

ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาดนตามหลักพระพุทธศาสนา

: พระวิเชียร อธิบุญโญ

บทคัดย่อ

หลักการพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาทางด้านกาย ศีล จิต และปัญญาควบคู่กันไปเพื่อให้ดีขึ้น เป็นการพัฒนาที่เน้นคุณสมบัติภายในตัวบุคคล คือ การเน้นพัฒนาจิตใจให้เจริญควบคู่ไปกับการพัฒนาทางวัตถุ การพัฒนาจิตใจนั้นบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง การจะพัฒนาดนเองให้สมบูรณ์ได้นั้น จะต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา การพัฒนาดนที่สูงที่สุด คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริงหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงเข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิตอันทำให้จิตใจเป็นอิสระและมีความสุขอย่างสูงสุด

คำสำคัญ : 1. การพัฒนาดน 2. พระพุทธศาสนา

ABSTRACT

The self-development according to Buddhist principles are aimed at the development of physical, mental, and intellectual together for the betterment. It is a development that emphasizes

the inner qualities of the individual, emphasizing the development of the mind along with the development of the material. The mental development is that each individual has to do manually. Others cannot give us. They can only recommend it. The way to self-development is to develop all four aspects: physical, mental, and intellectual. The highest self-development is to have wisdom, to know the truth, to be free of all suffering and suffering, to reach the natural world and life, to access the nature of the world and life. It will make your mind free and happiest.

Keyword : 1. Self-development
2. Buddhism

บทนำ

ภาพสังคมไทยในอดีตพอถึงเทศกาลและประเพณีต่าง ๆ เช่น ประเพณีวันเข้าพรรษา วันออกพรรษา ประเพณีสงกรานต์ ประเพณี

* อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย



การเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เราจะพบเห็นผู้คนเป็นจำนวนมากเข้าร่วมพิธีในประเพณีดังกล่าว หนุ่มสาว ผู้เฒ่า ผู้แก่ มักนิยมไปทำบุญที่วัดและถือโอกาสนี้ถือศีล กินเจ สวดมนต์ปฏิบัติกรรมฐานและนอนค้างคืนกันที่วัด เข้าขึ้นมาก็กลับมาทำมาหาเลี้ยงชีพตามปกติ สังคมไทยจึงเป็นที่ยอมรับว่ามีความเจริญทางวัฒนธรรมและจิตใจมาอย่างช้านาน โดยได้รับการอบรมปลูกฝังทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ความเจริญทางด้านวัฒนธรรมจะเห็นได้จาก สถาปัตยกรรม ประเพณีและวัฒนธรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ส่วนความเจริญทางด้านจิตใจจะเห็นจากการแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้มีพระคุณมีความสุขภาพอ่อนโยนอ่อนน้อมถ่อมตนการยิ้มแย้มแจ่มใส (สิริ กรินชัย, 2539 : 1)

แต่ภาพเหล่านี้เริ่มเลือนหายไปจากความทรงจำของผู้คนในสังคมไทย ภาพของคน ที่เร่ร่อน แข่งขันแย่งชิงเอาเปรียบ แสวงหา สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อสนองความต้องการ ของตนตามกระแสโลกาภิวัตน์ยุคข่าวสารข้อมูล ซึ่งทำให้คนเปรียบเสมือนเครื่องจักรมีแต่สมองกล แต่ปราศจากจิตใจเข้ามาแทนที่ นานวันผู้คน เริ่มอ่อนล้าโรยแรงขาดความสุขสิ่งที่ตามมาคือ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมไทย เริ่มทวีความรุนแรงมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหา คอรัปชั่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาจี๊ปล้น ทำอณาจาร ปัญหาอุบัติเหตุ เนื่องจากความ ประมาทจากการเสพสิ่งเสพติดที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น สุรา ยาบ้า ยาไอซ์ ฯลฯ และปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต,

2538 : 3)

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ในสังคมจึงได้ระดมความคิดเพื่อแก้ไขปัญหา ดังกล่าวโดยเสนอให้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ซึ่งมีผลบังคับใช้ใน ขณะนี้ได้มุ่งเน้นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน มากยิ่งขึ้น ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มุ่งพัฒนาคุณภาพจิตของมนุษย์ให้เห็นถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงตามที่สังคมไทยได้ยึดถือ ปฏิบัติมาเป็นเวลาช้านานมี 3 ประการ คือ 1. การ ไม่ทำความชั่ว 2. การกระทำความดี 3. การชำระ จิตใจให้บริสุทธิ์ (ขุ.ธ. 25/24/39)

