

การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ

Self-Development for Happiness Based on Buddhist

พระมหาอุดร อุตตโร (มากดี)*

Phramaha Udorn Uttaro (Makdee)

พระครูสิริภุรินิทัศน์ (จิตสค์โค ดิษสวรรค์)**

Phrakhru Siriphurinithat Thitasaggo (Ditsawan)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonsawan campus, Thailand

E-mail : udon921@gmail.com

Received: September 10, 2022

Revised: November 05, 2022

Accepted: November 05, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาเป็นความสุขของแต่ละคนซึ่งมีแตกต่างกันไปตามทัศนคติและมุมมอง จึงจำเป็นต้องพัฒนาตนขึ้นไปตามลำดับ เริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดั่งใจ มีความสุข มีศีล มีธรรม และพัฒนาตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง จำต้องเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กขึ้นไป คือ การทำความดีในทางพระพุทธศาสนาหรือตามวิถีพุทธ ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาตนไว้ ๔ ประการ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา การพัฒนาตนนั้น มี ๓ อย่าง คือ (๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่ตามองเห็นกันได้เฉพาะหน้า (๒) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นเลยจากตามองเห็น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต หรือมีคุณค่าด้านจิตใจ และความประพฤติที่ซอบธรรม ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองอย่างลึกซึ้ง และ (๓) ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระอยู่เหนือโลก ซึ่งเป็นสาระแท้จริงของชีวิต การพัฒนาตนให้มีความสุข เพื่อให้คนสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต และเพื่อให้เข้าถึงชีวิตที่มีความสุขได้อย่างแท้จริง ในทางพระพุทธศาสนานั้น ความสุขเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงเป้าหมายของชีวิต เพราะความสุขอยู่ในใจ เมื่อความสุขเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต เราจึงควรเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ฝึกอยู่กับปัจจุบัน

* พระมหาอุดร อุตตโร (มากดี), ผศ.ดร. Phramaha Udorn Uttaro (Makdee), Asst.Prof.Dr. นิสิตปริญญาเอก คุรุศาสตร์คุณูปบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

** พระครูสิริภุรินิทัศน์ (จิตสค์โค ดิษสวรรค์), ผศ.ดร. Phrakhru Siriphurinithat (Thitasaggo Ditsawan), Asst.Prof.Dr. อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต นครสวรรค์

ฝึกจิตใจให้ปล่อยวาง และน้อมนำหลักธรรมมาเป็นเครื่องนำทาง เพื่อให้บรรลุความปรารถนา เกิดความสุข ความเจริญในชีวิตทั้งแก่ตนเอง สังคม และผู้อื่น

คำสำคัญ: การพัฒนาตน; ความสุข; วิถีพุทธ

Abstract

The academic article Aim to explaining self-development for happiness in the context of Buddhist. Everyone wants to be happy, yet everyone has a different attitude and viewpoint on happiness. As a result, it is necessary to develop myself gradually, beginning with self-development for a life that is full of happiness, morality, and justice. To develop myself to be happy, one must be aware and begin learning from the first step, which is to conduct good deeds. Self-development in Buddhism or in the context of Buddhist consists of four principles which are *kāya-bhāvanā* (physical development), *sīla-bhāvanā* (moral development), *citta-bhāvanā* (emotional development, and *paññā-bhāvanā* (wisdom development). Self-development has three objectives including: (1) *ditṭhadhammattha* refers to benefits obtainable here and now or the good to be won in this life; (2) *samparāyikattha* refers to the good to come in the future, life and mental values, and just behavior, all of which culminate in profound self-assurance; and (3) *paramattha* refers to the highest goal or *Nibbāna*. Self-development for happiness based on Buddhist society has an impact on both individual and society so that people can apply to develop themselves and to gain true happiness. Happiness, according to Buddhism, can occur without changing life's goals as happiness is in the mind, and since happiness is what counts in life, it is important to live life happily, to be in the present moment, to practice letting go of the mind, and to use Buddhist teachings as a guide to achieve desire, happiness, and success in life for oneself, others, and society.

