

## การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา\*

### Self –development with Buddhism Principles

Received:	October	31, 2018
Revised:	May	21, 2019
Accepted:	May	28, 2019

พระครูสุตตากรณพิสุทธิ (Phrakhrusutaphonphisut)\*\*

พระครูโกศลธรรมมานุสิฐ (Phrakhrukoson thammanusit)\*\*\*

พระครูพิพัฒน์คุณิกร (Phrakhruphiphat Nawutthikon)\*\*\*

เอกมงคล เพ็ชรวงษ์ (Aekmongkol phetchawong)\*\*\*\*

#### บทคัดย่อ

ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนาอันประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ทมะ ได้แก่ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้า 2) สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา 3) กาวนา คือ คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายกาวนา ศิลกาวนา และปัญญากาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

**คำสำคัญ :** การพัฒนาตน,หลักพระพุทธศาสนา

\* อาจารย์ประจำหลักสูตร(ประธานหลักสูตร) สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ (ปช.4,พธม.,พธ.บ.,) วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรี ศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี

Faculty of Social Sciences MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000.

\*\* อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ (,พธ.ด.,พธม.,พธ.บ.,ปช.3) วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี

Faculty of Social Sciences MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000.

\*\*\* อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ (ปช.4,พธม.,พธ.บ.,) วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี

Faculty of Social Sciences MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000.

\*\*\*\* อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ (ปช.5.อม.,พธ.บ.,) วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี

Faculty of Social Sciences MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000.

## Abstract

According to the concept of Buddhism, self-development is the best way of learning and practice that conducts the balance of life and happily get along with the circumstances. In addition, Self-understanding leads to sustainable life development. Self-development includes 3 elements: 1) tolerance-the tolerance of all defilements, 2) study-the enlightenment on the value of lifelong-learning with threefold-training, 3) cultivation or improvement-the physical cultivation, virtue cultivation and wisdom cultivation. Those consequences bring about physical development, mental development as well.

**Keywords:** Self –development, Buddhism Principles

## 1. บทนำ

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน เป็นศาสนาแห่งการฝึกอบรมตน การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการนำคำสอนทางพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาตน ให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้คำที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับการพัฒนามากที่สุด มีอยู่ 3 คำ ได้แก่ สิกขา ภาวนา และทมะ การพัฒนาหรือการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างให้ดีขึ้น โดยอาจเป็นสิ่งที่ยังไม่ดีให้กลายเป็นดี หรือสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการพัฒนาตนเอง ซึ่งอาจมองได้เป็น 2 ทาง คือ การพัฒนาตนให้เป็นคนดี กับ การพัฒนาตนให้เป็นคนเก่ง พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ส่งเสริมให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้เป็นทั้งคนดีและคนเก่งอยู่มากมาย ตัวอย่างหลักธรรมเหล่านี้ ได้แก่ 1. หลักธรรมสำหรับการพัฒนาตนให้เป็นคนดี คือ 1) เบญจศีล หรือ ศีล 5 เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยเป็นข้อปฏิบัติในการละเว้นจากความชั่วและรู้จักควบคุมตัวให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน 2. เบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรมเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับการรักษาเบญจศีลโดยมุ่งเน้นที่การกระทำเพิ่ม มิใช่การละเว้นเพียงอย่างเดียว และหลักธรรมสำหรับการพัฒนาตนให้เป็นคนเก่ง ได้แก่ อิทธิบาท 4 มี ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำสิ่งนั้นๆ อยู่เสมอ และยังปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้นได้ผลดียิ่งขึ้น วิริยะความเพียร คือความขยันที่จะทำสิ่งนั้นด้วยความอดทนและไม่ท้อถอย จิตตะ ความคิด คือการตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปวิมังสา ความไตร่ตรอง คือการหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาหาข้อดีข้อบกพร่อง รู้จักคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง จนสุดท้ายเต็มด้วยหลักธรรมแห่งพลังที่เรียกว่า พละ 5 อันเป็นหลักธรรมอันเป็นกำลังหรือทำให้เกิดความมั่นคง คือช่วยให้งานลุล่วงสำเร็จได้ (ริวัตร จันทรโสภณ).

