

## การพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครูด้วยหลักพุทธธรรม

พระครูสังฆรักษ์กิตติพงษ์ สิริวิฑูโน, ผศ.  
อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์

“...ครูที่แท้จริงนั้น เป็นผู้ทำแต่ความดี คือต้องหมั่นขยันและอดุสาหะพากเพียร ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเสียสละ ต้องหนักแน่น อดกลั้นและอดทน ต้องรักษา วินัย สำรวมระวังความประพฤติปฏิบัติของตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนที่ดีงาม ต้องปลื้มปลื้มใจจากความสะอาดสบายและความสนุกสนานรื่นเริง ที่ไม่สมควรแก่เกียรติภูมิของตน ต้องตั้งใจให้มั่นแน่วแน่มั่นแน่วแน่ ต้องซื่อสัตย์ รักษาความจริงใจ ต้องเมตตาหวังดี ต้องวางใจเป็นกลาง ไม่ปล่อยไปตามอำนาจ อคติ ต้องอบรมปัญญา ให้เพิ่มสมบูรณ์ขึ้น ทั้งด้านวิทยาการและความฉลาด รอบรู้ในเหตุผล...”

(พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานแก่ครูอาวุโส ประจำปี ๒๕๒๒  
เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๓)

### ความหมายของทักษะชีวิต

คำว่า ทักษะชีวิต เป็นกิจกรรมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ UNICEF ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตพอสรุปได้ว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะต่างๆ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลในการรับมือต่อตนเองสำหรับดำเนินชีวิต โดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้าน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามต่อการดำเนินชีวิต<sup>๑</sup>

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กล่าวไว้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไว้ว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต<sup>๒</sup>

กรมสุขภาพจิตได้กล่าวว่าทักษะชีวิต เป็นความสามารถเชิงมนุษย์ ประกอบด้วย ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว

<sup>๑</sup> <http://www.unicef.org/teachers/teacher/lifeskil.htm>

<sup>๒</sup> สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓)

ความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตน ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อการสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิดของตน และรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ความสามารถในการประเมินทางเลือกตัดสินใจเลือก และลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง สามารถเลือกใช้วิธีการกับอารมณ์หรือความเครียด และมีวิธีป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม<sup>๑)</sup>

จากความหมายดังกล่าว ทักษะชีวิตจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติ ทักษะในการจัดการเพื่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ทั้งด้านส่วนตัว ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งปัจจุบันและการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

### การพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธธรรม

คำว่า พัฒนา หรือทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา ซึ่งมุ่งหมายถึง ฝึกฝน อบรม ทำให้เจริญขึ้น สำหรับการพัฒนาตนเองหรือฝึกอบรมตนเองตามหลักทางพระพุทธศาสนา ในอังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ เรียกว่า ภาวนา มี ๔ ประการ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา นอกจากนี้ หลักการพัฒนาตนหรือฝึกอบรมตนนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในพจนานุกรมฉบับประมวลธรรม ประกอบด้วย

๑. กายภาวนา (physical development) หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. สีลภาวนา (moral development) หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวนา (cultivation of the heart; emotional development) หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

<sup>๑)</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ร.ส.พ., ๒๕๔๓)

๔. ปัญญาภาวนา (cultivation of wisdom; intellectual development) หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา<sup>๔</sup>

นอกจากนี้ ยังได้อธิบายถึงการพัฒนากายภาพชีวิตว่า การพัฒนากายภาพชีวิตนั้นควรพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านกาย เป็นการศึกษาเพื่อให้รู้จักใช้อายตนะ และอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้ง กาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (๒) ด้านศีล เพื่อการศึกษา การมีสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมและมีวินัย (๓) ด้านจิต เป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิ คือไม่ให้วอกแวก กระจายกระส่ำกระส่าย ให้รู้จัก มนสิการและมีโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้ เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยพลังงานแห่งกระแสดิจิต (๔) ด้านปัญญา เป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งปัญญานั้นแบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ โลกีย์ปัญญา ซึ่งหมายถึง ปัญญาชั้นโลกียะ ไม่เป็นไปเพื่อสิ้นกิเลสตัณหา โลกุตตรปัญญา ซึ่งหมายถึง ปัญญาชั้น โลกุตตระ ที่เป็นไปเพื่อสิ้นกิเลสตัณหา ได้แก่ความรู้ในอริยสัจ ๔ โดยตรง

