

การพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีด้วยหลักภาวนา 4
Developing a good personality with the 4 principles
of meditation (Bhāvanā)

รมิดา สวนมะไฟ

Ramida Suanmafai

พระครูวาปีจันทคุณ

Phraikhru Wapee chanthakun

ธนกร ตรกมลกานต์

Thanakorn Donkamonkan

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Roi Et Buddhist College

E-mail: ramida102526@gmail.com



Received: 27 February 2024; Revised: 2 April 2024; Accepted: 23 April 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีด้วยหลักภาวนา 4 บุคลิกภาพทางพระพุทธศาสนา หมายถึง บุคลิกลักษณะที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่เป็นกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต หรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ที่มีอยู่ภายในจิต และที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย ตามแรงจูงใจหรือแรงผลักดันจากภายในจิต บุคลิกภาพภายนอก หมายถึง บุคลิกลักษณะที่แสดงออกมาทางกายและวาจา และบุคลิกภาพภายใน หมายถึง บุคลิกลักษณะที่มีอยู่ภายในจิตหรืออุปนิสัย การพัฒนาบุคลิกภาพในพระพุทธศาสนา คือการปรับปรุงบุคลิกภาพภายในเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพภายนอกให้ดีขึ้น และเน้นปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือการปรับปรุงบุคลิกภาพและบุคลิกลักษณะที่ปรากฏภายนอกและภายในให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ต่อไป

คำสำคัญ: การพัฒนา, บุคลิกภาพ, ภาวนา 4

Abstract

This article aims to present for developing a good personality with the 4 principles of meditation (Bhāvanā). Personality in Buddhism refers to the personality that is the characteristic of a person who shows behavior that is honest body, honest speech, honest mind, or shows behavior that is dishonest body, dishonest speech, dishonest mind that exists within the mind and that appear in the body according to motivation or driving force from within the mind. External personality refers to characteristics that are expressed physically and verbally and inner personality refers to the personality that exists within the mind or character. Personality development in Buddhism It is to improve the inner personality in order to promote a better outer personality and focus on improving inner

personality. Personality development according to Buddhist concepts is improving the personality and characteristics that appear externally and internally to change in the desired direction.

Keywords: Developing, a good personality, 4 principles of meditation (Bhāvanā)

บทนำ

การพัฒนาบุคลิกภาพ หมายถึงผลรวมขององค์ประกอบเชิงจิตวิทยาสังคมภายในตัวปัจเจกบุคคล ซึ่งสะท้อนให้เห็นแบบแผนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของแต่ละบุคคล และเป็นผลของการปรุงแต่งของปัจจัยทั้งทางด้านชีววิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยาและวัฒนธรรมบุคลิกภาพ หมายถึงผลรวมขององค์ประกอบเชิงจิตวิทยาสังคมภายในตัวปัจเจกบุคคล ซึ่งสะท้อนให้เห็นแบบแผนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของแต่ละบุคคล และเป็นผลของการปรุงแต่งของปัจจัยทั้งทางด้านชีววิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยาและวัฒนธรรม (วรพล พรหมิกบุตร 2531) บุคลิกภาพ คือ ลักษณะหรือเอกลักษณ์ประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อบุคคลนั้นในด้านการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและการแสดงพฤติกรรม (กี วังศ์พุด, 2537) บุคลิกภาพ คือลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายในและส่วนภายนอก ส่วนภายนอกคือส่วนที่มองเห็นชัดเจน เช่น รูปร่างหน้าตา กิริยามารยาท การแต่งตัว วิถีพูดจา การนั่ง การยืน เป็นต้น ส่วนภายในคือส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา ความถนัด ลักษณะประจำตัว ความใฝ่ฝันปรารถนา ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความสนใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2539) บุคลิกภาพที่สมบูรณ์คือแนวทางที่บุคคลประพฤติซึ่งต้องอาศัยสติปัญญา ความเชื่อถือและศรัทธาต่อชีวิต ซึ่งจะทำให้ความต้องการต่างๆ ของบุคคลได้รับการตอบสนอง ทำให้เขาสามารถพัฒนาตนเองให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ มีความรักตนเอง รักธรรมชาติ และรักผู้อื่น (มุกดา ศรีรงค์, 2534) บุคลิกภาพ คือวิถีแห่งการคิดและการกระทำซึ่งเป็นตัวสร้างอัตลักษณ์ของแต่ละบุคคลในฐานะปัจเจกบุคคล (Encyclopaedia Britannica 1959) บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะส่วนรวมของบุคคลแต่ละคนอันเป็นแนวทางในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ กัน (Ernest, R. Hilgard, 1965)

คุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนานั้นมีลักษณะเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งจำแนก ได้ 2 ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่ายๆ ว่ากายกับใจ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มี คุณภาพกาย และคุณภาพใจ อย่างไรก็ตาม ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่งๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหวเมื่อพูด ถึงคุณภาพชีวิตที่เคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนิน ไปในโลกท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุ กิจกรรม และ เรื่องราวต่างๆ ที่ต่อเนื่องกับชีวิต ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้ผู้เขียนมีความสนใจศึกษาความหมายของบุคลิกภาพ การพัฒนาบุคลิกภาพด้วยหลักภavana 4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนา บุคลิกภาพด้วยหลักภavana 4 และความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพด้วยหลักภavana 4 เพื่อศึกษาต่อยอดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น การพัฒนาบุคลิกภาพยังสามารถพัฒนาชีวิตในการส่งเสริมการแต่งกายและกิริยามารยาททำให้ดูดีและมีความมั่นใจ เพราะบุคลิกภาพสะท้อนความเป็นผู้นำ การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เหมาะสมในทุกสถานการณ์ การพัฒนาบุคลิกภาพสามารถพัฒนาชีวิตให้แสดงออกอย่างเป็นมืออาชีพและโดดเด่นในทุกโอกาส

ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ นั้น เดิมทีใช้คำว่า บุคลิกลักษณะๆ หมายถึงลักษณะของบุคคลที่เป็นส่วนรูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทาง อันเป็นพฤติกรรมภายนอก ต่อมานิยมใช้คำว่า บุคลิกภาพ เพราะมีความหมายกว้าง กล่าวคือ หมายถึงส่วนรวมของพฤติกรรมของบุคคลในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นชีวิตในด้าน ส่วนตัว ด้านกิจกรรม หรือ ด้านสังคมทั่วไป (กันยา สุวรรณแสง, 2533) ส่วนในภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า “Personality” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า persona มีความหมายว่า “Mask” แปลว่า “หน้ากาก” สำหรับตัวละครที่ใช้สวมหน้า เวลาออกแสดง เวลาออกโรง เพื่อแสดงบทบาทที่กำหนดให้ในการเล่นละคร ของกรีกและโรมันโบราณ (Barbara, Engler, 1985) ความเข้าใจเริ่มแรกของบุคลิกภาพคือ ภาพพจน์ทางสังคมที่มีลักษณะผิวเผิน (Superficial social image) ซึ่งบุคคลนำมาใช้แสดงบทบาทในชีวิตจริง คำที่ใช้กล่าวถึงบุคลิกภาพในลักษณะนี้ เช่น มีความสง่างาม มีเสน่ห์ มีอารมณ์ขัน เป็นต้น อีกลักษณะหนึ่ง บุคลิกภาพอาจจะหมายถึงลักษณะโดดเด่นสะดุดตาที่มีต่อบุคคลอื่น หรือเป็นความประทับใจของบุคคลหนึ่งแสดงบทบาทถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่น ๆ เกิดความรู้สึกต่อบุคคลนั้น (นันทิมา นาคาพงศ์, 