

แนวทางการพัฒนาตน : มุมมองตามหลักพระพุทธศาสนา  
SELF-DEVELOPMENT APPROACH: A BUDDHIST PERSPECTIVE

[1]พระครูปลัดรัตน์ ฐิตคุโณ PhrakrupaladRut Titakuno

[2]ลิน งามประโคน Sin Ngamprakhon [3]พระสุรชัย สุรชัย PhraSurachai Surachayo

[1] [2] [3]มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: surachaihongtrakool@gmail.com

Article Received: December 06, 2024. Revised: December 28, 2024. Accepted: December 29, 2024.

### บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนาโดยมีเครื่องมือที่สำคัญคือช่วยกันสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและการแก้ปัญหาของประเทศ เพราะปัญหาชาติเกิดจากตนด้วยเหตุนี้การจะแก้ปัญหาใดๆ ต้องเริ่มจากตนเป็นประการสำคัญ กรณีตัวอย่างพระพุทธองค์ทรงเป็นต้นแบบการพัฒนาตนเองจนเป็นครูต้นแบบของมนุษย์และเทวดาในการพิสูจน์ความจริงในการศึกษาค้นหาความจริง การพัฒนาตนจะต้องเพิ่มพูนสมรรถภาพ ความคิด การกระทำ ความสามารถ ความรู้ ความชำนาญ ตลอดจนสร้างทัศนคติที่ดีด้วยการฝึกอบรม ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาตนที่พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักการบัญญัติกฎระเบียบที่เรียกว่าพระธรรมวินัยให้เหมาะสมกับสถานะของแต่ละคน เช่น พระสงฆ์ให้มีศีล 227 ข้อ ภิกษุณีมีศีล 331 ข้อ สามเณรมี ศีล 10 ข้อ และฆราวาสมีศีล 5 ข้อ เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนให้มีความสุขด้วยการบูรณาการหลักสัปปุริสธรรม 7 ได้แก่ ธัมมัญญตา เป็นผู้รู้จักเหตุ อตถัญญตา เป็นผู้รู้จักผล อัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักตน มัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักประมาณ กาลัญญตา เป็นผู้รู้จักกาล ปริสัญญตา เป็นผู้รู้จักบริษัท และบุคคลัญญตา เป็นผู้รู้จักบุคคล ในการเป็นอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันแล้วสังคมและประเทศชาติจะมีความสุขทั่วหน้ากัน

คำสำคัญ: การพัฒนาตนเอง, พระพุทธศาสนา, หลักสัปปุริสธรรม 7

### ABSTRACT

This article aims to present a guideline for self-development according to the principles of Buddhism, with important tools to help create progress and solve the country's problems, because the country's problems arise from oneself. Therefore, solving any problem must start from oneself as the most important factor. The case example of the Lord Buddha is a model for self-development until he became a model teacher for humans and gods in proving the truth in studying and searching for the truth. Self-development must increase competence, thoughts, actions, abilities, knowledge, expertise, and create a good attitude through training. For this reason, the self-development that the Lord Buddha used the principles of establishing rules and regulations called the Dhamma-Vinaya to be appropriate for each person's status, such as monks having 227 precepts, nuns having 331 precepts, novices having 10 precepts, and laymen having 5 precepts, is the foundation for self-

development to be happy by integrating the principles of the 7 Sappurisa-dhamma (qualities of a good man): Dhammaññūtā, knowing the cause; Atthaññūtā, knowing the result; Attaññūtā, knowing oneself; Mattaññūtā, knowing the limit; Kālaññūtā, knowing the time; Parisaññūtā, knowing the company; and Pukkalaññūtā, knowing people. In living together in society with mutual support, society and the country will be peaceful throughout.