จากหลักการพัฒนาดนหรือฝึกอบรมตนตามหลักพุทธธรรม ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ของมนุษย์ในแต่ละด้าน ดังนี้

**การพัฒนาด้านกาย** เป็นการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกายกับสิ่งแวดล้อม นับตั้งแต่ความจำเป็นพื้นฐานในทางอันเป็นคุณประโยชน์ ๔ ประการ กล่าวคือ ความสัมพันธ์กับอาหาร โดยการกิน ดื่มน้ำ เพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย หรือแสดงอวดฐานะ ความสัมพันธ์กับข้อมูลข่าวสารจากสื่อช่องทางต่างๆ ทั้งนี้ ก็เพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือเป็นเครื่องมือของอบายมุข

การพัฒนาด้านศีลธรรม เป็นการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อมนับตั้งแต่การไม่เบียดเบียนไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม แต่ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘)

และสังคม สร้างนิสัยให้มีระเบียบ วินัย ประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกอบรมกาย วาจาของตนเองให้งดงามปราศจากโทษ สร้างคุณประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม

การพัฒนาทางจิต เป็นการพัฒนาร่างกายในของบุคคล กล่าวคือ พัฒนาจิตให้มีคุณสมบัติที่ดีพร้อม ๓ อย่าง คือ (๑) คุณภาพของจิต ได้แก่ จิตที่มีคุณธรรมที่เสริมสร้างให้จิตเกิดความดีงาม ประณีต เช่น มีเมตตา คือความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น (๒) สมรรถภาพของจิต ได้แก่ จิตที่มีความสามารถ คือ จิตที่มีสมาธิ มีสติ มีความอดทน มีความเพียร เป็นจิตที่พร้อมจะใช้งานทางปัญญา และมีพลังที่เป็นเกราะ ป้องกันด้วยอาศัยหลักธรรมต่างๆ (๓) สุขภาพจิต ได้แก่ จิตที่มีความสดชื่น แจ่มใส ปลอดโปร่ง ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส สงบ ไม่เครียด กระทบกระชวย หดหู่ ชุ่นมัว เศร้าหมอง

การพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจของมนุษย์ ให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง รู้เท่าทันความเป็นจริง รู้วิทยาการต่างๆ รู้โลก รู้ชีวิต รู้จิตของตนเองว่าเป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจของทุกข์อย่างสิ้นเชิง และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างไม่เอนเอียงด้วยอคติ

จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา จึงจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์โดยตรง และส่งผลต่อสังคม โดยอ้อม เพื่อให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นไปอย่างยั่งยืน

### การพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครูด้วยหลักพุทธธรรม

การพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักพุทธธรรม มุ่งพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีทักษะในการดำรงชีวิตในสังคม ครอบคลุมทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ดังนี้

ด้านพฤติกรรม (ศีล) หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องดีงาม คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ สัตว์อื่นๆ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ คือ ปัจจัยสี่ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ ดังนั้น การพัฒนาด้านพฤติกรรม จึงต้องพัฒนาทักษะต่างๆ คือ (๑) ต้องรู้จักการรักษาวินัยของชุมชน(ปาฏิโมกขสังวร) เพื่อเป็นหลักประกันให้ชีวิตความเป็นอยู่และกิจการต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี อย่างน้อยที่สุดคือ ศีล ๕ (๒) ต้องรู้จักใช้อินทรีย์(อินทริยสังวร) เราสามารถรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็น เพื่อป้องกันการเกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถูกหลอกลวงและเสื่อมเสียสุขภาพ รู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นและรู้เท่าทันคุณประโยชน์หรือเป็นโทษ