2559) ตัวละครตัวละครสวมหน้ากากใดก็พูดเดิน แสดงพฤติกรรม กระทำบทบาทไปตามสถานภาพนั้น ๆ เช่น ผู้สวมหน้ากากหัวลิงก็ต้องร้องและทำกิริยา ท่าทางเหมือนลิง ผู้สวมหน้ากากของผู้ร้ายก็ต้องแสดงให้สมกับผู้ร้าย และคำว่า persona นี้มาจาก คำว่า per กับ คำว่า sonar หมายถึงหน้ากากที่ได้รับการดัดแปลงมาอย่างดีเพื่อให้ผู้เล่นละครพูดกับคนดูได้สะดวก ดังนั้น personality จึงคิดกันว่ามีความเกี่ยวข้องกันของบุคคลในขอบเขตผู้แสดง ผู้ชม ผู้ดู ผู้เห็น ผู้ฟัง (กวี วงศ์พุ่ม, 2537) บุคลิกภาพ หมายถึง ผลรวมของกรรมทั้งสามลักษณะแห่งบุคคลโดยเฉพาะกายกรรมวจีกรรมมนโกรรม คือผลสะท้อนฉายลักษณะเด่นของแต่ละบุคคล (เดโช สวานานนท์, 2518) บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลทำให้มีความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งภายนอกและภายในร่างกายโดยส่วนรวม ลักษณะท่าทางที่แสดงออกของแต่ละบุคคล เช่น การพูดจา การแต่งกายและอารมณ์ที่แสดงออกมา (ยงยุทธ เกษสาคร, 2541) บุคลิกภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนานั้น แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท (มันเกียรติ โกศลนริตวิงษ์, 2541) คือ 1) บุคลิกภาพทางปัญญา หมายถึงบุคลิกภาพของบุคคลที่แบ่งตามความรู้ความสามารถในการบรรลุนิพพาน หรือแบ่งตามศักยภาพในการบรรลุนิพพาน ได้แก่บุคคล 4 ประเภท คือ อุกมตัตถุญญ ผู้รู้ได้เร็ว วิปจิตถุญญ ผู้รู้ได้ต่อเมื่ออธิบาย เนยยะ ผู้ที่ต้องยกตัวอย่างประกอบจึงรู้ได้ และปทปรมะ ผู้ที่ไม่สามารถสอนให้บรรลุนิพพานได้ 2) บุคลิกภาพทางพฤติกรรม หมายถึงบุคลิกภาพที่จำแนกตามพฤติกรรมที่แสดงออก หรือจริต 6 อย่าง คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต สัทธาจริต และพุทธิจริต ปัจจัยด้านจิตวิทยา คุณภาพชีวิตคือ สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ หากสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลไม่ดีไม่น่าพอใจ ก็แสดงว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลนี้ต่ำกว่าความคาดหวัง (นิพนธ์ คันธเสวี, 2526) คุณภาพชีวิตมิติต่าง 6 ด้าน คือ มิติด้านร่างกาย มิติด้านอารมณ์ มิติด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มิติด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม มิติด้านความคิด และมิติทางด้านจิตใจ มิติที่ดีถือว่าจำเป็นและสำคัญที่ คนเราในปัจจุบันขาดหายไปและพยายามแสวงหามากที่สุดคือ มิติทางด้านจิตใจ คือ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและสังคม การมีจิตใจ เรื่องสามารถเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยหลักพุทธธรรม ชีวิตพัฒนา จิตตภาวนา คือการทำจิตให้เจริญ ก็คือ ชีวิตพัฒนานั้นคือ การพัฒนาชีวิต หมายความว่า ทำให้มากขึ้น ให้ดีขึ้น จึงจะเรียกว่า พัฒนา ถ้ามากขึ้นแต่ไม่ดีขึ้นหรือเลวลง อย่างนี้ไม่เรียกว่า พัฒนา (พุทธทาสภิกขุ, 2544)