หลักธรรมคำสอน ที่เชื่อกันว่า เป็นผลแห่งการค้นคว้า เป็นภูมิรู้ ภูมิปัญญา ของพระพุทธองค์ ที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2561 ปี แล้ว และได้ชื่อว่า เป็นภูมิปัญญาโลก เป็นภูมิปัญญาของมนุษยชาติ เป็นมรดกโลก ที่หาค่ามิได้ เป็นความจริงตามธรรมชาติ มีเรื่องของทุกข์และ วิธีการดับทุกข์ ตามหลักพระพุทธศาสนา (THE PARLIAMENTARY HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT PAMPHLETS. 2550:7) ธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น คำว่า “ค้นพบ” ย่อมหมายถึง “ธรรม” เป็นสิ่งที่มีอยู่เดิม มีมาก่อน ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพระพุทธองค์ แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ อาจพอกกล่าวได้ว่า การเรียนรู้ธรรม

ก็คือ การรับรู้ธรรมตาของโลก เรียนรู้สิ่งที่เป็นปกติ ที่มีบ่อเกิด ที่มาว่า มาอย่างไร และไปอย่างไร เพราะหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสสอนไว้กว่าสองพันปี ที่ผ่านมานั้น เป็น “สัจธรรม” เพราะคนเราจะล่วงพ้นความทุกข์ได้ เพราะความเพียรในการทำความดี ผู้ใส่ใจในธรรมเท่านั้น ถึงจะรู้ร่องแท้ (สุภาคย์ อินทองคง ,2550:19)

## 2. แนวคิดกับการพัฒนาตนเอง

คำว่า “ตัวตน” ในความหมายโดยทั่วไปแล้ว คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคล ในทางพระพุทธศาสนา ตัวตนประกอบด้วย จิตและกาย ทั้งสองส่วนทำงานประสานกันโดยจิตเป็นตัวรับสั่งการ กายเป็นส่วนของการปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ซึ่งมีคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นกายนายเป็นบ่าว” ดังนั้น ตัวตนจึงเป็นเรื่องของมโนกรรม วาจากรรมและกายกรรม หากพิจารณาตัวตน ในแง่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตัวตนปรากฏในหลายลักษณะ คือ การพิจารณาตัวตนตามการรับรู้ของตนเอง ตามที่ตนเองอยากให้เป็นตามการรับรู้ของผู้อื่น ตามที่ผู้อื่นอยากให้เป็น และตามที่เป็นจริง นั่นคือ โครงสร้างตัวตนนั้นเกิดความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเป็นผลมาจากการประเมินสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังที่ Sullivan กล่าวว่า “เด็กเห็นตนเองตามที่เขาเห็นเขา” ถ้าเด็กได้รับคำชมบอ่ย ๆ ว่า ตั้งใจเรียนและมีความขยันหมั่นเพียร เขาก็จะสร้างตนขึ้นมาว่าเป็นคนตั้งใจเรียน และขยันเรียน แล้วรักษาเอาไว้ในตัวเขา โครงสร้างของตัวตนนี้ คือ แบบของการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (ซูซีฟ อ่อนโคคสูง, 2552:ออนไลน์)

ดังนั้น ในการพัฒนาตนเองของบุคคลนั้น จะต้องพัฒนาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้อง คือ การใช้บรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับการฝึกอบรมการพัฒนาสติปัญญา โดยผ่านกิจกรรมกลุ่มและการสนทนาร่วมกัน ในการจัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ โดยการจัดระดับการนำตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากการนำตนเองระดับน้อย จนถึงการนำตนเองระดับมาก มีรายละเอียดการพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการพัฒนาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง ในกระบวนการฝึกอบรมเป็นส่วนสำคัญสำหรับการพัฒนาฉันทะของบุคคลการเห็นคุณค่า ในตัวเอง (self-esteem) นั้นยังไม่พบว่า มีใครให้หมายถึงที่แน่ชัดนัก แต่ในความคิดนั้น การเห็นคุณค่าในตัวเองนั้น จะหมายถึง บุคคลที่มีภาพพจน์ที่ดีต่อตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในผลสำเร็จของงาน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหาที่จะเกิดตามมา เป็นคนที่คนอื่นรักและรักคนอื่น เป็นบุคคลที่ควบคุมตัวเองเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ เราจะเห็นว่าคนที่มี self-esteem สูง หมายถึง คนที่มีความคิด สร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบสูง และซื่อสัตย์ซึ่งจะตรงกันข้ามกับ คนที่มี self-esteem ต่ำ มักจะต้องการพิสูจน์ตัวเองหรือวิจารณ์คนอื่นใช้คนอื่นเพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง บางคนอาจจะหยิ่ง หรือดูถูกผู้อื่น มักจะไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ไม่มั่นใจว่าตัวเอง จะมีคุณค่า หรือความสามารถ หรือการยอมรับ ทำให้คนกลุ่มนี้ไม่กล้าที่จะทำอะไร เนื่องจากกลัวความล้มเหลว คนกลุ่มนี้มักจะวิจารณ์คนอื่นมากกว่าที่จะกระทำ ด้วยตัวเอง และยังพบอีกว่า คนกลุ่มนี้มักจะชอบความรุนแรง ติดสุรายาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย คนที่มี self-esteem จะต้องมีความสมดุลของความต้องการผลสำเร็จ หรืออำนาจ และความ

