

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

การพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ)

Develop a model of Buddhist based self-health care development of school administrators

Under office of secondary educational service area 21 (nongkhai-buen gkan)

ธัญชาภาวี ชัยประภา

Thanuncharpa Chaiprapa

อริเทพ ผาธา

Athitthep Phatha

Thanuncharpa.chai@stu.mcu.ac.th

บทคัดย่อ

ในการพัฒนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เป็นระบบนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เหมาะสมในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ในการพัฒนาศักยภาพตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ก็เช่นกันที่จำเป็นจะต้องมีรูปแบบหรือโครงสร้างในการพัฒนาที่ชัดเจนจึงจะสามารถนำไปพัฒนาให้เกิดผลได้ โดยรูปแบบการพัฒนาศักยภาพตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ : การพัฒนาศักยภาพตนเอง, หลักภาวนา 4, รูปแบบ

Abstract

In order to develop something into a system, it is imperative that there be a suitable format in which it can be used in order to develop it to its maximum benefit. In the development of Buddhist self-health of school administrators Under the Secondary Educational Service Area Office 21 (Nong Khai-Bueng Kan), it is necessary to have a clear pattern or structure for development in order to be able to develop results. By the Buddhist self-development model of the school administrators Subordinate to the Secondary Educational Service Area Office 21 (Nong Khai-Bueng Kan) is based on the Buddhist principles which are the Four Bhavanas which are one of the development principles in Buddhism.

Keywords: Self-development, the Four Bhavanas, patterns

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

1. บทนำ

ในการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดที่จะสามารถทำให้ผู้สนใจได้ทำความเข้าใจเนื้อหาของประเด็นการวิจัยดังกล่าวก็คือการจัดทำรูปแบบของการพัฒนา ซึ่งรูปแบบนั้นถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่จะสามารถสื่อหรือแทนความหมายของสิ่งที่ผู้เขียนหรือผู้ศึกษาต้องการที่จะสื่อกับผู้สนใจให้เข้าใจเรื่องที่กำลังทำอยู่ได้ง่ายและลึกซึ้งที่สุด ดังนั้นรูปแบบจึงถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง และรูปแบบเหล่านั้นก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีการ “พัฒนา” เพื่อให้สามารถที่จะอธิบายเรื่องที่กำลังศึกษาอยู่นั้นให้ละเอียดที่สุด ซึ่งผู้เขียนได้พยายามที่จะนำรอบความคิดเกี่ยวกับรูปแบบและการพัฒนารูปแบบมาปรับใช้เพื่อให้ผู้อ่านหรือผู้ศึกษาได้เข้าใจมากที่สุดโดยเฉพาะพัฒนารูปแบบเกี่ยวกับการพัฒนาสภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ซึ่งจำเป็นต้องนำเสนอกรอบการพัฒนารูปแบบอยู่หลายด้าน ดังที่เราจะได้ศึกษากันต่อไป

2. แนวคิดเรื่องรูปแบบและการพัฒนารูปแบบ

(1) ความหมายของรูปแบบ

สำหรับคำว่า รูปแบบ ตรงกับคำว่า โมเดล (Model) ในภาษาอังกฤษเป็นส่วนใหญ่ คำศัพท์นี้มีการเรียกที่แตกต่างกันออกไปในภาษาไทย เช่น ตัวแบบ รูปแบบ แบบจำลอง หรือจะเรียกทับศัพท์ว่า “โมเดล” หรือหมายถึง รูปแบบเป็นโครงสร้างที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ สามารถใช้รูปแบบอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ ที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติ หรือระบบต่าง ๆ อธิบายลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ (บุญชม ศรีสะอาด, 2547) หรือหมายถึง รูปที่ถูกกำหนดขึ้นอย่างมีหลักการเป็นที่ยอมรับ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) หรือการแสดงออกมาด้านความคิดที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม จากประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ เช่น แผนผัง คำอธิบาย แผนภาพ เพื่อช่วยให้ทั้งตนเองและบุคคลอื่นเข้าใจได้ง่ายขึ้น (ทิตนา ขวมนิ, 2550) หรือหมายถึงโครงสร้างที่ได้มาจากการศึกษาทฤษฎี การมีประสบการณ์ รวมถึงการคาดการณ์ แล้วนำมาสร้างเป็นแผนผัง หรือนำเสนอในรูปของข้อความ (ปัญญา ทองนิล, 2553)

เมื่อว่าโดยสรุปจะพบว่าคำว่า รูปแบบ หมายถึง การสร้างแบบจำลองสภาพความเป็นจริง โดยอาศัยประสบการณ์ ความรู้ ความคิด หรือทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง สำหรับการอธิบายสิ่งที่ศึกษา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันเพื่อให้เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน

(2) ประเภทของรูปแบบ

รูปแบบนั้นมีหลายประเภท รูปแบบเป็นชุดโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของปัจจัยหรือตัวแปรต่าง ๆ รวมถึงองค์ประกอบที่สำคัญของสิ่งที่ศึกษา เพื่อช่วยให้เข้าใจข้อเท็จจริงหรือ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

ปรากฏการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ง่ายขึ้น โดยอาจแสดงออกมาในรูปของแผนภาพทางความคิด ด้วยภาษาหรือสัญลักษณ์ และยังได้ขยายความของรูปแบบว่ารูปแบบเป็นสิ่งที่เราพัฒนาขึ้น เพื่ออธิบายคุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ของปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง (อุทุมพร, จามรมาน, 2541)

นักวิชาการได้จำแนกประเภทของรูปแบบไว้ด้วยกันหลายแนวทาง ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะและความสำคัญของศาสตร์นั้น ๆ ทำให้การจำแนกประเภทของรูปแบบมีหลายประเภทไปด้วย ดังนี้

(1) รูปแบบเชิงอุปมาหรือเปรียบเทียบ (Analogue models) เป็นรูปแบบที่ใช้หลักการคิด หาเหตุผลรูปแบบนี้นิยมใช้ในสาขาวิทยาศาสตร์ทางกายภาพ รูปแบบนี้ไม่ค่อยใช้ในสาขาสังคมและพฤติกรรมศาสตร์

(2) รูปแบบเชิงภาษา (Semantic model) เป็นรูปแบบที่แสดงออกด้วยการใช้คำพูด ภาษาท่าทาง รูปภาพเป็นหลัก แต่รูปแบบนี้มีจุดอ่อนที่ขนาดความชัดเจนแน่นอนที่ยากต่อการทดสอบ ฉะนั้นรูปแบบนี้จึงขึ้นอยู่กับความชัดเจนของการใช้ภาษา

(3) รูปแบบเชิงแบบแผน (Schematic models) เป็นรูปแบบที่แสดงแผนที่หรือแผนภูมิ ที่จะพยายามเชื่อมโยงหน่วยงาน และกลุ่มต่างๆ ให้เข้ามาสัมพันธ์กัน รูปแบบนี้นิยมใช้ในสาขาจิตวิทยา

(4) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematic models) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์นี้ มีประโยชน์ที่สามารถทำให้ข้อสันนิษฐานได้มีการพิจารณาด้วยเชิงปริมาณและทดสอบได้ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์สามารถเขียนความสัมพันธ์ได้ในรูปสูตรหรือสมการทางคณิตศาสตร์ได้

(5) รูปแบบเชิงเหตุผล (Casual models) รูปแบบนี้เริ่มได้รับความสนใจในช่วงหลัง ปี ค.ศ.1970 และนิยมใช้ในการวิจัยมากขึ้น เชื่อกันว่ารูปแบบนี้เริ่มใช้ในสาขาพันธุศาสตร์ ซึ่งมีการนำเทคนิค การวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) มาใช้ แนวคิดสำคัญของรูปแบบเชิงเหตุผลนี้จะเกี่ยวข้องกับการสร้างสมการโครงสร้างอย่างง่ายของสาเหตุกับตัวแปรต่าง ๆ ภายใต้การใช้เหตุผลการตัดสินใจ

(3) องค์ประกอบของรูปแบบ

สำหรับองค์ประกอบคุณลักษณะของรูปแบบ คือ 1) มีการแสดง ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างและตัวแปร 2) มีการนำไปสู่การทำงานได้ผลตรงตามที่ตั้งไว้แล้วโดย สามารถอธิบายถึงโครงสร้างหรือกลไกความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของเรื่องที่จะศึกษาอย่างชัดเจน 3) มี การนำไปสู่การสร้างแนวคิดใหม่หรือความสัมพันธ์ใหม่ หรือขยายองค์ความรู้ 4) มีความสอดคล้องกับ ทฤษฎีเรื่องที่ใช้รูปแบบ (พูลสุข หิงศานนท์, 2540)

(4) การพัฒนารูปแบบ

การพัฒนารูปแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการพัฒนารูปแบบนั้น ๆ เป็นกระบวนการในการนำรูปแบบที่ได้จากการสร้างรูปแบบ เป็นสิ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

บรรยายลักษณะที่สำคัญของปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เปรียบเสมือนกับสิ่งที่ผู้สนใจทำการศึกษาในเรื่องนั้นๆ ได้เข้าใจเบื้องต้นและนำไปสู่การศึกษาเชิงลึก และก็นำไปสู่การสร้างหรือพัฒนารูปแบบที่ใช้ในการศึกษาหรือทำการวิจัย โดยการพัฒนาแบบนั้นมี 2 ขั้นตอนคือ (1) การสร้างหรือพัฒนารูปแบบ ผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อนเป็น รูปแบบตามสมมติฐาน โดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎี แนวคิด รูปแบบที่มีผู้พัฒนาไว้แล้วในเรื่องเดียวกัน หรือเรื่องอื่น ๆ และผลการศึกษาหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์สภาพสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ ภายในรูปแบบ รวมทั้งลักษณะความสัมพันธ์ต่าง ๆ ระหว่าง องค์ประกอบหรือตัวแปรนั้น (2) การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ หลังจากได้พัฒนารูปแบบในขั้นต้นแล้ว ต้องทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบดังกล่าว เพราะว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนั้น ถึงแม้ว่าจะพัฒนา โดยมีรากฐานจากทฤษฎี แนวความคิด รูปแบบของคนอื่น และผลการวิจัยที่ผ่านมาแล้วแม้กระทั่งได้รับการกลั่นกรองจากผู้เชี่ยวชาญแล้วก็ตาม แต่ก็ยังเป็นเพียงรูปแบบตามสมมติฐาน ซึ่งจำเป็นต้องเก็บรวบรวม ข้อมูลในสถานการณ์จริง หรือทำการทดลองนำไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อทดสอบดูว่ามีความเหมาะสม หรือไม่

