



MSJ
VOL.3 NO.1/2025

**วารสาร
มจร สุรนารีสาร**

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568)
VOL.3 NO.1 (January-April 2025)



ISSN : 2985-1106

BUDDHIST INNOVATIONS

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
FB-Page : สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Ratchasima Campus
www.nkr.mcu.ac.th / facebook Page: สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร

วารสาร มจร สุรนารีสาร

MCU Suranaree Journal

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568)

Vol.3 No.1 (January-April 2025)

ISSN : 2985-1106

ชื่อย่อ: MSJ

ชื่อย่อสำหรับการอ้างอิง: MCU Suranaree.J.

นโยบายและขอบเขตการตีพิมพ์

1. เพื่อส่งเสริมการศึกษาค้นคว้า เผยแพร่ผลงานวิจัยและผลงานวิชาการ ทางด้านพระพุทธศาสนา ปรัชญา จริยศาสตร์ การศึกษา และสหวิทยาการ ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา ในระดับบัณฑิตศึกษา และบุคคลทั่วไป
2. เพื่อเชื่อมโยงองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่
3. ทุกบทความจะต้องผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 3 ท่าน แบบผู้ทรงคุณวุฒิและผู้แต่งไม่ทราบชื่อซึ่งกันและกัน (double-blind review)

กระบวนการพิจารณาบทความ

1. บทความที่ส่งมาตีพิมพ์ในวารสารฯ จะต้องไม่เคยตีพิมพ์ หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น
2. ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การนำเสนอบทความอย่างเคร่งครัด
3. ระบบการอ้างอิงจะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของวารสาร

ประเภทของบทความ : บทความวิจัย บทความวิชาการ บทความปริทัศน์ และหรือบทความวิจารณ์หนังสือ

ภาษาที่รับการตีพิมพ์ : ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ

กำหนดการตีพิมพ์

-วารสารมีกำหนดออก 3 ฉบับต่อปี ดังนี้ ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน, ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม, ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม

นโยบายด้านลิขสิทธิ์ (Copyright Policy)

ข้อความหรือความคิดเห็นต่าง ๆ ในบทความ ถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนบทความ ไม่ถือเป็นความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการ มจร สุรนารีสาร

นโยบายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (Privacy Statement)

ชื่อและอีเมลที่กรอกไว้ในวารสารจะใช้ในกระบวนการของวารสารนี้เท่านั้น

ค่าธรรมเนียมการเผยแพร่

วารสาร มจร สุรนารีสาร เข้าสู่ปีที่ 3/2568 อยู่ในช่วงทำคุณสมบัติเพื่อรับการประเมินเข้าฐานของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI) ทางวารสารเปิดรับบทความตีพิมพ์โดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายหรือค่าธรรมเนียมใดๆ จนกว่าจะได้รับการประเมินเข้าฐานของ TCI

เจ้าของวารสาร: สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

เลขที่ 419 หมู่ที่ 7 ต.หัวทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

ผู้จัดการวารสาร โทร. 064 8060 444 Line ID: 66648060444 Email. mcusuranaree@gmail.com

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

พระพรหมวัชรธีรอาจารย์, ศ.ดร.	อธิการบดี
พระเทพปวรเมธี, รศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร
พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
พระเทพวัชรสารบัณฑิต, รศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา
รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
พระราชวัชรคุณบัณฑิต, ดร.	รองอธิการบดี วิทยาเขตนครราชสีมา

บรรณาธิการบริหาร:

รศ.ดร.ยุทธนา พูนเกิดมะเร็ง รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มจร.วิทยาเขตนครราชสีมา

บรรณาธิการ:

พระมหาสุภัทร วชิราวุธ, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มจร.วิทยาเขตนครราชสีมา

ผู้ช่วยบรรณาธิการ: นายกุลพิสิฐ ขวาทไทย ผู้จัดการวารสาร มจร.วิทยาเขตนครราชสีมา

กองบรรณาธิการ

- 1) พระครูวินัยธรสุริยา สุริโย (คงคาไหว), ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- 2) พระมหาเกรียงศักดิ์ อินทปญโญ, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- 3) ศ.ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 4) รศ.ดร.สุพจน์ แสงเงิน มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- 5) รศ.ดร.สุนันท์ เสนารัตน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
- 6) ผศ.ดร.สุรพงษ์ แสงเรณู มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
- 7) ผศ.ดร.เกรียงไกร พินยารัก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- 8) ผศ.ดร.สมชาย ดำเนิน สมาคมนักวิจัยแห่งประเทศไทย
- 9) ผศ.ดร.วิไลวรรณ วงศ์จินดา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
- 10) ดร.มัลลิกา ภูมะธน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ (Reviewers)

ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

- 1) พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
- 2) พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. บัณฑิตวิทยาลัย
- 3) พระมหาพรชัย สิริวิโร, ผศ.ดร. คณะมนุษยศาสตร์
- 4) พระครูปริยัติวิสุทธิบัณฑิต, ผศ. ดร. คณะสังคมศาสตร์
- 5) พระปลัดระพีณ พุทธิสารโร, ผศ.ดร. คณะสังคมศาสตร์
- 6) พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนโท. ผศ.ดร. คณะพุทธศาสตร์
- 7) รศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ คณะพุทธศาสตร์
- 8) รศ.ดร.สุรพงษ์ คงสัตย์ คณะมนุษยศาสตร์
- 9) รศ.ดร.ปัญญา งามสง่า คณะพุทธศาสตร์
- 10) ผศ.ดร.เสฐียร ทังทองมะดัน คณะพุทธศาสตร์
- 11) ผศ.ดร. ยุทธนา ปราณีต คณะสังคมศาสตร์
- 12) ดร.ลำพอง กลมกุล คณะครุศาสตร์
- 13) ดร.ประพันธ์ นีกระโทก คณะมนุษยศาสตร์

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย

- พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- ศ.ดร.ประยงค์ แสนบุราณ ผู้ทรงคุณวุฒิ (ข้าราชการบำนาญ)
- รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- รศ.ดร.ปกรณ์ สิงห์สุริยา มหาวิทยาลัยมหิดล
- รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- รศ.ดร.วรกาญจน์ สุขสดเขียว มหาวิทยาลัยศิลปากร
- รศ.ดร.วีระชัย ยศโสธร มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
- ผศ.ดร.มานิตย์ อรรถชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- ผศ.ดร.อาสนะ เชิดชู มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
- ผศ.ดร.ธนาภัสสร สนธิรักษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
- ผศ.ดร.หอมหวล บังระหา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ผศ.ดร.วิเชียร แสนมี มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผศ.ดร.ประทีป พิษทองกลาง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
- ผศ.ดร.ชาญชัย ฤทธิร่วม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- ผศ.ดร.อรุณ ไชยนิทย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- ดร.สุริยาจตุ สุวรรณบุบผา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ฝ่ายประสานงานและผู้ช่วยผู้จัดการวารสาร

- 1) นางสาวศิริพร หาญพิชัย
- 2) นายสมพร ไพรกระโทก
- 3) นายธีรวิชัย วงษ์วีรสวรรณ

บทบรรณาธิการ

วารสาร มจร สุรนารีสาร ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) ฉบับแรกแห่งปี 2568 ประกอบด้วยผลงานด้านการวิจัยและวิชาการของคณาจารย์และมหาบัณฑิตผู้ทรงความรู้ในการผลิตผลงานด้านการศึกษา เกี่ยวกับการแก้ปัญหาการนิเทศภายในสถานศึกษา ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมและการสร้างขวัญกำลังใจในการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา ถือว่าเป็นงานวิจัยที่ทรงคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงการทำงานในสถานศึกษาได้ รวมทั้งบทความวิชาการเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาผ่านอสุภกรรมฐาน การบำบัดความเครียด การปฏิบัติเพื่ออายุยืนและการการนำหลักสัปปุริสธรรม 7 มาใช้ในการบริหารสถานศึกษา รวมถึงข้อคิดธรรมะดีๆ ของบทวิจารณ์หนังสือเกี่ยวกับ “กฎแห่งการรู้แจ้ง” นับว่าเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง

ทางกองบรรณาธิการรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณผู้แต่งทุกท่าน ที่ได้ส่งบทความอันทรงคุณค่าทรงภูมิปัญญาพร้อมด้วยองค์ความรู้ใหม่ๆ มาร่วมเผยแพร่ในวารสาร มจร สุรนารีสาร และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือทางวิชาการจากท่านเป็นอย่างดีในโอกาสต่อไป



พระมหาสุพัทธ์ วชิราวุธ, รศ.ดร.

บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มจร วิทยาเขตนครราชสีมา

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ บทความวิจัย : Research Articles	(A-F)
การศึกษาปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 <i>A STUDY OF INTERNAL SUPERVISION PROBLEMS IN SCHOOL UNDER THE NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 5</i> ปิยมาส ทบวงษ์	1-10
การศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 <i>A STUDY OF THE MORAL LEADERSHIP OF SCHOOL ADMINISTRATORS ON OPINION TEACHERS UNDER THE NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 5</i> สินีนารถ เจนปฎุ, วรสิทธิ์ รัตนวราหะ, และสุวิมล ตั้งประเสริฐ	11-20
การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 <i>STRENGTHENING MORALE IN THE WORK OF EDUCATIONAL INSTITUTION ADMINISTRATORS UNDER THE NAKHONRATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 3</i> ประกายเพชร อ่อนทองกลาง, อำนาจ อยู่คำ	21-35
บทความวิชาการ : Academic Article	
การพัฒนาจิตและปัญญาผ่านอสุภกรรมฐานเพื่อการเข้าใจอนัตตา <i>DEVELOPING MINDFULNESS AND WISDOM THROUGH ASUBHA MEDITATION FOR UNDERSTANDING ANATTA</i> กชพร เพิ่มพูล , พระครูวินัยธรรวุฒิชัย ชยวุฑฺโฒ	36-46
การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดในการทำงาน <i>MEDITATION PRACTICE FOR STRESS RELIEF IN WORK</i> คันสนีย์ ดวงอรุณ, พระครูวินัยธรรวุฒิชัย ชยวุฑฺโฒ	47-55
การมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่ <i>LONGEVITY IN THE PERSPECTIVE OF BUDDHISM AND MODERN MEDICINE</i> พระครูสุตธรรมวิสิฐ, พระครูศรีปริยัตยารักษ์	56-68
การประยุกต์ใช้สัปปุริสธรรม 7 ในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา <i>กชพร เพิ่มพูล , พระครูวินัยธรรวุฒิชัย ชยวุฑฺโฒ</i>	69-81
บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review	
เรื่อง “กฎแห่งการรู้แจ้ง” พระอนันต์ อภินนโท, พระครูพิศาลภักทรบัณฑิต	82-92
ข้อแนะนำและแบบฟอร์มการเขียนบทความ : Template	93-103

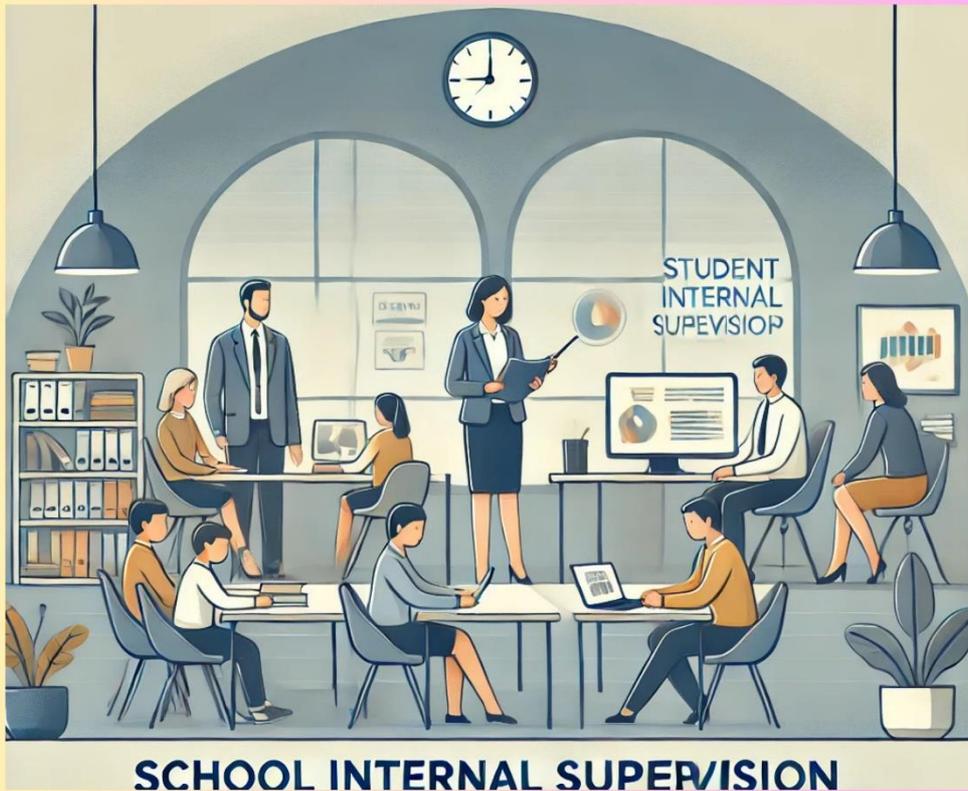


มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การศึกษาปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5
A STUDY OF INTERNAL SUPERVISION PROBLEMS IN SCHOOL UNDER
THE NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 5



ปิยามาส ทบวงษ์ / Piyamas Thobwong
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การศึกษาปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5

A STUDY OF INTERNAL SUPERVISION PROBLEMS IN SCHOOL UNDER THE NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 5

ปิยมาส ทบวงษ์¹
Piyamas Thobwong

(Received: October 15, 2024; Revised: March 17, 2025; Accepted: March 17, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5, (2) เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการนิเทศภายในตามสถานภาพของบุคลากรของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แนวคิดของปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์เป็นกรอบในการวิจัย พื้นที่วิจัยคือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 กลุ่มตัวอย่าง คือ สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 136 โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูล แต่ละโรงเรียนกำหนด ประกอบด้วย 1) ผู้นิเทศ จำนวน 2 คน คือ ผู้อำนวยการสถานศึกษา และหัวหน้าวิชาการ รวม 272 คน 2) ผู้รับการนิเทศ คือ ครูผู้สอน สถานศึกษาละ 2 คน รวม 272 คน รวมทั้งหมดเป็น 544 คน ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. และสถิติอ้างอิงได้แก่ t-test และ F-test โดยทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีการเชฟเฟ (Scheffe's Method) ผลการวิจัยพบว่า

1) ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2) ผลการเปรียบเทียบปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา จำแนกตามบทบาท พบว่าผู้นิเทศมีปัญหาการนิเทศภายในมากกว่าผู้รับการนิเทศ และจำแนกตามขนาดสถานศึกษาโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน สถานศึกษาขนาดเล็กมีปัญหามากกว่า ขนาดกลางและขนาดใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: การนิเทศภายใน, ผู้นิเทศ, ผู้รับการนิเทศ

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.
Corresponding author, e-mail: piyamas_tho@vu.ac.th, Tel.0917428883

Abstract

This research article aims to: (1) study the level of internal supervision problems in schools under the Office of Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area 5, and (2) compare the internal supervision problems according to the status of school personnel under the same educational office. This is a quantitative research based on the conceptual framework of Priyaporn Wonganutaroj. The research area is the Office of Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area 5. The sample group consists of 136 schools under this office in the academic year 2023. Informants from each school were divided into two groups:

1. Supervisors – 2 people per school (the school director and the head of academic affairs), totaling 272 people, and 2. Supervisees – 2 teaching staff members per school, also totaling 272 people. Thus, the total number of respondents was 544 people, selected through multi-stage sampling.

The research instrument used was a questionnaire. Data were analyzed using basic statistics, including frequency, percentage, mean (\bar{X}), and standard deviation (S.D.), and inferential statistics, including t-test and F-test, with pairwise comparisons using Scheffe's Method. The research findings revealed that

1) The overall level of internal supervision issues within schools under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 5 is at a moderate level.

2) The comparison of internal supervision issues within categorized by roles, shows the supervisor's problems more than the supervisee's problems and The comparison categorized by school size, shows that the small school has a problem more than the medium and the large school, there are statistically significant differences at the 0.05 level.

Keywords: Internal Supervision, Supervisor, Supervisee

บทนำ

การนิเทศการศึกษานับว่ามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาครูให้สามารถจัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ให้บรรลุตามจุดหมายของหลักสูตรได้ แต่ในสภาพปัจจุบันมีข้อจำกัดหลายประการ ที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติการนิเทศการศึกษาได้ครบถ้วน เนื่องจากขาดปัจจัยสนับสนุนหลายด้านระบบการนิเทศการศึกษาที่เหมาะสมและควรนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในสภาพการณ์เช่นนี้ ก็คือการนิเทศภายในสถานศึกษา ด้วยเหตุผล คือสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่ง ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553 : 236) ได้ให้ความเห็นว่าการนิเทศภายในสถานศึกษา เป็นงานที่ช่วยพัฒนาครูอาจารย์ในด้านวิชาการ ในด้านการเรียนการสอนเพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา ความจำเป็นที่ต้องมีการนิเทศภายในก็เนื่องจากศึกษานิเทศก์มีจำนวนจำกัด เพื่อจะใช้ประโยชน์สูงสุดจากทรัพยากร บุคลากรภายในสถานศึกษา และสถานศึกษาเองเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหาการเรียนการสอนได้ดี รวมทั้งการสร้างความร่วมมือและแก้ไขปัญหาการทำงานร่วมกัน บุคลากรภายในสถานศึกษาที่สามารถนิเทศได้นอกจากผู้บริหารแล้ว อาจารย์ที่มีประสบการณ์ความรู้ความชำนาญก็สามารถทำหน้าที่นี้เทศได้ รวมทั้งการเชิญวิทยากรจากหน่วยงานภายนอกมาร่วมโครงการ เทคนิควิธีการนิเทศนั้น

สามารถใช้ได้หลายรูปแล้ว ซึ่งขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย จำนวนผู้รับการนิเทศ เวลาและทรัพยากรอื่นในการจัดทำโครงการนิเทศนั้น ควรจะได้ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการในการนิเทศ จัดทำแผนการนิเทศ แล้วจึงนำไปสู่การปฏิบัติให้เป็นไปตาม จุดมุ่งหมายที่วางไว้ ควรมีการประเมินผลโครงการนิเทศเพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอน

บทความวิจัยนี้นำเสนอระดับปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 และผลการเปรียบเทียบปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา จำแนกสถานภาพของบุคลากรทั้งบทบาทและขนาดของสถานศึกษามีความแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการนิเทศภายในจำแนกตามสถานภาพของบุคลากรของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5

การทบทวนวรรณกรรม

การนิเทศภายในสถานศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา เพราะการนิเทศภายในสถานศึกษาเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือครูในด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ทันสมัยและได้ปรับเปลี่ยนการจัดการเรียนรู้ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น การนิเทศภายในมีความสำคัญที่หลากหลายต่อการศึกษา นักวิชาการจึงให้ความสำคัญของการนิเทศภายในดังนี้

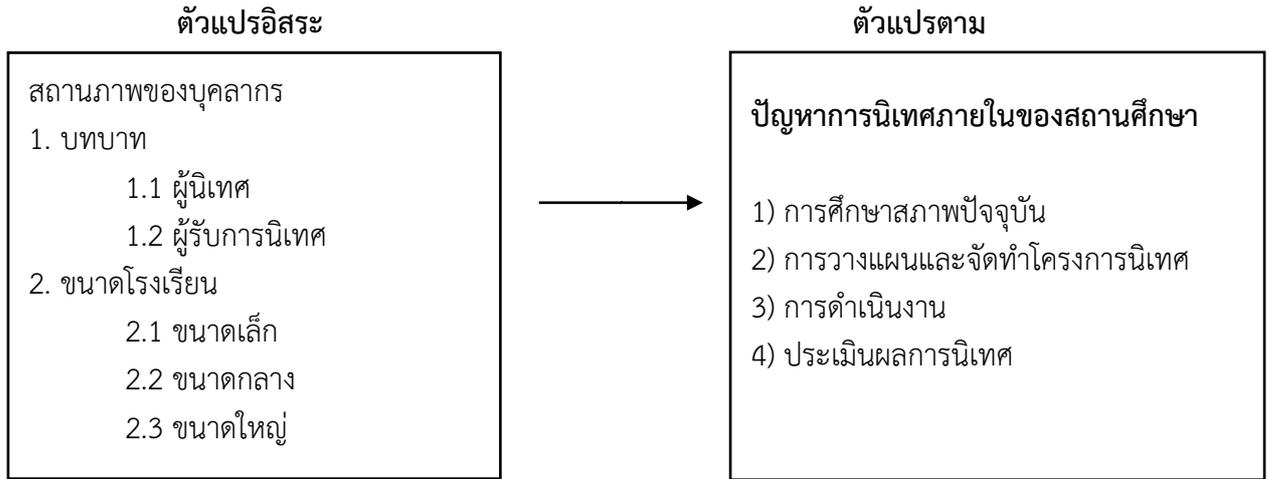
กรองทอง จิระเดชากุล (2550 : 4) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการนิเทศภายในสถานศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อปรับปรุงคุณภาพของการจัดการศึกษาให้ได้มาตรฐานใกล้เคียงกัน
2. ปริมาณศึกษานิเทศก์มีไม่เพียงพอกับความต้องการของครูและสถานศึกษา
3. บุคลากรในสถานศึกษามีความรู้ ความสามารถ มีความคุ้มค่าและใกล้ชิดกับปัญหามากที่สุด
4. บรรยากาศในการนิเทศมีความเป็นกันเอง และสามารถปฏิบัติงานนิเทศได้อย่างต่อเนื่อง

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553 : 232) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการนิเทศภายในสถานศึกษาดังนี้ การนิเทศจะประกอบด้วยบุคคล 2 กลุ่ม คือ ผู้นิเทศและผู้รับการนิเทศ เพื่อร่วมกันทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน โดยใช้เทคนิควิธีที่เหมาะสม ขั้นตอนในการบริหารงานนิเทศจึงมีความสำคัญ ที่จะทำให้การดำเนินงานเป็นไปโดยเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ มีกระบวนการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบัน ขั้นตอนที่ 2 การวางแผนและจัดทำโครงการนิเทศ ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลการนิเทศ ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกศึกษาปัญหาจากกระบวนการนิเทศเหล่านี้ว่ามีปัญหาในแต่ละขั้นตอนระดับใดอย่างไรบ้าง

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ตามกระบวนการนิเทศภายใน 4 ขั้นตอน ของปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553) คือ 1) การศึกษาสภาพปัจจุบัน 2) การวางแผนและจัดทำโครงการนิเทศ 3) การดำเนินงาน และ 4) ประเมินผลการนิเทศ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

วิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ พื้นที่วิจัย คือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ประชากร คือ สถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ปีการศึกษา 2566 สถานศึกษาจำนวน 208 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ สถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 136 โรงเรียน โดยสุ่มแบบหลายขั้นตอนตามขนาดของสถานศึกษา สถานศึกษาขนาดเล็ก 80 โรงเรียน สถานศึกษาขนาดกลาง 48 โรงเรียน และสถานศึกษาขนาดใหญ่ 8 โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูล แต่ละโรงเรียนประกอบด้วย 1) ผู้นิเทศ จำนวน 2 คน คือ ผู้อำนวยการสถานศึกษา และหัวหน้าวิชาการ รวม 272 คน 2) ผู้รับการนิเทศ คือ ครูผู้สอน สถานศึกษาละ 2 คน รวม 272 คน รวมทั้งหมดเป็น 544 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ตามกระบวนการนิเทศภายใน 4 ขั้นตอน ของปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ โดยแบบสอบถาม มี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของบุคลากร ประกอบด้วยบทบาท และขนาดสถานศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) มีจำนวน 2 ข้อ ตอนที่ 2 ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 1) การศึกษาสภาพปัจจุบัน 2) การวางแผนและจัดทำโครงการนิเทศ 3) การดำเนินงาน 4) ประเมินผลการนิเทศ โดยเป็นแบบสอบถาม ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ รวบรวมข้อมูลโดยใช้ Google Form ระหว่างเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2566 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ.2567 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐานได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. และสถิติอ้างอิงได้แก่ t-test และ F-test โดยทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีการเชฟเฟ (Scheffe's Method)

ผลการวิจัยพบว่า

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการวางแผนและจัดทำโครงการนิเทศ รองลงมา คือ ด้านการศึกษาสภาพปัจจุบัน ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านการดำเนินงาน ดังตารางที่ 2

ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1. ด้านการศึกษาสภาพปัจจุบัน	2.59	0.74	ปานกลาง	2
2. ด้านการวางแผนและจัดทำโครงการนิเทศ	2.61	0.81	ปานกลาง	1
3. ด้านการดำเนินงาน	2.56	0.81	ปานกลาง	4
4. ด้านประเมินผลการนิเทศ	2.58	0.74	ปานกลาง	3
รวม	2.58	0.65	ปานกลาง	

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการเปรียบเทียบปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา จำแนกตามบทบาทปรากฏว่าผู้นิเทศมีปัญหาการนิเทศภายในมากกว่าผู้รับการนิเทศ และจำแนกตามขนาดสถานศึกษาโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน สถานศึกษาขนาดเล็กมีปัญหามากกว่า ขนาดกลางและขนาดใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 3 และตารางที่ 4

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา จำแนกตามบทบาท

ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา	ผู้นิเทศ (n=272)		ผู้รับการนิเทศ (n=272)		t	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ด้านการศึกษาสภาพปัจจุบัน	2.75	0.62	2.43	0.80	5.168*	.000
2. ด้านการวางแผนและจัดทำโครงการนิเทศ	2.76	0.72	2.45	0.86	4.425*	.000
3. ด้านการดำเนินงาน	2.75	0.72	2.38	0.84	5.602*	.000
4. ด้านประเมินผลการนิเทศ	2.77	0.65	2.39	0.78	6.185*	.000
ภาพรวม	2.76	0.51	2.41	0.72	6.433*	.000

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
 ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามขนาดสถานศึกษา

ปัญหาการนิเทศภายในของ สถานศึกษา	แหล่งความ แปรปรวน	df	ss	MS	F	p
1. ด้านการศึกษาสภาพ ปัจจุบัน	ระหว่างกลุ่ม	2	14.870	7.435	14.207*	.000
	ภายในกลุ่ม	541	283.128	.523		
	รวม	543	297.998			
2. ด้านการวางแผนและ จัดทำโครงการนิเทศ	ระหว่างกลุ่ม	2	35.941	17.970	30.166*	.000
	ภายในกลุ่ม	541	322.281	.596		
	รวม	543	358.222			
3. ด้านการดำเนินงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	38.241	19.120	32.518*	.000
	ภายในกลุ่ม	541	318.099	.588		
	รวม	543	356.340			
4. ด้านประเมินผลการนิเทศ	ระหว่างกลุ่ม	2	20.856	10.428	19.987*	.000
	ภายในกลุ่ม	541	282.270	.522		
	รวม	543	303.126			
ภาพรวม	ระหว่าง กลุ่มภายใน กลุ่มรวม	2 541 543	26.460. 203.699 230.158	13.23 0 .377	35.137*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง การนิเทศการศึกษาเป็นความพยายามที่จะช่วยเหลือครูแก้ปัญหา ช่วยเหลือครูในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างครูและนักเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธงชัย คำมีผล (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องสภาพการปฏิบัติและปัญหาการดำเนินการนิเทศภายในของผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก และเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อสภาพการปฏิบัติและปัญหาการดำเนินการนิเทศภายในของผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 6 จำแนกตามตำแหน่ง ประสบการณ์ในการทำงานและระดับการศึกษาผลการศึกษพบว่า ปัญหาการดำเนินการนิเทศภายในของผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามบทบาทโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้นิเทศตระหนัก เห็นความสำคัญและนำไปปฏิบัติในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพและได้ผลอย่างเป็นรูปธรรม และ ตระหนักรู้ต่อกระบวนการนิเทศภายในว่า ให้มีการจัดประชุม อบรม หรือชี้แจง ให้ทราบถึงขั้นตอน กระบวนการ และความสำคัญของการนิเทศภายใน จึงทำให้ผู้นิเทศรับทราบถึงปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษามากกว่าผู้รับการนิเทศ สอดคล้องกับแนวคิดของ รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ (2553 : 146) กล่าวถึงขั้นตอนในการบริหารงานนิเทศภายในสถานศึกษา ว่า การนิเทศจะประกอบด้วยบุคคล 2 กลุ่ม คือ ผู้นิเทศและผู้รับการนิเทศ เพื่อร่วมกันทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน โดยใช้เทคนิควิธีที่เหมาะสม ขั้นตอนในการนิเทศจึงมีความสำคัญ ที่จะทำให้การดำเนินงานเป็นไปโดยเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ แสนจันทร์ (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องสภาพการนิเทศภายในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาและครูมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการนิเทศภายในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

และปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามขนาดสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก สถานศึกษาขนาดเล็กมีบุคลากรจำนวนน้อย ทำให้การขาดความร่วมมือจากครู การขาดแคลนกำลังคนในการปฏิบัติงาน และไม่สามารถจัดสรรเวลาในการปฏิบัติงานนิเทศภายในโรงเรียนได้ และไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในโครงการได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ รังสรรค์ คุ่มตระกูล (2561 : 17) ได้กล่าวไว้ว่า การนิเทศการศึกษา หมายถึงกระบวนการในการจัดกิจกรรมทุกอย่างร่วมกันระหว่างผู้นิเทศกับผู้รับการนิเทศ โดยมีจุดเน้นที่สำคัญคือ การพัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอน การพัฒนาครูผู้สอน บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและยังเป็นการพัฒนาศักยภาพส่งเสริมความก้าวหน้าในวิชาชีพครู ทำให้ครูมีคุณภาพ ซึ่งผลการพัฒนาครู จะส่งเสริมให้นักเรียนได้รับการพัฒนาเต็มศักยภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริ จันทผล (2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนาการนิเทศภายในโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1 ผลวิจัยพบว่า ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน มีความคิดเห็น เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการนิเทศภายใน ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุป

ปัญหาการนิเทศภายในในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยการนิเทศมีบทบาทในการช่วยเหลือครูแก้ปัญหา พัฒนาความสัมพันธ์ในโรงเรียน และสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน เมื่อจำแนกตามบทบาทของบุคลากรพบว่าผู้นิเทศและผู้รับการนิเทศมีความเห็นต่อปัญหาการนิเทศต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้นิเทศรับรู้ปัญหามากกว่า เนื่องจากมีบทบาทในการวางแผน ประชุม และดำเนินการนิเทศอย่างใกล้ชิด จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาพบว่าขนาดของโรงเรียนส่งผลต่อระดับปัญหาการนิเทศภายในอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโรงเรียนขนาดเล็กมีปัญหามากที่สุด เนื่องจากจำนวนบุคลากรน้อย ขาดความร่วมมือ และขาดเวลาในการดำเนินการนิเทศอย่างมีประสิทธิภาพ

การนิเทศภายในยังมีปัญหาในระดับปานกลาง โดยลักษณะของบทบาทและขนาดของโรงเรียนมีผลต่อการรับรู้และการปฏิบัติงานด้านนิเทศภายในอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการวางแผนพัฒนาและสนับสนุนที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละโรงเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ด้านการศึกษาสภาพปัจจุบัน ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการสำรวจความจำเป็นในการนิเทศของครูด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ครูตระหนักและมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการนิเทศภายในและนำไปปรับปรุงงานในความรับผิดชอบให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 ด้านการวางแผนและจัดทำโครงการนิเทศ ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการจัดทำแผนการนิเทศภายในให้สอดคล้องและสัมพันธ์กับหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อให้ครูได้รับรู้ รับทราบ เข้าใจถึงกระบวนการและความสำคัญของการนิเทศภายใน

1.3 ด้านการดำเนินงาน ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการใช้การสัมภาษณ์ในการนิเทศเพื่อให้ครูเกิดความรู้ความเข้าใจต่อกระบวนการนิเทศภายใน

1.4 ด้านประเมินผลการนิเทศ ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างครอบคลุม และมีการนำข้อมูลมาวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย และกำหนดจุดที่ต้องพัฒนาให้ชัดเจน เพื่อให้ดำเนินการนิเทศภายในสถานศึกษาประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยเพื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาตามกระบวนการนิเทศทุกขั้นตอน เพื่อให้ปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษาลดลง และใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาและปรับปรุงเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการนิเทศภายในของสถานศึกษา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ควรศึกษารูปแบบการนิเทศที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา

2.3 ควรมีการศึกษาปัญหาการนิเทศภายในของสถานศึกษา ด้วยวิธีการวิจัยและเทคนิคการวิจัยอื่นที่เหมาะสมเพื่อการได้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีผลการวิจัยที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรองทอง จิรเดชากุล. (2550). คู่มือการนิเทศภายในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์
ธารอักษรจำกัด.
- เจริญ แสนจันทร์. (2550). สภาพการนิเทศภายในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ร้อยเอ็ด
- ธงชัย คำมีผล. (2551). สภาพการปฏิบัติและปัญหาการดำเนินการนิเทศภายในของผู้บริหารสถานศึกษาขนาด
เล็กและเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อสภาพการปฏิบัติและปัญหาการดำเนินการนิเทศภายในของ
ผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 6
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2553). การนิเทศการสอน. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
(2553). การบริหารงานวิชาการ. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- รังสรรค์ คุ้มตระกูล. (2551). ความต้องการนิเทศภายในของครูผู้สอน อำเภอแก่งหางแมว สังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษาจันทบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ. (2553). การบริหารงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน. โรงพิมพ์นำศิลป์ : ศูนย์หนังสือ
มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ศิริ จันทผล. (2553). แนวทางการพัฒนาการนิเทศภายในโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต
1. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.



มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5
A STUDY OF THE MORAL LEADERSHIP OF SCHOOL ADMINISTRATORS
ON OPINION TEACHERS UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL
SERVICE AREA OFFICE 5



สินีนารถ เจนปรุ วรสิทธิ์ รัตนวราหะ สุวิมล ตั้งประเสริฐ
Sineenat Janpru, Worasit Rattanavaraha, Suvimon Tangprasert
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5

A STUDY OF THE MORAL LEADERSHIP OF SCHOOL ADMINISTRATORS ON OPINION TEACHERS
UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 5

สินีนารถ เจนปรู¹, วรสิทธิ์ รัตนวราหะ², และสุวิมล ตั้งประเสริฐ³
Sineenat Janpru¹, Worasit Rattanavaraha², and Suvimon Tangprasert³

(Received: November 20, 2024; Revised: March 20, 2025; Accepted: March 27, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ตามความคิดเห็นของครู และ (2) เพื่อเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน และ ขนาดสถานศึกษา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แนวคิดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัยคือสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ) คือครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 5 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 333 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบการสุ่มแบบสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 1 ชนิด คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าสถิติทดสอบ t-test และ F-test

ผลการวิจัยพบว่า

(1) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ตามความคิดเห็นของครู โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

(2) การเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์และขนาดสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: จริยธรรม, ผู้บริหารสถานศึกษา, ภาวะผู้นำ

Abstract

This research article aimed : (1) to study the ethical leadership of school administrators under the Office of Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area 5 based on teachers' opinions (2) to compare the ethical leadership of school administrators under the Office of Nakhon Ratchasima

¹⁻³ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand
Corresponding author, e-mail: vong@vu.ac.th Tel. 044-009711

Primary Educational Service Area 5 based on teachers' opinions classified by educational level, work experience, and school size. The research design is quantitative research, using the concept as the research framework. The sample group consists of 333 teachers under the Office of Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area 5 for the academic year 2024, selected through stratified random sampling method. The research instruments include 1 type: 1) questionnaire. Data were analyzed using for quantitative research: basic statistics/inferential statistics. The research findings revealed that :

(1) The overall ethical leadership of school administrators under the Office of Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area 5 based on teachers' opinions is at a high level

(2) The comparison of the ethical leadership of school administrators under the Office of Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area 5, classified by educational level, work experience, and school size reveals that both overall and in each individual aspect, there are statistically significant differences at the 0.05 level.

