

ตัวอย่างการเขียนบทคัดย่อ: บทความวิชาการ

ความขัดแย้งและการแก้ไขปัญหาตามแนวทางพุทธศาสนา

CONFLICT AND CONFLICT RESOLUTION BASED ON BUDDHIST PRINCIPLES

ศุภณัฐ เจริญสุข และ กุลพิสิฐ ขวาทไทย

Suphanat Charoensuk & Kulphisit Khwathai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratchasima Campus

Corresponding author, e-mail: supanutt1966@gmail.com, Tel. 0994685335

(หมายเหตุ: ถ้าสังกัดเดียวกัน ไม่ต้องใส่เลขอ้างอิงกำกับ เช่น ศุภณัฐ เจริญสุข¹, กุลพิสิฐ ขวาทไทย²)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะ สาเหตุ และผลกระทบของความขัดแย้งในสังคมร่วมสมัย พร้อมทั้งวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งตามหลักพระพุทธศาสนา โดยใช้การศึกษาจากเอกสารและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ผลการศึกษาพบว่า ความขัดแย้งมีรากเหง้ามาจากความแตกต่างทางความคิด ค่านิยม และผลประโยชน์ ซึ่งหากขาดทักษะการสื่อสารและการจัดการที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ความรุนแรงและความแตกแยกในสังคม แนวคิดทางพระพุทธศาสนา เช่น พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 สारณียธรรม 6 และหลักการสมานฉันท์ตามกีนติสูตรและสามคามสูตร สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการคลี่คลายความขัดแย้งอย่างสันติ โดยเน้นการวางตนเป็นกลาง การใช้ปัญญา การสื่อสารด้วยเมตตา และการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม อันจะนำไปสู่ความสงบสุขและความสามัคคีอย่างยั่งยืนในสังคม

คำสำคัญ: การแก้ไขความขัดแย้ง, พุทธศาสนา, สมานฉันท์, สันติวิธี

ข้อสังเกต: การเขียนบทคัดย่อ บทความวิชาการ

1. ย่อหน้าแรก บอกประเภทบทความว่า บทความวิชาการหรือบทความวิจัย
2. บอกวัตถุประสงค์
 - ถ้าเป็นบทความวิชาการ มักใช้คำว่า มีวัตถุประสงค์เพื่อ.../หรือ/ มุ่งเน้น...(ศึกษา/วิเคราะห์/นำเสนอ/สำรวจ)..เกี่ยวกับ.....(หัวข้อเรื่อง) จากนั้นตามด้วยคำว่า ผลการ...(ศึกษา/วิเคราะห์) พบว่า../หรือ/ชี้ให้เห็นว่า(อธิบายองค์ความรู้ที่ได้รับหรือสาระสำคัญที่ได้จากการศึกษา)
3. ความยาวภาษาไทยไม่เกิน 350 คำ
3. บทคัดย่อ จะต้องไม่มีอ้างอิงในเนื้อหา หรือ footnote เพราะเป็นผลการศึกษาของเราเอง
4. บทคัดย่อ จะต้องไม่มีเกริ่นนำ/อารัมภบทหรืออธิบายความเป็นมา เพราะบทคัดย่อ คือบทสรุปและนำเสนอผลการวิจัยหรือผลการศึกษา เป็นการนำองค์ความรู้มาแสดง
5. คำสำคัญ: เรียงตามลำดับอักษร ก-ฮ ไม่เกิน 3-5 คำ
6. การเขียนบทความ นิยมแทรกอ้างอิงในเนื้อหา เช่น (สุชีพ ชัยศิลป์, 2567) ไม่นิยมเขียน footnote
7. บทความวิชาการ ควรมีหัวข้อ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาและข้อเสนอแนะท้ายบท

ตัวอย่างการเขียนบทคัดย่อ: บทความวิจัยเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์อัตถิภาวนิยมในวรรณกรรมเรื่องสิทธิธารณะของเฮอมานน์เฮสเส