Keywords: Self-Development; Happiness; Buddhist

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เกิดขึ้นได้ยาก พบว่ามีหลายศาสตร์ที่พยายามศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับความสุข เป็นแนวคิดหนึ่งที่ได้พัฒนาและถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุข ประกอบด้วยการพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การปรับความคิดให้เป็นบวกและการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้แนวคิดการสร้างความสุขร่วมกับการดูแลสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อหวังให้บุคคลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น^๑ การพัฒนาตนเองให้มีความสุขจึงต้องเริ่มจากการฝึกฝนและเรียนรู้ ความเข้าใจ ความต้องการของตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งการฝึกฝนการพัฒนาตนนั้นมีความจำเป็นต่อการพัฒนาชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสุขให้เกิดปัญญา ต้องอาศัยความเพียร สมกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่าชีวิตประเสริฐ”^๒ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้ง การหลุดพ้น และความรู้แจ้งในตนเอง จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนนั้น ควรพัฒนาตนให้เข้าถึงได้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป ๓ อย่าง คือ

๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฐฐัมมิกัตถะ) ประโยชน์ขั้นที่ตามองเห็นกันได้เฉพาะหน้า เป็นการกระทำที่ต้องพึ่งตนเองได้มาด้วยการแสวงหาด้วยความเพียรพยายาม และสติปัญญาเป็นของตนเองโดยชอบธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นหรือสังคม

๒) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) ประโยชน์ขั้นเลยจากตามองเห็น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต หรือมีคุณค่าด้านจิตใจ และความประพฤติที่ชอบธรรม ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองอย่างลึกซึ้ง หมายถึง ความเจริญงอกงามของชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าพัฒนาขึ้นด้วยคุณธรรม

๓) ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) ประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระอยู่เหนือโลก ซึ่งเป็นสาระแท้จริงของชีวิต คือ ความมีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง รู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และไม่ถูกบีบคั้นคับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่น หวั่นหวาด และกังวล ปราศจากกิเลสเผาผลาญที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไรทุกข์ ได้ประจักษ์สุขประณีตภายในที่บริสุทธิ์สงบเย็นสว่างไสวเบิกบาน โดยสมบูรณ์ เป็นการพัฒนาปัญญาขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงความเป็นอิสระภาพหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^๓

^๑ เกสร มัยจิน, การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๖๗๓.

^๒ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๓/๘๑.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ประยุทธ์ ปยุตโต), ทางสายกลางของการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๑๙.

การพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้นั้นจะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้^๔

ความหมายของการพัฒนาตน

ด้วยเหตุที่มนุษย์เรามีความต้องการที่จะให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้า ทั้งความต้องการความเจริญก้าวหน้าส่วนตัว และการรับรู้ศักยภาพของตนเอง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องพยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตที่ดียิ่งขึ้น จึงมีนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ความหมายของ “การพัฒนาตน” ไว้ดังนี้

สมใจ ลักษณะ ได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนเอง (Self Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไข สรรค์สร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง โดยมีความมุ่งหมายสูงสุด คือการมีชีวิตที่มีคุณภาพมีความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และมีความสุข^๕

เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ ได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนเอง หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยน และจัดระบบพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนเหมาะสมทั้งในด้านของตนเอง และในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคมเพื่อให้เกิดความปกติสุขในการดำรงชีวิต บางครั้งเราคงเคยได้ยินถ้อยคำที่กล่าวถึงคนบางคนว่าเพี้ยน หลุด หรือแปลก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจในเชิงค่านิยม (Value Judgment) ที่แสดงว่าคนเหล่านั้นในทัศนะของคนพูดอาจดำรงชีวิตอย่างไม่สอดคล้อง และกลมกลืนกับค่านิยมของสังคม ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า เจ้าของพฤติกรรมเหล่านั้นแสดงออกมาไม่ใช่เพราะปรับตัวไม่ได้ แต่เพราะต้องการสื่อให้สังคมรับรู้ถึงบางสิ่งบางอย่างที่สังคมละเลยไป แต่ก็เป็นไปได้ที่พฤติกรรมเหล่านั้นสื่อให้เห็นว่าเจ้าของพฤติกรรมยังอาจขาดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างความคิด การกระทำและความรู้สึกภายใน^๖

เอกสิทธิ์ สนามทอง ได้กล่าวไว้ว่า คำว่า “ตัวตน” ในความหมายโดยทั่วไปแล้วคือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคล ในทางพระพุทธศาสนา ตัวตนประกอบด้วยจิตและกาย ทั้งสองส่วนทำงานประสานกันโดยจิตเป็นตัวรับสั่งการ กายเป็นส่วนของการปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ซึ่งมีคำกล่าวไว้ว่า

^๔ วินัย เพชรช่วย, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๑), หน้า ๓๒.

