

การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา
DEVELOPMENT OF HUMAN POTENTIAL ACCORDING
TO BUDDHIST PSYCHOLOGY



¹ประสิทธิ์ คำกลาง, ²สุรพงษ์ คงสัตย์, ³พระครูปริยัติธรรมชัย และ⁴บุญช่วย ทองกลาง

¹Prasit Kamklang, ²Surapong Kongsat, ²PhracruPrariyatdhammachai
and ²Boonchuy Thongklang

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹Pol4227@gmail.com

Received: December 17, 2024; **Revised:** December 25, 2024; **Accepted:** January 29, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้มีเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับ คือ การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา หลักพุทธจิตวิทยากล่าวถึงเรื่องจิตของมนุษย์ มนุษย์มีความปรารถนาทุกคน คือ ต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและเป็นที่ยอมรับในสังคม มนุษย์มีศักยภาพ และมีคุณค่าที่จะสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนได้ มีชีวิตที่ดีงามจะต้องหมั่นศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้ดีขึ้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญให้มนุษย์ประสบความสำเร็จได้นั้นมีความจำเป็นต้องมีการวางแผนที่ดี เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิผล โดยอาศัยทฤษฎีทางพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างแรงจูงใจ ปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตมนุษย์เราสามารถเรียนรู้ที่จะหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ และในกระบวนการแสวงหาความสุขที่แท้จริงได้ในพระพุทธานุศาสนาวีธีการศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ(1) การฝึกฝนอบรม(2)การฝึกอบรมทางจิตใจ (3) การฝึกฝนอบรมทางปัญญา การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ สามารถบรรลุเป้าหมายเพื่อตนเองและสังคม ซึ่ง

¹อาจารย์, ดร. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

²รองศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

³อาจารย์, ดร.หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

⁴อาจารย์, หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

หลักพุทธจิตวิทยาจะป้องกันไม่ให้เกิดตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ (1) ถูกครอบงำ (2) ไม่ยินดียินร้าย (3) รู้เท่าทัน อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (ความดับทุกข์) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ เผชิญกับทุกข์อย่างมั่นคงตามหลักพุทธจิตวิทยา รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 การใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์/ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลาง และขั้นสูงสุดนั้นได้

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, พระพุทธศาสนา, การพัฒนาศักยภาพมนุษย์

Abstract

This academic article contains the content of the article: Human potential development according to Buddhist psychology Buddhist psychology talks about the human mind every human being desires to achieve success in life and be accepted by society humans have the potential and value to be able to train and develop themselves to have a good life, they must diligently study, train and develop themselves to be better human resource development is considered an important factor for human success It is necessary to have good planning in order to have effective operations It uses Buddhist psychology theory to create motivation and adjust behavior in life, humans can learn to find meaning and purpose in life In the process of seeking true happiness in Buddhism, the method of study is to train to live life correctly It is divided into 3 main steps called Trisikkha: (1) training (2) mental training (3) intellectual training knowing one's true potential means being able to achieve goals for oneself and society the principles of Buddhist psychology will prevent one from falling into any of the 3 states: (1) being dominated (2) neither happy nor sad (3) being aware, which is the true state of life. Understanding the cause of suffering, understanding the true goal of life, which is Nirodha (the cessation of suffering, the cessation of problems), knowing how to practice to face problems Without being pressured by suffering, facing suffering firmly according to Buddhist psychology, knowing the essence of Buddhism, which is the Four Noble Truths, using wisdom to solve suffering/problems from the lowest, middle, and highest levels.