AN ANALYSIS OF EXISTENTIALISM IN HERMANN HESSE'S SIDDHARTH

ธีรวิชญ์ วงษ์วีรสุวรรณ

Theerawit Wongweerasuwan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus

Corresponding author, e-mail: kherk007@gmail.com, Tel. 0878755545

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาบริบทของวรรณกรรมเรื่องสิทธิธารณะ (2) ศึกษาแนวคิดปรัชญาอัตถิภาวนิยม และ (3) วิเคราะห์แนวคิดอัตถิภาวนิยมในวรรณกรรมเรื่องสิทธิธารณะ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับวรรณกรรมเรื่องสิทธิธารณะของเฮอมานน์เฮสเส โดยการรวบรวมวิเคราะห์และเรียบเรียง แล้วเสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ผลการวิจัยพบว่า

1) สิทธิธารณะเป็นวรรณกรรมที่สะท้อนการแสวงหาความหมายของชีวิตผ่านการเดินทางทางจิตวิญญาณของตัวละครเอก ซึ่งสอดคล้องกับแก่นสำคัญของปรัชญาอัตถิภาวนิยมที่ให้ความสำคัญกับเสรีภาพ การเลือก และความรับผิดชอบของปัจเจกบุคคล

2) แนวคิดอัตถิภาวนิยมมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การตั้งคำถามต่อความเชื่อดั้งเดิม การแสวงหาตัวตนที่แท้จริง การเผชิญหน้ากับความทุกข์ ความว่างเปล่า และการค้นพบความหมายของชีวิตด้วยตนเอง

3) วิเคราะห์แนวคิดอัตถิภาวนิยมในวรรณกรรมเรื่องสิทธิธารณะ เริ่มจากการตระหนักถึงความไร้แก่นสารของชีวิต การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล และความสิ้นหวัง จนกระทั่งพบกับอิสระภาพที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยพบว่า สิทธิธารณะไม่เพียงนำเสนอแนวคิดอัตถิภาวนิยมผ่านเรื่องราวเท่านั้น แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นสากลของการแสวงหาความหมายในชีวิต เป็นการผสมผสานระหว่างปรัชญาตะวันตกและตะวันออกได้อย่างลงตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธปรัชญาและปรัชญาอัตถิภาวนิยม

คำสำคัญ: สิทธิธารณะ, อัตถิภาวนิยม, เฮอมานน์เฮสเส

ข้อสังเกต: การเขียนบทคัดย่อ บทความวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ย่อหน้าแรก บอกประเภทบทความว่า บทความวิจัย

2. บอกวัตถุประสงค์

-ถ้าเป็น บทความวิจัย มักใช้คำว่า มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1).....(ใส่เลขข้อในวงเล็บและวัตถุประสงค์ข้อที่ 1...) (2).....(ใส่เลขข้อในวงเล็บและวัตถุประสงค์ข้อที่ 2...) เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัยโดย..... ผลการวิจัยพบว่า (กด Enter 1 ครั้ง)

1)....(ตอบผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 มาพอเข้าใจ ไม่เกิน 3 บรรทัด)

2)....(ตอบผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 มาพอเข้าใจ ไม่เกิน 3 บรรทัด)

3. ถ้าบทคัดย่อความยาวไม่เกิน 350 คำ สามารถเพิ่มองค์ความรู้ได้

ตัวอย่างการเขียนบทคัดย่อ: บทความวิจัยเชิงปริมาณ

พุทธวิธีส่งเสริมวัฒนธรรมทางการเมืองของประชาชนในอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา

BUDDHIST METHODS TO ENHANCING POLITICAL CULTURE TO THE PEOPLE IN DAN KHUN THOT
DISTRICT, NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

พระชัชวาลย์ อากาศโร พระมหาธงชัย สุนทรธาดาโร และ พระรฤทธิ วริทธิญาโณ

Phra Chajjavan Abhakaro, Phramaha Thongchai Sundaracararo & Phra Rarit Variddhiñano