^๕ สมใจ ลักษณะ, การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑.

^๖ เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒.

“จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ดังนั้น ตัวตนจึงเป็นเรื่องของมโนกรรม วชิกรรมและกายกรรม หากพิจารณาตัวตนในแง่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตัวตนปรากฏในหลายลักษณะ คือ การพิจารณาตัวตนตามการรับรู้ของตนเอง ตามที่ตนเองอยากให้เป็นตามการรับรู้ของผู้อื่น ตามที่ผู้อื่นอยากให้เป็น และตามที่เป็นจริง นั่นคือโครงสร้างตัวตนนั้นเกิดความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเป็นผลมาจากการประเมินสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า “เด็กเห็นตนเองตามผู้อื่นเห็นเขา” ถ้าเด็กได้รับคำชมบ่อย ๆ ว่า ตั้งใจเรียนและมีความขยันหมั่นเพียร เขาก็จะสร้างตนขึ้นมาว่าเป็นคนตั้งใจเรียนและขยันเรียน แล้วรักษาเอาไว้ในตัวเขา โครงสร้างของตัวตนนี้คือ แบบของการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง^๗

สรุปได้ว่า การพัฒนาตนเอง ต้องเริ่มจากการเรียนรู้ตนเองให้รู้จักตนเองมองให้รอบด้านทั้งจุดแข็งจุดอ่อน ทั้งภายในและภายนอก แล้วทำการปรับปรุง เพื่อพัฒนาตนเองให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและมีชีวิตที่ดีขึ้น การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการในการเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญ ทักษะ ทศนคติค่านิยม ความสามารถของบุคคล ตลอดจนการให้แนวคิดใหม่ในการปฏิบัติงานเพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุดให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางกายพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา เพราะมนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองและในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมมนุษย์ควรพัฒนาตนเองทั้งภายในและภายนอก ซึ่งบุคคลที่พัฒนาตนเองแล้วจะเป็นประชากรของประเทศที่มีคุณภาพ การพัฒนาตนเองจึงนับเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญ^๘ ดังนี้

๑. ความสำคัญต่อตนเอง

๑.๑ เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรองรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

๑.๒ เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

^๗ เอกสิทธิ์ สนามทอง, การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาฉันทะทางการเรียน ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒), หน้า ๖๘.

^๘ ฤกษ์ชัย คุณูปการ และคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖.

๑.๓ เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

๑.๔ ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ได้ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

๒. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓. ความสำคัญต่อสังคม

การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธีหรือพัฒนาวิธิตัดและทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

สรุปได้ว่า การพัฒนาตนเองมีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีพของบุคคลเป็นอย่างมาก หากเรารู้เท่าทันปัญหา มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทำให้เราสามารถอาศัยอยู่บนโลกนี้ด้วยความสงบสุข สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง

เทคนิควิธีการพัฒนาตน

เทคนิควิธีการพัฒนาตนเองในการที่จะช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น สามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การทำสัญญากับตนเอง การกำกับตนเอง และการปรับตนเอง^๙ ด้วยหลักการพัฒนาตน ๔ ประการ ได้แก่

๑. หลักการกระทำ หมายความว่าให้เรามีความพยายามในการสิ่งที่ตั้งเป้าไว้ หากเป็นคนที่ไม่มีความพยายาม หรือเป็นคนเกียจคร้าน ความสำเร็จก็จะไม่มาถึง โดยในพระพุทธศาสนาสอนเอาไว้ว่า ผลสำเร็จย่อมเกิดจากการกระทำ หากเราไม่ทำย่อมไม่เกิดผล จงทำด้วยกำลังของตนที่มี โดยไม่หวังอ่อนวอนขอผู้ใด หรือก็คืออย่าให้ความโลภบังตา ไม่ว่าจะจากการพนัน การเสี่ยงโชค หรือการทุจริต

๒. หลักการศึกษาพัฒนาตน หมายความว่าให้มุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง มีความขวนขวายศึกษาหาความรู้ความก้าวหน้า เพื่อให้ชีวิตมีความมั่นคง มีสังคมที่ดีงาม ไม่สร้างมลภาวะหรือเบียดเบียนผู้อื่น กล่าวว่ “มนุษย์” เป็นสัตว์ประเสริฐ เราโชคดีที่เกิดมาแล้ว ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า อย่ายึดติดอยู่กับที่พยายามที่จะก้าวไปข้างหน้าเสมอ

^๙ ไพศาล ไกรสิทธิ์, การพัฒนาตน, (ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑-๓๑.