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์นั้นถือว่าเป็น หัวใจของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา คือ เป้าหมายทุกองค์ธรรมในพุทธศาสนาจะส่งเสริม ให้พัฒนาจิตใจให้ผุดผ่องดังพระพุทธองค์ตรัส (อง.เอกก. 20/49/9) ว่าจิตนี้ผุดผ่องแต่จิตนั้นแล เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสเกิดขึ้นภายหลัง ซึ่งเป็น สิ่งผลักดันให้มนุษย์ทำความชั่วได้นานัปการ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์เห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิก็จัก ไม่ทำความชั่วมุ่งแต่กระทำความดีทั้งกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งความดีทั้งหลาย ตามมา

ความหมายการพัฒนาตน

พระราชวรมูณี (2534 : 25) ได้ให้ความหมายคำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทยมาจาก “วรฺธณ” ในภาษาสันสกฤตแปลว่า ความเจริญ มาจากบาลี ว่า “วพฺถณ” หรือ “วณฺธะ” แปลว่า ความเจริญ ความงดงาม เพิ่มขยายขึ้นฝึกฝนทำให้ยืนยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทยก็มีความหมายว่า

ความเจริญ ความงอกงาม การขยายขยาย เช่น สมถภาวนา แปลว่า เจริญสมถะ คำว่า พัฒนาก็แปลว่า เจริญ หรือทำให้เจริญก็รู้สึกไปกันได้ จึงเป็นหลักในพระพุทธศาสนา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554 : 580) ให้ความหมายว่า “พัฒนา” หรือ “วัฒนา” ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาพบว่า หมายถึง การเจริญ การเติบโต เช่น ต้นไม้งอก เป็นการเติบโตที่ไม่มีการควบคุมอาจยั่งยืนหรือไม่ยั่งยืนก็ได้

พุทธทาสภิกขุ (2537 : 33) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนว่าเป็นสภาพที่เป็นกลางทำให้เจริญก้าวหน้าและพัฒนานั้นต้องดับทุกข์ได้ด้วยไม่มีดีมีชั่วปะปนกันอยู่ ซึ่งมีตอนหนึ่งใจความว่า พัฒนา แปลว่า เจริญ หมายถึง มากขึ้นหรือเพิ่มขึ้นเท่านั้นเองไม่ได้หมายความว่า ชั่วหรือดี เช่น ผมที่ศีรษะมันรกรหนาแน่นขึ้นก็เรียกได้ว่า ผมมันพัฒนาเหมือนกัน แต่ไม่ได้หมายความว่า ดี คำว่าพัฒนาเป็นคำกลาง ๆ คือต้องพัฒนาให้เป็นในทางดับทุกข์ คือไม่มีดีมีชั่ว ไม่มีบวกมีลบ

ไพศาล ไกรสิทธิ์ (2541 : 20-21) ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาตนเป็นการพัฒนาของตนและโดยตน เพื่อการไปสู่เป้าหมาย นั่นคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมเหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมแสดงพฤติกรรมเพื่อเสนอความต้องการ แรงจูงใจหรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้อีกประการหนึ่งการพัฒนาตนด้วยตนเองตามศักยภาพของตนให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมเพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคมเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

สรุปว่า ความหมายของการพัฒนาตน คือ การพัฒนาของตนและโดยตน เพื่อการไปสู่เป้าหมาย นั่นคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมและสามารถดำเนินกิจกรรมแสดงพฤติกรรมเพื่อเสนอความต้องการ

การพัฒนาตนให้มีคุณภาพในเบื้องต้นนั้น พระพุทธเจ้าทรงกำหนดหลักการปฏิบัติที่สำคัญไว้ 3 ประการ คือ การละเว้นความชั่ว การบำเพ็ญความดีและการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ (ขุ.ธ. 25/24/33) ซึ่งมีอธิบายดังนี้