รู้จักคุณค่า ความมีเกียรติ และความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจจะหมายถึงจิตใต้สำนึก และพฤติกรรมนั่นเอง จิตใต้สำนึกของ คนที่มี self-esteem จะต้องรู้จักบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี ความซื่อสัตย์ ความมีเกียรติ ส่วนพฤติกรรม ของ self-esteem มีความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหา เชื่อมั่นในความคิด และความสามารถ ของตัวเอง สามารถ เลือกรวิธีการตัดสินใจที่ถูกต้อง หากสูญเสียความสมดุลก็จะทำให้เกิดปัญหา เช่น หากจิตใต้สำนึกไม่แข็งแรง หรือ สมบูรณ์พอ ก็จะทำให้คนเกิดพฤติกรรมเชื่อมั่นตัวเองมากเกินไปหยิ่งยโส ดูถูกคนอื่น หากแต่มีแต่จิตใต้สำนึกที่ดี แต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จชีวิตก็อาจจะไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้ง ไว้ (ซูซีฟ อ่อนโคกสูง, 2552) ความหมาย ของการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และความพึงพอใจในตนเอง ความรู้สึกนี้เกิดจาก 5 องค์ประกอบ ดังนี้ (ซูซีฟ อ่อนโคกสูง, 2552:17)

1. ความรู้สึกปลอดภัยทางกาย ได้แก่ รู้สึกปลอดภัยจากภัยที่จะเกิดขึ้นกับกายตนเช่น ไม่ถูกทำร้าย ไม่ถูก ทุพตี ไม่ถูกลงโทษทางกาย เป็นต้น ทำให้ไม่รู้สึกหวาดกลัว จึงพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในตนเองขึ้น
2. ความมั่นคงทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกไม่ถูกลบลู่ ทำให้ขายหน้า ดูถูกดูหมิ่นได้รับความยุติธรรม เสมอ ดันเสมอปลาย
3. ความมีเอกลักษณ์ ได้แก่ รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง แล้วนำความรู้ความสามารถที่แท้จริงที่มี อยู่ นั้น ไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
4. ความเป็นเจ้าของ ได้แก่ การยอมรับจากผู้อื่น ทำให้สร้างความสัมพันธ์ใหม่กับผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย เริ่มพัฒนาความเป็นอิสระ และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
5. ความสามารถ ได้แก่ เชื่อมั่นในความสามารถของคนที่กำลังทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จทำให้เกิดความมานะ พยายามที่จะเรียน หรือทำสิ่งใหม่จนกว่าจะประสบความสำเร็จและเกิดความเชี่ยวชาญ ความสามารถนี้จำแนก ออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

- 5.1 ความสามารถทางวิชาการ
- 5.2 ความสามารถทางกีฬา
- 5.3 ความสามารถที่ทำให้สังคมยอมรับ
- 5.4 ความสามารถในการกระทำหรือการปฏิบัติ
- 5.5 ความสามารถทางกายภาพที่ปรากฏ เช่น รูปร่าง หน้าตา ลักษณะท่าทางและอื่น ๆ เป็นต้น

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จำต้องได้รับการพัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ โดยทำให้เด็กรู้สึก ปลอดภัย ให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ให้สามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองปฏิบัติต่อเด็กด้วยความรักความ ออบอุน เชื่อหรือไว้วางใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้เด็กได้มีโอกาสกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่เด็กมีความสามารถ เพื่อประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำซึ่งเด็กจะรู้สึกเชื่อมั่นและพึงพอใจในตน เอง คือ เห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด (ซูซีฟอ่อนโคกสูง, 2552)

สรุปได้ว่า ความรู้สึกที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งได้รับการสั่งสมมา ตั้งแต่วัยเด็กจากประสบการณ์ และบุคคลที่ได้ปฏิสัมพันธ์ เช่น ครอบครัว เพื่อนหรือสังคมสภาพแวดล้อมทำให้เรา เห็นคุณค่าในตนเองมีระดับสูงขึ้น ซึ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพิจารณาได้จากความสามารถ ความสำเร็จ ความสำคัญ ความเชื่อและความมีคุณค่าในตนเอง อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่า

ในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วการนับถือตนเองบุคคลที่เห็นค่าในตนเองสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง และยังเข้าใจยอมรับคุณค่าในตัวเองของผู้อื่นด้วย

### 3. คุณภาพชีวิตกับพุทธศาสนา

มนุษย์เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิต จะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา (ปาริชาติ สุวรรณบุพผา(ผศ.ดร.), นางสาว จตุพร ไชยทองศรี,นางสาวตรีสุข พलगูร,2549:49) มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อยากมีความทุกข์ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลแย่งทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง คนในสังคมไทย เมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช้ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศ ชื่อเสียง

ความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั้นไม่ใช่เพียงมี เงินเป็นล้านๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่เป็นโรค การศึกษาระดับสูง หรือการทำงานที่ดี ดังกล่าว แต่ต้องมองดูที่ต้องเป็นคนดี ทั้งต่อตนเองและสังคม ต่างหาก มากกว่า

#### 3.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

หากกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่

1. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเสียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความจัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

2. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย และวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

3. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้อัจฉริยะ สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น (นายสุภกิจ กิจนามาวา ,(2553:ออนไลน์).

