

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาชีวิต (๒) เพื่อ ศึกษาอิทธิบาท ๔ กับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท ๔ ของพระมหาชนก

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาชีวิต คือ การทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม ทำให้ชีวิตเจริญขึ้นกว่าเดิม ได้แก่ การปรับปรุงตน การบริหารตน คือการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง ให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง คือ การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ การพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตนจากการพัฒนาตนที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ในการพัฒนาตน เป็นการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความรู้ ประสบการณ์รวมทั้งแนวคิด และยังเป็นกระบวนการให้บุคคลเจริญ ในหน้าที่การงานมีทักษะในการทำงานดีขึ้น ทำให้เกิดความชำนาญในหน้าที่ของตนเอง ที่รับผิดชอบอยู่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง จะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้ ๑.) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง ๒.) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก ๓.) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเอง และการกระทำของตนเองมีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก ๔.) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดยึดติด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง ๕.) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ในโลกตะวันตกก็เช่นเดียวกัน ได้มีแนวคิดการพัฒนาชีวิต ซึ่งมีแนวทางและเป้าหมายของการพัฒนาชีวิต ที่สำคัญ คือ เกณฑ์ตัดสินความดี คุณธรรม จริยธรรม คุณความดีและการกระทำ ความดี การวิเคราะห์ตรวจสอบความคิดและความเชื่อของตนด้วยเหตุผล การอุทิศตนเพื่อรับใช้สังคม ความสำคัญของจารีตประเพณีและกฎหมายที่มีต่อการดำเนินชีวิต ไม่ว่ามนุษย์จะมีความเชื่อ ความคิด หรือแนวทางในการดำเนินชีวิตตามที่เลือกปฏิบัติแตกต่างกัน แต่มนุษย์ก็คือเพื่อนร่วมโลกที่ต้องคิดคำนึงถึงปัจจัยหลายๆ ด้าน ที่เป็นเครื่องสนับสนุนให้การพัฒนาชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างไม่เป็นอันตรายนัก ทั้งที่เป็นธรรมชาติสิ่งแวดล้อมทุกอย่างที่ส่งผลต่อการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ในศตวรรษต่อไป ต้องไม่มองหรือมีความเชื่ออะไรสุดโต่งเพียงด้านเดียวต้องมองและรู้จักคิดตรวจสอบรอบด้านมองอย่างเป็นบูรณาการ และต้องอาศัยสิ่งอื่นๆ ด้วย หากรู้จักมองโลกชีวิตด้วยความเข้าใจตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ในที่สุดมนุษย์ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ได้ ก้าวไปสู่สังคมที่พัฒนาทุกด้าน และบรรลุถึงความสุขอย่างแท้จริงได้ในที่สุด

ในโลกตะวันออกก็มีแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าเหมือนกัน คือ ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้มีแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้าอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) การพัฒนาทางด้านบุคลิกหรือร่างกาย คือ สรรวมกายให้เรียบร้อย ไม่ประพาดชั่วทางกาย หรือไม่นำกายไปสร้างอกุศล ประพาดแต่สิ่งที่เป็นกุศล ๒) การพัฒนาทางด้านความประพฤติ คือ ประพฤติตนให้อยู่ในกรอบหรือเรียกว่า วินัย อันได้แก่การรักษาศีล ป้องกันตนไม่ให้ประพาดชั่ว ๓) การพัฒนาทางด้านจิตใจ คือ รักษาใจให้อยู่ในความตั้งมั่น หรือเรียกว่าตั้งอยู่ในสมาธิ จิตไม่กระสับกระส่าย จิตมีความแน่วแน่ ๔) การพัฒนาทางด้านปัญญา คือ การพัฒนาทางด้านความคิดให้รู้เท่าทันธรรมชาติ เมื่อเราสามารถพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้าน ผลที่ตามมา ก็คือ ความเป็นอิสรภาพและความสงบสุข เรียกว่า “นิพพาน”

อิทธิบาท คือ บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท จำแนกไว้เป็น ๔ คือ ๑. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ๒. วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น ๓. จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ๔. วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น ธรรม ๔ อย่างนี้ ย่อมเนื่องกัน แต่ละอย่างๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน **ฉันทะ** คือความพอใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่ตนถือว่า ดีที่สุด ที่มนุษย์เรา ควรจะได้ ข้อนี้ เป็นกำลังใจ อันแรก ที่ทำให้เกิดคุณธรรม ข้อต่อไปทุกข้อ **วิริยะ** คือความพากเพียร หมายถึง การกระทำที่ติดต่อกัน ไม่ขาดตอน เป็นระยะยาว จนประสบความสำเร็จ มีความกล้าหาญ เจื้อยอยู่ด้วย ส่วนหนึ่ง **จิตตะ** หมายถึง ความไม่ทอดทิ้งสิ่งนั้น ไปจากความรู้สึกของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ นั้นให้เด่นชัดอยู่ในใจเสมอ รวมความหมาย ของคำว่า

สมาธิ อยู่ด้วยอย่างเต็มที่ **วิมังสา** หมายถึงความสอดส่องในเหตุและผล ของความสำเร็จ เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้ รวมความหมาย ของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่

บุคคลผู้เจริญอิทธิบาท ๔ เป็นนิจ ก็จะได้ประโยชน์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ ว่า “อิทธิบาท ๔ อันผู้ใดผู้หนึ่งเจริญแล้ว ทำให้เป็นดุจยานทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นแล้ว อบรมแล้ว ปรารภดีแล้ว ผู้นั้นเมื่อจำนงอยู่ พึงดำรงอยู่ตลอดกับ หรือเกินกว่ากับ” อิทธิบาทยังเป็นยาอายุวัฒนะ คือ ธรรมเป็นเหตุให้คนมีอายุยืนยาว อิทธิบาท ๔ เป็นการพัฒนาวิตถะอย่างหนึ่ง คือ ความสำเร็จ เป็นจุดเส้นชัยสุดท้ายของการพัฒนาวิตถะจนสามารถจัดการชีวิตตนให้เกิดคุณภาพได้ตามเป้าหมาย ก็คือ การพัฒนาวิตถะไปสู่ความสำเร็จ หากไม่ประพฤติปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ก็เกิดโทษได้เช่นกัน คือ ทำให้หน้าที่การงานของตน การทำงานประกอบอาชีพก่อกวน การประพฤติปฏิบัติธรรมก่อกวน ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ

พระมหาชนกได้เจริญตามหลักอิทธิบาท ๔ ประการ คือ มีฉันทะ พอใจในอัตภาพของตนว่า พระองค์เป็นพระโอรสในตระกูลกษัตริย์ และดำริว่า สักวันหนึ่งจะต้องไปยึดเอาราชสมบัติของพระราชบิดาคืน, พระมหาชนกได้เจริญวิริยะ คือ มีความเพียรอันต่อเนื่อง ตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ พระองค์ทำความเพียรด้วยการศึกษาศิลปวิทยาการจนแตกฉาน และเมื่อพระชนมายุได้ ๑๖ ปี แม้พระราชทรัพย์ของพระมารดาทรงประสงค์พระราชทานให้ทั้งหมด พระองค์กลับทรงขอคืนเพียงกึ่งหนึ่งเพื่อเป็นทุนในการค้าขาย จนเมื่อเรือแตกกลางสมุทร ก็มีได้ทรงยอห์ทอดความตาย แต่เพียรแหวกว่ายจนสุดกำลัง จึงจะถือว่าที่สุดแห่งความพยายาม, พระองค์ได้เจริญจิตตะ คือ พระมหาชนกกุมารได้มีใจฝักใฝ่ในหน้าที่ของตน และคิดอยู่เนืองๆ ว่า จะต้องไปเอาราชสมบัติของพระราชบิดาคืนให้ได้ และได้ออกเดินเรือเพื่อจะไปทำการค้ายังเมืองมิลินคร คือมีความตั้งมั่นไว้นใจว่าจะทำให้จงได้, พระองค์ได้เจริญวิมังสา คือ พระมหาชนกกุมารนั้นเป็นผู้มีปัญญา และใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาความถูกต้องอยู่เสมอ ตอนที่เกิดเหตุเรืออัปปางในกลางมหาสมุทรนั้น ในเหตุการณ์ฉุกเฉินนั้น พระมหาชนกยังมีสติปัญญา มีจิตตั้งมั่น คิดไตร่ตรองด้วยปัญญาแล้ว เตรียมตัวรับสถานการณ์อันเลวร้ายได้อย่างไม่มีความวิตกหวาดกลัว ด้วยเหตุนี้เราจะเห็นได้ว่า พระมหาชนก ไม่ได้เจริญวิริยะอย่างเดียว แต่เป็นการดำเนินชีวิตด้วยหลักอิทธิบาท ๔ อันมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นพื้นฐาน

พระมหาชนกนั้นได้นำหลักภาวนามาใช้ร่วมกับอิทธิบาท คือ ๑) **กายภาวนา** คือ พระมหาชนก ได้เจริญกาย ได้แก่ การพัฒนากาย ฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือตอนที่ลูกเด็กวัยเดียวกันพูดเยาะเย้ยว่า ตนเองเป็นลูกของหญิงม่าย ตอนแรกทรงเคืองพระทัย แต่ต่อมาภายหลัง

