



ศาสนารมณ์: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา Religion and Emotion: A Technique on Emotional Management According to the Principle of Buddhism

¹ไชยา เสนแสนยา ²พระธรรมวชิรมณี, วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร), ³กฤต ศรียะอาจ
⁴พระครูโกมุทสุวรรณาภรณ์ (บัวลอย กาญจโน) ⁵พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี ⁶เกษริน บุตรา
¹Chaiya Sensaenya ²Phradhammavajiramuni (Boonchit Yanesangvaro) ³Krit Sriya-
ad ⁴Phrakhru Komutsuwannaphon (Bualoy Kañcano)
⁵Phramaha Khwanchai Kittimethi ⁶Getesarin Buttra
^{1,2,3,4,5,6}คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
^{1,2,3,4,5,6}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
¹Corresponding author, e-mail: chaiya.sen@mcu.ac.th

Received April 17, 2026; Revised April 24, 2026; Accepted: April 30, 2026

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเรื่องอารมณ์ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา 2) วิเคราะห์การจัดการอารมณ์ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา 3) นำเสนอเทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า 1. อารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาอธิบายผ่านสภาวะภายในที่เรียกว่าเจตสิกและการแสดงออกทางพฤติกรรม โดยให้ความสำคัญกับหลักhiriและโอตตปปะ ในฐานะอารมณ์ทางศีลธรรมที่คุ้มครองโลก และการให้อภัยซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันและการบำบัดทางจิต 2. การวิเคราะห์การจัดการอารมณ์ พระพุทธศาสนาเน้นการจัดการความรู้สึกเชิงปัจเจกผ่านน้ำตา ซึ่งสะท้อนความสำนึกผิดและความเศร้าจากการสูญเสียอันเป็นที่รัก และการจัดการความรู้สึกเชิงสังคมผ่านการใช้หลักพรหมวิหาร เพื่อระงับการผูกแหวและสร้างความปรองดอง นอกจากนี้ยังมีการใช้สัญลักษณ์และพิธีกรรมทางสังคมเพื่อสร้างความสำนึกและปลอบประโลมทางจิตใจ 3. เทคนิคการจัดการอารมณ์ ประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้เหตุผลเชิงปัจเจกบุคคล โดยการย้ายฐานความคิดจากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ เปลี่ยนสถานะจากผู้ประสบภาวะจำยอมไปสู่ผู้กระทำการโดยเจตนาที่มีสติควบคุมตนเอง 2) เทคนิคการปรับตัวผ่านการยอมรับความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ และ 3) เทคนิคการให้เหตุผลเชิงสากลผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนา เพื่อสร้างพื้นที่ว่างในการรับฟังโดยปราศจากสมมติฐานและการตัดสิน ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตามหลักไตรสิกขาและภาวนาทั้งในระดับความคิดความรู้สึก และการกระทำ เพื่อความสงบสุขอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; ศาสนา; อารมณ์

Abstract

The objectives of this research are: 1) to study the concept of emotions in Buddhist scriptures; 2) to analyze emotional management within Buddhist scriptures 3) to propose emotional management techniques based on Buddhist principles, utilizing a qualitative methodology involving documentary research and in-depth interviews. The findings are as follows: 1. Emotions in Buddhism are explained through internal mental states known as Cetasika (mental factors) and their behavioral manifestations. Emphasis is placed on the principles of Hiri (moral shame) and Ottappa (moral dread) as "world-protecting" moral emotions (Lokapala-dhamma), as well as forgiveness, which serves as a fundamental pillar for social coexistence and psychological healing. 2. Regarding the analysis of emotional management, Buddhism focuses on managing individual feelings through the lens of "tears," which reflect remorse and grief from the loss of loved ones. Socially, it emphasizes the application of Brahmavihara (the four sublime states) to suppress resentment and foster reconciliation. Furthermore, social symbols and rituals are employed to cultivate mindfulness and provide psychological solace. 3. Techniques for emotional management comprise: 1) Individual Reasoning Techniques, involving a cognitive shift from Avijja (ignorance) to Samma-ditthi (right view), transforming one's status from a passive victim of circumstances to an intentional agent with self-reflective mindfulness; 2) Adaptive Techniques through the acceptance of reality according to the Three Marks of Existence (Tilakkhana); and 3) Universal Reasoning Techniques through the process of Deep Listening or Dialogue, creating a space for non-judgmental listening without preconceived assumptions. These lead to development according to the Threefold Training (Tisikkha) and Bhavana (cultivation) across cognitive, emotional, and behavioral dimensions for sustainable peace.

Keywords: Buddhism; Religion; Emotion

บทนำ

การศึกษาศาสนาเป็นการพยายามเข้าใจประวัติศาสตร์ความเป็นมนุษย์ที่ถูกอธิบายผ่านการรับรู้อารมณ์ภายในก่อนจะแสดงออกมาเป็นภาพทางสังคม เพราะในแง่ของศาสนาและความเชื่อถูกมองว่าเป็นต้นตอของการสร้างพิธีกรรมและพฤติกรรมทางสังคม เนื่องจากสิ่งที่เป็นนามธรรมอันมาจากอารมณ์ภายในได้ขยายไปสู่รูปธรรมคือพิธีกรรม เช่นเดียวกับการที่เราเห็นภาพก็จะเกิดจินตนาการตามไปด้วย หรือคนเล่าเรื่องซ้ำจนทำให้เรารู้สึกอยากหัวเราะ หรือเด็กเห็นของเล่นแล้วจินตนาการว่าอยู่ในโลกของๆ เล่นนั้น และผู้จะมีประสบการณ์นั้นได้ก็ต่อเมื่ออยู่ในบรรยากาศทางศาสนา (Greertz, 1973) ครีฟฟอร์ด เกียร์ซ (Clifford Geertz) ได้อธิบายถึงผลกระทบทางศาสนาที่แสดงออกทางสังคมว่า ศาสนาเป็นระบบสัญลักษณ์ระบบหนึ่งซึ่งกระทำการสถาปนาอารมณ์



