



การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน  
**THE INTEGRATION OF MANGALA SUTTA AS A BASE FOR  
SELF-DEVELOPMENT**

พระครูสุลีสถาวร (กระทอง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



## การบูรณาการหลักสูตรมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน

พระครูสุธีสถภาพร (กระทอง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



# **The Integration of Mangala Sutta as a Base for Self-Development**

**Prakhu Suselasathaporn (Kratong )**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์  
เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบนิพนธ์

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.ประทีป พิษทองกลาง)

กรรมการ

(ดร.จิรศักดิ์ ปั่นลำ)

กรรมการ

(ดร.ดิลก บุญอิม)

กรรมการ

(ดร.สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมนิพนธ์

ดร.ดิลก บุญอิม

ประธานกรรมการ

ดร.สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูสุศีลสถาพร)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน การพัฒนาตน

ผู้วิจัย : พระครูสุศีลสถาพร (กระทง)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.ดิลก บุญอ้อม ปธ. ๖, ศษ.บ. (บริหารการศึกษา), ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา),  
ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ดร.สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์, ประโยค.๑-๒,  
ศน.บ. (ภาษาอังกฤษ), รป.ศ. (บริหารงานทั่วไป),  
พธ.ม. พระพุทธศาสนา, Ph.D (Philosophy)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓ มีนาคม ๒๕๖๒

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน เป็นการวิจัยเชิงผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงเอกสารและคุณภาพ

### ผลการวิจัย พบว่า

การพัฒนาตน คือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นเหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ หรือ เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ได้แก่ ๑) พาหุสัจจะ คือความที่ได้อะไรมาเล่าเรียนมากทรงความรู้กว้างขวาง ใสใจสดับรับฟัง ค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ ๒) ศิลปะ คือความเป็นผู้ฉลาดในการแสดงออกมาให้ปรากฏอย่างงดงามน่าชม ศิลปะทางกาย คือ การปรับตนดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่เหมาะสม ๓) วินัย คือความสามารถในการบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ นั้นมีโยชนทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม

หลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน ๑) การบูรณาการหลักพุทธสูตร โดยการฝึกตนให้รู้จักการศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง ๒) การบูรณาการหลักศิลปะ โดยฝึกตนให้มีทักษะ ความชำนาญในการประกอบอาชีพ และพิจารณาหาจุดสำคัญ นำมาใช้ในการทำงาน ๓) การบูรณาการหลักวินัย โดยการยึดถือกฎเกณฑ์การประกอบอาชีพ โดยเน้นการประกอบอาชีพสุจริต การประหยัด

**Thesis Title** : The Integration of Mangala Sutta as a Base for Self-Development

**Researcher** : Prakhu Susilasathaporn (Kratong)

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

- : Dr.Diloke Boonim, The 6<sup>th</sup> level of Buddhist Dhamma, B.Ed. (Educational Administration), B.A.(Thai Studies), MA. (Buddhist Studies), M.Ed. (Sociology), Ph.D. (Buddhist Studies)
- : Dr. Somchan Sripraschayanon  
B.A. (English), B.A (Public Administration), M.A (Buddhist Studies),  
Ph.D (Philosophy)

**Date of Graduation** : March 3, 2019

### **Abstract**

The thesis entitled “The integration of Mangala Sutta as a base for self-development” consisted of two objectives. The study aimed: 1) to study concepts and theories on self-development and 2) to study Mangala Sutta as a base for self-development. The thesis used the mixed methodology methods between qualitative and documentary approaches.

From the study, it was found that self-development was when a person tried to improve and change oneself to be better and more appropriate in order to proceed activity and show behavior to meet the needs or the set goals. This was the way to develop one’s potential by oneself to be better bodily, mentally, emotionally and socially in order to be an efficient and useful member of the society. In order to develop oneself, one must: 1) *Bāhusacca* or great learning; to always study as much as possible in order to have more and broader knowledge, and to be open and always search for new knowledge, 2) Art principles; the cleverness in expressing oneself beautifully and complimentary. Physical art referred to a good adaptation in all circumstances and proper human relations, and 3) disciplines; the ability of self-

control to perform accordingly to regulations and rules in order to be useful to oneself and society as a whole.

From the study on Mangala Sutta as a base for self-development, it was found that 1) the integration of *Bāhusacca* by training oneself to learn about sufficiency economy, 2) the integration of the principles of Art by training oneself to be skillful with experiences for occupation and applying the important skill in working, and 3) the integration of disciplines by adhering to disciplines in occupation with an emphasize on avoiding and abstaining from any wrong occupation, and always saving money.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วย ความกรุณาอย่างยิ่งจาก ดร.ติลก บุญอัม ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, ดร.สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์ กรรมการควบคุม, รวมทั้ง พม.อินทวงศ์ อัสสรภาณี ดร., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โผน นามมณี, ดร.ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ, ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย พระอาจารย์บุญทรง ปัญญโร พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์วิปัสสนา-กรรมฐาน วัดน้ำบ่อหลวง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้การแนะนำข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้อย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย อีกทั้งพระราชธรรมลังการ ผู้อำนวยการศูนย์บัณฑิตวิทยาลัย มจร. วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง พร้อมทั้งคณาจารย์และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้เอื้อเฟื้อด้านสถานศึกษาและกรุณาอำนวยความสะดวกในการทำงานทุกอย่างตลอดมา

ขอขอบพระคุณคุณพ่อเถิง คุณแม่หน่อแก้ว กระทง ที่มอบโอกาสได้เกิดมาจนเติบโตถึงวันนี้ ขอขอบพระคุณคุณพ่ออิน ก่องบุญ ผู้ให้ชีวิตครั้งที่สอง แม้ว่าท่านทั้งสามจะไม่มีโอกาสได้เห็นความสำเร็จในครั้งนี้ จงรับทราบด้วยญาณวิเศษของท่านลูกคนนี้ได้ประสบความสำเร็จอีกครั้งหนึ่งแล้ว ขอกราบขอบพระคุณท่านพระครูเกษมอินทเขต ผู้ที่ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อคอยอบรมดูแล ให้กำลังใจและคอยสนับสนุนตลอดมา ขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน ที่สั่งสอนให้มีความรู้และประสบความสำเร็จในวันนี้ ขอขอบคุณอาจารย์ที่พำสอนทุกท่าน พระอาจารย์พระอธิการสุชาติ จนทสโร, ดร., อาจารย์ ดร.ติลก บุญอัม, อาจารย์ ดร.อาภากร ปัญโญ, อาจารย์ ดร.สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์, ดร.ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ เป็นต้น ขอขอบคุณกำลังใจจากพี่น้องๆ นิสิตปริญาโท มจร. วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ทุกๆ ท่าน ขอขอบพระคุณและขอบคุณพระสังฆาธิการทุกรูปและครูอาจารย์ทุกท่าน ท่านนายก อบต. ท่านกำนัน ผู้ใหญ่บ้านทุกๆ ท่านที่ช่วยกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ ขอขอบคุณแรงใจทุกๆ ท่านที่สนับสนุน

ขอบุญกุศลคุณงามความดีมอบถวายแด่ ครูอาจารย์ บุพพการี ทุกท่านที่ได้เอื้อนนามมาในที่นี่ อาทิ พระครูสุนทรสังฆพินิจ, ดร. ประธานตรวจโครงสร้างวิทยานิพนธ์ บิดามารดา คือ คุณพ่อเถิง คุณแม่หน่อแก้ว กระทง พ่อบุญธรรมคือ พ่ออิน ก่องบุญ ครูอาจารย์บุพพการีทุกๆ ท่านที่เคยอบรมสอนสั่งที่ไม่ได้เอื้อนนามมาในที่นี่ ทั้งเจ้าคุณนายคุณ เจ้ากรรมนายเวร ที่ล่วงลับไปแล้ว ผู้ที่เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ข้าพเจ้าจนสำเร็จในวันนี้

พระครูสุศีลสถาพร

๓ มีนาคม ๒๕๖๒

## สารบัญ

| เรื่อง                                              | หน้า      |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย                                     | ก         |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                  | ข         |
| กิตติกรรมประกาศ                                     | ง         |
| สารบัญ                                              | จ         |
| สารบัญตาราง                                         | ช         |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ                           | ซ         |
| <b>บทที่ ๑ บทนำ</b>                                 |           |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                  | ๑         |
| ๑.๒ ปัญหาที่ต้องการทราบ                             | ๖         |
| ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย                         | ๖         |
| ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย                               | ๗         |
| ๑.๕ คำจำกัดความ นิยามศัพท์ ที่ใช้ในการวิจัย         | ๗         |
| ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง       | ๘         |
| ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย                              | ๒๑        |
| ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                       | ๒๑        |
| <b>บทที่ ๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน</b> | <b>๒๓</b> |
| ๒.๑ ความหมายของการพัฒนาตน                           | ๒๓        |
| ๒.๒ แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน                       | ๒๕        |
| ๒.๓ เป้าหมายของการพัฒนาตนเอง                        | ๒๖        |
| ๒.๔ หลักการพัฒนาตน                                  | ๒๘        |
| ๒.๕ องค์ประกอบในการพัฒนาตนเอง                       | ๓๘        |
| ๒.๖ เทคนิคการพัฒนาตน                                | ๔๑        |
| ๒.๗ ความสำคัญของการพัฒนาตน                          | ๔๖        |

|                        |                                                                |            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>บทที่ ๓</b>         | <b>หลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน</b>            | <b>๔๘</b>  |
| ๓.๑                    | หลักธรรมที่ว่าด้วยพาหุสัจจ                                     | ๔๙         |
| ๓.๒                    | กล่าวด้วยศีลปะ                                                 | ๖๑         |
| ๓.๓                    | กล่าวด้วยวินัย                                                 | ๖๖         |
| ๓.๔                    | การบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน        | ๗๖         |
| <b>บทที่ ๔</b>         | <b>การบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน</b> | <b>๘๑</b>  |
| ๔.๑                    | การบูรณาการหลักพหุสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน                        | ๘๑         |
| ๔.๒                    | การบูรณาการหลักการรอบรู้ศีลปะเป็นฐานการพัฒนาตน                 | ๘๓         |
| ๔.๓                    | การบูรณาการหลักวินัยเป็นฐานการพัฒนาตน                          | ๘๔         |
| ๔.๔                    | แนวทางการบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน             | ๘๕         |
| <b>บทที่ ๕</b>         | <b>สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>                             | <b>๙๔</b>  |
| ๕.๑                    | สรุปผลการวิจัย                                                 | ๙๔         |
| ๕.๒                    | อภิปรายผล                                                      | ๙๖         |
| ๕.๓                    | ข้อเสนอแนะ                                                     | ๑๐๒        |
| <b>บรรณานุกรม</b>      |                                                                | <b>๑๐๔</b> |
| <b>ภาคผนวก</b>         |                                                                | <b>๑๑๑</b> |
| ภาคผนวก ก              | ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ                                 | ๑๑๒        |
| ภาคผนวก ข              | แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือการวิจัย                    | ๑๑๕        |
| ภาคผนวก ค              | แบบสอบถามการวิจัย                                              | ๑๑๙        |
| ภาคผนวก ง              | หนังสือขอความอนุเคราะห์ข้อมูลการวิจัย                          | ๑๒๙        |
| <b>ประวัติผู้วิจัย</b> |                                                                | <b>๑๔๔</b> |

## สารบัญตาราง

| ตาราง                      | หน้า |
|----------------------------|------|
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๑ | ๘๑   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๒ | ๘๒   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๓ | ๘๒   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๔ | ๘๓   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๕ | ๘๓   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๖ | ๘๓   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๗ | ๘๔   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๘ | ๘๔   |
| ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๙ | ๘๔   |

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

#### พระวินัยปิฎก

| คำย่อ       |             | ชื่อคัมภีร์ | ภาษา      |
|-------------|-------------|-------------|-----------|
| วิ.จ. (ไทย) | = วินัยปิฎก | จุฬวรรค     | (ภาษาไทย) |

#### พระสุตตันตปิฎก

| คำย่อ        |               | ชื่อคัมภีร์ | ภาษา                |
|--------------|---------------|-------------|---------------------|
| ที.ปา. (ไทย) | = สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย    | ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย) |
| ขุ.ข. (ไทย)  | = สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย  | ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย) |
| ขุ.สุ. (ไทย) | = สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย  | สุตตนิบาต (ภาษาไทย) |

### ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

| คำย่อ            |                 | ชื่อคัมภีร์     | ภาษา                         |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|
| ที.ม.อ. (ไทย)    | = ทีฆนิกาย      | สุมังคลวิลาสินี | มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)     |
| ที.ปา.อ. (ไทย)   | = ทีฆนิกาย      | สุมังคลวิลาสินี | ปาฎีกวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)   |
| ม.ม.อ. (ไทย)     | = มัชฌิมนิกาย   | ปปัญจสูทนี      | มัชฌิมปณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย) |
| ม.อุ.อ. (ไทย)    | = มัชฌิมนิกาย   | ปปัญจสูทนี      | อุปริปณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)  |
| อง.เอกก.อ. (ไทย) | = อังคุตตรนิกาย | มโนรธปุรณี      | เอกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)   |
| อง.ปญจก.อ. (ไทย) | = อังคุตตรนิกาย | มโนรธปุรณี      | ปญจกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)   |
| ขุ.ธ.อ. (ไทย)    | = ขุททกนิกาย    | ธรรมบทอรรถกถา   | (ภาษาไทย)                    |

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

| คำย่อ            |   | ชื่อคัมภีร์      |                        |
|------------------|---|------------------|------------------------|
| อง.เอกก.อ. (ไทย) |   | มโนรธปุรณี       | เอกกนิบาตอรรถกถา       |
| มมงคลตฺถทีปนี    | = | หนังสือมงคลทีปนี | แปล ภาคที่ ๒ (ภาษาไทย) |

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญกว่าสัตว์อื่นเพราะรู้จักการพัฒนา คือการทำให้ดีขึ้น เจริญขึ้น หรือเป็นการเพิ่มคุณค่าของสิ่งต่างๆให้มีค่าสูงขึ้น การพัฒนาอาจพัฒนาจากสิ่งที่มีอยู่เดิมหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นมาก็ได้<sup>๑</sup> จากความหมายของการพัฒนาดังกล่าว “การพัฒนา” จึงเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมให้ดีขึ้นหรือเจริญขึ้นอย่างมีเป้าหมายด้วยวิธีการที่มีระบบ เพื่อจัดความด้อยพัฒนาให้หมดไปจากสังคม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหา และนำไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่า จุดประสงค์หลักของการพัฒนาอยู่ที่ “มนุษย์” โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพ และประสิทธิภาพของมนุษย์ให้ดีขึ้น เพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักนำความรู้ความสามารถของตนไปพัฒนาสังคม และประเทศอีกต่อหนึ่ง ดังนั้น ผู้ที่มีภาระหน้าที่สำคัญในการพัฒนาจึงได้แก่ประชาชนแต่ละคนในครอบครัวทุกครอบครัว ชุมชน องค์กรของรัฐ องค์กรของเอกชน สื่อมวลชน นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป เพื่อก้าวไปสู่สังคมที่เป็นสุข

การพัฒนาตนเอง เป็นการพัฒนาความสามารถของตนเองให้มีศักยภาพ และมีสมรรถนะของตนที่ทันต่อสภาพความจำเป็นตามความก้าวหน้า และการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้น การที่จะพัฒนาตนเองได้ดี จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจหลักการพัฒนาและมนุษย์ทุกคนจะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะมนุษย์มีสังคมที่เกี่ยวข้องต่อกัน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน และกัน ดังนั้น คนทุกคนจึงมีการเปรียบเทียบกับคนอื่น ทั้งในความคิด ในการดำเนินชีวิต หน้าที่ความรับผิดชอบ ตลอดจนการแสดงออกของความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันในสถานการณ์ต่างๆ และนำมาปรับปรุงพัฒนาตนเอง ให้มีบุคลิกภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลต่อการเจริญก้าวหน้าต่อไป

---

<sup>๑</sup> สมโภช เอี่ยมสุภชาติ, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), ๑๒๔.

การพัฒนาตนเองเป็นการกระทำเพื่อให้เกิดการเจริญส่วนตน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยความมุ่งมั่นปรารถนา และคำนึงอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดี เช่นเดียวกันกับมงคลสูตร หรือ มงคลที่ปณี

“มงคลสูตร คือสูตรที่ว่าด้วยการกระทำของมนุษย์ทั้งหลายที่เป็นมงคล เป็นคุณงามความดีที่ทั้งเทวดาและมนุษย์ไม่อาจจะได้แย้งได้ มี ๓๘ ประการ” ข้อที่ ๑: ไม่คบคนพาล ข้อที่ ๒: คบบัณฑิต ข้อที่ ๓: บุษาบุคคลที่ควรบูชา ข้อที่ ๔: อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม ข้อที่ ๕: มีบุญวาสนามาก่อน ข้อที่ ๖: ตั้งตนชอบ ข้อที่ ๗: เป็นพหูสูต ข้อที่ ๘: มีศิลปะ ข้อที่ ๙: มีวินัยที่ดี ข้อที่ ๑๐: มีวาจาอันเป็นสุภาสิต ข้อที่ ๑๑: ดูแลบำรุงบิดา มารดา ข้อที่ ๑๒: ดูแลสงเคราะห์บุตร ข้อที่ ๑๓: ดูแลสงเคราะห์ภรรยา สามีย ข้อที่ ๑๔: ทำการงานไม่ให้ค้างคัง ข้อที่ ๑๕: ให้ทาน ข้อที่ ๑๖: ปฏิบัติธรรม ข้อที่ ๑๗: ช่วยเหลือสงเคราะห์ญาติ/พี่น้อง ข้อที่ ๑๘: ทำงานที่ไม่มีโทษ ข้อที่ ๑๙: ละเว้นการทำให้บาป ข้อที่ ๒๐: สำรวมจากการดื่มน้ำเมา หรือสุรา ข้อที่ ๒๑: ไม่ดำรงตนอยู่ในความประมาท ข้อที่ ๒๒: มีความเคารพในบุคคลที่ควรเคารพ ข้อที่ ๒๓: มีความถ่อมตน ข้อที่ ๒๔: มีความสันโดษ ข้อที่ ๒๕: มีความกตัญญู ข้อที่ ๒๖: พังธรรมตามกาล ข้อที่ ๒๗: มีความอดทน ข้อที่ ๒๘: เป็นผู้ว่าง่าย ข้อที่ ๒๙: ได้เห็นสมณะ ข้อที่ ๓๐: สนทนธรรมตามกาล ข้อที่ ๓๑: บำเพ็ญตบะ ข้อที่ ๓๒: ประพฤติพรหมจรรย์ ข้อที่ ๓๓: เห็นอริยสัจ ข้อที่ ๓๔: ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ข้อที่ ๓๕: มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ข้อที่ ๓๖: มีจิตไม่เศร้าโศก ข้อที่ ๓๗: มีจิตปราศจากธุลี ข้อที่ ๓๘: มีจิตเกษม แต่สิ่งที่จะศึกษาวิจัยคือ ข้อที่ ๗: เป็นพหูสูต ข้อที่ ๘: มีศิลปะ ข้อที่ ๙: มีวินัยที่ดี

### ๗. ความเป็นพหูสูต

คือเป็นผู้ที่ฟังมาก เล่าเรียนมาก เป็นผู้รอบรู้ โดยมีลักษณะดังนี้คือ

๑. รู้ลึก คือการรู้ในสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ อย่างหมดจดทุกแง่ทุกมุม อย่างมีเหตุมีผล รู้ถึงสาเหตุจนเรียกว่าความชำนาญ
๒. รู้รอบ คือการรู้จักช่วงสังเกตในสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่นเหตุการณ์แวดล้อม เป็นต้น
๓. รู้กว้าง คือการรู้ในสิ่งใกล้เคียงกับเรื่องนั้นๆ ที่เกี่ยวข้องกัน สัมพันธ์กัน เป็นต้น
๔. รู้ไกล คือการศึกษาถึงความเป็นไปได้ ผลในอนาคต เป็นต้น

### ๘. การรอบรู้ในศิลปะ

ศิลปะ คือสิ่งที่แสดงออกถึงความงดงาม และมีความสุนทรีย์ โดยลักษณะของมันมีดังนี้คือ

๑. มีความประณีต
๒. ทำให้ของดูมีค่ามากขึ้น

๓. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
๔. ไม่ทำให้เกิดกามกำเริบ
๕. ไม่ทำให้เกิดความพยาบาท
๖. ไม่ทำให้เกิดความเบียดเบียน

#### ๙. มินัยที่ดี

วินัย ก็คือข้อกำหนด ข้อบังคับ กฎเกณฑ์เพื่อควบคุมให้มีความเป็นระเบียบนั่นเอง มีทั้งวินัยของสงฆ์และของคนทั่วไป สำหรับของสงฆ์นั้นมีทั้งหมด ๗ อย่างหรือเรียกว่า อนุาการวินัย ส่วนของบุคคลทั่วไปก็มี ๑๐ อย่าง คือการละเว้นจากอกุศลกรรม ๑๐ ประการ

อนุาการวินัยของพระมีดังนี้

๑. ปาฏิโมกขสังวร คือการอยู่ในศีลทั้งหมด ๒๒๗ ข้อ การผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งก็ถือว่าต้องโทษแล้วแต่ความหนักเบา เรียงลำดับกันไปตั้งแต่ ชั้นปาราชิก สังฆาทิเสส ฤทธัจจย ปาจิตตีย ปาฏิเทสนียะ ทุกกฎ ทุกภาสิต เป็นต้น (ความหมายของแต่ละคำมันต้องอธิบายเยอะ จะไม่กล่าวในที่นี้)

๒. อินทริยสังวร คือการสำรวมอายตนะทั้ง ๕ และกาย วาจา ใจ ให้อยู่กับร่องกับรอย โดยอย่าไปเพลิดเพลินติดกับสิ่งที่มาสัมผัสเหล่านั้น

๓. อาชีวปาริสุทธิสังวร คือการหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ นั่นก็คือการออกบิณฑบาต ไม่ได้เรียกร้อง เรียไรหรือเที่ยวขอเงินชาวบ้านมาเพื่อความอุดมสมบูรณ์ของตัวเอง

๔. ปัจจปัจเจกขณะ คือการพิจารณาในสิ่งของทั้งหลายถึงคุณประโยชน์โดยเนื้อแท้ของสิ่งของเหล่านั้นอย่างแท้จริง โดยใช้เพื่อบริโภค เพื่อประโยชน์ ความอยู่รอด และความเป็นไปของชีวิตเท่านั้น

วินัยสำหรับฆราวาส หรือบุคคลทั่วไป เรียกว่าอาการวินัย<sup>๒</sup> และสอดคล้องกับวิถีแนวทางในการดำเนินทางโลก ตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

ชีวิตของเรานั้น เมื่อพิจารณาวิเคราะห์ดูจะเห็นว่า การได้มาอยู่และรับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งที่ถือว่าเป็นตัวตนเราเอง และของผู้คน รวมทั้งโลกภายนอก ก็เมื่อชีวิตนี้เป็นไปอยู่ และการรับรู้ก็ควรจะอยู่ให้ดี และรู้ให้ดี ทั้งนี้จะอยู่อย่างดีก็โดยรู้ถูกต้อง ความรู้ถูกต้องนั้นต้องเริ่มต้นที่รู้ตัวเอง จะเรียนรู้จักตนเองได้ดีก็โดยมีสติ หมั่นเฝ้าตามสังเกตตนเองไม่หยุดหย่อน ตามดูการเคลื่อนไหวในทุกขณะชีวิตทั้ง

---

<sup>๒</sup> คงยุทธ์ จารุชัยมนตรี, -, มงคล ๓๘ ประการ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๔๕ (ออนไลน์) แหล่งที่มา: <https://www.nectec.or.th/schoolnet/library/create-web/๑๐๐๐๐/religion/๑๐๐๐๐-๖๑๑๑.html>

ในด้านร่างกาย และจิตใจ คนที่ฉลาดจริงนั้น จะรู้จักตนเอง และรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดในใจด้วยจะเคลื่อนไหวอย่างไรก็รู้ตัวพร้อมไม่หลงลืม หรือประมาทขาดสติ เป็นผู้ไม่พลั้งพลาดโดยง่าย การที่เราจะเป็นเช่นนี้ได้ นั้น ต้องอาศัยความเพียรหมั่นฝึกฝน กำหนดรู้ตัวเองไว้มาก่อน<sup>๓</sup>

### หลักการพัฒนาตนเอง อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ ขั้นตอน

ขั้นที่ ๑ การตระหนักรู้ถึงความจำเป็นในการปรับปรุงตนเอง เป็นความต้องการในการที่จะพัฒนาตนเองเพื่อชีวิตที่ประสบความสำเร็จ คือ การพัฒนาตนเองในแง่ความรู้ และในทุกด้านให้ดีขึ้นมากที่สุด เท่าที่จะทำได้

ขั้นที่ ๒ เป็นขั้นการวิเคราะห์ตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ประเมินตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งเปรียบเทียบบุคลิกภาพที่สังคมต้องการ

ขั้นที่ ๓ การวางแผนพัฒนาตนเองและการตั้งเป้าหมาย

คนเราจะมีความสุข และดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนที่วางไว้ได้นั้น ต้องมีการพัฒนาตนเอง ให้มีความก้าวหน้า ดีขึ้น เจริญขึ้นทั้งความประพฤติปฏิบัติ การศึกษา การประกอบอาชีพ การใช้ชีวิตในครอบครัว และในสังคม ดังนั้น หากตัวบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ก็จะเกิดผลดีเกี่ยวเนื่องกับทุกส่วนที่เกี่ยวข้องกัน

เป้าหมายสำคัญของการพัฒนาตนเอง

๑) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ มนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนแต่มามือเปล่าด้วยกันทั้งนั้น แต่ภายหลังจากเกิดมาแล้ว มนุษย์จึงมีทรัพย์สินสมบัติติดตัว ทั้งสมบัติความรู้ ทรัพย์สินเงินทอง และชื่อเสียงเกียรติยศ

๒) เพื่อเพิ่มพูนทักษะ และประสบการณ์ทักษะ และประสบการณ์ เกิดจากการฝึก และศึกษาดูงาน การอบรมเพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในอาชีพที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ได้รับการยอมรับชื่นชมและศรัทธา

๓) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือเจตคติ พฤติกรรม และเจตคติของมนุษย์จะเป็นเช่นใด กระบวนการขัดเกลา และพัฒนาตนเองจะเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญที่สุด บุคคลที่มีการศึกษา และฝึกฝนอบรมตนเป็นประจำ ย่อมได้เปรียบกว่าบุคคลทุกประเภทในสังคม<sup>๔</sup>

---

<sup>๓</sup> สุนน อมรวิวัฒน์, กระบวนการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนและธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓๘.

การพัฒนาจึงเป็นหัวใจสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของชีวิตมนุษย์ ด้วยองค์ประกอบของการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการเพิ่มพูนทักษะความสามารถให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิต ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ เป็นต้นว่า

๑) ทำให้รู้และเข้าใจธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งที่ปรากฏออกมาและไม่ปรากฏออกมาให้เห็นได้ชัดเจนทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

๒) ทำให้รู้และเข้าใจพัฒนาการทางด้านสรีระและภาวะทางจิตที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์

๓) ทำให้รู้และเข้าใจกระบวนการพัฒนาตนเองและวิธีปรับตัวของมนุษย์ การเผชิญปัญหา การแก้ปัญหา การพิจารณาสภาพของจิตใจ ทั้งในด้านการกระทำความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และแนวทางในการรักษาสุขภาพจิต

๔) ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมได้ และสามารถรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง โดยใช้หลักการและแนวทางจิตวิทยามาเป็นตัวกำหนด

๕) ทำให้รู้ศาสตร์ประยุกต์พื้นฐานที่จะนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม เพื่อดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จสูงสุดในสิ่งที่ต้องการ

๖) ทำให้ลดปัญหาที่มีอยู่ให้หมดไปและป้องกันปัญหาใหม่ ไม่ให้เกิดขึ้น หรือไม่ให้เกิดปัญหาเก่าซ้ำเพราะมีภูมิคุ้มกันตนเอง

๗) ทำให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์บางอย่างที่ต้องการและอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ในเวลาที่กำหนด กระตุ้นพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ และมีวิธีการจัดการกับความเครียดความท้อแท้ให้มีกำลังใจต่อไป

๘) ทำให้มีเครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับใช้ในการพัฒนาตนและสังคมสิ่งแวดล้อมไปตลอดชีวิต

๙) ทำให้เข้าใจหลักการ เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเพื่อนำมาส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และมีทักษะในการพัฒนาตนเองไปตลอดชีวิต

จากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า หากบุคคลได้นำหลักการพัฒนาตนนั้นมาบูรณาการกับหลักธรรมในมงคลสูตร แล้วใช้เป็นแนวฝึกปฏิบัติตน ย่อมเป็นการพัฒนาตนให้มีความเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นโดยลำดับ เป็นต้นว่า เป็นการวางพื้นฐานให้แก่ชีวิต โดยเลือกสรรสิ่งที่ดีงามให้แก่ชีวิต ด้วยรู้จักวิธีเลือกคบคนดี มีความระมัดระวังเข้าใกล้คนชั่ว รู้จักสร้างความพร้อมให้กับ

---

๔ ปรานี งามสูตร และจำรัส ดั่งสุวรรณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธนะการพิมพ์, ๒๕๔๕), ๑๒๕-๑๒๙.

ตนเอง ด้วยการอยู่ในสถานที่เหมาะสม และสร้างเครดิตโดยตั้งตนไว้ในทางที่ถูกต้อง รู้จักทำตนให้มีคุณค่า พึ่งตนเองได้ในด้านเศรษฐกิจ โดยอาศัยการศึกษา สร้างทักษะในอาชีพ และมีวินัยในตนเอง เป็นสำคัญ รวมทั้งรู้จักพัฒนาตนเองให้มีคุณค่าแก่ผู้อื่น อาทิ คนในครอบครัว และเครือข่าย เป็นต้น ผลสัมฤทธิ์ดังกล่าว เป็นการแสดงถึงความสำเร็จแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมในวิสัยแห่งปวงชนผู้ครองเรือน เพราะทำให้ชีวิตมีความสุข สังคมเกิดสันติภาพ ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยในอดีต ได้พบงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักธรรมในมงคลสูตรเฉพาะบท คือ มีการวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์เรื่องความมีวินัยที่ปรากฏในมงคลสูตร เรื่อง การประยุกต์ใช้วาจาสุภาสิตในมงคลสูตรกับสังคมไทย ปัจจุบัน เรื่อง การประยุกต์ใช้วาจาสุภาสิตในมงคลสูตรกับสังคมไทยปัจจุบัน เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการสงเคราะห์บุตรและภรรยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรมการให้เชิงพุทธในสังคมไทย เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความไม่ประมาทในพระพุทธศาสนาเถรวาท เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องความเคารพในพระพุทธศาสนา เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องการบูชาในพระพุทธศาสนา เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสันโดษของชาวบ้าน บ้านหนองข่า ตำบลหนองเหียง อำเภอพนสนิคม จังหวัดชลบุรี เรื่อง และเรื่องความกตัญญูกตเวทินฐานะคุณธรรมคำจูนสังคมจากมุมมองพระพุทธศาสนา ซึ่งงานวิจัยดังกล่าว เป็นการวิจัยเป็นรายประเด็น จึงไม่เป็นแนวทางเดียวกับหัวข้อที่ผู้วิจัย มีความประสงค์จะทำการวิจัยในครั้งนี้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตัดสินใจทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน” ทั้งนี้ เพื่อต้องการศึกษาแนวทางการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรที่เหมาะสมสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตนของปัจเจกชน ในด้านการพัฒนาความรู้ การพัฒนาทักษะอาชีพ และการพัฒนาบทบาททางสังคม โดยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน และนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้นต่อไป

## ๑.๒ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒. หลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน ควรใช้หลักธรรมอะไรบ้าง
- ๑.๒.๓ แนวทางการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตนที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน
- ๑.๓.๒. เพื่อศึกษาหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน

#### ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

**๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา** ศึกษาหลักธรรมต่างๆ ที่ปรากฏในมงคลสูตร แล้วเลือกสรรหลักธรรมที่เหมาะสมมาบูรณาการเพื่อใช้เป็นที่ตั้ง หรือเป็นฐานแห่งการพัฒนาตน ในด้านการเพิ่มพูนความรู้ การเพิ่มพูนทักษะ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์

##### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง จากตำราวิชาการด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา มานุษยวิทยา งานเขียนของนักวิชาการ สื่อตีพิมพ์ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่วิจัย

๒) ศึกษาหลักธรรมในมงคลสูตร จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ หนังสืออธิบายหลักธรรมมงคลสูตรของนักเขียนงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา สื่อออนไลน์ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร** ได้แก่ ประชาชนผู้พัฒนาตนจนประสบผลสำเร็จด้วยดี จำนวน ๑๕ ราย โดยมีวิธีการคัดเลือกผู้ให้สัมภาษณ์

๑. เลือกจากบุคคลที่มีความสามารถพัฒนาตนและนำความสามารถนั้นมาประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้

๒. เป็นผู้ครองตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา เช่น มีความเป็นผู้นำ มีความเสียสละ มีความพยายามวิริยะ อุตสาหะ ไม่มีความประพฤติเสื่อมเสีย

๓. สามารถเป็นแบบอย่างแก่บุคคลในครอบครัวและสังคมได้

๔. เป็นตัวแทนในแต่ละอาชีพและเป็นที่ยกย่องทางสังคม

#### ๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้วิจัยในครั้งนี้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดคำนิยามในข้อความที่สำคัญเพื่อการวิจัย ดังนี้

**พัฒนาตน** หมายถึง การเพิ่มพูนความรู้ การสร้างเสริมทักษะด้านการงาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้แก่ตนเอง

**ศาสตร์สมัยใหม่** หมายถึง แนวคิดและทฤษฎีของนักวิชาการในยุคปัจจุบัน

**หลักธรรมในมงคลสูตร** หมายถึง ข้อปฏิบัติในมงคลสูตรที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาดน ข้อที่ ๗: เป็นพหูสูตข้อที่ ๘: มีศิลปะข้อที่ ๙: มีวินัยที่ดี

**ฐานการพัฒนาดน** หมายถึง ที่ตั้งแห่งการพัฒนาดน หรือเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาดน

**แนวทางการบูรณาการหลักธรรม** หมายถึง การนำหลักธรรมต่างๆ มาใช้ร่วมกันเพื่อเป้าหมายเดียวกัน หรือเพื่อเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง

## ๑.๖ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๑ เอกสาร

**สงวน สุทธิเลิศอรุณ<sup>๕</sup>** กล่าวว่า “พฤติกรรม” (Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ทั้งทางตรง และทางอ้อมทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้

**จิตพัฒน์ สงบกาย<sup>๖</sup>** ได้สรุปความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า สามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ด้วยทักษะที่ตนมีอยู่

**ชนิษฐา สุวรรณนิตย์<sup>๗</sup>** ได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ดังนี้

๑) การที่บุคคลทำงานแล้วได้รับความสำเร็จหลายครั้งจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ และพัฒนาเกี่ยวกับการรับรู้ในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลมีความพยายามในการเรียนมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้ดีขึ้น

<sup>๕</sup> สงวน สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดน, (กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๕).

<sup>๖</sup> จิตพัฒน์ สงบกาย, “ผลของการกำกับตนเองต่อความหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”, ปริญญานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓).

<sup>๗</sup> ชนิษฐา สุวรรณนิตย์, “ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓).

๒) การที่บุคคลมีประสบการณ์มาอย่างไร ก็จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่บุคคลได้รับ เช่น จากการที่ครูเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน ดังนั้น จึงสามารถที่จะพูดชักจูงให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถได้

๓) ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่ามีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตน

๔) ความวิตกกังวลจะมีผลต่อการพัฒนาความสามารถของบุคคล ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำจะเอาใจใส่ต่องานที่ทำ มีความพยายามและความอดทนในการทำงาน จึงมีแนวโน้มที่จะทำงานได้สำเร็จมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง

๕) การที่บุคคลสามารถทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพได้นั้น มักจะทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนได้สำเร็จ ทำให้เขาคิดว่าตนเองมีความสามารถ และเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น

๖) การตั้งเป้าหมายในการเรียน ซึ่งถ้าผู้เรียนเป็นผู้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง จะทำให้เกิดแรงจูงใจ มีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้น และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้

**บังอร เสรีรัตน์<sup>๔</sup>** ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่รู้จักตนเองจะมีพฤติกรรมดังนี้

๑) รู้จักจุดดีจุดด้อยของตนเอง นับถือตนเอง มั่นใจในตนเอง รักตนเอง

๒) สามารถวางแผนการทำงาน การทำกิจกรรม และหาแนวทางในการพัฒนาตนเองได้เก่งที่สุด พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจุดดีและจุดด้อย

๓) มีวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมและเตือนตนเองให้ทำงานตามที่วางไว้ให้บรรลุเป้าหมายได้

๔) กระตุ้นตนเองให้ต่อสู้กับอุปสรรคและอดทนต่อความยากลำบากกายและใจได้

**กมล สุตประเสริฐ<sup>๕</sup>** ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีสติปัญญาด้านเข้าใจตนเองจะมีพฤติกรรมการแสดงออกดังนี้

๑) รู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม

๒) แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ

<sup>๔</sup> บังอร เสรีรัตน์, แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพหุปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๔).

<sup>๕</sup> กมล สุตประเสริฐ, พหุปัญญากับการสอนของครู, (กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ๒๕๔๐).

- ๓) มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่แน่นอนและมีรูปแบบที่ถูกต้อง
- ๔) ทำงานได้ด้วยตนเอง
- ๕) มีพัฒนาการในการเรียนรู้ และมีบุคลิกภาพที่ดี
- ๖) สามารถทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประสบการณ์ของชีวิตตนเองเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
- ๗) เข้าใจถึงความสำคัญของตนเองที่มีอิทธิพล หรือมีบทบาทและความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น

ลีปพนนท์ เกตุทัต<sup>๑๐</sup> ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า “ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตน โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ทัศนีย์ สงวนสัตย์<sup>๑๑</sup> พุทธศาสนาได้กำหนดหลักการที่เป็นคำสอนสำคัญ คือ โอวาทปาติโมกข์ อันประกอบด้วย การไม่ทำชั่ว (ศีล) การบำเพ็ญความดี (สมาธิ) การทำจิตใจให้ผ่องใส (ปัญญา) และคำสอนสำคัญที่อาจถือได้ว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔ อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งทั้งสองปรัชญาตามหลักพุทธศาสนานี้ สามารถเชื่อได้ว่าเป็นแนวทางที่บุคคลสามารถยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับควบคุมตนเอง และใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตได้ อันนำไปสู่ความสำเร็จในกายภาคหน้า และเป็นเครื่องค้ำจุนการดำรงชีวิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี

วุฒิ วุฒิธรรมเวช<sup>๑๒</sup> ได้กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีของอับราฮัม ลินคอล์น (Abraham Lincoln) ไว้ว่า คนทุกคนต้องการเรียนรู้ แต่ก็ต้องการความสนุกสนานในการเรียนรู้นั้นด้วย โดยมีปรัชญา และหลักปฏิบัติเป็นที่ยึดเหนี่ยว เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การมีชีวิตที่มีคุณภาพ ปราศจากปัญหาและมีความสุข มีคุณสมบัติ ๔ ด้านคือ

- ๑) ด้านปัญญา คือ การรู้จักเหตุและผล รู้จักแยกแยะรับผิดชอบชั่วดี รู้จักสิ่งที่ควรกระทำและไม่ควรกระทำ มีความฉลาดที่จะคิดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย

<sup>๑๐</sup> ลีปพนนท์ เกตุทัต, *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

<sup>๑๑</sup> ทัศนีย์ สงวนสัตย์, “การปฏิบัติตน”, *หลักธรรม, ฉบับที่ ๕* (๒๕๔๐): ๑๕.

<sup>๑๒</sup> วุฒิ วุฒิธรรมเวช, *การพัฒนาตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๔).

