



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาในศตวรรษที่ 21

Buddhist principles for development in the 21st century

สำเนียง วรรณทอง*, ดวงพร ปิ่หัตถกิจกุล**, วิทยา สุขสา***

Samniang Wanthong*, Doungporn Behattakijkool**, Withaya Sooksa***

(Received : November 16, 2023 / Revised : December 27, 2023 / Accepted : December 27, 2023)

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้ศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาในศตวรรษที่ 21 ที่มี การเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางความคิด Growth Mindset ที่สามารถปรับตัวในทุกสถานการณ์ เพื่อเรียนรู้จากการลงมือทำ มากกว่าฟังหรือท่องจำที่เรียกว่า Active Learning เพื่อพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ใน แบบของตัวเอง Self-directed learning ที่เหมาะสมกับตัวเอง สามารถกำหนดลำดับ วิธีการ เวลา และเป้าหมายให้ ดีขึ้น พระพุทธศาสนากล่าวว่า การพัฒนาตน พัฒนาคณะ พัฒนางาน เป็นการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทาง ที่ดี ตรงกับคำว่า “ภาวนา”

1. กายภาวนา (Physical development) การฝึกอบรมกายให้แข็งแรงและไม่เบียดเบียนคนอื่น ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ

2. ศีลภาวนา (moral development) การฝึกอบรมด้านพฤติกรรม ที่แสดงออกทางกายและวาจาไม่ เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น

3. จิตภาวนา (Emotional development) การฝึกอบรมด้านจิตใจพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

4. ปัญญาภาวนา (Wisdom development) ฝึกอบรมบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไข ปัญหาด้วยปัญญาเข้าใจเหตุผลมองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัยไม่มีอคติปราศจากการครอบงำของกิเลส โดย รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม,การพัฒนา,ศตวรรษที่ 21

* , ** , ***คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

* , ** , ***Faculty of Humanities and Social Sciences Uttaradit Rajabhat University.

Corresponding Author; Email: e-mail: samniang222@hotmail.com



Abstract

This article examined and compiled the main Buddhist knowledge development for the 21st century which is the era of rapid changes. Changes such as change in thinking or understood as having growth mindset can be adapted in every situation in order to learn from doing rather than listening or memorizing. This considered as Active Learning which means to develop learning potential in your own way or as self-directed learning that suits you and allows you to be able to set better sequence, method, time and goals. Buddhism says that personal development, human development, and work improvement are development of change in a good direction, which corresponds to the term "bhavana".

1. Physical development: Training the body to be strong and not harm others. Treat those things in a way that is beneficial and does not cause harm.

2. Moral development, behavioral training that expresses itself physically and verbally without harassing or causing distress or damage to others

3. Emotional development: Mental training develops people to have a complete mind consisting of quality, ability, and good mental health.

4. Wisdom development: training people to think, consider, diagnose, and solve problems with wisdom, understanding reason, looking at everything according to causes and factors, without bias, without the influence of defilements. By being aware of the normal nature of the world and life

Keywords: Buddhist principles, development, 21st century

บทนำ

การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ตั้งแต่ระดับครอบครัวหรือองค์กรใดๆ ก็ตามเมื่อปัญหาเกิดขึ้นกับองค์กรหรือหน่วยงานใด ก็มักจะทำให้องค์กรนั้นไม่สามารถทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลเท่าที่ควรสาเหตุของปัญหาการทำงานอาจมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งทั้งในระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม เช่น การคิดไม่เหมือนกันการกระทำไม่เหมือนกันและผลประโยชน์ไม่เหมือนกัน ปัญหาวิธีการทำงานที่ขาดภาวะผู้นำขาดมนุษยสัมพันธ์ขาดศาสตร์และศิลป์ในการบริหารหรือแม้แต่ปัญหาการกระทบกระทั่งบาดหมางกันขัดแย้งกัน อิจฉาริษยากันจนก่อให้เกิดปัญหามากมายทั้งต่อระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคม การพัฒนาคนหรือแนวทางการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสมจึงมีความสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต ซึ่งในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติต่อบุคคลรอบข้างเสริมสร้างความรักความสามัคคีในกลุ่มและการพัฒนาจิตใจทำให้ผู้อื่นรักและเอ็นดูสม่ำเสมอหรือหลักการในการดูแลผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาและเจ้านายทุกระดับ

การปรับตัวในศตวรรษที่ 21 บนความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกเพื่อพัฒนาพลเมืองของประเทศให้มีความคุณลักษณะด้านการงานที่มีขีดความสามารถทำงานเป็นทีมและมีความเป็นผู้นำ คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ที่มีขีด



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

ความสามารถการชี้นำตนได้ ตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองได้ คุณลักษณะด้านศีลธรรมที่มีความเคารพสิทธิ์ต่อตนเองและผู้อื่นตลอดจนสถานที่ มีความซื่อสัตย์และสำนึกในการเป็นพลเมือง การพัฒนาดังกล่าวจึงต้องพัฒนาผ่านกระบวนการสร้างทักษะให้เกิดสมรรถนะการทำงานและสามารถนำความรู้มาอธิบายและแก้ปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผลจัดระบบความรู้อย่างมีวิจารณ์ญาณต่อยอดด้วยความคิดเชิงสร้างสรรค์พัฒนานวัตกรรมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินวิถีชีวิตและดำรงชีวิต สำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย,(2566).

การเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากความอยากรู้ในเรื่องนั้นๆ ด้วยการแสวงหาความรู้และหาคำตอบด้วยตัวเอง (Self-initiated study) เรื่องที่อยากรู้ไม่จำเป็นต้องนั่งเรียนในห้องเรียนไม่จำเป็นต้องเอาความรู้ไปใช้ในการสอบ แต่อาจเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตัวเองสร้างอาชีพ สร้างรายได้ เสริมทักษะบางอย่าง หรือเพื่อให้เราสนุกกับการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากโลกที่เทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงทุกวันและไม่ว่าจะอายุเท่าไรทุกคนสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุดโดยมีขอบเขตดังนี้

1. Growth Mindset คือพร้อมที่จะเรียนและปรับตัวในทุกสถานการณ์และคิดอยู่เสมอว่าเราสามารถพัฒนาได้แม้ไม่เก่งก็ฝึกได้จากการทำงานหนักการเรียนรู้และการลองทำสิ่งใหม่ๆ ต่างจากคนที่มี Fixed Mindset ที่เชื่อว่าความฉลาดหรือความเก่งเป็นเรื่องที่ติดตัวมาแต่กำเนิดคนที่ไม่ฉลาดหรือไม่เก่งจะไม่สามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นได้จนทำให้ไม่กล้าออกไปลองทำสิ่งใหม่ๆ เพราะมักคิดว่าแบบเดิมคืออยู่แล้วถ้าลองไปทำสิ่งใหม่แล้วผิดพลาดผลลัพธ์อาจจะแยกว่าเดิม

2. อยู่ท่ามกลางกัลยาณมิตร ถ้าคนรอบข้างเก่งเราก็ยิ่งอยากเก่งตามคนกลุ่มนั้น ถ้าคนรอบข้างเราเป็นคนที่ไม่หมั่นขยันหาความรู้ตลอดเวลาเราก็ต้องได้รับนิสัยเหล่านั้นมาจากเขาอย่างแน่นอน เพราะเขาจะเป็นเหมือนแรงบันดาลใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือจุดประกายให้เราได้เห็นมุมมองในอีกหนึ่งมุมที่เราอาจไม่เคยเห็นมาก่อน ลองเอาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ เช่นถ้าอยากรู้เรื่องงานศิลปะให้ลองไปงานนิทรรศการศิลปะต่างๆ ถ้าอยากมีแรงบันดาลใจให้ลองฟังคลิปของคนที่มีทัศนคติมีมุมมองด้านดีๆ ก็พาตัวเองเข้าไปอยู่ในกลุ่มที่มีคนสนใจในเรื่องนั้นเหมือนกันกับเรา

3. Active learning เรียนรู้จากการลงมือทำมากกว่าฟังหรือท่องจำซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนรู้ได้ใช้ทั้งกระบวนการคิดและปฏิบัติเพื่อให้พัฒนาศักยภาพที่แท้จริง สามารถเชื่อมโยงความรู้ที่เคยเรียนมาในอดีตมาประยุกต์ต่อยอดในการทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นจะทำให้เราเห็นมุมมองของเขาและเกิดความสงสัยขึ้นว่าเราจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับเขาเพราะอะไรทำให้เราได้ติดตามช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และหาคำตอบ

4. Self-directed learning การเรียนรู้ในแบบของตัวเอง ทำให้เราสามารถกำหนดลำดับ วิธีการ เวลา และเป้าหมายการเรียนรู้ได้ดีและสนุกกับการได้เรียนรู้ ทำให้เรามีอิสระสามารถเลือกทางของตัวเองและพัฒนาศักยภาพที่เรามีอยู่ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด

5. กระตุ้นตัวเองสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ผลักดันตัวเองให้ไปอยู่ในที่ๆ ทำให้โอกาสในการหาความรู้มีเพิ่มขึ้นแม้ว่าบรรยากาศในการเรียนรู้จะหมดไปเพราะเราไม่ได้อยู่ในห้องเรียนแต่การเรียนรู้ใหม่ๆ จะเกิดขึ้นได้เสมอ



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ทำให้โอกาสในการหาความรู้มีเพิ่มขึ้น เช่น เราสามารถหาความรู้ได้ตลอดเวลาทางอินเทอร์เน็ต งานเสวนาหรืองานฝึกอบรมต่างๆ ทำให้มีโอกาสในการพบปะผู้คนใหม่ๆ และความรู้ใหม่ๆ มากขึ้นเช่นกัน

สรุป การพัฒนาในศตวรรษที่ 21 แบ่งเป็น 3 หลัก คือทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life long learning) เพราะความรู้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทักษะการพัฒนาความเข้าใจและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ทักษะการพัฒนาชีวิต คือเข้าใจตนเองการรู้จักการปรับตัวด้วยความยืดหยุ่นให้เข้ากับบริบทของสังคมที่มีความซับซ้อน การคิดริเริ่มและการขึ้นนำตนเอง พร้อมกับความเป็นผู้นำและความรับผิดชอบต่อสังคม

ความหมายของการพัฒนา

การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือความเจริญก้าวหน้า เช่นการพัฒนาชุมชนพัฒนาประเทศ เพื่อสนองความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ให้ดียิ่งขึ้น “การพัฒนา” เป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจ เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่หยุดนิ่ง มีความสัมพันธ์โดยตรงกับเหตุและผล คือทำให้ลักษณะเดิมเปลี่ยนไปโดยมุ่งหมายว่าลักษณะใหม่ที่เข้ามาแทนที่จะดีกว่าเดิมโดยธรรมชาติแล้วการเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดปัญหาในตัวเองเพียงแต่ว่าจะมีปัญหามากหรือน้อย การพัฒนาสามารถให้ความหมาย 2 นัยคือ

1. การพัฒนาแบบสมัยใหม่ คือการทำให้เจริญในด้านวัตถุ รูปแบบ และในเชิงปริมาณเช่น ถนน บ้านจัดสรร ตึก คอนโดมิเนียม รถไฟฟ้าฯ เหล่านี้เป็นดัชนีชี้วัดทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

2. การพัฒนาแบบพุทธศาสนา คือการพัฒนาคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจโดยเน้นในด้านคุณภาพชีวิตและหลักของความถูกต้องพอดี ซึ่งให้ผลประโยชน์สูงสุดกลมกลืนและความเกื้อกูลไม่เบียดเบียนทำลายธรรมชาติไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

พุทธศาสนากล่าวว่า การพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” การทำให้เจริญขึ้น ภาษาอังกฤษว่า “Development” พิจารณาจากรากศัพท์คำว่าพัฒนามาจากภาษาบาลีว่า “วัฒนะ” หรือ “วัฒนา” คือความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาในพระพุทธศาสนาจะต้องมีองค์ประกอบไปด้วยกัน 4 ประการ

1. กายภาวนา (Physical development) การพัฒนาร่างกายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางเกื้อกูลเป็นคุณไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย 4 ตรงตามคุณค่าที่แท้จริงไม่บริโภคตามค่านิยมที่ส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพ รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อศึกษาเรียนรู้ ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนาน

2. ศิลภาวนา (Moral development) ฝึกอบรมด้านพฤติกรรมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมเกื้อกูลสร้างสรรค์ส่งเสริมสันติสุขด้วยสังคหวัตถุ 4 สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดีมีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