เพราะฉะนั้น บุคลิกภาพ นั้น เดิมทีใช้คำว่า บุคลิกลักษณะ ๆ หมายถึงลักษณะของบุคคลที่เป็นส่วนรูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทาง อันเป็นพฤติกรรมภายนอก ต่อมานิยมใช้คำว่า บุคลิกภาพ เพราะมีความหมายกว้าง การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นเรื่องสำคัญ การพัฒนาบุคคลให้มีบุคลิกภาพที่ดีและมีการพัฒนาตนเอง ให้

ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การทำงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่การรู้แจ้งเห็นธรรมตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา

การพัฒนาบุคลิกภาพด้วยหลักภาวนา 4

ภาวนา เป็นคำนามในภาษาบาลี มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาวเต มีความหมายตรงกับคำว่า วุฒติ ซึ่งแปลว่า เจริญหรือพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการกระทำให้มีขึ้นการทำให้เกิดขึ้นและให้เป็นรูปธรรม เช่น การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรมและยังหมายถึงการพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการ ปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน(พิชญูรัชต์ บุญช่วย 2549) ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล, พัฒนาความ ประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน 3) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้ เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส 4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระเทพเวที (ประยูร ญาคูโต), 2538)

ตามหลักของพระพุทธศาสนา แนวทางการพัฒนาบุคคลเปรียบได้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากายร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีและพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่าง ถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ การดูแลสุขภาพทางกายนั้นก็ควรพิจารณาถึงความสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งเสพบริโภค ว่ามีการพัฒนาหรือยัง เช่น การรู้จักกิน รู้จักใช้ รู้จักเหตุ รู้จักผล 2) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาอาชีพ มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ความสัมพันธ์กับพี่น้อง ความสัมพันธ์ กับเพื่อน เช่น การรู้จักคบเพื่อน การรู้จักกับบุคคลอื่น การปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม 3) จิตภาวนา การพัฒนาจิต คือ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ฝึกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมสมบูรณ์ การมีคุณธรรมความดี มีเมตตา มีกรุณา มีศรัทธา ความเพียร ความพยายาม รับผิดชอบ มีสติรักษาตัว มีสมาธิ พร้อมพิจารณาด้านความสุขทางจิตใจว่า มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ไม่เครียด ไม่หม่นหมอง ไม่ขุ่นมัว และ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจใน ศิลปวิทยาการ ความรู้ทาง วิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือการรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติและเหนือขึ้นไป ก็คือการวินิจฉัยซึ่งหมายถึงการคิด วินิจฉัยด้วย การใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา และมีความสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากความจริง รู้จักแก้ปัญหา สามารถมองสิ่งต่างๆ โดยไม่ยึดติดกับ ความชอบ ความชัง ความยินดี ชอบมองสิ่งต่าง ๆ โดยรู้จักศึกษาความรู้สึก สืบค้นหาความจริง รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดี (พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน), 2558) ภาวนา 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา (Cultivation; training; development) 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับ สิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่

เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical development) 2) ศีลภาวา คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (Moral development) 3) จิตภาวา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น (Cultivation of the heart; emotional development) 4) ปัญญาภาวา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้ บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (Cultivation of wisdom; intellectual development) (นางสาววิญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์, 2562)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพรวมกัน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพ ชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องมากมาย โดยเฉพาะ “หลักภาวา 4” ที่นำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากในการดำเนินชีวิตของเรานั้น ต้องมีการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ผ่านพ้นสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่เข้ากระทบการดำเนินชีวิต หน้าที่การงานหรือการรู้จักแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ รู้จักประพฤติปฏิบัติ รู้จักการ พุดจาหรือพูดเป็นทำเป็น รู้จักการคิดหรือคิดเป็น และมีความรู้มีปัญญารู้ใช้ได้ อย่าง ถูกต้อง ซึ่งหลักภาวา 4 จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จะส่งผลทำให้การดำเนินชีวิตมีแบบแผน ดังนั้นชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ สมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พึงพอ สามารถใช้ความรู้ สติปัญญาความรู้สึนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความ เดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมี ความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจมี ระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิดและสติปัญญา แก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีในอีกระดับหนึ่ง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมี 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์

คือ ปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจัยทางพันธุกรรมนับว่ามีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพในฐานะที่เป็นตัวถ่ายทอดคุณลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกาย ซึ่งมีส่วนประกอบทางเคมี-ชีววะ เซลล์ กลุ่มของเซลล์ เส้นประสาท กระดูก กล้ามเนื้อ ต่อม อวัยวะย่อยอาหาร ความสูง ลักษณะผิวพรรณ เขียวปัญญา เป็นต้น โครงสร้างทางร่างกายของบุคคลเป็นผลมาจากวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตจากเซลล์ๆ เดียวก่อน จากนั้นก็ค่อยๆ สลับซับซ้อนมากขึ้นทั้งในทางร่างกายและจิตใจ วิวัฒนาการทางพันธุกรรมเป็นขบวนการที่เกิดต่อเนื่องซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตตามทฤษฎีของชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) ที่ว่า กฎการคัดเลือกของธรรมชาติ (มุกดา ศรีรงค์, 2534) ขบวนการวิวัฒนาการนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการคือ (1) ความแตกต่างทางพันธุกรรมของสิ่งมีชีวิตจำพวกเดียวกันซึ่งมีลักษณะบางอย่างถูกถ่ายทอดไปยังรุ่นลูกหลาน (2) ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมนี้จะเกี่ยวพันและสอดคล้องกับหน่วยที่จะดำรงอยู่ต่อไป

เพื่อการปรับตัวตามสภาพแวดล้อม อิทธิพลของพันธุกรรมที่บุคคลได้รับอย่างหนึ่งคือ เซาร์ปัญญา โดยนักพันธุกรรมศาสตร์ชื่อฟรานซิส กัลติน (Francis Gallatin) ได้กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดไม่ใช่เรื่องบังเอิญ และผลงานการวิจัยเกี่ยวกับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมของเมนเดลที่ทำการทดลองปลูกถั่วหลายๆ รุ่น จนตั้งเป็นทฤษฎีขึ้นมาเรียกว่า กฎพันธุศาสตร์ของเมนเดล (Mendel's laws of genetics)