**Keywords:** Self-Development, Buddhism, 7 Sappurisa-Dhamma

## บทนำ

บุคลากรเป็นคนที่มีความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เพราะมีการพัฒนาบุคลากรคนรุ่นใหม่ เพื่อเข้ามาเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาต้องเป็น คนกล้าแสดงออก กล้าคิด กล้าทำ กล้าพัฒนาทางการศึกษาเป็น คนที่อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลองสิ่งใหม่ๆ ตามสมัยนิยม ผู้นั้นต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังตัวอย่างพระพุทธองค์ทรงเป็นต้นแบบการพัฒนาตนเอง เป็นแบบของมนุษย์และเทวดาในการพิสูจน์ความจริงในการศึกษาค้นหาความจริง เครื่องมือในการพัฒนาตน คือ การศึกษาซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ เพื่อช่วยกันสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและการแก้ปัญหาของประเทศในด้านต่างๆ ต้องเริ่มสถาบันการศึกษา เพื่อผลิตคนให้สอดคล้องกับเป้าหมายของประเทศ คือ เก่ง ดี และมีความสุข เนื่องจากเกี่ยวข้องกับหลักหลักสูตร การจัดการศึกษา และการเรียนการสอน

พระพุทธเจ้าทรงเปลี่ยนแนวความคิดเกี่ยวกับมนุษย์และจุดมุ่งหมายของมนุษย์จากแนวเดิมซึ่งเป็นความคิดตามหลักศาสนาพราหมณ์และลัทธิอื่นๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าการยึดมั่นในตัวเอง (อัตตา) ทำให้คนเรามีความสำนึกต่อสังคมยึดติดขัดที่ผู้ปกครองซึ่งรักษาอำนาจของตนเนื่องจากตนมีฐานะที่ดีอยู่แล้ว ดังนั้นจึงได้เสนอหลักการพัฒนาตนในทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ถือว่าเป็นต้นแบบของพัฒนาคนที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล หลักการพัฒนาพระสงฆ์พระพุทธองค์ทรงใช้หลักพระธรรมวินัย ดังคำกล่าวที่ว่าการบัญญัติพระวินัย มีการบัญญัติพระวินัยเพื่อใช้ปกครองสงฆ์ หรือใช้เป็นหลักปฏิบัติของภิกษุสงฆ์ แต่พระวินัยนั้นเป็นพุทธบัญญัติทั้งหมด หากใช้สงฆ์หรือผู้แทนสงฆ์เป็นผู้บัญญัติอย่างที่รัฐสภาเป็นผู้บัญญัติกฎหมายในระบบประชาธิปไตย จุดประสงค์ในการบัญญัติพระวินัยก็เพื่อให้สงฆ์อยู่ร่วมกันด้วยดี พ้นจากมลทิน และกิเลสต่างๆ ทำให้ประชาชนเกิดความเลื่อมใสและเป็นเครื่องส่งเสริมธรรม จะเห็นได้ว่าหลักการพัฒนาสงฆ์ ต้องอาศัยกฎระเบียบตัดสินการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง นี่คือนโยบายพระพุทธศาสนาในการพัฒนาตน

พระพุทธองค์ทรงยึดหลักการพัฒนาพระสงฆ์ตามพระธรรมวินัยโดยมีจุดประสงค์หรือเจตนาทรงบัญญัติพระวินัยอย่างชัดเจนว่า เพื่อให้สงฆ์อยู่ร่วมกันด้วยดี พ้นจากมลทิน และกิเลสต่างๆ ดำรงตนในสังคมอย่างสง่างามเป็นที่เลื่อมใสศรัทธา ดังคำกล่าวที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล เราจักบัญญัติบทแก่ภิกษุทั้งหลายและอาศัยอำนาจประโยชน์ 10 ประการ คือ เพื่อความดีแห่งสงฆ์ เพื่อความสำราญแห่งสงฆ์ เพื่อข่มผู้เก้อหยาก เพื่ออยู่สำราญแห่งภิกษุผู้มีศีลเป็นที่รัก เพื่อป้องกันอาสวะอันจักบังเกิดในปัจจุบัน เพื่อกำจัดอาสวะอันจักบังเกิดในอนาคต เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่เลื่อมใสแล้ว เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม เพื่อถือตามพระวินัย” (อง ทก. (ไทย) 20/436/110) จากบทบัญญัตินี้ชี้ให้เห็นแนวทางที่ชัดเจนในการพัฒนาพระสงฆ์และจากแนวคิดนี้ เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ในการพัฒนาตนเอง โดยมีอธิบายดังต่อไปนี้

## การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

ปราณี รามสูตร และจำรัส ดวงสุวรรณ (2545) ได้กล่าวหลักการพัฒนาตนเองว่า คนที่จะพัฒนาตนเองจะเริ่มต้นด้วยการสำรวจและพิจารณาตนเองว่ามีข้อดีและข้อ บกพร่องอะไรบ้าง การสำรวจจะใช้วิธีการส่องกระจก (คนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยช่วยบอก) เมื่อทราบแล้วก็มาวิเคราะห์ตนเองและตั้งเป้าหมายว่ามีสิ่งใดที่ดีและมี อยู่ในตัวเราแล้ว เราก็ควรรักษาไว้ สิ่งใดที่ไม่ดีและมีอยู่ในตัวเรา เราก็ควรจะหาทางทำให้ลดน้อยลงหรือควรขจัดให้หมดไป และมีสิ่งใดที่ดีและยังไม่มีในตัวเรา เราก็ควรจะนำมาเพิ่มให้กับตัวเราให้มากขึ้น เมื่อวิเคราะห์และตั้งเป้าหมายแล้ว ต่อไปก็คิดหาวิธีการ และวางแผนดำเนินการ โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเราเอง เมื่อวางแผนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ต้องนำแผนดำเนินการดังกล่าวมาดำเนินการ (ลงมือปฏิบัติจริง) ถ้าเราสามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้ ก็ถือว่าแผนการที่วางไว้เหมาะสมกับเรา แต่ถ้าทำไม่ได้ตามแผนก็ถือว่าแผนการนั้นไม่เหมาะสมกับเรา ต้องปรับปรุงให้เหมาะสมจนเราสามารถปฏิบัติได้ เมื่อดำเนินการตามแผนแล้ว จะต้องมีการประเมินผลการดำเนินการว่าบรรลุเป้าหมายเพียงใด มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ระหว่างดำเนินการ ถ้ามีจะได้หาทางปรับปรุง เพื่อให้การดำเนินการในครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การพัฒนาตามทฤษฎีของพุทธศาสนการพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญองกาม ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่าและตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน 4 ทาง คือ

1. การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญองกามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญองกามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

2. การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development) เป็นกระบวนการฝึก อบรมบุคคลให้มีศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

3. การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or emotional development) เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางทีเรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

4. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development) เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมันสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระและบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหาเหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบ มีความเสมอภาค และมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ (จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์, 2545)

สรุปว่า การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและต้องอาศัยความพยายามอย่างสม่ำเสมอ การนำหลักการเหล่านี้ไปปฏิบัติจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

## หลักสี่ปฐิธรรม 7

สี่ปฐิธรรม 7 เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาตน ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในอัมมัญญสูตรว่าด้วยบุคคลผู้รู้ธรรมว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 7 ประการ เป็นผู้ควรของค่านับ ฯลฯ เป็นนาบุญของโลก ธรรม 7 ประการนี้ คือ 1) อัมมัญญ (ผู้รู้จักเหตุ) 2) อตถัญญ (ผู้รู้จักผล) 3) อตตัญญ (ผู้รู้จักตน) 4) มัตตัญญ (ผู้รู้จักประมาณ) 5) กาลัญญ (ผู้รู้จักกาล) 6) ปริสสัญญ (ผู้รู้ชุมชน) 7) บุคคลัญญ (ผู้รู้บุคคล)” (ที.ปา.(ไทย) 11/330/333) ในมุมมองในทางพระพุทธศาสนา แนวทางการพัฒนาตนให้เจริญในหน้าที่การงานถือว่าสำคัญมาก เหตุว่า บุคคลที่รู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม พึงได้รับความสรรเสริญ ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่รู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมก็มี 2 จำพวก คือ พวกหนึ่งปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของตน ไม่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น พวกหนึ่งปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ผู้อื่น บุคคลที่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตน ไม่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น พึงถูกติเตียนด้วยเหตุนี้ บุคคลที่ปฏิบัติทั้งเพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ผู้อื่น พึงได้รับความสรรเสริญด้วยเหตุนี้ เรียกว่าหลักสี่ปฐิธรรม (อง.สตตก. (ไทย) 23/68/143)

