

การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

The Human Development According to Buddhism

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์)*

Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Sirirat)

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความที่นำเสนอเกี่ยวกับการการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นการใช้การเจริญสติเพื่อพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพชีวิตที่มีคุณค่า สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ดำเนินชีวิตไปได้โดยมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มีชีวิตตามวิถีแห่งธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า เพราะตราบใดที่ชีวิตยังมีเวลาเหลืออยู่ มนุษย์ก็มีโอกาสใช้ชีวิตที่พัฒนาแล้วสร้างความหมายและคุณค่าที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้ผ่านการกระทำของตนเอง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการพัฒนาตัวเองให้ชีวิตมีคุณค่า สามารถที่จะฝึกฝนอบรมตนให้เจริญองงามได้ทั้งทางกาย ศีล จิต และปัญญา สูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุถึงความสิ้นทุกข์ อันเป็นจุดหมายสูงสุดแห่งชีวิต

คำสำคัญ : การพัฒนามนุษย์ สติ ภาวนา

Abstract

This article is about human development on the Buddhism which focus using mindfulness to human life development for create happiness and value of human life whom can rely on physical, mind and intellectual themselves and there are value life by relationship to another and

* นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Email: nnirun98@gmail.com

environment on the naturally, Because of they can used own life whom was developed with meaningful life. In Buddhism teach, all human can develop life to growing on physical, moral, emotional and intellectual until enlighten.

Keywords: Human Development, Mindfulness, Development

1. บทนำ

การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เป็นยุทธศาสตร์ที่ 3 ในส่วนที่ 4 ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 คือการเสริมสร้างและพัฒนา ศักยภาพทุนมนุษย์ ซึ่งมีแนวทางการพัฒนา โดยปรับเปลี่ยนค่านิยมคนไทยให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย จิตสาธารณะ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการวางรากฐานการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญในการนำพาประเทศไปสู่การเป็นประเทศพัฒนาแล้วซึ่ง เป็นเป้าหมายในอีก 20 ปีข้างหน้า โดยคนไทยในอนาคตต้องเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความ พร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญาสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีทักษะในศตวรรษที่ 21 ผู้การเป็น คนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรมนักคิดและผู้ประกอบการบนฐานของการรู้คุณค่าความ เป็นไทยมีคุณธรรมจริยธรรม มีวินัย ความรับผิดชอบต่อสังคม และมีสุขภาวะที่ดี (อธิบดี กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2560 - 2579, 85)

การพัฒนามนุษย์ คือ การพัฒนาศักยภาพของตนเอง เป็นความต้องการขั้นสูงสุด ของมนุษย์ (สุรางค์ ไคว้ ตะกูล, 2544, 116) ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถที่จะพัฒนาความ ต้องการขั้นนี้จนสามารถรู้แจ้งตนได้ ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ และทำการงานที่สร้างสรรค์ ในสิ่งต่างๆ ตามความสนใจแต่ละบุคคล หรือมีความถนัดในด้านนั้นๆ เพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตให้สูงขึ้น มนุษย์จะประสบผลสำเร็จขั้นนี้ได้ จะต้องใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ ในศักยภาพของเขา และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง บุคคลนั้นต้องมีความเข้าใจตนเองอย่าง แท้จริง ซึ่งเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคล ที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ

การเจริญสติในทางพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นให้มนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างสรรค์สติและปัญญา ให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง เหมาะสมอันจะนำไปสู่การรู้แจ้งตนเอง ทำให้หมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกระดับเป้าหมาย และเพื่อความเป็นอิสรภาพจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์,

2561, 123) พระพุทธศาสนามีความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูงและมีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาหรือฝึกฝนได้ โดยไม่ต้องอ่อนน้อมและสยบยอมต่ออำนาจของเทพเจ้า โดยชี้ให้เห็นว่ามนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง พร้อมทั้งการเลือกทางดำเนินชีวิตด้วยตนเอง (หลักการพระพุทธศาสนา : มิติวิเคราะห์บทความโดย บุญเพียร แก้ววงศ์น้อย) สอดคล้องกับหลักแนวคิดทฤษฎีของมาสโลว์ นักจิตวิทยา ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลรู้แจ้งตนเองแล้ว ย่อมจะยอมรับความเป็นจริงอย่างเต็มที่ (Efficient perception of reality) ย่อมมีเหตุผล ยอมรับผู้อื่นและธรรมชาติได้อย่างสบายใจ (comfortable acceptance of self, others, nature) รู้จักคิดวิเคราะห์ ใฝ่หาเป็นศูนย์กลาง (Task centering) รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่างๆ และเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว (Continued freshness of appreciation) ที่สำคัญเมื่อรู้แจ้งตนเองแล้วย่อมมีพฤติกรรมมีความสุขได้แม้ยามอยู่คนเดียว (Comfort with solitude) (พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, 2559, 369)

2. ความหมายการพัฒนา

คำว่า “พัฒนา” หมายถึง ความเจริญ, ทำให้เจริญ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2531, 588) มาจากคำว่า “วัฒนา” หมายถึง ความเจริญ, ความงอกงาม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2531, 746) หมายถึง การเจริญ การเติบโต เช่น ต้นไม้งอก เป็นการเติบโตที่ไม่มีการควบคุม อาจยั่งยืนหรือไม่ยั่งยืนก็ได้ ซึ่งในที่นี่มีลักษณะความหมายใน 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการพัฒนาตน

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง ซึ่งมี 2 ความหมาย ได้แก่ ความหมายที่ 1 การพัฒนาตน คือ การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตน คือ การพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

ในทางพระพุทธศาสนานั้น คำว่าพัฒนา ในที่นี้คือ การพัฒนาคน ตามศัพท์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา (ที่.ปา. 11/228/200, อภ.ปญจก. 22/79/104.) หมายถึง การพัฒนามนุษย์ทางด้านร่างกายหรือจิต มุ่งให้มนุษย์เรียนรู้ความจริงที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สิ่งใดดี เป็นประโยชน์ ให้คุณทั้งแก่ตนและผู้อื่น สิ่งนั้นก็ควรอบรมให้มีขึ้นอยู่เสมอ ที่เรียกว่า ภาวนา อันเป็นคุณบทของบุคคล ด้วยการทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา มี 4 ประการ ได้แก่ 1. กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย 2. ศิลภาวนา การเจริญศิลปะ พัฒนาการประพฤติ การฝึกอบรมศิลปะ 3. จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ 4. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538, 81-82) ในการพัฒนาชีวิตเพื่อความสงบสุขในปัจจุบันหรืออนาคตก็ตาม เราจะต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตจะมีคุณภาพได้ก็ต้องมีคุณธรรม ดังนั้น คุณธรรมย่อมจะมีขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอบรมนี้ เรียกว่า หลักภาวนา 4 (พระราชนรินทร์ วิจารณ์โท (ไชยเจริญ) 2546, 74) มีรายละเอียดดังนี้

1. กายภาวนา คือ การทำกายให้เจริญ มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะไม่เพียงหมายถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม แต่ยังหมายถึงสิ่งอื่นๆ ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ เช่น รู้จักการบริโภคปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การใช้การบริโภคยา และรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540, 9) ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ในทางที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การมีความสัมพันธ์กับปัจจัย 4 อย่างถูกต้องนั้นหมายถึงการจัดสรรให้มีปัจจัย 4 เพียงพอที่จะเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้อย่างดี และใช้ปัจจัย 4 นั้นตามคุณค่าแท้ เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่ใช่รับประทานอาหารตามคุณค่าเทียม คือ