กล่าวคือ มีสติควบคุมตนเองได้ รู้จักพอดีพอประมาณ (๓) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์(อาชีวปาริสุทธิ) โดยปราศจากวิธีทุจริตเป็นมิถิชาชีพ ต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาสัมมาชีพและส่งเสริมให้ฝึกฝนตน หาเลี้ยงชีวิตโดยทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ด้วยอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัย หรือสร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต โดยได้ปัจจัยเลี้ยงชีพมาด้วยน้ำพักน้ำแรงและกำลังสติปัญญา ความเพียรพยายาม ความสามารถและมีมือของตน (๔) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา(ปัจจัยปฏิเสวนา)ต้องไม่ใช้หรือบริโภคบริโภคปัจจัยสี่ และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลาย รวมทั้งเทคโนโลยีด้วยโมหะหรือความลุ่มหลง มัวเมา ฟุ้งเฟ้อ พุ่มเพื่อยเพราะจะก่อปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิตแก่สังคม และแก่โลกดั่งนั้น ต้องกินต้องใช้ด้วยปัญญาคือบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดีตามคุณค่าแท้ ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้นๆ

ด้านจิตใจ (สมาธิ) หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย ดังนั้น จึงต้องพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมเรียกว่าจิตมีคุณภาพ คือ เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงามให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ เช่น ความมีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่(จาคะ) กตัญญูกตเวทิตา มีความละเอียดรอบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว(หิริ) มีความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่วความทุจริต (โอตตตปปะ) ต้องพัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิต เสริมสร้างให้จิตมีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เช่น ความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ (ฉันทะ) มีความเพียรอดสาหะ(วิริยะ) ความมีใจจดจ่อหรือมั่นคงในสิ่งที่ทำ(จิตตะ) หมั่นสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ (วิมังสา) ต้องพัฒนาเสริมสร้างให้จิตมีสุขภาวะที่ดี คือ ความสงบเย็น อิศระ ผ่องใส เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา และการทำงานทางปัญญาซึ่งมีความละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งต่อไป

ด้านความรู้(ปัญญา) หมายถึง การพัฒนาความเข้าใจข้อมูลความรู้ ศิลปะวิทยาการต่าง ๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายได้ถูกต้อง ชัดเจนตามเป็นจริงตรงตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือตามที่มันเป็น ความรู้จักจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่างๆ เพื่อช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ พัฒนาความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย ว่าเป็นไปตามกรรม เพื่อช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องตั้งงามพัฒนาเข้าใจเข้าถึงเท่าทันความจริงของสังขาร คือ โลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมชาติ

จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง เพื่อช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดั่งงาม

จากหลักการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม ดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาตนนั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักไตรสิกขาหรือหลักธรรมสำหรับศึกษา เล่าเรียน ที่มีการพัฒนาทั้งกาย วาจา ใจ อย่างบูรณาการ และมีคุณภาพ กล่าวคือ ศีลสิกขา เป็นการศึกษา ฝึก อบรม พัฒนาด้านพฤติกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรมศีลก็คือ วินัย อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ต้องเข้าใจในการศึกษาและพัฒนาตน จิตตสิกขา เป็นการศึกษา ฝึกอบรม พัฒนา ด้านจิตใจ ให้มีคุณสมบัติในคุณธรรม และความสามารถของจิตให้มั่นคง พากเพียรพยายาม มีสติเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นพลังในการแก้ปัญหาอุปสรรคทั้งปวง จนเกิดสมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดี และ ปัญญาสิกขา เป็นการศึกษา ฝึก อบรม พัฒนา ด้านความรู้ โดยเริ่มตั้งแต่การปลูกฝังด้านความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง และคิดการต่างๆ อย่างแยบคาย อย่างมีวิจารณ์ญาณ และอย่างสร้างสรรค์ โดยเน้นความรู้จริง รู้แจ้ง รู้ชัด รู้เท่าทันธรรมดาของโลก เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องและตามความเป็นจริง รู้และเข้าใจในการฝึกให้จิตเป็นอิสระจากปัญหาหรือทุกข์ เพื่อให้เข้าถึงอิสรภาพที่สมบูรณ์

นอกจากหลักพุทธธรรมที่เป็นพื้นฐานการศึกษาของผู้ประกอบวิชาชีพแล้ว ยังมีคุณลักษณะของครูที่ดีตามหลักพุทธธรรมที่จะนำไปพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครู คือ องค์ธรรมความเป็นกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ

๑. ปิโย หมายถึง การแสดงออกถึงความน่ารัก หรือการปฏิบัติตนเป็นที่รักของศิษย์และบุคคลทั่วไป ด้วยการปฏิบัติตามองค์ธรรมคือ พรหมวิหาร ๔ กล่าวคือ เมตตา มีความปรารถนาดีต่อศิษย์ แนะนำแนวทางให้ศิษย์เป็นสุขและเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านวิชาการและการดำเนินชีวิต คอยระวังมิให้ศิษย์ตกอยู่ในความประมาท กรุณา ให้ความสงสาร เอ็นดูศิษย์ อยากรช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ จากความไม่รู้ มุทิตา แสดงความชื่นชมยินดีเมื่อศิษย์ได้ดี และยกย่องเชิดชูเพื่อเป็นการให้กำลังใจและช่วยให้เกิดความภูมิใจในตนเอง อุเบกขา ต้องวางตัวเป็นกลาง จิตใจมั่นคงตั้งอยู่ในความยุติธรรม ไม่ลำเอียง ไม่มีอคติ รักศิษย์เสมอกัน

๒. ครุ หมายถึง แสดงออกถึงความเป็นผู้มี ความหนักแน่น มั่นคง ทั้งด้านจิตใจและการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เป็นผู้มีใจไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจฝ่ายต่ำ และให้หนักแน่นด้วยความรอบรู้วิทยาการต่างๆ โดยปฏิบัติตามองค์ธรรม คือ พละ ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธาพละ หมายถึง มีความเชื่อในทาง

ที่ชอบ เช่น เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว *วิริยะพละ* หมายถึง ความเพียรพยายามในทางที่ชอบ คือ เพียรเลิกละอำนาจฝ่ายต่ำหรือความชั่ว เพียรระวังไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ *สติพละ* หมายถึง ความระลึก และรู้ตัวในการกระทำ การพูด การคิดอย่างรอบคอบอยู่เสมอ *สมาธิพละ* คือ มีจิตมั่นคงแน่วแน่ในความดีหรือสิ่งที่เป็นบุญกุศล เพราะจิตที่มั่นคงในความดีจะเป็นพลังต่อต้านความฟุ้งซ่านมิให้เกิดขึ้นในใจ *ปัญญาพละ* หมายถึง ความรอบรู้ คือ รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรควรทำ อะไรควรละเว้น อะไรเป็นประโยชน์ และอะไรไร้ประโยชน์ อะไรคือคุณค่าแท้คุณค่าเทียม

๓. กาวนิโย หมายถึง เป็นผู้ปฏิบัติตนหรือครองตน ที่สมควรได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มี ความประพฤติดีงามควรแก่การเคารพนับถือ ผิดคนทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพตัวอย่างสม่ำเสมอ

๔. วัตตทา หมายถึง เป็นผู้ใส่ใจในการสอน การตักเตือน อบรม ในลักษณะ สันถัสสนา (สอนให้เข้าใจชัดเจน เห็นจริงอย่างที่ต้องการ) สมาทปนา(ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะประพฤติ ปฏิบัติตาม) สมุตเตชนา (สร้างกำลังใจ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าพูด ไม่หวั่นเกรงต่อความยากลำบากหรืออุปสรรค) สัมปหังสนา(มีกลวิธีในการสอนโดยสร้างความ เพลิดเพลินสนุกสนานให้แก่ผู้เรียน) เพื่อให้ศิษย์เข้าถึงความรู้และมีความสามารถ และให้เป็นคนดี ใช้ความรู้ความสามารถในทางสุจริต เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้

๕. วจนักขโม หมายถึง เป็นผู้มีความอดทนต่อถ้อยคำ กริยา อាកาร วาจาอันก้าวร้าวรุนแรง ของผู้เรียนหรือผู้อื่น และรับฟังผู้อื่นด้วยจิตอันมีเจตนาดี