๒) ด้านจิตใจ คือ มีความเจริญด้านคุณธรรมได้แก่ มีความละเอียดต่อการกระทำผิด รู้จักควบคุมตนเอง มีความหนักแน่นที่จะเป็นประโยชน์สำหรับหน้าที่การงานและการดำรงชีวิต

๓) ด้านสังคม คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีงามทั้งในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในองค์กรและสังคม รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันโดยไม่เห็นแก่ตัว รู้จักสิทธิและหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะมีต่อผู้อื่น ต่อสังคม และมวลมนุษยชาติ มีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น ตามระบอบประชาธิปไตย

๔) ด้านร่างกาย คือ การรู้จักดูแลสุขภาพพละกำลังของร่างกายของตนเองและสมาชิก ในครอบครัว มีพัฒนาการทางกาย มีความสามารถและทักษะที่จะประกอบการทำงานและอาชีพได้

**สรุปความได้ว่า** พฤติกรรม คือ การกระทำหรือการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ทั้งทางตรง และทางอ้อมทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ การรับรู้ความสามารถของตน เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า จะสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ด้วยทักษะที่ตนมีอยู่ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก็คือ การได้รับความสำเร็จจากการทำงาน การมีประสบการณ์ในเรื่องที่จะทำ ความสำเร็จในการเรียนรู้ การไม่มีความกังวลในเรื่องที่จะกระทำ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีเป้าหมายชัดเจน ลักษณะของบุคคลที่รู้จักตนเอง จะรู้จักจุดดีจุดด้อยของตนเอง สามารถวางแผนการทำงานได้ มีวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมกับภารกิจที่จะกระทำ และอดทนต่อความยากลำบากกายและใจได้ ชีวิตที่มีความสุข จะเป็นชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ด้วยหลักธรรมต่างๆ เป็นต้นว่า อริยสัจ ๔ อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นหลักธรรมบทหนึ่งในมงคลสูตร

### ๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**พระมหาหมวด สุภกธมโม (โณมศรี)<sup>๑๓</sup>** ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องความเคารพในพระพุทธศาสนา” พบว่า ความเคารพเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นมงคลอันสูงสุด พื้นฐานสำคัญของความเคารพ ได้แก่ ศีลหรือวินัยอันเป็นข้อวัตรปฏิบัติเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของคนในสังคม และพึงศึกษาให้ครบกระบวนการของการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา หลักการทั้ง ๓ ประการนี้ ช่วยเสริมสร้างให้คนมีหลักครองใจและมีวินัยยิ่งขึ้นส่งผลให้เกิดความเคารพในตัวเองบุคคล

---

<sup>๑๓</sup> พระมหาหมวด สุภกธมโม (โณมศรี), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องความเคารพในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

และสิ่งต่างๆ โดยการมองเห็นและตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวบุคคลและสิ่งต่างๆ เหล่านั้น นอกจากนี้แล้ว ศรัทธา ได้แก่ ความเชื่อและความเลื่อมใส ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเคารพ แต่ศรัทธาที่ดีนั้น ต้องเป็นศรัทธาที่มีปัญญาเป็นเครื่องกำกับ จึงจะเป็นศรัทธาที่ถูกต้องแท้จริง

หลักธรรมที่ส่งเสริมความเคารพ ได้แก่ สาราณียธรรม คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน ทำให้มีความเคารพกัน ช่วยเหลือกัน และสามัคคีพร้อมเพรียงกัน และอปริหานียธรรม คือ ธรรมไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อม ช่วงเสริมสร้างให้มีความเคารพกันตามลำดับผู้ใหญ่ผู้น้อย สอนให้รู้จักเคารพผู้หลักผู้ใหญ่ ทำให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน และมีสัมมาคารวะ

มารยาทไทย เช่น การกราบ การไหว้ ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นว่า คนไทยมีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนนับตั้งแต่อดีตเป็นต้นมา แต่ในปัจจุบัน สภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปเป็นสังคมวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ทำให้เรื่องความเคารพกันอย่างที่เคยปฏิบัติมาเริ่มมีที่ท้าวจะลดน้อยถอยลง เช่น ลูกไม่เคารพพ่อแม่ เพราะฉะนั้น หากบุคคลทุกฝ่ายในสังคม ได้ศึกษาหลักการเกี่ยวกับความเคารพ รู้คุณค่าของความเคารพ ประโยชน์และโทษที่จะได้รับ และสามารถนำหลักการเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในสังคม ย่อมมีส่วนช่วยแก้ปัญหาสังคม อันจะส่งผลให้สังคมมีความเจริญก้าวหน้าและผาสุกมั่นคงสืบต่อไป

**พระครูศรีสุตโสภณ (เงิน ขาตเมธี)**<sup>๑๔</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ความกตัญญูทเวทีในฐานะคุณธรรมค้ำจุนสังคมจากมุมมอง” พบว่า ความกตัญญูทเวที หมายถึง การสำนึกในบุญคุณหรืออุปการคุณของผู้อื่นหรือสิ่งอื่นที่มีแก่ตน และการทำตอบแทนคุณด้วยการแสดงออกทางกายและทางวาจา ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยนัยนี้ คำว่า กตัญญูจัดเป็นมโนกรรม และคำว่า ทเวที จัดเป็นกายกรรมและวจีกรรม หลักการสำคัญของความกตัญญูทเวที คือ คุณธรรมทั้งสองประการนี้ เป็นสิ่งเกื้อกูลกัน หากไม่มีกตัญญูทเวที ทเวทีตาก็เกิดขึ้นไม่ได้ หรือหากมีเฉพาะกตัญญูทเวทีแต่ไม่มีกตเวทิตา ความกตัญญูทเวทีก็ไม่สมบูรณ์ ไม่เกิดการกระทำตอบแทนคุณที่เป็นรูปธรรม และความกตัญญูทเวทีที่สมบูรณ์ต้องเป็นสัมมาทฎฐิคือถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมาย บ้านเมือง ไม่ขัดระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของสังคม ความกตัญญูทเวทีที่มีความสำคัญยิ่ง จากการศึกษาวิจัย พบว่า พระพุทธศาสนา กล่าวถึงความสำคัญของความกตัญญูทเวที ไว้ ๔ ประการ คือ

---

<sup>๑๔</sup> พระครูศรีสุตโสภณ (เงิน ขาตเมธี), “ความกตัญญูทเวทีในฐานะคุณธรรมค้ำจุนสังคมจากมุมมอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

๑. ความกตัญญูกตเวทีเป็นพื้นฐานของคนดี กล่าวคือ คุณธรรมนี้เป็นมารดาหรือเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมอื่นๆ และเป็นฐานช่วยเกื้อหนุนส่งเสริมให้คนกระทำความดีอื่นๆ ขึ้นไป

๒. ความกตัญญูกตเวทีเป็นเครื่องหมายของคนดี กล่าวคือ คุณธรรมนี้เป็นนิमित หรือเครื่องหมายบ่งบอกคุณสมบัติของความเป็นคนดี เป็นคุณธรรมของสัตบุรุษ

๓. กตัญญูกตเวทีบุคคลหาได้ยากในโลก เพราะเหตุว่าบุคคลที่จะมีทั้งความกตัญญูและกตเวทีอย่างสมบูรณ์นั้นหาได้ยาก

๔. ความกตัญญูกตเวทีก่อให้เกิดมงคลแก่ชีวิต ในด้านการได้รับยกย่องความเจริญรุ่งเรืองและความประสพสุขในโลกนี้และโลกหน้า

ลักษณะของความกตัญญูกตเวทีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่ามีอยู่ ๖ ลักษณะ คือ

๑. ความกตัญญูกตเวทีระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ที่พบ เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทีที่บุตรกระทำต่อมารดาบิดา ด้วยการปรนนิบัติเลี้ยงดูด้วยปัจจัยสี่ การยอมสละชีวิตเพื่อปกป้องชีวิตมารดาบิดา การเตือนสติมารดาบิดาให้ตั้งมั่นในธรรม การแสดงความกตัญญูกตเวทีของศิษย์ต่ออาจารย์ ด้วยการเคารพเชื่อฟังปรนนิบัติรับใช้ ตั้งใจศึกษาการทดแทนคุณระหว่างมิตรกับมิตร ด้วยปัจจัยสี่ การปกป้องมิตรและทรัพย์สินสมบัติของมิตร การดักเตือนมิตรให้ตั้งในธรรม

๒. ความกตัญญูกตเวทีระหว่างมนุษย์กับเทวดา ที่พบ จะเป็นลักษณะการทดแทนคุณกันด้วยการประกาศคุณ การทำเทวตาพลี การปกป้องทรัพย์สินสมบัติของมิตร

๓. ความกตัญญูกตเวทีระหว่างมนุษย์กับอมนุษย์ ที่พบ จะเป็นลักษณะของการอุทิศส่วนบุญกุศลไปให้แก่บุพพการีที่ล่วงลับ

**พระมหาประสพฤกษ์ จารูวาท (รัตนยงค์)**<sup>๑๕</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องการบูชาในพระพุทธศาสนา” พบว่า การบูชาเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นมงคลอันสูงสุด พื้นฐานสำคัญของการบูชาเกิดจากการที่มนุษย์ได้เห็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เชื่อว่าเป็นอำนาจของสิ่งที่มองไม่เห็น ที่มีอำนาจเหนือตนแล้วมนุษย์เกิดกลัวภัย หวังความปลอดภัยในชีวิต จึงทำการอ่อนน้อมบูชา นอกจากนี้แล้ว ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีการบูชา แต่ความเชื่อ ความเลื่อมใสที่ตินั้นจะต้องมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับด้วย จึงจะเป็นความเชื่อ ความเลื่อมใสที่ถูกต้องแท้จริงพื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง

---

<sup>๑๕</sup> พระมหาประสพฤกษ์ จารูวาท (รัตนยงค์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องการบูชาในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

ของการบูชา ได้แก่ ศีลหรือวินัย อันเป็นระเบียบปฏิบัติเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของคนในสังคม เพื่อสันติสุข และพึงศึกษาให้ครบ

ตามหลักของไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาอันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา หลักการทั้ง ๓ ประการนี้ จะช่วยเสริมสร้างให้คนมีหลักธรรมในจิตใจและมีระเบียบวินัยในตนเอง ส่งผลให้เกิดการบูชาในตัวเองและสิ่งต่างๆ โดยการมองเห็นคุณค่า คุณงามความดีที่มีอยู่ในตัวเองและสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นหลักธรรมที่ส่งเสริมให้มีการบูชา ได้แก่ สาราณียธรรม คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน ทำให้คนในสังคมมีการบูชากัน เคารพนับถือกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและมีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และอปรีหานิยธรรม คือ ธรรมไม่เป็นที่ยึดแห่งความเสื่อม คือมีแต่ความเจริญ เป็นหลักธรรมที่จะช่วยเสริมสร้างให้มีการบูชากันตามลำดับผู้ใหญ่น้อย สอนให้รู้จักเคารพ กราบไหว้ผู้หลักผู้ใหญ่ ทำให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนและมีสัมมาคารวะแม้การกราบ การไหว้ ที่ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา ก็เป็นเครื่องหมายให้รู้ว่า คนไทยมีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ รู้จักกราบไหว้ บูชาผู้อื่น สิ่งอื่น ที่มีคุณค่า นับตั้งแต่อดีตเป็นต้นมา แต่ในปัจจุบัน สภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลก กลายเป็นสังคมวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ทำให้เรื่องของ การบูชา กราบไหว้ กันอย่างที่เคยปฏิบัติมา เริ่มจะลดน้อยหายไปจากสังคมไทย เช่น ลูกแทบจะไม่กราบไหว้ เคารพ บูชาพ่อแม่ ลูกศิษย์ไม่บูชาบุญคุณครูอาจารย์ ดังนั้น หากทุกคนในสังคม ได้ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการบูชา รู้คุณค่าของการบูชา ประโยชน์และโทษที่จะได้รับ ก็จะสามารถนำหลักการเหล่านั้นมาปรับใช้ในชีวิตรประจำวันหรือในสังคม ย่อมจะสามารถช่วยแก้ปัญหาสังคม อันจะเป็นผลให้สังคมที่เราอยู่อาศัยมีความเจริญรุ่งเรือง มีสันติสุข ร่มเย็น ก้าวหน้ามั่นคงสืบต่อไป

**พระมหาวสันต์ กิตติโสภโณ (สอนศรี)<sup>๑๖</sup>** ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความมีวินัยที่ปรากฏในมงคลสูตร”พบว่า แนวคิดเรื่องความมีวินัยที่ปรากฏในมงคลสูตร สรุปได้ว่า ความมีวินัยนั้นเป็นอูบายเครื่องรักษาตน และหมุ่คณะให้อยู่เป็นปกติสุขทั่วถึงกัน เป็นระเบียบ กฎเกณฑ์ข้อบังคับสำหรับควบคุมความประพฤติทางกายของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน จะได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุขสบายไม่กระทบกระทั่งกัน และให้ห่างไกลจากความชั่วทั้งหลาย วินัยที่ตนฝึกฝน รักษา ปฏิบัติ และศึกษาดีแล้ว ย่อมให้ประโยชน์ ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ บรรพชิตผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมได้รับความสุข มีใจมั่นคงแน่วแน่ อันจะเป็นฐานของสมาธิและปัญญา ในส่วนของคฤหัสถ์นั้นจะดีได้ เพราะกฎข้อบังคับ และระเบียบวินัย ดังนั้น ผู้มีวินัยศึกษาดี

---

<sup>๑๖</sup> พระมหาวสันต์ กิตติโสภโณ (สอนศรี), “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความมีวินัยที่ปรากฏในมงคลสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

แล้ว จึงเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักของวินัยทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างถูกต้องไม่บกพร่องตกหล่นและอย่างเคร่งครัด เพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม เพื่อประโยชน์เฉพาะบุคคล เพื่อประโยชน์แก่มวลชนที่เคารพนับถือ เพราะว่าเป็นหลักของการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต คือ พระนิพพาน

อิทธิพลความคิดเรื่องความมีวินัยที่มีต่อสังคมไทย จากการศึกษาพบว่า ความสำคัญของการมีวินัยมีอิทธิพลต่อสังคมไทยเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นในด้านของคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม ถ้าไม่เข้าใจในความสำคัญของความมีวินัยที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ก็จะมีทางแก้ปัญหาสังคมไม่ได้ ความมีระเบียบวินัย ถือว่าเป็นวิธีการแก้ปัญหาสังคมมนุษยชาติอีกประการหนึ่ง ในการแก้ปัญหาสังคมปัจจุบันตามหลักพุทธธรรม หรือการใช้เสรีภาพตามหลักคุณธรรม และจริยธรรมทางพุทธศาสนา จึงเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงในโลกมนุษย์ได้

ส่วนการประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องความมีวินัยตามแนวทางของมงคลสูตรกับสังคมไทยในส่วนนี้ จากการศึกษาพบว่า วินัยเป็นเครื่องฝึกฝนกายและใจให้มีคุณภาพขึ้น การมีคุณภาพจะทำให้ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมั่นคงชาติก็มั่นคง วินัยช่วยถ่วงถอนความโหดเหี้ยม ดุร้ายของคน วินัยช่วยให้คนดีกว่า ประเสริฐกว่าสัตว์และคนด้วยกัน สังคมจะอยู่ได้โดยสงบก็ต่อเมื่อมีกฎเกณฑ์ และ กติกาในสังคม และผู้คนในสังคมต้องให้ความเคารพหลักการ กฎเกณฑ์ และกติกาสังคมนั้นๆ การควบคุมพฤติกรรมของระสงฆ์ ต้องอาศัยวินัยสงฆ์ หรือ พระวินัยเป็นกฎหมายของพระภิกษุ เป็นเครื่องควบคุมความประพฤติการควบคุมพฤติกรรมของคฤหัสถ์ต้องปฏิบัติตามหลักวินัยหรือกฎระเบียบของสังคม กฎหมายบ้านเมือง ย่อมมีความราบเรียบสงบสุข โดยประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การรักษาศีล การปฏิบัติธรรม ล้วนเป็นสิ่งที่สร้างให้สังคมเกิดความร่มเย็นเป็นสุข

**พระครูนิยามจันทโพธิ์ (โพธิ์ศรี จันทสโร)<sup>๑๗</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้วาจาสุภาสิตในมงคลสูตรกับสังคมไทยปัจจุบัน” พบว่า ความหมายและคุณลักษณะของวาจาสุภาสิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ทำให้ทราบถึงความสำคัญของวาจาสุภาสิตที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในด้าน ต่าง ๆ เพราะวาจาคือถ้อยคำที่พูดออกมาเป็นภาษาให้ผู้อื่นฟัง เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงออกถึงอุปนิสัยและน้ำใจของผู้พูดว่าดีหรือร้ายอย่างไรดังคำกล่าวที่ว่าวาจาเช่นเดียวกับน้ำใจ นั้นก็หมายถึง ถ้าพูดจริง ก็สอนน้ำใจผู้พูดว่าเป็นคนซื่อตรงสุจริตไว้ใจได้ ถ้าพูดเท็จ ก็สอนน้ำใจผู้พูดว่าเป็น

---

<sup>๑๗</sup> พระครูนิยามจันทโพธิ์ (โพธิ์ศรี จันทสโร), “การประยุกต์ใช้วาจาสุภาสิตในมงคลสูตรกับสังคมไทยปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

คนคดโกง หุจริตไว้ใจไม่ได้ ถ้าพูดชักนำให้เกิดสามัคคีกัน ก็สื่อน้ำใจผู้พูดว่าเป็นคนรักสงบ ปราศจาก ความเห็นแก่ตัวและความริษยา ถ้าพูดส่อเสียดยุยงส่งเสริมให้แตกสามัคคี ก็สื่อน้ำใจผู้พูดว่าเป็นคนไม่ รักสงบมีความริษยาผู้อื่นมีใจทราม ถ้าพูดไพเราะอ่อนโยนกล่อมใจเป็นคนที่นุ่มนวลควรคบ ถ้าพูด หยาบคายก็สื่อน้ำใจเป็นคนลามกไร้กาลจ ถ้าพูดประกอบด้วยประโยชน์ก็สื่อน้ำใจเป็นผู้ใหญ่รู้ค่าของ วาจาการประยุตติใช้วาจาสุภาชิตนั้นมีความหลากหลายในหลายประเด็นตามกรอบที่ได้วางไว้เพื่อจะ ศึกษา มี ๔ ประเด็น ได้แก่ วาทกรรมด้านการเมือง วาทกรรมด้านการสื่อสาร วาทกรรมด้านสังคมและ วาทกรรมด้านการศึกษา ซึ่งผลการวิจัยวาทกรรมด้านการเมืองทำให้ทราบว่าผู้ปกครองที่ดีต้องมี คุณธรรม ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อยู่ใต้ปกครอง รู้จักพูด มีวาจาสัตย์รู้จักทำ ความสงบใจ ไม่หลงใหลในอำนาจปกครองโดยอาศัยหลักธรรมมีจักรวัตติธรรม เป็นต้น ส่วนในวาท กรรมด้านการสื่อสารใช้เป็นวิธีการสอนให้เกิดประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังนำไปใช้ในด้านอื่น ๆ อีก มากมาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคล สังคมและประเทศชาติให้เกิดความสงบร่มเย็นเป็น เอกภาพ วาทกรรมด้านสังคมทำให้ทราบว่านักสังคมสงเคราะห์ที่ดีต้องมีพรหมวิหารธรรมเป็นหลักใจมี เมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ สงเคราะห์ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่นด้วยหลักสังคหวัตถุธรรม ด้านการศึกษา ทำให้ทราบว่าพระพุทธศาสนาอาศัยหลักไตรสิกขาในการศึกษาเพื่อพัฒนาตนและสังคม โดยการ พัฒนาตนทำให้กายวาจาเรียบร้อย จิตใจเข้มแข็ง มีปัญญาในการดำรงชีวิต กระทั่งสามารถบรรลุพระ อรหันต์ ส่วนการพัฒนาสังคมทำให้สังคมเกิดสันติสุข เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ จึงจะทำให้เกิด ประสิทธิภาพและได้รับประสิทธิผลอย่างเต็มที่

**พระครูพิสัยปริยัติกิจ (แก่น อคฺควณฺโณ)**<sup>๑๘</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรม การให้เชิงพุทธในสังคมไทย” พบว่า การให้จัดเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะรองรับการทำความดีอื่นๆ ที่จะ ตามมา เช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในครั้งยังทรงสร้างบารมีนั้น พระองค์ได้ทรงอาศัยการบำเพ็ญทาน บารมีเป็นจุดเริ่มต้นของการบำเพ็ญบารมีขั้นสูง และในที่สุดพระองค์ก็ทรงบรรลุความสำเร็จขั้นสูงสุดในชีวิต รูปแบบของการให้มีหลักอยู่ ๓ ประการ ๑) เขตสมบัติ บุญเขตถึงพร้อม ๒) ไทยธรรมสมบัติ ไทยธรรมถึงพร้อม ๓) จิตตสมบัติ เจตนาถึงพร้อม ลักษณะของการให้ ก็จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ประการหนึ่งในหลักของการให้มีเจตนาบริสุทธิ์หรือไม่ เพราะบุคคลแม้จะให้ทานด้วยวัตถุมากมาย และมีราคาแพงแค่ไหนก็ตาม ทานนั้นไม่จัดว่าให้ผลมากกว่าทานที่ผู้ให้มีจิตประกอบด้วยเมตตา พระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กับสังคมไทย และมีคุณค่าทางด้านสังคมไทยเป็นพื้นฐานการหยั่ง

<sup>๑๘</sup> พระครูพิสัยปริยัติกิจ (แก่น อคฺควณฺโณ), “ศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรมการให้เชิงพุทธในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

รากของการให้ของชาวพุทธในทางพระพุทธศาสนาสู่จิตใจคน ทำให้คนในสังคมมีความอ่อนน้อมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันเห็นอกเห็นใจกัน และการให้ในสังคมไทยนั้นยัง สะท้อนให้เห็นอิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อสังคม ไทย นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังมีความสำคัญต่อบุคคล และ สังคมส่วนรวม แม้วรรณกรรม ทางพระพุทธศาสนาเองก็ สะท้อนให้เห็นภาพของสังคมไทยในแต่ละยุคสมัยตลอดจนท้องถิ่นนั้นๆ จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของคนไทยและยึดปฏิบัติมาจนปัจจุบันนี้ ชาวพุทธ ในสังคมไทย ปัจจุบัน ยังมีความเข้าใจเรื่องการให้ทานในพระพุทธศาสนาคลาดเคลื่อนอยู่เป็นจำนวนมาก เพราะคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า การให้ทานนั้นเป็นเพียงการถวายของสิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่พระสงฆ์ หรือให้ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่คนอื่น และชอบถวายทาน โดยการเจาะจงบุคคลเป็นส่วนมาก ซึ่งถือว่าเป็นการให้ที่ไม่ถูกต้องตามหลัก คำสอนทางพระพุทธศาสนา ในทางพระพุทธศาสนานั้น การให้ทานที่ประเสริฐและ ควรยกย่อง คือ การ ให้เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ส่วนรวม เพราะถือว่าเป็นธรรมขั้นแรกที่ควรบำเพ็ญ ดังเช่น พระโพธิสัตว์ทั้งหลายผู้ที่ปรารถนาพระสัพพัญญู ก็ต้องอาศัยการบำเพ็ญทานบารมีเป็นขั้นต้น ก่อนจะบำเพ็ญบารมีขั้นสูงต่อไป ดังนั้น ถ้าชาวพุทธในสังคม ไทยได้ศึกษาเรื่องการให้ทานในพระไตรปิฎก และทำความเข้าใจ ให้ถูกต้องในเรื่องของการให้ทานตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ก็จะทำให้ชาวพุทธนั้นเข้าใจเรื่องการให้ทาน เห็นความสำคัญของการบำเพ็ญทานบารมี ซึ่งถือว่าเป็นการจัดกิเลสคือความตระหนี่ และความโลภภายในจิตใจของตนให้หมดไปเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำตนไปสู่การบำเพ็ญทานขั้นสูงสุดได้ในที่สุด

**พระสาธิต จิตปญฺโญ (สิงห์โตทอง)**<sup>๑๙</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติตามหลักสันโดษของชาวบ้าน บ้านหนองข่า ตำบลหนองเหียง อำเภอนพนาคมน จังหวัดชลบุรี” พบว่า การปฏิบัติตามหลักสันโดษของชาวบ้าน พบว่า ชาวบ้านมีการปฏิบัติตามหลักสันโดษด้านภวนิยธรรมสูงสุด คือ การกัณฐกนิยมนั้นตามฐานะรายได้หรือความเป็นอยู่ของตนเอง แต่มีการสะสมวัตถุอุปกรณ์เครื่องใช้ไม่สอย เช่น โทรศัพท์มือถือคอมพิวเตอร์ ตามความจำเป็นและประโยชน์ ต่ำที่สุด รองลงมาคือ การปฏิบัติตามหลักสันโดษด้านภวนิยธรรม คือ ไม่ประพาศิณหาผู้อื่นที่มีกำลังฐานะต่ำกว่าตน แต่ไม่พยายามต่อสู้ดิ้นรนด้วยกำลังความสามารถของตนเอง ต่ำที่สุด คือ มักหวังพึ่งการช่วยเหลือจากภายนอกมากเกินไป และการปฏิบัติตามหลักสันโดษที่ต่ำที่สุด คือ ด้านสรูปสันโดษ โดยชาวบ้านมีความเป็นอยู่อย่างสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม แต่มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเป็นผู้ลละ เลิกสิ่งเสพติดและอบายมุข ต่ำที่สุดเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการปฏิบัติตาม

---

<sup>๑๙</sup> พระสาธิต จิตปญฺโญ (สิงห์โตทอง), “การปฏิบัติตามหลักสันโดษของชาวบ้าน บ้านหนองข่า ตำบลหนองเหียง อำเภอนพนาคมน จังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

หลักสันโดษ พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลและครัวเรือน ประกอบด้วย เพศ อายุ จำนวนคนในครัวเรือน ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพหลัก รายรับต่อเดือน ศาสนา และเศรษฐกิจในครัวเรือนที่ต่างกันมีการปฏิบัติตามหลักสันโดษแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสันโดษกับพฤติกรรมการปฏิบัติตามหลักสันโดษ พบว่า กลุ่มชาวบ้านที่มีความเข้าใจหลักสันโดษน้อย มีแนวโน้มการปฏิบัติตามหลักสันโดษต่ำกว่าและกลุ่มที่มีความเข้าใจหลักสันโดษมาก ซึ่งมีการปฏิบัติตามหลักสันโดษสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ สภาพปัญหาและข้อเสนอแนะ พบว่า ชาวบ้านมีการปฏิบัติตามหลักสันโดษด้านสอุปสันโดษต่ำที่สุด โดยเฉพาะปัญหาการประพาศิตนตามหลักศีลธรรมจริยธรรม ปัญหาขาดความสามัคคี ปัญหาการกู้หนี้ยืมสิน และปัญหาอาชญากรรม เสพสุรา ดิทยาเสพติด เล่นการพนัน โดยเสนอให้มีการแก้ไขปัญหาร่วมกันทุกภาคส่วน คือ บ้าน วัด โรงเรียน ในการให้ความรู้ และส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักสันโดษที่ถูกต้อง การปฏิบัติตามหลักศีลธรรมของศาสนา และส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นความสามัคคีของคนในชุมชน การจัดเวทีประชาชนให้หันมาร่วมมือกันพัฒนาชุมชนโดยใช้เศรษฐกิจพอเพียง ไม่แบ่งแยกว่าหลักสันโดษเป็นกิจกรรมเฉพาะปัจเจกบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ควรจัดทำกิจกรรมสาธารณะที่ทุกคนมีส่วนร่วม

**พระครูสิริเจติยานุกูล (นิกร สอนปัน)**<sup>๒๐</sup> ได้ศึกษาวิจัย “ผลกระทบจากการคบคนพาลในพระสูตรตันตปิฎก” พบว่า คนพาล หมายถึง คนที่คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว เป็นปกติ กล่าวคือ บุคคลผู้เป็นอยู่สักแต่ว่ามีลมหายใจเข้าออกไม่เป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นคนโง่ไม่รู้จักดีชั่วบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์เป็นผู้ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในสังคมได้แม้ในภพนี้และในภพหน้า ลักษณะคนพาล จะพึงทราบด้วยอำนาจทุจริตทั้ง ๓ ประการ คือ กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต คนพาลในโลกนี้ย่อมเป็นผู้คิดแต่เรื่องที่ชั่ว พูดแต่คำพูดชั่ว และทำแต่กรรมที่ชั่ว ประเภทของคนพาล ประกอบด้วยลักษณะภายนอกและลักษณะภายใน ลักษณะภายนอกของคนพาลนั้น หมายถึง บุคคลที่มีปกติประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ ซึ่งอยู่รอบตัวเราไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพหรือสถานที่ใดก็ตามย่อมชักนำให้คนอื่นเข้าสู่ภาวะความเป็นคนพาลและประสบภัยอันตรายได้ ส่วนลักษณะของพาลภายในนั้น ย่อมปรากฏโดยความเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญาไม่รู้แจ้งในธรรมมีอริยสัจ ๔ เป็นต้น คนพาลในพระสูตรตันตปิฎก ประกอบด้วยคนพาลเพราะปัจจัยภายใน และพาลเพราะปัจจัยภายนอก ตัวอย่างคนพาลเพราะปัจจัยภายใน ได้แก่ พระ

<sup>๒๐</sup> พระครูสิริเจติยานุกูล (นิกร สอนปัน) ได้ศึกษาวิจัย “ผลกระทบจากการคบคนพาลในพระสูตรตันตปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

เทวทัต นางจิณฺณมานวิกา คนพาลเพราะปัจจัยภายใน คือคนที่ประกอบด้วยอำนาจแห่งอวิชชา ความหลงและอกุศลธรรมที่เป็นไปในอำนาจของโลภะโทสะโมหะ มีพระเจ้าสุปปพุทธะ นันทมานพ และโกกาลิกภิกษุ เป็นต้น คนพาลเพราะปัจจัยภายนอก คือ การเข้าไปคบหาอยู่ร่วมกับคนชั่ว เพราะการคบคนเช่นนี้ย่อมเป็นเหมือนคนเช่นนั้น ในตัวอย่างนี้ คือพระองคุลิมาลและพระเจ้าอชาตศัตรู เป็นต้น ผลกระทบจากการคบคนพาล ปรากฏต่อบุคคลผู้คบหาโดยความเป็นส่วนตัว ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และพระพุทธศาสนาทั้งด้านนามธรรมและรูปธรรม อันเป็นเหตุให้ บุคคลเสื่อมจากความดี อกุศลธรรมลามกสักการะสุขและสุขติดลอดถึงพระนิพพาน ซึ่งผลกระทบจากการคบคนพาลดังกล่าว นั้น แสดงให้เห็นถึงความเสื่อมที่บุคคลจะพึงได้รับโดยส่วนเดียว เนื่องจากการคบหาสมาคมกับคนพาล เป็นเหตุและส่งผลให้ได้รับความเสียหายโดยส่วนเดียว อันกระทบต่อสถานภาพของบุคคลในหลาย ๆ ด้านดังกล่าวมา

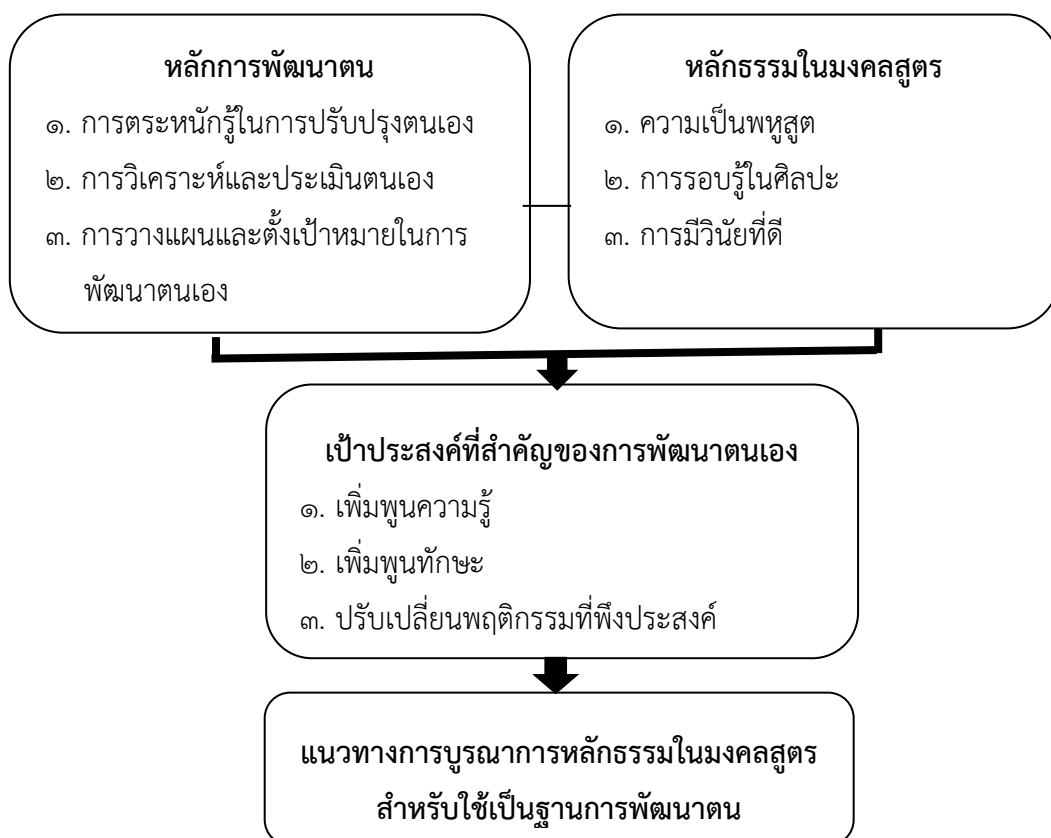
**ชุชาติ สุทธะ** ได้ให้ทรรศนะ ในการจำแนกมงคลสูตรไว้ว่า ๑) ภาระบวการพัฒนาชีวิตตามแนววิทียาการสมัยใหม่ อาทิ จิตวิทียาของมาส โลว์ เชื่อว่า การพัฒนาตนให้สมบูรณ์จะต้องตอบสนองความต้องการไปตามลำดับ จากความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ สู่ความต้องการระดับสูงที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้ ส่วน แนวคิดสุขภาพองค์รวม เชื่อว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไป พร้อมๆ กันอย่างสมดุล ทั้งทางกาย สังคม จิต และจิตวิญญาณ ๒) ภาระบวการพัฒนาชีวิตในพระพุทธ ศาสนาเถรวาท เชื่อว่า มนุสย์สามารถพัฒนาตนให้สมบูรณ์สูงสุด จนบรรลุอรหัตผลได้ โดยการปฏิบัติตาม หลักธรรม อาทิ มงคลสูตร ซึ่งแบ่งเป็น ระดับการพัฒนาชีวิตในระดับต้น คือ มงคลข้อ ๑ – ๑๘ ระดับกลาง คือ มงคลข้อ ๑๙ – ๓๐ และระดับสูง คือ มงคลข้อ ๓๑ – ๓๘ ๓) ภาระบวการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ตามนัยมงคลสูตร จึงแบ่งได้ดังนี้ การพัฒนาชีวิตในระดับต้น ๕ ขั้นตอน คือ (๑) ปลูกมาตรฐานทางความคิด (๒) สร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน (๓) ฝึกตนให้มีความชำนาญการ (๔) ทำงาน/บริหารครอบครัว (๕) สงเคราะห์ มวลประชา ระดับกลาง ๓ ขั้นตอน คือ (๑) ปรับสภาพจิตใจให้พร้อม (๒) น้อมนำธรรมะเบื้องต้นใส่ตน (๓) เริ่มค้นคว้าธรรมะเบื้องต้น และในระดับสูง ๒ ขั้นตอน คือ (๑) การมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส (๒) เพียรถึง เขตจิตเกษม สุขสันต์ นิรันดร์<sup>๒๑</sup>

**สรุปความได้ว่า** ในมงคลสูตร มีหลักธรรมหลายระดับ ล้วนเพื่อสร้างเสริมความดีงามเป็นไปเพื่อความสงบร่มเย็นซึ่งมีผู้วิจัยหลักธรรมมงคลสูตรหลายท่าน ได้ค้นพบ เป็นต้นว่า การ

<sup>๒๑</sup> ชุชาติ สุทธะ, “ภาระบวการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๑).

สงเคราะห์บุตรและภรรยาทำให้รู้ถึงคุณค่าครอบครัว ย่อมมีส่วนช่วยลดปัญหาระหว่างสามีกับภรรยาได้ ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย เป็นการดำรงอยู่ด้วยความตื่นตัว มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ก่อนคิดพูดและทำตลอดเวลา หลักธรรมที่ส่งเสริมความไม่ประมาท ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาอย่างรอบคอบ มิตรมีความสำคัญต่อทุกคน เพราะมนุษย์ไม่สามารถจะอยู่ได้โดยลำพัง จำเป็นจะต้องมีการคบหาสมาคมกันเป็นมิตร เพื่อช่วยเหลือการทำงาน หรือปรึกษาปัญหาต่างๆ ร่วมกัน หลักธรรมที่ส่งเสริมความเคารพ ได้แก่ สาราณียธรรม คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน ทำให้มีความเคารพกัน ช่วยเหลือกัน และสามัคคีพร้อมเพรียงกัน ความกตัญญูกตเวทิตาเป็นพื้นฐานของคนดี กล่าวคือ คุณธรรมนี้เป็นมารดาหรือเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมอื่นๆ และเป็นฐานช่วยเกื้อหนุนส่งเสริมให้คนกระทำความดียิ่งๆ ขึ้นไป วินัยเป็นเครื่องฝึกฝนกายและใจให้มีคุณภาพขึ้น การมีคุณภาพจะทำให้ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมั่นคงชาติก็มั่นคง และการให้จัดเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะรองรับการทำความดีอื่นๆ ที่จะตามมา ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวนี้ เป็นเพียงการนำหลักธรรมมาวิเคราะห์เป็นรายบท ส่วนการศึกษาวิจัยรูปแบบการบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตของปัจเจกชนของปัจเจกชน ครั้งนี้ เป็นการบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรร่วมกับหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดและทฤษฎี โดยมีหลักธรรมเป็นฐานที่ตั้ง หรือแกนกลางในการพัฒนา

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

### ๑.๗.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

๑) ศึกษาหลักธรรมมงคลสูตรตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเถรวาท จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

๒) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาดน จากตำราวิชาการมานุษยวิทยา สังคมวิทยา และจิตวิทยา

๓) ศึกษาคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาดนด้วยดี จำนวน ๑๕ ราย

### ๑.๗.๒ ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

๑) ศึกษาเนื้อหาสาระและขอบข่ายของหลักธรรมต่างๆ ในมงคลสูตรเพื่อเลือกสรรมาใช้เป็นฐานของการพัฒนาดน โดยศึกษาจากเอกสารสิ่งตีพิมพ์ รวมทั้งสื่อออนไลน์

๒) ศึกษาหลักการ วิธีการ และเป้าหมายการพัฒนาดน จากเอกสารงานเขียนของผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดถึงสื่อออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓) ศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนต่อการการพัฒนาดน จากเอกสารสิ่งตีพิมพ์ สื่อออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๗.๓ รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล ชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิด้วยวิธีการทางปรัชญา

๑.๗.๔ วิเคราะห์แนวทางการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตร สำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาดน จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักธรรม และคำให้สัมภาษณ์ โดยอาศัยศาสตร์แห่งการตีความ และวิธีการทางปรัชญา

๑.๗.๕ กำหนดแนวทางการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรที่เหมาะสมกับการใช้เป็นฐานการพัฒนาดน

### ๑.๗.๖ เรียบเรียงเนื้อหาให้ตรงประเด็นของวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อที่ตั้งไว้

### ๑.๗.๗ สรุปผลการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

### ๑.๗.๘ เสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์

## ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ได้ทราบแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาดน และสามารถเลือกสรรนำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาดนร่วมกับหลักธรรมได้

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักธรรมในมงคลสูตรที่เกื้อหนุนต่อการใช้เป็นฐานการพัฒนาดนและสามารถบูรณาการร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาดนได้

๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรที่เหมาะสมกับการใช้เป็น  
ฐานการพัฒนาตน

๑.๘.๔ สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปเผยแพร่ทางวารสารให้ผู้อ่านได้ใช้เป็นแนวทาง  
พัฒนาตน และแนะนำผู้อื่นให้ทดลองฝึกปฏิบัติเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

## บทที่ ๒

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน

การวิจัยแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน ในบทนี้ ผู้วิจัยได้วิจัยในประเด็นที่เกี่ยวกับความหมายของการพัฒนาตน แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาตนเอง ความสำคัญของการพัฒนาตน หลักการพัฒนาตน ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน เทคนิคการพัฒนาตน ซึ่งมีสาระดังนี้ ดังต่อไปนี้

#### ๒.๑ ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนาตนเองนับเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป หากประชากรมีคุณภาพ ก็หมายถึงประเทศชาติได้พัฒนาแล้ว เพราะคนที่พัฒนาตนเองแล้ว เป็นคนที่มีคุณภาพ ฉะนั้น การพัฒนาตนเองด้วยการพัฒนากายและจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะการฝึกตนเองหรือพัฒนาตนเองดีแล้ว นับเป็นผู้ประเสริฐอย่างแท้จริง ดังพุทธภาษิตว่า “ทณโต เสฏโฐ มนุสเสสุ” บรรดาคนทั้งหลาย ผู้ฝึกตนเป็นผู้ประเสริฐสุด ประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาตนนี้ มีนักวิชาการหลายคน ได้ให้ความหมายมีนัยต่างๆ ดังนี้

วินัย เพชรช่วย<sup>๑</sup> การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่ ๑ การพัฒนาตน คือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

---

<sup>๑</sup> วินัย เพชรช่วย , การพัฒนาตน , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา : [http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self\\_Development.htm](http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm), [ส.พ.ย. ๒๕๖๑].

ความหมายที่ ๒ การพัฒนาตน คือการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

**พิมพ์ผกา สุริยงค์**<sup>๒</sup> กล่าวว่า การพัฒนาตน หมายถึง การปรับปรุงตนเองให้เจริญงอกงาม มีประสิทธิภาพ มีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น โดยการวิเคราะห์และประเมินตนว่ามีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างไร เพื่อสามารถให้การบริการ สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการและการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อให้ตนเองและงานมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านความรู้และการบริการ เพื่อนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ

**สมนึก เหลี่ยมศรี**<sup>๓</sup> ความต้องการพัฒนาตนเอง หมายถึง ความปรารถนาที่จะเพิ่มและเสาะแสวงหาความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงาน เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานและผู้ที่เกี่ยวข้องพึงพอใจ หรือเป็นการสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ให้บรรลุจุดหมายแห่งชีวิต

**ชนิดา คล้ายสกุล**<sup>๔</sup> กล่าวว่า การพัฒนาตน คือ การพัฒนาความสามารถของตนให้มากขึ้น เป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกายด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านความสามารถและสติปัญญา เพื่อให้ตนได้บรรลุเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ ซึ่งเป้าหมายเหล่านั้นเกิดจากความต้องการที่จะให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้า โดยแต่ละคนย่อมมีแตกต่างกัน

**พิสิทธิ์ สารวิจิตร**<sup>๕</sup> กล่าวว่า การพัฒนาตน หมายถึง วิธีการพัฒนาปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย เจตคติ ความสามารถ ความชำนาญ ความคิด ความรู้ ความเข้าใจให้เกิดขึ้นในตนเอง

<sup>๒</sup> พิมพ์ผกา สุริยงค์, “ความต้องการพัฒนาตนเองของพยาบาลวิชาชีพ สถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑.

<sup>๓</sup> สมนึก เหลี่ยมศรี, “ความต้องการพัฒนาตนเองของคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานของศูนย์เครือข่ายยมเหนือ อำเภอสอง จังหวัดแพร่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต ๑”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘.

<sup>๔</sup> ชนิดา คล้ายสกุล, “การศึกษาการพัฒนาตนเองเพื่อการของพนักงานบริษัท อาหารยอดคุณ จำกัด”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐.

<sup>๕</sup> พิสิทธิ์ สารวิจิตร, *ยุทธศาสตร์การสอนวิชาการพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก*, อัดสำเนา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓), หน้า ๑๐๙.

**บอยเดล (Boydell)**<sup>๖</sup> กล่าวว่า การพัฒนา ตนเอง เป็นความพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงตนเองมีความสามารถใหม่ๆ มีความคิดเห็นแตกต่างไปจากเดิม มีความรู้สึกใหม่เกิดขึ้น ทำให้รู้สึกว่าเป็นคนดีขึ้น เพื่อช่วยให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์ และเป็นประโยชน์แก่ตนเอง สังคม ประเทศชาติ และหน่วยงาน อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ และความสามารถของตนเอง

**ไพศาล ไกรสิทธิ์**<sup>๗</sup> กล่าวว่า การพัฒนาตนเอง เป็นการพัฒนาบุคคลที่แตกต่างไปจากการพัฒนาองค์กรหรือธุรกิจ เป็นการพัฒนาที่เป็นการเริ่มด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องทำด้วยตนเอง เป็นความรับผิดชอบของผู้พัฒนา ผู้พัฒนามีอิสระและมีความรับผิดชอบที่จะเลือกที่จะพัฒนาอะไร เมื่อไร และอย่างไร โดยรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาจากการตัดสินใจเหล่านั้น

**สรุปความได้ว่า** การพัฒนาตน คือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

## ๒.๒ แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนบุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะ เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ ประเด็นนี้ มีผู้ให้แนวคิดไว้ เป็นต้นว่า

**ชัยวัฒน์ สุรวิชัย**<sup>๘</sup> ได้กล่าวถึงทฤษฎีพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาตนไว้ ดังนี้

<sup>๖</sup> Boydell, อ้างถึงใน พิมพ์พนิต เขาวะณิช, “ความต้องการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณภาพในการบริการ กรณีศึกษา เจ้าหน้าที่สนับสนุนการบริการธนาคารกสิกรไทย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๙.