1. การละเว้นความชั่ว ความชั่วทางกายที่ควรละเว้นมี 3 ประการ คือ 1. การฆ่าสัตว์ 2. การลักทรัพย์ 3. การประพฤติดินในกาม ความชั่วทางวาจาที่ควรละเว้นมี 4 ประการ คือ 1. การพูดเท็จ 2. การพูดส่อเสียด 3. การพูดคำหยาบ 4. การพูดเพ้อเจ้อไร้หลักฐานไม่มีเหตุผล ความชั่วทางใจที่ควรละเว้นมี 3 ประการ คือ 1. การเป็นคนโลภมาก 2. การเป็นคนที่มีจิตพยาบาท 3. การเป็นคนที่มีความเห็นผิด (ม.ม. 12/489/434-435)

2. การบำเพ็ญความดี หมายถึง การทำสิ่งที่ดีงามถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การบำเพ็ญความดีนี้บุคคลสามารถที่จะกระทำได้ 3 ทาง คือ การกระทำความดีทางกาย (กายสุจริต) การกระทำความดีทางวาจา (วจีสุจริต) และการกระทำความดีทางใจ (มโนสุจริต) การกระทำความดีทั้ง 3 ทางนี้เรียกว่า กุศลกรรมบถ 10 ประการ คือ กายสุจริต 3 ประการ ได้แก่ 1. การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ 2. การละเว้นจากการลักทรัพย์ 3. การละเว้นจากการประพฤติดินในกาม **วจีสุจริต** 4 ประการ ได้แก่ 1. การละเว้นจากการพูดเท็จ



2. การละเว้นจากการพูดส่อเสียด 3. การละเว้นจากการพูดหยาบคาย 4. การละเว้นจากการพูดเพื่อเจ้าไร้หลักฐานไม่มีเหตุผล **มนัสสุจริต** 3 ประการ ได้แก่ 1. การเป็นคนไม่มีความโลภ 2. การเป็นคนไม่มีจิตพยาบาท 3. การเป็นคนมีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วและเห็นว่าบิดามารดา ครูอาจารย์ มีบุญคุณ เป็นต้น (อภิ.ปุคค. 36/105-151)

3. การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ หมายถึง การปฏิบัติสมณวัตรและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อมุ่งขจัดกิเลสต่าง ๆ ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจ เช่น โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ให้หมดสิ้นไป เป็นการดับกิเลสดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง วิธีทั้ง 3 ประการนี้คือวิธีการพัฒนาตนที่เป็นไปตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ หรือหลักไตรสิกขาทั้ง 3 ประการนี้ถือเป็นหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา (โกศล เพ็ชรวงษ์, 2543 : 30)

การพัฒนาตนมีจุดสำคัญอยู่ที่มโนกรรม ซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรมของมนุษยชาติที่ปรากฏในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความเห็น ความเชื่อ เจตจำนงหรือทัศนคติ เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดกายกรรมและวจีกรรมตามมาอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกล่าวคือเมื่อคิดอย่างไรก็จะทำและพูดเช่นนั้นหรือเมื่อทำและพูดอย่างไรก็จะสะท้อนถึงความคิดว่าเป็นอย่างไร ดังนั้นการมีความเข้าใจในมโนกรรมว่ามีความสำคัญและส่งผลอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อโลกนั้นคือการทำให้เกิดการพัฒนาตนและโลกไปในทิศทางที่ถูกต้องพร้อมกันไป (พระสมศักดิ์ สนทนาใจ, 2551 : 11)

สรุปว่า การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาทางด้านกาย คือการ

ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ทางวาจา ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ และไม่พูดส่อเสียด พูดแต่คำที่ไพเราะ อ่อนหวาน มีเหตุผล เหมาะสม การทำความดีทางกาย คือ การรักษาศีลให้เป็นปกติ อยู่ในกฎ ระเบียบ ให้เกียรติผู้อื่น และเคารพกฎหมาย การพัฒนาทางใจ เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ เจริญจิตภาวนา ทำจิตใจให้สดชื่นเบิกบาน ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ผู้อื่น เป็นต้น