(Moods) และแรงจูงใจ (Motivations) ในมนุษย์ ซึ่งมีอิทธิพลกว้างขวางและคงทนนานด้วยการสร้างมโนทัศน์ ระเบียบของชีวิตโดยทั่วไป และทำให้มโนทัศน์นี้มีแสงสว่างแห่งความจริงจนอารมณ์และแรงจูงใจนั้นดูเหมือนเป็นสิ่งที่จริงแท้แน่นอน (อคิน รพีพัฒน์, 2551)

จากรูปแบบดังกล่าวนี้ การเข้าใจวัฒนธรรมมนุษย์มาจากการศึกษาศาสนาหรือแรงผลักดันที่มาจากความรู้สึกภายในที่ถูกเสนอผ่านอารมณ์ ซึ่งอารมณ์นั้นได้ถูกนำเสนอผ่านความรู้สึกและการทำดีและทำชั่ว โดยจะพบว่า จิตใจนั้นเป็นพื้นฐานของการแสดงออกทางร่างกาย กล่าวคือ เราไม่อาจทำให้สิ่งใดเกิดขึ้นในความคิดได้หากไม่มีสิ่งนั้นอยู่ก่อนแล้ว เมื่อสำรวจถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะพบการเกิดขึ้นโดยตรงและโดยอ้อม อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรงจะเกิดขึ้นเป็นดีหรือชั่วจากความทุกข์หรือความสุขโดยตรง ขณะที่การเกิดขึ้นโดยอ้อมก็มาจากหลักการเดียวกัน แต่เป็นการโยนหาคุณสมบัติอื่นๆ มาประกอบกัน ส่วนความแตกต่างกันไม่อาจตัดสินหรืออธิบายให้ชัดได้ (Taylor, 2006) เราจะพบการพิจารณาอารมณ์ที่แสดงออกมาในแง่ของความสัมพันธ์กันระหว่างความดี และความชั่ว ในแง่ของทางศาสนานั้นการรับรู้ต่อความชั่วถือว่าเป็นสถานที่ต้องมีการแสดงออกต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างปรากฏในแง่ของการเปลี่ยนแปลงความคิดให้เกิดภาวะความสำนึก ซึ่งความรู้สึกผิดเป็นการหยุดความเป็นสัตว์ในตัณหา เมื่อสัญญาติญาณทางธรรมชาติของเราเป็นไปเพื่อประโยชน์ของชีวิตทางสังคม เราจึงจำเป็นต้องมีความสำนึกบางอย่างที่จะช่วยเตือนให้เราสำนึกผิดจากความเห็นแก่ตัว พอຍໍดมໍองการที่เรามีความสำนึกผิดนี้มาจากการเข้าใจความมีอยู่ของจิตไร้สำนึก (Unconscious) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมาจากการที่เราฝัน และความฝันนั้นสามารถระบุถึงความเก็บกดบางอย่างไว้ และมักเกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดในชีวิตที่เราที่ไม่อาจแสดงได้ในตอนเราตื่น แต่จะเก็บและแสดงออกทางความฝันแทน (Roth, 1988) จากข้อสันนิษฐานถึงพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมที่แสดงให้เห็นถึงความสำนึกผิดนี้ เป็นการเข้าใจมนุษย์ว่าสามารถอยู่ได้ด้วยวิธีการสำนึกเหล่านี้ และกฎที่แสดงผ่านการสำนึกรู้เป็นกระบวนการทางความรู้ที่มีหลักเหตุผลอธิบายได้ แต่ยังไม่มีความรู้สำนึกก็มีกฎเกณฑ์เป็นของตนเองเช่นกัน การเข้าใจว่ามีความสำนึกที่รู้ผ่านตัวเราได้เป็นสิ่งที่ถูกพิสูจน์ว่ามีอยู่ได้ตลอดเวลา แต่การจะเข้าใจโครงสร้างการทำงานของใจทั้งหมดที่ยุ่งยากและเกินเลยกว่านั้นอาจจะยังไม่มีข้อมูลเพียงพอหรือเป็นสิ่งที่รับรู้ไม่ได้ ซึ่งการสำนึกผิดนี้นำไปสู่การแสดงออกที่สะท้อนให้เห็นรูปแบบของการเป็นผู้กระทำ (Subject) ที่แสดงออกผ่านการเสนอว่าตนเองเป็นผู้แสดงความรับผิดชอบต่อการกระทำชั่วนั้น