<sup>๗</sup> ไพศาล ไกรสิทธิ์, ๒๕๔๑, **รายวิชาการพัฒนาตน**, (ราชบุรี: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐-๒๑. อัดสำเนา.

<sup>๘</sup> ชัยวัฒน์ สุรวิชัย, **การพัฒนาศักยภาพตนเอง เพื่อสามารถทำงานให้ตัวเองและสังคมมีประโยชน์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://siamrath.co.th/n/๑๑๑๐>, [๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑].

๑) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

๒) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์ทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

๓) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

๔) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

๕) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเองความสำคัญของการพัฒนาตน

**สรุปความได้ว่า** มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ อย่างไรก็ตาม มนุษย์ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง ซึ่งการปรับปรุงและพัฒนาตนเองนั้น สามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง

### ๒.๓ เป้าหมายของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลทุกคนที่หวังจะเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และมีความสุขในชีวิต โดยจุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไปตามความคาดหวังของผลที่จะได้รับการพัฒนา และแน่นอนจากการเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน ทำให้การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตัวเองให้ตอบรับกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้น ทุกคนควรมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเอง

**ศศลักษณ์ ทองปานดี<sup>๔</sup>** ได้อธิบายถึงเป้าหมายความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองไว้ ดังนี้

๑) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆ ของบุคลากรให้ดีขึ้น เพื่อนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน รวมทั้งความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาของหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

---

<sup>๔</sup> ศศลักษณ์ ทองปานดี, “การศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองของพนักงาน บริษัทพาวเวอร์ปั๊ม จำกัด”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒-๕๓.

๒) เพิ่มพูนฝีมือหรือทักษะในด้านต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงาน สำหรับทักษะที่สำคัญคือ ทักษะทางวิชาการ ทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์ ทักษะในการบริหารและจัดการ และทักษะในการคิดอย่างลึกซึ้ง และมองการณ์ไกล

๓) เพื่อพัฒนาทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ บนบรรทัดฐานทางสังคม ทั้งนี้โดยมีความรู้สึกนึกคิด มีความรัก ความผูกพันกับหน่วยงาน ตลอดจนเป็นผู้มีความรับผิดชอบที่ดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

๔) เพื่อความก้าวหน้าของบุคคลในอาชีพ เนื่องจากผู้ปฏิบัติงานทุกคนมีความต้องการที่จะเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติงานของตน ฉะนั้น การพัฒนาบุคลากรจึงเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสก้าวหน้าในอาชีพการงาน เพราะการพัฒนาบุคลากรเป็นการช่วยให้บุคคลมีคุณภาพและความสามารถดีขึ้น จึงทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่ที่สูงขึ้นได้อย่างจริงจัง

**ทองทิพภา วิริยะพันธุ์**<sup>๑๐</sup> กล่าวว่า การพุ่งเป้าหมายของการพัฒนาตนเอง ก็เพื่อให้ตนเองเป็นสุข ซึ่งจะต้องเอาชนะความรู้สึกที่เป็นมลทินหรือความรู้สึกมัวหมอง ที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวให้ได้เสียก่อน เพราะถ้าบุคคลเอาชนะความรู้สึกเหล่านี้ได้ ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนกับบุคคลอื่นๆ ได้ด้วย

**วินัย เพชรช่วย**<sup>๑๑</sup> กล่าวว่า การที่บุคคลล้าหลังแต่ต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญ ดังนี้

๑. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกทรรศนะได้ ดังนี้

๑) เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง

๒) เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

๓) เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

๔) ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

<sup>๑๐</sup> ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, มนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร, (กรุงเทพมหานคร: อินเฟอร์มีเดีย บุ๊คส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๔.

<sup>๑๑</sup> วินัย เพชรช่วย, การพัฒนาตน, [ออนไลน์].

๒) ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม การกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

**ไพศาล ไกรสิทธิ์<sup>๑๒</sup>** กล่าวว่า การประสบความสำเร็จด้วยการกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาตนเอง เพื่อจะได้ก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ตนต้องการ บุคคลจะต้องเริ่มด้วยการกำหนดเป้าหมายซึ่งเป้าหมายที่ดีจะต้องมีลักษณะเฉพาะและมีความชัดเจน อันได้แก่

- ๑) เป้าหมายเกี่ยวกับงาน
- ๒) เป้าหมายเกี่ยวกับเงิน
- ๓) เป้าหมายเกี่ยวกับสุขภาพกาย
- ๔) เป้าหมายเกี่ยวกับสุขภาพจิต
- ๕) เป้าหมายเกี่ยวกับครอบครัว
- ๖) เป้าหมายเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา

**สรุปความได้ว่า** เป้าหมายของการพัฒนาตนเองนั้น ก็เพื่อการดำรงชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม และเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสุข มีร่างกายที่สมบูรณ์ มีสติปัญญาดี มีแนวคิดที่ถูกต้อง และประสบความสำเร็จในการทำงาน

## ๒.๔ หลักการพัฒนาตน

หลักการพัฒนาตนเอง เป็นการทำความเข้าใจกับกระบวนการของชีวิต ทราบสภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อมต่างๆ รวมทั้งรู้แนวทางแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต การศึกษาหาความรู้ใส่ตนอยู่

---

<sup>๑๒</sup> ไพศาล ไกรสิทธิ์, “รายวิชาการพัฒนาตน”, (ราชบุรี: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑), หน้า ๓๔๗. (อัดสำเนา).

เป็นนิจ รู้จักกระตุ้นใจตนเองให้มีความเข้มแข็ง พากเพียรต่อสู้ สร้างความดีงามให้เกิดมีขึ้นในตน เหล่านี้ ล้วนเป็นหลักการที่บุคคลควรยึดถือปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง

**ปราณี รามสูต และจำรัส ดั่งสุวรรณ**<sup>๑๓</sup> ได้กล่าวว่า มุมมอง“หลักการพัฒนา ตนเอง แบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน

- ๑) ขั้นการตระหนักรู้ถึงความจำเป็นในการปรับปรุงตนเอง เป็นขั้นที่ต้องการจะพัฒนาตนเอง เพื่อความสำเร็จ คือ การพัฒนาตนเองในแง่ความรู้และในทุกด้านให้ดีที่สุด
- ๒) ขั้นการวิเคราะห์ตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ประเมินตนเอง และสังเกตผู้อื่น
- ๓) ขั้นการวางแผนพัฒนาตนเองและการตั้งเป้าหมาย

**จารุพันธ์ อธิธาว์กุล**<sup>๑๔</sup> ได้สรุปหลักการและทฤษฎะการพัฒนาตนเองไว้ ดังนี้

๑) ตั้งเป้าหมายและกำหนดความตั้งใจไว้ให้มั่น โดยต้องศึกษาโอกาสความก้าวหน้าในองค์กรว่า มีเส้นทางในการเติบโตไปได้อย่างไรบ้าง อาจรวมทั้งหาบุคคลต้นแบบในองค์กรไว้เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นแนวทางที่จะกำหนดเป้าหมายในเส้นทางอาชีพของตน การตั้งเป้าหมายและรักษาความทะเยอทะยานอย่างเหมาะสม

๒) พัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่งและคนดี การพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง สามารถทำได้หลายวิธี แต่จะได้ผลดีและเร็ว ต้องพยายามศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม โดยเฉพาะที่จะสามารถนำมาใช้สร้างงานให้โดดเด่น งานทุกงาน หากผู้เป็นเจ้าของงานนั้น มีความคิดสร้างสรรค์ หาความรู้มาต่อยอด และนำไปปรับปรุงพัฒนา งานนั้นก็จะมีความสำคัญ การแสดงความเต็มใจในการรับผิดชอบงานที่สูงขึ้น ก็เท่ากับสร้างโอกาสในการพัฒนาฝีมือของตนเอง ซึ่งเป็นการสะสมทุนที่เป็นความรู้ความสามารถของตน

๓) การรู้จักตลาดผลงานของตนเองอย่างเหมาะสม ควรรวบรวมผลงานของตนเองไว้อย่างชัดเจน อาจเป็นบทสรุปการเรียนรู้และแนวปฏิบัติต่างๆ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านช่วยแนะนำเพิ่มเติม อาจนำไปใช้เป็นมาตรฐานในการทำงานของตน หรือเป็นแนวทางการปรับปรุงงานในองค์กรของตนได้

<sup>๑๓</sup> ปราณี รามสูต และจำรัส ดั่งสุวรรณ, **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธนการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๕-๑๒๙

<sup>๑๔</sup> จารุพันธ์ อธิธาว์กุล, **บริหารคนเหนือตำรา**, (กรุงเทพมหานคร: เนชั่นพริ้นติงเซอร์วิส, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๓-๑๔๔.

๔) สอบถามข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเส้นทางความก้าวหน้าในสายอาชีพ โดยปรึกษากับทางฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล เพื่อเตรียมตัวได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปหารือกับหัวหน้างานและทีมงานของตนหากมี เพื่อให้เห็นช่องทางความก้าวหน้าของการทำงานตามที่ตนคาดหวังไว้

**จอห์น อีเลียต เคมป์ และเกรแฮม วิลเลียม<sup>๑๕</sup>** ได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาตนเองที่เรียกว่า “การพัฒนาสมรรถภาพในวิชาชีพ” คือ การพัฒนา ตนเองโดยการทำให้ตนเองเป็นผู้มีสมรรถภาพในวิชาชีพของตนเอง ซึ่งผู้ที่จะเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพในวิชาชีพนั้นต้องมีคุณสมบัติในด้านความรู้ที่จำเป็น และมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของงาน ซึ่งแบ่งออกเป็นองค์ประกอบต่างๆ ได้ ๓ องค์ประกอบ

๑. ความรู้ (Knowledge) บุคคลที่ปฏิบัติงานควรมีความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้

๑) ความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงขององค์การ เช่น วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายขององค์การ แผนงานโครงการ กิจกรรมขององค์การ เป็นต้น

๒) ความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพ เช่น ความรู้ความเข้าใจในงานที่ตนปฏิบัติ

๒. ทักษะ (Skill) คือความสามารถในการทำในสิ่งที่รู้ได้อย่างมีความชำนาญ และเพียงพอ ซึ่งทักษะที่จะใช้ในการเพิ่มพูนสมรรถภาพในการทำงาน ได้แก่

๑) ทักษะที่เกี่ยวกับคน (Skill with people) เช่นทักษะในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ทักษะในการกระตุ้นหรือจูงใจ เป็นต้น

๒) ทักษะที่เกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของ (Skill with things) เช่นทักษะในการใช้วัสดุอุปกรณ์ในสำนักงาน เป็นต้น

๓) ทักษะในการทำตนให้ทันสมัยต่อเหตุการณ์ (Updating skill) เช่น การปรับตัวให้ เป็นบุคคลที่ทันสมัยต่อเหตุการณ์อยู่เสมอ การนำความรู้และวิธีการใหม่ๆ มาปรับปรุงพัฒนางาน เป็นต้น

๓. เจตคติ (Attitude) เป็นการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือแบบในการทำงาน โดยการปรับให้เป็นคนที่มีเหตุมีผล เข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง เช่น ความตั้งใจจริง เพื่อที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย มีการเตรียมการ คำนวณล่วงหน้า มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เช่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ใจกว้างใจเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องมีคุณธรรมขั้นพื้นฐาน เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น

---

<sup>๑๕</sup> จอห์น อีเลียต เคมป์ และเกรแฮม วิลเลียม, อ้างถึงใน พิมพ์พนิต เชาว์ระณิข, “ความต้องการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณภาพในการบริการ กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่สนับสนุนการบริการธนาคารกสิกรไทย”, หน้า ๑๑.

**บอยเดล<sup>๑๖</sup>** กล่าวถึงเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองที่หลากหลายและครอบคลุมวิธีการพัฒนาตนเองของนักวิชาการหลายคน โดยได้มีการแสดงความคิดเห็นไว้ ดังนี้

๑. วิธีการพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง จะประกอบไปด้วยกิจกรรม ๙ กิจกรรม คือ

๑) การจดบันทึกส่วนตัว (Personal journal) การจดบันทึกส่วนตัวเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาตนเอง โดยอาจบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เช่น ภารกิจสำคัญเพื่อกันลืม ผลงานความสำเร็จด้านต่างๆ เป็นต้น

๒) การพิจารณาย้อนหลัง (Backward review) เป็นการพิจารณาถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน โดยเริ่มจากพฤติกรรมล่าสุดแล้วพิจารณาทบทวนย้อนหลังขึ้นไปจนถึงต้นนอนตอนเช้า ซึ่งการพิจารณาย้อนหลังแบบนี้จะช่วยให้เรามองเห็นว่า เราได้ประพฤติปฏิบัติอย่างไร และมีเหตุผลอะไรแล้ว ยังช่วยให้มีโอกาสพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล และช่วยพัฒนาความจำอีกด้วย

๓) การทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น (Reflecting on things that happen) เป็นการคิดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาอย่างไตร่ตรอง ซึ่งเป็นกระบวนการทำให้ประสบการณ์ที่ผ่านมามีความหมายเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนา

๔) การพัฒนาจิตใต้สำนึก (Listening to your inner self and self-counseling: Intuition) บุคคลมีจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นความคิดเห็น ความรู้สึก ความสามารถ และให้คำแนะนำแก่ตนเองตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญการตัดสินใจที่ยากลำบาก วิธีในการพัฒนาจิตใต้สำนึกคือ ปลดปล่อยปัญหาผ่านเลยไป มีสมุดบันทึกติดตัว การตรวจสอบแรงจูงใจ ฟังความคิด ความรู้สึก และความมุ่งมั่นของตนเอง พูดกับตัวเองหรือใช้วิธีการหยุดเงียบ

๕) ความกล้าในการลองสิ่งใหม่ๆ (Courage to try out new things) คุณสมบัติประการหนึ่งที่สำคัญของการพัฒนาตนเอง คือ ความกล้า การพัฒนาความกล้าวิธีหนึ่งคือ การให้ผู้อื่นร่วมรับรู้ปัญหา ให้กำลังใจและสร้างความตั้งใจที่แน่วแน่ให้ต่อเนื่องกัน เป็นผลสะท้อนจากการทำงานเป็นกลุ่ม การรับฟังปัญหาและวิธีแก้ปัญหาของผู้อื่นอาจทำให้เกิดแรงบันดาลใจอย่างมาก

๖) การทดลองความประพฤติรูปแบบใหม่ (Experimenting with new behaviors) การพัฒนาที่ดี คือ การลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีใหม่อย่างรอบคอบ ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การพัฒนาไม่อาจเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นได้จากการ ประเมินตนเอง หรือการศึกษาข้อความที่จดบันทึกประจำวันหรือคำวิจารณ์ของผู้อื่น ทำให้ อยากเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างจากเดิม แต่จำเป็นต้องมีความมุ่งมั่นและความกล้าที่เพียงพอ เช่น เปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ลองพูดคุยกับคนแปลกหน้าอย่างน้อยวันละคน จะ

---

<sup>๑๖</sup> บอยเดล, อ้างถึงในเรื่องเดียวกัน, ๑๒-๑๕.

ทำให้มีการ พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ได้ การจดบันทึกสำหรับวิธีการนี้ เป็นการเน้นถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ได้ ทำต่างไปจากเดิมทุกวัน จะช่วยให้เห็นการพัฒนาความสามารถด้านการเปลี่ยนแปลงอันเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาตนเอง

๗) การปรับปรุงพลังความตั้งใจ (Improving your will-power) พลังตั้งใจที่เข้มแข็ง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนา ซึ่งสามารถทำให้เข้มแข็งได้ด้วยการฝึกใช้เป็นประจำ

๘) การเปิดใจให้กว้าง (Keeping an open mind) เมื่อประชันกับสถานการณ์ที่ไม่มีผู้เห็นด้วย ให้ถามตัวเองว่าเปิดใจกว้าง หรือว่ามีความลำเอียงอยู่หรือไม่ ให้มองสถานการณ์จากแง่คิด บุคคลนั้นให้มาก พยายามเข้าใจว่าทำไมเขาจึงมีความคิดเช่นนั้น การทำเช่นนี้ เป็นการแสดงความรู้สึกที่เป็นกลางเพื่อยอมรับกระแสความคิดต่างๆ กิจกรรมนี้หากทำร่วมกับผู้อื่นจะเป็นการดี โดยเฉพาะผู้ที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน

๙) การจัดการกับส่วนดีและส่วนเสีย (Working with higher and lower selves) ส่วนดี และส่วนเสียที่มีอยู่ในตัวบุคคล จะส่งผลกระทบต่อสิ่งที่กระทำและลักษณะวิธีการกระทำของบุคคล การรู้ถึงวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องจะเป็นประโยชน์มากที่สุดในการพัฒนาตนเองโดยการเขียนลักษณะพื้นฐาน เช่น บุคลิก อุปนิสัย ทศนคติ ทั้งที่ดีและไม่ดีไว้เท่าๆ กัน แล้วนำกลับมาอ่านซ้ำๆ เพื่อจะได้เห็นส่วนประกอบสำคัญในตนเอง เราควรใช้ส่วนดีให้เกิดประโยชน์ในเวลาที่เหมาะสม และต้องพยายามควบคุมส่วนเสียไว้และเปลี่ยนแปลงให้เป็นสิ่งดีเพื่อใช้ประโยชน์

วินัย เพชรช่วย<sup>๑๗</sup> ได้กล่าวถึงทรงชนะด้านการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความองอาจและเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคลมีหลายแนวทางและหลายแนวคิด ซึ่งสรุปหลักการ ที่สำคัญอยู่ใน ๓ แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาตน เชิงพุทธศาสตร์

### ๑. หลักการพัฒนาตนเชิงการแพทย์

เน้นความสำคัญของการรักษาสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้สมดุล หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม กับการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย เพราะร่างกายประกอบด้วยระบบอวัยวะต่างๆ ที่ทำงานประสานกัน ถ้าทุกระบบทำงานตามปกติ จะเป็นสภาวะการเจริญเติบโต และดำรงชีวิตตามปกติของบุคคล แต่ถ้าหากทุกระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อ การดำรงชีวิต ต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา ทำให้เกิดปัญหาต่อ

<sup>๑๗</sup> วินัย เพชรช่วย, การพัฒนาตน, [ออนไลน์].

บุคคลนั้น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ กระบวนการคิด อารมณ์ การทำงานและพฤติกรรมต่างๆ ได้ เทคนิคการพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ที่สำคัญ ได้แก่

๑) ตรวจร่างกายโดยทั่วไปทั้งระบบภายในและภายนอก ด้วยการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรับการตรวจจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง

๒) ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากโรคภัยต่างๆ ตามที่สมควรเหมาะสมกับเพศและวัย

๓) ส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ฝึกนิสัยการกินที่ดี รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่รอฟังยาเฉพาะเมื่อเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น

๔) หมั่นออกกำลังกายในที่อากาศบริสุทธิ์เพื่อบริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

๕) มองโลกในแง่ดี ทำอารมณ์และจิตใจให้แจ่มใส

๖) ศึกษาหาความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและการลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง

## ๒. หลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา

แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก

๑) **หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม** มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุง หรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง

**ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (operant conditioning)** เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวง เนื่องจากการปฏิสัมพันธ์ กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (consequences) ที่เกิดขึ้นใน สภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี ๒ ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (reinforcer) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคล กระทำอยู่มี อัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรม ที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง

**การเสริมแรง** คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น ผลกรรมที่ทำให้ พฤติกรรม มีความถี่เพิ่มขึ้นเรียกว่า ตัวเสริมแรง ซึ่งมี ๒ ชนิด คือ ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เป็นตัวเสริมแรงที่สนองความต้องการทางชีวภาพได้โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ระดับอุณหภูมิ และความเจ็บปวด เป็นต้น ตัวเสริมแรงอีกตัวหนึ่ง คือ ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เป็นตัวที่ต้องผ่าน การสัมพันธ์ กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิระยะหนึ่ง ก่อนที่จะมีคุณสมบัติเป็น ตัวเสริมแรงได้ด้วยตัวเอง เช่น คำยกย่องชมเชย เงินตรา เครื่องหมาย หรือตำแหน่ง เป็นต้น

**การเสริมแรงเชิงบวก** เป็นการเสริมที่ที่ทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า มีความหมาย เหมือนกับ การให้รางวัล แต่ในความจริงมีความหมายแตกต่างกัน การเสริมแรงเชิงบวกเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้น แต่การให้รางวัลเป็น การให้แก่บุคคลที่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามโอกาสที่สำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมนั้น จะมีความถี่เพิ่มขึ้น หรือไม่

**การเสริมแรงเชิงลบ** เป็นการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผลของพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยให้บุคคล ถอดถอนสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้ การเสริมแรงลบทำให้เกิดพฤติกรรมได้ ๒ แบบ คือ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (escape) และพฤติกรรมหลีกเลี่ยง (avoidance)

(๑) พฤติกรรมหลีกเลี่ยงเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แล้วสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อทำให้สภาพการณ์นั้นหมดไป หรือทำให้ความไม่พึงพอใจที่มีอยู่หมดไป เช่น ในกลุ่มคนที่เดินอยู่แล้วฝนตกลงมาอย่างหนัก เราจะเห็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหลายแบบ อาจหลบเข้าชายคาตึก หรือกางร่ม เป็นต้น

(๒) พฤติกรรมหลีกเลี่ยง เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เป็นสัญญาณว่าจะมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น บุคคลสามารถ แสดงพฤติกรรม บางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เมื่ออาจารย์นัดสอบในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า นักศึกษาที่กลัวจะสอบได้คะแนนต่ำ และยังไม่ได้อ่านหนังสือเลย ก็จะเริ่มอ่านหนังสือ การที่อาจารย์นัดสอบบ่อยๆ เป็นการเสริมแรงลบ ทำให้นักศึกษาอ่านหนังสือ สม่าเสมอมากขึ้น

ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมซึ่งเคยกระทำอยู่ลดลงหรือยุติลง ได้แก่ การลงโทษ และการหยุดยั้ง

(๑) การลงโทษ คือการให้ผลกรรมหลังการแสดงพฤติกรรมแล้วมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลงหรือยุติลง ซึ่งผลกรรมนั้น ไม่จำเป็นต้อง เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แต่ถ้าทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหยุดไปถือว่าเป็นตัวลงโทษแล้ว แต่มีข้อโต้แย้งกันว่า การลงโทษเป็นเพียง การระงับพฤติกรรม

ไว้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่อาจยุติได้อย่างถาวร เพราะเพื่ออำนาจการคุกคามจากตัวลงโทษอ่อนลง พฤติกรรม ที่เคยถูกลงโทษ จะกลับคืนมาอีก

(๒) การหยุดยั้ง คือการทำให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน ไม่ได้รับการเสริมแรงอีกต่อไป ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นจะค่อยๆ ลดลงและสามารถยุติไปในที่สุด ซึ่งจะสามารถหยุดยั้งได้เร็ว หรือมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ ประวัติในการได้รับการเสริมแรง ของพฤติกรรมนั้นว่า ได้รับตัวเสริมแรงขนาดใด สม่าเสมอมาเพียงใด และระยะเวลาในการได้รับการเสริมรagnานเท่าใด

การพัฒนาตน หรือการปรับปรุงตนเอง ตามแนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม เน้นที่การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อม และการควบคุม การกำหนดผลกรรม ด้วยตนเอง ทั้งในการสร้าง พฤติกรรมที่เหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

**๒. หลักการจิตวิทยาปัญญานิยม** มีแนวความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับ ๓ ปัจจัยสำคัญ ได้แก่

๑) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่นๆ ภายในร่างกาย

๒) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

๓) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่กระทำต่างๆ ปัจจัยทั้งสามนี้ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism) แต่ไม่ได้หมายความว่า จะมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน และอาจไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่า ซึ่งอาจต้องอาศัยระยะเวลาเป็นตัวประกอบด้วย ในการกำหนดให้เกิดผลกระทบต่อปัจจัยอื่น

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมแรง จิตวิทยาปัญญานิยมไม่ได้มองการเสริมแรงเป็นเพียงแต่การทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่อื่นๆ อีก ๓ อย่าง คือ

๑) เป็นข้อมูลให้บุคคลให้บุคคลรู้ว่าคราวต่อไปในอนาคตควรจะทำพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใด

๒) เป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะทำให้ได้รับการเสริมแรง เป็นการเพิ่มโอกาสให้การกระทำ ดังกล่าวเกิดขึ้นในระยะต่อมา

๓) ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรง คือเพิ่มความถี่ให้พฤติกรรม ต่อเมื่อบุคคลตระหนักถึงการมีโอกาສสูงที่จะได้รับการเสริมแรง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ จิตวิทยาปัญญานิยมเชื่อว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจาก การเรียนรู้โดยการสังเกต เป็นการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีการลองผิดลองถูก แต่ตัวแบบเพียงคนเดียว สามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการกระทำได้พร้อมกัน

เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักมีสภาพแวดล้อมที่จำกัด การรับรู้ทางสังคม จึงผ่านจากประสบการณ์ของคนอื่นหรือสื่อต่างๆ เป็นส่วนมาก ตัวแบบแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

- ๑) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ที่เราได้มีโอกาสสังเกตและเกี่ยวข้องกับตัวแบบนั้นโดยตรง
- ๒) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือนิยาย ความสำคัญของตัวแบบต่อการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

(๑) ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ให้บุคคล ในกรณีที่ยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาก่อนเลย

(๒) ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ในกรณีที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาบ้างแล้ว ตัวแบบจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

(๓) ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลง ในกรณีที่เห็นผลกระทบที่เป็นโทษจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตัวแบบ

การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ประกอบด้วย ๔ กระบวนการ คือ

๑) กระบวนการตั้งใจ (attention) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ การตั้งใจสังเกตจะทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมของตัวแบบ ความตั้งใจจะสูงถ้าหากตัวแบบเป็นผู้มีชื่อเสียง มีลักษณะดึงดูดใจ เป็นที่นิยมและชื่นชอบกันทั่วไป หรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต และยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกต เกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้ สติปัญญา ระดับการตื่นตัว เจตคติ อีกด้วย

๒) กระบวนการเก็บจำ (retention) ผู้สังเกตต้องมีความสามารถในการเก็บจำลักษณะของตัวแบบได้ถูกต้อง สามารถแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นสัญลักษณ์ทางภาพหรือทางภาษาได้ เพื่อจัดโครงสร้างในการเก็บจำให้ง่ายขึ้น ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางภาษาและการสร้างจินตภาพในสมอง เมื่อเก็บจำไว้แล้วจะต้องสามารถเรียกกลับมาได้อีก ในกรณีที่ต้องการทดลองปฏิบัติเป็นพฤติกรรมของตนเอง

๓) กระบวนการกระทำ (reproduction) ในขั้นนี้ผู้สังเกตจะใช้เวลาคิดดัดแปลงพฤติกรรมที่ได้เก็บจำไว้นั้นออกมาเป็นการกระทำจริงด้วยตัวเอง ตอนแรกคงเป็นการพยายามกระทำให้เหมือนกับตัวแบบ ซึ่งจะทำให้ดีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เก็บจำ การสังเกตตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับ และการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับสิ่งที่จำได้ เมื่อได้ทดลองทำบ่อยๆจะสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และยังสามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปโดยจินตนาการของตนเองได้อีกด้วย

๔) กระบวนการจูงใจ (motivation) แม้ผู้สังเกตจะมีความสามารถในการเก็บจำการกระทำของตัวแบบได้ดีเพียงใด แต่ถ้าขาดแรงจูงใจเขาย่อมไม่ประสงค์จะเลียนแบบหรือทำตามตัวแบบ เขาจะทำตามอย่างเมื่อมีเหตุผลที่ดีพอหรือมีแรงจูงใจบางอย่างเท่านั้น เช่น

- (๑) ประวัติการได้รับการเสริมแรงในอดีต เมื่อเขาทำตามแบบอย่างในเรื่องอื่นได้

(๒) ความเชื่อมั่นในสัญญาว่าจะได้รับการเสริมแรง เป็นความคาดหวังว่าเมื่อทำตามตัวแบบได้จะได้รับสิ่งที่ต้องการหรือพึงพอใจ

(๓) มีการเสริมแรงทางอ้อมจากที่เห็นคนอื่น ๆ ได้รับสิ่งที่พอใจ เมื่อทำตามตัวแบบได้

ในการพัฒนาตนหรือการปรับปรุงพฤติกรรมตนเองตามหลักการจิตวิทยาปัญญานิยม จะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนความรู้สึก และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

**รุ่งทิพย์ ข้องหลิม<sup>๑๘</sup>** ได้สรุปถึงพฤติกรรมของบุคลากรที่มีความตั้งใจแน่วแน่ที่ต้องการพัฒนาตนเองว่า มีพฤติกรรมที่แสดงออกดังนี้

- ๑) มีความตั้งใจที่จะฝึกฝนตนเองให้ทันกับเหตุการณ์
- ๒) แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นกับผู้อื่นอย่างเป็นกันเอง
- ๓) ศึกษาความรู้จากเอกสารอื่นๆ
- ๔) ติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับเหตุการณ์ภายใน และภายนอกประเทศ โดยอาศัยหนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ
- ๕) ติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับนโยบาย และโครงการของงานที่อยู่ในความรับผิดชอบโดยตรงและทั้งที่เกี่ยวข้อง
- ๖) ศึกษาทางไปรษณีย์ในวิชาที่เกี่ยวข้อกับงาน และ/หรือความรู้อื่นๆ
- ๗) เข้าร่วมสัมมนาเมื่อมีโอกาส
- ๘) การเป็นผู้นำและบรรยายในบางโอกาส
- ๙) เป็นสมาชิกของสมาคมทางวิชาการ หรือองค์กรที่น่าสนใจอื่นๆ
- ๑๐) หาโอกาสลาศึกษา และดูงานทั้งในและต่างประเทศ
- ๑๑) เข้าศึกษาในบางวิชาในสถาบันการศึกษา
- ๑๒) คบหาสมาคมกับผู้รู้บางท่าน

**ประโยชน์ ส่งกลิ่น<sup>๑๙</sup>** ได้ให้ทัศนะและวิเคราะห์ พบว่าคำสอนในมงคลสูตรมีคำสอนแต่ละข้อแตกต่างกัน แสดงวิธีการพัฒนาตนโดยเรียงเรียงจากง่ายไปหายาก จะขึ้นพื้นฐานไปจนถึงจุดสุดยอด จากระดับโลกียะไปจนถึงระดับโลกุตระ บุคคลผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนในมงคลสูตรได้อย่าง

<sup>๑๘</sup> รุ่งทิพย์ ข้องหลิม, อ้างถึงใน รัตนาภรณ์ คชมะเรง, “ความต้องการพัฒนาตนเองของพนักงานส่วนตำบลในเขตจังหวัดสระบุรี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๐), หน้า ๓๓.

<sup>๑๙</sup> ประโยชน์ ส่งกลิ่น, “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาตนตามแนวคำสอนในมงคลสูตร”, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕).

สมบูรณ์แบบแล้วย่อมได้ชื่อว่า “เป็นผู้พัฒนาตน” ในส่วนของการวิเคราะห์ศึกษา และพิจารณาแนวทางพัฒนาตน ในเชิงกระบวนการพบว่า คำสอนในมงคลสูตรแบ่งออกเป็น ๒ ระดับคือ (๑) เรียกว่าระดับการพัฒนาชีวิตเพื่อให้เป็นคนดีของสังคมได้แก่มงคลที่ ๑-๑๘ (๒) ระดับของการพัฒนาจิตเพื่อความสิ้นกิเลสได้แก่มงคลที่ ๑๙ - ๓๘ โดยในระดับของการพัฒนาชีวิตเพื่อให้เป็นคนดีของสังคมนั้นก็ประกอบไปด้วย ๕ ระดับคือ (๑) การสร้างมาตรฐานกฎเกณฑ์ทางความคิดที่ถูกต้องมงคลที่ ๑-๓ (๒) การเตรียมปัจจัยขั้นพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิตมงคลที่ ๔-๖ (๓) การฝึกฝนอบรมตนให้เป็นผู้มีความสามารถมงคลที่ ๗-๑๐ (๔) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัวมงคลที่ ๑๑-๑๔ (๕) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมมงคลที่ ๑๕-๑๘ ส่วนในระดับการพัฒนาจิตเพื่อความสิ้นกิเลสนั้นก็ประกอบไปด้วย ๕ ขั้นตอนเช่นกันคือ (๑) การเตรียมความพร้อมสำหรับฝึกฝนอบรมจิตมงคลที่ ๑๙-๒๑ (๒) การอบรมคุณธรรมแสงหาธรรมเบื้องต้นมงคลที่ ๒๒-๒๖ (๓) การอบรมคุณธรรมและแสงหาคุณธรรมเบื้องต้นมงคลที่ ๒๗-๓๐ การฝึกฝนอบรมตนภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไปมงคลที่ ๓๑ ถึง ๓๔ และ(๕) การฝึกการฝึกฝนที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมจนหมดสิ้นกิเลส มงคลที่ ๓๕ ถึง ๓๘

**รศ.ดร.สมิทธิพงษ์ เนตรนิมิตร**<sup>๒๐</sup> ให้ทัศนะเกี่ยวกับมังคละทีปนีว่าเป็นหนังสือที่โดดเด่นเล่มหนึ่งในพระพุทธศาสนา ที่แสดงหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งพระสิริมงคลอาจารย์ นักปราชญ์แห่งล้านนาไทยแต่งหนังสือเล่มนี้เมื่อ พ.ศ. ๒๐๖๐ เพื่อขยายความอรรถกถามงคลสูตรมังคละทีปนีหรือมงคลสูตรให้เห็นแนวทางดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ยั่งยืนและเป็นมาตรฐานเรียกว่า “มงคล” ข้อแรกคือการไม่คบคนพาลและจนถึงข้อสุดท้ายคือจิตเกษมโดยพระสูตรนี้ยืนยันว่าชีวิตที่ยั่งยืนและชีวิตที่มีมาตรฐานจะต้องมีทั้งโลกียธรรมและโลกุตระธรรมควบกันไป

**พระมหาภักขวัชร เขมทสสี และคณะ**<sup>๒๑</sup> ได้ชี้แนวทางในการใช้มังคละทีปนีว่าเป็นคัมภีร์ในชั้นยุคอรกถา ระบุว่าโดยพระสิริมงคลอาจารย์ พระเถระชาวเชียงใหม่ โดยเนื้อหาพบว่าศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิตทั้ง ๙ ด้านคือ ๑)ด้านสิ่งแวดล้อม ๒)ด้านการพัฒนาตนเอง ๓)ด้านการทำหน้าที่ทางครอบครัว ๔)ด้านการทำหน้าที่ทางสังคม ๕)ด้านการส่งเสริมศีลธรรม ๖)ด้านการศึกษาธรรม ๗)ด้านคุณธรรม ๘)ด้านการปฏิบัติตนขั้นสูงและ ๙)เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นหลักแห่ง

<sup>๒๐</sup> รศ.ดร.สมิทธิพงษ์ เนตรนิมิตร, “มังคละทีปนี:แนวทางแห่งการดำรงอยู่แห่งชีวิตที่ยั่งยืน”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๘๕.

<sup>๒๑</sup> พระมหาภักขวัชร เขมทสสี, พระมหาอำนาจ พลปญโญ, และสิริภาพ สอนดง, “มังคละทีปนี: ศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิต”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙): ๓๗๗ – ๓๘๐.

การพัฒนาชีวิตและสังคมตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนกระทั่งถึงระดับสูงสุดคือความหลุดพ้นอันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา

**สรุปความได้ว่า** หลักการพัฒนาตน ที่สำคัญๆ คือ การตั้งเป้าหมายและกำหนดความตั้งใจไว้ให้มั่น โดยต้องศึกษาโอกาสความก้าวหน้าในองค์กรว่า มีเส้นทางในการเติบโตไปได้อย่างไรบ้าง พัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่งและคนดี ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี แต่จะได้ผลดีและเร็ว ต้องพยายามศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม สอบถามข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเส้นทางความก้าวหน้าในสายอาชีพ โดยปรึกษากับทางฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล เพื่อเตรียมตัวได้อย่างถูกต้อง มีความตั้งใจที่จะฝึกฝนตนเองให้ทันกับเหตุการณ์ แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นกับผู้อื่นอย่างเป็นกันเอง ติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับเหตุการณ์ภายในและภายนอกประเทศ โดยอาศัย หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ และติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับนโยบาย และโครงการของงานที่อยู่ในความรับผิดชอบโดยตรงและทั้งที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดกรอบการพัฒนาตน และในมงคลสูตร เป็นแนวทางดำเนินชีวิตได้อย่างและมีคุณภาพเมื่อเทียบกับ การพัฒนาในรูปแบบต่างๆเปรียบได้คือต้นฉบับที่ถูกนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

## ๒.๕ องค์ประกอบในการพัฒนาตนเอง

**พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)**<sup>๒๒</sup> ได้อธิบายถึงองค์ประกอบในการพัฒนาตนเอง ที่มีส่วนสนับสนุนในการพัฒนาตนเองให้เป็นไปโดยสะดวก ตามพระคัมภีร์ดังนี้

๑) มีกัลยาณมิตร คือ การรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี แสดงถึงการรู้จักถือเอาประโยชน์จากสังคม หรือจากการร่วมสังคมกับผู้อื่น การรู้จักทำให้สภาพแวดล้อมทางสังคมอำนวยประโยชน์เกื้อกูลแก่การพัฒนาตนเอง กล่าวคือ พัฒนาตนเองด้วยหมั่นคำนึงถึงประโยชน์สุขของสังคม และการกระทำต่างๆ ที่เป็นการเกื้อกูลต่อผู้อื่นด้วย

๒) มีวินัย คือ การจัดระเบียบชีวิตและระเบียบการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นให้เรียบร้อย ซึ่งความมีวินัยนั้น มีความมุ่งหมายเพื่อให้ชีวิตมีโอกาสพัฒนาตนเองได้เต็มที่ พร้อมทั้งจะใช้ประโยชน์จากสิ่งทั้งหลายได้เต็มที่ เมื่อจัดระเบียบชีวิตและสังคมให้ดีแล้ว จะเป็นการเอื้อโอกาสในการพัฒนาชีวิตและพัฒนาสังคมต่อไป

๓) มีแรงจูงใจ คือ มีความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ ซึ่งความใฝ่รู้เป็นความต้องการความจริง ส่วนใฝ่สร้างสรรค์ คือ ความต้องการทำสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้น นอกจากนี้ แรงจูงใจที่ดี ยังหมายถึง ความ

---

<sup>๒๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘-๑๑๑.

ต้องการสิ่งทั้งหลายที่ดั่งงาม ให้สิ่งทั้งหลายอยู่ในภาวะที่ดีที่สุดของมัน ต้องการให้ชีวิตของตนเป็นชีวิตที่ดั่งงาม มีสุขภาพดี มีคุณค่า ต้องการให้ครอบครัวมีความสุข ความต้องการภาวะที่ดั่งงามเหล่านี้ จะนำไปสู่การกระทำให้ความดั่งงามนั้นเกิดขึ้น ทำให้เกิดความต้องการที่จะสร้างสรรค์เพื่อให้ความดั่งงามนั้นสำเร็จผลขึ้นมา ทั้งในแง่การสร้างเสริมความดั่งงามในตนเอง และในแง่การสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม

๔) มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ เพราะว่ามีศักยภาพ ซึ่งจะต้องฝึก ต้องพัฒนาขึ้นมา จึงเป็นเครื่องเตือนใจให้มีจิตสำนึกในการที่จะพัฒนาศักยภาพของตน โดยเตือนตนเองอยู่เสมอว่า จะต้องพัฒนาศักยภาพตนเองให้เต็มที่ เริ่มตั้งแต่มีความเชื่อในศักยภาพที่ฝึกได้ และมีจิตสำนึกในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

๕) ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมเหตุผล เริ่มตั้งแต่รับประสบการณ์ ก็มีทำที่ต่อสิ่งนั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็มีทัศนคติและค่านิยมเกิดขึ้น ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้น ทัศนคติและค่านิยมจึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำให้ถูกต้องและมีผลดี ดังนั้น การที่จะพัฒนาตนได้ดี จึงต้องมีทำที่ต่อสิ่งทั้งหลายถูกต้อง ถ้าตั้งทำที่ได้ถูกต้องจนมีทัศนคติแห่งการเรียนรู้ กระบวนการคิดก็จะเปลี่ยนแนวคิดใหม่ การรับรู้ก็จะมีปัญหา

๖) ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ความเข้าใจในหลักความเปลี่ยนแปลงและมีจิตสำนึกในความเปลี่ยนแปลง ย่อมทำให้เกิดจิตสำนึกต่อเวลา ทำให้เห็นถึงความสำคัญของกาลเวลา แล้วก็มี ความไม่ประมาท เร่งรัดทำการที่ควรทำ ผู้ที่รู้จักดำเนินชีวิตจะเร่งรัดพัฒนาตนเอง โดยใช้ความไม่ประมาทเป็นตัวคอยกระตุ้น

๗) การทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม คือ การฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน ฉลาดคิดแยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง สามารถแก้ปัญหาและพึ่งตนได้ด้วยความรู้จักคิด

**สรุปความได้ว่า** องค์ประกอบของการพัฒนาตนเอง ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตร มีวินัย ในการจัดระเบียบชีวิตและระเบียบการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีแรงจูงใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ มีทัศนคติแห่งการเรียนรู้ที่สามารถปรับทัศนคติและค่านิยมได้ถูกต้อง ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท โดยมีจิตสำนึกในความเปลี่ยนแปลง และฝึกใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดให้ได้ประโยชน์และสามารถแก้ปัญหาได้

## ๒.๖ เทคนิคการพัฒนาตน

เทคนิควิธีการพัฒนาตนเองในการที่จะช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาตนเองควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคม ทั้งนี้เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตของตนภายใต้สังคมที่แวดล้อมได้ด้วยความสุข

นายแพทย์ประสพ รัตนกร<sup>๒๓</sup> ได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนาตัวบุคคลไว้ดังต่อไปนี้ โดยแต่ละบุคคลควรจะต้องรู้จักให้ และมีความเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดทั้งสามารถให้กำลังใจแก่กันและกันได้

๑) รู้จักให้โดยแต่ละบุคคลควรจะมีใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดทั้งสามารถให้กำลังใจแก่กันและกันได้

๒) รู้จักพอและรู้จักประมาณตน เพื่อให้จิตใจของเราเองสงบและสังคมก็จะสงบตามตามไปด้วย

๓) รู้จักยอม ซึ่งในที่นี้จะหมายถึง รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาวมากกว่าจะชิงดีชิงเด่น เอาชนะประหัตประหารกัน หรือเอาชนะกันด้วยเล่ห์เหลี่ยม

๔) รู้จักเชื่อฟังในเหตุผลของบุคคลอื่น ไม่กระทำการใด ๆ เพื่อประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนึกถึงประโยชน์ของส่วนรวมด้วย

๕) รู้จักเกรงใจและเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น โดยคำนึงถึงใจเขาใจเราควรจะมีหลักธรรมหรือธรรมและศีลธรรมประจำใจ เพื่อไม่ก่อให้เกิดความสะเทือนใจแก่บุคคลอื่น

๖) มีความอดกลั้น ในที่นี้จะหมายถึง อดทนทั่ว ๆ ไป อดทนต่อปัญหา ความเครียดปัญหาชีวิตและปัญหาอื่น ๆ อดทนที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบ นอกจากนี้ควรจะต้องอดรอ คือ รอเวลาซึ่งจะต้องอดทนรอเวลาทั้งนี้เพราะว่า บางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะพูดนั้นหากเราสามารถอดกลั้นที่จะพูดก็จะดีพูดออกไปเพราะผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการรอเวลามักจะคุ้มค่าแก่การรอ

๗) รู้จักให้อภัยซึ่งดีกว่าการผูกโกรธ

๘) เห็นผู้อื่นดีกว่าตน ดีกว่าเห็นตนดีกว่าผู้อื่น

๙) สามารถชนะตนดีกว่าชนะผู้อื่น ตลอดทั้งสามารถชนะกิเลสต่าง ๆ ด้วย ซึ่งดีกว่าชนะสิ่งใด ๆ ทั้งหมด

---

<sup>๒๓</sup> นายแพทย์ประสพ รัตนกร, อ้างถึงใน เกตสุชา ทองน้อย, เทคนิควิธีการพัฒนาตนเอง, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <https://www.gotoknow.org>, [๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑].