๓. หลีกไม่ประมาท ทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง อย่าประมาทกับการใช้ชีวิต ไม่มีผู้ใดรู้ว่าจะอยู่หรือจะไปเมื่อไหร่ อย่ามัวนั่งนอนใจคิดว่ามีเวลาเพียงพอ จะทำอะไรต้องรีบทำ ต้องใช้ความขวนขวายเพื่อให้ได้มา โดยอยู่บนความไม่ประมาท

๔. หลีกพึ่งตนได้ หมายความว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ไม่มีใครจะคอยช่วยเหลือเราได้ตลอด แม้บิดามารดาจะเลี้ยงดูเรามา ไม่นานเราก็กต้องพึ่งตนเอง จงพยายามฝึกฝน พัฒนาตนเอง และเตรียมพร้อม นอกจากนี้แล้วยังไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ต้องพึ่งพาตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการไม่ยึดติดกับวัตถุ หรือสิ่งของมีนเมาต่าง ๆ จึงจะมีความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้นได้ในจิตใจ

หากปฏิบัติตามหลักทั้ง ๔ ข้อ ได้ ชีวิตของเราจะพบเจอกับความสุข ความเจริญ และประสบความสำเร็จในการทำงาน หากเรามีจิตใจที่ดี มีความสุภาพ ชยันตเข้มแข็ง คนเห็นก็นับหน้าถือตา เป็นที่ยอมรับในสังคม พยายามใช้ชีวิตในความไม่ประมาท หลีกเลี้ยงอบายมุขทั้งหลาย ในการพัฒนาตนเองที่สำคัญคือการวิเคราะหฺตนเอง โดยเริ่มจากการศึกษาและประเมินตนเอง เพราะการพัฒนาตนเองจะต้องเริ่มด้วยการรู้จักตนเอง และรู้จักวางแผนเพื่อการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองที่มีประสิทธิผลต่อไป^{๑๐}

การพัฒนาตนตามวิถีพุทธ

๑. การพัฒนาตนตามหลักภavana ๔

การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนาคือ ภavana หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑) กายภavana คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) ศีลภavana คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตตภavana คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น การมีเมตตา มีฉันทะ ชยันตหมั่น เพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภavana คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

^{๑๐} Ebookserenity, หลักการพัฒนาตน ๔ ประการ เพื่อความก้าวหน้าของชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/Uh4ST> [December 23, 2019].

สรุปหลักภาวนา ๔ ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. การพัฒนาตนตามหลักอรรถ ๓

การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสนาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า มนุษย์นั้นมีความจำเป็นต้องพัฒนาตนเองอย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และที่สำคัญการพัฒนาตนเองนั้นจะมีประโยชน์ได้ต้องนำชีวิตไปสู่จุดหมายด้วย กล่าวคือการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิต ที่เรียกว่า อรรถ หรืออรรถ ๓ คือ

๑) ทิฐฐัมมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบันที่สำคัญ คือ (๑) มีสุขภาพดี ร่างกาย แข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว (๒) มีเงิน มีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ (๓) มีสถานภาพดี ทรงเกียรติ ไร่มตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม (๔) ครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าเชื่อถือ ทั้งหมดนี้จึงเกิดขึ้นโดยมีธรรมและใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยชอบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๒) สัมปรายิกัตถะ จุดหมายขั้นเลยตาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า ที่เป็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งให้เกิดความสุขล้าลึกภายในโดยเฉพาะ คือ (๑) ความอบอุ่นสบายซึ่งสุขใจ ด้วยศรัทธามีหลักใจ (๒) ความภูมิใจในชีวิตสะอาดที่ได้ประพฤดิแต่ความดีงามสุจริต (๓) ความอึดใจ ในชีวิตที่มีคุณค่า ที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์ (๔) ความแก้แค้น มั่นใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหาหน้าพาชีวิตไป (๕) ความโปร่งโล่งมั่นใจ ว่า ได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสุภาพใหม่