### 3.2 คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสนา

พุทธศาสนาสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การนำหลักคำสอนมาปฏิบัติในชีวิต ไม่จำเป็นต้องเป็นคำสอนที่เข้าใจยากหรือซับซ้อนเกินไป ใช้หลักการง่ายๆ เช่น เชื่อว่า การดำเนินชีวิตที่ดี คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เท่านั้นก็พอ แต่ที่สำคัญมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมากมาย ที่อุปการะเกี่ยวพันกัน ในที่นี้จะยก หลักธรรมมาบางส่วน คือ หลัก **พหุการธรรม 4**

คือ ธรรมมีอุปการะมาก เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่น ๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งจะนำมาใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตว่ามีการพัฒนา กาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีมีองค์ประกอบหลักอยู่ 4 ประการได้แก่

1. ปฏิรูปเทสวาสะ : การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความสงบ สามารถปฏิบัติธรรมได้

2. สัมปยุตตสัมปยุต : การสมาคมกับสัตบุรุษ สัตบุรุษ คือ คนดีหรือคนสงบ เหมือนดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” การที่มีเพื่อนที่ดีก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพื่อนถือว่ามีอิทธิพลต่อเราในการตัดสินใจหรือทำสิ่งต่างๆ

3. อุตตสัมมาปณิธิ : การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง คือ การตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีเป้าหมายชัดเจน มีเส้นทางเดินที่มั่นคง มีแบบอย่างถูกต้อง ไม่ตั้งตนไว้ในทางที่ผิด คือ เว้นจากการประพฤติดุจจริต ให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรมนั่นเอง

4. ปุพเพตตปุญญตา : ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤตินทางที่ดีทั้งนั้น

นอกจากนี้เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจคน การเคารพผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งการยกมือไหว้ผู้ที่สูงอายุกว่าก็ ถือว่า เป็นความดี ซึ่งความดีนี้ จะเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดีอีกด้วย (นิสิตคณะสังคมศาสตร์,(2551:ออนไลน์).

### 3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนา

การเข้าถึงศาสนาทุกศาสนาล้วนสอนให้คนเป็นคนดี โดยอาจจะใช้พิธีกรรมต่างๆ เป็นสื่อในการทำให้มนุษย์ทำความดี แต่แท้จริงแล้ว แก่นแท้ของศาสนา คือ หลักธรรมคำสอน มนุษย์ที่มีโอกาสในการศึกษาศาสนาก็จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต

การเข้าใจหลักคำสอน และตีความหลักคำสอนอย่างถูกต้อง จะทำให้เรามีแนวปฏิบัติในชีวิตที่ดี หากเราเข้าใจ ในหลักคำสอนผิดไป หรือปฏิบัติจนเกินความพอดี ไม่เดินทางสายกลาง อาจจะทำให้เกิดความทุกข์แทนคุณภาพชีวิตก็จะแย่ง

การนำมาปฏิบัติจริง : หากรู้ถึงหลักคำสอนแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติจริงก็จะไม่เกิดประโยชน์อันใดต่อชีวิต เหมือนกับการอ่านหนังสือ วิธีการว่ายน้ำ เป็นต้น หากไม่นำความรู้จากการอ่านไปใช้ประโยชน์และหากว่ายน้ำวนอยู่กับที่ ก็ได้ประโยชน์ต่อสังคม เลย (มูลนิธิพุทธรังษิ. วิทยานิพนธ์ (ม.ป.ท.) (2555:ออนไลน์.) วิธีการระงับความอยากอันจอมปลอมเหล่านี้ สามารถทำได้ผ่านการรับรู้ในแนวความคิดเกี่ยวกับ “ตัวตน” ว่าเป็นสิ่งไม่แน่นอน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง และลดความอยากให้น้อยลง (รศ.ดร.มานพ นักการเรียน. (2554: ออนไลน์).

เมื่อเกิดความพอแล้วความต้องการต่างๆก็จบลง แล้วความสุขในชีวิตก็จะเกิดขึ้น จากนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะตามมา (No OTA, (2553:ออนไลน์.)

