

การพัฒนาตนเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพุทธธรรม  
A DEVELOPMENT OF BUDDHIST MORALITY  
FOR THE ULTIMATE GOAL OF LIFE

จิตติมา สุนทรธ<sup>1</sup> และ พระมหามิตร ฐิตปณโย<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น<sup>1,2</sup>

Jittima Soontornrot<sup>1</sup> and PhramahaMit Thitapanyo<sup>2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand<sup>1,2</sup>

Corresponding Author; E-mail: kanyupha@gmail.com

\*\*\*\*\*

## บทคัดย่อ

การพัฒนาตนหรือการฝึกฝนตนถือว่าเป็นหลักของบัณฑิตผู้ฉลาดมีปัญญาในโลกนี้ก็ต้องฝึกฝนตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าด้วยคุณธรรมต่างๆดังที่พระพุทธศาสนาใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาตนตามแบบโลกียะคือภาวนา4อันได้แก่กายภาวนาสีลภาวนาจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาและหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาตนตามแบบโลกุตระคือภาวนา2อันได้แก่การเจริญการฝึกอบรมการทำให้เกิดให้มีขึ้นได้แก่สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงหรือการเจริญปัญญาเรียกว่ากรรมฐานหลักการพัฒนาตนทั้งสองอย่างนี้เพื่อนำตนไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า คัมภีร์ธรรมหมายถึง ธรรมฝ่ายคัมภีร์หรือกิจด้านการเล่าเรียน การศึกษาจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก ตำราทางพระพุทธศาสนาตลอดถึงการแสวงหาความรู้ต่างๆวิปัสสนาธรรมหมายถึงธรรมฝ่ายเจริญ

---

\* ได้รับบทความ: 24 กรกฎาคม 2562; แก้ไขบทความ: 29 ธันวาคม 2563; ตอรับตีพิมพ์: 30 ธันวาคม 2563

Received: August 24, 2019; Revised: December 29, 2020; Accepted: December 30, 2020

วิปัสสนาหรือกิจด้านการบำเพ็ญภาวนาหรือเจริญกรรมฐานซึ่งเรียกรวมเข้าไว้ด้วยโดยฐานมีวิปัสสนาเป็นส่วนสำคัญและคลุมยอนั่นเอง

**คำสำคัญ:** เป้าหมาย; หลักพุทธธรรม

## Abstract

Self-development or self-discipline is considered the core of wise graduates. The wise people in this world will have to train themselves to progress with various virtues. As Buddhism uses Buddhist principles to develop themselves according to Lokiya is Bhavana<sup>4</sup> such as physical development, moral development, emotional development and intellectual development. And the principles of Dharma for the development of Lokutrais Bhavana<sup>2</sup> such as Growth, training, cause-up, including Samathapa-Bhavana is a spiritual training for meditation or meditation. And introspection is the training of wisdom to be enlightened according to truth or wisdom development, called meditation.

These two principles of self-development in order to lead themselves to the ultimate goal of life through the learning process called Kanthathura mean to the business of scripture or tuition Education from the scriptures of the Holy Scriptures, Buddhist texts Throughout the pursuit of various knowledge. Vipassanathura mean Engaged in the development of Vipassana or the practice of prayer Or prosperity Which is also included, with the base having enlightenment as an important part and covering it.

**Keywords:** Goal; Buddhist Principles

## บทนำ

มนุษย์นั้นจัดได้ว่าเป็นสัตว์มีความพิเศษกว่าสัตว์ประเภทอื่นเพราะมีพลังทางปัญญา มีมากกว่าสัตว์อื่นทุกชนิดมนุษย์จึงสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นหรือให้ยิ่งกว่าคำว่า มนุษย์ได้การพัฒนา มนุษย์ให้ก้าวไปสู่ขั้นสูงสุดจึงเรียกหลักเกณฑ์ดังกล่าวนี้ว่า ทฤษฎีเชิง

สัจจะธรรมส่วนทฤษฎีเชิงสัจจะทางโลก อาจจะพัฒนาตนให้เป็นผู้มีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่แก่สรรพสัตว์ จนก้าวถึงระดับขั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้ดียิ่งขึ้น มนุษย์มีความสัมพันธ์กับทั้งโลกภายนอกและทั้งโลกภายในหมายความว่า ยังมีตัวควบคุมกลไกที่อยู่เบื้องหลังอีกชั้นหนึ่ง คือ เจตนา แต่เจตนาจะแสดงบทบาทแค่สนองความต้องการของมนุษย์เท่านั้น ส่วนจะเป็นฉันทะหรือเป็นตัณหาที่จะขึ้นอยู่กับหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม ถ้ามนุษย์พัฒนาตนไปในแนวฉันทะ มีเจตนาเพื่อที่จะพัฒนาชีวิต เพื่อต้องการจะเรียนรู้เพื่อต้องการศึกษา เพื่อการสร้างสรรค์ แต่ถ้าไม่ได้พัฒนาความต้องการดังกล่าว แต่กลับมีจุดมุ่งหมายไปที่ความต้องการเพียงเพื่อจะสนองความรู้สึกแค่การเสพ เจตนาเลยหักเหไปเพียงเพื่อต้องการใช้อินทรีย์ภายนอก เพื่อเสพสิ่งที่ชอบใจ แต่พยายามหนีสิ่งที่ตนไม่ชอบใจ หรือที่เรียกว่าหาความสุขจากการเสพ เจตนาที่อยู่ภายในจึงเป็นตัวสำคัญ เพียงแค่ดูที่พฤติกรรมภายนอก หรือแค่ดูเพียงการใช้อินทรีย์ภายนอกเท่านั้นยังไม่พอ จำเป็นที่ต้องพิจารณาไปถึงส่วนลึกของเจตจำนงนั้นด้วย