3. จิตภาวนา (Emotional development) การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี มีศรัทธา อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที มีหิริ โอตตัปปะ จิตใจเข้มแข็งทำให้มีความมั่นคง มีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม การฝึกอบรมจิตตองค์ประกอบดังนี้

3.1 คุณภาพจิต คือจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นจิตใจที่สูงประณีตมีความเมตตาความเป็นมิตรปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น อยากรช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์รู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น

3.2 สมรรถภาพจิต คือความสามารถของจิต เช่นจิตใจไม่วอกแวกกับสิ่งที่มากระทบ มีสติ มีสมาธิ แน่วแน่มีความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมายที่จะให้ได้ผลงานที่สมบูรณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางปัญญาคือการพิจารณาให้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน

3.3 สุขภาพจิต คือจิตที่มีสุขภาพดี เบิกบานปรอดโปร่ง สดชื่นร่าเริง มีปีติ เอิบอímใจ เป็นสุข มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ ผู้ที่ฝึกอบรมจิตได้แล้วเรียกว่าภาวิตจิต

4. ปัญญาภาวนา (Wisdom development) การฝึกอบรมด้านให้รู้จักคิดพิจารณาวินิจฉัยแก้ไข้ปัญหาและดำเนินการต่างๆด้วยปัญญา มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัยไม่มีอคติปราศจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันธรรมดาของโลกเข้าถึงอิสรภาพ ทำจิตใจให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสทำตนให้พ้นจากความทุกข์รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหาความขัดแย้งด้วยหลักอภิปัจจยตา

สรุปว่า การพัฒนา หมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้ารวมไปถึงการเพิ่มความพึงพอใจและเพิ่มความสุขของประชาชน

หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาตน

แนวทางการพัฒนาตนเอง ให้มีชีวิตประสบความสำเร็จในแต่ละด้าน เช่น ด้านเงินทอง ด้านการงาน อาชีพ ด้านครอบครัวที่อบอุ่น มีคนรักคนเมตตา แต่การที่จะไปถึงจุดที่ประสบความสำเร็จได้นั้น ย่อมมาจากการพัฒนาตนเอง ในหลักพุทธธรรมกล่าวถึงการพัฒนาตนเอง 3 ทางคือ

1. ทางกาย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาโดยใช้การแต่งกายเป็นจุดเริ่มต้นช่วยลดจุดด้อยหรือเสริมจุดเด่นแสดงออกเข้มแข็งแต่ไม่แข็งกระด้างอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ การยืน การเดิน การนั่ง ต้องมั่นคงเรียบร้อย การแต่งกายต้องสะอาดเหมาะสมกับกาลเทศะเหมาะสมกับรูปร่างและผิวพรรณ การพัฒนาตนเองอยู่ในบริบทหรือเหตุการณ์ที่ต่างกัน หนทางสว่างและความสำเร็จก็ไม่ไกลเกินไข้วักว่าดังนี้ (Wisdom Academy, 2566)

- 1.1 เอาชนะความคิดด้านลบในตัวคุณ
- 1.2 เอาชนะความกลัวอย่างกล้าหาญ
- 1.3 มองโลกให้กว้างและตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน
- 1.4 อย่านำคำวิจารณ์มาทำลายเป้าหมายชีวิตของคุณ
- 1.5 อย่าเสียเวลากับการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

- 1.6 ปรับตัวและเปิดใจรับความคิดต่าง
- 1.7 จงคบคนที่ทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้น
- 1.8 จงเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ

2. ทางวาจา การพูดดีต้องมีประโยชน์ผู้ฟังชอบและทุกคนปลอดภัยก่อนพูดทุกครั้งต้องคิดก่อนพูด คนที่พูดดีมีปิยะวาจาเป็นลมปากที่หวานหูไม่รู้หายเป็นที่รักใคร่ชอบพอกันทุกๆ วาจาจึงเป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมทางภาษาที่ควบคู่ไปกับการฟังระหว่างมนุษย์เป็นการเปล่งเสียงเพื่อถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการของผู้พูดไปยังผู้ฟังโดยใช้ถ้อยคำ น้ำเสียงและอากัปกิริยาเป็นที่เข้าใจกันได้ วาจาจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในทุกสิ่ง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลควรพูดแต่สิ่งดีงาม ไม่ควรพูดคำที่ชั่วหยาบ การพูดดีงามย่อมเป็นสิ่งที่ดี บุคคลย่อมเดือดร้อนเพราะพูดคำชั่วหยาบ”(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

3. ทางใจ เป็นขบวนการพัฒนาที่สำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ที่ควบคู่มากับการพัฒนาการทางร่างกาย มนุษย์แต่ละคนควรมีโอกาสได้พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจให้เต็มศักยภาพที่ได้รับมาตามธรรมชาติ มี เช่นความมั่นใจในตนเองจะทำอะไรก็สำเร็จความจริงใจเป็นคนปากกับใจตรงกัน ความกระตือรือร้นกระฉับกระเฉง ความมานะพยายามไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดกลั้น ความมีเหตุผล การมีสมรรถภาพในการจำและมีความคิดสร้างสรรค์

ต้นทุนชีวิต:การพัฒนาตน

มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษซึ่งแตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายสิ่งๆ ที่ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษได้แก่การศึกษาฝึกฝนพัฒนาชีวิตดีงามด้วยตนเองและช่วยสังคมให้ดำรงอยู่ในสันติสุขเป็นหลักประกันของชีวิตที่จะพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2546: 21-23)

1. มีกัลยาณมิตร คือการอยู่ร่วมหรือใกล้ชิดกัลยาณชน รู้จักคบคนและเข้าร่วมสังคมกับกัลยาณชนที่จะสามารถชักชวนทำให้เจริญงอกงามในการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยเฉพาะเรียนรู้การสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตา รู้จักใช้ปัจจัยภายนอกทั้งที่เป็นบุคคลเครื่องและมือสื่อสารให้เป็นประโยชน์ในการแสวงหาความรู้นำมาใช้ในการพัฒนาชีวิตแก้ปัญหาและทำการสร้างสรรค์

2. สีสัมปทา (ทำศีลให้ปกติ) วินัยเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตรู้จักจัดระเบียบความเป็นอยู่กิจกรรมการทำงานและสิ่งแวดล้อมให้อื้อโอกาสแก่การพัฒนาชีวิต มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างเกื้อกูลไม่เบียดเบียนกัน มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุด้วยการใช้ปัจจัยสี่ในทางที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตเกื้อหนุนการศึกษาการสร้างสรรค์และระบบดุลยสัมพันธ์ของธรรมชาติ