จุดหมายของการพัฒนาตน

การที่จะพัฒนาอะไรก็ตามย่อมที่จะมีจุดหมายปลายทาง การพัฒนาตนนั้นก็ย่อมที่จะมีจุดหมายเช่นกัน โดยที่มีพื้นฐานหรือแนวคิดว่า มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ทัมะ คือเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ข้อนี้ถือว่าเป็นความคิดรากฐานที่สำคัญที่สุดการเกิดระบบจริยธรรมในพระพุทธศาสนา ขึ้นมาก็เพราะถือว่าเป็นมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึกหลักนี้เป็นแกนสำคัญของจริยธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งทำให้จริยธรรมมีความหมายเท่ากับการศึกษาและเพราะเหตุที่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาได้ จริยธรรมจึงเป็นระบบที่มีความประสานกลมกลืน เช่นทำให้จริยธรรมกับความสุขเป็นสภาพที่พัฒนาไปด้วยกันได้หรือเป็นจริยธรรมแห่งความสุข

หลักการนี้ถือว่าความประเสริฐของมนุษย์อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาถ้าไม่พัฒนาแล้วมนุษย์ไม่ประเสริฐและมนุษย์นั้นเมื่อพัฒนาตนแล้วสามารถเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริงอันนี้เป็นข้อยืนยันของพระพุทธศาสนาว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้จนประเสริฐสุดเข้าถึงอิสรภาพ

และความสุขได้จริง การมีชีวิตที่เป็นสุขไม่ขึ้นอยู่กับวัตถุเสพอ่างใดอย่างหนึ่ง นั่นคือการประกาศอิสรภาพทางจิตใจโดยสิ้นเชิงและนี่คือจุดหมายของการพัฒนาดน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550 : 151)

สรุปว่า มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ หรือเจริญขึ้นได้ โดยการรักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด เคารพ กฎ ระเบียบ และกฎหมายบ้านเมือง ไม่ละเมิดสิทธิ และเสรีภาพของผู้อื่น และหมั่นฝึกฝนพัฒนาตนเอง ทำจิตใจของตนให้สดชื่น เบิกบาน ไม่คิดร้าย พุดให้ร้าย หรือทำร้ายผู้อื่นโดยพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของตนเองให้ดีขึ้น เป็นต้น

การพัฒนาดนในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตที่เกี่ยวกับการพัฒนาดนของบุคคล เพื่อให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นอย่างครบถ้วนทุกขั้นตอน และกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนามีเป้าหมายเพื่อให้มวลมนุษย์ได้พัฒนาดนอย่างแท้จริงเริ่มตั้งแต่หลักจริยธรรมเบื้องต้นเพื่อตนเองและสังคมซึ่งจะพัฒนาดนไปสู่ผู้อยู่ใกล้ถึงพยาน คือ เป็นบุคคลผู้มีศีลควบคุมอินทรีย์รู้ประมาณในอาหารและประกอบความเพียรเพื่อพัฒนาจิต (อง.จตุกก. 21/198/169) และพัฒนาดนไปสู่ความหลุดพ้นได้กล่าวคือ ชีวิตจะยังคงดำเนินไปไม่สิ้นสุดจนกว่าบุคคลนั้นผู้นั้นจะบรรลุนิพพาน (Buddhaghosa, 1964 : 640, อ้างในโกศลเพ็ชรวงษ์, 2543 : 10)

การพัฒนาดนเป็นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอันเป็นหลักเบื้องต้นของพระพุทธศาสนาโดยยึดหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)

เป็นหลักในการปฏิบัติซึ่งมี 3 อย่าง คือ

1. ศีล หมายถึง การฝึกควบคุมทางกายและวาจา

2. สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้จิตเข้มแข็งสามารถควบคุมตนเองได้ดีโดยการบำเพ็ญสมาธิการฝึกสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานให้จิตมีอารมณ์ได้พิจารณาถึงสิ่งเหล่านั้น

3. ปัญญา หมายถึง การฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริงเริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็นความรู้ความเข้าใจความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรองตรวจสอบคิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่เป็นเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงจนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกละชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหาไร้ทุกข์เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2554 : 84) พระพุทธศาสนามีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่ง คือ แก่นของศาสนา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเป้าหมายของการพัฒนาดนทั้งสิ้นเป็นการฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจและปัญญาให้พัฒนาไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา มีอยู่ 4 ประการที่พัฒนาดนได้คือ