3.แนวคิดเรื่องภาวนา 4

(1) ความหมาย

สำหรับคำว่า “ภาวนา” แปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” ซึ่งหมายความเลยไปว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น อีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เอง เพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่าภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญโญ โดยสรุปคำว่าภาวนา นั้นก็หมายถึง การทำให้มีขึ้น เจริญขึ้น ซึ่งคำว่าภาวนาตรงกับคำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทย หรือตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “วรูณ” แปลว่า ความเจริญ มาจากบาลีว่า “วฑฺฒน” หรือ “วฒฺณะ” แปลว่า ความเจริญ ความงดงาม เพิ่มขยายขึ้น ฝึกฝน ทำให้ยืนยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทย ก็มีความหมายว่า ความเจริญ ความงดงาม การขยายขยาย (พจนานุกรม, 2535) เมื่อพิจารณาคำว่า “พัฒนา” หรือ “วฒฺณ” ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา พบว่า หมายถึง การเจริญ การเติบโต เช่น ต้นไม้งอก เป็นการเติบโตที่ไม่มีการควบคุม อาจยั่งยืน หรือไม่ยั่งยืนก็ได้ เดิมนั้นพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่า พัฒนา ในยุคปัจจุบันใช้กันมาก มีคำหนึ่งคือ คำว่า “ภาวนา” ถ้าแปลกันในภาษาไทยง่ายๆ ว่าเจริญ เป็นความเจริญที่ยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2540) ดังนั้น คำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับคำภาษาบาลีว่า “ภาวนา”

(2) หลักภาวนา 4 ในพระไตรปิฎก

สำหรับหลักคำสอนในพระไตรปิฎกนั้นได้วางกรอบการพัฒนาหรือการภาวนา ซึ่งหมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนาใน ด้านก็คือ

1. กายภาวนา หรือการพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพลสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น หรือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และ ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศิลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือนุญช้อยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไป เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี หรือการพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความ เดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใส สงบสุข หรือพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความ เข้าใจ อย่างเป็นนัยความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544) หรือพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่ง ทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้ บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนา กายการพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใด อย่างหนึ่ง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544)

(3) หลักภาวนา 4 กับการพัฒนาสุขภาวะของชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นที่ทราบกันว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญ กับการพัฒนาชีวิต ซึ่งการพัฒนาชีวิตนั้นก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะ เพราะชีวิต จะดีหรือสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีสุขภาวะหรือมีสุขภาพที่ดีโดยสุขภาพดีในทางพระพุทธศาสนานั้นก็ คือ (1) สุขภาพกายที่ดี (2) สุขภาพจิตที่ดี และ (3) ทั้งสุขภาพกายและจิตดีไปพร้อมกันจึงจะถือว่า เป็นผู้มีสุขภาพที่ดี โดยการที่จะเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีดังที่ว่ามานั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าจะต้อง “มีการพัฒนา” เนื่องจากพระพุทธศาสนาเห็นว่าคนเรานั้นสามารถที่จะพัฒนาได้ และเหตุผลที่ จะต้องมีการพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีสุขภาพที่ดีก็เพราะ (1) มนุษย์โดยธรรมชาติเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พระพุทธศาสนาเถรวาทเห็นว่าโดยธรรมชาติของมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกและฝึกได้ดังที่พระ พุทธองค์ตรัสไว้ในอรรถกถาตัวถุเกี่ยวกับเรื่องของการฝึกตนว่า คนที่ฝึกตนได้แล้ว ประเสริฐกว่า สัตว์พาหนะเหล่านั้น (ช.ธ. (ไทย), 25/321-322/133)