#### 4. การพัฒนาตนเองตามหลักธรรม

ทุกคนต้องศึกษาหาความรู้จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อเพิ่มพูนข้อมูลความรู้และความสามารถไว้ในความจำของตนเอง สำหรับใช้เป็นข้อมูลในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพการศึกษาวิชาการทางโลก มักจะมุ่งเน้นในเรื่องการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางวิชาการ(ทางโลก) ในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าว ในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 และอื่น ๆ ส่วนสำหรับดับความทุกข์ทางร่างกายเป็นหลักการศึกษาวิชาการทางธรรม มุ่งเน้นในเรื่องการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าว ในการพัฒนาจิตของตนเอง โดยการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ เพื่อให้พ้นความทุกข์ทางจิตใจ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น

การศึกษาวิชาการทั้งทางโลกและทางธรรมไปพร้อมๆ กัน รวมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันไปด้วย จะทำให้ท่านมีประสบการณ์ มีความชำนาญ จนสามารถศึกษา ปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป ซึ่งเป็นชีวิตที่ประเสริฐของท่าน ( พระไตรปิฎก พระวินัยปิฎก เล่มที่ 7 จุลวรรค ภาค 2 ปัญจสติกขันธกะ (เรื่องพระมหากัสสปเถระ สังคายนารายการคำของพระสุภัททอุทตมบรรพชิต). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ., [ออนไลน์].

เนื่องจากการการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักจะมุ่งตรงไปที่การใช้ข้อมูลสติปัญญาทางโลกใช้ความจำเป็นหลัก และมีการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมน้อยลง จึงอาจเป็นเหตุให้การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตมีกิเลสเจือปนเข้ามาในความคิดและการกระทำ เป็นผลให้การทำงานขาดประสิทธิภาพ ผลงานไม่บริสุทธิ์ ไม่ยุติธรรม และไม่มีคุณค่า ขณะเดียวกัน การดำเนินชีวิตก็มักจะไม่บริสุทธิ์ และอาจมีความทุกข์ทางจิตใจอยู่เสมอ ควรใช้การดำเนินชีวิตโดยใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน เพื่อไม่ให้มีกิเลสเจือปนเข้ามาในความคิดและการกระทำต่าง ๆ จึงทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ มีความบริสุทธิ์ มีความยุติธรรม มีคุณค่า ไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นความสำเร็จของชีวิตทั้งทางโลกรวมทั้งทางธรรมไปพร้อมๆ กันด้วยอันนำมาซึ่งประโยชน์ ( พระไตรปิฎก เล่มที่ 25, พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. (2559:ออนไลน์) มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบุรณ์ มีชีวิตที่มีความสุข ในการดำเนินชีวิต ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงจะต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ ๆ ที่ทันสมัยต่อยุคในปัจจุบันนี้ เมื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัยมีความเจริญงอกงาม มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถ ในการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมในกันสังคม มี

ปัญญาและคุณธรรม ควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า "เมื่อไม่ได้พัฒนาที่จิตใจจะพัฒนาด้านใด ๆ ก็ไร้ผล การพัฒนาจึงต้องเริ่มที่ใจคน เพื่อเกิดผลพัฒนาที่ถาวร"

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้อง ที่สามารถฝึกฝนการพัฒนาตนเอง คือ สิกขา 3 หรือไตรสิกขา เป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือในการฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ได้แก่ 1) อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง 2) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง และ 3) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง เรียกว่า สิกขา 3 ว่า ศีล สมาธิ และปัญญา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้ง ๆ ที่เป็นมนุษย์คนธรรมดา แต่เมื่อเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกแล้ว ได้อบรมจิตถึงที่แล้ว แม้กระทั่งเทพเทวดาทั้งหลายทั้งมวลก็ยังน้อมนมัสการแด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553 :112.) คนเรานั้นสามารถฝึกฝนได้ซึ่งสามารถเตือนตนเองได้อยู่เสมอว่า เราสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านของพฤติกรรม มีการฝึกฝนตนเองที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านสมาธิ การควบคุมจิตใจ พัฒนาในด้านคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เช่นความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สามารถระลึกได้อยู่เสมอจนสามารถพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพของสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเรื่อยไป ฝึกในด้านปัญญา เป็นการพัฒนาในการรับรู้ความจริง รู้ในสิ่งที่จริงมีเหตุมีผล รู้จักในการวินิจฉัย ตลอดจนการรู้แจ้งถึงความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง รู้เท่าทันในสิ่งธรรมดาของโลกและชีวิต

เมื่อมีการศึกษาและทำความเข้าใจของการฝึกฝนแล้ว อีกหลักธรรมหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยทำให้เจริญ มีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป คือ ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาคความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

#### 4.1 ประโยชน์ของการพัฒนาจิตแนวพุทธ

การพัฒนาจิต(จิตใจ)ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต(จิตใจ)ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถสูงต่ำ เมื่อท่านได้ศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติ จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง ความทุกข์ทางจิตใจของท่านที่นั่นจะพบได้บ่อยเมื่อเกิด "ความเกินความพอเหมาะพอควร(นอกทางสายกลาง)" ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความ

วิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความเซง ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกินความเหมาะสมพอควร เป็นต้น. ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเกินพอดีในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถป้องกันและดับได้โดยง่าย ด้วยการปฏิบัติธรรมหรือบริหารจิตอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมายต่อท่าน ทั้งด้านการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต(จิตใจ)ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ. เมื่อนิสิตได้ศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติ จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง.

