่อหน้า 1.25 ซม. ให้พิมพ์ชิดขอบขวาซ้าย (กระจายแบบไทย) และคำสำคัญ จัดพิมพ์ต่อจากชื่อคำสำคัญขนาดตัวอักษรภาษาไทย 16 pt. ไม่เว้นระยะไม้บรรทัด

(8) ในกรณีบทความภาษาไทยให้จัดพิมพ์ชื่อเรื่อง ชื่อผู้เขียน หน่วยงานที่สังกัด ที่อยู่ อีเมล บทคัดย่อ และคำสำคัญเป็นภาษาที่ใช้ในการเขียนบทความและต้องมีภาษาอังกฤษด้วย สำหรับบทความภาษาอังกฤษ มีแค่ภาษาเดียวคือภาษาอังกฤษ

(9) ชื่อหัวข้อเรื่องใหญ่ ขนาดอักษร 18 pt. (ตัวหนา) จัดชิดซ้ายไม่ใส่เลขลำดับที่ เว้นระยะบรรทัด 1 บรรทัด จากเนื้อหาก่อนหน้านี้

(10) ชื่อหัวเรื่องรอง ขนาดตัวอักษร 16 pt. ย่อหน้า 1.25 ซม. ไม่เว้นระยะบรรทัด

(11) เนื้อหาบทความย่อหน้า 1.25 ซม. ให้พิมพ์ชิดซ้ายขวา (กระจายแบบไทย) ขนาดตัวอักษร 16 pt. เนื้อหาบทความเดียวกับหัวข้อใหญ่ไม่เว้นระยะบรรทัด

(12) ชื่อและเลขกำกับตาราง ขนาดตัวอักษร 16 pt. (ตัวหนา) ให้ระบุไว้บนตารางจัดให้ตรงกึ่งกลางของตาราง เช่น ตารางที่ 1 ทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์ เว้นระยะบรรทัด 1 บรรทัด จากเนื้อหาก่อนตาราง และได้ตารางให้บอกแหล่งที่มา จัดชิดซ้าย ไม่เว้นระยะบรรทัด

(13) การจัดพิมพ์ตารางตามรูปแบบ APA ไม่มีเส้นแนวดิ่ง เส้นแนวนอน มีแค่หัวตาราง 2 เส้น คือ เนื้อรายละเอียดตาราง 1 เส้น ได้รายละเอียดตาราง 1 เส้น และเส้นปิดท้ายตาราง 1 เส้น ถ้าเป็นตารางต่อเนื่องหน้าถัดไปให้ใส่คำว่า (ต่อ) ที่หัวตาราง

(14) ชื่อและเลขกำกับภาพ แผนภูมิ ขนาดตัวอักษร 16 pt. (ตัวหนา) ให้ระบุไว้ใต้ภาพหรือแผนภูมิ จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ เช่น ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้ภาพ แผนภาพให้ระบุแหล่งที่มาจัดไว้กึ่งกลางไม่เว้นระยะบรรทัด

(15) ระยะขอบกระดาษ บน 2.54 ซม. ล่าง 2.54 ซม. ซ้าย 2.54 ซม. และขวา 2.54 ซม.

(16) หมายเลขหน้าให้ใส่ไว้ตำแหน่งด้านบนขวาตั้งแต่ต้นจนจบบทความ

(17) ชื่อรายการบรรณานุกรม ขนาดตัวอักษร 16 pt. (ตัวหนา) จัดชิดซ้าย

(18) เนื้อหาบรรณานุกรม ขนาดตัวอักษร 16 pt. (ตามรูปแบบ APA)

(19) การตัดสินใจของกองบรรณาธิการถือเป็นที่สุด

5. ส่วนประกอบของการเขียนบทความ

(1) ชื่อบทความภาษาไทยต้องมีภาษาอังกฤษด้วย แต่บทความภาษาอังกฤษมีแค่ภาษาอังกฤษอย่างเดียว

(2) ชื่อผู้เขียนทุกคนต้องระบุหน่วยงานต้นสังกัด สำหรับที่อยู่ทางไปรษณีย์และอีเมล ระบุเฉพาะผู้เขียนที่สามารถติดต่อได้ 1 คน (ชื่อผู้เขียนภาษาไทยต้องมีภาษาอังกฤษด้วย สำหรับบทความภาษาอังกฤษมีแค่ภาษาอังกฤษ)