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) (2546) ว่า สี่ปฐิธรรม หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมของคนดี ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ มี 7 ประการ คือ 1) อัมมัญญตา รู้หลักหรือรู้จักเหตุ 2) อตถัญญตา รู้ความมุ่งหมายหรือรู้เหตุผล 3) อตตัญญตา รู้จักตน 4) มัตตัญญตา รู้จักประมาณ 5) กาลัญญตา รู้จักกาลเวลา 6) ปริสสัญญตา รู้จักชุมชน สังคม 7) บุคคลัญญตา รู้จักบุคคล คุณธรรม ๗ ประการอันเป็นคุณสมบัติภายในตัวผู้นำซึ่งมีคุณสมบัติทั้ง 7 ประการนี้เป็นองค์ประกอบและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันอย่างสมบูรณ์ที่จะทำให้ผู้นำสามารถจัดการ สามารถปฏิบัติการในภาระงานทุกอย่างให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย อีกนัยหนึ่ง สี่ปฐิธรรม 7 คือ คุณธรรมที่สำคัญสำหรับสี่ปฐิชน หรือคนดีและเป็นคุณธรรมสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาที่สมบูรณ์แบบด้วย คุณธรรมทั้ง 7 ประการ ย่อมนำบุคคลนั้นไปสู่ความมีคุณค่าอย่างแท้จริงเรียกได้ว่าเป็นคนสมบูรณ์แบบเป็นคนดีแท้เป็นบุคคลที่ น่าคบหาสมาคมด้วยเป็นอย่างยิ่งซึ่งการกระทำหรือประพฤติดของเขา มีความเหมาะสมถูกต้อง ปราศจากความผิดพลาด นำพาประโยชน์มาให้ทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยรวมสามารถนำชุมชน สังคม และประเทศชาติไปสู่ความสันติสุขและความเจริญก้าวหน้าตลอดไป (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2538)

สรุปว่า องค์ประกอบของสี่ปฐิธรรม 7 คือหลักธรรมของคนดี และเป็นหลักธรรมที่ใช้ในการบริหารงานให้ประสบความสำเร็จ 7 ประการ ดังนี้

1. อัมมัญญตา ความรู้จักธรรมรู้หลัก รู้จักเหตุ ประกอบด้วย 1) รู้จักสาเหตุรู้หลักการของปัญหา 2) รู้จักงานรู้จักหน้าที่ รู้กฎกติกา ระเบียบกฎหมายเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ
2. อตถัญญตา ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมายหรือรู้จักผล ประกอบด้วย 1) รู้ประโยชน์ที่พึงประสงค์ 2) รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำ 3) เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไร เพื่อประโยชน์อะไร 4) รู้จัก จุดหมาย หรือเป้าหมายของหลักการที่ต้องปฏิบัติ
3. อตตัญญตา การรู้จักตนเกี่ยวกับศรัทธาศีล จาคะ สุตะ ปัญญา ประกอบด้วย 1) การสำรวจตนเองอยู่เสมอ 2) ประพฤติให้เหมาะสมและรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุง 3) การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
4. มัตตัญญตา ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี ประกอบด้วย 1) รู้จักความพอดีกล่าวคือต้องรู้จักขอบเขต ความพอเหมาะในการทำงานในเรื่องต่างๆ 2) รู้จักความพอเหมาะพอควรในการ ที่จะทำกิจการทุกอย่างให้ลุล่วงไปด้วยดีตามเป้าหมายที่วางไว้