#### 4.2 ประโยชน์ด้านการปฏิบัติงาน

การจะพัฒนาจิตของตนเอง (พระครูนิวริฐธรรมาทร, (2549:ออนไลน์) ศึกษาเรื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จึงจะทำให้ท่านมีสติตั้งมั่น(มีความตั้งใจแน่วแน่)ในการปฏิบัติงาน ไม่ผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการงาน จึงทำให้มีการคิด พิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ แก้ปัญหา วางแผนต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลของการปฏิบัติงานดีขึ้น ตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญา ทางโลกและข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น (พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาขากลอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน,(2548:581-582.)

ถ้าไม่มีสติในการทำงาน หรือมีสติน้อย ความคิดฟุ้งซ่านก็มักจะมากขึ้น รวมทั้งมีการใช้เวลาไปคิดและทำเรื่องอื่นบ่อยขึ้น ทำให้ความสามารถของสมองในการคิดพิจารณา การจดจำ และการปฏิบัติงานลดลง ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน และผลของการปฏิบัติงานก็จะต่ำลงด้วย การฝึกพัฒนาจิตโดยการพยายามมีสติอยู่ตลอดเวลาในการปฏิบัติงาน จะทำให้สมองของท่านมีข้อมูลด้านสติมากขึ้น พอนานเข้า สติในการปฏิบัติงานก็จะมีมากขึ้น ความฟุ้งซ่านก็จะลดลง เป็นผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของการมีสติในการปฏิบัติงานดีขึ้นตามลำดับ และผลของการปฏิบัติงานก็จะดีขึ้นด้วย เมื่อท่านมีสติมากขึ้น มีข้อมูลสติปัญญาทางวิชาการมากขึ้น การปฏิบัติงานในเวลาต่อมาจะง่ายขึ้น เพราะสามารถใช้ข้อมูลในความจำมาประกอบการพิจารณาและการปฏิบัติงานได้มากขึ้น เป็นผลให้ความทุกข์ต่าง ๆ ในเรื่องของการปฏิบัติงานและเรื่องที่เกี่ยวข้องลดลง

การจะพัฒนาจิตได้ดีขึ้นนั้น ต้องเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าไว้ในความจำ พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิต จะทำให้ท่านมีสติในการรู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ รู้ว่าอะไรไม่ควรคิดและไม่ควรทำ. ถ้าท่านมีสติในการไม่คิดชั่ว(ไม่คิดอกุศล)และไม่ทำชั่ว คงมุ่งแต่การคิดดี(คิดแต่กุศล)และทำแต่ความดี จะเป็นผลให้ท่านมุ่งหน้าไปในด้านของการปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ แทนที่จะเสียเวลาไปกับการคิดฟุ้งซ่าน การคิดและทำกิจที่เป็นอกุศล ซึ่งเป็นผลร้ายต่อการปฏิบัติงานโดยตรง(พระไตรปิฎก เล่มที่ 20 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 1)

### 4.3 ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต

การพัฒนาจิตให้เป็นไปตามหลักธรรม ฝึกตั้งเจตนาอยู่เสมอ หรือสอนตัวเอง งามตามหลักธรรมอยู่เสมอว่า "เราจะมีสติไม่คิดและไม่ทำอกุศลทั้งปวง เราจะคิดและทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ด้วยความโลภ และรักษาจิตใจของเราให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ เพื่อให้เราห่างไกลจากอกุศลและความทุกข์อยู่ตลอดเวลา" รวมทั้งมีความตั้งใจ และมีความเพียร ที่จะฝึกให้เห็นและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามหลักธรรม จะทำให้สามารถเริ่มดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ. ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกประเมินผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมวันละ 2-3 ครั้ง เพื่อช่วยเร่งรัดให้ท่านปฏิบัติตามหลักธรรมได้อย่างจริงจัง ทุกครั้งที่รู้ว่าคิดหรือทำอกุศล ให้ตั้งใจมีเจตนาหรือตักเตือนตนเองว่า "เราจะไม่คิดและไม่ทำเช่นนี้อีกต่อไป". ทั้งนี้ เพื่อสร้างเจตนาซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้ข้อมูลเจตนาเช่นว่านี้ มีอยู่ในความจำมากขึ้น. นาน ๆ เข้าจะมีข้อมูลเช่นนี้ ในความจำของสมองมากขึ้น จนเพียงพอที่จะหยุดการคิดและการทำอกุศลได้อย่างมีประสิทธิภาพ. เป็นที่น่าสังเกตว่า ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมนี้ แก่ที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือน เป็นเวลา 20 พรรษา ก่อนที่จะทรงโปรดให้สวดปาฏิโมกข์ (สวดศีล 227 ข้อ) อย่างปัจจุบันนี้แทน. ดังนั้น จึงเข้าใจว่า การมีสติปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมอย่างจริงจัง ควบถ้วน และถูกต้องตามสมควร จะสามารถพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและความจำ(จิตใจ) รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ให้สูงขึ้นจนภาวะจิตใจมีความประเสริฐในระดับต่าง ๆ (นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ ,อริยบุคคล (2554):ออนไลน์)