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

ซึ่งการที่มนุษย์เราจะมีชีวิตที่ดีงามก็จะต้องศึกษาฝึกฝนพัฒนาสุขภาวะให้ดีขึ้นไป พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), 2533) ในระบบการดำเนินชีวิตของเราซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เมื่อเราฝึกฝนพัฒนามีการศึกษา ก็ทำให้การดำเนินชีวิตของเราดีขึ้น แต่ถ้าเราไม่เรียนรู้ ไม่ฝึก เราที่เป็นมนุษย์ก็จะดำเนินชีวิตให้ไม่ดีเลย ทั้งนี้ เพราะมนุษย์อยู่ด้วย สัญชาติญาณอย่างเดียวไม่พอ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2540) และ (2) พระพุทธศาสนาเน้น หลักคำสอนเรื่องกรรม ที่เห็นว่าการกระทำของมนุษย์สามารถที่จะเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างได้ ดีหรือชั่ว ล้วนอยู่ที่การกระทำไม่ได้ขึ้นอยู่กับชื่อ หรือโคตร หรือไม่ได้ดี หรือชั่วเพราะอำนาจของเทพเจ้า การเปลี่ยนแปลงทุกอย่างในชีวิตของมนุษย์ขึ้นอยู่กับกระทำของมนุษย์เองทั้งนั้น ดังนั้น เมื่อการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับมนุษย์และมนุษย์เป็นผู้ที่สามารถฝึกฝนได้ ดังนั้น เหตุผลสำคัญของการพัฒนา มนุษย์ต้องเริ่มจากการฝึกฝนตนเอง ผู้ที่ฝึกตนก็จะเป็นบัณฑิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมฝึกตน” (ม.ม. (ไทย) 13/352/431) การพัฒนามนุษย์ จึงเป็นการมองคนในฐานะเป็นมนุษย์ คือ มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ของเขาเอง ชีวิตมนุษย์มีจุดหมายของชีวิตคือ ความสุข อิศราภาพ ความดีงามของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542) (3) สาเหตุหลัก ที่มนุษย์จะต้องพัฒนาสุขภาวะของตนเองอยู่เสมอ ได้แก่ ตัณหา คือความอยาก ความปรารถนาไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้มนุษย์ขาดการพัฒนาด้านความประพฤติที่เรียกว่า ศีล トラบโดที่ยังไม่มีการฝึกอบรมพัฒนาด้านให้มีคุณภาพแล้ว ย่อมตกเป็นอาหารอันโอชะของตัณหาอยู่ตราบนั้น ทำให้ใจแปรผัน ส่วนปัญญาก็ถูกอวิชชาปิดบังไว้ (พระมหาสมชาย สิริจนฺโท (หานนท์), 2547)

4.รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธ ตามหลักภavana 4

สำหรับหลักการพัฒนาชีวิตตนเองให้มีสุขภาพที่ดีนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนว่าจะต้อง ปฏิบัติตามหลักการพัฒนาสุขภาพตนเองตามหลัก ภavana 4 คือ (ที.ปา. (ไทย) 11/228/178)

(1) การพัฒนาหรือดูแลสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ เช่น การอาบน้ำหรือการทำความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้าหรือการกิน การนอนจะต้องให้มีความเหมาะสมไม่นอนตึกเกินไปหรือไม่ไข้ เกียจในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองเกินไป เอาใจใส่ในเรื่องของการนุ่งห่มให้เหมาะสมกับกาลเทศะเพื่อเป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามหลักของการพัฒนาร่างกายหรือ ดูแลร่างกายนี้แล้วย่อมให้เกิดประโยชน์ก็คือ (1) ไม่ก่อให้เกิดโรค (2) เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส คือทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส ทำคนที่เลื่อมใสแล้วให้เลื่อมใสมากยิ่งขึ้น (3) สามารถที่จะมีความอาจหาญมั่นใจในการเข้าสู่สังคม เป็นต้น

(2) การพัฒนาสุขภาวะตนเองให้เป็นคนที่มีใจรักเคารพพระเบียบวินัย ซึ่งการเคารพพระเบียบวินัยนั้นย่อมทำให้คนเราไม่เป็นคนที่สังกรรม์เกียจ หรือเป็นเหตุให้เกิดสุขภาวะทางกายและจิตได้ เนื่องจากหากคนเราไม่มีระเบียบวินัยไม่ศีลย่อมจะนำไปสู่การของชีวิตได้ โดยพระพุทธศาสนาได้อธิบายสาเหตุของการสั้นอายุ 4 ประการ คือ (1) อายุขยมรณะ ตายเพราะสั้นอายุ หมายถึง สัตว์