๖. คัมภีร์ญจ กลัง กัตตทา หมายถึง เป็นผู้สามารถอธิบายหรือหาวิธีอธิบายหรือวิธีสอนในเรื่อง ที่ยาก ให้ง่ายแก่การเข้าใจ หรือการตีความในวิทยาการนั้นๆ ให้ละเอียดลึกซึ้งง่ายแก่การเข้าใจ เพราะวิทยาการต่างๆ ที่ครูนำมาสอนนั้นอาจเป็นเรื่องที่ผู้เรียนไม่เคยเรียนมาก่อน แสดงเหตุผลในวิชา นั้นๆ เช่น อธิบายจากเหตุไปสู่ผล หรือจากผลไปสู่สาเหตุ ยกตัวอย่างประกอบหรือ เปรียบเทียบกับ เนื้อหาของวิชาอื่นๆ ที่ใกล้เคียง แสดงเนื้อหาที่เป็นแก่นหรือสาระสำคัญของวิชานั้นๆ ตลอดจนชี้ให้เห็น คุณค่าในเชิงปฏิบัติ เพราะผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้นถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งใกล้ตัวสามารถนำมาปฏิบัติได้

๗. โน จัญฐาเน นิโยชเย หมายถึง การรู้จักแนะนำศิษย์ไปในทางถูกที่ควร กล่าวคือ ไม่ชี้แนะ ศิษย์ไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือชักชวนไปสู่อบายมุข เช่น เสพของมีนเมา เล่นการพนัน เที่ยวสถานเริง รมย์ต่างๆ หาวิธีการตักเตือนให้ศิษย์รู้สึกตัวและละความชั่ว ในคราวเมื่อเห็นศิษย์ประพฤติไปในทางที่ ไม่ถูกไม่ควร เมื่อใดเห็นศิษย์ทำความดีก็ยกย่องชมเชย ที่สำคัญครูต้องทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง เมื่อครู ต้องการให้ศิษย์ประพฤติปฏิบัติอย่างไร ครูก็ต้องปฏิบัติตนเช่นนั้นให้ศิษย์ได้เห็นเป็นตัวอย่าง

จากหลักพุทธธรรมดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า คุณลักษณะของครูวิชาชีพต้องเป็นผู้มี *ภูมิรู้* คือ มีความรู้ความสามารถทางวิชาการที่จะสอนตลอดจนเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดี เฉลียวฉลาด เชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ *ภูมิธรรม* คือ เป็นผู้มีการประพฤติดี เว้นจากอบายมุขทั้งปวง กระทำแต่สิ่งที่ดีที่สุจริต ทั้งกาย วาจา และใจ นอกจากนี้ ครูต้องมีจรรยาบรรณและคุณธรรมสูง ซื่อสัตย์ เสียสละ มีเมตตากรุณา ยุติธรรมและมานะอดทน *ภูมิฐาน* คือ เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี รูปร่างท่าทางดี แต่งกายสะอาด เรียบร้อย พูดจาไพเราะนุ่มนวล น้ำเสียงชัดเจน มีลักษณะเป็นผู้นำ ซึ่งลักษณะเหล่านี้จักนำไปสู่การพัฒนาและมีทักษะชีวิตความเป็นครูที่ยั่งยืนต่อไป

ดังที่พระบรมราชาโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่พระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๒ ดังความตอนหนึ่งว่า

“...ความเป็นครู หมายถึง การมีความรู้ดี ประกอบด้วยหลักวิชาที่ถูกต้องแน่นแฟ้น และแจ่มแจ้งแก่ใจ รวมทั้งคุณความดีและความเอื้ออารี พราารถนาที่จะถ่ายทอด เพื่อแผ่ให้ผู้อื่นได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ดีด้วยความแจ่มแจ้งแนบชิดในใจยอมทำให้สามารถส่องแสดงความรู้ออกมาให้เข้าใจตามได้โดยง่าย ทั้งในการปฏิบัติงานก็ยอมทำให้ผู้ร่วมงาน ได้เข้าใจโดยแจ่มชัด ส่วนความหวังดีโดยบริสุทธิ์ใจนั้นจะน้อมนำให้เกิดศรัทธาแจ่มใสมีใจพร้อมที่จะรับความรู้ด้วยความเบิกบาน ทั้งพร้อมที่จะช่วยงานกับผู้ที่มิคุ้นสมบัติของครูโดยเต็มใจและมั่นใจ ก็จะทำให้กิจการใดๆ ที่กระทำอยู่ ดำเนินไปโดยสะดวกราบรื่นและสำเร็จประโยชน์ที่มุ่งหมายโดยสมบูรณ์...”

