



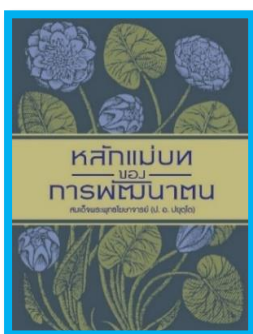
บทวิจารณ์หนังสือ: BOOK REVIEW
หลักแม่บทของการพัฒนาตน
Basic Principles of Self Development

ผู้แต่ง: สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)

ปีที่พิมพ์: 2566

พิมพ์ครั้งที่: 30

จำนวนหน้า: 88 หน้า



พระครูสมุทรहितธิสักร์ ฐิตธมโม (จันทสุวรรณณี) และสิทธิโชค ปาณะศรี

Phrakhrusamu Mahitthisak Thitathummo

(Chantasuwantanee) and Sittichok Panasree

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต นครศรีธรรมราช
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus

Corresponding Author, E-mail: mahitthisak@gmail.com

1. บทนำ

การพัฒนาตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะการที่พึ่งพาคนอื่นนั้นยากยิ่งกว่าการพึ่งตนเอง แต่ถ้าหากตนเองนั้นมีการฝึกฝนพัฒนาตนแล้วก็จะสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้อย่างมั่นใจยิ่ง หนังสือเรื่องหลักแม่บทของการพัฒนาตน เป็นหนังสือเกี่ยวกับการแนวทางการพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ในการพัฒนาตน เพื่อที่จะส่งเสริมให้สามารถฝึกฝนตนเองได้ โดยได้อธิบายถึงความเข้าใจเบื้องต้นของการพัฒนา ซึ่งมีทั้งการพัฒนาทางวัตถุและการพัฒนาจิตใจ โดยเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจโดยอาศัยการภาวนา พร้อมกันนี้ได้นำเสนอแนวทางการฝึกฝนพัฒนาตนเอง จนสามารถบังคับตนได้ และนำไปฝึกฝนคนอื่นได้เช่นกัน

การพัฒนาตนเองได้นั้นนอกจากมีความเข้าใจในหลักการพัฒนาตนแล้ว ผู้ฝึกฝนจะต้องเข้าใจขั้นตอนการพัฒนาตนเองด้วย ซึ่งประกอบหลักการดังนี้ คือ หลักที่ 1 การฝึกฝนตนเอง ได้แก่ 1) สังวร คือระวังหรือปิดกั้นไม่ให้สิ่งภายนอกเข้ามาทำร้ายตนเอง ซึ่งสิ่งที่เข้ามาจากภายนอกนั้นมีทั้งทางลบและทางบวก ต้องรู้จักเลือกรับเข้ามาสู่ตัวเอง หากรับเข้ามาแล้วต้องให้เกิดผลดีต่อตนเอง 2) สัจญมะ การควบคุมบังคับ คือรู้จักควบคุมบังคับตนเองในการแสดงออก คือให้ตั้งอยู่ในศีล 3) ทมะ คือการฝึกฝน คือการรู้จักข่มคุมบังคับใจตนเอง

ได้รับบทความ: 12 กันยายน 2567; แก้ไขบทความ: 5 ธันวาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 13 ธันวาคม 2567

Received: September 12, 2024; Revised: December 5, 2024; Accepted: December 13, 2024