๓) ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ

อรรถ ๓ ชั้นนี้ จัดแบ่งใหม่เป็น ๓ ด้านดังนี้

๑. อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน คือประโยชน์ ๓ ชั้นข้างต้น ซึ่งทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนให้บรรลุเป้าหมาย

๒. ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือประโยชน์คนอื่น คือ ประโยชน์ ๓ ชั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่น หรือเพื่อมนุษย์ได้บรรลุถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเองขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

๓. อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งทางวัตถุ เช่น ป่าไม้ แม่น้ำ ถนนหนทาง และทางนามธรรม เช่น ศีลธรรม วัฒนธรรม ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ชั้นข้างต้น อย่างน้อยไม่ให้เกิดการแสวงประโยชน์ตนส่งผลกระทบต่อประโยชน์สุขของส่วนรวม

โดยสรุป การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าวข้างต้นมุ่งเน้นการพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ใน ๓ ด้านคือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์เบื้องต้นของการพัฒนาและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมามีความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองก่อน ลำดับต่อมาคือการพัฒนาตนเองในระดับสูงขึ้น คือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของคนอื่น ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่เริ่มทำได้ยาก เพราะในขั้นนี้ต้องละวางตัวตน อุทิศตนและที่สำคัญการทำเพื่อประโยชน์ของคนอื่นย่อมคาดหวังผลที่จะได้รับการตอบแทนกลับมาไม่ได้ และการพัฒนาตนเองขั้นสูงคือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของสังคมส่วนรวมมนุษย์ มนุษย์ที่พัฒนาตนเองถึงขั้นนี้ได้ ในโลกและเป็นที่ยอมรับได้รับการยอมรับ อาจกล่าวได้ว่ามีจำนวนที่นับได้

ความสุขในพระพุทธศาสนา

ทัศนะเรื่องความสุขในทางพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้อธิบายเรื่อง ความสุขตามแนวพุทธไว้ว่า “ความสุข คือ การที่ความอยากได้รับการตอบสนอง พุดถึงความอยากชาวพุทธมักจะขยาด เพราะเข้าใจว่า ศาสนาพุทธห้ามไม่ให้อยากอะไรเลย แต่ที่จริงแล้วความอยากมีทั้งแบบที่เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา และแบบที่เป็นกุศล เรียกว่า ฉันทะ ตัณหา คือความอยากที่เกี่ยวกับรูป รส กลิ่น เสียง จะต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกถึงจะมีความสุขแบบนี้ได้ จึงเป็นความสุขที่มีเงื่อนไข และก่อให้เกิดทุกข์ ได้ง่ายเมื่อไม่ได้ตามเงื่อนไขนั้น ส่วนฉันทะ เป็นความชื่นชมในสิ่งต่าง ๆ จึงเกิดความอยากในสิ่งนั้นสมบูรณ์ตั้งตามเหตุและปัจจัยของมัน เป็นความอยากที่เราสร้างขึ้นเองภายใน จึงพึ่งพาสิ่งภายนอกน้อยกว่าตัณหาทำให้เกิดทุกข์ได้น้อยกว่า แต่ทำให้เกิดการพัฒนาตัวเองหรือสิ่งรอบตัวตามมา เช่น เมื่อเชื่อในงานที่ทำ ก็ตั้งใจทำงาน ทำให้เป็นคนเก่ง ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน บริษัทได้ดีไปด้วย จึงเป็นความอยากที่มีประโยชน์อยู่ และยังมีสุขอีกระดับหนึ่ง คือ ความสุขที่เกิดจากการที่ไม่ต้องอยาก คือนิพพาน ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ เพราะไม่ต้องขึ้นกับอะไร เป็นอิสระอย่างแท้จริง

สุรพล ไกรสรารุฒิ ได้กล่าวถึงความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนา ในหนังสือความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนาว่า ความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างขวาง แต่หากกล่าวเฉพาะความสุขที่บุคคลทั่วไปรู้จักและสามารถเข้าถึงได้ เป็นความรู้สึก (เวทนา) สบายกายสบายใจ ที่ทำให้เกิดความยินดีและพอใจ เมื่อมีการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ รวมไปถึงถึงรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกายและค่านิยม ความคิด ความจำ หรือความรู้ต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ภาษาทางศาสนาเรียกว่าอารมณ์ (สิ่งที่จิตรับรู้)