รับประทานอาหารเพื่อความเอร็ดอร่อยโดยไม่คำนึงถึงโทษที่จะตามมา นอกจากปัจจัย 4 แล้ว ในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ ก็ต้องพิจารณาถึงความถูกต้องเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับธรรมชาติให้เป็นไปในทางเกื้อกูลกันมากกว่าจะเป็นการทำลาย เพื่อประโยชน์ของมนุษย์เพียงฝ่ายเดียว เพราะในที่สุดโทษที่เกิดจากการทำลายสิ่งต่างๆ ย่อมจะย้อนกลับมาทำความเสียหายให้แก่มนุษย์เองด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของการพัฒนากาย

2. ศิลภาวนา พัฒนาศิล เจริญศีล คือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม และประพฤตีสั่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบอาชีพสุจริต เป็นการฝึกตนให้อยู่ในสังคมด้วยดี และเป็นประโยชน์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540, 10) ระดับต้นคือ ความมีระเบียบวินัยในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ศิล 5 ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะเห็นได้ว่ามุ่งที่การไม่เบียดเบียนกัน กล่าวคือ ไม่เบียดเบียนต่อกันในทางชีวิต ร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคู่ครอง ในทางใช้วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียน สติสัมปชัญญะของตนเอง เมื่อไม่เบียดเบียนกันแล้ว ก็ขยายออกไปถึงความสุจริต

การอบรมกายวาจาให้อยู่ในศีล คือความประพฤติที่ดีงาม มีมารยาทงดงาม และน่าเคารพนับถือ เป็นที่ไว้วางใจโดยมีคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ ซึ่งได้แก่เบญจศีล เป็นคุณธรรมพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งอาจเรียกคุณธรรมนี้ว่า มนุษยธรรม อีกทั้งยังทำให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขด้วย ได้แก่

- 1) งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง
- 2) งดเว้นจากการลักทรัพย์ หรือแสวงหาทรัพย์ในทางมิชอบ แต่ควรประกอบสัมมาอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
- 3) งดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม แต่ควรมีความสันโดษพอใจเฉพาะในคู่ครองของตน
- 4) งดเว้นจากการพูดเท็จ แต่ควรพูดแต่ความจริง
- 5) งดเว้นจากการเสพของมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติ-สัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท แต่ควรเจริญสติ - สัมปชัญญะให้บริบูรณ์ (ส.สพ. 18/483/280)

3. จิตภาวนา พัฒนาจิต ในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้น เป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ 3 ด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, 86) คือ

1) คุณภาพจิต คือมีคุณธรรมต่างๆ เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต มีเมตตา มีความเป็นมิตร บรรณาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความกรุณา คืออยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีจาคะคือมีใจเผื่อแผ่อบอ้อมอารี มีคารวะ คือเห็นความสำคัญของผู้อื่น มีมัทวะคือความอ่อนโยน กตัญญูคือรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น

2) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติดี มีวิริยะ คือความเพียรในการทำงาน มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิแน่นแน่ มีสัจจะจริงจัง มีอธิษฐาน คือความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นมั่นคงเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงอย่างแจ่มชัด

3) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง มีปีติ ความอึดเอิบใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ เป็นต้น ลักษณะต่างๆ ของจิตใจที่มีความสุขนี้ เป็นสิ่งสำคัญมากในพระพุทธศาสนา การขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในยุคปัจจุบัน จึงจะต้อเน้นเรื่องสุขภาพจิตให้มากด้วย

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม ในเบื้องต้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาปัญญาให้มีการรับรู้ เรียนรู้อย่างถูกต้องของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, 70) คือ เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียงด้วยอคติหรือฉันทาคติ ที่จะทำให้การรับรู้ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ขึ้นต่อไปคือ วินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาบริสุทธิ์ ไม่ใช่ด้วยกิเลส เป็นปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจความเจริญและความเสื่อมของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและตามเหตุปัจจัย รู้จักทางแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จให้ตนพัฒนายิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ พัฒนาไปจนถึงขั้นวิมุตติ คือหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริง จิตใจไม่ถูกยึดมั่นในสิ่งทั้งหลาย ไม่ถูกครอบงำ(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561, 123)

