

## สัปปุริสธรรมทฤษฎีการบริหารตนเอง The Sappurisa Dhamma Theory Self Management

พระคำแสน ปภสสโร\* อธิวุฒิ หมั่นมี\*\*  
PhraKhamsene Papassaro, Thitiwut manmee

### บทคัดย่อ

การบริหารตนเองที่ดีต้องอาศัยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิตการทำงานเพื่อที่จะช่วยให้พัฒนาตนเองให้เกิดความคิด ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ความก้าวหน้าโดยทำความเข้าใจความทุกข์และนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างแท้จริง เพราะปัญหาเกิดจากตนการแก้ปัญหาที่ต้องแก้ที่ตนเป็นประเด็นสำคัญดังนั้นการนำหลักธรรมสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งประกอบด้วย ฉัมมัณฺญู ผู้รู้จักเหตุ อตฺถิณฺญู ผู้รู้จักผลอตฺตณฺญู ผู้รู้จักตน มตฺตณฺญู ผู้รู้จักประมาณ กาลิณฺญู ผู้รู้จักกาล ปริสฺสณฺญู ผู้รู้ชุมชน บุคคณฺญู ผู้รู้บุคคล หลักธรรมทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ตนนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาบริหารจัดการตนให้เหมาะสมกับสถานะของแต่ละคนหลักสัปปุริสธรรมเป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้และนำมาปรับปรุงบริหารพัฒนาตนเป็นอย่างดี การพัฒนาตนโดยยึดหลักคุณธรรม สามารถเข้าถึงความถูกต้อง ความรู้จักประมาณ การวางแผนชีวิตการสร้างสร้างทัศนคติ มีเหตุผลมากขึ้นแก้ไขปัญหาความบกพร่องของตนได้ถูกจุดการบริหารตนก็จะไปได้ด้วยดีเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

**คำสำคัญ:** สัปปุริสธรรม, การบริหาร

### Abstract

Good oneself management must be dependent buddha's teaching. That is part is part of life and it is going on improv oneself such as thinking, knowledge, abilities, expertise and developing. Be understood suffering which approach truly problem solving. The problems happen at ones and be solved by oneself. So the quality of good man are (Dharmannutta) knowing the law, (Atthannuta) knowing the meaning, (Attannuta) knowing oneself, (Mattannuta) moderation; knowing how to be temperate, (Kàlannutà) knowing the proper time; knowing how to choose and keep time, (Parisannutà) knowing the assembly; knowing the society (Puggalannutà); knowing the individual. All dhamma to be applied using to develop oneself status,

---

\* ครูพระสอนศีลธรรม รร เต็มรักศึกษา ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

\*\* Department of Political science Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University

the quality of good man is dhamma applying to renovate dhamma (moral), supporting such true temperate, life planning and vision. Buddha's teaching is cause and effect to solving problem and it is oneself understanding.

**Keywords:** Sappurisadhamma, Administration.

## บทนำ

การบริหารบุคคลเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดเพราะการพัฒนาคนรุ่นใหม่ที่จะเข้ามาสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านการงานได้มีความกล้าคิดกล้าทำ แสดงออกในการพัฒนาปรับปรุงตนให้มีประสิทธิภาพเป็นคนที่ยากู้ทดลองสิ่งใหม่ๆ ตามยุคสมัย ผู้ใดเปลี่ยนแปลงผู้นั้นต้องยอมรับการพัฒนาตนเองดัง ตัวอย่างพระพุทธร่องทรงเป้นต้นแบบการพัฒนา ตนเอง เป้นแบบของมนุษย์และเทวดาในการพิสูจน์ความจริงในการศึกษาค้นหาความจริง เครื่องมือในการพัฒนาตนให้มีคุณภาพและความก้าวหน้าสร้างสรรค์และแก้ไขของประเทศในด้านต่างๆ เริ่มจากหน่วยงานหรือองค์กรเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของคนรวมถึง การสร้างบรรยากาศในการทำงาน ให้คนทำงานมีความสุขและผลงานมีประสิทธิภาพในลักษณะงาน สัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์ คงไม่สามารถเริ่มจากตัวองค์กรหรือหน่วยงานได้เพียงอย่างเดียว

ในฐานะเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ แนวคิดเพื่อการทำงานให้มีความสุขตามวิถีพุทธศาสนาที่ถูกพูดถึงกันมาก คือการนำ "ธรรมะ" หรือ "หลักธรรมของพระพุทธศาสนา" มาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างบรรยากาศการทำงานที่พึงประสงค์ ในแบบที่แต่ละคนต่างรู้หน้าที่ของตนเอง ช่วยให้บรรยากาศในองค์กรเป็นมิตรและเกิดความร่มเย็นเป็นสุข เนื่องจากประสบความสำเร็จในการทำงานด้วยกันทุกคนทั้งผู้บริหาร เจ้าของกิจการ หัวหน้า และผู้ลงมือปฏิบัติ

การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ธรรมะที่เหมาะสมสำหรับในการแก้ไขปัญหาบริหารจัดการหลักสี่ปฐิธรรมจริงเป็นหลักธรรมที่แก้ไขปัญหสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมีระบบด้วยวิธีการนำไปการพัฒนาตนที่ดีคุณสมบัติของคนนั้นได้ผู้นำที่ดีจะช่วยให้คนพัฒนาความต้องการของตนทั้งในการปรับเปลี่ยนทัศนคติของบุคคลให้มีความต้องการที่ถูกต้องดีงาม และให้หมู่ชนมีการประสานความร่วมมือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพราะ การพัฒนาความต้องการเป็นการพัฒนาความสุขของคนเพราะความสุขเกิดจากการสนองความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเหมาะสมแก่การปรับใช้ดำเนินชีวิตของตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคม

## ความหมายการบริหารตน

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าพัฒนาตน และมักใช้แทนกัน บ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับ สิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

การพัฒนาบุคลากร หมายถึง กระบวนการ ผูกอบรมเพิ่มเสริมสร้าง เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ หรือความชำนาญ เพื่อให้เป็นไปตาม วัตถุประสงค์ (เสถียร เหลืองอราม, 2533 : 173)

ทรัพยากรบุคคลเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุดในการบริหารองค์การ ผู้บริหารทำหน้าที่ในการบริหารบุคคล ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ในขณะเดียวกันผู้บริหารเอง ย่อมต้องมีวิธีบริหารตนเองเพื่อให้เป็นผู้บริหารที่ดี เก่งและมีความสุขการบริหารตนเอง ตามหลักบริหารทั่วไป หมายถึง การทำให้งานต่าง ๆ ที่ตั้งเป้าหมายไว้สำเร็จลุล่วงด้วยดีอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ความหมายโดยทั่วไป หมายถึง วิธีการดำเนินการควบคุมปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อความงอกงามของชีวิตในด้านต่างๆวิธีการบริหารตนเอง

1.1 มีความใฝ่รู้ กระตือรือร้น ตื่นตัวที่จะแสวงหาความรู้ พัฒนาตนเองในทางบวกและสร้างสรรค์ตลอดเวลา เพื่อให้ทันต่อสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

1.2 มีความคิดที่ดี คือความคิดทางบวก เป็นความคิดที่นำความสุขมาให้ตนเอง และผู้อื่น ช่วยให้มีมองโลกในแง่ดี จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจและพลังที่จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จ

1.3 บริหารเวลา คือ การจัดการงานที่ดี จัดสรรเวลาทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีให้เกิดประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ หัวใจของการบริหารเวลาคือ การจัดลำดับความสำคัญของงาน และการมอบหมายงานให้บุคคลที่เหมาะสมทำแทนสร้างวินัยที่ดีในการทำงาน คือ ความตรงต่อเวลา ความมีระเบียบในการทำงาน จะช่วยลดขั้นตอนการค้นหาสิ่งของ ลดความหงุดหงิด เสียเวลา สับสน ลืม หรือละเลยงานบางชิ้นไป ความมีระเบียบจะเป็นรากฐานของการทำงานอย่างเป็นระบบ คนเราทุกคนไม่ว่าจะจนหรือรวยก็มีเวลาเท่ากัน แต่อย่างไรก็ตาม คนที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุขในการใช้ชีวิต ผมมองว่า คนคนนั้นจะต้อง รู้จักใช้เวลาที่เขาให้มาเป็นประโยชน์การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา ถ้าเราสามารถจัดการได้ว่าวันหนึ่ง เราจะทำอะไรบ้าง หรือแม้แต่วางแผนว่า วันพรุ่งนี้วันมะรืน เราจะทำอะไรบ้าง ก็น่าจะทำให้เวลาที่เรากำหนดทำงาน ๆ มีอยู่ เกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเราเอง และ ถ้าเป็นไปได้กว่านั้น ก็น่าจะทำให้ประโยชน์กับคนรอบข้างและสังคมบ้าง ไม่มากก็น้อย

