

การสร้างสมดุลชีวิตกับการทำงานในบทบาทของครูตามหลักไตรสิกขา Creating The Work–Life Balance According to the Threefold Principle

อนิสา สังข์เจริญ, Anisa Sangcharoen¹

วศิวพร แต่มकु, Siwaporn Tamku²

E-mail : anisa.sang@gmail.com

Received: April 15, 2022 Revised: May 21, 2022

Accepted: May 24, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างสมดุลชีวิตกับการทำงาน (Work–Life Balance) ของครูโดยใช้หลักไตรสิกขา ซึ่งพบว่า การนำหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นธรรมะในพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ทั้ง กาย จิต และเกิดปัญญาในบุคคลที่ปฏิบัติ เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ พอดี และเหมาะสม เมื่อบุคคลได้พัฒนาตนเองให้มีความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ทำให้งานมีประสิทธิภาพ สร้างศักยภาพให้กับองค์กร หากผู้บริหารหรือครูได้เรียนรู้แนวคิดของความสมดุลและการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมแล้ว สิ่งที่ได้รับคือความผูกพัน การสร้างประโยชน์ของบุคลากร และความสำเร็จที่เกิดขึ้นต่อองค์กรในระยะยาวสืบไป

คำสำคัญ : (ความสมดุลชีวิตกับการทำงาน), (บทบาทครู), (ไตรสิกขา)

Abstract

This academic article aims to study the guidelines for creating work–life balance of teachers using Threefold principle. It found that this virtue of Threefold Trainings is required for human development for best beneficial both physically and mentally, and leading to true wisdom for those who practiced to live consciously, fit and appropriately. When a person with developed

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย / Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

² โรงเรียนวัดชินวราราม (เจริญผลวิทยาเขต) /Wat Chin Wararam School (Charoenphon Wittayawet)

balance in life and work can work efficient, creating potential for the organization. If administrators or teachers have learned the concept of balance and self-improvement according to the Buddhist teachings will surely meet a good employment engagement, benefits of personnel and the success of the organization in the long run.

Keywords: (work-life balance), (teacher role), (Threefold Principles)



1. บทนำ

ท่ามกลางสภาพการแข่งขันสูงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อความก้าวหน้าทางอาชีพ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต ทำให้หลายคนมุ่งมั่นที่จะทำงาน และมองว่าความสำเร็จของการทำงาน คือการลงมือทำงานอย่างหนัก ทุกอาชีพต่างมีหน้าที่และความรับผิดชอบตามบริบทที่ต่างกัน ในทางการศึกษานั้น “ครู” เป็นผู้ที่มีการหนักในการอบรมสั่งสอน และถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ศิษย์ ในทางพระพุทธศาสนาถือกันว่า ครูเป็นทิศเบื้องขวา เพราะเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่งที่จะสร้างบุคคลในสังคมให้เป็นผู้มีความรู้ มีคุณธรรม อันจะเป็นกำลังทางสังคมของประเทศชาติต่อไป แต่ได้หมายความว่า การทำงานของครูจะต้องหนัก โดยไม่มีโอกาสให้ตนเองได้ใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของการทำงานที่มีความสุข

“...ความสบายใจของคนเป็นของที่หายาก คนเราต้องมีความสบายใจ จึงจะมีชีวิตที่ราบรื่นได้...”³ เป็นบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงพระราชทานแก่คณะกรรมการจัดงาน “5 ธันวาคมมหามงคล” ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันพุธที่ 5 เมษายน 2521 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พระองค์ทรงให้ความสำคัญกับการสร้างความสบายใจให้เกิดขึ้น เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ นั่นคือ บุคคลควรมีความสมดุลของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานด้วย

ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (work-life balance) จึงเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารจัดการและจัดสรรเวลาในการทำงาน รวมทั้งการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าชีวิต

³ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, คำพอสอน : ประมวลพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสเกี่ยวกับ สุขในการดำเนินชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา www.thaihealth.or.th/Content/39281-หลักคิดดำเนินชีวิตด้วย‘คำพอสอน’.html [20 กุมภาพันธ์ 2565].

ส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพในสังคม และกิจกรรมในยามว่างให้มีความเหมาะสมพอดี⁴ เมื่อบุคคลพยายามจะหาความเจริญทางวัตถุ เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต แต่สิ่งที่จะพัฒนาจิตใจจึงเกิดความไม่สมดุลในชีวิตตามมา ทำให้พบความไม่สบายกายและใจ วิธีการสร้างความสมดุลและส่งผลให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความสุข คือ หันกลับสู่ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป การปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพและความสำเร็จต้องเกิดจากความพร้อมของบุคคลทั้งร่างกาย จิตใจ รวมทั้งความรู้ความสามารถ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลต้องมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานเพื่อความสำเร็จอย่างแท้จริง

หลักไตรสิกขา คือหลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิตและปัญญา เพื่อการแก้ปัญหาของมนุษย์ เพื่อความดับทุกข์นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระอย่างแท้จริง การนำหลักไตรสิกขาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตนั้น จะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริงไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาหลักธรรมคำสอนเพื่อไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา สิกขาทั้งสามด้านนี้สามารถนำมาพัฒนาพฤติกรรมทางกาย จิตและปัญญา เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามได้⁵

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ในบทความนี้จึงได้นำเสนอเกี่ยวกับการสร้างความสมดุลในชีวิตและการทำงานของบทบาทครูโดยใช้หลักธรรมไตรสิกขา เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยประกอบด้วยเนื้อหาสำคัญ คือ ความหมายและองค์ประกอบของสมดุลชีวิตและการทำงาน แนวทางการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน บทบาทของครู หลักธรรมไตรสิกขา การปฏิบัติและพัฒนาตามหลักของไตรสิกขา รวมทั้งบทบาทของครูตามหลักไตรสิกขา