Keywords: Ethics, School Administrator, Leadership

บทนำ

ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม (Ethical leadership) เป็นพฤติกรรมของผู้บริหารสถานศึกษาที่แสดงออกด้วยความเหมาะสม ในด้านความประพฤติ และการสื่อสารอันจะนำไปสู่การยอมรับและเกิดความศรัทธาจากผู้ใต้บังคับบัญชา ทำให้มีผลต่อการปฏิบัติงานหรือดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีความสำคัญต่อองค์กรและทุกแง่มุมของสังคม เพราะว่าพฤติกรรมภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความพึงพอใจในงานและความผูกพันต่อองค์กร โดยเฉพาะหากผู้นำองค์กรมีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมย่อมส่งผลด้านบวกต่อสมาชิกขององค์กร ผลโดยทั่วไปคือเพิ่มความพึงพอใจในงานและความผูกพันต่อองค์กรที่มากขึ้น และอาจช่วยปรับปรุงการรับรู้ทางจริยธรรมโดยรวมของครูผู้บริหารสถานศึกษาที่มีพฤติกรรมภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จะถูกเชิดชูเกียรติ และเป็นผู้ทรงคุณค่าในสังคม (ชลนิภา สะเอียบคง, 2565) จากข้อมูลข่าวสารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบันที่กำลังเผชิญกับวิกฤต เรื่องจริยธรรมของผู้นำ ซึ่งพบว่าปัญหาเรื่องผู้นำหรือผู้บริหารที่ไม่มีจริยธรรมจำนวนมาก และ จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการบริหารและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของสถานศึกษาในประเทศไทย พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่ยังขาดคุณลักษณะในการเป็นผู้นำ ซึ่งถือได้ว่าเป็นปัญหาและส่งผลกระทบต่อการบริหารและการจัดการศึกษาในระดับสถานศึกษาและการศึกษาโดยรวมเป็นอย่างมาก ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาวิจัยที่บ่งบอกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานยังขาดคุณลักษณะในการเป็นผู้นำ เช่น ขาดความรู้และความสนใจด้านวิชาการ ขาดคุณธรรม จริยธรรม ปัญหาการบริหารจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากผู้บริหารสถานศึกษาไม่ใช้อำนาจที่มีอยู่เพื่อการบริหารจัดการศึกษาอย่างเหมาะสมกับอำนาจที่ได้รับและมีอยู่และผู้บริหารสถานศึกษาปฏิบัติตนไม่เหมาะสมในหลายกรณีทั้งในการปฏิบัติงานของตนเอง และส่วนที่ทำให้ครูและบุคลากรอื่น ๆ เสียหาย เช่น การทุจริตต่อหน้าที่การใช้อำนาจการให้รางวัลที่ไม่เป็นธรรมในการพิจารณาการเลื่อนขั้น การใช้อำนาจหน้าที่เรียกเงินจากผู้ปกครองนักเรียนเพื่อใช้ในการศึกษา การใช้วาจาที่ไม่เหมาะสมกับผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น (เอกภักดิ์ ฉ่ำมณี, 2564)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ซึ่งเป็นหน่วยงานบริหารการศึกษาระดับเขตพื้นที่ ที่ดูแลสถานศึกษาในเขตจำนวน 6 อำเภอในจังหวัดนครราชสีมา ถือได้ว่าเป็นเขตพื้นที่การศึกษาที่มีขนาดใหญ่ที่สุด โดยมีจำนวนการศึกษาที่ควบคุมดูแลในปัจจุบันจำนวน 208 โรงเรียน เพื่อให้ระบบการศึกษาเป็นกลไกหลักของการขับเคลื่อนประเทศและส่งเสริมเยาวชนที่จะเป็นกำลังพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและผู้ที่สามารถบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น สถานศึกษาจึงต้องการผู้บริหารสถานศึกษาที่มีภาวะผู้นำที่จะสามารถนำพาองค์กรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งนอกจากจะมีสมรรถนะของผู้ประกอบวิชาชีพผู้บริหารสถานศึกษาตามมาตรฐานความรู้อย่างครบถ้วนแล้ว สถานศึกษายังจำเป็นต้องมีภาวะผู้นำที่เหมาะสมกับการบริหารท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผัน (Disruptive Change) ได้แก่ ภาวะผู้นำทางวิชาการ ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรม และภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ ซึ่งในสภาวะที่มีปัญหาหรือมีการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน รวมถึงครูและตัวผู้บริหารสถานศึกษาเองนั้น ภาวะผู้นำที่ถือว่าจำเป็นอย่างยิ่งต่อสถานการณ์ในปัจจุบัน คือ ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม เนื่องจากภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงกระบวนการต่างๆ ที่ผู้นำแสดงออกถึงค่านิยมเชิงจริยธรรม และมีความกล้าหาญที่จะยึดค่านิยมหลักเหล่านั้นในการให้บริการที่ดีต่อส่วนรวม เพื่อยกระดับความประพฤติและความปรารถนาเชิงจริยธรรมของทั้งผู้นำและผู้ตามให้สูงขึ้น และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสองฝ่าย (ชุตินา รักษ์บางแหลม, 2559 : 11)

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ตามความคิดเห็นของครู และ เพื่อเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ตามความคิดเห็นของครูจำแนกตาม ระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน และ ขนาดสถานศึกษา

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยเป็นข้อเสนอแนะแนวทางเพื่อใช้ในการวางแผนปรับปรุงพัฒนาและกระตุ้นศักยภาพ ผู้บริหารสถานศึกษาให้เป็นผู้บริหารที่มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเอง พัฒนางค์กรรวมไปถึงการพัฒนากระบวนการศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตาม ระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน และ ขนาดสถานศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษางานวิจัยที่ค้นพบเกี่ยวกับความสามารถทางภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา ควรประกอบด้วย ความสามารถในการตัดสินใจเชิงจริยธรรมความสามารถในการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ความสามารถในการสื่อสารเชิงจริยธรรมกับผู้ตาม ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ความไวทางจริยธรรมและความกล้าหาญทางจริยธรรม ดังนั้นผู้บริหาร

สถานศึกษาจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนให้การดำเนินงานจัดการศึกษาบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของสถานศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น

สถุขต์ แสงรัตน์ (2566) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาาระดับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม เปรียบเทียบภาวะผู้นำและแนวทางพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคาย เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเที่ยงธรรมไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน วางตัวเป็นกลางโดยปราศจากอคติความชอบส่วนตัว ควรศึกษาข้อเท็จจริงอย่างถี่ถ้วนเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการตัดสินใจในเรื่องความยุติธรรมในโรงเรียน และมอบหมายงานให้ผู้ใต้บังคับบัญชาตามความรู้ความสามารถและความสมัครใจ

นรินทร์ เทพศิริและคณะ (2565) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสหวิทยาเขตปิยมิตร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานีผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สหวิทยาเขตปิยมิตร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี พบว่า ข้าราชการครูที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์รับราชการต่างกัน มีความคิดเห็นต่อภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาไม่แตกต่างกัน

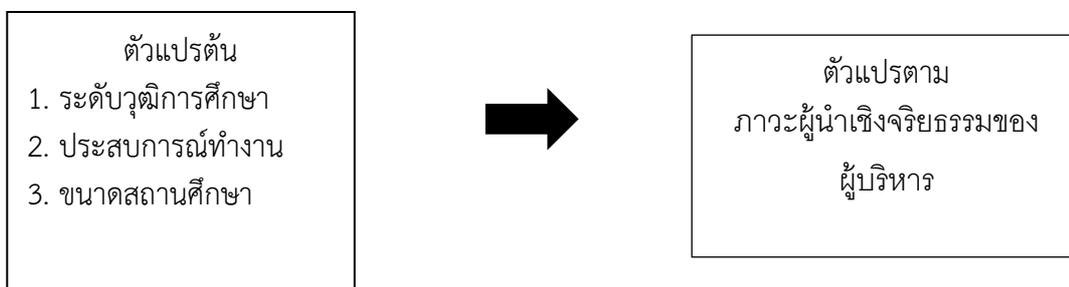
ธัญรัตน์ จันทร์คำ (2565) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาในกลุ่มเครือข่ายพัฒนา การศึกษาออยสันติคีรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงรายเขต 3 ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาในกลุ่มเครือข่ายพัฒนาการศึกษาออยสันติคีรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3 จำแนกตามวุฒิการศึกษา โดยภาพรวมมีความแตกต่างกัน และเมื่อจำแนกตามประสบการณ์การทำงานโดยภาพรวมไม่มีความแตกต่าง

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของครูในแต่ละสถานศึกษาจะมีความคิดเห็นต่อภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาที่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้มาใช้ในการศึกษาวิจัยต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการศึกษเกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา ตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าโดยมีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ ครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 5 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 2,071 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ซึ่งได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ เครซี่ และ มอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงใน ไพศาล หวังพานิช, 2565 : 27) จำนวน 333 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน และขนาดสถานศึกษา ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้เกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) และ ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 5

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ไปยังสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมาเขต 5

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามแจกให้กับครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมาเขต 5 ประจำปีการศึกษา 2567 โดยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

3.3 รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ที่นำไปเก็บจากกลุ่มตัวอย่างครบตาม จำนวน 333 คน คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วจึงนำมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ลักษณะพื้นฐาน โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

4.2 วิเคราะห์ระดับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 5 ทั้ง 5 ด้าน การนำผลของผู้ให้ข้อมูลมา รวมเป็นหน่วยวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งมีเกณฑ์ ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2560 : 41) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

4.3 การเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามระดับวุฒิการศึกษา

4.4 การเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตาม ประสบการณ์การทำงาน และ ขนาดของสถานศึกษา

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

5.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

5.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation ; S.D)

5.4 สถิติทดสอบค่า t-test

5.5 สถิติทดสอบค่า F-test

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ระดับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความยุติธรรม ($\bar{X} = 4.18$) รองลงมาคือ ด้านความเคารพนับถือ ($\bar{X} = 4.12$) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านความรับผิดชอบ ($\bar{X} = 4.05$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 โดยภาพรวมและรายด้าน

ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1. ด้านความยุติธรรม	4.18	0.60	มาก	1
2. ด้านความเคารพนับถือ	4.12	0.62	มาก	2
3. ด้านความรับผิดชอบ	4.05	0.66	มาก	5
4. ด้านความไว้วางใจ	4.10	0.64	มาก	3
5. ด้านความซื่อสัตย์	4.08	0.66	มาก	4
รวม	4.11	0.56	มาก	

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์ และขนาดสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์ และ ขนาดสถานศึกษา

ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม	สถานภาพทั่วไป		
	ระดับวุฒิการศึกษา	ประสบการณ์	ขนาดสถานศึกษา
1. ด้านความยุติธรรม	.083*	.001*	.006*
2. ด้านความเคารพนับถือ	.007*	.000*	.023*
3. ด้านความรับผิดชอบ	.001*	.000*	.008*
4. ด้านความไว้วางใจ	.013*	.001*	.001*
5. ด้านความซื่อสัตย์	.001*	.000*	.004*
รวม	.002*	.000*	.003*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเรื่องภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 ผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามลำดับของวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความยุติธรรม รองลงมาคือ ด้านความเคารพนับถือ ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านความรับผิดชอบ ทั้งนี้เนื่องจาก ภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่บ่งชี้ความสำเร็จของโรงเรียน ต้องทำความเข้าใจสถานการณ์ในกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและ ต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของส่วนรวมเป็นสำคัญ ในการนำนโยบายต่างๆไปสู่การปฏิบัติผู้นำจะต้องยึดหลักจริยธรรม คือ มีความยุติธรรม มีคุณธรรม และมีจริยธรรมในการปกครอง และการบริหารจัดการที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญศิริ สมเรือน (2560) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตราด ผลการวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตราด โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 5 จำแนกตามระดับวุฒิการศึกษาโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความเคารพนับถือ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความไว้วางใจ ด้านความซื่อสัตย์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก ครูผู้สอนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีจะมีการรับรู้ถึงการสร้างบรรยากาศทางจริยธรรมในโรงเรียนมีความสามารถในการบริหารงาน และการจัดการในองค์กร กำหนดพันธกิจ นโยบายที่ดีมีทักษะในการ มอบหมาย และมีทักษะในการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมงาน นำไปสู่เป้าหมายเป็นที่ยอมรับของสังคมได้มากกว่า

จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก ครูผู้สอนที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี ปฏิบัติงานมาเป็นระยะเวลานานเห็นว่า ผู้บริหารมีความสามารถในการตัดสินใจ ปฏิบัติต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและผู้อื่นได้ด้วยความเสมอภาคเท่าเทียมกันเป็นผู้มีเหตุมีผล ตลอดจนไม่เอาเปรียบให้เกียรติ และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจมากกว่ากลุ่มอื่น สอดคล้องกับงานวิจัย

ของจากรูวรรณ พลละมา (2556 : 56) ได้ศึกษาคุณธรรมและจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคาย เขต 3 ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์การทำงานมีความแตกต่างกัน

จำแนกตามขนาดสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้บริหาร สถานศึกษาในขนาดสถานศึกษาที่แตกต่างกัน มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมแตกต่างกันตามบริบทของสถานศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สฤณี แสงรัตน์ (2566 : 75) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาในระดับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม เปรียบเทียบภาวะผู้นำและแนวทางพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคาย เขต 1 ผลการเปรียบเทียบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม พบว่าผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดเล็กมีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุป

การวิจัยนี้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 5 โดยครูเห็นว่าผู้บริหารมีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในระดับมาก โดยเฉพาะด้านความยุติธรรม รองลงมาคือความเคารพนับถือ ส่วนด้านความรับผิดชอบได้คะแนนน้อยที่สุด

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความคิดเห็นของครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามระดับวุฒิ การศึกษา ประสบการณ์ทำงาน และขนาดของสถานศึกษา โดยครูที่มีวุฒิ ป.ตรี มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี และโรงเรียนต่างขนาดกัน มีมุมมองต่อภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องดังนี้

1. ผู้บริหารสถานศึกษาควรตัดสินใจหาข้อบาดหมางด้วยความยุติธรรมอย่างมีเหตุมีผล และ ยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมในการบริหารสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาควรตัดสินใจหาข้อบาดหมางด้วยความยุติธรรมอย่างมีเหตุมีผล และ ยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมในการบริหารสถานศึกษา
2. ผู้บริหารสถานศึกษาควรปฏิบัติตนอย่างมีสัมมาคารวะและเคารพในศักดิ์ศรีของผู้ร่วมงาน มีการให้เกียรติซึ่งกันและกัน สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง
3. ผู้บริหารสถานศึกษาควรหมั่นศึกษาหาความรู้ แสวงหาหนทางในการพัฒนางานให้ดีขึ้น และพัฒนาตนเองด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่นการศึกษา ต่อในระดับที่สูงขึ้น การอบรม การสัมมนา และการศึกษาดูงาน
4. ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ควรมีการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ จนได้รับความเคารพ และการสนับสนุนจากผู้ใต้บังคับบัญชา
5. ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการแสดงออกอย่างโปร่งใสและตรวจสอบได้ ในการปฏิบัติงาน และ สำนักงานเขตพื้นที่ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความ ซื่อสัตย์ผู้บริหารสถานศึกษามากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษาในสถานศึกษา
2. ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- Krejcie, R. V., & D. W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607 – 610.
- จารุวรรณ พลพะมา. (2556). คุณธรรมและจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคาย เขต 3. *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*.
- จันทร์พิรุณ มหาหิงค์. (2556). ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 3. *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- ชุติมา รักษ์บางแหลม. (2559). การวิเคราะห์องค์ประกอบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม และประเด็นปัญหาจริยธรรมในการบริหารสถานศึกษาของผู้บริหารวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*.
- ชลนิภา สะเอียบคง. (2565). การศึกษาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนเฉพาะความพิการกลุ่ม 6 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ. *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยพะเยา*.
- ธัญรัตน์ จันทร์คำ. (2565). ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาในกลุ่มเครือข่ายพัฒนา การศึกษา ดอยสันติคีรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงรายเขต 3. *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยพะเยา*.
- นรินทร์ เทพศิริและคณะ (2565). ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สหวิทยาเขตปียมิตร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. 18(1), 221-230.
- เพ็ญศิริ สมเรือน. (2560). ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตราด. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ไพศาล หวังพานิช. (2565). วิธีการวิจัย. นครราชสีมา : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล.
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2560). ความเป็นผู้นำทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สฤชดี แสงรัตน์. (2566). ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคายเขต 1. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*. 7(3), 120-131.
- เอกภักดิ์ ฉ่ำมณี. (2564). การศึกษาศึกษาองค์ประกอบของภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น*.



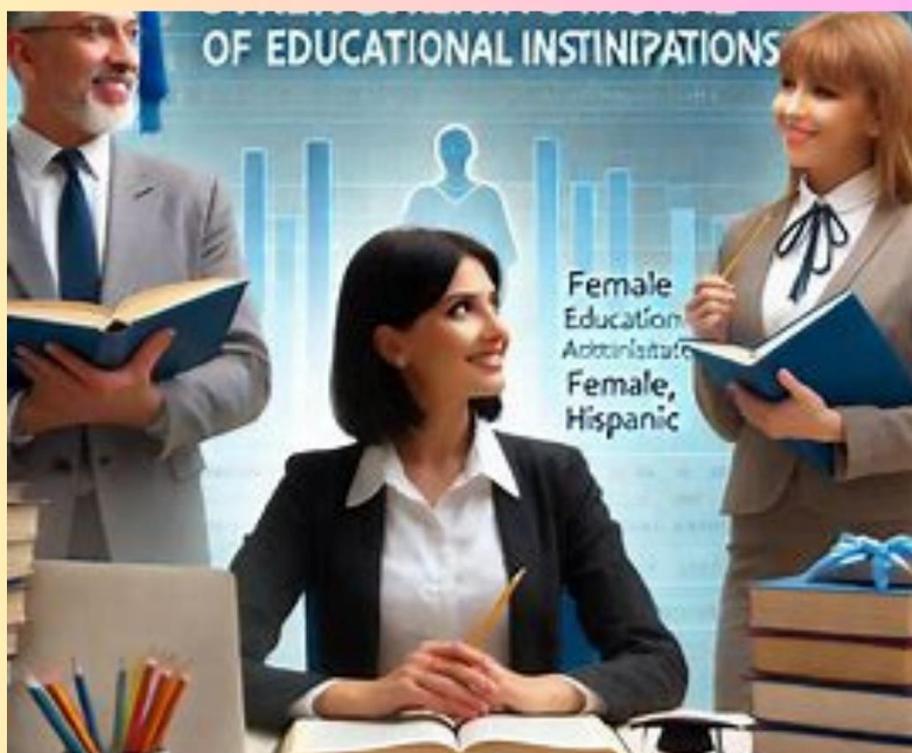
มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3

STRENGTHENING MORALE IN THE WORK OF EDUCATIONAL INSTITUTION ADMINISTRATORS
UNDER THE JURISDICTION OF THE NAKHONRATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL
SERVICE AREA OFFICE 3



ประกายเพชร อ่อนทองกลาง, อำนวย อยู่คำ
Prakaiphet Onthonglang, Amnat Ukham
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3

STRENGTHENING MORALE IN THE WORK OF EDUCATIONAL INSTITUTION ADMINISTRATORS
UNDER THE NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 3

ประกายเพชร อ่อนทองกลาง¹, อำนาจ อยู่คำ²
Prakayphet Onthonglang¹, Amnat Ukham²

(Received: November 13, 2024; Revised: April 8, 2025; Accepted: April 9, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 และ (2) เพื่อเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามเพศ ประสบการณ์ปฏิบัติงาน และขนาดสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำนวน 122 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติหาค่า ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าเฉลี่ยด้วยสถิติทดสอบค่าที และความแปรปรวนทางเดียว เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า

(1) การส่งเสริมขวัญกำลังใจในสถานที่ทำงานสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา โดยภาพรวม ขวัญกำลังใจอยู่ในระดับสูงที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านก็อยู่ในระดับสูงที่สุดเช่นกัน โดยด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา รองลงมาคือ สภาพแวดล้อมในการทำงาน ขณะที่ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ เงินเดือน

(2) การเปรียบเทียบการส่งเสริมขวัญกำลังใจตามข้อมูลประชากร เพศและประสบการณ์การทำงาน - ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในภาพรวมและรายด้านของระดับขวัญกำลังใจตามเพศหรือประสบการณ์การทำงาน แต่เมื่อเปรียบเทียบตามขนาดของโรงเรียน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

¹⁻² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.

Corresponding author E-mail: Prakaypach_ont@vu.ac.th

ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้บริหารโรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่มีระดับขวัญกำลังใจสูงกว่าผู้บริหารโรงเรียนขนาดเล็ก

คำสำคัญ: การสร้างขวัญกำลังใจ, ขวัญกำลังใจ

Abstract

The research article aims: (1) to study the level of morale enhancement in the work performance of school administrators under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3, and (2) to compare the morale enhancement in the work performance of school administrators under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3, classified by gender, work experience, and school size. The sample group used in this research consisted of 122 school administrators affiliated with the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3. The instrument used in this research was a 5-level rating scale questionnaire with a consistency index between 0.80 and 1.00, and the reliability of the questionnaire was analyzed by finding the Alpha coefficient, which was 0.82. Data were analyzed using a statistical computer program to find frequency, percentage, mean, and standard deviation. Means were tested with the t-test statistic and one-way ANOVA. When statistically significant differences were found, pairwise tests were performed using Scheffe's method. The research findings revealed that:

(1) Enhancing morale in the workplace for educational administrators: Overall, morale was rated at the highest level. When examined by specific aspects, all dimensions were also at the highest level. The dimension with the highest average score was relationships with supervisors, followed by working conditions, while the dimension with the lowest average score was salary.

(2) Comparison of morale enhancement across demographics: Gender and work experience: There were no significant differences in overall and specific morale levels based on gender or work experience. School size: Differences in morale levels were statistically significant at the 0.05 level when comparing schools of different sizes. Administrators of medium-sized and large schools reported higher morale enhancement compared to those in small schools.

Keywords: Strengthening Morale, Work Performance

บทนำ

สังคมไทยในสภาวะยุคปัจจุบันนี้ อยู่ในช่วงที่สภาวะการณ์เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ทำให้ประเทศไทยต้องได้รับการผลักดันในด้านต่าง ๆ อย่างเร่งด่วน รวมทั้งด้านการศึกษา ซึ่งการศึกษาของประชาชนในประเทศถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ทุกคน เพราะการศึกษานั้นถือเป็นกระบวนการหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล พร้อมทั้งพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคง และทันต่อการเปลี่ยนแปลงสภาวะการณ์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทันต่อทิศทางการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก เพื่อให้สอดคล้องกับพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกสอดคล้องกับการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ที่ได้กำหนดหมุดหมายสำคัญไว้เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศโดยในหมุดหมายที่ 12 กำหนดไว้ว่า ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูงมุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตอโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต ดังนั้น การวางรากฐานให้ประเทศสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของโลกได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในทุกด้านจึงเริ่มที่กระบวนการจัดการศึกษาเนื่องจากการจัดการศึกษามีความสำคัญในการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจสติปัญญาความรู้และคุณธรรมและจริยธรรม) ซึ่งคุณภาพการศึกษานั้นขึ้นอยู่กับจัดการศึกษาเป็นสำคัญ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564)

การจัดการศึกษาให้มีคุณภาพมีองค์ประกอบหลายอย่างโดยตัวแปรสำคัญในการดำเนินงานขององค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ คือบุคลากรซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินงานขององค์กร ก่อให้เกิดความสำเร็จสามารถขับเคลื่อนองค์กรได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานจึงเป็นสิ่งที่ผู้บริหารจะต้องเอาใจใส่ และให้ความสำคัญกับบุคลากรในองค์กรอยู่เสมอเพราะถ้าบุคลากรได้รับการบำรุงขวัญกำลังใจที่ดี จะทำให้มีการสร้างผลงานที่มีคุณภาพให้แก่องค์กร ผู้บริหารจึงต้องมีการเสริมสร้างและบำรุงขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรภายในองค์กร เพื่อรักษาระดับการปฏิบัติงานของบุคลากรให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นตามความต้องการและยังส่งผลไปถึงประสิทธิภาพของงานนั้น ทำให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ขององค์กร ความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเองจะเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในงานความผูกพันต่อองค์กร การทำงานเป็นทีมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นทั้งในระดับบุคคลทีมงานและองค์กร (ดาร์เรตัน อ้นถาวร, 2562) สอดคล้องกับ สมโชค ประยูรยวง (2558) ที่กล่าวว่าผู้บริหารส่วนมากจะให้ความสำคัญกับปัจจัยสุขอนามัยหรือปัจจัยค้ำจุน เช่น เมื่อเกิดปัญหากับผู้ปฏิบัติงานจะแก้ไขด้วยวิธีการปรับปรุงด้านสภาพการทำงานหรือการปรับเงินเดือนให้สูงขึ้นถือเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุผู้บริหารควรเน้นถึงปัจจัยการกระตุ้นที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติงานเช่นส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของผู้ปฏิบัติงานเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานได้ดีกว่าการทำให้ตำแหน่งเดิมสูงขึ้นและเงินเดือนเพิ่มขึ้นทั้งนี้ต้องพยายามรักษาปัจจัยค้ำจุนให้อยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจเพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานมีความสำคัญในการปฏิบัติงานในสถานศึกษา พรทิพย์ ไกลสิทธิ์ (2561 : 35) ได้ให้ความสำคัญของขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานไว้ว่า ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของบุคคล เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มีความสำคัญที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จของ งานที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้บริหารทุกระดับจะต้องคำนึงถึงและเสริมสร้างขวัญกำลังใจแก่ ผู้ใต้บังคับบัญชาของตน เพราะขวัญกำลังใจจะเป็นสิ่งนำไปสู่ความสำเร็จของงานที่มีคุณภาพและ ประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ นักการศึกษา นินทรลดา ปานยีน (2560 : 22-23) กล่าวว่า ขวัญกำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญต่อความมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของแต่ละคนให้บรรลุผลสำเร็จตาม วัตถุประสงค์ เสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคลในองค์กร ก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำงานเกิดความจงรักภักดีและซื่อสัตย์ต่อองค์กร เกิดความเชื่อมั่นต่อองค์กร ซึ่งผลที่ตามมาคือความสำเร็จของงานที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลต่อองค์กรอย่างสูงสุด บรรลุผลสำเร็จตาม

วัตถุประสงค์ นอกจากนี้ ชลดา บัวสี (2560 : 25) ได้ศึกษาเกี่ยวกับขวัญกำลังใจในการทำงานของครู พบว่าขวัญมีความสำคัญต่องานบริหารบุคคลขององค์กรมากเพราะงานบริหารงานบุคคลจะต้อง เสริมสร้างขวัญของบุคคลหรือพนักงาน เพราะขวัญมีความเกี่ยวข้องในการปฏิบัติงานของพนักงาน อย่างใกล้ชิด ถ้าหากขวัญดีการปฏิบัติงานก็จะเกิดประสิทธิภาพ ถ้าหากขวัญไม่ดีก็ไม่สามารถทำให้ บุคคลทำงานได้อย่างเต็มที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อองค์กรในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน คือ ผลกระทบต่อ งานต่อความร่วมมือรวมถึงผลผลิตที่ออกจากองค์กร ความกระตือรือร้นในการทำงาน ความสัมพันธ์กันในหน่วยงาน ผู้บังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชารวมถึงผู้มารับบริการจากองค์กรด้วยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 มีเขตพื้นที่การศึกษาที่รับผิดชอบดูแลจำนวน 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอครบุรี อำเภอเสิงสาง อำเภอวังน้ำเขียว และอำเภอปักธงชัย รวมทั้งสิ้น 182 โรงเรียน แบ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ 5 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 87 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก 90 โรงเรียน มีผู้อำนวยการทั้งสิ้น 182 คน แยกเป็นผู้บริหารผู้ชายจำนวน 167 คน ผู้บริหารหญิง 15 คน รวมมีผู้บริหารสถานศึกษาทั้งสิ้น 182 คน กำกับดูแลนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 29,253 คน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 มีการบริหารบุคคลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 57-58 มีการดำเนินการให้เป็นตามหลักการบริหารยึดถือระบบคุณธรรม ความเสมอภาคระหว่างบุคคลและหลักการได้รับการปฏิบัติและการคุ้มครองสิทธิอย่างเสมอภาคเท่าเทียมซึ่งการบริหารงานบุคคลเป็นมาตรการจูงใจ เสริมสร้างขวัญกำลังใจให้ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในการปฏิบัติงานโดยสอดคล้องกับโครงสร้างการบริหารงานสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่เน้นมาตรการจูงใจให้ข้าราชการและบุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติงานทางการศึกษาปฏิบัติงานเพื่อตอบสนองภารกิจของหน่วยงานที่ยึดหลักการกระจายอำนาจระบบคุณธรรมและหลักธรรมาภิบาล เพื่อให้การบริหารมีความคล่องตัวเกิดความอิสระในการปฏิบัติงาน ผู้ปฏิบัติได้รับการพัฒนา มีความรู้ความสามารถ มีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานนำไปสู่ครูและบุคลากรทางการศึกษาในการปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3)

จากสภาพความเป็นมาและความสำคัญของการพัฒนาคนในองค์กรให้เกิดขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานที่นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกระดับควรเล็งเห็นและให้ความใส่ใจ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยผลการวิจัยที่ได้ก็นำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อให้ข้าราชการครูและบุคลากรมีความรู้สึกผูกพันกับงานหรือกับองค์กรตลอดจนเกิดความรู้สึกที่ดีกับการทำงานทุ่มเทและเสียสละหน่วยงานเกิดความร่วมมือร่วมใจและทำงานอย่างมีความสุข รวมทั้งส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงานในองค์กรสอดคล้องกับความต้องการและบรรลุลดมุ่งหมายของสถานศึกษาที่จะนำความสำเร็จในการบริหารสถานศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3
2. เพื่อเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตาม เพศ ประสบการณ์การปฏิบัติงาน และขนาดสถานศึกษา

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

1.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 182 คน

1.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 3 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 122 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การเปิดตารางสำเร็จรูปของเคซีและมอร์แกน (Krejcie and MorGan, 1970) แล้วทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Stratified Sampling)

3.1.1.3 ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 1 คน และครูที่ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าฝ่ายงานบุคคลจำนวน 1 คน รวม 244 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ประเภทและลักษณะของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย เพศ ประสบการณ์การปฏิบัติงาน และ ขนาดโรงเรียน มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษามีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scales) ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560)

- | | | |
|---|---------|------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีการปฏิบัติมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีการปฏิบัติมาก |
| 3 | หมายถึง | มีการปฏิบัติปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีการปฏิบัติน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีการปฏิบัติน้อยที่สุด |

2.2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นเอง เพื่อศึกษากการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 3 โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.2.1 ศึกษาค้นทฤษฎี แนวคิด หลักการ จากหนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน

2.2.2 กำหนดกรอบเครื่องมือในการวิจัยจากข้อมูลที่ศึกษา เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยสังเคราะห์ตัวแปรในการศึกษา

2.2.3 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยยึดวัตถุประสงค์การวัดผลตามนิยามศัพท์เป็นหลัก

2.2.4 นำเครื่องมือที่ร่างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข

2.2.5 นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบ แก้ไข จากอาจารย์ที่ปรึกษา นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00

2.2.6 นำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำนวน 30 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยภาพรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

2.2.7 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามทั้งฉบับเป็นครั้งสุดท้ายภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

3.1 ขอนหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล เพื่อขออนุญาตผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3

3.2 ขอนหนังสือจากผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ไปยังผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด 244 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

3.4 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม เมื่อได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาแล้วตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปดังนี้

4.1 วิเคราะห์สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) สอบถามเกี่ยวกับ ขนาดโรงเรียน เพศ ประสบการณ์ในการทำงาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ (Percentage)

4.2 วิเคราะห์ระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยการแปลความหมายของข้อมูลจากค่าเฉลี่ยในมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด. 2560) โดยมีการแปลผลดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจอยู่ในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจอยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจอยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจอยู่ในระดับ น้อยที่สุด



4.3 เปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยใช้สถิติทดสอบค่า T-Test โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ ใช้สถิติทดสอบ ค่า F-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน และขนาดสถานศึกษา เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของ (Scheffe's method)

5. สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

5.1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)

5.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ 1) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 2) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

5.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้ F-test และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Sheffe's Method)

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา รองลงมาคือ สภาพการทำงาน และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ เงินเดือน มีรายละเอียดดังตาราง 1

การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา	\bar{x}	S.D.	การแปลผล	อันดับ
1. เงินเดือน	4.28	0.46	มาก	5
2. โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต	4.34	0.48	มาก	3
3. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา	4.35	0.48	มาก	1
4. สภาพการทำงาน	4.34	0.51	มาก	2
5. ความมั่นคงในงาน	4.28	0.44	มาก	4
ภาพรวม	4.32	0.44	มาก	-

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย \bar{x} ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยภาพรวมและรายด้าน

2. ผลการเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่มีเพศต่างกันระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่มีเพศต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ดังตาราง 2

ตาราง 2 ผลเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามเพศ

การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา	เพศ				t	P
	ชาย		หญิง			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. เงินเดือน	4.30	0.45	4.14	0.50	1.230	0.221
2. โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต	4.35	0.47	4.23	0.55	0.880	0.380
3. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา	4.36	0.47	4.24	0.59	0.922	.0359
4. สภาพการทำงาน	4.37	0.49	4.11	0.55	1.850	0.067
5. ความมั่นคงในงาน	4.30	0.50	4.14	0.55	1.120	0.265
ภาพรวม	4.34	0.43	4.18	0.50	1.329	0.186

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่มีประสบการณ์ทำงานต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประสบการณ์ปฏิบัติงาน

การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	Df	Ss	MS	F	P
	ภายในกลุ่ม	119	25.508	0.214		
	รวม	121	25.771			
2. โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต	ระหว่างกลุ่ม	2	0.471	0.236	1.039	0.357
	ภายในกลุ่ม	119	26.971	0.227		
	รวม	121	27.442			
3. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา	ระหว่างกลุ่ม	2	0.734	0.367	1.599	0.206
	ภายในกลุ่ม	119	27.031	0.229		
	รวม	121	28.034			

4. สภาพการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.414	0.207	0.805	0.449
	ภายในกลุ่ม	119	30.574	0.257		
	รวม	121	30.988			
5. ความมั่นคงในงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.276	0.138	0.543	0.582
	ภายในกลุ่ม	119	30.208	0.254		
	รวม	121	30.484			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.347	0.174	0.893	0.412
	ภายในกลุ่ม	119	23.140	0.194		
	รวม	121	23.488			

4. ผลการเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่มีขนาดสถานศึกษาต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่มีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานสูงกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก และผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนขนาดกลางมีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานสูงกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก เมื่อพิจารณาเป็น รายด้าน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ดังตาราง 4-5

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาดสถานศึกษา

การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	Ss	MS	F	P
1. เงินเดือน	ระหว่างกลุ่ม	2	4.194	2.097	11.565*	.000
	ภายในกลุ่ม	119	21.577	.181		
	รวม	121	25.771			
2. โอกาสที่จะได้รับ ความก้าวหน้าในอนาคต	ระหว่างกลุ่ม	2	6.908	3.454	20.018*	.000
	ภายในกลุ่ม	119	20.534	.173		
	รวม	121	27.442			
3. ความสัมพันธ์กับ ผู้บังคับบัญชา	ระหว่างกลุ่ม	2	6.138	3.069	16.678*	.000
	ภายในกลุ่ม	119	21.896	.184		
	รวม	121	28.034			
4. สภาพการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	8.712	4.356	23.272*	.000
	ภายในกลุ่ม	119	22.275	.187		
	รวม	121	30.988			
5. ความมั่นคงในงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	6.759	3.379	16.950*	.000
	ภายในกลุ่ม	119	23.725	.199		
	รวม	121	30.484			

	ระหว่างกลุ่ม	2	6.434	3.217	22.450*	.000
ภาพรวม	ภายในกลุ่ม	119	17.053	.143		
	รวม	121	23.488			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่การเสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยภาพรวม ที่มีขนาดสถานศึกษาต่างกัน

ขนาดสถานศึกษา	\bar{x}	ขนาดเล็ก	ขนาดกลาง	ขนาดใหญ่
		4.10	4.53	4.65
ขนาดเล็ก	4.10	-	-0.43*	-0.55*
ขนาดกลาง	4.53	-	-	0.12
ขนาดใหญ่	4.65	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ผลการวิจัยภาพรวมมีประเด็นที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา รองลงมาคือสภาพการทำงาน และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ เงินเดือน ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 มีการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในกลุ่มครูและบุคลากรในสถานศึกษา มีการจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ด้วยการแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจและตอบสนองความต้องการของผู้ใต้บังคับบัญชา รับฟังความคิดเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชา มีการจัดสภาพการทำงานภายในโรงเรียนให้ครูสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการจัดการระบบเทคโนโลยีสนับสนุนที่ทันสมัย มีการให้โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตด้วยการส่งเสริมให้ได้รับโอกาสในการเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้น มีการส่งเสริมความรักสามัคคีในทีบุคลากรในการดำเนินงานสอดคล้องกับ สุชีรัตน์ แก้วรัตน์ (2557) ได้กล่าวถึงของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ว่าการมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้บังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งจะเป็นสิ่งช่วยให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานแก่ทุกฝ่าย รวมทั้งการให้คำปรึกษาแนะนำซึ่งกันและ กันทั้งในเรื่องส่วนตัวและเรื่องงานตลอดจนการปฏิบัติงานของบุคลากรในสถานศึกษาสามารถ ร่วมงานและทำงานด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีการสภาพแวดล้อมในการทำงาน ทั้งสภาพแวดล้อมภายนอกและภายในสถานศึกษา เช่น อาคารสถานที่ห้องทำงาน ห้องบริการต่าง ๆ มีความสะดวกสบาย ปริมาณงานมีความสอดคล้องกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน ตลอดจนวัสดุครุภัณฑ์ในการบริหารจัดการ และสอดคล้องกับแนวคิดของปาณิสยา เสนาวงศ์ (2557 : 27-31) กล่าวถึงการสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร ควรสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์

ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาที่จะทำให้เกิดขวัญในการปฏิบัติงานนั้นควรจะเป็นความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนฐานแห่งความเคารพนับถือให้เกียรติซึ่งกันและกัน ผู้บังคับบัญชาไม่พึงเห็นลูกน้องเป็นเครื่องจักรหรือต้องจู้จี้จ๋ายไซ่คอยจับผิดบังคับลงโทษ แต่เป็นหน้าที่ที่ผู้บังคับบัญชาจะต้องหาทางกระตุ้นให้เกิดการทำงานด้วยความสมัครใจในการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชาเองการบริหารขององค์กรนโยบายการบริหารงาน ย่อมส่งผลต่อการทำงานโดยตรงเพราะเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้บริหารควรจัดสภาพการทำงานที่ทำให้ครูเกิดความรู้สึกอยากจะร่วมงานกับองค์กรอีกต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของของ เสาวภา พรเสนาะ (2556 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์สัมพันธ์ของผู้อำนวยการสถานศึกษา ตามทัศนะของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูมีทัศนะต่อมนุษย์สัมพันธ์ของผู้อำนวยการสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 โดยรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่มีเพศต่างกัน พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิงมีบทบาทหน้าที่ในการบำรุงรักษาบุคลากรให้สามารถปฏิบัติงานในหน่วยงานด้วยความเต็มใจเต็มกำลังจึงมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยความร่วมมือของผู้ร่วมงานในการดำเนินงาน ดังนั้นทั้งผู้บริหารทั้งชายและหญิงจึงมีการการสร้างขวัญกำลังใจไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ขวัญกำลังใจมีความสำคัญมากในการบริหารงานบุคคลประสิทธิภาพของหน่วยงานและการพัฒนาขวัญของผู้ปฏิบัติงานให้อยู่ในระดับสูง จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะส่งผลต่อการทำงาน ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารจึง ต้องมีภาระหน้าที่คอยตรวจสอบขวัญในการทำงานของผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพื่อรักษาไว้ซึ่งสภาวะในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการสอดคล้องกับ มูฮำหมัด ตาเห (2562 : 387-388) ได้ศึกษาบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการสร้างขวัญกำลังใจของครูท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดยะลา ที่พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีการสร้างขวัญกำลังใจท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบไม่แตกต่างกัน

3. ผลการเปรียบเทียบระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานต่างกัน พบว่า โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ไม่ว่าจะจะมีประสบการณ์น้อยหรือมากมีการดำเนินการเสริมสร้างขวัญกำลังใจบุคลากรในสถานศึกษาไม่ได้มากนักน้อยไปกว่ากัน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างขวัญกำลังใจที่ผู้บริหารจะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และมีความจำเป็นที่จะต้องถือเป็นบทบาทหน้าที่สำคัญที่จะต้องปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงการเป็นผู้บริหารใหม่ ๆ หรือมีประสบการณ์การปฏิบัติงานนานขึ้นก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับ มูฮำหมัด ตาเห (2562 : 387-388) ได้ศึกษาบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการสร้างขวัญกำลังใจของครูท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดยะลา ที่พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานต่างกัน มีการสร้างขวัญกำลังใจท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบไม่แตกต่างกัน

4. ผลการเปรียบเทียบการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ที่มีขนาดสถานศึกษาต่างกัน พบว่า โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดใหญ่มีการสร้างขวัญกำลังใจมากกว่าผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดกลางและขนาดเล็ก และผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดกลางมีการสร้างขวัญกำลังใจ

มากกว่าผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดเล็ก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโรงเรียนขนาดใหญ่มีภาระงานและมีบุคลากรที่มากกว่าโรงเรียนขนาดกลางและขนาดเล็ก การปฏิบัติงานอาจมีปริมาณงานในการดำเนินการมากและต้องการให้เกิดความสำเร็จทุกๆ งาน ดังนั้น ผู้บริหารจึงอาจจำเป็นต้องใช้ความพยายามที่มากกว่าที่จะทำให้งานเป็นไปตามเป้าหมาย จึงทำให้การเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากรจึงต้องปฏิบัติและให้ความสำคัญมากขึ้น ส่วนสถานศึกษาขนาดกลางและขนาดเล็กบุคลากรน้อยกว่า ผู้บริหารมีความใกล้ชิดกันมากกว่าโรงเรียนขนาดใหญ่ ดังนั้นภาระในการสร้างขวัญกำลังใจอย่างเป็นทางการจึงอาจจำเป็นน้อยลง และผลการวิจัยยังพบว่าผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดกลางมีการสร้างขวัญกำลังใจมากกว่าผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก ทั้งนี้ก็น่าจะเกิดจากภาระงานและจำนวนบุคลากรที่แตกต่างกัน โรงเรียนขนาดเล็กมีครูและบุคลากรน้อย ผู้บริหารมีความใกล้ชิดอยู่แล้ว จึงอาจทำให้ผู้บริหารมีการสร้างขวัญกำลังใจที่น้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ ปิยะ หมายอื่น (2562 : 106) ได้ศึกษาบทบาทของผู้บริหารในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูศูนย์อบรมศาสนาอิสลามและจริยธรรมประจำมัสยิด จังหวัดนครศรีธรรมราชผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารที่มีวุฒิการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อบทบาทของ ผู้บริหารในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูศูนย์อบรมศาสนาอิสลามและจริยธรรมประจำมัสยิด จังหวัดนครศรีธรรมราช แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ พระมหาหัสดี สิงหะมาตย์ (2551 : 103-104) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ขวัญในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษาใน จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพและขนาดสถานศึกษาของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาจังหวัดหนองคาย ต่อขวัญในการปฏิบัติงาน ทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูโดยรวมในสถานศึกษาขนาดเล็กมีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานแตกต่างกับสถานศึกษาขนาดกลาง

สรุป

ผู้บริหารสถานศึกษามีระดับการเสริมสร้างขวัญกำลังใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาอย่างมีประสิทธิภาพ รองลงมา คือ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีการจัดระบบให้ทันสมัยและเหมาะสม ส่วนด้านที่มีคะแนนต่ำสุดคือ เงินเดือน ซึ่งยังคงเป็นประเด็นที่ผู้บริหารมองว่ายังไม่เพียงพอหรือไม่จูงใจเท่าที่ควร การเปรียบเทียบตามเพศพบว่าเพศไม่ใช่ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการสร้างขวัญกำลังใจ การบริหารที่มีคุณภาพสามารถเกิดขึ้นได้ไม่ว่าเพศใด การเปรียบเทียบตามประสบการณ์การทำงานพบว่า ไม่ว่าผู้บริหารจะมีประสบการณ์น้อยหรือมาก ต่างก็ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างขวัญกำลังใจอย่างต่อเนื่อง การเปรียบเทียบตามขนาดของสถานศึกษาพบว่า ผู้บริหารในโรงเรียนขนาดใหญ่มีการสร้างขวัญกำลังใจมากกว่าผู้บริหารในโรงเรียนขนาดกลางและขนาดเล็ก ซึ่งอาจเนื่องมาจากภาระงานและจำนวนบุคลากรที่มากกว่า ทำให้ผู้บริหารต้องใส่ใจเรื่องขวัญกำลังใจมากขึ้น ในขณะที่โรงเรียนขนาดเล็กมีบุคลากรน้อย ความสัมพันธ์อาจใกล้ชิดกันอยู่แล้ว ทำให้ไม่จำเป็นต้องมีการสร้างขวัญกำลังใจในลักษณะเป็นทางการมากนัก

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการเสริมสร้างขวัญกำลังใจของผู้บริหารสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานี้อยู่ในระดับที่ดีมาก โดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมการทำงาน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการบริหารงาน ทั้งยังชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านบุคลิกภาพหรือประสบการณ์ส่วนบุคคลอาจไม่ส่งผลเท่ากับปัจจัยด้านบริบทของโรงเรียน เช่น ขนาดของสถานศึกษา ที่มีผลต่อรูปแบบการสร้างขวัญกำลังใจอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยพบว่าการสร้างขวัญกำลังใจโดยผู้บริหารทั้งภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็สามารถพิจารณารายด้านผู้บริหารควรดำเนินการเสริมสร้างขวัญกำลังใจให้มากขึ้น ดังนี้

- 1.1 ผู้บริหารควรให้ความยุติธรรมในการเลื่อนเงินเดือนและส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับการกำหนดเกณฑ์การจ่ายเงินเดือน
- 1.2 ผู้บริหารควรแจ้งข่าวสารในองค์กรเพื่อพัฒนาความก้าวหน้าอยู่เสมอ
- 1.3 ผู้บริหารควรมีการกำกับติดตามในการเสริมสร้างวิชาชีพและการให้กำลังใจสำหรับความพยายามในการทำงาน
- 1.4 ผู้บริหารควรมอบหมายงานตามศักยภาพของบุคลากรและจัดวัสดุสำนักงานเครื่องมือและอุปกรณ์สำนักงานที่พอเพียง
- 1.5 ผู้บริหารควรให้คำปรึกษาแนะนำเมื่อบุคลากรเกิดปัญหาและยกย่องชื่นชมแสดงความยินดีเมื่อผู้ร่วมงานประสบผลสำเร็จหรือก้าวหน้า

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างขวัญกำลังใจกับประสิทธิผลในการทำงานของครู
- 2.2 ควรมีการศึกษาการสร้างขวัญกำลังใจในตัวแปรอื่นๆ ที่ผู้วิจัยยังไม่ได้ดำเนินการการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- ดรรรัตน์ อ้นถาวร. (2562). การเสริมสร้างพลังอำนาจที่ส่งผลต่อขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2. (วิทยานิพนธ์การศึกษา). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม.
- ชลดา บัวสี. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดองค์การแห่งการเรียนรู้ในโรงเรียนกับขวัญกำลังใจในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ปทุมธานี.
- นรินทร์ดาว ปานเย็น. (2560). ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนเทศบาลสังกัดเทศบาลนคยะลา. (การค้นคว้าอิสระครุศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, ยะลา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปิยะ همانอิน. (2562). บทบาทของผู้บริหารในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูศูนย์อบรมศาสนาอิสลามและจริยธรรมประจำมัสยิด จังหวัดนครศรีธรรมราช. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, สงขลา.

- ปานิสษา เสนาวงศ์. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยของรัฐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- พระมหาหัสดี สิงหะมาตย์. (2551). ขวัญในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ในจังหวัดหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- พรทิพย์ ไกลสิทธิ์. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของผู้บริหารโรงเรียนกับขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูกลุ่มอำเภอพัฒนา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาระยอง เขต 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- มูอำมหัด ตาเห. (2562). บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการสร้างขวัญกำลังใจของครูท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดยะลา. หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, ยะลา.
- สมโชค ประยูรยวง. (2558). ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานของบุคลากร องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระแก้ว. งานนิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). (ร่าง) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3. (2563). แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563. กลุ่มนโยบายและแผน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3. นครราชสีมา.
- เสาวภา พรเสนาะ. (2556). การศึกษาทักษะการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตราด. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, จันทบุรี.
- สุชีรัตน์ แก้วรัตน์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษากับขวัญกำลังใจของบุคลากรทางการศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดยะลา. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, ยะลา.
- Krejcie, R. V., & D. W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607 – 610.



มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การพัฒนาจิตและปัญญาผ่านอสุภกรรมฐานเพื่อการเข้าใจอนัตตา

DEVELOPING MINDFULNESS AND WISDOM THROUGH ASUBHA MEDITATION FOR UNDERSTANDING ANATTA



กชพร เพิ่มพูล พระครูวินัยธรรวุฒิชัย ชยวุฑฺโฒ

Kotchaphorn Phoempoon, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคศราษ
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวอสุภกรรมฐานเพื่อการเข้าใจอนัตตา

THE DEVELOPMENT OF MIND AND WISDOM THROUGH ASUBHA MEDITATION FOR THE REALIZATION OF ANATTA

กชพร เพิ่มพูล¹, พระครูวินัยธรรุฒิชัย ชยวุฑฒโต²
Kotchaphorn Phoempoon¹, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho²

(Received: November 13, 2024; Revised: March 14, 2025; Accepted: March 27, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาหลักการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา พบว่าพระพุทธศาสนาเน้นการฝึกฝนจิตใจให้สงบและมั่นคงเพื่อให้เกิดปัญญาที่สามารถรู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต การฝึกจิตแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก คือ สมถกรรมฐาน (การฝึกจิตให้สงบ) และวิปัสสนากรรมฐาน (การฝึกจิตให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้ง) การพัฒนาจิตและปัญญาจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ เช่น การมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และการศึกษาเล่าเรียนพระธรรมคำสอน เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จากการศึกษาการปฏิบัติอสุภกรรมฐาน พบว่าเป็นการพิจารณาสิ่งที่ไม่งาม เช่น การพิจารณาซากศพ เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยงและความไม่สวยงามของร่างกาย วิธีการปฏิบัติอาจรวมถึงการพิจารณาภาพหรือการนึกถึงสภาพของร่างกายหลังความตาย ซึ่งการปฏิบัติอสุภกรรมฐานช่วยลดกิเลส ความยึดมั่นในความงาม ความหลงใหลในร่างกาย การศึกษาเรื่องอนัตตาทำให้รู้ว่า อนัตตา หมายถึง ความไม่มีตัวตนหรือความไม่มีแก่นสาร ซึ่งให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนที่แท้จริง และไม่ควรมีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา การเข้าใจอนัตตาช่วยให้เราลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตและปัญญาให้สามารถรับรู้ความเป็นจริงตามที่เป็นอยู่ และนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ รวมทั้งศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างอสุภกรรมฐานกับการเข้าใจอนัตตา พบว่าการปฏิบัติอสุภกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่งามและความไม่เที่ยงของร่างกาย ทำให้เข้าใจว่าไม่มีตัวตนที่แท้จริง และนำไปสู่การเข้าใจหลักอนัตตา ผู้ที่ปฏิบัติอสุภกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอจะมีทัศนคติที่เปลี่ยนไป โดยลดความยึดมั่นในร่างกายและตัวตน เห็นความเป็นอนัตตาในสรรพสิ่งมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ความสงบและปัญญาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : การพัฒนาจิต, ปัญญา, อสุภกรรมฐาน, อนัตตา

¹⁻² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกกราช /Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus.
Corresponding Author E-mail: kotchaphorn.pho@student.mbu.ac.th

Abstract

This academic article focuses on the principles of mental and wisdom development according to Buddhist teachings. It finds that Buddhism emphasizes training the mind to be calm and stable in order to develop wisdom that allows one to perceive the true nature of the world and life. Mental cultivation is classified into two main types: Samatha Bhavana (concentration meditation) for calming the mind, and Vipassana Bhavana (insight meditation) for developing deep understanding and insight.

Developing the mind and wisdom requires several essential factors, such as mindfulness, consistent meditation practice, and study of the Dhamma, in order to apply these teachings effectively in daily life. A study of Asubha Bhavana—meditation on repulsiveness—reveals that it involves contemplation of unattractive subjects, such as corpses, to see the impermanence and lack of beauty in the physical body. The practice may involve visualizations or reflections on the body's decomposition after death.

Asubha Bhavana helps reduce attachment to beauty and fascination with the body. The study also explores the concept of Anatta (non-self), which refers to the absence of a permanent, unchanging self. It teaches that all things lack a true self and should not be clung to as “mine.” Understanding Anatta supports the reduction of ego and attachment, leading to the development of a mind and wisdom capable of seeing reality as it truly is, thus fostering liberation from suffering.

Moreover, the article examines the connection between Asubha Bhavana and the understanding of Anatta, concluding that regular practice of Asubha Bhavana helps practitioners see the impermanence and unattractiveness of the body. This realization leads to deeper understanding of the non-self principle. Practitioners gradually develop a changed perspective, with reduced attachment to the body and self, greater awareness of the Anatta nature of all phenomena, and ultimately attain deeper inner peace and wisdom.

Keywords : Development of Mind, wisdom, Asubha meditation, Anatta

บทนำ

การพัฒนาจิตและปัญญาเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นให้มนุษย์สามารถฝึกฝนตนเองเพื่อเข้าถึงสัจธรรมของชีวิต พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณโณ) (2553 : 134-138) ได้กล่าวว่า การเจริญอสุภกรรมฐานนั้น นักปฏิบัติจะฝึกอยู่ในอิริยาบถ 4 คือ นั่ง ยืน เดิน และนอน ซึ่งในที่นี้จะได้แนะนำวิธีการฝึกในอิริยาบถทั้ง 4 มากล่าวไว้แต่โดยย่อ เพื่อให้เห็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ เพื่อให้ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติจะได้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการฝึกฝนให้จิตมีความสงบ มั่นคง และมีสติสัมปชัญญะส่วนการพัฒนาปัญญาหมายถึงการทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของโลกและชีวิต ซึ่งนำไปสู่การละวางอวิชชาและความยึดมั่นถือมั่น แนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อการพัฒนาจิตและปัญญาได้อย่าง

มีประสิทธิภาพคือ อสุภกรรมฐาน ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ช่วยลดกิเลสและความยึดติดในร่างกาย อันเป็นรากฐานสำคัญในการเข้าใจ อนัตตา ตามคำสอนของพระพุทธศาสนา อสุภกรรมฐาน เป็นกรรมฐานประเภทหนึ่งที่เน้นการพิจารณาความไม่งามของร่างกาย เช่น การพิจารณาซากศพหรือการเสื่อมสลายของร่างกาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าร่างกายเป็นเพียงสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่มีความสวยงามแท้จริง และเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ วิธีการปฏิบัตินี้ช่วยลดความหลงใหลในร่างกายของตนเองและผู้อื่น ลดความยึดมั่นในตัวตน และเสริมสร้างสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นในทุกขณะ การพิจารณาอสุภะ จึงเป็นหนทางสำคัญที่ช่วยให้จิตมีความสงบและเกิดปัญญาเห็นแจ้ง สำหรับหลักธรรมเรื่องอนัตตา เป็นคำสอนสำคัญที่อธิบายว่าสิ่งทั้งหลายล้วนไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีสิ่งใดที่สามารถควบคุมหรือครอบครองได้อย่างแท้จริง ความเข้าใจในอนัตตาช่วยให้ผู้ปฏิบัติลดละความยึดมั่นในตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว ซึ่งเป็นก้าวแรกสู่การปล่อยวางและการพ้นทุกข์

อสุภกรรมฐานมีบทบาทสำคัญในการทำให้ผู้ปฏิบัติตระหนักถึงหลักอนัตตา โดยผ่านการพิจารณาว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุทั้งสี่ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ที่ไม่มีแก่นสาร เมื่อลดการยึดมั่นในร่างกายได้ ก็จะสามารถเห็นความจริงของอนัตตาได้อย่างลึกซึ้ง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2538 : 830) การที่จิตจะสงบเป็นสมาธิได้ ต้องอาศัยการฝึกปรืออบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรมสร้างเสริมคุณภาพชีวิต และรู้จักความสามารถในปฏิบัติสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพก็ ดีมีสมรรถภาพสูง นั้นมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้ 1) แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบได้เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลไป ฟุ้งไป ในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังมากกว่านั้นที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป 2) ราบเรียบ สงบ ซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหลไป 3) ไสกระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่ไหลเป็นคลื่น 4) นุ่มนวล ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การให้งานเพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ความหมายของอสุภกรรมฐาน

วิสุทธิมรรค เป็นคัมภีร์สำคัญคัมภีร์หนึ่งในพุทธศาสนานิกายเถรวาท ซึ่งได้รับการจัดลำดับความสำคัญเทียบเท่าชั้นอรรถกถา โดยมี พระพุทธโฆสะ ชาวอินเดีย เป็นผู้เรียบเรียงขึ้นในภาษาบาลีเมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ 10 มีเนื้อหาที่อธิบายเกี่ยวกับ ศีล สมาธิ และปัญญา ตามแนววิสุทธิ 7 ในปัจจุบัน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้รับการยอมรับว่าเป็นผลงานสำคัญที่สุดชิ้นหนึ่งในทางพุทธศาสนา ได้รับการยกย่องจากนักวิชาการด้านพุทธศาสนาในหลายประเทศเป็นจำนวนมาก และได้รับการบรรจุในหลักสูตรการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีของคณะสงฆ์ไทย ระดับชั้นเปรียญธรรม 8 ประโยค และเปรียญธรรม 9 ประโยค

อสุภ [อะ-สุ-พะ] จาก อ- (คำอุปสรรค; "ไม่") + สุภ ("งาม" "สวย" "ดี") แปลว่า "ไม่งาม ไม่สวย ไม่ดี" คือ ไม่น่าชื่นชม น่าเกลียด น่าระอา ใช้ว่า อสุภะ ก็ได้ เป็นหนึ่งใน กรรมฐาน 40 แต่จะกระทำไม่ได้ไม่สูงกว่าปฐมฌาน เพราะเป็นอารมณ์ที่ยังต้องใช้จิตพิจารณาเพื่อคิดพิจารณาอยู่เป็นกรรมฐานที่มุ่งกระทำต่อราคะจริต และ กามารมณ์ คือ ค้นคว้าหาความจริงจากวัตถุที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ที่คนมักเมา หลงใหลว่าสวยสดงดงามซึ่งเป็นการฝืนกฎแห่งความเป็นจริง เป็นเหตุของความทุกข์ไม่มีสิ้นสุด เอามาตีแผ่ให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติสามารถจำแนกได้หลายประการ เช่น ในบุคคลผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีราคะจริตเป็นปกติ จะใช้อสุภกรรมฐานในการยับยั้ง หรือ ต่อสู้เมื่อเกิดราคะ (ราคะจริต ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ปรารถนาในเรื่องเพศเสมอไป ผู้ที่ชอบสิ่งของ-ร่างกายสวยงามเป็นระเบียบเรียบร้อยปรุงแต่ง ก็เป็นราคะจริตเช่นกัน เพราะสภาพแท้จริงไม่ได้เป็นดังที่เห็น-ชอบ) จะทำให้อารมณ์ราคะระงับลงได้อีกประการหนึ่ง คือเพื่อให้เห็นสภาพที่แท้จริงของร่างกายตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ว่าเป็นของไม่งาม ฯลฯ ทำให้ผู้ปฏิบัติตัดความสงสัยในพระธรรม (วิจิกิจฉา) ด้วยการดูของจริง และเกิดความเข้าใจสภาพที่แท้จริงตาม

ไตรลักษณ์ จนนำไปสู่ความรู้แจ้งในการที่จะปฏิเสธการมีภพมีชาติ หรือ การมีร่างกายที่เต็มไปด้วยทุกข์อีก (สักกายทิฏฐิ) แม้ภิกษุผู้บวชในบรรพพุทธศาสนาเป็นสมมติสังขม หรือ ที่เป็นพระอริยะบุคคลต่ำกว่าพระอนาคามี จะใช้อุสภกรรมฐานเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ในการประหัตประหารราคะ ทั้งในเรื่องสัมผัสระหว่างเพศ หรือ เรื่องอื่น ๆ ที่ข้องในกามทั้งปวง (นี่เองภิกษุผู้ปฏิบัติดี หรือ พระสุปฏิปันโนจะสามารถระงับความต้องการทางเพศลงได้ ด้วยการพิจารณาอุสภกรรมฐาน ทั้งกายของตนเองและของผู้อื่น ว่าเป็นของไม่งาม ไม่ยั่งยืน ตามสภาพความเป็นจริง) สรูป คือ อุสภกรรมฐานเป็นกรรมฐานสำหรับระงับราคะ หรือ กามารมณ์ โดยตรง ช่วยให้มีองสิ่งต่าง ๆ ไปตามสภาพความเป็นจริง ตัดอวิชชาและมีฉภาทิฏฐิ นำไปสู่การรู้แจ้ง และพระนิพพาน ซึ่งผู้ที่เจริญเป็นพื้นฐาน แล้วเจริญวิปัสณาญาณต่อไปจะเป็นทางสู่พระอนาคามีผล และพระอรหัตผลในที่สุด อสุภ ในคำวัดใช้หมายถึง ซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งท่านกำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้กล่าวไว้โดยรวม 10 อย่าง คือ

1. อุทุมตกะ ซากศพที่พองขึ้นอืด ท่านสอนเพื่อเป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนดในทรวดทรง สันฐาน เพราะอุสภกรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นเนื้อแท้ของทรวดทรงสันฐาน ว่ามีสภาพไม่คงที่ ในที่สุดก็ต้องขึ้นอืดพอง เหม็นเน่า เป็นสิ่งโสโครกไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าชอบใจอย่างนี้

2. วินิลกะ ซากศพที่เขียวคล้ำ มีสีแดง เขียว ขาว ปะปนกันไปตามสภาพ ท่านสอนไว้เพื่อเป็นที่สบายของบุคคลที่มีความพอใจหนักไปทางรักใคร่ผิวพรรณที่ผุดผ่อง เพราะกรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่า ผิวพรรณนั้นไม่ได้สวยจริง ในที่สุดก็จะกลายเป็นผิวพรรณที่มีสีเลอะเทอะ เลอะเลือน แปรเปลี่ยนไปด้วยสิ่งโสโครกที่ผิวพรรณนั้นหุ้มห่อไว้ จะหลังไหลออกมากลายเป็นของน่าเกลียดโสโครก

3. วิปุกกะ ซากศพที่มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลเยิ้ม ท่านสอนไว้เพื่อเป็นที่สบายสำหรับบุคคลที่มีความยินดีในผิวพรรณที่ปรุงด้วยเครื่องหอม เอามาฉาบไว้ อสุภนี้แสดงให้เห็นว่า เครื่องหอมที่ประพินผิวพรรณนั้นไม่มีความหมาย ในที่สุดก็ด้านทานสิ่งโสโครกที่อยู่ภายในไม่ได้ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ของโสโครกที่มีอยู่ภายในจะทะลักออกมาทับถมเครื่องหอมให้หายไปตามสภาพที่เป็นอยู่จริง

4. วิจฉิทกะ ซากศพที่ขาดกลางตัว ท่านสอนไว้เพื่อเป็นที่สบายสำหรับผู้กำหนดยินดีในร่างกายที่เป็นแห่งที่บ มีเนื้อลำที่พอกพูนนูนออกมา เป็นเครื่องบำรุงราคะของผู้ที่มักมากในเนื้อแห่งที่กำเริบ กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้มีใช้แห่งที่บตามที่คิดไว้ ความจริงเป็นโพรงข้างใน เต็มไปด้วยตับ ไต ไส้ ปอด และสิ่งโสโครก

5. วิกขายิตกะ ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน เว้าแหว่ง ท่านสอนไว้เพื่อเป็นที่สบายของผู้มีความกำหนดยินดีในกล้ามเนื้อบางส่วนในร่างกาย กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ส่วนของกล้ามเนื้อบางส่วนที่ตนใคร่ปรารถนานั้น ในไม่ช้าก็ต้องวิปริตสลายตัวไป และเต็มไปด้วยสิ่งโสโครก ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจในที่สุด

6. วิกขิตตกะ ซากศพที่มีมือ เท้า ศีรษะขาดหายไป ท่านสอนไว้เพื่อเป็นที่สบายของผู้กำหนดยินดีในลีลา อิริยาบถ มีการย่าง ก้าวไป ถอยกลับ คู่-เหยียดแขนขา ของเพศตรงข้าม หรือ เป็นผู้ใคร่ในอิริยาบถ พอใจกำหนดยินดีในท่อนกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวนั้น อารมณ์กรรมฐานในข้อนี้แสดงให้เห็นว่า อวัยวะต่างๆ ที่เคลื่อนไหวอิริยาบถนั้น ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่สามารถจะรวมกลุ่มกันได้ตลอดเวลา ตลอดสมัย ในที่สุดก็ต้องกระจัดพลัดพราย เป็นท่อนน้อย ท่อนใหญ่ตามที่ปรากฏนี้

7. หตวิกขิตตกะ ซากศพที่ถูกบั่นเป็นท่อน ๆ นำมาวางใกล้ ๆ กัน (ห่างกันประมาณ 1 นิ้ว) ท่านสอนไว้เพื่อเป็นที่สบายของผู้มีความกำหนดยินดีในข้อต่อ คือ ร่างกายที่มีอาการ 32 ครบถ้วน คนประเภทนี้รักไม่เลือก ถ้าเห็นว่าเป็นคนที่มีอวัยวะไม่บกพร่องเป็นรักได้ กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่า การติดต่อของส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ ไม่จีรังยั่งยืน ในไม่ช้าก็ต้องพลัดพรากจากกันตามกฎของธรรมดา

8. โลหิตกะ ซากศพที่ถูกประหารมีเลือดไหลนอง ท่านสอนไว้เพื่อเป็นที่สบายของผู้กำหนดยินดีในร่างกายที่ตกแต่งด้วยเครื่องประดับ คือบุชชาอารมณ์มากกว่าเนื้อแท้ กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่าอารมณ์นั้นไม่สามารถ

จะรักษาแห่งที่บของก้อนเนื้อที่รองรับเครื่องประดับไว้ได้ ในไม่ช้าสิ่งสกปรกโสโครกภายในจะหลั่งไหลออกมา ในที่สุด เครื่องประดับ หรือ อารมณ์อันเป็นที่เจริญตามิได้มีอำนาจในการต้านทานกฎของธรรมชาติไปได้เลย

9. ปุพฺพกะ ชากศพทีเเนาพะคลาคล้าด้วยตัวหนอน ท่านสอนไว้เป็นที่สบายสำหรับผู้กำหนดยึดถือที่ว่า ร่างกายนี้เป็นของเรา แต่กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้เป็นสาธารณะแก่หมู่นอนที่กำลังกินอยู่ ถ้าร่างกายนี้เป็นของเราจริง เจ้าของร่างคงไม่ปล่อยให้หนอนกัดกินเป็นอาหารได้

10. อัญญิกะ ชากศพทีเหลือแต่โครงกระดูก ท่านสอนไว้เป็นที่สบายของผู้มีกำหนดยึดมั่นในพินที่ราบเรียบขาวเป็นเงางาม กรรมฐานนี้ชี้ให้เห็นว่า กระดูกและพินนี้ต้องหลุดถอนเป็นธรรมดา ไม่คงสภาพสวยสดงดงามให้ชมอยู่ตลอดกาลตลอดสมัยได้ ตัวไม้ทันตายพินก็หลุดออกก่อนแล้ว พินที่วานั้นก็ไม่ได้สวยจริง ถ้าปล่อยให้ไม้ชำระขัดสีเพียงวันเดียว สีขาวไข่มุกชั้นนั้นจะกลายเป็นสีเหลืองเพราะสิ่งโสโครกที่พินเกาะไว้ แม้ตัวเจ้าของเองก็ไม่อาจทนได้

อสุภกรรมฐานที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงสอนมีอยู่ด้วยกัน 10 อย่างดังนี้ ท่านผู้ปฏิบัติจงเลือกเพื่อกำจัดราคะ เลือกลงตามที่เหมาะสมกับความรู้สึกลึกซึ้งที่มีความกำหนดยึดมั่นอยู่นั้น เพื่อผลในการปฏิบัติ ในส่วนวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลต่อไป

ความสำคัญของอสุภกรรมฐาน

อสุภกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่มุ่งเน้นการพิจารณาความไม่งามของร่างกาย เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายและคลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ซึ่งเป็นที่มาของกิเลสราคะและความยึดติดในรูปร่าง การปฏิบัตินี้ช่วยให้จิตหลุดพ้นจากความยึดติดในกาย ลดราคะตัณหา อันเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมและการเข้าถึงมรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าทรงสอนกรรมฐานให้เข้าใจง่าย แต่ที่หลายคนไม่สามารถปฏิบัติได้เพราะขาดความสนใจและความเพียรอย่างจริงจัง การพิจารณาอสุภะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดความยึดมั่นในร่างกายและช่วยให้เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริง ร่างกายเป็นเพียงสิ่งปฏิรูปประกอบด้วยผม ขน เล็บ ฟัน ตับ ไต อูจจาระ และปัสสาวะ ไม่มีสิ่งใดที่เป็นของสะอาดหรืองดงาม ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่มี ความงามที่แท้จริง ตามหลักไตรลักษณ์ ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง คือเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ และตาย ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวร เป็นทุกขัง เพราะต้องเผชิญกับความเสื่อมโทรมและความเจ็บป่วยตลอดเวลา เป็นอนัตตา เพราะไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง เมื่อถึงเวลาที่ต้องแตกสลายไป หลังความตาย ร่างกายเข้าสู่กระบวนการเน่าเปื่อย เริ่มจากการบวมขึ้นอืด น้ำเลือดน้ำเหลืองไหลออกจากทวาร เนื้อหนังหลุดลอกจนเหลือเพียงกระดูก สูดท้ายกระดูกก็แตกสลาย หาดัตถนไม่ได้อีกต่อไป ตลอดช่วงชีวิต ร่างกายยังมีของเสียไหลออกอยู่เสมอ เช่น ชีตา น้ำมูก เหงื่อ อูจจาระ และปัสสาวะ ผ่านทวารทั้งเก้าทาง ได้แก่ ตา หู จมูก ปาก ทวารหนัก และทวารเบา

สิ่งเหล่านี้เป็นข้อพิสูจน์ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงกองปฏิรูปที่ไม่ควรยึดติด การพิจารณาความตาย กองกระดูก และความปฏิรูปของร่างกาย ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในวิภวสังสาร และตระหนักว่าร่างกายเป็นของชั่วคราว ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราอย่างแท้จริง อสุภกรรมฐานช่วยให้จิตคลายราคะ ลดความหลงใหลในรูปร่างหน้าตา และไม่ยึดมั่นในกาย ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพาน อสุภกรรมฐานเป็นกุศลธรรมที่ช่วยให้บรรลุฉาน การพิจารณาซากศพและกายเน่าเปื่อยเป็นอุบายขัดเกลากิเลส ทำให้ละกามราคะและพัฒนาปัญญา เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากวิภวสังสาร การเห็นร่างกายตามความเป็นจริง ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้ความหลง และสามารถเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง

คำสอนเรื่องอนัตตาในพระไตรปิฎก

เมื่อกล่าวถึงความเป็นมาของคำสอนเรื่องอนัตตาแล้ว จะพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ในอนัตตลักขณสูตร โดยมีใจความว่า ในสมัยนั้น ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี (เขตเมือง สารนาถ ประเทศอินเดีย ในปัจจุบัน) พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงให้พวกปัญจวัคคีย์ยอมรับในอนัตตสัจจมา สัมโพธิญาณ (ด้วยภิกษุปัญจวัคคีย์เคยเฝ้าอุปฐากพระพุทธเจ้าในสมัยนั้น) แล้วทรงแสดงปฐมเทศนา ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแก่พวกเขา เมื่อแสดงธรรมจบ โภณฑัญญะผู้เป็นหัวหน้าได้ธรรมจักขุ (ดวงตา เห็นธรรม คือโสดาปัตติมรรคญาณ) เป็นโสดาบัน ทูลขอบวชเป็นพระภิกษุ พระผู้มีพระภาคทรงบวช ให้ท่านวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา เป็นภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา และได้สมณนามจากพระผู้มีพระภาคว่า “อัญญาโณทัญญะ” แปลว่า “โณทัญญะได้รู้แล้วหนอ” ต่อจากนั้น ทรงแสดงธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ที่เหลือ คือ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ทำให้ท่านเหล่านั้นได้ธรรมจักขุ ทั้งหมดได้ทูล ขอบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงบวชให้พวกเขา ด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา ต่อจากนั้นพระผู้มีพระภาคทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร ทำให้พระปัญจวัคคีย์ ทั้ง 5 ได้บรรลุอรหัตผล

เนื้อหาสาระเกี่ยวกับอนัตตลักขณสูตร (วิ.ม. (ไทย) 4/20/27) พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 โดยมีใจความสำคัญของพระสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ไม่พึงเป็นไป เพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเราจึงเป็นอย่างไร่าได้เป็นอย่างนั้น ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา ฉะนั้น จึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของเราจึงเป็นอย่างไร่าได้ เป็นอย่างนั้น” จากพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เป็น อนัตตา มิใช่อัตตา ทรงตรัสถึงทั้งห้านี้พึงเป็นไปเพื่ออาหาร มิได้เป็นของเรา จะกำหนดให้เป็นอย่างไร เราให้เป็นอย่างไร เป็นอย่างนั้น คงไม่ได้ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถามปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 อีกว่า รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง พระพุทธองค์จึงตรัสอีกว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็น ธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา” ย่อมแสดงให้เห็นว่าทั้งห้านี้ หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผัน ถือว่าเป็นอนัตตา ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตน ไม่ยึดมั่น ไม่แน่นอน ทุกอย่างล้วนอนิจจัง โดยทั้งหมดนี้เป็นเพียงองค์ประกอบที่เกิดขึ้นมาเรียกว่า ชันธ์ 5 ชันธ์ 5 นี้จึงหมายถึง กอง พวก หมวด หมู่ ลำตัว หมวดหนึ่งๆ ของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหมดแบ่งออกเป็น 5 กอง คือ รูปชันธ์ กองรูป กองเวทนา สัญญา ชันธ์ กองสัญญา สังขารชันธ์ กองสังขาร วิญญาณชันธ์ กองวิญญาณ เรียกรวมว่า “เบญจชันธ์” หรือ “ชันธ์ 5”

ลักษณะแห่งอนัตตา พระผู้มีพระภาคตรัสแก่พระปัญจวัคคีย์ในลักษณะแห่งอนัตตา ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา เป็นไปเพื่ออาหาร บุคคลย่อมไม่ได้ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายว่า จงเป็นอย่างไร่เกิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ควรที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตนของเรา พระผู้มีพระภาคตรัสให้พิจารณาโดยสภาพตามลักษณะ เพราะเหตุนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย อย่างไม่อย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นสักแต่ว่า รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายเท่านั้น อันเราพึงเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตนของเรา

อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนัด เพราะสิ้นกำหนัด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็รู้ว่าพ้นแล้ว ทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณภาชิตนี้อยู่ จิตของพระปัญญาวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น

วัชระ งามจิตระเจริญ (2561 : 75-76) ได้กล่าวไว้ว่า อนัตตตา ความเป็นอนัตตตา (“อนัตตตา” เป็นคำนาม ถ้าเป็นคุณศัพท์จะเป็น “อนัตตา”) คือความไม่ใช่และไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา”รวมทั้งลักษณะของความไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชา ความเป็นอนัตตตา ในทฤษฎีไตรลักษณ์จึงมี ความหมายหลัก 2 อย่าง คือ