Keywords: Buddhist Psychology, Buddhism, Human Potential Development

บทนำ

จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พุทธจิตวิทยา) กล่าวถึงตัวจิตโดยตรงว่าเป็นตัวการที่มีความสำคัญมากที่ทำให้คนเรา และสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญ และกล่าวไว้ทุกแห่งทุกมุมอย่างละเอียดถี่ถ้วน ส่วนจิตวิทยาตะวันตกยังไม่ยุติ มีการค้นคว้าและพบทฤษฎีใหม่ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มีสิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการค้นพบที่สิ้นสุดแล้วจากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ไม่มีทฤษฎีใหม่อันใดที่ใครจะค้นพบขึ้นมาใหม่ นอกเหนือไปจากที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมนี้แล้ว ถ้าค้นพบทฤษฎีใหม่แสดงว่านั่นไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พระเทพวิสุทธิกวี, 2543:44)

มนุษย์มีความปรารถนาทุกคน คือต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เป็นที่ยอมรับในสังคม มนุษย์จึงมีความพยายามที่จะต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองบรรลุจุดหมายปลายทางนั้น ๆ ซึ่งการทำทุกวิถีทางจึงเป็นสิ่งที่จะต้องนำกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่ตนเอง ได้กระทำไปนั้นเป็นไปตามหลักพุทธจิตวิทยาอันดีของสังคม บ้านเมือง สังคมมนุษย์ทุกวันนี้มีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย หลายคนรู้สึกท้อแท้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย ไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้หมดไปได้ เพราะคิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เก่ง ไร้ค่า มองโลกในแง่ร้ายอยู่เสมอ โดยความเป็นจริงแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีค่า มีศักยภาพ มีความสำคัญ และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง เพียงแต่มนุษย์ต้องมองเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวความคิดทางจิตวิทยา การพัฒนาศักยภาพมนุษย์เกิดจากการผสมผสานกันระหว่างความรู้ ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ประสบการณ์ที่แตกต่างกันไปของแต่ละคน ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นอกจากนี้ พฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ความรู้ที่เพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ การพัฒนาตามช่วงวัย ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ทักษะ และความสามารถในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ในสังคม

ดังนั้นมนุษย์มีศักยภาพและมีคุณค่าอยู่ในตัวเองที่จะสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนได้ไม่มีผู้ใด มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีกแม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุดก็ยังไม่สามารถแปรเปลี่ยนตนเองได้ในทุกเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง หลักธรรมคำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม (สุมานพ ศิวารัตน์, 2560:39) คุณค่าความเป็นมนุษย์ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าการดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่าอันประเสริฐด้วยปัญญา มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ การที่มนุษย์เราจะมีชีวิตที่ดีงามจะต้องหมั่นศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ปัจจุบันพบว่าหลักธรรมคำสอนในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้นจะมีหลักต่างๆ มากมาย จนอาจจะมีหลายคนรู้สึกว่ายากที่จะเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2529:5) กล่าวว่า “เรื่องที่ตรัสรู้และรู้นั้นมาก เท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่เรื่องจำเป็นที่ควรรู้ ควรนำมาสอนและนำมาปฏิบัตินั้นเท่ากับใบไม้กำมือเดียว” นั่นก็คือ โดยเนื้อแท้แล้วใจความสำคัญทั้งหมดของพุทธธรรมนั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่การมุ่งพิจารณาถึงสาเหตุของทุกข์และวิธีทางในการดับทุกข์หลักธรรมทางพุทธศาสนาแล้วแต่มุ่งเน้นให้มนุษย์ ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มนุษย์ได้พัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์เพื่อสร้างสรรค์ ชีวิตและสังคมสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกระดับเป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ก็คือความเป็นอิสระจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวงนั่นเองสืบกับ การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเองสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดีพัฒนาตนเอง ให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่าง ๆ จนส่งผลให้มีความประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เมื่อเรามีความตั้งใจในงานที่ต้องรับผิดชอบ รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล สามารถไตร่ตรอง ตรวจสอบเหตุผลที่เป็นจริงได้ มีการพัฒนาหน้าที่การงานของตนเองไปในทางที่ดีที่เจริญ จากนั้นก็ร่วมมือพัฒนาสังคมให้เจริญองงามเมื่อสังคมมีการพัฒนาที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรมนุษย์ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการดำเนินงานในองค์กร ทั้งนี้เนื่องจาก ทรัพยากรมนุษย์คือ สินทรัพย์ที่สำคัญ และองค์การสามารถใช้ศักยภาพของปัจเจกบุคคลให้ได้ประโยชน์สูงสุดโดยให้สิ่งแวดล้อมและโอกาสในการพัฒนา ด้วยการส่งเสริมและให้รางวัลสำหรับสิ่งใหม่ ๆ และความสร้างสรรค์ ประกอบกับสมรรถนะของมนุษย์นั้นสามารถพัฒนาได้ แต่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยการให้คุณภาพของชีวิตการทำงานที่สูงผ่านโอกาสของอาชีพ ด้วยการทำให้มนุษย์มีความพอใจในงาน และการพัฒนาวิชาชีพของตนให้เจริญก้าวหน้า ทำให้กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ประสบความสำเร็จได้นั้นมีความจำเป็นต้องมีการวางแผนที่ดีเพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ

การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ก็เพื่อความเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานของตน ทำให้มีโอกาสได้รับการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้นไปได้ ทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาทัศนคติและบุคลิกภาพให้ถูกต้องดีงามและเหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาทักษะหรือฝีมือในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น เพื่อฝึกฝนความสามารถในการใช้ดุลยพินิจในการตัดสินใจให้ดียิ่งขึ้น เพื่อเรียนรู้และลดความเสี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน เพื่อปรับปรุงสภาพการ

ทำงานของตนให้ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อให้เข้าใจนโยบายและเป้าหมายขององค์กรที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้ดียิ่งขึ้น จะได้สามารถปฏิบัติตนและทำงานได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (human potential development) หมายถึง กระบวนการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรเพิ่มความรู้ พัฒนาคุณภาพและทักษะให้ไปสะท้อนรับอนาคต ชีวิต และงานอาชีพ มีพฤติกรรมการทำงานที่เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ซึ่งเป็นการเพิ่มศักยภาพของบุคลากรให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้สามารถสนองตอบวัตถุประสงค์ วิสัยทัศน์ ภารกิจขององค์กรที่ตนปฏิบัติงานอยู่ (Kanter, 1983; & สุกัญญา รัศมีธรรมโชติ, 2547) ความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คือการสร้างโอกาสให้กับตนเอง โอกาสเป็นสิ่งที่หลายคนอยากได้ ไม่ว่าจะเป็นโอกาสทางด้านการศึกษา หรือโอกาสความก้าวหน้าชีวิตการทำงาน สร้างเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ตั้งเป้าหมายแล้วพัฒนาตนเอง เป้าหมายเปรียบเหมือนจุดหมายปลายทาง หากกำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน ทำให้สามารถกำหนดระยะเวลาในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

แนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) มีความสำคัญเกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการจูงใจ การบริหารจัดการ ทั้งนี้ทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือสภาวะการเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจและพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งทฤษฎีทางจิตวิทยานั้นได้ถูกนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพคนดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์มี 5 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าการศึกษาคคุณค่าและมูลค่าที่เกิดขึ้น จากพฤติกรรมมนุษย์นั้นจะต้องศึกษาเป็นภาพรวม จะแยกศึกษาและวิเคราะห์ออกเป็นทีละเรื่องไม่ได้ เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์เป็นพฤติกรรมบูรณาการ (Integrated Behavior) ที่เกิดจากการผสมผสานกันระหว่างความรู้ ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ ประสบการณ์ที่แตกต่างกันไปของแต่ละคน ไม่ได้เกิดขึ้นจากเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น นอกจากนี้พฤติกรรมแสดงออกของมนุษย์ เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ความรู้ที่เพิ่มขึ้น (ทศนา แคมมณี, 2560, 60-62)

2. ทฤษฎีจิตวิทยาด้านพฤติกรรม (Behavioral Psychology) ทฤษฎีนี้เน้นไปที่พฤติกรรม การแสดงออกของมนุษย์ที่สามารถสังเกตเห็นได้ การเรียนรู้ของมนุษย์ เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ถูกใส่เข้ามา และในทางกลับกันมนุษย์จะหลีกเลี่ยงการกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจากตัวกระตุ้นที่ถูกใส่เข้ามาด้วยเช่นกัน ทฤษฎีนี้จึงมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์จะเกิดขึ้นจากการ

เสริมแรง โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) และ (2) การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) มีการสร้างแรงจูงใจและให้รางวัลเมื่อทำดีและมีการดักเตือนลงโทษหากกระทำผิด (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2548:140-143)