นอกจากนี้ ผู้เขียนได้ศึกษาองค์ธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้สังเคราะห์องค์ธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครูทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพ ได้ดังนี้

๑. ทักษะการคิดอย่างแยกคาง สังเคราะห์จากหลักโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือหลักการและจุดมุ่งหมาย และวิธีคิดแบบอริยสังขหรือคิดแก้ปัญหา

๒. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ สังเคราะห์จากหลักโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยวิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบคุณ-โทษ และทางออก วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ และวิธีคิดแบบวิภังขาท(คิดแยกประเด็นอย่างรอบด้านทุกแง่ทุกมุม)

๓. ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ คือ หลักมรรค ๘ ในหัวข้อ สัมมาทิฐิ(ความเห็นที่ถูกต้อง) และสัมมาสังกัปปะ(ความคิดถูกต้อง) โยนิโสมนสิการ คือ วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม พหุสูต ๕ ในหัวข้อ มนสาอนุเปกขิตา(การใส่ใจนึกคิดพิจารณาอย่างคล่องแคล่ว เมื่อนึกคิดครั้งใดก็ปรากฏสิ่งที่คิดที่นี้ก่ออย่าง ชัดเจนว่องไว) ปฏิสัมภิตา ๔ ในหัวข้อ นิรุตติปฏิสัมภิตา(ความแตกฉานในภาษา รู้ศัพท์ รู้ถ้อยคำ รู้ภาษา ต่างๆ สามารถทำให้ผู้อื่นเข้าใจและรู้ตามได้เป็นอย่างดี) และปฏิภาณปฏิสัมภิตา(ความแตกฉานในความคิดที่รวดเร็วทันการ รู้ลึกซึ้งในความรู้ที่ได้เรียนรู้โดยเชื่อมโยงเข้ากับการสร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ ใช้ประโยชน์ได้เหมาะสมเข้ากับกรณีเข้ากับเหตุการณ์) และอิทธิบาท ๔ ในหัวข้อ วิมังสา(การคิดพิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผลและข้อบกพร่อง มีการวางแผน ประเมิน คิดหาวิธีแก้ไขปรับปรุง)

๔. ทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือ หลักสังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน (การให้ การเสียสละ การแบ่งปัน) ปิยวาจา (พูดจาไพเราะ พูดด้วยความจริงใจ ไม่หยาบคาย ไม่ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์) อตถจริยา (การสงเคราะห์ผู้อื่นหรือการทำตนให้เป็นประโยชน์) และสมานัตตตา (ความวางตนเหมาะสม อย่างเสมอต้นเสมอปลาย)

๕. ทักษะการบริหารอารมณ์ คือ หลักมรรค ๘ ในหัวข้อ สัมมาสติ(ระลึกในสิ่งที่ถูกต้อง) สัมมาวายามะ(ความเพียรถูกต้อง) สัมมาสมาธิ(จิตมั่นคงใส่ใจในสิ่งที่ถูกต้อง) พรหมวิหาร ๔ ในหัวข้อ เมตตา(ความรัก) และกรุณา(ความสงสาร) ไตรลักษณ์ ในหัวข้ออนิจจัง(ความเปลี่ยนแปลงไปเพราะไม่เที่ยงถาวร) และอนัตตา(สภาพที่บังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้)

๖. ทักษะการรู้ตน รู้คน รู้งาน คือ หลักสัพปุริสธรรม ๗ ในหัวข้อ อตตัญญูตา (รู้จักตน รู้จักหน้าที่ของตน) ปุคคลัญญูตา (รู้จักบุคคล เข้าใจคนอื่น) ปริสัญญูตา (รู้จักที่ประชุมชนหรือชุมชน) หลักมรรค ๘ ในหัวข้อ สัมมาอาชีวะ(ประกอบอาชีพสุจริต)