1) ความเป็นอนัตตตา หมายถึงความไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” (อาตมัน ในภาษาสันสกฤต) คือตัวตน ซึ่งในสมัยพุทธกาลผู้เชื่อเรื่องอัตตตา มีความเห็นแตกต่างกันไปเกี่ยวกับลักษณะของอัตตตา แต่ พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” คำว่า “อัตตา” ที่เราใช้กันในชีวิตประจำวันเป็น เพียงภาษาหรือสมมติโวหารที่เราสร้างขึ้นมานั้น สิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็น “ตัวตน” หรือ “ตัวเรา” เป็นเพียงการประชุมกันของชั้น 5 หรือนามและรูป ไม่ใช่ “อัตตา” ที่เป็นตัวตนของเราอย่างแท้จริง อนัตตลักษณะ ในที่นี้จึงหมายถึง ความที่ชั้น 5 ชั้นใดชั้นหนึ่งหรือทั้งหมดรวมกันไม่ใช่อัตตา และ ไม่มีอัตตาทั้งภายในและภายนอกชั้นเหล่านี้ ดังพุทธพจน์ในสมนุสสนาสสูตรและอนุราธสูตร ตรัสยืนยันเรื่องนี้ไว้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคเห็นว่า ความเป็นกลุ่มก้อน (ขณะ) ที่ปิดบังโครงสร้างที่แท้จริงไว้ ทำให้เรามองไม่เห็นอนัตตลักษณะ จึงถือกันว่า ขณะปิดบังอนัตตลักษณะ

2) ความเป็นอนัตตตา หมายถึง ลักษณะที่ไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชา ในอนัตตลักษณะสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงอนัตตลักษณะของชั้น 5 โดยหมายถึงลักษณะของการไม่อยู่ในอำนาจสั่งการ กล่าวคือ เราไม่สามารถสั่งให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นไปอย่างที่เราต้องการ เช่น ไม่สามารถสั่งร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยได้ อนัตตลักษณะในที่นี้จึงได้แก่ลักษณะความไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชา ความเป็นอนัตตตาในความหมายนี้เป็นอนัตตลักษณะที่ครอบคลุมทั้งสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” และสิ่งอื่นๆ ที่เป็นสังขารหรือสังขตธรรม รวมทั้งนิพพานที่เป็นอสังขตธรรม อนัตตลักษณะในไตรลักษณ์เน้นความเป็นอนัตตตาในความหมายนี้ ดังที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อนัตตลักษณะ คืออาการที่ไม่เป็นไปในอำนาจ” (อวสวตตนาภาโร อนตตลกขณ) โดยหมายเอาอาการที่ชั้น 5 ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา แต่อนัตตตาในความหมายนี้ไม่ได้แยกขาดจากความหมายที่ 1 เพราะอัตตาที่ถูกปฏิเสธในความหมายที่ 1 ก็ถูกปฏิเสธในความหมายนี้ด้วยเช่นกัน เพราะอัตตาในที่นี้หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตนเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552 : 69) ได้กล่าวไว้ว่า อนัตตตา (soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ดังนี้ “สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวมาก็ต้องว่ามีอยู่ในรูปของกระแส ที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตาม เหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของ ตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้” ช่วงคริสต์ศตวรรษที่สิบแปด เดวิด ฮูม นักปรัชญาชาวสกอตได้ให้ข้อสรุปเช่นเดียวกับที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในช่วงห้าศตวรรษก่อน คริสตกาลว่า (คิงส์แลนด์, เจมส์, 2561 : 97 - 98) “ถ้ามีความรู้สึกใดที่ทำให้เกิดความคิดได้ด้วยตนเองแล้ว ความรู้สึกนั้นต้องคงทนไม่ เปลี่ยนแปลงตลอดชีวิตของเรา เนื่องจากเราคาดว่าตัวตนนั้นจะปรากฏหลังจากเกิด ความรู้สึกนั้นแล้ว แต่ไม่มีความรู้สึกใดที่คงทนไม่เปลี่ยนแปลง ความเจ็บปวดและความพอใจ ความเศร้าใจและความดีใจ ความหลงใหลและสัมผัสต่าง ๆ เกิดขึ้นต่อกัน แต่ไม่ปรากฏในเวลาเดียวกัน ดังนั้น ตัวตนจึงไม่สามารถ เกิดขึ้นจากความรู้สึกเหล่านี้ หรือจากความรู้สึกอื่นที่เห็นว่าการคิดเรื่องตัวตนเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น จึงไม่มีความคิดเช่นนั้น... “สำหรับผมมัน เมื่อผมเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าตัวตนแล้ว ผมมักจะติดอยู่กับการรับรู้

บางอย่าง เช่น ความร้อนหรือความเย็น ความสว่างหรือความมืด ความรักหรือความเกลียด ความเจ็บปวดหรือความพอใจ ผมไม่เคยจับได้ว่ามีเวลาไหนที่ปราศจากการรับรู้ และไม่เคยสังเกตสิ่งอื่นใดนอกจากการรับรู้ ผมอาจจะเสี่ยงที่จะยืนยันกับมนุษย์ส่วนที่เหลือว่า พวกเขาไม่ได้เป็นอะไรนอกไปจากกลุ่มของ การรับรู้ที่แตกต่างกันไป และเกิดต่อเนื่องกันด้วยความรวดเร็วไหลไปเรื่อยๆ จนไม่อาจทำเข้าใจได้” “ในพุทธศาสนา ชั้นที่ทั้งห้านี้เป็นเหตุเป็นผล ชั้นที่ไหลไปตามกระแสแห่งเหตุและผล วัตถุประสงค์ของการเจริญสติก็เพื่อต้านแรงจากตัณหาของเราต่อชั้น และออกจากกระแสนั้น มองเห็นกระแสนั้นไหลผ่านไป แล้ว เราจึงจะมองเห็นภาพลวงตาของตัวตนที่ถูกสร้างขึ้น เมื่อมองเห็นซากของจิตที่ไหลผ่านไป สิ่งที่เหลืออยู่ก็ไม่ใช่สิ่งอื่น นอกจากการรู้แจ้ง คำบาลีว่า “พุทธะ” แปลว่า “ผู้รู้” ความรู้นี้เป็นสิ่งเดียวที่เป็นผลจากการทำงานของจิต ซึ่งยังไม่สามารถอธิบายได้ด้วยหลักทาง วิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญคือ การทำงานของจิตไม่ได้ขึ้นกับวิญญูณภายในหรือตัวตน” (ณัฐฐาพรรณ กรรกริรมย์พิชรา, 2562 : 1)

อสุภกรรมฐานกับการคลายความยึดมั่นในอัตตา

อสุภกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานเน้นพิจารณาสภาพของร่างกายที่ไม่งดงามและไม่น่าพึงพอใจ เป็นการพิจารณาภาวะการเสื่อมสลายของร่างกาย เช่น การเน่าเปื่อยของศพ หรือการเกิดความไม่สะอาดในร่างกาย ทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกยึดมั่นในความงามหรือความน่าพึงพอใจของตนเองและผู้อื่น เป็นการคลายความยึดมั่นในอัตตา จะพบว่าอสุภกรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงแท้ของร่างกาย ซึ่งเป็นหนึ่งในส่วนสำคัญของ “ตัวตน” ที่หลายคนยึดถือเป็น “อัตตา” การเพ่งพิจารณาความเสื่อมสลายของร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติเริ่มตระหนักว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ร่างกายที่เราคิดว่าเป็นของเรานั้นในความจริงแล้วเป็นเพียงก้อนธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันชั่วคราวและเสื่อมสลายไปตามเวลา ยิ่งไปกว่านั้น การปฏิบัติอสุภกรรมฐานทำให้เกิด วิราคะ (ความคลายกำหนัด) ต่อร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ความรู้สึกที่มองเห็นร่างกายว่าไม่น่าพึงพอใจนำไปสู่การลดความหลงยึดมั่นในความสวยงามและความคงทนถาวรของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความคิดที่ว่า “ตัวเรา” คือร่างกายนี้ ทำให้ลดความยึดมั่นในอัตตาลง

ดังนั้น อสุภกรรมฐาน เป็นมีสำคัญในการเจริญสติและสมาธิ เพื่อนำไปสู่การเห็นแจ้งในความเป็นอนัตตา หรือ “ความไม่มีตัวตน” เพราะการพิจารณาอสุภะทำให้เราเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุและอยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลงเสมอ การฝึกปฏิบัตินี้จึงเป็นการคลายการยึดมั่นในอัตตา โดยการตระหนักถึงธรรมชาติที่แท้จริง

การฝึกอสุภกรรมฐานเพื่อความเข้าใจในอนัตตา

อสุภกรรมฐาน หรือการพิจารณาภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจของร่างกาย ช่วยให้เกิดการพิจารณาภาวะของร่างกายว่าเป็นสิ่งที่ไม่งดงาม มีความเปลี่ยนแปลง และไม่น่ายึดมั่น ซึ่งเป็นประตูสู่การเข้าใจ อนัตตา หรือ “ความไม่มีตัวตน” การพิจารณาอสุภกรรมฐานเริ่มจากการเพ่งพินิจสภาวะของร่างกายในแง่ของความเสื่อมสลาย เช่น การมองเห็นร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทั้งจากการเจ็บป่วย ความแก่ชรา และการตาย การพิจารณาร่างกายในแง่ความไม่งดงามนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติตระหนักถึงธรรมชาติที่แท้จริงของร่างกายว่าเป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุที่รวมตัวกันชั่วคราวและอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ร่างกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไป ไม่คงทนถาวร ผ่านการฝึกอสุภกรรมฐาน ตั้งแต่ช่วงเวลาที่มิสุขภาพแข็งแรงจนถึงการเจ็บป่วยและความตาย ร่างกายไม่มีสิ่งใดที่ถาวร การเห็นการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้นำไปสู่ความเข้าใจในอนิจจัง ผู้ปฏิบัติจะตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมโทรมของร่างกายจากวัยเยาว์จนถึงวัย

ชรา การเห็นการเสื่อมสลายเช่นนี้ช่วยให้ตระหนักว่าร่างกายไม่ใช่สิ่งที่สามารถยึดมั่นถือมั่นได้ ทุกข์ (ความ เป็นทุกข์) ร่างกายเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ทั้งความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้า และโรคร้าย เมื่อเห็นร่างกายในแง่ นี้ ผู้ฝึกจะรู้ว่าการยึดติดกับร่างกายเป็นเหตุของความทุกข์และ อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ร่างกายประกอบขึ้น จากธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ไม่สามารถควบคุมหรือคงอยู่ได้ตามใจปรารถนา การพิจารณาร่างกายที่เสื่อม สลายไปเรื่อย ๆ นี้ช่วยให้เกิดความเข้าใจว่า ไม่มีสิ่งใดในโลกที่เป็นของเราหรือมีตัวตนที่แท้จริงอยู่ในสิ่งนั้น ดังนั้น อสกุกรรมฐาน จึงช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในอนัตตาและเปิดทางสู่การหลุดพ้นจากความยึดมั่นใน อนัตตา โดยการทำลายภาพลวงของตัวตนที่ไม่เที่ยง ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความสงบจากการปล่อยวาง

การอสุกรรมฐานกับหลักอนัตตาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

อสุกรรมฐาน และ หลักอนัตตา เป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยในการลด ความยึดมั่นถือมั่น และเสริมสร้างปัญญาในการมองโลกและตนเองอย่างเป็นกลางและสมดุลมากขึ้น ซึ่งเป็น หลักการที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในเชิงปฏิบัติเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต ลดการคลายการยึดมั่นในร่างกาย และความงามของตัวเอง การพิจารณาอสุกรรมฐานในการมองร่างกายให้เห็นสภาวะที่แท้จริง เช่น ความไม่ งดงามและการเสื่อมสลาย ช่วยให้เกิดความเข้าใจในหลักอนัตตา โดยทำให้เราตระหนักว่าร่างกายเป็นเพียง องค์ประกอบของธาตุที่ไม่มีอะไรที่เป็นของเราจริงๆ การเห็นร่างกายในเชิงนี้ช่วยลดการยึดติดกับภาพลักษณ์ ภายนอก ความสวยงาม หรือรูปร่างของตัวเอง ลดความหลงใหลในตัวเองและผู้อื่น ทำให้ไม่กังวลกับความ เปลี่ยนแปลง เช่น ความแก่ หรือการเสื่อมสภาพไปตามวัย เมื่อเรลดการยึดติดเหล่านี้ เราจะสามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างเบาสบายมากขึ้น และไม่ตกอยู่ภายใต้การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การลดความยึดติดใน ทรัพย์สินและความสุขทางวัตถุ อสุกรรมฐานสอนให้เรามองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ว่าล้วนแต่ไม่ งดงามในเชิงของความยึดมั่นถือมั่น สามารถประยุกต์ใช้ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ในชีวิต เช่น ทรัพย์สินและ ความสุขทางวัตถุว่าไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืน ทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ และไม่สามารถสร้างความสุขที่แท้จริง ได้ถาวร

การพิจารณาด้วยวิธีนี้ทำให้เราเริ่มเข้าใจถึงอนัตตาของสิ่งรอบตัวมากขึ้น ลดความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุ สิ่งของ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นอิสระจากการแสวงหาความสุขภายนอก ลดการคลายความยึดมั่น ในตัวตนและอนัตตา การฝึกอสุกรรมฐานช่วยให้เกิดการคลายความยึดมั่นในตัวตน (อนัตตา) ซึ่งเป็นรากของ ความทุกข์ในชีวิตหลายประการ การลดความยึดมั่นในตัวตนทำให้เราเปิดรับการเปลี่ยนแปลงและความไม่ แน่นนอนในชีวิต เช่น การไม่ยึดติดกับบทบาทหรือตำแหน่งหน้าที่ที่ทำอยู่ในขณะนั้น เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ในหน้าที่การงานหรือความสัมพันธ์ การเข้าใจหลักอนัตตาช่วยให้เราไม่ทุกข์เมื่อสภาวะแวดล้อมเปลี่ยนไป ทำให้สามารถปล่อยวางและปรับตัวได้ง่ายขึ้น

การสร้างความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ความเข้าใจในอสุกรรมฐานและอนัตตาทำให้เราเห็นว่า ทั้ง ร่างกายและสิ่งที่ยึดมั่นทางวัตถุนั้นเป็นสิ่งไม่ถาวรและไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อเราตระหนักเช่นนี้ การแข่งขัน หรือการเปรียบเทียบก็จะลดลง นำไปสู่การเกิดความกรุณา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพราะเราตระหนักว่าทุกคน ต่างอยู่ในสภาวะที่ต้องเผชิญกับความไม่เที่ยงและอนัตตาเช่นกัน ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วย ใจที่เมตตาและยอมรับในข้อจำกัดของมนุษย์ทุกคน การปล่อยวางความทุกข์และความผิดหวัง ด้วยการ พิจารณาอสุกรรมฐานและหลักอนัตตา เราเรียนรู้ที่จะยอมรับและปล่อยวางต่อความทุกข์ในชีวิต ความ ผิดหวังที่เกิดจากการยึดมั่นในตัวตนหรือการปรารถนาความสมบูรณ์แบบลดลง

การมองว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปได้ทำให้เราสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความเข้าใจและความสงบในใจ สรุปว่าอสุกรรมฐานและหลักอนัตตาเมื่อนำมาปรับใช้

ชีวิตประจำวันช่วยให้เราเห็นโลกตามความเป็นจริง ลดการยึดมั่นถือมั่นที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างสงบ สุขุม และสามารถปล่อยวางในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้โดยไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของอัตตาหรือการยึดติดในสิ่งที่ไม่ถาวร

สรุป

การพิจารณาอสุภกรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติตระหนักถึงธรรมชาติของร่างกายที่ไม่น่าพึงพอใจและไม่คงทน เช่น การเปลี่ยนแปลงสู่ความแก่ ความเจ็บป่วย และการตาย การพิจารณาเช่นนี้ช่วยฝึกให้เกิด ปัญญา ที่เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงการรวมกันของธาตุที่ไม่มีอะไรเป็นของเราอย่างแท้จริง เมื่อตระหนักถึงความไม่ถาวรนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะลดความยึดติดในความสวยงาม ความคงทนของร่างกาย และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามหลักอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หรือ “ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน” พัฒนาสู่ความสงบจากการคลายความยึดมั่นในตัวตน ลดความหลงใหลในร่างกายและวัตถุต่างๆ ซึ่งในทางปฏิบัติจะนำไปสู่การใช้ชีวิตที่ไม่มุ่งหวังในสิ่งนอกตัวมากเกินไป สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างสงบ มีจิตใจที่มั่นคง และไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมต่างๆ เพราะเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นบทบาทหน้าที่ ทรัพย์สิน รูปร่าง หรือสถานภาพใดๆ เพราะทั้งหมดล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเข้าใจอนัตตาจากการฝึกอสุภกรรมฐานช่วยให้เราปล่อยวางและมีเมตตากรุณา ต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับข้อจำกัดและธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ลดการเปรียบเทียบแข่งขัน และสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ด้วยความเข้าใจและมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- คิงส์แลนด์, เจมส์. (แปลและเรียบเรียงโดยนายแพทย์นที สาครยุทธเดช). (2561). สมอสังคีตทัศนะ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ณัฐฐาพรรณ กรรณิรมย์พิชิตรา. (2562). ศึกษาหลักธรรมอนัตตาในคัมภีร์พระไตรปิฎก. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. 3(1).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาคูฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณโณ). (2533). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2538). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัชระ งามจิตรเจริญ. (2561). พุทธศาสนาเถรวาท. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดในการทำงาน

MEDITATION PRACTICE FOR STRESS RELIEF IN WORK



ศันสนีย์ ดวงอรุณ พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฑฺฒโต
Sunsanee Duangarun, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วช.ศรีธรรมมาศโคราช
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดในการทำงาน

MEDITATION PRACTICE FOR STRESS RELIEF IN WORK

ศันสนีย์ ดวงอรุณ¹, พระครูวินัยธรรุฒิชัย ชยวฑูโต²

Sunsanee Duangarun¹, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho²

(Received: December 5, 2024; Revised: April 8, 2025; Accepted: April 9, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดในการทำงานที่ปรากฏใน คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและเอกสารทางวิชาการเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและการบำบัดความเครียด พบว่า กรรมฐานเป็นการฝึกจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสัจทำให้เกิดปัญญาสามารถระงับความทุกข์ได้ การฝึกอบรม จิตอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราได้ กรรมฐานเป็น หลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง บุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตน เพราะเป็นวิธีบริหารจิต ให้อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย เมื่อสุขภาพจิตดี ก็จะส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วย โดยไม่ต้องใช้ทุน มากมายในการรักษา เพียงแค่ใช้เวลา ความเพียรพยายาม ความอดทน ในการบำบัดและการฝึกฝนเรียนรู้อยู่กับ ความเป็นจริงให้ได้ในปัจจุบัน ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษา ความเครียดของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกายที่แข็งแรง จะช่วยรักษา ความสมดุลของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้า และอาการนอนไม่หลับได้ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเจริญปัญญา ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่ม แจ่มแจ้งในหลักไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด นำไปสู่ภาวะการปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน

คำสำคัญ : การปฏิบัติกรรมฐาน, การบำบัด, ความเครียด

¹⁻² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช /Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus.
Corresponding Author E-mail: Sunsane_may@hotmail.com

Abstract

This academic article focuses on the practice of meditation (kammattana) as a method for alleviating work-related stress, based on Buddhist scriptures and academic literature related to Dhamma practice and stress relief. It was found that kammattana is a form of mental training or cultivation that calms the mind, leading to the development of wisdom capable of alleviating suffering. Regular mental training helps reduce turmoil and stress affecting both body and mind.

Kammattana is a practice aimed at achieving insight. It is something individuals should cultivate within themselves, as it serves as a method of mental management—keeping the mind anchored in the present, calm, free from distraction, and unagitated. When mental health improves, physical health tends to follow, without the need for costly treatments—only time, perseverance, and patience are needed to practice and learn to live in the present reality. Therefore, the practice of kammattana directly contributes to the treatment of human stress. Maintaining good mental health and strong physical health helps balance the body, mind, and emotions, relieving tension, alleviating pain, treating depression, and improving sleep disorders.

Vipassana meditation, in particular, involves the development of insight, leading to a clear understanding of the Three Characteristics (Tilakkhana): arising, existing, and ceasing. This understanding fosters detachment and non-attachment to arising phenomena. It is a practice that promotes both mental and physical well-being, especially relevant in the context of today's stressful circumstances.

Keywords : Meditation practice, Relief, Stress

บทนำ

ปัจจุบันนี้ความเครียดในการทำงาน ถือว่าเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น ยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบัน มนุษย์เกิดความหวาดกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บที่มีความร้ายแรงถึงแก่ชีวิต บางคนมีภาวะเครียดจากการทำงานที่แข่งขันกันมากถึงกับปรับสภาพไม่ทันทำให้เกิดอาการการตึงเครียด กังวลใจ จนเป็นเหตุนอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ คิดมากในค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีความเครียดที่สะสมไว้มากๆ อาจเกิดความเครียดเรื้อรัง ผลส่งต่อสุขภาพกาย ทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตได้รับผลกระทบเกิดเป็นปัญหามากมายที่ตามมา ดังที่เราได้เห็นในข่าวสารต่าง ๆ ทั่วโลกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปีที่ผ่านมามีผลกระทบระยะยาวในแง่ของเศรษฐกิจสร้างความยากลำบาก ให้กับกลุ่มคนวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่กำลังจบการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งจะต้องเผชิญกับโอกาสในการทำงานที่ลดลง ท่ามกลางภาวะเศรษฐกิจตกต่ำและไม่มีความแน่นอน ผลกระทบเช่นนี้ส่งผลไปในวงกว้างอย่างมากจนเกิดความเครียดขึ้นได้ในผู้คนทุกเพศทุกวัย

การนำธรรมะมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนับว่าเป็นวิธีการใหม่ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า และปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติกันได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลาและทุกสถานที่ เสียค่าใช้จ่ายน้อย และไม่เพียงแต่เป็นการบำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและทางใจไปพร้อมๆ กันแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้ เกิดโรคต่างๆ สร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (มุสตี โตสวัสดิ์, 2562) ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้เขียนเห็นว่าหากนำเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งเป็นวิธีการบำบัดความเครียดอย่างหนึ่งทางพระพุทธศาสนา มาวิเคราะห์ พร้อมเชื่อมโยงและเปรียบเทียบกับหลักวิชาการสมัยใหม่ น่าจะทำให้เห็นภาพชัดพร้อมเกิดประโยชน์ต่อสังคมปัจจุบัน ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นได้

การปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นคำที่ถูกนำมาใช้ มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมี 2 ประการ คือ 1) สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือการฝึก สมาธิและ 2) วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือ การเจริญปัญญา (ที.ปา. (ไทย), 11/304/256) อธิบายว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจ 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐาน อุบายสงบใจ วิปัสสนากรรมฐานอุบายเรื่องปัญญา ขยายเนื้อความ ได้อีกว่า กรรมฐานเนื่องด้วยบริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกรรมฐาน กรรมฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจ คติของธรรมตา ปารมสภาวะธรรมและสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐาน 2 อย่างดังกล่าวนี้ เรียกว่าภาวนา 2 อีกประการหนึ่ง กรรมฐาน คือ ที่ตั้งของการงานทางใจ 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะ คือให้สงบและวิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สำหรับหลักการของสมถกรรมฐาน “สมถะ” คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่มั่นคงตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี 4 ชั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่าอรูปฌาน มีภาวะจิตในฌานนั้นปราศจากนิรวณ ทานอนุโลมว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาขณะที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ สำหรับวิธีการของสมถกรรมฐาน คือ การเอาจิตไปผูกเพ่งไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคำใดคำหนึ่ง หากเพ่งดิน น้ำ ลม หรือไฟ ก็ให้จิตผูกเพ่งอยู่ที่ดิน น้ำ ลม หรือไฟ เพียงอย่างเดียวไม่ใส่ใจสิ่งอื่น ไม่ใส่ใจความคิด จิตอยากคิดเรื่องอื่นก็ไม่คิด ไม่เอา หากเป็นคำบริกรรมสมถกรรมฐานเป็นวิธีการทำให้จิตสงบระงับโดยไม่ใส่ใจรายละเอียดของ จิตว่าเป็นอย่างไร จิตจะเป็นอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร ชอบอะไร เกลียดอะไร ไม่ต้องการรู้ต้องการเพียงอย่างเดียว คือ จิตต้องหยุดคิด จิตต้องสงบ ต้องทำให้จิต สบายอมอยู่กับที่ให้ได้ก็ผูกเพ่งอยู่ที่คำบริกรรม โดยวิธีนี้ทำให้ ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันจิต เป็นเหตุให้เข้าใจตัวเอง แล้วเกิดความสงบนิ่งเป็นสมาธิแม้การปฏิบัติสมาธิจะมี 2 วิธี แต่ทั้ง 2 วิธีก็ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างเบ็ดเสร็จ เรียกว่าสมถะเจือวิปัสสนา

ด้านวิปัสสนากรรมฐาน “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การรู้แจ้ง คือ การทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริงในชีวิต ท่านแสดงให้เห็นอีกว่า การเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดใน

สังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะ ของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นของมันเอง จะเห็นได้จากวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนาม ตามสภาวะความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในชั้น 5 ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นตัวบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งในรูปนาม หรือในชั้น 5 นั้นเอง

คัมภีร์สังยุตตนิกาย ชันธวรรค อธิบายว่า ชั้น 5 (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาวะ อันหนัก) ประกอบไปด้วย 1) รูปักขันโธ ความยึดมั่นในกองรูป 2) เวทนาขันโธ ความยึดมั่นในกองเวทนา 3) สัญญาขันโธ ความยึดมั่นในกองสัญญา 4) สังขารักขันโธ ความยึดมั่นในกองสังขาร 5) วิญญาณักขันโธ ความยึดมั่นในกองวิญญาณ “ชั้น 5” คือ ภาวะ บุคคล คือ ผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกขในโลก บุคคลที่ปล่อยวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ลีนความอยาก ดับสนิทแล้ว (ส.ช. (ไทย), 17/22/34) พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายให้เห็นอีกว่า วิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกัน ในชั้นทั้งหลาย วิปัสสนาก็มีมาตรฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเพื่อให้เกิดจิตปัญญาเข้าไป เห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรปิฎก อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552 : 343)

ฉะนั้น การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ อันบุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตนอย่างยิ่งยวด โดยธรรมทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน ในการปฏิบัติ ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม 2 อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้” (อง.ทก. (ไทย) 33/275/353) พุทธพจน์เบื้องต้น ชี้ให้เห็นถึงหลักการของ สมถะ คือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะว่าให้ผล คือ การละระาคะ เมื่อละระาคะ ได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาทำให้ ละอวิชชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรม คู่กัน ท่านเรียกว่า วิชาภาคยธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นต้น เมื่อผู้เจริญได้ปฏิบัติตามแล้ว

การปฏิบัติกรรมฐานนั้นเป็นวิธีการที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และถือว่าเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่เหมาะสมแก่การฝึกและปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดกาลเวลา หรือ สถานที่ ให้ผู้เจริญกรรมฐานพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลจากการปฏิบัติเอง อีกทั้งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นยอดแห่ง การบูชาเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ที่พุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นว่าการบูชาด้วยอามิสใด ๆ ก็ไม่เท่ากับการบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ดังที่ได้ทรงตรัสแก่พระอานนท์เถระ เป็นบทพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนอานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใด ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติ

ตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา ตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด” (ที. ม. (ไทย), 10/199/149) แสดงให้เห็น ว่าการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตการได้ปฏิบัติด้วยการปฏิบัติสมควรแก่ธรรม เท่ากับการได้บูชาพระพุทธเจ้า อีกทั้งทำให้ได้คุณธรรมและคุณค่าเกิดขึ้นแก่ตัวเราเป็นอย่างมาก ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา มีหลักมีวิธีการฝึกการปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลของการปฏิบัติได้อย่างแน่นอน เพราะการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เกิดอานิสงส์ในชีวิตประจำวัน กล่าวสรุป คือ

- 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุตยั้ง จากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบและมีความสุข
- 2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิด รอบคอบและทำงานได้ดีและ
- 3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้ยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้ใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนคลายโรคทางกายได้อีกด้วย

สำหรับอานิสงส์หรือผลจากการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ และมีการบริหารกายบริหารจิตที่ดี ตามหลักปฏิบัติกรรมฐานและเลือกรมณฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตนด้วย เช่นเดียวกับครูบาอาจารย์สายกรรมฐานท่านจะแนะนำอยู่บ่อยๆ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่คุณปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ 4 ประการ คือ

- 1) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- 2) อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุณ
- 3) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดีไม่เอาฆาตพยาบาทกัน และ
- 4) มรณสสติ การระลึกถึง ความตาย

เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในการดำรงชีวิต กรรมฐานจึงเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัดและสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรา รู้จักการรักษาคัมภีร์จิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจ และมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงานประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิต เป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าเมื่อสุขภาพจิตดีก็ส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วยเช่นกัน

ความเครียด

ความเครียดมีสาเหตุมากมายที่ทำให้เกิด เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย และจิตใจ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นควรพักผ่อนคลายหรือหาวิธีบำบัดรักษา เพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรงจนส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจในอนาคต ความเครียดถือว่าเป็นอาการอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อมีอาการเครียดเกิดขึ้นควรที่จะได้รับการบำบัดเพื่อให้ร่างกายมีสภาวะที่ผ่อนคลายลงและมีสภาวะที่ดีขึ้น การบำบัดความเครียดนั้นสามารถแยกความหมายได้สองคำคือ บำบัด + ความเครียด คำว่า “บำบัด คือ รักษา เยียวยา ทำให้หาย ทำให้เสื่อมคลาย” คำว่า “ความเครียด หมายถึง “จัด” เช่น ตึงเครียด อาการที่สมองไม่

ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป เช่น หน้าเครียด อารมณ์เครียด โดยคนทั่วๆ ไป เข้าใจความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะที่ไม่พึงประสงค์ ภาวะที่ทำให้ขัดข้องใจและรู้สึกยุ่งยากลำบากใจในการจัดให้หมดไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดภาวะ ภายใในร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับความสงบและผ่อนคลาย เป็นภาวะเดียวกับที่วิศวกรใช้เรียก ความเครียดของวัตถุ โดยมีรากเดิมมาจากภาษาละตินว่า “Stringere” ซึ่งหมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ต่อมาภายหลังใช้เป็นความหมายในด้านของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดที่เรียกว่า “Stringere” ภาวะความเครียด ถือว่าเป็น อาการที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก โดยมีสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540 : 3)

1) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก และ

(3) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงจนถึงการ เจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง

จะเห็นได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญ กับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ (ชูทิติย์ ปานปรีชา, 2539 : 482)

ความเครียดจึงเป็นต้นเหตุขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรืออารมณ์ร่วมกัน แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อคนได้รับรู้ว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามา กับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น แม้ด้านนักวิชาการยังอธิบายว่าภาวะความเครียดของมนุษย์มีสาเหตุที่เกิดจากจิตใต้สำนึก กล่าวคือ จิตใต้สำนึกเป็นสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม น่ารังเกียจ ถ้าเราไม่ต้องการซูเปอร์อีโก้จะทำหน้าที่กำจัดสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้ออกไป จะทำให้เกิดอาการเครียดอย่างมหาศาลทำให้ป่วยทางจิต ความคิดใดก็ตามที่ถูกเก็บกดสั่งสมไว้นี้อยู่ภายใต้อิทธิพลจิตสำนึกอย่างเข้มงวด ความคิดเหล่านี้คือสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจในการกระทำออกมาเรียกว่าการผิดปกติ

เมื่อกล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่าสืบเนื่องมาจากการสั่งสมของจิตในรูปแบบของจิตใต้สำนึก ดังเช่น บุคคลโดยทั่วไปจะมีความสุขได้นั้นเกิดจากการที่บุคคลเราสามารถตอบสนองความต้องการของตน ตั้งแต่ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิต และความต้องการทางสังคมแต่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีความวิตกกังวล ความเครียดอยู่เสมอเป็นเหตุให้เกิดความสุขภาพทางจิตใจเสียและถูกเก็บกดสั่งสมไว้อยู่ในจิตใต้สำนึก จากนั้น จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามรูปแบบต่างๆ เช่น โรคจิต จิตแปรปรวน ติดเหล้า ติดสารเสพติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน การแสดงออกในลักษณะของ ความวิตกกังวล ความกลัวไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อนก็เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้กล่าวได้ว่า เป็นความเครียดทาง ร่างกาย และ ความเครียดทางจิตใจ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549 : 58)

ฉะนั้นการบำบัดความเครียด คือ การลดความกดดัน ความตึงเครียดให้ลดลง ทูเลาเบาลง อันมีสาเหตุเกิดจากความวิตกกังวลและเกิดภาวะภายในร่างกายที่ไม่มีความสงบและไม่มีความผ่อนคลาย ดังที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงความเครียดว่า “เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียด นั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน” (กรมสุขภาพจิต, 2542) เพื่อการคลายความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ควรมีวิธีการ ในการบำบัดความเครียดที่ถูกต้อง แสดงให้เห็นว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมี ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะ และส่วนประกอบของตัวเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จิตใจที่อยู่ภายในควรได้รับการบำบัดไปด้วยโดยผ่านวิธีการ มีการฝึก ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาทางกายและทางใจอันเป็นผลให้เกิดความเครียดขึ้นให้มีอาการลดน้อยลงและหายเป็นปกติได้ (กนกรัตน์ สายเชื้อ, 2536)

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นควรรีบผ่อนคลาย หาวิธีบำบัดความเครียดนั้นเพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรงจนส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ จากที่ศึกษามาแล้วข้างต้นทราบว่า “ความเครียด” นั้นมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง เมื่อ เกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบเป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ เพื่อให้ความเครียดนั้นเบาบาง ควรมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาความเครียด จะเห็นได้ว่าการบำบัดความเครียดมีหลายวิธีในการรักษา แต่ในที่นี้การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดจะเป็นทางเลือกอีกวิธีหนึ่งในการรักษาให้หายขาดลงได้ กล่าวได้ว่า ควรบำบัดด้วยการปฏิบัติกรรมฐานในทางพุทธศาสนา เช่น การบำบัดความเครียดด้วยการฝึกอานาปานสติ โดยมีแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด และผลที่เกิดหลังจากการปฏิบัติแล้วดังต่อไปนี้

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นอีกแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความทุกข์ “การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่งของ หรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลางๆ คือ ไม่ล่อให้จิตปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม เช่น พระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้หรืออาจใช้สิ่งกลางๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวกหรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลางๆ หรือ วัตถุสีต่างๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นพยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า “การฝึกสมาธิ” เพราะการกำหนดจิตให้ตั้งมั่น เช่น บริกรรมว่า พุทโธ เป็นต้น จะช่วยให้จิตสงบ สบาย เยือกเย็น ผ่อนคลายจากความเครียดลงได้การฝึกสมาธิก็คล้ายๆ กับการย้ำกับตัวเองว่า มีสติ อยู่เสมอ ไม่ว่าตอนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ แม้กระทั่งตอนเราหลับหรือตื่นก็ตาม ในช่วงเริ่มต้นการฝึกสมาธิจะเป็นกระบวนการของการปลดปล่อยจิตให้ปลอดจากปัญหาความยุ่งยากที่ขมวดเป็นปม เป็นขั้นตอนของการเรียนรู้วิธีคิดคล้ายปมต่างๆ เหล่านั้น สมองกับหัวใจต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน พุดง่ายๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิดหัวใจของเราก็จะทำงานเบาขึ้นสบายใจมากขึ้น (ปัญญวัฒน์, 2548 : 17-18) อย่างไรก็ตาม การจะทำให้จิตสงบ หรือมีความสงบ แน่ใจ ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และการรู้เท่าทันอารมณ์ที่

เกิดขึ้น การฝึกจิตใจให้สงบนั้นยังไม่พอต่อการภาวนาต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างมีความสุขตลอดเวลา ในกลุ่มแพทย์แผนปัจจุบันยังให้ยอมรับว่า “จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กันจริง และสมาธิมีผลต่อการรักษาโรค คือ ช่วยรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลายจนระบบต่างๆ ในร่างกายจะทำงานช้าลง เมื่อร่างกายผ่อนคลายไม่เครียด อัตราการป่วยก็จะต่ำ หรือ ในกรณีที่ป่วยแล้วและโรคนั้นเกิดจากความเครียดของร่างกายและจิตใจ สมาธิที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย จะมีผลเทียบเท่ากับยาที่ทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น หรือบางรายช่วยให้หายป่วยได้” (พรมงคณ ฉันทร์รัตนโยธิน, 2561 : 60)

สรุป

ความเครียดเกิดจากแรงกดดันและปัจจัยต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติกรรมฐาน เช่น สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นวิธีฝึกจิตใจให้สงบ เกิดสติ และสามารถปล่อยวางความเครียดได้ กรรมฐานช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตและร่างกาย โดยไม่ต้องพึ่งพายา หรือการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูง บทความเสนอให้สถานที่ทำงานส่งเสริมกิจกรรมสมาธิอย่างง่าย เช่น การเจริญสติหรือการนั่งสมาธิช่วงสั้นๆ เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การมีสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว ดังนั้นการใช้การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นแนวทางในการบำบัดความเครียดจากการทำงานได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กนกรัตน์ สายเชื้อ. (2536). ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2540). คู่มือคลายเครียด, นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____ (2542). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง, กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2539). “ความเครียด” ในจิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
- ปิ่นฉวีวัฒน์. (2548). ฝึกสมาธิอย่างง่ายๆ คลายทุกข์ มีสติ. กรุงเทพฯ: บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด.
- ผู้สดี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 24(2): 1-17.
- พรมงคณ ฉันทร์รัตนโยธิน. (2561). สมาธิและพุทธจิตช่วยบำบัดความเครียด. วารสารพุทธจิตวิทยา, 3(2)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2538). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



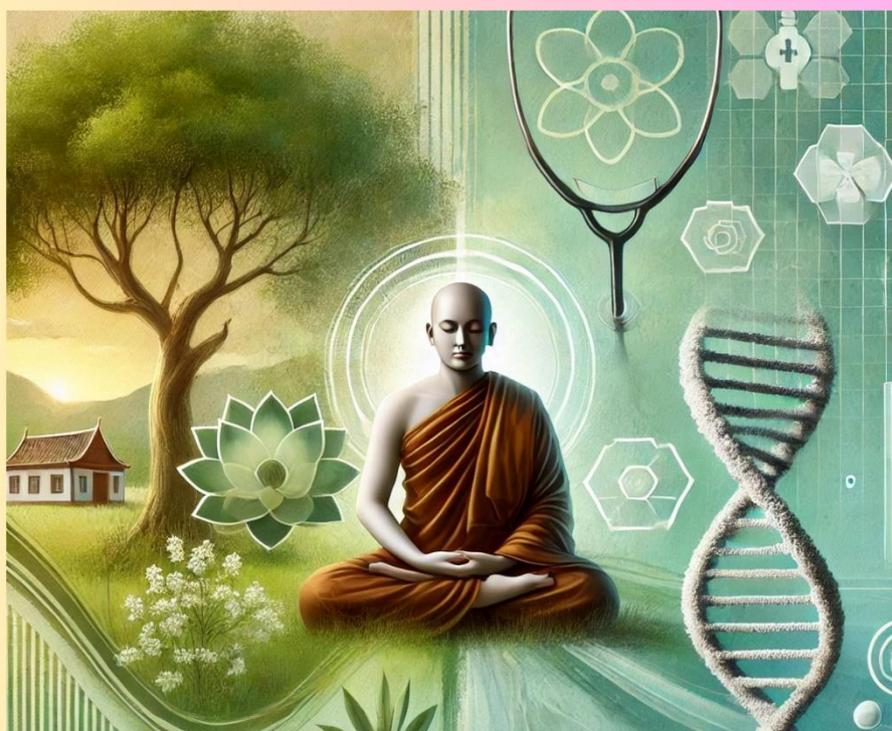
มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่

LONGEVITY IN THE PERSPECTIVE OF BUDDHISM
AND MODERN MEDICINE



พระครูสุตธรรมวิสิฐ, พระครูศรีปริยัตยารักษ์
Phrakhru Sutathamwisit, Phrakhru Sripariyattayarak
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campust

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่

LONGEVITY IN THE PERSPECTIVE OF BUDDHISM AND MODERN MEDICINE

พระครูสุตธรรมวิสิฐ (มนัสชัย เมตตจิตโต)¹
Phrakhru Sutathamwisit (Manatchai Mettajitto)¹
พระครูศรีปริยัตยารักษ์ (ประสงค์ กิตติปัญญา)²
Phrakhru Sripiriyattayarak (Prasong Songnork)²

(Received: December 11, 2024; Revised: March 2, 2025; Accepted: March 27, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาวิถีปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนทางพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่ ว่าสามารถส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างไรและเพื่อส่งเสริมการมีอายุยืนและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม การมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่เป็นเรื่องที่น่าสนใจในการศึกษาเพื่อเข้าใจถึงวิถีการใช้ชีวิตที่สามารถสร้างความเป็นผู้มีอายุยืนและสุขภาพที่ดีได้ ในพุทธศาสนา การมีอายุยืนเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดีและความยาวนานของชีวิต ส่วนการแพทย์สมัยใหม่ มีการศึกษาและพัฒนาทางวิทยาศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความยาวนานของชีวิต โดยการศึกษาพันธุกรรม การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแลสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมสำหรับการมีอายุยืน การศึกษาเรื่องนี้จะช่วยให้เราเข้าใจถึงความรู้และแนวทางที่สอดคล้องกันระหว่างพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่ในการสร้างสุขภาพที่ดีและความยาวนานของชีวิต ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเราในทุกๆ ด้าน

คำสำคัญ : การแพทย์สมัยใหม่, สุขภาพ, อายุยืน

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา / Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratchasima Campus
Corresponding author, e-mail: wipassana2552@gmail.com, Tel. 0817909352

Abstract

This academic article focuses on exploring practices for longevity in Buddhism and modern medicine, and how these two approaches can complement and support each other, and to promote overall well-being and longevity. The issue of longevity from the perspective of Buddhism and modern medicine is an interesting one to study in order to understand ways of life that can lead to a long, healthy life. In Buddhism, longevity is associated with the practices of the dharma, the practice of meditation, and living a mindful life, which are important factors in creating good health and a long life. Modern medicine, on the other hand, has developed scientific studies and technologies for increasing life spans, such as genetic research, changes in health care practice, and environmental management, in order to create the conditions for longevity. This paper seeks to understand the ways in which the knowledge and practices of Buddhism and modern medicine converge in creating good health and a long life span, and how this might impact the way we approach our own lives in all its aspects.