จึงสามารถควบคุมตัวเองได้ไม่ยอมตามความอยากคือกิเลส และปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งขึ้นไป
หลักที่ 2 การศึกษา การสร้างนิสัยนักศึกษาคือจิตสำนึกของนักพัฒนาตนเอง การศึกษาคือ
การสำเหนียก หมายถึงการรู้จักจับ รู้จักเลือกเอามาใช้ประโยชน์ เอามาปรับปรุงตนเอง ได้แก่
1) รู้ความมุ่งหมายที่จะใช้ประโยชน์ 2) สามารถจับสาระสำคัญหรือประเด็นสำคัญของสิ่งที่จะ
นำมาใช้ประโยชน์ อย่างไรก็ตามในการปรับปรุงตนเองนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือการมีจิตมุ่งสู่
เป้าหมายที่ชัดเจน คือมีนิสัยทำจริง ทำให้สำเร็จ มีความเอาใจใส่ และคอยวิเคราะห์พิจารณา
หาทางไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการบังคับตนเองในที่สุด ซึ่งการที่จะ
ชีวิตว่ามีความสำเร็จในการพัฒนาตนได้เพียงใดนั้นต้องวัดด้วย วัชรธรรม 5 ข้อ คือ 1) ศรัทธา
มีความเชื่อถูกหลัก เชื่อมีเหตุมีผลเพียงไร 2) ศีล มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระ
ศาสนาแค่ไหน 3) สุตะ มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะช่วยตนเองและแนะนำผู้อื่นได้
พอสมควรไหม 4) จาคะ มีความเสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือแผ่ผู้อื่นอย่างไร และ 5) ปัญญา
มีความเข้าใจความจริงต่าง ๆ รู้เท่าทันภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็น
อิสระโปร่งโล่งได้แค่ไหน หลักที่ 3 ภาวนา การพัฒนาอย่างแท้จริงนั้นต้องมีการภาวนา ได้แก่
1) ภาวนิตกาโย มีกายพัฒนาแล้ว 2) ภาวนิตสึโล มีศีลพัฒนาแล้ว 3) ภาวนิตจิตโต มีจิตพัฒนาแล้ว
และ 4) ภาวนิตปัญญา มีปัญญาพัฒนาแล้ว หากสามารถพัฒนาครบทั้ง 4 ด้านดังกล่าวจึงจะ
เป็นการพัฒนาตนที่สมบูรณ์

ผู้วิจารณ์ได้วิจารณ์หนังสือเล่มนี้โดยมีแรงบันดาลใจคือเห็นว่าเป็นหนังสือที่เขียนโดย
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ซึ่งเป็นปราชญ์ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา
ระดับโลกและมีมุมมองวิสัยทัศน์ในการนำเสนอได้อย่างน่าติดตามยิ่ง โดยหนังสือเล่มนี้เป็น
การรวบรวมพระธรรมเทศนาที่แสดงแก่กลุ่มข้าราชการมหาวิทยาลัยมหิดล ณ ห้องประชุมจ
จินต์ โรงพยาบาลรามาริบัติ เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2527 ผู้วิจารณ์เห็นประเด็นที่น่าสนใจ
ในหนังสือเล่มนี้คือ การนำเสนอหลักธรรมพื้นฐานของชาวพุทธคือไตรสิกขา กับภาวนา 4
ซึ่งเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตในวิถีของชาวพุทธมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยการนำเสนอ
เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และมีแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

2. โครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือ

2.1 โครงสร้างของหนังสือ

โครงสร้างของหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 4 บท โดยแบ่งโครงสร้างได้ดังนี้
เกริ่นนำหรือบทนำ ได้เกริ่นนำที่มาของแนวคิดในการนำเสนอผ่านการแสดง
ธรรมครั้งนี้ให้กับข้าราชการมหาวิทยาลัยมหิดล

บทที่ 1 ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาตน ที่มาของคำว่า “พัฒนา”
ความสำคัญของการพัฒนาตน เป็นต้น



บทที่ 2 หลักการฝึกตน จุดเริ่มต้นของการพัฒนาตน ขั้นตอนคร่าว ๆ ของการพัฒนาตน การรู้จักตั้งรับ บังคับตนได้และปรับปรุงต่อไปจนสมบูรณ์

บทที่ 3 หลักการศึกษา การสร้างนิสัยนักศึกษาหรือจิตสำนึกของนักพัฒนาตน การที่จิตมีเป้าหมายชัดเจน การเรียนรู้ตลอดเวลา องค์ประกอบ 3 ด้านของการศึกษา การศึกษา 3 ด้านสำหรับประชาชน เป็นต้น

บทที่ 4 หลักการพัฒนาตน การพัฒนาตนที่รอบด้าน การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ พัฒนาสังคมด้วยพัฒนาจิตใจและปัญญา จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน

บทเสริมหรือบทส่งท้าย สังคมต้องมีค่านิยมยกย่องคนที่พัฒนาตน และพัฒนาตนจนหมดความยึดมั่นตัวตน