1.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนในองค์กร เพื่อการร่วมมือกัน ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานการมีมรรยาท พูดจาอย่างสร้างสรรค์ พูดชมเชย ขอโทษและยอมรับความผิดพลาด ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ประสานความเข้าใจ ลดความขัดแย้งในการทำงาน

1.2 สร้างความเข้มแข็งทางกายและทางจิต การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลาย

1.3 ความเครียด ความเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง พัฒนาปรับปรุงตัวเอง เข้าใจชีวิต และควรสร้างความอบอุ่นในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตของแต่ละคน ช่วยกำลังใจสำคัญในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

พักผ่อนหย่อนใจ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ พร้อมทั้งจะกลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารตนเองช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จทั้งเรื่องส่วนตัว หน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การบริหารตนเองมีประสิทธิภาพคือ จิตใจ เพราะถ้าบริหารจิตใจให้มีความเข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ใดที่จะมากระทบไม่ว่าสุขหรือทุกข์ จะช่วยให้ดำเนินชีวิตผ่านไปด้วยดี มนุษย์มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พึ่งพาอาศัย ซึ่งกันและกัน ปรีชาหรือปรับทุกข์และเห็นอกเห็นใจ มนุษย์จะสามารถสร้างสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อมนุษย์รู้จัก “การบริหารตนเอง” การที่มนุษย์สามารถบริหารตนเองไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนาได้นั้น มนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อให้เกิดการ รู้จักและเข้าใจตนเองเสียก่อน ควรเข้าใจถึงสภาพทางร่างกายและจิตใจของตัวเอง เข้าใจอารมณ์และความรู้สึก นึกคิดของตนเอง สามารถยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และนำมาปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้

### สัปปุริสธรรมกับการบริหารตน

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีปัญหามากมาย หาเหตุผลไม่ได้ใช้อารมณ์เป็นเครื่องตัดสิน เมื่อพิจารณาจากเหตุและผลแท้จริงแล้วจะพบว่า มูลเหตุของปัญหามีจุดกำเนิดมาจากความเสื่อมทางด้านการพัฒนาตนเองของคนในสังคมเพราะการขาดคุณธรรมการที่ไม่บริหารจัดการตนเองให้ดีเสียก่อนการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลเข้าใจสถานการณ์แยกแยะออกคนเราไม่ชอบมองตนเองฟังแต่คำพูดของคนอื่นที่บอกว่าเราเป็นอย่างไรคิดอย่างไรกับเรามีความคิดเห็นและมองเราในแง่ลบที่ต้องแก้ไขแล้วจึงนำมาปรับปรุง

การพัฒนาตนต้องยึดหลักคุณธรรม ความถูกต้อง ความรู้จักประมาณ และความเป็นธรรมในการการเสริมทักษะปรับเปลี่ยนแนวทางในการดำรงชีวิต มีหลักธรรมประจำใจปลูกฝังไปถึงจิตใจเป็นหลักการบริหารตน ทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมหนึ่งซึ่งถือได้ว่าเป็นทฤษฎีการพัฒนาตนเอง นั่นคือ หลักสัปปุริสธรรม 7 แก้ไขด้วยวิธีการการนำคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อหาวิธีในการแก้ไขการพัฒนาตน ดังนี้ สัปปุริสธรรม ธรรมของสัปปุริชหรือคนดี หรือธรรมของมนุษย์ผู้มีความเป็นมนุษย์ สมบูรณ์ มี 7 ประการ ศึกษาให้รู้ให้เข้าใจแล้ว ปฏิบัติให้ดี ก็จักสามารถรักษาคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ทุกประการได้ คุณสมบัติของผู้นำในความสัมพันธ์กับ ผู้ร่วมงานไปด้วยกันนั่นคือคุณสมบัติของผู้นำ บุคคลที่เปิ่นผู้นำจะตองมีธรรมะหรือคุณสมบัติในตัวของผู้นำมี 7 ประการ ไตแก รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักบุคคล

**ธัมมัญญุต** ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546 ก, หน้า 210) หมายถึง รู้หลักความจริงของธรรมชาติ รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์แบบแผนหน้าที่ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล ซึ่งจะเป็นเหตุให้ทำการใดได้

สำเร็จผลตาม ความมุ่งหมาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546, หน้า 627) การรู้จักเหตุ รู้จักเหตุ ก็คือ รู้จักพิจารณาให้รู้วาเหตุใด จักไห้เกิดผลใด ไม่นควนทำอะไรรักก็ตามโดยไมพิจารณาให้รู้เสียก่อนว่าเมื่อทำแล้วผลที่เกิดจะเปนเช่นไร ก่อนจะทำกรทุกอย่างตองรู้วาเปนกรทำที่ไ้เปนเหตุดีหรือไ้

การกรพัฒนาตนตามหลักอัมมัญญาตองยึดหลักธรรมขอนี้ เปนผู้บริหารที่รู้จักพิจารณา วิเคราะห์หาสาเหตุของสถานการณ์และมีความรับผิดชอบในขณะปฏิบัติงาน เปนกรวางแผนการ ดำเนินงาน เพื่อให้กรทำหน้าที่บรรลุผลสำเร็จ และทำให้เราไ้ได้มีกรคาดเดาเหตุการณ์วางแผนไว้ล่วงหน้ากับปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อรู้ปัญหาแล้วจะไ้เตรียมรับมือกับสถานการณ์ตองเรียนรู้และยอมรับ ในปัญหาที่มีอยู่และสถานการณ์ปัจจุบันว่ามีปัญหาอย่างไรบ้างแล้วศึกษาเรียนรู้จากต้นเหตุของ ปัญหาอย่างแท้จริงโดยทำความเข้าใจสาเหตุกับสภาพแวดล้อมเพื่อนำมาเป้นแนวทางการในการ วิเคราะห์ปัญหาและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในการทำงานของตนไ้ได้อย่างมีแบบแผนและเกิดความผิดพลาดน้อยรู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยความคิดตามเหตุปัจจัย ด้วยตัวเอง

**อัตถัญญาตา** ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล หมายถึง รู้ความหมาย รู้ ความมุ่งหมายของหลักธรรมหรือหลักการ กฎเกณฑ์ หน้าที่ รู้จักประโยชน์ที่ประสงค์ รู้ผลที่จะ เกิดขึ้นสืบเนื่อง จากการกระทำ หรือความเป็นไปตามหลัก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก, หน้า 210) การรู้จักผล รู้จักผล คือ รู้จักวาภาวะหรือฐานะหรือสิ่ง ที่ตนกำลังได้รับไ้ประสบนั้นเกิด จากเหตุใด เปน ผลอันเกิดจากการกระทำอย่างไร ผลรายที่กำลังได้รับเกิดจากเหตุรายอย่างไร ผล รายตองอยาเข้าใจวาเปนผลดีตองแยกแยะไ้หออก

การพัฒนาตนตามหลักอัญญาตากรรู้จักวาสิ่งที่ตนกำลังทำไ้รับนั้นเกิดจากเหตุใด เป นผลอันเกิดจากการกระทำอย่างไร ผลดีที่กำลังได้รับเกิดจากเหตุใดอย่างไร ผลรายที่กำลังได้รับเกิดจาก เหตุอะไร การพัฒนาตนนั้นตองพิจารณาไตรตรองอย่างรอบคอบเสียก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ เพราะเขา ใจดีวาผลทั้งหลายยอมมีมาตั้งแต่เหตุกรกระทำของผู้บริหารในการรู้จักความมุ่งหมายของหลักการ ในการปฏิบัติงาน เข้าใจของเขตในการทำงานของตนเป้าหมายในการปฏิบัติงานสามารถวิเคราะห์ เข้าใจผลที่จะไ้รับจากการทำงานต่าง ๆ ไ้ได้อย่างถูกต้อง เมื่อนำหลักธรรมขอนี้มาประยุกต์ใช้กับการ แก้ไขปัญหาการพัฒนาตนไ้เข้าใจผลที่จะไ้รับจากการปฏิบัติงาน หน้าที่ กฎเกณฑ์ ประโยชน์ซึ่ง แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี มีวิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง ด้วยตนเอง โดยนำหลักธรรมไปปฏิบัติ เพื่อ พัฒนาตนเองสามารถแยกแยะไ้ว่าอันไหนควรทำในการพัฒนาตนเพื่อผลที่จะตามมา