การพัฒนาจิตของตนเอง จะเป็นผลดีต่อจิตใจคือ 1). ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะที่ดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกันกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภาระกิจทางกาย และโรคภัยต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี 2). ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจคล้ายอัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกในเรื่องการป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ ถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อมมาก่อน 3). รักษาความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง 4). ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของเจ้าของ .( การพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนา,[ออนไลน์]

## 5. สรุป

การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนานั้น อันประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ทมะ ได้แก่ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้า 2) สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา 3) ภาวนา คือ คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนาและปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง อยู่เสมอนี้ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ เทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว นี้เองจึงเป็นเสมือน พลังผลักดัน ให้คนแต่ละคน ต่างต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ เพื่อให้ตนมีความพร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่างไม่หยุดยั้ง

ดังนั้น หากบุคคลมีความอยาก และต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิต ไม่ควรรอให้หัวหน้างาน องค์กร หรือผู้อื่นมาพัฒนาความรู้ ความสามารถ ของคุณเองในการทำงานเท่านั้น การเริ่มต้นที่จะ พัฒนาตนเอง โดยไม่พึ่งพาผู้อื่น เป็นสิ่งที่คุณควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง คุณต้องตระหนักอยู่เสมอว่า "ชีวิตเราต้องลิขิตหรือเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิตเอง" อย่าปล่อยให้ผู้อื่นมาเป็น ผู้มีอิทธิพล และ ชี้นำการดำเนินชีวิต ของตัวตนไปสู่ แก่นธรรมของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 ประกอบด้วยเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค. ความทุกข์(ทุกข์) คือ ความไม่สบายใจทุกรูปแบบ ซึ่งทุกคนต่างก็มีประสบการณ์ตรงมาแล้วด้วยกันทั้งสิ้น สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย) คือ ความคิดที่เป็นอกุศล(คิดด้วยความโลภและความโกรธ) และไม่สามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ 8 ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง มีความหลงหรือโมหะหรืออวิชชา ความดับทุกข์ คือ ภาวะที่ไม่คิดอกุศล จึงไม่มีความทุกข์. ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อดับความทุกข์. การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน โดยการเจริญสติสลับกับการสมาธิ ก็เพื่อไม่ให้คิดอกุศล และให้คิดแต่กุศล เพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่องตามโอวาทปาฏิโมกข์ ในชีวิตประจำวัน ทุกคนควรฝึกพัฒนาจิตด้วยการฝึกเจริญสมาธิสลับกับการฝึกเจริญสติ การฝึกเจริญสมาธิ ก็เพื่อหยุดความคิด พักสมอง และพักร่างกาย. การฝึกเจริญสติก็เพื่อการรู้เห็นความคิด และควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งศึกษาทบทวน แก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยธรรมรวมทั้งใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาจิตของตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐสมควรเรียกบุคคลนั้นว่า พัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนานั่นเอง

## References

- Angkhuttoṅ nikaī 'ēk - thuk tik nibāṭ thukanibāṭ 'angkhuttoṅ nikaī pathom pannāṭ .  
phratraipidok chabap sayāmrāt .
- Chansopha S. (2009) , phra phut sātsanā Krung Thēp... : 'aksōṅ čharoēn that , Phim khrang thī  
čhet Čhulālongkoṅmahāwitthayaīlai , .
- Chulacharit, E., (2011) . kāṅphatthanā ton'ēng nāo phut . [ 'ōṅlai].sūpkhonmūāčhetSinghākhom  
/ 2560. čāk www . thai 60. com . doc.
- Duangnapha, C. (2010) . phut sātsanā nai kāṅphatthanā sangkhom Thai . [ 'ōṅlai ] . sūpkhon  
mūā yīsipčhet Kumphāphan 2555. čāk : http : / / province . m - culture . go . th /  
trat / w sōṅmūnhāphanhārojsāmsip'et aug 53.
- Inthongkhong, S. (2007) botkhwām wichai rūāng kānchai lak phut tham nam kānwichai læ  
phatthanā tām pratyā sēthakit phōphiāng sū sukkhaphāp 'ong rūām . sunriānrū  
chumchon phāk tai ( ศรช. ) .
- Kanphatthana chittam nāothāng khōṅ sātsanā [ 'ōṅlai ] . sūpkhon mūā wan thī sī  
krakatakhom PhōSo. 2560, čāk www . thai 60. com / sōṅ lect % notes % dev .  
docg.
- Kitnamwa, S. (2010) . phra phut sātsanā kap yaowachon Thai [ 'ōṅlai ] . sūpkhon mūā yīsipčhet  
kumphāphan 2555. čāk : http : / / www . learners . in . th / blogs / posts / 336359.
- Munnithiputthangkun . (1995) 'ōṅlai mūnnithi 'aphitham mūnnithi ( wepsai ) www .  
abhidhamonline . org boss % files boss nung history sūpkhon mūā ..  
sāmMīnākhomsoṅphanhārojhoksip
- Nakkanrian, M. (2011) . phra phut sātsanā kap nāo khit rūāng khunnaphāp čiwit . [ 'ōṅlai ] .  
sūpkhon mūā yīsipčhet Kumphāphan 2555. čāk : http : / / src . ac . th / web / index  
. php ? option.
- Nisit khana sangkhommasat . (2008) . phra phut sātsanā kap kāṅphatthanā čiwit . [ 'ōṅlai ] .  
sūpkhon mūā yīsipčhet kumphāphan 2555. čāk : http : / / www . meeboard . com /  
view . asp ? user = s.
- NoOTa . (2010) . phūā čiwit thī mī khunkhā . . khūān patibat tām lak sātsanā phut yāngrai . [ 'ōṅlai ] .  
sūpkhon mūā yīsipčhet Kumphāphan 2555. čāk : http : / / board . palungjit  
. com.