2.2 เนื้อหาโดยย่อ

ตามโครงสร้างของหนังสือหลักแม่บทของการพัฒนาตน ซึ่งประกอบด้วย 4 บท มีเนื้อหาโดยย่อ ดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2566)

บทที่ 1 ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาตน

ความหมายของคำว่า “พัฒนา” คือการทำให้เจริญ ซึ่งมีความหมาย 2 ทาง คือ การพัฒนาวัตถุ กับ การพัฒนาจิตใจ ซึ่งการพัฒนาวัตถุคือการสร้างความเจริญในด้านวัตถุ เช่น บ้านเรือนอาคารสิ่งก่อสร้างที่สวยงาม ถนนหนทาง เป็นต้น ส่วนการพัฒนาจิต คือ การพัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล โดยการทำให้เจริญ เช่น การเจริญวิปัสสนา การเจริญเมตตา เป็นต้น ซึ่งคำว่าพัฒนาหรือคำว่าเจริญนั้น ตรงกับคำว่า “ภาวนา” นั่นเอง ซึ่งแปลว่า การเจริญ

การพัฒนาตน คือการทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น หรือทำให้มีให้เป็นขึ้น หมายถึง การทำให้เกิดขึ้น เช่น การทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น หรือการฝึกอบรมนั่นเอง ดังนั้น กล่าวโดยใจความแล้วการภาวนาจึงมีความหมายถึงการฝึกอบรมด้วย การพัฒนาตนเกี่ยวข้องกับคำศัพท์อยู่ 3 คำ คือ ภาวนา หมะ และสิกขา ซึ่งภาวนาก็คือการเจริญวิปัสสนาหรือเจริญเมตตา หมะคือการฝึกตนซึ่งปรากฏในขราวาสธรรม 4 และสิกขาคือการศึกษหรือการฝึกอบรมทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนากระบวนทางปฏิบัติทั้งหมดเรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

บทที่ 2 หลักการฝึกตน

จุดเริ่มต้นของการพัฒนาตน ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น เริ่มจากการมีความเชื่อก่อนว่าคนเรานั้นสามารถพัฒนาตนเองได้ ซึ่งเป็นความเชื่อที่สำคัญมาก คือเชื่อว่ามนุษย์นี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เช่น ในบทพุทธคุณที่ว่า ปุริสทัมมะ ซึ่งหมายถึง คนเรานี้เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนได้ ดังปรากฏในคาถาที่ว่า มนุสสญฺห์ สมฺพุทฺธํ อุตฺตหนตฺถํ สมหิตฺตํ แปลว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งที่เป็นมนุษย์นี้แหละ พระองค์ฝึกอบรมตนแล้ว เป็นผู้มั่งคั่งตั้งมั่น พระพุทธศาสนาสรรเสริญการฝึกตน ซึ่งมีหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น เรื่องดอกบัว 4 เหล่า เป็นต้น



การพัฒนาตนหรือหลักการพัฒนาดนนี้ เกี่ยวข้องกับคำศัพท์ 3 คำคือ ภาวนา ธรรมะ และสิกขา ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งเรื่องใหม่ในการฝึกตนคือ ธรรมะ สิกขา และภาวนา โดยมี ขั้นตอนคร่าว ๆ ของการพัฒนาตนคือ หลักที่ 1 ธรรมะ การฝึกฝนตนเองรู้จักควบคุมบังคับใจ ควบคุมตัวเอง และการปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป จนมีความเจริญก้าวหน้าองงาม โดยเริ่มต้นดังนี้คือ 1) สังวร การระวังหรือปิดกั้นไม่ให้สิ่งไม่ดีหรืออกุศล เข้ามาในตัวเอง ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2) สัญญะ การคุมบังคับ หรือการรู้จักควบคุมบังคับ ตนเองในการแสดงออก 3) ธรรมะ การฝึกฝนปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า