2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

1) ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อความเชื่อหรือค่านิยมของบุคคลในสังคม วัฒนธรรมเป็นผลผลิตจากสังคมที่มีทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่สามารถเรียนรู้ได้ถ่ายทอดได้ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้ ที่เป็นรูปธรรมได้แก่ สิ่งก่อสร้างเครื่องมือ เครื่องแต่งกาย ศิลปวัตถุต่างๆ ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ที่เป็นนามธรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี ปทัสถานของสังคม ภาษา วัฒนธรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสิ่งแวดล้อมที่แปรผันไป หรือเกิดขึ้นใหม่และถ่ายทอดกันต่อไป หรืออาจได้รับการปรับปรุงให้เหมาะกับสภาพสังคมในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งได้ (กันยา สุวรรณแสง, 2533) ซึ่งวัฒนธรรมมีระดับ 3 ระดับ คือ (1) ระดับชาติ (Total Cultural Patterns) ได้แก่ รูปแบบของวัฒนธรรมที่คนส่วนใหญ่ทั้งชาติยึดถือร่วมกัน จนกลายเป็นนิสัยประจำชาติ(National Character) ซึ่งหมายถึงลักษณะนิสัยใจคอ ความนึกคิด เจตคติ (2) ระดับกลุ่มย่อยที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน (Subcultural Patterns) หรือระดับสังคม เป็นลักษณะของความรู้สึคนึกคิด เจตคติ นิสัยการตอบสนองของกลุ่มย่อย เช่น กลุ่มผู้ชาย กลุ่มสตรี กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มบุคคลตามฐานะทางเศรษฐกิจ และกลุ่มลัทธิศาสนา กลุ่มสังคมย่อยเหล่านี้ต่างก็มีนิสัยใจคอแตกต่างกันไปตามที่ได้ถูกอบรมมา (3) ระดับบทบาทของบุคคล (Role Patterns) เป็นเจตคติการตอบสนองของบุคคลที่ถูก คาดหวังไปตามตำแหน่ง (Position) และสถานภาพ (Status) เช่น ครูที่ทำหน้าที่สอนนักเรียนก็ต้องแสดงบทบาทและทำหน้าที่ให้เป็นที่น่าเคารพนับถือแก่มวลศิษย์ ในขณะที่เดียวกันถ้าครูคนนั้นอยู่ท่ามกลางกลุ่มเพื่อนหรือญาติมิตรก็ต้องแสดงความเป็นกันเองอย่างสนิทชิดเชื้อ

2) ปัจจัยทางด้านสังคม อิทธิพลของสังคมทำให้มนุษย์มีบุคลิกภาพแตกต่างกันไป ซึ่งตรงกับแนวคิดของเอริก ฟรอมม์ (Erich Fromm) ที่กล่าวว่า สังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์อย่างสูง เช่น คนที่อยู่ในสังคมแห่งการเอาเปรียบซึ่งเป็นสังคมของลัทธิเจ้าขุนมูลนายหรือลักษณะนายกับทาส ผู้อยู่ในสังคมแบบนี้ย่อมเป็นผู้อาศัยคนอื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าแสดงออก ต้องอ่อนน้อมยอมตนอยู่ใต้อำนาจ ส่วนคนที่อยู่ในสังคมแห่งการผลิตผลย่อมเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ชอบช่วยเหลือคนอื่น รักตนและรักผู้อื่น มีชีวิตอยู่อย่างเป็นประโยชน์ อยู่โดยมีการผลิตผลให้แก่เพื่อนร่วมโลกและสิ่งที่มีอิทธิพลในระดับสังคมคือ (1) กระบวนการเรียนรู้ในระดับสังคม (Socialization) ซึ่งพ่อแม่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เพราะเป็นผู้ที่มีการติดต่อกับเด็กโดยตรงต่อจากพ่อแม่ก็เป็นสถาบันการศึกษา (2) การยึดเอาเป็นแบบอย่าง กล่าวคือการรับเอาพฤติกรรมของคนอื่นที่ตนเองชอบและนำมาเป็นแบบฉบับให้ตนเอง เช่น เด็กชายเอาอย่างพ่อในด้านความเข้มแข็งเด็ดขาด ในขณะที่เด็กหญิงก็เอาอย่างแม่ในด้านความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความนุ่มนวล 3) ปัจจัยทางด้านครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีส่วนขัดเกลาบุคลิกภาพของบุคคลอย่างมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความเกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้าง เป็นพื้นฐานแห่งการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ครอบครัวเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่อยู่กับสังคมมนุษย์และจัดเป็นสถาบันที่มีความสำคัญกับสังคม เพราะเป็นแหล่งสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ก่อให้เกิดความผูกพันกัน สร้างบรรทัดฐานของสังคมทั้งในด้านการอยู่ร่วมกัน และการทำมาหาเลี้ยงชีพ สร้างสมาชิกใหม่แทนสมาชิกเก่า และอบรมสมาชิกในครอบครัวให้ได้เรียนรู้ระเบียบแบบแผนของสังคม ซึ่งทำให้สังคมดำรงอยู่ต่อไป (ณรงค์ เส็งประชา, 2538) ครอบครัวเป็น แบบหล่อหลอมสมาชิกใหม่ของสังคม ถ้าพ่อแม่มีคุณภาพ สังคมย่อมมีคุณภาพ เพราะพ่อแม่จะเป็นแบบอย่างของลูกๆ และของสมาชิกอื่นในครอบครัว ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยัน มานะ อดทน ความรับผิดชอบ