Keywords: Modern medicine, Health, Longevity

บทนำ

การมีอายุยืนเป็นหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมนุษย์ในทุกยุคทุกสมัย โดยเฉพาะในสังคมที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ความยาวนานของชีวิตไม่เพียงแต่หมายถึงการมีอายุยืนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคุณภาพของชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง ในการศึกษาเรื่องนี้ เราจะพิจารณามุมมองเกี่ยวกับการมีอายุยืนจากสองแหล่งความรู้ที่สำคัญ ได้แก่ พระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งทั้งสองมีแนวทางและหลักการที่น่าสนใจในการส่งเสริมสุขภาพและความยาวนานของชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (2559) กล่าวว่า ในพระพุทธศาสนา การมีอายุยืนถูกมองว่าเป็นผลจากการปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถลดความทุกข์และสร้างความสุขในชีวิตได้ พระพุทธเจ้าได้สอนให้เราใช้ชีวิตอย่างมีสติในการดำเนินชีวิต โดยการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง ซึ่งส่งผลให้เกิดความสมดุลในชีวิตและสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ การทำบุญและการมีจิตใจที่ดีต่อผู้อื่นยังเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสุขและความเป็นผู้มีอายุยืนยาวตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ในทางตรงกันข้าม การแพทย์สมัยใหม่ได้มีการศึกษาและพัฒนาทางวิทยาศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความยาวนานของชีวิต มีการวิจัยเกี่ยวกับพันธุกรรม การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแลสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น การศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ได้แสดงให้เห็นว่ามีผลต่อการลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและการเพิ่มอายุขัย นอกจากนี้ การจัดการความเครียดและการมีสุขภาพจิตที่ดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เรามีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ

การศึกษาเรื่องการมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่จะช่วยให้เราเข้าใจถึงแนวทางที่สอดคล้องกันในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อความดำรงอยู่แห่งชีวิตได้อย่างยาวนาน ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนาวิธีการดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน การบูรณาการความรู้จากทั้งสองแหล่งนี้จะกลายเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเราในทุกด้าน

แนวคิดเกี่ยวกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

มนุษย์เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญอีกอย่างหนึ่งในโลกนี้ แต่ด้วยความเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งต่างๆ ในโลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา ดังนั้น มนุษย์จึงมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา สอดคล้องกับ พระสารีบุตรเถระ ได้กล่าวไว้ในขุรสาสูตรนิกาย (ขุ.ม. (ไทย) 29/39/142) ว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายใน 100 ปี แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น ผู้นั้นก็จะตายเพราะขราแน่แท้ ชีวิตเป็นของน้อยด้วยเหตุ 2 ประการ คือ 1) ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย 2) ชีวิตเป็นของน้อย เพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย” จากคำอธิบายดังกล่าว อะไรคือสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้นลง ใน จักกวัตติสูตร (ที.ปา.ฎีกา (ไทย) 11/103/73) สรุปความว่า มนุษย์มีอายุสั้นลงเพราะปัจจัยคือ โรคภัยไข้เจ็บ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ อุบัติเหตุ รวมไปถึงการกระทำทุจริต แต่เดิมนั้นมนุษย์เป็นผู้มีคุณธรรมสูง ต่อมาประพฤติอกุศลธรรม เช่น ลักขโมย ทำร้ายร่างกาย พวดเท็จ หลอกหลวง กล่าวคำหยาบ กล่าวคำไร้สาระ ประพฤติผิดต่อผู้ใหญ่ มนุษย์ได้ทำทุจริต ทำให้อายุสั้นจาก 100 ปี ลดลงเหลือ 10 ปี

จากทั้ง 2 พระสูตรข้างต้นแสดงให้เห็นว่าชีวิตเป็นของไม่ยืนยาว ในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นให้เห็นคุณค่าของเวลาที่ผ่านไปทุกขณะ การพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ สามารถพัฒนาได้จากการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มนุษย์เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ดังคำกล่าวที่ว่า “แก่อายุมีคุณค่า ขราอย่างมีคุณภาพ” สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม หรือตามวิวัฒนาการของโลก ตามวิถีธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและหน้าที่ได้ เพราะในขณะที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ก็มีโอกาสสร้างคุณค่าที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้จากการกระทำของตนเองคำว่า อายุ จึงนับว่าเป็นวงจรชีวิตของมนุษย์ที่ตั้งอยู่บนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ความมีอายุยืนยาวหรืออายุสั้นจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์ เพราะมนุษย์ย่อมมีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าเราจะมีการพัฒนาการทำให้อายุของเรายืนยาวนานมากเท่าใดก็ตาม ชีวิตที่ไม่ตายนั้นย่อมไม่มีในพระพุทธศาสนา จึงได้เน้นการใช้ชีวิตในขณะปัจจุบันให้เกิดคุณค่าอันจะเกื้อกูลให้ความมีอายุยืนยาวนานที่สุด ตามปรากฏในพระสุตตันตปิฎก (อง.ฉก.ก. (ไทย) 22/125-126/205-206) ว่าด้วยพระสูตรที่คล้ายคลึงกัน 2 พระสูตร ได้แก่ ปฐมอนายุสสาสูตร และทุติยอนายุสสาสูตร พระสูตรที่ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน ทั้ง 2 พระสูตรได้กล่าวถึง การกระทำอันเป็นเหตุให้มีอายุสั้นและการมีอายุยืนยาวว่า ในปฐมอนายุสสาสูตร กล่าวว่า บุคคลที่มีการปฏิบัติตามหลัก ๕ ประการนี้ให้อายุสั้น ได้แก่

- 1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นที่สัปายะ
- 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
- 4) เทียวในเวลาไม่ควร
- 5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์

และบุคคลที่ปฏิบัติตามหลัก 5 ประการ เป็นสาเหตุทำให้มีอายุยืนยาว ได้แก่

- 1) ทำสิ่งที่เป็นที่สัปายะ
- 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- 4) เทียวในเวลาสมควร
- 5) ประพฤติพรหมจรรย์

ในทศตวรรษอายุสสาร มีนัยที่คล้ายกับ ปฐมอนายุสสาร ต่างกันเพียงข้อปลายเท่านั้น ได้แก่ เหตุที่ทำให้อายุสั้น 5 ประการ คือ

- 1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นที่สัปปายะ
- 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปปายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
- 4) ทุศีล
- 5) มีบาปมิตร (มิตรชั่ว)

และบุคคลที่มีการปฏิบัติอันทำให้มีอายุยืนยาว 5 ประการ ได้แก่

- 1) ทำสิ่งที่เป็นที่สัปปายะ
- 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปปายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- 4) มีศีล
- 5) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

แม้พระพุทธศาสนาจะมีมุมมองเกี่ยวกับการมีอายุยืนโดยให้ใช้ปัญญาพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามหลักแห่งไตรลักษณ์ แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธการกระทำเหตุปัจจุบันให้เกิดผลดีที่สุด ดังนั้นในปฐมอนายุสสารและทศตวรรษอายุสสาร จึงไม่ปฏิเสธหลักการในการสร้างเหตุปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่อให้เกิดผลดีในอนาคต

ผู้เขียนมีความเห็นตามหลักของพระพุทธศาสนาว่า ชีวิตมนุษย์เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา ทำให้ไม่มีใครหลีกเลี่ยงการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ อายุของมนุษย์ลดลงจากปัจจัยหลายประการ ทั้งโรคภัย สิ่งแวดล้อม การทุจริต และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในพระพุทธศาสนาเน้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยการปฏิบัติตามหลักที่เอื้อต่ออายุยืน เช่น การทำสิ่งที่เป็นที่สัปปายะ การรู้จักประมาณ การบริโภคที่เหมาะสม การรักษาศีล และการคบมิตรดี แม้อายุขัยเป็นสิ่งไม่แน่นอน แต่การกระทำที่ดีในปัจจุบันสามารถส่งผลให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิตและยืดอายุได้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นให้ดำรงชีวิตตามหลักธรรมเพื่อสร้างคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม

ความสำคัญของการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

มีคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว แสดงให้เห็นว่าจิตและกาย มีความสัมพันธ์กัน จากปฐมอนายุสสารและทศตวรรษอายุสสารจะพบว่า มีหลักของการดูแลรักษากายและจิตให้เป็นที่สบาย เพราะมนุษย์ทุกคนมีการเจริญเติบโต มีประสบการณ์ มีภาระงานของวัยที่แตกต่างกัน การที่บุคคลในวัยต่างๆ ได้มีโอกาสรู้จักตนเอง ยอมรับความสามารถของตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่ จนสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความสุขเหมาะสมกับวัยของตนเองได้ จะเป็นผลให้การดำรงอยู่ของร่างกายได้อย่างยืนยาว แต่จากสภาพสังคมในปัจจุบันที่ทุกคนต่างแสวงหาผลประโยชน์เพื่อความอยู่รอด จึงทำให้สังคมเกิดการดำเนินกิจกรรมต่างๆ อย่างรีบเร่ง มีความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวสูง เป็นปัญหาที่ทำให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ต่ำลงเพราะเน้นความเจริญทางวัตถุมากกว่าทางปัญญา แม้จะพบว่าคุณภาพชีวิตด้านวัตถุมีความเจริญกว่าหน้า แต่คุณภาพด้านจิตใจกลับต่ำลง มนุษย์ประสบความทุกข์ ความลำบาก จากการดำเนินชีวิตมากขึ้น ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เป็นปัจจัยที่ทำให้อายุของมนุษย์สั้นลง ในทางพระพุทธศาสนา ความเป็นผู้มีอายุยืนหรือการมีชีวิตที่ยืนยาวมีความสำคัญในหลายแง่มุม ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มีโอกาสในการปฏิบัติธรรม การมีชีวิตที่ยืนยาวเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีเวลามากขึ้นในการศึกษาและปฏิบัติธรรมะ เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาให้ถึงความหลุดพ้นจากทุกข์
 2. มีโอกาสในการสะสมบุญกุศล ชีวิตที่ยืนยาวทำให้มีโอกาสในการทำความดีและสะสมบุญกุศลมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสุขและความเจริญในชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต
 3. มีโอกาสในการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้ที่มีอายุยืนสามารถใช้ประสบการณ์และความรู้ที่สั่งสมมาในการช่วยเหลือและแนะนำผู้อื่น ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรม
 4. ได้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต การมีชีวิตที่ยืนยาวทำให้ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นการเตือนใจให้ไม่ยึดติดและเข้าใจธรรมชาติของชีวิต
 5. การพัฒนาคุณธรรม ชีวิตที่ยืนยาวเป็นโอกาสในการพัฒนาคุณธรรมต่างๆ เช่น ความอดทน ความเมตตา และความกรุณา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสงบ การมีอายุยืนยาวจะมีคุณค่า เมื่อนุชย์ได้ใช้ชีวิตอย่างมีสติและปัญญาในการสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- จากความสำคัญข้างต้นสรุปได้ว่าจิตและกายมีความสัมพันธ์กัน การดูแลทั้งสองให้สมดุลจะช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ สังคมปัจจุบันเน้นวัตถุมากกว่าปัญญา ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจลดลง การมีอายุยืนช่วยให้มีโอกาสปฏิบัติธรรม สะสมบุญ และทำประโยชน์ต่อผู้อื่น รวมถึงตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต คุณค่าของอายุยืนอยู่ที่การดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญาเพื่อสร้างประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้มีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา ความเป็นผู้มีอายุยืนยาวของชีวิตและการสร้างสุขภาพที่ดีสามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติตามหลักธรรมต่างๆ ซึ่งเน้นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น อิทธิบาท 4 คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่

- 1) ฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่ทำ การมีความรักและความสุขในกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายหรือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- 2) วิริยะ ความเพียรพยายามในการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- 3) จิตตะ การเอาใจใส่และมีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การฝึกสมาธิหรือการทำโยคะ
- 4) วิมังสา การพิจารณาและไตร่ตรองถึงผลของการกระทำต่างๆ ต่อสุขภาพ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การปฏิบัติตามหลัก พรหมวิหาร 4 ธรรมที่เป็นที่อยู่ของผู้ประเสริฐ ได้แก่ 1) เมตตา การมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและตนเอง ซึ่งส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี 2) กรุณา การช่วยเหลือผู้อื่นในยามทุกข์ยาก ซึ่งสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิต 3) มุทิตา การยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งช่วยลดความเครียดและความอิจฉา 4) อุเบกขาการวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบและมีสุขภาพจิตที่ดี หรือปฏิบัติตามหลักของ ศีล 5 อันเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานสำหรับฆราวาส การไม่ทำลายชีวิตคนอื่น การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดประเวณี การไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ การไม่ดื่มสุราและเมรัย การรักษาศีล 5 ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ เช่น การงดเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นการปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งเสริมสนับสนุนความเป็นผู้มีอายุยืนยาวและการมีสุขภาพที่ดี แต่ยังส่งเสริมความสุขและความสงบในชีวิตประจำวันด้วย

สรุปว่า การมีอายุยืนและสุขภาพดีตามแนวทางพระพุทธศาสนาเกิดจากการดูแลทั้งกายและจิตใจ หลักอิทธิบาท 4 ช่วยให้เกิดความเพียรพยายามในการดูแลสุขภาพ ส่วนพรหมวิหาร 4 ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี โดยการมีเมตตาและวางใจเป็นกลาง การรักษาศีล 5 ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งหมดนี้นำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพและความสุข การปฏิบัติธรรมจึงเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและอายุยืน ความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นกุญแจสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ดี

การปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้มีอายุยืนในด้านการแพทย์สมัยใหม่

ความเป็นผู้มีอายุเริ่มตั้งแต่เมื่อใด ยังไม่มีผู้ให้คำตอบได้อย่างชัดเจน เพราะความมีอายุถูกกำหนด ด้วยทัศนคติที่แตกต่างกันบางคนมองในด้านร่างกาย บางคนมองในด้านจิตใจ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556 : 13-16) กล่าวว่า ความเป็นผู้มีอายุสูงวัยสามารถพิจารณาได้จาก

1) ด้านร่างกาย เราสามารถตัดสินว่าเป็นผู้มีอายุจากการเปลี่ยนแปลงของสรีระร่างกาย เช่น การหงอกของเส้นผม แม้จะยังบอกไม่ได้ว่าเข้าสู่วัยผู้มีอายุแต่การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงในระยะแรกๆ ที่บอกว่า เจ้าของร่างกายนี้เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายเช่น สายตา อวัยวะอื่นๆ ที่หย่อนสมรรถภาพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป

2) ด้านจิตใจ คนที่ได้ชื่อว่ามียายุ มักมีลักษณะใจน้อย โกรธง่าย หายเร็ว ยึดมั่นกับความคิดของตนเอง มีอารมณ์แปรปรวนไม่มั่นคง ชีบ่น จู้จี้ อาการเหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภาวะฮอร์โมนในร่างกายตามอายุที่สูงขึ้น พบได้ง่ายในคนที่กำลังผ่านวัยทอง แต่เมื่อผ่านวันที่มีอายุสูงขึ้น อารมณ์และจิตใจจะพัฒนาไปเป็นผู้ที่มีอารมณ์และจิตใจที่มั่นคงขึ้น และอารมณ์เหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุราว 80-90 ปี เนื่องจากสภาวะทางสมอง มีความหลงลืม มีความหุนหันได้ง่าย อาการเหล่านี้ไม่ได้เป็นกันทุกคน

3) ด้านสังคม ผู้มีอายุจะมีสังคมที่กว้างขวางกว่าวัยหนุ่มสาว เพราะมีเวลาว่าง มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหลากหลาย มีคนรู้จักมาก แต่ในหน้าที่การงานจะค่อยๆ ลดลง เพราะอายุเกินวัยทำงานและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหน่วยงานจะลดลงไปด้วย มีสังคมเฉพาะกลุ่ม

4) ด้านกฎหมาย โดยทั่วไปจะใช้อายุในช่วงอายุ 55-65 ปี เป็นตัวกำหนดความมีอายุ จนกระทั่งถึง 60 ปีกำหนดให้ปลดเกษียณ

จากการนำเสนอจะพบว่าความเป็นผู้มีอายุยืน คือ การมีอายุมากขึ้นนั้น มีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่จะให้กำหนดว่าขอบเขตอายุเมื่อใดจึงถือว่ามีอายุยืนนั้น เห็นว่าจะกำหนดได้ยากเพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของแต่ละบุคคลนั้นไม่เท่ากัน

ผู้เขียนมีความเห็นสอดคล้องกับการแพทย์สมัยใหม่ว่า ความเป็นผู้มีอายุยืนในปัจจุบันไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเลขอายุเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล การแพทย์สมัยใหม่ช่วยให้ผู้สูงวัยดูแลตนเองได้ดีขึ้น เช่น การใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ โภชนาการที่เหมาะสม และการออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจสามารถจัดการได้ด้วยการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม สังคมปัจจุบันยังมีแนวคิดเชิงบวกต่อผู้สูงวัยมากขึ้น เช่น การส่งเสริมการทำงานหลังเกษียณหรือการมีบทบาทในชุมชน แม้อายุจะเพิ่มขึ้น แต่คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่

การดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมสำหรับการมีอายุยืน

นายแพทย์ธิดาวัฒน์ ประชาธำรงพิวัฒน์ ที่ปรึกษาศมาคมเทคโนโลยีสุขภาพไทย (2566 : 1) กล่าวว่า จากการศึกษาที่แพทย์และเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว การที่พูดถึงชีวิตที่ยืนยาวอาจจะไม่เพียงพอ มีการมองว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวนี้ ควรมีความหมายชีวิตที่ดีด้วย เรียกว่า Quality of Life และเป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนแสวงหาชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพที่ดียืนยาวไปด้วย เรียกว่า Health plan การมีอายุยืนนี้เป็นการมองตั้งแต่การเกิดจนกระทั่งการเสียชีวิต แต่บางช่วงชีวิตอาจจะมีปัญหาโรคเรื้อรังและเสื่อมสภาพของร่างกายที่อาจทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต และมักเกิดขึ้นเมื่อคนมีอายุมากขึ้นนั่นคือ Health plan เป็นการบอกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ใกล้เคียงปกติ จนถึงที่สุดของชีวิต และช่องว่างระหว่างการมีชีวิตที่ยืนยาวและการมีสุขภาพยืนยาวจะห่างกันประมาณ 10 ปี หมายถึง ช่วง 10 ปีสุดท้ายของชีวิต มักจะมีปัญหาโรคเรื้อรังหรือไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ใกล้เคียงปกติ มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีในการมีสุขภาพยืนยาวนี้มักเกี่ยวข้องกับ การอยู่อย่างมีคุณภาพและมีผลผลิตที่ดีของชีวิตที่เรียกว่า productive Right โดยมากเกี่ยวข้องกับสภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ และการใช้ชีวิตประจำวันการจัดการกับสังคมสิ่งแวดล้อมอื่นๆ หรือ กิจกรรมที่ทำประจำในการใช้ชีวิต ที่สำคัญคือการลดความเสี่ยงของโรคและความเครียด และการมีเป้าหมายของชีวิตเพราะคนที่มีเป้าหมายชีวิตที่ดี มักมีสุขภาพดี มีความสุขกับชีวิตและอยากที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว แต่คนที่ขาดเป้าหมายมักจะมีปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิตใจ สอดคล้องกับความคิดเห็นของ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (2550) กล่าวว่า ชีวิตที่มีอายุยืนยาว มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1) เศรษฐกิจและสังคม ประเทศที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมจะมีอายุค่าเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดสูงกว่าประเทศที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ

2) อาหารการกิน มีการวิจัยหลายแห่งให้ผลตรงกันว่า การควบคุมปริมาณอาหารไม่ได้รับประทานเกินความต้องการของร่างกาย มีผลทำให้สัตว์ที่ควบคุมการกินอาหารมีอายุยืนยาวกว่าสัตว์ที่กินอาหารอย่างเหลือเฟือ

3) อุณหภูมิของร่างกาย มีการทดลองพบว่าในสัตว์เลือดเย็นถ้าได้ลดอุณหภูมิของร่างกายลง 2-3 องศาเซลเซียส จะสามารถยืดอายุออกไปได้ แต่ยังไม่มีการทดลองอย่างเป็นทางการในคน

4) ยาและอาหารเสริม เนื่องจากมนุษย์ปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ยืนยาวจึงมีกระบวนการคิดค้นหายาและอาหารเสริมต่างๆ ที่จะมาช่วย กล่าวได้ว่า ปัจจุบันยังไม่มีอายุวัฒนะหรือยาขนานใดที่ทำให้อายุยืนยาวสำหรับอาหารเสริมนั้น ถ้าร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแล้วก็ไม่จำเป็นต้องมีอาหารเสริม

5) การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้อายุยืนยาว ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการใช้พลังงานมากขึ้นการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานที่สะสมในร่างกายที่เป็นส่วนเกินถูกใช้ไปหมดไม่ตกค้าง ทำให้มีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง และลดอาการซึมเศร้าลดอาการทางประสาทและความกังวลได้

6) สุขภาพจิต ผู้มีสุขภาพจิตดีมีอายุยืนยาวกว่าผู้มีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม

7) ปัจจัยแต่ละบุคคล สำหรับปัจจัยแต่ละบุคคลนั้นประกอบด้วยพันธุกรรมสิ่งแวดล้อมการศึกษา เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีอายุยืนหรืออายุสั้นต่างกัน ซึ่งตรงกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2530) ได้เสนอเคล็ดลับการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตให้อายุยืน 100 ปี ว่าหากดำเนินกิจกรรมในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ได้แก่

1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายนำสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หากร่างกายขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นจำนวนเวลานาน อาจก่อให้เกิดการแปรปรวนของระบบร่างกายได้ สิ่งที่จะทำได้เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้ดียิ่งขึ้น คือการจัดตารางเวลาเพื่อทานอาหารอย่างเป็นระเบียบวินัยเท่าๆ กัน เพื่อควบคุมปริมาณมากและน้อยจนเกินไป พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนส่วนมาก รับประทานอาหารที่มีรสชาติไม่จัดจนเกินไป อาหารที่เชื่อว่าเป็นยาอายุวัฒนะ คือ ผักใบเขียว ผลไม้ เนื้อปลา และอาหารอ่อนย่อยง่าย เป็นต้น

2) การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ต้องดูแลอย่างมาก ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้หลายอย่าง ไม่จำเป็นต้องออกไปวิ่ง ปั่นจักรยานหรือทำกิจกรรมหนักจนเกินไป เพียงแค่ทำกิจวัตรประจำวัน รดน้ำ ทำสวน หรือแม้แต่ทำงานบ้าน ก็สามารถทำให้สุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้นส่งผลถึงอารมณ์ความรู้สึก และการรักษาอวัยวะในร่างกายในส่วนต่างๆ ที่สำคัญให้ยังคงใช้งานได้ดี ถือเป็นสิ่งที่ควรดูแล เช่น ตา ฟัน แขน ขา หู และจมูก เป็นต้น

3) การพบแพทย์ การหมั่นพบแพทย์เป็นประจำเพื่อรักษาร่างกาย ควรทำอย่างสม่ำเสมอสำหรับผู้ที่ต้องการอายุยืนยาว เพื่อไม่ให้เกิดการสึกหรอของร่างกายส่งผลได้ไวจนเกินไป

4) การพักผ่อนให้เพียงพอ การหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นวิธีการที่ส่งผลต่อสุขภาพและจิตใจ หากผู้สูงอายุพักผ่อนเพียงพอจะมีอารมณ์ที่ดี มีการหัวเราะ ยิ้มแย้ม สนุกสนาน รื่นเริงอยู่เสมอ จะมีอายุยืนยาวกว่าคนที่พักผ่อนน้อยไม่เพียงพอ ก่อให้เกิดความเครียด อ่อนเพลียและโมโหง่าย จนกลายเป็นผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง

5) ไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ จากการศึกษาผู้มีอายุยืนของชาวญี่ปุ่น พบว่า ผู้ที่ไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะมีอายุยืน และไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่และดื่มสุราเพราะทำให้เซลล์สมองขาดน้ำตาลและออกซิเจนมาหล่อเลี้ยง นอกจากนี้บุหรี่ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งในหลายๆ ส่วนของร่างกายอีกด้วย หากปฏิบัติตามเคล็ดลับดังกล่าวจะสามารถทำให้คนไทยมีอายุยืนได้

ทัดทอง เตียตระกูล (2556 : 77-98) ได้เสนอสูตรสำหรับการดูแลสุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพดีไม่ได้มีความหมายแค่การดูแลตัวเองให้มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคร้ายเท่านั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์อายุรเวช กล่าวว่า การมีสุขภาพดีอายุยืนให้ใส่ใจดูแลเพียงแค่ 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านการรับประทานอาหาร เพราะร่างกายของเราจำเป็นต้องรับสารอาหารไปเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับหลายล้านเซลล์ซึ่งประกอบขึ้นเป็นอวัยวะต่างๆ พฤติกรรมการบริโภค มักก่อให้เกิดสารพิษสะสม ทั้งไม่รู้ตัวและรู้ตัว คือ ไม่รู้ว่าอาหารชนิดใด มีสารอาหารใดบ้าง และวิธีการปรุงแบบใด จึงจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ หรือแม้จะรู้ว่า อาหารชนิดใดไม่ควรรับประทานหรือรับประทานมากเกินไป เช่น ไขมัน เกลือ น้ำปลา น้ำตาล แต่ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หรือแม้จะรู้ว่า ควรรับประทานอาหารมื้อเช้าในปริมาณมาก มื้อกลางวันพอประมาณ มื้อเย็นเล็กน้อย แต่หลายคนก็รับประทานได้มากในมื้อเย็น

2) ด้านการออกกำลังกาย เป็นการบริหารอวัยวะส่วนต่างๆ ให้คล่องแคล่วต่อการใช้งานและยังผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น สิ่งที่สำคัญคือหัวใจ เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง จะมีกำลังสูบฉีดเลือดเพื่อนำเอาออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ได้มาก เพราะออกซิเจนเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีทำให้สารต่างๆ ในร่างกายทำหน้าที่กระตุ้นการทำงานของอวัยวะทุกชิ้นส่วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังทำหน้าที่ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย

3) ด้านอารมณ์ อารมณ์ที่ผ่อนคลาย มีผลโดยตรงต่อการปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้าม ความเครียดและอารมณ์หวนไหว อารมณ์รุนแรง ทำให้ร่างกายปล่อยสารเคมีที่มีอันตรายต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้เร็วกว่าคนอารมณ์ดี

การมีอายุยืนยาวที่มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน ทั้งการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการจัดการอารมณ์เพื่อลดความเครียดล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญ นอกจากนี้ การมีเป้าหมายในชีวิตและการใช้ชีวิตอย่างสมดุลยังช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีและอายุยืน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และดื่มสุรา ก็ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง สดท้าย การพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นอีกวิธีที่ช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและยืนยาว

มุมมองของการมีอายุยืนของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่

จากข้อมูลข้างต้นในมุมมองเรื่องการมีอายุยืนของพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่ไม่แตกต่างกันมากนักในทางพระพุทธศาสนาจะเน้นไปที่การพัฒนาจิต ให้มีสติในขณะดำเนินกิจกรรมอันเป็นปัจจัยในการพัฒนาสุขภาพจิต ในทางการแพทย์สมัยใหม่ ยอมรับว่าการพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกายนั้นต้องพัฒนาควบคู่ไปกับการพัฒนาสุขภาพจิตด้วย จากการศึกษาหลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนที่ปรากฏในอนายุสสาสูตร มีวิธีการปฏิบัติให้อายุยืนได้แก่ (พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตโต), 2559)

1. ทำสิ่งที่ป็นสัปปายะ หมายถึง การกระทำในสิ่งที่เหมาะแก่กู่ลช่วยสนับสนุน ในส่วนใหญ่มุ่งปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า สัปปายะ 7 ประการ ดังนี้

1) อवासสัปปายะ ที่อยู่ที่พักอาศัยเป็นที่สบายและสถานที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมไม่แออัด มีความสะอาดถูกสุขอนามัย

2) โคจรสัปปายะ ที่แสวงหาอาหารไม่อึดคัดขัดสน พอย่างชีวิตให้สบายได้

3) ภัสสะสัปปายะ การพูดคุยหรือถ้อยคำเหมาะสมชกจงไปในทางที่สร้างเหตุให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ

4) บุคคลสัปปายะ มีบุคคลหรือกลุ่มคนเหมาะสมได้แก่ที่มีความคิดเห็นในแนวทางเดียวกันที่ก่อให้เกิดชุมชนรักษาสุขภาพกายสุขภาพจิต

5) โภชนะสัปปายะ อาหารเหมาะสมหมายถึงการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

6) อุตสัปปายะ อากาศเป็นที่สบายได้แก่สิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลพิษ

7) กิริยาปะสัปปายะ อิริยาบถเหมาะสมได้แก่การบริหารร่างกายเพื่อให้สุขภาพมีความแข็งแรง ในที่นี้หมายถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายและกำลังของผู้ปฏิบัติ

2. รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปปายะ หมายถึง รู้จักทำแต่พอดี พระสารีบุตร (ขุ.ม. 29/190/600-601) กล่าวไว้ว่า ควรรู้จักประมาณเพื่อสันโดษโดยเหตุ 2 อย่าง คือ

1) รู้จักประมาณในการรับ เช่น การรับอาหารบิณฑบาตก็รับเพียงพอบริโภคขบฉันพออิ่มท้องยังอึดภาพให้ดำรงอยู่ได้เท่านั้น

2) รู้จักประมาณในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค การรู้จักประมาณในการบริโภค เช่น การใช้จีวรคือบริขารสำหรับใช้นุ่งห่ม ก็ใช้เพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันเหลือบ ยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่เกิดความละอาย หรือการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่การ

ประพจน์พรหมจรรย์ พระพุทธองค์ได้วางแนวทางในการบริโภคไว้ตามหลักรู้จักประมาณเรียกว่าโภชนมัตตัญญูตา

3. การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย หมายถึง รู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคล อุทัย สดสุข (2554) กล่าวว่า การรู้จักรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกายได้ เวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องทานแต่พอดี เคี้ยวให้ละเอียด รู้จักประมาณในการกลืนกินอาหารอย่างมีสติ พระสารีบุตร (ช.วิ.อ. (ไทย) 26/982-983/500) กล่าวว่า ในขณะที่บริโภคอาหารนั้นเมื่อฉันอาหารสก็ตามแห่งก็ตาม ไม่เป็นฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พียงฉันให้น้อยเกินไปให้ฉันแต่พอดี พึงมีสติอยู่ ควรเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำ เท่านั้นก็เพียงพอ หากทำตามนี้จะไม่มีปัญหาเรื่องระบบการย่อยอาหาร

4. เทียวไปในที่สมควร หมายถึง การรู้จักเวลาปฏิบัติกิจกรรม ปฏิบัติถูกเวลา เป็นเวลา ปฏิบัติกิจกรรมพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักกาลัญญูตา ว่าด้วยความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา หมายถึง รู้กาลเวลาเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจการหน้าที่การทำงานปฏิบัติกรต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะแก่เวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนรู้จักกับเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

5. การประพจน์พรหมจรรย์ หมายถึง ผู้เว้นขาดจากเมถุนธรรม ถือว่าเป็นหลักธรรมของกัลยาณธรรม ชื่อว่า ผู้มีธรรมอันงามเพราะศีล (วิ.มหา. (ไทย) 1/292/331) และเรามักจะเข้าใจว่าการถือพรหมจรรย์ คือ ไม่ยุ่งเกี่ยวทางกามารมณ์ หรือ งดเว้นจากการเสพกามเพียงอย่างเดียว แต่การถือพรหมจรรย์มีความหมายกว้าง รวมไปถึงกุศลทุกประเภท เช่น การให้ทาน การชวนช่วยช่วยเหลือ การมีศีล 5 การประพจน์พรหมวิหารธรรม แบบไม่มีประมาณ ความยินดีในคุ้มครองของตนเอง การมีความเพียรพยายาม ฯลฯ ล้วนเป็นเหตุให้เกิดสภาวะจิตที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี ก็เป็นเหตุให้อายุยืนยาวได้

6. การมีศีล คือการทำความประพฤติดีงามไม่ทำความผิดเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสัมปทา ย่อมไม่สร้างเหตุเบียดเบียนตนเอง เช่น ไม่ดื่มสุรา เมรัย ก็ไม่สร้างสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งตับ การงดสูบบุหรี่ ก็ไม่ป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งปอดหรือโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจได้

7. กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรแท้ เพื่อนผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เพื่อนผู้ยินดี ในกุศลธรรมชื่อว่ากัลยาณมิตร คือการวางตนอย่างเหมาะสม การได้สนทนากับผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ ถึงพร้อมด้วยจากปัญญา นี้ เรียกว่ากัลยาณมิตร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559)

ในมุมมองของการแพทย์สมัยใหม่ แม้จะเน้นไปในทางการใช้วิทยาการที่สามารถอธิบายเชิงประจักษ์ได้ แต่ก็มีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้มีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี ซึ่งสามารถอธิบายให้เหตุผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นที่ยอมรับในยุคปัจจุบัน วิธีการที่จะทำให้เกิดสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้มีอายุยืนยาวได้ โดยรวมก็จะสอดคล้องเป็นไปตาม หลักการรู้จักใช้ปัจจัย 4 ให้พอประมาณ การสร้างเหตุที่ดี คือสัปปายะให้เกิดขึ้น ประการสำคัญของการดำรงอยู่แห่งชีวิตต้องพัฒนาจิตใจไปพร้อมกับการรักษาสุขภาพร่างกาย การเจริญสติและสมาธิ ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกายด้วย สอดคล้องแนวคิด Egbert (1990 : 11) กล่าวว่า การปฏิบัติตนที่ดี คือการมีสติพิจารณารู้เท่าทันสภาวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ความยินดีหรืออารมณ์ไม่ยินดี มีความเป็นมิตรกับบุคคลอื่นๆ นั่นคือความมีสุขภาพจิตที่ดี

กรมการแพทย์ (2530 : 3) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีจะมีลักษณะดังนี้

- 1) ไม่มีโรคภัยทั้งโรคทางร่างกายและโรคทางจิตใจ
- 2) มีความสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ในทางบวกและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติ
- 3) มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถทำประโยชน์ส่วนรวมได้ตามศักยภาพของตนเอง
- 4) มีความสามารถปรับสภาวะจิตใจให้มีความมั่นคง หนักแน่นเมื่อเกิดภาวะความไม่พึงพอใจ

ผู้เขียนมีความเห็นว่า หลักการมีอายุยืนของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่มีความสอดคล้องกันในเรื่องการดูแลสุขภาพกายและจิตใจควบคู่กันไป พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตผ่านสติ สมาธิ ศีล และการใช้ชีวิตอย่างพอดี ในขณะที่การแพทย์สมัยใหม่เน้นการควบคุมปัจจัยทางสุขภาพ เช่น โภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต หลักสัปปายะในพระพุทธศาสนา เช่น อาหาร การพักผ่อน และสิ่งแวดล้อมที่ดี สอดคล้องกับหลักเวชศาสตร์ป้องกันของการแพทย์สมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนายังเน้นจริยธรรมและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ส่วนการแพทย์สมัยใหม่เน้นหลักฐานเชิงประจักษ์มากกว่า แต่ทั้งสองแนวทางล้วนส่งเสริมสภาวะและอายุที่ยืนยาว

สรุป

การพัฒนาแนวทางในการมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่สามารถบูรณาการกันเพื่อสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลและยั่งยืน ในพระพุทธศาสนา การมีอายุยืนไม่ได้หมายถึงเพียงการมีชีวิตที่ยาวนาน แต่ยังรวมถึงการมีชีวิตที่มีคุณภาพและความสุข ซึ่งสามารถบรรลุได้ผ่านการปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น อิทธิบาท 4 ที่เน้นการมีฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความตั้งใจ) และวิมังสา (การพิจารณา) ในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล 5 ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การงดเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติด การเจริญสติและสมาธิช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ในทางการแพทย์สมัยใหม่ การมีอายุยืนและสุขภาพดีมักเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพกายอย่างเป็นระบบ ซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหารที่สมดุล การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อป้องกันและรักษาโรค การวิจัยทางการแพทย์ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการความเครียดและการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกสติและสมาธิในพระพุทธศาสนา

การผสมผสานทั้งสองแนวทางนี้สามารถสร้างแนวทางการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุม โดยใช้หลักธรรมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจและการแพทย์สมัยใหม่ในการดูแลสุขภาพกาย การบูรณาการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ยืนยาว แต่ยังช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการส่งเสริมความสมดุลระหว่างกายและใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างชีวิตที่มีความสุขและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- การแพทย์, กรม. (2530). คู่มือสุขภาพจิตสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข : ปัญญาอ่อน. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กองสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตัวเอง. นนทบุรี: โกด์เพาเวอร์พรีนติ้ง.
- ทัตทอง เตียตระกูล. (2556). คัมภีร์สุขภาพฉบับครอบครัว. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น.
- ธิตวิวัฒน์ ประชาธำรงพิวัฒน์. (2566). สุขภาพยืนยาวกับอายุยืนยาว. Thailand Journal of Health
Technology, 4(2), 1-3.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). อายุยืนยาว. นิตยสารมูลนิธิหมอชาวบ้าน, (338). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.doctor.or.th/article/detail/1242>. {1 พฤศจิกายน 2567}
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 34).
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุทัย สุดสุข. (2544). สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพที่ดีชีวิมีสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี:
เทพประทานการพิมพ์.
- Egbert, E. (1990). Concept of wellness. Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health
Services, 18, 9-12.



มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การประยุกต์ใช้สัปปุริสธรรม 7 ในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา

THE APPLICATION OF THE SEVEN VIRTUES OF A NOBLE PERSON
(SAPPURISA DHAMMA 7) IN EDUCATIONAL LEADERSHIP MANAGEMENT



กชพร เพิ่มพูล, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฑฺฒโ
Kotchaphorn Phoempoon, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคราช
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การประยุกต์ใช้สัปปุริสธรรม 7 ในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา

THE APPLICATION OF THE SEVEN VIRTUES OF A NOBLE PERSON
(SAPPURISA DHAMMA 7) IN EDUCATIONAL LEADERSHIP MANAGEMENT

กชพร เพิ่มพูล¹, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฑฒโต²
Kotchaphorn Phoempoon¹, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho²

(Received: December 19, 2024; Revised: March 2, 2025; Accepted: March 27, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ได้ศึกษาการนำหลักสัปปุริสธรรม 7 ได้แก่ อัมมัญญา (เป็นผู้รู้จักเหตุ) อัตถัญญา (เป็นผู้รู้จักผล) อุตตัญญา (เป็นผู้รู้จักตน) มัตตัญญา (เป็นผู้รู้จักความพอดี) กาลัญญา (เป็นผู้รู้จักกาลเวลา) ปริสัจญญา (เป็นผู้รู้จักชุมชน) ปุคคลัญญา (เป็นผู้รู้จักบุคคล) มาประยุกต์ใช้ในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถวางแผนและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (อัมมัญญา) โดยอาศัยข้อมูลที่ต้องการและการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนา การสร้างประโยชน์สูงสุดแก่ ครู บุคลากรและนักเรียน (ออตถัญญา) โดยการจัดสรรทรัพยากรอย่างเหมาะสม (มัตตัญญา) การดำเนินงานตามแผนงานและโครงการต่างๆ โดยลำดับความสำคัญของระยะเวลา ก่อนหรือหลังตามที่กำหนดไว้แล้ว (กาลัญญา) ผู้บริหารสถานศึกษาต้องประเมินศักยภาพของตัวเองตลอดเวลาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่และประสิทธิผลกับองค์กรให้มากที่สุด (ออตตัญญา) สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการบริหารงานที่คำนึงถึงบริบทของชุมชน (ปริสัจญญา) และผู้บริหารต้องเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลที่มีความหลากหลายในแต่ละชุมชนและองค์กรต่างๆ (ปุคคลัญญา) ทำให้สามารถสร้างความร่วมมือและความไว้วางใจระหว่างโรงเรียน บุคลากร นักเรียน และชุมชนได้อย่างยั่งยืน

ผลของการประยุกต์ใช้หลักธรรมดังกล่าว ทำให้การพัฒนาการศึกษามีคุณภาพ การทำงานของบุคลากรและการเรียนรู้ของนักเรียนมีประสิทธิภาพ และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชนดียิ่งขึ้น ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า หลักสัปปุริสธรรม 7 (ธรรมของสัตบุรุษ) เป็นหลักธรรมที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง ต่อการบริหารงานของสถานศึกษา ทั้งในด้านการพัฒนาผู้บริหาร บุคลากร นักเรียน และการส่งเสริมบทบาทของชุมชน ในการสนับสนุนการศึกษาอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : การประยุกต์, การบริหารงาน, ผู้บริหารสถานศึกษา, สัปปุริสธรรม 7

¹⁻² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช /Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkarat Campus.

Corresponding Author E-mail: kotchaphorn.pho@student.mbu.ac.th

Abstract

This academic article explores the application of the Seven Qualities of a Noble Person (Sappurisa Dhamma 7) in educational leadership and management. These qualities include: Dhammannuta (knowing the principles), Atthannuta (knowing the purpose), Attannuta (knowing oneself), Mattannuta (knowing moderation), Kalanññuta (knowing the proper time), Parisanññuta (knowing the community), and Puggalannuta (knowing individuals). The study found that incorporating these principles enables school administrators to plan and make decisions based on reason and accurate data (Dhammannuta), generate maximum benefits for teachers, staff, and students (Atthannuta), allocate resources appropriately (Mattannuta), manage tasks and projects according to timelines and priorities (Kalanññuta), and continuously assess their capabilities to improve organizational performance (Attannuta). Additionally, the application includes adapting to community contexts (Parisanññuta) and understanding individual differences within diverse communities and organizations (Puggalannuta), thereby fostering sustainable collaboration and trust between schools, staff, students, and communities.

The result of applying these principles leads to improved educational quality, more effective work among personnel, enhanced student learning, and stronger relationships between schools and their communities. This study highlights that the Sappurisa Dhamma 7 are highly valuable principles for school administration, contributing significantly to the development of administrators, staff, students, and the sustainable engagement of communities in education.

Keywords: Application, Administration, Educational Leadership, Sappurisa Dhamma 7

บทนำ

การบริหารงานในสถานศึกษาเป็นกระบวนการที่ต้องการความรอบคอบและการปฏิบัติที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้และประสิทธิภาพในการดำเนินงานหลักสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งประกอบด้วยธรรมที่มุ่งเน้นคุณสมบัติของคนดี เป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในงานบริหาร เพื่อส่งเสริมความสำเร็จของโรงเรียนในทุกมิติ หลักสัปปุริสธรรม 7 ประกอบด้วย 1) ธัมมัญญูตา (เป็นผู้รู้จักเหตุ) 2) อตถัญญูตา (เป็นผู้รู้จักผล) 3) อตตัญญูตา (เป็นผู้รู้จักตน) 4) มัตตัญญูตา (เป็นผู้รู้จักความพอดี) 5) กาลัญญูตา (เป็นผู้รู้จักกาลเวลา) 6) ปริสัจญูตา (เป็นผู้รู้จักชุมชน) 7) ปุคคัลัญญูตา (เป็นผู้รู้จักบุคคล)

แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับการประยุกต์

การประยุกต์เป็นวิธีการนำแนวคิดบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ มาใช้เป็นหลักการทางทฤษฎี หลักการ แนวคิดความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในการเข้าสู่ภาคปฏิบัติ โดยปรับเพื่อใช้งานให้เข้ากับบริบทแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ “บางสิ่ง” นั้นอาจ เป็นวัตถุประสงค์ของที่นำมาใช้นอกเหนือจากบทบาทหน้าที่เดิมเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทใหม่ได้มีการทดลองของนักทฤษฎีได้ทำการทดลองการประยุกต์ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2556 : 711) ให้ความหมายคำว่าประยุกต์ หมายถึง การนำความรู้ในวิทยาการต่างๆ มาปรับให้เป็นประโยชน์ เช่น วิทยาศาสตร์ประยุกต์ จิตวิทยาประยุกต์

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2554 : 130) อธิบายว่า การประยุกต์เป็นการนำ “ภาคทฤษฎี” สู “การปฏิบัติ” หมายความว่า การประยุกต์เป็นการนำทฤษฎี หลักการ กฎเกณฑ์ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะในศาสตร์สาขาวิชาต่างๆ มักมีการประยุกต์ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติที่สากลให้การยอมรับ เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้จริงในการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม

สมชาติ โตรักษา (2558 : 130) ให้ความหมายของการประยุกต์ว่าหมายถึง การนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ ในการปรับใช้อย่างเหมาะสมกับสถานะที่เฉพาะเจาะจงบางสิ่งที่ยังมานั้นอาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความรู้ ที่เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งและนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทและสภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม นอกจากนี้บางสิ่งอาจเป็นวัตถุประสงค์หรือสิ่งของที่นำมาใช้นอกเหนือจากบทบาทหน้าที่เดิม เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทใหม่

พระมหาสมศรี ดิถีปัญโญ (2554 : 4) ให้ความหมายของการประยุกต์ใช้ในคำนิยามศัพท์ไว้ว่าการบูรณาการ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้

พระมหาสุรนาท ญาณสมปັນโน (2558 : 8) ได้สรุปไว้ว่า การประยุกต์ใช้ หมายถึง การนำความรู้หรือวิทยาการต่างๆ มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเหมาะสมกับสถานะการต่างๆ

กล่าวโดยสรุป “การประยุกต์” หมายถึง การนำหลักการจัดการใช้ในชีวิตประจำวันหรือ นำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาหน่วยงานที่ตนปฏิบัติงานอยู่ได้ กล่าวคือ การนำทักษะด้านต่างๆ มาเป็นแนวทางในการดำเนินงานหรือปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลภายในชุมชนองค์กร สถานะแวดล้อม และสิ่งที่เกี่ยวข้องได้อย่างกลมกลืน ซึ่งหลักการหรือแนวคิด ทฤษฎีในการประยุกต์ นำไปใช้หรือปรับใช้มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองหรือให้อัตถุภาพพัฒนาการ และพฤติกรรมทางจิต รวมทั้งในมิติของการพัฒนาเศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม

หลักสัปปุริสธรรม

หลักธรรมที่องค์พระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเคยมอบให้กับประชากรชาวโลกที่พระองค์ทรงโปรดนั่นก็คือ สัปปุริสชน หมายถึง แนวทางหรือธรรมะที่ทำให้มนุษย์เรานี้เป็นคนดี หรือจะเรียกได้ว่าเป็นธรรมะของคนที่มีคุณธรรมนั่นเอง ซึ่งมีคุณสมบัติความเป็นคนที่สมบูรณ์ ซึ่งในนิยามความหมายของหลักสัปปุริสธรรม ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้แนวทัศนะข้อคิดที่ต่างๆ ไว้ ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538 : 276) ได้ให้ความหมายว่า สัปปุริสธรรม หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมของคนดี ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษมี 7 ประการ คือ 1) ธัมมัญญตา รู้หลักหรือรู้จักเหตุ 2) อตถัญญตา เป็นผู้รู้จักผล 3) อัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักตน 4) มัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักประมาณ 5) กาลัญญตา เป็นผู้รู้จักกาล 6) ปริสัจญตา เป็นผู้รู้จักบริษัท 7) ปุคคลัญญตา เป็นผู้รู้จักบุคคล คุณธรรมทั้ง 7 ประการเป็น

คุณสมบัติของผู้บริหารซึ่งเป็นองค์ประกอบและเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันทำให้เกิดความสมบูรณ์ ที่จะทำให้ผู้
สามารถปฏิบัติภาระหน้าที่การงานต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงเป้าหมาย

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2548 : 170) กล่าวถึง สัปปุริสธรรม คือ ธรรมที่ทำให้เป็น
สัตบุรุษ คือเป็นคุณธรรมหรือคุณสมบัติของคนดี เป็นผู้ควรแก่การยกย่องนับถือ และถือว่าเป็นคนที่สามารถที่
จะให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้และความปรารถนาที่ตินั้นมีอยู่ 7 ประการ ได้แก่ การรู้จักเหตุ
รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักบุคคล

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (อุฎฐายี) (2509 : 12) กล่าวว่า สัปปุริสธรรม 7
หมายถึง คุณธรรม 7 ประการที่บริบูรณ์ในผู้ใดย่อมบุคคลนั้นให้เป็นผู้ที่เจริญไปด้วยคุณสมบัติ ควรแก่
ความเคารพนับถือยกย่องของชนทั้งหลาย ทำให้คุณสมบัติของบุคคลนั้นสามารถปฏิบัติภาระงานให้สำเร็จลุล่วง
ด้วยดี และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อทำคนให้เป็นผู้สงบสุข ยังผลให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าได้

พระสามารถ อานนโท (2548 : 30) มีความเห็นว่า หลักสัปปุริสธรรม 7 หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ
ธรรมของคนดี บุคคลที่มีคุณธรรมประจำใจ โดยยึดเอาหลักสัปปุริสธรรม เป็นหลักในการดำเนินชีวิต บุคคลที่
ยึดเอาหลักสัปปุริสธรรมเป็นธรรมประจำใจยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ดี เพราะเป็นผู้มีเหตุผลมีผลในการปฏิบัติตน เมื่อ
บุคคลรู้จักเหตุผลแล้ว การปฏิบัติตนก็เพียบพร้อมด้วยความดี คือรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตนรู้จักประมาณ รู้จัก
กาล รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล แล้วบุคคลนั้นเป็นคนดี คือ สัตบุรุษในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคนดี เพราะ
เป็นผู้รักสงบ รักความเที่ยงธรรม รู้จักหน้าที่ของตน รู้จักกาลเทศะ มีเหตุมีผลในการทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่ทำ
หน้าที่ปกครองคนอื่น จะสามารถบริหารงานได้อย่างราบรื่น

กล่าวโดยสรุป คุณธรรม คือ คุณงามความดี เป็นตัวคอยกำหนดให้คนประพฤติปฏิบัติดี หลักธรรม
ด้วยธรรม 7 ประการของสัปปุริสธรรม ซึ่งทุกคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ และถือปฏิบัติโดยเฉพาะผู้ที่
หัวหน้าต้องปกครองผู้ใต้บังคับบัญชา สมควรต้องกระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนอื่น ทั้งหมดนี้ คือ รู้จัก
เหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักบุคคล บุคคลใดมี 7 ข้อนี้ ได้ชื่อว่า “สัตบุรุษ
หรือสัปปุริสชน” จะทำการใดๆ ก็ประสบความสำเร็จ

ความหมายเกี่ยวกับผู้บริหารสถานศึกษา

จากการศึกษาตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของผู้บริหารสถานศึกษามีนักวิชาการได้
แสดงทัศนะคติไว้ดังต่อไปนี้

สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา (2548 : 3) ได้ให้ความหมายของผู้บริหารสถานศึกษาว่า หมายถึง บุคคล
ซึ่งปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษาภายในเขตพื้นที่การศึกษาและสถาบันอื่น ที่จัดการศึกษาปฐมวัย
ขั้นพื้นฐานและอุดมศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาทั้งของรัฐและเอกชน

ธีระ รุญเจริญ (2553 : 12) กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง บุคคลผู้มีหน้าที่กำหนดแนว
ทางการดำเนินงานอย่างเป็นระบบซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจการต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

นิรภัย จันทร์สวัสดิ์ (2556 : 25) กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับมอบหมายให้
ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษาซึ่งมีบทบาทในฐานะผู้นำสามารถควบคุมและดูแลการดำเนินงาน
ในด้านบริหารจัดการภายในสถานศึกษาให้บรรลุตามแผนและนโยบายที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ถวิล อรัญเวศ (2560 : 5) ให้นิยามว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้บริหารที่มีความรู้
ความสามารถและมีทักษะในทางการบริหารจัดการองค์กร หน่วยงาน หรือสถานศึกษามีทักษะในการกำหนด

นโยบายเป้าหมายและวิธีการทำงานที่ชัดเจน สามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล โดยการใช้ศาสตร์และศิลป์ควบคู่กับยุทธศาสตร์หรือหลักการต่างๆ ในการบริหารงานอย่างสูงสุด

กอร์ดัน (Gorton. 1983 : 210, อ้างถึงใน ศุภมาส วิสัยนาม, 2560 : 26) กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ตำแหน่งซึ่งเป็นผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษาโดยมีลักษณะงานเกี่ยวกับการวางแผน การดำเนินงาน การประสานงาน การควบคุมดูแลและการนิเทศงาน ตลอดจนการติดตามและประเมินผลงานด้านวิชาการการปกครอง ธุรการหรือบริหารทั่วไป ความสัมพันธ์กับชุมชนและปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

สรุปได้ว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้นำที่มีความรู้ ความสามารถในการบริหารและเข้าใจบริบทของสถานศึกษาและชุมชน

คุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษา

คุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษาที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้บริหารควรมี นักวิชาการได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้บริหาร ไว้ดังต่อไปนี้

ธีระ รุณเจริญ (2553 : 6) ได้กล่าวถึง การบริหารสถานศึกษาต้นแบบว่า หมายถึง ผู้บริหารที่ คุณลักษณะทางวิชาชีพและคุณลักษณะส่วนบุคคลตามเกณฑ์มาตรฐาน คือ

1. คุณลักษณะทางวิชาชีพ ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีลักษณะความเป็นผู้นำที่ เข้มแข็ง โดยเฉพาะเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงซึ่งหมายถึง สามารถชักนำหรือสร้างแรงจูงใจให้ ผู้ร่วมงานเกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงานทางการศึกษา มีการวางแผนการทำงาน มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีความสามารถ มีทักษะการบริหารที่ดีเยี่ยม มีการประเมินการทำงานอย่างครบวงจร มีประสบการณ์ด้านการบริหารเป็นอย่างดี และความตั้งใจจริงในการบริหารงานโรงเรียนด้วยความเชี่ยวชาญในวิชาชีพของตนสามารถปฏิบัติงานในรูปแบบของการตัดสินใจอย่างมีส่วนร่วมและบริหารงานโดยมุ่งเน้นประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้และรู้จักแสวงหาความรู้ให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่ทุกฝ่ายกำลังร่วมมือกันปฏิรูปการศึกษาผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 เป็นอย่างดีให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกด้านการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สนับสนุนการพัฒนาบุคลากรและการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ ยังต้องส่งเสริมให้พ่อแม่ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

2. คุณลักษณะส่วนบุคคล ผู้บริหารสถานศึกษาควรเป็นแบบอย่างที่ดีของบุคลากรในสถานศึกษามีบุคลิกภาพที่ดีมีปฏิภาณไหวพริบดี มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความรับผิดชอบสูง มีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรม มีคุณธรรมจริยธรรมมีความอุตสาหะวิริยะอดทน มีความเสียสละมีความสม่ำเสมอมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการสื่อสาร มีความกล้าในการพูดและการปฏิบัติมีความตื่นตัวอยู่เสมอ มีสุขภาพดีเป็นผู้ประสานงานที่ดี เป็นนักพัฒนาและนักบริการสังคม รู้จักพัฒนาตนเอง และสังคมมีความเป็นประชาธิปไตยมีความรักในสถาบันของชาติ และอนุรักษ์ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ผู้บริหารควรเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากบุคลากรในโรงเรียนและชุมชนอีกครั้ง

รังสรรค์ ประเสริฐศรี (2549 : 28) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้บริหารที่เอื้อต่อการประสบความสำเร็จ ดังนี้

1. การสื่อสาร เป็นขีดความสามารถที่แสดงออกอย่างชัดเจน เป็นลายลักษณ์อักษร หรือคำพูด ประกอบด้วย การเขียน การพูด การป้อนกลับและการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี
2. ทีมงาน เป็นความสามารถของผู้บริหารที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในฐานะ เป็นผู้นำทีม ประกอบด้วย การสร้างผลประโยชน์ให้กับทีม ภาวะความเป็นผู้นำทีม การบริหารความ ชัดแย้งการเจรจาต่อรองการสร้างความสะดวกคล่องกันเป็นต้น
3. การบริหารตนเอง เป็นขีดความสามารถที่จะประเมินตนเองการปรับปรุง พฤติกรรมและตอบสนองเงื่อนไขการทำงาน ประกอบด้วย การกำหนดมาตรฐานด้านจริยธรรมและ พฤติกรรมความยืดหยุ่นในการทำงาน ความอดทนกับปัญหาที่คลุมเครือและความรับผิดชอบในการทำงาน
4. ภาวะผู้นำ เป็นความสามารถที่มีอิทธิพลและสนับสนุนบุคคลอื่นให้ทำงานได้ ประกอบด้วย การสร้างความหลากหลายและการทำความเข้าใจความเป็นสากล การบริหารโครงการ การปฏิบัติการเชิงกลยุทธ์ เป็นต้น
5. ความคิดเชิงวิฤต เป็นความสามารถในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล สารสนเทศเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การใช้วิจารณ์ญาณและการตัดสินใจระบวงการรวบรวมข้อมูล และตีความ การสร้างความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม
6. ความเป็นมืออาชีพ เป็นขีดความสามารถที่จะดำรงความประทับใจเชิงบวก การสร้างความเชื่อมั่น และการจรรีกรักษาความก้าวหน้าในอาชีพ ประกอบด้วย การดำรงตน ความคิดริเริ่ม ของบุคคลและการบริหารอาชีพผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้ที่มีความสำคัญรับผิดชอบสูงสุดในสถานศึกษา มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวขององค์กร ต้องกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์โดยรวมของสถานศึกษาให้ถูกทางในหน้าที่การจัตองค์การให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยต้องอาศัยเทคนิคการติดต่อสื่อสาร การจูงใจ การอำนวยความสะดวก จะทำให้การปฏิบัติงานของสถานศึกษาบรรลุจุดหมายร่วมกัน นอกจากจะนำองค์การไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทางแล้ว ต้องนำคนให้มีความสุขในการเดินทางไปด้วยความสำเร็จ มีคุณธรรม จริยธรรม ในการบริหารด้วย

สรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในองค์กรอย่างสร้างสรรค์และมีทักษะในการนำพาองค์กรไปสู่จุดมุ่งหมาย นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้ที่มีความกล้าในการแสดงออก กล้าพูด มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและสังคม พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถของบุคลากร และตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อความเจริญก้าวหน้าในวิชาชีพ

บทบาทและหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษา

ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องรู้และตระหนักถึงบทบาทภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของงานในตำแหน่งที่จะช่วยให้ปฏิบัติงานได้สำเร็จ มีนักวิชาการได้ให้ทัศนคติเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาดังต่อไปนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544 : 1) ได้นำเสนอว่าผู้บริหารสถานศึกษาเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้การปฏิรูปการเรียนรู้ซึ่งเป็น หัวใจของการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ประสบความสำเร็จ ดังนั้นภารกิจด้านการเรียนรู้ของผู้เรียน จึงเป็นภารกิจหลักที่ผู้บริหารจะต้องให้ความสำคัญเป็นลำดับแรก นอกจากนั้นการบริหารและการ

จัดการศึกษาในอนาคตจะเน้นการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการการศึกษาไปยังสถานศึกษาโดยตรง ทั้งด้านวิชาการมีงบประมาณการบริหารบุคคลและการบริหารทั่วไปซึ่งได้บัญญัติไว้ตามมาตรา 39 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เพื่อรองรับเจตนารมณ์ดังกล่าว ผู้บริหารสถานศึกษาในยุคปฏิรูปนี้จึงต้องปรับบทบาทและวิธีบริหารตนใหม่โดยจะต้องมีคุณสมบัติของความเป็นผู้นำทางวิชาการมีความรอบรู้ มีวิสัยทัศน์ มีคุณธรรมจริยธรรมและมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาองค์กรของตนให้มีความเป็นเลิศทางด้านการจัดการศึกษาแก่ประชาชนได้อย่างมีคุณภาพ

อาคม วัตโธสง (2547 : 79) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไว้ดังนี้

1. จัดทำแผนพัฒนาสถานศึกษาเพื่อใช้ในการดำเนินการจัดการศึกษาของสถานศึกษา
2. เป็นผู้นำในการจัดการทำหลักสูตร โดยร่วมประสานกับบุคลากรทุกฝ่าย เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนตลอดจนสาระตามหลักสูตรของสถานศึกษา
3. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์หลักสูตรสถานศึกษา
4. สนับสนุนการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้
5. สนับสนุนให้บุคลากรทุกฝ่ายของสถานศึกษาได้รับความรู้และความสามารถจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษารวมทั้งพัฒนาบุคลากรให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้
6. จัดให้มีการนิเทศภายในเพื่อนิเทศกำกับติดตามการใช้หลักสูตรอย่างมีระบบของหลักสูตรสถานศึกษาให้ทันสมัยสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ชุมชน และท้องถิ่น

ภารดี อนันต์นาวิ (2552 : 251-252) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาว่า โดยทั่วไปผู้บริหารสถานศึกษาจะมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการวางแผนการจัด การศึกษา การจัดทำหลักสูตร และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน การบริหารชั้นเรียน การ ดูแลรักษาอุปกรณ์ ตลอดจนอาคารสถานที่ การบริหารงานวิชาการ การบริหารงบประมาณ การ บริหารงานบุคคล การบริหารงานทั่วไป การดูแล สุขภาพของนักเรียนและในด้านการสร้าง ความสัมพันธ์กับชุมชน

ปิยาภรณ์ พูลชัย (2565 : 8) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้บริหาร ในการส่งเสริมการจัดการ เรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ หมายถึง พฤติกรรมหรือการแสดงออกตามสภาพของผู้บริหารสถานศึกษา ในการสนับสนุนให้ ครูผู้สอนในสถานศึกษามีความเข้าใจ เจตคติที่ดี และทักษะในการจัดการเรียนการสอนที่ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านการพัฒนากระบวนการเรียนรู้หมายถึง พฤติกรรมและการปฏิบัติของผู้บริหาร สถานศึกษาที่ แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของครูผู้สอนให้ ดีขึ้น รวมทั้งการ ปรับเปลี่ยนทัศนคติการสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ครูผู้สอนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การเชิญวิทยากรมาแนะนำ ให้ความรู้ การส่งเสริมการเรียนรู้ที่หลากหลาย การอบรม ประชุม ชี้แจง สัมมนา ศึกษาดูงาน เปิดโอกาสให้ครู มีการสังเกตการณ์สอน สนับสนุนเงินงบประมาณ เป็นต้น เพื่อให้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมี ประสิทธิภาพ

2. ด้านการวิจัยเพื่อพัฒนาการศึกษา หมายถึง พฤติกรรมและการปฏิบัติของผู้บริหาร สถานศึกษาที่ แสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมและสนับสนุนการทำวิจัยในชั้นเรียนตามความสนใจ โดยสนับสนุนการจัดหาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อครูผู้ทำวิจัย จัดหาเอกสาร หลักสูตร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์สื่อการ เรียนการสอน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เชิญวิทยากรมาบรรยาย จัดอบรม สัมมนา ประชุมปฏิบัติการ อยู่เสมอ มีการนิเทศติดตามและประเมินผลงานวิจัยของครูอย่างสม่ำเสมอ

3. ด้านการพัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา หมายถึง พฤติกรรมและ การปฏิบัติของ ผู้บริหารสถานศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมและสนับสนุนการอบรม ประชุม สัมมนา วางแผน จัดเตรียม แหล่งเรียนรู้ กำหนดนโยบาย และเป้าหมายในการใช้สื่อ นวัตกรรม และ เทคโนโลยีทางการศึกษาในการเรียน การสอน ให้คำแนะนำกับครูในการใช้สื่อ นวัตกรรม และ เทคโนโลยีทางการศึกษา สร้างแรงบันดาลใจให้ครู ผลิตสื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยี ทางการศึกษา สนับสนุนงบประมาณ สนับสนุนให้ครูได้ไปศึกษาดูงาน สนับสนุนให้ครูทำวิจัยเพื่อ พัฒนาสื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

สรุปได้ว่า ผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทหน้าที่วางแผนพัฒนาโรงเรียน ทั้งด้านการจัดการเรียนการ สอน ดูแลครูและบุคลากรทางการศึกษา พร้อมส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของทุกคน จัดสรรเงินและ ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย สานสัมพันธ์ชุมชน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าและ ตัดสินใจอย่างรอบคอบ รวมถึงประเมิน ติดตามและตรวจสอบให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

การประยุกต์ใช้หลักสี่ปรัศธรรม 7 ในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา

1. ฉันทัญญาตา (เป็นผู้รู้จักเหตุ) การเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล เพื่อวางแผนและ ดำเนินการอย่างมีเหตุผล ผู้บริหารสถานศึกษาวิเคราะห์ปัญหาการเรียนรู้นักเรียน เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนต่ำและพิจารณาเหตุปัจจัย การขาดสื่อการเรียน การขาดแรงจูงใจ หรือครูขาดทักษะในการสอนใช้ข้อมูล จากการประเมินเพื่อวางแผนแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น หากนักเรียนมีผลการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ต่ำ ผู้บริหารสถานศึกษาอาจพบว่าขาดห้องทดลองหรืออุปกรณ์วิทยาศาสตร์ จึงจัดสรรงบประมาณเพื่อปรับปรุง ห้องทดลองให้พร้อมใช้งาน

2. อัตถัญญาตา (เป็นผู้รู้จักผล) การเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์สูงสุดต่อเป้าหมายมุ่งเน้นการ ดำเนินการที่ส่งเสริมการเรียนรู้นักเรียน เช่น การจัดกิจกรรมเสริมทักษะที่เหมาะสม ตัดสินใจใช้ทรัพยากร เพื่อสิ่งที่สำคัญที่สุด ตัวอย่างผู้บริหารสถานศึกษาจัดโครงการเรียนรู้อังกฤษผ่านกิจกรรมสนุกสนาน เช่น การแสดงละครภาษาอังกฤษ ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารของนักเรียน

3. อัตตัญญาตา (ความเข้าใจในตนเอง) การรู้จักและเข้าใจศักยภาพหรือข้อจำกัดของตนเอง ผู้บริหาร สถานศึกษาประเมินทักษะและความรู้ของตนเองในด้านการบริหารการศึกษา หากพบว่าตนเองขาดความรู้ใน บางด้าน จะพัฒนาตนเอง การเข้าร่วมอบรมหรือสัมมนารับฟังคำแนะนำจากครูหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับปรุง การบริหารงาน เช่น ผู้บริหารสถานศึกษาที่รู้ว่าตนเองไม่ชำนาญด้านเทคโนโลยี จึงขอความช่วยเหลือจากครูไอที ในการจัดทำระบบเรียนออนไลน์

4. มัตตัญญาตา (เป็นผู้รู้จักความพอดี) การรู้จักขอบเขตและความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป วางแผนการใช้งบประมาณอย่างสมดุล เช่น ไม่ใช่เงินทั้งหมดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่กระจายไปในทุกส่วนที่จำเป็น จัดการเวลาสำหรับการเรียน การสอน และกิจกรรมเสริมอย่างเหมาะสม เช่น ผู้บริหารสถานศึกษาจัดเวลาให้มี ทั้งชั่วโมงเรียนและชั่วโมงกิจกรรม การเรียนครึ่งวัน และกิจกรรมกีฬาในช่วงบ่าย เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาทั้ง ความรู้และสุขภาพ

5. กาลัญญาตา (เป็นผู้รู้จักกาลเวลา) การรู้จักจัดสรรเวลาให้เหมาะสม วางแผนงานและกำหนดเวลาที่ เหมาะสม เช่น การประชุม การสอบ การพัฒนาบุคลากร จัดกิจกรรมตามลำดับความสำคัญ เพื่อไม่ให้กระทบ ต่อการเรียนการสอน ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาจัดกิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ในช่วงเวลาที่เหมาะสม และไม่ กระทบต่อการสอบปลายภาค เพื่อให้ นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มที่

6. ปริสัญญูตา (เป็นผู้รู้จักชุมชน) การเข้าใจบริบทของชุมชนและสิ่งแวดล้อม ผู้บริหารสถานศึกษานำข้อมูลจากชุมชน เช่น วัฒนธรรม ทรัพยากร หรือปัญหาในท้องถิ่นมาใช้พัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมสร้างความร่วมมือกับชุมชน เช่น การเชิญผู้ปกครองหรือผู้นำชุมชนมามีส่วนร่วมในกิจกรรม

7. บุคคลัญญูตา (เป็นผู้รู้จักบุคคล) การเข้าใจความแตกต่างและศักยภาพของบุคคล ผู้บริหารสถานศึกษารู้จักความถนัดของครูแต่ละคน และมอบหมายงานที่เหมาะสม เช่น ให้ครูที่เชี่ยวชาญด้านศิลปะดูแลกิจกรรมศิลปะ เข้าใจความต้องการของนักเรียนแต่ละกลุ่ม เช่น นักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ

สรุป การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 ในการบริหารงานช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถวางแผนและจัดการทรัพยากรต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงเหตุผล ความเหมาะสม และประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา

ประโยชน์ของการประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7

1. ประโยชน์ต่อผู้บริหารสถานศึกษา เสริมสร้างความสามารถในการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ การวางแผนที่รอบคอบ

1.1 หลักธัมมัญญูตา (เป็นผู้รู้จักเหตุและผล) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาวิเคราะห์ปัญหาและวางแผนแก้ไขได้อย่างเป็นระบบ ตัวอย่าง หากโรงเรียนประสบปัญหาการขาดแคลนครูในบางวิชา ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถวางแผนแก้ปัญหานั้น เช่น การจ้างครูพิเศษเฉพาะกิจ หรือการใช้เทคโนโลยีช่วยสอนแทน จัดสรรทรัพยากรอย่างเหมาะสม

1.2 หลักมัตตัญญูตา (เป็นผู้รู้จักความพอดี) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาบริหารทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาตัดสินใจใช้งบประมาณในการปรับปรุงห้องสมุดแทนการจัดซื้อวัสดุที่ไม่จำเป็น เนื่องจากเล็งเห็นว่าห้องสมุดจะเป็นแหล่งการเรียนรู้ระยะยาวสำหรับนักเรียน

1.3 หลักอัตตัญญูตา (ความเข้าใจในตนเอง) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษามองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนและพัฒนาทักษะในการบริหาร ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาที่ขาดความรู้ด้านเทคโนโลยีศึกษา อาจเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับการใช้ระบบดิจิทัลในการจัดการเรียนการสอน

2. ประโยชน์ต่อบุคลากร เพิ่มความพึงพอใจและสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

2.1 หลักบุคคลัญญูตา (เป็นผู้รู้จักบุคคล) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษามอบหมายงานให้เหมาะสมกับศักยภาพและความถนัดของครู ตัวอย่าง ครูที่มีความสามารถด้านศิลปะได้รับมอบหมายให้ดูแลกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ซึ่งตรงกับความถนัด ทำให้ครูมีความสุขในการทำงาน