บทที่ 3 หลักการศึกษา

การสร้างนิสัยนักศึกษา หรือจิตสำนึกของนักพัฒนาตน หลักที่ 2 สิกขา ซึ่งหมายถึงการสำเหนียก คือรู้จักจับ รู้จักเลือกเอามาใช้ประโยชน์ นำมาใช้ฝึกฝนปรับปรุงตน เช่น การที่เราได้รับฟังสิ่งต่าง ๆ มาให้เราเลือกสิ่งที่ดี มีสาระ สิ่งที่เป็นประโยชน์ นำมาปรับปรุงตนเอง ใช้ประโยชน์กับตนเองได้ ดังนั้น การศึกษาจึงหมายถึงการสำเหนียก นั่นคือ การรู้ชัดถึงเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมาย และการนำเอาสิ่งนั้นมาใช้ประโยชน์ต่อเป้าหมาย

การมีจิตมุ่งต่อเป้าหมาย จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกฝนตนเอง ซึ่งเป็น เรื่องของการตระหนักรู้ไม่ใช่แค่ความอยากความปรารถนาเท่านั้น การมุ่งสู่เป้าหมายจึงเป็น ลักษณะของการฝึกฝนตนเองที่ดีอย่างยิ่ง ซึ่งคนที่มีความเจริญก้าวหน้าจะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมาย จะไม่ใส่ใจหรือสนใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เข้ามา กระทบกระพัง การมีเป้าหมายจึงทำให้เกิดนิสัยทำจริง คนที่มีเป้าหมายที่แน่นอนแล้วจะทำ อะไรก็ทำจริง ทำให้สำเร็จ เอาใจใส่ และคอยวิเคราะห์พิจารณาหนทางว่าเรื่องนี้จะนำไปสู่ ความสำเร็จได้อย่างไร ซึ่งท้ายที่สุดแล้วก็จะเป็นผู้ที่สามารถบังคับตนเองได้ อดทนรอผลได้ และจะเป็นผู้ที่แก้ไขปรับปรุงตัวอยู่ตลอดเวลา มีลักษณะที่มองอะไร ๆ ก็เป็นการเรียนรู้ ซึ่งมี ผลดีต่อการพัฒนาตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า อดตนา โจทยตตานํ ปฏิมํเสตมตตนา เพราะการ พัฒนาตนหมายถึงการพัฒนาปัญญาด้วย

องค์ประกอบ 3 ด้านของการศึกษา ซึ่งไตรสิกขา มี 3 ข้อคือ

1) อธิศีลสิกขา คือการฝึกฝนในศีลอันยิ่ง หรือฝึกฝนให้มีศีลยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นเรื่องของการฝึกกาย วาจา ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมทั่วไป การไม่เบียดเบียน ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม

2) อธิจิตตสิกขา คือการฝึกฝนในเรื่องจิตที่ยิ่ง หรือการฝึกในเรื่องจิตให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นการฝึกฝนลึกเข้าไปสู่ชั้นจิตใจ คือการพัฒนาในเรื่องจิตใจของตนเอง คือการฝึกฝน พัฒนาตนเองให้มีคุณภาพจิตดี คือจิตใจมีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น มีสมรรถภาพจิตดี คือมีขันติ มีความอดทน สมาธิ ความมีจิตใจตั้งมั่น



มีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ มีความเพียร เป็นต้น และสุขภาพจิตดี คือจิตมีสุขภาพดี มีปิติ มีปราโมทย์ มีความเอิบอิ่ม แ่มชื่น เบิกบาน ผ่องใส สบายใจ และทำให้สบายได้เรื่อย ๆ

3) อธิปัญญาสิกขา คือการฝึกฝนในปัญญาอันยิ่ง หรือการฝึกฝนให้มีปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นการฝึกอบรมในเรื่องปัญญา คือความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของกิเลส หรืออยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาภิเลส พันทุภักข์ พันปัญหา มีปัญญาเป็นตัวคุมท้ายครบ กระบวนการฝึก

การวัดความเจริญในการพัฒนาตนนั้นสามารถวัดด้วย วัชริธรรม 5 ประการ ดังนี้

- 1) ศรัทธา มีความเชื่อถูกหลัก เชื่อมีเหตุมีผล
- 2) ศีล มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนา
- 3) สุตตะ มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะไปช่วยตนเองและแนะนำผู้อื่นได้พอสมควร
- 4) จาคะ มีความเสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือเผื่อแผ่ผู้อื่น
- 5) ปัญญา มีความรู้ความเข้าใจความจริงต่าง ๆ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต

พอทำจิตให้หลุดพ้นเป็นอิสระโปร่งโล่ง

บทที่ 4 หลักการพัฒนาตน

การพัฒนาตนที่รอบด้าน หลักที่ 3 ภาวนา คือการพัฒนา หรือเจริญแล้ว ผู้ที่พัฒนาตนแล้วนั้นจึงถือว่าเป็นผู้เจริญแล้ว คือ

1) ภาวิตกาโย มีกายอันพัฒนาแล้ว การพัฒนากาย คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยดี เช่น ตาเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอก จะดูอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ เป็นต้น

2) ภาวิตสิโล มีศีลอันพัฒนาแล้ว การพัฒนาศีล ได้แก่ การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

3) ภาวิตจิตโต มีจิตอันพัฒนาแล้ว การพัฒนาจิตใจ คือการพัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต และการพัฒนาสุขภาพจิต

4) ภาวิตปัญญา มีปัญญาอันพัฒนาแล้ว การพัฒนาปัญญา คือการรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด

จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน คือพระพุทธศาสนายกย่องผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด เช่น พุทธพจน์ที่ว่า ทนโต เสฏโฐ มนุสเสสุ ในหมู่มนุษย์ คนที่ฝึกตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังได้กล่าวแล้วว่า พระพุทธศาสนานั้นถือว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถฝึกได้ พัฒนาได้ จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน ซึ่งความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้อยู่ที่การพัฒนาตนเอง ซึ่งมนุษย์ควรฝึกตนให้ครบทั้ง 4 ด้านดังกล่าวแล้ว



บทเสริมหรือบทส่งท้าย

สังคมต้องมีค่านิยมยกย่องคนที่พัฒนาตน และพัฒนาตนจนหมดความยึดมั่นตัวตน ซึ่งมีพุทธพจน์ตรัสไว้โดยมีสาระว่า สังคมควรจะเน้นหรือมีค่านิยมในการยกย่องบุคคลที่พัฒนาตน เพราะค่านิยมเป็นเรื่องสำคัญมากในสังคม เป็นเครื่องนำทางสังคมให้ไปในทางดีหรือร้าย ซึ่งพระพุทธรูปศาสนานั้นได้ยกย่องสรรเสริญคนที่ฝึกหรือพัฒนาตนแล้ว เช่น หลักมงคล 38 ประการ ข้อที่ 3 ที่ว่า การบูชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นอุดมมงคล เป็นมงคลสูงสุด จะนำชีวิตและสังคมให้เจริญก้าวหน้า เป็นต้น

พัฒนาตนจนหมดความยึดมั่นตัวตน การพัฒนาตนจนหมดความยึดมั่นในตัวตนนั้นเป็นจุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต รู้เข้าใจหลักอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ปัญญาพัฒนาแล้วก็เลยรู้ว่าตัวตนนี้ไม่มี จึงหมดความยึดมั่นในตนในที่สุด ไม่กระทำการใดตามกิเลส จึงเป็นอิสระอย่างแท้จริง

3. หนังสือที่เกี่ยวข้อง

ดังที่ได้กล่าวแต่เบื้องต้นแล้วว่า หนังสือเรื่อง “หลักแม่บทของการพัฒนาตน” เป็นหนังสือที่รวบรวมจากการแสดงพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งมีหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองดังต่อไปนี้

1) “Good Vibes, Good Life ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสุข” หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยความลึกลับแห่งแรงสั่นสะเทือนที่ยิ่งใหญ่ แต่หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราอาจจะกำลังมองข้ามไป เช่น การพาตัวเองไปอยู่ใกล้ๆ คนที่คิดบวก เราจะมองเห็นพลังบวกได้ง่ายกว่าที่คิด เพราะทุกอย่างในจักรวาลล้วนเกิดจากแรงสั่นสะเทือน ทุกแรงสั่นสะเทือนที่มีความถี่ตรงกันสามารถดึงดูดกันได้ หนังสือเล่มนี้เขียนโดย “เว็กซ์ คิงส์” ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณแก่คนรุ่นใหม่ จะเปลี่ยนคลื่นความถี่ทางอารมณ์ของคุณให้ตรงกับพลังงานบวกเพื่อดึงดูดความสุขและความสำเร็จที่เราปรารถนา นอกจากนั้นยังพาเรากลับมาทบทวนว่าตอนนี้เราให้ความสำคัญกับตัวเองมากพอหรือยัง ผ่านการตั้งคำถามชวนคิดมากมายภายในเล่ม ซึ่งมีประเด็นสำคัญดังนี้ 1) ความสำคัญของการรักตัวเอง 2) พฤติกรรมของวิถีชีวิตที่เป็นบวก 3) การพาตัวเองออกจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ และ 4) การตั้งเป้าหมายและลงมือทำจริง (เว็กซ์ คิง, แปลโดย กิษรา รัตนภิรัต คุโด, 2567)