3. ทฤษฎีจิตวิทยาการรับรู้ (Cognitive Psychology) ทฤษฎีนี้จะมุ่งเน้นไปที่ความเข้าใจหรือการคาดคะเนเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยการกำหนดรู้ (Perception) มาก่อนการรับรู้ที่ถูกต้องจะนำไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกที่ถูกต้องเช่นเดียวกัน ทฤษฎีนี้เป็นการผสมผสานระหว่างทฤษฎีจิตวิทยาเกสตัลท์และจิตวิทยาเชิงพฤติกรรมเข้าด้วยกัน การเรียนรู้เป็นผลของกระบวนการคิด ความเข้าใจการรับรู้สิ่งเร้าที่มากระตุ้น ผสมผสานกับประสบการณ์ ในอดีตที่ผ่านมาของบุคคลที่เป็นพ่อแม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น ซึ่งการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ที่ได้รับในปัจจุบันกับประสบการณ์ในอดีต จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการทางปัญญาเข้ามามีอิทธิพลในการเรียนรู้ด้วยความรู้นั้นไปใช้กับการสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์จากกิจกรรมในการดำเนินชีวิตในสังคมในด้านต่าง ๆ (ณัฐพันธุ์ เขจรนันท์, 2545:68)

4. ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) เน้นความเป็นมนุษย์ มีทัศนะว่าธรรมชาติของมนุษย์มีความดีงาม เชื่อกันว่ามนุษย์มีคุณค่า ความกรุณา ความสามารถ ความต้องการ และแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนา ถ้าบุคคลได้รับอิสรภาพและเสรีภาพ มนุษย์จะพยายามพัฒนาตนเองและกลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทฤษฎีที่สำคัญตามแนวคิดนี้คือทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1954) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับได้แก่ (1) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological-Needs) (2) ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (safety or safety needs) (3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (belongingness-and-love-needs) (4) ความต้องการยกย่อง (respect need) หรือความนับถือตนเองที่ต้องได้รับความเคารพและสถานะทางสังคม (5) ความจำเป็นในการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์

5. จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่พยายามแสวงหาองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) จิตวิทยาเชิงบวกได้รับการพัฒนาต่อยอดมาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาจิตวิทยาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของบุคคลปกติ มนุษย์เราสามารถเรียนรู้ที่จะหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ และในกระบวนการดังกล่าวก็สามารถแสวงหาความสุขที่แท้จริงได้

กระบวนการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาที่นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต และทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นการศึกษา โดยวางหลักการหรือระบบการศึกษาไว้เรียกว่า สัทธิธรรม 3 คือปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นแก่นของพุทธจิตวิทยา ตามทัศนะของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2566:11) ให้ทัศนะไว้ว่า “ต้องมียุทธวิธีประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน คือ คือ ปริยัติ (Theory) ปฏิบัติ (Practice) และ ปฏิเวธ (Outcome) ต้องโยงหรืออ้างอิงหากันได้ ถึงจะถือว่าเป็น Family Resemblance เป็นพุทธจิตวิทยาแท้ กล่าวคือ ปริยัติ ได้แก่ คัมภีร์คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ถ้าไม่มีพระไตรปิฎก คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็มาถึงเราไม่ได้ สุภาษิตที่รวบรวมไว้เหล่านี้เป็นคำสอนที่เราต้องเรียนรู้ ในความหมายดั้งเดิม มันเป็นทฤษฎีที่เกิดจากการปฏิบัติ และเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นผลมาจากการปฏิบัติ หมายความว่า พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ คือผลของการปฏิบัติที่สำเร็จแล้ว จึงทรงนำประสบการณ์จากการฝึกฝนของพระองค์นั้นมาเรียบเรียงร้อยกรองสั่งสอนพวกเรา คือทรงสั่งสอนพระธรรมวินัยไว้ คำสั่งสอนของพระองค์นั้นก็มาเป็นปริยัติ คือเป็นสิ่งที่เราต้องเล่าเรียน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543:10)

