

การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา Self-Development according to Buddhism

ธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์*

Thanaporn Tangphetsiripong

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง**

Siriwat Srikhruedong

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน***

Witchuda Titichoatrattana

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Buddhist Psychology

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail : Thanaporn999@gmail.com

Received: October 19, 2021

Revised: April 21, 2022

Accepted: April 25, 2022

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาได้สอนวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา แต่ก่อนจะได้เข้าถึงนิพพานได้นั้น ก็จำเป็นต้องมีการพัฒนาตนขึ้นไปเป็นลำดับ เริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงามมีความสุข จากความเป็นกัลยาณบุรุษที่ดีงาม มีศีล มีคุณธรรม และก่พัฒนาตนไปจนถึงพระอรหันต์ได้นั้น ก็จำเป็นต้องเรียนรู้ตั้งแต่บันไดขั้นแรกนั้นก็คือ การทำความดี และการพัฒนาตนของบุคคลตามแนวพระพุทธศาสนาจะต้องตั้งอยู่บนหลักภาวะ ๔ คือหลัก กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนนั้นมี ๓ อย่าง คือ (๑) ประโยชน์บัดนี้ (ทิฐิธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่ตามองเห็นกันได้เฉพาะหน้า (๒) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นเลยจากตามองเห็น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต หรือมีคุณค่าด้านจิตใจ และความประพฤติที่ขอบรรณ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองอย่างลึกซึ้ง (๓) ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือโลกซึ่งเป็นสาระแท้จริงของชีวิต

คำสำคัญ : การพัฒนา; ตนเอง; พระพุทธศาสนา

* นางสาวธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์, Miss Thanaporn Tangphetsiripong

** รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, Assoc.Prof.Dr.Siriwat Srikhruedong อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisors.

*** ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตน Asst.Prof.Dr.Witchuda Titichoatrattana อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisors.

Abstract

Buddhism teaches how to practice one's way to reach Nirvana. Which is the ultimate goal in Buddhism. but before you can attain nirvana. it is necessary to develop oneself in order. Starting from self-development to have a good and happy life. From being a good person. having morals and virtues. To develop oneself to an arahant. it is necessary to learn from the first step. Which is to do good deeds and to develop one's self according to Buddhism. It must be based on the four principles of meditation. namely physical development. moral development. spiritual development. and wisdom development. There are three objectives for self development was (1) Benefits now (ditthadhammikatta) or the level of benefits that are visible to each other immediately. (2) Foreground benefits (sampa yikatta) or benefits beyond the eyes of the eye. benefiting the value of life. or having the moral value and righteous conduct. which induces deep self-confidence. (3) The ultimate benefit (paramattha) or the ultimate benefit of liberation. Above the world. which is the true essence of life.

Keywords : Development ; Self-Development ; Buddhism

บทนำ

พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุง หรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้^๑ ซึ่งการพัฒนาตนเองจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการพัฒนาตนเองให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันต่ออำนาจของกิเลสทั้งหลาย แต่การที่จะพัฒนาปัญญาให้เกิดมีขึ้นได้นั้น ก็จะต้องอาศัยความเพียร หากมีความเพียรน้อยก็สามารถพ้นจากความทุกข์ได้น้อย หากมีความเพียรมากก็สามารถพ้นจากความทุกข์ได้มาก และยิ่งถ้าหากมีความเพียรสูงสุดก็จะสามารถเป็นดังบุคคลประเภทที่ ๙ คือเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และเป็นผู้มีชีวิตที่ประเสริฐ เพราะมีปัญญาสูงสุดในการกำจัดทุกข์ได้สิ้นเชิง สมกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

^๑ พัฒนาตนเอง, การพัฒนาตนเอง Self Development, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm, [๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๔].

“บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่ามีชีวิตประเสริฐ”^๒ ในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้ง การความหลุดพ้น และรู้แจ้งในตนเอง จุดมุ่งหมายของการพัฒนานั้น ควรพัฒนานให้เข้าถึงได้มากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป ๓ อย่าง คือ (๑) ประโยชน์บัดนี้ (ทิฏฐิธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ที่ตามองเห็นกันได้เฉพาะหน้า อันได้แก่ การที่แต่ละชีวิตสามารถพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม มีทรัพย์สิน เกียรติยศ หรือฐานะในสังคม ไตรียหรือมิตรบริวาร และชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข เป็นการกระทำที่ต้องพึ่งตนเองได้มาด้วยการแสวงหาด้วยความเพียรพยายาม และสติปัญญาเป็นของตนโดยชอบธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นหรือสังคม (๒) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขึ้นเลยจากตามองเห็น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต หรือมีคุณค่าด้านจิตใจ และความประพฤติที่ชอบธรรม ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองอย่างลึกซึ้ง หมายถึง ความเจริญงอกงามของชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าพัฒนาขึ้นด้วยคุณธรรม เช่น ศรัทธา ความสุจริต มีศีล ความเสียสละ ความสงบสุขของจิตใจ มีความมั่นใจในความมีชีวิตที่ดีของตน ไม่หวั่นไหวต่อความตายและปรโลก ตลอดถึงการดำรงอยู่ในศีลธรรม การได้สร้างสรรค์บำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น (๓) ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือประโยชน์หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือโลกซึ่งเป็นสาระแท้จริงของชีวิต คือ ความมีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง รู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และไม่ถูกบีบคั้นคับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่น หวั่นหวาดและกังวล ปราศจากกิเลสเผาลนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไร้ทุกข์ ได้ประจักษ์สุขประณีตภายในที่บริสุทธิ์สงบเย็นสว่างไสวเบิกบาน โดยสมบูรณ์ เป็นการพัฒนาปัญญาขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงความเป็นอิสระภาพหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^๓

การพัฒนาตนเอง

ความหมายของการพัฒนาตนเอง

ในคำว่า “พัฒนา” บาลีว่า “วฑฺฒน” หรือ “วฒฺนา” แปลว่า ความเจริญ^๔ เมื่อพิจารณาคำว่า “พัฒนา” หรือ “วฒฺนา” ตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า หมายถึง การเจริญ การเติบโต เช่น ต้นไม้งอก เป็นการเติบโตที่ไม่มีการควบคุม อาจยังยืนหรือไม่ยังยืนก็ได้ เดิมนั้นพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่า พัฒนา ในยุคปัจจุบันใช้กันมาก มีคำหนึ่งคือคำว่า “ภาวนา” ถ้าแปลกันในภาษาไทยง่าย ๆ ว่าเจริญ เป็นความ

^๒ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๓/๘๐.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ทางสายกลางของการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๐๙.

^๔ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏ, ๒๕๕๓), หน้า ๖๗๓.

เจริญที่ยั่งยืน^๕ ดังนั้น คำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับภาษาบาลีว่า “ภาวนา” การพัฒนาตนของบุคคลตามแนวพระพุทธศาสนาจะต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา ๔ คือ หลักกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่าน ส่วนคำว่า “ตน” นั้น หมายถึง ตัวบุคคล ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง”^๖ คำว่า “มีตนเป็นเกาะ” ในที่นี้ หมายถึง ทำตนให้พ้นจากห่วงน้ำ คือ โอาสะ ๔ เหมือนกับเกาะกลางมหาสมุทรที่น้ำท่วมไม่ถึง^๗ คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่าและตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน ๔ ทาง คือ (๑) การพัฒนาทางด้านกายภาพ เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น (๒) การพัฒนาทางด้านศีลธรรม เป็นกระบวนการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่นสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น (๓) การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางทีเรียกว่า การพัฒนาอารมณ์ (๔) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระและบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหา เหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบ มีความเสมอภาค และมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ และการพัฒนาปัญญา มีปัญญารู้เกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับตัวตนแล้วความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง คือ พัฒนาตนแล้วก็จะบั่นทอนความยึดมั่นในตัวตน จึงทำให้มีความทุกข์น้อยลง ถ้าไม่ได้พัฒนาตนก็มีความยึดมั่นในตัวตนมาก ตัวตนก็อกรับการกระทบเรื่อยไป ก็มีแต่ทุกข์มากขึ้นพอกพูนขึ้นเสมอ^๘

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๓.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๑.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๑.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **การพัฒนาตน**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลมสคิมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๒๙.

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

พระพุทธศาสนาจึงได้มีแนวทางนี้มารองรับ เรียกว่า วิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุด ในพระพุทธศาสนา แต่ก่อนจะได้เข้าถึงนิพพานได้นั้น ก็จำเป็นต้องมีการพัฒนาตนขึ้นไปเป็นลำดับ เริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงามมีความสุข จากความเป็นกัลยาณบุุณชนที่ดีงาม มีศีล มีคุณธรรม และก็พัฒนาตนไปจนถึงพระอรหันต์ได้นั้น ก็จำเป็นต้องเรียนรู้ตั้งแต่บัดนี้ขึ้นแรกนั้นก็คือการทำความดีทั่ว ๆ ไป ที่เรียกกันว่าบุญ ดังพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข”^๙ ดังนั้น การพัฒนาตนมีความสำคัญ ๒ ประการ คือ (๑) มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก หมายความว่า การดำเนินชีวิตอยู่ได้ตลอดจนอยู่ดีของมนุษย์แทบไม่มีอะไรเลยที่ได้มาเปล่า ๆ แต่ล้วนได้มาจากด้วยการศึกษาคือเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาขึ้นมาทั้งสิ้น ต่างจากสัตว์อื่นทั่วไปที่ดำเนินชีวิตได้ด้วยสัญชาตญาณ แทบไม่ต้องเรียนรู้ฝึกพัฒนา (๒) มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ หมายความว่า การที่เรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาได้นี้เป็นความพิเศษของมนุษย์ ซึ่งทำให้มนุษย์มีชีวิตที่ดีงามประเสริฐ เลิศล้ำ จนแทบจะเป็นอะไรได้ทุกอย่าง อย่างที่ท่านว่าฝึกตนจนประเสริฐเลิศกว่าเทวดา กระทั่งแม้แต่พระพรหมก็เคารพนพหวั ต่างจากสัตว์อื่นทั่วไปที่เกิดมาด้วยสัญชาตญาณอย่างไร ก็ตายไปด้วยสัญชาตญาณอย่างนั้น^{๑๐} ดังนั้น การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการพัฒนาตนเองให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันต่ออำนาจของกิเลสทั้งหลาย แต่การที่จะพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้นั้น ก็จะต้องอาศัยความเพียร หากมีความเพียรน้อยก็สามารถพ้นจากความทุกข์ได้น้อย หากมีความเพียรมากก็สามารถพ้นจากความทุกข์ได้มาก และยิ่งถ้าหากมีความเพียรสูงสุดก็จะสามารถเป็นดังบุคคลประเภทที่ ๙ คือเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และเป็นผู้มีชีวิตที่ประเสริฐ เพราะมีปัญญาสูงสุดในการกำจัดทุกข์ได้สิ้นเชิง สมกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่ามีชีวิตประเสริฐ”^{๑๑}

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนนั้น เมื่อว่าโดยประโยชน์ที่ชีวิตจะพึงได้รับและพึงทำให้เกิดมีตามแนวตั้งที่ชีวิตแต่ละชีวิตควรจะเข้าถึง ควรพัฒนาตนให้เข้าถึงได้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป ๓ อย่าง คือ (๑) ประโยชน์บัดนี้ (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่ตามองเห็นกันได้เฉพาะหน้า อันได้แก่ การที่แต่ละชีวิตสามารถพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม มีทรัพย์สิน เกียรติยศ หรือฐานะในสังคม ไตรหรือมิตรบริวาร และชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข เป็นการกระทำที่ต้องพึ่งตนเองได้มาด้วยการแสวงหาด้วยความเพียรพยายาม และสติปัญญาเป็นของตนโดยชอบธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นหรือสังคม (๒) ประโยชน์

^๙ ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๐๐/๒๐๘.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓.

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๓/๘๐.

เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตตะ) หรือประโยชน์ชั้นเลยจากตามองเห็น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต หรือมีคุณค่าด้านจิตใจ และความประพฤติที่ขอบรรรม ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองอย่างลึกซึ้ง หมายถึง ความเจริญงอกงามของชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าพัฒนาขึ้นด้วยคุณธรรม เช่น ศรัทธา ความสุจริต มีศีล ความเสียสละ ความสงบสุขของจิตใจ มีความมั่นใจในความมีชีวิตที่ดีของตน ไม่หวั่นไหวต่อความตาย และปรโลก ตลอดถึงการดำรงอยู่ในศีลธรรม การได้สร้างสรรค์บำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น (๓) ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตตะ) หรือประโยชน์ชั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือโลกซึ่งเป็นสาระแท้จริงของชีวิต คือ ความมีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง รู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และไม่ถูกบีบคั้นคับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่น หวั่นหวาด และกังวล ปราศจากกิเลสเผาลนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไร้ทุกข์ ได้ประจักษ์สุขประณีตภายใน ที่บริสุทธิ์สงบเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์ เป็นการพัฒนาปัญญาชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงความเป็นอิสระภาพหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^{๑๒}

องค์ประกอบของการพัฒนาตนเอง

องค์ประกอบของการพัฒนาตนว่าเป็นไปสอดคล้องกับชีวิต โดยมีองค์ประกอบ ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) พฤติกรรม คือ ด้านความสัมพันธ์ที่แสดงออกต่อสิ่งแวดล้อม (๒) จิตใจ คือ ด้านที่เป็นอยู่ในจิตใจอยู่ในภายในของแต่ละบุคคล^{๑๓} (๓) ปัญญา คือ ด้านที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสติปัญญาภายใน^{๑๔} การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเพียงมิติหนึ่งของโครงสร้างอัตมโนทัศน์ ซึ่งแยกออกเป็น ๒ มิติ ดังนี้ (๑) การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้ ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพ ภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็นพ่อ แม่ เพื่อน ครู เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร การรับรู้เข้าไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคล ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล (๒) การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง สูงต่ำเพียงไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไรก็จะนำไปสู่พฤติกรรม

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), ทางสายกลางของการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๐๙.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อสร้างผลผลิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๘.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๐-๑๒๕.

เช่นนั้น โดยปกติแล้วถ้าบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วจะส่งผลให้เขามองตนเองในภาพรวมว่ามีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าเขามองตนเองว่าด้อยค่าหรือลดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านใดด้านหนึ่ง การประเมินคุณค่าของตนเองในด้านรวมก็จะต่ำลงด้วย^{๑๕} ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง (high self-esteem) ไม่จำเป็นต้องพิจารณาว่าตนเองดีหรือแย่กว่าคนทั่วไป แต่เป็นการมองว่าตนเองดีและมีคุณค่าเหมือนบุคคลทั่วไป มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลน้อย ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ไม่กลัวการเสี่ยง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ไม่เป็นทุกข์มากนัก เมื่อทำอะไรไปแล้วไม่เกิดผลดี ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ฟังพอใจ และเคารพตนเอง รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเองได้ ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใส่ใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น มีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อย^{๑๖}

กระบวนการของการพัฒนาตนเอง

กระบวนการพัฒนานั้นตรงกับหลักในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. กายภาวนา หมายถึง การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ^{๑๗} ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุสิ่งแวดล้อม เริ่มตั้งแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อม^{๑๘} สัมพันธ์กับปัจจัย ๔ นั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องดังตามความมุ่งหมายของการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุก เพื่อให้เกิดคุณค่าแท้ ไม่ใช่คุณค่าเทียม เช่น การกินอาหารก็กินเพื่อส่งเสริมสร้างกายให้มีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อความเอร็ดอร่อย หรือการใช้ปัจจัย ๔ ที่เป็นไปในทางโก้เก๋ อดฐานะวัดความมั่งมีกัน^{๑๙} ดังนั้น ไม่ได้เป็นไปเพื่อการพัฒนากายเลย แต่การพัฒนากายนั้นมีนัยะตรงกันข้ามกับที่ได้กล่าวแล้ว และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เสริมความ

^{๑๕} Rosenberg, M., *Conceiving the Self*, (New York : Basic Books Inc., Publishers, 1979), p. 603-604.

^{๑๖} อุมพร ตรังคสมบัติ, *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒ .

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ศึกษาฝึกฝนพัฒนาดินให้สูงสุด*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๘.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), *การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย*, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๗๕.

เป็นอยู่ โดยเฉพาะเทคโนโลยีที่จะต้องเรียนรู้วิธีการสร้าง วิธีการใช้อย่างไรให้เกิดคุณค่า เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ก่อให้เกิดผลเสียตามมาจากการใช้งาน ตลอดจนการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยรู้จักเอาใจใส่คำนึงถึงธรรมชาติ ไม่ปล่อยให้ธรรมชาติเป็นพิษ เกิดผลร้ายต่อตนเอง แต่จะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีงามต่อธรรมชาติ ไม่เอาเปรียบธรรมชาติ รักษาธรรมชาติให้อยู่ในสภาพที่ดีงาม ถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง การปฏิบัติโดยทำให้ถูกต้องให้ดีขึ้นในเรื่องเหล่านี้ จัดเป็นการพัฒนาทุกด้าน^{๒๐}

๒. ศิลปาวนา หมายถึง การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม ศิลปาวนาเป็นเรื่องของการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยที่ไม่ได้มีการเบียดเบียนกัน^{๒๑}

๓. จิตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิต คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในความดีงาม ความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และเป็นอิสระ^{๒๒} เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ ๓ ด้าน คือ (๑) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีจิตใจที่สูงและประณีต ให้มีเมตตาความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น (๒) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต (๓) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ^{๒๓}

๔. ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิด เหตุผล และการหยั่งรู้ความจริงจนเข้าถึงอภิปรัชญา มีชีวิตที่ดีงาม ปลอดทุกข์ ปราศปัญหา^{๒๔} การพัฒนาปัญญานั้นสามารถแบ่งได้ ๕ ระดับ ได้แก่ (๑) ปัญญาที่เป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ และวิชาชีพ (๒) ปัญญาในการรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยอคติ ในการศึกษาศิลปวิทยา หรือเรื่องอื่นใด (๓) ปัญญาในการวินิจฉัย ซึ่งหมายถึง การคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ (๔) ปัญญาที่จะนำความรู้ความสามารถมาใช้จัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ (๕) ปัญญาความรู้ที่เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้ทางเสื่อมทางเจริญและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จ^{๒๕}

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, หน้า ๗๕-๗๖.

^{๒๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๔.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ศึกษาฝึกฝนพัฒนาดนให้สูงสุด, หน้า ๑๑๘.

^{๒๓} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, หน้า ๗๗.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘-๑๑๙.

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๔.

จิตสาธารณะตามแนวพระพุทธศาสนา

จิตสาธารณะตามแนวพระพุทธศาสนา หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่ตระหนักรู้ เห็นคุณค่าและพร้อมจะมีส่วนร่วมในเรื่องที่ก่อให้เกิดประโยชน์ของส่วนรวม ซึ่งสะท้อนออกมาใน ๓ ลักษณะ คือ (๑) ลักษณะของความคิด คือ คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม คำนึงความสำคัญของสิ่งอันเป็นของที่ต้องใช้หรือมีผลกระทบร่วมกันในชุมชน (๒) ลักษณะของความรู้สึก คือ มีความรักและความรู้สึกเป็นเจ้าของ สิ่งสาธารณะ มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ช่วยแก้ปัญหาให้แก่ผู้อื่นหรือสังคม (๓) ลักษณะของการกระทำคือ เอาใจใส่เป็นธุระ อุทิศตนทำงานเพื่อสังคมส่วนรวม หรือ พยายามผลักดันให้เกิดผลที่ก่อให้เกิดประโยชน์ของส่วนรวม ด้วยการรับผิดชอบและเคารพสิทธิในการใช้สาธารณสมบัติ ซึ่งเนื้อหาของจิตสาธารณะตามแนวพระพุทธศาสนา จะประกอบด้วยหลักธรรมในเรื่อง สามัคคีธรรม ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ทาน จาคะ กรุณา อตถจริยา และสาธารณโภคี ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ อตถจริยา หมายถึง การช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ด้วยน้ำใสใจจริง ด้วยความปรารถนาดีต่อการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยไม่หวัง ผลประโยชน์เพื่อตน รวมถึงการชวนช่วยเหลือผู้อื่นให้สำเร็จประโยชน์ตามที่เขาขอร้อง สาธารณโภคี คือเมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่าย ให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคด้วยกัน สาธารณโภคีเน้นเรื่องการเสียสละ สร้างสรรค์เอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการดำเนิน ชีวิตที่เรียบง่าย มีวัฒนธรรมที่ทำให้เกิดความรักความผูกพัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในสังคม^{๒๖}

สรุป

การพัฒนาตนจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน ๔ ทาง คือ การพัฒนาทางด้านกายภาพ คือ เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอก ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ การพัฒนาทางด้านศีลธรรม คือ เป็นกระบวนการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อน เสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ คือ เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา คือ เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้ง โลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระและบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข โดยในพระพุทธศาสนาได้มีจุดมุ่งหมายของการ

^{๒๖} ประทีป จินฉ์, “การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๖๒) : ๑๑๔-๑๑๕.

พัฒนาด้านนั้น ควรพัฒนาตนให้เข้าถึงได้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป ๓ อย่าง คือ ประโยชน์บัดนี้ (ทิฐิธรรมมิกัตถะ) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) และประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ)

บรรณานุกรม

ประทีป จินฉิ. “การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา”. วารสารพหุติกรรมศาสตร์.

ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๖๒) : ๑๑๔-๑๑๕.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต. นครปฐม :

โรงพิมพ์พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). การพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๐.

_____. ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

_____. ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๐.

_____. การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒.

_____. ทางสายกลางของการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

อุมพร ตรังคสมบัติ. Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, ๒๕๔๓.

Rosenberg. M.. *Conceiving the Self*. New York : Basic Books Inc.. Publishers. 1979.

พัฒนาตนเอง. การพัฒนาตน Self Development. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm. [๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๔].