2. ความสมดุลของชีวิตและการทำงาน

การทำงานเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าการทำงานเป็นกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติมากที่สุดในช่วงหนึ่งของชีวิตมนุษย์ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า ทั้งชีวิตคือ การทำงาน ซึ่งการทำงานอย่างหนักโดยไม่ได้นิ่งถึงความสมดุลในชีวิต ปลดปล่อยงานเข้ามา ก้าวภายในชีวิตของตนเองมากเกินไปก็ไม่ได้แสดงถึงความสำเร็จที่แท้จริง ดังนั้นมนุษย์จึงควรสร้าง

⁴ จุฑาภรณ์ หนูบุตร “ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน กรณีศึกษา : โรงพยาบาลวิภาวดี”, *วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2554, หน้า 13

⁵ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ “การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, *ดุขฎิ นิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 202.

ความสมดุลให้เกิดขึ้น มีนักวิชาการและผลงานวิจัยหลายเรื่องที่กำลังพูดถึง ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (work-life balance) มีความหมาย ที่ประกอบด้วย 3 คำ ได้แก่ “งาน” “ชีวิต” และ “สมดุล” โดยคำว่า “งาน” หมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการทำงานทั้งตามเวลาที่กำหนด และกิจกรรมที่นอกเหนือเวลาซึ่งเกี่ยวข้องกับงานที่ทำ คำว่า “ชีวิต” หมายถึง การใช้ชีวิตกับครอบครัวการมีอิสระในการใช้เวลาพักผ่อนส่วนตัว หรือใช้เวลาสำหรับสานสัมพันธ์กับคนในครอบครัว คำว่า “สมดุล” หมายถึง การแบ่งเวลาให้แก่งาน และชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งความสมดุลนั้นอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่ละสถานการณ์⁶ สอดคล้องกับ ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ ที่กล่าวว่า การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมกับงาน ครอบครัว สังคม และตนเอง ซึ่งองค์กรต้องทำให้พนักงานเกิดความรู้สึกว่าตนมีอำนาจที่จะจัดการภาระงาน กิจกรรมการปฏิบัติงานต่าง ๆ และบริหารเวลาที่จะใช้ในการปฏิบัติงานให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของตนเอง เพราะจะทำให้เกิดความพึงพอใจ⁷ นอกจากนี้ ชีระ กนกกาญจน์รัตน์ ได้กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในการรักษาความสมดุลของชีวิต คือ การบริหาร “เวลา” อย่างมีประสิทธิภาพ เวลาเป็นหนึ่งในทรัพยากรมีค่าที่สุด ทุกคนมีเวลาจำกัดเหมือนกัน⁸

จากความหมายของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ผู้เขียนได้ให้ความหมายว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน หมายถึง การบริหารเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ไม่ให้การทำงานก้าวมาในช่วงเวลาชีวิตของตนเอง และครอบครัว ความพอดีนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานของตนเองเช่นกัน

⁶ Hymen & Summers, 2004, อ้างใน กนกอร ธรรมแสง, “ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ”, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา), 2562, หน้า 21

⁷ ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ, ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา www.ocsc.go.th/ocsccms/uploads/File/WLB%20_1.pdf [20 กุมภาพันธ์ 2565].

⁸ ชีระ กนกกาญจน์รัตน์. (2556), เชื้อทิศ SME : Work Life Balance ปรับแนวคิดสำหรับชีวิตและการทำงาน , [ออนไลน์], แหล่งที่มา <https://www.thairath.co.th/content/370700> [20 กุมภาพันธ์ 2565].

3. องค์ประกอบของความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

สำหรับองค์ประกอบของความสมดุลในชีวิตและการทำงานนั้น ได้มีผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับประเด็นนี้ไว้หลายท่าน เช่น

Walton (1974) ได้กำหนดองค์ประกอบที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตการทำงาน ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ 8 ประการ ดังนี้ (1) ค่าตอบแทนที่ยุติธรรมและเพียงพอ (2) สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ (3) การพัฒนาความสามารถของบุคคล (4) ความก้าวหน้าและมั่นคงในงาน (5) การบูรณาการด้านสังคม (6) ธรรมเนียมในองค์กร (7) ความสมดุลระหว่างชีวิตงานกับชีวิตด้านอื่น และ (8) การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคม⁹

Huse and Cummings ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของคุณภาพชีวิตในการทำงานมี 8 ด้าน ดังนี้ (1) ค่าตอบแทนที่เหมาะสมและเป็นธรรม คือ การได้รับรายได้ที่เพียงพอและสอดคล้องกับมาตรฐานที่บุคลากรรู้สึกว่ามีความเหมาะสมและเป็นธรรม (2) สภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย คือ การที่บุคลากรปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและไม่เสี่ยงอันตราย (3) การพัฒนาความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน คือ การที่บุคลากรได้มีโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเองจากงานที่ทำ (4) ความก้าวหน้าและมั่นคงในงาน คือ การที่บุคลากรมีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงาน (5) ความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร คือ การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมีบรรยากาศความเป็นมิตร (6) ลักษณะการบริหารงาน คือ การมีความยุติธรรมในการทำงาน มีการปฏิบัติต่อบุคลากรอย่างเหมาะสม (7) ความสมดุลในชีวิตและการทำงาน คือ การที่บุคลากรมีความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัวมีอิสระจากงาน และ (8) ความภาคภูมิใจในองค์กร คือ ความรู้สึกของบุคลากรที่มีความภูมิใจที่ได้ทำงานในองค์กรที่มีชื่อเสียงและได้รับรู้ว่าองค์กรมีความรับผิดชอบต่อสังคมในเรื่องต่าง ๆ¹⁰

Greenhaus, Collins and Shaw ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานว่ามี 3 ลักษณะ ดังนี้ (1) ความสมดุลในด้านเวลา (Time balance) คือ การที่บุคคลสามารถจัดสรรเวลาให้กับการทำงาน ครอบครัวหรือหน้าที่อื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม (2) ความสมดุลในด้านการมีส่วนร่วม (Involvement balance) คือ การที่บุคคลสามารถจัดสรรความสัมพันธ์ระหว่างงาน ครอบครัวหรือหน้าที่อื่น ๆ ได้อย่างลงตัว (3) ความสมดุลในด้านความพึงพอใจ (Satisfaction

⁹ Walton, R. E. (1974), *Improving the quality of work life*, Harvard Business Review, 15(5), 12-16.