**วินัย เพชรช่วย**<sup>๒๔</sup> กล่าวว่า การควบคุมตนเอง คือการที่บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย หรือวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก และในทางกลับกัน คนที่มีทักษะในการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก

ในชีวิตประจำวันของคนเราล้วนเคยควบคุมตนเองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งมาแล้ว เช่น

๑) ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ ปิดตาตัวเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบ ทำให้หลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พอใจได้

๒) เปลี่ยนเงื่อนไขของสิ่งเร้าหรือสัญญาณที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะหลีกเลี่ยง เช่น ไปตากอากาศที่ชายทะเลเพื่อหลีกเลี่ยงสัญญาณต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งอาจช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการบางอย่างได้มากขึ้นด้วย

๓) หยุดการกระทำบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวันเพื่อจะรับประทานอาหารมื้อค่ำที่จัดเป็นพิเศษ

๔) เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งจำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมขัดกับความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ เช่น เมื่อหัวหน้างานทำเป็น ต้องทำหน้าตาเฉย หัวเราะไม่ได้เด็ดขาด

๕) ใช้เหตุการณ์บางอย่างเพื่อควบคุมพฤติกรรมตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อช่วยให้ตื่นทันเวลา

๖) ใช้ยาหรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ ควบคุมการกระทำของตนเอง เช่น การดื่มสุราเพื่อลืมเรื่องความทุกข์ ดื่มน้ำกาแฟเพื่อจะอ่านหนังสือหรือขับรถได้นานขึ้น

๗) เสริมแรงหรือลงโทษตัวเอง โดยสัญญากับตนเองว่าถ้าสอบได้ B หรือ A จะซื้อของราคา ๕๐๐ บาทให้ตัวเองชิ้นหนึ่ง หรือถ้าสอบได้เกรดไม่ดี จะงดการดูละครโทรทัศน์ ๑ เดือน

๘) ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น ออกกำลังกายแทนการนอนอยู่เฉย อ่านหนังสือแทนการดูละครน้ำเน่า

เทคนิคการควบคุมตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมโดยเงื่อนไขและผลกระทบ ถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกระทบเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เงื่อนไขสำคัญในการควบคุมตนเองคือ

<sup>๒๔</sup> วินัย เพชรช่วย, การพัฒนาตน, [ออนไลน์]. <http://std.eng.src.ku.ac.th/?q=node/๓๕๔>

บุคคลนั้นจะเป็นผู้จัดการกับเงื่อนไขและผลกรรมของพฤติกรรมด้วยตนเอง แทนการที่บุคคลอื่นจะจัดการให้

ในการควบคุมตนเองมักจะเกี่ยวเนื่องกับการเลือกแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันอยู่ ซึ่งการขัดแย้งของเงื่อนไขผลกรรมมีอยู่ ๔ แบบ ดังนี้

๑) หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางบวกทันที เพื่อว่าจะไม่ได้รับผลกระทบทางลบในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบจำนวนมาก เพื่อว่าจะได้ไม่อ้วนใน ๒-๓ ปีข้างหน้า หรือหยุดการสูบบุหรี่เพื่อว่าจะได้ไม่เป็นมะเร็งปอด หรือหลีกเลี่ยงการล่าสอนทางเพศเพื่อจะได้ไม่ติดเชื้อเอดส์

๒) แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางลบทันที เพื่อจะได้รับผลกระทบทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อมีฐานะดีขึ้น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อจะชนะในการแข่งขัน

๓) ไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อว่าจะได้รับผลกระทบทางบวกที่มากกว่าในอนาคต เช่น การไม่ออกไปเที่ยวสนุกสนานในคืนวันศุกร์ เพื่อใช้เวลาอ่านหนังสือที่ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น หรือมีโอกาสดูเรียนต่อ

๔) แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางลบแต่น้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปให้หมอฟันอุดหินปูน ตรวจฟัน ทำความสะอาดฟัน ซึ่งมักเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่การกระทำนั้นทำให้ไม่เกิดการปวดฟันที่รุนแรงในอนาคต

จากการขัดแย้งกันในเงื่อนไขของผลกรรมที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าในการพัฒนาตนนั้น บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อควบคุมพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ในการควบคุมตนเองมีเทคนิควิธีที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

## ๑. การควบคุมสิ่งเร้า

เป็นกระบวนการจัดการกับเงื่อนไขสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น โดย

๑) กำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น เช่น ถ้าจะประหยัดรายจ่ายฟุ่มเฟือย และเราทราบว่าทุกครั้งที่เราไปเดินในห้างสรรพสินค้าเราจะเพลิดเพลินกับการซื้อของที่ไม่น่าจำเป็น สามารถควบคุมได้โดยไปให้น้อยลงหรือลดการไปเดินในห้างสรรพสินค้าเสีย

๒) กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

๓) เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าใหม่ที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ในกรณีที่พฤติกรรมที่เป็นอยู่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

## ๒. การเตือนตนเอง

การเตือนตนเองประกอบด้วยกิจกรรม ๒ ส่วนคือ การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง หรือทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนสังเกตและบันทึกไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น ก็อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองภายในใจ และกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดนั้น การดำเนินการเตือนตนเองมีขั้นตอนดังนี้

๑) เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน

๒) สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่

๓) ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

## ๓. การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง

วิธีการนี้จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมในวิธีการเตือนตนด้วย ซึ่งมี ๒ ขั้นตอน คือ

๑) พิจารณาพฤติกรรมที่ควรได้รับการเสริมแรงหรือรับการลงโทษ และเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษ

๒) เสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

## ๔. การทำสัญญากับตนเอง

การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยในการควบคุมตนเอง คือข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่นๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่าจะใช้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจใช้เวลา ๒-๓ นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย

๑) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

๒) บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

๓) บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา

๔) กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลกรรมบางอย่างต่อการกระทำของตน

๕) กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรม

## ๕. การเปลี่ยนการสนองตอบ

เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่น หรือการกระทำพฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องสนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิ อาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย สามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้

หากต้องการใช้เทคนิคการพัฒนาด้านวิธีการควบคุมตนเอง ควรมีขั้นตอนดังนี้

๑) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เริ่มต้นด้วยบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ด้วยตนเองให้ชัดเจน

๒) สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ

๓) กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง เป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษ หลังจากที่ได้ทำ พฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับ ความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔) เลือกเทคนิคด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเอง จะช่วยให้สามารถเลือกเทคนิค เพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน

๕) ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้  
๖) ประเมินตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่

๗) เสริมแรง หรือ การลงโทษตนเอง หลังจากประเมินพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว การจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษ

## ๒.๗ ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาการเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของทุกคน

วินัย เพชรช่วย<sup>๒๕</sup> ได้ให้ความเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนไว้ ตามทฤษฎะ ไว้ดังนี้

๑. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ ดังนี้

๑) เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

๒) เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

๓) เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

๔) ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

๒. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม การกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

ชัยวัฒน์ สุรวิชัย<sup>๒๖</sup> กล่าวในการให้ความเห็นด้านการพัฒนาศักยภาพของตนเองว่ามีความสำคัญมากต่อมนุษย์ ดังนี้

<sup>๒๕</sup> วินัย เพชรช่วย, การพัฒนาตน, [ออนไลน์]. <http://std.eng.src.ku.ac.th/?q=node/๓๕๔>

- ๑) ทำให้มนุษย์มีความรู้ความสามารถ มีสติปัญญา แสวงหาความจริงได้
- ๒) ทำให้มนุษย์ มีความเจริญก้าวหน้าและความสำเร็จบรรลุเป้าหมายในชีวิตและหน้าที่การทำงาน และสังคม
- ๓) ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองและอยู่ร่วมกับสังคมที่มีความเหมือนและความแตกต่างกันได้
- ๔) ทำให้มนุษย์เป็นคนดี มีประโยชน์และคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่น ชุมชน สังคมและบ้านเมือง

**สรุปความได้ว่า** ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง คือ ทำให้มนุษย์มีความรู้ความสามารถ มีสติปัญญา แสวงหาความจริงได้ ทำให้เกิดการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลาย โดยการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ด้วยการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ นอกจากนี้ การพัฒนาตนเองยังส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองและอยู่ร่วมกับสังคมที่มีความเหมือนและความแตกต่างกันได้

## บทที่ ๓

### หลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน

การวิจัยหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักธรรมที่ว่าด้วยพาสัจจะ หลักธรรมที่ว่าด้วยศิลปะ และหลักธรรมที่ว่าด้วยวินัยที่ศึกษาดีแล้ว ที่มีปรากฏในมงคลสูตร สำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน ในด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง การวิเคราะห์และประเมินตนเองการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ซึ่งมีสาระดั่งต่อไปนี้

โดยเนื้อหาในมงคลสูตรนี้ หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า มังคลทีปนี รจนาโดย พระสิริมังคลาจารย์ พระเถระชาวเชียงใหม่ แต่งขึ้นประมาณ พ.ศ. ๒๐๖๗ เป็นการเรียบเรียงพุทธวจนะ ขึ้นมาให้มีเนื้อความสละสลวย และเป็นหมวดหมู่ โดยมีเนื้อความว่า

การไม่คบหาพวคนพาล ๑ การคบหาแต่เหล่าบัณฑิต ๑ การบูชาผู้ที่ควรบูชา ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด การอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม ๑ ความเป็นผู้ได้ทำบุญไว้แล้วในภพก่อน ๑ การตั้งตนไว้โดยชอบ ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด ความเป็นพหูสูตร ๑ งานศิลปะ ๑ วินัยที่ศึกษาไว้ดีแล้ว ๑ วาจาที่เป็นสุภาสิต ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด การทะนุบำรุงมารดา ๑ การทะนุบำรุงบิดา ๑ การสงเคราะห์บุตรและภรรยา ๑ การงานที่ไม่เสียหาย ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด ทาน ๑ ความประพฤติธรรม ๑ การสงเคราะห์พวกญาติ ๑ การงานที่หาโทษมิได้ ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด ความไม่ยินดี ความงดเว้นจากบาป ๑ ความยับยั้ง (ตน)ไว้จากการดื่มน้ำเมา ๑ ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด ความเคารพ ๑ ความถ่อมตน ๑ ความสันโดษ ๑ ความเป็นคนกตัญญู ๑ การฟังธรรมตามกาลอันควร ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด ความอดทน ๑ ความเป็นคนว่าง่าย ๑ การพบเห็นสมณะทั้งหลาย ๑ การสนทนารธรรมตามกาลอันควร ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด ตบะ ๑ พรหมจรรย์ ๑ การเห็นอริยสัจทั้งหลาย ๑ การกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมทั้งหลายกระทบแล้วไม่หวั่นไหว ๑ จิตที่ไม่เศร้าโศก ๑ จิตที่ปราศจากกิเลสเป็นดุจธูลี ๑ จิตที่เกษม ๑ ข้อที่ว่ามานี้ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด บุคคล กระทำกรรมทั้งหลายมีประการเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทั้งปวง ข้อที่ไม่คบคนพาลเป็นต้นนั้น จัดเป็นมงคลอันสูงสุด

### ๓.๑ หลักธรรมที่ว่าด้วยพหุสัจจะ

#### ๓.๑.๑ ความหมายของพหุสัจจะ

พหุสัจจะ คือ ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก<sup>๑</sup>คือความเป็นผู้สดับมาก<sup>๒</sup>ได้แก่ผู้ที่ทรงสุตะ สัมสมสุตะเป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้นในท่ามกลางและในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิบริบูรณ์ครบถ้วนแล้วทรงจำไว้ได้คล่องปากขึ้นใจแทงตลอดดีด้วยทวิภูติ<sup>๓</sup>ความเป็นพหุสัจจะ หมายถึง การเรียนปิฎก ๓ ได้แก่ พระวินัยปิฎกพระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก<sup>๔</sup>มีสุตะน้อยคือการได้ยินได้ฟังน้อยเกียจคร้าน หลงลืมสติมีปัญญาทรมาม<sup>๕</sup>มีสุตะมาก คือการได้ยินได้ฟังมาก ปรารภความเพียร มีสติตั้งมั่น มีปัญญา<sup>๖</sup>

ความเป็นผู้ มีสุตะมาก ชื่อพหุสัจจะ โดยอรรถพหุสัจจะ ได้แก่ความเป็นผู้ฉลาดในกิจนั้นๆ อันเกิดขึ้นเพราะเรียนบ้าง เพราะฟังบ้างซึ่งพระพุทธรูปหรือศิลปะภายนอก(พระพุทธรูปศาสนา) พหุสัจจะนั้นมี ๒ อย่าง ด้วยสามารถพหุสัจจะของบรรพชิตและคฤหัสถ์ใน ๒อย่างนั้น ความเป็นผู้ทรงจำคำสอนของพระศาสดา ที่พระผู้มีพระภาคทรงพรรณนาไว้ในอรรถเวลสูตรเป็นต้นโดยนัยเป็นต้นว่า“ภิกษุเป็นพหุสัจจะ ทรงสุตะ มีสุตะเป็นที่สั่งสม”ดังนี้ ชื่อว่าพหุสัจจะของบรรพชิต<sup>๗</sup>

พหุสัจจะ ชื่อว่าเป็นมงคล แม้เพราะเป็นเหตุแห่งการทำให้แจ้งซึ่งปรมัตถ์สัจโดยลำดับ สมดังคำที่พระผู้มีพระภาค เมื่อจะทรงแสดงธรรมแก่พราหมณ์ชื่อการทวาชะ ตรัสไว้ว่า “กุลบุตรผู้เกิดศรัทธาแล้วย่อมเข้าไปหาบัณฑิตครั้งเข้าไปหาแล้ว ย่อมนั่งใกล้ เมื่อนั่งใกล้ย่อมเงียโสตร์ เงียโสตร์แล้วย่อมสดับธรรมครั้งสดับแล้ว ย่อมทรงธรรมไว้อย่อมพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงไว้แล้ว, เมื่อเขาพิจารณาเนื้อความอยู่ธรรมทั้งหลาย ย่อมทนซึ่งความเพ่งพินิจ เมื่อความทนซึ่งความเพ่งพินิจ แห่งธรรม มีอยู่ความพอใจย่อมเกิดเขาเกิดความพอใจแล้ว ย่อมอุตสาหะครั้งอุตสาหะแล้ว ย่อมไตร่ตรองครั้งไตร่ตรองแล้ว ย่อมตั้งความเพียรเขาเป็นผู้มีตนตั้งความเพียรแล้ว ย่อมทำปรมัตถ์สัจให้แจ้งด้วยกาย และ ย่อมเห็น (แจ้ง) แห่งตลอดปรมัตถ์สัจนั้นด้วยปัญญา”<sup>๘</sup>

<sup>๑</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๕/๗๗

<sup>๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๒๔ (มมร.).

<sup>๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๐๕.

<sup>๔</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๑/๑๑๖.

<sup>๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๑/๑๐๕.

<sup>๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๒/๑๐๗.

<sup>๗</sup> มงคลสูตรที่ป็น (ไทย) ๒/๑๑๖/๓.

<sup>๘</sup> มงคลสูตรที่ป็น (ไทย) ๒/๑๒๓/๑๑-๑๒.

พาหุสัจจะ คือผู้ใดได้ยินได้ฟัง ได้เรียนรู้มาก หรือคงแก่เรียน มีองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ ๑) ได้ยินได้ฟังมาก ๒) ทรงจำไว้ได้ ๓) คล่องปาก ๔) เจนใจ ๕) ขบได้ด้วยทฤษฎี<sup>๙</sup>

พาหุสัจจะ ได้แก่ ความเป็นผู้ฉลาดในกิจนั้นๆ อันเกิดขึ้นเพราะเรียน ได้ฟังพระพุทธรวณะ หรือศิลปะภายนอกพระพุทธศาสนา เป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรม<sup>๑๐</sup>

พาหุสัจจะ หมายความว่า เป็นคนเรียนมากเรียนรู้ดี คือ จำได้คล่องปาก ชื่นใจ เข้าใจจำได้ เรียกว่า พหูสูตร<sup>๑๑</sup>

พาหุสัจจะ เกิดจากการศึกษา และการศึกษาที่ดีเกิดจากวิธีการศึกษา ๔ แบบ คือศึกษาด้วยการฟัง ด้วยการคิด ด้วยการสอบถาม และด้วยการจดจำบันทึก<sup>๑๒</sup>

พาหุสัจจะ คือความคงแก่เรียน หมายถึงการศึกษาเล่าเรียนมามาก ทั้งทางโลกและทางธรรม โลกจะเจริญขึ้น เพราะมีการศึกษาแท้ โลกจะเสื่อมลงเพราะมีการศึกษาไม่แท้ หรือไม่มีการศึกษาเลย<sup>๑๓</sup>

พหูสูตร แปลว่า ผู้ได้สดับรับฟังมาก มีความรู้มาก คงแก่เรียนหมายถึง ผู้มีปัญญารอบรู้ผู้ศึกษาเล่าเรียนศิลปะวิทยาการมามาก ได้ยินได้ฟังเรื่องต่างๆ มามากและสามารถทรงจำไว้ได้เป็นอย่างดีจนนับได้ว่า เป็นผู้รู้เป็นปราชญ์พหูสูตร ในคำวัด หมายถึงผู้ได้เล่าเรียนหรือได้ฟังพระพุทธรวณะ และศิลปะภายนอกแล้วทรงจำไว้ได้มากเป็นผู้ฉลาดรู้ในวงศ์ตระกูลศาสน์ โดยวิธีเรียนจากครูจากตำรับ สดับเทศนาเรียกความเป็นพหูสูตรนั้นว่า “พาหุสัจจะ” ซึ่งเป็นมงคลอย่างหนึ่งที่น่าความเจริญก้าวหน้าให้แก่ผู้ เป็นพหูสูตร<sup>๑๔</sup>

<sup>๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสนฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๘.

<sup>๑๐</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มังคลัตถปิณี แปลเล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓.

<sup>๑๑</sup> เกษม บุญศรี, **พุทธมงคลเล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การค้ำคูณสภา, ๒๕๓๓), หน้า ๑๘๗.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดีสุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนาคำวัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๖๓๐.

<sup>๑๓</sup> สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร ป.ธ. ๖), **มงคลยอตชีวิต เล่ม ๓**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ, ๒๕๑๙), หน้า ๒-๓.

<sup>๑๔</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดีสุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนาคำวัด**, หน้า ๖๖๓.

ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก หรือความเป็นผู้ศึกษาเล่าเรียนมากนี้เรียกได้ ๓ อย่าง คือ ๑) พาหุสัจจะ ๒) พหูสูต ๓) สุตตะ เพราะต่างก็มีคำอธิบายความหมายเหมือนกัน เช่น ทรงสุตตะ สังสมสุตตะ เป็นผู้ได้ยินได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลางมีความงามในที่สุดพร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิบริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้ คล่องปากขึ้นใจแทงตลอดดีด้วยทิวฏฐิ<sup>๑๕</sup>

**สรุปความได้ว่าพาหุสัจจะ**ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก ทรงความรู้กว้างขวาง ใสใจสดับรับฟัง คั่นคว้าหาความรู้อยู่เสมอความที่ได้ศึกษามากได้ยินได้ฟังมากนี้ เรียกได้ ๓ อย่างคือพาหุสัจจะ พหูสูต หรือ สุตตะเพราะต่างมีความหมายเหมือนกัน คือ ทรงไว้ซึ่งสุตตะ สังสมสุตตะเป็นผู้ได้สดับมาก ทรงจำไว้ได้คล่องปากและขึ้นใจ

### ๓.๑.๒ ลักษณะความรู้ที่สมบูรณ์ของพหูสูต

ลักษณะของพหูสูต คือการรู้ซึ่งถึงหลักการ รู้รอบทุกแง่ทุกมุม และรู้กว้างครอบคลุมเขตแดนแห่งความรู้ในสาขาต่างๆ<sup>๑๖</sup>

**พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ<sup>๑๗</sup>** ได้ให้ทรรศนะลักษณะความรู้ที่สมบูรณ์ของพหูสูตไว้ ดังนี้

๑) รู้ลึก หมายถึง รู้เรื่องราวสวไปหาเหตุในอดีตได้ลึกซึ่งถึงความเป็นมา เช่น แพทย์เมื่อเห็นอาการคนป่วยก็บอกได้ว่าเป็นโรคอะไร รู้ไปถึงว่าเป็นโรคนี้เพราะเหตุใด หรือ ช่างเมื่อเห็นอาการเครื่องยนต์ที่เสีย ก็สามารถบอกได้ทันทีว่า เครื่องนั้นเสียที่ชิ้นส่วนไหน เป็นเพราะอะไร เป็นต้น

๒) รู้รอบ หมายถึง ช่างสังเกต รู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ภาพภูมิประเทศ ดินฟ้าอากาศ ผู้คนในชุมชนความเป็นไปของเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวสิ่งที่ควรรู้ต้องรู้

๓) รู้กว้าง หมายถึง สิ่งรอบตัวแต่ละอย่างที่เราที่รู้ก็รู้อย่างละเอียด รู้ถึงความเกี่ยวพันของสิ่งนั้นกับสิ่งอื่นๆ ด้วย คล้ายรู้รอบแต่เก็บรายละเอียดมากขึ้น

๔) รู้ไกล หมายถึง มองการณ์ไกล รู้ถึงผลที่จะตามมาในอนาคต เช่น เห็นสภาพดินฟ้าอากาศ ก็รู้ทันทีว่าปีนี้พืชผลชนิดใดจะขาดแคลน เห็นพฤติกรรมของผู้ร่วมงานไม่น่าไว้วางใจ ก็รู้ทันทีว่าเขา กำลังจะคิดไม่ซื่อ เห็นตนเองเริ่มย่อหย่อนต่อการปฏิบัติธรรม ก็รู้ทันทีว่าถ้าทิ้งไว้เช่นนี้ต่อไป ตนก็จะเสื่อมจากกุศลธรรม

<sup>๑๕</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๗/๑๕๕.

<sup>๑๖</sup> เทพพร มังธานี, **มงคลชีวิต ๓๘ ประการ**, (กรุงเทพมหานคร: เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๑), หน้า ๕๒.

<sup>๑๗</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, **มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้า**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘\\_detail.php?page=๕๓](http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘_detail.php?page=๕๓), [๑ ธ.ค. ๒๕๖๑].

ผู้ที่ประกอบด้วยความรู้ ๔ ประการนี้ ทั้งทางโลกและทางธรรม จึงจะเป็นพหูสูตที่แท้จริง

### ๓.๑.๓ องค์ประกอบของพหูสูต

การสร้างเสริมความรอบรู้ มีองค์ประกอบหลายประการ อาทิ ความมีนิสัยชอบฟังข่าวสาร ฟังแล้วรู้วิธีจำประเด็น จำส่วนที่เป็นแก่นสาระที่ได้ฟัง นำมาไตร่ตรองทำความเข้าใจ แล้วทดลองใช้ หรือปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ หากบุคคลนำไปเป็นส่วนในการแสวงหาความรู้ ย่อมทำให้ตนจำได้ เข้าใจ ใช้ เป็น อย่างไรก็ดี ได้มีนักวิชาการ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพหูสูตไว้ ดังนี้

**เทพพร มังธานี<sup>๑๘</sup>** กล่าวพรรณนาว่า พหูสูตมีองค์ ๕ คือ

- ๑) พหูสุตา คือ ได้ฟังมาก
- ๒) ธตา คือ สามารถจดจำเนื้อหาและรายละเอียดและหลักการหรือสาระได้อย่างแม่นยำ
- ๓) วจสา ปริจิตา คือ นำความรู้ที่เล่าเรียนทรงจำมาท่องบ่น พูด บอก กล่าวอยู่เสมอ จนทำให้คล่องปาก คือ พูดได้อย่างแคล่วคล่อง
- ๔) มนसानุเปกขิตา คือ เอาใจใส่นึกคิด พิจารณาเรื่องนั้นๆ ให้เข้าใจ เมื่อนึกถึงก็เกิดความสว่างขึ้นมาในใจทันที
- ๕) ทิฏฐิยา สุปัณฺณิธา คือ สามารถมองเห็น เข้าใจ หรือหยั่งรู้อย่างลึกซึ้งถึงรากฐาน แนวคิดหรือทฤษฎีนั้นๆ ด้วยปัญญา

**พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ<sup>๑๙</sup>** ได้อธิบายพรรณนาคุณสมบัติของพหูสูตหรือนักศึกษาที่ดีไว้ ดังนี้

- ๑) พหูสุตา ความตั้งใจฟัง คือมีนิสัยชอบฟัง ชอบอ่าน ชอบค้นคว้า ยึดหลัก เรียนจากครู ดูจากตำรับ ดับปาฐะ
- ๒) ธตา ความตั้งใจจำ คือมีความจำดี รู้จักจับสาระสำคัญ จับหลักให้ได้ แล้วจำได้แม่นยำคนที่ความจำไม่ดีเพราะภพในอดีตชอบพูดปด ตี๋มสุรามาก ฯลฯ ดังนั้นถ้าในชาตินี้เลิกตี๋มสุรา เลิกพูดปดและพยายามท่องบ่นๆ หมั่นจดหมั่นเขียนบ่อยๆ ไม่ช้าก็จะเป็นผู้มีความจำดี

<sup>๑๘</sup>เทพพร มังธานี, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ, หน้า ๕๒-๕๓.

<sup>๑๙</sup>พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้า, [ออนไลน์], [http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘\\_detail.php?page=๑๒๘](http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘_detail.php?page=๑๒๘)

๓) วจสา ปริจิตา ความตั้งใจท่อง คือต้องฝึกท่องให้คล่องปากท่องจนขึ้นใจ จำได้คล่องแคล่วชัดเจนไม่ต้องพลิกตำรา โดยเฉพาะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นความจริงแท้แน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลง ควรท่องไว้ให้ขึ้นใจทุกข้อกระทงความ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ส่วนวิชาการทางโลก ยังมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เพราะยังไม่มีใครรู้จริง จึงควรท่องเฉพาะที่สำคัญและหมั่นคิดหาเหตุผลด้วย

๔) มนสาอนุเปกขา ความตั้งใจขบคิด คือใส่ใจนึกคิดตรองสาวเหตุสาวผลให้เข้าใจตลอดพิจารณาให้เจนจบ นึกถึงครั้งใดก็เข้าใจประปราย

๕) ทิฏฐิยา สุปฏิวิธยา ความแทงตลอดด้วยปัญญา คือเข้าใจแจ่มแจ้ง ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ความรู้กับใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่างไรก็ตาม トラบใดที่ยังไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างจริงจัง คุณสมบัติข้อนี้จะเกิดไม่เต็มที่

**สรุปความได้ว่า** บุคคลผู้จะเข้าถึงความเป็นพหูสูต คือ ความรอบรู้ศิลปวิทยา จนได้ชื่อว่าเป็นผู้คงแก่เรียน จะต้องอาศัยองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยให้เกิดความรอบรู้ ๕ ประการ คือ ฟังให้มาก จดจำเนื้อหาให้ได้ ฝึกท่องให้คล่องปากท่องจนขึ้นใจ เอาใจใส่นึกคิด พิจารณาเรื่องนั้นๆ ให้เข้าใจ และเข้าใจแจ่มแจ้ง ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ

### ๓.๑.๔ ลักษณะผู้ที่เป็นพหูสูตไม่ได้ดี

ลักษณะนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อความเป็นพหูสูต มีหลายประการ อาทิ เห็นทรัพย์ ดีกว่าความรู้ เห็นแก่การได้เป็นใหญ่ เรียนอะไรไม่เอาจริง เป็นคนจับจด เสพสารเสพติด มีใจเศร้าหมอง ชอบเที่ยวเตร่ และขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีนักวิชาการได้อธิบายถึงลักษณะผู้ที่เป็นพหูสูตไม่ได้ดีไว้ ดังนี้<sup>๒๐</sup>

๑) คนราคะจริต คือคนขี้อ้อ บ้ายอ เจ้าแสบงอน รักสวยรักงาม พิถีพิถันจนเกินเหตุ มัวแต่งอนมัวแต่แต่งตัวจนไม่มีเวลาท่องบ่นค้นคว้าหาความรู้ พวกนี้แก้โดยให้หมั่นนึกถึงความตาย พิจารณาซากศพอสุภกรรมฐาน เป็นต้น

๒) คนโทสะจริต คือคนขี้โมโห ฉุนเฉียว โกรธง่าย ผูกพยาบาทมาก มัวแต่คิดโกรธแค้นจนไม่มีเวลาไตร่ตรอง พวกนี้แก้โดยให้หมั่นรักษาศีล และแผ่เมตตาเป็นประจำ

<sup>๒๐</sup>พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้า, [ออนไลน์]. [http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘\\_detail.php?page=๑๒๘](http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘_detail.php?page=๑๒๘)

๓) คนโมหจริต คือคนสะเพร่า ขี้ลืม มักง่าย ทำอะไรไม่พยายาม เอาดีสักแต่ให้เสร็จ สติไม่มั่นคงใจกระด้างในการกุศลสงฆ์ในพระรัตนตรัยว่ามีคุณจริงหรือไม่ พวกนี้แก้โดยให้หมั่นฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

๔) คนขี้ลาด คือพวกขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่กล้าลงมือทำอะไร กลัวถูกติ คอยแต่จะเป็นผู้ตาม ไม่มีความคิดริเริ่ม พวกนี้แก้โดยให้คบกับคนมาตรฐาน คือคบบัณฑิต จะอ่านจะทำอะไรก็ให้จับให้ทำแต่สิ่งที่เป็นมาตรฐาน ไม่สักแต่ว่าทำ

๕) คนหนักในอาภิส คือพวกบ้าสมบัติ ตีค่าทรัพย์ว่ามากกว่าความรู้ ทำให้ไม่ชวนช่วยในการแสวงหาปัญญาเท่าที่ควร

๖) คนจับจด คือพวกทำอะไรเหวอะแหยะ ไม่เอาจริง

๗) นักเลงสุรา คือพวกขี้เมา ขาดสติ หหมดโอกาสที่จะเรียนรู้

๘) คนที่มีนิสัยเหมือนเด็ก คือพวกชอบเอิกเกริก สนุกเฮฮาจนเกินเหตุ ขาดความรับผิดชอบ

**สรุปความได้ว่า** ลักษณะนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อความเป็นพหูสูต การถูกราคะ ลากะ โทสะ และโมหะครอบงำจิตใจ รวมทั้งการติดสารเสพติด ความเกียจคร้าน และการขาดความรับผิดชอบในการกิจที่ควรทำ ซึ่งลักษณะเหล่านี้ติดเป็นนิสัยในบุคคลใด บุคคลนั้นจะขาดความสนใจใฝ่รู้สิ่งต่างๆ รอบตัว

### ๓.๑.๕ วิธีฝึกตนให้เป็นพหูสูต

บุคคลส่วนใหญ่จะสนใจเรียนรู้ในสิ่งที่ตนชอบ และจะขาดความสนใจเรียนในสิ่งที่ตนไม่ถนัด เช่น นักเรียนชอบภาษาอังกฤษ พอถึงชั่วโมงเรียนภาษาอังกฤษ ก็จะกระตือรือร้นและตั้งใจเรียน แต่พอถึงชั่วโมงวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งตนไม่ถนัดการคำนวณ ก็จะไม่ใส่ใจเรียนและเรียนไม่รู้เรื่อง ดังนั้น ความรอบรู้ในลักษณะของพหุสัจจะ หรือพหูสูตนั้น ต้องเลือกศึกษาเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองชอบ ถนัด และเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของตน ซึ่งในประเด็นนี้ มีนักวิชาการ ได้นแนะนำไว้ เป็นต้นว่า

**สุชีราภรณ์ บริสุทธิ<sup>๒๑</sup>** กล่าวถึงวิธีฝึกตนให้เป็นพหูสูตไว้ ดังนี้

- ๑) ฉลาดเรียน เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ และตนสามารถทำได้
- ๒) มีความกระตือรือร้นเพื่อศึกษาความรู้เพิ่มเติม
- ๓) ศึกษาความรู้ทางธรรมให้ควบคู่กับความรู้ทางโลก

---

<sup>๒๑</sup> สุชีราภรณ์ บริสุทธิ, **มงคลชีวิต ๓๘ ฉบับเยาวชน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรภาพพัฒนา จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘.

- ๔) มีความจำที่ดี พร้อมทั้งจะนำความรู้นั้นไปใช้ได้ทันที
- ๕) ตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด

**เทพพร มั่งธานี<sup>๒๒</sup>** ได้ให้คุณสมบัติเบื้องต้นที่ทำบุคคลให้เป็นพหูสูตรได้ ดังนี้

- ๑) สุตะ คือ การรู้จักรับฟังสิ่งที่ถูกต้อง และสามารถจับประเด็นสำคัญได้
- ๒) จินตะ คือ การคิดไตร่ตรองสิ่งที่ได้รับฟังอย่างรอบครอบ สามารถวิเคราะห์เหตุผลได้

ชัดเจน

- ๓) ปุจฉา คือ การรู้จักตั้งคำถามในข้อที่ตนสงสัย ไม่เข้าใจชัด

๔) ลิขิต คือ การบันทึกความเข้าใจของตนเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เพื่อนำมาทบทวน ทำความเข้าใจยิ่งๆ ขึ้นไป

**สรุปความได้ว่า** วิธีฝึกตนให้เป็นพหูสูตร เลือกเรียนในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และตนสามารถทำได้ มีความกระตือรือร้นศึกษาความรู้ทางธรรมให้ควบคู่กับความรู้ทางโลก โดยการรู้จักรับฟังสิ่งที่ถูกต้อง สามารถวิเคราะห์เหตุผลได้ชัดเจน รู้จักตั้งคำถามในข้อที่ตนสงสัย และรู้จักการบันทึกความเข้าใจของตนเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ

### ๓.๑.๖ กรณีศึกษาบุคคลเป็นผู้พหูสูตร

ความเป็นผู้ฉลาดของเหล่าคฤหัสถ์ซึ่งเกิดขึ้นเพราะฟังหรือเรียนศิลปะภายนอก ชื่อว่าพาหุสัจจะของคฤหัสถ์แม้ในพาหุสัจจะของคฤหัสถ์นั้น พาหุสัจจะใดไม่มีโทษพาหุสัจจะนั้นก็จัดเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุนำมาซึ่งประโยชน์สุขในโลกทั้ง ๒ ในข้อนี้มีเรื่องดังต่อไปนี้ เป็นกรณีศึกษา

#### เรื่องเสนกบัณฑิต

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์เป็นพราหมณ์ นามว่า “เสนก” ในกรุงพาราณสี เรียนสรรพศิลปะในกรุงตักกสิลาสำเร็จแล้ว กลับมายังกรุงพาราณสี ในกาลนั้น พระเจ้ากรุงพาราณสี ทรงพระนามว่า “ชนก” ได้พระราชทานตำแหน่งอำมาตย์ พร้อมด้วยยศใหญ่แก่พระโพธิสัตว์พระโพธิสัตว์นั้นเป็นอำมาตย์ผู้อนุศาสน์อรรถธรรมของพระราชา ในวันแห่งปักษ์ทั้งหลาย นั้นแสดงธรรมด้วยพุทธลีลาบนธรรมาสน์ที่ตกแต่งในธรรมสภา อันพระราชเป็นต้นจัดเตรียมไว้ครั้งนั้น พราหมณ์แก่คนหนึ่ง เทียวขอทรัพย์ ได้มาพันทหาปณะ จึงฝากไว้ในสกุลพราหมณ์สกุลหนึ่ง แล้วไปขออีก พราหมณ์สกุลนั้นใช้กหาปณะเสียแล้ว เมื่อพราหมณ์แก่นั้นกลับมา ไม่อาจจะคืนให้จึงได้ให้ ธิดาของตนทำให้เป็นบาทบริจาริกาแก่พราหมณ์ นั้น แก่พานางไปอยู่ในพราหมณ์คาม ใกล้กรุงพาราณสี ฝ่ายพราหมณ์นั้นไม่ม

<sup>๒๒</sup> เทพพร มั่งธานี, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ, หน้า ๕๔-๕๕.