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๑ อังคุตตรนิกาย หมวด ๒ ได้กล่าวถึงสุขสองอย่างไว้ ๑๓ คู่ ดังนี้^{๑๑}

- คู่ที่ ๑ สุขของคฤหัสถ์และสุขเกิดแต่บรรพชา
- คู่ที่ ๒ กามสุขและเนกขัมมสุข
- คู่ที่ ๓ สุขเจือกิเลส และสุขไม่เจือกิเลส
- คู่ที่ ๔ สุขมีอาสวะและสุขไม่มีอาสวะ
- คู่ที่ ๕ สุขอิงอามิสและสุขไม่อิงอามิส
- คู่ที่ ๖ สุขของพระอรียเจ้าและสุขของปุถุชน
- คู่ที่ ๗ กายิกสุข และเจตสิกสุข
- คู่ที่ ๘ สุขอันเกิดแต่ฌานที่ยังมีปีติและสุขอันเกิดแต่ฌานที่ไม่มีปีติ
- คู่ที่ ๙ สุขเกิดแต่ความยินดี และสุขเกิดแต่ความวางเฉย
- คู่ที่ ๑๐ สุขที่ถึงสมาธิ และสุขที่ไม่ถึงสมาธิ
- คู่ที่ ๑๑ สุขเกิดแต่ฌานมีปีติเป็นอารมณ์ และสุขเกิดแต่ฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์
- คู่ที่ ๑๒ สุขที่มีความยินดีเป็นอารมณ์ และสุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์
- คู่ที่ ๑๓ สุขที่มีรูปเป็นอารมณ์ และสุขที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์

การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถิปุทธ

ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรมอันประกอบด้วยภาวนา คือ คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย

๑. การพัฒนากายภาวนา การพัฒนาด้านกายนั้น จัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียว ไม่มีศีลควบคุมแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกาย แต่ตรงกันข้าม ถ้าพัฒนากายด้านเดียวแล้ว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดต้นเหตุความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญ โดยทางพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนากายแยกต่างหากจากจริยธรรม เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียว ย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขา และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้ค้นหาได้เครื่องมือที่จะแสวงหาซื้อแย่งโลกามิส^{๑๒} ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา

^{๑๑} อจ. เอกก. (ไทย) ๒๑/๖๕-๗๗/๑๑๒-๑๑๕.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๔๘/๒๗๒.

คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้ว ก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ใช้สื่อมวลชน สาขาต่าง ๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต

ความหมายในการพัฒนากาย คือ พัฒนาอินทรีย์ ๖ การพัฒนากายในความหมายที่แท้จริง ก็คือการพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ ๖ ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับ สัมผัสหรือทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก ๖) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ที่ใจรับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากายหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติเพื่อสนับสนุนจิต ให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย

๒. การพัฒนาศีลภาวนา การพัฒนาตนเองด้วยหลักศีลนั้น โดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคล สามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ อธิศีลสิกขา

ความหมายของศีลในแง่ของการฝึกฝนตน คือ การฝึกฝนอบรมตนซึ่งเรียกว่า อธิศีล หรือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง หรือ การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูลไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายเป็นพื้นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตใจในอธิจิตตสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล ๑๖ และศีล ยังหมายถึง ระเบียบความประพฤติหรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้ง ส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายวาจา ตลอดถึงการทำความหาเลี้ยงชีพ

นอกจากนั้น ศีลครอบคลุมไปถึง การไม่ละเมิดระเบียบวินัย หรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียน ผู้อื่น ถ้ามองในด้านการกระทำศีล จึงหมายถึง ความไม่ละเมิดและการไปเบียดเบียน สาระของศีลอยู่ที่ ความสำรวม หมายถึง การสำรวมระวังคอยปิดกั้น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นนั่นเองเป็นศีล และ สภาพจิต ของผู้ไม่คิดจะละเมิด ไม่คิดเบียดเบียนใครนั่นแหละเป็นตัวศีล

๓. การพัฒนาจิตภาวนา การพัฒนาจิต คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม ซึ่งอาจ แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน

๑) คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูงละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเพื่อแผ้ว มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น

๒) สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยว

แนวแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ ดังกล่าว

๓) สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดภัย สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ไม่หดหูเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