วิธีการพัฒนาตามกระบวนการพระพุทธศาสนา มนุษย์ได้รับการฝึกหัดอบรมตามวิธีการของหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิและปัญญา จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้รับการศึกษาที่สมบูรณ์แท้จริงเป็นขั้นซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเต็มระบบวัตถุประสงค์ของการศึกษาในพระพุทธศาสนาวิธีการศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ

(1) การฝึกฝนอบรม ในด้านความประพฤติ (Training in Higher Morality) เป็นช่องทางให้จิตใจได้พัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงามเช่น เมื่อไม่เบียดเบียน พฤติกรรมที่สร้างสรรค์ก็คือเกื้อกูล ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมในการประกอบอาชีพ ให้หาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่เบียดเบียน การพัฒนาความรู้ ความสามารถ มุ่งให้เกิดผลต่อวิชาชีพมีระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ เรียกว่า ศีล

(2) การฝึกอบรมทางจิตใจ (Training in Higher Mentality) การปลูกฝังคุณธรรมสร้างเสริมคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพของจิต การมีความมั่นคงทางปัญญาจะทำงานได้ผลและพัฒนาไปได้ ตัวอย่างเช่น การมีอุดมคติในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ ทำสิ่งที่ดีงาม ไปให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต มีความพยายาม อุตุน มีความรับผิดชอบ มีสติ เรียกว่า สมาธิ

(3) การฝึกฝนอบรมทางปัญญา (Training in Higher Wisdom) ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา จัดปรับทั้งพฤติกรรมและจิตใจ การพัฒนาปัญญาที่รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงเข้าถึง

ความจริงของธรรมชาติ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ทำให้แก้ปัญหาไปตามแนวทางเหตุผลรู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือนั่นในสิ่งต่าง ๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน เป็นผู้ที่บรรลุจุดหมายของการพัฒนาตน เรียกว่า ปัญญา

พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของความเป็นมนุษย์จุดเริ่มต้นของการพัฒนามนุษย์ คือ การศึกษา แต่ไม่ใช่ศึกษาที่คาดหวังให้คนอื่นมาช่วยเหลือ คือ เชื่อว่า หากมนุษย์มีปัญญาก็สามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ เรียกว่า “ตถาโพธิสัตว์” คือ ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า (พระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ ฉะนั้นมนุษย์ทุกคนก็สามารถเป็นพระพุทธเจ้าได้หากพัฒนาตนเองถึงขั้นสูงสุด) ตามทัศนะทางพุทธศาสนา เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ ใครที่มีความพร้อมก็สามารถอธิฐานจิตเป็นพระพุทธเจ้าได้ ซึ่งจะเป็นได้นั้นก็ด้วยการบำเพ็ญบารมี พัฒนาตนเองจนถึงขั้นมีคุณสมบัติจนเกิดปัญญาตรัสรู้ ซึ่งพระพุทธศาสนาให้เชื่อในปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์เป็นพระพุทธเจ้าได้ ซึ่งเจ้าชายสิทธัตถะได้ทำให้เห็นเป็นแบบอย่างแล้ว เป็นผู้พัฒนาตนเองถึงจุดสูงสุดพ้นจากความบีบคั้นจากสิ่งต่างๆ มีปัญญาคือ เป็นแบบอย่างให้เราได้ปฏิบัติตาม

การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเองเป็นการศึกษาเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตเกิดความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ทั้งด้านสังคม บุคคลได้ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ จะต้องอยู่ด้วยกันเป็นสังคม ลักษณะการรู้จักตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในสังคมมนุษย์ซึ่งสามารถสรุปการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเองช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้ คือการรู้ศักยภาพที่ แท้จริงของตนเอง สามารถบรรลุเป้าหมายปัจจุบันเพื่อตนเองและสังคมเป็นเป้าหมายเพื่อตนเองและสังคมขั้นตามองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ได้แก่

(1) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง คือ การรู้จักตนเองช่วยทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง สง่างาม ไร้โรคภัยไข้เจ็บตลอดจนมีอายุยืนยาวด้วยการฝึกฝนสมาธิ