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

ทั้งหลายต้องตายโดยสิ้นอายุสัตว์ทั้งหลายมีอายุมากบ้างน้อยบ้าง เมื่อผ่านพ้นวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคนไปแล้วก็สู่วัยชรา จากแรกเริ่มชราไปหาชรามากที่สุด ท้ายที่สุดก็มีความเจ็บ และมีการสิ้นไปของอายุ เรียกว่าตายเพราะสิ้นอายุ (2) กัมมัชฌยมธนะ ตายเพราะสิ้นกรรม หมายถึง การที่สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาและเป็นไปต่าง ๆ นานา นั้นอาศัยกำลังของกรรมหล่อเลี้ยง หรือสนับสนุนไว้ หากหมดกำลังของกรรมเมื่อใดผู้นั้นก็จะถึงแก่การตาย (3) อุกฤษฏยมธนะ ตายเพราะสิ้นอายุ และสิ้นกรรมทั้งสอง หมายความว่า บุคคลถึงแก่การตายด้วยเหตุทั้งสอง คือ สิ้นอายุ แก่เฒ่า อายุมาก ร่างกายก็หมดกำลังที่จะอยู่ต่อไปได้ทั้งกรรมที่สนับสนุนให้คงชีวิตอยู่ก็หมดลงด้วย (4) อุปัจเฉทกมธนะ ตายเพราะอุบัติเหตุ หมายถึงการตายของผู้มีอายุยังไม่ครบกำหนด หรือ ยังไม่ถึงอายุขัย และยังไม่สิ้นกรรม แต่ผู้นั้นมาเสียชีวิตลงก่อน ตายแบบปัจจุบันทันด่วน ด้วยความประมาท ด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ แต่กระนั้นการตายในลักษณะนี้ ก็อาศัยกรรมในอดีตเป็นแรงส่งให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน เพราะกรรมเข้าไปตัดตรอน ขณะที่อายุและกรรมยังไม่ถึงกำหนด (คณะกรรมกรแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2548) ซึ่งกายตายหรือการสิ้นชีวิตนั้นหลายกรณีมาจากการที่ผู้นั้น “ไม่มีศีล” หรือไม่เป็นคนที่เคารพระเบียบวินัยก่อเหตุทำร้ายคนอื่นอยู่เสมอ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวก็อาจจะนำไปสู่การถูกทำลายชีวิตหรือสิ้นชีวิตไปได้ ซึ่งการสิ้นชีวิตก็เป็นเสมือนหนึ่งว่าการหมดสุขภาพนั่นเอง ดังนั้น คนเราจะต้องรู้จักการรักษาศีลเพราะเมื่อรักษาศีลแล้วย่อมจะรักษาชีวิตหรือสุขภาพของชีวิตได้นั่นเอง

การที่เรารู้จักการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพทางสังคมก็คือการเคารพกฎระเบียบนั้นย่อมที่จะทำให้เราเป็นคนดีของสังคม เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย แต่อยู่ในกรอบวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของสังคม พระพุทธเจ้าสอนให้บุคคลงดเว้นกายทุจริต วาจทุจริต และประพฤติดังกายทุจริต วาจาทุจริต อันเป็นไปตามหลักของศีล เรียกว่า กายภาวนา กายภาวนานี้เป็นวิธีการพัฒนาบุคคลด้านพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจา เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคม ให้บุคคลแสดงออกเฉพาะพฤติกรรมในด้านดีเท่านั้น

(3) การพัฒนาสุขภาพตนเองทางด้านการฝึกจิตย้อมทำให้บุคคลมีจิตใจ และอารมณ์มั่นคง เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนอื่นเป็นคนที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม พระพุทธเจ้าสอนให้บุคคลงดเว้นความโลภ ความพยาบาท แล้วให้ประพฤติตามมโนสุจริต ไม่มีความโลภ ไม่มีความพยาบาท หรือมีจิตใจเสียสละ และยินดีให้อภัย ตามมโนสุจริต เป็นการพัฒนาจิตใจตามหลักของสมาธิที่เรียกว่า จิตภาวนา

(4) การพัฒนาสุขภาพตนเองทางด้านการพัฒนาความคิดด้วยการศึกษาเล่าเรียนแสวงหาความรู้ย่อมย้อมทำให้บุคคลได้รู้ และเข้าใจในสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ ละมโนทุจริต ปฏิบัติตามมโนสุจริตเป็นการพัฒนาบุคคล ตามหลักปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา การปฏิบัติข้อนี้เป็นการพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง จนถึงสัมมาญาณและบรรลุสัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง) ซึ่งถือเป็นปัญญาภาวนาเช่นกัน (โกศล เพ็ชรวงศ์, 2543)

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

5.การพัฒนาแบบการพัฒนาสุขภาพตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ)

สำหรับแนวทางในการพัฒนาแบบการพัฒนาสุขภาพตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ตามหลักคำสอนเรื่องหลักอริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะกำหนดรูปแบบการพัฒนาได้ดังนี้

(1) รูปแบบการพัฒนาสุขภาพตนเองเชิงพุทธด้านร่างกาย

การพัฒนาสุขภาพตนเองด้านร่างกายผู้บริหารสถานศึกษาถือว่าเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคและนำไปสู่การมีสุขภาพ โดยรูปแบบการพัฒนาสุขภาพตนเองด้านร่างกายของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) นั้นมี 5 ด้านดังนี้

(1) ด้านการบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น อาหารหวานจัด เค็มจัด และเปลี่ยนแปลงทัศนคติเดิม ๆ ที่บอกว่ากินอะไรก็ได้ขอให้อยู่ได้มาเป็น “กินอาหารอย่างไรจะไม่ป่วยไข้ หรือเลือกอาหารที่ดีชีวีจะปลอดภัย” ซึ่งพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริหารสถานศึกษา ที่เป็นปัญหามากก็คือ “การรับประทานอาหารโดยไม่คิดถึงคุณค่าของสารอาหารที่ควรได้รับทำให้เกิดโรคได้ ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง

(2) ด้านการใช้เสื้อผ้า สำหรับรูปแบบของการพัฒนาสุขภาพทางร่างกายอีกประการหนึ่งก็คือการรู้จักนุ่งห่มเสื้อผ้าที่เหมาะสม ซึ่งสาระของการนุ่งห่มนี้พระพุทธศาสนาได้วางจุดประสงค์เอาไว้ 4 ประการคือ (1) เพื่อบำบัดความหนาว (กันหนาว) เท่านั้น (ม.ม. (บาลี) 12/23/14) (2) เพื่อบำบัดความร้อนหรือกันแดด (ม.ม. (บาลี) 12/23/14) (3) เพื่อป้องกันเลื้อยยุ้งลมแดดและสัตว์เลื้อยคลาน (ม.ม. (บาลี) 12/23/14) (4) เพื่อปกปิดสิ่งสวณควรละอายเท่านั้น (ม.ม. (บาลี) 12/23/14)

(3) ด้านที่อยู่อาศัย สำหรับรูปแบบการพัฒนาสุขภาพตนเองเชิงพุทธอีกประการหนึ่งที่มีความสำคัญก็คือ ไม่ว่าในยามที่จะเจ็บป่วยหรือในยามที่มีสุขภาพดี แข็งแรง “การจัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านหรือที่ทำงานหรือแม้แต่การออกไปหาสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานหรือเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี” ก็เป็นสิ่งที่จำเป็น โดยรูปแบบการจัดการกับสิ่งแวดล้อมนี้พระพุทธองค์ทรงมุ่งให้เห็นถึงสาระของที่อยู่อาศัยต้องเน้นในเรื่องความสะอาด และการจัดสภาพให้เหมาะกับการเข้าอยู่อาศัย

(4) ด้านการรักษาโรค สำหรับชีวิตมนุษย์เราพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า มนุษย์ย่อมมีการเจ็บป่วยธรรมดา การบำบัดรักษาด้วยยา (เภสัช) ไม่ว่าจะบริโภคทางปากด้วยการกิน จิบ เคี้ยว กลืน ฉีด ทา ก็ตาม ถือเป็นเรื่องจำเป็นในชีวิต ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เป็นแนวทางในการใช้การรักษาโรคเอาไว้ 2 ประการ คือ (1) เพื่อบำบัดทุกขเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่างๆ เท่านั้น (ม.ม.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

(บาลี) 12/23/14) (2) เพื่อปลอดภัยไร้โรคเป็นที่สุด (ม.ม. (บาลี) 12/23/14) ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาไม่ควรมองว่าการใช้ยาเป็นเรื่องของค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับสถานะทางสังคมของตน แต่ควรมุ่งถึงสาระที่แท้จริงของการใช้ยารักษาโรคเท่านั้น

(5) ด้านการออกกำลังกาย โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงค์ของการออกกำลังกายว่า (1) ทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย (2) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้ว ย่อยได้ง่าย” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/29/41) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นวิธีการรักษาสุขภาพกายและใจที่ดีวิธีหนึ่ง ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องรู้จักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาชีวิตและเพื่อเป็นการรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ในโรงเรียนก็ต้องเน้นนโยบายในการออกกำลังกายเป็นหลัก

(2) รูปแบบการพัฒนาสุขภาพตนเองเชิงพุทธด้านจิตใจ

ผลการวิจัยเบื้องต้นพบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) เป็นกลุ่มที่มีปัญหาในทางด้านจิตใจอยู่มากอันเนื่องมาจากปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้าหรือไม่รู้จักการจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดกับสภาพจิตหรือไม่รู้จักวิธีในการพัฒนาจิต สำหรับรูปแบบในการพัฒนาสุขภาพตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) มีอยู่ 3 ประการดังต่อไปนี้

(1) รูปแบบการได้รับความรู้ขัดเกลาคิดใจ เป็นรูปแบบที่ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องได้รับการฟังเทศนาหรือเข้าร่วมการทำบุญและฟังธรรมในวันธรรมสวนะเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้รับฟังธรรมเพื่อกล่อมเกลาคิดใจให้มีหลักในการดำเนินชีวิตดีขึ้น

(2) รูปแบบการปฏิบัติจริงในระบบ “สายบุญ” เข้าวัดในวันสำคัญ เป็นรูปแบบของการฝึกฝนจิตใจอีกประการหนึ่งด้วยการตั้งกลุ่มกันเพื่อไปร่วมทำบุญในโอกาสที่สำคัญ เช่น ผ้าป่ากฐิน เพื่อที่จะได้มีโอกาสในการทำบุญร่วมกันของเครือข่ายผู้บริหารอันเป็นหนทางหนึ่งที่จะพัฒนาจิตใจได้

(3) รูปแบบการพัฒนาจิตใจในระบบเครือข่ายของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) เป็นรูปแบบของการปฏิบัติธรรมร่วมกันโดยหลักการปฏิบัติธรรมทั้งที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถฝึกฝนขัดเกลาคิดใจได้เป็นอย่างดี

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพตนเองเชิงพุทธด้านสังคม (ศีล)