2.2 หลักปริสัญญูตา (เป็นผู้รู้จักชุมชน) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาสร้างความร่วมมือในหมู่บุคลากร ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์ เช่น การทำงานเป็นทีมในโครงการพัฒนาสื่อการสอนร่วมกัน

2.3 หลักกาลัญญูตา (เป็นผู้รู้จักกาลเวลา) ช่วยให้ผู้ครูไม่ต้องทำงานหนักเกินไป ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษากำหนดตารางอบรมหรือประชุมในช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่กระทบกับชั่วโมงสอน

3. ประโยชน์ต่อนักเรียน ส่งเสริมคุณภาพการศึกษาและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน

3.1 หลักอัตตัญญูตา (ความเข้าใจในประโยชน์) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาเน้นการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนการเรียนรู้ ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาสนับสนุนการเรียนรู้ผ่านโครงการวิทยาศาสตร์และนวัตกรรม เช่น การจัดนิทรรศการหรือการแข่งขันหุ่นยนต์

3.2 หลักมัตตัญญูตา (เป็นผู้รู้จักความพอดี) ช่วยให้นักเรียนได้มีทั้งการเรียนรู้นอกห้องเรียนและในห้องเรียน ตัวอย่าง โรงเรียนจัดสรรเวลาให้นักเรียนได้เรียนทั้งวิชาหลักและวิชาเสริม เช่น การทำอาหารหรือการปลูกพืช

3.3 หลักบุคคลัญญูตา (เป็นผู้รู้จักบุคคล) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาเข้าใจความแตกต่างของนักเรียน ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาจัดโปรแกรมเสริมสำหรับนักเรียนที่เรียนอ่อน และสนับสนุนทุนการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

4. ประโยชน์ต่อชุมชน เสริมสร้างความร่วมมือและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

4.1 หลักปริสัญญูตา (เป็นผู้รู้จักชุมชน) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน ตัวอย่าง โรงเรียนในชุมชนเกษตรกรรมจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเกษตร เช่น การทำปุ๋ยชีวภาพหรือการปลูกผักสวนครัว

4.2 หลักกาลัญญูตา (เป็นผู้รู้จักกาลเวลา) ช่วยให้โรงเรียนและชุมชนทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาจัดประชุมระหว่างโรงเรียนและชุมชนเพื่อพัฒนาโครงการ เช่น การสร้างสนามเด็กเล่นในโรงเรียน

4.3 หลักอัตถัญญูตา (ความเข้าใจในประโยชน์) ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาเห็นความสำคัญของการตั้งทรัพยากรในชุมชนมาช่วยสนับสนุน ตัวอย่าง เชิญผู้ปกครองที่มีความเชี่ยวชาญด้านงานช่างมาสอนนักเรียนในโครงการฝึกทักษะอาชีพ

สรุป การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 ไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา แต่ยังสร้างบรรยากาศที่ดีในโรงเรียน เพิ่มคุณภาพการศึกษาของนักเรียน และสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งระหว่างโรงเรียนกับชุมชนอีกด้วย

สรุป

หลักสัปปุริสธรรม 7 ประการเป็นแนวทางธรรมะที่ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายเพื่อประโยชน์สูงสุดของครู นักเรียน บุคลากร และชุมชน โดยมีสาระสำคัญคือ: การใช้เหตุผลและข้อมูลในการตัดสินใจ (ฉมัมมัญญูตา), การมุ่งเน้นผลลัพธ์และเป้าหมายที่ชัดเจน (อัตถัญญูตา), การรู้จักตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (อัตตัญญูตา), การบริหารอย่างพอดีและมีลำดับความสำคัญ (มัตตัญญูตา), การจัดการเวลาอย่างเหมาะสม (กาลัญญูตา), การเชื่อมโยงกับชุมชน (ปริสัญญูตา), และการเข้าใจบุคคลเพื่อพัฒนาศักยภาพ (บุคคลัญญูตา) ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลให้การบริหารสถานศึกษามีประสิทธิภาพ มั่นคง และยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2554). การคิดเชิงประยุกต์. กรุงเทพฯ : ชัคเซสมิเดีย.
- ถวิล อรัญเวศ. (2560). ผู้บริหารกับการครองตน ครองคน และครองงาน : สุดยอดนักบริหาร. นครราชสีมา: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 4.
- ธีระ รุญเจริญ. (2553). ความเป็นมืออาชีพในการจัดและบริหารการศึกษายุคปฏิรูปการศึกษา (ฉบับปรับปรุง) เพื่อปฏิรูปตรวจสอบและประเมินภายนอกรอบสาม. กรุงเทพฯ: ข้าวฟ่าง.
- นิรภัย จันทร์สวัสดิ์. (2556). คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณนักบริหารกับการกำกับดูแลที่ดี. กรุงเทพฯ: สุตรไฟศาล.
- ปิยาภรณ์ พูลชัย. (2565). บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามความคิดเห็นของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). ภาษาไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2538). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมศรี ดิขุขปญโญ. (2554). การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรมในการปกครองของกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุรนาท ญาณสมปนฺโน. (2558). การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรมในการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอบ้านม่วง จังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระสามารถ อานนโท. (2548). ภาวะผู้นำตามหลักสัปปุริสธรรม. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ภารดี อนันต์นาวิ. (2552). หลักการ แนวคิด ทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา (ฉบับปรับปรุง). ชลบุรี: มนตรี.
- รังสรรค์ ประเสริฐศรี. (2549). การจัดการสมัยใหม่. กรุงเทพฯ : ธรรมสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศุภมาส วิสัยนาม. (2560). คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- สมชาติ โตรักษา. (2558). การประยุกต์หลักการบริหารเพื่อพัฒนางานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (อุกฺฐายี). (2509). สัปปุริสธรรม. หนังสืออนุสรณ์เนื่องในโอกาสงานฌาปนกิจศพ นายชัย. กรุงเทพฯ : (ม.ป.ท.).
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). คู่มือการประเมินภายในของสถานศึกษาตามมาตรฐานการศึกษา การออกแบบระบบการประเมินภายใน. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

- สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. (2548). พระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2546.
(พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว.
- อาคม วัชโรสง. (2547). หน้าที้นำในการบริหารการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เอกสารและตำรามหาวิทยาลัย
ทักษิณ. สงขลา : ภารกิจ.



มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

บทวิจารณ์หนังสือ : เรื่อง กฎแห่งการรู้แจ้ง
Book Review : The Laws of Awakening
กฎแห่งการรู้แจ้ง



พระอนันต์ อภินนุโท, พระครูพิศาลภัทรบัณฑิต
Phra Anan Abinandho, Phrakhruphisatbandit
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง “กฎแห่งการรู้แจ้ง”

Book Review : The Laws of Awakening

พระอนันต์ อภินนโท (ผากา)¹, พระครูพิศาลภักทรบัณฑิต²

Phra Anan Abinandho (Phaka)¹, Phrakhruphisanphatbandit²

(Received: February 4, 2025; Revised: March 2, 2025; Accepted: March 26, 2025)



ชื่อหนังสือ: กฎแห่งการรู้แจ้ง
ผู้แต่ง : ริวโฮ โอคาวา แปลโดย นันทวิทย์ ผลพิบูลย์
ปีที่พิมพ์ : 2558
พิมพ์ที่: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์ นนทบุรี
จำนวนหน้า: 231 หน้า

บทนำ

หนังสือ “กฎแห่งการรู้แจ้ง” เป็นผลงานการเขียนของ ริวโฮ โอคาวา ประธานมูลนิธิศาสตร์แห่งความสุข ญี่ปุ่น หลังจากสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยโตเกียว เขาเริ่มต้นทำงานในบริษัทการค้าขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง และระหว่างที่ปฏิบัติงานอยู่ที่สาขาในนครนิวยอร์ก ก็ได้ศึกษาต่อระดับปริญญาโทด้านการเงินที่มหาวิทยาลัยนิวยอร์กเพิ่มเติม ต่อมาเขาตัดสินใจละทิ้งอาชีพด้านธุรกิจเพื่อก่อตั้ง แฮปปี้ไซเอนซ์ (หรือ Kofuku no Kagaku ในภาษาญี่ปุ่น) องค์กรที่มุ่งเผยแพร่ความรู้และจัดสัมมนาเกี่ยวกับแนวทางการแสวงหาความสุข

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา / Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus

Corresponding author, e-mail : anan.pha@mcu.ac.th โทร. 0853420177

สำหรับผู้คนจากทุกวิถีชีวิต เป็นหนังสือที่เสนอแนวคิดที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เหมาะสำหรับคนเอเชีย เป็นหนังสือขายดี ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ กว่า 27 ภาษา มียอดขายมากกว่า 100 ล้านเล่ม และวางจำหน่ายมากกว่า 100 ประเทศทั่วโลก หนังสือเล่มนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย นันทวิทย์ ผลพิบูลย์ และจัดพิมพ์ครั้งแรกโดยโรงพิมพ์ภาพพิมพ์ ตำบลบางขุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2558 มีความยาวทั้งหมด 231 หน้า (ริวโฮ โอคาวา, 2558 : 8-9) เนื้อหาในหนังสือ “กฎแห่งการรู้แจ้ง” คือ การเสนอแนวทางปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อการ “ตรัสรู้” หรือ “รู้แจ้ง” ซึ่งในมุมมองของผู้เขียน หมายถึง การเอาชนะอวิชชาหรือสิ่งหลงทั้งหลาย และเข้าถึงสัจธรรมที่แท้จริง เขาเชื่อว่าการตรัสรู้ไม่ใช่สิ่งไกลเกินเอื้อม แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ในชีวิตประจำวัน ผ่านการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน การดำเนินธุรกิจ และการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว โดยเน้นว่า “กฎแห่งการรู้แจ้ง” คือหลักการปฏิบัติที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในโลกแห่งความเป็นจริง

เนื้อหา

เนื้อหาสาระในหนังสือเรื่อง “กฎแห่งการรู้แจ้ง” แบ่งออกเป็น 5 บท ตามลำดับดังนี้

1) สาระสำคัญบทที่ 1

บทนี้กล่าวถึงการควบคุมจิตใจตนเอง ไม่ปล่อยให้ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของอารมณ์และความปรารถนา โดยยกตัวอย่างกรณีขององคุลิมาล ผู้ที่เคยหลงเชื่อมงายจนกลายเป็นฆาตกร แต่สามารถหลุดพ้นได้ด้วยพลังแห่งศรัทธา แนวทางปฏิบัติสำคัญคือการเป็นนายของจิตใจ ไม่ตกเป็นทาสของความอยากทั้งห้า ได้แก่ ทรัพย์สิน ความใคร่ อาหาร ลาภ ยศ และการพักผ่อน รวมถึงการใช้ปัญญาไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ เพื่อเข้าถึงอิสรภาพทางจิตใจ

หลักปฏิบัติ “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เน้นการควบคุมจิตใจให้อยู่ภายใต้หลักศีล ในกรณีขององคุลิมาล เขาหลงเชื่อคำสอนของอาจารย์โดยไม่ไตร่ตรอง จึงกลายเป็นฆาตกร แม้การกระทำของเขารับอิทธิพลจากอาจารย์ แต่ความผิดไม่ได้เกิดจากคำสั่งของผู้อื่น หากแต่อยู่ที่ตัวเขาเอง ผู้เขียนกล่าวว่า “สิ่งผิดพลาดไม่ได้เกิดจากคำสั่งของใคร แต่มีรากฐานจากตัวเราเอง” เพราะองคุลิมาลปล่อยให้จิตใจครอบงำแทนที่จะเป็นนายของจิตตนเองแนวทางปฏิบัติ คือ การรู้จักควบคุมจิตใจ ไม่ปล่อยให้อารมณ์นำทาง หลีกเลียงการละเมิดศีลและกฎระเบียบของสังคม การพ่ายแพ้จิตใจตนเอง ตกเป็นทาสของอารมณ์ นับว่าเป็น “ศัตรูภายในจิตใจ” คืออารมณ์และความปรารถนา 5 ประการ ได้แก่ ความมั่งคั่ง กามารมณ์ อาหาร ลาภ ยศ และการพักผ่อน หากปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ควบคุม เราจะตกเป็นทาสของมัน แนวทางแก้ไขคือการฝึกจิตให้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้า และพัฒนาความอิสระทางจิตใจ ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง การใช้เหตุผลพิจารณาก่อนตัดสินใจช่วยขจัดสิ่งลวง จุดมุ่งหมายคือการเข้าถึงอิสรภาพทางจิตใจด้วยปัญญา

สรุปแล้ว แนวทางปฏิบัติในบทนี้ คือ การควบคุมจิตใจให้อยู่เหนืออารมณ์ โดยใช้ปัญญาเป็นหลักนำชีวิตแนวทางการปฏิบัติประการสุดท้าย คือ การใช้ปัญญา (การรู้จักคิด) โดยอาศัยหลักเหตุผลพิจารณาดำตรองก่อนตัดสินใจเชื่อ ขจัดสิ่งลวงต่างๆ จุดมุ่งหมาย คือ การเข้าถึงอิสรภาพโดยอาศัยปัญญา ดังนั้น กล่าวโดยสรุปในบทนี้ผู้เขียนมุ่งกล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติที่มุ่งเน้นการรู้จักควบคุมจิตใจตนเอง โดยอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือพิจารณาประกอบการดำเนินชีวิต

2) สารสำคัญบทที่ 2

บทที่ 2 ชื่อบทว่า “พลังแห่งการอภัย กล้าที่จะให้อภัยตนเองและผู้อื่น” เนื้อหาสาระตอนต้นของบทนี้ กล่าวถึง ปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศญี่ปุ่น ภายในหนึ่งปีมีผู้ฆ่าตัวตาย จำนวน 30,000 คน นับว่าเป็นจำนวนที่มากเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้ที่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตบนท้องถนนในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีเพียง 10,000 คน ต่อปี จากปัญหาดังกล่าวมานี้ กล่าวถึงปัญหาการฆ่าตัวตายในญี่ปุ่น ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดหวังในความสมบูรณ์แบบและความอ่อนแอต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ผู้เขียนแนะนำให้เข้าใจว่ามนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบและเน้นแนวทางการแก้ปัญหาด้วยการยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง รวมถึงการใช้แนวคิด “กลยุทธ์ล่าถอย” เพื่อเริ่มต้นใหม่แทนที่จะจมอยู่กับความล้มเหลว

แนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันปัญหาการคิดฆ่าตัวตาย ได้แก่ การทำความเข้าใจในความไม่สมบูรณ์แบบ แต่ก็ต้องยอมรับความเป็นจริงที่ว่า “มนุษย์เราเป็นสัตว์โลกที่ไม่สมบูรณ์แบบ” ดังนั้น สิ่งสำคัญคือต้องมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบแต่พยายามมีชีวิตที่ดีขึ้น ผู้เขียนยกตัวอย่างกลุ่มบุคคล ที่ฆ่าตัวตาย เช่น นักรักบี้ผู้ประสบกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ นักศึกษาสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ และผู้ผิดหวังในความรัก ฯลฯ และผู้เขียนได้เสนอแนวทางการปฏิบัติเมื่อประสบกับสถานการณ์ลักษณะนี้ คือ “การเริ่มต้นใหม่ด้วยกลยุทธ์ล่าถอย คิดว่าตราบดีที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ย่อมเริ่มต้นใหม่ได้ ไม่ควรคิดถึงแต่ความสำเร็จ (มุ่งเป้าหมาย) แต่ควรคิดถึงทางออก (มุ่งหาวิธีการ) ไปสู่เป้าหมายของชีวิต

3) สารสำคัญบทที่ 3

บทที่ 3 ชื่อบทว่า “ความสามารถในการทำงานและการตรัสรู้ เปลี่ยนเป็นคนใหม่ผู้นำความสุขไปสู่ผู้อื่น” เนื้อหาสาระในบทนี้มุ่งกล่าวถึง การตรัสรู้และการทำงานเป็นสิ่งที่ควบคู่กัน การทำงานเพื่อสังคมเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาตนเองและผู้อื่น โดยยกตัวอย่าง พระพุทธเจ้า ผู้ที่เผยแผ่หลักธรรมและบริหารจัดการคณะสงฆ์ นอกจากนี้ ยังเปรียบเทียบแนวคิดการตรัสรู้แบบค่อยเป็นค่อยไปของสำนักเซนฝ่ายเหนือกับการตรัสรู้อย่างฉับพลันของสำนักเซนฝ่ายใต้ โดยผู้เขียนมองว่าทั้งสองแนวทางมีจุดแข็งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ การตรัสรู้ (การรู้แจ้ง) กับการทำงานเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ การมองว่าความสามารถในการทำงานเป็นทักษะของฆราวาส ส่วนการตรัสรู้เป็นเรื่องของนักบวช การคิดอย่างนี้เป็น การหลบเลี่ยงความเป็นจริง เป็นข้อแก้ตัว พร้อมทั้งตัวอย่าง พระพุทธเจ้าภายหลังจากการตรัสรู้แล้วได้ออกเผยแผ่หลักธรรมคำสอน รวบรวมสาวกก่อตั้งพระพุทธศาสนามีการบริหารจัดการคณะสงฆ์ขึ้นเป็นปึกแผ่น แสดงถึงการทำงานเพื่อสังคมของพระองค์ นับเป็นการทำประโยชน์แก่ชาวโลกอย่างยิ่งใหญ่ ดังนั้น การพัฒนาจิตสู่การตรัสรู้ควบคู่ไปกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์จำนวนมากได้

ลำดับต่อมา กล่าวถึง การตรัสรู้ (การรู้แจ้ง) ตามแบบแนวคิดพระพุทธศาสนานิกายเซน โดยการถึงประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนา นิกายเซน 2 สำนัก คือ สำนักเซนฝ่ายเหนือ เผยแผ่แนวทางการตรัสรู้ อย่างค่อยเป็นค่อยไป อาจารย์คนสำคัญของสำนักนี้ คือ เซนชู ผู้เขียนกลอนบทที่ว่า ภายนอกของเราเป็นต้นโพธิ์ จิตเป็นกระจกกระจ่างใส ที่เรารักษาให้สะอาดเอี่ยมอยู่เสมอ ไม่ให้มีฝุ่นผงใดๆ มากล้ากราย และสำนักเซนฝ่ายใต้ เผยแผ่แนวทางการตรัสรู้โดยฉับพลัน อาจารย์คนสำคัญของสำนักนี้ คือ สุยหนึ่ง ผู้เขียนบทกลอนที่ว่า ไม่มีต้นโพธิ์ หรือกระจกใสอันใด เมื่อทุกสิ่งเป็นสูญญตา (ความว่างเปล่า) แล้วฝุ่นผงจะตกลงที่ตรงไหน

เนื้อหาในตอนท้ายของบทนี้ ผู้เขียนวิจารณ์แนวทางการตรัสรู้ อย่างค่อยเป็นค่อยไปของสำนักฝ่ายเหนือเปรียบเทียบกับ การตรัสรู้โดยฉับพลัน ของสำนักฝ่ายใต้ โดยมองจากบทกลอนที่เขียนได้กักระหว่าง “เซนชู” กับ “สุยหนึ่ง” ผู้เขียน มองว่า บทกลอนของเซนชู สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นแนวทางดั้งเดิม ส่วนบทกลอนของสุยหนึ่ง สามารถอธิบายตามแนวทางของพระพุทธศาสนาได้ว่า

“ทุกสิ่งคือความว่าง” เป็นวิธีคิดที่ถ่องถอนการติดข้องทั้งปวง แต่ถ้อยคำเหล่านี้อาจนำไปสู่การทำลาย (ความเห็นว่าขาดสูญ)

4) สารระสำคัญบทที่ 4

บทที่ 4 ชื่อบทว่า “ขณะจิตแห่งการตรัสรู้ การตรัสรู้ไซ้กระจำงปริศนาแห่งมิติที่ทับซ้อน” กล่าวถึงพัฒนาการของการตรัสรู้ที่เริ่มต้นจาก การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ และผู้เขียนมองว่า การพัฒนาการของการตรัสรู้โดยชี้ให้เห็นว่าความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ อนัตตา อาจนำไปสู่ความสับสนเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ผู้เขียนเสนอว่าโลกของจิตวิญญาณมีอยู่จริง และมนุษย์ล้วนเชื่อมโยงกัน จุดมุ่งหมายของการตรัสรู้คือการพัฒนาจิตสู่ความเมตตาและความรักที่ไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งเป็นพลังผลักดันในการสร้างสังคมที่ดีขึ้น

แนวคิดเรื่อง อนัตตา เป็นบ่อเกิดแห่งความเข้าใจผิดเรื่องจิตวิญญาณ และเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความสับสนถกเถียงกันในหมู่นักวิชาการที่ศึกษาพระพุทธศาสนา ทศนะผู้เขียน คือ อนัตตามิได้หมายความว่าไม่มีตัวตนในลักษณะที่เป็นรูปร่างกายแบบมนุษย์ และได้หมายความว่ามนุษย์ไม่มีจิตวิญญาณ ซึ่งภพภูมิที่แท้จริงคือ ภพภูมิของจิตวิญญาณ

พระพุทธองค์ทรงพบว่าจักวาลของวิญญาณอันไร้ขอบเขต เชื่อมต่อกับตัวตนที่อยู่ด้านในของพระองค์เอง เป็นการยืนยันถึงการมีอยู่ของ โลกวิญญาณ พระองค์ทรงหยั่งรู้ว่าเราและบุคคลอื่นแม้จะดูเหมือนแยกกัน แต่ความเป็นจริงแล้วเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ดังนั้นจิตวิญญาณของบุคคลเชื่อมโยงอยู่กับจิตดวงอื่นๆ ที่ปรากฏทั่วทั้งจักรวาล เรียกว่า จิตพื้นน่องได้แก่ จิตวิญญาณของมวลมนุษย์ สัตว์ พืช สิ่งมีชีวิตเหล่านี้ปรากฏให้เห็นว่าอยู่แยกกัน แต่ความเป็นจริงแล้วมีการทำงานสอดประสานกัน ต้องพึ่งพิงอิงอาศัยกัน

จุดมุ่งหมายสำคัญของปรัชญาเรื่องความไม่มีตัวตน (อนัตตา) คือ นำไปสู่ปรัชญาแห่งใจเมตตาความรักโดยไม่หวังผลตอบแทนได้อย่างเป็นธรรมชาติ หมายถึง รักจิตวิญญาณผู้อื่น トラบใดที่ปัจเจกชนยังสนใจแต่เฉพาะเรื่องวิญญาณ แต่มิได้พยายามเสริมสร้างการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นหรือการรักผู้อื่น “ก็ต้องถือว่าพวกเขายังติดอยู่กับเซนนิิน เติ้งงู (Sennin, Tengū) หรืออาณาจักรอื่น ซึ่งประกอบกันเป็นสวรรค์ชั้นรอง (Minor Heaven)” การจะถึงสวรรค์ชั้นโพธิสัตว์ได้ รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเองยังไม่พอ ต้องมีความรู้ถึงระดับที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางความรักโดยไม่หวังผลตอบแทน

ดังนั้น หมายความว่า การตรัสรู้เป็นพลังผลักดันในการพัฒนาสังคมโดยรวม การตรัสรู้จะเป็นไปได้ หากละเลยเรื่องจิตวิญญาณของตนเองและความสัมพันธ์กับโลกแห่งวิญญาณ ซึ่งเป็นที่มาของแนวคิดที่ว่า การปฏิบัติกับคนอื่นเหมือนอย่างที่คุณอยากให้เขาปฏิบัติกับคุณ”

5) สารระสำคัญบทที่ 5

บทที่ 5 ชื่อบทว่า “การก้าวเดินตามวิถีทางแห่งพระพุทธองค์ ศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับจิตและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักธรรม” เนื้อหาสาระในบทนี้แบ่งออกเป็นตอนๆ กล่าวถึงเรื่องต่างๆ กัน

ประเด็นที่แรก ผู้เขียนตั้งคำถามว่า “ตัวตนที่แท้จริงของคุณคืออะไร” และได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับเรื่องจิต การเข้าใจความหมายแท้จริงของหลักธรรมในเรื่องจิต คือ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของจิตในลักษณะต่างๆ ดังตัวอย่างเช่น จิตใจที่อบอุ่น จิตใจที่เร้าร้อน จิตใจที่เยือกเย็น จิตใจที่อ่อนโยน จิตใจที่แข็งกระด้าง จิตใจที่อดทน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นคุณลักษณะของจิตที่กลายเป็นเอกลักษณ์ของบุคคลผู้นั้น หรือตัวตนที่แท้จริงของคนนั้น ซึ่งสามารถเปลี่ยนไปอย่างไรก็ได้ตามที่ชอบ ในอีกมิติหนึ่ง

ผู้เขียนมองว่า จิต คือ การทำงานวิญญาน ซึ่งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ วิญญานอยู่ในร่างกายคนเรา เป็นส่วนที่อยู่ภายในที่ไม่อาจมองเห็นได้ มีแต่ผู้ที่ตรัสรู้แล้วจึงจะแลเห็นวิญญาน และมีความเข้าใจเรื่องโลกวิญญาน

ประเด็นที่สอง ผู้เขียนกล่าวถึง การทำสมาธิ คือ การปลีกตัวจากสิ่งเร้าภายนอกให้ไกลที่สุด เป็นการ “เพ่งเข้าไปมองตนเองที่อยู่ด้านใน” และผู้เขียนได้เสนอวิธีการทำสมาธิ ซึ่งสามารถสลายตัวตนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยการนั่งสมาธิต่อหน้าพระพุทธรูป และสามารถเคลื่อนกายเข้าไปในพระพุทธรูป หรือเคลื่อนพระพุทธรูปมาประทับภายในร่างกาย เรียกว่า “เข้าไปในกาย กายเข้าไป”

ผู้เขียนกล่าวว่า นี่เป็นรูปแบบดั้งเดิมของการภาวนา และกล่าวถึงการเข้าถึงสมาธิระดับสูง จะเห็นว่าสรรพสิ่งถูกสร้างขึ้นมาจากไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ พืช ทุกชีวิตมีพลังที่ทำให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้ เรียกพลังนี้ว่า “ธรรมชาติแห่งพุทธะ” ซึ่งเป็นกฎแห่งจิตวิญญาน

ประเด็นที่สาม กล่าวถึง อิสรภาพของจิตใจ ผู้เขียนแสดงทัศนะว่า ทุกคนมีจิตซึ่งทำให้สามารถสื่อสารกับโลกอื่นๆ ได้ เช่น โลกแห่งพุทธะ (Buddha World) โลกพระโพธิสัตว์ (Nyorai World) และนรกภูมิ เราเองมีอิสระที่จะเลือกโลกที่ต้องการจะสื่อสารด้วย ผู้ที่ได้รับอิสรภาพจะสามารถควบคุมมันได้ เป็นคุณสมบัติของผู้ที่ตรัสรู้ และกล่าวว่า เราอาจเลือกที่จะมีจิตแบบไหน

ผู้เขียนได้เสนอแนวทางที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ นั่นคือ การส่งพลังความคิดที่ดีต่อโลกที่อยู่รอบตัว เป็นเสมือนพลังแม่เหล็กที่ช่วยดึงดูดสิ่งดีๆ มาสู่ตัวเรา จริยอยู่จิตมีนิสัยที่เป็นอิสระ และมีอิสระที่จะเลือกว่าปรารถนาจะพัฒนาตนไปในทางใด

ส่วนนี้ผู้เขียนเสนอแนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้แสวงหาความเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาน คือ การฝึกควบคุมตนเองให้อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ศีล ซึ่งเราสามารถกำหนด ศีลสำหรับเป็นข้อปฏิบัติให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน โดยที่เรามีอิสระในการปฏิบัติตามสมัครใจในการฝึกควบคุมตนเอง

ประเด็นที่สี่ กล่าวถึง ความสงบทางใจ เป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา คือ การพบความสุขในสภาวะจิตใจที่สงบ เป็นสันติภายในจิตใจ และผู้เขียนได้กล่าวถึง “โลกวิญญาน” ถูกแบ่งออกเป็นมิติต่างๆ โดยแบ่งตามระดับของความสงบสันติในจิต การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน ท่ามกลางความวุ่นวาย เราจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมอย่างสงบ แนวทางการปฏิบัติ เช่น การฝึกโยคะ การสวดมนต์ การทำสมาธิ พิจารณาตนเอง ถัดจากปัญหาที่ทิ่มแทงจิตใจ รักษาใจให้อยู่ในสภาวะผ่อนคลายเสมอ จิตของผู้รู้จะคอยควบคุมกิจกรรมที่ทำตลอดทั้งวัน การทำสมาธิไม่จำเป็นต้องทำในท่าหนึ่ง ความสงบในจิตใจ หมายถึง นิพพาน

โดยผู้เขียนกล่าวถึงนิพพาน 2 ลักษณะ ได้แก่ นิพพานที่เป็นอาณาจักรในโลกหลังความตาย และนิพพาน หมายถึง สภาวะของการที่เปลวเพลิง (ตัณหา) ดับมอดลงไม่เหลือ จะสำเร็จได้ด้วยการทำสมาธิ

ประเด็นที่ห้า ผู้เขียนกล่าวว่า งานเผยแผ่ศาสนาเป็นการให้ปัญญาแก่ผู้อื่น ปัญญาที่แท้จริงนั้นเป็นสากล เป็นคุณสมบัติที่มนุษยชาติมี ถือเป็นของสาธารณะ การสั่งสอนในเรื่องปัญญา ถือเป็นกรรมเมตตาต่อผู้อื่นในรูปแบบหนึ่ง ด้วยเหตุว่าสังขธรรมจะนำมาซึ่งความสุขสู่มวลมนุษย์

ประเด็นที่หก กล่าวถึง “กฎที่ว่าด้วยเหตุปัจจัย” เป็นส่วนหนึ่งในการตรัสรู้ในพระพุทธศาสนา โดยกล่าวว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลแห่งการกระทำก่อนหน้านั้น คือ กฎแห่งเหตุและผล ผลของการกระทำบนโลกไม่จบลงที่นี้ สืบต่อไปจนกว่าเหตุหนึ่งจะให้ผลในโลกอื่น ดังเห็นได้ว่าเหตุที่ดีไม่จำเป็นต้องให้ผลดี และเหตุร้ายก็อาจไม่ส่งผลร้ายเสมอไปในชาตินี้ นั่นเป็นเพราะกระบวนการเหตุปัจจัยยังไม่เสร็จสมบูรณ์ จะสำเร็จได้เมื่อบุคคลนั้นไปอยู่ในโลกอื่น กฎแห่งเหตุผลไม่จำเป็นต้องหมุนครบในชาติเดียว ติดตามเราไปในอนาคต เป็นกฎ

ของเหตุปัจจัยตามการเคลื่อนไปข้างหน้าของเวลา ทุกคนมีชีวิตอยู่โดยพึ่งพาอาศัยกัน โลกเราเจริญได้ด้วยการมีสัมพันธ์ต่อกัน

ดังนั้น การดำเนินชีวิตอยู่ในสายโซ่แห่งเหตุปัจจัยอยู่กันได้ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และประเด็นสุดท้าย กล่าวถึง “การดำเนินชีวิตตามแนวทางของกฎแห่งจิตใจ” นั่นคือ การเดินตามแนวทางของพระพุทธองค์ คือ การพิจารณาจิตตนเอง ชัดกลางจิตใจ และดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักธรรม

วิจารณ์

การเรียบเรียงเนื้อหาสาระในหนังสือเรื่อง “กฎแห่งการรู้แจ้ง” เขียนโดย ริวโฮ โอคาว่า (ชาวญี่ปุ่น) แปลโดย นันทวิทย์ ผลพิบูลย์ (ชาวไทย) มีประเด็นที่น่าสนใจควรแก่การนำมาวิจารณ์ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อยของการเขียน รวมทั้งประเด็นที่ผู้เขียนได้นำเสนอหลักการสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจารณ์เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ซึ่งเป็นการแสดงตามทัศนะของผู้วิจารณ์ ในส่วนเนื้อหาสาระที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยนั้น ผู้วิจารณ์จะนำหลักฐานมาอ้างอิงมาสนับสนุนที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยในประเด็นนั้นๆ มีรายละเอียดเนื้อหาการวิจารณ์ ตามลำดับดังต่อไปนี้

1) วิจารณ์บทที่ 1

การเรียบเรียงเนื้อหาสาระในบทนี้ ผู้เขียนมุ่งกล่าวถึงการตรัสรู้หรือการรู้แจ้ง โดยการนำเสนอแนวคิดอยู่ภายใต้กรอบแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา เรื่อง “ศรัทธา” กับ “ปัญญา” พร้อมทั้งยกเรื่ององคฺลิมาล เป็นกรณีตัวอย่าง เนื้อหาส่วนใหญ่ในบทนี้จึงเป็นเรื่องราวเชิงชีวประวัติบุคคล นำเสนอเรื่องราวไปตามลำดับอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งการวิเคราะห์วิจารณ์ตามทัศนะของผู้เขียน ส่วนที่เป็นจุดเด่นของเนื้อหาในบทนี้ ได้แก่ การยกตัวอย่างประกอบ ทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และมีกรยกตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆ ในสังคมปัจจุบัน ที่มีเรื่องราวใกล้เคียงหรือทำนองเดียวกันกับเรื่ององคฺลิมาล ทำให้ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตจริงได้

ผู้วิจารณ์มองว่า เนื้อหาสาระในส่วนที่เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่ความเป็นอิสระภาพทางจิตใจ กล่าวถึง การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์และความปรารถนา (ตัณหา) ที่เป็นศัตรูภายในจิตใจเราเอง ในส่วนนี้ผู้เขียนนำเสนอเนื้อหาโดยการยกตัวอย่างประกอบ ในลักษณะการแสดงธรรมแบบบุคลาธิษฐาน จึงทำให้เนื้อหาส่วนใหญ่เป็นความคิดเห็นของผู้เขียน ขาดน้ำหนักความเป็นวิชาการ และระเบียบวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจน แต่ถึงอย่างไรผู้เขียนก็ยังคงแสดงทัศนะที่อยู่ภายใต้กรอบหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

2) วิจารณ์บทที่ 2

เนื้อหาสาระในบทที่ 2 ที่น่าสนใจควรแก่การนำมาวิจารณ์ ว่าโดยรวมแล้วเนื้อหาในบทนี้ มุ่งกล่าวถึง ปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากบุคคลประสบภาวะปัญหาต่างๆ ผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางออกจากปัญหาดังกล่าว คือ การให้อภัยในความผิดพลาดของตนเอง และยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิตทั้งของตนเองและคนรอบข้าง เนื่องจากผู้เขียนเป็นนักธุรกิจ จึงมีการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติโดยยกตัวอย่างประสบการณ์ของผู้เขียนเอง และเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมปัจจุบันเข้ามาประกอบได้อย่างเหมาะสมกับเนื้อหาที่ต้องการสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ เรื่องราวมีความเหมาะสมกับทุกเพศวัยและทุกสาขาอาชีพ

ผู้วิจารณ์มองว่า สาระสำคัญที่ควรนำมาวิจารณ์ คือ ประเด็นที่ว่าด้วยเรื่องการฆ่าตัวตาย เนื้อความตอนหนึ่ง ผู้เขียนได้นำเสนอเรื่องราวการฆ่าตัวตายของ โซโก นากามอริ หัวหน้ากลุ่มชามูไร และการฆ่าตัวตายของนายพล โนกิ มาเรซูกะ สรุปลสาระสำคัญที่จะนำมากล่าว คือ ผู้เขียนกล่าวว่า การฆ่าตัวตายทั้งสองกรณีนี้เป็นการฆ่าตัวตายที่ไม่ต้องตกรก และหลังจากตายแล้วพวกเขาได้ไปเกิดในสวรรค์กลายเป็นเทพ โดยให้เหตุผลว่า เมื่อมีชีวิตอยู่พวกเขาเป็นผู้บริสุทธิ์และมีผู้รักใคร่

จากการแสดงทัศนะว่า “ฆ่าตัวตายไม่ต้องตกนรก” อาจขัดกับความเชื่อของชาวพุทธโดยส่วนมากที่เชื่อกันว่าการฆ่าตัวตายเป็นบาป แต่ถึงอย่างไรก็มีเรื่องราวกรณีตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุญาตเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของพระฉนนะ ในฉนโนวาทสูตร (ม.อ (ไทย), 14/389/442) ซึ่งพระพุทธรองค์ตรัสรับรองว่าเป็นการฆ่าตัวตายที่ไม่ควรตำหนิ เรื่องนี้จึงกล่าวได้ว่ามีความสอดคล้องกันกับการแสดงทัศนะดังกล่าวข้างต้นมานั้นของผู้เขียน แต่สภาวะทางจิตใจในขณะที่ปลิดชีพตนเองของ ไชโก นากามอริ และนายพล โนกิ มาเรซูกะ กับขณะจิตของพระฉนนะ เหมือนหรือต่างกันไม่อาจรู้ได้

3) วิจารณ์บทที่ 3

เนื้อหาสาระในบทที่ 3 ในตอนต้นผู้เขียนกล่าวถึง การปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้งหรือการตรัสรู้กับการทำงานเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ ความรู้แจ้งเป็นสิ่งที่ค้นพบได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการประกอบกิจกรรมงานของฆราวาส โดยยกตัวอย่างพระพุทธานุญาตเป็นแบบอย่าง แสดงให้เห็นว่า ความเป็นผู้รู้แจ้งหรือผู้ตรัสรู้แล้ว สามารถเป็นผู้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่นได้อย่างใหญ่หลวง ทั้งยังเป็นผู้มีความสามารถในการประกอบการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นผู้ทำประโยชน์ด้วยการมอบความสุขให้แก่ผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดคำสอนทางพระพุทธศาสนาเรื่อง การทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ดังที่ว่า “ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” (ขุ.เถร. (ไทย) 26/1016/506) และแนวคิดดังกล่าวนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย อย่างเช่น แนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวถึงเรื่อง “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” (หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, 2558)