¹⁰ Huse, E. F., & Cummings, T.G. (1985), *Organization development and change*, (3rd ed.). St. Paul, MN: West.

balance) คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจต่อหน้าที่การงาน ครอบครัวหรือหน้าที่อื่น ๆ ของตนเองที่จัดสรรได้อย่างสมดุล¹¹

จากการศึกษาองค์ประกอบของความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ผู้เขียนมีแนวคิดว่าการมีองค์ประกอบสำคัญดังนี้ (1) ความสมดุลด้านเวลาของตนเอง และการทำงาน (2) ความพอใจในการปฏิบัติงาน (3) ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติงานในองค์กร

4. แนวทางการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

การสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานนั้น เป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีแนวทางในการพัฒนา ดังนี้ (1) การจัดลำดับความสำคัญ เป็นแนวทางที่ได้มาจากกระบวนการตัดสินใจที่เหมาะสมอย่างสมเหตุสมผล (2) การปรับตัวเป็นแนวทางในการปรับ และควบคุมปัจจัยภายใน ก็คือตัวเอง การยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง (3) การปรับสภาพแวดล้อม การเพิ่มทักษะหรือประสบการณ์การด้านการบริหารจัดการ ประกอบการนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาช่วยสนับสนุนในบางกิจกรรมนั้น สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น (4) หาทางสร้างความสุขเป็นแนวทางเชิงกลยุทธ์ที่จะทำให้ทุกกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการทำงานใช้ชีวิตและการทำงาน มีความพึงพอใจแก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้น และ (5) จุดยืนของชีวิต เป็นการกำหนดความแน่วแน่ตั้งมั่น จุดยืนของชีวิตจะเป็นเหมือนภาพสะท้อนและแรงขับเคลื่อนให้เราเลือกที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง¹²

อีกแนวคิดหนึ่งที่เป็นแนวทางในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน คือ (๑) องค์กรควรมีนโยบายเกี่ยวกับช่วงเวลาที่มีความยืดหยุ่น เพื่อสามารถส่งเสริมการเป็นอยู่ที่ดีของครอบครัว และสามารถลดความขัดแย้งในชีวิตของการทำงาน (2) การจัดให้มีโปรแกรมหรือการบริการด้านต่าง ๆ ที่อำนวยความสะดวกให้พนักงานขององค์กร (๓) การส่งเสริมด้านวัฒนธรรมการทำงาน (๔) การส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา และพนักงานโดยให้ความเคารพนับถือ

¹¹ Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003), อ้างในปิยสุณีย์ ชัยปาณี, “กลยุทธ์ทางเลือกการสร้างความสมดุลในชีวิตและการทำงานของบุคลากรในองค์กรที่มีสมรรถนะสูงในประเทศไทย”, ใน Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University Vol. 12 No.2 (July–December) 2020 : 92–93.

¹² กิตติคุณ แสงนิล, “การสร้างควมหมายทางสังคมและบริหารความสมดุลในชีวิตและการทำงานจากประสบการณ์ของนักศึกษานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร: การศึกษาเพื่อสร้างทฤษฎีฐานราก”, ใน Kasem Bundit Journal Volume ๒๐ No.1 (January–June) 2019.

ต่อครอบครัวของพนักงาน และ (๕) การออกแบบกระบวนการ และขั้นตอนการทำงาน จะต้องคำนึงถึงผลลัพธ์สำหรับครอบครัวของพนักงาน ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น¹³

จากแนวทางในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน สามารถสรุปเป็นแนวทางได้ดังนี้ (1) จัดลำดับความสำคัญของชีวิตอย่างเป็นระบบ (2) นโยบายองค์กรที่ยืดหยุ่นและเข้าใจบุคลากร (3) สร้างความผูกพันในองค์กร มีความเคารพสิทธิของผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา

5. การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักสาราณียธรรม 6 สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

การบริหารแบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาเป็นการบริหารโดยให้บุคคลในองค์กรหรือบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการจัดการศึกษาได้ทำงานเป็นทีม ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ความเชี่ยวชาญในการบริหารให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยใช้การบริหารคุณภาพที่ทุกคนมีส่วนร่วมคิด ตัดสินใจ ลงมือทำและรับผิดชอบร่วมกัน ผลักดันให้ครูทุกกลุ่มวิชาทำงานร่วมกัน โดยมุ่งคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นผู้สร้างขวัญและกำลังใจแก่บุคลากร เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมในการเรียนรู้ และจัดหางบประมาณเพื่อสนับสนุนการพัฒนาการศึกษา¹⁴ ซึ่งการมีส่วนร่วมในการบริหารสถานศึกษาภายใต้องค์ประกอบ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการคิดค้นปัญหา 2) การมีส่วนร่วมในการวางแผน 3) การมีส่วนร่วมในการจัดการทรัพยากร 4) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ 5) การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 6) การมีส่วนร่วมในการติดตามและการประเมินผล เพื่อให้การศึกษามีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ลดความขัดแย้งภายในองค์กร และพัฒนางานที่ปฏิบัติให้มีคุณภาพสูงสุด และสามารถนำมาบูรณาการกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักสาราณียธรรม อันประกอบไปด้วย¹⁵

1. การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักสาราณียธรรม 6 ด้านเมตตาภายกรรม ตั้งกายกรรมที่ประกอบด้วยเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือ ประกอบกิจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในองค์กรด้วยความเต็มใจ เป็นการแสดงออกซึ่งความเป็นมิตรทางกาย

¹³ Catsouphe, Swanberg, Bond และ Galinsky, 2004, อ้างใน วณิชกา สุพรรณานา, “ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของบุคลากร โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร”, *วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2562), หน้า 10.