สำหรับแนวทางในการพัฒนาสุขภาพตนเองตามหลักภาวนา 4 อีกประการหนึ่งของพระพุทธศาสนาก็คือ ศีล เพราะศีล คือ การพัฒนาการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคม โดยพระพุทธศาสนาเห็นว่าศีลคือความเป็นปกติ และหลักการที่จะทำให้ชีวิตมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและจิตประการหนึ่งก็คือจะต้องมีศีล ซึ่งก็คือ การดูแลรักษาและพัฒนาสุขภาพของร่างกาย ให้มี

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ เทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มวลเพื่อนมนุษย์ เรียกรวมว่า “ศีล” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543) คือ การรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543) โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวอร์ภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตนเอง และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข (ขุ.จุ. (ไทย) 30/673/333) หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ “การมีพฤติกรรมที่ดีงามถูกต้องในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543) โดยผู้ที่พัฒนา หรือดูแลรักษาตนเองให้เกิดสุขภาวะ (สุขภาพดี) ในด้านตนเองและสังคม หรือศีลนี้เป็นอย่างดีแล้ว พระพุทธศาสนาเรียกว่า บุคคลผู้พัฒนาส่วนของตนเองแล้วว่า “ภาวนิกายบุคคล” ในการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) อีกประการหนึ่งก็คือจะต้องเน้นในเรื่องความเป็นผู้มีศีล คือ (1) เคารพสิทธิของผู้อื่น (2) ปฏิบัติให้สอดคล้องกับแนวปฏิบัติของคนในสังคม ไม่ทำการละเมิดหรือทำลายจารีตที่ดีงามของสังคม

(3) รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธด้านสติปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการการพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา มีความสำคัญในการพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา จะใช้คำว่า Intellectual อาจไม่ค่อยตรง เพราะคำว่า Intellectual นี้ เน้นไปที่ความคิดเหตุผล ซึ่งเป็นเพียงขั้นหนึ่งหรือด้านหนึ่งของปัญญา ในพระพุทธศาสนาปัญญามีอยู่หลายขั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จักรับรู้ประสบการณ์โดยตรงตามเป็นจริง การคิดตามเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังนั้น จะเห็นว่า การพัฒนาปัญญาจึงมีความสำคัญมากต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2557) โดยการพัฒนาปัญญามีหลายระดับ แบ่งได้เป็น 5 ระดับ คือ (1) ปัญญาที่เป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพ (2) ปัญญาในการรับรู้เรียนรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยอคติ (3) ปัญญาในการคิดการวินิจฉัย (4) ปัญญาที่จะนำความรู้ความสามารถมาใช้จัดแจง จัดทำดำเนินการต่าง ๆ ให้ สำเร็จผลตามที่ต้องการ (5) ปัญญาความรู้ที่เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้ทางเสื่อมทางเจริญและเหตุ และในการพัฒนาสุขภาวะของของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ก็สามารถดำเนินตามกรอบทั้ง 5 ประการดังกล่าว คือ

(1) การพัฒนาปัญญาด้านวิชาชีพ สำหรับการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธด้านปัญญาของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) เป็นการพัฒนาทักษะในเรื่องการบริหารที่ผู้บริหารจะต้องเรียนรู้อยู่เสมอทั้งในแง่ของวิชาการส่วนทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติจริง

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

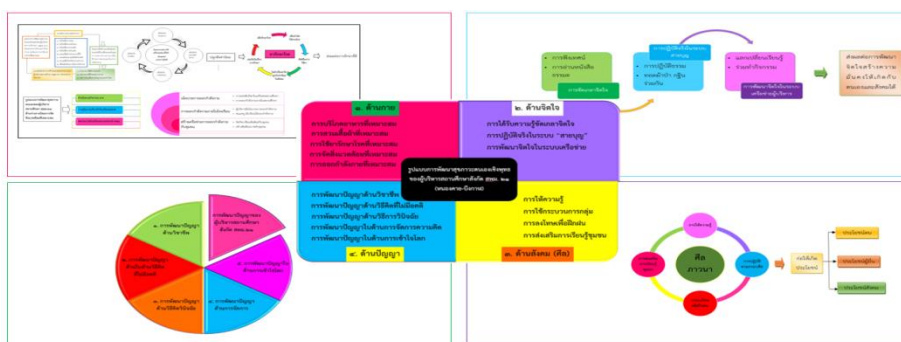
(2) การพัฒนาปัญญาด้านวิคิดที่ไม่มีอคติ สำหรับรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองในด้านนี้เป็นการพัฒนาสภาพจิตใจและกระบวนการคิดที่จะต้องเน้นเรื่องของคุณภาพจิตใจที่จะต้องมีการหมั่นบริหารธรรมคือมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นหลักไม่ล่ออำนาจแก่อคติคือความลำเอียงอันเป็นทำให้อุญญเสียคุณธรรมของผู้บริหาร

(3) การพัฒนาปัญญาด้านวิธีการวินิจฉัย สำหรับรูปแบบนี้เป็นการพัฒนาปัญญาในแง่ของการใช้การตัดสินใจปัญหาที่จะต้องตัดสินใจหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นคงไม่เอนเอียง