พอทราบความจริงก็มีหัวนโหวต่อคำว่ากล่าวนั้น ๒) **สัลภาวนา** คือการเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน พระมหาชนกได้ทรงรักษาอุโบสถศีล ในขณะที่ว่ายน้ำอยู่ซึ่งตรงกับวันอุโบสถศีล พระองค์ก็ยังทรงอมน้ำไว้แล้วพ่นออกมาแล้วสมาทานอุโบสถศีลเป็นต้น ๓) **จิตภาวนา** คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ตอนที่เกิดเหตุเรือล่มกลางมหาสมุทรนั้น พ่อค้าต่างคนต่างอ่อนวอนต่อโชคชะตา จนในที่สุดก็ต้องตายหมด แต่พระองค์มิได้ตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ใช้สติแล้ววิ่งไปในโรงครัว เอาแป้งคลุกกับเนยแล้วทานพออิ่มเพื่อเตรียมตัวว่ายน้ำต่อไป ๔) **ปัญญาภาวนา** คือ พระมหาชนกได้เจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา คือตอนที่เรือจะล่มพระองค์ได้นำผ้าชุบน้ำมันแล้วเอามาพันรอบกายเพื่อไม่ให้จมน้ำ นี่เป็นการใช้ปัญญา หรือแม้กระทั่ง ตอนที่ไปถึงเมืองมิลินทนคร พระองค์ก็ได้ไปแก้ปัญหาของพระเจ้าโพลชนกที่ได้ผูกไว้จนสำเร็จเป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลาย ผลที่ได้จาก **ภาวิตกาย** คือ พระองค์มีความอดทน ตั้งใจศึกษาเรียนรู้ศิลปะวิทยาจนได้มีปัญญาคำวรูในการดำรงชีวิต ผลที่ได้จาก **ภาวิตศีล** คือ พระองค์ ได้รักษาศีล ทำให้พระองค์ได้ครองราชสมบัติ เพราะเทวดาเห็นว่าเป็นผู้มีบุญบารมี มีศีลธรรม จึงคงช่วยเหลือตลอด ผลที่ได้จาก **ภาวิตจิต** คือ พระองค์ได้รักษาจิตของตนให้ตั้งอยู่ในความตั้งมั่น ทำให้พระองค์ไม่มีความหวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่มากระทบ ทำให้พระองค์มีความสงบเป็นต้น ผลที่ได้จาก **ภาวิตปัญญา** คือ พระองค์ได้เจริญปัญญาจนคล่องแคล่ว ทำให้พระองค์ได้แก้ปัญหอุปสรรคต่างๆ ไปได้ เช่น การเตรียมตัวก่อนที่จะเรือจะอับปางลงกลางมหาสมุทร, การตอบแก้ผูกปัญหของพระเจ้าโพลชนก, การพิจารณาเปรียบเทียบเรื่องต้นมะม่วงกับการครองราชสมบัติ, การเห็นโทษของการเสพเสวยกาม เป็นต้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้ในสังคม

๑.การที่จะพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้นั้น ต้องอาศัยหลักพุทธธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ หรือการนำไปปฏิบัติเพื่อนำสู่ความพอดี ให้เกิดคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการทำนชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน ดังนั้นพุทธธรรมจึงมีความจำเป็นสำหรับคนในสังคมปัจจุบัน

๒. การที่จะพัฒนาชีวิตให้ถึงจุดมุ่งหมายได้นั้น แม้จะเป็นด้านการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ ด้านการศึกษาเล่าเรียน และอื่นๆ ความสำเร็จเป็นสิ่งที่บุคคลทุกคนต้องการ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยเรียน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ต่างต้องการประสบความสำเร็จด้านการศึกษา หรือวัยที่ต้องทำงาน ก็ต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมีหลักธรรม เป็นเครื่องประกอบให้เกิดความสำเร็จ เรียกว่า “อิทธิบาท” ดังนั้นหลักธรรมที่ชื่อว่าอิทธิบาทนั้น จึงมีความจำเป็น และสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ใครต้องการประสบความสำเร็จก็ต้องเจริญอิทธิบาท ๔ ให้มาก

๓. การศึกษาประวัติของพระมหาชนกนั้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงนิทานชาดกที่พระพุทธองค์ทรงเล่าถึงอดีตชาติของพระองค์ไว้ เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีที่ผ่านมาแล้วก็ตาม แต่นิทานนี้ยังทรงคุณค่า และมีความทันสมัยอยู่ตลอดเวลา และเป็นนิทานที่ทรงอิทธิพลต่อสังคมปัจจุบัน ถึงแม้ว่าเรื่องของพระมหาชนกนี้ จะมีความโดดเด่นในเรื่อง วิริยะบารมี แต่ก็ยังแฝงด้วยหลักธรรมอิทธิบาท ๔ อยู่ เพราะฉะนั้น เราควรจะศึกษาให้เข้าใจและนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรที่จะทำวิจัยเกี่ยวกับหลักธรรมของพระมหาชนก ว่าท่านนำหลักธรรมในการปกครอง ๑๐ ประการ มาศึกษาโดยละเอียด ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมาก แม้แต่พระมหากษัตริย์ไทย ก็ยังทรงนำหลักธรรมของผู้ปกครอง ๑๐ ประการ (ทศพิธราชธรรม) มาประยุกต์ใช้จนถึงทุกวันนี้ ถ้าศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องหลักธรรมของพระมหาชนกนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างยิ่ง