¹⁴ รวี จันทะนาม. รูปแบบการบริหารงานวิชาการแบบมีส่วนร่วมที่มีประสิทธิผลในโรงเรียนขนาดเล็ก. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต* สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. 2557

¹⁵ สามารถ มั่งส้ง. *สาราณียธรรม 6 หลักการในการอยู่ร่วมกัน*. ผู้จัดการรายวัน ข้อมูลออนไลน์ เข้าถึงเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2565 <https://mgronline.com/daily/detail/9620000029668>

2. การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักสารานุกรม 6 ด้านเมตตาวชิกรรม ตั้งวชิที่ประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สัองสอนแนะนำตักเตือน ด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ เป็นการแสดงออกถึงความรักปรารถนาดีต่อกัน

3. การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักสารานุกรม 6 ด้านเมตตามโนกรรม ตั้งมโนกรรมที่ประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสปรารถนาดีต่อกัน โดยปราศจากอกุศลจิตไม่หวาดระแวง

4. การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักสารานุกรม 6 ด้านสาธารณโภคี แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม ได้สิ่งของใดมาก็แบ่งปัน คือ การจัดสรรผลประโยชน์ที่เหมาะสม นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

5. การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักสารานุกรม 6 ด้านศีลสามัญญตา มีความประพฤติสุจริตดีงามเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความประพฤติที่เหมาะสมต่อกันสร้างความเลื่อมใส สร้างศรัทธาไม่ทำตนให้เป็นที่ยังเกียจของหมู่คณะ

6. การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักสารานุกรม 6 ด้านทิฐิสามัญญตา มีทิฐิดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ เห็นชอบร่วมกันในข้อที่เป็นหลักการ มีความเห็นสอดคล้องกัน อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น ล้นทุกข์ ขจัดปัญหา แก้ปัญหาได้อย่างระะยะยาว โดยการเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายพูดคุยและสื่อสารกัน เพื่อนำองค์กรในการก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงของที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

6. บทบาทของครู

บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของครูเป็นกิจที่ครูต้องทำให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ ซึ่งการกระทำของครูอาจจะเป็นไปโดยอาศัยหลักคุณธรรม จริยธรรม กฎหมาย หรือด้วยสำนึก ครูอาจารย์จะต้องปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบ ต่อการสอน ถ่ายทอดศิลปวิทยาการทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่ศิษย์ เป็นกัลยาณมิตรของศิษย์ จะต้องคอบอบรมสั่งสอนให้ศิษย์ ตั้งอยู่ในคุณธรรมความดีต่างๆ

ยนต์ ชุ่มจิต (2553 : 76-83) ได้กล่าวถึงบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของครูตามคำว่า TEACHERS เอาไว้ ดังต่อไปนี้ (1) T (teaching) การสอน หมายความว่า ครูมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการสอนศิษย์ เพื่อให้ศิษย์มีความรู้ความสามารถในวิชาการ ซึ่งถือว่าเป็นงานหลักของผู้เป็นครูสอนทุกคน (2) E (ethics) จริยธรรม หมายความว่า ครูต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการอบรม ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่นักเรียน (3) A (academic) วิชาการ หมายความว่า ครูต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อวิชาการทั้งของตนเองและของนักเรียน (4) C (cultural heritage) การสืบทอดวัฒนธรรม หมายความว่า ครูต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการสืบทอดวัฒนธรรม การสอนศิลปวิทยาการต่าง ๆ ให้กับลูกศิษย์ (5) H (human relationship) การมีมนุษยสัมพันธ์

หมายความว่า ครูต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ที่ครูต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ ด้วย เพราะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและหมู่คณะ (6) E (evaluation) การประเมินผล หมายความว่า ครูต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการประเมินผลต่อการเรียนของศิษย์ (7) R (research) การวิจัย หมายความว่า ครูต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบโดยการต้องพยายามหาความรู้ความจริงเพื่อแก้ปัญหาการเรียนการสอนและแก้ปัญหาเกี่ยวกับตัวนักเรียน (8) S (service) การบริการ หมายความว่า ครูต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการบริการศิษย์และผู้ปกครอง¹⁶

พระราชวรมุณี (ป.อ. ปยุตโต) (2528 : 53,55,57) ได้กล่าวถึงบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของครูตาม หลักพระพุทธศาสนาเอาไว้ว่า หน้าที่ของครูอาจารย์ที่พึงกระทำต่อศิษย์ (1) ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี (2) สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง (3) สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง (4) ยกย่องให้ปรากฏในหมู่คณะ (5) สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ¹⁷

สรุปได้ว่า บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครู เป็นกิจที่ครูต้องทำให้เสร็จสิ้น สมบูรณ์ ครูอาจารย์จะต้อง (1) มีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการสอน การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมต้อง (2) ปฏิบัติงานวิชาการ (3) มีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง ๆ (4) ประเมินผลการเรียนการสอน (5) ทำวิจัยเพื่อแก้ปัญหาในการเรียนการสอน และ (6) บริการสังคม ส่วนครูตาม ความหมายของหลักทาง พระพุทธศาสนามี 2 ด้าน คือ (1) ต้องทำหน้าที่เป็นเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ศิลปะวิทยาการต่าง ๆ ทุกสิ่งแก่ศิษย์ (2) ครูทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรของศิษย์ คือต้องคอยอบรมสั่งสอนตักเตือนให้ศิษย์ตั้งอยู่ในคุณธรรมความดี