ในทางศาสนาแบบเทวนิยมมองว่า การเชื่อมโยงมนุษย์ไปหาคุณธรรมเช่น ความดี ความยุติธรรม ผลความดี ก็คือพระเจ้า ความสำนึกผิดเป็นความรักของพระเจ้าที่ทรงมอบให้มนุษย์ผ่านการที่พระเจ้าพูดว่าเจ้าจงเป็นตัวของตัวเอง จากเหตุนี้ ความสำนึกผิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าการสอนศีลธรรมในโบสถ์คริสต์ ความสำนึกผิดไม่สามารถจะตั้งคำถามได้ทำไมเราต้องรู้สึกแบบนั้น เพราะยากที่เราจะหาคำตอบได้ว่า นั่นคือเสียงพระเจ้าหรือเป็นความหลงของตัวเอง คือ ถ้าเราต้องตัดสินใจระหว่างเหตุการณ์ 2 อย่างระหว่างนาย ก ทำอย่างหนึ่งที่แตกต่างกันนาย ข ในสถานการณ์เดียวกันนั้นเพราะเขามีจิตสำนึกที่ทำทุกอย่างได้ และการเลือกทำนั้นมาจากจิตสำนึกที่ว่ากระทำนั้นถูกต้อง แต่เป็นความถูกต้องที่ต้องตรวจสอบว่ามาจากตัวเองหรือจากพระเจ้า (Moral, 2014)

ขณะที่ศาสนาแบบอเทวนิยมมองอีกว่า ความละเอียดแก่ใจและการเกรงกลัวบาปนั้นเป็นหลักการสะท้อนความรู้สึกสำนึกต่อความผิดที่กำลังจะทำและทำไปแล้ว เป็นการสะท้อนถึงหลักปฏิบัติ

ที่สอดคล้องกับพื้นฐานในการอยู่ร่วมในสังคม และเป็นที่มาของการจัดการอารมณ์ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่อ้างถึงการให้ค่าให้คุณค่า โดยการสร้างความรู้สึกถึงคุณค่าในชีวิตว่าตนเองเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมตั้งแต่ในวัยเด็กที่จำเป็นต้องรู้ว่า มีแต่ตัวเขาเท่านั้นที่จะลดคุณค่าของตัวเองที่ซิกมุนด์ ฟรอยด์กล่าวว่า "ภายใต้แรงกระตุ้นแบบไร้สำนึกของเรา แทบทุกวันหรือทุกชั่วโมง เราจะพยายามกำจัดทุกคนที่ขวางทางเรา คนที่ทำให้เราไม่พอใจหรือคนที่ทำให้เราบาดเจ็บจริงๆ แล้วจิตไร้สำนึกของเราจะลงมือฆ่าแม้กระทั่งเรื่องเล็กน้อย (Lou Marinoff, 2551) เป็นที่มาของหลักการที่จะช่วยให้เขาเพิ่มคุณค่าตัวเองขึ้นมาด้วยการป้องกันสิ่งที่ไม่ดีอันเกิดจากความไม่พอใจต่างๆ ด้วยการฝึกหลักการหนึ่งที่ว่า "การป้องกันตัวเองด้วยหลักศีลธรรม" (Moral Self-defense, MSD) (Lou Marinoff, 2551)

ทฤษฎีดังกล่าวใช้มุมมองในการสร้างคุณค่าให้กับชีวิต โดยในทางจิตวิทยาและปรัชญา มักมีมุมมองที่โน้มเอียงไปทางความรู้สึกผิด (Guilt) ว่ามีคุณค่าทางศีลธรรมมากกว่าความละอาย (Shame) โดยมองว่าความละอายนำไปสู่พฤติกรรมหลักหนี อย่างไรก็ตาม การออกมาปกป้องความละอายในแง่การพิทักษ์อัตลักษณ์และความเชื่อตรงของตนเอง" (Guardian of Self-identity and Integrity) โดยมองว่าความละอายช่วยให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าภายในที่ตนเองยึดถือเมื่อมีการล่วงละเมิดเกิดขึ้น นอกจากนี้ ผู้ที่มีความโน้มเอียงจะรู้สึกผิด (Guilt-prone) มักจะมีมาตรฐานทางศีลธรรมที่สูงต่อพฤติกรรมของตนเอง เพื่อรักษาภาพลักษณ์ของการเป็นผู้กระทำเชิงศีลธรรม (Moral Agent) แต่ในขณะเดียวกัน ความพยายามปกป้องมาตรฐานศีลธรรมนี้อาจส่งผลกระทบย้อนกลับ กลายเป็นการตัดสินผู้อื่นอย่างรุนแรงเกินไป ซึ่งอาจถูกมองได้ว่าเป็นความใจแคบหรือไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นในบางบริบท โดยรากฐานทางประวัติศาสตร์และปรัชญา มีการสันนิษฐานว่าความแตกต่างของผลลัพธ์ทางศีลธรรมอาจมาจากความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกผิดหรือความละอายกับประเพณีทางศาสนาที่ต่างกัน เช่นที่นิตเช่ (Friedrich Nietzsche) เคยเสนอว่า ความรู้สึกผิดและสำนึกในความชั่ว (Bad Conscience) เป็นผลมาจากการปลูกฝังศีลธรรมเชิงบีบคั้นที่มักเกี่ยวข้องกับจารีตแบบคริสเตียน ซึ่งเน้นการลงโทษตัวเองจากภายใน (Sirgiovanni et al., 2023)

การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำผิดและสำนึกได้ รวมถึงการที่คนอื่นทำผิดแล้วให้อภัย ในพระพุทธศาสนาได้อธิบายภายใต้หลักธรรมทั้ง 2 คือ 1. หิริ 2. โอตตัปปะ เป็นธรรมค้ำครองโลก หากไม่มีธรรมนี้แล้วก็จะไม่ปรากฏให้รู้ว่า หญิงนี้เป็นมารดา หญิงนี้เป็นน้ำ หญิงนี้เป็นป่า หญิงนี้เป็นภรรยาของอาจารย์หรือหญิงนี้เป็นภรรยาของครู มนุษย์โลกก็จะประพฤติดำส่อนกันไปหมด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 42 หน้าที่ 390 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คนที่มีหลักธรรมนี้จึงถูกมองว่าเป็นผู้สำนึกผิดชอบชั่วดี และเป็นฐานในการที่คนๆ หนึ่งก่อนจะปฏิบัติต่อใครจะมีความสำนึกถึงสิ่งที่จำว่าดีหรือชั่วแล้วจึงตัดสินใจทำ แต่หากทำผิดไปแล้วก็จะแสดงออกถึงความสำนึกต่อความชั่วนั้นและตั้งใจจะไม่ทำสิ่งนั้นอีก เมื่อตรวจสอบพฤติกรรมตามนี้จะพบวิธีการมองบุคคลในฐานะผู้กระทำ (Subject) ที่ถูกมองผ่านหลักการทางศีลธรรมว่าเป็นผู้กำหนดดีชั่วได้ด้วยตนเองแต่ยังมีความรู้สึกอีกด้านที่ถูกมองว่าเป็นเรื่องของผู้ถูกกระทำ (Object) ที่ถูกเชื่อมโยงเข้ามาในส่วนของ การรับรู้ถึงความผิดที่ถูกละเมิด ซึ่งทางศาสนาได้ยกถึงคุณธรรมสำหรับผู้มีคุณธรรมที่อยู่เหนือกว่าในแง่ของการให้อภัย (Forgiveness)



ส่วนอีกหลักหนึ่งคือการให้อภัยนั้นถูกมองผ่านลักษณะของคำสอนทางศาสนาที่ถูกมองผ่านสารที่ส่งมอบมาจากพระเจ้า เป็นความรู้สึกในพระคัมภีร์ไบเบิลในเรื่องของการนิรโทษกรรมคือเป็นจริยธรรมของการให้อภัยและมุมมองของมนุษย์ต่อการลืม (Forgetting) เรื่องความเศร้าและความทุกข์ความเจ็บปวดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต (Derrida, n.d.) ทำที่ดังกล่าวยังสะท้อนผ่านลักษณะของการที่มองถึงการระลึกถึงความดีที่อยู่เหนือกว่าการจองเวรต่อกันในแง่ของการให้อภัยนั้นยังเป็นที่ของการสนับสนุนความรู้สึกที่ไม่ผูกอาฆาตต่อกัน ทั้งนี้มาจากลักษณะของการให้อภัยกันนั้นยังถูกมองว่าเป็นการเชื่อมโยงไปหาทำที่ของการปล่อยวาง แต่อย่างไรก็ตามการให้อภัยยังถูกมองในแง่ของการให้ทาน มีเมตตา เป็นต้น แต่พระพุทธศาสนาเถรวาทมีการแยกแยะ กล่าวคือ การให้อภัยนั้นไม่ใช่หมายถึงการไม่มีบทลงโทษแต่อย่างใด เพราะถ้าสังคมไม่มีการลงโทษ คนทำผิดอาจรู้สึกตนเองไม่ได้เป็นหนี้ใคร จะไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อะไรได้ (สมภาร พรหมทา, 2544)

โครงการวิจัยจึงเน้นแนวคิดเรื่องศาสนารมณ: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ด้วยการตั้งสมมติฐานในแง่ของการพัฒนาอารมณ์ผ่านการสำนึกผิดและการให้อภัย อันเป็นรากฐานทางด้านความรักที่แสดงออกผ่านหลากหลายศาสนา อีกทั้งยังเชื่อมโยงกับการพัฒนาพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ การศึกษาและสิ่งแวดล้อมตามกรอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 กลยุทธ์ย่อยที่ 1.1 พัฒนาการท่องเที่ยวตามแนวคิดโมเดลอารมณดีมีความสุข (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 - 2570), 2565) โดยยกปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก สำคัญรวมถึงการให้อภัยมาเป็นพื้นฐานในแง่ของการพัฒนาคุณภาพบุคคลในสังคมให้มีความพึงพอใจที่มีความสุขเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสังคมและชุมชนได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องอารมณ์ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์การจัดการอารมณ์ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
3. เพื่อนำเสนอเทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศาสนารมณ: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะพุทธศาสตร์ ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.590/2568 วันที่รับรอง 20 กันยายน พ.ศ.2568 มีระบวงหลักการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสาร (Documentary Data) เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส และทุติยภูมิ ประกอบด้วย งานวิจัยวิทยานิพนธ์ หนังสือและตำรา ในประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลศาสนารมณ: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น และเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Quality Research) เป็นการศึกษาเทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ขั้นตอนที่ 2 ประชากร/พื้นที่วิจัย

1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ด้วยการคัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย

- กลุ่มตัวแทนนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน 4 คน
- กลุ่มตัวแทนนักจิตวิทยา จำนวน 2 คน
- กลุ่มตัวแทนชาวพุทธ จำนวน 4 คน

2) พื้นที่การวิจัย ได้แก่ 1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

ขั้นตอนที่ 3 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้างในการสัมภาษณ์นักวิชาการตัวแทนพระพุทธศาสนา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทางด้านอารมณ์และการวิเคราะห์อารมณ์ในพระพุทธศาสนา เพื่อค้นหา เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยมีลักษณะแบบสัมภาษณ์ 3 แบบ คือ 1) แบบสัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา 2) แบบสัมภาษณ์กลุ่มนักวิชาการจิตวิทยา 3) แบบสัมภาษณ์ตัวแทนชาวพุทธ

ขั้นตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

1. เก็บข้อมูลเชิงเอกสารนั้นเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิจากแหล่งวิจัย เช่น ห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