1. กายภาวนา แปลว่า พัฒนากาย ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเริ่มแต่ปัจจัย 4 เป็นต้นไปอย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหารโดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลังมีสุขภาพดีไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย อวดโก้แสดงฐานะ สัมพันธ์กับโทรทัศน์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสารแสวงหาความรู้ส่งเสริมปัญญา



มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเอาเป็นเครื่องมือในการเล่นการพนัน เบียดเบียนผู้อื่น เป็นต้น

2. ศิลภาวนา แปลว่า พัฒนาศีล ได้แก่ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของ ครอบครัวและสังคมให้เป็นไปด้วยดีเริ่มตั้งแต่ ไม่ก่อการเบียดเบียนไม่ทำความเดือดร้อนแก่ บุคคลในครอบครัวต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อครอบครัวต่อผู้อื่น และต่อสังคมมีระเบียบวินัยประกอบสัมมาชีพ ด้วยความขยันหมั่นเพียรฝึกฝนอบรมกายวาจา ของตนให้ประณีต ปราศจากโทษก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

3. จิตภาวนา แปลว่า พัฒนาจิต คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม ซึ่ง อาจแบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้คือ

3.1 คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรม ต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงามเป็นผู้มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็น มิตร มีความกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อย ความทุกข์ของผู้อื่นมีจาคะ คือมีน้ำใจเพื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญูรวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคล ในครอบครัวให้มีจิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น

3.2 สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิต ที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่น แน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมายเป็นจิตใจ ที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทาง ปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริง แจ่มแจ้งชัดเจนรวมทั้งการสร้างเกราะป้องกัน

ครอบครัวโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ เป็นเกราะ กำบัง

3.3 สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มี สุขภาพดีมีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดภัย โปร่ง สงบ ผ่องใสพร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปีติปราโมทย์ ไม่เครียดไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างครอบครัวให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา แปลว่า การเจริญ ปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจ ให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและ ปลอดภัยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ได้ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546 : 83)

ดังนั้น การพัฒนาตนไม่ว่าจะอยู่ใน สถานะใดความเป็นอยู่อย่างไรถ้าหากได้ศึกษา หลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนพัฒนา ชีวิตของตนแล้วโดยภาพรวมทั้ง 4 อย่างนี้ สามารถนำมาประพฤติปฏิบัติตามได้อย่างดีงาม เพราะในหลักของการพัฒนาก็เริ่มตั้งแต่ศีล สมาธิ และปัญญาเพื่ออบรมให้เกิดความชำนาญกับ ตัวเราเองแล้วค่อยขยายสู่สังคมอันกว้างใหญ่ ต่อไป

การพัฒนาตนในแนวคิดของ พระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2547 : 26) ได้ให้ ความหมายไว้ว่า การพัฒนาตน คือการพัฒนา คุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล หรือพัฒนาจิตใจ คนภายในส่วนลึกบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วย ตนเองคนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้แต่ช่วยได้บ้าง



เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลหรือช่วยแนะนำอะไรต่าง ๆ ให้แต่มาถึงตัวแท้จริงแล้วทุกคนต้องมีการพัฒนาตนเอง ดังนั้นการพัฒนาจิตใจจึงเป็นเรื่องของการพัฒนาตน

สรุปว่า แนวคิดการพัฒนาตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา มีปัญญารู้เกี่ยวกับชีวิตเกี่ยวกับตัวตนแล้วความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง คือพัฒนาตนแล้วก็จะบั่นทอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนจึงทำให้มีความทุกข์น้อยลง ถ้าไม่ได้พัฒนาตนก็มีความยึดมั่นในตัวตนมากตัวตนก็อกรับการกระทบเรื่อยไปก็มีแต่ทุกข์มากขึ้นพอกพูนขึ้นเสมอการพัฒนาตนก็คือการพัฒนาปัญญาเพื่อที่จะให้ปัญญาเป็นส่วนช่วยในการขจัดเกลาคความยึดมั่นถือมั่น ที่อยู่ภายในให้น้อยลงหากสามารถพัฒนาปัญญาได้แล้วความทุกข์ก็ย่อมน้อยลงตามไปด้วยจึงเห็นได้ว่าการพัฒนาตนนั้นก็คือกระบวนการพัฒนาปัญญามนุษย์เพื่อใช้ชีวิตอยู่เหนือทุกข์นั่นเอง