3. ฉันทสัมปทา (ถึงด้วยฉันทะ) คือ การกระทำหรือไม่ทำด้วยความอยากทำเป็นรากฐานของความก้าวหน้ามีจิตใจใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ เป็นผู้มีความรู้ ใฝ่ความเป็นเลิศ สร้างสรรค์ใฝ่สัมฤทธิ์ อยากร่วมทำทุกสิ่งทุกคนที่ตนประสบเกี่ยวข้องกับเข้าถึงภาวะที่ดีงาม ไม่หลงติดอยู่แค่คิดจะได้จะเอาและหาความสุขจากการเสพ



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

บริโภคที่ทำให้จมอยู่ใต้วังวนแห่งความมัวเมาและการแย่งชิง แต่รู้จักใช้อินทรีย์มีตาที่ดูที่ฟังในการเรียนรู้ เพื่อหาความสุขจากการศึกษาและมีความสุขจากการทำสิ่งดีงาม

4. อัดตัมปทา (เตรียมตนให้พร้อม) ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองเห็นความสำคัญของการที่จะต้องฝึกตน ชีวิตของเราจะดีงามได้จะต้องมีการฝึก มุ่งมั่นฝึกตนให้เต็มที่ที่สุด ระวังอยู่เสมอถึงความจริงแท้ของธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และเมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐเลิศสูงสุด การตั้งใจฝึกตนจนมองเห็นความยากลำบาก อุปสรรคและปัญหาเป็นจุดเวทีที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญาความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนยิ่งขึ้นไป พัฒนาเต็มที่พร้อมทุกด้านทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

5. ทิฏฐิสัมปทา (ทำความเข้าใจให้ถึงพร้อม) หลักทำความเข้าใจให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย ตั้งอยู่ในหลักความคิดความเชื่อถือที่ดีงามมีเหตุผลที่จะนำไปสู่การพิจารณาไตร่ตรองสืบสวนค้นคว้าเป็นทางเจริญปัญญาและเชื่อการกระทำว่าเป็นอำนาจที่บันดาลชะตากรรมให้สำเร็จและดีงามสูงสุดเป็นไปได้ภายในขอบเขตของเหตุปัจจัยที่มีและที่ท่า

6. อัปปมาทสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) มีจิตสำนึกในความไม่เที่ยง ตระหนักถึงความไม่คงที่ไมคงทนและไม่คงตัวทั้งของชีวิตและสิ่งทั้งหลายรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา ทำให้มีงอนงอนใจอยู่ไม่ได้และมองเห็นคุณค่าความสำคัญของกาลเวลา กระตือรือร้นขวนขวายเร่งศึกษาและป้องกันแก้ไขเหตุปัจจัยของความเสื่อมและเสริมสร้างเหตุปัจจัยของความเจริญงอกงามให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

7. โยนิโสมนสิการสัมปทา (ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม) รู้จักคิดวิเคราะห์ สืบสาวให้เข้าถึงความจริง โดยกำหนดมองสิ่งทั้งหลายให้ได้คุณค่าทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องด้วยตนเองรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามที่มีนเป็นไปในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยโดยใช้ปัญญาพิจารณา สอบสวนสืบค้นวิเคราะห์วิจัย

หลักสุจริต: กัมการพัฒนาดน

ในการพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเน้นการประพฤติตนโดยชอบที่เรียกว่า “สุจริต” 3 ด้าน

1. กายสุจริต เป็นการประพฤติดี และงดงามทางกายโดยงดเว้นจากการไม่เบียดเบียน และฆ่าสัตว์ (ปาณาติบาต) การไม่แย่งชิง คดโกง ยักยอก และลักพาสิ่งของที่เจ้าของมิได้อนุญาต (อทินนาทาน) และการประพฤติผิดในเรื่องกามคุณจนขาดความสำรวมระวัง (กาเมสุมิฉฉาจาร)

2. วจีสสุจริต เป็นการประพฤติดี และงดงามทางกาย โดยการงดเว้นจากการพูดเท็จ และบิดเบือนเพื่อให้มา หรือให้บุคคลอื่นในทางที่ผิด (มุสาวาท) การพูดจาเหน็บแนม และส่อเสียดบุคคลอื่น (ปสุณวาจา) การพูดคำหยาบคายเพื่อให้อันอื่นเจ็บใจ (ผรุสวาจา) และการพูดจาเพ้อเจ้อ หาสาระมิได้จากการพูดเหล่านั้น (สัมผัปปลาปะ)



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

3. มโนสุจริต เป็นการประพฤติดี และงดงามทางจิตใจ โดยการไม่เพ่งเล็งที่จะแสวงหาช่องทางเพื่อให้ทรัพย์สินสมบัติของคนอื่น (อนภิขณา) การไม่ผูกพยาบาทจองเวรคนอื่น (อพยาบาท) และการมีความคิดในทางที่ถูกต้องเหมาะสม มีปัญญาคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (สัมมาทิสฺ)

หลักเบญจศีล: กติกาในการพัฒนาตน

หลักการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสมาชิกในสังคมจะร่วมกันต้องวางตนอยู่ในกรอบกติกาที่สังคมชุมชนวางรากฐานเอาไว้เพื่อที่จะไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง ถัดไปคือครอบครัวและสังคมโดยรวมในที่สุด

ศีลข้อที่ 1 ปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) การกระทำที่ถือว่าผิดศีลข้อนี้อย่างสมบูรณ์จะต้องประกอบด้วยส่วนประกอบดังนี้

1. สัตว์นั้นมีชีวิต (คำว่าสัตว์นั้นรวมถึงคนด้วย กรณีที่ผู้ถูกฆ่าเป็นคน แต่ไม่รวมถึงพืช)
2. รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต (กรณีที่ไม่แน่ใจว่าสัตว์นั้นยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ความผิดก็ลดลง)
3. มีจิตคิดจะฆ่า คือมีเจตนาที่จะฆ่าสัตว์นั้น
4. ทำความเพียรเพื่อให้สัตว์นั้นตายคือลงมือฆ่าตนเอง
5. สัตว์นั้นตายลงด้วยความเพียร(พยายามฆ่าสัตว์นั้นให้ตายทุกวิถีทาง)

ศีลข้อที่ 2 อทินนาทาน(การลักทรัพย์)การกระทำที่ถือว่าผิดศีลข้อนี้อย่างสมบูรณ์จะต้องประกอบด้วยส่วนประกอบดังนี้