**อัตถัญญาตา** ความรู้จักตน หมายถึง รู้จักฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรมต่าง ๆ เป็นต้น ของตนตามจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ข, หน้า 628) รู้ว่าตนเองเป็นใคร อยู่ในสถานะใด ของหน่วยงานใด ควรประพฤติปฏิบัติอย่างไร เช่น รู้ ว่าตนเองมี ความสามารถด้านใด ถนัดแบบไหน ควรจะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไร คือมีสติปัญญายู่ใน ระดับใดแล้วประพฤติ ปฏิบัติให้เหมาะสมแก่ภาวะของตนเพื่อให้เกิดผลดี สามารถวิเคราะห์ตนเองไ้ ว่ามีความบกพร่องในเรื่องใด อย่างไร และรู้จักปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นเป็นต้น การรู้จักตน รู้จักตน คือ รู้จักตัวเองวาเปนใคร อยู่ในภาวะและฐานะอย่างไร การรู้จักตนนี้จำเป็นมาก ตองปฏิบัติตนให้

เหมาะสมกับภาวะและฐานะของตนจะได้รักษาความมีค่าของตัวเองได้ (สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒ โน, ออนไลน์) ผู้ปฏิบัติไม่เหมาะสมกับภาวะและฐานะจักเสื่อมจากค่าของความเปรมนุษย์ที่ตนเปรมอยู่

การพัฒนาตนตามหลักอัญญัตถุญญาต้องรู้ว่าตนมีความสามารถพอใหม่ที่จะเป็นที่ต้องการขององค์กร คือต้องการพัฒนาความรู้ความสามารถทักษะในการทำงานให้มากกับสายงานที่ตนถนัดเพื่อความชำนาญทางอาชีพให้เป็นที่ต้องการขององค์กรหรือตลาดแรงงาน ต้องแสวงหาความรู้อยู่เสมอโดยการอ่านหรือการคิดการลงมือทำเพราะว่าความรู้เป็นทรัพย์สินที่มีค่าที่สามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองจากแหล่งความรู้ต่างๆ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์อยู่เสมอและเป็นให้กับตนเองและองค์กร การพัฒนาตนอยู่อย่างสม่ำเสมอจำเป็นทำให้ตนนั้นได้มีศักยภาพมีประสิทธิภาพ เป็นผู้ทรงคุณค่ากับการที่ตนนั้นได้รับการพัฒนาการันตีได้ว่าหน่วยงานต่างๆ สนใจในตัวเรามากขึ้น ตนเองนี่คือเป้าหมายที่สำคัญเป็นอันดับแรกที่จะพัฒนาตนเองเพื่อเป็นต้องการของสังคม

**มัตถุญญา** ความรู้จักประมาณ หมายถึง รู้จักความพอเหมาะพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัย 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ข , หน้า628) คุฤหัสถ์รู้จัก ความพอเพียง รู้จักประมาณในการหาทรัพย์ รู้จักประมาณในการใช้สอย เป็นต้น การรู้จักประมาณ รู้จักประมาณ คือรู้จักประมาณวาควรทำ สิ่งใดเพียงใดที่เป็นการพอเหมาะพอควรแก่ภาวะและฐานะของตน พอเหมาะพอควรแก่ ผู้เกี่ยวข้องของพอเหมาะพอควรแก่เรื่องราว