เครื่องมือ ชาวไร่เงิน¹⁸ ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง สมดุลสุขภาพกับการทำงาน ของข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร โดยระบุถึง 1) องค์ประกอบของสมดุลสุขภาพกับการทำงานสมดุลสุขภาพประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ (1.1) ความไม่สมดุลกันระหว่างการทำงานและ

¹⁶ ย น ต์ ชู ม จิต . (2553) , [อ น ไ ล น์] , แ ห ล ง ที่ ม า http://www.thaischool.in.th/_files_school/30113921/other/ita_30113921_0_20200620-174414.pdf [20 กุมภาพันธ์ 2565].

¹⁷ พระราชวรมุณี [ป.อ. ปยุตโต]. (25๒๘) , [อ น ไ ล น์] , แ ห ล ง ที่ ม า http://www.thaischool.in.th/_files_school/30113921/other/ita_30113921_0_20200620-174414.pdf [20 กุมภาพันธ์ 2565].

¹⁸ เครื่องมา ชาวไร่เงิน.(2564). สมดุลสุขภาพกับการทำงาน ของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร. Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University. ๑๕๖-๑๕๘.

สุขภาพ ครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถประเมินกิจกรรม การทำงานที่ไปขัดขวางความต้องการด้านสุขภาพส่วนบุคคลได้ ตลอดจนการประเมินเพื่อวางแผนการจัดสรรเวลาการจัดตารางสำหรับการทำงาน และการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการจัดลำดับความสำคัญของงาน (1.2) การสนับสนุนจากภายนอก คือ รับรู้ถึงความยืดหยุ่นในการทำงาน และการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ (1.3) บรรยายภาคด้านสุขภาพ คือ รับรู้ถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความใส่ใจของผู้บริหารที่มีต่อสุขภาพของครูและบุคลากรทางการศึกษา 2) ปัจจัยเชิงสาเหตุของสมดุลสุขภาพกับการทำงาน (2.1) การมาทำงานขณะกำลังเจ็บป่วย คือ สภาวะที่ครูและบุคลากรทางการศึกษามาทำงาน แม้จะเจ็บป่วยหรือมีสภาวะร่างกายหรือสภาพจิตใจที่ยังไม่พร้อม (2.2) การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน คือ การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่สนับสนุน หรือการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน อาทิ การให้คำปรึกษาในเรื่องของงาน การให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ (2.3) การมีจิตสำนึกด้านสุขภาพ คือ สภาวะทางจิตใจของครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพประกอบไปด้วย การมีความสำนึกในตนเองด้านสุขภาพคือ การมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง สามารถจัดสรรเวลาให้กับการดูแลสุขภาพของตนเองได้ และ 3) ผลของการขาดสมดุลสุขภาพกับการทำงาน ของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นของสมดุลสุขภาพกับการทำงาน กล่าวคือ การขาดสมดุล สุขภาพกับการทำงานจะส่งผลต่อบุคคลในทางลบ ภาระงานที่เร่งด่วน ทำให้ส่งผลกระทบต่อช่วงเวลาของการดูแลสุขภาพ และทำให้งานขาดประสิทธิภาพ

หากศึกษาจากความหมายของบทบาทครูในข้างต้นแล้ว จะเห็นได้ว่า ครูมีบทบาทและความรับผิดชอบหลายด้าน ดังนั้น ถ้าครูไม่สามารถบริหารเวลาของตนเอง ระหว่างชีวิตและการทำงานได้ จะทำให้ความสมดุลในชีวิตน้อยลง ส่งผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพในการทำงานต่อไป

7. หลักธรรมไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง การศึกษา 3 อย่าง การศึกษาในที่นี้ หมายถึง การเรียนรู้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติโดยมีวัตถุประสงค์อยู่ที่การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความจริงของชีวิตและโลก ตลอดจนทั้งการพัฒนาศักยภาพในการขัดเกลาจิตใจให้ลดน้อยลงไปจนหมด ไตรสิกขาเป็นการฝึกอบรมตนเองใน 3 ด้านคือ การสำรวมทางกาย และวาจา (อธิศีลสิกขา) การทำจิตให้มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน (อธิจิตตสิกขา) และการเห็นหรือรู้ตามความเป็นจริง (อธิปัญญาสิกขา) หรือ เรียกโดยย่อ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา¹⁹

¹⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย , พิมพ์ครั้งที่ 39, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 546.

ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 อย่างคือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา²⁰

ไตรสิกขา คือ ธรรมนุญการศึกษา พระพุทธศาสนาถือว่าคนเราเกิดมาต้องมีการศึกษา เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องศึกษา ต้องเรียนรู้ต้องฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่ศึกษามนุษย์จะมีชีวิตที่ดีไม่ได้ การศึกษาทางพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขผ่านกระบวนการพัฒนาทั้งด้านกายภาพ และจิตภาพด้วยหลักการศึกษาสำคัญ คือ ศีล สมาธิปัญญา จนมีพฤติกรรมทางกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญาเข้มแข็ง มีศักยภาพในระดับหนึ่ง หรือสูงสุด จนเป็นสัตว์วิเศษซึ่งถือว่าประเสริฐกว่าสัตว์ดิรัจฉาน²¹

จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ไตรสิกขา หมายถึง การศึกษาหลักธรรม คำสอน เพื่อนำไปสู่หลักการปฏิบัติธรรม 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ด้วยการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง

8. การปฏิบัติและพัฒนาตามหลักของไตรสิกขา

หลักไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิตและปัญญา เพื่อการแก้ปัญหาของมนุษย์เพื่อความดับทุกข์นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริงสู่ผู้ปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ 8 สามารถสรุปเป็นไตรสิกขา เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “ข้อปฏิบัติที่อยู่ตรงกลาง” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “ทางสายกลาง” อริยมรรคและไตรสิกขาถือเป็น “หนทาง” คือ หลักปฏิบัติอันเดียวกัน²²

อริยมรรคมีองค์ 8 สู่สิกขา 3

มรรคมีองค์ 8 ไม่ใช่ทาง 8 สายที่ต้องยกขึ้นมาปฏิบัติให้เสร็จสิ้นไปทีละข้อตามลำดับ คำว่า “มรรคมีองค์ 8” หมายถึง ทางสายเดียว มีส่วนประกอบ 8 อย่าง และผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องใช้องค์ทั้ง 8 ของมรรค เนื่องไปด้วยกันโดยตลอดองค์ประกอบทั้ง 8 ของมรรค สามารถจัดหมวดหมู่เข้าเป็นประเภท เรียกว่า ชั้น หรือธรรมชั้น แปลว่า หมวดธรรม หรือกองธรรม มี 3 ชั้นหรือ 3 ธรรมชั้น คือ ศีลชั้น สมาธิชั้น และปัญญา ชั้น เรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา โดยสรุป ได้ดังนี้

²⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติมช่วงที่1/ยุติ) ,พิมพ์ครั้งที่19, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2556), หน้า 121.

²¹ พระเมธีวราภรณ์, (สุทัศน์ ป.ธ.๙), เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : มปป, 2555), หน้า 6.

²² วัชร งามจิตรเจริญ, ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 294 – 295.

สัมมาวาจา คือ ศิลพื้นฐานที่เป็นหลักกลาง เป็นองค์ของมรรค ได้แก่ การพูดที่ประกอบด้วยเจตนาซึ่งปราศจากความทุจริต หรือความเบียดเบียน²³

สัมมากัมมันตะ หรือ การกระทำชอบนั้น กายกรรมต้องบริสุทธิ์ กายกรรมที่ไม่บริสุทธิ์ หมายถึง การกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ ได้แก่ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักขโมย การประพฤติดิฉินในกาม²⁴

สัมมาอาชีวะ คือ ศิลพื้นฐานที่เป็นหลักกลาง เป็นองค์ของมรรคได้แก่การประกอบอาชีพะที่ประกอบด้วยเจตนาซึ่งปราศจากความทุจริตหรือความเบียดเบียน กินความคลุมถึงสุจริตที่คู่กันด้วย สัมมาอาชีวะคือเลี้ยงชีพชอบ²⁵

สรุปได้ว่าอริยสิลสิกขา (ศีล) คือ ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมความประพฤติทางกายและทางวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การประพฤติดิฉินทางกาย ทางวาจา ให้เรียบร้อยไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นประกอบด้วยองค์มรรค 3 ประการ คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

สัมมาวายายะ มีคำสำคัญ คือ ฉันทะ เป็นตัวนำ ดังนั้น สัมมาวายายะ จึงเป็นสาระสำคัญของความเพียรทั้งหมด ทุกคนจึงจำเป็นต้องเพียรพยายามสร้างผลสำเร็จด้วยเรี่ยวแรงของตน ไม่ควรคิดหวังและอ่อนวอนขอผลที่ต้องการโดยไม่กระทำ²⁶

สัมมาสติ (การระลึกชอบ) สติ แปลว่า การระลึกสติจะเป็นสัมมาสติได้จะต้องเป็นสติเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ใช่สติที่สร้างขึ้นหรือกำหนดขึ้นมาได้ สติจะเกิดขึ้นได้จากความรู้สึกรู้สึกตัวจะเป็นเหตุให้เกิดสติเกิดความรู้สึกรู้สึกตัวที่จะก่อให้เกิดเป็นสัมมาสติได้ ต้องเป็นความรู้สึกรู้สึกตัวตามธรรมชาติ²⁷

สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก²⁸

²³ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 723.

²⁴ วิลเลียม ฮาร์ท เขียน, สุทธิ ชโยดม แปล, ศิลปะในการดำเนินชีวิต (วิปัสสนากรรมฐาน)

²⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 39, หน้า 723.

²⁶ ชุ.ธ.๒๕/๕๑, อ้างใน คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, พุทธศาสนสุภาษิตเล่ม 3 ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2551), หน้า 182.

²⁷ วรวรรธน ธีรสวัสดิ์, รวย พันทุกซ์ไม่ต้องรอชาติหน้า, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเรือนปัญญา 2010 จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า 116 – 124.

²⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 39, หน้า 779.

สรุปได้ว่า อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การศึกษาวิธีอบรมจิตพัฒนาคุณภาพจิตเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการศึกษาปฏิบัติฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรพยายามอดทน มีจิตใจแน่วแน่²⁹

สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) คือ ปัญญาที่แท้จริง แต่การพิจารณาเรื่องสังขารนั้นยังไม่เพียงพอ เราต้องปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ให้เห็นสิ่งต่างๆ เพื่อพบความจริงสูงสุดภายในตัวของเราเอง และเพื่อขจัดความทุกข์

สัมมาสังกัปปะ (คำริชชอบ หรือคิดชอบ) สัมมาสังกัปปะ คือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ความคิดแบบนี้เป็นเรื่องปรกติของคนส่วนมาก เพราะตามธรรมดา เมื่อปุณฺณรรับรู้อารมณ์อย่างอย่างหนึ่งโดยการเห็น ได้ยิน เป็นต้น จะเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ ถ้าถูกใจ ก็ชอบ อยากได้พัวพันคล้อยตาม ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่ชอบ ขัดใจ ขัดเคือง³⁰