(3) บทคัดย่อ (Abstract) ในบทความวิชาการและบทความวิจัยมีความยาวไม่เกิน 200 คำ และคำสำคัญ (Keyword) 3-5 คำ (บทคัดย่อและคำสำคัญภาษาไทยต้องมีภาษาอังกฤษด้วย สำหรับบทความภาษาอังกฤษมีแค่ภาษาอังกฤษ)

~ สาม ~

(4) เนื้อเรื่อง

ก. บทความวิชาการ ประกอบด้วย บทนำ เนื้อหา สรุป และวิเคราะห์

ข. บทความวิจัย ประกอบด้วย บทนำ วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการวิจัย กรอบแนวคิด ผลการวิจัย สรุปผลการวิจัย องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย (ถ้ามี) และข้อเสนอแนะ

(5) การอ้างอิง

(6) ถ้ามีรูปแบบภูมิ ตารางประกอบ หรืออื่น ๆ ต้องมีหมายเลขกำกับในบทความ อ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลให้ถูกต้อง ชัดเจน และไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ของผู้อื่น หากมีรูปภาพควรใช้รูปภาพสีหรือขาวดำที่มีความชัดเจน

6. รูปแบบการเอกสารอ้างอิง (References)

(1) การอ้างอิงในเนื้อหาเพื่อบอกแหล่งที่มาของข้อความนั้น ให้ใช้วิธีการอ้างอิงแบบนาม-ปี โดยระบุชื่อผู้เขียน ปีพิมพ์ และเลขหน้าของเอกสาร ไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังของข้อความที่ต้องการอ้างอิง เช่น นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ (2555: 4) หรือ (David Sanford, 1972: 17-18) หรือ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2546: 217-218)

(2) การอ้างอิงบทความ ให้รวบรวมเอกสารที่ใช้อ้างอิงไว้ท้ายบทความเรียงตามลำดับอักษรชื่อผู้เขียน ให้เรียงรายการเอกสารภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ โดยใช้รูปแบบการเขียน อ้างอิงตามระบบ APA (American Psychological Association) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ก.วารสาร

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร. ปีที่ (ฉบับที่), หน้าแรกถึงหน้าสุดท้าย

Author(s). (Year of publication). *Title of Article*. Title of periodical or Journal Volume (issue), first-last page.

ตัวอย่าง

สุพจน์ วังสินธ์. (2543). การบริหารโรงเรียนตามแนวทางปฏิรูปการศึกษา. วารสารวิชาการ, 43(2), 9-15.

Koulouglioti. C. Cole., R. & Kitzman. H. (2009). *The role of children's routines of daily living, supervision, and maternal fatigue in preschool children's injury risk*. Research in Nursing & Health, (32), 517-529.

ข.หนังสือ

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ. เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

ตัวอย่าง

นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ. (2555). *จริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

David Sanford. (1972). *Who Put the Con in Consumer?*. Now York: Liangcai and Liu.

ค.รายงานการประชุมหรือสัมมนาวิชาการ

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ชื่อเอกสารรวบรวมเรื่องรายงานการประชุม. วัน เดือน ปี. สถานที่จัด.
เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

ตัวอย่าง

สภาวิชาชีพบัญชี ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2557). เอกสารประกอบการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2557, วันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ณ ศูนย์อบรมสัมมนาศาสตราจารย์เกียรติคุณเกษรี ณรงค์เดช ชั้น 6 อาคารสภาวิชาชีพบัญชี

ง.วิทยานิพนธ์

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อวิทยานิพนธ์. ชื่อปริญญา, สถาบันการศึกษา.

ตัวอย่าง

พระชัยสถศี นริสสร (ไตรรัตน์). (2558). การจัดการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนมัธยมวัดดาวคนอง เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ง.สื่ออิเล็กทรอนิกส์

รูปแบบ

ชื่อผู้เขียน. (ปีที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต). ชื่อเรื่อง. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ....., จาก ชื่อเว็บไซต์

ตัวอย่าง

Arty Siriluck. (2564). พระเครื่อง วัดมุงคล. สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2564, จาก <https://positioningmag.com/>.