ด้วยเมณุกาม เพราะตนยังเป็นสาว จึงทำมิฉาจารกับพราหมณ์หนุ่มคนหนึ่ง คิดว่า “ด้วยอุบายอย่างนี้ เราจักเป็นผู้ปลอดภัยทำอะไร ได้ตามชอบใจ” วันหนึ่ง จึงได้พูดกะพราหมณ์ดังนี้ ว่า “ท่านพราหมณ์ดิฉันไม่อาจจะทำการงานในเรือนของท่านได้, ท่านจงเอาทรัพย์ที่ขอเขาได้มา นำทาสหรือทาสีมาให้ดิฉันเถิด” แทะกอยู่ในอำนาจของนางจึงรับว่า “ดีละ” ตะพายถุงหนังเต็มด้วยสัตว์เตี้ยๆ ไปในคามนิคมเป็นต้น เมื่อได้ทรัพย์ถึง ๗๐๐ กหาปณะแล้วก็กลับมา ในระหว่างทาง ได้แวะกินสัตว์ที่โคนไม้มีโพรงต้นหนึ่ง ไม่ผูกปากถุง ลงไปต้อน้ำแล้ว ขณะนั้น งูเห่าในต้นไม้มีโพรงตัวหนึ่ง เลื้อยเข้าถุงด้วยกลิ่นสัตว์ นอนขดขนดกินสัตว์อยู่ พราหมณ์กลับมาไม่ทันดูข้างใน ผูกปากถุงตะพายแล้วก็ออกเดิน ได้ยินคำที่รุกขเทพดาองค์หนึ่งบอกว่า “พราหมณ์วันนี้ถ้าท่านจักพักอยู่ในระหว่างทาง ตัวท่านเองจักตายแต่ถ้าท่านไปถึงเรือนวันนี้ภรรยาของท่านจักตาย” จึงหวาดกลัวแต่ภรรยา กำลังคร่ำครวญอยู่ถึงประตูกรุงพาราณสีแล้ว กาลนั้น ได้เป็นวันอุโบสถที่ ๑๕ คนทั้งหลายถือของหอมและดอกไม้เป็นต้นติดมือไป เพื่อฟังธรรมของพระโพธิสัตว์แก่เห็นคนเหล่านั้น ถามทราบความนั้นแล้วคิดว่า “ได้ทราบ ว่า เสนกบัณฑิตเป็นนักแสดงธรรมท่านคงจะกล่าวคำอะไรๆ กำจัดความโศกของเราออกได้แม้เราก็ควรจะไปฟังธรรมในที่นั้น” ดังนี้แล้ว ก็ไปกับคนเหล่านั้น ได้ยินร้องไห้อยู่ที่ท้ายบริษัทด้วยทั้งถุงสัตว์ยังอยู่ที่คอ พระโพธิสัตว์เห็นแก่เขา คิดว่า “ความโศกที่สามารถให้เกิดน้ำตา ภายในของพราหมณ์นั้น น่าจะมีเป็นแน่” จึงถามถึงเหตุแห่งความโศกนั้น แก่แก่เล่าคำที่เทพดาบอก แล้วถามว่า “ข้าพเจ้าได้ยินคำนี้ จึงเศร้าโศกท่านบัณฑิตอะไรหนอ จะเป็นเหตุแห่งความตายของข้าพเจ้าและภริยา”

พระโพธิสัตว์ใคร่ครวญดู ก็รู้เหตุทั้งหมดได้ด้วยญาณ คือความเป็นผู้ฉลาดในอุบายของตนทีเดียว ดุจเห็นอยู่ด้วยตาทิพย์จึงถามว่า “พราหมณ์ในถุงของท่านนั้น มีสัตว์ไหม” พราหมณ์ตอบว่า “มีท่านบัณฑิต” เสนก ถามว่า “ในเวลากินอาหารเข้าวันนี้ ท่านกินสัตว์ที่ไหนพราหมณ์ตอบว่า “ที่โคนไม้ในป่า” เสนก ถามว่า “ท่านกินสัตว์แล้ว เมื่อจะไปต้อนน้ำผูกปากถุงหรือเปล่าพราหมณ์ตอบว่า “ไม่ได้ผูก” เสนก ถามว่า “ถ้า อย่างนั้น ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ในเวลาที่ท่านไปต้อนน้ำงูเห่าตัวหนึ่งได้กลิ่นสัตว์ จึงเลื้อยเข้าถุงวันนี้ ถ้าท่านจักพักในระหว่างทางเมื่อจะกินสัตว์ในเวลาเย็น จักสอดมือเข้าไปในถุงเมื่อเช่นนั้น ท่านก็จักถูกกัดมือตายนี้เหตุแห่งความตายของท่าน ถ้าท่านจักไปถึงเรือนในวันนี้ภรรยาของท่านก็จักสอดมือเข้าไปเพื่อหยิบของในถุงเมื่อเช่นนั้น นางก็จักถูกกัดมือตายนี้เหตุแห่งความตายของนางเทพดาล่าอย่างนั้น หมายถึงเหตุนี้เพราะฉะนั้น ท่านจงยกถุงนั้นลงในท่ามกลางบริษัท แล้วแก้ปากถุงถอยออกไปยืนให้ ห่างแล้ว เอาท่อนไม้เคาะถุง” พราหมณ์ได้ทำอย่างนั้นแล้ว งูแผ่พังพานชูเสียงดังฟูๆ เลื้อยออกแล้ว ลำดับนั้น หมองูคนหนึ่ง จับงูตัวนั้นไปปล่อยเสียในป่า พวกคนพากันร่ำเรงยินดีว่า “ท่านเสนกบัณฑิตนี้ พยากรณ์ได้ดังพระสัพพัญญูพุทธเจ้า” ดังนี้แล้ว ได้พากันโบกสะบัดผ้าปรบมือ และซ้องสาธุการตั้งหลายแสน เสียงสาธุการประการหนึ่งว่าเสียงมหาปฐพีถล่มฝนแก้ว ๗ ประการ ก็ตกดังฝนลูกเห็บ เพื่อบูชาพระโพธิสัตว์ แม้พราหมณ์ก็บูชาพระโพธิสัตว์นั้น ด้วยกหาปณะที่ตนได้มา พระโพธิสัตว์ไม่รับกหาปณะเหล่านั้น กลับเพิ่มให้แก่พราหมณ์อีก ๓๐๐ กหาปณะ เพื่อให้

ครบพัน แล้วถามว่า “ใครใช้ท่านไปขอทรัพย์” พราหมณ์ตอบว่า “ภรรยาของข้าพเจ้า บัณฑิต” เสนกถามว่า “ภรรยาของท่าน แก่หรือสาว” พราหมณ์ตอบว่า “ยังสาวอยู่ บัณฑิต” พระโพธิสัตว์พูดชี้แจงว่า “ถ้าอย่างนั้น นางคงทำมิฉฉาจารกับชายอื่น จึงใช้ท่านไป ก็ถ้าท่านจักนำหาปณะเหล่านี้ไปเรือนนาง จักให้แก่ชายชู้เพราะฉะนั้น ท่านพึงเก็บไว้ในที่ไหนๆนอกบ้านแล้ว จึงเข้าบ้าน” ดังนี้แล้ว ส่งแก่ไป พราหมณ์ทำตามคำแนะนำอย่างนั้นแล้ว ไปยืนอยู่ที่ประตูเรือนเรียกว่า “หล่อนจำ” ขณะนั้น แม่นางนั่งอยู่กับชายชู้ ได้ยินเสียงของพราหมณ์ จึงดับประทีปเสีย แล้วเปิดประตูเมื่อเขาเข้าไปข้างในแล้วก็นำชายชู้ออกไปยืนแอบอยู่ที่ริมประตู แล้วเข้าไปสู่เรือน ถามว่า “ท่านได้อะไรมา” แกบบอกว่า “ข้าได้มาพันหนึ่ง เก็บไว้ที่โน้น” นางไปบอกแก่ชายชู้ ชายชู้นั้นก็ถือเอาทรัพย์นั้นหลีกไป รุ่งขึ้นพราหมณ์ไม่เห็นทรัพย์นั้น จึงเข้าไปหาพระโพธิสัตว์เล่าเรื่องนั้น พระโพธิสัตว์ทราบความนั้นแล้ว จึงให้คำใช้จ่ายแก่พราหมณ์ พอ ๗ วัน สั่งว่า “ในวันต้น ท่านจงเชิญพราหมณ์มากินเลี้ยง ๑๔ คน คือพราหมณ์กลุ่มกะของท่าน ๗ คน ของภรรยาท่าน ๗ คน นับแต่วันรุ่งขึ้นไป จงลดเสียฝ่ายละ ๑ คน ในวันที่ ๗ จงเชิญเพียง ๒ คนคือ ของ ท่าน ๑ คน ของภรรยา ๑ คนใน ๒ คนนั้น กลุ่มกะของภรรยาท่านคนใด มาเรื่อยตลอด ๗ วัน ท่านจงบอกกลุ่มกะคนนั้นแก่ข้าพเจ้า” พราหมณ์ทำตามนั้นแล้ว บอกแก่พระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์จึงใช้พวกบุรุษให้นำเอาตัวพราหมณ์นั้นมา ถามว่า “ท่านเอาหาปณะพันหนึ่งของพราหมณ์นี้ไป จากโคนไม้ ต้นโน้นหรือ” พราหมณ์ตอบว่า “ข้าพเจ้า มิได้เอาไป บัณฑิต” เสนกกล่าวว่า “เราซื้อเสนกบัณฑิตท่านไม่รู้จักหรือ” พราหมณ์นั้นกลัว จึงรับว่า “ข้าพเจ้าเอาไปเก็บไว้ที่โน้น” พราหมณ์ พระโพธิสัตว์ใช้พวกบุรุษให้นำทรัพย์นั้นมาแล้ว ให้ลงราชอาณาจักรแก่พราหมณ์ผู้เป็นโจร ให้เนรเทศเสียจากพระนคร แล้วให้ทรัพย์พันหนึ่งนั้นพร้อมด้วยยศใหญ่แก่พราหมณ์นอกนี้ ให้แก่กับ ปชาบดีอยู่ในสำนักของตน พระโพธิสัตว์นั้น บำเพ็ญปรมาตมธรรมให้บริบูรณ์ด้วย การเปลื้องพราหมณ์จากทุกข์ด้วยประการฉะนี้<sup>๒๓</sup>

เรื่องเสนกบัณฑิต แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนมากจนสำเร็จศิลปะทั้งปวงอย่างเช่นเสนกบัณฑิตนั้น ย่อมเป็นที่พึงของสังคมได้ เป็นที่ยกย่องของสังคม ส่วนผู้เรียนน้อยแต่ตั้งใจฟังด้วยดีอย่างเช่น พราหมณ์ขอทาน ที่ตั้งใจฟังคำแนะนำของเสนกบัณฑิต ทำความเข้าใจ แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น เขาจึงสามารถแก้ปัญหาครอบครัวได้

<sup>๒๓</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๒๕/๑๔-๑๘.

### เรื่องพระสารีบุตรเถระ

พระสารีบุตร เป็นพระอัครสาวกเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า ในอดีตชาติ พระสารีบุตรบังเกิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาล มีชื่อว่าสรทมานพต่อมาบวชเป็นดาบส สมัยพระอโนมทัสสีพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลกเสด็จไปโปรดสรทดาบสที่ทำสักการะในพระพุทธเจ้าแล้วตั้งความปรารถนาเป็นพระอัครสาวกของพระพุทธเจ้าในปัจจุบันชาติพระเถระมาบังเกิดเป็นบุตรพราหมณ์ แห่งตระกูลหัวหน้าพราหมณ์ที่หมู่บ้านนาลกะ (บางแห่งเรียกนาลันทะ) เมืองราชคฤห์ บิดาชื่อวังคันตะ มารดาชื่อสารีจึงได้นามว่าสารีบุตรเมื่อเยาว์วัยเรียกว่าอุปติสสะ มีเพื่อนสนิทชื่อโกลิตะ (ต่อมาคือ พระมหาโมคคัลลานะ) มีน้องชาย ๓ คน ชื่อจุนทะอุปเสนะและเรวตะ น้องสาว ๓ คน คือ จาลาอุปจาลาและสีสุปจาลา ซึ่งต่อมาได้บวชในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เมื่ออุปติสสะ และโกลิตะไปเที่ยวดูมหรสพบนยอดเขาด้วยกัน คราวหนึ่งไปดูแล้วเกิดความสลดใจคิดออกแสวงหาโมกขธรรมจึงไปบวชในสำนักของสัทธัยปริพาชกก็ไม่บรรลุจุดมุ่งหมาย วันหนึ่งอุปติสสปริพาชกได้พบพระอัสสชิเถระขณะบิณฑบาต เกิดความเลื่อมใสตามไปสนทนาถามหลักคำสอนความย่อเพียงคาถาเดียวก็ได้ดวงตาเห็นธรรม รีบกลับไปบอกแก่โกลิตะแล้วพากันไปเฝ้าพระพุทธองค์มีปริพาชกตามไปด้วย ๒๕๐ คน ขณะที่ทรงแสดงธรรมอยู่ท่ามกลางบริษัท ๔ ทรงขยายพระธรรมเทศนาทำให้ปริพาชก ๒๕๐ คนบรรลุพระอรหันต์ เว้นพระอัครสาวกทั้ง ๒ จบพระธรรมเทศนาทรงประทานอุปสมบทให้ทั้ง ๒ ด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทาที่เวฬุวันเมื่อบวชแล้ว ๑๕ วันพระสารีบุตรได้ฟังพระธรรมเทศนาเวทนาปริคคหสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ทีทนขปริพาชก (หลานของท่าน) ท่านส่งญาณไปตามกระแสพระสูตรแล้วบรรลุพระอรหันต์ (ส่วนหลานของท่านบรรลุโสดาปัตติผล)<sup>๒๔</sup>

พระพุทธองค์ประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงตั้งพระสารีบุตรให้เลศกว่าภิกษุทั้งหลายด้านเป็นผู้มีปัญหามากเป็นพหูสูต และเป็นพระอัครสาวกฝ่ายขวา<sup>๒๕</sup>

เรื่องพระสารีบุตรนี้ ได้แสดงให้เห็นว่า บุคคล หากตั้งใจฟังสิ่งใดด้วยใจจดจ่อ กับสิ่งที่ได้ฟัง พร้อมกับพิจารณาเนื้อหาที่ฟังนั้นอย่างเข้าใจแจ่มชัด ย่อมบรรลุวัตถุประสงค์ในสิ่งที่คาดหวังจากการฟังนั้นโดยแท้

### เรื่องพระอานนท์เถระ

พระอานนท์เถระ เป็นพระมหาสาวกองค์หนึ่ง เป็นเจ้าชายในศากยวงศ์ เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะซึ่งเป็นพระเจ้าอาของเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านออกบวชพร้อมกับอนุรุธะและอุบาลีเป็น

<sup>๒๔</sup> อ.เจก.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๓๒.

<sup>๒๕</sup> อ.เจก.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๙-๒๓๒.

ต้น และต่อมาได้รับเลือกให้เป็นพระอุปัชฌาย์ประจำพระองค์ เมื่อพระพุทธองค์ทรงแต่งตั้งพระอานนท์ใน ๕ ตำแหน่งคือ ผู้เป็นพหูสูตร ผู้มีสติ ผู้มีคิติ ผู้มีอิติ ผู้เป็นอุปัชฌาย์<sup>๒๖</sup>หลังจากพุทธปรินิพพาน ท่านเป็นผู้หนึ่งที่เข้าร่วมการสังคายนาครั้งที่ ๑ และได้เป็นผู้วิสาขนา (ตอบคำถาม) เกี่ยวกับพระธรรมเนื่องจากขณะสังฆมณฑลเห็นว่า ท่านทรงจำพระพุทธพจน์ไว้ได้จำนวนมาก

การทำหน้าที่วิสาขนาพระธรรมในครั้งนั้น ได้เกิดคุณูปการแก่พุทธศาสนาและพุทธศาสนิกชนจนถึงปัจจุบัน คือ ทำให้พระธรรมของพระพุทธเจ้าได้แพร่หลาย และพุทธศาสนิกชนได้มีหลักธรรมเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน

### เรื่องพระเขมาเถรี

พระเขมาเถรีเป็นพระเถรีมหาสาวิการูปหนึ่ง ประสูติในราชตระกูลแห่งสาครนครในมัททรัฐ ต่อมาได้เป็นอัครมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร มีความมัวเมาหลงใหลในรูปสมบัติของตน ได้ฟังพระพุทธเจ้าแสดงพระธรรมเทศนาเรื่องราคะ และการกำจัดราคะ พอจบพระธรรมเทศนาก็ได้บรรลุพระอรหัตต์ แล้วบวชเป็นภิกษุณีท่านเป็นกำลังสำคัญ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงแต่งตั้งพระเขมาเถรี ด้านเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลาย ผู้มีปัญญามาก<sup>๒๗</sup>

เรื่องที่พระเขมาเถรี ได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าแล้ว ได้บรรลุพระอรหัตต์นี้ เป็นการสะท้อนให้เห็นว่า “ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา”

### เรื่องพระธรรมทินนาเถรี

พระธรรมทินนาเถรีเป็นสาวิการูปหนึ่ง เกิดในตระกูลเศรษฐีกรุงราชคฤห์แคว้นมคธเจริญวัยได้แต่งงานไปกับวิสาขเศรษฐีผู้เป็นพระสหายกับพระเจ้าพิมพิสารกษัตริย์แคว้นมคธที่ชักชวนเศรษฐีไปฟังพระธรรมเทศนาจนทำให้วิสาขเศรษฐีได้ดวงตาเห็นธรรมสำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระสากาสามีและพระอนาคามีจึงประสงค์จะให้ภริยาได้พบธรรมอันประณีตบ้าง จึงขอพระราชทานวอนทอนนางธรรมทินนาไปบวช ณ สำนักภิกษุณี บวชเป็นภิกษุณีไม่นาน ก็ได้บรรลุพระอรหัตต์ ท่านเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอีกทั้งเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ปฏิภาณไหวพริบดีสามารถแสดงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร พระพุทธองค์ทรงแต่งตั้งพระธรรมทินนาเถรี เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายด้านธรรมกถึก<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๖</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๙-/๒๒๓/๒๙.

<sup>๒๗</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒๖/๓๐.

<sup>๒๘</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๙/๓๐.

เรื่องพระธรรมทินนาเถรีนี้ แสดงให้เห็นว่า “ปัญญาย่อมเกิดเพราะความประกอบ” คือ การหมั่นฟังสิ่งที่ป็นสาระ แล้วพิจารณาเนื้อหาสาระที่ได้ฟังมานั้นให้เข้าใจ จำได้ สारยายได้ ย่อมจะ ทำให้เกิดสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบดี จนสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังผู้อื่นได้

### เรื่องจิตตคฤหบดี

จิตตคฤหบดีท่านเป็นอุบาสกผู้หนึ่ง เป็นผู้ที่มีความมั่นคงในพระพุทธศาสนา เกิดในตระกูล เศรษฐีแห่งเมืองมัจฉิกสัณฑะ แคว้นมคธ จิตตคฤหบดีได้พบกับพระมหานามเถระ หนึ่งในภิกษุปัญจวัคคีย์ เกิดศรัทธาสร้างวัดอัมพวาฏการามถวายพระพุทธศาสนา มีพระสุธรรมเป็นเจ้าอาวาส ต่อมาได้พบกับพระอัครสาวกจึงได้นิมนต์พระเถระทั้งสองก่อนพระสุธรรม ทำให้พระสุธรรมไม่พอใจไม่รับนิมนต์แต่ครั้งเวลาเข้าพระสุธรรม ได้ไปยังเรือนคฤหบดีกล่าวคำเสียดสีแดกดัน เมื่อพระพุทธร่องค์ทรงทราบเรื่องตรัสให้หมู่สงฆ์ลงปฏิสารณียกรรม คือการลงโทษภิกษุผู้ด่าว่าคฤหบดีที่ไม่มีความผิด ด้วยการให้ไปขอขมา พระสุธรรมสำนึกตัวไปขอขมาจิตตคฤหบดีเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอีกทั้งเป็นธรรมกถึกผู้มีสติปัญญา เชี่ยวชาญในการแสดงธรรม พระพุทธร่องค์ทรงแต่งตั้งจิตตคฤหบดีเป็นผู้เลศกว่าอุบาสกทั้งหลาย ด้านผู้เป็นธรรมกถึก<sup>๒๙</sup>

เรื่อง จิตตคฤหบดีนี้ แสดงให้เห็นว่า คฤหบดีผู้ครองเรือน เมื่อมีศรัทธาในพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา แล้วหมั่นศึกษาทบทวนสิ่งที่ได้ศึกษานั้น อย่างสม่ำเสมอ ย่อมเป็นผู้มีสติปัญญา และสามารถถ่ายทอดหลักธรรมที่ตนรู้ไปยังผู้อื่นได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า “ผู้มีปัญญาอยู่ครองเรือน เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก”

### เรื่องนางขุชุตตาอุบาสิกา

นางขุชุตตรา เป็นหญิงรับใช้และหลังค่อม ลูกสาวแม่นมในเรือนของโฆชกเศรษฐีกรุงโกสัมพีแคว้นวังสะ เดิมมีชื่อว่าอุตตรา เมื่อโฆชกเศรษฐีรับนางสาวมาดีหญิงกำพร้าผู้มีคุณธรรมเป็นธิดาบุญธรรมได้มอบหญิง ๕๐๐ คนให้เป็นบริวาร นางเป็นหนึ่งในหญิงบริวารนั้น ครั้นนางสาวมาดีได้เป็นนมเหยื่อของพระเจ้าอุเทน กษัตริย์แห่งกรุงโกสัมพีหญิงบริวารทั้งหมดได้ตามไปรับใช้ด้วย นายสมณมาลาการทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า ไปเสวยภัตที่เรือนตนนางได้ฟังพระธรรมเทศนาแล้วได้บรรลุโสดาปัตติผล พระนางสาวมาดีขอให้นางแสดงธรรมที่ได้สดับมาให้ฟัง จกการแสดงธรรม พระนางสาวมาดีและหญิงบริวารบรรลุพระโสดาปัตติผลทั้งสิ้นตั้งแต่นั้นนางมีหน้าที่ไปฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์แล้วนำมาแสดงให้พระนางสาวมาดีและหญิงบริวารฟัง เหตุที่ขุชุตตรา เป็นหญิงรับใช้และหลังค่อม เพราะในอดีตชาติได้ก่อกรรมไว้ด้วยการล้อเลียนพระปัจเจกพุทธเจ้าที่ร่างกายค่อมด้วยความคึก

<sup>๒๙</sup> อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๐/๓๑.

คนอง นางเป็นผู้มีปัญหามาก มีความชำนาญในการแสดงธรรม เป็นพหูสูตเชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงแต่งตั้งนางชูชุตตรา เป็นผู้เลศกว่าอุบาสิกาทั้งหลายด้านผู้เป็นพหูสูต<sup>๓๐</sup>

เรื่อง นางชูชุตตรานี้ แสดงให้เห็นว่า บุคคล แม้จะอยู่ในฐานะใดๆ ก็ตาม หากตั้งใจฟังธรรมหรือ ศึกษาด้วยความศรัทธาแล้ว ย่อมได้ปัญญาเห็นสัจธรรมโดยแท้ ดังพุทธดำรัสที่ว่า “ผู้ไม่ประมาท พินิจพิจารณา ตั้งใจฟัง ย่อมได้ปัญญา”

### ๓.๑.๗ อานิสงส์การเป็นพหูสูต

ความเป็นพหูสูตเป็นเหตุนำมาซึ่งความก้าวหน้าในชีวิต ในฐานะเป็นวิถีที่สำคัญ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายแห่งชีวิต และคุณค่าที่แท้จริงแห่งการดำรงอยู่ ซึ่งนักวิชาการได้สรุปเป็นประเด็นที่สำคัญๆ ไว้ ดังนี้<sup>๓๑</sup>

- ๑) ทำให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้
- ๒) ทำให้ได้ความเป็นผู้นำ
- ๓) ทำให้แก้แกล้งล้าองอาจในทุกที่ทุกสถาน
- ๔) ทำให้บริบูรณ์ด้วยลาภ ยศ สรรเสริญสุข
- ๕) ทำให้ได้รับคำชมเชย ได้รับความยกย่องเกรงใจ
- ๖) ไม่มีใครแย้งชิงได้ เป็นสหชาติปัญญาติดตัวข้ามภพข้ามชาติไป
- ๗) เป็นพื้นฐานของศิลปะ และความสามารถอื่นๆ ต่อไป
- ๘) ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้โดยง่าย

## ๓.๒ กล่าวด้วยศิลปะ

### ๓.๒.๑ ความหมายของศิลปะ

ความเป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรมมี ๒ อย่างด้วยสามารถแห่งศิลปะของบรรพชิตและคฤหัสถ์ชื่อว่า ศิลปะ

ศิลปะ แปลว่า การแสดงออกมาให้ปรากฏขึ้นได้อย่างงดงามน่าฟังชม หมายถึง “ฉลาดทำ”คือทำเป็นนั่นเอง<sup>๓๒</sup>

<sup>๓๐</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๖๐/๓๒.

<sup>๓๑</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้า, [ออนไลน์].

<sup>๓๒</sup> เรื่องเดียวกัน.

ศิลปะ หมายถึง สิ่งที่แสดงออกมาให้ปรากฏอย่างงดงามน่าชม ประกอบด้วย ความกลมกลืน สมส่วน และลงตัวอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางกาย วาจา และงานฝีมือต่าง ๆ<sup>๓๓</sup>

ศิลปะ หมายถึง มีความสามารถในการใช้ความคิด การแสดงออกอย่างสวยงาม น่าชม เพื่อสร้างความสดชื่นและความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าใจและพบเห็น ในทางปฏิบัติ สามารถนำความรู้ที่นำมาใช้ให้เกิดผลได้<sup>๓๔</sup>

**สรุปความได้ว่า** ความเป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรม สามารถแสดงออกมาให้ปรากฏอย่างงดงามน่าชม ประกอบด้วย ความกลมกลืน สมส่วน และลงตัวอย่างเหมาะสม ไม่จะเป็นการแสดงออกทางกาย วาจา และงานฝีมือต่างๆ

### ๓.๒.๒ ประเภทของศิลปะ

ทางกาย คือ ฉลาดทำการช่างต่างๆ เช่น ช่างทอ ช่างเครื่อง ช่างวาด ช่างออกแบบ ช่างปั้น ช่างภาพ ช่างพิมพ์ รวมทั้งฉลาดในการทำอาชีพอื่นๆ เช่น การทำสวน ทำไร่ ปลุกพืชผัก การเขียนหนังสือ การตรวจคนไข้ ตลอดจนจนถึงการยืนเดินนั่งนอนอย่างมีมารยาท การแต่งตัวให้เหมาะสม การต้อนรับแขก การแสดงความเคารพ การสำรวมกาย ก็จัดเป็นศิลปะทั้งสิ้น

ทางวาจา คือ ฉลาดในการพูด มีวาทศิลป์ รู้จักเลือกพูดแต่สิ่งที่ดี เป็นประโยชน์สามารถยกใจของผู้พูดและผู้ฟังให้สูงขึ้นได้

ทางใจ คือ ฉลาดในการคิด มีสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมความคิดให้คิดไปในทางที่ดี คิดในทางสร้างสรรค์ คิดในทางที่ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น โดยย่อ ศิลปะ จึงหมายถึง คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น

**สรุปความได้ว่า** ศิลปะทางกาย คือ การปรับตนดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่เหมาะสม และมีทักษะการทำงานอย่างสร้างสรรค์ ศิลปะทางวาจา คือ พูดน่าเชื่อถือ พูดสร้างสรรค์ พูดสุภาพ และพูดมีสารประโยชน์ ส่วนศิลปะทางใจ คือ ความคิดพอใจในสิ่งที่ตนมี มีใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น และมีใจเป็นธรรม ใช้หลักธรรมเป็นฐานของการดำเนินชีวิต

### ๓.๒.๓ วิธีฝึกตนให้มีศิลปะ

๑) ฝึกตนเองให้เป็นคนช่างสังเกต รู้จักหาจุดเด่นของสิ่งรอบตัว

<sup>๓๓</sup> เทพพร มังธานี, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ, หน้า ๕๗.

<sup>๓๔</sup> สุชีราภรณ์ บริสุทธิ, มงคลชีวิต ๓๘ ฉบับเยาวชน, หน้า ๓๑.

- ๒) ตั้งใจทำงานทุกอย่างที่มาถึงตนให้ดีที่สุด อย่าดูถูกหรือเกียจงาน
- ๓) ตั้งใจทำงานทุกอย่างด้วยความประณีต ละเอียดลออ
- ๔) ตั้งใจปรับปรุงงานให้ดีขึ้นเสมอ ไม่ทำอะไรอย่างชุ่ยๆ ขอบิ่ทึ
- ๕) หมั่นใกล้ชิดกับผู้มีศิลปะอย่างแท้จริงในสายงานนั้นๆ
- ๖) ฝึกสมาธิอยู่เสมอเพื่อให้ใจสงบผ่องใสเกิดปัญญาที่จะฝึกและปรับปรุง ตนเองให้มีคุณสมบัติของผู้มีศิลปะได้

### ๓.๒.๔ อานิสงส์การมีศิลปะ

- ๑) ทำให้มีความสามารถเด่นกว่าผู้อื่น
- ๒) ทำให้สามารถเลี้ยงตัวได้
- ๓) ทำให้เป็นคนฉลาดช่างสังเกต มีไหวพริบบริภาณดี
- ๔) ทำให้เป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์
- ๕) ทำให้ได้รับความสุขทั้งโลกนี้โลกหน้า
- ๖) ทำให้โลกเจริญทั้งด้านวัตถุและจิตใจ

### ๓.๒.๕ ลักษณะของศิลปะ

ศิลปะของบรรพชิต คือการตกแต่งสมณบริขาร มีการกะและเย็บจีวรเป็นต้น ที่พระผู้มีพระภาคทรงพรรณนาไว้ในสัทตมสูตร ทุติยวรรค แห่งทสกนิบาต อังคุตตรนิกาย อย่างนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการทำงานอะไรที่จะพึงช่วยกันทำ ทั้งสูงทั้งต่ำของเพื่อนพรหมจารีด้วยกัน ประกอบพร้อมด้วยปัญญาเครื่องสอบสวน อันเป็นอุบายในการทำงานที่จะพึงช่วยกันทำนั้น อาจทำ อาจจัดได้ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ขยันฯลฯ อาจจัดได้ แม้ใด ธรรมแบบนี้ชื่อว่า นาถกรณธรรม”<sup>๓๕</sup>

### กรณีศึกษาบุคคลผู้มีศิลปะ

#### เรื่องพระอานนทเถระ

คราวหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเมื่อเสด็จจาริกไปในทักษิณาคิริชนบท ทอดพระเนตรเห็นนาแคว้นมคธ รับสั่งว่า “อานนท์ เธออาจเพื่อจะจัดจีวรมีรูปอย่างนี้ได้หรือ” ดังนี้แล้ว ได้เสด็จไปสู่กรุงราชคฤห์. พระเถระ เพราะเป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรม จึงทูลว่า “อาจ พระเจ้าข้า” แล้วจัดทำจีวรมีรูปอย่างนั้นแสดงแด่พระศาสดา พระศาสดาเมื่อจะทรงสรรเสริญท่าน ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาว่า

<sup>๓๕</sup> มงคลตถปิณี (ไทย) ๒/๑๒๘/๒๒.

“ภิกษุทั้งหลาย อานนทเป็นบัณฑิต อานนทมีปัญญามาก มารู้ทั่วถึงความแห่งคำที่เรากล่าวแล้ว โดยสังเขปได้โดยพิสดาร คือมาทำกุสัลยา คือเวรยกะบ้าง ชังเมยยกะบ้าง พาหันตะบ้าง และจิวรที่ทำเช่นนั้นเป็นของตัด เศร้าหมองด้วยศัสตรา สมควรแก่สมณะ และอันพวกโจรผู้เป็นข้าศึกไม่ทำความเพ่งเล็งแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตสังฆาฏิตัด อุตตราสงค์ตัด อันตราสกตัด<sup>๓๖</sup>

จากความเป็นผู้มีศิลปะในการออกแบบ และตัดเย็บจิวรของพระอานนทเถระ ทำให้พระภิกษุทั้งหลายมีจิวรใช้ที่มีรูปแบบเฉพาะ เป็นเอกลักษณ์ของคณะสงฆ์เถรวาทจนถึงทุกวันนี้

ส่วนศิลปะของคฤหัสถ์มีมากมาย ในศิลปะเหล่านั้น กิจการใด เว้นจากการเบียดเบียนชีวิตของสัตว์อื่น เว้นจากอกุศลกรรม มีการงานของช่างแก้วและช่างทอง เป็นต้น กิจการนั้นจัดเป็น มงคล เพราะนำมาซึ่งประโยชน์ในโลกนี้

### เรื่องช่างแก้ว

ในอดีตกาล ในนิคมหนึ่ง ในกรุงพาราณสี แคว้นกาสิ มีเศรษฐีคนหนึ่ง มีสมบัติมาก แต่ลำพังเงินที่เขาฝังไว้ก็มีถึง ๔๐ โกฏิ ส่วนภรรยาของเศรษฐีนั้น ถึงแก่กรรมแล้วไปเกิดเป็นนางหนูอยู่ที่หลังทรัพย์ เพราะความห่วงใยในทรัพย์ ต่อมา ตระกูลนั้น แม้ทั้งหมด ถึงความพินาศโดยลำดับ แม้บ้านนั้นก็ถูกทิ้งหาที่หมายไม่ได้ ครั้นนั้น ช่างแก้วคนหนึ่ง ประารถจะทุบหินเอาแก้ว จึงรื้อหินในที่บ้านเก่าที่ทุบ นางหนูตัวนั้นเที่ยวหากินอยู่ เห็นช่างแก้วนั้นบ่อยๆ ก็เกิดความรักใคร่ คิดว่า “ทรัพย์ของเรามากมาย จะฉิบหายเสียโดยใช่เหตุ เราจะร่วมมือกันกับนายคนนี้ เคี้ยวกิน ใช้สอย ทรัพย์นั้น” แล้วคาบหาปณะ ๑ กหาปณะไปสู่สำนักของช่างแก้วนั้น ช่างแก้วเห็นนางหนูนั้น เมื่อจะชักนางหนูด้วยปิยวาจาจึงกล่าวว่า “แม่คาบหาปณะมาทำไม” นางหนูกล่าวว่า “พ่อท่านจงถือเอาทรัพย์นี้ไปใช้สอยด้วยตนเอง และจงนำเนื้อมาให้ฉันบ้าง”ช่างแก้วนั้นนำกหาปณะไปสู่เรือนแล้ว ได้ซื้อเนื้อมาให้แก่นางหนูนั้น นางหนูนั้นก็คาบเนื้อไปยังที่อยู่ของตน แล้วเคี้ยวกิน นางหนูนั้นได้นำทรัพย์มาให้ช่างแก้วนั้นนั้นแล และรับเนื้อไปโดยนัยนี้ทุกวัน นางหนูนั้น ได้คาบทรัพย์ แม้ทั้งหมดนั้น ไปให้แก่ช่างแก้วนั้นนั้นแลโดยลำดับ ด้วยประการฉะนี้<sup>๓๗</sup>

เรื่องช่างแก้วนี้ แสดงให้เห็นว่า การรู้จักการใช้จ่ายทรัพย์อย่างพอเพียงกับความเป็นอยู่ของตน ไม่ฟุ่มเฟือยหรือตระหนี่เกินไปอย่างเช่นนางหนูนี้ และความซื่อสัตย์ไม่เอาเปรียบผู้ด้อยกว่าตน ก็ถือได้ว่า เป็นผู้มีศิลปะในการสร้างความไว้วางใจแก่ผู้อื่น ดุจดังช่างแก้วนี้เป็นตัวอย่าง

<sup>๓๖</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๓๐/๒๓-๒๔.

<sup>๓๗</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๓๖/๒๙-๓๐.

## เรื่องบุรุษเปลี่ยนนักติกรวด

ในอดีตกาล ในกรุงพาราณสี ได้มีบุรุษเปลี่ยนคนหนึ่ง ฉลาดในศิลปะติกรวด พวกเด็กชาวบ้านยกเขาขึ้นรถแล้ว นำไปสู่ต้นไทรใหญ่ ซึ่งตั้งอยู่ในที่ใกล้ประตูพระนคร ให้ทรัพย์ากาณิกหนึ่งเป็นต้น แล้วพูดว่า “แกจงทำรูปช้าง จงทำรูปม้า “เขาติกรวดแสดงรูปต่างๆ ที่ไปไทร พระราชาเสด็จสู่ที่พระอุทยาน ถึงสถานที่นั้น พวกเด็กทั้งหมดหนีไปแล้ว เพราะราชาทอดพระเนตรเห็นภาพแห่งไผ่ไม้ที่ทะลุจึงตรัสถามว่า “ไผ่ไม้เหล่านั้น ใครทำอย่างนี้” พวกเจ้าพนักงานกราบทูลว่า “บุรุษเปลี่ยน พระเจ้าข้า” พระราชารับสั่งให้หาเขามา แล้วตรัสถามว่า “พ่อ บุโรหิตของเรา เป็นคนปากจืด พูดมาก เมื่อเขาเริ่มพูด คนอื่นไม่ได้โอกาสเลย เธออาจทำให้เขาเงียบเสียงได้ไหม” บุรุษเปลี่ยนทูลว่า “ขอเดชะ เมื่อได้มูลแพะสักทะนานหนึ่ง ก็จะสามารถทำได้ พระเจ้าข้า พระราชาทรงนำบุรุษเปลี่ยนไปสู่พระราชมณเฑียร (เรือน) ให้นั่งภายในม่าน ให้เจาะช่องม่านแล้ว ให้วางมูลแพะแห่งประมาณทะนานหนึ่งไว้ในที่ใกล้เขา แล้วให้ปูอาสนะสำหรับบุโรหิตหันหน้าตรงช่อง ให้บุโรหิตนั้นผู้มาในเวลาเช้าเฝ้านั่งบนอาสนะนั้นแล้ว ตรัสสนทนา บุโรหิตไม่ให้โอกาสแก่ผู้อื่น เริ่มสนทนากับพระราชา ทันใดนั้น บุรุษเปลี่ยนก็ตีมูลแพะทีละก้อนๆ เข้าไปในปากของบุโรหิตนั้น บุโรหิตจึงกลืนมูลแพะที่ตีตมาแล้ว ๆ เหมือนขนมคลุกงา พระราชาทรงทราบ ว่า มูลแพะเหล่านั้นหมดแล้ว รับสั่งว่า “ท่านอาจารย์ เพราะความเป็นผู้ปากจืด ท่านจึงกลืนมูลแพะประมาณทะนานหนึ่ง ก็ยังหารู้สึกอะไรๆ ไม่ ก็บัดนี้ท่านจักไม่อาจทำมูลแพะที่ยิ่งกว่านี้ให้ย่อยได้ ไปเถิด จงต็มน้ำประยงค์ส้ารอกเสีย ทำตนให้หายโรคเถิด จำเดิมแต่นั้น บุโรหิตนั้นเป็นเหมือนมีปากอันปิดไว้ ไม่ค่อยจะพูดจากับพระราชาแม้ตรัสอยู่ด้วย พระราชาทรงดำริว่า บุรุษเปลี่ยนคนนี้ ทำให้เราสบายหู” แล้วได้พระราชทานหมู่บ้าน ๔ ตำบล ใน ๔ ทิศ มีส่วยขึ้นประมาณแสนหนึ่งแก่บุรุษเปลี่ยน คราวนั้นอำมาตย์บัณฑิตคนหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระราชา กราบทูลว่า “ขอเดชะขึ้นชื่อว่าศิลปะในโลก บัณฑิตทั้งหลายควรเรียน แม้ด้วยศิลปะเพียงแต่ติกรวด บุรุษเปลี่ยนก็ยังได้สมบัติถึงเพียงนี้ จะกำหนดอานิสงส์ ของศิลปะอื่นๆ อย่างไรได้” ดังนี้แล้วเมื่อจะกล่าวถึงคุณของศิลปะจึงกล่าวคานานี้ว่า

ขึ้นชื่อว่าศิลปะ แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้

ขอพระองค์จงทอดพระเนตรดูเถิด บุรุษเปลี่ยนได้หมู่บ้านทั้ง ๔ ทิศ

ก็เพราะติมูลแพะเท่านั้น <sup>๓๘</sup>

เรื่องบุรุษเปลี่ยนนักติกรวดนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ความเป็นผู้มีศิลปะใดๆ นั้น ย่อมเกิดจากการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ เมื่อเกิดความชำนาญดีแล้ว ถ้านำไปใช้ในโอกาสที่ถูกต้อง ประโยชน์ย่อมเกิดแก่ผู้มีศิลปะนั้น ดังเช่น บุรุษเปลี่ยนนักติกรวด เป็นตัวอย่าง

<sup>๓๘</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๔๑/๓๗-๓๘.

### ๓.๓ กล่าวด้วยวินัย

#### ๓.๓.๑ ความหมายวินัย

วินัย เป็นกรอบแห่งพฤติกรรมของบุคคล บุคคลทุกคนจะต้องมีกรอบในการแสดงบทบาทตามสถานภาพแห่งตน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการกระทำของตนไม่ออกนอกทาง หรือไม่ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น และเพื่อให้องค์กร และสังคมมีแนวปฏิบัติเป็นไปในทางเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ได้มีนักวิชาการอธิบายเกี่ยวกับวินัยไว้หลายนัย เป็นต้นว่า

**ชมพู มิภาพ<sup>๓๙</sup>** กล่าวว่า วินัยเป็นความสามารถในการบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์นั้นๆ เห็นว่าการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ นั้นมีโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม มิใช่ปฏิบัติตามระเบียบและกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกลงโทษ กลัวถูกตำหนิตყเตียน กลัวถูกคนมอง แต่สิ่งที่บังคับให้ทำตามกฎเกณฑ์และระเบียบ คือจิตใจของผู้กระทำเอง ไม่ว่าจะอยู่ต่อหน้าหรือลับหลังผู้อื่น ซึ่งเรียกว่า เป็นวินัยในตนเอง

**ปัญญา สดสง่า<sup>๔๐</sup>** กล่าวว่า วินัย หมายถึง การที่นักเรียนปฏิบัติด้วยความเรียบร้อยอยู่ในระเบียบแบบแผน ข้อบังคับและข้อปฏิบัติขึ้นใช้ในโรงเรียน

**อดุลศักดิ์ ทองดี<sup>๔๑</sup>** ให้ความหมายว่า วินัย หมายถึง วินัยเป็นข้อบังคับสำหรับควบคุมความประพฤติส่วนรวมของคนในชาติที่จะต้องประพฤติตามเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒<sup>๔๒</sup>** วินัยหมายถึง ระเบียบแบบแผนและข้อบังคับ ข้อปฏิบัติ เช่น วินัยทหาร สิกขาบทของพระสงฆ์

---

<sup>๓๙</sup> ชม ภูมิภาค, **บทความวิทยุกระจายเสียงของสมาคมการศึกษาแห่งชาติชุดการศึกษาเพื่อคุณธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทยการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๓๔.

<sup>๔๐</sup> ปัญญา สดสง่า, “วินัยของนักเรียนการประพฤติดวินัย การป้องกันและการแก้ไขตามทัศนะของผู้บริหารและครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร”, **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๑).

<sup>๔๑</sup> อดุลศักดิ์ ทองดี, “การพัฒนาวินัยในด้านการแต่งกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านกลาง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน”, **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต**, (มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๖).

<sup>๔๒</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุคคพบลีเคชั่นส์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๗๗.

**สรุปความได้ว่า** วินัยเป็นความสามารถในการบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์นั้นๆ เห็นว่าการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ นั้นมีโยชนทั้งต่อตนเองและสังคม โดย ส่วนรวม และเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

### ๓.๓.๒ ประเภทของควมมีวินัยในมกคลสูตร

วินัย คือ ระเบียบข้อบังคับ สำหรับควบคุมความประพฤติของคนในหมู่คณะให้มีความเรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน วินัยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ<sup>๔๓</sup>

๑) อนาคตริยวินัย วินัยของผู้ไม่ครองเรือน คือ บรรพชิต ได้แก่ การไม่ทำตนให้เศร้าหมอง ด้วยอาบัติ ๗ และระวังกษาศาปาริสุทธิศีล ๔

๒) อาคาริยวินัย วินัยของผู้ครองเรือน คือ คฤหัสถ์ได้แก่ การเว้นจากอกุศลกรรมมก ๑๐ ประการ

#### ๑. อนาคตริยวินัย (วินัยของบรรพชิต)

**สมเด็จพระมหาธีรวงศ์** (พิมพ์ ฐมธโร)<sup>๔๔</sup> กล่าวไว้ใน มกคลยอตชิวิต ว่า “อนาคตริยวินัย คือวินัยของบรรพชิตคือนักบวชแต่ในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประเภท คือ สามเณรกับพระภิกษุ”

**พระเทพดิลก** (ระแบบ ฐิตธนาโณ)<sup>๔๕</sup> กล่าวไว้ใน พระธรรมวินัย ว่า “อนาคตริยวินัย ได้แก่ วินัยของนักบวชหรือบรรพชิต เช่น ศีล ๑๐ ของสามเณรและศีล ๒๒๗ ของพระภิกษุ”

**พ.อ. ปิ่น มุกกันต์** <sup>๔๖</sup>กล่าวไว้ใน มกคลชิวิต ว่า “อนาคตริยวินัย หมายถึง วินัยทางศาสนา มีอยู่อีกแขนงหนึ่ง คือวินัยของบรรพชิต คือ พวกนักบวชได้แก่ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗”

**พ.ท. ประสาร ทองภักดี**<sup>๔๗</sup> กล่าวไว้ใน กฎหมายมหาชนตามแนวพุทธศาสตร์ว่า “อนาคตริยวินัย คือ วินัยของผู้ไม่ครองเรือน ได้แก่ พุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต คือ ภิกษุ ภิกษุณีสิกขามานา สามเณร สามเณรี”

<sup>๔๓</sup> พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๓๑๗-๓๑๘/๒๘๘-๒๘๙.

<sup>๔๔</sup> ๙ สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ฐมธโร), **มกคลยอตชิวิต**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗๒.

<sup>๔๕</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตธนาโณ), **พระธรรมวินัย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๐.

<sup>๔๖</sup> ปน มุกกันต์, มกค มุกกันต์, **มกคลชิวิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๗๑.