2.2 ด้านการพัฒนาสังคม

การพัฒนาสังคม (Moral development) หมายถึง การฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557, 128) ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ประกอบด้วย

1) ปฏิสัมพันธ์ หลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมให้ได้ด้วยดีนั้น ต้องไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดมิตรและความสามัคคี รู้จักการสื่อสารเพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม (ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, 2554, 73) และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

2) อาชีพ คือศิลปะที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม สุจริต เป็นการทำงานที่ถูกต้องอาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม

3) วินัย เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้การทำงานดำเนินไปได้อย่างสะดวก เช่น วินัยของสงฆ์ขึ้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตของสงฆ์สะดวกแก่การพัฒนาตน ให้บรรลุถึงวิมุตติหลุดพ้น มีอิสระของพระนิพพาน ทำให้สงฆ์มีชีวิตที่เป็นอิสระ(ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, 2554, 73) สามารถทำประโยชน์ให้แก่มหาชนได้เต็มที่ วินัยที่เป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ คือ การรักษาอาการกัววาจาให้เรียบร้อย (พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต), 2555, 76) รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต ด้านการจัดวัตถุประสงค์ของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อมและจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549, 127) ศิลปะเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ และเมื่อใดที่มีการพัฒนาศิลปะขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ก็จะสามารถเรียกว่าภาวนาศิลป์ มีศิลปะที่พัฒนาแล้วคือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัยและอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, 33-34)

3. ความสำคัญของการพัฒนาตน

3.1 ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลาย ได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
3. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

3.2 ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่นทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป ทั้งเป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3.3 ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

ความเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง อันเป็นคุณลักษณะสำคัญของพุทธปรัชญาเถรวาทคือมุ่งให้มนุษย์พัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม เห็นได้จากการปฏิเสธแนวคิดเทวนิยมที่สอนให้มนุษย์ยอมรับความมีอยู่ของพระ

เจ้าผู้สร้างโลก แล้วบวงสรวงสังเวชบูชาพระเจ้าเพื่อจะได้รับความสุขสมปรารถนา โดยให้ความสำคัญกับจิตนิยมมากกว่าสสารนิยม พุทธปรัชญาเถรวาทถือว่าการยกย่องหรือให้คุณค่าของวัตถุมากกว่ามนุษย์ เป็นการทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ให้หมดไป เหมือนกับว่ามนุษย์ยอมเป็นทาสของวัตถุ (พระมหาประสิทธิ์ สิริปณฺโณ (ฤทธิมหันต์), 2536, 42) เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่าไม่ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในฐานะของความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้เกิดความบกพร่องในทางคุณธรรมจริยธรรม ข้อสังเกตอย่างหนึ่งก็คือ ทั้งแนวคิดทวนิยมและสสารนิยมยังคงปรากฏอยู่ในสังคม ค่านิยมในลักษณะเช่นนี้เป็นที่แพร่หลายและรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน แต่ถ้าเรามองโลก (ของมนุษย์) ในแง่ดี สัตว์โลกประเภทหนึ่งที่สมมติเรียกกันว่าคนหรือมนุษย์นั้น ล้วนแต่มีคุณลักษณะตามที่นักปราชญ์ได้นิยามกันไว้ แต่จะเป็นมนุษย์ที่มีการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐหรือดำเนินชีวิตอย่างบกพร่องเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับคุณธรรมที่แต่ละบุคคลพึงรักษาและอบรมให้มากขึ้นด้วยตนเอง เพราะสิ่งนี้จะเป็เครื่องจำแนกมนุษย์ตามคุณลักษณะที่ปรากฏ (แม่ชีชวลีพร ปาละกวงศ์ ณ อยุธยา, 2549)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น มนุษย์จึงต้องมีการพัฒนาตนให้เข้าถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขเพราะเข้าใจถึงจิตใจและพฤติกรรมของตนเองอย่างแท้จริง ดังที่มาสโลว์ได้ยกตัวอย่างบุคคลที่เป็นผู้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ได้แก่ อัลเบิร์ต ไอนสไตน์ (Albert Einstein) และอับราฮัม ลินคอล์น (Abraham Lincoln) ซึ่งบุคคลเหล่านี้มักจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในสายอาชีพของตน (กุลวีร์ ประภาพรพิพัฒน์, 2543, 48.)

4. วิธีการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา

การพัฒนาตนในทางพระพุทธศาสนานั้นได้กล่าวถึงการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐานภาวนา เพื่อพัฒนาตนในด้านต่างๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทมิณิกาย มหาวรรค ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/373/301.)

ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายคือ การตั้งสติ 4 อย่าง ได้แก่

1. การตั้งสติพิจารณากายได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย อิริยาบถการเคลื่อนไหว
2. การตั้งสติพิจารณาเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกขณะกระทบอารมณ์
3. การตั้งสติพิจารณาจิต ได้แก่ ผู้รู้อารมณ์และความเป็นไปของจิตที่รู้อารมณ์
4. การตั้งสติพิจารณาธรรม ได้แก่ สภาวะธรรมต่าง ๆ ของกาย เวทนา จิต ในส่วนย่อย เทียบกับสภาวะธรรม ได้แก่ กาย เวทนา และจิตในส่วนใหญ่

การตั้งสติบนลักษณะพื้นฐาน 4 อย่างนี้ จัดเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน ถ้ายังมีเชื่อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน” (ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340) มีวิธีการดังนี้ คือ

วิธีปฏิบัติในการเคลื่อนไหวร่างกาย คือ ผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องเคลื่อนไหวช้าๆ เพื่อให้เห็นอาการต่างๆ เมื่อเห็นอาการต่างๆ จิตของตนจักเกิดสติขึ้นเพราะสติจะเกิดขึ้นได้จากการจดจำสภาวะอาการต่างๆ ตามความเป็นจริง ดังพระบาลีในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 2 หน้า 30 กล่าวถึงเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดสติว่า “**ถีสถณภาพทฺฐานา**” สติมีการจดจำอาการต่างๆ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

เมื่อสติเกิดขึ้น สติจะทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานนั้นจะมีพลังมากมีอนิสงส์มาก พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะปัญญา แต่กว่าจะตรัสรู้ได้ พระพุทธเจ้าต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ เพราะฉะนั้นฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันอย่าใจลอย ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ ท่านจะมีสมาธิ แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่าสัมปชัญญะ คือปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญา คือความรู้ ส่วนสัมปชัญญะ ก็คือความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ตัวอย่างในการแก้ปัญหาก็เช่น ตีกลมที่รอยัลพลาซ่าโคราช ทุกคนในอาคาร ตกอกตกใจ บางคนซื้อคิงพลาซ่า แต่มีคนคนหนึ่งรอดมาได้ เขากำลังกวาดพื้นอยู่ พอเสียงลั่นครืน แกกระโดดวิ่งไปหาเสาใหญ่ ไปหลบที่เสาเพราะคานมันจะหล่น พอคานหล่นมาก็คร่อมแกไว้ แกอยู่พิงเสาไม่ได้วิ่งไปไหน มีสติเพราะฝึกไว้ แต่บางคน ฝึกแล้วยังตกใจทำอะไรไม่ถูก สติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด

สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าหมายถึงรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้ามองหลัง รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไร ก็ตาม สติจะช่วยทำให้ท่านระดมปัญญามาแก้ปัญหา เช่น ขับรถบนท้องถนน ถ้าเกิดยางแตกจะทำอย่างไร บางคนตกใจเสียสติเหยียบเบรครถเลยพลิกคว่ำ บางคนขับรถบนท้องถนนรถบรรทุกสิบล้อพุ่งสวนเข้าใส่ท่านจะทำอย่างไร ถ้ากวดแต่ร เขายังไม่หลบ บางคนบอกว่ารถบรรทุกทุกแล่นในเลนเราต้องวัดใจกันหน่อย ใครดีใครอยู่ สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ พอโกรธขึ้นมาแทบจะฆ่ากันตาย พอรู้ตัวก็ว่านี่เราถือนิดทำไม เราบ้าอะไรขึ้นมา สติจะเป็นตัวตรวจ ตรวจสอบความเป็นไปของเรา สัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสินหรือกลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร เช่น เราโกรธอยากจะไปด่าเขา ถ้าเราไม่มีสติเราก็ไปด่าเขา สติจะเตือนให้เรารู้ตัวว่ากำลังจะด่า สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซอร์ที่พิจารณาว่าควรด่าหรือไม่ควร เป็นต้น

วิธีปฏิบัติในการรับรู้อารมณ์ คือ ต้องพยายามมีสติระลึกอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาทางอายตนะตามความเป็นจริง ไม่ปล่อยใจลอยไปกับอายตนะภายนอก หรือไม่จมลงกับอายตนะภายใน และไม่ติดอยู่ในท่ามกลาง (รู้แล้วก็ปล่อยไป) เช่น เมื่อเห็นรูป ให้มีสติรู้ว่าเห็นเพียงเท่านั้น เมื่อได้ยินเสียง ให้มีสติรู้ว่า ได้ยินเพียงเท่านั้น เมื่อได้กลิ่น ให้มีสติรู้ว่า กลิ่นเพียงเท่านั้น เมื่อรู้รส ให้มีสติรู้ว่า รสเพียงเท่านั้น เมื่อถูกกระทบสัมผัสต่างๆ ไม่ว่าจะ เย็น ร้อน อ่อน หรือแข็ง ให้มีสติรู้ อากาศที่เข้ากระทบว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เพียงเท่านั้น เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏกับใจ ให้มีสติรู้ว่า รู้เพียงเท่านั้น ดังนี้

5.ประโยชน์ที่ได้รับ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่าสติปัญญาฐานภาวนาเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพตนเอง เพื่อแก้ปัญหาชีวิตของมนุษย์ให้พ้นจากความทุกข์และประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาชีวิต 4 ด้าน มีวิธีการดังนี้ คือ

(1) การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development) ด้วยการมีสติระลึกอยู่ที่กาย คือ ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ร่างกายที่เป็นสิ่งปฏิภูล ร่างกายที่เป็นเพียงธาตุ 4 และเป็นเพียงซากศพ ให้มีสติยังเห็นกายภายใน คือ ส่วนย่อยของร่างกาย

เช่น ลมหายใจ ท้องที่เคลื่อนไหว เป็นต้น ส่วนกายภายนอก คือ ร่างกายโดยรวมทั้งหมด ด้วยการกำหนดสติระลึกรู้เท่าทันกับอารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในระหว่างการปฏิบัติธรรม

กระบวนการเจริญสติเหล่านี้ เป็นกระบวนการฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงาม คือสติปัญญา และกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป คือความโลภ ความโกรธและความหลง

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 5 อย่างมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

(2) การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development) ด้วยการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ฯลฯ อย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้าๆ และทำอย่างต่อเนื่อง

เป็นกระบวนการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีล คือ ความเป็นปกติของร่างกาย ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

จุดหมายในข้อนี้ คือ ให้นำมนุษย์ได้ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นปกติสุข

(3) การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or emotional development) โดยการมีสติระลึกรู้จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ หรือไม่มีราคะ โทสะ โมหะ จิตที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น(จากอารมณ์)หรือไม่หลุดพ้น จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตได้สมาธิหรือไม่ได้สมาธิ ให้มีสติระลึกรู้เห็นจิตภายในจิต คือลักษณะอาการของจิตนั้น เช่น ความโลภมีความอยากได้เป็นลักษณะ เห็นจิตภายนอก หมายถึง ความรู้สึกที่จิตรับรู้ อารมณ์นั้นๆ ด้วยการเจริญสติระลึกรู้อารมณ์ที่เกิด ทั้งราคะ โทสะ โมหะตามความเป็นจริง