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus

Corresponding author, e-mail: Thongchai.sun@mcu.ac.th Tel. 0634939422

(หมายเหตุ: ถ้าสังกัดเดียวกัน ไม่ต้องใส่เลขอ้างอิงกำกับ

เช่น พระชัชวาลย์ อากาศโร¹, พระมหาธงชัย สุนทรธาดาโร² พระรฤทธิ วริทธิญาโณ³)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความคิดเห็นต่อวัฒนธรรมทางการเมืองของประชาชนในอำเภอด่านขุนทด (2) เปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อวัฒนธรรมทางการเมืองของประชาชนในอำเภอด่านขุนทด และ (3) เสนอพุทธวิธีการส่งเสริมวัฒนธรรมทางการเมือง เป็นการวิจัยแบบผสานวิธีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากร ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 7,112 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ 1) ประชากรด่านขุนทด จำนวน 252 คน 2) ประชากรบ้านแปรง จำนวน 109 คน 3) ประชากรด่านนอก จำนวน 18 คน รวมทั้งหมดเป็น 379 คน ใช้หลักการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย \bar{X} และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. และสถิติอ้างอิงได้แก่ t-test และ F-test โดยทดสอบ ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

1) ระดับความคิดเห็นต่อวัฒนธรรมทางการเมืองของประชาชนในอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2) การเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อวัฒนธรรมทางการเมือง พบว่า ประชาชนที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือนและอาชีพ ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อวัฒนธรรมทางการเมือง ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

3) พุทธวิธีการส่งเสริมวัฒนธรรมทางการเมือง ได้แก่ สาราณียธรรม 6 ประกอบด้วย (1) กายกรรม การกระทำดี มีน้ำใจ (2) วชิกรรม การพูดดีต่อกันอย่างสุภาพ (3) มโนกรรม การคิดดี เสียสละ (4) สาธารณโภคี การจัดสรรผลประโยชน์อย่างเป็นธรรม (5) สีลสามัญญตา การไม่เบียดเบียนผู้อื่นและเคารพสิทธิ (6) ทิฏฐิสามัญญตา การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พุทธวิธีเหล่านี้มุ่งเน้นการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ ยึดมั่นในหลักธรรม ประพฤติตนเป็นคนดี และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประชาธิปไตยอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วม, ประชาธิปไตย, วัฒนธรรมทางการเมือง

ข้อสังเกต: การเขียนบทคัดย่อ บทความวิจัยเชิงปริมาณ

1. ย่อหน้าแรก บอกประเภทบทความว่า **บทความวิจัย**
2. บอกวัตถุประสงค์
 - มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1)....(ใส่เลขข้อในวงเล็บและวัตถุประสงค์ข้อที่ 1...) (2)....(ใส่เลขข้อในวงเล็บและวัตถุประสงค์ข้อที่ 2...) เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร ได้แก่ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่..... เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่..... สถิติที่ใช้ ได้แก่..... **ผลการวิจัยพบว่า (กด Enter 1 ครั้ง)**
 - 1)....(ตอบผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 มาพอเข้าใจ ไม่เกิน 3 บรรทัด)
 - 2)....(ตอบผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 มาพอเข้าใจ ไม่เกิน 3 บรรทัด)
3. ถ้าบทคัดย่อความยาวไม่เกิน 350 คำ สามารถเพิ่มองค์ความรู้ได้

จะเห็นว่าบทคัดย่อของบทความวิจัยเชิงปริมาณนี้ มีความครบถ้วนสมบูรณ์และถูกต้อง ตามหลักการเขียนบทความทุกประการ

(อ้างอิงจาก : อาภากร โป ., สุนทรจากร โป ., & วรดิษฐ์ โณ โป . (2025). พุทธวิธีส่งเสริมวัฒนธรรมทางการเมืองของประชาชน ในอำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา. มจร สุรนารีสาร, 3(3), 83–95. สืบค้น จาก <https://so14.tci-thaijo.org/index.php/msjkorat/article/view/1965>)