1. วัตถุนั้นมีเจ้าของ 2. รู้ว่าวัตถุนั้นมีเจ้าของ 3. มีจิตคิดจะลักขโมยวัตถุนั้น
4. ทำความเพียรเพื่อลัก คือลงมือขโมยนั้นเอง 5. ได้วัตถุนั้นมาด้วยความเพียรนั้น

ศีลข้อที่ 3 กาเมสุมิฉฉาจาร การกระทำที่ถือว่าผิดศีลข้อนี้อย่างสมบูรณ์จะต้องมีองค์ประกอบดังนี้

1. บุคคลที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง(ทางกาม)
2. มีจิตคิดจะเสพ (กาม) ในบุคคลนั้น คือมีเจตนาจะเสพนั้นเอง
3. มีความพยายามเสพ คือกระทำการเสพกามกับบุคคลนั้น
4. มีความยินดี พอใจในการเสพกามนั้น (ไม่ใช่ถูกบังคับ ชื่นใจ)

ข้อที่ 4 มุสาวาท การกระทำที่ถือว่าผิดศีลอย่างสมบูรณ์แบบประกอบจะต้องมีองค์ประกอบดังนี้

1. เรื่องราวไม่เป็นความจริง
2. มีจิตคิดจะมุสา คือมีเจตนาที่จะโกหกหลอกลวง
3. พยายามด้วยกายหรือด้วยวาจาหรือวิธีการใดๆ เพื่อจะให้ผู้อื่นเชื่อตามเรื่องราวที่ตนได้นำเสนอ
4. ผู้อื่นเชื่อตามเรื่องราวนั้น

ศีลข้อที่ 5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐฐาน คือการเสพสุราเมรัยและของมีเมาทั้งหลายอันทำให้ขาดสติสามารถ แยกรายละเอียดได้ดังนี้



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

1. สุรา คือ น้ำเมาที่กลั่นแล้ว ได้แก่เหล้าชนิดต่างๆ นั้นเอง
2. เมรัย คือ น้ำเมาที่ไม่ได้กลั่น, น้ำเมาที่เกิดจากการหมักหรือแช่ เช่น ไวน์ชนิดต่างๆ
3. มัชชะ คือ สิ่งที่เสพแล้วทำให้มีนเมา หรือขาดสติทั้งหลาย เช่น บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด รวมทั้งเหล้า เบียร์ และสุรา เมรัยทุกชนิดด้วย (พระอริการกิตติ ยุตติธโร. 2559).

สัปปริสธรรม: หลักการพัฒนาตนให้เป็นคนดี

หลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติของคนดีมีความประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนเป็นหลักการเบื้องต้นของการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนดีมีความน่าเชื่อถือในสังคม มีดังนี้

1. การรู้จักเหตุ คือ รู้จักวิเคราะห์สาเหตุความเป็นไปของชีวิตหรือรู้หลักความจริงเพื่อแก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง เช่น นักศึกษาสอบตกอาจมีสาเหตุมาจากความเกียจคร้านขาดเรียนบ่อยไม่ตั้งใจเรียน
2. การรู้จักผล คือ มีเหตุย่อมมีผลเพราะผลเกิดจากเหตุเสมอการรู้จักเปรียบเทียบเหตุและผลจะทำให้คนเรายอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. การรู้จักตน คือ การรู้ว่าตนคือใครมีฐานะความสามารถความถนัดและมีคุณธรรมมากน้อยเพียงใด
4. รู้จักประมาณ คือ มีความพอดีพอเหมาะพอควรการรู้จักทำทุกสิ่งทุกอย่างหรือดำเนินชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม
5. การรู้จักกาล คือ การรู้จักกาลเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจต่างๆ รู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามกาลเทศะ
6. การรู้จักชุมชน คือ การรู้จักชุมชนว่ามีลักษณะอย่างไร เช่น มีขนบธรรมเนียมประเพณีแบบใดมีการแต่งกายมีระเบียบแบบใดเพื่อจะได้วางตัวได้ถูกต้อง
7. การรู้จักบุคคล คือ การรู้จักลักษณะของบุคคลว่ามีเจตคติมีความรู้มีคุณธรรมมีความสามารถ ความถนัดอย่างไร เพื่อจะได้ปฏิบัติกับเขาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสามารถเลือกใช้คนให้ตรงกับความถนัดของเขา เพื่อคุณประโยชน์ของกิจการ

พัฒนาตนสู่ความสำเร็จ

การทำงานให้เกิดผลสำเร็จได้นั้นไม่ใช่ใครก็สามารถทำได้จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ เข้ามากระตุ้นเป็นตัวช่วยให้คุณประสบความสำเร็จพร้อมกับเพิ่มความสุขในเวลาทำงาน นำพาชีวิตให้ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองให้ถึงที่หมายได้อย่างสะดวกปลอดภัยมีดังนี้

1. อยู่ในภูมิภาคหรือสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สมควรแก่การประกอบอาชีพ การศึกษา หรือการดำเนินชีวิต แม้กระทั่งการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ต่างๆ ให้เจริญก้าวหน้าก็ดี ถือได้ว่าเป็นส่วนที่สำคัญต่อการพัฒนาตนเองและสังคม



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

2. การคบหาแต่คนดีหรือมิตรสหายที่ดีเป็นสัตบุรุษเป็นบัณฑิตแม้กระทั่งการสนทนา การขอคำปรึกษา หรือสอบถามสิ่งที่ยังไม่รู้เพื่อนำไปปฏิบัติก็เป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง
3. การตั้งจิตคิดมุ่งหมายนำพาตนเองไปให้ถูกทางการตั้งตนเองไว้ในความดี มีความเพียรไม่เกียจคร้าน เป็นต้น
4. การมีพื้นฐานหรือพื้นเพเดิมที่ดี ได้สร้างสมคุณงามความดีเตรียมพร้อมไว้ตั้งแต่ต้น ความดีที่ได้ทำไว้ในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งจักเป็นความดีในอนาคตข้างหน้าช่วยส่งเสริมให้พัฒนาตนเองหรืออยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2541: 114)

หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาคน

การพัฒนาคนคือการอยู่ร่วมกันในกลุ่มหรือองค์กรต่างๆที่มีความแตกต่างหลายอย่างย่อมประสบปัญหาความขัดแย้ง กระทบกระถังเนื่องจากความแตกต่างทางความคิดความรู้ประสบการณ์เพื่อชีวิตของตนเองและหมู่คณะได้รับการพัฒนาก้าวไปข้างหน้าฝ่ายเดียวจบกระทั่งบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด ต้องประกอบด้วยหลัก ทฤษฎีดังนี้

เว้นอคติ: วิธีป้องกันความบาดหมาง

หลักการเบื้องต้นในการพัฒนาคนอย่างเสมอภาคต้องไม่เอนเอียงกับบุคคลที่เรารักหรือเราเกลียดและให้ความยุติธรรมกับทุกคนไม่ควรมีอคติทุกรูปแบบดังนี้

1. ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรัก อันเกิดจากอำนาจแห่งความรักใคร่ชอบพอเป็นพิเศษระหว่างบุคคล จึงทำให้ความยุติธรรมไม่เป็นธรรมและไม่ถูกต้องเหมาะสมเพราะบุคคลนั้นๆเป็นคนโปรดของตนเป็นญาติของตนเป็นเพื่อนของตนเป็นหุ้นส่วนของตนทำให้ความยุติธรรมไม่ยุติธรรมเพราะความรักใคร่
2. โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง ที่เกิดจากอำนาจความโกรธความอาฆาตพยาบาทจึงทำให้บุคคลทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมทำให้ความยุติธรรมไม่ยุติธรรมการตัดสินคดีด้วยอำนาจความโกรธเกลียดชัง
3. โมหาคติ ลำเอียงเพราะเขลา ความเอนเอียงที่ไม่เป็นกลางทำอะไรไปด้วยอารมณ์ของตัวเองเป็นใหญ่ ทำให้ความยุติธรรมไม่ยุติธรรมเพราะความไม่รู้เบาปัญญาหลงผิด เช่น พ่อแม่ที่หลงโทษลูกโดยที่ยังไม่ได้สอบถามความเป็นจริง ผู้ใหญ่ที่หลงโทษผู้น้อยโดยที่ยังไม่ได้สอบสวนความจริงให้รอบคอบ
4. ภัยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว คือทำให้ความยุติธรรมไม่ยุติธรรมเพราะความกลัวภัย เช่นเพื่อนนักเรียนที่ตัวใหญ่ทำผิดแต่ไม่กล้าบอกครูเพราะกลัวเพื่อนจะมาทำร้ายหรือตำรวจเห็นผู้มีตำแหน่งสูงกว่าตนกระทำความผิดแต่ไม่กล้าจับเพราะกลัวถูกย้าย

อคติย่อมได้รับความเจริญดวงจันทร์ข้างขึ้นให้ความสว่างและความสว่างต้องประกอบด้วย สติปัญญา จึงจะเป็นคนดีของคนรอบข้างหรือทำให้เกิดการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง(สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2540)



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

มิตรแท้และมิตรเทียม: เพื่อนดีเพื่อนเลว

เพื่อนดีมีจิตสำนึกรับผิดชอบสูง การยอมรับเอาพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบสูงของเพื่อนแท้ มิตรเทียมคือการรับเอาความประพฤติไม่ดีของเพื่อนชั่วเข้ามาไว้ในตัว เป็นเหตุให้หลงระเหตความชั่วตามได้ทุกชนิด โดยไม่มีความละอายบาปและปราศจากจิตสำนึกที่มีความรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ดังนี้

1. ลักษณะของมิตรเทียม

- 1.1 คนปกอลอก มีลักษณะ
- 1.2 คนดีแต่พูด มีลักษณะ
- 1.3 คนหัวประจบ มีลักษณะ
- 1.4 คนชักนำในทางฉิบหาย

2 ลักษณะของมิตรแท้

- 2.1 มิตรมีอุปการะ
- 2.2 มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข
- 2.3 มิตรแนะนำประโยชน์
- 2.4 มิตรมีความรักใคร่

พรหมวิหารธรรม: อยู่อย่างบุคคลผู้เป็นผู้ใหญ่

หลักธรรมที่จะช่วยให้ผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชาสามารถปกครองดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาหรือลูกน้องให้มีความสุขและมีขวัญกำลังใจที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพได้มากที่สุดดังนี้

1. เมตตา หมายถึงรักที่มุ่งเพื่อปรารถนาดีปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขผู้บริหารควรมีความรักความปรารถนาต่อผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยการให้คำแนะนำสั่งสอนหรืออบรมทั้งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและความประพฤติที่เหมาะสมและดีงามรวมถึงการใช้ผู้ใต้บังคับบัญชาให้เหมาะสม(ถูก)กับวัย งาน และความถนัด

2. กรุณา หมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ผู้บริหารควรมีความกรุณาต่อผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยการให้ความช่วยเหลือแบ่งปันน้ำใจหรือสงเคราะห์ทั้งทางด้านวัตถุกำลังกายและกำลังใจรวมถึงการจัดสรรสวัสดิการและผลประโยชน์เกื้อกูลต่างๆ ให้เหมาะสมกับความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชา

3. มุทิตา หมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้าไม่มีใจอิจฉาริษยา ผู้บริหารควรสนับสนุนและแสดงออกถึงความยินดีเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชา (รวมถึงครอบครัว) มีความสุขมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัว รวมถึงการเชิดชูด้วยรางวัลและแบ่งปันด้วยน้ำใจ

4. อุเบกขา หมายถึงการวางใจเป็นกลางผู้บริหารควรมีความปรารถนาดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยการช่วยเหลือให้พ้นทุกข์มีความสุขในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมด้วยความยุติธรรมไม่ลำเอียงหรืออคติต่อผู้ใดผู้หนึ่งเพราะ รัก ไม่ชอบ (เกลียด) เกลา และกลัว



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

พรหมวิหารธรรม 4 ประการนี้จะเลือกถือให้มั่นคงแต่อย่างเดียวไม่ได้ เพราะเมื่อไม่เป็นไปตามความตั้งใจ จะกลับกลายเป็นทุกข์เป็นโทษแก่ตนไป ควรต้องถือทั้ง 4 ประการ จึงจะเหมาะสมคราวใดควรจะเมตตา ก็วางสีหน้าเมตตา คราวใดควรจะกรุณา ก็วางสีหน้ากรุณา คราวใดควรจะมุ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ (2566),