ปัญหาในปัจจุบันที่เป็นเรื่องหนักใจแก่สังคมไทยทั่วไปไม่น้อยไปกว่าปัญหาด้านอื่นๆ นั่นคือ เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลงเพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้เพราะแทบไม่มีกิจกรรมใดๆ ในโลกนี้ซึ่งจะไม่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุเลย อย่างเช่น เครื่องอำนวยความสะดวกด้านสื่อสารมีโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น แต่เมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใดด้านจิตใจของมนุษย์ก็สับสนวุ่นวายมาเป็นเท่าตัวเพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริงจึงตกเป็นทาสวัตถุเหล่านั้นได้ง่ายและยังทำให้เกิดปัญหาที่ตามมา

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เหมาะสมแก่จริตินัยของบุคคลในการฝึกฝนพัฒนาตนเองในหลายระดับคือ ตั้งแต่ในระดับศีลธรรม กุศลกรรมบถ และในระดับสัจธรรมขั้นสูง อันหมายถึง มรรคมีองค์ 8 ในอริยสัจ 4 ประการและหลักภาวนา 4 ทั้งนี้เพื่อพัฒนาฝึกฝนอบรมปุถุชนซึ่งมีชีวิตที่อยู่ด้วยความอยากได้อะไรดี อยากมี อยากเป็น ให้มีความสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีสัมมาชีพ รู้จักการดำเนินชีวิตตามมรรควิธีก็ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นเอง

### ความหมายของคำว่า “การพัฒนาตน” ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

การพัฒนาตนของมนุษย์มีเป้าหมายอยู่ที่มโนกรรมซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรมของมนุษย์ชาติที่ปรากฏในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเห็น ความเชื่อ เจตจำนงหรือทัศนคติ เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดกายกรรมและวจีกรรมตามมาอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกล่าวคือเมื่อคิดอย่างใดก็จะทำและพูดเช่นนั้นหรือเมื่อทำและพูดอย่างใดก็จะสะท้อนถึงความคิดว่าเป็นอย่างไรดังนั้นการมีความเข้าใจในมโนกรรมว่ามีความสำคัญและส่งผลอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อโลกย่อมจะทำให้เราสามารถเลือกที่จะประกอบมโนกรรมที่ถูกต้องและส่งผลดีทั้งต่อตนและต่อโลกนั้นคือการทำให้เกิดการพัฒนาตนและโลกไปในทิศทางที่ถูกต้องพร้อมกันไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544: 83)

คำว่า “พัฒนา” ในภาษาสันสกฤตมาจาก คำว่า “วฺรณ” แปลว่า ความเจริญ มาจากภาษาบาลีว่า “วชฺชน” หรือ “วณฺษ” แปลว่า ความเจริญ ความงดงาม เพิ่มขยายขึ้น ผีกลั่น ทำให้ยืนยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทยก็มีความหมายว่า ความเจริญ ความงดงาม การขยายขยาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525: 580) ส่วนคำว่า “พัฒนา” หรือ “วณฺษา” ในภาษาบาลีนั้นแปลว่า รก คือ รกอย่างหนาแน่นเช่น รกหญ้า ผมบนศีรชะรก ก็เรียกว่าพัฒนา คือ เป็นความเจริญด้วยเหมือนกัน ถ้าบุคคลมีความประพฤติหรือการกระทำที่ไม่มีประโยชน์อะไรในโลกนี้ก็เรียกว่าคนทำโลกให้กรวมความคำว่า “พัฒนา” แปลว่า ทำให้รก หรือสร้างความรก ถ้าจะให้รกไปด้วยคนดี หรือทรัพยากรมนุษย์ที่ดีแล้วจำเป็นต้องส่งเสริมปลูกสร้างทัศนคติโดยต้องพัฒนาทางจิตซึ่งเป็นผู้นำของกายถ้าจะให้รกไปด้วยปัญหายุ่งยากรกไปด้วยความโกลาหลุ่นวายก็ต้องพัฒนาด้านจิตที่สมบูรณ์แบบจำเป็นต้องพัฒนาให้ครบทั้ง2ด้าน กล่าวคือควรพัฒนาทั้งทางวัตถุและทางจิตใจให้ควบคู่และทัศนคติโดยเฉพาะทัศนคติเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจจะต้องเน้นเป็นพิเศษ เพราะการพัฒนาถูกต้องดีแล้ว ก็จะสามารถควบคุมการพัฒนาทางด้านวัตถุให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องได้และการพัฒนาจิตที่ถูกต้องก็คือ พัฒนาจิตให้มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจนกระทั่งพัฒนาจิตให้มีสมาธิ ตั้งมั่น มั่นคง สะอาด สว่าง จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน สามารถจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า ในอนาคต ภิกษุทั้งหลายจักไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิตไม่อบรมปัญญาเมื่อไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญาจักให้อุปสมบทกุลบุตรเหล่าอื่นจักไม่สามารถแนะนำแม้กุลบุตรเหล่านั้นในอธิศีลอธิจิต อธิปัญญา

แม้กุลบุตรเหล่านั้น ก็จักไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญา เมื่อไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญา ก็จักให้อุปสมบทกุลบุตรเหล่านั้น จักไม่สามารถแนะนำแม้กุลบุตรเหล่านั้นในอริศีลอธิจิต อธิปัญญา แม้กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญาเพราะเหตุดังนี้แล การปล้ำล้างวินัยย่อมมีเพราะการปล้ำล้างธรรม การปล้ำล้างธรรมย่อมมีเพราะการปล้ำล้างวินัย (อง.ปญจก. (ไทย, ฉบับหลวง.) 22/79/91.) ในภาวนาสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุไม่หมั่นเจริญภาวนา แม้เพียงเกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ขอให้จิตของเรานั้น พึงหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถ้อยมั่นก็จริง แต่จิตภิกษุนี้อย่อมยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะเหตุไร เพราะไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรค 8 ภิกษุทั้งหลายหมั่นเจริญภาวนา จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะ เพราะเจริญโพธิปักขิยธรรม (อง.สตตก. (ไทย, ฉบับหลวง.) 23/68/98-99.) อรรถกถา ตติยปาราชิก วรรณนา สมันตปาสาทิกามีพรรณนาไว้ว่า ภาวนา คือ อบรมความเจริญให้องกามความเพิ่มเติมที่จิต ถืออาการอันไม่งามในส่วนทั้งหลาย มีผมและหนังเป็นต้น ในอสุภะมีอุทุมตกะอสุภะหรือในวัตถุภายในและภายนอกทั้งหลาย(วิ.มหา.อ. (ไทย, มหามกุฏ.), 2/318.)

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งการพัฒนา คือ ทำให้มีความเจริญฝึกอบรมหรือการทำให้เป็นการทำให้มีขึ้น โดยอาศัยหลักไตรสิกขา มีหลักเกณฑ์ 3 ประการ คือ

- 1) อริศีลสิกขา หมายถึง การฝึกฝนอบรม การพัฒนาด้านความประพฤติ กฎระเบียบ วินัย ความสุจริต ทางกาย วาจาและอาชีวะ
- 2) อริจิตตสิกขา หมายถึง การฝึกฝน การอบรม พัฒนาด้านจิตใจ ที่ปลูกฝังคุณธรรม เพื่อสร้างเสริมคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิต
- 3) อธิปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรม พัฒนาด้านปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้เข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ตามความเป็นไปตามเหตุปัจจัยอันเกิดขึ้น เพื่อจะช่วยเหลือไขปัญหาที่บังเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง(BukkyoDendokyokai, 1998 : 50)

เหตุที่ต้องเพียรพัฒนาจิตให้ดียิ่งขึ้นเพราะว่า มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ประเสริฐ สามารถที่จะพัฒนาได้ยิ่งๆขึ้นไปได้ คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เพราะมีการพัฒนาตนเอง (พระมหาจุฬชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2553 : 81-82)

สรุปได้ว่าการพัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญขึ้นไป หรือการเปลี่ยนแปลงอีกจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งเพื่อความงอกงามไพบูลย์ขึ้น เป็นลักษณะเชิงบวก เป้าหมายจะมีจุดประสงค์ที่

ปีที่ 7 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2563

พัฒนากาย พัฒนาจิตพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาหลักการทั้ง 4 ข้อ จึงเป็นหลักการทางทฤษฎี เพื่อนำไปปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งพระอริยบุคคลใช้หลักการดังกล่าวนี้มานำมาปฏิบัติจนสำเร็จผลอันสูงสุดได้

การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนาคือ ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นใหม่ขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ 4 ประเภท คือ

1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศิลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ความหมายการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

#### การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4

##### 1. การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา)

การพัฒนาด้านกายนั้น จัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียว ไม่มีศีลควบคุมแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกาย แต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนากายด้านเดียวแล้ว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดต้นเหตุความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุม่าบำรุงกายให้เจริญ โดยทางพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนากายแยกต่างหาก

จากจริยธรรม เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียว ย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขา และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้ค้นหาได้เครื่องมือที่จะแสวงหาที่ยั่งยืน โลกามิส (ที.ปา.(ไทย) 11/305/48/272 คูเทียบ งบ.ปญจก.(ไทย) 22/79/145) ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้ว ก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ใช้สื่อมวลชนสาขาต่างๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

ความหมายในการพัฒนากาย คือ พัฒนาอินทรีย์ 6 การพัฒนากายในความหมายที่แท้จริง ก็คือการพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ 6 ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก 6) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากาย หรือ ฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้นการพัฒนาการจึงเป็นการการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ 6 เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติเพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย

## 2. การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา)

การพัฒนาตนเองด้วยหลักศีลนั้น โดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เพนองคัมภรค คือ อธิศีลสิกขา

ความหมายของศีลในแง่ของการฝึกฝนตน คือ การฝึกฝนอบรมตนซึ่งเรียกว่า อธิศีล หรือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง หรือ การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูลไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายเป็นพื้นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตใจในอธิจิตตสิกขา เรียกสั้นๆ ว่า ศีล 16 และศีล ยังหมายถึง ระเบียบความประพฤติหรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายวาจา ตลอดถึงทำมาหาเลี้ยงชีพ

นอกจากนั้น ศีลครอบคลุมไปถึง การไม่ละเมิดระเบียบวินัย หรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองในด้านการกระทำศีล จึงหมายถึง ความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน สาระของศีลอยู่ที่ความสำรวม หมายถึง การสำรวมระวังคอยปิดกั้น หลีกเว้นไม่

ให้ความชั่วเกิดขึ้นนั่นเองเป็นศีล และสภาพจิตของผู้ไม่คิดจะละเมิด ไม่คิดเบียดเบียนใครนั้นแหละเป็นตัวศีล

### 3. การพัฒนาด้านจิต (จิตตภาวนา)

พัฒนาจิต คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดังงามพร้อม ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้คือ

1) คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้ที่มีจิตใจสูงละเอียดย่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น

2) สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่างๆ ดังกล่าว

3) สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุนมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

### 4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

นอกจากการฝึกฝนให้มีความสามารถในการคิดเป็นคิดอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ปราศจากอคติแล้วยังมีความหมายต่อไป ถึงการรู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารจนสามารถชำระกิเลสจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสครอบงำหลุดพ้นจากความทุกข์สิ้นเชิงเมื่อบุคคลสามารถพัฒนาตนให้เป็นที่ พึ่งมีจิตและปัญญาแล้ว การพัฒนาชีวิตด้านในของบุคคลด้วยกระบวนการศึกษาอบรมในหลายลักษณะ จะทำให้บุคคลมีคุณภาพภายใน อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการรองรับการจัดระเบียบสังคมอย่างใหม่ ที่เป็นผลจากการพัฒนาสังคมอย่างแท้จริง การพัฒนาสภาพทางกายภาพตลอดจนการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมจะสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เพราะผู้คนมีหลักธรรมพื้นฐาน เช่น มี สัมมาทิฐิ เห็นความเจริญงอกงามของชีวิตดีกว่าความมั่งคั่งทางวัตถุ มีความสันโดษ พึงพอใจในความเป็นอยู่แต่พอดี ควบคุมไปกับความขยันหมั่นเพียร และมีฉันทะเป็นแรงจูงใจ



ในการทำงาน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อสรรพชีวิตเป็นต้น คุณภาพของชีวิตที่กล่าวมาแล้ว ย่อมเป็นสิ่งสะท้อนและเป็นทั้งปัจจัยในการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาสังคมอย่างแท้จริง

### จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้แบ่งจุดหมายของชีวิตออกเป็น 2 ระดับ คือ จุดหมายระดับโลกียะ และระดับโลกุตระ การจะเข้าถึงแต่ละจุดหมายนั้นมีวิธีการที่แตกต่างกัน และคุณสมบัติของผู้สำเร็จในแต่ละเป้าหมายก็แตกต่างกันเช่นกัน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. การพัฒนาตนแบบโลกียะ

คำว่า โลกียะ โลกียะ หรือโลกีย์ ที่เกี่ยวกับโลก เนืองในโลก หรือเรื่องของชาวโลก ยังอยู่ในภพสาม ยังเป็นกามาวจร รูปาวจร หรืออรุฬาวจร (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2546 : 349-350) หลักการขัดเกลาสำหรับฆราวาสนั้น เรียกว่า สังคหวัตถุหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่น ผู้กโมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการ สงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่

1. ทาน คือ การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว

2. ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ

3. อตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพัตในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

4. สมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอดันเสมอ ปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย (SomdejPhraNyanasamvara, 2535 : 55)

### 1.1 การพัฒนาตนแบบโลกียะขั้นพื้นฐาน

หลักการพัฒนาคนตามหลักพระพุทธศาสนา มี 3 ระดับ คือ ขั้นที่ 1 ญาณธัมมิกตละ จุฬหมายขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน ทั้ง 4 นี้ พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้ให้เป็น ประโยชน์ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

- 1) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน
- 2) มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
- 3) มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
- 4) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าพอใจ

ขั้นที่ 2 สัมปรายิกตละ จุฬหมายขั้นเลยตาเห็น หรือ ประโยชน์เบื้องหน้า

- 1) มีความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ไม่อ้างว้างเลือนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้ เข้มแข็ง ด้วยศรัทธา
- 2) มีความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การอันดีงามด้วยความ สุจริต
- 3) มีความอึดใจ ในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมา ด้วยน้ำใจ เสียสละ
- 4) มีความกล้ากล้ามั่นใจ ที่จะแก้ไขปัญหานำชีวิตและภารกิจไปได้ด้วย ปัญญา
- 5) มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่กรรมที่ดี

ขั้นที่ 3 ปรหมตละ จุฬหมายสูงสุด หรือ ประโยชน์อย่างยิ่ง

- 1) ถึงโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปร ก็ไม่หวั่นไหว มีใจ เกษมศานต์มั่นคง
- 2) ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิต ให้ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตโล่งโปร่งเบา เป็นอิสระ
- 3) สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใสไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้
- 4) รู้เท่าทันและทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วย ปัญญา

ถ้าบรรลุจุฬหมายชีวิตถึงขั้นที่ 2 ขึ้นไป เรียกว่าเป็น บัณฑิต

### 1.2 การพัฒนาตนแบบโลกียะขั้นสูง

หลักธรรมของมนุษย์ที่เมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว จะทำให้กำเนิดเป็นเทวดามีหลายประการด้วยกัน เช่น หลักธรรมเกี่ยววัตถุบท 7 กุศลกรรมบถ 10 บุญกิริยาวัตถุ 10 ในที่นี้ขอยกมาเพียงหัวข้อเดียว คือ หิริโอตตปปะเท่านั้น ในทางพระพุทธศาสนา มีความเชื่อว่า เมื่อนำหลักธรรมดังกล่าวมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ย่อมกำเนิดในเทวภูมิ หรือเกิดเป็นเทวดาภพใดภพหนึ่งนั่นเอง หลักธรรมดังกล่าว คือ หิริโอตตปปะ เพราะหมายถึง ความละอายบาป หรือละอายใจต่อการทำความชั่ว หรือเพื่อเป็นการเตือนสติให้มีความยั้งคิด ให้ไตร่ตรองก่อนการกระทำสิ่งใดๆและเพื่อให้รู้เคราะห์ว่า สิ่งที่กำลังกระทำลงไปนั้น เป็นสิ่งดีงาม หรือสิ่งชั่วช้า ถ้าเป็นสิ่งชั่วช้า ก็ให้นึกละอายที่จะกระทำเช่นนั้น และให้นึกเกรงกลัวผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง

ในพระสูตรตันปิฎก อรรถกถา ปรมัตถทีปนี อธิบายไว้ว่า หิริ มีลักษณะ ยำเกรง โอตตปปะมีลักษณะเห็นภัยอันเป็นโทษที่น่ากลัวนั้นอย่างไร ตอบว่า จริงอยู่บุคคลบางคนยังหิริอันมีลักษณะยำเกรงให้เกิดขึ้น ด้วยเคารพในผู้นั้น โดยอาการ 4 อย่าง คือ (ขุ.อิติ.อ.) ไทย, มหามงกุฏ), 45/295)

- 1) นึกถึงความเป็นใหญ่โดยชาติ
- 2) นึกถึงความเป็นใหญ่โดยเป็นผู้สอน
- 3) นึกถึงความเป็นใหญ่ในมรดก
- 4) นึกถึงความเป็นใหญ่ในทางประพฤติพรหมจรรย์แล้วไม่ทำความชั่ว บาง

คนกลัวโดยความเป็นโทษ ด้วยเหตุ 4 อย่าง คือ

- 1) อัตตานุภาพภัย คือ กลัวถูกตีเตียนตน
- 2) ปราณุภาพภัย คือ กลัวผู้อื่นตีเตียน
- 3) ทัญญภัย คือ กลัวถูกลงอาญา
- 4) ทุกคติภัย คือ กลัวตกนรก

เราเป็นคนไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปปะ คือ ไม่ละอายเป็นคนหน้าด้าน แล้วก็กลัวเหมือนกับคนบ้า ไม่รู้จักกลัวอะไร แต่ถ้ามีความละอายอย่างพุทธบริษัท หรืออย่างชาวพุทธแล้ว ก็จะละอายมากเมื่อเปลอสติถ้าหากิเลสเกิดขึ้นได้แล้ว ก็เป็นเรื่องที่ต้องละอายอย่างยิ่ง แล้วก็กลัวทุกภัยในวัฏสงสารอย่างยิ่ง คำว่า หิริ หมายถึง ความละอายบาปละอายใจต่อการทำความชั่ว ; โอตตปปะ คือ ความกลัวบาปเกรงกลัวต่อความชั่ว ธรรมหมวดนี้ ช่วยรักษาตัวไม่ให้ตกไปในความเสื่อมเสียและช่วยให้รับผิดชอบในการรักษาสังคม

ถ้ามีวิชา มีความรู้ ก็จะมีhiri มีโอตตปปะตามมา มีสมาธิตามมาhiri ละอายต่อความชั่ว โอตตปปะ เกรงกลัวต่อผลของบาป มีความตั้งใจ จิตใจที่มั่นคงขึ้น ก็จะช่วยป้องกันบาปต่างๆ (สุกัร ทุมทอง, 2557: 25) จึงตั้งข้อสังเกตได้ว่า เป้าหมายในการฝึกอบรมตนเองในเบื้องต้นนั้น เพื่อต้องการทำให้คนมีประสิทธิภาพ เพราะถ้ามนุษย์มีศักยภาพแล้ว ย่อมสามารถจะส่งผลในเชิงธุรกิจบางอย่าง หรือต้องการพัฒนาคนเพื่อเพิ่มผลผลิตของงาน เพราะถ้าคนมีคุณภาพ ย่อมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. การพัฒนาตนแบบโลกุตตรธรรม

โลกุตตรธรรม คือ ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก ไม่เนื่องในภพทั้งสาม หรือสภาวะพ้นโลก มี 9 ได้แก่ มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546 : 350) เมื่อมีผู้เลื่อมใสในหลักคำสอนของพุทธศาสนาและบวชเข้ามาแล้ว จะต้องมีฐานะสำคัญอยู่ 2 ประการ คือ

1) คณธรรมา หมายถึง ธรรมาฝ่ายคัมภีร์หรือกิจด้านการเล่าเรียน การศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำรา ทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนการแสวงหาความรู้จนเกิดความรู้ความสามารถ ในด้านวิชาการต่างๆ เพราะฉะนั้นเมื่อบวชเข้ามาแล้วจึงต้องเรียนรู้วิชาการต่างๆ โดยเฉพาะไตรสิกขา 3 คือศีล การสำรวมกาย วาจา สมาธิ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ความรอบรู้

2) วิปัสสนาธุระ หมายถึง ธรรมาฝ่ายเจริญวิปัสสนาหรือกิจด้านการบำเพ็ญภาวนา หรือเจริญกรรมฐาน อันรวมทั้งสมณะที่เป็นเบื้องต้น ซึ่งเรียกรวมเข้าไว้ด้วยโดยฐานมีวิปัสสนาเป็นส่วนสำคัญและคลุมยอดนั่นเอง

### 2.1 หลักการเพื่อพัฒนาตนแบบโลกุตตระ

การพัฒนาตนตามแบบโลกุตตระ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายไว้หลายประการด้วยกัน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวหลักการดังกล่าวไว้ว่า ภาวนา 2 คือ การเจริญการฝึกอบรมการทำให้เกิดให้มีขึ้นได้แก่

1) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ

2) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงหรือการเจริญปัญญา (สองอย่างนี้ ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม และวิชาภาคิยธรรมในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่ง

งานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิธีฝึกอบรมจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 : 70) ซึ่งสมณะและวิปัสสนา ก็ย่อมจะได้บรรลุวิชา 3 อภิญญา 6 บุคคลนั้นย่อมทำโลกมีขึ้นธโลกเป็นต้น ให้สว่างไสวด้วยวิชาและอภิญญาอันตนบรรลุเหมือนพระจันทร์พ้นแล้วจากหมอกเป็นต้น ทำโอกาสโลกให้สว่างอยู่ฉะนั้น (ขุ.เถร.อ., 53/144-145.)

## 2.2 การพัฒนาตนแบบโลกุตตระ

การพัฒนาตน หมายถึง ทำให้เจริญยิ่งขึ้น ใช้ในความหมายได้หลายประเภท เช่น พัฒนาคณ พัฒนาวัตถุ หรือการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่มิติที่ดีกว่า ความเจริญเติบโต ความก้าวหน้าการปรับปรุงสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น หรือการเปลี่ยนแปลงสภาพด้านจิตใจจนสามารถทำให้แต่ละบุคคลเจริญขึ้น หรือเพิ่มทับทวียิ่งขึ้น ในวิถีทางของพระพุทธศาสนานี้ พระพุทธองค์ทรงได้กำหนดแนวทางในการศึกษาและนำมาปฏิบัติดังพระปิฎกจุฬารัตน ได้แสดงพรรณนาเอาไว้ในหนังสือมิลินทปัญหา ที่ได้กล่าวถึงการพัฒนาดนในการสนทนาธรรมของพระเจ้ามิลินท์และพระนาคเสน ว่า ข้าแต่พระนาคเสนผู้ปรีชาซึ่งวิสัยนี้ควรจะอยู่ที่ร้านตลาดยารักษาโรคของสมเด็จพระบรมครูที่ตั้งไว้ ได้แก่ธรรมสิ่งใดเล่าพระผู้เป็นเจ้าของพระนาคเสนก็ได้วิสัยนี้แล้วว่ามหาพราหมณ์ถวายพระพรบพิตรพระราชาสมภารสมเด็จพระบรมโลกุตมาจารย์ทรงรักษาโรคคือ ราคาทิกิเลสแห่งมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อให้เบาบางทางการหายด้วยธรรมทั้งหลาย ได้แก่สติปัญฐาน 4 (พระปิฎกจุฬารัตน), 2550 : 466)

ข้อสังเกตจากหลักการดังกล่าวได้ว่า การพัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญขึ้นไป หรือการเปลี่ยนแปลงอีกจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งเพื่อความงอกงามไพบูลย์ขึ้น เป็นลักษณะเชิงบวก เพราะฉะนั้น ยุทธศาสตร์การพัฒนาดนในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นวิธีการสืบค้นหาเหตุผลนั้นได้เป็นอย่างดี แนวทฤษฎีโดยละเอียดมีหลักการดังนี้

โพธิปักขิยธรรม เป็นเรื่องที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ การนำเรื่องนี้มาทำการประยุกต์ คือการนำเอาสมาธิปฏิบัติ เพื่อใช้เป็นประโยชน์ให้ได้ไม่ใช่เพียงแต่เรียนไว้ สูตรการประยุกต์ 2 คำ คือ การทำปรีชาให้เป็นปรีชา นำมาประยุกต์ให้เป็นการปฏิบัติ หลักการดังกล่าวจำแนกได้ 7 ประการ ได้แก่ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2550 : 48-68)

1) สติปัญฐาน 4 แปลว่า การตั้งไว้ซึ่งสติอย่างถูกต้อง จนเกิดความสำเร็จประโยชน์แปลในระดับสูง คือ การกำหนดตั้งไว้ซึ่งสติด้วยเจตนา เป็นเฉพาะเรื่อง เฉพาะหน้าที่ เป็นเฉพาะกิจ หลักการดังกล่าวจำแนกได้ 4 ประการ ได้แก่

(1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดกาย อาศัยกายเพื่อใช้ลมหายใจไว้กับร่างกาย กระทำแก่กันและกันไปตามวิธีการ

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ กำหนดสติเพื่อจะตามดูเวทนา ที่เป็นเวทนาอันสูงสุดแล้ว จะพึงได้จากอาการสามารถทำกายให้สงบระงับ เวทนาเป็นความรู้สึกประเภทพอใจและไม่พอใจที่เกิดขึ้นกับจิต จิตอยู่เฉยๆก็ย่อมความหมายคำว่า พอใจและไม่พอใจอยู่ดี มันก็ลึกลับว่าพอใจหรือไม่พอใจ

(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งไว้เฉพาะสติตามเห็นจิต ตั้งสติไว้ให้ดีเพื่อตามดูจิต ตามเห็นจิต ตามเข้าใจจิต ตามศึกษาจิต จนรู้ทุกอย่างที่เกี่ยวกับจิต จนสามารถจะบังคับจิตได้ตามที่เราต้องการ มีหลักเกณฑ์สำคัญ

จากการศึกษาโพธิปักขิยธรรมประยุกต์ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) จึงตั้งข้อสังเกตได้ว่า กลไกทางจิตนี้มีพลังมหาศาล ขั้นตอนแรกจะต้องรู้ว่า วิธีที่จะทำให้มันเกิดมีพลังงานขึ้นมาได้เขาทำกันอย่างไร ทฤษฎีมีส่วนประกอบด้วยอะไรบ้าง วิธีปฏิบัติตามกระบวนการอย่างถูกต้องนั้นใช้ยุทธศาสตร์ใดต่อปฏิบัติการ เหล่านี้ จะต้องทำความเข้าใจกับทฤษฎีให้ถูกต้อง จึงสามารถปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ ทฤษฎีส่วนใหญ่สังเคราะห์จากพระไตรปิฎก พร้อมกับทั้งอธิบายรวมกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือการอธิบายในรูปแบบประยุกต์ เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น แต่จุดประสงค์ยังคงเดิม กล่าวคือ เป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันจะก้าวเข้าไปสู่ความหลุดพ้น เรียกได้อีกอย่างว่า ทฤษฎีแห่งการตรัสรู้ เพราะฉะนั้น หลักการปฏิบัติจึงสลับซับซ้อน ในกรรมวิธีแห่งความสำเร็จประโยชน์ได้นั้น จะต้องมีปัญหา มีสติ มีวิริยะและขันติ

## สรุป

มนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ง่าย เพราะรู้จักปรับเปลี่ยนตนเองได้ในทุกสภาพ ถ้าหมั่นฝึกตนตามแนวทางที่ถูกต้องตามทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา ก็จะเจริญก้าวหน้าองงามในหน้าที่การงาน สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างถูกต้องเรียบง่าย พอเพียงต่อการดำรงชีพ ไม่ยึดติดอยู่ในเทคโนโลยีมากจนเกินเหตุ หากไม่รู้เท่าทันก็จะไม่ก่อประโยชน์อะไรเลย ในหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา จะเน้นเรื่องการใช้ชีวิตไม่ให้ฟุ้งเฟ้อ รู้จักประหยัด อุดออม เพราะฉะนั้น การพัฒนาตนอย่างถูกต้องนั้น จึงมีคุณประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในหลายๆด้าน ในทางพระพุทธศาสนามีจุดประสงค์ในเชิงบวก คือ เป็นไปเพื่อความเจริญแก่ตนเอง และ

บุคคลอื่น จุดหมายปลายทางอาจแตกต่างกันออกไป เพราะความเข้มข้นของหลักธรรมในการนำไปปฏิบัติ นั้น ต่างกันอย่างสิ้นเชิง ดังนั้น ผลที่ได้รับจึงต่างกัน มนุษย์สามารถที่จะเลือกเกิดได้ เลือกที่จะเป็นดังใจปรารถนาของตนได้ ถ้าไม่เกินไปวิสัยแห่งปัญญาและเหตุแห่งผลบุญ ผลทานที่ตนเคยสั่งสมมาแต่ก่อน มองโดยภาพรวมอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า "หลักการทางโลกียะ" ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ ยังวนเวียนอยู่ในกามภพมีการเวียนว่ายตายเกิด และหลักการทาง "โลกุตตระ" มีเป้าหมายไปสู่การบรรลุธรรมในชั้นสูงสุด กล่าวคือ นิพพานนั่นเอง เหตุนี้ การพัฒนาตนของแต่ละคนจึงมีเป้าหมายแตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องอาศัยหลักการดังกล่าว เพื่อทำความเข้าใจในหลักการ เพื่อการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เพื่อความเจริญงอกงามแก่ตนเอง และเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อบุคคลอื่น เพราะมนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน สังคมโลกก็จะเกิดความสงบ ร่มเย็นเป็นสุขสืบไป

### เอกสารอ้างอิง

- กรมศาสนา. (2514). *พระไตรปิฎกแปลไทย 45 เล่ม ฉบับหลวง*. กรุงเทพมหานคร : กรมศาสนา.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ. (2534). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับ 91*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย,
- พระปิฎกจุฬารักษ์. (2550). *มิลินทปัญหา*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง,
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2550). *โพธิปักขิยธรรมประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร : ตถาคตาพับลิเคชั่น จำกัด.
- \_\_\_\_\_. 2514. *สุขภาพทางจิตวิญญาณ*. กรุงเทพมหานคร : ตถาคตาพับลิเคชั่น จำกัด.
- \_\_\_\_\_. 2516. *อิทัปปัจจยตา*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต). (2546). *การเผยแผ่เชิงรุก*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร: เอสอาร์พรินต์แมสโปรดักส์จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2544). *การศึกษากับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

- \_\_\_\_\_. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11).  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2547). *วิธีคิดแบบหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสารจำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2548). *วิสัยธรรม เพื่อเบิกนำวิสัยทัศน์*. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวยจำกัด.
- พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี). (2553). *ความทุกข์มาโปรดความสุขไปร่ำไป*.  
กรุงเทพมหานคร : พับลิชชิ่งจำกัด.
- วนิษาเรช. (2550). *อัจฉริยะสร้างได้*. ปทุมธานี : อัจฉริยะสร้างได้จำกัด.
- สุกักร์ ทุมทอง. (2557). *อริยมรรคมีองค์ 8 ภาคปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
ภาพพิมพ์.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2).  
กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.
- Bukkyo Dendokyokai. (1998). *The Teaching of Buddha*. Printed by Kosaido  
Printing Co., Ltd.
- P.A. Payutto. (2017). *A constitution for living*. Petandhome : Bangkok.
- Ratasiri Budsripum. ( 2 0 1 2 ) . *Buddhism Articles For Human*.  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khonkaen Campus,  
Thailand,
- Somdej PhraNyanasamvara. (2535). *Plan of life*. Bangkok: Mahamakut printing.
- Somparn Pramta. ( 2 0 0 8 ) . *An Essay Concerning Buddhist Ethics*. Bangkok:  
Chulalongkorn University Press.