(4) การพัฒนาปัญญาในด้านการจัดการความคิด เป็นรูปแบบที่มุ่งพัฒนาผู้บริหารให้เป็นผู้ที่รู้จักการจัดการความคิดว่าเรื่องใดจะต้องมาก่อนหรือมาที่หลักเรื่องใดจำเป็นน้อยหรือจำเป็นมากไม่เอาความคิดทุกอย่างมารวมกันแล้วก่อให้เกิดปัญหา

(5) การพัฒนาปัญญาในด้านการเข้าใจโลก เป็นรูปแบบที่มุ่งพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษาให้เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจโลกตามความเป็นจริงว่าโลกเรานั้นมีลักษณะของความจริงที่สำคัญก็คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งการจะเข้าใจเรื่องนั้นก็ไม่ง่าย แต่จะต้องมีการฝึกฝนตามกรอบที่ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) สามารถจะทำได้ก็คือการฝึกฝนผ่าน (5.1) โครงการปฏิบัติวิปัสสนาประจำปี เป็นการฝึกให้เป็นผู้เข้าใจโลกและชีวิตว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาอย่างไร (5.2) โครงการธนาการความรู้ เป็นรูปแบบที่มุ่งให้ผู้บริหารศึกษารู้จักการพัฒนาสังคมความดีให้เป็นที่น่าปรากฏแก่หมู่คณะ

ซึ่งจากการกล่าวมาทั้งหมดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้จำกรูปแบบดังต่อไปนี้



ภาพแสดงรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สพม. 21 ภาพรวมทั้ง 4 ด้าน

1) ด้านกาย (กายภาพ) 2) ด้านจิต (จิตภาพ) 3) ด้านศีล (ศีลภาพ) และ 4) ด้านปัญญา (ปัญญาภาพ)

ที่มา : ธนุชาภาวี ชัยประภา: 2563

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

สรุป

จากการกล่าวมาทั้งหมดจะพบว่าการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) มีรูปแบบในการพัฒนาที่ชัดเจนโดยรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองของของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) มีหลักการพัฒนาตามหลักอริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา โดยรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธตามหลักอริยสัจ 4 นั้นก็มีอยู่ 4 ด้านคือ 1) ด้านร่างกาย เป็นด้านที่กล่าวถึงการพัฒนาตามหลักการพิจารณาการใช้สอยปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เสนาสนะหรือที่อยู่อาศัยหรือการจัดสิ่งแวดล้อม และยารักษาโรคที่มุ่งพัฒนาให้ผู้บริหารรู้และเข้าใจถึง “สาระตามความเป็นจริงของสิ่งที่ใช้” ว่าคืออะไร นอกจากนั้นยังมี (5) หลักการออกกำลังกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็นวิธีการพัฒนาสุขภาวะของคนเราอย่างหนึ่งซึ่งผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) สามารถนำมาปรับใช้ได้ (2) ด้านจิตใจ เป็นการมุ่งพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ให้เป็นผู้ที่มีระบบคิดที่ดี แยกแยะแจ่มแจ้งและคิดอย่างเป็นระบบ (3) ด้านสังคม (ศีล) มุ่งพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ให้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในระเบียบของสังและการเรียนรู้ที่จะเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข (4) ด้านปัญญา มุ่งที่จะพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ให้เป็นผู้มีสุขภาวะทางปัญญาที่ดีโดยไม่ได้มุ่งเฉพาะการพัฒนาความคิด แต่มุ่งให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริงของโลกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2550). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2548). **อภิธรรมมัตถสังคหบาลี และ อภิธรรมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย.
- ทิตินา แชมมณี. (2550). **ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล**. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2547). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

พจนานุกรม. (2525). **ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน.** (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ จำกัด.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2533). **พุทธศาสนากับปรัชญา.** กรุงเทพมหานคร : อรินทร์ พรินตติ้งกรุ๊ป.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). **การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). **ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **ธรรมบุญชีวิต ฉบับปรับปรุง-เพิ่มเติมใหม่ และรวมสองภาค.** (พิมพ์ครั้งที่ ๒๐). กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม).** (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540) **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **พุทธธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พลสุข หิงศานนท์. (2540). **การพัฒนารูปแบบ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

อุทุมพร จามรมาน. (2541). **โมเดล.** กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ.

โกศล เพ็ชรวงศ์. (2543). พระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน : ศึกษาเฉพาะกรณี ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร “เตรียมผู้บริหารการศึกษา” ของสถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา วัดไร่ขิง. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา.** มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปัญญา ทองนิล. (2553). **รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพการสอนโดยการบูรณาการแบบสอดแทรกสำหรับ นักศึกษาครูเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน.** **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต** สาขาหลักสูตรและการสอน. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พระมหาสมชาย สิริจนฺโท (ห่านนท์). (2547). **พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธคุณ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2564

Husen, I & Postlethwaite, N. T. (1994). The international encyclopedia of education. New York: Pagamon.