**รศ.ดร. ทองหล่อ วงษ์ธรรมา**<sup>๔๘</sup> กล่าวไว้ในปรัชญา ๒๐๑ พุทธศาสน์ ว่า “อนาคาริยวินัย หมายถึง วินัยสำหรับบรรพชิต หรือนักบวชในพระพุทธศาสนา ได้แก่ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และศีล ๓๑๑”

อนาคาริยวินัย (วินัยของบรรพชิต) คือ การไม่ต้องอาบัติ ๗ กอง อนาคาริยวินัยนั้น ชื่อว่าอันบรรพชิตศึกษาดีแล้ว เพราะไม่ต้องโทษเครื่องเศร้าหมอง และเพราะทำตนให้ตั้งอยู่ในคุณ คือ มรรยาท ชื่อว่าเป็นมงคล เพราะนำมาซึ่งประโยชน์สุขในโลกทั้ง ๒ ก็ในคำเหล่านี้ คำว่า “การไม่ต้องอาบัติ ๗ กอง ชื่อว่า อนาคาริยวินัย” ข้าพเจ้ากล่าว ด้วยสามารถการกำหนด อนาคาริยวินัยอย่าง อุกฤษฏ์ เพราะฉะนั้น ในอาบัติแม่ทั้ง ๗ กอง อาบัติกองใดๆ อันภิกษุใดแก่ง ต้องแล้ว อาบัติกองนั้นๆ อันภิกษุนั้นพึงแสดงคืนเสียด้วยวุฒฐานวิธี (อยู่กรรม) และเทศนาวิธี (แสดง) ที่เดียว เพราะว่ากองอาบัติแม่ที่แก่งต้องแล้ว อันภิกษุอยู่กรรมเสียก็ดี แสดงเสียก็ดี ย่อมไม่ทำอันตราย<sup>๔๙</sup>

จตุปาริสุทธิศีล ชื่อว่าอนาคาริยวินัย อนาคาริยวินัยนั้น อันภิกษุผู้ศึกษาอยู่โดยประการที่ตั้งอยู่ในจตุปาริสุทธิศีลนั้นแล้ว บรรลุพระอรหันต์ ได้ชื่อว่าศึกษาดีแล้ว พึงทราบว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุบรรลุสุขอันเป็นโลกีย์ และโลกุตระ

ในจตุปาริสุทธิศีลนั้น ปาฏิโมกข์สังวรศีล ย่อมบริสุทธฺิ เมื่อภิกษุไม่ต้องอาบัติอะไร ปาฏิโมกข์สังวรศีลนั้น ย่อมชื่อว่าอันภิกษุผู้ไม่ต้องอาบัตินั้น ศึกษาดีแล้ว ปาฏิโมกข์สังวรศีลนั้น ย่อมนำมาแม่ซึ่งโลกุตระสุข ดุจศีลของพระปธานิยเถระ

ดังได้สดับมา ภูมิพิชราย กัดพระเถระผู้กำลังสดับอริยวังสปฏิปทา อยู่ในเรือนเป็นทำ ความเพียร ไกล่ต้นกรณการ ในชั้นทแปลวิหาร พระเถระแม้ทราบแล้ว ก็ยังมีจิตผ่องใส นั่งฟังแต่ธรรมอย่างเดียว กำลังพิชได้กล้าแข็งแล้ว ท่านพิจารณาศีลตั้งต้นแต่มณฑลที่อุปสมบทมา ทำปิตให้เกิดขึ้นว่า “เรามีศีลบริสุทธฺิ” พิชกลับหายเข้าไปสู่ปฐพีพร้อมด้วยจิตตูปบาท พระเถระได้เอ่อกคตาคิจต เจริญวิปัสสนาแล้วบรรลุพระอรหันต์ในที่นั้นนั่นเอง<sup>๕๐</sup>

<sup>๔๗</sup> ประสาร ทองภักดี, กฎหมายมหาชนตามแนวพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิ ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙๐.

<sup>๔๘</sup> ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, ปรัชญา ๒๐๑ พุทธศาสน์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไอดีเอ็นเอสโตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๙๘.

<sup>๔๙</sup> มงคลตถปิณี (ไทย) ๒/๑๔๗/๔๘.

<sup>๕๐</sup> มงคลตถปิณี (ไทย) ๒/๑๕๗๑๕๘/๖๐-๖๑.

ส่วนว่า อินทรีย์สังวรศีล ย่อมบริสุทธ์ เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นอาทินพในอินทรีย์สังวรและอาณิสสในอินทรีย์สังวรโดยปกติ จริ่งอยู่ ภิกษุนั้นเห็นอาณิสสในอินทรีย์สังวร โดยเป็นความเกษมและอาทินพในอินทรีย์สังวร โดยเป็นภัย ย่อมบำเพ็ญ ศึกษาด้วยดีซึ่งอินทรีย์สังวรศีลนั้น<sup>๕๑</sup>

ภิกษุบรรเทาราคะอันเกิดขึ้น ด้วยมนสิการถึงอสุภกัมมัฏฐานแล้ว พึงทำอินทรีย์สังวรให้ถึงพร้อม พึงเป็นดุจพระวังคีสเถระผู้บวชใหม่

### เรื่องพระวังคีสเถระ

ดังได้สดับมา พระวังคีสเถระนั้น เมื่อเที่ยวบิณฑบาตกับพระอาณนทเถระ พบหญิงผู้หนึ่งก็เกิดราคะขึ้น เล่าเรื่องนั้นแก่พระอาณนทเถระ แล้วกล่าวว่า “ขอท่านช่วยบอกอุบายดับราคะแก่กระผมด้วยเถิด” พระอาณนทเถระจึงบอกอุบายว่า ถาอย่างนั้น ท่านอย่าทำศุณนิมิตซึ่งเป็นเหตุเกิดราคะไว้ในใจ จงอบรมจิตด้วยอสุภกาวานา” พระวังคีสเถระนั้นบรรเทาราคะได้ด้วยการทำอย่างนั้นแล้ว จึงเที่ยวบิณฑบาตต่อไป ต่อมา แม้พระวังคีสเถระนั้นก็บรรลุพระอรหันต์<sup>๕๒</sup>

อาชีวกปาริสุทธศีล ย่อมบริสุทธ์ เมื่อภิกษุมีอาชีวะ โดยชอบ ด้วยเหตุ นั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็สัมมาอาชีวะเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรากล่าวว่า สัมมาอาชีวะ”<sup>๕๓</sup> ก็อาชีวกปาริสุทธศีล พระอรรถกถาจารย์ กล่าวว่า “ปริเยญฺจิสฺสุทฺธิ” เพราะบริสุทธ์ได้ด้วยการแสวงหาของภิกษุผู้ละอนธนาแล้ว ยังปัจจัยทั้งหลายให้เกิดขึ้นโดยธรรมสมาเสมอ<sup>๕๔</sup>

ส่วนปัจจัยสันนิสสิตศีล พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า “ปัจจเวกขณสุทฺธิ” เพราะบริสุทธ์ได้ด้วยการพิจารณา เพราะฉะนั้น ภิกษุเมื่ออาทินพในการบริโศคปัจจัยที่ยังมิได้พิจารณา พึงพิจารณาปัจจัยทั้งหลาย ดังได้สดับมา ภิกษุทั้งหลายในกาลก่อน โดยมากไม่พิจารณาแล้วบริโศคปัจจัย ๔ จึงไม่พ้นจากนรก และกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน พระศาสดาทรงทราบเรื่องนั้นแล้ว ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าภิกษุไม่พิจารณาก่อน แล้วบริโศคปัจจัย ๔ ไม่ควร เพราะฉะนั้น ตั้งแต่นี้ไป ท่านทั้งหลายพึงพิจารณาก่อน แล้วจึงบริโศค” ดังนี้ เมื่อจะทรงแสดงปัจจเวกขณวิธี ทรงวางแบบไว้โดยนัยเป็นต้นว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยปัญญาแล้ว จึงเสพจิรวร” ตรัสต่อไปว่า “ชื่อว่า การ

<sup>๕๑</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๔๗/๔๘.

<sup>๕๒</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๗๓/๗๕.

<sup>๕๓</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๗๕/๗๘.

<sup>๕๔</sup> มงคลตถทีปนี (ไทย) ๒/๑๘๕/๘๔.

บริโศกปัจจัยที่ยังมิได้พิจารณา ย่อมเป็นเช่นกับบริโศกยาพิษอันแรงกล้า แม้คนโบราณทั้งหลาย ไม่พิจารณา ไม่รู้โทษแล้วบริโศกยาพิษ เสวยทุกข้ออย่างใหญ่”ดังนี้แล้ว ทรงนำอดีตนิทานมา

### เรื่องนักเลงสกาโกง บริโศกยาพิษ

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์ได้เป็นนักเลงสกา มีโศกสมบัติมากในกรุงพาราณสี ครั้งนั้น นักเลงสกาโกงอีกคนหนึ่ง กำลังเล่นสกากับพระโพธิสัตว์นั้น เมื่อตนมีชัย ก็ไม่ทำลายวงเล่น แต่ในเวลา จะปราชัย ก็ใส่ลูกสกาไว้ในปากแส้รูปว่า “ลูกสกาหาย” ทำลายวงเล่นแล้วหนีไป พระโพธิสัตว์รู้ เรื่องนั้นแล้ว ถือเอาลูกสกาไปเรือนแล้ว ย้อมด้วยยาพิษอย่างแรงกล้า ตากให้แห้งแล้วแห้งอีกถือเอาลูก สกาเหล่านั้นไปสำนักของนักเลงสกาโกงนั้นแล้วเล่นสกากัน นักเลงสกาโกงนั้น กำลังเล่นในเวลาที่จะตน จะปราชัยก็ใส่ลูกสกาหนึ่งในปาก สลบไปด้วยกำลังยาพิษ กลอกนัยน์ตา คอพับล้มลง พระโพธิสัตว์ ประรณนาจะให้ชีวิตแก่เขา จึงให้ยาสำหรับสำรอกที่ตองแล้วด้วยโอสถ ให้สำรอกออกมา ทำเขาให้หาย โรคแล้วได้ให้โอวาทว่า “ท่านอย่าได้ทำอย่างนี้อีก”<sup>๕๕</sup>

**สรุปความได้ว่า** อนาคตริยวินัย (วินัยของบรรพชิต) คือ การไม่ต้องอาบัติ ๗ กอง อนาคตริยวินัยนั้น ชื่อว่าอันบรรพชิตศึกษาดีแล้ว เพราะไม่ต้องโทษเครื่องเศร้าหมอง และเพราะทำตน ให้ตั้งอยู่ในคุณ คือมรรยาท ชื่อว่าเป็นมงคล เพราะนำมาซึ่งประโยชน์สุขในโลกทั้ง ๒ จตุปาริสุทธิศีล ชื่อว่า อนาคตริยวินัย ภิกษุผู้ศึกษาอยู่ โดยประการที่ตั้งอยู่ในจตุปาริสุทธิศีลนั้นแล้ว บรรลุพระอรหันต์ ได้ชื่อว่าศึกษาดีแล้ว ในจตุปาริสุทธิศีลนั้น ปาฏิโมกข์สังวรศีล ย่อมบริสุทธ์ เมื่อภิกษุไม่ต้องอาบัติ อะไรๆ ปาฏิโมกข์สังวรศีลนั้น ย่อมชื่อว่าอันภิกษุผู้ไม่ต้องอาบัตินั้น ศึกษาดีแล้ว ส่วนว่า อินทรีย์สังวร ศีล ย่อมบริสุทธ์ เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นอาทินพในอสังวรและอาณิสสในสังวรโดยปกติ อาชีวะปาริสุทธิ ศีล ย่อมบริสุทธ์ เมื่อภิกษุมีอาชีวะ โดยชอบ ส่วนปัจจัยสันนิสสิตศีล บริสุทธ์ได้ด้วยการพิจารณาปัจจัย ก่อนบริโศก

### ๒. อนาคตริยวินัย(วินัยของคฤหัสถ์)

อนาคตริยวินัย (วินัยของคฤหัสถ์)<sup>๕๖</sup>อนาคตริยวินัย หมายถึง วินัยสำหรับคฤหัสถ์หรือ ประชาชนทั่วไป คนผู้ครองเรือนจำต้องประพฤติปฏิบัติเป็นระเบียบ กฎเกณฑ์ข้อบังคับ สำหรับ ควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนเพื่อเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน จะได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุขสบาย ไม่กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน วินัยช่วยให้คนในสังคม

<sup>๕๕</sup> มงคลตถปิณี (ไทย) ๒/๑๘๗-๑๘๘/๘๕-๘๖.

<sup>๕๖</sup> พระเทพดิลก(ระแบบ ฐิตญาโณ), พระธรรมวินัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๐.

ห่างไกลจากความชั่วทั้งหลาย การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ถ้าขาดระเบียบวินัย ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ ความขัดแย้งและถกเถียงก็จะเกิดขึ้น ไม่มีความสุขสงบ การงานที่ทำก็จะทำให้เสียผล เพื่อควบคุมรักษาอาการที่แสดงออกทางกาย ทางวาจาให้เป็นปกติเรียบร้อย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมส่วนรวม คือไม่ทำตัวเป็นพิษเป็นภัยต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นคนมีศีลธรรมหรือมนุษยธรรม ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ และกุศลกรรมบถ ๑๐

การเว้นจากอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ชื่อว่าอาคาริยวินัย (วินัยของคฤหัสถ์) อาคาริยวินัยนั้น ชื่อว่าอัครคฤหัสถ์ศึกษาดีแล้ว เพราะไม่ต้องโทษเครื่องเศร้าหมองในอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้น และเพราะทำตนให้ตั้งอยู่ในคุณ คือ มรรยาธ ชื่อว่าเป็นมงคล เพราะนำประโยชน์สุขมาให้ในโลกทั้ง ๒ บาปธรรมเหล่านี้ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาท ปิสุณวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปปลาปะ อภิขเฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ชื่อว่า อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ใน อาคาริยวินัยนั้น<sup>๕๗</sup>

ดังนั้น อาคาริยวินัยนั้น ชื่อว่าอัครคฤหัสถ์ศึกษาดีแล้ว เพราะไม่ต้องโทษเครื่องเศร้าหมองในอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้น คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาท ปิสุณวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปปลาปะ อภิขเฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ และเพราะทำตนให้ตั้งอยู่ในคุณ คือ มรรยาธ

### ๓.๓.๓ องค์ประกอบของอนาคาริยวินัย

๑. ศีลของสามเณร วินัยของสามเณร ได้แก่ ศีล ๑๐ เรียกว่า สิกขาบท ๑๐ ประการ<sup>๕๘</sup> คือ

- ๑) เว้นจากฆ่าสัตว์
- ๒) เว้นจากลักทรัพย์
- ๓) เว้นจากการเสพกาม
- ๔) เว้นจากการพูดเท็จ
- ๕) เว้นจากการดื่มน้ำเมา
- ๖) เว้นจากการฉันอาหารในยามวิกาล
- ๗) เว้นจากการฟ้อนรำขับร้อง ประโคมดนตรีและดูการเล่น
- ๘) เว้นจากเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด คือ ทัดทรง ประดับ
- ๙) เว้นจากการนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่

<sup>๕๗</sup> มงคลสูตรปิณี (ไทย) ๒/๑๙๙/๙๔-๙๕.

<sup>๕๘</sup> พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๒/๑-๒.

๑๐) เว้นจากการรับเงินและทอง

๒. ศิลของพระภิกษุ

ศิลปของพระภิกษุที่ปรากฏในอนาการวินัย ได้แก่ ศิลของพระภิกษุในพุทธศาสนาซึ่งเป็นมูลเหตุสำหรับชำระกาย วาจาให้บริสุทธิ์ผ่องใส เรียกว่า ปาฏิสุทธิศิลป เป็นศิลปที่ตั้งมั่นอยู่ใน ความบริสุทธิ์คือ<sup>๕๙</sup>

- ๑) ปาฏิโมกข์สังวรศิลป
- ๒) อินทรีย์สังวรศิลป
- ๓) อาชีวปาฏิสุทธิศิลป
- ๔) ปัจจยสันนิสิตศิลป

ปาฏิโมกข์สังวรศิลป เป็นผู้มีความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ละเว้นจากข้อห้ามทำตามข้อปฏิบัติการละเว้นจากข้อห้าม

อินทรีย์สังวรศิลป เป็นการสำรวมในอายตน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อาชีวปาฏิสุทธิศิลป ศิลเป็นเครื่องบริสุทธิแห่งการเลี้ยงชีพ งดเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิดเพศของนักบวชเสีย เช่นทำมาหากินอย่างชาวบ้าน เป็นวิถีการลวงโลก เสี่ยงโชคด้วยการพนัน

ปัจจยสันนิสิตศิลป เป็นการพิจารณาปัจจยสี่ คือ ไตรจีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช

### ๓.๓.๔ จุดมุ่งหมายของอนาการวินัย

พระภิกษุหรือบรรพชิตในพระพุทธศาสนาควรนำไปประพฤติปฏิบัติเพราะว่าเป็นหลักของการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต คือ พระนิพพาน ดังกล่าว การบัญญัติพระวินัยโดยอาศัยประโยชน์ ๑๐ ประการคือ

- ๑) เพื่อรองรับความตั้งอยู่ดีของหมู่สงฆ์
- ๒) เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์
- ๓) เพื่อข่มบุคคลผู้เก้อหยาก
- ๔) เพื่อการอยู่ผาสุกแห่งเหล่าพระภิกษุผู้มีศีลดีงาม
- ๕) เพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลาย อันจะบังเกิดในปัจจุบัน
- ๖) เพื่อกำจัดอาสวะทั้งหลาย อันจะบังเกิดในอนาคต

---

<sup>๕๙</sup>มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑,อ้างแล้ว, หน้า ๓๓-๓๔.

- ๗) เพื่อความเลื่อมใสของคนที่ยังไม่เลื่อมใส
- ๘) เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปของคนที่เลื่อมใสแล้ว
- ๙) เพื่อความตั้งมั่นแห่งศีลธรรม
- ๑๐) เพื่อเอื้อเฟื้อวินัย<sup>๖๐</sup>

**สรุปความได้ว่า** จุดหมายสำคัญของอนาคาริกวินัย คือเพื่อรองรับความตั้งอยู่ดีของหมู่สงฆ์ ช่มบุคคลผู้เกียจอก กำจัดอาสวะทั้งหลาย อันจะบังเกิดในอนาคต และเพื่อกำจัดอาสวะทั้งหลาย อันจะบังเกิดในอนาคต

### ๓.๓.๕ องค์ประกอบของอนาคาริกวินัย

ศีล หมายถึง การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย เป็นการรักษากฎตามระเบียบวินัย หรือข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว เดิมเรียกว่า “สิกขาบท ๕” เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตนใคร่ปฏิบัติตามนี้เรียกว่า “มีศีลเบื้องต้น” องค์ประกอบของศีล ๕ ได้แก่

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี แปลว่า เจตนางดเว้นการทำลายชีวิตสัตว์รวมไปถึงการฆ่า การทำร้ายร่างกายและการทรมาน คำว่า “สัตว์” ในที่นี้ ประสงค์เอาทั้งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน ที่ยังเป็นอยู่ มนุษย์ไม่เลื่อมกว่าผู้ชายหรือผู้หญิง จะอยู่ในวัยใดก็ตาม จนถึงที่ยังอยู่ในครรภ์ก็ตาม จะใหญ่หรือจะเล็กก็ตาม ได้ชื่อว่าสัตว์ในที่นี้ทั้งหมด และเกณฑ์การกระทำที่จะกำหนดว่าละเมิดศีลข้อที่ ๑ ได้นั้น พระอรรถกถาจารย์ ได้จัดองค์ประกอบการละเมิดไว้ในมังคลัตถทีปนี<sup>๖๑</sup> ดังนี้

- ๑) สัตว์นั้นมีชีวิต
- ๒) รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต
- ๓) มีเจตนาจะฆ่า
- ๔) พยายามฆ่า
- ๕) สัตว์นั้นตายเพราะถูกฆ่า

๒. อทินนาทานา เวรมณี แปลว่า เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ด้วยอาการขโมย คือ ไม่เบียดบังดำเนินการเกี่ยวกับวัตถุสิ่งของผู้อื่นไม่อนุญาตด้วยทางกาย หรือทางวาจา อันเจ้าของไม่ได้ยกให้เป็นสิทธิ์ขาด องค์ประกอบที่ทำให้ศีลข้อนี้ขาดได้นั้นต้องประกอบองค์ ๕ คือ

- ๑) ของนั้นมีเจ้าของหวงแหน
- ๒) รู้ว่าของนั้นมีเจ้าของหวงแหน

<sup>๖๐</sup> วิ.จุ. (ไทย) ๗/๕๒๓/๒๑๓

<sup>๖๑</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๒, อ้างแล้ว, หน้า ๙๗.

- ๓) ตั้งใจรักของสิ่งนั้น
- ๔) พยายามลักของสิ่งนั้น
- ๕) ได้สิ่งของนั้นมา ด้วยความพยายามนั้น<sup>๖๒</sup>

๓. กาเมสุมิฉณาจารา เวมณีนีหมายถึง การงดเว้นจากประพฤติดิในกามทั้งหลาย กาม ในที่นี้ หมายถึง กิริยาที่รักใคร่กันในทางประเวณี หมายถึง ความว่างเว้นจากความประพฤติในการที่จะล่วงละเมิดคุ้มครองของผู้อื่น เพื่อให้มนุษย์สร้างความสามัคคีไม่แตกร้างกัน รักษาสายโลหิตวงศ์ตระกูลของตน ไม่ส่ำส่อนกันเยี่ยงอย่างสัตว์เดรัจฉาน หรือผู้มกมากในกาม องค์ที่จะทำให้ศีลข้อนี้ขาดได้นั้นต้องประกอบด้วย องค์ ๔ คือ<sup>๖๓</sup>

- ๑) วัตถุอันไม่ควรถึง (หญิงชายต้องห้าม)
- ๒) มีจิตคิดที่จะเสพในวัตถุอันไม่ควรถึงนั้น (คือมีเจตนาจะเสพ)
- ๓) มีความพยายามในอันเสพ
- ๔) ร่วมสังวาสกัน

๔. มุสาวาทา เวมณีนี แปลว่า การงดเว้นจากการพูดเท็จ คือ การงดเว้นจากการพูดที่บิดเบือนจากความจริง โดยจงใจให้ผู้อื่นเข้าใจผิดว่าเป็นเช่นนั้น เช่น แสดงพยานหลักฐานเท็จองค์ประกอบที่จะทำให้ศีลข้อนี้ขาดได้นั้นต้องประกอบด้วยองค์ ๔ คือ<sup>๖๔</sup>

- ๑) เรื่องไม่จริง
- ๒) เจตนาจะพูดเรื่องนั้น
- ๓) พูดหรือแสดงออกไป
- ๔) ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความนั้น

๕. สุรา เมรย มัชช ปมา ทัญฐานา เวมณีนี แปลว่า การงดเว้นจากเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ได้แก่ น้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นสิ่งที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสโทษแห่งการดื่มสุราเมรัยไว้ ๖ ประการไว้ในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค สังคาลสูตร<sup>๖๕</sup>ว่า “คฤหบดีบุตร การหมกมุ่น เสพของมีนเมาอันเป็นเหตุแห่งความประมาท มีโทษ ๖ ประการ” คือ

- ๑) เสียทรัพย์ทันตาเห็น

<sup>๖๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙

<sup>๖๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑-๑๐๒.

<sup>๖๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗

<sup>๖๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๙/๑๔๐.

- ๒) ก่อการทะเลาะวิวาท
- ๓) เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
- ๔) เป็นสาเหตุเสื่อมเสียชื่อเสียง
- ๕) เป็นเหตุไม่รู้จักกาย
- ๖) เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา<sup>๖๖</sup>

องค์ที่จะทำให้ศีลข้อนี้ขาดได้นั้นต้องประกอบด้วยองค์ ๔ คือ

- ๑) ของนั้นเป็นของมีนเมา
- ๒) มีเจตนาจะดื่มน้ำเมาเหล่านั้น
- ๓) มีความพยายามจะดื่มน้ำเมานั้น
- ๔) น้ำเมานั้นล่วงลำคองไป<sup>๖๗</sup>

#### องค์ประกอบของกุศลกรรมบถ ๑๐

กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ โดยจำแนกเป็นกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ และมโนกรรม ๓ ได้แก่ ทางในการสร้างคุณหรือวิถีทางที่ควรประพฤติคือ

๑) กายกรรม คือ การกระทำทางกาย ๓ ประการ คือ เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยอาการขโมย เว้นจากการประทุษร้ายในกาม

๒) วจีกรรม คือ การกระทำทางวาจา ๔ ประการ คือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

๓) มโนกรรม คือ การกระทำทางใจ ๓ ประการ คือ ความไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้ของเขา ความไม่คิดร้ายผู้อื่น ความเห็นชอบ ถูกต้องตามคลองธรรม

**สรุปความได้ว่า** องค์ประกอบของอาการยวินัย การงดเว้นการละเมิดสิทธิ์ในชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น และสัตว์อื่น โดยเว้นจากการประทุษร้ายชีวิต ทรัพย์สินของผู้อื่นในทุกกรณี

<sup>๖๖</sup> ที.ปา. (ไทย)๑๑/ ๒๔ ๘/๒๐๒

<sup>๖๗</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘๔-๑๘๕

### ๓.๓.๖ ประโยชน์ของอาคารวินัย (การรักษาศีล)

ความมีวินัย ทำให้เกิดศีล และศีลทำให้จิตใจมีความเป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรม (ใจสูง) ดังนั้น วินัยจึงเป็นบรรทัดฐานทางสังคมที่ก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยของสังคม อย่างไรก็ตาม ได้มี นักวิชาการกล่าวถึงประโยชน์ของอาคารวินัย (การรักษาศีล) ดังนี้

**พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ<sup>๖๘</sup>** ได้กล่าวถึงประโยชน์การรักษาวินัยของคฤหัสถ์ไว้ ดังนี้

- ๑) ทำให้เป็นทางมาแห่งโรคทรัพย์สมบัติ และสามารถใช้จ่ายทรัพย์ได้เต็มอัม โดยไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทวงคืน
- ๒) ทำให้มีชีวิตอยู่ด้วยความสุข ไม่ต้องหวาดระแวงว่าใครจะมาปองร้าย
- ๓) ทำให้เกียรติคุณพุ่งขจรไปว่าเป็นคนเชื่อถือได้ มีอนาคตดี
- ๔) ทำให้แก้แค้นล้างอาชญาในท่ามกลางประชุมชน
- ๕) ทำให้เป็นคนไม่หลงลืมสติ มีความจำดี
- ๖) ตายแล้วก็ไปเกิดในสวรรค์ มีสุคติเป็นที่ไป และย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

**สุชีรา บริสุทธิ์<sup>๖๙</sup>** ได้อธิบายประโยชน์ของการมีวินัยในคฤหัสถ์ไว้ ดังนี้

- ๑) ยกฐานะของผู้มีวินัยให้สูงขึ้นจากเดิม
- ๒) สามารถเปิดเผยธาตุแท้ของคนได้ว่ามีความจริงใจแค่ไหน
- ๓) สามารถแยกแยะบุคคลนั้นได้
- ๔) ได้มีประโยชน์เกื้อกูลกัน
- ๕) มีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สรุปความได้ว่า การมีวินัยหรือการรักษาศีลของผู้ครองเรือน ย่อมทำให้มีโรคทรัพย์ มีชีวิตที่เป็นสุข เป็นคนเชื่อถือ และมีสุคติเป็นที่ไป

### ๓.๔ การบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน

จากการศึกษาวิจัยแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตน และหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดแผนภูมิการบูรณาการไว้ ดังนี้

<sup>๖๘</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้า, [ออนไลน์].

<sup>๖๙</sup> สุชีราภรณ์ บริสุทธิ์, มงคลชีวิต ๓๘ ฉบับเยาวชน, หน้า ๓๔.

| กระบวนการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | จุดประสงค์                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. การบูรณาการหลักพหุสูตเป็นฐานการพัฒนาตน ด้านตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง</p> <p>๑) การศึกษาเรียนรู้ในเรื่องการประกอบอาชีพ</p> <p>๒) การหาวิธีป้องกันภัยหรือความเสื่อมไม่ให้เกิดขึ้นแก่ตนและครอบครัว</p> <p>๓) การสร้างความอบอุ่นแก่คนในครอบครัว</p> <p>๔) การแสวงหาความร่วมมือกับชุมชน</p> <p>๕) การฝึกตนในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ</p>                                                                                                                                                                     | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |
| <p>๒.การบูรณาการหลักพหุสูต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง</p> <p>๑) การศึกษาวิเคราะห์ในด้านการลงทุนประกอบอาชีพ</p> <p>๒) การประเมินสถานการณ์ปัจจุบันให้คนในครอบครัวรอดพ้นภัยและแหล่งอบายมุขทั้งปวง</p> <p>๓) การวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนในครอบครัวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว</p> <p>๔) การวิเคราะห์และเมินวิถีชีวิตของชุมชนเพื่อปรับตัวให้เข้ากับชุมชน</p> <p>๕) การวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจากปัญหาเพื่อกำจัดความเครียด</p>                   | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |
| <p>๓. การบูรณาการหลักพหุสูต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง</p> <p>๑) การเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ</p> <p>๒) การศึกษาสภาพเหตุการณ์ปัจจุบันเพื่อการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตน</p> <p>๓. การศึกษาเรื่องการวางแผนและตั้งเป้าหมายเพื่อนำพาตนเองและครอบครัวให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข</p> <p>๔) การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน</p> <p>๕) การศึกษาหลักธรรมทางศาสนาเพื่อสรรหาวิธีการพัฒนาจิตใจให้สงบ</p> | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |
| <p>๔. การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง</p> <p>๑) การช่างสังเกต รู้จักหาจุดเด่นของสิ่งรอบตัวเพื่อการทำงานหรือการ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยน</p>                      |

| กระบวนการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | จุดประสงค์                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ประกอบอาชีพให้บรรลุเป้า</p> <p>๒) ความตั้งใจทำงานที่เลือกสรรแล้วเพื่อให้งานนั้นสำเร็จด้วยดี</p> <p>๓) การหาวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตนเองและครอบครัว</p> <p>๔) การเข้าหาผู้มีศิลปะในเรื่องที่ตนต้องการเพื่อให้ได้รับการถ่ายทอดศิลปะ</p> <p>๕) การสร้างความสงบแก่จิตใจเพื่อให้พร้อมที่จะทำงาน หรือทำภารกิจใดๆ สำเร็จ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>พฤติกรรมที่พึงประสงค์</p>                                                                 |
| <p>๕. การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์ และประเมินตนเอง</p> <p>๑) วิธีการวิเคราะห์และประเมินการทำงานของตนเองเพื่อให้เห็นจุดเด่น และจุดที่ต้องแก้ไข</p> <p>๒) การวิเคราะห์และประเมินงานที่จะทำ จนเกิดความตั้งใจทำงานทุกอย่างให้ดีที่สุด</p> <p>๓) การวิเคราะห์และประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อการเอาตัวรอดจากภัยต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์</p> <p>๔) การวิเคราะห์และประเมินบุคคลต่างๆ ที่ควรคบและไม่ควรคบเพื่อทำให้เกิดศิลปะในการคบคน</p> <p>๕) การวิเคราะห์และประเมินสุขภาพจิตเพื่อให้ได้เห็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง</p>                                        | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |
| <p>๖. การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผน และตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตน</p> <p>๑) การฝึกตนให้มีมีความชำนาญในการวางแผนงานเพื่อให้สามารถทำงานนั้นได้ตามแผนงานที่วางไว้</p> <p>๒) การฝึกตนให้มีความเชี่ยวชาญในการกำหนดเป้าหมายในภารกิจต่างๆ เพื่อให้การดำเนินงานนั้นๆ บรรลุเป้าหมาย</p> <p>๓) การฝึกตนเองให้มีเทคนิคในการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการสร้างครอบครัวให้พัฒนาไปอย่างมีทิศทางที่พึงประสงค์</p> <p>๔) การฝึกตนเองให้เข้ากับวิถีชีวิตของชุมชนเพื่อกำหนดแผนงานและเป้าหมายในการมีส่วนร่วมับชุมชน</p> <p>๕) ฝึกตนเองในการวางแผนและตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตเพื่อให้ชีวิตประสบ</p> | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |

| กระบวนการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | จุดประสงค์                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ความสุข                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |
| <p>๗. การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตนด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง</p> <p>๑) การยึดถือกฎเกณฑ์การประกอบอาชีพเพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงตนเองและครอบครัว</p> <p>๒) การเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัวเพื่อให้ทุกคนในครอบครัว รอดพ้นจากภัยหรือความเสื่อม</p> <p>๓) ฝึกตนตามวิถีชุมชนเพื่อให้ครอบครัวมีความร่มเย็น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</p> <p>๔) การทำตามกติกาสังคมเพื่อให้ได้รับความร่วมมือจากชุมชน และทำให้คนในชุมชนเป็นเพื่อนบ้านที่ดี</p> <p>๕) หลักการในการฝึกตนให้สามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างดี และสามารถสร้างแรงจูงใจในการกำจัดปัญหานั้นๆ ให้หมดไปได้ด้วยดี</p>                                                                                                                                                                    | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |
| <p>๘. การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตนด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง</p> <p>๑) การศึกษาวิเคราะห์การลงทุนประกอบอาชีพ โดยอาศัยหลักเกณฑ์และวิธีการที่ทำให้การประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ มีการเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายประจำวันของครอบครัว</p> <p>๒) การประเมินสถานการณ์ปัจจุบันโดยอาศัยหลักเกณฑ์ที่ทำให้คนในครอบครัวไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับแหล่งอบายมุขทั้งปวง</p> <p>๓) การวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนในครอบครัวด้วยวิธีการที่ทำให้เห็นจุดเด่น และข้อบกพร่อง และทำให้เห็นวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว</p> <p>๔) การวิเคราะห์และประเมินวิถีชีวิตของชุมชนด้วยกระบวนการที่ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับชุมชนได้เป็นอย่างดี</p> <p>๕) การวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจากปัญหาโดยอาศัยบรรทัดฐานที่ทำให้กำจัดความเครียดในเพราะปัญหานั้นได้</p> | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p> <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |
| <p>๙. การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตนด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>๑. เพิ่มพูนความรู้</p> <p>๒. เพิ่มพูนทักษะ</p>                                            |

| กระบวนการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | จุดประสงค์                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>๑) การวางแผนและตั้งเป้าหมายในการประกอบอาชีพโดยอาศัยเกณฑ์ที่ทำให้สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>๒) การวางแผนและตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามสภาพเหตุการณ์ปัจจุบันที่ทำให้สามารถนำพาครอบครัวให้มีชีวิตที่สงบสุข</p> <p>๓) การวางแผนและตั้งเป้าหมายบริการสังคมโดยใช้หลักการที่ทำให้คนในชุมชนเห็นคุณค่าความดีมีน้ำใจของตน</p> <p>๔) การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชนเพื่อให้ชุมชนยอมรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ</p> <p>๕) การศึกษาหลักธรรมทางศาสนา ที่จะกำจัดความเกียจคร้านในการศึกษาจนมีหลักธรรมเป็นฐานของการดำเนินชีวิต</p> | <p>๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p> |

## บทที่ ๔

### การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน” ในบทนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาแนวทางการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน โดยการสัมภาษณ์ประชาชนผู้พัฒนาตนจนประสบผลสำเร็จด้วยดี จำนวน ๑๕ ราย ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งคำถามในการสัมภาษณ์ โดยกำหนดการใช้หลักธรรมในมงคลสูตร อันได้แก่ ๑) ความเป็นพหูสูต ๒) การรอบรู้ในศิลปะ ๓) การมีวินัยที่ดี เป็นฐานของการในด้าน ๑) การตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง ๒) การวิเคราะห์และประเมินตนเอง และ ๓) การวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง เพราะเห็นว่า กำหนดการใช้หลักธรรมในมงคลสูตรเหล่านี้เป็นฐานการพัฒนาตน ดังกล่าว จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป โดยมีลำดับการสัมภาษณ์ ดังนี้

#### หลักในการเลือกผู้ให้สัมภาษณ์

๑. เลือกจากบุคคลที่มีความสามารถพัฒนาตนและนำความสามารถนั้นมาประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้
๒. เป็นผู้ครองตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา เช่น ความเป็นผู้นำ มีความเสียสละ มีความพยายามวิริยะ อุตสาหะ ไม่มีความประพฤติเสื่อมเสีย
๓. สามารถเป็นแบบอย่างแก่บุคคลในครอบครัวและสังคมได้
๔. เป็นตัวแทนในแต่ละอาชีพและเป็นที่ยกย่องทางสังคม

#### ๔.๑ การบูรณาการหลักพหูสูตเป็นฐานการพัฒนาตน

๔.๑.๑ การบูรณาการหลักพหูสูต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๑

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                                                           |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑      | ต้องมีการศึกษาเรียนรู้และทบทวนความรู้อยู่เสมอ ในการดำรงชีพเน้นตามแบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงและทำอาชีพเสริม |
| ๒      | ใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิต ไม่ยุ่งเกี่ยววบายมุข สิ่งเสพติด อันเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตตก                  |

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | ลงไปในทางที่เสื่อม สอนคนในครอบครัวให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน โดยการถือสุภาชิตว่า ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า เป็นแนวการดำเนินชีวิต |
| ๓      | การมีเวลาอยู่ร่วมกันกับครอบครัว ทำให้ครอบครัวอบอุ่น ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว สอนให้รู้จัก การให้อภัย                            |
| ๔      | การเสียสละ เอื้อเฟื้อแบ่งปัน มีส่วนร่วมในสังคม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น                                                        |
| ๕      | รู้จักการยับยั้งชั่งใจ ไม่วุ่นวายต่อปัญหาและอุปสรรค ให้มีสติมั่นคงอยู่เสมอ                                                        |

๔.๑.๒ การบูรณาการหลักพหุสูตร (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๒

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                                                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑      | การมองหาเส้นทางในการประกอบอาชีพเสริม นอกจากงานหลักที่ตนรับผิดชอบอยู่ โดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางวิเคราะห์                        |
| ๒      | ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัว ไม่ยุ่งเกี่ยวอบายมุข                                                                |
| ๓      | การรู้จักฝึกฝนการประเมินวิเคราะห์ บุคคลในครอบครัวและรู้จักการปรับตัว เพื่อเป็นแนวทางวิเคราะห์สังคมรอบข้าง ในกันอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข |
| ๔      | การมีอัธยาศัยไมตรี ไม่ทำตัวขัดแย้งกับจารีตประเพณีในสังคมที่อยู่อาศัย มีจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม                                            |
| ๕      | ไม่เครียด รู้จักการผ่อนคลาย                                                                                                              |

๔.๑.๓ การบูรณาการหลักพหุสูตร (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๓

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                                          |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑      | การวิเคราะห์ความสามารถความถนัดของตนเอง ตัดสินใจประกอบอาชีพที่ตนรักและพอใจในอาชีพนั้น |
| ๒      | การเตรียมพร้อม การวางแผนในการดำเนินชีวิต                                             |
| ๓      | การมีเป้าหมายในชีวิต                                                                 |
| ๔      | ฝึกตนเป็นผู้มีน้ำใจ ช่วยเหลือชุมชน มีจิตสาธารณะ                                      |
| ๕      | การเข้าวัดทำบุญ การถือศีลภาวนาทุกครั้ง เมื่อมีโอกาส                                  |

## ๔.๒ การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะเป็นฐานการพัฒนาตน

### ๔.๒.๑ การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๔

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                              |
|--------|----------------------------------------------------------|
| ๑      | การรู้จักสังเกต รู้จักจดจำ เพื่อบรรลุเป้าหมาย            |
| ๒      | หมั่นเรียนรู้ ขยันค้นคว้าในสิ่งที่สนใจ ฝึกฝนให้เชี่ยวชาญ |
| ๓      | ทำงานอย่างมีความสุข ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข              |
| ๔      | เข้าไปหาผู้รู้หรือปราชญ์ ขอศึกษาเรียนรู้ในนั้น           |
| ๕      | การหมั่นฝึกฝนสมาธิ การรู้จักการอดทนรอคอย                 |

### ๔.๒.๒ การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๕

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                                                          |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑      | การรู้จักวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง การแก้ไขจุดบกพร่องของตนเอง                                  |
| ๒      | การเตรียมพร้อม การฝึกฝนอยู่เสมอ มีความเชื่อมั่น                                                      |
| ๓      | การรู้จักสังเกตสิ่งรอบข้าง การรู้จักการทำงานเป็นทีม เป็นกลุ่ม การช่วยเหลือกันตลอดถึงการลดความขัดแย้ง |
| ๔      | การเลือกคบคน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม                                                       |
| ๕      | การพัฒนาจิต การฝึกจิตให้เข้มแข็ง การทำสมาธิภาวนา                                                     |

### ๔.๒.๓ การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตน

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๖

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑      | การฝึกฝนและรู้จักการวางแผน ให้เกิดความเชี่ยวชาญ                                     |
| ๒      | ตั้งใจทำงานให้เชี่ยวชาญ จนบรรลุผลสำเร็จ                                             |
| ๓      | มีเป้าหมาย กำหนดจุดมุ่งหมาย และเป็นตัวอย่างที่ดีของคนในครอบครัว และคนอื่นในสังคมได้ |
| ๔      | การปรับตัวเข้ากับวิถีชุมชน การมีส่วนร่วมและรับฟังข้อเสนอแนะ                         |

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ๕      | หมั่นวิเคราะห์ข้อมูลต่างทั้งที่เป็นประโยชน์และโทษจากในอดีต และหมั่นศึกษาค้นคว้าอยู่เสมอ |

### ๔.๓ การบูรณาการหลักวินัยเป็นฐานการพัฒนาตน

#### ๔.๓.๑ การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๗

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------|
| ๑      | การยึดมั่นในการประกอบอาชีพ อย่างซื่อสัตย์สุจริต การประกอบอาชีพเสริม |
| ๒      | เป็นคนมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต เป็นตัวอย่างแก่คนในครอบครัว    |
| ๓      | มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยึดมั่นความดี ไม่ยุ่งเกี่ยวอบายมุข        |
| ๔      | ยึดมั่นในกติกาของสังคม ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น                     |
| ๕      | ใช้หลักธรรมในการแก้ไขปัญหา                                          |

#### ๔.๓.๒ การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๘

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|
| ๑      | การศึกษาวิเคราะห์อาชีพ สามารถนำมาประกอบเป็นอาชีพเลี้ยงชีพได้          |
| ๒      | ทำเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หางานอดิเรกทำหรือกิจกรรมนันทนาการทำร่วมกัน  |
| ๓      | สังเกตและคอยซักถามให้คำปรึกษาเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป |
| ๔      | การเข้าร่วมประชุมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนทุกครั้งที่มีโอกาส  |
| ๕      | การฝึกวิเคราะห์ปัญหาต่างๆหรือการทำสมาธิเพื่อการบำบัดความเครียด        |