การพัฒนาตนตามหลักมัญญัตถุญญา รู้จักประมาณในการทำงานวาควรทำสิ่งใดการรู้จักประมาณตนถือเป็นสิ่งที่ดี ในการทำงานก็เหมือนกันควรเลือกให้เหมาะสม รู้จักประมาณตนว่าเราทำได้เท่านี้ ตามความสามารถของเรา หากเลือกสิ่งทีเกินตัวความสามารถ ย่อมมีโทษได้ การรู้จักประมาณตน การรู้จักและยอมรับว่าตนเองมีภัญญาและความสามารถด้านไหนบ้าง เพียงใด และควรจะทำงานด้านไหน อย่างไร การรู้จักประมาณตนนี้ จะทำให้คนเรารู้จักใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ได้ถูกต้อง เหมาะสมกับงาน และได้ประโยชน์สูงสุดเต็มตามประสิทธิภาพ ใช้ชีวิตได้อย่างสุขสบายโดยไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเป็นการพัฒนาตนแบบค่อยเป็นค่อยไปยังทำให้รู้จักชวนชวยศึกษาหาความรู้และเพิ่มประสบการณ์อยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงส่งเสริมศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น

**กาลัญญา** ความรู้จักกาล หมายถึง รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่ควร หรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน หรือปฏิบัติกรต่าง ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ก, หน้า 210) การรู้จักเวลา รู้จักกาล คือรู้จักเวลา รูวเวลาใดควรทำ หรือไม่ควรทำอะไร การทำผิดเวลาชยอม่ เกิด ผลสำเร็จ ยอม่เกิดผลดีเทาที่ควร

การพัฒนาตนตามหลักกาลัญญาผู้รู้จักคุณค่าของกาลเวลา รูวเวลาใดทำงานการมีสติกระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา เวลาใดควรหยุด รูวสิ่งนี้ควรทำเวลาใดไม่ควรทำเวลาใด รู้จักบริหารเวลาในการทำงานทุกอยางเป็นแบบอยางให้คนตรงเวลา ต้องเป็นผู้รู้จักบริหารเวลา ในการปฏิบัติงานว่า ในเวลาใด ระยะเวลาใด ควรทำอะไร จังหะไหนเหมาะหรือไม่เหมาะที่จะทำอะไร ควรเอา

ใจใส่อย่างไร ในการแก้ปัญหาเมื่อพบอุปสรรคกับวิกฤติทางเศรษฐกิจ รู้คุณค่าของเวลามีความสำคัญกับงานอย่างไร ทำงานได้เสร็จตรงตามเวลา ทำให้ได้รับความนิยมนกย่อง ส่งผลให้เกิดความเจริญ เกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเราเอง

**ปรีศัญญาตา** ความรู้จักบริษัท รู้จักชุมชน หมายถึง รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน และชุมชน รู้จักมารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณี และรู้ข้อควรปฏิบัติอื่น ต่อชุมชนนั้น ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ข, หน้า 628)การรู้จักชุมชน รู้จักประชุมชน คือรู้จักภาวะและฐานะ นิสัยใจคอบุคคลนั้นๆ ใหญ่ถูกต้องเพื่อว่าจะได้ปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องของด้วยให้เหมาะให้ควรแก่ประชุมชนนั้น

การพัฒนาตนตามหลักปรีศัญญาตาต้านร่างกายและจิตใจการรู้จักนิสัยใจคอของบุคคลนั้นให้ถูกต้องเพื่อจะได้ปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมกับสถานที่ทำงานจะต้องศึกษาหาข้อมูลภาวะระเบียบขององค์กรนั้นเพื่อจะได้รู้กฎเกณฑ์ วิธีปฏิบัติ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี รู้จักมารยาทระเบียบวินัย ขององค์กรหรือสังคมนั้น โดยการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับองค์กรที่ตนทำงานอยู่นั้นมีความเข้าใจในขั้นตอนของการดำเนินงานองค์กรนั้น

**บุคคลัญญาตา** ความรู้จักบุคคลหมายถึง รู้ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล โดยอาศัยความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น เพื่อปฏิบัติต่อผู้นั้นโดยถูกต้อง เช่น ควรคบหรือไม่ จะเกี่ยวข้องจะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือแนะนำสั่งสอนอย่างไรจึงจะได้ผล เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ข, หน้า 628) การรู้จักบุคคล รู้จักบุคคล คือรู้จักภาวะและฐานะนิสัยใจ คอของบุคคลนั้นๆ ใหญ่ถูกต้อง เพื่อว่าจะได้ ปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องของด้วยให้เหมาะให้ควรรู้จักว่าเขาเป็นพาลจักใดหลีก รู้จักว่าเขาเป็น บัณฑิต คือคนดีจักใดเขาไกล ให้เหมาะแก่แต่ละบุคคลไป