ประโยชน์ของการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา

การพัฒนาตนตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนานั้น จะต้องพัฒนาทางด้านร่างกาย ศิลปจิต และปัญญาควบคู่กันไป ซึ่งหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทุกคนเป็นคนดีอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบ ให้มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นอกเห็นใจแก่ผู้อื่น ซึ่งการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มี 2 ระดับดังนี้

ระดับโลกียะ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542 : 7) ได้กล่าวไว้ว่าการจะเข้าถึง

จุดหมายในระดับโลกียะนั้นสามารถทำได้โดยการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของชีวิตในปัจจุบันและในเบื้องหน้าเรียกว่า ทิฐฐัมมิกัตถะและสัมปรายิกัตถะ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ทิฐฐัมมิกัตถะ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ในปัจจุบันเป็นจุดหมายชั้นตาเห็นมี 4 ประการ คือ 1) จะต้องมีความสุขทางดี ร่างกายแข็งแรงไร้โรคความสง่าและอายุยืนยาว 2) จะต้องมิเงิน มีงานมีทรัพย์จากอาชีพสุจริตพึงตนได้ทางเศรษฐกิจ 3) จะต้องมิสถานภาพดี มีเกียรติยศ ได้รับไมตรีเป็นที่ยอมรับในสังคม 4) จะต้องมิครอบครัวยุคสาวงามคู่ครองคู่ครองให้เป็นที่น่าพอใจ ทั้ง 4 ประการนี้จะเห็นได้ว่าหากใครมีครบย่อมมีความสุขเป็นอยู่อย่างสุขในโลกปัจจุบันนี้เป็นความสุขที่สามารถรับรู้รับทราบเห็นได้สัมผัสได้ด้วยตาเนื้อกันจริง ๆ (อง.อภฺรฺก. 23/144/289)

สัมปรายิกัตถะ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องหน้าจุดหมายชั้นเลยตาเห็น (อง.อภฺรฺก. 23/144/292) ที่เป็นคุณค่าของชีวิตซึ่งให้เกิดความสุขล้าลึกภายในโดยเฉพาะมี 5 ประการ คือ 1) การมีความสุขทางจิตใจด้วยศรัทธาในพระรัตนตรัยซึ่งในบุญกุศลและมั่นใจในการทำความดี 2) ความอึดใจมั่นใจในชีวิตของตนที่มีความประพฤติสุจริตดีงามได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง 3) ความอึดใจภูมิใจในความมีชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ที่ได้เสียสละทำการสร้างสรรค์เกื้อกูลไว้แก่เพื่อนมนุษย์และสังคม 4) ความแก้แค้นใจและปลอดโปร่งเบิกบานใจเนื่องจากมีความรู้มีปัญญาที่จะแก้ปัญหาและจัดทำดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ 5) ความสบายใจมั่นใจในกรรมที่ได้ประกอบไว้อันเป็นบุญกุศลดีงาม



สุจริตเป็นหลักประกันชีวิตในภพหน้าสามารถจากโลกนี้ไปโดยไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยแห่งทุกติ จะเห็นได้ว่าการพัฒนาตนเป็นจุดหมายของชีวิตในระดับที่เป็นประโยชน์ในเบื้องต้นนี้ค่อนข้างจะเน้นหนักไปในด้านของคุณธรรมและจริยธรรมของมนุษย์โดยแท้จึงสร้างความมั่นใจให้แก่ตัวเอง ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท แต่ทั้งหมดนั้นมนุษย์ทุกคนจะได้ก็ต่อเมื่อเริ่มจากการพัฒนาตนเองแล้วทั้งสิ้นและนี่เป็นจุดหมายของการพัฒนาตนในระดับของโลกียะ แต่เป้าหมายของมนุษย์ไม่ได้สิ้นสุดอยู่ที่การได้รับความสุขเพียงแคโลกียะสุขเท่านั้นหากแต่ โลกุตตระสุขต่างหากที่เป็นจุดหมายและอุดมการณ์อันสูงสุดของมนุษย์จากการฝึกฝนพัฒนาตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550 : 151)