หลักพุทธธรรมกับการพัฒนางาน

การทำงานของมนุษย์ไม่ว่าจะองค์กรหรือหน่วยงานใดย่อมมีปัญหาในการบริหารจัดการไม่มากก็น้อย เริ่มจากปัญหาภายในตนของมนุษย์เป็นทำงานเองปัญหาในเชิงสัมพันธ์ภาพความอิจฉาริษยาความไม่ยุติธรรม ความไม่เด็ดขาดและการสั่งการที่ไม่ชัดเจน นอกจากนี้จะทำให้บรรยากาศในองค์กรไม่ปลอดโปร่งแล้วยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงานในองค์กร พระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำหรับใช้ในการทำงานที่สามารถตอบโจทย์กระบวนการทำงานไม่ว่าจะเป็นอาชีพใดก็ตาม ดังนี้

1. หลักการของสัมมาอาชีวะ

หลักการของสัมมาอาชีวะสอนให้งดเว้นการเลี้ยงชีพในทางที่ไม่สมควรเรียกว่ามิจฉาณิชชา คือการเลี้ยงชีพในทางที่ผิดเพราะเป็นอาชีพที่ส่งเสริมการเบียดเบียนและการทำลายชีวิต หลักการของสัมมาอาชีวะจะต้องเว้นจากการประกอบอาชีพทั้ง 5 ประการคือ 1) การค้าขายคัสตราเครื่องประหาร เช่น หอกดาบ ปืน ระเบิด 2) การค้าขายสัตว์มีชีวิต 3) การค้าขายสิ่งมีนเมา 4) การค้าขายยาพิษ 5) การค้าสัตว์เพื่อนำไปฆ่า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539)

2. อนุวัชกรรม: การทำงานที่ไม่มีโทษ

ในมงคลสูตรกล่าวถึงงานที่ไม่มีโทษถือว่าเป็นมงคลสูงสุดอย่างหนึ่งของชีวิตมีลักษณะของงานที่ไม่มีโทษนั้นต้องประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

1. ไม่ผิดกฎหมาย คือทำให้ถูกต้องตามกฎหมายของบ้านเมือง
2. ไม่ผิดประเพณีคือแบบแผนที่ปฏิบัติกันมาแต่เดิมควรดำเนินตาม
3. ไม่ผิดศีล คือข้อห้ามที่บัญญัติไว้ในศีล 5
4. ไม่ผิดธรรม คือหลักธรรมทั้งหลายอาทิเช่น การพนัน การหลอกลวง

3. อนุกุลกรรม: การทำงานที่ไม่คั่งค้าง

การทำงานที่ไม่คั่งค้างพระพุทธศาสนาถือเป็นมงคลสูงสุดของชีวิต งานอนุกุลหรืองานคั่งค้างมีลักษณะทำแล้วยังไม่เสร็จก็คว้งงานใหม่มาทำก็ทำไม่สำเร็จอีก ทำงานลักษณะทิ้งๆ ขว้างๆ ด้วยนิสัยจับจดของตัวเอง สาเหตุที่ทำให้งานคั่งค้าง คือ

- 1) ทำงานไม่ถูกกาล 2) ทำงานไม่ถูกวิธี 3) ไม่ยอมทำงาน หรือ ผลัดวันประกันพรุ่งอยู่ร่ำไป



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

4. อิทธิบาท: วิธีทางสู่ความสำเร็จในการทำงาน

หลักที่จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จและมีความสุขความสำเร็จในการทำงานต้องปฏิบัติตามหลักความสำเร็จดังนี้

1. ฉันทะ พอใจจะทำสิ่งนั้นและทำด้วยใจรักที่ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดี มีใช้สักว่าทำพอให้เสร็จๆ เพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร
2. วิริยะ ขยันหมั่นประกอบด้วยความพยายาม ความพากเพียรเข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดลอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ
3. จิตตะ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ
4. วิมังสา หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อหยาบเกินเลยบกพร่องขัดข้องในสิ่งที่ทำโดยรู้จักทดลองวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), (2546)

5. พละ: พลังสร้างสรรค์ในการทำงาน

ธรรมที่มีกำลังในการปกป้องคุ้มครองจิตใจไม่ให้อกุศลเข้ามาครอบงำได้ หรือเป็นเกราะป้องกันจิตใจไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีงามทั้งหลายประกอบด้วย

1. พลังคือความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออย่างมีเหตุผลเมื่อความเชื่อเกิดขึ้นในใจแล้วย่อมมีพลังในการทำกุศลต่อต้านอกุศลมิให้เข้ามาครอบงำจิตใจได้จิตใจก็ไม่ตกอยู่ภายใต้ความชั่วร้ายทั้งหลายเช่นเชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว การฝึกสติเพื่อสร้างพลังในมิติขององค์กรประกอบด้วย 5 ประการ คือ 1) สติช่วยลดความเครียดและป้องกันอาการหมดไฟ 2) สติช่วยลดอัตราการลาออกที่ไม่พึงประสงค์ 3) สติช่วยเพิ่มผลผลิตและความผูกพันในองค์กร 4) สติช่วยดึงดูดคนเก่งให้อยากมาทำงานในองค์กร และ 5) สติช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ธีรบุญ โปโรจน์อังสุธร.(2566).
2. พลังคือความเพียรไม่ให้ความชั่วหรือบาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรลด ละ เลิก ต่อความชั่วทั้งหลายเพียรทำความดีและเพียรรักษาความดีให้คงอยู่และเพิ่มพูนงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไปจึงเป็นพลังในการต่อต้านอกุศลกรรมอันเป็นปฏิบัติต่อความเกียจคร้านที่เข้ามาครอบงำจิตใจได้เป็นอย่างดี
3. พลังคือความระลึกได้การมีสติก่อนคิดก่อนพูดก่อนทำ เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความรอบคอบไม่หลงลืมตัวโดยมีสติเป็นผู้กำกับก็จะไม่เกิดความผิดพลาดได้ง่าย ดังนั้นสติจึงเป็นพลังต่อต้านไม่ให้บุคคลเกิดความประมาท ไม่ก่อให้เกิดความผิดพลาดหรือเกิดอุบัติเหตุต่างๆ
4. พลังคือความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวสงบสงัดจากนิเวศทั้งห้า ทำองค์ ปฐมฌานให้เกิดขึ้น หากเวลานั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบสัก 10-15 นาที ก่อนเริ่มกิจวัตรประจำวันจะสามารถช่วยให้ทั้งวันของคุณไม่ลนลาน