(2) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง คือ ทำให้เป็นผู้มีทรัพย์สินเงินทองเพียงพอต่อการดำรงชีวิตอย่างน้อยมีอาชีพการงานพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอันเกิดจากสมาธิ

(3) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง คือ ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงผาสุกตลอดจนวงศ์ตระกูลเป็นที่นับถือของคนในสังคม

(4) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง คือ ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม มีสถานภาพดี มีชื่อเสียงเกียรติยศ พร้อมพร้อมด้วยบิรวาร

(5) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ สามารถบรรลุเป้าหมายในอนาคตเพื่อตนเองและสังคม ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้มีความสุขทางใจ ด้วยความศรัทธาในพระรัตนตรัยซึ่งในบุญกุศล เกิดจากการยึดมั่นในความดี การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ การรู้จักตนเองช่วยทำให้เกิดความเอิบอิ่มใจในชีวิตของตนเอง ที่ได้ประพุดอย่างถูกต้องดังกล่าวนั้น การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ช่วยทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ที่ได้เสียสละทำการสร้างสรรค์ก่อเกิดไว้แก่เพื่อนมนุษย์และสังคม การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ช่วยทำให้เกิดความกล้าเชื่อมั่นใจ เบิกบานใจเนื่องจากมีความรู้ มีปัญญาที่จะแก้ ไขปัญหาและดำเนินกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้เกิดความสบายใจมั่นใจในกุศลกรรมที่ได้ประกอบไว้อันเป็นผลมาจากความดีงาม เป็นหลักประกันชีวิตในภายภาคหน้า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542:79)

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญ ยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่ท่านปัญญานันทภิกขุก็สอนว่า “รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง” นี้เรียกว่ายังไม่รู้ แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่าเสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่ เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่ เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจหาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี รวมไปถึงการรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ด้วย การรู้จักเพิ่มความรู้ความเข้าใจให้แก่ตนเองเริ่มตั้งแต่รู้จักเรียนรู้ศิลปวิทยาที่ดีมีประโยชน์สำหรับการดำเนินชีวิต เป็นผู้ใคร่เรียนรู้อยู่เสมอ ชีวิตของมนุษย์ย่อมดำเนินไปด้วยดีคนที่ฝึกจิตดีแล้วทำแต่สิ่งดีมีประโยชน์ ย่อมได้รับผลของการทำดีนั้น คือ ไม่ต้องเดือดร้อนมีใครรักใคร่นับถือ ไม่มีศัตรู มีเกียรติ มีอาชีพและฐานะที่มั่นคง และจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นจะสงบระงับได้รับความสุขลึกซึ้งอีกด้วย จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกเมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้า ย่อมจะหวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น เช่น เมื่ออารมณ์ที่น่าใคร่มากระทบ จิตก็เกิดความใคร่ดิ้นรนอยากได้ เมื่ออารมณ์ที่น่าชิงชังมากระทบก็เกิดความขัดใจ ดิ้นรนอยากผลักไสให้พ้นไป เป็นต้น ความดิ้นรนของจิต เมื่อรุนแรงมากก็อาจทำความผิดก่ออาชญากรรมต่าง ๆ ขึ้น ล้วนแต่นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ทั้งสิ้น แต่จิตที่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้วจะสามารถทนต่ออารมณ์ที่มากระทบได้ จึงไม่ดิ้นรน ไม่นำไปก่อความผิดจึงไม่มีความเดือดร้อน จะมีความสุขที่แท้จริง

การฝึกให้เกิดปัญญา คือสภาวะธรรมสูงสุดที่มีจริงในปัจจุบันบุคคล เป็นความเข้าใจถูกต้อง เห็นถูก ไม่ว่าจะเป็นในระดับใด ความเป็นจริงของปัญญาก็จะไม่เปลี่ยน คือ รู้จริง รู้แจ้ง รู้ชัด เห็นถูกตามความเป็นจริง เข้าใจได้ถูกต้อง เข้าใจถึงสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงเป็นเครื่อง