๔. การพัฒนาปัญญาภาวนา นอกจากการฝึกฝนให้มีความสามารถในการคิดเป็นคิดอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ปราศจากอคติแล้วยังมีความหมายต่อไป ถึงการรู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารจนสามารถชำระกอธิชชาจนจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ หลุดพ้นจากความทุกข์สิ้นเชิงเมื่อบุคคลสามารถพัฒนาตนให้เป็นที่พึ่งมีจิตและปัญญาแล้ว การพัฒนาชีวิตด้านในของบุคคลด้วยกระบวนการศึกษาอบรมในหลายลักษณะ จะทำให้บุคคลมีคุณภาพภายในอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการรองรับการจัดระเบียบสังคมอย่างใหม่ ที่เป็นผลจากการพัฒนาสังคมอย่างแท้จริง การพัฒนาสภาพทางกายภาพ ตลอดจนการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมจะสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เพราะผู้คนมีหลักธรรมพื้นฐาน เช่น มีสัมมาทิฐิ เห็นความเจริญงอกงามของชีวิตดีกว่าความมั่งคั่งทางวัตถุ มีความสันโดษ พึงพอใจในความเป็นอยู่แต่พอดี ควบคู่ไปกับความขยันหมั่นเพียร และมีฉันทะเป็นแรงจูงใจในการทำงาน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อสรรพชีวิต เป็นต้น คุณภาพของชีวิตที่กล่าวมาแล้วย่อมเป็นสิ่งสะท้อนและเป็นทั้งปัจจัยในการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาตนและสังคมอย่างแท้จริง

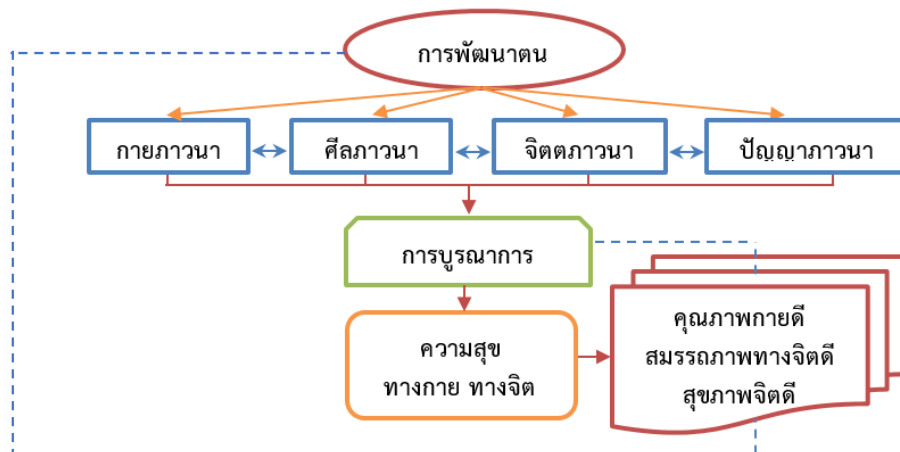
สรุป

การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรมอันประกอบด้วยภาวนา ซึ่งคำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน (๑) กายภาวนา หมายถึง การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงาม (๒) ศิลภาวนา หมายถึง การพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจากับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใด ๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (๓) จิตตภาวนา หมายถึง พัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการ

มีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แข่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และ (๔) ปัญญาภavana หมายถึงการพัฒนาปัญญา ได้แก่ การรู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาเรื่อง “การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ” ได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนบูรณาการกับหลักภavana ๔ เพื่อนำไปสู่ผลคือความสุข จึงได้สรุปมาเป็นองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



ภาพที่ ๑ การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ

บรรณานุกรม

- เกสร มัยจิ้น. การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๖๗๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ประยุทธ์ ปยุตฺโต). ทางสายกลางของการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๑.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์. การพัฒนาตน. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๒.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๑.

รัชณี รัตน์ะ. ความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้ใหญ่บ้านในพื้นที่อำเภอหนองใหญ่ อำเภอบ่อทอง และอำเภอบ้านบึงจังหวัดชลบุรีทหารบก. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๑.

ฤกษ์ชัย คุณูปการ และคณะ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, ๒๕๔๖.

วินัย เพชรช่วย. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๑.

สมใจ ลักษณะ. การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.

เอกสิทธิ์ สนามทอง. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาฉันทะทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒.

Ebookserenity. หลักการพัฒนาตน ๔ ประการ เพื่อความก้าวหน้าของชีวิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/Uh4ST> [December 23, 2019].