ความมีน้ำใจ เป็นต้น ล้วนมีรากฐานมาจากกรอบครวัทั้งสิ้น ดังนั้น สถาบันครอบครัวจึงมีบทบาทต่อการพัฒนาเสริมสร้างบุคลิกภาพ ของบุคคลให้มีแบบแผนชีวิตที่งดงาม

เพราะฉะนั้น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมี 2 ประการ คือ 1) ปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจัยทางพันธุกรรมนับว่ามีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพในฐานะที่เป็นตัวถ่ายทอดคุณลักษณะทางกายภาพ 2) ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม คือ (1) ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อความเชื่อหรือค่านิยมของบุคคลในสังคม (2) ปัจจัยทางด้านสังคม อิทธิพลของสังคมทำให้มนุษย์มีบุคลิกภาพแตกต่างกันไป และ(3) ปัจจัยทางด้านครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีส่วนขัดเกลาบุคลิกภาพของบุคคลอย่างมาก

การพัฒนาบุคลิกภาพของนักวิชาการ

การพัฒนาบุคลิกภาพของนักวิชาการ

1. การพัฒนาทักษะและความรู้ การมีทักษะและความรู้ทางวิชาการที่แข็งแกร่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญ นักวิชาการควรพัฒนาทักษะในการสื่อสาร เช่น การเขียนบทความวิชาการ การนำเสนอผลงานทางวิชาการ และทักษะการโต้ตอบกับคำถามและความเห็นจากผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ
2. การสร้างความเชื่อมั่น การแสดงความเชื่อมั่นในความรู้และทักษะของตนเอง เช่น การแสดงองค์ความรู้ผ่านการเขียนบทความ การออกแบบหรือเผยแพร่วิดีโอบทความทางวิชาการ และการเข้าร่วมการอภิปรายหรือการสนทนาในห้องประชุม
3. การสร้างความน่าเชื่อถือ การดำเนินชีวิตอย่างสุจริตและมีความรับผิดชอบต่องานวิชาการ เช่น การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และจรรยาบรรณทางวิชาการ การเคารพสิทธิและความเห็นของผู้อื่น และการให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่ดีในวงการ
4. การสร้างความร่วมมือและเครือข่าย การเข้าร่วมกิจกรรมทางวิชาการ เช่น การเป็นวิทยากรหรือผู้ช่วยวิจัยในโครงการวิจัย การเข้าร่วมองค์กรหรือสมาคมทางวิชาการ เพื่อสร้างโอกาสในการเชื่อมโยงและสร้างเครือข่ายที่สำคัญในวงการ
5. การติดต่อสื่อสาร การสื่อสารอย่างชัดเจนและเป็นมืออาชีพในทุกสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยหรือการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ เช่น การตอบกลับอีเมลอย่างรวดเร็ว การตอบสนองต่อคำถามหรือความเห็นของผู้อื่นในช่องทางต่างๆ อย่างสร้างสรรค์และเป็นมืออาชีพ