2) ธรรมกับการพัฒนาชีวิต เขียนโดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งได้ให้แนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมองว่าการพัฒนาตนคือการศึกษาดูตลอดชีวิต และการพัฒนาชีวิตนั้นต้องอาศัยธรรมที่จะทำให้เจริญงอกงามสู่จุดหมายนั้นได้อย่างไร ดังนั้นจึงหมายถึงการปฏิบัติธรรมนั่นเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2567)



3) การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา บทความโดย พระครูสุตาภรณ์พิสุทธ์ และคณะ โดยได้สรุปว่า แนวคิดทางพุทธศาสนการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติ เพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่าง การดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนาอันประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ทมะ ได้แก่ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และการฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้า 2) สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุง และพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา และ 3) ภาวนา คือ คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา และปัญญา ภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนามารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา (พระครูสุตาภรณ์พิสุทธ์ และคณะ, 2562)

4) การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ บทความโดย พระมหาอุดร อุตตโร (มากติ) และ พระครูสิริภุริณัทสน์ (ฐิตสัคโค ดิษสวรค์) ซึ่งมีเนื้อหาสรุปคือ การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาเป็นความสุขของแต่ละคนซึ่งมีแตกต่างกันไปตามทัศนคติและมุมมอง จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนขึ้นไปตามลำดับ เริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม มีความสุข มีศีล มีธรรมและพัฒนาตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง จำต้องเรียนรู้ตั้งแต่บัดนี้ขึ้นแรก คือ การทำความดี ในทางพระพุทธศาสนา หรือตามวิถีพุทธ ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาตนไว้ 4 ประการ คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา การพัฒนาตนนั้น มี 3 อย่าง คือ (1) ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่ตามองเห็นกันได้เฉพาะหน้า (2) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นเลยจากตามองเห็น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต หรือมีคุณค่าด้านจิตใจ และความประพฤติกิริยาที่ซบธรรม ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองอย่างลึกซึ้ง และ (3) ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระอยู่เหนือโลก ซึ่งเป็นสาระแท้จริงของชีวิต การพัฒนาตนให้มีความสุขเพื่อให้คนสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต และเพื่อให้เข้าถึงชีวิตที่มีความสุขได้อย่างแท้จริง (พระมหาอุดร อุตตโร (มากติ) และ พระครูสิริภุริณัทสน์ (ฐิตสัคโค ดิษสวรค์), 2566)

กล่าวโดยสรุป หนังสือเรื่อง “หลักแม่บทของการพัฒนาตน” ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) เป็นหนังสือที่อ่านและเข้าใจง่าย เนื่องจากเป็นหนังสือที่รวบรวมจากพระธรรมเทศนาที่แสดงให้แก่กลุ่มข้าราชการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งใช้ถ้อยคำที่เรียบง่าย มีการอธิบายอย่างละเอียดลึกซึ้ง จึงทำให้เกิดกำลังใจและเป็นแรงใจผลักดันให้กับผู้อ่านที่จะพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป



4. บทวิจารณ์

ดังได้กล่าวแล้วในเบื้องต้นว่า หนังสือเรื่อง “หลักแม่บทของการพัฒนาตน” เป็นหนังสือที่เกิดจากพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) จึงเป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจง่ายมีคำอธิบายที่ชัดเจน ทำให้หนังสือน่าอ่านและผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติในชีวิตจริงได้ ซึ่งผู้วิจารณ์มีความคิดเห็นดังต่อไปนี้