ระดับโลกุตตระ ในทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการพัฒนาตนสูงสุดหรือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริงหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงเข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิตอันทำให้จิตใจเป็นอิสระและมีความสุขอย่างสูงสุดโดยระดับจิตใจที่เป็นลักษณะดังต่อไปนี้ 1) ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนแปรวนแปรต่าง ๆ 2) ไม่ผิดหวังโศกเศร้าปีบคั่นจิตเพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ๆ 3) ความปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใสสดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา 4) เป็นอยู่และกระทำการด้วยปัญญาซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

สรุปว่า ประโยชน์ของการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การฝึกฝนพัฒนาตนในระดับจุดหมายของชีวิต ล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยการพัฒนาตนทั้งสองระดับ คนที่จะเชื่อว่าเป็นบัณฑิตนั้นต้องมีการศึกษามีการประพฤติ

และการปฏิบัติ จึงจะก่อเกิดขึ้นได้ เมื่อมนุษย์ได้ให้ความสำคัญของการศึกษา และการพัฒนาตนเมื่อใดก็ตามหากมนุษย์รู้เห็นเข้าใจเข้าถึงการพัฒนาตนสูงสุดหรือเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริงหลุดพ้นจากกิเลส และความทุกข์ทั้งปวง

บทสรุป

การพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตน ทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียน ไม่โหดร้าย ไม่ประพฤติผิดในกาม หรือคู่ครองของผู้อื่นเคารพ ภูมฺระเบียบของสังคม การฝึกฝนพัฒนาตนเป็นการยกระดับจิตใจของตนให้ถึงจุดหมายของชีวิต โดยอาศัยการพัฒนาตนทั้งสองด้าน คือ ด้านกาย และด้านจิตใจ คนที่จะได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตนั้นต้องมีการศึกษามีการประพฤติและการปฏิบัติ จึงจะก่อเกิดขึ้นได้ เมื่อมนุษย์ได้ให้ความสำคัญของการศึกษาและการพัฒนาตน มนุษย์ก็จะรู้และเข้าใจเข้าถึงการพัฒนาตนอย่างสูงสุด หรือเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง หลุดพ้นจากกิเลส มีปัญญารู้เกี่ยวกับชีวิตตนแล้วความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง คือ พัฒนาตนแล้วก็จะบั่นทอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนจึงทำให้มีความทุกข์น้อยลง ถ้าไม่ได้พัฒนาตนก็มีความยึดมั่นในตัวตนมาก การพัฒนาปัญญาเพื่อที่จะให้ปัญญาเป็นส่วนช่วยในการขัดเกลาความยึดมั่นถือมั่น ที่อยู่ภายในให้น้อยลง หากสามารถพัฒนาปัญญาได้แล้วความทุกข์ก็ย่อมน้อยลงตามไปด้วย



บรรณานุกรม

โกศล เพ็ชรวงษ์. (2543). “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาตนศึกษาเฉพาะกรณีผู้เข้ารับการศึกษาตามหลักสูตรเตรียมผู้บริหารการศึกษาของสถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษาของสภามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิตติรัตน์ รัชชใจตรง. (2548). “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.

พระจิรวังน อุตตมเมธี. (2553). **ศึกษาวิเคราะห์การศึกษาเพื่อพัฒนาตนตามทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9). (2546). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550).

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประทวน ปกสโร, พระมหา. (2547). **การศึกษาตามพระคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท: ศึกษาเฉพาะกรณีวิธีการศึกษาตามหลักไตรสิกขา**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2523). **อานาปานสติ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ. ไพศาล ไกรสิทธิ์. (2541). **เอกสารคำสอนรายวิชาการพัฒนาตนเอง**. ลพบุรี. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อัมมบท เล่มที่ 25**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ เล่มที่ 12**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย อภิธัมมปิฎก ปุคคัลลปิฎกุตติปาติ เล่มที่ 36**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย อังคุตตนิคาย ปัญจกนิบาต เล่มที่ 23**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ศันสนีย์ เสถียรสุต, แม่ชี. (2545). **การอบรม**



ศิลปะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอา
นาปนสติภาวนา. ปฏิบัติเนื่องในวัน
อาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา วันที่ 23-28
กรกฎาคม.

สิริ กรินชัย. (2539). การศึกษาการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติ
กรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

.....