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ทุกบทความทั้งงานวิจัยและงานวิชาการ ก่อนจบในท้ายบทความเพิ่มหัวข้อ 2 หัวข้อ คือ

1. **องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา** (หรือการวิจัย) เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เราค้นพบ (เป็นความรู้รวบยอด) ความยาวไม่เกิน 10 บรรทัด ท่านสามารถใช้โปรแกรม gamma หรือ notebookLM ช่วยออกแบบภาพกราฟฟิคได้อย่างสวยงามอีกด้วย
2. **ข้อเสนอแนะ** แบ่งออกเป็น 2 ข้อ
 - 2.1 **ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้** (หรือข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย) เป็นการแนะนำว่า องค์ความรู้ที่ได้มีประโยชน์อย่างไร ทั้งต่อตนเอง/องค์กรหรือสังคม
 - 2.2 **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป** (มีประเด็นไหนที่ควรศึกษาเพิ่มเติม)

ขอให้ทุกท่านมีความสุข และสนุกกับการเขียนบทความ
ขอขอบคุณที่ร่วมส่งผลงานดีๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อวงการวิชาการและสังคมอย่างยิ่ง

สำนักวิชาการ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครราชสีมา
0648060444

สรุปข้อเสนอแนะในการแก้ไขบทความของท่านจากผู้ทรงคุณวุฒิ

การเสริมสร้างความสุขด้วยวิปัสสนากรรมฐานในคนรุ่นใหม่

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุแช่แห้ง จังหวัดน่าน

Fostering Happiness through Vipassana Meditation in the New Generation

At the Wat Phra That Chae Haeng Meditation Center, Nan Province

ดร.สุวารี รวบทองศรี¹ พระครูสังฆรักษ์พิทยาณธโร (ปิยวารากุล)²

Suwaree Ruabthongsri¹ Phrakhru Sangharak Pitaya Nāṇadharo (Piyawarakul)²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตน่าน

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nan Campus

Corresponding author, e-mail: suwaree.jitta@gmail.com, Tel. 0658942454

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความสุขด้วยวิปัสสนากรรมฐานในคนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นศูนย์กลางทางจิตวิญญาณที่สำคัญแห่งหนึ่งของภาคเหนือ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) และการวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์ (Synthetic Analysis) จากหลักการทางพระพุทธศาสนา จิตวิทยาสมัยใหม่และกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุแช่แห้ง จังหวัดน่าน จากการศึกษาพบว่า การเสริมสร้างความสุขของคนรุ่นใหม่ผ่านวิปัสสนากรรมฐานประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการและปรับพื้นฐาน (Foundational Adjustment) คือ การสร้างสภาวะที่เอื้อต่อการปฏิบัติผ่านการสมาทานศีล การเรียนรู้กฎระเบียบ และการตัดขาดจากสิ่งรบกวนภายนอก (Digital Detox) เพื่อปรับสมดุลกายและใจ 2) ขั้นลงมือปฏิบัติ (Intensive Practice) คือ การฝึกเจริญสติผ่านอานาปานสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เพื่อให้เกิดการทำทันความคิด อารมณ์ และสภาวะทางกายตามความเป็นจริง นำไปสู่การเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ (Tilakkhaṇa) และ 3) ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (Practical Application) คือ การนำความเข้าใจที่ได้จากการปฏิบัติไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเผชิญกับความท้าทายและความเครียดในโลกสมัยใหม่ด้วยทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไป กระบวนการดังกล่าวช่วยให้คนรุ่นใหม่เปลี่ยนมุมมองต่อความสุข จากการพึ่งพิงปัจจัยภายนอกที่ไม่แน่นอน ไปสู่การสร้างความสุขจากความสงบภายใน (Inner Peace) ซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งและยั่งยืนอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: วิปัสสนากรรมฐาน, ความสุข, คนรุ่นใหม่, การเจริญสติ, วัดพระธาตุแช่แห้ง