2. เก็บข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น เน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อวิเคราะห์เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์และสรุปผล

เมื่อผู้วิจัยได้จัดเก็บรวบรวมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในแต่ละประเด็นอย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้วก็จะนำข้อมูลมาจัดระบบเป็นหมวดหมู่ เรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเริ่มต้นจากการศึกษาสารานุกรม: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา จากเอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือและตำรา ในประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของความซับซ้อนทางศาสนาในพระพุทธศาสนา ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ สังคมและวัฒนธรรม และนำข้อมูลที่ได้มาหารูปแบบเชิงปรากฏการณ์วิทยาของชนชั้นทางศาสนาในวรรณกรรมเรื่องสั้นซีไรต์ จากข้อมูลเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง ต่อจากนั้นจึงดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนาวิเคราะห์ โดยได้จัดระบบหมวดหมู่ของการวิเคราะห์เรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำเสนอ เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

ผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ข้อ 1 พบว่า แนวคิดเรื่องอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสภาวะภายในที่เรียกว่าเจตสิก ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดร่วมกับจิตเพื่อรับรู้อารมณ์ โดยคำอธิบายในพระพุทธศาสนามักเชื่อมโยงอารมณ์เข้ากับกระบวนการทางด้านเหตุปัจจัยที่เสนอให้เห็นว่าโลกนั้นเป็นจริงตามที่ใจแสดงต่อเรา จิตจึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงได้บนฐานของร่างกายผ่านอายตนะต่างๆ อารมณ์ทางศีลธรรมที่สำคัญยิ่งคือ หิริ คือความละอายใจ และโอตตปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาป ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นธรรมค้ำครองโลก หากปราศจากธรรมทั้งสองนี้



มนุษย์จะขาดความละเอียดและประพจน์ติดต่อกันอย่างไร้ระเบียบไม่ต่างจากสัตว์ ในมิติเชิงปัจเจก หิริและโอตตปะทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างมาตรฐานทางศีลธรรมกับพฤติกรรม โดยเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวกับโนธรรมแห่งตนที่ถูกกระตุ้นผ่านการสะท้อนภาพและการประเมินตนเอง ในขณะที่หลักการเรื่องการให้อภัยถูกวางไว้เป็นรากฐานของจิตใจเพื่อก้าวข้ามความเจ็บปวดและความรู้สึกเชิงลบ โดยเน้นการรักษาจิตใจตนเองไม่ให้ทุกข์ทรมานไปตามกฎแห่งกรรมและผลกระทบจากผู้อื่น

วัตถุประสงค์ข้อ 2 พบว่า สำหรับการวิเคราะห์การจัดการอารมณ์ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พบว่ามีการใช้คำอธิบายจากเรื่องกฎแห่งกรรมเพื่อสะท้อนให้เห็นความผิดปกติและผลที่ตามมาของพฤติกรรม มีการวิเคราะห์อารมณ์ที่ปรากฏเชิงประจักษ์ผ่านน้ำตา ซึ่งสะท้อนทั้งความรู้สึกผิดและความเศร้า การจัดการความรู้สึกเชิงปัจเจกมุ่งเน้นการสร้างคุณค่าในชีวิตและการป้องกันตนเองด้วยหลักศีลธรรม (Moral Self-Defense) เพื่อลดทอนความไม่พอใจ โดยวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างความละเอียดที่ทำลายแก่นของตัวตน กับความรู้สึกผิดที่มุ่งประณามเพียงพฤติกรรมเฉพาะอย่าง ในมิติเชิงสังคม พระพุทธศาสนาเสนอวิธีการจัดการความรู้สึกผ่านการใช้หลักพรหมวิหาร เพื่อสร้างสังคมที่เชื่อมโยงด้วยศีลธรรม และวิเคราะห์หัวใจมิใช่เครื่องมือที่ใครจะมาบังคับได้ แต่ใจคือการพิจารณาพร้อมกับการตีความพฤติกรรมเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของบุคคลกับสถานการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการใช้สัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมและพิธีกรรมร่วมกัน เช่น การไว้ทุกข์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางกายภาพและจิตใจที่ใกล้ชิดกันในกลุ่ม ช่วยปลอบประโลมการสูญเสียและยกระดับพลังชีวิตทางสังคม

วัตถุประสงค์ข้อ 3 พบว่า ในส่วนของเทคนิคการจัดการอารมณ์ ได้มีการนำเสนอกระบวนการที่ยกระดับสู่แนวทางจิตรักษา เริ่มจากเทคนิคการให้เหตุผลเชิงปัจเจกบุคคลเพื่อเปลี่ยนสถานะของบุคคลจากผู้ประสบภาวะจำยอมทางอารมณ์ (Passive Experiencer) ไปสู่การเป็นผู้กระทำการโดยเจตนา (Intentional Agent) ดังตัวอย่างการย้ายฐานความคิดในกรณีขององคุลิมาลที่เปลี่ยนจากการถูกความโกรธครอบงำไปสู่การมีสติและเข้าใจความจริง และเทคนิคการสลายตัวตนหรือตัวกูของกูตามแนวคิดของพุทธทาสภิกขุ เพื่อให้คนหันมามองประโยชน์ของโลกมากกว่าประโยชน์ส่วนตน รวมถึงเทคนิคการปรับตัวที่ใช้การยอมรับความเป็นจริงที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์ได้ เช่น การเยียวยาความเศร้าโศกของนางวิสาขาและนางปฐาจาราด้วยการเข้าใจกฎไตรลักษณ์ อีกทั้งยังมีเทคนิคการให้เหตุผลเชิงสากลผ่านกระบวนการกลุ่มที่เรียกว่าสุนทรียสนทนา ซึ่งเน้นการรับฟังอย่างลึกซึ้ง การหยุดยั้งสมมติฐาน และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแบ่งปันความหมายร่วมกันโดยไม่ตัดสิน เทคนิคเหล่านี้ทำงานสอดคล้องประสานกับหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 เพื่อพัฒนาบุคคลทั้งในระดับความคิด ระดับความรู้สึก และระดับการกระทำ ให้เท่าทันความจริงและเข้าถึงความสงบอย่างแท้จริง