จากการสังเคราะห์องค์ธรรมดังกล่าว หากมีการนำทักษะดังกล่าวไปพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครู สามารถทำให้เกิดคุณภาพความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครูของผู้ฝึกปฏิบัติได้ กล่าวคือ ทักษะการคิดอย่างแยบคาย ทำให้ความคิดเป็นระบบมากขึ้น การศึกษาเล่าเรียนและการปฏิบัติงานได้ดีขึ้น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ทำให้มีการพิจารณาเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี ก่อนตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ทำให้มีการสร้างสรรค์งาน รู้จักคิดริเริ่ม รู้จักพัฒนารูปแบบ การสอนและสื่อการสอนได้อย่างหลากหลาย ทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ สามารถปฏิบัติตนต่อผู้อื่น ได้เหมาะสมกับกาลเทศะมากขึ้น ทักษะการบริหารอารมณ์ ทำให้มีความอดทน รู้จักให้อภัย และการ

ปล่อยวางทั้งการศึกษาเล่าเรียนและการปฏิบัติหน้าที่ครู และทักษะการรู้ตน รู้คน รู้งานทำให้เห็นคุณค่า และหน้าที่ของตนเอง เข้าใจคนอื่น มีความรับผิดชอบส่วนรวม และมีภูมิใจในหน้าที่ครู

## บทสรุป

การพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครูด้วยหลักพุทธธรรมนี้ เป็นการพัฒนาแบบองค์รวมซึ่งบางหลักธรรมสามารถนำไปใช้กับอีกหลักธรรมหนึ่งได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับผู้ใช้และเป้าหมายของการใช้ ตัวอย่างเช่น หลักไตรสิกขา หากนำมาพัฒนาการศึกษาด้วยการฝึกฝน อบรมผู้เรียน ต้องนำมาใช้ให้ครอบคลุมทั้งด้านพฤติกรรม คือ การพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา ด้านจิตใจ คือ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม และด้านปัญญา คือ การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด

หลักพุทธธรรมนอกจากนำมาพัฒนาทักษะชีวิตความเป็นครูได้แล้ว ยังสามารถนำไปพัฒนาทักษะชีวิตในสาขาวิชาอื่น ๆ ได้ มิใช่เพียงแค่นำไปใช้เพียงแค่บริบทใดบริบทหนึ่งหรือเฉพาะการเรียนในวิชาหนึ่งๆ ที่นักวิชาการมักนิยมนำไปใช้กันเท่านั้น เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่พัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีคุณภาพ ซึ่งความรู้ที่หลากหลายในโลกนี้ หรือแม้กระทั่งองค์ธรรมทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ สามารถนำมาสังเคราะห์ให้เป็นองค์รวมจากวิชาการให้เป็นวิชาชีวิต เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางความรู้ที่มีมากมายมหาศาลในสังคมแห่งการเรียนรู้ในยุคปัจจุบัน ดังนั้น ความสามารถในการสังเคราะห์ความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ จึงเป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญในการบรรลุในการศึกษาให้กับผู้เรียนสืบต่อไป

“ความเป็นครูต้องเริ่มต้นที่วิชาชีวิต มิใช่วิชาการ”

## เอกสารอ้างอิงประจำบท

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ร.ส.พ., ๒๕๔๓.

พระเทพเวที(ป.อ. ปยุตฺโต). หลักการศึกษาในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ทิศทางการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพมหานคร : กรมการปกครอง, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_. ธรรมะกับการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๘.

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). รุ่งอรุณของการศึกษาเบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร  
: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๖.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. พระราชดำรัสที่พระราชทานแก่สามัคคีสมาคมใน  
พระบรมราชูปถัมภ์ ในการเปิดประชุมประจำปีเมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕.  
[http://www.opsmoac.go.th/article\\_attach/Royal\\_speech\\_๒๕๒๕.pdf](http://www.opsmoac.go.th/article_attach/Royal_speech_๒๕๒๕.pdf), ๒๒  
เมษายน ๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. การศึกษาสมบูรณ์แบบ คือ วงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด. กรุงเทพมหานคร : อูษา  
การพิมพ์. ๒๕๕๒.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพ-  
มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. ๒๕๕๓.

UNICEF. Life of Skill. (Online). 2001. <http://www.unicef.org/teachers/teacher/lifeskil.htm>,  
5 July, 2012.

World Health Organization. Life skill Education in schools. (Online). [http://www.who.  
int/mental\\_health/resources/child/en/](http://www.who.int/mental_health/resources/child/en/), 21 July, 2012.