5. กาลัญญตา ความรู้กาล คือรู้กาลเวลาอันเหมาะสม ประกอบด้วย 1) ประกอบกิจกรรมทำหน้าที่ การงานเช่นให้ตรงเวลาให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลาให้เหมาะสม 2) เป็นผู้รู้จักบริหารเวลาหรือวางแผน ให้เหมาะสม กับเวลา

6. ปริสัญญตา ความรู้จากบริษัท คือ รู้จักชุมชนและรู้จักที่จะประชุม ประกอบด้วย 1) รู้กิริยาที่จะ ประพฤติปฏิบัติต่อชุมชนนั้นๆ 2) เข้าใจในระเบียบกฎเกณฑ์วัฒนธรรมประเพณี

7. บุคคลัญญตา ความรู้จักบุคคล ประกอบด้วย 1) การรู้จักบุคคล รู้ประเภทของบุคคลที่จะต้อง เกี่ยวข้องด้วย 2) รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติต่อเขาได้ถูกต้องเหมาะสมและได้ผลอย่างไร

### การพัฒนาตนเองตามหลักสัปปุริสธรรม 7

สัปปุริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มี คุณธรรม มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยหลักธรรมทั้ง 7 นี้จะช่วยให้ เราสามารถพัฒนาตนเองในทุกด้าน ทั้งด้านจิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต โดยแต่ ละข้อมีความหมายและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกัน ดังนี้

#### 1. ธัมมัญญ (ผู้รู้จักเหตุ)

ความหมาย: หมายถึง การรู้จักเหตุผล เหตุปัจจัย หรือสาเหตุของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

การนำไปปฏิบัติ:

วิเคราะห์ปัญหา: เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค ให้พยายามวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริง

ศึกษาหาความรู้: ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองสนใจหรือต้องการพัฒนา

เรียนรู้จากประสบการณ์: สังเกตและเรียนรู้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

เชื่อมโยงเหตุผล: พยายามเชื่อมโยงเหตุและผลของสิ่งต่างๆ เข้าด้วยกัน

#### 2. อัตถัญญ (ผู้รู้จักผล)

ความหมาย: หมายถึง การรู้จักผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน

การนำไปปฏิบัติ:

คิดก่อนทำ: ก่อนตัดสินใจทำอะไร ควรคิดถึงผลดีผลเสียที่จะตามมา

วางแผนล่วงหน้า: วางแผนการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างรอบคอบ

รับผิดชอบผลของการกระทำ: ยอมรับและรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง

#### 3. อัตตัญญ (ผู้รู้จักตน)

ความหมาย: หมายถึง การรู้จักตนเองทั้งในด้านดีและด้านที่ต้องปรับปรุง

การนำไปปฏิบัติ:

สำรวจตนเอง: สำรวจจุดแข็ง จุดอ่อน ความสนใจ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง

เปรียบเทียบกับผู้อื่น: เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา

ปรับปรุงตนเอง: พยายามปรับปรุงข้อเสียและพัฒนาข้อดีของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

#### 4. มัตตัญญ (ผู้รู้จักประมาณ)

ความหมาย: หมายถึง การรู้จักพอดี ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

การนำไปปฏิบัติ:

รู้จักพอเพียง: พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่โลภมาก

ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า: ใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างประหยัดและคุ้มค่า

ไม่ทำเกินกำลัง: ไม่ทำอะไรที่เกินความสามารถของตนเอง

#### 5. กาลัญญ (ผู้รู้จักกาล)

ความหมาย: หมายถึง การรู้จักเวลาที่เหมาะสมในการทำสิ่งต่างๆ

การนำไปปฏิบัติ:

วางแผนเวลา: วางแผนการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

ทำสิ่งต่างๆ ให้ตรงเวลา: ปฏิบัติตามตารางเวลาที่วางไว้

รู้จักรอคอย: รอคอยโอกาสที่เหมาะสมในการทำสิ่งต่างๆ

#### 6. ปริสัญญ (ผู้รู้ชุมชน)

ความหมาย: หมายถึง การรู้จักสังคม ชุมชน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การนำไปปฏิบัติ:

เข้าสังคม: ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น

เคารพผู้อื่น: เคารพในความแตกต่างของผู้อื่น

มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม: ช่วยเหลือสังคมและชุมชน

#### 7. บุคคลัญญ (ผู้รู้จักบุคคล)

ความหมาย: หมายถึง การรู้จักบุคคลอื่น และสามารถเข้าใจและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่าง

เหมาะสม

การนำไปปฏิบัติ:

สังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น: สังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นเพื่อทำความเข้าใจ

สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ: สื่อสารกับผู้อื่นอย่างเปิดใจและเข้าใจ

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี: สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

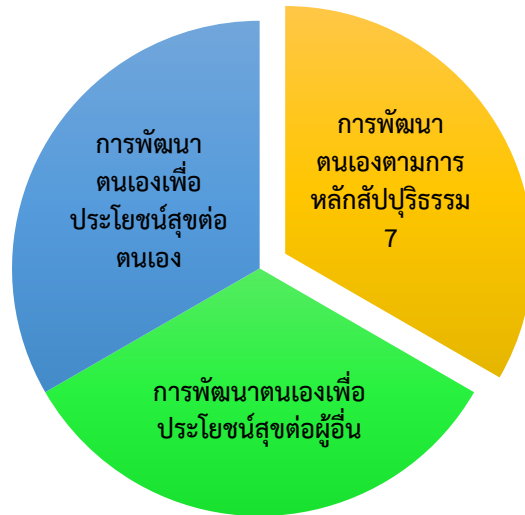
การพัฒนาตนเองตามหลักสัปปุริสธรรม 7 ประการเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง ควรฝึกฝนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ

### บทสรุป

แนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ควรมีแนวทางได้แก่ 1) การสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง ก่อนเริ่มพัฒนาตนเอง เราต้องทำความเข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อน และเป้าหมายของตนเองเสียก่อน 2) การตั้งเป้าหมาย กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา 3) การวางแผนและปฏิบัติ วางแผนการดำเนินงานและลงมือปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ 4) การประเมินผล ประเมินผลการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงแผนและวิธีการให้เหมาะสม และมีมิติการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย 1) การพัฒนากาย เน้นการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และการฝึกฝนร่างกายให้สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ 2) การพัฒนาศีล เน้นการฝึกฝนตนเองให้มีศีลธรรม จริยธรรม และความประพฤติที่เหมาะสม 3) การพัฒนาจิต เน้นการฝึกอบรมจิตใจให้มีความสุข สงบ มีสมาธิ และมีคุณธรรมต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 4) การพัฒนาปัญญา เน้นการพัฒนาสติปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนามีเป้าหมายชัดเจนคือเพื่อประโยชน์แห่งความสุขของตนเอง ครอบครัวเป็นเบื้องต้นและเอื้อเพื่อประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม ชุมชน และประโยชน์ โดยมีแนวทางการพัฒนาตนให้มีความสุขด้วยการบูรณาการหลักสัปปุริสธรรม 7 ได้แก่ อัมมัญญาตา เป็นผู้รู้จักเหตุ อัตถัญญา

ตา เป็นผู้รู้จักผล อัตตัญญาตา เป็นผู้รู้จักตน มัตตัญญาตา เป็นผู้รู้จักประมาณ กาลัญญาตา เป็นผู้รู้จักกาล ปริสัจญญาตา เป็นผู้รู้จักบริษัท และปุคคลัญญาตา เป็นผู้รู้จักบุคคล สรุปลังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การศึกษา

#### เอกสารอ้างอิง

- จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (2545). **สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปราณี รามสูตร และ จำรัส ดั่งสุวรรณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาคารพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2546). **ภาวะผู้นำ**. กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2538). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.