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศาสนารมณ: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา” ได้ผลสรุปเป็นประเด็นๆ ดังนี้

1. แนวคิดเรื่องอารมณ์ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาพบว่า อารมณ์มีความหมายคาบเกี่ยวกับการทำงานของสภาวะภายในที่เรียกว่าเจตสิก และการแสดงออกภายนอกที่เป็นพฤติกรรม โดยในทางอภิธรรมอธิบายว่าอารมณ์จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบร่วม เช่น เวทนา สัญญา เจตนา จิต

และสถานะอื่นๆ พระพุทธศาสนามองว่ากายและใจต้องอาศัยกันในการพัฒนา ไม่ใช่อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเจ้านายบังคับได้ทั้งหมด ธรรมะที่เป็นหัวใจสำคัญในการคุ้มครองโลกและเป็นอารมณ์ทางศีลธรรมระดับพื้นฐานคือhiriและโอตตปปะ ซึ่งทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างมาตรฐานทางศีลธรรมกับพฤติกรรมจริง โดยความละเอียดจะเกี่ยวข้องกับการประเมินตัวตนในภาพรวม ขณะที่ความรู้สึกผิดจะเกี่ยวข้องกับการประเมินพฤติกรรมเฉพาะอย่าง ส่วนการให้อภัยในฐานะกระบวนการก้าวข้ามความเจ็บปวดและปรับทัศนคติเชิงลบต่อผู้กระทำผิดโดยไม่ลบล้างความผิดจริงที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ Tangney et al. ที่เสนอว่า ในขอบเขตของอารมณ์เชิงศีลธรรม แนวโน้มตามบุคลิกภาพในการสัมผัสอารมณ์เหล่านี้ เช่น ความโน้มเอียงที่จะละเอียด หรือความโน้มเอียงที่จะรู้สึกผิด โดยนิยามว่า อารมณ์ตามบุคลิกภาพคือความอ่อนไหวที่จะสัมผัสอารมณ์นั้นๆ ในสถานการณ์ที่หลากหลาย จากมุมมองนี้ ผู้ที่มีความโน้มเอียงที่จะละเอียดสูงจะมีความเปราะบางต่อประสบการณ์ความละเอียดทั้งในเชิงคาดการณ์และเชิงผลลัพธ์มากกว่าเพื่อนที่มีความโน้มเอียงต่ำกว่า กล่าวคือ คนที่โน้มเอียงจะละเอียดมักจะคาดการณ์ถึงความละเอียดต่อพฤติกรรมและผลลัพธ์ที่หลากหลาย และในทางกลับกัน ก็มักจะรู้สึกละเอียดอันเป็นผลมาจากความล้มเหลวหรือการกระทำผิดที่เกิดขึ้นจริงด้วย (Tangney et al., 2007)

2. ในการวิเคราะห์การจัดการอารมณ์ คัมภีร์ได้เสนอแนวทางทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม การจัดการระดับปัจเจกมุ่งเน้นที่การสร้างคามสำนึกผิดและการใช้น้ำตา เป็นเครื่องแสดงออกเชิงประจักษ์ถึงความเสียใจจากการสูญเสียหรือการกระทำผิด โดยพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่าความโศกเศร้าเกิดจากความเศร้าหมองแห่งจิตที่ยึดติดในสิ่งต่างๆ การจัดการอารมณ์จึงต้องสาวไปถึงเหตุปัจจัยและกฎแห่งกรรมเพื่อระบุข้อเท็จจริงของพฤติกรรม ส่วนการจัดการเชิงสังคมมุ่งเน้นไปที่การใช้พิธีกรรมเพื่อสร้างอารมณ์ร่วมและการปลอบประโลมกลุ่ม เช่น การไวทุกข์ที่เป็นหน้าที่ทางสังคมเพื่อรักษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก รวมถึงการสร้างคามสำนึกผ่านการเกรงกลัวต่อผลกระทบของการกระทำผิด ใจจึงถูกพิจารณาผ่านพฤติกรรมที่แสดงออกและการตีความสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขบุคคลกับสถานการณ์ สอดคล้องกับวรพจน์ สุทธิสัย เสนอว่า อารมณ์มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติ รู้เท่าทันตนเองตามสภาพความจริง ทั้งรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมนั้น ตลอดจนสามารถประเมินตนเองได้ รู้จัก จุดเด่น จุดด้อย และคุณค่าของตนเอง 2. การจัดการอารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถควบคุมอารมณ์รู้จักเตรียมการรับมือกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะสามารถปรับตัวและการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม อันที่จะเกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตการจูงใจตนเอง ทั้งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อนำมาสร้างเสริมเป็นพลังในการดำเนินชีวิต โดยเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย 3. การตระหนักรู้ทางสังคม เป็นความสามารถในการการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่น โดยสร้างความรู้จักเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอื้ออาทร เอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยเข้าถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้โอกาสแก้ไขสิ่งต่างแก่ผู้อื่น การโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ทำให้สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นคล้อยตามได้อย่างเหมาะสม โดยใช้ศิลปะและวาทวิทยาในการแสดงวิธีการโน้มน้าวอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่นได้อย่างนุ่มนวล อันที่จะก่อเกิดความสำเร็จในการจัดการกับความขัดแย้งต่างๆ การเสริมสร้างความร่วมมือในการทำงาน (วรพจน์ สุทธิสัย, 2563)



3. เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วยกระบวนการให้เหตุผลเชิงปัจเจกบุคคลและเชิงสากล เทคนิคสำคัญคือการย้ายฐานความคิด เพื่อเปลี่ยนสถานะจากผู้ประสบภาวะจำยอม (Passive Experiencer) ไปสู่ผู้กระทำการโดยเจตนา (Intentional Agent) ที่มีสติควบคุมตนเองได้ ดังเช่นการสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับองคุลิมาลที่ทำให้เกิดการหยุดทำบาปด้วยการเปลี่ยนความเข้าใจ หรือแนวคิดของพุทธทาสภิกขุที่เน้นการทำลายตัวกู-ของกู และการคิดเพื่อประโยชน์ของโลกมากกว่าตนเอง อีกทั้งยังมีเทคนิคการปรับตัวผ่านการยอมรับความจริง เช่น การพิจารณาความทุกข์จากการพลัดพรากตามหลักไตรลักษณ์เพื่อให้จิตเท่าทันปัจจุบันขณะ ในระดับสังคมได้มีการเสนอเทคนิคสุนทรียสนทนา เพื่อสร้างพื้นที่แห่งการรับฟังโดยปราศจากการตัดสิน ซึ่งช่วยลดความขัดแย้งและสร้างการให้อภัยผ่านการแบ่งปันความหมายร่วมกัน สอดคล้องกับ Stoycheva เสนอว่าการให้อภัยเป็นการก้าวข้ามความเจ็บปวดที่ฝังรากลึกและความรู้สึกในเชิงลบ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมต่อผู้กระทำผิดในบางกรณี โดยที่ไม่ได้เป็นการปฏิเสธหรือลบเลือนการกระทำผิดที่เกิดขึ้นจริงโดยแก่นแท้แล้ว การให้อภัยคือการตัดสินใจอย่างมีสติที่จะเอาชนะความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งอาจนำไปสู่การมองผู้กระทำผิดในแงุ่มที่สร้างสรรค์หรือเป็นบวกมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการให้อภัยยังสามารถช่วยในการฟื้นฟูสังคมและการเสวนาในพื้นที่หลังความขัดแย้งหรือหลังสงคราม อันเป็นการปูทางไปสู่สันติภาพ (Stoycheva, 2018)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาสาสนารมณ: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้พบองค์ความรู้ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 เทคนิคการจัดการอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

1. ศูนย์กลางการเปลี่ยนผ่านทัศนคติ (Cognitive Transformation Hub) หัวใจสำคัญของโมเดลคือการเปลี่ยนทิศทางการ อวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ โดยเป็นการรื้อถอนโครงสร้างความคิดเดิมที่ยึดถือ "ตัวกู-ของกู" แล้วแทนที่ด้วยความเข้าใจในหลักปฏิจกสมุปาทและการเป็นจริงตามเหตุปัจจัย

2. เสาหลักการจัดการระดับปัจเจก (Individual Management Pillar) เน้นการขับเคลื่อนจากสถานะ ผู้ประสบภาวะจำยอม (Passive Experiencer) ที่ถูกอารมณ์ครอบงำ ไปสู่การเป็นผู้กระทำการโดยเจตนา (Intentional Agent) โดยมีหิริและโอตตปปะ ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือทางศีลธรรมในการประเมินตนเองและควบคุมพฤติกรรมล่วงหน้า

3. เสาหลักการจัดการระดับสังคม (Social Management Pillar) ความสัมพันธ์เชิงสังคมถูกเยี่ยวยาวด้วย การให้อภัยซึ่งถือเป็นฐานรากทางจิตใจที่ช่วยลดความขัดแย้งเรื้อรัง ควบคู่กับการใช้เทคนิคสุนทรียสนทนา เพื่อสร้างพื้นที่ว่างที่ปราศจากการตัดสินและการหยุดยั้งสมมติฐานเพื่อรับฟังความหมายร่วมกัน

4. กรอบการปฏิบัติงาน (Operational Framework) กระบวนการทั้งหมดดำเนินไปภายใต้ระเบียบวิธีของไตรสิกขา และภาวนา 4 เพื่อให้เกิดการพัฒนาตั้งแต่ระดับการกระทำภายนอกไปจนถึงความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจ

5. เป้าหมายปลายทาง (Terminal Goal) ผลลัพธ์สูงสุดของโมเดลไม่ใช่เพียงความสงบส่วนบุคคล แต่คือการลดทอนความสำคัญของตัวตนเพื่อมุ่งสู่สันติภาพโลก และความว่างจากตัวตน ซึ่งเป็นการสร้างโลกทั้งดงามและปราศจากบรรยากาศของการเห็นแก่ตัว