สรุปได้ว่า อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) เป็นกระบวนการพัฒนาตนทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยองค์มรรค 2 ประการ คือสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ อธิปัญญาสิกขา จึงเป็นความรู้ที่ถูกต้องโดยผ่านการฝึกตนแล้ว

ไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติที่อยู่ในมรรค นำไปสู่การฝึกสู่วิธีปฏิบัติอบรม กาย วาจา ใจ การรักษาศีลและฝึกตนเองจะทำให้เป็นผู้ที่ละกิเลส จิตเกิดเป็นสมาธิ นำมาซึ่งปัญญา ในการที่จะเรียนรู้ถึงความสุขและความทุกข์ที่แท้จริง ดังนั้น หลักไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทา จึงมีความสัมพันธ์กันที่จะทำให้มนุษย์สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้

9. บทบาทของครูตามหลักไตรสิกขา

การฝึกหัดพัฒนาตนในบทบาทของครูตามหลักไตรสิกขานั้น มีผลต่อการพัฒนาความสมดุลงานของชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จากการศึกษาของ สาลิกา หาญพานิชย์ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา โดยการดำรงชีวิตตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคม ทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาท พากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงาน ถือเป็นการใช้หลักการของสมาธิ และการมีความรอบรู้ทั้งในการประกอบอาชีพการพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ควรไม่ควร สามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากการดำรงชีวิตแบบเดิมมาใช้แนวคิดแบบใหม่ ตลอดจนจนการมีเหตุมีผลในการดำรงชีวิตเป็นการใช้หลักการของปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา จึงเป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลการ พัฒนาสมาธิ คือ มีจิตใจจดจ่อในการดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรมจริยธรรม และการพัฒนาปัญญา คือ การแก้ปัญหาของชีวิตเป็นการศึกษา และพัฒนาทั้งทางวัตถุและจิตใจ แก่ไขข้อผิดพลาด

²⁹ ที.ม.(ไทย) 10/402/335.

³⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 39, หน้า 703.

ที่สืบมาจากอดีต และเสริมส่วนที่ขาดไปในปัจจุบันของการใช้ชีวิตในสังคมเพื่อความสุขความเจริญของตนเอง และสังคมสืบไป³¹

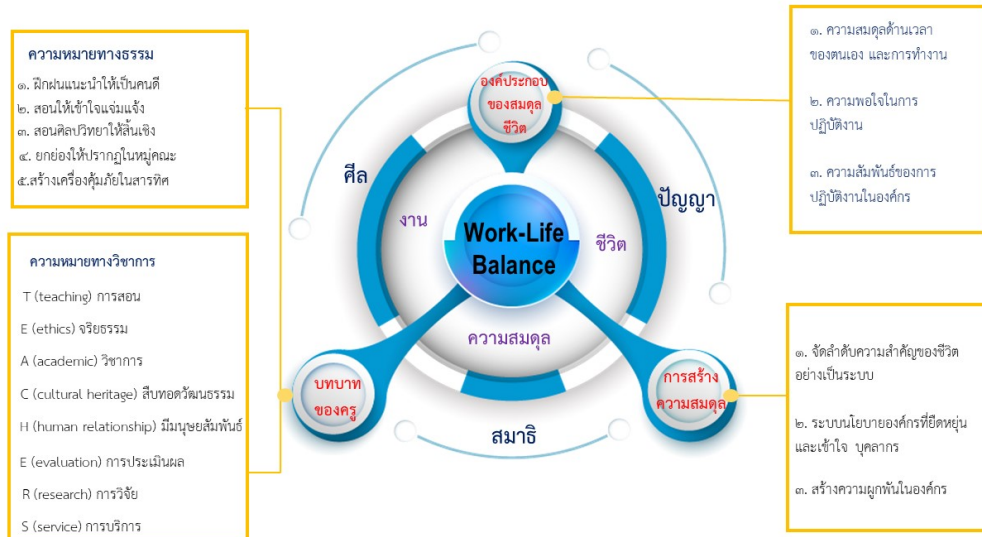
ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ ที่ว่า การที่บุคคลนำหลักธรรมคำสอน ว่าด้วยเรื่องไตรสิกขามาศึกษา และประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้นั้น จะสามารถสร้างความสมดุล หรือความมีดุลยภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นแก่ตนได้ เนื่องจากหลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจาและใจ เพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ เข้าใจโลกและชีวิต ดำเนินชีวิตได้อย่างพอเหมาะพอดีไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่แก่งแย่งแข่งขันเอาตัวเอวเปรียบกัน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง สามารถลดละเลิกกิเลส หรือทำให้กิเลสเบาบางลงได้ ดำเนินชีวิตด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นผู้อยู่อย่างมีสติมีความคิดเห็นและการกระทำ ในทางที่ถูกต้องดีงาม แล้วในที่สุดก็จะเกิดปัญญา และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยปัญญา อันจะนำมาซึ่งความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึง การสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีดุลยภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นนั่นเอง³²

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บทบาทของครูตามหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่พัฒนามนุษย์ให้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ดำเนินชีวิตตามปกติ ทำงานโดยยึดความถูกต้อง ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อตัวเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตด้วยความเพียร ระวังถึงในสิ่งที่ควรเกิดขึ้น โดยใช้ศีลและสมาธิ นำไปสู่การเกิดปัญญาในการทำงานให้สำเร็จ ลุล่วง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ การพัฒนาด้านตนเองของครูตามหลักไตรสิกขาที่สัมพันธ์กับ มัชฌิมาปฏิปทา จึงเป็นส่วนที่ทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน

³¹ สาริกา หาญพานิชย์ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2557, หน้า 206 – 207.

³² กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ “การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, **ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 67.