จ. การสัมภาษณ์

รูปแบบ

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์/เป็นผู้ให้สัมภาษณ์/ชื่อผู้สัมภาษณ์/เป็นผู้สัมภาษณ์/ที่มา (สถานที่สัมภาษณ์)/เมื่อ.. (วัน เดือน ปีที่ทำการสัมภาษณ์)

ตัวอย่าง

ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ ดร.ดลนพร วราโพธิ์ เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2564.

7. ส่วนภาพประกอบ (Figure) และส่วนตาราง (Table)

ภาพประกอบและตารางควรมีเท่าที่จำเป็น โดยพิมพ์หน้าละ 1 ภาพ หรือ 1 ตาราง สำหรับ คำบรรยายภาพและตารางให้พิมพ์เหนือภาพหรือตาราง ส่วนคำอธิบายเพิ่มเติมให้ใส่ใต้ภาพหรือตาราง

8. การตรวจสอบบทความและพิสูจน์อักษร

ผู้พิมพ์ควรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมบทความให้ถูกต้องตามรูปแบบของบทความที่วารสารกำหนด ตลอดจนตรวจสอบความถูกต้องแน่นอน พร้อมทั้งพิสูจน์อักษรก่อนที่จะส่งบทความนี้ให้กับกองบรรณาธิการ การเตรียมบทความให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสารจะทำให้การพิจารณา ตีพิมพ์มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้น และทางกองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่พิจารณาบทความจนกว่าจะได้แก้ไขให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสาร

9. การพิจารณาและคัดเลือกบทความ

บทความแต่ละบทความจะได้รับพิจารณาจากคณะกรรมการกลั่นกรองบทความวารสาร (Peer Review) จำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง และได้รับความเห็นชอบจากกองบรรณาธิการก่อนตีพิมพ์ โดยการพิจารณาบทความจะมีรูปแบบที่ผู้พิจารณาบทความไม่ทราบชื่อหรือข้อมูลของผู้เขียนบทความ และผู้เขียนบทความไม่ทราบชื่อผู้พิจารณาบทความ (Double – Blind Peer Review)

10. ลิขสิทธิ์

เพื่อให้เป็นไปตามกฎหมายลิขสิทธิ์ ผู้พิมพ์ทุกท่านต้องลงลายมือชื่อในแบบฟอร์มใบมอบลิขสิทธิ์บทความให้แก่วารสารฯ พร้อมกับบทความต้นฉบับที่ได้แก้ไขครั้งสุดท้าย นอกจากนี้ ผู้พิมพ์ทุกท่านต้องยืนยันว่าบทความต้นฉบับที่ส่งมาตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์เฉพาะในวารสาร ภาวนาสารปริทัศน์เพียงแห่งเดียวเท่านั้น หากมีการใช้ภาพหรือตารางหรือเนื้อหาอื่นๆ ของผู้พิมพ์อื่นที่ปรากฏในสิ่งตีพิมพ์อื่นมาแล้ว ผู้พิมพ์ต้องขออนุญาตเจ้าของลิขสิทธิ์ก่อน พร้อมทั้งแสดงหนังสือที่ได้รับการยินยอมต่อบรรณาธิการ ก่อนที่บทความจะได้รับการตีพิมพ์ หากไม่เป็นไปตามข้อกำหนดเบื้องต้น ทางวารสารจะถอดบทความของท่านออกโดยไม่มีข้อยกเว้นใดๆ ทั้งสิ้น

11. การเผยแพร่บทความวารสาร ภาวนาสารปริทัศน์

เมื่อบทความได้ผ่านการประเมินแล้วจะนำบทความไปเผยแพร่ ที่

<https://so01.tci-thaijo.org/index.php/WJR>

สอบถามข้อมูลได้ที่

E-mail : wjr.wishing@gmail.com

ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ ผู้ช่วยบรรณาธิการวารสารภาวนาสารปริทัศน์

Line Id : niwes2000 โทร 086-901-9253

ดร.พจนพร วราโพธิ์ ผู้ช่วยบรรณาธิการวารสารภาวนาสารปริทัศน์

Line Id : tu.minny โทร 062-369-6642