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย การเรียนรู้ศาสนารมณ์: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ถือเป็นพื้นฐานในการมูลค่าให้กับส่วนอื่นๆ และทำให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่เศรษฐกิจและการเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งในระดับครอบครัวจนถึงประเทศชาติ จึงถือเป็นความจำเป็นที่ทั้งภาครัฐและชุมชนจะต้องเห็นความสำคัญ และช่วยกันรณรงค์ให้เกิดขึ้น ฉะนั้น ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักและหามาตรการในการรักษาด้วยการออกนโยบายเพื่อป้องกันและแก้ไข ซึ่งพอจะแนะนำได้ดังนี้

1.1 หน่วยงานภาครัฐ

1) ฝ่ายวัฒนธรรม ควรวางรูปแบบการจัดการสานเสวนาระดับชุมชนและระดับชาติ อย่างเป็นระบบ เข้าไปตรวจสอบและเสนอแนะวิธีการที่จะช่วยเพิ่มมูลค่าทางวัฒนธรรมให้มีราคาเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชนในพื้นที่ ไม่ให้เยาวชนออกมาอยู่ชุมชนเมือง ซึ่งจะยิ่งทำให้เกิดปัญหาผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาแต่ขาดการสืบสานให้เกิดมูลค่าได้อย่างน่าเสียดาย อีกทั้งต้องประชาสัมพันธ์ให้สังคมร่วมรับรู้ถึงวัฒนธรรมเหล่านี้ว่าเป็นสมบัติของชาติต่อไป

2) ฝ่ายการศึกษา ควรเพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับความเข้าใจด้านวัฒนธรรม ประเพณีพระพุทธศาสนาอันเป็นรากฐาน อีกทั้งรูปแบบการนำเสนอที่เหมาะสม

3) ฝ่ายมนุษยและสังคม ควรมีการเผยแพร่ข่าวสารเรื่องวัฒนธรรม ประเพณีในแต่ละภูมิภาค เพื่อให้เห็นถึงรูปแบบการบริหารจัดการ การพัฒนาสินค้าและการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนวัฒนธรรมอื่น และบูรณาการให้เกิดองค์ความรู้ในการอนุรักษ์รักษาในภาพรวมของประเทศไทยต่อไป

4) ฝ่ายพระสงฆ์ ควรแนะนำและให้แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม ประเพณีของคนไทย มีองค์ความรู้ทั้งในแง่ของหลักธรรมและจริยธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป



1.2 หน่วยงานภาคเอกชน ควรส่งเสริมและสนับสนุนนโยบายภาครัฐอย่างจริงจังและต่อเนื่อง รวมถึงเข้ามามีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงวัฒนธรรม ส่งเสริมจริยศาสตร์ และการพัฒนาเศรษฐกิจพื้นฐานของจริยศาสตร์ อีกทั้งเผยแพร่ให้ประจักษ์แก่สังคมไทยและต่างชาติ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปปฏิบัติ

หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนสามารถนำหลักการเรียนรู้ศาสนารมณ์: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา และศึกษาถึงแนวคิดทางในการจัดทำแผนการศึกษาศาสนา ในรายวิชาของหมวดการศึกษาสังคม

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยเรื่องศาสนารมณ์: เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาการเรียนรู้เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ฉะนั้น จึงขอเสนอแนะหัวข้อให้ผู้ที่สนใจทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ทำต่อไป ดังนี้

- 1) ศาสนารมณ์: เทคนิคการจัดการอารมณ์เชิงปัจเจกตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- 3) ศาสนารมณ์: เทคนิคการจัดการอารมณ์เชิงสังคมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570). (2565, 01 พฤศจิกายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 139 ตอนพิเศษ 258 ง, หน้า 35.
- สมภาร พรหมทา. (2544). *มรณยูติธรรม: ชาวพุทธควรคิดอย่างไรกับโทษประหารชีวิต. โครงการ "หนังสือไฟฟ้า" อันดับที่ 5*. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์วารสารปัญญา.
- วรพจน์ สุทธิสัย. (2563). เชวณอารมณ์กับพฤติกรรมการจัดการกับความขัดแย้งในการทำงาน: กรณีศึกษาพนักงานระดับปฏิบัติการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. *รายงานวิจัย*. พุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- อคิน รพีพัฒน์. (2551). *วัฒนธรรมคือความหมาย: ทฤษฎีและวิธีการของคลิฟฟอร์ด เกียร์ซ*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน).
- Greertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures*. New York: Basic Books.
- Stoycheva, D. S. (2018). *Analysis of the relationship between religion and forgiveness*. Northern Iowa: University of Northern Iowa.
- Sirgiovanni, E., et al. (2023). The Moralizing Effect: self-directed emotions and their impact on culpability attributions. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 12(4), 1-12.
- Taylor, J. (2006). "Virtue and the Evaluation of Character". *The Blackwell Guide to Hume's Treatise*. edited By Saul Traiger. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Roth, J. K. (1988). Frederick Sontag. *The Questions of Philosophy*. California: Wadsworth Publishing Company.



Tangney, J. P., et al. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of psychology*, 58(6), 347.

Derrida, J. (n.d.) *To Forgive: The Unforgivable and the Imprescriptible*, in *QUESTIONING GOD 21* (John D.Caputo et al. eds., 2001). Compare also the transcription of the interview For a Justice to Come: An Interview with Jacques Derrida, THE BRUSSELS TRIBUNAL. Retrieved [2 0 0 4 , February 1 9] www.brusselstribunal.org.

Lou Marinoff. (2551). *The big questions ชีวิตนี้มีคำถาม*. แปลโดย สุรพงษ์ สุวจิตตานนท์. กรุงเทพมหานคร: มายด์.

Moral, S. (2014). *Conscience Through the Ages*. Oxford: Oxford University Press.