4.1 จุดเด่น

1) เป็นหนังสือที่นำเสนอวิธีการฝึกฝนตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยเนื้อหาส่วนใหญ่ยังคงไว้เป็นเนื้อหาหลัก ๆ ที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงพระธรรมเทศนา จึงทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจในเนื้อหาได้โดยง่าย เป็นคำอธิบายที่ยกตัวอย่างประกอบและเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างตลอดถึงยกพุทธพจน์ประกอบการบรรยายธรรมเป็นลำดับ ทำให้เข้าใจถึงแนวทางการพัฒนาตนเอง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้นถือว่าการพัฒนาตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในบทธรรเสริญพุทธคุณยังปรากฏเรื่องของการพัฒนาตน พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถฝึกได้ การฝึกฝนตนเองของมนุษย์นั้นสามารถพัฒนาได้จนถึงที่สุด คือการหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา และเป็นอิสระจากความยึดมั่นในตัวตนในที่สุด

2) เป็นหนังสือที่ดีเหมาะสมสำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปในการนำมาฝึกฝนตนเองโดยเนื้อหาที่นำเสนอเป็นเนื้อหาหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการฝึกตนในพระพุทธศาสนา คือหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา และแนวทางการวัดความเจริญในการพัฒนาตนนั้นสามารถวัดด้วยวัชिरธรรม 5 ประการดังนี้คือ 1) ศรัทธา มีความเชื่อถูกต้องหลัก เชื่อมีเหตุมีผล 2) ศีล มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนา 3) สุตะ มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะไปช่วยตนเองและแนะนำผู้อื่นได้พอสมควร 4) จาคะ มีความเสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือแผ้วแผ่ผู้อื่น และ 5) ปัญญา มีความรู้ความเข้าใจความจริงต่าง ๆ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตให้หลุดพ้นเป็นอิสระโปร่งโล่ง จึงทำให้เนื้อหาของหนังสือน่าติดตาม และผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างแท้จริง

3) เป็นหนังสือที่ให้ความรู้เรื่องการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม เป็นหนังสือที่อธิบายความได้ดีและทำให้ผู้อ่านมีความรู้ ความเข้าใจกับการบรรยายที่เข้าใจง่ายและไปตามลำดับการนำเสนอเรื่องแนวทางการพัฒนาตน ทำให้ผู้อ่านได้รู้และเข้าใจเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนต่อไป โดยส่งเสริมและเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่ต้องการฝึกฝนตนเองอย่างจริงจังเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

4) รูปแบบการนำเสนอ หนังสือเรื่อง “หลักแม่บทของการพัฒนาตน” เป็นการรวบรวมพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งท่านได้



แสดงแก่กลุ่มข้าราชการมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปี 2527 ณ ห้องประชุมจันทรังษี โรงพยาบาลรามาริบดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 บท มีเนื้อหาที่ใช้ถ้อยคำเปรียบเทียบและอธิบายควบคู่ไปกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและพุทธพจน์ต่าง ๆ ได้อย่างดียิ่งทำให้ผู้อ่านเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้อย่างแท้จริง

4.2 จุดเพิ่มเติม

1) รูปเล่มของหนังสือ เนื่องจากเป็นหนังสือเชิงวิชาการทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นรูปแบบของหนังสือแบบวิชาการล้วน ๆ ไม่มีสีสันแบบหนังสือสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดความนิยมและความสวยงามของรูปเล่มสมัยใหม่ของหนังสือ ควรออกแบบไม่ว่าจะเป็นตัวอักษร รูปเล่ม รูปภาพประกอบ ให้เป็นแบบสีสี่ จะเหมาะสมและน่าอ่านยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความสนใจและมีความสนใจมากยิ่งขึ้น

2) การออกแบบโครงสร้างรูปเล่มภายในหนังสือ การออกแบบภายในหนังสือให้สอดคล้องกับโครงสร้างของเนื้อหาหนังสือ ซึ่งจะทำให้แต่ละบทเด่นชัดขึ้นและมีความน่าสนใจเฉพาะบทมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพทั้งตัวโครงสร้างเนื้อหาและโครงสร้างของรูปเล่มหนังสือ พร้อมทั้งมีภาพประกอบให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่น่าสนใจ

