

การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค

Personality Development According to Noble Eightfold Path

พระพัฒน ะ รติโก (อุดมคำ)
Phra Pattana Ratigo (Audomkom)
พระอธิการนัฐวุฒิ สิริจันท
Phra Adhikan Nattawut Siricando
พระครูภานุพัฒน์ขันตี
Phrakru Bhavanaphatthanabandit
วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail: teddy.bo.ntk@gmail.com



Received: 23 July 2025; Revised: 25 April 2026; Accepted: 25 April 2026

บทคัดย่อ

งานวิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพ 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนา 3) เพื่อศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค งานวิทยานิพนธ์นี้เป็นงานวิจัยวิเคราะห์เอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า : 1) บุคลิกภาพหมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลที่แสดงออกผ่านพฤติกรรม ทักษะ และกระบวนการทางจิต บุคลิกภาพแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่ บุคลิกภาพภายนอก ซึ่งสามารถมองเห็นได้ เช่น การแต่งตัว การพูดจา และบุคลิกภาพภายใน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิด ทักษะ และอารมณ์ 2) การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งออกเป็นสองระดับ ได้แก่ การพัฒนาทางปัญญา ซึ่งเกี่ยวข้องกับศักยภาพในการบรรลุธรรม และการพัฒนาทางพฤติกรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางกาย วาจา และจิตใจ นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังเน้นการพัฒนาบุคลิกภาพผ่านไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเอง พัฒนาจิตใจ และใช้ปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง 3) อริยมรรคเป็นแนวทางที่ครอบคลุมทุกด้านของชีวิต ทั้งความคิด การกระทำ และการดำเนินชีวิต ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาตนเองในทุกมิติของชีวิต โดยเน้นที่การพัฒนา ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการบรรลุธรรม ได้แก่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (สติชอบ) และสัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ)

คำสำคัญ : การพัฒนา, บุคลิกภาพ, อริยมรรค

Abstract

The thesis consisted of the following objectives: 1) to investigate personality development; 2) to explore personality development according to the principles of Buddhism; and 3) to examine personality development based on the Noble Eightfold Path. This thesis is a documentary research study conducted through the analysis of relevant literature and documents. The research findings reveal that: 1) Personality refers to an individual's unique characteristics that are expressed through behavior, attitudes, and mental processes. Personality can be categorized into two main types: external personality, which is observable—such as clothing and speech,—and internal personality, which involves thoughts, attitudes, and emotions. 2) Personality development according to Buddhist principles can be divided into two levels: cognitive development, which relates to one's potential for attaining enlightenment, and behavioral development, which pertains to expressions through body, speech, and mind. Furthermore, Buddhism emphasizes personality development through the Threefold Training—morality (sīla), concentration (samādhī), and wisdom (paññā). These principles help individuals develop self-control, cultivate the mind, and apply wisdom to solve problems appropriately. 3) The Noble Eightfold Path or Ariyamagga is a comprehensive guide that encompasses all aspects of life—thought, action, and daily conduct. It provides practitioners with a framework for holistic self-development, focusing on the cultivation of morality (sīla), concentration (samādhī), and wisdom (paññā), which are the essential foundations for attaining enlightenment. The path consists of sammā diṭṭhi (right view), sammā saṅkappa (right intention), sammā vācā (right speech), sammā kammanta (right action), sammā ājīva (right livelihood), sammā vāyāma (right effort), sammā sati (right mindfulness), and sammā samādhī (right concentration).