ผู้วิจารณ์มองว่า การคำนึงคำนวณตามหลักแห่งเหตุผลนั้น ไม่ใช่ “การเห็นแจ้ง” อย่างที่เรียกว่า “เห็นธรรม” การคำนวณตามเหตุผลนั้นต้องอาศัยอยู่กับเหตุผล เมื่อเหตุผลเปลี่ยนแปลง เพราะความไม่เที่ยงเป็นต้น สิ่งนั้นก็พลอยเลื่อนไปด้วย เลื่อนไปตามเหตุผล หรือไปตามอำนาจแห่งเหตุผล “การเห็นธรรม” จึงไม่อาจจะเห็นได้ด้วยการคำนวณตามเหตุผล แต่ต้องเห็นแจ้งด้วยความรู้สึกลงใจแท้จริง คือ เห็นด้วยใจจริงๆ ขอ ยกตัวอย่าง เช่น บุคคลที่พิจารณาเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้ความเจ็บปวดให้แก่ตนผู้เข้าไปหลงรักอย่างสาสมกันแล้ว ดังนี้ เป็นต้น นี้เห็นได้ว่า เป็นการเห็นที่ไม่ต้องอาศัยเหตุผล แต่อาศัยการที่ได้กระทบกันจริงๆ และได้เกิดผลเป็นความรู้สึกแก่จิตใจขึ้นมาจริงๆ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ความสลดสังเวช ขึ้นมาจริงๆ อย่างนี้จึงเรียกว่า “เห็นธรรม” หรือ “เห็นแจ้ง” เนื่องจากผู้เขียนเป็นชาวญี่ปุ่น จึงมีการกล่าวถึง แนวทางการรู้แจ้งหรือการตรัสรู้ตามความเชื่อของพระพุทธศาสนา นิกายเซน ซึ่งมีความเห็นที่แตกต่างกันเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง คือ สำนักที่สอนการรู้แจ้งแบบค่อยเป็นค่อยไป และสำนักที่สอนการรู้แจ้งแบบฉับพลัน ผู้เขียนได้วิจารณ์แนวทางการรู้แจ้ง แสดงให้เห็นได้ว่าตามที่ศนะของผู้เขียนเห็นด้วยกับการปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้งแบบค่อยเป็นค่อยไป ทั้งยังกล่าวย่ำว่าเป็นแนวทางการปฏิบัติแบบดั้งเดิมที่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธานุญาต และผู้เขียนมองว่า คำสอนตามแนวทางการรู้แจ้งแบบฉับพลัน อาจนำไปสู่การเห็นผิด คือ ความเห็นว่าขาดสูญ (อุจเฉททิฎฐิ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554 : 558)

4) วิจารณ์บทที่ 4

เนื้อหาสาระบทที่ 4 ผู้เขียนกล่าวถึงการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการรู้แจ้งหรือการตรัสรู้ โดยอธิบายแนวคิดเรื่องจิตตามทัศนะของผู้เขียน บูรณาการความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเข้ากับความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีเนื้อหาในส่วนที่ควรนำมาวิจารณ์ คือ การกล่าวถึงโลกแห่งจิตวิญญาณ หรือจักรวาลของวิญญาณ เห็นได้ว่าผู้เขียนมีพื้นฐานความเชื่อเรื่องนี้ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา นิกายมหายาน อย่างเช่น การแสดงทัศนะกล่าวถึงโลกวิญญาณที่สร้างขึ้นโดยอาทิพุทธะ และการกล่าวถึงสวรรค์ชั้นโพธิสัตว์ ทั้งยังกล่าวถึง ความรักจิตวิญญาณผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นภารกิจพื้นฐานทางศาสนาในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ แนวคิดดังกล่าวนี้ กล่าวได้ว่าอยู่ภายใต้กรอบคำสอน

ของนิคายมหายานเรื่อง “อุดมการณ์พระโพธิสัตว์” ผู้มุ่งทำประโยชน์สุขผู้อื่นโดยไม่ย่อท้อ ตั้งแนวคิดเรื่อง “โพธิสัตว์ยาน” ผู้มุ่งช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้น เป็นผู้ปรารถนาเข้าสู่พุทธภูมิ (พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตญาโณ), 2542 : 226)

ผู้วิจารณ์มองว่ามีเนื้อหาในบางส่วน การจะปฏิบัติจนจิตเข้าใจถึงสภาพธรรมที่เหนือความปรุงแต่ง จะกระทำได้ด้วยการลืมหูลืมตาตื่นออกจากโลกของความคิดปรุงแต่ง แล้วหันหน้ามาเผชิญกับปรมัตถธรรมที่ กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง พ้นจากความหลงยินดีร้ายแม้แต่กับกิเลสบาป ธรรม ไม่เพ่งจ้อง และไม่ เผลอเติมความคิดปรุงแต่งลงในการรับรู้ นี่คือนิติวิธีที่จะรู้คิดกระแสความคิดปรุงแต่งให้เรียวเล็กจนขาดลง เมื่อ กระแสของความปรุงแต่งขาดลง สภาพธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งก็จะปรากฏออกมาเอง ผู้เขียนนำเสนอ ตามทัศนะของตนเอง โดยยึดกรอบที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความรู้ทางพระพุทธศาสนาทั้งนิกายเถรวาทและมหายาน ดังมีเนื้อความว่า “วิญญูณที่ยังคงอยู่เมื่อคุณสูญเสียกายหายไปแล้วมีลักษณะเป็นลำแสง ลำแสงแห่งพุทธะ” และการกล่าวถึง “ดวงอาทิตย์ในโลกแห่งจิตวิญญูณ” (Spiritual Sun) โดยกล่าวในทำนองว่า โลกแห่งจิต วิญญูณที่อาทิพุทธะสร้างขึ้น เป็นอีกโลกหนึ่ง ซึ่งเป็นที่รวมของจิตวิญญูณทั้งหมด และในโลกแห่งนั้นมีดวง อาทิตย์เหมือนเช่นโลกนี้ เป็นอาณาจักรในโลกหลังความตาย เรียกว่า ดินแดนแห่งนิพพาน แต่ถึงอย่างไรนับได้ ว่าเป็นความใจกว้างของผู้เขียน ซึ่งมีการกล่าวถึง นิพพาน ตามแนวคิดคำสอนของนิกายเถรวาทด้วย คือ การ กล่าวถึงนิพพานขณะมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ว่าเป็น “สภาวะที่ดับขาดดับไม่เหลือ” เนื้อหาสาระในบทนี้ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องจิตวิญญูณ จึงมีการผสมผสานกันระหว่างความเชื่อนิกายเถรวาทกับนิกายมหายาน

5) วิจารณ์บทที่ 5

เนื้อหาสาระบทที่ 5 มีประเด็นสำคัญที่ผู้เขียนกล่าวถึง คือ แนวคิดเรื่องอนัตตา และการทำความเข้าใจ กับตัวตนที่แท้จริง ด้วยการศึกษาการทำหน้าที่ของจิตใจ ตามทัศนะของผู้เขียนมองว่า จิตใจของเรามี คุณลักษณะเป็นอย่างไร นั่นคือตัวตนที่แท้จริง และการรู้ความหมายที่แท้จริงของจิตต้องเข้าใจเรื่องโลก วิญญูณ เราจะเห็นมิติต่างๆ แห่งโลกวิญญูณได้ ด้วยการทำความเข้าใจตามวิธีการต่างๆ และมีการจำแนกโลก วิญญูณแบ่งออกเป็นระดับต่างๆ เช่น โลกพุทธะ โลกพระโพธิสัตว์ โลกนรก ตามแนวคิดการแบ่งภพภูมิ ตาม ความเชื่อของนิกายมหายาน ซึ่งเรามีอิสรภาพในการเลือกติดต่อกับโลกไหนก็ได้ ในส่วนนี้มีการกล่าวถึง อิสรภาพของมนุษย์ที่ต้องอยู่ภายใต้ระเบียบกฎเกณฑ์ คือ ศีล เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางในการฝึกพัฒนาชีวิต ตนเอง

ผู้เขียนกล่าวถึงแนวคิดเรื่องกรรมว่ามีผลข้ามพบข้ามชาติ ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่าเรื่องกรรมเป็นไปตาม กฎแห่งเหตุปัจจัย ที่หมุนไปข้างหน้า บางคนทำชั่วแต่กลับได้ผลดี บางคนทำดีแต่กลับได้ผลชั่ว นั้นเพราะการ ดำเนินไปของเหตุปัจจัยยังไม่สมบูรณ์ ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดๆ ดังที่ผู้ ได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ มักจะอุทานว่า “แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้ หงาย” ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนักที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตาย ไปกับธรรม เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็นว่ามีธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้า ทรงชี้แนะก็สามารถรู้เห็นตามได้ง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยาก ซับซ้อนให้ย่อเข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันย่อให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจาก อุปสรรคทางภาษา คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวน มากในรุ่นหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อนและไกลตัวเสีย เหลือประมาณ จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์ และสั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับ ตัวเราเอง และขอบเขตของ

ธรรมะก็มีเพียงชนิดเดียว คือ ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในการจำแนกเรื่องกรรม โดยแสดงถึงบุคคล 4 จำพวก ได้แก่

1. ทำชั่วแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก
2. ทำชั่วแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์
3. ทำดีแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์
4. ทำดีแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก (ม.อุ. (ไทย) 14/300/386)

การดำเนินชีวิตในสายโซ่แห่งเหตุปัจจัยอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน โดยการเดินตามทางของพระพุทธองค์ คือ การพิจารณาขัดเกลาจิตใจตนเอง ในทัศนะของผู้เขียนมองว่า การขัดเกลาจิตใจเพื่อการรู้แจ้ง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติและเข้าถึงได้ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ถึงแม้จะมีการกล่าวถึงนิพพานในอาณาจักรโลกหลังความตาย ตามความเชื่อทางศาสนา แต่ถึงอย่างไรผู้เขียนมุ่งให้ความสำคัญกับนิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ คือ การเข้าถึงสภาวะดับกิเลสตัณหาโดยสิ้นเชิง

ผู้วิจารณ์มองว่ามีเนื้อความบางส่วนที่คลุมเครือ ไม่ชัดเจน อย่างเช่น การกล่าวว่า “ขณะมีชีวิตอยู่ วิญญาณอยู่ในร่างกาย แต่ไม่อาจมองเห็นได้ เป็นสิ่งที่เห็นได้เฉพาะผู้ที่ตรัสรู้แล้ว” จากเนื้อความตอนนี้ทำให้เข้าใจไปได้ว่ามีวิญญาณชนิดหนึ่งที่เป็นตัวตนพิเศษ อยู่นอกเหนือการสัมผัสของคนธรรมดา ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา “วิญญาณ” จำแนกออกเป็น 6 ประการ คือ (ม.ม. (ไทย) 12/101/96)

1. จักขุวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา)
2. โสตวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู)
3. ชานวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก)
4. ชิวหาวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น)
5. กายวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย)
6. มโนวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ)

การทำงานของวิญญาณชั้นทั้ง 6 ประการ ดังที่กล่าวมานั้น จึงเป็นสิ่งที่บุคคลธรรมดาทั่วไปพึงรู้เห็นเข้าใจได้ เป็นสิ่งที่เห็นได้ไม่จำกัดเฉพาะผู้ที่ตรัสรู้เท่านั้น แตกต่างกันเพียงผู้ตรัสรู้ ย่อมรู้เห็นสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริง หรือการรู้แจ้งทางวิญญาณ ไม่มีอุปาทานยึดมั่นสิ่งเหล่านั้นในความเป็นตัวเราของเราอย่างปุถุชนคนธรรมดา

ข้อดีหนังสือเล่มนี้

ผู้เขียนได้นำเสนอเนื้อหาสาระ ในลักษณะการแสดงทัศนะของตนที่ตั้งอยู่ภายใต้กรอบความเชื่อตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เรื่องราวส่วนใหญ่เป็นการเขียนในเชิงบุคลาธิษฐาน นำเอาเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งเหตุการณ์ในอดีตและสังคมปัจจุบัน ยกตัวอย่างประกอบกรณีเรื่องนั้นๆ ที่ผู้เขียนกล่าวถึง ได้อย่างเหมาะสม นับได้ว่าเป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ ทำให้ผู้อ่านชวนติดตาม เกิดมโนภาพไปตามสาระที่ผู้เขียนสื่อถึง ทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้ หนังสือเล่มนี้จึงมีความเหมาะสมกับผู้อ่านในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่ ที่ไม่ค่อยชอบศึกษาพระพุทธศาสนาในเชิงวิชาการ

ข้อเสนอแนะ

การนำเสนอเนื้อหาสาระเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เห็นได้ว่าผู้เขียนมีพื้นฐานความรู้ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้งนิกายเถรวาทและนิกายมหายาน ส่วนมากมีการนำเสนอเนื้อหาหลักคำสอนในประเด็นที่สอดคล้องกันทั้ง 2 นิกาย ส่วนที่เป็นความเชื่อของนิกายมหายาน ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับเรื่องโลกวิญญูณ ตามคติมหายาน ผสมผสานกับความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ในส่วนนี้ พบว่า ผู้เขียนไม่ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับโลกวิญญูณที่ชัดเจน ซึ่งถือได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ดังเห็นได้จากการกล่าวถึงเรื่องนี้แทบทุกบท แต่ผู้เขียนกลับอ้างถึงหนังสือของตนอีกเล่มหนึ่ง เรื่อง “กฎสุริยะ” จึงทำให้การอธิบายเกี่ยวกับโลกวิญญูณในแง่มุมต่างๆ ตามทัศนะของผู้เขียนคลุมเครือ หรืออาจมองได้ว่าเป็นกลยุทธ์ในการขายหนังสือของผู้เขียนเอง นั่นคือให้ผู้อ่านต้องติดตามไปอ่านหนังสืออีกเล่มหนึ่ง นับเป็นส่วนที่บกพร่องควรปรับปรุงแก้ไข

สรุป

หนังสือเรื่อง “กฎแห่งการรู้แจ้ง” ผู้เขียนมุ่งเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งหรือการตรัสรู้ตามกรอบแนวคิดคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยชี้ให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และเข้าถึงได้ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยการเสนอแนวทางปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อการ “ตรัสรู้” หรือ “รู้แจ้ง” ซึ่งในมุมมองของผู้เขียน หมายถึงการเอาชนะอวิชชาหรือสิ่งลวงทั้งหลาย และเข้าถึงสัจธรรมที่แท้จริง เขาเชื่อว่าการตรัสรู้ไม่ใช่สิ่งไกลเกินเอื้อม แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ในชีวิตประจำวัน ผ่านการดำเนินการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน การดำเนินธุรกิจ และการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว โดยเน้นว่า “กฎแห่งการรู้แจ้ง” คือหลักการปฏิบัติที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในโลกแห่งความเป็นจริงหลักการปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้งในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามานำเสนอในรูปแบบการอธิบายหลักการผสมผสานกับการวิเคราะห์วิจารณ์ตีความตามทัศนะผู้เขียน โดยสามารถสรุปหลักธรรมสำคัญที่ผู้เขียนกล่าวถึง ได้แก่ หลักศรัทธา หลักปัญญา หลักกรรม หลักกัณฐตา นิพพาน และกล่าวในเชิงปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกเป็นนายเหนือจิตใจตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของความอยาก การควบคุมตนเองให้อยู่ภายใต้กรอบศีลธรรม หรือระเบียบสังคมที่ตั้งงาม การยอมรับในความไม่สมบูรณ์พร้อมของมนุษย์ การมุ่งมั่นปฏิบัติตนสู่ความสมบูรณ์พร้อม

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- ริวโฮ โอคาวา. (2558). กฎแห่งการรู้แจ้ง. แปลโดย นันทวิทย์ ผลพิบูลย์. นนทบุรี : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- หอดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปถญ. (2558). การทำงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม. [ออนไลน์. แหล่งที่มา : www.dhamma4u.com. {20 มกราคม 2568}.



มจร สุรนารีสาร

MSJ

TEMPLATE

แบบฟอร์มการเขียน

1. บทความวิจัย

2. บทความวิชาการ

3. บทวิจารณ์หนังสือ

ผู้แต่งบทความ
ควรศึกษา Template
และแบบฟอร์มการเขียนงาน
วิชาการ ที่วารสาร กำหนดไว้
ควรแก้ไขให้ถูกต้องตามรูปแบบ
ก่อนส่งบทความของท่าน

มจร นครราชสีมา

MCU SURANAREE JOURNAL

ISSN : 2985-1106

FB-page : สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร

Tel. : 064 8060 444

ID.Line : 66648060444

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

แบบประเมินบทความ (Peer Review Form)

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความ

องค์ประกอบของบทความ

1.บทความวิจัยจะต้องประกอบด้วย

-บทคัดย่อ : คำสำคัญ (Abstract : Keyword) บทนำ วัตถุประสงค์การวิจัย การทบทวนวรรณกรรม กรอบแนวคิดการวิจัย ระเบียบวิธีวิจัย ผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย องค์ความรู้ใหม่ บทสรุป ข้อเสนอแนะ และ อ้างอิง โดยเฉพาะบทคัดย่อไม่ควรเกิน 350 คำ รูปแบบการเขียนบทความควรให้ถูกต้องตามวารสารกำหนดใน Template

2.บทความวิชาการจะต้องประกอบด้วย

-บทคัดย่อ : คำสำคัญ (Abstract : Keyword) บทนำ เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลเสนอข้อคิดเห็น บทสรุป และ อ้างอิง โดยเฉพาะบทคัดย่อไม่ควรเกิน 350 คำ รูปแบบการเขียนบทความควรให้ถูกต้องตามวารสารกำหนดใน Template

3.บทวิจารณ์หนังสือจะต้องประกอบด้วย

-บทนำ เนื้อหา (โดยย่อของแต่ละหัวข้อ) บทวิจารณ์ (แต่ละหัวข้อ) ข้อดีหรือจุดเด่นของหนังสือ สรุป ข้อเสนอแนะ และ อ้างอิง บทวิจารณ์หนังสือจะไม่มีบทคัดย่อและคำสำคัญ รูปแบบการเขียนบทความควรให้ถูกต้องตามวารสารกำหนดใน Template

ผู้เขียนบทความควรตรวจสอบบทความของท่านว่า บทความมีองค์ประกอบตรงตามข้อกำหนดของวารสาร มจร สุรนารีสาร ตามที่แนะนำไว้หรือไม่ หากมีข้อขาดตกบกพร่อง กรุณาปรับแก้ให้ตรงตามที่กำหนดไว้ให้สมบูรณ์ แล้วจึงส่งบทความเข้าสู่วารสารทางออนไลน์ในระบบ Thaijo ต่อไป

กรุณาดาวน์โหลด Template หรือแบบฟอร์มการเขียนบทความ





(ตั้งค่าน้ำกระดาษหัว/ท้าย/ซ้าย/ขวา 2.54 cm. หน้าแรกนี้ห่างจากหัวกระดาษ 1 Enter)

การศึกษา.....(ชื่อเรื่องไทยตัวอักษร TH SarabunPSK 20 หน้า กึ่งกลาง)

A STUDY OF(ชื่อเรื่อง English ตัวอักษรใหญ่ TH SarabunPSK 18 ไม่หนา กึ่งกลาง)

บทความวิจัย
Research Article

(ชื่อผู้แต่งตัว 16 ไม่หนา ชิดขวา ห่างจากชื่อเรื่อง 2 Enter)

สมชาย ใจดี¹, สมศรี ใจงาม², และสมพาน ใจเชื้อ³

Somchai Laidee¹, Somsri Jaingam², and Somphan JainSue³

บทคัดย่อ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย ห่างจากชื่อผู้แต่ง 2 Enter)

บทความวิจัยนี้(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อ.....
..... (2) เพื่อ..... (3) เพื่อ

..... รูปแบบการวิจัยเป็น.....(การวิจัยเชิงคุณภาพ/การวิจัยเชิงปริมาณ/การวิจัยแบบผสมผสานวิธี)

โดยใช้แนวคิด (หรือทฤษฎี)เป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัยคือ.....

..... กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ) คือ.....จำนวน.....คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบ.....

..... เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี.....ชนิด คือ 1).....2).....3)..... วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้.....

.....(กรณีวิจัยเชิงปริมาณ-สถิติพื้นฐาน/สถิติอ้างอิง)(ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ-ใช้วิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา).....ผลการวิจัยพบว่า

(1) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1.....(สรุปสั้นๆ).....

(2) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2.....(สรุปสั้นๆ).....

(3) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3.....(สรุปสั้นๆ).....

องค์ความรู้ (หรือข้อค้นพบ) ที่ได้จากงานวิจัยนี้ คือ(สรุปสั้นๆ)

.....มีประโยชน์ในการ...(1-3 ข้อ)..... (บทคัดย่อทั้งหมดไม่เกิน 350 คำ)

คำสำคัญ : (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย) การพัฒนาทักษะ(ตัว 16 ไม่หนา 3-5 คำ).....

Abstract (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

This research article aimed to study(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....(1) to study.....
(2) to study.....(3) to study, The research design is
(qualitative research/quantitative research/mixed-methods research), using the concept (or theory) as the research framework. The sample group (target group/key informants) consists of amount individuals, selected through

(ฟุตโน้ตตัว 14 ไม่หนา ใส่สังกัดภาษาไทย/ภาษาEnglish บรรทัดล่างใส่อีเมล/เบอร์โทรของผู้เขียนหลัก)

¹⁻³ คณะ..... มหาวิทยาลัย..... / Faculty of University, Thailand
Corresponding author, e-mail: Tel.

The research instruments include types: 1), 2), and 3) Data were analyzed using (for quantitative research: basic statistics/inferential statistics) (for qualitative research: content analysis with descriptive writing). The research findings revealed that

- (1) (brief summary of the key findings)
- (2) (brief summary of the key findings)
- (3) (brief summary of the key findings)

The body of knowledge (or findings) from this research is that This knowledge is beneficial as it helps to ..(1-3 items)..... (Abstract no more than 350 words)

Keywords: (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย) เช่น Learning, Study (ตัว 16 ไม่หนา คำใส่คอมม่า , ห่าง 1 เคาะ)

บทนำ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

ย่อหน้าแรก.....(ตัว 16 ไม่หนา)(อธิบายประเด็นวิจัย ความสำคัญ ความน่าสนใจ โดยอ้างอิงงานวิจัยที่เคยตีพิมพ์แล้ว (อ้างบทความ/หนังสือ/เจ้าของทฤษฎี-ตีพิมพ์ไม่เกิน 5 ปี) ว่าค้นพบอะไรบ้าง ยังมีอะไรที่ยังไม่ได้ศึกษาเพื่อให้เห็นว่ายังมีช่องว่าง (gap) ของการวิจัย)

ย่อหน้าที่สอง.....(กล่าวถึงพื้นที่วิจัย/ปัญหา/กลุ่มเป้าหมาย การมีส่วนร่วมในพื้นที่หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นั้นๆ อย่างไร)

ย่อหน้าที่สาม.....(แนะนำวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของงานวิจัยซึ่งเป็นเสมือนเข็มทิศบอกแนวทางการทำวิจัย (How/where/When) ชี้ให้เห็นระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การวิจัย).....

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษา.....(โครงเรื่องหรือเนื้อหาของบทความที่จะนำเสนอโดยอ้างวัตถุประสงค์ หรือประเด็นหัวข้อต่างๆ และประโยชน์ที่จะเกิดแก่วงวิชาการหรือสังคม).....

วัตถุประสงค์การวิจัย (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

1. เพื่อ..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)..
2. เพื่อ.....
3. เพื่อ.....

การทบทวนวรรณกรรม (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

.....(อธิบายถึงผลการสืบค้นเอกสาร/หนังสือ/บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสดงให้เห็นถึงช่องว่างของความรู้ที่ยังไม่ถูกศึกษาวิจัย พร้อมใส่วงเล็บอ้างอิงและปีที่พิมพ์ เช่น (สุชิน ใจดี, 2565 : 65) ควรวิเคราะห์และจัดลำดับความสัมพันธ์ของวรรณกรรมเหล่านั้นด้วย)..... เช่น

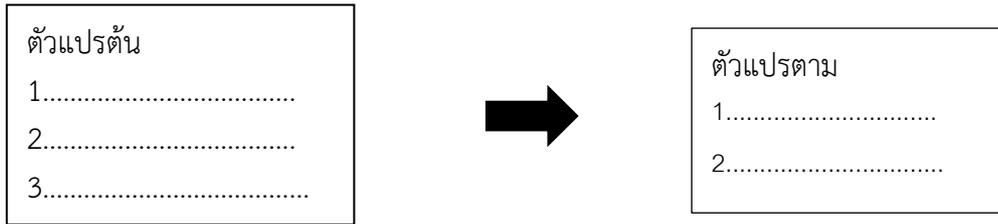
วรรณวุฒิ วรรณารุณ (2563 : 24) ได้ศึกษาเรื่อง..... พบว่า..... (เอกสารที่เกี่ยวข้อง 5-10 ราย ตีพิมพ์ไม่เกิน 5 ปี)

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมพบว่า.....

กรอบแนวคิดการวิจัย (ทฤษฎี) (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิง..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)....(การวิจัยเชิงคุณภาพ/การวิจัยเชิงปริมาณ/การวิจัยแบบผสมวิธี) โดยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย)



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

ระเบียบวิธีวิจัย (วิธีดำเนินงานวิจัย) (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

(กรณีงานวิจัยเชิงปริมาณ)

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ..... ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าโดยมีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร คือจำนวน.....คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือซึ่งได้มาโดย.....จำนวน.....คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 2.2
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล 3.1..... 3.2..... 3.3.....
4. การวิเคราะห์ข้อมูล 4.1..... 4.2..... 4.3.....
5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย 5.1..... 5.2..... 5.3.....

(กรณีงานวิจัยเชิงคุณภาพ)

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ..... ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ บทความ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ การประชุม ภาพถ่ายและเอกสารที่เกี่ยวข้องโดยมีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

1. ค้นคว้า/สืบค้น.....
2. สรุป/รวบรวมข้อมูล.....
3. วิเคราะห์ข้อมูล.....

ผลการวิจัย (การวิเคราะห์ข้อมูล)

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า..... ดังภาพที่ 1/หรือตารางที่ 1 (ถ้ามี)



ภาพที่ 1 (อธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1)

จากรูปภาพที่ 1 (หรือตารางที่ 1) พบว่า

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า.....ดังภาพที่ 2/หรือตารางที่ 2 (ถ้ามี)

จากรูปภาพที่ 2 (หรือตารางที่ 2) พบว่า

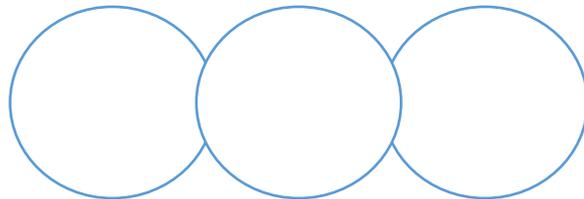
วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า.....ดังภาพที่ 3/หรือตารางที่ 3 (ถ้ามี)

จากรูปภาพที่ 3 (หรือตารางที่ 3) พบว่า

สรุปผลการวิจัย (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

องค์ความรู้ใหม่ (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)

จากการศึกษา..... พบองค์ความรู้ที่สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้ (แผนภาพที่ 2)



แผนภาพที่ 2(อธิบายองค์ความรู้).....

จากแผนภาพที่ 2 แสดงให้เห็นถึงองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับเรื่อง..... จะเห็นได้ว่า.....

อภิปรายผล (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเรื่อง..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)ผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามลำดับของวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1(อภิปรายสิ่งที่พบตามวัตถุประสงค์).....
.....สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมชาย ใจดี (2563) ได้ศึกษาเรื่องพบว่า.....

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2(อภิปรายสิ่งที่พบตามวัตถุประสงค์).....
.....สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศรี ใจงาม (2564) ได้ศึกษาเรื่องพบว่า.....

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3(อภิปรายสิ่งที่พบตามวัตถุประสงค์).....
.....สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพาน ใจซื่อ (2565) ได้ศึกษาเรื่องพบว่า.....

บทสรุป (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

ย่อหน้า.....ตัว 16 ธรรมดา(ความยาวไม่เกิน 10 บรรทัด).....

ข้อเสนอแนะ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องดังนี้ (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย)

1. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า.....สามารถนำไปใช้เป็น.....แก่.....
เพื่อ..... (ตัว 16 ธรรมดา).....
2. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า.....สามารถนำไปใช้เป็น.....แก่.....
เพื่อ.....
3. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า.....สามารถนำไปใช้เป็น.....แก่.....
เพื่อ.....

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษา.....
2. ควรมีการพัฒนา.....

เอกสารอ้างอิง (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย) ชื่ออ้างอิง (ตัว 16 ไม่หน้า ชิดซ้าย) รูปแบบ APA ตามตัวอย่าง
Miller, J (2005). Most of ESL students have trouble with the articles. *International Education Journal*. 5(5), 80–88.

ณัชชา โสคติยานุรักษ์. (2543). ทฤษฎีดนตรี. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.
ธีรนนท์ ศรีวิทัศน์, กัญฉภร นิธิศวรรภากุล, ปิยลักษณ์ อัครรัตน์ (2563). การจัดการเรียนรู้โดยการประยุกต์ใช้
วิธีโอบนุทูป. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย*. 11(2), 221-233

ทองอินทร์ วงศ์โสธร. (2561). เชื้อแบบสุขุขทัย : มุ่งหน้าสู่สวรรค์ หันหลังให้นรก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลานธรรมจักร. (2566). ต้นไม้ในพุทธประวัติ : ปาฐกถา ต้นไม้สวรรค์ชั้นดาวดึงส์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=17&t=19564>. {20 ตุลาคม 2566}

(ตัวอย่างการอ้างอิงจากเว็บไซต์)

(ชื่อผู้เขียน. (2566). “.....เรื่อง.....”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.....> {20 ตุลาคม 2566}
(ถ้ามี พ.ศ.) [วงเล็บใหญ่] [วงเล็บปีกกา วันที่สืบค้น]

ท่านผู้แต่งบทความ สามารถก๊อปปี้บทความของท่าน มาวางใน Template นี้ได้ ทีละหัวข้อ
ผลงานจะออกมาสมบูรณ์ ตามนี้ก่อนส่งบทความมายังวารสาร มจร สุรนารีสาร
ผ่านระบบ TCI-Thaijo



(ตั้งค่านักกระดาษหัว/ท้าย/ซ้าย/ขวา 2.54 cm. หน้าแรกนี้ห่างจากหัวกระดาษ 1 Enter)

พุทธะ.....(ชื่อเรื่องไทยตัวอักษร TH SarabunPSK 20 หน้า กึ่งกลาง)

BUDDHA.....(ชื่อเรื่อง English ตัวอักษรใหญ่ TH SarabunPSK 16 ไม่หนา กึ่งกลาง)

บทความวิชาการ
Academic Article

(ชื่อผู้แต่งตัว 16 ไม่หนา ชิดขวา ห่างจากชื่อเรื่อง 2 Enter)

สมชาย ใจดี², สมศรี ใจงาม², และสมพาน ใจชื่อ³

Somchai Laidee¹, Somsri Jaingam², and Somphan JainSue³

บทคัดย่อ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย ห่างจากชื่อผู้แต่ง 2 Enter)

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....
จากการศึกษาพบว่า.....
.....(ความยาวไม่เกิน 350 คำ).....

คำสำคัญ : (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย) เช่น จริยธรรม, ศิลธรรม (ตัว 16 ไม่หนา 3-5 คำ ใส่คอมม่า, ห่าง 1 เคาะ)

Abstract (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย ห่างจากคำสำคัญ 1 Enter)

This academic article aims to study(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....
From studying finds that.....
.....(สรุปประเด็นสำคัญ ความยาวไม่เกิน 350 คำ)

Keywords: (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย) เช่น Learning, Study (ตัว 16 ไม่หนา 3-5 คำใส่คอมม่า, ห่าง 1 เคาะ)

บทนำ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

.....(กล่าวถึงความสำคัญหรือเค้าโครงของบทความตามวัตถุประสงค์)..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)

(ฟุตโน้ตตัว 14 ไม่หนา ใส่สังกัดไทย/English บรรทัดล่างใส่อีเมล/เบอร์โทรของผู้เขียนหลัก)



²⁻³ คณะ..... มหาวิทยาลัย..... / Faculty of University, Thailand

Corresponding author, e-mail: Tel.

(เนื้อเรื่อง) (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

ตอนที่ 1. (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย)

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (ข้อมูลพื้นฐานหรือสาระที่เกี่ยวข้องกับบทความ)

ตอนที่ 2.

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (วิเคราะห์ข้อมูล ได้แย้งข้อเท็จจริง ใช้เหตุผล หลักฐาน)

ตอนที่ 3.

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (เสนอความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ)

สรุป

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (สรุปประเด็นสำคัญ หรือผลลัพธ์ ที่สามารถนำไปใช้อะไรได้บ้าง หรือจะทำให้เกิดอะไรต่อไป หรือตั้งประเด็นคำถามทิ้งท้ายไว้ให้อ่านค้นหาต่อไป)

เอกสารอ้างอิง (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย) ชื่ออ้างอิง (ตัว 16 ไม่หนา ชิดซ้าย) รูปแบบตามตัวอย่าง

William Winn (1990). Some Implications of Cognitive Theory for Instructional Design. Instructional Science. An International Journal of the Learning Sciences. 9(1), 53-69.

ณัชชา โสคติยานุรักษ์. (2543). ทฤษฎีดนตรี. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.

ธีรนนท์ ศรีวิทัศน์, กัญฉภรณ์ นิธิศวรรภากุล, ปิยลักษณ์ อัครรัตน์ (2563). การจัดการเรียนรู้โดยการประยุกต์ใช้
วีดีโอบนยูทูป. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย. 11(2), 221-233

ลานธรรมจักร. (2566). ต้นไม้ในพุทธประวัติ : ปาฐกถา ต้นไม้สวรรค์ชั้นดาวดึงส์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=17&t=19564>. {20 ตุลาคม 2566}

(ตัวอย่างการอ้างอิงจากเว็บไซต์)

(ชื่อเว็บไซต์. (2566). “.....เรื่อง.....”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.....> {20 ตุลาคม 2566}

(ถ้ามี พ.ศ.)

[วงเล็บใหญ่]

{วงเล็บปีกกา วันที่สืบค้น}

ท่านผู้แต่งบทความ สามารถก๊อปปี้บทความของท่าน มาวางใน Template นี้ได้ ทีละหัวข้อ ผลงานจะออกมา
สมบูรณ์ ตามนี้ก่อนส่งบทความมายังวารสาร มจร สุรนารีสาร ผ่านระบบ TCI-Thaijo



(ตั้งค่านำกระดาษหัว/ท้าย/ซ้าย/ขวา 2.54 cm. หน้าแรกนี้ห่างจากหัวกระดาษ 1 Enter)

บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review (ตัวTH SarabunPSK 20 หนา กึ่งกลาง)
เรื่อง กรรมที่ปณี.....(ชื่อหนังสือ ตัว 18 หนา กึ่งกลาง)...

(ชื่อผู้วิจารณ์ตัว 16 ไม่หนา ชิดซ้าย ห่างจากชื่อหนังสือ 1 Enter)

สมชาย ใจดี³, สมศรี ใจงาม⁴

Somchai Jaiidee³, Somsri Jaingam⁴



ชื่อหนังสือ:ตัว 16 ไม่หนา

ผู้แต่ง :

ปีที่พิมพ์:

พิมพ์ที่:

จำนวนหน้า: หน้า

บทนำ (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า) กล่าวถึงความเป็นมาของหนังสือ เช่น ประหวัดผู้แต่ง
ที่มาของเนื้อหาในหนังสือ คำนิยามหรือประวัติการพิมพ์เป็นต้น

เนื้อหา (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....มีเนื้อหาดังนี้

บทที่ 1 หรือ หัวข้อที่ 1 เกี่ยวกับ.....

บทที่ 2 หรือ หัวข้อที่ 2 เกี่ยวกับ.....

บทที่ 3 หรือ หัวข้อที่ 3 เกี่ยวกับ.....

(ฟุตโน้ตตัว 14 ไม่หนา ใส่สังกัดไทย/English บรรทัดล่างใส่อีเมล/เบอร์โทรของผู้เขียนหลัก)



³⁻⁴คณะ..... มหาวิทยาลัย..... / Faculty of University, Thailand

Corresponding author, e-mail: Tel.

วิจารณ์ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเล่มนี้(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่า.....
 ประเด็นที่ 1.....
 ประเด็นที่ 2.....
 ประเด็นที่ 3.....

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....มีจุดเด่นคือ.....

สรุป (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....

ข้อเสนอแนะ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับ.....(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....

เอกสารอ้างอิง (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย) รายชื่ออ้างอิง....(ตัว 16 ไม่หนา ชิดซ้าย ตามตัวอย่าง)

ทองอินทร์ วงศ์โสธร. (2561). เชื้อแบบสุโขทัย : มุ่งหน้าสู่สวรรคค์ หันหลังให้รัก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 ลานธรรมจักร. (2566). ต้นไม้ในพุทธประวัติ : ปาริชาติ ต้นไม้สวรรค์ขึ้นดาวดิงส์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=17&t=19564>. {20 ตุลาคม 2566}
 วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “เปรต”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/เปรต> {20 ตุลาคม
 2566}

ข้อแตกต่างระหว่าง การเขียนอ้างอิงจากหนังสือ กับจากออนไลน์
 ชื่อผู้แต่ง. (พ.ศ.ที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์.....จำกัด.
 ชื่อเว็บไซต์. (พ.ศ.ถ้ามี). ชื่อเรื่อง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://.....> {วันสืบค้น}