#### ๔.๓.๓ การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

ตารางสรุปองค์ความรู้ ที่ ๙

| ข้อที่ | สรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้คือ                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|
| ๑      | ตั้งใจทำสิ่งที่เลือกแล้วให้ดีที่สุด พอใจในสิ่งที่ตนมียินดีในสิ่งที่ตนได้ |
| ๒      | มีกิจกรรมทำร่วมกันกับครอบครัวเป็นประจำ เพื่อความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว  |

|   |                                                                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๓ | การมีจิตใจเอื้อเฟื้อแบ่งปัน มีจิตสาธารณะ                                                                                                             |
| ๔ | การเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม และเป็นที่ยอมรับของสังคม                                                                                                  |
| ๕ | หมั่นฝึกตนด้วยหลักธรรมทางศาสนา เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและไว้แก้ไข<br>ปัญหาชีวิต และไว้ชี้แนะผู้ประสบพบเจอผู้ที่เดือดร้อน ให้แก้ไขปัญหาชีวิตได้ |

## ๔.๔ แนวทางการบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน

### ๑ ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวการใช้หลักพหุสูตร (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง พบว่า

การใช้หลักพหุสูตร คือ การศึกษาให้มาก เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องการประกอบอาชีพ โดยการฝึกตนให้รู้จักการศึกษาเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง กับเศรษฐกิจพอเพียงก็ดี การฝึกตนให้รู้จักการศึกษาเรียนรู้และทบทวนความรู้เก่าๆ ก็ดี เมื่อได้ศึกษาตามแนวพหุสูตร คือ ศึกษาให้รอบด้าน มีการศึกษาและทำความเข้าใจทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคม ชุมชน จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง ที่จะสามารถพัฒนาอาชีพของตนให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของสังคม และสามารถมีรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงครอบครัวได้

การใช้หลักพหุสูตร เป็นฐานการฝึกตน ในการหาวิธีป้องกันภัยหรือความเสื่อมไม่ให้เกิดขึ้น แก่ตนและครอบครัว โดยการฝึกตนให้รู้จักกระทำสิ่งที่ไม่ทำให้เกิดความเสื่อมแก่ตนและครอบครัว ตั้งแต่แรก เช่น งดการสูบบุหรี่ และไม่ดื่มพวกที่เป็นแอลกอฮอล์ เป็นต้น ซึ่งความเสื่อมนี้ อาจกล่าวได้ว่า นอกจากการสูบบุหรี่ และการดื่มพวกที่เป็นแอลกอฮอล์ ยังมีความเสื่อมอื่นๆ อีก เช่น การเที่ยวกลางคืน การเล่นการพนัน การคบคนชั่วเป็นมิตร และการเกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น ความเสื่อมเหล่านี้ หากบุคคลศึกษาให้รู้ชัดจนเกิดความตระหนักรู้และเห็นภัยของมัน จะป้องกันความเสื่อมเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นแก่ตนและครอบครัว และจะทำให้ครอบครัวดำรงชีวิตได้เป็นปกติ

การใช้หลักพหุสูตร เป็นฐานการฝึกตนในการสร้างความอบอุ่นแก่คนในครอบครัว โดยการฝึกตนให้รู้จักศึกษาให้เข้าใจอุปนิสัยของสมาชิกครอบครัวเป็นรายบุคคล รู้จักรับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว โดยเท่าเทียมกัน รู้จักการให้อภัยช่วยเหลือกันในครอบครัว มีเวลาให้ครอบครัวรับประทานอาหารเช้าพร้อมหน้ากัน พูดจาอ่อนหวานและเข้าใจกันและกัน ให้ความรักแก่กัน เช่นนี้สามารถทำให้คนในครอบครัวมีความรักใคร่สามัคคีปรองดองกันเป็นอย่างดี

การใช้หลักพหุสูตร เป็นฐานการฝึกตนในการแสวงหาความร่วมมือกับชุมชน โดยการฝึกตนให้รู้จักรับฟังความคิดเห็นของชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนได้มีบทบาท มีส่วนร่วมในการพัฒนาร่วมกัน

และรู้จักช่วยเหลือชุมชน เมื่อมีงานต่างๆ การฝึกทักษะ มีน้ำใจ พุดจาพเพระต่อกัน เช่นนี้ จะสามารถทำให้คนในชุมชนเป็นเพื่อนบ้านที่ดีของตนและคนในครอบครัว

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานฝึกตนในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ โดยการฝึกตนในเรื่องความอดทน ฝึกการแก้ปัญหา น้อมนำความรู้ใหม่มาพัฒนา ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ความอดทนเป็นฐานของการศึกษาเรียนรู้ ส่วนการแก้ปัญหาใดๆ ต้องอาศัยการศึกษาเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ที่ตนยังไม่รู้ แล้วฝึกฝนให้เกิดทักษะ ความชำนาญ เช่น การศึกษาเรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ คือ การศึกษาให้รู้ประเด็นปัญหา ต้นเหตุของปัญหา เป้าหมายของการแก้ไข และศึกษาวิธีการแก้ไขเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ และทดลองฝึกปฏิบัติกับปัญหาต่างๆ จากปัญหาเล็กๆ ไปหาปัญหาใหญ่ เมื่อเห็นผลเชิงประจักษ์ จะสามารถสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองและครอบครัวให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

## ๒. ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการใช้หลักพหุสูต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง พบว่า

การใช้หลักพหุสูต คือ เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์ในด้านการลงทุนประกอบอาชีพ โดยการฝึกตนให้รู้จักคิดวิเคราะห์ให้รอบขอบในการลงทุน และจะต้องเชื่อว่า ผลที่เราทำนั้นจะทำให้เราดีขึ้นหรือมีเงินมากขึ้น ตลอดถึงศึกษาวิเคราะห์อาชีพเสริมที่สอดคล้องกับความถนัดและการลงทุน และดูจำนวนประชากร ความต้องการของสังคม ศึกษาว่าประชากรต้องการอะไรในปัจจุบัน ทั้งนี้ เพื่อให้การลงทุนประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ มีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการประเมินสถานการณ์ปัจจุบัน โดยการฝึกตนให้รู้จักประเมินสถานการณ์ปัจจุบัน ที่มีแหล่งอบายมุขอยู่ทั่วไป วิเคราะห์ให้เห็นผลกระทบจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข แล้วไม่ยุ่งกับอบายมุขทั้งปวง และประเมินลักษณะพฤติกรรมของคนในครอบครัว เมื่อพบว่า คนใดมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความเสียหาย ก็จะเตือนสติให้รู้จักสิ่งที่ดี และไม่ตีประมาทต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำวันนี้ให้ดีที่สุด โดยมีสติอยู่เสมอ จึงทำให้ตนและคนในครอบครัวรอดพ้นภัยและแหล่งอบายมุขทั้งปวง

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนในครอบครัว โดยการฝึกตนให้รู้จักวิเคราะห์และประเมินความต้องการของสมาชิกครอบครัวเป็นรายบุคคล แล้วหาโอกาสทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกครอบครัว โดยใช้หลักความเมตตา แสดงความปรารถนาดีที่จะให้ความช่วยเหลือ และคอยปรับพฤติกรรมที่ไม่ดีให้ดียิ่งเหมาะสมและชอบธรรม จะทำให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการวิเคราะห์และเมินวิถีชีวิตของชุมชน โดยการฝึกตนให้รู้จักวิเคราะห์ค่านิยมและจารีตของชุมชน และปรับตัวไม่ให้ขัดแย้งกับค่านิยมและจารีตของชุมชนนั้น ตลอดถึงให้ความร่วมมือในการกิจของชุมชนในด้านที่มีความสามารถและสร้างความสัมพันธ์ไมตรีต่อคนในชุมชน จะทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับชุมชนได้เป็นอย่างดี

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจากปัญหานั้น โดยการฝึกตนให้รู้จักวิเคราะห์ให้รู้ชัดว่า ปัญหานั้นเกิดขึ้นจากอะไร จะทำให้เกิดผลเสียอย่างไร ความต้องการแก้ปัญหาของเราอยู่ตรงไหน และเราควรดำเนินการอย่างไรให้บรรลุสิ่งที่ต้องการ จากนั้น หาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ผลกระทบ กำหนดเป้าหมายในการแก้ไข และศึกษาวิธีการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น หากเห็นว่าสุดวิสัยที่จะแก้ไข ก็ปล่อยวาง ผ่อนคลาย พักผ่อนปลดปล่อยอารมณ์ จะทำให้กำจัดความเครียดในเพราะปัญหานั้นได้

### ๓. ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวการใช้หลักพหุสูต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง พบว่า

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการเรียนรู้การประกอบอาชีพ โดยการเรียนรู้อาชีพที่น่าสนใจ แล้วพิจารณาทุนทรัพย์ที่มีและศักยภาพที่ตนมีว่าจะสามารถดำเนินการในอาชีพนั้นได้แค่ไหน แล้วทำความเข้าใจในความต้องการของตลาดหรือชุมชน และความถนัดของตน แล้วจึงตัดสินใจเลือกอาชีพ จะทำให้สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานฝึกตนในการศึกษาสภาพเหตุการณ์ปัจจุบัน โดยการฝึกตนให้รู้จักปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน มีสติอยู่เสมอ ทำงานตามขอบเขตที่รับผิดชอบให้ดี มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค และขจัดความขัดแย้งกับเพื่อนบ้านและผู้ร่วมงาน และพยายามทำงานตามขอบเขตที่รับผิดชอบให้ดีที่สุด แล้วจึงกำหนดแนวทางการพัฒนาตน จะทำให้สามารถวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนได้อย่างดี

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาเรื่องการวางแผนและตั้งเป้าหมายไว้ โดยการฝึกตนให้รู้จักวางแผนไว้ล่วงหน้าที่สุดคล้องกับบริบททางสังคม และอยู่ในกรอบที่สามารถทำได้ โดยไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม โดยร่วมกันคิดกับครอบครัวถึงวิธีการที่จะทำให้ครอบครัวมีสภาพเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เมื่อได้ข้อสรุป จึงวางแผนร่วมกับครอบครัวว่าจะทำอะไรก่อน อะไรหลัง และร่วมกันดำเนินงานตามแผนนั้น จะทำให้ตนนำพาตนเองและครอบครัวให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน โดยการฝึกตนให้รู้จักฝึกตนให้เป็นคนมีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ และมี อหยาศัยที่ดี มีจิตสาธารณะให้ความร่วมมือในการทำภารกิจของชุมชนด้วยความเต็มใจ โดยยึดรูปแบบ การกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน และเพื่อนบ้าน จะทำให้ชุมชนยอมรับความเป็นผู้มีคุณค่า ของตน

การใช้หลักพหุสูต เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาหลักธรรมทางศาสนา โดยการฝึกตนให้ รู้จักศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทางสื่อต่างๆ และปฏิบัติธรรมตามโอกาสอำนวย เช่น ฝึกการ สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา คิดทางบวก พูดดี และทำดี เป็นต้น จะทำจิตใจให้สงบและพบความสุข ที่ยั่งยืน

#### ๔.๔.๒ การบูรณาการหลักศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน

##### ๑. ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการใช้หลักศิลปะ (การมีทักษะ ความชำนาญ) เป็น ฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง พบว่า

การใช้หลักศิลปะ คือ ทักษะ ความชำนาญ เป็นฐานการฝึกตนให้เป็นคนช่างสังเกต รู้จัก หาจุดเด่นของสิ่งรอบตัว โดยการฝึกตนให้ทักษะ ความชำนาญในการประกอบอาชีพ ด้วยวิธีการมอง ให้รู้สิ่งนั้นๆ มีจุดเด่นอย่างไร และเราสามารถนำจุดเด่นนั้นมาทำอะไรได้บ้าง และหาจุดที่เป็นลักษณะ พิเศษของสิ่งนั้นๆ เพื่อต่อการจดจำ แล้วพิจารณาหาสิ่งที่มีประโยชน์ และจุดสำคัญ นำมาใช้ใน การทำงาน จะทำให้ได้ผลบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้เกิดความตั้งใจทำงานที่เลือกสรรแล้ว โดยก่อน ทำงานต้องวางแผนให้เรียบร้อย ตั้งใจทำงานที่เลือกสรรแล้ว จดจ่อกับงานที่ทำอยู่ เมื่อเกิดผิดพลาด หรือมีปัญหา ก็แก้ปัญหานั้นให้เรียบร้อย และแก้ไขจุดเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะสามารถทำให้งานนั้น สำเร็จด้วยดี

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้มีวิธีการจะสร้างความสุขให้แก่ตนเองและ ครอบครัว โดยการมีเวลาให้กัน สร้างและทำกิจกรรมนันทนาการด้วยกัน และดูแลเอาใจใส่กันให้มาก ไม่นำปัญหามาสู่ครอบครัว สร้างแต่สิ่งดีๆ และไม่เอาเรื่องภายนอกมาทำให้ครอบครัวเดือดร้อน จะ สร้างความสุขให้แก่ตนเองและครอบครัวได้

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้รู้วิธีเข้าหาผู้มีศิลปะในเรื่องที่ตนต้องการเรียนรู้ โดยปฏิบัติตนให้เป็นคนมีบุคลิกที่ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และมีความตั้งใจจริงในการเรียนรู้สิ่ง

ต่างๆ มีความซื่อตรง จริงใจ พร้อมทั้งจะรับการถ่ายทอดศิลปะในเรื่องที่ตนต้องการเรียนรู้ จะทำให้ได้รับการถ่ายทอดศิลปะนั้น

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนในการสร้างความสงบแก่จิตใจ โดยการฝึกตนให้มีสติ ด้วยการทำวัตร สวดมนต์ ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำแล้วรู้สึกดี ทำให้ใจเย็นลง เมื่อมีปัญหาอะไร ก็ควรแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ค่อยๆ แก้ปัญหา มองให้เห็นถึงปัญหานั้นๆ ว่าจะแก้แบบไหน และมีความระมัดระวังในการทำงาน จะทำให้มีสมาธิจดใจพร้อมที่จะทำงาน

## ๒. ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการใช้หลักศิลปะ (การมีทักษะ ความชำนาญ) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง พบว่า

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้รู้วิธีการวิเคราะห์และประเมินการทำงานของตนเอง โดยอาศัยการสังเกต โดยฝึกการสังเกตและการใช้ประสบการณ์ในการทำงานว่าสิ่งไหนผิด สิ่งไหนถูก จุดที่เราพยายามทำแต่มันไม่สำเร็จ เราก็จะได้รู้จุดด้อยของเรา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมให้ดีขึ้น เช่นนี้ จะทำให้เห็นจุดเด่น และจุดที่ต้องแก้ไขของตน

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนที่ทำให้สามารถวิเคราะห์และประเมินงานที่จะทำ โดยต้องตั้งใจทำให้เต็มที่กับงานของเรา ทำให้มันสุดๆ ถึงแม้มันจะออกมาไม่สวย แต่เราก็พยายามทำสุดกำลัง ข้อสำคัญ ต้องฝึกทำบ่อยๆ ให้เกิดความชำนาญ และตั้งใจจดจ่อทำงานให้มีประสบการณ์ในการทำงานมากๆ จนชำนาญ จะทำให้เกิดความตั้งใจทำงานทุกอย่างที่ถึงตนอย่างดีที่สุด

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้รู้จักวิเคราะห์และประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยวิเคราะห์และประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัวตามที่ปรากฏตามความเป็นจริง แล้วปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ให้คุณ และหลีกเลี่ยงแวดล้อมที่เป็นโทษ และใช้การสังเกตและความระมัดระวังตัวเอง และพยายามไม่ให้มีปัญหากับใคร นอกจากนี้ ควรสังเกตจากผู้อื่นว่า เมื่อการทำอะไรไปแล้ว มีผลอย่างไร และจะทำให้ตนรู้ว่า สิ่งไหนควร หรือไม่ควร เช่นนี้ ทำให้ตนมีศิลปะในการเอาตัวรอดจากภัยต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ได้

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้รู้จักวิเคราะห์และประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยรู้จักประเมินคนที่จะคบหา มองให้ถ้วนถี่ สังเกตบุคคลนั้นว่า มีบุคลิกและนิสัยควรคบหรือไม่ แล้วเลือกคนที่มีนิสัยดี ชอบช่วยเหลืองานสังคม ไม่เป็นคนชอบเอาเปรียบผู้อื่น และคบคนที่คอยแนะนำเราไปในทางที่ดี จะทำให้เกิดศิลปะในการคบคน ที่จะไม่สร้างศัตรู

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนในการวิเคราะห์และประเมินสุขภาพจิตของตน โดยวิเคราะห์และประเมินสุขภาพจิตของตนให้เห็นว่า ขณะนี้จิตแจ่มใส หรือเศร้าหมอง และที่จิตมีสภาพ

เช่นนี้ เพราะเหตุอะไร แล้วพัฒนา หรือแก้ไขที่ต้นเหตุนั้น ด้วยมันทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นกุศลให้แก่จิตใจ เพื่อให้มีสุขภาพจิตดีในการพัฒนาตนเองต่อไป จะทำให้ได้เห็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง พร้อมที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

### ๓. ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตน

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวการใช้หลักศิลปะ (การมีทักษะ ความชำนาญ) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตน พบว่า

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้มีความชำนาญในการวางแผนงาน โดยศึกษาดำรงเกี่ยวกับการวางแผน ศึกษาจากผู้ประสบความสำเร็จจากการวางแผน แล้วนำความรู้ที่ศึกษามาฝึกทดลองการวางแผนงานที่ตนกำลังจะทำได้ด้วยความตั้งใจจริงในการทำงาน จะทำให้สามารถทำงานนั้นได้ตามแผนงานที่วางไว้นั้น

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนให้มีความเชี่ยวชาญในการกำหนดเป้าหมายในภารกิจต่างๆ โดยศึกษาลักษณะของภารกิจนั้นๆ ศึกษาปัจจัย เช่น ทุนทรัพย์ แรงงาน ทีมงาน ตลอดทั้งวิเคราะห์ถึงปัญหาที่อาจเป็นอุปสรรคต่อภารกิจนั้นรวมทั้งวิธีแก้ไขปัญหานั้น จากนั้น จึงกำหนดเป้าหมาย เช่นนี้ จะทำให้การทำภารกิจนั้นๆ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนเองให้มีเทคนิคในการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการสร้างครอบครัว โดยการปรึกษาและตกลงร่วมกัน ให้สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตน หากมีปัญหาอะไร ก็จะร่วมปรึกษากันทางออก เน้นเป้าหมายที่สำคัญ คือ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และกำหนดจุดประสงค์การทำงาน ดูผลที่จะตามมาว่าดีหรือเสีย แล้วจึงค่อยลงมือทำในส่วนที่คาดว่าจะได้รับผลดี เช่นนี้ จะทำให้ครอบครัวได้พัฒนาไปอย่างมีทิศทางที่พึงประสงค์

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนเองให้เข้ากับวิถีชีวิตของชุมชน โดยปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมและค่านิยมที่ชุมชนยึดถือปฏิบัติ และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชน ยึดมั่นในความจริงใจ เสียสละเพื่อส่วนรวม และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นก่อน แล้วจึงค่อยพิจารณาเพื่อหาเป้าหมายร่วมกัน แล้วนำจุดประสงค์การทำงาน ชี้แจงให้ชุมชนได้พิจารณาร่วมกัน จะสามารถกำหนดแผนงานและเป้าหมายในการมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนนั้นได้ตามที่ต้องการ

การใช้หลักศิลปะ เป็นฐานการฝึกตนเองในการวางแผนและตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตของตน โดยใช้ผลที่ประสบมาในอดีตทั้งที่เป็นดีและไม่ดีมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นแนวทางในการวางแผนและตั้งเป้าหมายที่เป็นผลดีแก่ตน และศึกษาความพร้อมของตนทั้งทางด้านทุนทรัพย์ สถานประกอบการ บริบททางสังคม และความรู้ความสามารถของตน จากนั้น จึงกำหนดแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ เช่นนี้ จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่ตนปรารถนา

### ๔.๔.๓ ประเด็นเกี่ยวกับการบูรณาการหลักวินัย เป็นฐานการพัฒนาตน

#### ๑ ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวการใช้หลักวินัย เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง พบว่า

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนด้วยการยึดถือกฎเกณฑ์ในการประกอบอาชีพปัจจุบัน โดยศึกษาปัจจัยภายนอกของอาชีพว่ามีลักษณะอย่างไร เราสามารถทำได้มากหรือน้อย ศึกษาจากปัจจัยภายใน ความสนใจ สติปัญญา ความถนัด จากนั้น หางานที่มีรายได้ที่เพียงพอต่อรายจ่าย ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น โดยเน้นการประกอบอาชีพสุจริต การประหยัด อดออม จะทำให้มีรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงตนเองและครอบครัว

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนด้วยการเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัว โดยประพฤติตนเป็นคนดี ดำรงชีวิตอยู่ในศีลธรรมและความถูกต้องและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลในครอบครัวด้วยการปฏิบัติตนตามศีล ๕ จะทำให้ทุกคนในครอบครัว รอดพ้นจากภัยหรือความเสื่อม และสามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติ

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนตามวิถีชุมชน โดยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน และให้เวลากับบุคคลในครอบครัว อยู่ร่วมกันด้วยความรักและเห็นใจ มีน้ำใจไมตรีต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่แสพสิ่งที่ตนอยากได้ทุกประเภท จะทำให้ครอบครัวมีความร่มเย็น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนด้วยการทำตามกติกาสังคม โดยไม่ไปล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และประกอบกรรมดี คือ กระทำแต่สิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งชั่วทั้งปวงที่จะนำความหายนะมาสู่ครอบครัว รวมทั้งร่วมมือกับชุมชนในการพัฒนาหมู่บ้าน จะทำให้คนในชุมชนเป็นเพื่อนบ้านที่ดีของตน

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการใช้หลักการฝึกตนให้สามารถเผชิญปัญหาต่างๆ โดยมีสติ และมีความเชื่อมั่นว่า ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ไม่หวั่นไหวต่อปัญหา ตั้งใจหาแนวทางที่เหมาะสมในการกำจัดปัญหานั้น ด้วยการค้นหาเหตุของปัญหา หาวิธีแก้ แล้วนำไปปฏิบัติ จะสร้างแรงจูงใจในการกำจัดปัญหานั้นๆ ให้หมดไปได้ด้วยดี

#### ๒. ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวการใช้หลักวินัย เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง พบว่า

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์การลงทุนประกอบอาชีพ โดยมี การศึกษาวิเคราะห์ทุนด้วยความรอบครอบ เพื่อให้เกิดความสำเร็จ คิดก่อนจึงทำการ และใช้จ่ายตาม ความเป็นจริง มีการวางแผน ลงมือทำ ตรวจสอบ ประเมินผล และหาวิธีปรับปรุงให้ดีขึ้น จะทำให้การ ประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ มีการเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายประจำวันของครอบครัว

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการประเมินสถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับแหล่ง อบรมมุข โดยดูสภาพแวดล้อม มีศีลธรรมประจำใจ ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร ให้ความอบอุ่นแก่คนใน ครอบครัว หางานอดิเรกและนันทนาการร่วมกัน รวมทั้งปลูกฝังสิ่งที่ดีและถูกต้องให้คนในครอบครัว จะทำให้ตนและคนในครอบครัวไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับแหล่งอบรมมุขทั้งปวง

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนใน ครอบครัว โดยการสังเกตและซักถาม ให้คำปรึกษา การปรับตัวเข้าหากัน ในเวลาที่คนในครอบครัวมี ปัญหา จะทำให้เห็นจุดเด่น และข้อบกพร่อง และทำให้เห็นวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนใน ครอบครัวได้เป็นอย่างดี

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการวิเคราะห์และเมินวิถีชีวิตของชุมชน โดยการดู กติกาของคนในชุมชน และเข้าไปมีส่วนร่วมในชุมชน และศึกษาจากสภาพแวดล้อม ดูปัญหาที่เกิดขึ้น นำกลับมาคิดและวางแผน เพื่อหาวิธีการแก้ไข จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติ จะทำให้สามารถปรับตัวให้เข้า กับชุมชนได้เป็นอย่างดี

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจาก ปัญหานั้น โดยทำจิตให้นิ่ง และดูว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร เราควรที่จะใช้สติในการแก้ปัญหาตาม แนวอริยสัจ ๔ คือกำหนดรู้สภาพปัญหา กำหนดรู้สาเหตุของปัญหา กำหนดรู้จุดที่ได้รับการแก้ไข และ กำหนดรู้วิธีดำเนินการแก้ไข จะทำให้ตนจัดความเครียดในเพราะปัญหานั้นได้

### ๓. ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

จากการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการใช้หลักวินัย เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการ วางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง พบว่า

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการประกอบอาชีพ โดยศึกษาเหตุปัจจัยที่จะส่งผลดีแก่การประกอบอาชีพ ดูความสามารถของตนเอง และดูความชอบใจ ในอาชีพนั้นๆ จะทำให้สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตาม สภาพเหตุการณ์ปัจจุบัน โดย ศึกษาให้เข้าใจเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองในปัจจุบัน และวิเคราะห์

ความชอบ ความสามารถที่เรามี ศึกษาข้อมูล เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย แล้วปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพเหตุการณ์นั้น จะทำให้สามารถนำพาครอบครัวให้มีชีวิตที่สงบสุข

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการวางแผนและตั้งเป้าหมายบริการสังคม โดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชน ให้ความเมตตาและสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดถึงให้คำแนะนำปรึกษา ประสานงาน ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ จะทำให้คนในชุมชนเห็นคุณค่าความดีมีน้ำใจของตน

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน โดยให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานในชุมชน เสียสละประโยชน์ของตน เพื่อไปทำประโยชน์ให้ชุมชน และเป็นคนดีของสังคม ทำให้คนในชุมชนเห็นถึงความดีของเรา

การใช้หลักวินัย เป็นฐานการฝึกตนในการศึกษาหลักธรรมทางศาสนา โดยโดยอาศัยสิ่งที่เป็นหลักยึดมั่น คือ ความศรัทธาในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน และมรรค มีองค์ ๘ เป็นต้น จำทำให้มีหลักธรรมเป็นฐานของการดำเนินชีวิต

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน” ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตน ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน และ ๓) เพื่อศึกษาหลักธรรมมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน เป็นการวิจัยเชิงผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงเอกสารและเชิงคุณภาพ ด้านเอกสาร ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง หลักธรรมมงคลสูตร และเชิงคุณภาพเป็นการศึกษาการหลักมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน จากการสัมภาษณ์ประชากรเป้าหมาย จำนวน ๑๕ ราย ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

**๕.๑.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตน** หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้น สามารถตอบสนองความต้องการ มีแรงจูงใจและเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพราะมนุษย์มีศักยภาพที่มีคุณค่าในตัว อย่างไรก็ตาม มนุษย์ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยการพัฒนาตนนั้นต้องกำหนดเป้าหมายและเตรียมตัวที่จะฝึกฝนตนเองให้ทันกับเหตุการณ์ แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นกับผู้อื่น แสดงความเป็นกัลยาณมิตร มีวินัย รู้จักการจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีแรงจูงใจมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ มีทัศนคติแห่งการเรียนรู้ที่สามารถปรับทัศนคติและค่านิยมได้ถูกต้อง และฝึกใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดให้ได้ประโยชน์และสามารถแก้ปัญหาได้ รู้จักการเตรียมตนให้พร้อมต่อสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องและพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ด้วยการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

## ๕.๑.๒ หลักธรรมมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน

### ๑. หลักธรรมที่ว่าด้วยพาหุสัจจะ

พาหุสัจจะในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความที่ได้อริยศึกษาเล่าเรียนมากทรงความรู้กว้างขวาง ใสใจสดับรับฟัง ค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอความที่ได้อริยศึกษามากได้อินโดฟังมากนี้เรียกได ๓ อย่างคือพาหุสัจจะ พหุสูตร หรือ สุตตะเพราะต่างมีความหมายเหมือนกัน คือ ทรงไว้ซึ่งสุตตะ สังสมสุตตะเป็นผู้ใดสดับมาก ทรงจำไว้ได้คล่องปากและขึ้นใจ การรู้ซึ่งถึงหลักการ รู้รอบทุกแง่ทุกมุม และรู้กว้างครอบคลุมเขตแดนแห่งความรู้ในสาขาต่างๆความรู้ศิลปวิทยา จนได้ชื่อว่าเป็นผู้คงแก่เรียน

อุปสรรคต่อความเป็นพหุสูตร การถูกราคะ ลาภะ โทสะ และโมหะครอบงำจิตใจ รวมทั้ง การติดสารเสพติด ความเกียจคร้าน และการขาดความรับผิดชอบในภารกิจที่ควรทำ ซึ่งลักษณะเหล่านี้ติดเป็นนิสัยในบุคคลใด บุคคลนั้นจะขาดความสนใจใฝ่รู้สิ่งต่างๆ รอบตัว

ความเป็นพหุสูตรเป็นเหตุนำมาซึ่งความก้าวหน้าในชีวิต ในฐานะเป็นวิถีที่สำคัญ เพื่อ นำไปสู่เป้าหมายแห่งชีวิต และคุณค่าที่แท้จริงแห่งการดำรงอยู่ ผู้เป็นพหุสูตร ย่อมสำเร็จประโยชน์ต่างๆ คือ ๑) ทำให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ๒) ทำให้แก่กล้าอย่างอาจในทุที่ทุกสถาน ๓) ทำให้บริบูรณ์ด้วยลาภ ยศ สรรเสริญสุข ๔) ทำให้ได้รับคำชมเชย ได้รับความยกย่องเกรงใจ ๕) เป็นพื้นฐานของ ศิลปะ และความสามารถอื่นๆ ต่อไป

### ๒. กล่าวด้วยศิลปะ

ความเป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรม สามารถแสดงออกมาให้ปรากฏอย่างงดงามน่าชม ประกอบด้วยความกลมกลืน สมส่วน และลงตัวอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางกาย วาจา และงานฝีมือต่างๆ มีมนุษยสัมพันธ์ที่เหมาะสม และมีทักษะการทำงานอย่างสร้างสรรค์ ศิลปะทางวาจา คือ พูดน่าเชื่อถือ พูดสร้างสรรค์ พูดสุภาพ และพูดมีสาระประโยชน์ ส่วนศิลปะทางใจ คือ ความคิดพอใจในสิ่งที่ตนมี มีใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น และมีใจเป็นธรรม ใช้หลักธรรมเป็นฐานของการ ดำเนินชีวิต ๑) ฝึกตนเองให้เป็นคนช่างสังเกต รู้จักหาจุดเด่นของสิ่งรอบตัว ๒) ตั้งใจทำงานทุกอย่างที่ มาถึงตนให้ดีที่สุด อย่าดูถูกหรือเกียจงาน ๓) ตั้งใจทำงานทุกอย่างด้วยความประณีต ละเอียดลออ ๔) ตั้งใจปรับปรุงงานให้ดีขึ้นเสมอ ไม่ทำอะไรอย่างชุ่ยๆ ขอบุ๊ ๕) หมั่นใกล้ชิดกับผู้มีศิลปะอย่างแท้จริง ในสายงานนั้นๆ และ ๖) ฝึกสมาธิอยู่เสมอเพื่อให้ใจสงบมองใสเกิดปัญญาที่จะฝึกและปรับปรุง ตนเอง ให้มีคุณสมบัติของผู้มีศิลปะได้

### ๓. กล่าวด้วยวินัย

วินัยเป็นความสามารถในการบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์นั้นๆ เห็นว่าการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ นั้นมีโยชนทั้งต่อตนเอง และสังคมโดยรวม และเพื่อความ เป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

**ประเภทของควมมีวินัยในมงคลสูตร:** วินัย คือ ระเบียบข้อบังคับ สำหรับควบคุมความ ประพฤติของคนในหมู่คณะให้มีความเรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน วินัยแบ่ง ออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

๑) อนาคตริยวินัย (วินัยของบรรพชิต) โดยประการที่ตั้งอยู่ในจตุปาริสุทธิศีลนั้นแล้ว บรรลุพระอรหัต ไดชื่อว่าศึกษาดีแล้ว ในจตุปาริสุทธิศีลนั้น ปาฏิโมกข์สังวรศีล ยอมบริสุทธิ บริสุทธิได้ ด้วยการพิจารณาปัจจัยก่อนบริโภค

๒) อาคาริยวินัย วินัยของผู้ครองเรือน คือ คฤหัสถ์ ไตถะ ไตถะ ศีล ๕ ศีล ๘ และ กุศลกรรมบถ ๑๐ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ข้อบังคับ สำหรับควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาของคนใน สังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนเพื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นคนมีศีลธรรมหรือมนุษยธรรม

ประกอบด้วย ๑) กายกรรม คือ การกระทำทางกาย ๓ ประการ คือ เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยอาการขโมย เว้นจากการประทุพติผิดในกาม ๒) วจีกรรม คือ การกระทำทางวาจา ๔ ประการ คือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ และ ๓) มโนกรรม คือ การกระทำทางใจ ๓ ประการ คือ ความไม่คิดเพ่งเล็งอยาก ไตของเขา ความไม่คิดร้ายผู้อื่น ความเห็นชอบ ถูกต้องตามคลองธรรม

## ๕.๒ อภิปรายผล

**๑. การบูรณาการหลักพุทธสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน ด้านตระหนักรู้ในการปรับปรุง ตนเอง**

๑) การศึกษาเรียนรู้ในเรื่องการประกอบอาชีพ โดยการฝึกตนให้รู้จักการศึกษา เรียนรู้ที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งการฝึกตนให้รู้จักการศึกษาเรียนรู้และทบทวนความรู้เก่าๆ ให้รอบด้าน จะสามารถมีรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงครอบครัวได้

๒) การหาวิธีป้องกันภัยหรือความเสื่อมไม่ให้เกิดขึ้นแก่ตนและครอบครัว ด้วยการด การสูบบุหรี่ และไม่ดื่มพวกที่เป็นแอลกอฮอล์ ตลอดทั้งงดการเที่ยวกลางคืน การเล่นเกมพนัน การคบ คนชั่วเป็นมิตร และการเกียจคร้านการทำงาน จะทำให้ครอบครัวดำรงชีวิตได้เป็นปกติ

๓) การสร้างความอบอุ่นแก่คนในครอบครัว โดยการฝึกตนให้รู้จักศึกษาให้เข้าใจอุปนิสัยของสมาชิกครอบครัวเป็นรายบุคคล รู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว โดยเท่าเทียมกัน รู้จักการให้อภัยช่วยเหลือกันในครอบครัว จะทำให้คนในครอบครัวมีความรักใคร่สามัคคีกัน

๔) การแสวงหาความร่วมมือกับชุมชน โดยการฝึกตนให้รู้จักรับฟังความคิดเห็นของชุมชน รู้จักช่วยเหลือชุมชน จะทำให้คนในชุมชนเป็นเพื่อนบ้านที่ดีของตนและคนในครอบครัว

๕) การฝึกตนในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ โดยการฝึกตนในเรื่องความอดทน ฝึกการแก้ปัญหา น้อมนำความรู้ใหม่มาพัฒนา จะสามารถสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองและครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

## **๒. การบูรณาการหลักพุทธ (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง**

๑) การศึกษาวิเคราะห์ในด้านการลงทุนประกอบอาชีพ โดยการฝึกตนให้รู้จักคิดวิเคราะห์ให้รอบขอบในการลงทุน ตลอดจนศึกษาวิเคราะห์อาชีพเสริมที่สอดคล้องกับความถนัดและการลงทุน จะทำให้การลงทุนประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ

๒) การประเมินสถานการณ์ปัจจุบันให้คนในครอบครัวรอดพ้นภัยและแหล่งอบายมุขทั้งปวง โดยวิเคราะห์ให้เห็นผลกระทบจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข แล้วไม่ยุ่งกับอบายมุขทั้งปวง เมื่อพบว่า คนใดมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความเสื่อมเสีย ก็จะเตือนสติให้รู้จักสิ่งที่ดี และไม่ติ อย่าประมาทต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น จะทำให้ตนและคนในครอบครัวรอดพ้นภัยและแหล่งอบายมุขทั้งปวง

๓) การวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนในครอบครัวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว โดยรู้จักวิเคราะห์และประเมินความต้องการของสมาชิกครอบครัวเป็นรายบุคคล แล้วหาโอกาสทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกครอบครัว จะทำให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

๔) การวิเคราะห์และเมินวิถีชีวิตของชุมชนเพื่อปรับตัวให้เข้ากับชุมชน โดยรู้จักวิเคราะห์ค่านิยมและจารีตของชุมชน และปรับตัวไม่ให้เกิดขัดแย้งกับค่านิยมและจารีตของชุมชนนั้น จะทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับชุมชนได้เป็นอย่างดี

๕) การวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจากปัญหาเพื่อกำจัดความเครียด จะต้องรู้จักหาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ผลกระทบ กำหนดเป้าหมายในการแก้ไข และศึกษาวิธีการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น

### ๓. การบูรณาการหลักพหุสูต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

๑) การเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ ควรต้องเรียนรู้อาชีพที่น่าสนใจ แล้วพิจารณาทุนทรัพย์ที่มีและศักยภาพที่ตนมีว่าจะสามารถดำเนินการในอาชีพนั้นได้แค่ไหน แล้วจึงตัดสินใจเลือกอาชีพ จะทำให้สามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

๒) การศึกษาสภาพเหตุการณ์ปัจจุบันเพื่อการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตน ควรต้องรู้จักปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน มีสติอยู่เสมอ ทำงานตามขอบเขตที่รับผิดชอบ ให้ดี มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค

๓) การศึกษาเรื่องการวางแผนและตั้งเป้าหมายเพื่อนำพาตนเองและครอบครัวให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข จะต้องรู้จักวางแผนไว้ล่วงหน้าที่สุดคล้องกับบริบททางสังคม และอยู่ในกรอบที่สามารถทำได้ โดยไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม

๔) การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน โดยรู้จักฝึกตนให้เป็นคนมีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ และมีธรรมาจริยที่ดี มีจิตสาธารณะให้มีส่วนร่วมในการทำภารกิจของชุมชนด้วยความเต็มใจ จะทำให้ชุมชนยอมรับความเป็นผู้มีคุณค่าของตน

๕) การศึกษาหลักธรรมทางศาสนาเพื่อสรรหาวิธีการพัฒนาจิตใจให้สงบ ควรต้องฝึกตนให้รู้จักศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทางสื่อต่างๆ และปฏิบัติธรรมตามโอกาสอันควร

### ๔. การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

๑) การช่างสังเกต รู้จักหาจุดเด่นของสิ่งรอบตัวเพื่อการทำงานหรือการประกอบอาชีพให้บรรลุเป้าหมาย จะต้องฝึกตนให้มีทักษะ ความชำนาญในการประกอบอาชีพ และพิจารณาหาสิ่งที่มีประโยชน์ และจุดสำคัญ นำมาใช้ในการทำงาน

๒) ความตั้งใจทำงานที่เลือกสรรแล้วเพื่อให้งานนั้นสำเร็จด้วยดี ก่อนทำงานต้องวางแผนให้เรียบร้อย ตั้งใจทำงานที่เลือกสรรแล้ว จดจ่อกับงานที่ทำอยู่

๓) การหาวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตนเองและครอบครัว โดยสร้างและทำกิจกรรมนันทนาการด้วยกัน และดูแลเอาใจใส่กันให้มาก จะสร้างความสุขให้แก่ตนเองและครอบครัวได้

๔) การเข้าหาผู้มีศิลปะในเรื่องที่ตนต้องการเพื่อให้ได้รับการถ่ายทอดศิลปะ จะต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน และมีความตั้งใจจริงในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีความซื่อตรง จริ่งใจที่จะรับการถ่ายทอดศิลปะนั้น

๕) การสร้างความสงบแก่จิตใจเพื่อให้พร้อมที่จะทำงาน หรือทำภารกิจใดๆ สำเร็จ จะต้องฝึกตนให้มีสติด้วยการทำวัตร สวดมนต์ ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำแล้วรู้สึกดี

## ๕. การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

๑) วิธีการวิเคราะห์และประเมินการทำงานของตนเองเพื่อให้เห็นจุดเด่น และจุดที่ต้องแก้ไข จะต้องฝึกการสังเกตและการใช้ประสบการณ์ในการทำงาน

๒) การวิเคราะห์และประเมินงานที่จะทำ จนเกิดความตั้งใจทำงานทุกอย่างให้ดีที่สุด จะต้องฝึกทำบ่อยๆ ให้เกิดความชำนาญ และตั้งใจจดจ่อทำงาน ให้มีประสบการณ์ในการทำงานมากๆ จนชำนาญ

๓) การวิเคราะห์และประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อการเอาตัวรอดจากภัยต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ จะต้องรู้จักวิเคราะห์และประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัวตามที่ปรากฏตามความเป็นจริง แล้วปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ให้คุณ และหลีกเลี่ยงแวดล้อมที่เป็นโทษ

๔) การวิเคราะห์และประเมินบุคคลต่างๆ ที่ควรคบและไม่ควรคบเพื่อทำให้เกิดศิลปะในการคบคน จะต้องรู้จักประเมินคนที่จะคบหา มองให้ถ่วงถี่ สังเกตบุคคลนั้นว่า มีบุคลิกและนิสัยควรคบหรือไม่ แล้วเลือกคนที่มีนิสัยดี ชอบช่วยเหลืองานสังคม

๕) การวิเคราะห์และประเมินสุขภาพจิตเพื่อให้ได้เห็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง จะต้องหมั่นทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นกุศลให้แกจิตใจ เพื่อให้มีสุขภาพจิตดีในการพัฒนาตนเองต่อไป

## ๖. การบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตน

๑) การฝึกตนให้มีความชำนาญในการวางแผนงานเพื่อให้สามารถทำงานนั้นได้ตามแผนงานที่วางไว้ จะต้องนำความรู้ที่ศึกษามาฝึกทดลองการวางแผนงานที่ตนกำลังจะทำได้ด้วยความตั้งใจจริงในการทำงาน

๒) การฝึกตนให้มีความเชี่ยวชาญในการกำหนดเป้าหมายในการกิจต่างๆ เพื่อให้การทำการกิจนั้นๆ บรรลุเป้าหมาย จะต้องศึกษาลักษณะของภารกิจนั้นๆ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดทั้งวิเคราะห์ถึงปัญหาที่อาจเป็นอุปสรรคต่อภารกิจนั้นรวมทั้งวิธีแก้ไขปัญหา

๓) การฝึกตนเองให้มีเทคนิคในการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการสร้างครอบครัวให้พัฒนาไปอย่างมีทิศทางที่พึงประสงค์ จะต้องปรึกษาและตกลงร่วมกัน ให้สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตน หากมีปัญหาอะไร ก็จะร่วมปรึกษากันหาทางออก

๔) การฝึกตนเองให้เข้ากับวิถีชีวิตของชุมชนเพื่อกำหนดแผนงานและเป้าหมายในการมีส่วนร่วมกับชุมชน จะต้องปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมและค่านิยมที่ชุมชนยึดถือปฏิบัติ และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

๕) การฝึกตนเองในการวางแผนและตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตเพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ต้องใช้ผลกระทบที่ประสบมาในอดีตทั้งที่เป็นดีและไม่ดีมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นแนวทางในการวางแผนและตั้งเป้าหมายที่เป็นผลดีแก่ตน

#### ๗. การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

๑) การยึดถือกฎเกณฑ์การประกอบอาชีพเพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงตนเองและครอบครัว จะต้องหางานที่มีรายได้ที่เพียงพอต่อรายจ่าย ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น โดยเน้นการประกอบอาชีพสุจริต การประหยัด อดออม

๒) การเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัวเพื่อให้ทุกคนในครอบครัว รอดพ้นจากภัยหรือความเสื่อม จะต้องดำรงชีวิตอยู่ในศีลธรรมและความถูกต้องและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลในครอบครัวด้วยการปฏิบัติตนตามศีล ๕

๓) การฝึกตนตามวิถีชุมชนเพื่อให้ครอบครัวมีความร่มเย็น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จะเกิดขึ้นได้ โดยการอยู่ร่วมกันด้วยความรักและเห็นใจ มีน้ำใจไมตรีต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่แสวงสิ่งที่เป็นอบายมุขทุกประเภท

๔) การทำตามกติกาสังคมเพื่อให้ได้รับความร่วมมือจากชุมชน และทำให้คนในชุมชนเป็นเพื่อนบ้านที่ดี จะต้องไม่ไปล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน และประกอบกรรมดี

๕) การฝึกตนให้สามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างดี และสามารถสร้างแรงจูงใจในการกำจัดปัญหานั้นๆ ให้หมดไปได้ด้วยดี จะต้องมีสติ และมีความเชื่อมั่นว่า ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ไม่หวั่นไหวต่อปัญหา ตั้งใจหาแนวทางที่เหมาะสมในการกำจัดปัญหานั้น

#### ๘. การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

๑) การศึกษาวิเคราะห์การลงทุนประกอบอาชีพ โดยอาศัยหลักเกณฑ์และวิธีการที่ทำให้การประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ มีการเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายประจำวันของครอบครัว จะต้องศึกษาวิเคราะห์ทุนด้วยความรอบครอบ จะต้องคิดก่อนจึงทำการ และใช้จ่ายตามความเป็นจริง มีการวางแผน ลงมือทำ ตรวจสอบ ประเมินผล และหาวิธีปรับปรุงให้ดีขึ้น

๒) การประเมินสถานการณ์ปัจจุบันโดยอาศัยหลักเกณฑ์ที่ทำให้คนในครอบครัวไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับแหล่งอบายมุขทั้งปวง จะต้องดูแลสุขภาพแวดล้อม มีศีลธรรมประจำใจ ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร ให้ความอบอุ่นแก่คนในครอบครัว หางานอดิเรกและนันทนาการร่วมกัน รวมทั้งปลูกฝังสิ่งที่ดีและถูกต้องให้คนในครอบครัว

๓) การวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนในครอบครัวด้วยวิธีการที่ทำให้เห็นจุดเด่น และข้อบกพร่อง และทำให้เห็นวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว จะต้องหมั่นสังเกตและซักถาม ให้คำปรึกษา การปรับตัวเข้าหากัน ในเวลาที่คนในครอบครัวมีปัญหา

๔) การวิเคราะห์และประเมินวิถีชีวิตของชุมชนด้วยกระบวนการที่ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับชุมชนได้เป็นอย่างดี จะต้องดูกติกาของคนในชุมชน และเข้าไปมีส่วนร่วมในชุมชน และศึกษาจากสภาพแวดล้อม ดูปัญหาที่เกิดขึ้น นำกลับมาคิดและวางแผน เพื่อหาวิธีการแก้ไข และลงมือปฏิบัติ

๕) การวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจากปัญหาโดยอาศัยบรรทัดฐานที่ทำให้กำจัดความเครียดในเพราะปัญหานั้นได้ ควรต้องอาศัยบรรทัดฐานแห่งจริยสัจ ๔ คือกำหนดรู้สภาพปัญหา กำหนดรู้สาเหตุของปัญหา กำหนดรู้จุดที่ได้รับการแก้ไข และกำหนดรู้วิธีดำเนินการแก้ไข

**๙. การบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง**

๑) การวางแผนและตั้งเป้าหมายในการประกอบอาชีพโดยอาศัยเกณฑ์ที่ทำให้สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง จะต้องศึกษาเหตุปัจจัยที่จะส่งผลดีแก่การประกอบอาชีพ ดูความสามารถของตนเอง และดูความชอบใจในอาชีพนั้นๆ เป็นเกณฑ์

๒) การวางแผนและตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามสภาพเหตุการณ์ปัจจุบันที่ทำให้สามารถนำพาครอบครัวให้มีชีวิตที่สงบสุข จะต้องศึกษาให้เข้าใจเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองในปัจจุบัน และวิเคราะห์ความชอบ ความสามารถที่เรามี ศึกษาข้อมูล เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย แล้วปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพเหตุการณ์นั้น

๓) การวางแผนและตั้งเป้าหมายบริการสังคมโดยใช้หลักการที่ทำให้คนในชุมชนเห็นคุณค่าความดีมีน้ำใจของตน จะต้องมิจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชน ให้ความเมตตาและสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดถึงให้คำแนะนำปรึกษา ประสานงาน ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ

๔) การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชนเพื่อให้ชุมชนยอมรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ควรต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานในชุมชน เสียสละประโยชน์ของตน เพื่อไปทำประโยชน์ให้ชุมชน และเป็นคนดีของสังคม

๕) การศึกษาหลักธรรมทางศาสนา ที่จะกำจัดความเกียจคร้านในการศึกษา จนมีหลักธรรมเป็นฐานของการดำเนินชีวิต จะต้องอาศัยสิ่งที่เป็นหลักยึดมั่น คือ ความศรัทธาในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน เป็นต้น

## ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

จากการศึกษาแนวทางการบูรณาการหลักธรรมในมงคลสูตรสำหรับใช้เป็นฐานการพัฒนาตน ในประเด็นที่เกี่ยวกับ ความเป็นพหุสูตร การรอบรู้ในศิลปะ และการมีวินัยที่ดี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการศึกษาและพัฒนาตนตามแนวทางทั้ง ๓ ประเด็นดังกล่าว ดังนี้

**๑. พหุสูตร:** ผู้ที่มีความรอบรู้ ความเป็นผู้ฉลาดรู้ คือผู้ที่รู้จักเลือกเรียนในสิ่งที่ควรรู้ เป็นผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมามาก ได้ยินได้ฟังมาก อ่านหนังสือมามาก ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นต้นทางแห่งปัญญา ทำให้เกิดความรู้สำหรับบริหารงานตน บริหารคน บริหารงาน และเป็นกุญแจไขไปสู่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และทุกสิ่งที่เราปรารถนา ตามหลักทฤษฎี การเกิดของปัญญาที่ได้จากความเป็นพหุสูตรนั้น

**๒. ศิลปะ:** การแสดงออกมาให้ปรากฏขึ้นได้อย่างงดงามน่าฟังชม กล่าวคือ ฉลาดคิด ฉลาดพูด ฉลาดทำ ฝึกสมาธิอยู่เสมอเพื่อให้ใจสงบผ่องใสเกิดปัญญาที่จะฝึกและปรับปรุงตนเองให้มีคุณสมบัติของผู้มีศิลปะได้ การพัฒนาความเป็นผู้มีศิลปะ ข้อสำคัญจะต้องหมั่นฝึกฝนในสิ่งที่ตนคิด พูด และทำให้เกิดความชำนาญ ดังคำกล่าวที่ว่า “ศิลปะแม้อย่างเดียว หากฝึกให้ชำนาญ ก็สามารถเลี้ยงตนได้”

**๓. วินัย:** ระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับ สำหรับควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผน อันหนึ่งอันเดียวกัน จะได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุขสบาย ไม่กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน วินัยช่วยให้คนในสังคมห่างไกลจากความชั่วทั้งหลาย

### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีอีกหลายประเด็นที่ควรนำหลักธรรมมงคลสูตรดังกล่าวมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาตน เป็นต้นว่า

๑) ควรศึกษา หลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา นักเรียนจะต้องศึกษาทั้ง ส่วนวิชาสามัญ และวิชาพระพุทธศาสนา ซึ่งมีปริมาณวิชามากกว่าหลักสูตรอื่นๆ ในระดับเดียวกัน จึงจำเป็นต้องการจัดการศึกษาเรียนรู้ให้เป็นระบบ

๒) ควรศึกษา จากพระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักประมาณ เช่น ให้รู้จักประมาณในการจ่ายทรัพย์ไม่ให้เกินรายรับ ให้รู้จักประมาณในการใช้แรงงาน ไม่ให้ทำงานเกินตัว และให้รู้จักประมาณในการแสดงบทบาททางสังคม ดังนั้น การพัฒนาตนให้มีศิลปะ มีความฉลาด และเชี่ยวชาญ จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนชีวิตให้เป็นไปตามวิถีพุทธ

๓) ควรศึกษา โดยเห็นว่า นิสิตส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ ต้องรับผิดชอบตนเองในการศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนั้น วิธีการสร้างเสริมวินัยในตนเอง ตามแนวทางพระพุทธศาสนา จะช่วยให้ นิสิตประสบความสำเร็จการศึกษาด้วยดี

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ปี ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์วิบูลย์กิจ, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

เกษม บุญศรี. พุทธมงคลเลม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กองการศาสนา, ๒๕๓๓.

กมล สุทธิประเสริฐ. พหุปัญญากับการสอนของครู. กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาทรัพยากร

มนุษย์, ๒๕๔๐.

จารุพันธ์ อธิอาวสกุล. บริหารคนเหนือตำรา. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นพริ้นติ้งเซอร์วิส, ๒๕๕๓.

ชม ภูมิภาค. บทความวิทยุกระจายเสียงของสมาคม การศึกษาแห่งชาติชุดการศึกษาเพื่อคุณธรรม.

กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทยการพิมพ์, ๒๕๒๕.

ทองทิพา วิริยะพันธุ์. มนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพมหานคร: อินเฟอร์มีเดีย บั๊คส์, ๒๕๔๖.

ทองหล่อ วงษธรรมา. ปรัชญา ๒๐๑ พุทธศาสน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์,

๒๕๓๘.

เทพพร มังธานี. มงคลชีวิต ๓๘ ประการ. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๔๑.

ทัศนีย์ สงวนสัตย์. “การปฏิบัติตน” หลักธรรม. (๑๒๒ ฉบับที่ ๕) : ๒๕๔๐ หน้า ๑๕.

บังอร เสรีรัตน์. แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาหุปัญญา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๔.

ปน มุทกัณฺธ, มงค มุทกัณฺธ. มงคลชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ปราณี งามสูตร และจำรัส ดวงสุวรรณ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธารนิเวศ, ๒๕๔๕.

ประสาร ทองภักดี. กฎหมายมหาชนตามแนวพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_. พจนานุกรมพุทธศาสนฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระเทพดิลก (ระแบบ (ระแบบ จิตตภาโณ). พระธรรมวินัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมมหาวิธานวัตร. มงคลที่ปณี หรือมงคลสูตร ๓๘ พิศดาร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ส ธรรมภักดี, ๒๕๐๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดีสุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนาคำวัด. กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย. มงคลที่ปณีแปลเล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย. มงคลที่ปณีแปล เล่ม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. การพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๔.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๕.

สิปปนนท์ เกตุทัต. การพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สมโภช เอี่ยมสุภาชาติ. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙.

สุนน อมรวิวัฒน์. กระบวนการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนและธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระมหาธีรราช (พิมพ์มธโร ป.ธ. ๖). **มงคลยอดชีวิต เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์  
เนศ, ๒๕๑๙.

สุชีราภรณ์ บริสุทธิ์. **มงคลชีวิต ๓๘ ฉบับเยาวชน**. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระมหาธีรราช (พิมพ์มธโร). **มงคลยอดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา,  
๒๕๓๙.

สุชีราภรณ์ บริสุทธิ์. **มงคลชีวิต ๓๘ ฉบับเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรภาพพัฒนา จำกัด,  
๒๕๔๙.

## **(๒) คุชณินพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:**

ชนิษฐา สุวรรณนิตย. “ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

ชนิดา คล้ายสกุล. “การศึกษาการพัฒนาตนเองเพื่อการของพนักงานบริษัท อาหารยอดคุณ จำกัด”.  
**วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒.

ฐิติพัฒน์ สงบกาย. “ผลของการกำกับตนเองต่อความหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผล  
สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕. **ปริญญา  
นิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระมหาสุชาติ นาถโร (บวชุนทด). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการสังเคราะห์บุตรและภรรยาใน  
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระครูประสิทธิ์สรคุณ (บุรินทร์ ฐิตธมโม). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความไม่ประมาทใน  
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาทองพูน สติสมปโน (เสื่อขาว). “หลักการคบมิตรในทางพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาหวมด สุกธมโม (โถมศรี). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องความเคารพใน  
พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**.  
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระครูศรีสุตโสภณ (เงิน ขาตเมธิ). “ความกตัญญูทวาทในฐานคุณธรรมคำจูนสังคมจากมุมมอง”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:**  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาวันต์ กิตติโสภณ (สอนศรี). “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความมีวินัยที่ปรากฏในมงคลสูตร”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:**  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาประสพฤกษ์ จารุวาโท (รัตนรงค์). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องการบูชาใน  
พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.**  
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาวันต์ กิตติโสภณ (สอนศรี). “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความมีวินัยที่ปรากฏในมงคลสูตร”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:**  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูนิยมจันทโพธิ (โพธิ์ศรี จันทสโร). “การประยุกต์ใช้วาจาสุภาสิตในมงคลสูตรกับสังคมไทย  
ปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิต**  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูพิสัยปรีดิกิจ (แก่น อคฺควณโณ). “ศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรมการให้เชิงพุทธในสังคมไทย”,  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:**  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระสาธิต จิตปณฺโญ (สิงห์โตทอง). “การปฏิบัติตามหลักสันโดษของชาวบ้าน บ้านหนองข่า ตำบล  
หนองเหียง อำเภอนพนาคมน จังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,**  
**สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูสิริเจติยานุกูล (นิกร สอนปิ่น). “ผลกระทบจากการคบคนพาลในพระสุตตันตปิฎก”.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:**  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พิมพ์ผกา สุริยงค์. “ความต้องการพัฒนาตนเองของพยาบาลวิชาชีพ สถานบริการสุขภาพพิเศษ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:**  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒.

พิมพ์พนิต เชาว์วะณิช. “ความต้องการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณภาพในการบริการ กรณีศึกษา  
เจ้าหน้าที่สนับสนุนการบริการธนาคารกสิกรไทย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต.**  
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒.

ปญญา สดสาง. “วินัยของนักเรียน การประพฤติดินวินัย การป้องกันและการแก้ไขตามทศนะของผู้บริหารและครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร”.

**ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๑.  
ประโยชน์ ส่งกลิ่น. “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาตนตามแนวคำสอนในมงคลสูตร”,  
**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา.** คณะศิลปศาสตร์:  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

รุ่งทิพย์ ข้องหลิม, อ่างถึงใน รัตนารณ์ คชมะเริง. “ความต้องการพัฒนาตนเองของพนักงานส่วนตำบลในเขตจังหวัดสระบุรี”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๐.

รศ.ดร.สมิทธิพงษ์ เนตรนิมิตร. “มังคละทีปนิ:แนวทางแห่งการดำรงอยู่แห่งชีวิตที่ยั่งยืน”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ศศลักษณ์ ทองปานดี. “การศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองของพนักงาน บริษัททาวเวอร์ปัม จำกัด”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง,  
๒๕๕๑.

สมนึก เหลี่ยมศรี. ความต้องการพัฒนาตนเองของคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานของศูนย์เครือข่าย ยมเหนือ อำเภอสอง จังหวัดแพร่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต ๑”.  
**วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์,  
๒๕๔๙.

อดุลศักดิ์ ทองดี. “การพัฒนาวินัยในด้านการแต่งกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านกลางอำเภอกุฉินารายณ์จังหวัดกาฬสินธุ์โดยไขกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน”. **ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต.** มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๖.

### (๓) บทความ:

ชูชาติ สุทธะ. “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๑).

พระมหาภูษวรัช เชมทสสี, พระมหาอำนาจ พลปัญญา, และสิรภาพ สอนดง, “มังคลัตถทีปนิ:ศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิต”. **สันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙).

### (๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

ไพศาล ไกรสิทธิ์. “รายวิชาการพัฒนาตน”. **เอกสารคำสอน.** ราชบุรี: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑. (อัดสำเนา).

พิสิทธ์ สารวิจิตร. “ยุทธศาสตร์การสอนวิชาการพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก”. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓.

**(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:**

คงยุทธ จารุชัยมนตรี. มงคล ๓๘ ประการ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๔๕. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.nectec.or.th/schoolnet/library/create-web/๑๐๐๐๐/religion/๑๐๐๐๐-๖๑๐๑.html> [๑ ธ.ค. ๒๕๖๑].

ชัยวัฒน์ สุริชัย. การพัฒนาศักยภาพตนเองเพื่อสามารถทำงานให้ตัวเองและสังคมดีมีประโยชน์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://siamrath.co.th/n/๑๐๓๐> [๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑].

นายแพทย์ประสพ รัตนกร. อ้างถึงใน เกดสุชา ทองน้อย. เทคนิควิธีการพัฒนาตนเอง. [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <https://www.gotoknow.org> [๑๙ พ.ย. ๒๕๖๑].

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้า. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘\\_detail.php?page=๙๗](http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit๓๘_detail.php?page=๙๗) [๑ ธ.ค. ๒๕๖๑].

วินัย เพชรช่วย. การพัฒนาตน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self\\_Development.htm](http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm) [๘ พ.ย. ๒๕๖๑].

**(๖) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:**

พิสิทธ์ สารวิจิตร. “ยุทธศาสตร์การสอนวิชาการพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก”. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓.

**(๗) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:**

สัมภาษณ์ พระครูอัมพวันสันติวัฒน์. รองเจ้าคณะอำเภอหางฉัตร จังหวัดลำปาง, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระสุยาพร ฐิริปัญโญ. เลขาธิการรองเจ้าคณะอำเภอหางฉัตร จังหวัดลำปาง, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระปลัดมงคล สิริภทฺธเมธี. เจ้าคณะตำบลปงยางคก เขต ๑ อำเภอหางฉัตร ลำปาง, ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระปลัดสุริยา โสภณภทฺโท. เลขาธิการเจ้าคณะอำเภอหางฉัตร ลำปาง, ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระภิกษุญา กิตติวุฑโฒ. เลขานุการเจ้าคณะตำบลเมืองยาว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง,  
๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายสมบัติ มานันตา. กำนันตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง, ๑  
พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายสุริยา ตาสวรรณ. นายก อบต.หนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร ลำปาง, ๓ พฤศจิกายน  
๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวสรัญญา ตาเมืองมูล. ครูสอนโรงเรียนปริยัติธรรมวัดบ้านหม้อศึกษา อำเภอห้างฉัตร  
จังหวัดลำปาง, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางมณี เกษตรเสริมวิริยะ.ครูสอนโรงเรียนปริยัติธรรมวัดบ้านหม้อศึกษา อำเภอห้างฉัตร  
จังหวัดลำปาง, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวนันทพัทธ์ ใจसार. ครูสอนโรงเรียนปริยัติธรรมวัดบ้านหม้อศึกษา อำเภอห้างฉัตร  
จังหวัดลำปาง, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายเกียรติพร ทะดวงสอน. ครูสอนโรงเรียนปริยัติธรรมวัดบ้านหม้อศึกษา อำเภอห้างฉัตร  
จังหวัดลำปาง, ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวทิพย์ ศิริวงศ์. ครูสอนโรงเรียนปริยัติธรรมวัดบ้านหม้อศึกษา อำเภอห้างฉัตร  
จังหวัดลำปาง, ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวศิริินนา อินปินตา. ผู้ประกอบการค้าประกันภัยและประกันชีวิต บริษัทกรุงไทยแอก  
ซ่า จำกัด, ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวกรรณต์ พูใจ. ผู้ประกอบการค้าประกันภัยและประกันชีวิต บริษัทกรุงไทยแอกซ่า  
จำกัด, ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายเรวัต มณีกาญจน์. ผู้ประกอบการอาชีพอิสระ บ้านหม้อ ตำบลปงยางคก อำเภอห้าง  
ฉัตร จังหวัดลำปาง, ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- |                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑. พระมหาอินทร์วรงค์ อัสสรภาณี, ดร. | อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน                            |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพน นามณี  | อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา |
| ๓. ดร.ภารดี พูลประภา เอี่ยมมเจริญ   | อาจารย์พิเศษวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง                                                    |

ที่ ศธ ๖๑๔๔ / ว ๘๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร พระมหาคณิศวาท์ อิสสรภาณี,ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด  
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสุเมธีสถาร (วรพล ฐิตีสีโล กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็น  
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็น  
ฐานการพัฒนาดน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง  
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่  
ขออนุมัติโครงการจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ  
มาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขออนุมัติโครงการในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา  
ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๘๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mcuiampang.com

๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โผน นามมณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด  
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสุตีสถาพร (วรพล ฐิตสีโล กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็น  
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็น  
ฐานการพัฒนาดน Integrated the Mangala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง  
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่  
ขออนุญาตเคราะหจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ  
มาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ  
โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

## ภาคผนวก ข

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือการวิจัย

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

| ลำดับ | รายการประเมิน                                                        | คะแนนการพิจารณา |       |       | หมายเหตุ |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|
|       |                                                                      | +1              | 0     | -1    |          |
| 1     | คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย                              | .....           | ..... | ..... |          |
| 2     | การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย                                    | .....           | ..... | ..... |          |
| 3     | การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย                       | .....           | ..... | ..... |          |
| 4     | คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย                                | .....           | ..... | ..... |          |
| 5     | ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม                          | .....           | ..... | ..... |          |
| 6     | จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย                     | .....           | ..... | ..... |          |
| 7     | ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย                           | .....           | ..... | ..... |          |
| 8     | ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม                             | .....           | ..... | ..... |          |
| 9     | คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย | .....           | ..... | ..... |          |
| 10    | การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย                 | .....           | ..... | ..... |          |
| รวม   |                                                                      |                 |       |       |          |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

( พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภานี,ดร. )

ตำแหน่ง.....  
ดร. วิภาวีชัย อธิกุล

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

| ลำดับ | รายการประเมิน                                                        | คะแนนการพิจารณา |       |       | หมายเหตุ |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|
|       |                                                                      | +1              | 0     | -1    |          |
| 1     | คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย                              | /               | ..... | ..... |          |
| 2     | การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย                                    | /               | ..... | ..... |          |
| 3     | การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย                       | /               | ..... | ..... |          |
| 4     | คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย                                | /               | ..... | ..... |          |
| 5     | ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม                          | /               | ..... | ..... |          |
| 6     | จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย                     | /               | ..... | ..... |          |
| 7     | ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย                           | /               | ..... | ..... |          |
| 8     | ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม                             | /               | ..... | ..... |          |
| 9     | คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย | /               | ..... | ..... |          |
| 10    | การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย                 | /               | ..... | ..... |          |
| รวม   |                                                                      |                 |       |       |          |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

( น.ส.ดร.ไพฑูริย์ พงษ์สวัสดิ์ )

ตำแหน่ง.....

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

| ลำดับ | รายการประเมิน                                                        | คะแนนการพิจารณา |       |       | หมายเหตุ |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|
|       |                                                                      | +1              | 0     | -1    |          |
| 1     | คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย                              | ✓               | ..... | ..... |          |
| 2     | การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย                                    | ✓               | ..... | ..... |          |
| 3     | การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย                       | ✓               | ..... | ..... |          |
| 4     | คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย                                | ✓               | ..... | ..... |          |
| 5     | ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม                          | ✓               | ..... | ..... |          |
| 6     | จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย                     | ✓               | ..... | ..... |          |
| 7     | ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย                           | ✓               | ..... | ..... |          |
| 8     | ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม                             | ✓               | ..... | ..... |          |
| 9     | คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย | ✓               | ..... | ..... |          |
| 10    | การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย                 | ✓               | ..... | ..... |          |
| รวม   |                                                                      |                 |       |       |          |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

( )

ตำแหน่ง.....

ภาคผนวก ค  
แบบสอบถามการวิจัย

## แบบสัมภาษณ์

### เรื่อง การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน

#### คำชี้แจง

ผู้วิจัยเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง กำลังศึกษาหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ในการนี้ ได้กำหนดทำวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐานการพัฒนาตน”

ดังนั้น จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดให้ข้อมูลตามประเด็นคำถามดังต่อไปนี้ด้วย  
ขอขอบคุณในความมีน้ำใจของท่าน

เจริญพร

(พระครูสุศีลสถาพร)

ผู้วิจัย

## ประเด็นคำถาม

### ๑. คำถามข้อมูลส่วนตัว

- ๑.๑ ท่านชื่อ.....นามสกุล.....
- ๑.๒ ปัจจุบัน ท่านมีอายุ.....ปี จบการศึกษาชั้น.....
- ๑.๓ สถานภาพครอบครัว ท่าน ( ) เป็นโสด ( ) สมรส มีบุตรธิดา.....คน
- ๑.๔ ปัจจุบัน ท่านประกอบอาชีพ.....
- ๑.๕ ท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประมาณ.....บาท
- ๑.๖ ท่านมีรายจ่ายในครอบครัว เฉลี่ยต่อเดือน ประมาณ.....บาท

### ๒. คำถามการบูรณาการหลักพหุสุต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

๒.๑ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องการประกอบอาชีพด้วยวิธีการอย่างไร จึงสามารถมีรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงครอบครัว

.....

.....

๒.๒ ท่านได้ฝึกตนในการหาวิธีป้องกันภัยหรือความเสื่อมไม่ให้เกิดขึ้นแก่ตนและครอบครัวอย่างไร จึงสามารถทำให้ครอบครัวดำรงชีวิตได้เป็นปกติ

.....

.....

๒.๓ ท่านได้ฝึกตนในการสร้างความอบอุ่นแก่คนในครอบครัวอย่างไร จึงสามารถทำให้คนในครอบครัวมีความรักใคร่สามัคคีปรองดองกันเป็นอย่างดี

.....

.....

๒.๔ ท่านได้ฝึกตนในการแสวงหาความร่วมมือกับชุมชนอย่างไร จึงสามารถทำให้คนในชุมชนเป็นเพื่อนบ้านที่ดีของท่านและคนในครอบครัว

.....

.....

๒.๕ ท่านได้ฝึกตนในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ อย่างไร จึงสามารถสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองและครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น ต่อไป

.....

.....

**๓. คำถามการบูรณาการหลักพหุสุต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง**

๓.๑ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์ในด้านการลงทุนประกอบอาชีพอย่างไร จึงสามารถทำให้ฐานะทางการเงินของครอบครัวเพียงพอต่อการใช้จ่ายประจำวัน

.....

.....

๓.๒ ท่านได้ฝึกตนในการประเมินสถานการณ์ปัจจุบันอย่างไร จึงสามารถทำให้ท่านและคนในครอบครัวรอดพ้นภัยและแหล่งอบายมุขทั้งปวง

.....

.....

๓.๓ ท่านได้ฝึกตนในการวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนในครอบครัวอย่างไร จึงทำให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

.....

.....

๓.๔ ท่านได้ฝึกตนในการวิเคราะห์และเมินวิถีชีวิตของชุมชนอย่างไร จึงทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับชุมชนได้เป็นอย่างดี

.....

.....

๓.๕ ท่านได้ฝึกตนในการวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจากปัญหานั้นอย่างไร จึงทำให้ท่านกำจัดความเครียดในเพราะปัญหานั้นได้

.....

.....

**๔. คำถามการบูรณาการหลักพหุสุต (การศึกษาเรียนรู้) เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง**

๔.๑ ท่านได้ฝึกตนในการเรียนรู้การประกอบอาชีพอย่างไร จึงทำให้สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

.....

.....

๔.๒ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาสภาพเหตุการณ์ปัจจุบันอย่างไร จึงทำให้สามารถวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนได้อย่างดี

.....

.....

๔.๓ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาเรื่องการวางแผนและตั้งเป้าหมายไว้อย่างไร จึงสามารถทำให้ท่านนำพาตนเองและครอบครัวให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข

.....

.....

๔.๔ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ชุมชนเห็นคุณค่าของท่าน อย่างไร จึงทำให้ชุมชนยอมรับความเป็นผู้มีคุณค่าของท่าน

.....

.....

๔.๕ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาหลักธรรมทางศาสนาเพื่อสรรหาวิธีการพัฒนาจิตใจให้สงบและพบความสุขที่ยั่งยืน อย่างไร

.....

.....

๕. คำถามการบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง

๕.๑ ท่านได้ฝึกตนให้เป็นคนช่างสังเกต รู้จักหาจุดประเด็นของสิ่งรอบตัวอย่างไร เพื่อส่งเสริมการทำงานหรือการประกอบอาชีพให้บรรลุเป้าได้อย่างไร

.....

.....

๕.๒ ท่านได้ฝึกตนให้เกิดความตั้งใจทำงานที่เลือกสรรแล้วอย่างไร จึงสามารถทำให้งานนั้นสำเร็จด้วยดี

.....

.....

๕.๓ ท่านได้ฝึกตนให้มีวิธีการอย่างไบบ้าง ที่จะสร้างความสุขให้แก่ตนเองและครอบครัวได้อย่างแท้จริง

.....

.....

๕.๔ ท่านได้ฝึกตนให้รู้วิธีเข้าหาผู้มีศิลปะในเรื่องที่ตนต้องการเรียนรู้อย่างไร เพื่อให้ได้รับการถ่ายทอดศิลปะนั้น

.....

.....

๕.๕ ท่านได้ฝึกตนในการสร้างความสงบแก่จิตใจอย่างไร จึงทำให้มีสภาพจิตใจพร้อมที่จะทำงาน หรือทำภารกิจใดๆ สำเร็จด้วยความประณีต

.....

.....

๖. คำถามการบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

๖.๑ ท่านได้ฝึกตนให้รู้วิธีการวิเคราะห์และประเมินการทำงานของตนเอง โดยอาศัยการสังเกตอย่างไร จึงทำให้เห็นจุดเด่น และจุดที่ต้องแก้ไขของตน

.....

.....

๖.๒ ท่านได้ฝึกตนอย่างไรบ้าง ที่ทำให้ท่านสามารถวิเคราะห์และประเมินงานที่จะทำจนเกิดความตั้งใจทำงานทุกอย่างที่ถึงตนอย่างดีที่สุด ประณีต และเรียบร้อย

.....

.....

๖.๓ ท่านได้ฝึกตนให้รู้จักวิเคราะห์และประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างไร จึงทำให้ท่านมีศิลปะในการเอาตัวรอดจากภัยต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ได้

.....

.....

๖.๔ ท่านได้ฝึกตนให้รู้จักวิเคราะห์และประเมินบุคคลต่างๆ ที่ควรคบและไม่ควรคบอย่างไร จึงทำให้เกิดศิลปะในการคบคน ที่จะไม่สร้างศัตรู

.....

.....

๖.๕ ท่านได้ฝึกตนในการวิเคราะห์และประเมินสุขภาพจิตของตนอย่างไร จึงทำให้ได้เห็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองต่อไป

.....

.....

**๗. คำถามการบูรณาการหลักการรอบรู้ศิลปะ เป็นฐานการพัฒนาตน ด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตน**

๗.๑ ท่านได้ฝึกตนให้มีขีดความชำนาญในการวางแผนงานอย่างไร จึงทำให้สามารถทำงานนั้นได้ตามแผนงานที่วางไว้นั้น

.....

.....

๗.๒ ท่านได้ฝึกตนให้มีความเชี่ยวชาญในการกำหนดเป้าหมายในภารกิจต่างๆ ที่จะทำ อย่างไร เพื่อให้การทำการกิจนั้นๆ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

.....

.....

๗.๓ ท่านได้ฝึกตนเองให้มีเทคนิคในการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการสร้างครอบครัวอย่างไร เพื่อให้ครอบครัวได้พัฒนาไปอย่างมีทิศทางที่พึงประสงค์

.....

.....

๗.๔ ท่านได้ฝึกตนเองให้เข้ากับวิถีชีวิตของชุมชนด้วยวิธีการใด จึงสามารถกำหนดแผนงานและเป้าหมายในการมีส่วนร่วมกับชุมชนนั้นได้ตามที่ต้องการ

.....

.....

๗.๕ ท่านได้ฝึกตนเองในการวางแผนและตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตของตนไว้อย่างไร ที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่ตนปรารถนา

.....

.....

**๘. คำถามการบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน  
ด้านการตระหนักรู้ในการปรับปรุงตนเอง**

๘.๑ ท่านได้ฝึกตนด้วยการยึดถือกฎเกณฑ์อะไรในการประกอบอาชีพปัจจุบัน จึงทำให้มีรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงตนเองและครอบครัว

.....

.....

๘.๒ ท่านได้ฝึกตนด้วยการเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัวอย่างไร ที่ทำให้ทุกคนในครอบครัว รอดพ้นจากภัยหรือความเสื่อม และสามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติ

.....

.....

๘.๓ ท่านได้ฝึกตนตามวิธีชุมชนอย่างไร จึงทำให้ครอบครัวมีความร่มเย็น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

.....

.....

๘.๔ ท่านได้ฝึกตนด้วยการทำตามกติกาสังคมอย่างไร จึงได้รับความร่วมมือจากชุมชน และทำให้คนในชุมชนเป็นเพื่อนบ้านที่ดีของท่าน

.....

.....

๘.๕ ท่านได้ใช้หลักการอะไรในการฝึกตนให้สามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างดี และสามารถสร้างแรงจูงใจในการกำจัดปัญหานั้นๆ ให้หมดไปได้ด้วยดี

.....

.....

**๙. คำถามการบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตน  
ด้านการวิเคราะห์และประเมินตนเอง**

๙.๑ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์การลงทุนประกอบอาชีพ โดยอาศัยหลักเกณฑ์และวิธีการอะไร จึงสามารถทำให้การประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ มีการเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายประจำวันของครอบครัว

.....

.....

๙.๒ ท่านได้ฝึกตนในการประเมินสถานการณ์ปัจจุบันโดยอาศัยหลักเกณฑ์อะไร จึงสามารถทำให้ท่านและคนในครอบครัวไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับแหล่งอบายมุขทั้งปวง

.....

.....

๙.๓ ท่านได้ฝึกตนในการวิเคราะห์และประเมินลักษณะนิสัยของคนในครอบครัวด้วยวิธีการอย่างไร จึงทำให้เห็นจุดเด่น และข้อบกพร่อง และทำให้เห็นวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

.....

.....

๙.๔ ท่านได้ฝึกตนในการวิเคราะห์และประเมินวิถีชีวิตของชุมชนด้วยกระบวนการอย่างไร จึงทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับชุมชนได้เป็นอย่างดี

.....

.....

๙.๕ ท่านได้ฝึกตนในการวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลกระทบจากปัญหานั้นโดยอาศัยบรรทัดฐานอะไร จึงทำให้ท่านกำจัดความเครียดในเพราะปัญหานั้นได้

.....

.....

**๑๐. คำถามการบูรณาการหลักวินัย (การมีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว) เป็นฐานการพัฒนาตนด้านการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง**

๑๐.๑ ท่านได้ฝึกตนในการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการประกอบอาชีพโดยอาศัยสิ่งใดเป็นเกณฑ์ตัดสินใจ จึงทำให้สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

.....

.....

๑๐.๒ ท่านได้ฝึกตนในการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามสภาพเหตุการณ์ปัจจุบันอย่างไร จึงทำให้สามารถนำพาครอบครัวให้มีชีวิตที่สงบสุข

.....

.....

๑๐.๓ ท่านได้ฝึกตนในการวางแผนและตั้งเป้าหมายบริการสังคมโดยใช้หลักการอะไร จึงสามารถทำให้คนในชุมชนเห็นคุณค่าความดีมีน้ำใจของท่าน

.....

.....

๑๐.๔ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบหรือแผนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน โดยดำเนินการอย่างไร จึงทำให้ชุมชนยอมรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะของท่าน

.....

.....

๑๐.๕ ท่านได้ฝึกตนในการศึกษาหลักธรรมทางศาสนา โดยอาศัยอะไรเป็นหลักยึดมั่น เพื่อกำจัดความเกียจคร้านในการศึกษา จนมีหลักธรรมเป็นฐานของการดำเนินชีวิต

.....

.....

## ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร **พระครูอัมพวัน สันติธรรม์ รจธ. เข่งนทร์**

ด้วย พระครูสุลีสถพร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Mangala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร **อ. ศรีกัญญา ตาเผื่องมูล ร.ดัดบ้านหม้อดึกข่า**

ด้วย พระครูสุตีสถาพร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Mangala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

**ศรีกัญญา ตาเผื่องมูล**

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mcclampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร **อ.นันทพงศ์ ไกลสาร** **ธวัชวัฒนทรัพย์**

ด้วย พระครูสุลีสถิตพร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชมารมการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

**นันทพงศ์ ไกลสาร**  
(นางสาวจันทพงศ์ ไกลสาร)

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศร ๖๑๔๔/ว ๗๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา

อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕

www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นายสมปิติ ภาณุพงศ์ กำนัน ต.หนองเต่า

ด้วย พระครูสุลีสถิตพร (กระทง) เลขประจำตัวนิต ๕๔๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิตหลักสูตร  
พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนานตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้นิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมารเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชาธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

(นายสมปิติ ภาณุพงศ์)

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

โทร. ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕  
www.mcslampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร **อ.มณี เกษตรเสริมวิริยะ อ.วัดบ้านหม้อดึก**

ด้วย พระครูสุธีรสถาพร (กระตัง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

**นางรมณี เกษตรเสริมวิริยะ**

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร พระภิกษุชา กิตฺติวุฑฺโฒ เลข.๑๓ เมืองยาว

ด้วย พระครูสุศีลสถาพร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชมารมลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

พระภิกษุชา กิตฺติวุฑฺโฒ

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

โทร. ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๕๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร พระสุยาพร อภิรักษ์กุล เลข.วจ๑, นางฉัตร

ด้วย พระครูสุศีลสถาพร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใครขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

พระสุยาพร

อภิรักษ์กุล

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๕๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร น.ส. ศิริรัตน์ ธิเบตนา

ด้วย พระครูสุลีสถพร (กระทง) เลขประจำตัวนิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิตหลักสูตร  
พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาดน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้นิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บันทึกเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร

๑. เกียรติพร ทะดวงสอน ฐ.วัดบ้านหม้อศึกษา

ด้วย พระครูสุธีสถภาพร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใครขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้บันทึกเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบสสัมภาษณ์

ลงชื่อ

นายเกียรติพร ทะดวงสอน

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร คุณสุริยา ตาสวรรณ นายก อบต.หนองหม่น

ด้วย พระครูสุธีรสถาพร (กระทง) เลขประจำตัวนิต ๕๔๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้บัณฑิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

นาย สุริยา ตาสวรรณ  
นายก อบต.หนองหม่น

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร **อ.สายทิพย์ ศิริวงศ์ รว. วัดบ้านหม้อศึกษา**

ด้วย พระครูสุศีลสถาพร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Mangala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์  
ลงชื่อ

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร *วราภรณ์ ฟ้า*

ด้วย พระครูสุลีสถลพรร (กระทง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมมาลังการ)

รักษาราชการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร **คุณเจริญ วงศ์ทอง ผู้ใหญ่บ้านค้อง หมู่ ๒**

ด้วย พระครูสุธีรสถาพร (กระตัง) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใครขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชาธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ  
**คุณเจริญ วงศ์ทอง**

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๔๔๕๔๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๗๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติให้หนังสือเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร พระปลัดมงคล สิริวิฑูรเมธี จต. ปางดงคก เขต ๑

ด้วย พระครูสุธีสถพร (กระทง) เลขประจำตัวนิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๐๓ เป็นนิตหลักสูตร  
พุทธศาสนาแบบเถรวาท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบูรณาการหลักธรรมมงคลสูตรเป็นฐาน  
การพัฒนาตน Integrated the Manggala Sutra as the basis for Self-Development”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์  
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ยินดีตอบแบบสัมภาษณ์

ลงชื่อ

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

## ประวัติผู้วิจัย

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ฉายา/นามสกุล         | : พระครูสุลีสถาวร (วรพล ฐิตีสีโล (กระทง) ) นธ.เอก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| วัน เดือน ปีเกิด          | : ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ภูมิลำเนาที่เกิด          | : ๑๓๑ หมู่ ๗ บ้านสันกำแพงปลา ต.เจดีย์หลวง อ.แม่สรวย จ.เชียงราย ๕๗๑๘๐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| การศึกษา                  | : พุทธศาสตรบัณฑิต เอกศาสนา (พธ.บ.) เกียรตินิยมอันดับ ๑<br>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่<br>ห้องเรียนวัดบุญวาทย์วิหาร อ.เมือง จ.ลำปาง ( รุ่น ๕๗ )<br>ใบประกาศนียบัตรวิชาชีพ บริหารกิจการคณะสงฆ์มหาวิทยาลัย<br>มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ห้องเรียนวัดบุญ<br>วาทย์วิหาร อ.เมือง จ.ลำปาง<br>ประกาศนียบัตรใบประกอบวิชาชีพครู (ป.บัณฑิต)<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. ๒๕๖๐ (ทุนพระราชทาน<br>สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ) |
| ประสบการณ์การทำงาน        | : หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมพฤติกรรมนักเรียน รร.วัดบ้านหม้อศึกษา<br>(ฝ่ายปกครอง) และครูสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ผลงานทางวิชาการ           | :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ตำแหน่งทางวิชาการ (ถ้ามี) | :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| อุปสมบท                   | : ๒๙ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๓๗                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| สังกัด                    | : วัดบ้านล้อง ต.หนองหล่ม อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง ๕๒๑๙๐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ตำแหน่ง                   | : ครูสอนโรงเรียนปริยัติธรรม โรงเรียนวัดบ้านหม้อศึกษา จ.ลำปาง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ปีที่เข้าศึกษา            | : ปีการศึกษา ๒๕๕๙                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ปีที่สำเร็จการศึกษา       | : ปีการศึกษา ๓ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ที่อยู่ปัจจุบัน           | : วัดบ้านล้อง ต.หนองหล่ม อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง ๕๒๑๙๐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |