

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาชีวิต

ตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้ และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบ ด้วยสาระสำคัญๆ ดังที่จะได้นำเสนอ แนวคิดทฤษฎี และหลักการพัฒนาชีวิต มีดังนี้คือ

๑. แนวคิดตะวันตก

๒. แนวคิดตะวันออก

๒.๑ ความสำคัญของการพัฒนาชีวิตในพระพุทธรศาสนา

๒.๑ เป้าหมายการพัฒนาชีวิต

๓. แนวคิดทางพระพุทธรศาสนา หลักพุทธรธรรม

๓.๑ หลักสุจริต ๓

๓.๒ ไตรสิกขา

๓.๓ หลักฆราวาสธรรม ๔

๓.๔ จักร ๔

๓.๕ ภาวนา ๔

๓.๖ อริยสัจ ๔

๓.๗ พละ ๕

๓.๘ มรรคมีองค์ ๘

๒.๑ แนวคิดตะวันตก

เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ของงานวิจัยนี้ ในโลกตะวันตก มีปราชญ์หลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต เช่น

ศ. นพ. ประเวศ วะสี ได้ให้ทัศนะไว้ว่ามนุษย์หรือเป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่ง ที่มีวิวัฒนาการมาจากสัตว์เลือดอุ่น เลี้ยงลูกด้วยนม (mammal) ในขั้นตอนก่อนที่จะเป็นมนุษย์นั้นมีบรรพบุรุษที่มีรูปร่างหน้าตาคล้ายกับลิง จนกระทั่งมีคนที่ไม่เข้าใจในปัจจุบันและอดีตมักจะพูดกันว่า คนมาจากลิง

คำพูดที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุดคือ มาจากมนุษย์วานร เพราะเมื่อมีวิวัฒนาการแล้ว มนุษย์ไม่ใช่ลิง ในขณะที่ลิงก็คือลิง แตกต่างไปจากคนอย่างชัดเจนทั้งในด้านรูปร่างหน้าตาและท่าทาง วิวัฒนาการของความเป็นคนคือมนุษย์นั้นปรากฏในด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันมา โดยที่ความเป็นมนุษย์ (Homo sapiens) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเหยียดตรง เดินเหินได้อย่างสบาย พร้อมทั้งมีกะโหลกศีรษะที่บรรจุนสมองมากกว่าลิง ในขณะที่ทางด้านจิตใจนั้นมีความสามารถในการเรียนรู้ที่เกิดจากการรู้สึก การเห็น การจดจำ และการนึกคิดที่จะสื่อสารระหว่างมนุษย์ด้วยกันได้ทางภาษา และระบบสัญลักษณ์อื่นๆ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ พวกลิงและสัตว์อื่นๆ ไม่สามารถทำได้^๑ ในที่สุดความเด่นชัดในความเป็นมนุษย์ของคนก็คือ การมีศักยภาพในการเรียนรู้ที่สามารถสร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้ และเป็นวัฒนธรรมที่ไม่ได้สืบทอดธรรมชาติหรือสัญชาตญาณอย่างของสัตว์ หากมีศักยภาพที่จะควบคุมและเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงธรรมชาติได้เท่านั้น และกระบวนการเรียนรู้เองที่ทำให้มนุษย์ในแต่ละท้องถิ่น และภูมิภาคของโลกมีความแตกต่างกันในทางสังคมและวัฒนธรรม ถ้าหากมองวิวัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่มีวิวัฒนาการ จากมนุษย์วานรมาเป็นคนหรือมนุษย์ประมาณแสนปีมาแล้ว (Homo sapiens neanderthalensis มีชีวิตเริ่มตั้งแต่ ๑๒๕,๐๐๐ ปีมาแล้ว) มนุษย์มีวิวัฒนาการทางวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว เริ่มแต่สมัยฟิงพิงธรรมชาติมาเป็นควบคุมธรรมชาติและควบคุมโลกในปัจจุบัน จนมีหลายคนคิดก้าวไกลออกไปว่า มนุษย์ในปัจจุบันไม่เพียงแต่สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อดำรงอยู่ของตนเองและเผ่าพันธุ์เท่านั้น หากยังสร้างขึ้นมาเพื่อทำลายตนเองและโลกด้วย เพราะไม่มีสัตว์โลกใดจักทำลายมนุษย์และโลกได้เท่ากับมนุษย์ วัฒนธรรมของมนุษย์แตกต่างจากวัฒนธรรมของสัตว์สังคมอื่นๆ คือ วัฒนธรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ในขณะที่ของสัตว์สังคมอื่นๆ มีลักษณะหยุดนิ่ง ไม่เปลี่ยนแปลงหลังวิวัฒนาการของชีวิตตั้งแต่สัตว์เซลล์เดียว ถึงปฐมมนุษย์ ก็เกิดวิวัฒนาการของปัญญาขึ้นแทนวิวัฒนาการของสัญชาตญาณอันติดมากับสัตว์พันธุ์หนึ่งๆ วิวัฒนาการของปัญญานี้ มี ๒ ทาง คือ ทางทฤษฎีหรือความนึกคิดทางหนึ่ง และทางการปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตอีกทางหนึ่ง วิวัฒนาการทางการปฏิบัติ ได้แก่ การค้นพบและการใช้เครื่องมือต่างๆ ในการผลิต ซึ่งกว่าจะกลาย เป็นปัญญาทางทฤษฎีขึ้นมาได้ ก็เข้าสู่สมัยวิทยาศาสตร์เสียแล้ว ส่วนวิวัฒนาการของปัญญาทางทฤษฎีนั้น เริ่มด้วยความคิดทางศาสนา ก่อน ซึ่งมีมาเก่าแก่แต่โบราณหลายหมื่นปีมาแล้ว หลังความคิด ทางศาสนา จึงเกิด

^๑ ศ. นพ. ประเวศ วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ ในเครือกลุ่มบริษัทกรีน-มัลติมีเดีย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๗๕.

ความคิดทางปรัชญาขั้นต้น และความคิดทางปรัชญาให้กำเนิดความคิดทางวิทยาศาสตร์ อีกต่อหนึ่ง

๒

โสเครตีส^๓ ให้ความเห็นว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือการแสวงหาปัญญาเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขให้แก่ ตนเอง และส่วนรวม โสเครตีสเห็นว่ามนุษย์จะมีชีวิตที่ดีและมีความสุข จะต้องยึดมั่นในคุณธรรม ต้องมีคุณธรรมและเสริมสร้างความรู้และเข้าใจในคุณธรรม ตระหนักในคุณค่าของคุณธรรมและยึดถือเป็นคุณค่าแห่งวิถีชีวิตเพื่อชีวิตที่ดีของสังคม คุณธรรมตามแนวคิดของโสเครตีส ได้แก่

(๑) ปัญญา (Wisdoms) ความรู้เกี่ยวกับความดี คือรู้ว่าอะไรดีไม่ดี ความดี สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล และเหตุผลของความดีจะทำให้มนุษย์มีความสุข มนุษย์ส่วนมากทำความชั่วเพราะความโง่เขลา ไม่รู้ว่าความดีคืออะไร ถ้ามนุษย์รู้ว่าความดีคืออะไร จะไม่ทำความชั่ว เพราะความชั่วทำให้เป็นทุกข์ มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ต้องการความสุข ถ้ามนุษย์รู้ว่าความดีคืออะไร เขาก็จะทำแต่ความดี เพราะความดีทำให้เกิดความสุข ผู้ปกครองจะต้องเป็นผู้ประพฤติดีและเว้นความชั่วเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม ให้ประชาชนมั่นใจว่าการประพฤติดีละเว้นความชั่วทำให้ชีวิตมีความสุข การประพฤติชั่วถูกปฏิเสธจากสังคมและทำให้ชีวิตเป็นทุกข์

(๒) ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เราควรกลัวและไม่ควรกลัว มีความกล้าหาญที่จะทำความดีในทุกสถานการณ์ ทุกสถานที่ แม้การกระทำความดีนั้นจะเสี่ยงด้วยชีวิตก็ตามไม่ได้กลัวแบบบ้าปิ่น แต่มีเหตุผลที่จะรักษาความดีให้ดำรงอยู่ต่อไป เช่น ผู้ปกครองกล้าที่จะทำในสิ่งที่ดี กล้าปราบปรามในสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย ไม่ทำอะไรที่มีสองมาตรฐาน การที่ปล่อยความชั่วให้คงอยู่เพื่อเอาตัวรอด ทำให้ความดีสูญหายไปเป็นการกระทำที่ไม่ใช่วิสัยของผู้ปกครอง

(๓) ควบคุมตนเอง (Temperance) หมายถึง การมีชีวิตตามทำนองคลองธรรมคุณงามแห่งความดี การไม่ปล่อยให้ชีวิตต้องตกเป็นทาสของอารมณ์และความปรารถนาต่างๆ ที่ไม่ใช่ความดี การได้ควบคุมตนเองทำให้ได้ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาได้อย่างเต็มที่ การใช้ปัญญาในการแสวงหาเหตุผลเพื่อรักษาตนให้ดำรงความดีอยู่ตลอดเวลา ผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีอำนาจสูงสุดในแผ่นดิน ต้องเป็นคนสาธารณะ ฉะนั้นการได้รู้จักควบคุมตนเองมีโอกาสมากขึ้นที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนมากที่สุด ผู้ปกครองต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีตลอดเวลา

^๒ สมัยคร บวรราช, **ปรัชญาพราหมณ์ในสมัยพุทธกาล บ่อเกิดภูมิปัญญาตะวันออก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^๓ **โสเครตีส**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.oknation.net/blog/piya88/2010/09/12/entry-1> [๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘].

(๔) ความยุติธรรม (Justice) หมายถึง การแสดงออกในรูปของการกระทำที่เคารพสิทธิของคนอื่น และการไม่ยอมทำความชั่วต่อผู้อื่น คนที่ยุติธรรมไม่จำเป็นต้องตอบแทนการกระทำที่ยุติธรรมด้วยความยุติธรรม ผู้ปกครองต้องแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้รักความยุติธรรม และทำให้สังคมมีความยุติธรรมและสามารถให้ความยุติธรรมกับสังคม ถ้าที่จะดำรงความยุติธรรมไว้ให้ได้ถ้าผู้ปกครองในสังคมใดไม่มีความยุติธรรมหรือไม่กล้าที่จะทำให้ความยุติธรรมเป็นที่เชื่อถือของสังคม หรือมีสองมาตรฐานสังคมนั้นย่อมไม่มีความสุข วุ่นวาย

(๕) การปฏิบัติหน้าที่ทางศาสนา (Piety) หมายถึง การกระทำความดี และยกย่องสิ่งที่ควรยกย่องศาสนาทุกศาสนาสอนให้กระทำความดี ผู้ปกครองต้องนับถือศาสนาและยึดมั่นในหลักศาสนาที่ตนนับถือโดยเคร่งครัด เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสังคม ทะนุบำรุงศาสนาโดยไม่มีอคติให้เจริญรุ่งเรือง

โสเครตีส เชื่อในหลักธรรม และความดีนั้นต้องมาจากผู้ที่มีความรู้หรือเป็นปราชญ์ เพราะผู้ที่มีความรู้หรือปราชญ์ย่อมทำแต่ความดีและรักษาความดี เพราะความดีทำให้สังคมตลอดจนประชากรของสังคมมีความสุข

พลาโต^๔ แสดงทัศนะว่า อันศีลธรรมนั้นเป็นบ่อเกิดของความดีงาม ท่านให้ทัศนะว่า “มีสิ่งที่เป็นความดีและสิ่งที่เป็นความพึงพอใจ แต่ความพึงพอใจไม่ใช่อันเดียวกันกับความดี และการแสวงหาทวิวิธีการเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งทั้งสองก็เป็นคนละอย่าง การแสวงหาความพึงพอใจเป็นอย่างหนึ่ง ส่วนการแสวงหาความดีก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง” ทฤษฎีทางศีลธรรมของคน มีรากฐานอยู่บนคุณลักษณะอันเป็นสากลของมนุษย์ทุกคน คุณลักษณะอันนั้นคือเหตุผล ดังนั้นเหตุผลคือ ความรู้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการทำ ความดี และท่านได้แบ่งแยกคุณธรรม หรือการทำความดีออกเป็น ๒ ระดับ คือ คุณธรรมทางสังคม กับคุณธรรมทางปรัชญา การที่คนเราทำตามค่านิยมที่สังคมยอมรับ และให้การยกย่อง โดยไม่รู้เหตุผลว่าทำไมจึงเป็นความดี ในลักษณะนี้ท่านเรียกการทำความดีลักษณะนี้ว่า คุณธรรมทางสังคม และอีกประการหนึ่ง การทำความดีที่ประกอบด้วยเหตุผล มีความรู้ว่าการกระทำนั้นไปสู่จุดหมายสูงสุดอันใด การทำความดีด้วยเหตุผลนั้น พลาโตเรียกว่า คุณธรรมทางปรัชญา ดังนั้นในทัศนะของพลาโตว่า สิ่งที่เป็นความดีสูงสุด ได้แก่ มโนคติแห่งความดี (Idea of The Good) และท่านยังกล่าวถึง วิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต ท่านเรียกว่า คุณธรรม การปลดปล่อย หรือความหลุดพ้นจากความชั่วจะมีไม่ได้ ถ้าปราศจากการได้มาซึ่งคุณธรรมชั้นสูงและปัญญา คุณธรรมที่สำคัญนี้ ได้แก่ พุทธิปัญญา ในทัศนะของพลาโตกล่าวว่า คนดี คือ ผู้มีคุณธรรม คนดีเป็น

^๔ธีรวัส บำเพ็ญบุญบารมี, “ปรัชญาโลกตะวันตก”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.baanjomyut.com/library_3/extension-1/western_philosophy/16.html [๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘].

คนมีปัญญา (Wisdom) ความกล้าหาญ (Courage) การรู้จักประมาณ (Temperance) ความยุติธรรม (Justice)

อริสโตเติล^๕ ให้ทัศนะว่า พฤติกรรมของมนุษย์มุ่งไปที่จุดหมายสูงสุดเดียวกัน จุดหมายมี ๒ ประเภทคือ จุดหมายระหว่างทาง เป็นจุดหมายเฉพาะหน้าที่เป็นทางผ่านไปหาจุดหมายที่ ๒ คือ จุดหมายปลายทาง อริสโตเติลให้จุดหมายปลายทางของมนุษย์เป็นความดี ความดีคือความสุข การแสวงหาความดีคือการแสวงหาความสุขที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ความดีและความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน อริสโตเติลไม่ให้ความสุขคือความสำราญความมั่งคั่ง หรือเกียรติยศ เขาให้ความสุขคือกิจกรรมทางวิญญาณที่สอดคล้องกับคุณธรรมที่สมบูรณ์ คนที่มีความสุขคือคนที่ดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรมที่สมบูรณ์ คุณธรรมหมายถึงคุณสมบัติที่ดี เช่น ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความเสียสละและความกล้าหาญ คุณธรรมเป็นผลมาจากนิสัย คุณธรรมมี ๒ ประเภทคือ **คุณธรรมด้านปัญญา** คือสามารถใช้เหตุผลเพื่อแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสิ่งสากลและเพื่อคำนวณในคณิตศาสตร์ คิดค้นหาความจริงจากการศึกษาเล่าเรียน และ**คุณธรรมด้านศีลธรรม** เลือกทำความดีจากการฝึกปฏิบัติเป็นนิสัยในชีวิตจริง คุณธรรมคือลักษณะนิสัยในการเลือกทางสายกลางระหว่างความเกินและความขาด เช่น ความขลาดกลัวเป็นความขาด ความบ้าบิ่นเป็นความเกินส่วนความกล้าหาญเป็นคุณธรรม แสดงความโกรธได้แต่ไม่ใช่ทาส คุณธรรมคือการควบคุมความรู้สึก ไม่ใช่กำจัดความรู้สึก ทางสายกลางสัมพันธ์กับเราและถูกกำหนดด้วยหลักเหตุผลอันเป็นหลักที่ผู้มีปัญญา ภาควิบัติกำหนดขึ้น ทางสายกลางไม่อาจวัดเป็นจำนวนเลขตายตัว สิ่งที่ดีในกรณีหนึ่งอาจไม่พอดีในกรณีอื่น ต้องพิจารณาตามหลักเหตุผล

ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง^๖

^๕ ประวัติปรัชญา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/thinkstars/Home/prawati-prachya> [๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘].

^๖ ผศ. วินัย เพชรช่วย, “การพัฒนาตน Self Development”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm#ixzz3LrK5aAl2, [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘].

ความหมายที่ ๑ การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ ๒ การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

จากการพัฒนาตนที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถสรุปได้ดังนี้ ในการพัฒนาตน เป็นการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความรู้ประสบการณ์รวมทั้งแนวคิด และยังเป็นกระบวนการให้บุคคลเจริญในหน้าที่การงานมีทักษะในการทำงานดีขึ้น ทำให้เกิดความชำนาญในหน้าที่ที่ตนเอง รับผิดชอบอยู่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต^๗

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเอง ประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้^๘

๑.) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

๒.) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

๓.) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองมีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

๔.) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

^๗ วิชญาภา เมธีวรฉัตร, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ : กรณีศึกษาโรงเรียนศิรัวงค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓.

^๘ พระมหาสอนประจันต์ เสียงเย็น, “การปฏิบัติตามบทบาทในการพัฒนาจิตใจประชาชนของพระสังฆาธิการ จังหวัดมุกดาหาร”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖.

๕.) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญ^๙ ดังนี้

ก. ความสำคัญต่อตนเอง^{๑๐} จำแนกได้ดังนี้

๑. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

๒. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเองและเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

๓. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

๔. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วยการปรับปรุง และพัฒนาตนเอง^{๑๑} จึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่าง หรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไปเป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัว การทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุง

^๙ ไชย ณ พล, **ความสุขที่ล้ำค่า**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็ม.ซี.ดี. การพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๖.

^{๑๐} สมิต อาชนิจกุล, **ปลูกจิตปลอบใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส. เอเชียเพรส (๑๙๘๙) จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๒.

^{๑๑} ว. วชิรเมธี, **เรียนรู้ทุกข์ ได้สุขเป็นกำไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราน, ๒๕๕๘), หน้า ๘๐.

ตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี^{๑๒} การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิด และทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ ในการดำรงชีวิตและการสร้างผลงานที่มีคุณค่าเรื่องความสุขและคุณภาพชีวิต^{๑๓} ไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ ความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่ก็เป็นความหมายในเชิง “จริยธรรม” ซึ่งเป็นความหมายที่ได้รับอิทธิพลแนวความคิดของทางตะวันตก ในการให้ความหมายในเชิงระบบของ “ความสุข” อริสโตเติลได้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุกหรือที่เรียกว่า “Eudaimonia”^{๑๔} ต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “Happiness” และได้นำมาหลอมรวมเข้ากับความคิดของนักปรัชญาตะวันตกด้วย ในช่วง พ.ศ. ๒๔๘๓-๒๔๙๒ (ทศวรรษ ๑๙๔๐) รัฐบาลของประเทศทางตะวันตกได้พัฒนานโยบายในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน ตัวอย่างเช่น ใน พ.ศ. ๒๔๗๘ ดร.เอส.ปาร์คคัตแมน รัฐมนตรีผู้บัญชาการคริสเตียนแองโกลอเมริกัน ผู้มีชื่อเสียง ได้ศึกษาความท้าทายของความสุขและค้นหา “ความสุข” ในมิติต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิติทางด้านสุขภาพ การเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความรัก ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการสังคม ตลอดจนด้านศาสนา (Oliver, ๑๙๙๖)^{๑๕}

พัฒนาการทางด้านแนวคิดและความหมายของคุณภาพชีวิตมีความเป็นมาอย่างต่อเนื่อง^{๑๖} ในช่วง ปี พ.ศ. ๒๔๙๓-๒๕๐๒ (ทศวรรษ ๑๙๕๐) มาสโลว์^{๑๗} ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์และได้พัฒนา ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow’

^{๑๒} สมิต อาชวนิจกุล, ๓๔ วิธีคิด พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี. ปรีน (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๙.

^{๑๓} พระวิเชียร วัชรปณฺโณ, ไม่มีคำว่าสาย เมื่อใจคิดได้, (กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๕๒), หน้า ๖๗.

^{๑๔} แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [brd.ocsc.go.th/publicQWL/ ?P=34](http://brd.ocsc.go.th/publicQWL/?P=34) [๑ กุมภาพันธ์].

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน

^{๑๖} จตุรภัทร หาญจริง, ชีวิตยังมีทางออกเสมอ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วาย เอ็ม ครีเอทีฟ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖.

^{๑๗} Little Bow Wow ,(๑ เม.ย. ๒๕๕๕), “มาสโลว์ เจ้าแห่งทฤษฎีความต้องการ”, ประวัติบุคคลสำคัญ, [ออนไลน์], ๓ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: <http://writer.dek-d.com/bird711/story/viewlongc.php?id=805622&chapter=2>, [๘ ธันวาคม ๒๕๕๗].

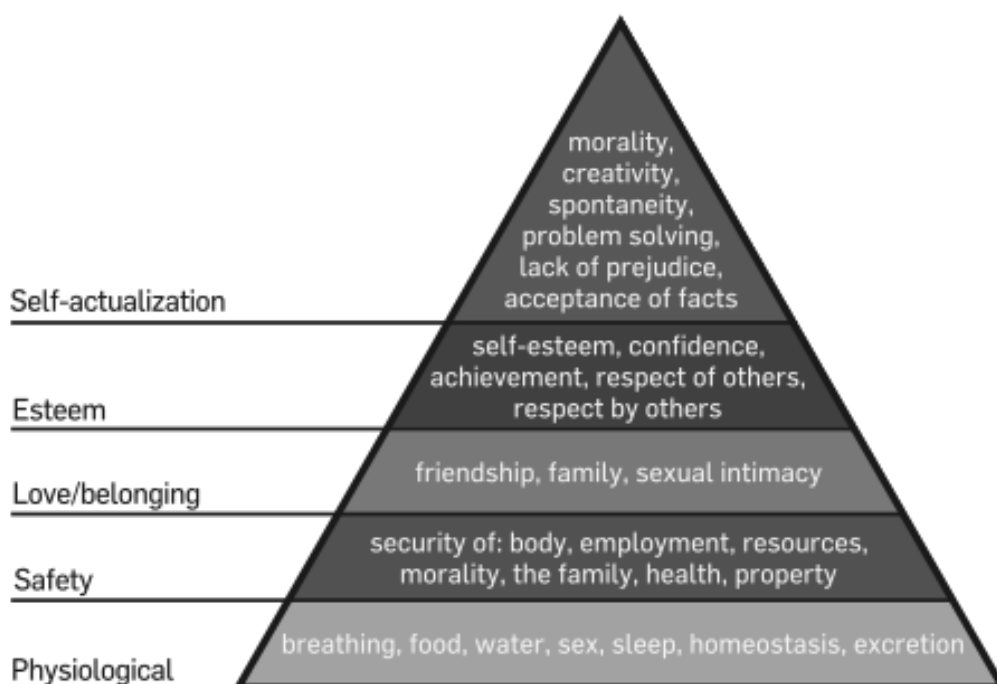
Hierarchy of Needs Theory) สรุปได้ว่าพฤติกรรมของมนุษย์มีรากฐานมาจากความต้องการ ซึ่งในเบื้องต้นลำดับไว้เป็น ๕ ระดับ^{๑๘} เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นต้นแล้ว ก็จะมี ความปรารถนาในขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ แต่ถ้าความต้องการนั้นยังไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะเกิด ความเครียด นำไปสู่แรงกระตุ้นให้เกิดแรงขับเคลื่อนหาวิธีการ หรือแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ ต้องการ เพื่อลดความตึงเครียดหรือตอบสนองความพึงพอใจนั้น การที่ผู้บริหารองค์กรภาครัฐเข้าใจ เรื่องพฤติกรรม และความต้องการของมนุษย์จะช่วยให้สามารถสร้างเหตุปัจจัย เพื่อส่งเสริมให้ บุคลากรมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งในส่วนของ การเพิ่มประสิทธิภาพของ องค์กร การให้บริการแก่ประชาชนทำให้บุคลากรทำงานอย่างมีความสุข มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง และทำงานอย่างเต็มศักยภาพ

จากที่ได้กล่าวมานี้ เป็นหลักหรือแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตก ผู้วิจัยจะได้เอามานำเสนอให้ พอทราบ ว่า แนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกนั้นมีการส่งเสริมให้ยึดในวัตถุ แตกต่างจากแนวคิดการพัฒนา ชีวิตทางพระพุทธศาสนาเพียงใด ซึ่งจะได้อธิบายดังต่อไปนี้

ภาพที่ ๑.๑ ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์^{๑๙} (Maslow' Hierarchy of Needs Theory)

^{๑๘} ศินาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **มนุษย์กับสังคม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด นวสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

^{๑๙} ศรินันท์ กิตติสุขสถิต, **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.



๑. **ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)** ความต้องการอาหาร น้ำ ต้ม ที่พักอาศัย ยารักษาโรค การพักผ่อนนอนหลับ อุณหภูมิที่เหมาะสม ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

๒. **ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs)** เช่น ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ งานที่มั่นคง บ้านหนึ่ง บ้านญาติ ประกันชีวิต เป็นต้น

๓. **ความต้องการความรักและการเป็นที่รัก (Love/ Belongingness Needs)** เช่น การมีครอบครัว เพื่อน คนรัก การเป็นสมาชิกหรือมีความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคมหรือชุมชน การเป็นสมาชิกกลุ่ม สมาคมวิชาชีพ เป็นต้น

๔. **ความต้องการการยอมรับ และยกย่อง (Esteem Needs)** ความต้องการในขั้นนี้ สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ระดับ คือ ขั้นพื้นฐาน (Lower Level Needs for the Respect) ได้แก่ คนได้รับการยอมรับนับถือ สถานภาพ การเป็นที่สนใจ ศักดิ์ศรี การมีชื่อเสียง การมีอิทธิพล เป็นต้น นอกจากความต้องการขั้นพื้นฐานดังกล่าวแล้ว ในระดับของความต้องการได้รับการยอมรับและการยกย่องนี้ ยังมีระดับความต้องการในระดับสูงขึ้นไป (Higher Level Needs for the Respect of Others) ได้แก่ ความเชื่อมั่นในงาน สมรรถนะ ความสำเร็จการเป็นแบบอย่าง ความเป็นอิสระ เป็นต้น

๕. **ความต้องการความสำเร็จและการประจักษ์ในตน (Self Actualization Needs)** เป็นความต้องการในขั้นสูงสุดของพัฒนาการแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ โดยปกติความต้องการระดับนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการในระดับต้น ได้รับการตอบสนองแล้ว Self Actualization Needs

เป็นความต้องการที่จะเข้าใจตนเอง ความสามารถที่จะบรรลุถึงศักยภาพที่สูงสุดของตนเอง Maslow ได้อธิบายความต้องการในข้อนี้ว่า “อะไรที่มนุษย์สามารถจะเป็นได้เขาจะต้องเป็นสิ่งนั้น (What a man can be, he must be)”

ผู้บริหารองค์กรอาจใช้แนวคิดทฤษฎีของมาสโลว์ ในการพัฒนาระบบบริหารจัดการ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับบุคลากรในองค์กรควรทราบความต้องการของพนักงาน ว่ามีความต้องการอยู่ในลำดับขั้นใด แล้วจัดโครงการ/กิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนที่แตกต่างกัน โดยความต้องการทั้ง ๕ ระดับ/ขั้น ของมาสโลว์ จะแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ความต้องการลำดับต้น (Lower-Order Needs) ประกอบด้วย ความต้องการด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัย เช่น การจัดสถานที่ทำงาน ชั่วโมงการทำงานที่เหมาะสม การจ่ายค่าจ้าง สวัสดิการ ความมั่นคง ความปลอดภัยในการทำงาน เป็นต้น

ส่วนความต้องการในลำดับที่สูงกว่า (Higher-Order Needs) เป็นความต้องการตอบสนองภายในหรือจิตใจ ประกอบด้วย ความต้องการทางสังคม ความต้องการเกียรติยศ และความต้องการให้ความคิด ความฝันของตน เป็นจริง เช่น หัวหน้าที่ให้ความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกน้อง การจัดกิจกรรมสนทนากับพนักงาน การยกย่องพนักงาน การเลื่อนตำแหน่ง การให้อิสระในการตัดสินใจที่เกี่ยวกับการทำงานการให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การเปิดโอกาสให้พนักงานมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เป็นต้น^{๒๐}

คำสอนในพระพุทธศาสนาที่สอนถึงกฎแห่งความสำเร็จมีอะไรบ้าง ก็คงตอบได้ว่า มีอิทธิบาท ๔ แต่กฎแห่งความสำเร็จของนักปราชญ์ตะวันตกแยกออกมาได้ดังนี้

๑. เป้าหมายที่สำคัญแน่นอน (aim)
๒. ความเชื่อมั่นในตัวเอง (self – condence)
๓. นิสัยประหยัดอดออม (economic)
๔. ความคิดริเริ่มและความเป็นผู้นำ (intiative)
๕. จินตนาการ (imagination)
๖. ความกระตือรือร้น (activeness)
๗. การควบคุมตนเอง (self – control)
๘. นิสัยขยันขันแข็ง (diligent)
๙. บุคลิกต้องตา (personality)

^{๒๐} Cha, (๒๖ มี.ค. ๒๕๕๒), “แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ, [ออนไลน์], ๔ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: <http://brd.ocsc.go.th/PublicQWL/?p=34>, [๗ ธันวาคม ๒๕๕๗].

๑๐. ความคิดถูกต้องเที่ยงตรง (good judgement)

๑๑. ใจจดจ่อ (concentration)

๑๒. ความสามัคคี (good teamwork)

๑๓. ความใจกว้าง (generosity) และยังมีกฎย่อย ๆ ในตำราฝรั่งอีกมากมาย^{๒๑}

๒.๒ แนวคิดตะวันออก

ความมุ่งหมายของชีวิตหรือสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต จึงได้แก่ความสุขของชีวิต และขณะเดียวกันการกระทำอันใดอันหนึ่งของมนุษย์ ย่อมมีเป้าหมายของการกระทำ เมื่อเราได้บรรลุสิ่งนั้นแล้ว เรามีความพึงพอใจที่สุด สิ่งนั้นถือเป็นเป้าหมายที่มีค่าสำหรับเรา ดังนั้น คุณค่าของชีวิต จึงหมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อบรรลุความมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่เราตั้งไว้ คุณค่าของชีวิตคือการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ คุณค่าจึงเป็นสิ่งที่ควรมีใครก็ตาม ที่สามารถบรรลุตามเป้าหมายของชีวิตได้ ก็แสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้น ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

ความสำเร็จในการพัฒนาตนนอกจากจะต้องอาศัยกระบวนการที่มีขั้นตอน องค์ประกอบที่สำคัญของความสำเร็จในการพัฒนาตนอีกประการหนึ่ง คือ การใช้เทคนิคและวิธีการ เฉพาะอย่างที่เหมาะสมโดยพบว่าสาเหตุหนึ่งของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในการพัฒนาตนนั้น เกิดจากการที่บุคคลไม่ได้ใช้เทคนิคการพัฒนาตนเองหรือเลือกใช้ไม่เหมาะสม ดังนั้น เพื่อให้การพัฒนาตนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในบทนี้จึงเสนอเทคนิคและวิธีการในการพัฒนาตนสำหรับนักศึกษานำไป ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน เพื่อความสำเร็จในการพัฒนาตนตามเป้าหมายได้^{๒๒}

เล่าจื๊อ^{๒๓} มีทัศนะว่า มนุษย์ต้องดำเนินชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติให้มากที่สุด คนจะทำได้และทำซ้ำไม่ต้องมีกฎหมายบังคับ แต่ปล่อยให้ธรรมชาติไหลลงโทษเอง ให้เอาธรรมชาติเข้าสู่ธรรม เอาความสัตย์เข้าสู่สัตย์ เอาความดีเข้าสู่ความชั่ว ดังที่ว่า “คนที่ดีต่อเรา เราก็ดีต่อ คนที่ไม่ดีต่อเรา เราก็ดีต่อด้วย เพราะฉะนั้นทุกคน จึงควรเป็นคนดีคนที่เชื่อสัตย์ต่อเรา เราก็เชื่อสัตย์ต่อด้วย คนที่ไม่เชื่อสัตย์ต่อเรา เราก็เชื่อสัตย์ต่อด้วย เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงควรเป็นคนเชื่อสัตย์” หรือสอนให้เอาความอ่อนโยนสู้ความแข็งแกร่ง (Gentles overcome strengths) ดังที่ว่า “เมื่อคนเราเกิดนั้น

^{๒๑} สมิต อาชาวนิจกุล, **ปลูกจิตประกอบใจ**, หน้า ๑๗๒.

^{๒๒} ผศ.ดร. เอมอร ฤกษ์ระวีสรรรค, “**เทคนิคและวิธีการในการพัฒนาตน**”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.geh2001.ssru.ac.th/file.php/1/u5.pdf> [๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘].

^{๒๓} พระอัครเดช ญาณเตโช, **เต๋า การพัฒนาชีวิตให้มีจริยธรรมกลมกลืนกับธรรมชาติ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/4-57%28500%29/page2-4-57%28500%29.html> [๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘].

เขาอ่อนและไม่แข็งแรง แต่เมื่อตาย เขาแข็งและกระด้าง เมื่อสัตว์และพืชยังมีชีวิต ก็อ่อนและดัดได้ แต่เมื่อตาย ก็เปราะและหัก เพราะฉะนั้น ความแข็งและความกระด้าง จึงเป็นพวกพ้องของความตาย ความอ่อนและความสุภาพ จึงเป็นพวกพ้องของความเป็น ด้วยเหตุนี้ เมื่อกองทัพแข็งแกร่ง จึงแพ้ในสงคราม เมื่อต้นไม้แข็ง จึงถูกโค่นลง” “สิ่งที่ใหญ่และแข็งแรง จะอยู่ข้างล่าง สิ่งที่สุภาพและอ่อนโยน จะอยู่ข้างบน ตามทฤษฎีของเล่าจื๊อ ชีวิตที่ดีได้จะต้องดำเนินแนวทางในการดำเนินชีวิต ๔ ประการ ดังนี้ ๑) รู้จักตัวของตัวเองให้ถูกต้อง ๒) ชนะตัวเองให้ได้ ๓) มีความรู้จักพอด้วยตนเอง ๔) มีอุดมคติ”

ขงจื๊อ^{๒๔} มีทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์คือ ขงจื๊อไม่ได้สนใจว่าแรกเริ่มเดิมทีมนุษย์มาจากไหน หรือเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ที่ขงจื๊อให้ความสนใจ คือ มนุษย์ตามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันซึ่งมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีสุขทุกข์ ดีใจ เสียใจ สมหวัง ผิดหวัง เป็นไปตามอิทธิพลของสภาพแวดล้อมในสังคม มนุษย์ที่สมบูรณ์ตามทัศนะของขงจื๊อ คือ มนุษย์ที่เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม

ดังนั้น แนวทางและเป้าหมายของการดำเนินชีวิต ทัศนะต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ทัศนคติของปรัชญาเมธีตะวันออกและตะวันตกที่สำคัญบางท่าน เกณฑ์ตัดสินความดี คุณธรรม จริยธรรม คุณความดีและการทำความดี การวิเคราะห์ตรวจสอบความคิดและความเชื่อของตน ด้วยเหตุผล การอุทิศตนเพื่อรับใช้สังคม ความสำคัญของจารีตประเพณีและกฎหมายที่มีต่อการดำเนินชีวิต ไม่ว่ามนุษย์จะมีความเชื่อ ความคิดหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตตามที่เลือกปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างใด แต่มนุษย์ก็คือเพื่อนร่วมโลกที่ต้องคิดคำนึงถึงปัจจัยหลายๆ ด้านที่เป็นเครื่องสนับสนุนให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างไม่เป็นอันตรายนักทั้งที่เป็นธรรมชาติสิ่งแวดล้อมทุกอย่างที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ในศตวรรษต่อไปต้องไม่มองหรือมีความเชื่ออะไรสุดโต่งเพียงด้านเดียวต้องมองและรู้จักคิดตรวจสอบรอบด้าน มองอย่างเป็นบูรณาการ มองแบบสหสัมพันธ์เพราะทุกอย่างไม่ได้อยู่ได้โดยลำพังตัวเอง แต่ต้องอาศัยสิ่งอื่นๆ ด้วย จงอย่าทำตนเป็นเสมือนคนตาบอดคลำช้าง ที่ไม่มีวันจะรู้จักช้างได้เลย หากรู้จักมองโลก ชีวิตด้วยความเข้าใจจริงตามความเป็นจริงไม่บิดเบือน ในที่สุดมนุษย์ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ได้ ก้าวไปสู่สังคมที่พัฒนาทุกด้าน และบรรลุ ถึงความสุขอย่างแท้จริงได้ในที่สุด

การฝึกพัฒนาตนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก แม้ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสกาลานี้แก่พระอานนท์เรื่อง การฝึกตน^{๒๕} ไว้ดังนี้

^{๒๔} อารยธรรมจีน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://asinnaw.wordpress.com/category> [๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘].

^{๒๕} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๐-๓๒๒/๑๓๓.

“เราจักอดกลั้นถ้อยคำล่วงเกิน เหมือนพญาช้างในสงคราม อดทนลูกศรที่ตกจากแล่ง เพราะคนจำนวนมากเป็นผู้ทุศีล” “คนทั้งหลายนำสัตว์พาหนะที่ฝึกแล้วไปสู่ ที่ประชุม พระราชาย่อมทรงราชพาหนะที่ฝึกแล้ว ในหมู่มนุษย์ คนที่อดกลั้นถ้อยคำล่วงเกินได้ ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด” “ม้าอัสตร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ ช้างใหญ่ ที่ได้รับการฝึกหัดแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่คนที่ฝึกตนได้แล้วประเสริฐกว่า สัตว์พาหนะเหล่านั้น”

จากคถาที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระอานนทนั้น เป็นแนวคิดที่สำคัญมาก ที่จะทำให้นมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงให้ความสำคัญ เกี่ยวกับการฝึกพัฒนาตนเอง ดังที่จะได้พรรณาอธิบายในหัวข้อดังต่อไปนี้

๒.๓ แนวคิดการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักที่เป็นแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของ พุทธศาสนิกชนอยู่ แต่เนื่องจากศีลธรรมและคุณธรรมตามที่พระพุทธศาสนาสอนนั้นเป็นสิ่งสากลคือ มนุษย์ทุกเชื้อชาติศาสนาสามารถนำไปปฏิบัติได้จำกัดอยู่เฉพาะในหมู่ชาวพุทธเท่านั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงมีคำสอนบางเรื่องที่น่าเน้นเป็นการเฉพาะว่า ผู้นับถือพระพุทธศาสนาควรปฏิบัติจึงได้ ชื่อว่าเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ ข้อปฏิบัติเหล่านี้ เป็นเอกลักษณ์ของชาวพุทธ^{๒๖} การที่มนุษย์จะมีชีวิตที่ดีงาม จะต้องฝึกฝนพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นไปในระบบการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เมื่อเราฝึกฝนพัฒนา มีการศึกษา ก็ทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น แต่ถ้าเราไม่เรียนรู้ ไม่ฝึกฝนเราจะดำเนินชีวิตให้ดีไม่ได้^{๒๗} การนำธรรมะมาประกอบการดำเนินชีวิต โดยความรู้ ความเข้าใจนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้ เหมาะสมฐานะกำลัง ปัญญา กำลังศรัทธา ซึ่งการนำธรรมะมาประกอบหรือประยุกต์ใช้ก็เพื่อสิ่งที่เกิดประโยชน์^{๒๘} มนุษย์เป็นสัตว์ที่จะมีชีวิตที่ดีงามได้ด้วยการศึกษา คือ ต้องเรียนรู้ฝึกพัฒนา ความจริงข้อนี้ จะต้องถือเป็นหลักประจำภาวะของมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่อยู่รอดได้ด้วยการฝึกพัฒนา และยิ่งฝึกฝนพัฒนา ก็ยิ่งเจริญงอกงามบรรลุดีเลิศ ชีวิตจะประเสริฐยิ่งขึ้นไปตามลำดับ หลักการนี้เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับ ธรรมชาติของมนุษย์ การดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น เป็นการได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยดังที่เรา

^{๒๖} พระมหาปรีชา ปภสสโร, **หลักธรรมพุทธศาสนา สำหรับทุกชีวิต**, หน้า ๑๒๑.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **เล่าเรียน ทำงานกันไป ชีวิตได้อะไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (นครปฐม: บริษัท จ.เจริญ อินเทอร์เน็ตพรีน (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑.

^{๒๘} ดร. วันชัย พลเมืองดี, **ธรรมประยุกต์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒.

เรียกว่า เป็น “สังคม” เพราะฉะนั้นเพื่อจะช่วยให้มนุษย์แต่ละคนพัฒนาไปได้ดี โดยสร้างระบบการอยู่ร่วมกันหรือระบบความสัมพันธ์ที่เรียกว่า ระบบสังคมให้ดี ให้เป็นสังคมที่เกื้อกูล การจัดสรรระบบสังคมแห่งความ เป็นอยู่ร่วมกันให้ดี ให้กลับมาช่วยเกื้อหนุนการพัฒนาของแต่ละคน นี่ก็เป็นหลักสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแยกเรื่องของการพัฒนามนุษย์เป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งเรียกว่าธรรม คือเรื่องพฤติกรรมพร้อมทั้งจิตใจและปัญญาของแต่ละคนที่เราจะต้องฝึกฝนพัฒนา และอีกส่วนหนึ่งคือการจัดระบบสังคมมนุษย์ให้เป็นระบบดีงามที่เอื้อเพื่อเกื้อหนุนและนำทาง การพัฒนาของแต่ละคน ซึ่งเรียกว่า วินัย^{๒๙} การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เพราะมีขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกันเป็นลูกโซ่ นับตั้งแต่การศึกษาตนเอง การรู้จักตนเอง และการประเมินตนเองเป็นต้น โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น กระบวนการในการพัฒนาตนเองจะมีความยุ่งยากและสลับซับซ้อนมาที่สุด เพราะวามมนุษย์มีพฤติกรรมหลัก คือ “เข้าข้างตนเองอยู่เสมอ” การที่จะสลายพฤติกรรมดังกล่าวได้นั้น ต้องสร้างจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเองเป็นพื้นฐานเสียก่อน เพื่อให้เห็นความสำคัญและความจำเป็นในการพัฒนาตน^{๓๐} มีคำกล่าวว่า **“จะพัฒนาชาติให้พัฒนาประชาชน จะพัฒนาคนเริ่มที่ใจ จะพัฒนาอะไรให้เริ่มที่ตัวเราเองก่อน”**^{๓๑} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)^{๓๒} มีทัศนะเกี่ยวกับหลักการพัฒนาตัวเองไว้ดังนี้ คือ

หลักที่ ๑ สร้างสรรค์สิ่งที่ดีสิ่งที่ดีควรจะมี แต่ยังมีให้มากขึ้น

หลักที่ ๒ ปรับปรุงสิ่งที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสม

หลักที่ ๓ แก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดบกพร่องให้ถูกต้องเรียบร้อย

หลักที่ ๑ สร้างสรรค์สิ่งที่ดีสิ่งที่ดีควรจะมี แต่ยังมีให้มากขึ้น หมายถึง ความดีเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงมนุษยชาติให้คงความเป็นมนุษย์อยู่ได้ トラバไตที่เรามีความดีอยู่ เราก็คงเป็นมนุษย์อยู่ トラบานั้น ดังนั้น การทำดีเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนสามารถทำได้หลายทาง คือการพูด การคิดและการกระทำ เช่น

อยู่คนเดียว คิดแต่สิ่งดี ๆ ก็เป็นความดี

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **รู้ไว้เสริมปัญญาและพัฒนาคน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๘๖.

^{๓๐} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **มนุษย์กับสังคม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด นวสานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๕.

^{๓๑} พระพรหมบัณฑิต, “ก้าวข้ามวิกฤต โดยเลือกตั้งให้สุจริตเที่ยงธรรม”, **พุทธจักร**, ปีที่ ๖๗ ฉบับที่ ๓ (มีนาคม ๒๕๕๖): ๖.

^{๓๒} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **บุญ เป็นที่สุดแห่งการสร้างสรรค์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๙๑

อยู่กับเพื่อน พูดแต่คำดีๆ ก็เป็นความดี

อยู่กับใครๆ ถ้าทำดีต่อเขา ก็เป็นความดีเป็นบุญกุศลทันที

การทำความดีต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู อาจารย์ เป็นญาติ เป็นมิตร ปุชนียบุคคล ที่เคารพนับถือ คนรู้จัก ไม่รู้จัก ถ้าคิดทำดี ต่อเขาแล้ว ต้องทำทันที แล้วจะเกิดความสุขใจ ภูมิใจเป็นที่สุด แต่ถ้าไม่รีบทำแล้ว จะเกิดความทุกข์ใจและเสียดยที่สุด เพราะโอกาสทำดีอาจไม่มีครั้งที่สอง เนื่องจากความพลัดพรากจากกัน ท่านจากเราไปหรือเราจากท่านไป ไม่ว่าจะจากกันแบบไหน ล้วนทำให้เสียโอกาสทั้งสิ้น ดังนั้น เมื่อจิตยินดีในบุญเกิดขึ้นแล้วต้องรีบทำหาไม่แล้วเมื่อจิตยินดีในบาปเกิดขึ้นก็จะทำลายความรู้สึกอยากทำดีให้สูญหายไป^{๓๓}

หลักที่ ๒ ปรับปรุงสิ่งที่ไม่เหมาะให้เหมาะ หมายถึงการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ มีความยืดหยุ่นอย่างเหมาะสม ทำให้เราสามารถไปยังจุดมุ่งหมายที่หวังไว้ได้ เนื่องจาก ณ เวลาหนึ่งเราอาจใช้อาจใช้หนึ่งได้ผล แต่ต่อมาเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงไป ไม่อาจใช้วิธีการเดิมได้ หากเราไม่ปรับเปลี่ยน ยึดหยุ่นไม่เป็น ยังคงใช้วิธีการเดิมๆ อยู่ เราไม่มีทางประสบความสำเร็จได้ แต่ที่ไม่ได้ไม่ใช่เพราะมันทำไม่ได้จริงๆ เป็นเพราะเราไม่หาทางทำมันให้ได้ต่างหาก นอกจากนี้การที่เรายืดหยุ่นเป็น ยังทำให้เราไม่ยึดติด ไม่ถือสา ไม่เอามาเป็นอารมณ์ เราสามารถทำสิ่งใดก็ได้ หากอยู่บนพื้นฐานแห่งความถูกต้อง การไปให้ถึงจุดมุ่งหมายจึงไม่ได้หมายความว่า ต้องเดินไปทางเดียว หากมีหนทางใหม่ วิธีเดินทางแบบใหม่ที่ดีกว่าเร็วกว่า เราสามารถไปปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา สุดแท้แต่เราเท่านั้น^{๓๔}

หลักที่ ๓ แก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดบกพร่องให้ถูกต้องเรียบร้อย หมายถึง นักบริหารการพัฒนาต้องรู้จักความเด่นและความด้อยของตนเอง การรู้ความเด่นก็เพื่อทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน การรู้ความด้อยก็เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ตามปกตินักบริหารการพัฒนา มักมองเห็นความผิดพลาดของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาได้ง่าย แต่มองข้ามความผิดพลาดของตนดังพุทธพจน์ว่า “ความผิดพลาด ของคนอื่นเห็นได้ง่าย แต่ความผิดพลาดของตนเองเห็นได้ยาก” เมื่อนักบริหารการพัฒนาทำงานผิดพลาด ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาก็ไม่กล้าบอกหรือแนะนำ ดังนั้น นักบริหารการพัฒนาที่ดีจึงต้องหัดมองตนเอง และดัดเตือนตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อตตนา โจทยตตานิ จงเตือนตน

^{๓๓} ไพโรจน์ อยู่มณเฑียร, **ธรรมะช่วยได้**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทวี. พรินท์ (๑๙๘๘) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๖.

^{๓๔} ศาลาเซน, นิทานเซน กระตุกความคิด สกิดปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗.

ด้วยตนเอง”^{๓๕} เช่น ถ้านักบริหารการพัฒนาสั่งการหลายครั้ง แต่ว่าผู้อยู่ได้บังคับบัญชาไม่เข้าใจ ก็อย่าด่วนตำหนิว่าโง่เง่า เพราะบางทีอาจเกิดจากการสั่งการที่ไม่ชัดเจนก็เป็นได้ ดังสุภาษิตอุทานธรรมที่ว่า

“ถ้าพูดไปเขาไม่รู้อย่าว่าเขา ว่าโง่เง่ามเงอะเซอะนักหนา
ตัวของเราทำไมไม่โกรธา ว่าพูดจาให้เขาไม่เข้าใจ”

เป็นเรื่องธรรมดาที่นักบริหารการพัฒนาอาจมองไม่เห็นความผิดพลาดของตนเองเพราะวันหนึ่งๆ ดวงตาของบุคคลมีไว้สำหรับมองด้านนอก ไม่ได้มีไว้สำหรับมองตัวเองจากด้านใน ฉะนั้นเวลาคนอื่นที่ทำผิดพลาดตนจึงมักมองเห็นโดยทันที แต่เมื่อตนทำผิดพลาดเองกลับมองไม่เห็นเพื่อสำรวจตัวเองนักพัฒนาต้องหัดมองด้านใน คือ เจริญวิปัสสนา คือ มองด้านใน วิปัสสนากรรมฐาน จึงเน้นเรื่องการเจริญสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม หรือความดีและความชั่วในใจของเราดังพุทธภาษิตที่ว่า

“โลกภายนอกกว้างไกลใครใคร่รู้ โลกภายในลึกซึ่งอยู่รู้บ้างไหม
จะมองโลกภายนอกมองออกไป จะมองโลกภายในให้มองเห็น”

การศึกษาเป็นการพัฒนาตนของคนในสังคม เป็นการพัฒนาศักยภาพให้ตนเองเจริญขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม ดังที่กล่าวมาข้างต้น

๒.๓.๑ ความสำคัญและเป้าหมายการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนา

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต^{๓๖} ไม่อยากมีความทุกข์ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลแย่ทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง คนในสังคมเมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช่ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ แล้วอะไรล่ะคือความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เงินเป็นล้านๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่เป็นโรค การศึกษาระดับสูงหรือการทำงานที่ดี

หลักการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์เป็นวิธีการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ ได้แก่ ทมะ สิกขา^{๓๗} และภาวนา^{๓๘} หลักการที่ ๑ ทมะ^{๓๙} หมายถึง การฝึกนิสัยที่ยังป่า

^{๓๕} คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๕.

^{๓๖} ไชย ณ พล, **ความสุขที่ล้ำค่า**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปัญญาภิรมณ์, ๒๕๕๗), หน้า ๖.

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๒.

เลื่อนไม่ได้ ชัดเกล้า โดยมีขั้นตอนที่สำคัญ ๒ ประการ ได้แก่ การรู้จักข่มใจ หมายถึง การทำงานปราบพยศ ไม่ยอมให้กิเลส นำไปสู่ความเลวร้าย หลอกล่อ ครอบงำ แห้ววน ยั่วยุ และข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้อีกประการหนึ่งคือ การฝึกปรับปรุงตนเองได้แก่ การฝึกทำคุณความดีให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป หลักการที่ ๒ สิกขา หมายถึง การศึกษาเพื่อรู้จักจับ รู้จักเลือกใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงตนเองโดยมีจิตมุ่งสู่เป้าหมายและมองสิ่งต่างๆ เป็นการเรียนรู้การศึกษาพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการ ที่ประกอบด้วยการฝึกศีล ฝึกจิต และฝึกฝนปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งเข้าใจกันได้ง่ายในนาม ทาน ศีล ภาวนา ทาน หมายถึง การมีจิตใจช่วยเหลือเกื้อกูล ศีล หมายถึง ลักษณะการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ด้วยการแสดงออกทางกาย และวาจา โดยมุ่งสร้างสัมพันธอันไม่เบียดเบียนกับผู้อื่น สำหรับภาวนาเป็นคำที่รวมความในเรื่องทั้งจิตและปัญญาเข้าเป็นหลักการที่ ๓ คำว่า ภาวนาตรงกับคำว่า พัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาตอนหน้าซึ่งเป็นตอนสุดท้ายของงานเขียนนี้ เป็นเรื่องของขั้นตอนและวงจรของการพัฒนาตนเองเพื่อให้ท่านผู้อ่าน สามารถนำไปใช้เพื่อการปฏิบัติได้ตามความเหมาะสมและความสนใจต่อไป

ชีวิตของมนุษย์ทุกคนพัฒนาได้ด้วยการศึกษาอบรม พัฒนาตนเองให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งด้านสติปัญญา^{๓๘} ความสามารถ และด้านคุณธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ก่อนที่จะศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตก็จำเป็นที่จะต้องทราบให้แน่ชัดเสียก่อนว่า อะไรเป็นจุดหมายหรือเป้าหมายของชีวิต ปัญหาอย่างนี้ทุกคนก็คงจะตอบว่า เพื่อให้ชีวิตนี้มีความสุขปราศจากทุกข์แทบทั้งนั้น แต่การที่คนเราจะมีมีความสุขหรือประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นจำเป็นที่จะต้องได้รับการศึกษาที่ดีเสียก่อน และการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนาก็มิใช่เป็นการศึกษาให้คนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด คือเป็น “คนเก่ง” เพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากจะต้องสอนให้เป็นคนมีคุณธรรม ความดีงาม คือเป็น “คนดี” อีกด้วย และในระหว่างความดีกับความเก่งนั้น ควรจะต้องสร้าง ความดีก่อน แล้วจึงค่อยสร้างความเก่งตามมา คุณธรรมและจริยธรรมเป็นเครื่องกำหนดความเจริญ ความเสื่อมของสังคม สังคมที่เจริญจะมีคนทรงคุณธรรมอยู่มาก มีคุณธรรมสูง ความประพฤติของตนดี มีการปฏิบัติที่ไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นลักษณะของความมีจริยธรรมดี ทุกคนในสังคมมีความสุข สังคมนั้นผาสุกและสงบสุข จะประกอบภารกิจใดมีแต่ความสำเร็จ และ จะก้าวหน้าไปเสมอ

เป้าหมายของชีวิตหรือสิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์ควรแสวงหา ซึ่งในแต่ละลัทธิต่างก็มีแนวคิดในเรื่องนี้แตกต่างกันออกไป ซึ่งมนุษย์จะบรรลุเป้าหมายสิ่งหนึ่งที่ต้องการอยากให้เริ่มต้นก็คือ คำที่ว่า

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๒.

^{๓๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๕.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๑.

มนุษย์ต้องการอะไร ทำไม ต้องเริ่มต้นด้วยคำถามว่า มนุษย์ต้องการอะไร ทั้งนี้เพราะว่าโดยรากฐานลำดับแรกมนุษย์มีชีวิตขึ้นมาไม่มีชีวิตตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตไม่มีเป้าหมายของชีวิต แต่สิ่งแรกคือ มนุษย์จะดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ครั้นเมื่อ มีชีวิตที่อยู่รอดสมบูรณ์แล้ว มนุษย์ถึงจะตั้งเป้าหมาย ถึงจะมีจุดหมาย สัญชาตญาณของมนุษย์ไม่ต่างอะไรไปจากสัตว์มากนัก ในกรณีที่ต้องการอยู่รอดหรือมีชีวิต^{๔๑} แต่ว่า ทางพระพุทธศาสนามีเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตหรือพัฒนาตนเอง คือ นิพพาน แต่การอธิบายและกล่าวถึงนิพพานเป็นเรื่องไม่ยาก แต่เป็นเรื่องที่คิดว่าคงรู้ได้เข้าใจได้ แต่สัมผัสได้ บรรลุได้เป็นเรื่องยาก ครั้นเมื่อต้องการความรู้ความเข้าใจกับคำว่า “นิพพาน” เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ก็ต้องอธิบายกันจากง่ายไปสู่ยาก หรือจากระดับปุถุชนไปสู่อริยบุคคล ซึ่งจะแบ่งออกเป็น ๒ ระดับคือ

จุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับโลกีย์

ตามวิถีทางดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตที่เรียกว่า อรรถ ๓ คือ

๑) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์^{๔๒} คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน หรือ ประโยชน์ที่จะพึงได้รับในภพชาตินี้ ถือว่าเป็นประโยชน์ขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต มีอยู่ ๔ อย่าง

๑.๑ อุฏฐานสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น ได้แก่ความขยันในการประกอบอาชีพการงาน “อย่านอนตื่นสายอย่าอายทำกิน อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอย วาสนา”

๑.๒ อารักขสัมปทา คือ ความพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์ที่หามาได้ การเก็บรักษา และการประหยัด หลักธรรมข้อนี้ มีจุดมุ่งหมายให้เป็นคนมัธยัสถ์ (พอดี)

๑.๓ กัลยาณมิตรตตา คือ การมีคนดีเป็นมิตร หรือคบคนดีเป็นเพื่อน อย่างที่รู้จักกันมิตรแท้ ๔ จำพวก และการหลีกเลี่ยงการคบมิตรเทียม ๔ จำพวกเช่นกัน

๑.๔ สมชีวิตา คือ การเลี้ยงชีวิตที่เหมาะสม ดำรงชีพตามสมควรแก่อัตภาพ

๒) สัมปรายิกัตถประโยชน์^{๔๓} คือ ประโยชน์ในภพหน้า หรือชาติหน้า มี ๔ อย่าง

๒.๑ สัทธาสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา เชื่อในกฎแห่งกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ศรัทธานั้นมี ๔ อย่าง คือ

๑. กัมมสัทธา คือเชื่อกรรม

๒. วิปากสัทธา คือเชื่อผลของกรรม

^{๔๑} ดร. วันชัย พลเมืองดี, **ธรรมประยุกต์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๗๑.

^{๔๒} อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๘๙.

^{๔๓} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๙๒/๒๐๕.

๓. กัมมัสสกัธธา คือ เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง

๔. ตถาคตโพธิสัธธา คือเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๒.๒ สีสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยศีล หรือความเป็นคนมีศีล ศีล แปลว่า ปกติ คือ ความเป็นปกติทางกาย วาจา ใจ อันได้แก่ ศีล ๕, ๘, ๑๐, ๒๒๗ เป็นต้น

๒.๓ จาคสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยการบริจาค การบริจาค คือ การเสียสละ ทรัพย์สินอันเป็นของตนแก่บุคคลอื่น ข้อสังเกต การบริจาคหมายถึง การให้ทาน คือ การให้สิ่งของ จาคะ จึงหมายถึงการเสียสละ ส่วนมากจะนิยมในเรื่องส่วนที่เป็นนามธรรม เช่น การเสียสละเวลา เสียสละปัญญาความคิด ฯลฯ เป็นต้น

๒.๔ ปัญญาสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยปัญญา ปัญญา แปลว่าความรู้ทั่ว หรือ ความรู้ชัด ได้แก่ ความเข้าใจหยั่งรู้เหตุผล ดังพุทธภาษิตว่า "ปัญญา โลกัสมิงปชโชโต ปัญญาเป็น แสงสว่างในโลก"^{๔๔} ปัญญานั้นมี ๓^{๔๕} อย่าง คือ

๑. สุตมยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน การมี ประสบการณ์ ดังพุทธสุภาษิตว่า “สุตสุสังคหเต ปัญญัง ผู้ฟังด้วยดี ย่อมได้ ปัญญา”^{๔๖}

๒. จินตามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการคิด ได้ผ่านการกรองตรวจสอบ ความถูกต้อง

๓. ภาวนามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาจิต คือ การฝึกจิตด้วยวิธี สมถะ และวิปัสสนาภาวนามยปัญญา ถือเป็นความรู้สูงสุด

ดังนั้น ปัญญาทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ระดับ คือ ๑.) โลภียปัญญา คือ ปัญญาที่ใช้ วิชาการที่ได้จากการศึกษาเล่าเรียนในวิชาการทางโลกทุกอย่าง เพื่อนำไปประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยง ตนเองให้มีความสุข เช่น ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของวิทยาศาสตร์ และศาสตร์อื่นๆ ๒.) โลกุตระปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการรู้แจ้ง หหมดความสงสัย อันเป็นปัญญาของพระอรหันต์บุคคล

๓) ปรมัตถประโยชน์คือประโยชน์สูงสุด ได้แก่ พระนิพพาน คือ ภาวจิตสะอาด สว่าง และสงบ สุข ๒ อย่าง

๓.๑ สุขแบบโลก หรือ สุขของคฤหัสถ์ กล่าวคือ สุขของผู้ครองเรือนที่พึงแสวงหา ความสุขของตนเอง ๔ อย่าง คือ

๑. อตติสุข สุขเกิดจากความมั่งคั่งทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เิบอ้อมใจว่าตนมี ทรัพย์

๒. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือความภูมิใจ ว่าตนได้มาโดยชอบ

^{๔๔} คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชิง, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน, หน้า ๖๗.

^{๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๑.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙.

๓. อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้าง

๔. อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจว่า ตนมีความประพฤติสุจริต

๓.๒ สุขแบบธรรม หรือ สุขเกิดจากความสันโดษ คำว่าสันโดษ แปลว่า ความยินดีความพอใจ

๑. ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ ยินดีตามที่พึงได้

๒. ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกาย และ วิสัยแห่งการใช้สอยของตน

๓. ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควร ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน สมควรแก่ภาวะ ฐานะของตน ตามแนวทางชีวิตของตน

จุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับโลกุตระ

ระดับนี้ไม่ใช่วิสัยของโลก เรียกว่า ระดับโลกุตระธรรม คือ สภาวะที่พ้นโลก เป็นภาวะที่ดับกิเลสและกองทุกข์ พ้นจากสภาวะความเป็นไปทั้งหลายในโลก เป็นเรื่องของพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐ ผู้บรรลุนิพพาน เป็นภาวะที่พ้นจากวิธีการรู้ทางประสาทสัมผัสธรรมดาของปุถุชน ได้แก่ปรมาตมประโยชน์ พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายของชีวิต คือ นิพพาน ปกติการดำเนินชีวิตก็คือความพยายามที่จะแก้ปัญหาของชีวิต หรือ การหาทางปลดปล่อยไถ่ทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีแก้ไข หรือวิธีการปลดปล่อยไถ่ถอนที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาก็กลายเป็นการเพิ่มปัญหา การปลดปล่อยทุกข์ก็กลายเป็นการสะสมทุกข์ ยิ่งพยายามดำเนินไป ปัญหาหรือทุกข์ก็ยิ่งเพิ่มขึ้นกลายเป็นวงจร(วัฏฏะ ปฏิจจสมุปบาท)^{๔๗} และเป็นวงจรที่หนาแน่นขึ้น ยิ่งซับซ้อนขึ้นทุกที เรียกโดยภาพพจน์ว่า เป็นวังวนแห่งปัญหา และเป็นการเวียนว่ายอยู่ในทุกข์ สภาพเช่นนี้คือ ความเป็นไปแห่งกระบวนการแบบสังสารวัฏฏ์ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในหลักปฏิจจสมุปบาท โดยกระบวนการฝ่ายวัฏฏ์ คือฝ่ายดับทุกข์ อันเป็นเป้าหมายที่จะเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า นิพพาน^{๔๘}

เพราะฉะนั้น การพัฒนาชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น มีความสำคัญต่อบุคคลที่ต้องการจะพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก ในด้านการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ให้ถึงเป้าหมายของชีวิต คือความสุข และพระนิพพาน ดังที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น

^{๔๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑.

^{๔๘} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๗๓/๓๒๓.

๒.๓.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาชีวิต

มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความดีงามนั้น ต้องอาศัยหลักธรรม เพื่อนำมาใช้ประกอบกับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้น จะกล่าวถึงหลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาชีวิตนัยอย่างแรก หลักพุทธธรรมที่จะส่งเสริมให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อการพัฒนาชีวิตในทางตรง และทางอ้อมหรือเป็นหมวดย่อยจากที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น ได้แก่ ๑.) หลักสุจริต ๓ คือ คนเราถ้ามีความสำรวมใน กาย วาจา และใจ (คิดดี พูดดี ทำดี) ไม่ไปก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นก็สามารถทำให้ชีวิตเกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีได้ ๒.) หลักไตรสิกขา คือ เป็นหลักของการที่จะพัฒนาชีวิตด้วยการศึกษาใน ศีล สมาธิ และปัญญา ๓.) หลักฆราวาสธรรม คือ ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน, ๔.) จักร ๔ คือ ธรรมที่จะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ๕.) หลักภavana ๔ คือ การทำให้เกิดคุณงามความดี (ทำกุศลให้เกิดขึ้น), ๖.) หลักอริยสัจ ๔ คือ หลักความจริงอันประเสริฐ ๗.) หลักพละ ๕ คือ ธรรมที่เป็นกำลังในการทำคุณงามความดี และ ๘.) มรรคมิ้องค์ ๘ คือ ทางอันประเสริฐ (เป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างถูกต้อง)

๒.๓.๒.๑ หลักสุจริต ๓ สุจริต^{๔๔} หมายถึง ความประพฤติชอบ หรือหลักธรรมในการทำ ความดี เป็นหลักธรรมที่สำคัญ เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบ บุคคลที่มีความซื่อสัตย์จะเป็นผู้ที่ยึดมั่นในหลักความจริงและความถูกต้องในการดำเนินชีวิต ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา ใจ มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำผิด คนมีศีลธรรมหรือมีมนุษยธรรม ที่สามารถเรียกได้ว่าเป็นอารยชน จะมีความประพฤติดี ประพฤติชอบ และมีความซื่อสัตย์ สุจริต ๓ ประการ ดังนี้คือ

(๑) กายสุจริต คือ ความประพฤติชอบทางกาย เช่น เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ และประพฤติผิดในกาม ทำสิ่งที่ถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยกาย ละเว้นการบีบคั้น เบียดเบียน มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน ไม่แย่งชิงลักขโมย หรือเอารัดเอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน ไม่ล่วงละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือทำลายเกียรติและวงศ์ตระกูลของบุคคลอื่น

(๒) วาจาสุจริต คือ ความประพฤติชอบทางวาจา เช่น เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ พูดในสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยวาจา ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริง เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ ไม่พูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก พูดแต่คำที่ส่งเสริมสามัคคี พูดแต่คำสุภาพ นุ่มนวลควรฟัง รวมถึงละเว้นจากการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล มีสารประโยชน์ และถูกกาลเทศะ

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๖๐.

(๓) มโนสุจริต คือ ความประพฤติชอบทางใจ เช่น ไม่คิดอยากได้ของผู้อื่นไม่คิดพยายาหาผู้อื่น และมีความเห็นถูกต้อง ทำสิ่งที่ถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยใจ ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้ คิดให้ คิดเสียสละ ทำใจให้ผ่องแผ้วว่างขวาง ไม่คิดเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย แต่ตั้งความปรารถนาดี แผ่เมตริ มุ่งให้เกิดประโยชน์ มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมชาติของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

มนุษย์เป็นสิ่งแวดล้อมของกันและกัน มนุษย์จึงควรมีจิตใจเกื้อกูลต่อผู้อื่น มีเมตตาไมตรีต่อกัน ในฐานะที่เป็นสิ่งแวดล้อมของเพื่อนมนุษย์ จึงต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม นับตั้งแต่การอยู่ร่วมกันในครอบครัว จึงควรเป็นผู้ที่มีวินัยในการดำรงชีวิต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความสามัคคี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับผิดชอบต่อตน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถแก้ปัญหาและจัดการความขัดแย้งได้เพราะฉะนั้น **กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต** ธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า**อตปนิยธรรม** (ธรรมที่กำจัดความเร่าร้อน) เพราะผู้ทำความดี ย่อมไม่เร่าร้อน ไม่เสียใจที่ไม่ได้ทำความชั่ว

๒.๓.๒.๒ ไตรสิกขา^{๕๐} การฝึกฝนและพัฒนา นั้น ทางพระพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียกว่า “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล หรือ อธิศีลสิกขา สมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา และปัญญา หรือ อธิปัญญาสิกขา ถือเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ หรือระบบการปฏิบัติที่จัดรูปออกมาจากองค์มรรคทั้งหมดนั้น ระบบปฏิบัติที่ถือได้ว่าเป็นระบบกลางหรือเป็นพื้นฐาน กว้างขวางครอบคลุม และใช้เป็นมาตรฐานการปฏิบัติ ก็คือระบบที่เรียกว่า สิกขา ๓ หรือ “ไตรสิกขา” เพื่อมองเห็นชัดเจนในแง่หนึ่ง อาจยกเอาไตรสิกขาเทียบกับมรรคแล้วจะเห็นว่ามรรคเป็นหนทางที่ถึงงาม หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ถึงงาม หรือจะให้ตรงกว่านั้นว่า เป็นเนื้อหาของการดำเนินชีวิตที่ถึงงาม ส่วนไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกฝนอบรม หลักทั้งสองนี้อยู่ด้วยกัน เพราะเมื่อมีการศึกษาหรือฝึกอบรม ก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดี หรือการดำเนินชีวิตที่ดีก็เกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อฝึกตามไตรสิกขาก็อันเดียวกันนั่นเอง ฝึกอันใดก็ได้อันนั้น หรือฝึกสิ่งใดสิ่งนั้นก็เจริญงอกงามขึ้น และการฝึกหรือการศึกษานั้นก็ไม่แยกจากการดำเนินชีวิตแต่เนื่องอยู่ด้วยกันกับการดำเนินชีวิต^{๕๑}

๑.ศีล (สิกขาบท ๕)^{๕๒} หรือ อธิศีลสิกขา เป็นเรื่องของการฝึกพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและ

^{๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๔๗.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๙๑๔.

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙/๓๐๒.

การพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนาและให้อี้อโอกาสในการที่จะพัฒนาศีล สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ หรือเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยหลักการบรรทัดฐาน เป็นมาตรฐานที่ก่อให้เกิดความเป็นปกติสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งบรรทัดฐานทางสังคม หลักการที่ช่วยให้สังคมเป็นปกติสุข ไม่เกิดปัญหาความสับสนวุ่นวายและเดือดร้อนต่างๆ เพราะฉะนั้น ศีล เป็นบรรทัดฐานทางสังคมอย่างหนึ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ใจ ตั้งอยู่ในความดีงาม และการรักษาสังคมให้เป็นปกติ โดยการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของสังคม ทางพระพุทธศาสนาพิจารณาว่า สังคมจะมีความมั่นคงและเจริญก้าวหน้าไปได้โดยการอาศัยศีลเป็นบรรทัดฐานแรก ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของบุคคลให้ดีขึ้น ทำได้โดยการส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติตามศีล ส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติตามระเบียบวินัย มีความประพฤติกาย วาจาที่ดีงาม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น รวมทั้งมีความสุจริต กาย วาจาและอาชีวะเป็นต้น

ความสำคัญของศีล^{๕๓} ศีลเป็นบรรทัดฐานที่มีความสำคัญอยู่ ๒ ระดับ คือ

๑. ในระดับบุคคล

๒. ในระดับสังคม

ในระดับบุคคล ศีลเป็นการฝึกอบรมบุคคลเกี่ยวกับความประพฤติที่ดีความมีระเบียบวินัย ความสุจริตกาย วาจา และอาชีวะ เป็นพื้นฐานแห่งความสงบสุขในทางจิตใจ ทำให้เกิดสมาธิและเป็นฐานของการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง มีคุณภาพ และสุขภาพดี

ในระดับสังคม ในประเด็นที่เกี่ยวกับสังคม ศีลมี ๓ ระดับ คือ (๑) ระดับลบ คือการไม่เบียดเบียนกัน ได้แก่ การไม่ทำร้ายให้บุคคลอื่นได้รับความเดือดร้อน (๒) ระดับบวก คือ การช่วยเหลือรับใช้บริการประโยชน์ต่างๆ ของส่วนรวมโดยไม่เห็นแก่ตัว ในระดับนี้เป็นการเสียสละตนเองเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม (๓) ระดับคุณภาพ คือ ระดับที่แทรกอยู่ตรงกลางระหว่างสองระดับแรกเป็นระดับแห่งระเบียบวินัย เป็นระดับของการพัฒนาความประพฤติที่ดีงาม ระดับการสร้าง ความสุจริต กาย วาจา การสร้างสัมพันธ์ไมตรีที่ดีทางสังคม การไม่เบียดเบียนประทุษร้ายคนอื่น การช่วยเหลือคนอื่น การฝึกอบรมตนในสัมมาชีพ พระพุทธศาสนาได้แบ่งศีลเป็น ๓ ประเภท^{๕๔} คือ

(๑) จุฬศีล คือ ศีลระดับเบื้องต้น ศีล ๕ เป็นตัวอย่างของจุฬศีล ศีลในระดับนี้มุ่งเอาการควบคุมพฤติกรรมไม่ให้มีผลกระทบต่อบุคคลอื่น ทั้งในแง่ความสัมพันธ์ที่จะต้องประสานสอดคล้องกัน ในสังคมและในแง่การเคารพสิทธิพื้นฐานของบุคคลอื่น

^{๕๓} พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๙.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๗-๒๗/๓-๑๐

(๒) มัชฌิมศีล คือ ศีลระดับกลาง จัดเป็นข้อปฏิบัติที่มีความเข้มงวดมากยิ่งขึ้น มีจุดมุ่งหมายสำหรับบรรพชิต คือ พระภิกษุ สามเณร ผู้ประพฤติดพรหมจรรย์ทั้งหลาย โดยหมวดใหญ่ๆ เป็นข้อห้ามในการตัด ถอนต้นไม้ และพืชต่างๆ การห้ามสะสมอาหารการขบฉัน

(๓) มหาศีล คือ เป็นศีลระดับบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นแห่งชีวิต คือ เป็นข้อวัตรปฏิบัติระดับเข้มงวดมาก มีจุดมุ่งหมายสำหรับบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ที่ต้องการปฏิบัติตนเองให้มีความเคร่งครัดที่สุด เพื่อความบริสุทธิ์แห่งวิถีชีวิต บทบัญญัติในมหาศีลรวมอยู่ในหมวดใหญ่ๆ ดังนี้ ห้ามมิให้เลี้ยงชีพด้วยดิรัจฉานวิชา เช่น การเป็นหมอดู ทำนายทายทักต่างๆ ฯลฯ

วัตถุประสงค์ของการรักษาศีล^{๕๕}

วัตถุประสงค์ของการรักษาศีลว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างไร จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องรักษา ทำให้สามารถรักษาศีลได้อย่างถูกต้อง รักษาแล้วเกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นไปเพื่อ ประโยชน์ที่แท้จริงของศีล ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การรักษาแบบทำตามกันมา หรือว่ารักษาไปอย่างนั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ การรักษาศีล^{๕๖} มีวัตถุประสงค์สำคัญ ๕ ประการ คือ

๑.) เพื่อเป็นการป้องกันชีวิตในภพชาติปัจจุบัน ไม่ให้พบกับความทุกข์ ความเดือดร้อน ความเสื่อมเสียอันเนื่องมาจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

๒.) เพื่อให้เกิดความสุข ความดีงาม ในการดำเนินชีวิต

๓.) เพื่อให้เกิดความสงบร่มเย็น ความดีงามแก่ครอบครัว และสังคม

๔.) เพื่อเป็นการป้องกันชีวิตของเราในภพชาติต่อไป ไม่ให้พบกับความทุกข์ความเดือดร้อน ความเสื่อมเสียอันเนื่องมาจากการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น

๕.) เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมที่สูงขึ้นไป ได้แก่ สมาธิ และปัญญาอันจะทำให้บรรลุผลนิพพานได้

วัตถุประสงค์ข้อ ๑ - ๓ เป็นวัตถุประสงค์เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติสุข ไม่ต้องประสบพบเจอกับความทุกข์ ความเดือดร้อน หรือความเสื่อมเสียในภพชาติปัจจุบัน เพราะผู้รักษาศีลมักเบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น เมื่อทำความเดือดร้อนที่เป็นผลจากการกระทำนั้น ย่อมย้อนกลับมาหาตัวเอง ใน **ทุติยสังคามวัตตสูตร**^{๕๗} ว่า “ผู้ว่าย่อมได้รับการชำตอบ ผู้ชนะย่อมได้รับการชนะตอบ ผู้ด่าย่อมได้ รับการด่าตอบ และผู้ซึ่งเคียดย่อมได้รับความซึ่งเคียดตอบ ฉะนั้น เพราะความหมุนกลับแห่งกรรม ผู้แย้งซึ่งนั้น ย่อมถูกเขาแย้งซึ่ง”

^{๕๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๘๐.

^{๕๖} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๖/๓๓๓.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๖/๑๔๘-๑๔๙.

หากแต่ละคนในสังคมรักษาศีล ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ครอบครัวหรือสังคมนั้นย่อมมีความสงบเรียบร้อย ไม่เกิดความวุ่นวาย การรักษาศีลจึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๔ เป็นวัตถุประสงค์สำหรับป้องกันความทุกข์ ความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้น ในภพชาติเบื้องหน้า เพราะการทศิล เป็นเหตุให้ไปสู่อบายภูมิ และหากเกิดมาเป็นมนุษย์อีกครั้ง ก็จะมีอายุสั้น เป็นผู้ที่ไม่สมประกอบ ร่างกายพิกลพิการ เจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เป็นประจำ สิ่งเหล่านี้ล้วน นำมาซึ่งความทุกข์ทั้งสิ้น การรักษาศีลจึงเป็นไปเพื่อป้องกันความทุกข์ในภพชาติเบื้องหน้า

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๕ การรักษาศีล เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรม คือสมาธิและปัญญา โดย สมาธิจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยศีลที่บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน หากไม่มีศีล สมาธิก็เกิดไม่ได้เพราะศีลเป็นเครื่อง ช่วยควบคุมกายกับวาจา ในขณะที่สมาธิเป็นเครื่องช่วยควบคุมใจ ดังนั้น เมื่อกายกับวาจาไม่สงบ ใจก็ยากที่จะสงบ เมื่อใจไม่สงบ สมาธิก็ยากที่จะเกิด และเมื่อสมาธิไม่เกิด ปัญญารู้แจ้งในเรื่องความจริงของ ชีวิตก็ย่อมไม่เกิด เมื่อไม่มีปัญญา ก็ไม่สามารถกำจัดกิเลสอาสวะเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เมื่อไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ต้องประสบกับความทุกข์ ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอยู่รำไป แต่เมื่อรักษาศีลได้เป็นอย่างดีสมาธิก็มีโอกาสเกิดขึ้น และเมื่อสมาธิเกิด ปัญญา ก็เกิดตามมา เมื่อปัญญาเกิดก็สามารถกำจัดกิเลสอาสวะ และบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ดังนั้น การรักษาศีลจึงเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน

ศีล จัดเป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการจัดระเบียบตนเองและสังคม ศีลมีความจำเป็นสำหรับวิถีชีวิตฆราวาสหรือผู้ครองเรือนเป็นอย่างยิ่ง สำหรับนักบวช ศีลมีความจำเป็นมากที่สุด ความแตกต่างระหว่างสังฆฆราวาสกับสังฆภิกษุสงฆ์ อยู่ที่ระดับของศีลและการปฏิบัติตามศีล

๒. สมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตใจหรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง^{๕๘} ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ คือการพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิต เพราะฉะนั้น สมาธิ คือ การทำให้จิตมีอาการตั้งมั่น สงบจดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียวได้ เมื่อจิตมีความสงบจากความกระวนกระวาย ก็จะทำให้เกิดความแจ่มใสทางปัญญา จิตจึงมีพลังใน การทำงานที่คล่องแคล่วว่องไวและเฉียบแหลมมากขึ้น สมาธิทำให้การรับรู้ทางอายตนะส่วนต่างๆ ของบุคคลมีความชัดเจนแจ่มใส มีผลให้เป็นผู้มีความจำดี จิตจะมีคุณภาพสูงที่จะพิจารณาในเรื่องที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนได้ ทำให้จิตมีอำนาจในการควบคุมอารมณ์กิเลสตัณหาไม่ให้ออกในทางที่เป็นโทษ สมาธิจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต พระพุทธเจ้าทรงแสดงประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้ คือ

^{๕๘} พระอุปติสสเถระ, ภูมิธรรม, หน้า ๔๐.

(๑)สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อการมีชีวิตอย่างเป็นสุข เป็นการพักผ่อนทางจิต (๒) สมาธิเป็นไปเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ คือ มีปัญญาที่หยั่งรู้ได้เป็นพิเศษ (๓) สมาธิเป็นไปเพื่อให้มีสติและสัมปชัญญะในการกระทำอยู่เสมอ (๔) สมาธิ ที่เป็นไปเพื่อความดับอาสวะซึ่งเป็นกิเลสต้นเหตุแห่งทุกข์ที่อาจชักจูงให้มีพฤติกรรมที่นำมาซึ่งความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นทุกครั้งที่คิดหรือจะทำสิ่งใดควรมีสมาธิเป็นองค์ประกอบสำคัญ เช่น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็ทำจิตให้เป็นสมาธิและพิจารณาดูปัญหานั้น ว่าอะไรคือความทุกข์หรือตัวปัญหาที่แท้จริงลองใช้สติสัมปชัญญะแยกแยะวิเคราะห์ดูว่าปัญหาหรือความทุกข์นั้นมีอะไรเป็นองค์ประกอบบ้าง อะไรคือสาเหตุและผลของปัญหานั้นเมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ก็ลองพิจารณาด้วยสติอย่างรอบคอบว่าจากสาเหตุองค์ประกอบ และผลที่ประมวลมาได้เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น จะ หาทางแก้ไขจากองค์ ประกอบส่วนใดได้บ้าง บางทีปัญหาก็อาจคลี่คลายจากเหตุไปสู่ผล หรือจากผลไปสู่เหตุ หรือจากองค์ประกอบที่บกพร่องไปได้ จะสามารถหาแนวทางปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหา ความทุกข์ได้ การที่เรามีสติสัมปชัญญะที่สูง เวลาเผชิญกับปัญหารอบด้านเราสามารถหาข้อแก้ไขหรือหาข้อยุติกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ได้คำตอบที่ถูกต้องกับปัญหาได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน แต่ที่แท้จริงเป็นเพราะผู้ที่มีสมาธิจนกระทั่งการทำงานของกลไกแห่งสมาธิในจิตมีความเชี่ยวชาญชำนาญอย่างเสมอดันเสมอปลาย ผู้ที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการทำงาน การเรียน การประกอบอาชีพให้ก้าวหน้า ควรตระหนักถึงการสร้างคุณสมบัติข้อนี้ไว้ในตนเอง^{๕๙}

๓.ปัญญา^{๖๐} หรือ อธิปัญญาสิกขาเป็นเรื่องของการฝึกพัฒนาในด้านการรู้ ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตรตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นจริง ตลอดจนรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกละชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์และปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ

๑. โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา)
๒. โดยการคิดค้น การตรikirตรอง (จินตามยปัญญา)
๓. โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)

๑. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่สำเร็จโดยการฟัง หมายถึงเอาปัญญาความรู้ความเข้าใจจากการอ่านและการฟังทบทวนศึกษาซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งมีพื้นฐานความรู้ ที่ถูกต้องและแม่นยำในอรรถและพยัญชนะ

^{๕๙} วไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์กรุงเทพ), หน้า ๑๔๖.

^{๖๐} อัง.อภฺรภูก. (ไทย) ๒๓/๒/๑๔๖๖.

๒. จินตามยปัญญา คือปัญญาที่สำเร็จโดยการคิดพิจารณา หมายถึงปัญญาที่ได้จากการคิดใคร่ครวญ พินิจพิจารณาให้เกิดความเข้าใจ อย่างตกลึกตามขั้นตอนของเหตุผล และความสัมพันธ์ต่างๆ โดยมีใช้การจดจำเฉย ๆ แต่สามารถมองสภาพปรมาัตถ์ธรรมออกด้วยจินตนาการ เข้าใจถึงเป้าหมายและรายละเอียดธรรมะได้ตรงทาง ไม่ว่าจะเป็นนัยตรงหรือเชิงประยุกต์ เพียงแต่มีได้อยู่ในฐานะเป็น“ผู้เห็นด้วยตนเอง”ก็เท่านั้น

๓. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่สำเร็จโดยการภาวนา หมายถึง ปัญญาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน ๔ แล้วประจักษ์แจ้งในความมีใช่ ตัวตน สัตว์ บุคคลของขั้น ๕ เพราะประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น แม้ ‘ใจ’ หรือ “วิญญูณ” ก็ไม่ใช่ตัวตนเมื่อเห็นแล้ว ก็จะไม่เหลือคุณค่าสาระใดๆ ที่จะต้องยึดถือให้เกิดความทุกข์ทรมาน ปิ่บคั่นจิตใจอีกต่อไป

ปัญญา ที่เป็นระดับ **อธิปัญญา** คือปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งในสิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญา

หลักทั้ง ๓ ประการนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการประพฤติปฏิบัติตน ทำให้ ผู้ปฏิบัติมีวิถีชีวิตที่ดีงาม มีความเจริญงอกงาม สามารถเข้าถึงอิสรภาพและสันติภาพอย่างแท้จริง^{๖๑}

๒.๓.๒.๓ หลักฆราวาสธรรม ๔ ฆราวาส^{๖๒} หมายถึงบุคคลผู้ครองเรือน หมายถึงบุคคลที่ไม่ใช่ชนกบวชหรือพระสงฆ์ ดังนั้น ฆราวาส ก็คือชาวบ้านทั่วไปที่มีอาชีพที่แตกต่างกัน เช่น พ่อค้า ข้าราชการ ชาวไร่ ชาวนา หรือเป็นนักเรียนนักศึกษา เป็นต้น ฆราวาสธรรม คือ ข้อปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไปเพื่อสร้างความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้าในการดำรงชีวิต รวมทั้งการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ได้แก่

๑. สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ การรักษาความสัตย์ การพูดจริงทำจริง ซึ่งแสดงออกได้ ๕ วิธี คือ

๑.๑ ความจริงใจหรือการมีสัจจะต่อตนเอง คือ การซื่อสัตย์ต่อตนเอง มีศีลธรรมประจำใจ มีความละเอียดใจ เกรงกลัวต่อการทำความชั่ว มีแต่ความมุ่งมั่นที่จะทำ ความดี บุคคลถ้าขาดสัจจะต่อตนเองแล้ว ย่อมจะโกหกคดโกงหรือหลอกลวงผู้อื่นได้

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **แผนที่ชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง-แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๕), ๑๔๐.

^{๖๒} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๑๑/๓๖๑.

๑.๒ ความจริงใจต่อบุคคลอื่น คือ มีความซื่อตรงประพฤติดี ปฏิบัติตนอย่างตรงไปตรงมาต่อบุคคลอื่นที่เราเกี่ยวข้องกับ

๑.๓ ความจริงใจต่อหน้าที่การงาน คือ การปฏิบัติหน้าที่การงานด้วย ความรับผิดชอบ ทำงานของตนด้วยความซื่อสัตย์ ไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเองและพวกพ้อง หรือทำผิดทำนองครองธรรม ตั้งใจทำงานด้วยความระมัดระวัง ไม่เลินเล่อ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สำเร็จลุล่วงและเกิดผลดี

๑.๔ ความจริงใจหรือมีสัจจะวาจา คือ การรักษาคำพูด รักษาความสัตย์ เมื่อรับปากว่าจะทำอะไร แล้วจะพยายามกระทำตามที่ได้รับปากไว้ให้ได้ ปากกับใจตรงกัน ไม่พูดปดหรือกล่าวร้ายผู้อื่น

๑.๕ ความจริงใจต่อประเทศชาติ คือ การเคารพยึดมั่นในกฎระเบียบบังคับของชาติ มีความจงรักภักดีต่อชาติ คอยป้องกันภัยที่จะมีต่อประเทศ ไม่กระทำการใดๆ อันจะเป็นบ่อนทำลายหรือให้ประเทศชาติต้องเสื่อมเสีย

๒. ทมะ หมายถึง การฝึกฝนปรับปรุงตน รู้จักข่มใจ ควบคุมอารมณ์ บังคับตนเองปรับตัวเข้ากับการงานและสิ่งแวดล้อมให้ได้^{๖๓} เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้วก็ต้องฝึกตัวเองให้เพิ่มพูนตลอดเวลา เพื่อจะได้สามารถทำไปถึงเป้าหมายได้สำเร็จสมความตั้งใจ ฝึกตัวเองพัฒนาศักยภาพความรักในการฝึกฝนตนเอง ความกระตือรือร้นในการเคี่ยวเข็ญฝึกฝนตนเอง อย่างไม่มีข้อแม้เงื่อนไขเพื่อให้ตนเองมีทั้งความรู้ ความสามารถ และความดีเพิ่มพูนมากขึ้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า^{๖๔} “บุคคลเชื่อธรรมของพระอรหันต์ เพื่อบรรลุนิพพาน พึงอยู่ ด้วยดีย่อมได้ปัญญา เป็นผู้ไม่ประมาท มีวิจาร์ คนทำเหมาะเจาะ ไม่ทอดธุระ เป็นผู้หมั่น ย่อมหาทรัพย์ได้ คนย่อมได้ชื่อเสียงเพราะความสัตย์ ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้ บุคคลใดผู้อยู่ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธา มีธรรม ๔ ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรมะ อิติ จาคะ บุคคลนั้นแล ละโลกนี้ไป แล้วย่อมไม่เศร้าโศก เขียวท่นถามสมณพราหมณ์เป็นอันมากเหล่าอื่นดูซิว่าในโลกนี้มีอะไรยิ่งไปกว่าสัจจะ ทมะ จาคะ และ ขันติฯ” เพราะฉะนั้น มนุษย์ต้องหมั่นปรับปรุงตนเองอยู่เรื่อยไป คือ ฝึกตัวด้านคุณธรรมนั่นเอง เพราะการที่เราฝึกแก่นิสัยที่ไม่ดีของตนเอง จะทำให้เรามีความพร้อมที่จะยอมรับการอบรมสั่งสอน จากคนอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นทางมาแห่งปัญญาที่สำคัญ ทมะ แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท^{๖๕} คือ

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๔.

^{๖๔} ส.ส. ๑๕/๘๔๕/๓๑๖.

^{๖๕} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา (ประมวลจากพระนิพนธ์), ๑ (๒๕๓๙): ๑๘๑ - ๑๘๒.

๑. ท้นต๋อกิเลส หมายถึง รู้เท่าทันกิเลสภายในของตน รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต อะไรคือสิ่งฟุ่มเฟือย สิ่งไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์ เพราะการท้นต๋อกิเลสนั้น จะทำให้รู้จักยับยั้งไม่ให้หลงไปกระทำในสิ่งที่ชั่ว

๒. ท้นคน หมายถึง รู้เท่าทันคนที่เราต้องติดต่อ คบค้าสมาคม เพื่อรู้เท่าทันความคิดของเขาว่า จะส่งผลดีหรือไม่ดีต่อตนเองหรือหน้าที่การงานของตนอย่างไร

๓. ท้นโลก หมายถึง รู้เท่าทันโลก รู้ว่าโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด และเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพื่อที่จะสามารถปรับตัวได้ทัน

๔. ท้นธรรมชาติ หมายถึง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศในแต่ละฤดูกาล ทั้งนี้เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และวางแผนการทำงานให้เหมาะสมกับสภาพอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในแต่ละฤดูกาลด้วย

ท้นโลก สามารถแบ่งได้เป็น ๔ เรื่อง

๑. ท้นสถานการณ์ ในที่นี้เพื่อให้เรารู้ว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะกระทบกับเราในด้านที่เป็นโอกาส หรือวิกฤต เพื่อที่เราจะสามารถหาวิธีการรับมือได้ทัน

๒. ท้นเทคโนโลยี การท้นต่อเทคโนโลยี จะช่วยพัฒนาขีดความรู้ความสามารถของคนให้ก้าวหน้า ก้าวไกล สะดวกรวดเร็วมากกว่า ในแง่การคำนวณลดต้นทุนในการผลิต หรือการค้า และสร้างโอกาสที่ดีกว่าในการแข่งขันในทางธุรกิจ

๓. ท้นกฎหมาย ท้นต่อกฎหมายจะทำให้เราทราบว่าเรามีข้อจำกัดอย่างไร อะไรต้องปฏิบัติ และอะไรที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาและค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

๔. ท้นวัฒนธรรมประเพณี การที่เรารู้ว่าท้องถิ่นแต่ละแห่งมีประเพณีและวัฒนธรรมอย่างไรวนนั้น เราจะสามารถรู้ว่า ท้องถิ่นนั้นๆ ต้องการอะไร และสิ่งไหนที่เขาสามารถยอมรับได้หรือไม่ได้ เพื่อเราจะได้ว่ารู้ขอบเขตจำกัดของเราในการทำงานนั้นอยู่ที่ตรงไหน

๓. ขันติ^{๖๖} หมายถึง ความอดทน มนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในเพศ หรือวัยใด ไม่ว่าจะประกอบอาชีพอะไร ก็ต้องอาศัยความอดทนทั้งนั้น ถ้าปราศจากความอดทนแล้ว งานจะเล็กหรือใหญ่ จะยากหรือ่ง่ายงานจะหยาบหรือละเอียดจะไม่มีความสำเร็จได้ **ความอดทน** มาจากคำว่าขันติ คือ การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งที่น่าพอใจ หรือไม่น่าพอใจ

^{๖๖} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๑๕/๒๖๐.

ก็ตาม มีความอดกลั้น ไม่หวั่นไหว มีความมั่นคงหนักแน่น เหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะ มีคนทะเลาะไรลงไป อาทิจองเสีย ของหอม ของสกปรก หรือของดีงามก็ตาม แผ่นดินก็อยู่เหมือนเดิม งานทุกชิ้นในโลก ไม่ว่าจะ เป็น งานเล็ก งานใหญ่ ที่สำเร็จขึ้นมาได้ นอกจากจะอาศัยปัญญา เป็นตัวนำ แล้ว ล้วนต้องอาศัย คุณธรรมอันหนึ่ง เป็นพื้นฐาน จึงสำเร็จได้ คุณธรรมอันนั้น คือ ขันติ หรือ ความอดทน ดังนั้น หากเราต้องการ พัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจ ก็ต้องฝึกตน ให้มีขันติ มีความอดทน อดกลั้น สร้างกำลังใจเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ ความอดทนมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. อดทนหรือถนอมตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความชั่วให้ได้
๒. อดทนทำความดีต่อไปในทุกสถานการณ์
๓. อดทนรักษาใจไว้ไม่ให้เศร้าหมอง

ในชีวิตประจำวันของคนเรา ใช้ความอดทน ต่อเหตุที่มากกระทบ แบ่งได้ ๔ ประเภทคือ

๓.๑ อดทนต่อความลำบากตรากตรำคือ อดทนต่อสภาพธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ ความหนาว ความร้อน ฝนตก แดดออก ฯลฯ ก็อดทนทำงานเรื่อยไป ไม่เอาเหตุแห่งดินฟ้า อากาศ มาเป็น ข้ออ้าง ที่จะทอดทิ้งงาน

๓.๒ อดทนต่อทุกข์เวทนาคือ การอดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายกาย ความปวดเมื่อย ผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วยจะร้องครวญคราง พร่ำเพ้อรำพัน หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ผู้รักษาพยาบาล ทำอะไรไม่ทันใจ หรือไม่ถูกใจ ก็โกรธง่าย พวกนี้จึง ต้องป่วย เป็น ๒ เท่า คือ นอกจากจะป่วยกาย ที่เป็นอยู่แล้ว ยังต้องป่วยใจ แลเมเข้าไปด้วย ทำตัวเป็นที่น่าเบื่อหน่าย แก่คนทั่วไป

๓.๓ อดทนต่อการกระทบกระทั่ง คือ อดทนต่อเหตุแห่งความไม่พอใจ มากกระทบ ความขัดใจ คำพูดที่ไม่ชอบใจ กิริยามารยาท ที่ไม่ถูกใจ การบีบคั้น ทั้งจากผู้บังคับบัญชา และลูกน้อง อดทนต่อความโกรธ คนทั้งหลายในโลก แตกต่างกันไปมาก โดยอาศัยใจคอ โอกาสที่จะ ได้อย่างใจเรานั้น อย่าพึงคิด เพราะฉะนั้น เมื่อเริ่มเข้าหมู่คน หรือมีคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ให้เตรียมขันติไว้ คอยต่อต้านความเจ็บใจถึงจะทนไม่ได้ก็ต้องทน การทนอย่างนี้ได้ถือว่ายังไม่เรียกว่า ขันติบางคนทนต่อความเจ็บใจ ต่อคำพูดของคนในระดับเดียวกัน พรรคพวกเพื่อนฝูงในที่ทำงานเดียวกันได้ถือว่า มีขันติระดับปานกลางส่วนคนที่มีขันติ จริงๆ นั้น ต้องทนต่อการกระทบกระทั่ง เปรียบเปรย การทำให้เจ็บอกเจ็บใจ จากคนใต้บังคับบัญชาหรือผู้ต่ำกว่าได้ ในการทำงานนั้น เราต้องมีการติดต่อกับบุคคลหลายประเภท เพราะแต่ละคนมีการฝึกฝนตนเองต่างกัน ถ้าหากไม่มีขันติแล้ว ก็ไม่อาจจะทำงานให้ ออกมาดีได้อย่างเป็นสุข ทั้งบางครั้งยังอาจทำให้มีเรื่องเดือดร้อนมาสู่ตัวเองอีกด้วย

๓.๔ อดทนต่อสิ่งที่เฝ้าชวนใจ หรือกิเลสซึ่งทนได้ยากคือ อดทนต่อสิ่งชั่วๆ อันน่าเพลิดเพลิดใจ อดทนต่อสิ่งที่ อยากรู้ แต่ไม่สามารถทำ เช่น การใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย การเที่ยว

กลางคืน การเล่นเกม สนุกสนาน กินเหล้า เป็นต้น กีเลสเป็นเชื้อโรคร้ายที่ฝังอยู่ในตัวเรามาตั้งแต่เกิด เวลามันกำเริบขึ้นมา จะคอยบีบคั้น บังคับ ให้เราทำความชั่วต่างๆ โดยไม่มีความละอายกิเลสก็ทำให้เราได้รับทุกข์ นำความเดือดร้อนมากมาย เป็นเหตุให้เราต้องมานั่งตำหนิตนเองในภายหลัง อบายมุข เป็นสิ่งเร้าภายนอกที่คอยกระตุ้นกิเลสให้กำเริบและลุกลามอยู่ภายในใจ จนกลายเป็นนิสัยที่ไม่ดี หรือสันดานชั่วๆ ที่แก้ไขได้ยาก บุคคลบางคนทนต่อความลำบากตรากตรำได้ ทนต่อทุกข์เวทนาได้ ทนต่อความเจ็บใจจากผู้ที่บังคับบัญชา แต่ที่ทนได้ยากที่สุดคือ ทนต่ออำนาจกิเลสหรือการอดทนต่อความอยากนั่นเอง ตัวอย่างเช่น ผู้ชายบางคน ทนแดดทนฝน ทนได้สารพัด แม้ที่สุด เขาเอาเงินมาติดสินบนก็ไม่ยอมรับ เอาปืนมาขู่จะฆ่าบังคับ จะให้ทำผิด ก็ไม่ยอมก้มหัว แต่พอเจอสาว ๆ สวย ๆ มาออกอ้อนออบเขาใจเข้าหน่อย ก็เผลอใจไปหมดทุกอย่าง อะไรที่ผิดก็ยอมทำ ไม่ว่าจะเป็น ผิดกฎหมาย ผิดศีล หรือผิดธรรมก็ตาม ถ้าหากเป็นเช่นนี้แล้วก็ยากที่จะสร้างตัวขึ้นมาได้

ประโยชน์และคุณค่าของความอดทน คนที่มีความอดทน ย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จ ในกิจการงานทั้งหลาย ที่เรียกว่าอดทนได้จะได้ดี เพราะความอดทน มีประโยชน์ และคุณค่า ต่อผู้ปฏิบัติ ดังนี้

๑. มีความภูมิใจในตนเอง
๒. เป็นการสร้างเสน่ห์ให้แก่ตนเอง
๓. เป็นที่รักที่ชอบใจของคนทั่วไป
๔. ทำให้งานทุกอย่างสำเร็จด้วยดี
๕. ทำให้การเรียนสำเร็จด้วยดี
๖. ทำให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยดี
๗. ทำให้เกิดความดีต่างๆ ตามมา
๘. ทำให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น
๙. เป็นที่ยอมรับสรรเสริญของผู้อื่น
๑๐. เป็นปัจจัยให้บรรลุธรรมขั้นสูงขึ้น

๕. จาคะ^{๖๗} คือความเสียสละ ทั้งสละวัตถุสิ่งของ มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น และสละอารมณ์ ไม่เก็บอารมณ์ขุ่นมัวไว้ในใจ ทำให้ใจเราผ่องแผ้วอยู่เรื่อยๆ คนเราจะประสบความสำเร็จได้ ต้องรู้จักจาคะ ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นด้วย คนไหนที่เริ่มเติบโตในหน้าที่การงานแล้ว มีน้ำใจต่อผู้ร่วมงานรอบข้างไม่โตเตียว ดึงคนอื่นขึ้นมาด้วยเป็นกลุ่ม ก็จะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ทาน และ บริจาค จาคะ หมายถึงการเสียสละสิ่งของและความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น และหมายรวมถึงการสละละทิ้งกิเลส ละความ

^{๖๗} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๔/๑๖๒.

โลก ความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความใจแคบ และการเลิกละนิสัย ตลอดถึงความประพฤติที่ไม่ดี ทำให้เกิดความเสียหาย ก่อความบาดหมางทะเลาะเบาะแว้งเป็นต้นด้วย จาคะ เป็นคุณธรรมที่เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นและเอื้ออาทรต่อความทุกข์ยากและความต้องการของคนอื่น นำให้เป็นคนไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัวแล้วให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้วยความเห็นอกเห็นใจ เป็นคนชอบให้ ชอบแบ่งปัน คิดถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง^{๖๘} การให้ หรือ เรียกว่าทาน^{๖๙} ซึ่งแบ่งออกได้ ๒ ประเภท

๑.ทานที่เป็นอามิส หรืออามิสทาน คือการให้วัตถุสิ่งของ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ข้าว(อาหาร) และน้ำเป็นทรัพย์โดยปรมาตม สิ่งอื่นเป็นทรัพย์โดยบัญญัติเพราะเกิดจากการสมมุติของของคนที่ทำให้เกิดความจำเป็น เช่น เสื้อผ้าถ้าใส่กันอายุ เงินทองเพชรที่กินไม่ได้และไม่มีประโยชน์ (อามิสแปลว่าวัตถุสิ่งของ)

๒.ทานที่ไม่เป็นอามิส หรือธรรมทาน คือการให้ที่ไม่เป็นวัตถุสิ่งของ ได้แก่ ให้สติ ให้ธรรมะ สอนคุณธรรม ให้กำลังใจ ให้อภัย (อภัยทาน) ให้วิทยาทาน

๓.อภัยทาน คือการยกโทษด้วยการไม่พยาบาทจองเวร บัณฑิตกล่าวเป็นทานที่ให้ได้อย่างที่สุด โดยเฉพาะการให้อภัยศัตรูหรือผู้ที่ทำร้ายตนอย่างสาหัส

๔.วิทยาทาน คือการให้ความรู้ทางโลก

กำลังใจในการให้ทาน ซึ่งพระพุทธศาสนากล่าวว่าใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการกระทำต่างๆ ดังนั้น กำลังใจในการให้ทานสามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นดังนี้

๑. ทานระดับบารมี ให้กำลังใจสละร่างกายและเวลาของตน

๒. ทานระดับอุปบารมี ๓ อย่าง คือ ๑.ให้เลือดเนื้ออวัยวะในร่างกายตน ๒.ให้ภรรยาของตน ๓.ให้บุตรธิดาของตน

๓. ทานระดับปรมาตมบารมี คือให้ชีวิตของตน

ผู้นำฆราวาสธรรม ๔ ไปใช้ แม้อยู่ครองเรือนก็จะเป็นฆราวาส คฤหัสถ์ที่มีความสุขความสำเร็จในชีวิต หากเป็นนักบวชก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมด้วยสิ่งที่ตั้งใจปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม ทั้ง ๔ ประการนี้

ฆราวาสธรรม เป็นคำสอนที่ผู้อยู่ครองเรือนได้นำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ผู้อยู่ครองเรือนย่อมมีการเกี่ยวข้องกันกับสมาชิกใน

^{๖๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๗.

^{๖๙} อ.อภิญญา. (ไทย) ๒๓/๓๑/๒๕๗.

ครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น สามีเกี่ยวข้องกับภรรยา บุตรธิดา เกี่ยวข้องกับบิดามารดา พ่อตา แม่ยาย เกี่ยวข้องกับลูกเขย นายจ้างเกี่ยวข้องกับลูกจ้าง เป็นต้น บุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกัน จำเป็นต้องมีธรรมะเป็นเครื่องมือ ในการปฏิบัติตนต่อกัน จึงจะทำให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ดังนั้น พระพุทธองค์จึงวางหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนไว้ เรียกว่า “ฆราวาสธรรม” การบริหารงานตามหลักฆราวาสธรรมที่พระพุทธองค์ได้วางไว้สามารถนำไปใช้ในการบริหารชีวิตและงานได้ผลที่ดี

การนำหลักฆราวาสธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

(๑) บิดามารดา นายจ้างกับลูกจ้าง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน สามีไม่ปิดบังภรรยา ไม่นอกใจภรรยา ภรรยาไม่นอกใจสามี มีความซื่อสัตย์ต่อกัน พุดความจริงต่อกัน ไม่โกหกหลอกลวงกัน บิดามารดา มีความซื่อสัตย์ต่อบุตรธิดา

(๒) ผู้บริหาร หรือผู้นำครอบครัว หรือองค์กรต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้เรียนรู้หลักการบริหารใหม่ๆ มาบริหารคนในครอบครัวและองค์กรให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น การฝึกฝนอบรมตนเองจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีในตัวเอง และจะสร้างความน่าเชื่อถือให้กับตนเอง เมื่อได้รับความเชื่อถือแล้วการสั่งงานหรือการดำเนินกิจการใดๆ ก็จะเป็นไปโดยสะดวก ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง

(๓) ผู้บริหารหรือผู้เป็นหัวหน้าครอบครัวหรือองค์กรต้องมีความหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัวหรือองค์กร การอยู่ด้วยกันหลายคนย่อมจะมีการกระทบกระทั่งกัน ทั้งทางกิริยาท่าทางและทางวาจา ต้องอดทนต่อกิริยานั้นๆ ให้ได้ไม่แสดงอาการอันไม่พึงประสงค์ออกมา ที่จะทำให้เกิดความขาดความเชื่อมั่น เช่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวหรือองค์กร ต้องอาศัยกาลเวลาเป็นตัวแก้ปัญหาลักษณะอย่างนี้ผู้บริหารต้องอาศัย ขันติ ความอดทน

(๔) ผู้บริหารต้องเสียสละแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือในองค์กรให้แก่สมาชิกอย่างเป็นธรรม ไม่ลำเอียง คือไม่เห็นแก่หน้า จักเสียสละแบ่งปันสิ่งของของตนให้แก่สมาชิกคนอื่นบ้างตามสมควรแก่ฐานะของตน และเสียสละแบ่งปันความมีน้ำใจต่อกัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน ในบางเรื่องที่เห็นว่าสมาชิกบางคนทำผิดหรือไม่เหมาะสม^{๗๐}

๒.๓.๒.๔ จักร ๔^{๗๑} จักร ๔ แปลว่า ธรรมที่นำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ จึงเป็นธรรมที่ช่วยขับเคลื่อนชีวิตให้ทำความดีสวนกระแสกิเลสได้อย่างเต็มที่ และเป็น

^{๗๐} พระมหาธรรมาธิปไตย, (๑๔ ม.ค. ๒๕๕๖), “การบริหารงานตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา”, **บทความวิชาการ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://taninkham.blogspot.com/2013/01/blog-post_14.html [๗ ธันวาคม ๒๕๕๗].

^{๗๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๐๐/๒๕๓.

อุปการะให้ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างยั่งยืน ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ คือ

๑. **ปฏิรูปเทสวาสะ** หมายถึง **งานพัฒนาท้องถิ่นให้เหมาะแก่การสร้างควมดี** ได้แก่

-อवासเป็นที่สบาย (ที่อยู่อาศัยที่เอื้อและเหมาะสมต่อการทำความดี)

-อาหารเป็นที่สบาย (อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย)

-บุคคลเป็นที่สบาย (อยู่ในสังคมที่มีคุณธรรม)

-และธรรมะเป็นที่สบาย (ได้ฟังธรรมบ่อยๆ)

เพื่อให้คนดีได้มีความสุขในการสร้างตัว สร้างฐานะ และทำความดีให้มากยิ่งขึ้นไป

๒. **สัปปริสุปัสสยะ** หมายถึง **งานสร้างเครือข่ายคนดีให้เกิดขึ้นรอบตัว** ด้วยการเข้าไปผูกมิตรทำความรู้จักคนดี คอยให้การสนับสนุนคนดี ส่งเสริมให้คนดีถ่ายทอดความรู้ คอยปกป้องภัยอันตรายและยกย่องให้เกียรติเป็นต้น

๓. **อัตตสัมมาปณิธิ** หมายถึง **การตั้งจิตไว้ในศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา** การตั้งใจใฝ่ฝันในทางที่ชอบ การตั้งเป้าหมายอนาคตชีวิตที่ดีไว้ ตั้งใจมั่นคงที่จะทำสิ่งที่ดีเป็นสุจริต ปฏิบัติดำเนินไปตามที่ตั้งใจหรือตั้งเป้าไว้โดยวิถีทางที่สุจริต เว้นวิถีทางที่เป็นทุจริต การทำตัวเหมาะสมแก่ภาวะและหน้าที่ของตน **รวมไปถึงความฉลาดรู้ในการวางตัวและประมาณตัวในที่ต่างๆ** เช่นควรนั่งที่ไหนควรทำอะไรควรพูดอย่างไรเป็นต้น

๔. **บุพเพกตบุญญตา** หมายถึง **การมีบุญวาสนามาก่อน** บุญ คือสิ่งซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจ แล้วทำให้จิตใจใสสะอาด ปราศจากความเศร้าหมองขุนมัว ก้าวขึ้นสู่ภูมิที่ดี เกิดขึ้นจากการที่ใจสงบ ทำให้เลือกคิดเฉพาะสิ่งที่ดี ที่ถูก ที่ควร ที่เป็นประโยชน์ แล้วพูดดี ทำดี ตามที่คิดนั้น บุญเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมส่งผลปรุงแต่งใจของเราให้มีคุณภาพดีขึ้น คือตั้งมั่นไม่หวั่นไหว บริสุทธิ์ผุดผ่องสว่างไสว นุ่มนวลควรแก่การงานและบุญที่เกิดขึ้นนี้ยังสามารถสะสมไว้นานได้อีกด้วย

ตัวอย่างผลของบุญ คือ การเป็นผู้มีอายุยืน ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีพละทานมัยสมบูรณ์ มีผิวพรรณงาม มีอำนาจ มีคนเกรงใจ ร่ำรวยมีโภคทรัพย์มาก ได้เกิดในตระกูลสูง และมีสติปัญญาดีเป็นต้น

จากการศึกษาหลักจักร ๔ ในฐานะเป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีประโยชน์ที่นำหลักธรรมทั้ง ๔ ข้อมาพิจารณา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่เป็นคุณปราศจากโทษ ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ การนำหลักจักร ๔ มาใช้พัฒนาชีวิต จึงเป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุกๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง หลักการที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นมีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ด้านสังคม ได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี

และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพ คือมีรายได้สามารถเลี้ยงตนเอง และครอบครัว เป็นต้น รวมทั้งมีความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิต และที่มีส่วนสำคัญมากที่สุด คือบุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม

๒.๓.๒.๕ ภาวนา ๔ คำว่า “ภาวนา”^{๗๒} ก่อนที่จะแปลว่าเจริญ ภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่าอันไหนที่ยังไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ซึ่งหมายความว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้เคียงกับความหมายของคำว่า สิกขา เพราะฉะนั้น สิกขากับภาวนา จึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน บางที่เหมือนกันแทนกันเลยทีเดียว นี่เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เองเพื่อใช้ในคุณสมบัติของบุคคล ท่านใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญโญ คือคำว่า ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้ว หรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวนา ๔^{๗๓} ประการ คือ

๑.กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒.ศีลภาวนา คนที่เป็นภาวิตสีโล ตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓.จิตภาวนา คนที่เป็นภาวิตจิตโต ตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔.ปัญญาภาวนา คนที่เป็นภาวิตปัญโญ ตัวการกระทำเป็นปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

^{๗๒} อ.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๗๑/๑๕๖.

^{๗๓} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔.

ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น **ภาเวติ** มีความหมายตรงกับคำว่า **วทฺเตติ** ซึ่งก็คือ **พัฒนา** หรือ **การพัฒนา** ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า **ภาวนา** ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตน ทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมในตน^{๗๔} เพราะฉะนั้นการฝึกจิตและปัญญา คือการอบรมให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็งมั่นคง หนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร พุดอย่างสมัยปัจจุบันว่า รู้เท่าทันโลกและชีวิต หรือมีโลกทัศน์และชีวิตที่ถูกต้อง ภาวนานี้ก็คือสมาธิ และปัญญาในไตรสิกขา พุดเต็มว่า สมาธิภาวนา และปัญญาภาวนานั้นเอง^{๗๕}

เห็นได้ว่าภาวนา ๔ มีความเชื่อมโยงหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะว่า กายภาวนา + ศีลภาวนา เป็นศีล จิตตภาวนา เป็นสมาธิ ปัญญาภาวนา เป็นปัญญาด้านอารมณ์ คือ จิตใจดีงาม มีความมุ่งมั่น โอบอ้อมอารี ทำให้มีคุณภาพจิตที่ดี มีความกตัญญู มีเมตตา กรุณา มีสมรรถภาพจิตที่ดี มีสติสัมปชัญญะในขณะพูดคิด มีสุขภาพจิตที่ดี ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส

๒.๓.๒.๖ อริยสัจ ๔^{๗๖} ๑. ทุกข์ แปลว่า ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง ได้แก่ ชั้น ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็คือทุกข์เวทนา หรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือความทุกข์ในความหมายของคนทั่วไปนั่นเอง ทุกข์เวทนามี ๒ ทางคือ ทุกข์ทางกายกับทุกข์ทางใจ

๑.ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่น ๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมาคู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก ตราบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระ

^{๗๔} พลอาสาสมัคร อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการทหารบกที่ ๓๑”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘.

^{๗๕} พระสงฆ์ สิริจนโท (มุลขุนทด), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อริยมรรค: กรณีการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๖.

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

สัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้ที่สร้างสมบุญบารมีมาอย่างมากมาย มากกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ก็ยังต้องทนทุกข์ทางกายนี้จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า การเกิดทุกข์คราวเป็นทุกข์รำไป

๒. ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะมีขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วนกล่าวโดยสรุป ทุกข์ทางใจทั้งหมดล้วนมีต้นเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความยึดมั่นถือมั่นทุกข์ คือ ปัญหาของมนุษย์ที่เป็นปุถุชน ตามคำอธิบายในทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับกฎไตรลักษณ์ ในอริยสัจ ๔ และในปัจจุสมุปบาทแบ่งลักษณะของ ทุกข์ ออกเป็น ๓ แบบ คือ

๑. ทุกข์ที่เป็นความรู้สึก อย่างที่สามัญสำนึกเข้าใจในนามของทุกข์กาย ทุกข์ใจ หรือทุกข์เวทนา ที่เกิดขึ้นจากสิ่งกระทบกระทั่งบีบคั้นจากสิ่งที่ไม่ชอบใจหรืออนิฏฐารมณ์

๒. ทุกข์ที่เกิดจากความไม่แน่นอน หรือที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง หรือจากความกลัวในการที่ต้องแปรเปลี่ยนจากโลกธรรมฝ่ายบวก ได้แก่ สุข ลาภ ยศ สรรเสริญ มาเป็นฝ่ายลบ กล่าวคือ ทุกข์ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ และนินทา สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์แฝงที่คอยแสดงตัวออกมาเมื่อความสุขจิตจางหรือเกรงกลัวว่าจะจิดจางสูญสิ้นไป

๓. ทุกข์เกิดจากปัจจัยที่ขัดแย้งระหว่างกฎธรรมชาติกับความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ ๕ โดยเฉพาะเมื่อสังขารเกิดเสื่อมสลายหรือดับไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงก่อให้เกิดทุกข์เพราะมันไม่อาจให้ความพอใจโดยสมบูรณ์แก่ผู้รู้ไม่เท่าทัน

กองทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้จะแสดงออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น เป็นความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ เจ็บปวด โทมนัส ความคับแค้นใจ และหมดหวัง ซึ่งมีการอธิบายการเกิดดับแห่งกองทุกข์ไว้โดยละเอียดในวงจรแห่งปัจจุสมุปบาท อันถือว่าเป็นแก่นคำสอนหลักในพุทธศาสนา^{๗๗}

๒. สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์สามารถอธิบายได้หลายนัย เพราะกิเลสมีวิเศษและตื้นหาเป็นต้น แต่ที่เรามีทุกข์กายและทุกข์ใจได้ หากไม่เกิดแล้วก็คงไม่มีทุกข์เหล่านี้ ดังนั้นท่าน

^{๗๗} สุวัฒน์ จันทระจัน, The buddha's Core Teachings แก่นพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๕.

พระสารีบุตรได้กล่าวถึงเหตุของสุขและทุกข์ไว้ว่าการเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุแห่งความสุข เพราะเกิดจึงต้องประสบทุกข์มีหนาว ร้อนเจ็บปวด เป็นต้นแต่เมื่อไม่เกิดจึงไม่ต้องประสบทุกข์ประการต่างๆ การไม่เกิดจึงเป็นความสุข อย่างไรก็ตามเมื่อรู้เหตุ สิ่งที่สำคัญคืออบรมเหตุเพื่อดับทุกข์คือการฟังธรรมเพื่อเข้าใจความจริงของทุกข์ที่มีในขณะนี้ สภาพธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์เพราะเกิดขึ้นและดับไป ไม่ใช่เราแต่ยังไม่รู้ความจริง เมื่อไหร่ที่รู้ความจริงก็ย่อมสามารถดับเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสและไม่ต้องเกิดอีกนั่นคือสุขอย่างยิ่ง

๓. นิโรธ คือความดับทุกข์ หมายถึง การดับสนิทแห่งทุกข์ทางใจ ด้วยเหตุที่ว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้ก็เนื่องจากสาเหตุหรือเหตุปัจจัย ถ้าเหตุแห่งทุกข์ถูกจัดออกไปเสีย ความทุกข์ก็จะดับลงหรือหมดไปทันที ความดับทุกข์คือการดับเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั่นเอง เมื่อทุกข์ดับความสุขก็จะบังเกิดขึ้น ดังนั้นหลักธรรมที่เกิดสุขจึงเป็นหลักธรรมที่ควรบรรลุ ดังหลักธรรมต่อไปนี้

ความสุข คือความดับทุกข์การสิ้นทุกข์ (นิโรธ) ทั้งปวง ความดับทุกข์ หมายถึง หมดความทุกข์ บรรลุความสุขอันสูงสุด ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่า พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข เริ่มตั้งแต่ขั้นต้น ในการทำความดีหรือกรรมดีทั่ว ๆ ไปที่เรียกว่า บุญ ก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)” และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน และสุขที่ประณีตขึ้นไปอีก คือจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขคือสุขสูงสุดอีกด้วย นอกจากนั้น จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่เป็นบรมสุขหรือโอรินั้น ก็พึงบรรลุได้ด้วยความสุขหรือด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุข มิใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์สุข๒ในที่นี้หมายถึงความสุข๒ลักษณะคือ

๑. กายิกสุข (bodily happiness) หมายถึง ความสุขทางกาย คือ ความสุขที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เช่น ความสุขที่ได้ยินเสียงไพเราะ ได้ลิ้มรสอาหารอร่อย ได้มองเห็นสิ่งที่สวยงาม ได้ดมกลิ่นที่หอมสดชื่น และได้สัมผัสสิ่งที่อ่อนนุ่ม เป็นต้น

๒. เจตสิกสุข (mental happiness) หมายถึง ความสุขทางใจ คือความสบายใจ การมีจิตใจเบิกบานสดชื่นแจ่มใส ความไม่ขุ่นข้องหมองใจ เป็นต้น

๔. มรรค^{๗๘} คือ หนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ เรียกว่า มัคคสังัจ หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ)หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ และนับเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยกรอบการปฏิบัติ ๘ ประการด้วยกัน เรียกว่า “มรรคมืองค์

^{๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๓.

แปด” หรือ “มรรคแปด” (อัฐังคิกมรรค)^{๗๙} มีดังนี้ ๑. สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง ๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ถูกต้อง ๓. สัมมาวาจา คือ เจรจาที่ถูกต้อง ๔. สัมมากัมมันตะ คือ การปฏิบัติที่ถูกต้อง ๕. สัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรที่ถูกต้อง ๗. สัมมาสติ คือ การมีสติที่ถูกต้อง ๘. สัมมาสมาธิ^{๘๐} คือ การมีสมาธิที่ถูกต้อง

๒.๓.๒.๗ พละ ๕^{๘๑} พละ^{๘๒} หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง เป็นธรรมที่มีกำลังในการปกป้องคุ้มครองจิตใจไม่ให้กุศลเข้ามาครอบงำได้ หรือเป็นเกราะป้องกันจิต ไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามทั้งหลายประกอบด้วย

๑. สัทธาพละ หมายถึง พลังคือความเชื่อ คือเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่ออย่างมีเหตุผล เมื่อความเชื่อเกิดขึ้นในใจแล้วย่อมมีพลังในการทำกุศล ต่อต้านอกุศลมิให้เข้ามาครอบงำจิตใจได้ จิตใจก็ไม่ตกอยู่ภายใต้ความชั่วร้ายทั้งหลาย เช่นเชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็เป็นพลังให้เราทำความดีเป็นต้น ศรัทธา^{๘๓} ในทางพระพุทธศาสนามีสี่อย่างตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น คือ

๑.๑ กัมมสัทธา^{๘๔} เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่า เมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่าแง่บวก และเชื่อว่าผลที่ต้องการ จะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจหรืออนาคตโชค เป็นต้น

๑.๒ วิปากสัทธา เชื่อวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วย่อมมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

๑.๓ กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบาก เป็นไปตามกรรมของตน

๑.๔ ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคต ว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๔ ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำ

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^{๘๐} ปัญญา ใช้บางทาง, ธรรมาธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๖.

^{๘๑} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๑.

^{๘๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา (ประมวลจาก พระนิพนธ์), ๑ (๒๕๓๙): ๓๒๓.

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๘.

^{๘๔} พระภิกษุภววิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซอร์กราฟฟิค, ๒๕๔๗), หน้า ๖๓.

ทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์ คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ทรงบำเพ็ญไว้

๒. วิริยพละ^{๘๕} หมายถึง พลังคือความเพียร การเพียรระวังไม่ให้ความชั่วหรือบาปอกุศล เกิดขึ้นในใจ เพียรลด ละ เลิกต่อความชั่วทั้งหลาย เพียรทำความดีและเพียรรักษาความดีให้คงอยู่และ เพิ่มพูนงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป ความเพียรนี้จึงเป็นพลังในการต่อต้านอกุศลกรรม อันเป็นข้อปฏิบัติต่อ ความเกียจคร้านที่เข้ามารบกวนจิตใจได้เป็นอย่างดีความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ ภาวะของผู้กล้า เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ หมายถึง การลงมือปฏิบัติลงมือ ทำงานที่ตนชอบที่ตนรัก ทำด้วยความพากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับ ความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปิดเป่าไป ให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายคือ **ความสำเร็จ**

“วิริยะ” เป็นเหตุให้กล้าลงมือทำงานและกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ขณะทำงาน ตรงกันข้ามหากขาดความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ไว้ว่า “คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร”^{๘๖}

๓. สติพละ^{๘๗} หมายถึง พลังคือความระลึกได้ การมีสติคือการระลึกได้ก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำอะไรก็ตาม เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่หลงลืม ไม่หลงใหล ไม่ลืมหืม ความไม่ เผลอ ถูกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่ พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหาย เบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ความไม่ประมาท** บุคคลประกอบกิจการใด ๆ โดย ใช้สติเป็นผู้กำกับแล้ว ก็จะไม่เกิดความผิดพลาดได้ง่าย ดังนั้นสติจึงเป็นพลังต่อต้านไม่ให้บุคคลเกิด ความประมาท ไม่ก่อให้เกิดความผิดพลาด หรือเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ได้

สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหาก นำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็น ปกติ ไม่ค่อยโกรธ เกรียด หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลก ได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เนื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์ จากทางธรรมด้วย การที่มีสติอยู่เนื่อง ๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับใจจุดหมาย

^{๘๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๕๒.

^{๘๖} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๑.

^{๘๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑.

ของการรู้จักเพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่นิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ากายและใจของเรานั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา

สติ^{๘๘} เป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้อง ทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้แน่วด้วยวิธีต่างๆ เช่นการเจริญวิปัสสนาคือการฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร ทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนา คือให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง ๖

สติ มีใช้ในอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกตัว และอื่นๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความเข้าใจกำหนดรู้รู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใดๆที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นเพื่อผู้เฝ้ารู้เฉย ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่นๆและอีกอย่างหนึ่งคือ **สติ** ใช้เพื่อที่จะรู้เท่าทันในสังขาร ๓ ได้แก่

๑. รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว(กายสังขาร) ในอันที่จะการสร้างสรรค์ใดๆ นั่นคือศีล
๒. รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต(จิตสังขาร) จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ นี่คือสมาธิ
๓. รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย(วจีสังขาร) ว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ (โยนิโสมนสิการ) นี่คือปัญญา

๔.สมาธิพละ^{๘๙} เป็นพลังใหญ่ที่สุด ศรัทธา วิริยะ สติ ต้องรวมมาเป็นสมาธิเสียก่อน ต้องมีที่รวมเป็นจุดเหมือนกัน การทำมาหากินทุกสิ่งทุกประการ ค้าขาย ทำราชการบ้านเมืองอะไรต่างๆ ทำไร่นาทุกสิ่งทุกประการ กสิกรรมกสิกรทุกอย่างก็ต้องมารวมที่ลานข้าว พระพุทธศาสนาสอนกว้างขวาง พระพุทธศาสนานี้สอนมีจุดที่รวมได้ มีที่สุด หมดสิ้นสงสัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สามประการนั้น มารวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียว ธรรมทั้งหลายรวมแปดหมื่นสี่พัน พระธรรมชั้นรวมนั้นที่ความไม่ประมาทอันเดียว **มรรค** คือทางดำเนินไปให้ถึงมรรคผลนิพพาน ก็มารวมลงที่ มรรคสามัคคี อันเดียว มันรวมลงที่จุดนี้ จึงว่าพระพุทธศาสนาสอนถึงที่สุด แต่บุคคลผู้ทำนั้นอีกอย่างหนึ่ง ผู้ทำตามนั้นทำไม่ถึงที่สุด จึงจำเป็นต้องทำบ่อยๆกว่ามันจะถึงที่สุดนั่นแหละนั่นเรียกว่าสมาธิ

๕. ปัญญาพละ^{๙๐} หมายถึง พลังคือปัญญา คือ ความรอบรู้ ความรู้แจ้ง ความรู้จริง คือรู้

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

^{๘๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑

^{๙๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๕๒.

ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ อะไรผิดอะไรถูก เป็นต้น เมื่อมีความรอบรู้เกิดขึ้นปัญญาจึงเป็นพลังต่อต้านความหลงความโง่เขลามิให้เกิดขึ้นกับจิตใจได้

ปัญญาพละ^{๙๑} ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารร่างกายของตน มันเห็นของแก่ ของชำรุดทรุดโทรม เทียวแห้ง อันนี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเท่านี้ ไม่ต้องเห็นอื่นไกล พยายามให้เห็นอยู่อย่างนั้นเสมอเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา จะมีวันหนึ่งเมื่อความเพียรเพียงพอแล้ว เพราะเหตุที่คนจะเห็นความแก่ความชำรุดทรุดโทรม ความเสื่อมความสิ้นของสังขารไม่ใช่ของง่าย ๆ บางทีจนหนุ่ม จนสาว จนแก่ ก็ไม่เคยเห็น มัวเมาอยู่ว่าเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่รำไป ผู้ที่มามองเห็นความแก่ ความชรา ความชำรุดทรุดโทรมนั้น นับว่าดีที่สุดใน เห็นหนทางที่จะหลุดพ้นได้ทางเดียวเท่านั้น

พลธรรม ๕ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจการของตน ที่เรียกว่าอินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน เป็นเจ้าการในการครอบงำความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงความโง่เขลาตามลำดับ ที่เรียกว่า พละ เพราะเป็นพลังทำให้เกิด ความมั่นคงซึ่งความเชื่อ ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงในที่สุด ดังนั้นการดำเนินตามหลักพลธรรม ๕ จึงเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์อีกแนวทางหนึ่ง

พละ ๕^{๙๒} บำรุงให้ใจมีกำลังเข้มแข็งกล้าหาญสามารถที่จะทำสมาธิ สามารถที่จะให้เกิดปัญญาอุบายอันยิ่งใหญ่ และสามารถทำให้ลุล่วงมรรคผลนิพพานได้

๒.๓.๒.๘ มรรคมืองค์ ๘^{๙๓} การดำเนินชีวิตด้วยอริยมรรคนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดง จำแนกอริยมรรคมืองค์ ๘ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อริยมรรคมืองค์ ๘ มีอะไรบ้าง^{๙๔} คือ

๑. สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ คือ เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทานอันเป็นกิเลส นิโรธ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ดับกิเลสตัณหาด้วยอริยมรรค มรรค คือหนทางดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ มีปัญญาเห็นชอบ เป็นต้น

^{๙๑} ปัญญา ใช้บางยาง, ธรรมาธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก, หน้า ๑๑๐.

^{๙๒} อ้างแล้ว, หน้า ๒๕๒.

^{๙๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๓.

^{๙๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๐.

๒. สัมผัสกับปะ ดาริชอบ^{๙๕} คือ ความคิดที่ถูกต้อง ได้แก่ มโนสุจริต ๓ คือ คิดออก
 กาม จากตัวทุกข์ คิดไม่พยายาบทผู้อื่น คิดไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๒ ข้อนี้จัดเป็นปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)
 ได้แก่การศึกษาด้วยปัญญา พัฒนาความคิดให้เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วนำไปใช้ให้ถูกต้องเพราะปัญญาเป็น
 แสงสว่างของใจ และเป็นศัตรูโดยตรงกับความงมงาย (อวิชชา) ปัญญามี ๓ ทาง คือ จินตามยปัญญา
 ปัญญาเกิดจากการพิจารณาเหตุผล สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน
 ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติการจริง

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ วชิสุจริต ๔ คือ ไม่พูดเท็จหลอกลวง ไม่พูดส่อเสียด
 ทำให้แตกกัน ไม่พูดคำหยาบทำให้เสียหาย ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระไม่มีประโยชน์

๔. สัมมากัมภันตะ ประพฤติชอบ ได้แก่ กายสุจริต คือ ไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียน ไม่ลักทรัพย์
 ไม่ขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่นอกใจคู่ครอง

๕. สัมมาอาชีวะ การงานชอบ ได้แก่ ประกอบการงานในทางสุจริต เว้นมิฉฉาชีพที่ผิด
 ศีลธรรมและผิดกฎหมาย ประกอบสัมมาอาชีพที่ถูกต้องตามกฎหมาย ทั้งสามข้อนี้ จัดเป็นศีล
 (อธิศีลสิกขา) ได้แก่ การศึกษาอบรมฝึกฝนที่เกี่ยวกับความประพฤติเรียบร้อยทาง กาย วาจา
 ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข ศีล
 มีหลายระดับ เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ เป็นต้น

๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ ได้แก่ ความเพียรพยายามแต่ในทางที่เที่ยงมีประโยชน์
 เพียรระวังป้องกัน อกุศล ความชั่ว เพียรละอกุศล เพียรเจริญกุศลความดี เพียรรักษากุศล

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ^{๙๖} ได้แก่ การมีสติระลึกได้กำกับดูแลตนเอง ตั้งสติกำหนด
 พิจารณาความเป็นไปแห่งร่างกาย เวทนาเสวยอารมณ์ จิตการคิดอารมณ์ ธรรมสภาพที่เป็นรูป
 และนาม

๘. สัมมาสมาธิ^{๙๗} ตั้งใจชอบ ได้แก่ ความมีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ จิตที่ดำเนินอยู่ในกิจการ
 งานหรืออารมณ์ที่กำหนดได้อย่างสม่ำเสมอ มั่นคงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รู้เท่าทันความคิดทั้งสาม
 ข้อนี้จัดเป็น สมาธิ เรียกว่า อธิจิตตสิกขา ได้แก่การศึกษาเกี่ยวกับจิต ความตั้งใจ ความตั้งมั่น
 การอบรมฝึกฝน การรวมกระแสจิตให้แน่วแน่ในอารมณ์เดียว คือ การค่อยๆ รวมกระแสจิตหรือ
 กระแสความคิด สมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียวซึ่งมีอยู่
 ๓ ระดับคือขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ คือสมาธิจวนจะแน่วแน่ อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ สมาธิ

^{๙๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๕๒.

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

^{๙๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐.

ที่ฝึกดีแล้วย่อมทำให้ปัญญาแก่กล้า สามารถนำไปพัฒนาตนเอง และทำให้สามารถบรรลุพระนิพพาน หรือ นำไปสู่การพัฒนาสังคมให้เกิดสันติสุขได้^{๙๘}

ในบทที่ ๒ นี้ ได้อธิบายถึงแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาชีวิต ได้แบ่งออก เป็น ๒ แนว คือ ๑. แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาชีวิตทางตะวันตก ว่าทางตะวันตกมีแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต อย่างไรก็ตามได้อธิบายไปแล้ว ๒.แนวคิดการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนา ทางพระพุทธศาสนาได้มีแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตอย่างไรบ้าง ก็ได้อธิบายไปแล้ว รวมถึงความสำคัญและเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิต คือ พระนิพพาน เป็นต้น หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาชีวิต เช่น หลักสุจริต ๓ หลักไตรสิกขา (สิกขา ๓) หลักฆราวาสธรรม ๔ จักร ๔ หลักอริยสัจ ๔ หลักภาวนา ๔ และ มรรคมรรค ๘ จากหลักธรรมที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นหลักธรรมสำหรับการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น แต่ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติตามหลักธรรมแห่งความสำเร็จที่เรียกว่า “อิทธิบาท” ก็จะไม่สามารถพัฒนาชีวิตของตนเองให้สำเร็จบรรลุจุดมุ่งหมายได้ เพราะฉะนั้น ควรติดตามอ่านเรื่อง “อิทธิบาท ๔กับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ในบทต่อไป

^{๙๘} พระมหาวรเดชา อคฺคเตโธ (พรหมเสนา), “ทางสายกลางในฐานะเครื่องมือในการพัฒนาเศรษฐกิจในปัจจุบัน”, **พุทธจักร**, ปีที่ ๖๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๓): ๑๐ -๑๑.