จุดหมายในข้อนี้คือเป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง ให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีสติ มีปัญญา มีความเมตตา กรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางทีเรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

(4) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development) โดยการมีสติ ระลึกถึงที่ธรรมภายนอกที่เข้ามากระทบทางอายตนะคือ ตา หู จมูก กลิ่น กาย และเห็นธรรม ภายใน ที่เป็นลักษณะของความรู้สึกรู้ใจของอารมณ์เหล่านั้น ด้วยการเจริญสติระลึกถึงถึงสภาพ ธรรมทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธรรม โดยเฉพาะการมีสติระลึกถึงเห็นธรรม ทั้งหลาย คือ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ความสงสัย เป็นต้น เหล่านี้ ตามความเป็นจริง หมายถึง รู้เห็นสภาพธรรมเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่แทรกแซงกระบวนการต่างๆ ของธรรมะที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง

กระบวนการพัฒนาเหล่านี้ เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพ ของมัน ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ทำให้ ปัญญาเจริญพัฒนา จนรู้เข้าใจยังเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง สามารถทำจิตใจให้เป็น อิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำ ตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้ อยู่เหนือปัญหา เหนือความขัดแย้งทั้งปวงได้

บุคคลที่พัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาคือการเจริญสติปัญญาฐานภาวนา จะส่งผลให้ตนมีความเป็นธรรมชาติ เพราะพฤติกรรมของผู้ที่รู้แจ้งตนเองอย่างแท้จริง จะ แสดงให้เห็นถึงความคล่องตัว และไม่มี การแสวงหา เขาจะแสดงออกถึงชีวิตภายในที่เป็นตัว ของตัวเอง เช่น ความคิด และแรงกระตุ้นต่างๆ ซึ่งบางครั้งอาจเป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ชื่น ชมหรือประทับใจผู้อื่น หรือบางครั้งอาจดูเหมือนกับว่าขาดความสุภาพ แต่พฤติกรรมต่างๆ ของเขาก็จะไม่ผิดไปจากขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งเป็นคุณลักษณะพิเศษของมนุษย์ที่ สามารถที่จะรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ถูกต้องและตรงตามความ จริง และมีความสัมพันธ์กับความเป็นจริงนั้นๆ อย่างมีความสุข โดยไม่มองว่าความเป็นจริง เหล่านั้นเป็นปัญหากับตน เขาจะไม่ยอมให้ความปรารถนาและความหวังของเขาบิดเบือน สิ่งที่เขาได้ประสบ เขาจะมีความเข้าใจผู้อื่นและสามารถตัดสินผู้อื่นได้อย่างรวดเร็วใน พฤติกรรมต่างๆ เช่น การเสแสร้ง ความไม่จริงใจ ความไม่ซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น

นอกจากนั้น เขายังมีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะสามารถทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองมี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ด้วยการเจริญสติปัฏฐานดังกล่าว สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายสัตว์ทั้งเศร้าหมองเพราะจิตใจเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายผ่องแผ้วเพราะจิตใจผ่องแผ้ว และความผ่องแผ้วของจิตนั้นจะมีได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนี้” (ส.ข. (ไทย) 9/258/142)