กำจัด อวิชชา ตัณหา ได้เป็นอย่างดี เพื่อเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตน เรียนรู้เพื่อให้รู้จักตนเองนั้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญกับการดำเนินของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ที่ควรเฝ้ามองตนเองและพัฒนาฝึกฝนตนเอง ด้วยศรัทธาและปัญญา หากมีแต่ปัญญาแต่ขาดศรัทธา ไม่มีสิ่งใดเป็นสรณะที่พึ่งขาดความเชื่อในเรื่องหลักกรรมจนทำให้ขาดปัญญา ย่อมไม่ก่อประโยชน์อันใดต่อตนเองและสังคม มีสามสิ่งที่จะต้องขับเคลื่อนไปด้วยกัน ได้แก่ ศรัทธา ปัญญา และการกระทำที่ถูกต้อง การรู้จักตนเองในมิตินี้เป็นเพียงพื้นฐานในการเรียนรู้ และเฝ้ามองพึงระวัง โลภะ โทสะ โมหะ ที่จะเกิดขึ้นในตนเอง เพื่อที่จะรู้เท่าทันตนเองและพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น

การดำเนินชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองทั้งภายนอกและภายใน เป็นสิ่งเชื่อมสัมพันธ์เกื้อกูลให้ดำเนินชีวิตการอยู่ได้ด้วยดี เช่น การลดละ โลภะ โทสะ โมหะ การไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น การประกอบอาชีพที่สุจริต กายสุจริต วาจาสุจริต จัดเป็นการพัฒนาด้านกาย วาจา มีศีลเป็นเบื้องต้น ขณะเดียวกันทำกิจหน้าที่ด้วยความสำรวมระมัดระวัง อินทรีย์ 6 ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ให้ตกเป็นทาสของ อวิชชา ตัณหาจนทำให้ตนเองต้องประสบทุกข์ร้อนในหรรษณะของพุทธศาสนานั่นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

(1) ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของ หรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

(2) ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่ เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

(3) รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่ เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด ในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

บทสรุป

มนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาในสังคมปัจจุบันเป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีสติมีความรู้แจ้งเห็นจริงมีปัญหาโดยมุ่งสู่อิสรภาพที่แท้จริง คือการพ้นทุกข์แก้ปัญหาได้ การฝึกหัดอบรมนั้นเน้นที่ตัวบุคคลเป็นศูนย์กลาง การพัฒนาคนเน้นที่การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางจิตและการพัฒนาทางปัญญาให้สามารถลดละสิ่งที่เป็นความชั่วเจริญเพิ่มพูนในสิ่งที่ดีขึ้น และฝึกจิตของตนเองให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ หลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ (1) ทางด้านร่างกาย คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีการสำรวมระวังไม่เบียดเบียนคนอื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ทำให้เกิดความกตัญญูต่อคุณพ่อคุณแม่ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ และได้มีการฝึกการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีการปรับอารมณ์เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น (2) ทางด้านจิตใจ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีความโกรธลดลง มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีความสุข มีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและผู้อื่น หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมแล้วได้เรียนรู้และเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงชีวิตในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย และทางอารมณ์เพื่อให้รู้เห็นความจริงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทุกวันๆ ในการดำเนินชีวิต (3) ทางด้านปัญญา คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติปัญญาสามารถคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน มีความเห็นถูกต้องมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย มีความคิดก้าวไกลในการแนะนำเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้นมีการตั้งอยู่และมีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น มีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดและคำสอนเรื่องพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กับทุกข์(ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์(ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือ นิโรธ(ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์(ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์(ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธจิตวิทยา รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์/ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลาง และขั้นสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพันธ์ เชรนนันท์. (2545). *การจัดการทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทีศนา แคมมณี. (2560). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). (2536). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. มุลินธิพุทธธรรม*. _____ . (2542). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, กรุงเทพฯ: วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2566). *แก่นพุทธจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เซนปรีน.
- พุทธทาสภิกขุ. (2529). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: อรุณวิทยา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *การพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 21). พลิธัมม์.
- สุมานพ ศิวารัตน์.(2560). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา*. วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน).
- สุกัญญา รัศมีธรรมโชติ. (2547). *Competency: เครื่องมือการบริหารที่ปฏิเสธไม่ได้*. วารสาร Productivity, 9(53), 48.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Harper and Row.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.