5. สรุป

หนังสือเรื่องหลักแม่บทของการพัฒนาตน เป็นหนังสือเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ในการพัฒนาตน เพื่อที่จะส่งเสริมให้สามารถฝึกฝนตนเองได้ โดยได้อธิบายถึงความเข้าใจเบื้องต้นของการพัฒนา ซึ่งมีทั้งการพัฒนาทางวัตถุและการพัฒนาจิตใจ การพัฒนาตนเองได้นั้นนอกจากมีความเข้าใจในหลักการพัฒนาตนแล้ว ผู้ฝึกฝนจะต้องเข้าใจขั้นตอนการพัฒนาตนด้วย ซึ่งประกอบหลักการดังนี้ คือ **หลักที่ 1 การฝึกฝนตนเอง** ได้แก่ 1) สังวร คือระวังหรือปิดกั้นไม่ให้สิ่งภายนอกเข้ามาทำร้ายตนเอง ซึ่งสิ่งที่เข้ามาจากภายนอกนั้นมีทั้งทางลบและทางบวก 2) สัญญะ การควบคุมบังคับ คือรู้จักควบคุมบังคับตนเองในการแสดงออก คือให้ตั้งอยู่ในศีล 3) ทมะ คือการฝึกฝน คือการรู้จักข่มควบคุมบังคับใจตนเอง และปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งขึ้นไป **หลักที่ 2 การศึกษา** การสร้างนิสัยนักศึกษาคือจิตสำนึกของนักพัฒนาตนเอง เอามาปรับปรุงตนเอง ได้แก่ 1) รู้ความมุ่งหมายที่จะใช้ประโยชน์ 2) สามารถจับสาระสำคัญหรือประเด็นสำคัญของสิ่งที่จะนำมาใช้ประโยชน์ อย่างไรก็ตามในการปรับปรุงตนเองนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือการมีจิตมุ่งสู่เป้าหมายที่ชัดเจน คือมีนัยสำคัญจริง ทำให้สำเร็จ มีความเอาใจใส่ และคอยวิเคราะห์พิจารณาหาทางไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งการที่จะชีวิตว่ามีความสำเร็จในการพัฒนาตนได้เพียงใดนั้นต้องวัดด้วย วัชรธรรม 5 ข้อ คือ 1) ศรัทธา มีความเชื่อถูกต้องหลัก เชื่อมีเหตุมีผลเพียงไร 2) ศีล มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนาแค่ไหน 3) สุตะ มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะช่วยตนเองและแนะนำผู้อื่นได้พอสมควรไหม 4) จาคะ มีความเสียสละ



มีน้ำใจช่วยเหลือแผ่ผู้อื่นอย่างไร และ 5) ปัญญา มีความเข้าใจความจริงต่าง ๆ รู้เท่าทัน ภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระโปร่งโล่งได้แค่นั้น **หลักที่ 3 ภาวนา** การพัฒนาอย่างแท้จริงนั้นต้องมีการภาวนา ได้แก่ 1) ภาวนิตกาโย มีกายพัฒนาแล้ว 2) ภาวนิตสึโล มีศีลพัฒนาแล้ว 3) ภาวนิตจิตโต มีจิตพัฒนาแล้ว และ 4) ภาวนิตปัญญา มีปัญญา พัฒนาแล้ว หากสามารถพัฒนาครบทั้ง 4 ด้านดังกล่าวจึงจะเป็นการพัฒนาตนที่แท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- พระครูสุตถาภรณ์พิสุทธิ และคณะ. (2562). การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 12(4), 1557-1570.
- พระมหาอุดร อุตตโร (มากดี) และ พระครูสิริภุญญิทัสน์ (ฐิตสคฺโค ดิษสวรค์). (2566). การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ, *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, 10(1). เข้าถึงได้จาก http://qa2.mcu.ac.th/qa2565s/program/ammo/0020_139_4e49a6b.pdf
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เว็กซ์ คิง. (2567). *Good Vibes, Good Life ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสุข*. แปลโดย กิษรา รัตนภีร์ คุโด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ howto.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2566). *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*. (พิมพ์ครั้งที่ 30). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2567). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. เข้าถึงได้จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/204>