บุคคลที่พัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐานภาวนาแล้ว จะมีความรู้สึกชื่นชมยินดี อยู่เสมอ มีสุขภาพจิตดี และมีวุฒิภาวะ มีความชื่นชมในชีวิตความเป็นอยู่ของตนโดยไม่รู้สึกรำเอยหรือท้อแท้ สิ้นหวัง เขาจะมองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความสุขสดชื่น เห็นความสดชื่นสวยงามของสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น เห็นความสวยงามของพระอาทิตย์ที่กำลังลับขอบฟ้า จึงกล่าวได้ว่า ช่วงทุกขณะจะเป็นชีวิตที่ตื่นเต้นเร้าใจ และมีความหมายตลอดเวลา เพราะเขาสามารถดับความทุกข์ได้ สมดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “นิพพาน ปรม สุข” แปลว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” เพราะนิพพานคือ สภาพจิตที่หลุดพ้นเป็นอิสระจากกิเลส ตัณหา จิตใจที่ร้อนรุ่มด้วยความโลภ โกรธ หลง นั้นจะมุ่งออกไปข้างนอก หากมีสติกำกับอยู่กับตนเองแล้ว สิ่งที่ร้อนจะสงบเอง มีความสุขสงบ โปร่ง เบา สบาย เป็นอิสระในตัวเอง ไม่เกิดทุกข์ เนื่องจากการผันแปรของวัตถุภายนอก เป็นอิสระโดยไม่ต้องอาศัยกามคุณ 5 ไม่ทรمانดินรน ไม่มีตัวปรุงใดๆ เกิดความสุขสบายเกื้อกูลแก่ผู้นั้นและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องในสังคม ไม่มีอะไรต้องมาช่วงชิงอันนำไปสู่การระงับปัญหาทั้งปวง เกิดความสุขสงบอย่างแท้จริง

6.สรุป

มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาพัฒนาตนเอง เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพตนให้มีทักษะความรู้ และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข พระพุทธศาสนามีแนวทางปฏิบัติให้พัฒนาชีวิตด้วยการเจริญสติทางกาย ศีล จิตและปัญญา ให้มีความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้พัฒนาตนจะสามารถรู้แจ้งตนได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้มีความทุกข์น้อยลงตามลำดับ เพราะสามารถยอมรับความเป็นจริง มีศีลบริสุทธิ์ ความเป็นธรรมชาติ ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา รู้ความแตกต่างระหว่างวิธีการและเป้าประสงค์ รู้จักคิดวิเคราะห์ ใฝ่ใจเป็นศูนย์กลาง มีความสามารถในการสร้างสรรค์ ให้ความเคารพ เลื่อมใส มีเหตุผล ยอมรับผู้อื่นและ

ธรรมชาติได้อย่างสบายใจ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว มีพฤติกรรมที่มีความสุขได้แม้ยามอยู่คนเดียว การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการเจริญสติจึงเป็นสิ่งที่คุ้มค่าต่อการพัฒนามนุษย์ เพราะนำมาซึ่งประโยชน์สุขดังกล่าว หากได้พัฒนาตนให้ถึงจุดหมายตามหลักการพระพุทธศาสนา มนุษย์จะสามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กุลวีร์ ประภาพรพิพัฒน์. (2543). “พัฒนามนุษย์ : ศึกษาเปรียบเทียบทัศนระหว่างอับราฮัม มาสโลว์กับพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)”, *วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 7(3), หน้า 35-51.
- ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์.(2554). *การศึกษาค้นคว้าของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ กับหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2555). *การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย*(พิมพ์ครั้งที่ 15). นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- _____ .(2538). *พุทธธรรม* .กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____ .(2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สี่ตะวัน จำกัด.
- _____ .(2540). *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.
- _____ .(2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- พระมหาประสิทธิ์ สิริปณฺโญ (ฤทธิมหันต์). (2536). *การศึกษาวิเคราะห์เรื่องมนุษยนิยมในพุทธปรัชญาเถรวาท*.(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต).(2523). *พุทธศาสนากับปรัชญา*. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.
- พระราเชนทร์ วิสารโท (ไชยเจริญ). (2546). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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

ราชบัณฑิตยสถาน. (2531). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 1525*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

รศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล. (2551). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขา รู้เรา (พิมพ์ครั้งที่ 15)*. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *ศึกษา ผีกลั่น พัฒนาตนให้สูงสุด*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์ธัมมะ.

สุรางค์ ไคว้ตะกุล, (2544). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.