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

มีสติในการทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่นการนั่งสมาธิในระหว่างวัน จะช่วยให้คุณเรียกสติ ลดอารมณ์ ความเครียดจากงานได้ไม่น้อยเลย

5. ปัญญาพละ (wisdom power) ความรอบรู้ ความรู้แจ้งเห็นจริงอะไรควรทำไม่ควรทำ อะไรผิด อะไรถูก เมื่อมีความรอบรู้เกิดขึ้น ปัญญาจึงเป็นพลังต่อต้านความหลงความโง่เขลา มิให้เกิดขึ้นกับจิตใจได้ (รัตน ปัญญาภา, 2553)

สรุป ศรัทธาพละคือ กำลังการควบคุมความสงสัยความวิตก วิริยะพละคือ กำลังการควบคุมความ เกียจคร้าน สติพละคือ กำลังการควบคุมความประมาทความมกมาย สมาธิพละ กำลังการควบคุมการวอกแวก ฟุ้งซ่าน ปัญญาพละคือ กำลังการควบคุม การทำเกินพอดี

เป้าหมายของการพัฒนาตามหลักพุทธธรรมในศตวรรษที่21

เป้าหมายการพัฒนาเป็นส่วนสำคัญของความก้าวหน้าและความสุข แต่บ่อยครั้งที่ความพยายามในการ พัฒนาอาจล้มเหลวไม่แน่ใจว่าจะมุ่งหน้าไปทางไหน มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกล้วนแสวงหาสิ่งที่ตนเองปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ ต่างก็มีเป้าหมายชีวิตเป็นของตนเองทั้งสิ้นพระพุทธศาสนามีเป้าหมายอยู่ 3 ประการ (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), 2536) ดังนี้

1. อัตตประโยชน์

พระพุทธศาสนามีหลักการสำหรับการดำเนินชีวิตในโลก คือสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุประโยชน์ คือความสมบูรณ์ของการดำเนินชีวิตด้านอัตตประโยชน์ 3 ด้านคือ

1. ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ หรือ“ประโยชน์ในปัจจุบัน”การประกอบกิจการหรืออาชีพที่สุจริต ถูกต้องตามหลักศีลธรรมเรียกว่าจุดหมายขั้นตาเห็น คือ

- มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ งามสง่า อายุยืนยาว
- มีเงินมีงานมีทรัพย์ที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพที่สุจริต
- มีสถานภาพดีทรงยศ เกียรติไมตรีเป็นที่ยอมรับในสังคม
- มีครอบครัวที่ผาสุกทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าถึอ

2. สัมปรายิกัตถประโยชน์หรือประโยชน์เบื้องหน้า มองในด้านคุณค่าของชีวิตเป็นหลักประกัน ให้กับชีวิตในอนาคต คือ

- ความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจด้วยศรัทธามีหลักใจ
 - ความภูมิใจในชีวิตสะอาดที่ได้ประพฤดิแต่ความดีงามสุจริต
 - ความอึดใจในชีวิตมีคุณค่าที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์
 - ความแก้แ้วกล้ามั่นใจด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหาพาชีวิตให้ดำเนินต่อไป
 - ความโปร่งโล่งมั่นใจว่าได้ทำกรรมดีมีหลักประกันวิถีสุภาพใหม่



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

3. ปรมัตถประโยชน์หรือประโยชน์สูงสุดเป็นสาระที่แท้จริงของชีวิตมีจิตใจที่ปราศจากการเบียดเบียน อย่างแท้จริงมีปัญหา รู้เท่าทันความเป็นจริงเข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิตอันทำให้จิตเป็นอิสระ คือ

- ไม่หวั่นไหวหรือถูกรบกวนด้วยความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ
- ไม่ผิดหวังโศกเศร้าบีบคั้นจิตเพราะความยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งต่าง ๆ
- ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา
- เป็นอยู่และทำงานด้วยปัญญาซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

สรุปหลักพุทธธรรมกับการพัฒนาในศตวรรษที่ 21

การพัฒนาเป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจเป็นการที่เปลี่ยนแปลง อยู่เสมอไม่หยุดนิ่งมีลักษณะใหม่เข้ามาแทนที่นั้นจะดีกว่าลักษณะเก่าสภาพเก่าโดยธรรมชาติการเปลี่ยนแปลง ย่อมเกิดปัญหาในตัวมันเอง พระพุทธศาสนากล่าวว่าการพัฒนา คือกระบวนการทำให้เจริญก้าวหน้าหรือการ เปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทางที่ดีการพัฒนาตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” คือการทำให้ เจริญงอกงาม

1. กายภาวนา (Physical development) เป็นการพัฒนาฝึกอบรมด้านกาย
2. ศิลภาวนา (Moral development) เป็นการพัฒนาศีลฝึกอบรมด้านพฤติกรรมและเป็นการพัฒนา ด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น
3. จิตภาวนา (Emotional development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่ สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี
4. ปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา (Wisdom development) การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต



เอกสารอ้างอิง

- ธีรธัญญ์ ไพโรจน์อังสุธร. (2566). *คุณค่าของสติและสมาธิในการทำงาน: THE VALUE OF MEDITATION AND MINDFULNESS*. สืบค้น 14 กันยายน 2566, จาก <https://www.runwisdom.com/2021/04/the-value-of-meditation-and-mindfulness/>
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต). (2536). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2546). *ธรรมนุญชีวิต : พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดี*. (พิมพ์ครั้งที่ 57). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ. (2566). *พรหมวิหารธรรมนำความสำเร็จ*. สืบค้น 13 กันยายน 2566, จาก https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=9672
- พระอธิการกิตติ ยุตฺติธโร. (2559). *การประยุกต์ศีล 5 เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิตของชุมชนสาวะถี* (ปริญญา นิพนธ์ปริญญาดุขฎิบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิยุวพัฒน์. (2556). *การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)*. สืบค้น 13 กันยายน 2566, จาก www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/ทักษะการเรียนรู้-Learning/
- รัตน์ ปัญญาภา. (2553) *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาพุทธธรรม. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2540). *นวโกวาท (ฉบับประชาชน)*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย. (2566). *แนวทางการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 [21st century skills]*. สืบค้น 17 กรกฎาคม 2566, จาก https://webs.mutl.ac.th/assets/upload/files/2016/09/20160908101755_51855
- Wisdom Academy. (2566). *กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิต*. สืบค้น 14 กันยายน 2566, จาก https://thewisdom.co/content/improve-personal-development-skills/#google_vignette