วิเคราะห์การพัฒนาบุคลิกภาพด้วยหลักภavana 4

วิเคราะห์กายภavana กายภavana คือ การได้อบรมพัฒนากายของตนโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรม และพัฒนาตนเอง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ให้เป็นคนมีสติ มีความรอบคอบคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิตมีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณา เครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้ง ภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพินิจพิจารณา โดยการ นำเอาสติใช้เป็นเครื่องมือในการอบรมและพัฒนาตนเอง โดยการยึดเอาสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต ไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้มีสติ รู้ตัวอยู่เสมอ มีสติรู้เท่าทันการกระทำของตนเองอยู่เสมอ ให้สร้างแต่สิ่งที่เป็นความดีหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ศีลภavana คือ ศีลเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ศีลภavana เป็นเครื่องอบรมและขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคม(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ศีลภavana ยังช่วยให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎหมาย ข้อบังคับ ระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต ที่ให้ไม่ประมาท ขาดสติและอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคมได้อย่างดี ศีลภavana ยังเป็นเครื่องมือ ขัดเกลามนุษย์ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดี ให้บุคคลมีความปกติทางกาย ทางวาจา เป็นเครื่องขัดเกลามนุษย์ให้ประพฤติในทางสุจริต ประกอบสัมมาชีพ สุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม ดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอาเปรียบ การไม่เอาเปรียบ การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

จิตภavana คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้สุขภาพจิตใจของตน มีความ สะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมี สติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ไตถการนั่งสมาธิ การ ไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การจิตภavanaเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญ งอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และ สมาธิ การเจริญจิตภavanaเป็นอบรมและพัฒนาจิตใจของเราให้มีความปกติ สุข ให้จิตใจของเรา ปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตใจคิดในเรื่องที่ไม่ดี การเจริญจิตภavana เป็นการพัฒนาความคิดของเราด้วยให้เรามีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม

ปัญญาภavana คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่เรามีอยู่ให้เจริญและ พัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศน์คติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วย ปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเจริญปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แก้ไข ปัญหา ที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญา ที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือ ปฏิบัติ การพัฒนาตนให้มีปัญญานั้นย่อมได้รับประโยชน์ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่างๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งรู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดีอะไรชั่ว มีความรู้ มีความคิดที่ดีทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาก็เพื่อไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ได้แก่ 1) กายภavana การพัฒนากาย 2) ศีลภavana การพัฒนาความประพฤติ 3) จิตตภavana การพัฒนาจิต 4) ปัญญาภavanaการพัฒนาปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภavana 4 นั้นเป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลัก ภavana เป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพฤติตามหลักภavana 4 ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติมนุษย์สังคม ให้ใช้งานได้ดีเกิดประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- กวี วงศ์พุ่ม. (2537). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอเชียแปซิฟิกพรีนติ้ง.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพ, กรุงเทพมหานคร: เจริญรัตน์การพิมพ์.
- เดโช สนวนานนท์. (2518). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : โปธิ์สามต้นการพิมพ์.
- ณรงค์ เส็งประชา. (2538). มนุษย์กับสังคม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- นันทิมา นาคาพงศ์. (2559). การสร้างและพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน).
- นางสาวริฎญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์. (2562). ศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นิพนธ์ คันธเสวี. (2526). คุณภาพชีวิตในการศึกษาและวัฒนธรรม. ประมวลบทความทางวิชาการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประชาชน จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2538). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุทิตย อากาศโร. (2558). การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา. งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิชญ์รัตน์ บุญช่วย. (2549). การศึกษากระบวนการสร้างภาวะนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2544). ธรรมทัศน์ของพุทธทาส อยู่อย่างพุทธ, กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- มันเกียรติ โกศลนริตติวงศ์. (2541). พุทธธรรม: เทคนิคในการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- มุกดา ศรียงค์. (2534). บุคลิกภาพสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ยงยุทธ เกษสาคร. (2541). ภาวะผู้นำและการจูงใจ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เอกสารและตำราสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- วรพล พรหมิกบุตร. (2531). สังคมวิทยาจุลภาค. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539). ทฤษฎีการพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
- Barbara, Engler. (1985). Personality : Theories. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Encyclopaedia Britannica. (1959). London: Encyclopaedia Britannica. Ltd. London, vols 17.
- Ernest, R. Hilgard. (1965). Introduction to Psychology. New York: Harcourt Brace and World Inc..