

พุทธวิธีในการพัฒนาภาวะผู้นำครอบครัวในสังคมไทย*

Buddhist Methods for Family Leadership Development
in Thai Society

พระตำรงค์ สุ่มงค์โล และพระครูพิศาลสารบัณฑิต
Phra Damrong Sumungkalo and Phrakhru Phisansarabundit
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nong Khai Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: phradamrong29@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ ศึกษาเกี่ยวกับครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นอยู่ที่ดี การอยู่ร่วมกันที่ดีต้องมีผู้นำหรือผู้คอยให้คำปรึกษาให้คำแนะนำภายในครอบครัวและต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ดังนั้นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาผู้นำครอบครัว ถึงแม้จะยุคสมัยใหม่ก็ตามแนวทางปฏิบัติก็ยังนำมาประยุกต์ใช้ได้ ในบทความนี้จะให้แนวทางปฏิบัติในรูปแบบพุทธวิธีเพื่อให้เกิดประโยชน์ในส่วนร่วมให้ดีที่สุด ทั้งเรื่องการฝึกอบรมตนเองและเป็นคนตัวอย่างที่มีกาย วาจาใจ เป็นที่รักและเคารพของคนในครอบครัวและผู้อื่น สามารถเป็นผู้นำได้โดยการนำหลักเบญจศีล และหลักไตรสิกขาเป็นพื้นฐานการฝึกอบรมบ่มนิสัย ทางจิตใจ รวมไปถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เจอในการดำเนินชีวิตประจำวัน และช่วยให้คำแนะนำแก่ครอบครัวของตนเอง ผู้นำยุคสมัยใหม่ มีทั้งชายหญิง ต่างคนล้วนมีความสามารถด้วยเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่จะดำรงรักษาครอบครัวของตนให้มีความสุข สงบร่มเย็น เมื่อเข้าใจซึ่งกันและกันแล้วก็ทำให้เป็นกุศลร่วมกัน

คำสำคัญ: พุทธวิธี; การพัฒนาภาวะผู้นำครอบครัว; สังคมไทย

Abstract

This academic article study about Family is important for well-being. Good coexistence requires a leader or mentor to guide the family and set a good example.

*ได้รับบทความ: 26 สิงหาคม 2566; แก้ไขบทความ: 23 มีนาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 25 เมษายน 2567

Received: August 26, 2023; Revised: March 23, 2024; Accepted: April 25, 2024



Therefore, the doctrines of Buddhism are what will help in the development of family leaders. Even in the modern era, practices can still be applied. In this article, we will provide Buddhist guidelines for the best benefit of the common good. Both self-training and being an example person with body, speech and mind, loved and respected by family members and others. Leadership can be achieved by adopting the Ethics of the Buddha, and the Trisikkha as the basis for character training. This includes using wisdom to solve problems encountered in daily life and helping to give advice to one's own family. Modern leaders, men and women, all have the ability for various reasons and factors to maintain their families to be happy and peaceful. When they understand each other, they make it mutually charitable.

Keywords: Buddhist Ways; Family Leadership Development; Thai society

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันของสังคมไทยนั้นมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย ครอบครัวเป็นศูนย์กลางและเป็นจุดเริ่มต้นที่จะพัฒนาให้ดีขึ้น ผู้นำจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นแบบอย่างของครอบครัวและสังคม การศึกษาแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนในแบบพุทธวิธี สามารถนำไปใช้ในการดูแลครอบครัวและพัฒนาชุมชน สังคมให้เกิดความสงบร่มเย็น รักใคร่ปรองดอง มีความสุขและเป็นแนวทางพื้นฐานของคนเราที่มีมาตั้งแต่พุทธกาล แต่ครอบครัวในยุคปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาหรือยุคสมัยใหม่ ผู้นำครอบครัวจึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในส่วนของด้านหน้าที่และด้านจิตใจ นอกจากจะนำหลักพุทธวิธีใช้กับตนเองและครอบครัวแล้วยังสามารถที่จะเผยแผ่แนวปฏิบัตินั้นให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นการสร้างกุศล คุณงามความดีการทำความดีให้ดีขึ้นและเสริมสร้างให้เกิดประโยชน์ในด้านร่างกาย จิตใจ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในยุคสมัยใหม่ และสืบทอดหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาอีกด้วย ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนมากมายที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ ได้แก่ หลักเบญจศีล หลักไตรสิกขา

คำว่า ศีล มีหลายความหมาย อาจจะหมายถึง ความปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว หรืออาจหมายถึงพิธีกรรมและหลักปฏิบัติบางอย่างทางศาสนา แต่ในที่นี้จะหมายถึง ข้อปฏิบัติตนขึ้นพื้นฐานทางพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม มีความปกติสุข เป็นกติกายกห้ามในการแก้ปัญหา และทำให้สังคมเกิดความสงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน หากจะแบ่งการถือศีลแบบง่าย ได้ 3 ระดับคือ ระดับต้น ได้แก่ ศีล 5 สำหรับฆราวาสผู้ครองเรือน ระดับกลาง ได้แก่ ศีล 8 สำหรับผู้ถือพรหมจรรย์ อย่าง แม่ชี ผู้ปฏิบัติธรรม และศีล 10 สำหรับสามเณร



ส่วนระดับสูง ได้แก่ ศีล 227 ข้อ สำหรับภิกษุ และศีล 311 ข้อ สำหรับภิกษุณี ศีล 5 หรือ เบญจศีลจะเป็นข้อกำหนดให้เราละเว้น ไม่ทำบาป 5 ประการ ได้แก่ 1) ปาณาติปาตา คือ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเบียดเบียนสัตว์ รวมถึงการไม่ทำร้ายร่างกายคนหรือสัตว์ 2) อทินนาทาน คือ การละเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ด้วยการขโมย ปล้นจี้ ฉกชิงวิ่งราว การหลอกลวง การฉ้อโกง และการยกยอก เป็นต้น 3) กาเมสุมิฉฉาจาร คือ การละเว้นจากกามประพฤติดีกในกาม ไม่ผิดสามี-ภริยาผู้อื่น รวมถึงหญิงหรือชายที่จาริตต้องห้าม เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่าตายาย แม่ชี พระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น 4) มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดเท็จ เช่น พูดปด พูดหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดสับปลับ พูดผิดคำสัตย์ เป็นต้น และ 5) สุราเมรัยยะ คือ ละเว้นจากการเสพสุรา น้ำเมา หรือยาเสพติดทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งของความประมาท

ไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขา จึงจัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา คือ 1) อธิศีลสิกขา สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง 2) อธิจิตตสิกขา สิกขา คือจิตอันยิ่ง หมายถึง สมาธิ 3) อธิปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนา ระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใดๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

2. การพัฒนาผู้นำครอบครัวในสังคมไทย

การพัฒนาผู้นำครอบครัวในสังคมไทยเป็นเรื่องของบุคคลที่ได้รับหน้าที่ในการดูแลรับผิดชอบร่วมกันกับคนในครอบครัว แต่ยุคสมัยใหม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา คำว่าผู้นำนั้น สมัยก่อนโบราณจะเห็นได้ว่าส่วนมากจะยกให้ผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัวเพราะ ผู้ชายมีศักยภาพในด้านความเข้มแข็งทนต่อการทำงานที่หนักและลำบากได้ แต่พอสมัยปัจจุบัน เราจะเห็นได้ว่าผู้หญิงก็มีความโดดเด่นไม่น้อยไปกว่าผู้ชายสามารถทำหน้าที่ดูแลในหลายด้านได้เช่นกัน ครอบครัวแต่ละคนนั้นต่างมีปัญหามาพบเจอหลายอย่าง เช่น หย่าร้างบ้าง แยกทางบ้าง หรือเสียชีวิตบ้าง จึงเป็นสิ่งที่มองว่า ผู้นำครอบครัวนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ชายเสมอไปหรือผู้หญิง ที่จะทำหน้าที่ในส่วนนั้น (ทิตานา แคมณี และคณะ, 2546) พระพุทธศาสนามีหลักการและกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่วางไว้ชัดเจนจากพระไตรปิฎก พบว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายถึงธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ไว้ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิเป็นปฐมชีวิตจน เต็มโตในครรภ์มารดาเมื่อคลอดแล้วจึงเป็นสภาวะรวมของขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและ วิญญาณ ขันธ 5 นี้เมื่อสรุปย่อเหลือเพียง 2 คือ รูปกับนาม การพัฒนามนุษย์ตามหลัก พระพุทธศาสนา จึงมีลักษณะที่บูรณาการต้องได้รับการหล่อ



เลี้ยงบำรุง และส่งเสริมไปพร้อมกัน ทั้งหมดอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน กล่าวคือทางด้านร่างกายนั้น ต้องยึดหลักของศีลในการควบคุมพฤติกรรม และยึดหลักของความพอเหมาะพอดีในการเลี้ยงดูเช่นการให้อาหาร การพักผ่อน การอยู่อาศัย การรักษาโรค ทางด้านจิตใจ ต้องยึดหลักของสมาธิ ศีล การบริหารจัดการจิตใจให้ลดละ อกุศล มีความบริสุทธิ์แจ่มใส ทางด้านปัญหายึดหลักของความรู้คิดมีเหตุผลเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์มุ่งสู่อิสรภาพอันสมบูรณ์

นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังวางหลักการทางด้านสังคมให้มนุษย์สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ได้อย่างมีสันติ โดยยึดหลักของวิชา และกรุณา (วันทนา เนาว์วัน, 2557) กล่าวว่า ผู้นำหมายถึง สมาชิกในกลุ่มที่มีลักษณะโดดเด่นแตกต่าง จากคนในกลุ่ม มีอิทธิพลสามารถชักจูงชักนำสมาชิกในกลุ่มให้ปฏิบัติตามด้วยความสมัครใจ เพื่อให้ สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) กล่าวว่า ผู้นำคือบุคคลที่ประสานคนที่รวมกัน ดำเนินการให้ผ่านพ้นภัย อันตรายอย่างเรียบร้อย และเป็นสุข และบรรลุถึง จุดหมายที่ตั้งมาโดยถูกต้องตามธรรม (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545) ให้ความหมายของครอบครัว หมายถึง การอยู่ร่วมกันของบุคคลที่เป็นสมาชิก ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน ผูกพันกัน เช่น ความสัมพันธ์ทางสายเลือด หรือ การรับเป็นบุตรบุญธรรม สมาชิกที่มีความสัมพันธ์กันจะมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกัน เช่น เป็นบิดา มารดา สามี ภรรยา หรือบุตร ฯลฯ (จิราพร ชมพิกุล และคณะ, 2552) ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ผูกพันกัน ทางสายโลหิตหรือกฎหมาย โดยสมาชิกแต่ละคนจะมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่แตกต่างกัน เช่น บิดามารดา สามีภรรยา บุตร และปู่ย่า ตายาย เป็นต้น

สรุปได้ว่า การพัฒนาครอบครัวอดีตจนถึงปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากและผู้นำครอบครัวแต่ละคนมีความแตกต่างกันพบปัญหาหน้าที่ต่างกันการดูแลให้ความสัมพันธ์รูปแบบไม่เหมือนกัน ยิ่งยุคสมัยใหม่เรื่องครอบครัวมีการดูแลเอาใจใส่น้อยลงหรือตามใจมากเกินไป ความไม่เข้าใจในเหตุผลซึ่งกันและกัน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงสำคัญที่จะเป็นแนวทางพื้นฐานในการปฏิบัติให้เกิดความสุข สามัคคี จิตใจงาม ดูแลกันอย่างผาสุกทั้งตนเองและครอบครัว

3. หลักธรรมในการพัฒนาผู้นำครอบครัว

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคำสั่งสอนหลายด้านและยังมีหลักธรรมมากมายที่จะนำมาใช้ในหลายส่วน ในการพัฒนาคน หลักเบญจศีล คือหลักคำแนะนำในศาสนสถานของศาสนาพุทธ มีปกติสอนอย่างนี้มีกฎเกณฑ์และการแสวงหาความรู้และความเจริญในด้านทฤษฎีและการปฏิบัติตน และกล่าวถึงการที่ผู้คนควรตั้งใจให้มีปัจจัยที่สร้างเป็นคนดี และให้ตั้งใจทำความดีไปทุกที่ทุกเวลาโดยไม่มีการกระทำ ศักดิ์สิทธิ์หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมในการมีเจตนาทางศีลจาริยา หลักเบญจศีลประกอบด้วยหลายวิธี และเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีตามที่พระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติตามและเป็นเครื่องรักษาเจตนาที่



จะควบคุมกาย และวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น 5 ประการ คือ 1) ปาณาติบาต 2) อทินนาทาน 3) กาเมสุมิฉฉาจาร 4) มุสาวาท 5) สุราเมรัยยะ (พระเอกนรินทร์ อาภากร, 2561, หน้า 82-93) การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรมในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในโรงเรียนยังมีอยู่หลายประการ ซึ่งต้องอาศัยผู้บริหารองค์กรของศาสนา พระสงฆ์ ผู้บริหารโรงเรียน ผู้นำหมู่บ้านชุมชนจะต้องร่วมมือร่วมใจในการกำหนดแนวทางและวิธีการส่งเสริมการเรียนรู้และการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลและเบญจธรรมร่วมกันให้เป็นระบบและให้มีความร่วมมือกันอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตของเด็กไทยในอนาคต (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538) หลักเบญจศีลคือ ศีล 5 ข้อที่เป็นการรักษาเจตนาที่จะควบคุมกายและวาจาให้เป็นปกติ ส่วนหลักเบญจธรรมคือ ข้อพึงปฏิบัติ 5 ประการตามคำสอนในพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดี งามนั้นการประพฤติธรรมเพื่อส่งเสริมการรักษาเบญจศีลให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นมี 5 ประการคือ การมีเมตตากรุณาต่อสัตว์การประกอบสัมมาอาชีพที่สุจริต การมีกามสังวร ยินดีเฉพาะคู่ครอง ของตนเอง การมีสัจจะและการมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเบญจธรรมดังกล่าวเป็นข้อพึงปฏิบัติ 5 ประการตามคำสอนในพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดี งาม เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าปลอดภัย ปลอดภัย เพิ่มพูนความดีพฤติกรรม (พระกิตติภทฺธ กิตติภทฺโธ (อนันต์เมธากุล), 2561) เบญจศีลหรือ ศีล 5 คือการรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยเป็น หลักในการดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐานตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญของมนุษย์ในสังคมเป็นข้อบังคับในการประพฤติปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดีไม่กระทำความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจา และทาง ใจ อันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นสรุปได้ว่า หลักเบญจศีล เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติระดับพื้นฐานของบุคคลทั่วไปและยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในส่วนต่างๆ การฝึกอบรมตนเองให้ไม่ทำบาป และเป็นตัวอย่างที่ดีของครอบครัว พัฒนาให้เกิดความรักใคร่ อยู่ร่วมกันเป็นสุข และหลักเบญจศีลเป็นหลักธรรมที่สามารถศึกษาเรียนรู้ได้ง่าย เป็นข้อปฏิบัติไม่หนักจนเกินไป ซึ่งบุคคลธรรมดาใช้หลักธรรมนี้ได้เช่นกัน

การศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นการค้นหาความจริงแก่นสารของชีวิตและความสุขที่แท้จริง พุทธศาสนามีหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการทำความดี คือ หลักไตรสิกขา และองค์ประกอบของไตรสิกขามี 3 ข้อ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา 3 ข้อนี้เป็นแนวทางที่จะประพัตตินให้อยู่ซึ่งความงามความดีทั้งกาย จิตใจ ทำให้เกิดความสงบร่มเย็น ศีล หมายถึง ข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อให้เป็นกติกากำหนดข้อห้ามที่ใช้แก้ปัญหาขั้นพื้นฐาน 5 ปัญหาหลัก ซึ่งทำให้เกิดความสงบสุข และไม่มี การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ในสังคม การทำผิดศีลข้อที่ 1 คือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต รวมถึงการทำร้าย เบียดเบียน กักขัง ทรมานสัตว์ด้วย ผลกรรมจะทำให้มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นคนขี้โรค ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่สมประกอบ พิกการอายุสั้น ตายแบบทรมาน การทำผิดศีลข้อที่ 2 คือการลักทรัพย์ ขโมยของ รวมถึงการฉ้อโกง ยักยอก ทำลาย



หรือนำข้าวของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้มาเป็นของตัวเอง ผลกรรม ทำอะไรก็ไม่เจริญ ไม่สำเร็จ โดนหลอกโดนโกง มีแต่เรื่องให้ต้องเสียเงิน เก็บเงินไม่อยู่ ได้มาเท่าไรก็มีเรื่องให้ต้องใช้ไปเสียหมด เงินหายหรือถูกขโมยบ่อย การทำผิดพลาดข้อที่ 3 คือการประพฤติดีกในกาม ผิดลูกผิดเมียชาวบ้าน รวมถึงการมีกิ๊ก มีชู้ นอกใจ หลอกหลวง ช่มชู้ หรือมีการล่วงเกินกันก่อนการแต่งงานหรือไม่ได้การรับรู้รับเห็นด้วยจากผู้ปกครอง ผลกรรม ความรักไม่สมหวัง มีปัญหาตลอด อาจจะเป็นหม้าย ถูกคนรักนอกใจ ถูกทิ้ง คนรักมีกิ๊ก มีชู้ ถูกกีดกันความรัก เจอแต่คนไม่จริงใจ ไม่ค่อยมีใครคบหาด้วย หรือมีปัญหาภายในครอบครัวมาก การทำผิดพลาดข้อที่ 4 คือการโกหก พูดปด พูดเท็จ ไม่มีสัจจะ หลอกหลวง นินทา ด่าทอ รวมถึงการใช้คำพูดส่อเสียดหยาบคาย ให้อารมณ์ร้าย ยุแหยงให้ผู้อื่นแตกกัน ผลกรรม มักจะเจอแต่คนไม่จริงใจ หลอกหลวง ถูกนินทา ใส่ร้ายว่าร้าย เจอคนไม่รักษาสัญญา พูดอะไรไปก็ไม่มีความเชื่อหรือไม่ค่อยมีคนให้ความสนใจ การทำผิดพลาดข้อที่ 5 คือการดื่มของมึนเมา เสพยาเสพติด รวมถึงการขายหรือมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ผลกรรม ชี้หลงชี้ลืม มีปัญหาทางด้านสติปัญญา ทำอะไรมักไม่มีสติ จะลุ่มหลงมัวเมาหรือถูกชักจูงไปในสิ่งที่ผิดได้ง่าย

เมื่อเรารักษาข้อปฏิบัติแล้วก็จะทำให้เกิดประโยชน์จะช่วยให้ผู้ที่ยึดถือปฏิบัติตามหลักคุณธรรมพื้นฐานทั้ง 5 ข้อนี้ เป็นผู้ประพฤติดีชอบ ปราศจากการถูกเบียดเบียนทำร้าย ครอบครัวยุ่ร่วมกันอย่างมีความสุข มิตรสหายรักใคร่ ผู้คนให้ความเคารพนับถือ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น และเป็นผู้ที่ครองสติด้วยความไม่ประมาท ศีล 5 ถือเป็นข้อปฏิบัติที่เรียบง่ายในชีวิตประจำวัน ที่หลายคนอาจมองข้าม คุณธรรมพื้นฐานเหล่านี้สามารถเริ่มทำได้ทันที จะช่วยให้การดำเนินชีวิตมีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเป็นคนกุศลอย่างยิ่ง

สมาธิ หมายถึง ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ช่วยให้จิตใจผ่องใสอ่อนโยน ผ่านคลายความเครียด ช่วยให้ดูอ่อนกว่าวัย พัฒนาบุคลิกภาพให้ดูสง่างาม ปัญญา หมายถึง การอบรมตนให้พัฒนาเสมอในการสร้างความคิด พิจารณาผิดชอบชั่วดีอย่างเป็นธรรม และเป็นการฝึกการบำเพ็ญตนในหลักพระพุทธศาสนา(พระใบฎีกาธีรศักดิ์ สุธีโร (น้อยอ่อน), 2560) ไตรสิกขาตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นสอนให้คนได้ปฏิบัติอยู่ในศีล มีการเคารพ ภาวนา เวทย์ เมื่อทุกๆ คนมีศีลก็จะทำให้มีความสุข เพราะศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทาง ความประพฤติอย่างสูง เพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ เพราะสมาธิคือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิต เพื่อให้เกิดศักยภาพ เช่น มีสมาธิอย่างสูงเมื่อจิตมีสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถพัฒนาปัญญาได้ เพราะปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง จนสามารถนำหลักไตรสิกขาเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา ฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิต และปัญญา ให้มีความ เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปตามลำดับจนบรรลุถึงผลแห่งความสำเร็จตามกระบวนการไตรสิกขา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา (สุหัชชา พิมพ์เนาว์, 2561) กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ การฝึกหัดอบรมกาย วาจา และจิตของมนุษย์ให้สามารถค้นพบและควบคุม ตนเอง เรียนรู้ และพัฒนาตนเอง โดยใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และเกิดประโยชน์แก่ ผู้อื่นตามหลักการ



ศึกษา 3 ประการ การฝึกในด้านพฤติกรรม การจัดระเบียบระบบความรับผิดชอบ ความเสียสละความกตัญญูการตรงต่อเวลา การมีระเบียบวินัยการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ความตั้งมั่นตั้งใจ เอาใจใส่ มีใจ จดจ่ออย่างมีสมาธิรวมถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ในองค์การการฝึกหรือพัฒนาในด้านปัญญา การรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง ตรวจสอบคิด สร้างสรรค์การจัดการความรู้การคิดวิเคราะห์การสอนตามหลักไตรสิกขา (ศุภกร จันทราวุฒิก, 2562) หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนามนุษย์มีรายละเอียดอันลึกซึ้ง และเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ อิงอาศัยกันและกัน สำหรับแนวทางการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาวิเคราะห์ตามพระไตรปิฎกพบว่า หลักการพัฒนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้นั้น ได้แก่ หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา นั่นเอง

สรุปได้ว่า หลักธรรมนี้จะป็นรายละเอียดของการฝึกตนกับการนำไปปฏิบัติจะเน้นไปในทางของด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านการเรียนรู้ศึกษาค้นคว้า หรือการใช้ปัญญานั้นเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีแก่ตนเอง และผู้อื่นที่ได้มาศึกษาหลักไตรสิกขานำไปพัฒนาตนและครอบครัว สังคม ชุมชน ยังเป็นการสืบสารถหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาให้คงอยู่และเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ที่กำลังศึกษาหาข้อมูลในการพัฒนาตนหรือพัฒนาในส่วนต่างๆ เพื่อสร้างพื้นฐานคุณงามความดีแก่ตนและคนอื่นต่อไป

4. พุทธวิธีการพัฒนาภาวะผู้นำ

พุทธวิธี คือ หลักปฏิบัติในรูปแบบของพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางเพื่อพัฒนาในด้านการดำเนินชีวิตหน้าที่ ความเป็นอยู่ร่วมกันรวมไปถึงการฝึกตนทางด้านร่างกายจิตใจให้เกิดความสุขในครอบครัวชุมชน สังคม และพุทธวิธียังมีหลักธรรมคำสอนที่เป็นพื้นฐานในการนำมาประยุกต์ใช้ในยุคนสมัยใหม่ คือ หลักเบญจศีลและหลักไตรสิกขาซึ่งจะเป็นการนำมาประพฤติดุติปฏิบัติขึ้นพื้นฐานในการพัฒนาตนให้มีศักยภาพของผู้นำเป็นแบบอย่างของครอบครัว (ประยูร วงศ์จันทรา, 2552, หน้า 159-165) พุทธวิธีในการสอนจริยธรรมของพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาลในประเด็นหลักการสอนทั่วไป หลักพื้นฐานในการสอนวิธีในการสอนจริยธรรม รูปแบบการสอน และเทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้าอันเป็นวิธีการที่พระองค์ทรงเผยแพร่ พระธรรม หรือทรงสอนเหล่าสาวกทั้งหลายให้เกิดจริยธรรมหรือบรรลุนิพพาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาการสอน หรือการปลูกฝังจริยธรรมในปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพต่อไป (จำรัส พรหมบุตร, 2565, หน้า 13-18) กล่าวว่า พุทธวิธี คือ กระบวนการเรียนรู้ผ่านอายตนะทั้ง 6 และพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา ได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) ที่มีความสอดคล้องและส่งผลต่อกัน โดยมี ขั้นตอนการพัฒนามนุษย์แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นพัฒนาเพื่อนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ทั้งสามด้าน คือพัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา (พระครูสังฆรักษ์ศุภณัฐ ฐิริวฑฒโน,



2562, หน้า 325-337) กล่าวว่า พุทธวิธีในการบริหาร คือ พระพุทธเจ้าได้ใช้หลักการบริหารที่เป็นหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ หลักสัปปริสธรรม 7 ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนำมาเป็นแนวทางในการบริหารจัดการคน งาน และเวลาให้มีความคุ้มค่าและมีคุณธรรม เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่บริษัทตามโอกาส สถานที่ต่างๆ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการบริหารเวลาปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลต่อการบริหารจัดการที่ดี ให้มีความคุ้มค่า อย่างมีคุณธรรมและประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์

สรุปได้ว่า พุทธวิธีมีความหลากหลายที่จะนำมาใช้หรือประยุกต์ใช้ในหลายด้านทั้งด้านการพัฒนาตน การพัฒนาครอบครัว การพัฒนาการเรียนการสอน รวมไปถึงการพัฒนาการบริหารการจัดการ และยังเป็นแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบันเป็นพื้นฐานในการสร้างกุศลบุญที่ติดกับตนเองและผู้อื่น

5. พุทธวิธีในการพัฒนาภาวะผู้นำครอบครัวในสังคมไทย

สังคมจะดีนั้นต้องอาศัยการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสิ่งสำคัญคือ ต้องมีผู้นำที่เป็นแบบอย่างหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ศึกษาหาความรู้ในการนำมาเป็นแบบอย่างหรือแนวทางซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พุทธวิธี เป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำและผู้อื่นมีรายละเอียดไว้ดังนี้ การพัฒนาตนตามแนวพุทธวิธีผู้นำครอบครัวควรมีพื้นฐานของการปฏิบัติคือ การใช้หลักเบญจศีลและไตรสิกขา อันดับแรกเราควรเป็นผู้มีศีลก่อนเพราะ ศีลจะเป็นระเบียบกฎข้อบังคับตนเองให้อยู่ในความดี ศีลเป็นข้อปฏิบัติในด้านของร่างกายให้ห่างจากสิ่งไม่ดีและละเว้นจากการประพฤติดี ศีลมี 5 ข้อคือ 1) ผู้นำครอบครัวควรเว้นจากการฆ่าสัตว์ ในความหมายนี้บางคนอาจจะมีความจำเป็นในการทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ในการค้าขายประเภทเนื้อ เมื่อเรานำสิ่งมีชีวิตมาประกอบอาชีพแล้วเราก็ควรทำคุณประโยชน์ให้แก่เขาโดยการแผ่เมตตา ทำบุญอุทิศให้เขาด้วย เพราะจะได้ไม่เป็นเวรกรรมต่อกัน 2) ผู้นำครอบครัวควรละเว้นจากการลักของคนอื่นที่เขาไม่ได้ให้ ในส่วนนี้คือการฝึกตนให้มีความพอเพียงกับสิ่งที่ตนมีรู้จักประมาณตนเป็นคนไม่โลภมาก 3) ผู้นำครอบครัวควรละเว้นการประพฤติดีในกาม ในความหมายข้อนี้คือ ควรเป็นผู้ที่มีความรักครอบครัวของตน ไม่ไปเป็นชู้กับครอบครัวอื่น ดังคำที่ว่า ของใครใคร่รัก ถ้าเราทำผิดต่อครอบครัวก็จะทำให้ตนเองเศร้าหมองเป็นทุกข์และบาปกรรมอีกด้วย 4) ผู้นำครอบครัวควรละเว้นการพูดโกหก ในส่วนนี้จะเป็นสิ่งสำคัญทางวาจาในการสื่อสารให้มีความเข้าใจในครอบครัว คำพูดให้ชัดเจนไม่โกหกหลอกลวง เพราะถ้าเราไม่มีความซื่อสัตย์แล้ว ครอบครัวหรือผู้อื่นก็จะไม่เชื่อใจกับเรา ทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวได้ 5) ผู้นำครอบครัวควรละเว้นจากการดื่มสุราหรือของมึนเมา ข้อนี้สำคัญมากที่ต้องพึงปฏิบัติเพราะสิ่งมึนเมานั้นทำให้เราขาดสติ ไม่รู้เรื่อง เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ครอบครัวไม่เป็นสุขเกิดทะเลาะวิวาท เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่คนผู้พบเห็น และในส่วนนี้จะป็นเนื้อหาการปฏิบัติของเบญจศีลหรือศีล 5 เป็นพื้นฐานสำหรับผู้นำครอบครัว



อีกอย่างหนึ่งเมื่อเป็นผู้อยู่ในระเบียบกฎบังคับตนแล้วก็มาฝึกทางด้านจิตใจ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการปฏิบัติเน้นในส่วนด้านจิตใจ ไตรสิกขา คือ 1) การฝึกกาย หรือพฤติกรรม ที่เรียกอีกอย่างการรักษาศีล ที่ได้กล่าวแล้วในเนื้อหาข้างต้น 2) สมาธิ เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกอารมณ์ให้เกิดความสงบ สำรวม ตั้งอยู่ซึ่งจิตใจที่เป็นบุญกุศล การฝึกสมาธิมีหลายอย่างหลายวิธีในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่เหมาะกับผู้นำครอบครัวแบบพื้นฐานเบื้องต้น คือ อานาปานสติ ให้เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน เช่น มีสติกับอริยบททั้ง 4 การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อธิบายก็คือ เมื่อเราทำหน้าที่ในครอบครัวหรือที่ทำงาน ให้มีสติอยู่เสมอไม่ประมาท 3) ปัญญา เป็นส่วนที่ผู้นำครอบครัวให้ความสำคัญ ปัญญา คือ การฝึกปัญญาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการพัฒนาความคิดและความสามารถในการแก้ปัญหา การฝึกปัญญาช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนรู้ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงานกับผู้อื่น มีวิธีการฝึกปัญญาหลากหลายรูปแบบ เช่น 1) ก้าวแรกในการฝึกปัญญาคือการอ่านหรือฟังเนื้อหาที่ท้าทายความคิดอ่าน หนังสือ เว็บไซต์ เสียงบันทึก หรือมิติใหม่เพื่อเรียนรู้และวิเคราะห์ เช่น อ่านหนังสือเกี่ยวกับอุตสาหกรรมเทคโนโลยีใหม่เพื่อเข้าใจหลักการทำงานของเทคโนโลยีเหล่านั้น 2) การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการที่สามารถช่วยฝึกปัญญาได้ วิธีการที่ดีในการฝึกการแก้ปัญหาคือการพยายามหาทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ 3) การเรียนรู้โดยการฝึกด้วยตนเอง คือการใช้เวลาอ่านหนังสือหรือตัวอย่างจริง กล่าวคือการใช้เวลาเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความคิดและความสามารถในการแก้ปัญหา การฝึกปัญญาไม่ได้เกี่ยวข้องเฉพาะกับการทำคะแนนสอบหรือการประยุกต์ใช้ความรู้ในการทำงานเท่านั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาจิตใจให้ดีและวิญญานที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและครอบครัวกับความสามารถทางอาชีพในระยะยาว

6. สรุป

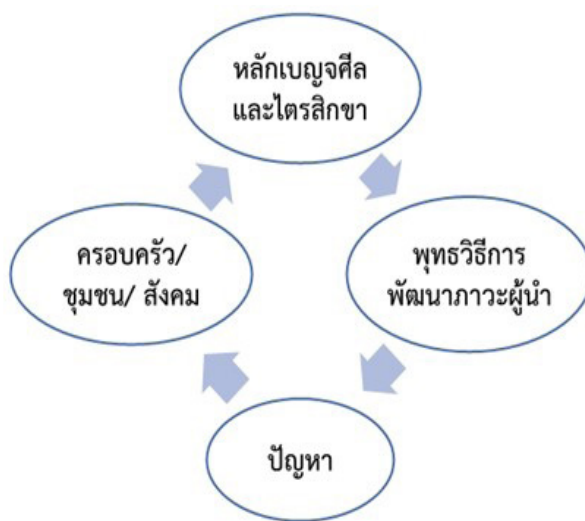
ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นอยู่ที่ดี การอยู่ร่วมที่ดีต้องมีผู้นำหรือผู้คอยให้คำปรึกษาให้คำแนะนำภายในครอบครัวและต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ดังนั้นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาผู้นำครอบครัว ถึงแม้จะยุคสมัยใหม่ก็ตามแนวทางปฏิบัติก็ยังนำมาประยุกต์ใช้ได้ ในบทความนี้จะให้แนวทางปฏิบัติในรูปแบบพุทธวิธีเพื่อให้เกิดประโยชน์ในส่วนร่วมให้ดีที่สุด ทั้งเรื่องการฝึกอบรมตนเองและเป็นบุคคลตัวอย่างที่มีกาย วาจาใจ เป็นที่รักและเคารพของคนในครอบครัวและผู้อื่น สามารถเป็นผู้นำได้โดยการนำหลักเบญจศีล (Ethics of the Buddha) คือ ศาสนธรรมของศาสนาพุทธ ที่สอนให้ผู้ศรัทธาปฏิบัติมีกฎเกณฑ์และการแสวงหาความรู้และความเจริญในด้านทฤษฎีและการปฏิบัติตน หลักเบญจศีลอยู่เบื้องหลังการพัฒนาและศึกษาจิตวิทยา และกล่าวถึงสิ่งที่ผู้คนควรตั้งใจให้มีปัจจัยที่สร้างเป็นคนดี และให้ตั้งใจทำความดีไปทุกที่ทุกเวลาโดยไม่มีการกระทำศักดิ์สิทธิ์หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมในการมีเจตนาทางศีลจาริยา หลักเบญจศีลประกอบด้วยมาตรฐานวิธีต่างๆ และเป็นแนวทางการ



ดำเนินชีวิตที่ดีตามที่พระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติตาม นอกจากนี้หลักไตรสิกขาเป็นส่วนที่ 2 ของพื้นฐานการฝึกอบรมมโนสิขี ทางจิตใจ รวมไปถึงการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เจอในการดำเนินชีวิตประจำวัน และช่วยให้คำแนะนำแก่ครอบครัวของตนเอง ผู้นำยุคสมัยใหม่ มีทั้งชายหญิง ต่างคนล้วนมีความสามารถด้วยเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่จะดำรงรักษาครอบครัวของตนให้มีความสุข สงบร่มเย็นเมื่อเข้าใจซึ่งกันและกันแล้วก็ทำให้เป็นกุศลร่วมกัน ตามพระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งคือ การอยู่ร่วมสร้างกรรมดีนั่นเอง และสุดท้ายบทความนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้นำยุคใหม่ที่ต้องการศึกษาหาความรู้หากลยุทธ์ในรูปแบบพุทธวิธี เพื่อพัฒนาตนและคนในครอบครัว รวมไปถึงสังคม ชุมชนหมู่บ้านสืบต่อไป

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาได้องค์ความรู้ที่เป็นแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำ รวมไปถึงพัฒนาตนเองเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัว สังคม ชุมชน โดยใช้พุทธวิธีตามหลักเบญจศีลและไตรสิกขาเป็นการประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในซึ่งคุณงามความดี และยังเป็นการรักษาไว้ซึ่งพระพุทธศาสนาในยุคสมัยใหม่นี้ หลักเบญจศีลและไตรสิกขานี้ บุคคลทั่วไปก็สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในประจำวันเพื่อให้เป็นประโยชน์สืบต่อไป



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- จำรัส พรหมบุตร. (2565). การพัฒนามนุษย์ตามพุทธวิธี. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 7(1), 13-18.
- จิราพร ชมพิกุล และคณะ. (2552). *สัมพันธภาพในครอบครัวไทย*. (รายงานการวิจัย). นครปฐม: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.



- ทีศนา แคมมณี. (2546). *การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: เสริมสิน พรเพรส ชิสเท็ม.
- ประยูร วงศ์จันทร์. (2552). พุทธวิธีการสอนจริยธรรม. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(3), 159-165.
- พระกิตติภัท กิตติภโท (อนันต์เมธากุล). (2561). *ความสัมพันธ์ปัจจัยจิตสังคัมที่มีต่อพฤติกรรมตามหลักเบญจศีลเบญจธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสังฆรักษ์ศุภณัฐ ภูริพัฒน์. (2562). พุทธวิธีการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ. *วารสารธรรมวิทย์*, 2(2), 325-337.
- พระใบฎีกาธีรศักดิ์ สุธีโร (น้อยอ่อน). (2560). *ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โรงเรียนกระสังพิทยาคม ตำบลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *ภาวะผู้นำ*. (ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระเอกนรินทร์ อาภากร. (2561). การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรมในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในโรงเรียนเทศบาลตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 9(1), 82-93.
- วรารณ ตระกูลสฤต. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วันทนา เนาว์วัน. (2557). *การพัฒนาภาวะผู้นำตามหลักพุทธธรรมของบุคลากรโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กลุ่ม 3*. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภกร จันทร์วุฒิก. (2562). *การศึกษาและพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร*. (ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). *เบญจศีลเบญจธรรม*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุหัชชา พิมพ์เนาว์. (2561). *การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผู้เรียน กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของโรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม จังหวัดขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