สรุปองค์ความรู้จากการศึกษาการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของ
บทบาทครูตามหลักไตรสิกขา ตามภาพดังนี้



ภาพที่ 1 การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของบทบาทครูตามหลักไตรสิกขา

10. บทสรุป

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ทุกคนให้ความสำคัญ ความก้าวหน้าทางอาชีพ และความมั่นคงทางเศรษฐกิจนั้น ทำให้การทำงานมีบทบาทสำคัญ โดยทุกคนหวังให้เกิดความสำเร็จในชีวิตในรูปแบบและความพอดีที่ต่างกัน อาชีพครูเป็นหนึ่งในอาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเอง ลูกศิษย์ รวมทั้งชุมชน จึงทำให้ภาระหน้าที่ของครูมีมาก หากไม่สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสมจะส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และประสิทธิภาพในการทำงานได้เช่นกัน

การสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน (Work – Life Balance) จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญและพัฒนาเพื่อการบริหาร และจัดสรรเวลาทั้งในการทำงาน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับตนเอง ครอบครัว และความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กรให้เกิดขึ้น อย่างพอดี มีความเหมาะสม โดยมีองค์ประกอบของสมดุลในชีวิตและการทำงานคือ (1) ความสมดุลด้านเวลาของตนเอง และการทำงาน (2) ความพอใจในการปฏิบัติงาน (3) ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติงานในองค์กร การสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ให้เกิดขึ้นในบุคลากรของหน่วยงานใดก็ตาม จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการบริหารงานในองค์กรเช่นกัน เพราะนโยบายที่มีความเกื้อกูลและยืดหยุ่นต่อบุคคลกรนั้น เป็นส่วนที่ทำให้สามารถบริหารเวลาระหว่างชีวิตกับการทำงานได้มากขึ้น บุคลากรจะเกิดความ

ศรัทธาในผู้บังคับบัญชา เกิดความผูกพันในองค์กร ซึ่งจะเป็นประโยชน์และสร้างผลสำเร็จให้กับองค์กรเช่นกัน

หลักไตรสิกขา เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนามนุษย์ เพราะหากบุคคลใดได้ปฏิบัติและพัฒนาอย่างถูกต้องจะทำให้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขานั้นมองว่า ความสำเร็จของการดำเนินชีวิตไม่ใช่เพียงการมองที่วัตถุหรือความสำเร็จจากผลรางวัล แต่ยังหมายถึง การพัฒนาจิตใจให้ระลึกรู้อยู่เสมอด้วย เมื่อ “งาน” “ชีวิต” เกิดความ “สมดุล” จะทำให้เกิดความสำเร็จเป็นความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง



เอกสารอ้างอิง

- กนกอร ธรรมแสง, “ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา), 2562, หน้า 21
- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์, “การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, **ดุญญินิพนธ์พุทธศาสตรดุญญิบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2561 หน้า 67.
- กิตติคุณ แสงนิล, “การสร้างความหมายทางสังคมและบริหารความสมดุลในชีวิตและการทำงานจากประสบการณ์ของนักศึกษาปริญญาเอก คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร: การศึกษาเพื่อสร้างทฤษฎีฐานราก”, ใน Kasem Bundit Journal Volume 20 No.1 (January–June) 2019.
- เครือมาศ ชาวไร่เงิน, (2564). สมดุลสุขภาพกับการทำงาน ของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร. Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University. หน้า 156–158.
- จุฑาภรณ์ หนูบุตร “ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน กรณีศึกษา : โรงพยาบาลวิภาวดี”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2554, หน้า 13
- ธีระ กนกกาญจน์รัตน์. (2556), **เช็ทิต SME : Work Life Balance** ปรับแนวคิดสำหรับชีวิตและการทำงาน , [ออนไลน์], แหล่งที่มา <https://www.thairath.co.th/content/370700> [20 กุมภาพันธ์ 2565].

ปิยสุณีย์ ชัยปาณี, “กลยุทธ์ทางเลือกการสร้างความสุขในชีวิตและการทำงานของบุคลากรในองค์กรที่มี สมรรถนะสูงในประเทศไทย”, ใน Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University Vol. 12 No.2 (July–December) 2020 : 92–93.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 39, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 546.

, **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์** (ชำระ–เพิ่มเติมครั้งที่1/ยุดิ), พิมพ์ครั้งที่ 19, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา 2556), หน้า 121.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 39, หน้า 723.

พระเมธีวราภรณ์,(สุทัศน์ป.ธ.9), **เบญจศีลเบญจธรรม อุดมชีวิตของมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : มปป, 2555), หน้า 6.

ภาณุภาคย์ พงศ์ติชาติ, **ความสุขระหว่างชีวิตกับการทำงาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา www.ocsc.go.th/ocsccms/uploads/File/WLB%20_1.pdf [20 กุมภาพันธ์ 2565].

เรือนปัญญา 2010 จำกัด , 2553), หน้า 116 – 124.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ย น ต์ ชู ม จิต . (2553) , [อ อ น ไ ล น์] , แ ห ล่ ง ที่ ม า http://www.thaischool.in.th/_files_school/30113921/other/ita_30113921_0_20200620-174414.pdf [20 กุมภาพันธ์ 2565].

วันดีศกา สุพรรณานา, “ความสุขระหว่างชีวิตและการทำงานของบุคลากร โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) ,2562, หน้า 10.

วัชรระ งามจิตรเจริญ,ดร., **พุทธศาสนาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 374 – 395.

สาริกา หาญพานิชย์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **ดุขฎิ นิพนธ์พุทธศาสตรดุขฎิบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2557, หน้า 206 – 207.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, **คำพอสอน : ประมวลพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา www.thaihealth.or.th/Content/39281-หลักคิดดำเนินชีวิตด้วย%20“คำพอสอน”.html [20 กุมภาพันธ์ 2565].