- Onkhoksung, C. (2009) . kān hen khunkhā nai ton'ēng : Self - esteem . sūpkhon mūā sāmMinākhom 2552, čāk [http : / / www . swuaa . com / siphā - hāsipkaō & Itemid = hāsipčhet](http://www.swuaa.com/sipha-hasipkaō&Itemid=hasipčhet)
- Phalangkun, T. (2006) phraphutsāsana kap kān soēmsāng phalang nai kān damrong chiwit læ thatsanakhati thī moṣom khōng khonphikān koṛani khonphikān nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōn læ parimonthon .
- Photchananukrom sap sātsana sākon 'Angkrit - Thai chabap rāčchabanthittayasathān . (2005) Phim khrang thī 2. kotmarāčchabanthittayasathān
- Photchananukrom sap sātsana sākon 'Angkrit -Thai chabap rāčchabanthittayasathān.(2005) Phim khrang thī 2. kotmarāčchabanthittaya - sathān .
- Phra nimit daeng klin doṅ kē kānphatthana ton choēng phut sāt [ 'ōnlai ] . sūpkhon mūā wan thī čhet Singhākhom 2560. čāk [https : / / www . gotoknow . org / posts / 295406](https://www.gotoknow.org/posts/295406).
- Phra phrom khunāphōn ( 2010) suksā wikhrō kānsuksā phūā phatthana ton tām thatsana , Krung Thēp... : munnithi phut tham , .
- Phratraipidok lem thī yīsiphā phra suttantapidok lem thī sipčhet khuthotkanikāi khuthathok pātha - thammabot - 'uthān - 'itiwuttaka - suttanibāt khāthā thammabot 'attawak thī 12. phratraipidok chabap sayāmrāt . (2016) [ 'ōnlai ] . sūpkhon mūā sip Singhākhom sōngphanhārōjhoksip ] . čāk [https : / / www . google . co . th / searchrlz F %](https://www.google.co.th/searchrlzF%20)
- Phratraipidok lem thī yīsiphā phra suttantapidok lem thī sipčhet khuthotkanikāi khuthathok pātha - thammabot - 'uthān - 'itiwuttaka - suttanibāt khāthā thammabot 'attawak thī 12. phratraipidok chabap sayāmrāt . (2017) [ 'ōnlai ] . sūpkhon mūā sip Singhākhom sōngphanhārōjhoksip ] . čāk [https : / / www . google . co . th / searchrlz F %](https://www.google.co.th/searchrlzF%20)
- Somwang, T. (2000) phut tham : khūmū manut satawat thī 21. nangsuphim mati chon rāi wan chabap pī 2543.
- Suwanbubpa P. , nāngsāo čatu phōn chai Thongsri , nāngsāo Trinuch phalāngkūn . (2006) phraphutsāsana kap kān soēmsāng phalang nai kān damrong chiwit læ thatsanakhati thī moṣom khōng khonphikān koṛani khonphikān nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōn læ parimonthon [ 'ōnlai ] . sūpkhon mūā yīsipčhet Kumphāphan 2555. čāk : [http : / / www . openbase . in . th / files / full](http://www.openbase.in.th/files/full).

THE PARLIAMENTARY HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT PAMPHLETS . (2007) . phut tham kap  
kān patibat ngān rāchakān .

Worakitchodom R. (2008) . phut sātsana kap kānmī chīwit yūn yāo . [ 'ōnlai ] . sūpkhon mūā  
yīsipchēt Kumphāphan 2555. chāk : [http : / / www . crs . mahidol . ac . th / thai /  
rutairut . htm](http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/rutairut.htm).