ข้อเสนอแนะในการแก้ไข

1. ชื่อผู้แต่ง ให้ตัดคำนำหน้าชื่อ (ดร.) และตัดตัวเลขท้ายชื่อ ออก เพราะเป็นสถาบันเดียวกัน
2. บทคัดย่อ ถูกต้องแล้ว บอกประเภทบทความ บอกวัตถุประสงค์...และ ผลการศึกษาพบว่า....
3. คำสำคัญ ให้เรียงตามตัวอักษร ก-ฮ

4. แก๊ไขอ้างอิง คือ ให้ตัด footnote ออกจากด้านล่างของหน้ากระดาษ เช่น

บทนำ

สังคมปัจจุบันเป็นยุคแห่งความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อน คนรุ่นใหม่ (New Generation) ซึ่งเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล ต้องเผชิญกับความท้าทายและแรงกดดันรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันทางการศึกษาและการทำงาน ความคาดหวังจากสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือผลกระทบจากสื่อสังคมออนไลน์ที่สร้างวัฒนธรรมการเปรียบเทียบและความรู้สึกไม่พอใจในตนเองอยู่เสมอ (Social Comparison)^๑ สภาวะเหล่านี้มักนำไปสู่ความเครียด วิตกกังวล ภาวะหมดไฟ (Burnout) และการแสวงหาความสุขฉาบฉวยจากวัตถุหรือสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน^๒

ท่ามกลางความท้าทายดังกล่าว การแสวงหา “ความสุขที่แท้จริง” ซึ่งเกิดจากความสงบภายในจึงกลายเป็นทางเลือกที่คนรุ่นใหม่ให้ความสนใจมากขึ้น “วิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งเป็นแก่นคำสอนในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยการเจริญปัญญาเพื่อเห็นแจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^๓ จึงเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สามารถตอบโจทยความ

^๑ Leon Festinger, *Social Comparison Theory*, Stanford University Press, 1954, หน้า 112–115.

^๒ สุวรรณา กลุ่มเกลี้ยง, “ภาวะหมดไฟในสังคมยุคดิจิทัล,” *วารสารสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 2564, หน้า 45

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, 2559, หน้า 492–498.

แก๊ไขเป็น

บทนำ

สังคมปัจจุบันเป็นยุคแห่งความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อน คนรุ่นใหม่ (New Generation) ซึ่งเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล ต้องเผชิญกับความท้าทายและแรงกดดันรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันทางการศึกษาและการทำงาน ความคาดหวังจากสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือผลกระทบจากสื่อสังคมออนไลน์ที่สร้างวัฒนธรรมการเปรียบเทียบและความรู้สึกไม่พอใจในตนเองอยู่เสมอ (Social Comparison) (Leon Festinger, 1954) สภาวะเหล่านี้มักนำไปสู่ความเครียด วิตกกังวล ภาวะหมดไฟ (Burnout) และการแสวงหาความสุขฉาบฉวยจากวัตถุหรือสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน (สุวรรณา กลุ่มเกลี้ยง, 2564)

ท่ามกลางความท้าทายดังกล่าว การแสวงหา “ความสุขที่แท้จริง” ซึ่งเกิดจากความสงบภายในจึงกลายเป็นทางเลือกที่คนรุ่นใหม่ให้ความสนใจมากขึ้น “วิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งเป็นแก่นคำสอนในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยการเจริญปัญญาเพื่อเห็นแจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) จึงเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สามารถตอบโจทยความ

1. ตัดเลขอ้างอิงที่แขวนอยู่ข้างบนออก (Social Comparison)^๑

2. ใส่อ้างอิงแบบใหม่แทน ตามนี้ (Social Comparison) (Leon Festinger, 1954)

บทความของท่านมีเนื้อหาสาระอยู่ในระดับ ดีมาก ปรับแก้ตามนี้จะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หมายเหตุ: เมื่อท่านแก้ไขสมบูรณ์แล้ว กรุณาส่งทางกล่อง “ส่งบทความแก๊ไข” เว็บไซต์นี้