Keywords: Development; Personality; Ariyamagga

บทนำ

คำสอนในพระพุทธศาสนาเน้นที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยให้สำรวจตนเองจากสภาวะภายใน ซึ่งผิดกับจิตวิทยาทางตะวันตกที่พิจารณาพฤติกรรมการแสดงออกเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม หลักการทางจิตวิทยาคำนึงถึงผลของการปรับพฤติกรรม การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล รวมทั้งการแก้ปัญหาทุกระดับในตัวบุคคลจะได้ผลสัมฤทธิ์ที่มีประสิทธิภาพสูงจะต้องมาจากตัวบุคคลนั่นเอง (Bandura, 1986) ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เมื่อเข้าใจตนเองถึงที่สุดก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี การประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นไปในทางบวก เช่น เปลี่ยนจากผู้ที่มีลักษณะการแสดงออกที่ก้าวร้าว โมโหร้าย กลับมาเป็นผู้ที่มีสติปัญญาสามารถควบคุมตนเองได้ ดังนั้นการพัฒนาบุคลิกภาพในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการปรับปรุงปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพในส่วนรวมทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง ที่นำธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อบุคคลเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ การ

ปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น การมีสติและปัญญา จึงเป็นกระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพจากภายในสู่ภายนอก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

บุคลิกภาพประกอบด้วยลักษณะของบุคคลในส่วนรวมทั้งหมด คือทั้งรูปลักษณะทางร่างกาย การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ให้เห็นในรูปแบบของอารมณ์ ซึ่งผลรวมที่ประกอบเป็นบุคลิกภาพนี้ย่อมทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน (Allport, 1961) การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคนอย่างมาก เพราะการพัฒนานั้นจะเป็นตัวที่ทำให้สิ่งต่างๆ มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้นเมื่อมนุษย์มีการพัฒนาบุคลิกภาพ ย่อมหมายความว่าบุคลิกภาพของมนุษย์นั้นย่อมได้รับการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนให้ดียิ่งขึ้นตามไปด้วย

บุคลิกภาพเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ในการที่จะช่วยส่งเสริมความสำเร็จในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม การได้รับการยอมรับจากสังคม รวมถึงการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยส่วนประกอบที่สำคัญนั้นคือบุคลิกภาพ ตามทฤษฎีจิตวิทยาแล้วบุคลิกภาพหมายถึงรูปแบบพฤติกรรมการแสดงออกที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล (McCrae & Costa, 1997) อันเป็นภาพสะท้อนความเป็นปัจเจกบุคคล รวมทั้งรูปแบบทางความคิดและอารมณ์ในการปรับตัวต่อสังคมสิ่งแวดล้อมที่มีความคงตัวชัดเจน เป็นรูปแบบเฉพาะตัวทางด้านจิตวิทยา และเป็นกระบวนการทำงานของร่างกายที่ควบคุมพฤติกรรมและความคิด ทำให้บุคคลมีความแตกต่างจากคนอื่น ส่วนบุคลิกภาพตามทฤษฎีพุทธปรัชญานั้นอธิบายถึงพฤติกรรมว่าเป็นการกระทำของบุคคล ทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏออกมาภายนอก ซึ่งเป็นไปตามเจตจำนงหรือเจตนา พฤติกรรมของบุคคลถูกอธิบายว่าเป็น “กรรม” ซึ่งมีรากฐานมาจากเจตนา (เจตนาทั้ง ภิกขเว กัมมัมวาหามิ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพตามแนวพุทธมีรากฐานจากกระบวนการภายในจิตใจเช่นเดียวกัน

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมนุษย์ในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมากทั้งในด้านบวกและด้านลบ บุคลิกภาพที่ดีทำให้ได้รับความเชื่อถือจากบุคคลที่แวดล้อม เป็นที่ชื่นชอบของคนโดยทั่วไปทำให้ผู้อื่นต้องการเข้าใกล้ พบปะสนทนาหรือติดต่อสื่อสาร คนที่มีบุคลิกภาพดีจึงมักประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากกว่าคนที่บุคลิกภาพด้อยในสังคมทุกแห่ง (Robbins & Judge, 2017) การมีบุคลิกภาพที่ดีถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ เป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อมั่น เคารพศรัทธาตั้งแต่ครั้งแรกที่เห็น ตัวอย่างการมีบุคลิกภาพที่ดี เช่น พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นทรงเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี ทรงมีวิชาและจรณะที่สมบูรณ์แม้พระเจ้าพิมพิสารทรงเห็นพระพุทธเจ้าครั้งแรกในสมัยที่เสด็จออกผนวชก็เกิดความเลื่อมใสในเรื่องบุคลิกภาพของพระองค์ โดยที่ยังไม่เคยรู้ถึงอริยาบถมาก่อน ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “พระองค์ทรงพอพระทัยบุคลิกลักษณะของพระมหาบุรุษมาก จึงทูลเชิญให้ครองราชย์สมบัติครั้งหนึ่งแคว้นมคธ” หรืออุปติสสปริพาชกก่อนที่จะได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ก็อาศัยความเลื่อมใสในบุคลิกภาพของพระอัสสชิ คือได้เห็น “ท่านพระอัสสชีกำลังเที่ยวบิณฑบาตอยู่ในกรุงราชคฤห์ มีกิริยาก้าวไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก นำเลื่อมใส มีจักขุทอดลง ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ แล้วคิดว่า ภิกษุรูปนี้คงเป็นองค์ใดองค์หนึ่ง ในบรรดาพระอรหันต์ จึงเข้าไปสนทนาด้วย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จะเห็นได้ว่าบุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านส่วนตัว คือการดำรงชีวิตทั่วไปและด้านหน้าที่การงาน ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีย่อมเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้านต่าง ๆ ทั้งยังได้รับความร่วมมือจากบุคคลอื่น ๆ ได้มากขึ้น

การศึกษาทางด้านบุคลิกภาพได้แยกการให้คำนิยามของบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท คือ บุคลิกภาพที่ปรากฏภายนอกและบุคลิกภาพภายใน (Ryckman, 2013) ในงานวิจัยนี้จะเน้นประเด็นการศึกษาในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพภายใน ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่ให้ละเว้นการทำ

ความชั่ว การทำความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ที่สำคัญในงานวิจัยได้นำหลักธรรมมาปรับประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลทั้งภายนอกและภายในที่แท้จริง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลตามหลักอริยมรรค เพื่อความสำเร็จในชีวิตและการบรรลุเป้าหมาย การเข้าถึงภาวะที่สมบูรณ์ของความเปี่ยมมนุษย์ มีบุคลิกภาพที่งดงามทั้งภายนอกและภายใน

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพ
- 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนา
- 3) เพื่อศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค

วิธีดำเนินการวิจัย

- 1) รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์โดยศึกษาคนควาทางเอกสาร มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ศึกษาคนควารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ แบ่งเป็น 2 แหล่งข้อมูล คือ
 - 1.1) ข้อมูลปฐมภูมิ: คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา
 - 1.2) ข้อมูลทุติยภูมิ: หนังสือ เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) ศึกษา วิเคราะห์ตีความข้อมูลที่รวบรวมได้
- 3) เรียบเรียงและนำเสนอผลงาน

ผลการวิจัย

- 1) การพัฒนาบุคลิกภาพ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพที่นักวิชาการด้านจิตวิทยา มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ได้กล่าวถึง ดังนี้

1. แนวคิดบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะทั้งภายนอกและภายในของบุคคล ที่ส่งผลต่อวิธีคิด รู้สึก และพฤติกรรม ทำให้ผู้อื่นสามารถจดจำและแยกแยะความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ การประชุมมุมมองของนักวิชาการ พบว่าบุคลิกภาพประกอบด้วยองค์ประกอบที่มองเห็นได้ เช่น รูปร่าง หน้าตา และกิริยาท่าทาง รวมถึงสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ทักษะคิด ค่านิยม และสติปัญญา การพัฒนาบุคลิกภาพจึงครอบคลุมทั้งการฝึกฝนพฤติกรรมภายนอก และการอบรมทักษะทางจิตใจภายในเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม (กันยา สุวรรณแสง, 2550)

ลักษณะทั่วไปของบุคลิกภาพ บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเกิดจากปัจจัยสำคัญหลายประการที่รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เริ่มตั้งแต่องค์ประกอบทางพันธุกรรมซึ่งกำหนดรูปร่าง หน้าตา และสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน (สฤติ วงศ์สุวรรณ, 2550) ตลอดจนอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ซึ่งปลูกฝังค่านิยม ทักษะคิด และทักษะการปรับตัว (กันยา สุวรรณแสง, 2550) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมยังช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการสื่อสาร การสร้างภาพลักษณ์ และการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์กับผู้อื่น (นิภา นิธยาน, 2550) ส่วนการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต ทั้งความสำเร็จและความผิดพลาด จะช่วยปรับเปลี่ยน

องค์ประกอบทางจิตใจ เช่น ความมั่นใจ อารมณ์ และค่านิยม ให้สอดคล้องกับบริบทต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (นันทน์ภัส ตั้งภรณ์พรรณ, 2553)

ความสำคัญของบุคลิกภาพ บุคลิกภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและความสำเร็จของบุคคล เนื่องจากเป็นองค์ประกอบหลักที่ช่วยให้ผู้คนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้รวดเร็วและมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อีกทั้งยังส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภายในครอบครัว ที่ทำงาน และสังคม ให้มั่นคงยิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีความเชื่อมั่นในตนเองในการสื่อสารและการนำเสนอสารอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยกำหนดโอกาสทางอาชีพและการได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและนายจ้าง ตลอดจนส่งผลให้บุคคลนั้นก้าวหน้าในสายอาชีพและมีชีวิตที่สมดุล (นิภา นิธยาน, 2550)

บุคลิกภาพที่ดีสะท้อนถึงการมีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ เริ่มต้นด้วยร่างกายที่แข็งแรงและสมส่วน ควบคู่กับอารมณ์ที่มั่นคง สามารถควบคุมความรู้สึกและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเครียดเกินเหตุ นอกจากนี้ บุคคลที่มีบุคลิกภาพดีจะสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและผู้คนรอบข้างได้อย่างรวดเร็ว สร้างความสัมพันธ์อันดี ด้วยการแสดงออกที่สุภาพเรียบร้อย ทั้งในการพูดจาและกิริยาท่าทาง ความอดทนและความซื่อสัตย์ยังเป็นคุณลักษณะที่ทำให้เกิดความไว้วางใจ ในขณะที่การมีเหตุผลและความกระตือรือร้นจะช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมกันและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สสิต วงศ์สวรรค์, 2550)

2. การพัฒนาบุคลิกภาพ

การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นกระบวนการที่ผสมผสานทฤษฎีหลักหลายสำนัก ตั้งแต่การวิเคราะห์จิตใต้สำนึกของฟรอยด์ ที่ชี้ว่าพัฒนาการในวัยเด็กเป็นรากฐานสำคัญ (โสภา ขปิลมณีน, 2536) ไปจนถึงทฤษฎีบุคลิกภาพแบบคุณลักษณะ (Trait Theory) ของอลพอร์ต, แคทเทิล และอีเชนซ์ ที่เน้นคุณสมบัติทางจิตใจ เช่น ความเปิดเผยและความมั่นคงทางอารมณ์ รวมถึงทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของบันดูรา ซึ่งเห็นว่าการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่นเป็นเครื่องมือหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (นพมาศ ธีรเวคิน, 2540) นอกจากนี้ ทฤษฎีตามรูปร่างของเชลล์ดอนยังสะท้อนว่าโครงสร้างร่างกายมีส่วนสัมพันธ์กับลักษณะบุคลิก และทฤษฎีของแอดเลอร์ชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองมาจากความพยายามชดเชยปมด้อย (โสภา ขปิลมณีน, 2536) ด้วยการนำแนวคิดเหล่านี้มาปรับใช้ในชีวิต จึงช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนทั้งพฤติกรรมภายนอกและทัศนคติภายใน เพื่อบรรลุบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับเป้าหมายและบริบทของตนเอง

2) การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนา

การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนาอาศัยอริยมรรคมีองค์แปดเป็นแนวทางในการฝึกฝนให้เกิดความสมดุลทั้งกาย วาจา และใจ โดยเริ่มจากการรักษาพฤติกรรมกาย (กายสุจริต) ด้วยการสำรวมกาย หลีกเลียงการเบียดเบียน และยึดมั่นในศีลเพื่อสร้างวินัยและความสงบในร่างกาย ต่อมาควบคุมการใช้วาจา (วาจสุจริต) ด้วยการเจรจาอย่างสุภาพ ไพเราะ และเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ตามสัมมาวาจา มรรค เพื่อคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพอันดีในสังคม จากนั้นพัฒนาจิตใจ (มโนสุจริต) ด้วยการฝึกสมาธิและเจริญสติ ฝึกละลดความโลภ โกรธ หลง ตามสัมมาสติและสัมมาสมาธิสำเร็จเป็นพื้นฐานในการทรงตัวทางอารมณ์ ขึ้นต่อมาใช้ปัญญา (ปัญญากาวนา) พิจารณาไตรลักษณ์และอริยสัจสี่ วิเคราะห์เหตุปัจจัยของทุกข์และมรรค เพื่อให้เกิดปัญญาอันรุ่งโรจน์ตามสัมมาทิฐิ สนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและเมตตา การปฏิบัติตามองค์มรรคทั้งแปดจะนำไปสู่การบรรลุวิปัสสนาญาณและการพ้นทุกข์ สะท้อนให้เห็นการพัฒนาบุคลิกภาพที่ยั่งยืนบนฐานคุณธรรมและปัญญาแห่งพระพุทธศาสนา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

3) การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค

อริยมรรค หรือที่เรียกเต็มว่า อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ และบรรลุถึงนิพพาน ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในพระพุทธศาสนา อริยมรรคนี้ปรากฏใน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร โดยเป็นมัชฌิมาปฏิปทาที่เว้นจากสุดโต่งทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมณานุโยค (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แล เป็นเครื่องออกไปจากทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งหมายถึงว่าอริยมรรคนี้เป็นทางเดียวที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ และนำไปสู่การตรัสรู้โดยสมบูรณ์ อริยมรรคจึงไม่ใช่เพียงแนวทางในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ทั้งในด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างสมดุลและเป็นระบบ

หลักอริยมรรคนี้เป็นแนวทางที่ครอบคลุมทุกด้านของชีวิต ได้แก่ ความคิด คำพูด การกระทำ การดำเนินชีวิต การงาน และการฝึกฝนจิตใจให้มีสติและสมาธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งหากบุคคลนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งในระดับพฤติกรรมภายนอกและภายในอย่างแท้จริง อริยมรรคมีองค์ 8 ข้อ ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)
2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)
3. สัมมาวาจา (การพูดชอบ)
4. สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)
5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)
6. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)
7. สัมมาสติ (การระลึกชอบ)
8. สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นที่การขัดเกลาความคิด การกระทำ และจิตใจให้สอดคล้องกับหลักธรรม โดยเฉพาะ “อริยมรรคมีองค์ 8” ซึ่งถือเป็นหนทางสายกลางที่นำไปสู่ความสงบ ความหลุดพ้น และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างรอบด้าน

1. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมาทิฐิ

การพัฒนาบุคลิกภาพตามสัมมาทิฐิ เป็นการพัฒนา “ความเข้าใจถูกต้อง” เกี่ยวกับชีวิตและธรรมชาติ โดยเฉพาะในอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกข์ และอนัตตา ผู้ที่มีความเห็นชอบจะสามารถปล่อยวางความยึดมั่นได้ มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกตามความเป็นจริง และเผชิญกับปัญหาได้อย่างมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม และบุคลิกภาพที่สงบ สง่า มีเหตุผล

2. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะคือความคิดที่ถูกต้อง พัฒนาความคิดด้านบวก เช่น ดำริในการออกจากกาม การไม่พยายาบท และไม่เบียดเบียน ช่วยขจัดเจตนาไม่ดี และส่งเสริมความเมตตา กรุณา ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ผู้ที่ฝึกสัมมาสังกัปปะจะมีบุคลิกภาพที่นุ่มนวล ใจเย็น มีจิตใจสะอาด และมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งดีงาม

3. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมาวาจา

การพูดชอบ หมายถึง การละเว้นวจีทุจริต 4 ได้แก่ พูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบ และเพ้อเจ้อ ผู้ที่พูดถูกต้องจะมีบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือ สุภาพ และสร้างสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้ดี นำมาซึ่งความไว้วางใจในหมู่คณะและสังคม การเจรจาชอบยังเป็นการฝึกควบคุมตนเอง และส่งเสริมการใช้วาจาเป็นเครื่องมือเพื่อความเข้าใจ

4. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะคือ การกระทำชอบ ได้แก่ การเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤติดินาม เป็น การส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี มีวินัย เคารพในชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น การฝึกข้อนี้อำนาจบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติ มีความน่าไว้วางใจ มีศีลธรรม และดำเนินชีวิตด้วยจิตใจอันสงบสุข ปราศจากความเบียดเบียน

5. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมาอาชีวะ

การเลี้ยงชีพโดยชอบ หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดศีลธรรม เช่น ไม่ค้าสัตว์ คำนุश्य์ ค้า ยาเสพติด หรือหลอกลวง การฝึกข้อนี้อาศัยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ มีศักดิ์ศรีในอาชีพ บุคลิกภาพจึงสะท้อน ความซื่อสัตย์ สุจริต และน่าเคารพ ส่งผลต่อภาพลักษณ์ทั้งส่วนตัวและในหน้าที่การงาน

6. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมาวายามะ

ความเพียรชอบคือ ความพยายามในการละความชั่ว สร้างความดี และรักษาความดีไว้ ผู้ที่มี สัมมาวายามะจะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพากเพียร มั่นคง และดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย การพัฒนา บุคลิกภาพในข้อนี้ ทำให้เป็นผู้มีระเบียบ วินัย และเป็นแบบอย่างด้านความอดทน

7. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมาสติ

สัมมาสติคือ การระลึกรู้กับกาย เวทนา จิต และธรรม ผู้มีสติย่อมควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ปล่อยไหลใน สิ่งชั่วร้าย การฝึกสัมมาสติช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความรอบคอบ สุขุม ใจเย็น และมีสมาธิ ผู้มีสติสามารถ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างสงบ

8. การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิคือ การตั้งจิตให้มั่น ไม่ฟุ้งซ่าน และมีสติจดจ่อในสิ่งที่ทำ ผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ได้ดี และมีความสุขจากภายใน การมีสมาธิส่งเสริมบุคลิกภาพให้สงบ แน่วแน่ และมีพลังในการ ทำงานหรือเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรคเป็นการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและบุคลิกภาพที่ สมบูรณ์ เป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การพัฒนาบุคลิกภาพเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิที่ช่วยให้เกิด ความเข้าใจในความเป็นจริงและมุมมองที่ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะเป็นแรงผลักดันให้มีความตั้งใจที่ดีในการ ปฏิบัติตนในทุกสถานการณ์ สัมมาวาจาช่วยส่งเสริมการสื่อสารที่สุภาพและมีความรับผิดชอบต่อนักผู้อื่น สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะมีบทบาทในการสร้างกรรมดีและเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิต การฝึกฝน สัมมาวายามะร่วมกับสัมมาสติและสัมมาสมาธิช่วยให้จิตใจมีความสงบและสมดุล แนวทางอริยมรรคเป็น เครื่องมือสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพที่นำไปสู่ความสุขและความเจริญในชีวิต

อภิปรายผล

งานวิจัย เรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนา บุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค ซึ่งเป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยการศึกษาเอกสารในทาง พระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ แล้วอภิปรายผลได้ดังนี้

1) การพัฒนาบุคลิกภาพ พบว่าการพัฒนาบุคลิกภาพประกอบด้วยปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการ เปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของบุคคลทั้งภายในและภายนอก โดยเฉพาะการพัฒนาในมิติของสุขภาพกาย อารมณ์ ทัศนคติ ความคิด และพฤติกรรมซึ่งได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีทางจิตวิทยาต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีของฟ รอยด์ จุง และบันดูรา รวมถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสมดุลของชีวิต มีมุมมอง ที่ครอบคลุมทั้งด้านภายในและภายนอก แต่ให้ความสำคัญกับความสมดุลของคุณธรรมและจิตใจเป็นรากฐาน สอดคล้องกับงานของ Albert Bandura (1977) ที่พบว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากกระบวนการ ภายใน ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ และการควบคุมตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกภายนอกอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Ernest H. O'Boyle Jr. และคณะ (2011) ที่พบว่า ความสามารถในการจัดการอารมณ์และทัศนคติของบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพในการดำรงชีวิตและการทำงาน

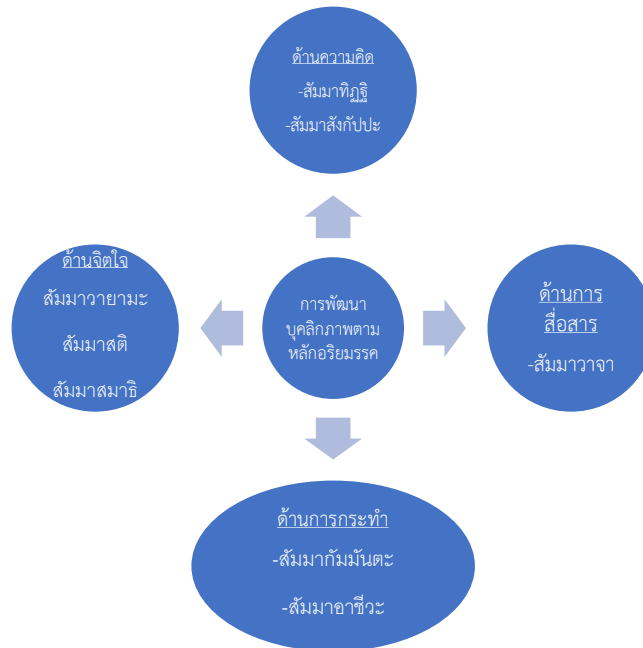
2) การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่าการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกฝนบุคลิกภาพในมิติที่ลึกซึ้ง โดยเน้นการขัดเกลาทางกาย วาจา และใจ อันมีหลัก “อริยมรรคมีองค์แปด” เป็นแนวทางสำคัญในการอบรมตนเองอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในส่วนของศีล สมาธิ และปัญญา ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมที่สงบเรียบร้อย ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีจิตใจที่เมตตา และดำรงชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งจะส่งผลต่อบุคลิกภาพภายนอกอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ ปาลญา นามเข้ม (2560) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนาของบุคลากรธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ในบางประเด็นที่สำคัญ คือ การใช้หลักพระพุทธศาสนาในการพัฒนาบุคลิกภาพ แต่งานของปาลญานเน้นการประยุกต์ใช้หลักธรรมให้เหมาะสมกับ บริบทการทำงานและชีวิตประจำวันของบุคลากรธนาคาร โดยพิจารณาว่า บุคลิกภาพที่ดีไม่เพียงส่งผลต่อความสุขภายใน แต่ยังเชื่อมโยงกับประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น ความมีวินัย ความรับผิดชอบ และการสื่อสารในองค์กร ของผู้วิจัยมุ่งเน้นการพัฒนาบุคลิกภาพในเชิง อุดมคติ ทางพระพุทธศาสนา คือการฝึกฝนเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์ และการบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยเน้นการบำเพ็ญจิตใจอย่างลึกซึ้งผ่านสมาธิ และปัญญา ซึ่งอาจเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพในมิติ ทางธรรม แตกต่างจากงานของปาลญา ที่เชื่อมโยงพระธรรมเข้ากับชีวิตการทำงานในมิติ ทางโลก

3) การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค จากการศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค พบว่า องค์ประกอบของอริยมรรคทั้ง 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ล้วนส่งผลโดยตรงต่อการขัดเกลาความคิด การกระทำ และจิตใจของบุคคล อันเป็นพื้นฐานของการมีบุคลิกภาพที่ดีงามทั้งด้านพฤติกรรม จริยธรรม และภาวะทางจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพิรุณ วุฑฒิมโหม (2558) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก” ซึ่งพบว่า บุคลิกภาพของบุคคลสามารถขัดเกลาได้โดยการยึดหลักธรรมเป็นแนวทางชีวิต โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เปรียบเสมือน แนวทางการฝึกอบรมจิตและพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากผู้มีอารมณ์รุนแรงหรือขาดวินัย ไปสู่ผู้ที่มีความสงบสุขและมีคุณธรรม

องค์ความรู้ใหม่

การนำอริยมรรคมาใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างสมดุล โดยมีหลักสำคัญคือ

- 1) พัฒนาด้านความคิด ผ่านสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ทำให้มีมุมมองที่ถูกต้องต่อชีวิต
- 2) พัฒนาด้านการสื่อสาร ผ่านสัมมาวาจา ทำให้เป็นผู้มีวาจาสุภาพและสร้างสรรค์
- 3) พัฒนาด้านการกระทำ ผ่านสัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม
- 4) พัฒนาด้านจิตใจ ผ่านสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิ



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรส่งเสริมให้สถาบันการศึกษาทั้งในระดับโรงเรียนและมหาวิทยาลัยบรรจุหลักอริยมรรคเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เพื่อปลูกฝังแนวคิดเรื่องศีล สมาธิ และปัญญาให้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพของเยาวชน

2) ควรมีนโยบายสนับสนุนให้หน่วยงานรัฐและเอกชนใช้หลักอริยมรรคเป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากร เพื่อสร้างจริยธรรมในการทำงานและพฤติกรรมที่ส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์

3) ควรมีโครงการอบรมสำหรับพระสงฆ์และผู้นำชุมชนให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรค เพื่อสามารถนำไปเผยแพร่และปรับใช้กับการทำงานด้านศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ควรนำหลักการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักอริยมรรคไปใช้ในงานแนะแนวและการให้คำปรึกษาทั้งในด้านการศึกษาและการพัฒนาตนเอง

2) ควรพัฒนาโครงการฝึกอบรมที่นำอริยมรรคมาใช้เป็นแนวทางในการฝึกสมาธิและเกิดปัญญา เพื่อช่วยให้นักพัฒนาตนเองทั้งในด้านความคิดและพฤติกรรม

3) ควรมีการผลิตสื่อ เช่น หนังสือ คู่มือ และสื่อออนไลน์ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงความรู้เกี่ยวกับอริยมรรคและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาผลกระทบของการฝึกอริยมรรคต่อพฤติกรรมทางสังคม ควรมีการศึกษาค้นคว้าของการนำอริยมรรคไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในบริบทต่าง ๆ เช่น นักศึกษา พนักงาน หรือผู้สูงอายุ เพื่อวัดผลด้านพฤติกรรมและจิตใจ

2) ศึกษาเปรียบเทียบหลักอริยมรรคกับทฤษฎีทางจิตวิทยาหรือการพัฒนาตนเองแนวใหม่ เพื่อให้เกิดการบูรณาการความรู้

3) ศึกษาว่าอริยมรรคสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันได้อย่างไร โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง. (2550). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: บำรุงสาส์น.
- นิภา นิธยาน. (2550). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- นันทน์ภัส ตั้งภรณ์พรรณ. (2553). แบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- นพมาศ อีระเวทิน. (2540). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปาลญา นามเข็ม. (2560). ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพระพุทธศาสนาของบุคลากรเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพิรุณ วุฑฒิธมโม (ตะเนา). (2545). การพัฒนาบุคลิกภาพในพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๔๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สถิต วงษ์สุวรรณ. (2550). การพัฒนาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น.
- โสภา ขปิลมณ. (2536). บุคลิกภาพและพัฒนาการ : แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ โอ เอส พรินต์ติ้ง เฮ้าส์.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 84(2), 191–215.
- O’Boyle, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. Journal of Organizational Behavior. 32(5), 788–818.