การพัฒนาตนตามหลักบุคคลัญญาตาการรู้จักบุคคลรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์พิจารณาและเลือกแหล่งความรู้ที่ดี เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกแบบอย่างที่ดีรู้จักบุคคลคือคนดีจักใดเข้าไกล ให้เหมาะแก่แต่ละบุคคลไป เพื่อให้เรานั้นสามารถพัฒนาตนเองในการทำงานได้เก่งและไปได้เร็ว การรู้จักบุคคลแต่ละคน ในแง่มุมต่างๆ เช่น อุปนิสัยใจคอมีคุณธรรมมีความประพฤติสวนตัวดีและหน้าที่การงานการพัฒนาชีวิต ดังสุภาษิตที่ว่า คบคนพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตพาไปหาผล

## สรุป

หลักสัปปริศธรรมเป็นธรรมของมนุษย์ที่นำมาพัฒนาตนเองและผู้อื่นเป็นหลักธรรมที่สร้างความยั่งยืน การไม่เบียดเบียน การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข มีความเมตตาต่อกัน และเท่ากันโลกปัจจุบัน รู้จักประมาณ ความพอดี ควรปลุกฝัง เพราะเป็นหลักธรรมของการประพฤติตนเป็นคนดีเป็นคนคุณสมบัติที่ดีของผู้นำในความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานที่ไปด้วยกันนั้น ที่บุคคลที่เป็นผู้บริหารจะต้องมีธรรมะ หรือคุณสมบัติในตัวของผู้นำ โดยเป็นหลักธรรมสำคัญมากที่มุ่งพัฒนาตนและบุคคลในหน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆ สามารถนำไปแนวทางในการปฏิบัติงานเพื่อทำให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้เป็นคนตระหนักรู้ในการพัฒนาตนอย่างมีเหตุผล

จักประมาณการวางตัวพอเหมาะพอดีทั้งทาง เศรษฐกิจ และสังคมรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและมีความเป็นตัวของตัวเอง

### บรรณานุกรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม , กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิภาพร วรหาญ. (2551). การพัฒนาภาวะผู้นำและบุคลิกภาพ.หน่วยที่ 4.3 การบริหารตนเอง.

วีระ กุลเพ็ง.( 2553). การสร้างความสุขในการทำงานด้วยการบริหารตนเอง.แหล่งที่มา <http://www.peoplevalue.co.th/> วันที่สืบค้น 1 มิถุนายน 2554

หลักการและเทคนิคการบริหารตนเอง. (2551). แหล่งที่มา <http://socialscience.igetweb.com>. วันที่สืบค้น 11 กรกฎาคม 2554.

กลุ่มบริหารทั่วไป สำนักบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

นันทวรรณ อิศรานุวัฒน์ชัย.(2551).ภาวะผู้นำที่พึงประสงค์ในยุคโลกาภิวัตน์ : ศึกษาจากหลักพุทธธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาวิสุทธิ วิสุทธิฐาน.(2558).แนวคิดการพัฒนาปัญญาโดยหลักการของสัปบุรุษธรรม 7(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546ข, หน้า 622-623)

ธิดิวุฒิ หมั่นมี การวางแผนและการติดต่อประสานงานเชิงพุทธ : สังคหะวัตถุ 4 เครื่องมือการวางแผนและการติดต่อประสานงานสู่ความสำเร็จ,วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ ,เล่ม 7 ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2557

ธิดิวุฒิ หมั่นมีภาวะผู้นำการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดีขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น,วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2561

พระใบฎีกาสวรรค กิตติวัฒน์ (ศรีรักษา) แนวคิดการพัฒนาคณะในมุมมองพระพุทธศาสนา วารสารครู ศาสตรปริทรรศน์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2560

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุรียนต์ น้อยสงวน วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 6 ฉบับพิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitaka. Bangkok: MCU Press. Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2 0 1 4) . Buddhaddhamma. (4 0 th ed.). Bangkok:Phlidhamma.