

วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
An Analysis of Life Development Based on the Buddhist Teaching
Found in the Tipitaka

จิรพร ชีวะธรรม, Jiraporn Cheewatham¹

E-mail: jiraporn.cheewatham@gmail.com

ผศ.ดร.อุทัย สติมัน, Uthai Satiman²

E-mail: fonghong2523@gmail.com

Received: February 25, 2021 Revised: March 2, 2021

Accepted: April 28, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และเพื่อวิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยมีระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า ชีวิตของมนุษย์เป็นสภาพที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเองได้ การพัฒนาชีวิตมนุษย์จากบทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณที่ว่า “อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ” เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาชีวิตจนถึงขีดความสามารถสูงสุดด้วยการพัฒนาจากภายใน ทั้งทางด้าน กาย อารมณ์ และ จิตใจ ซึ่งกระบวนการพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน 4 ด้าน คือ 1) การพัฒนากาย 2) การพัฒนาสังคม (ศีล) 3) การพัฒนาจิต 4) การพัฒนาปัญญา เพื่อให้เหมาะสมกับศักยภาพของมนุษย์ ซึ่งสามารถฝึกให้รู้แจ้งธรรมได้ พระพุทธศาสนาใช้วิธีการแห่งสิกขา ซึ่งแปลว่า การศึกษา หมายถึงการพัฒนาพฤติกรรม ได้แก่ข้อปฏิบัติสำหรับการพัฒนากาย วาจา ใจ ให้เจริญงอกงาม จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน

คำสำคัญ: (การพัฒนาชีวิต), (ภาวนา 4), (พุทธธรรม)

¹ สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Palisuksa Buddhagosa Campus Nakornphathom, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

² อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต/ Faculty of Humanities and Social Sciences Suan Dusit University

Abstract

The academic article was a part of thesis named ‘An Analysis of Life Development Based on the Buddhist Teaching Found in the Tipitaka’ aiming at study the concept, theory of life development appeared in Tipitaka, the process of life development based on the teaching found in Tipitaka, and analyzing the life development based on the teaching found in Tipitaka. Its methodology was a documentary type. The results of study showed that human life is conditioned in which self-improvement can be trained. The life development was seen in the Buddha’s word ‘*Anuttaro Purisadammasāraṭṭhi*’ that emphasizes on the principles of human development enable to achieve greatest benefit gains which starting from inner developing in physical, verbal and mental aspects. The development procedure must be carried out simultaneously in 4 areas; 1) physical development, 2) social development, 3) mental development 4) wisdom development, to fit the potential of each individual as the Buddhist standpoint of view that mental potential can be growth up until achieving the enlightenment. Buddhism uses the method of *Sikkhā* or study which means education which refers to behavior trainings including practical codes for physical, verbal and mind development to grow up leading to the ultimate goal, liberation or Nibbana.

Keywords: (Life Development), (Bhavana 4), (Buddhis Teaching)



1. บทนำ

การพัฒนาชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ การพัฒนาชีวิตมนุษย์จะช่วยให้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง และสิ่งที่ตนเองต้องการจากชีวิต เพื่อดำเนินชีวิตนั้นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม หลักการพัฒนาชีวิต จึงหมายถึง การพัฒนาคุณงามความดี การกระทำความดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้งอกงามไพบูลย์ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิต ตลอดจนถึงการทำความหาเลี้ยงชีพ พร้อมกันนั้น ก็ยังเป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกาย วาจา ใจ ของบุคคลนั้นให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกันในสภาพที่เกื้อกูล ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์เจริญเติบโต และดำรงชีวิตอยู่ในความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข ช่วยให้ประสบความสำเร็จ และบรรลุศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์

ดังนั้น การพัฒนาชีวิต จึงควรมีกรอบในการพัฒนาทั้งทางด้านรูปกับนาม หรือ กายกับจิต ดังที่ พระปลัดธัญวดีธมฺมโสโก (รักษ์เพ็ชร) ได้สรุปไว้ในบทความวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา” สรุปถึงการพัฒนาชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา มีตัวอย่างของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออก 4 ด้านได้ (1) การพัฒนาทางความประพฤติคือทางกายและวาจาให้มีศีล (2) การพัฒนาด้านอินทรีย์ 6 คือให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ (3) การพัฒนาจิตใจให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (4) การพัฒนาด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่งทั้งปวง³

การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา เป็นการเชื่อมโยง ไตรสิกขา และภาวนา 4 เข้าด้วยกันในแบบปริยัติ และปฏิบัติ สะท้อนสภาวะ ความหมาย และสาระของการฝึกอบรมในพระพุทธศาสนาอย่างมีน้ำหนัก คือ การฝึกอบรมตามลำดับขั้นตอนไตรสิกขาอย่างต่อเนื่องนั้น ย่อมนำไปสู่การพ้นทุกข์ และเกิดอานิสงส์ เป็นคุณสมบัติที่พัฒนาแล้วใน 4 ด้าน คือ ด้านกาย, ด้านศีล, ด้านจิต, และด้านปัญญา การศึกษาภาคปริยัติ มุ่งความสนใจไปที่การศึกษาค้นคว้าหลักไตรสิกขา และภาวนา 4 จากพระไตรปิฎก และวรรณกรรมชั้นรองๆ ลงมาแล้วแสดงหลักฐานอ้างอิงไว้พอสังเขปในบทที่ 2 ของวิทยานิพนธ์ ผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่

³ พระสมศักดิ์ สุนทวาจิ (สนธิกุล), “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 31.

เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างมีขั้นตอน เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ส่วนในภาคปฏิบัติ องค์ธรรมคือ ไตรสิกขา จะทำงานไปพร้อม ๆ กัน และประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กัน และไตรสิกขายังมีลักษณะที่เป็นสหสัมพันธ์กับภาวนา 4 โดยผู้ที่ผ่านการอบรมตนเองตามหลักไตรสิกขา จะค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไขภาพลักษณ์ภายนอกของตนทั้ง 4 ด้าน คือ กาย, สังคม, อารมณ์, และปัญญา การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่น่าพอใจ และเหมาะสม โดยสามารถนำภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อประเมินคุณภาพของไตรสิกขาได้ด้วย⁴

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากมายที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้ เช่น หลักทิวฐธัมมิกัตสังวัตตนิคธรรม สัมปรายิกัตตสังวัตตนิคธรรม อิทธิบาทมรรคสังโยชน หรือรวมเรียกว่า ไตรสิกขา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เหมาะสม และเกิดประสิทธิผล ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาหลัก ๆ อยู่เพียง 4 อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา⁵

พระพุทธศาสนาใช้หลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นเครื่องชี้วัดถึงการพัฒนาคนที่มีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึกจึงจะประเสริฐ แต่ด้วยเหตุที่พุทธศาสนิกชนในสังคมไทยส่วนใหญ่มิได้เข้าใจในสิ่งเหล่านี้อย่างถูกต้องจึงส่งผลให้มีท่าทีต่อคนตาบอดในเชิงลบ ด้วยความเชื่อในลัทธินอกพระพุทธศาสนา ซึ่งได้แก่ลัทธิ กรรมเก่า (ปุปเพตเหตุวาท) คนตาบอดจึงมีสถานภาพ และบทบาทในสังคมไม่เท่าเทียมกับคนปกติ ด้วยเหตุที่ความเป็นคนตาบอดที่ไม่สามารถเข้าถึงความรู้ด้วยการมองเห็น

ดังนั้น สุตมยปัญญาจึงมีความสำคัญในการประยุกต์เพื่อให้คนตาบอดเข้าถึงความรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสที่เหลืออยู่ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ความรู้ที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญาได้ งานวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่าชาวพุทธควรมีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง เห็นคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของคนทุกคน และคนตาบอดก็ควรตระหนักในสิ่งเหล่านี้ และให้ความสำคัญในสุตมยปัญญา นอกจากนั้น องค์การของคนตาบอดต้องเป็นผู้นำที่จะพึ่งพาตนเอง

⁴ พิชญรัตน์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549), หน้า บทคัดย่อ.

⁵ พระพุทธิจันทร์ บุญเรือง, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 27.

โดยอาศัยองค์การอื่นๆ มาเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรสงฆ์ที่จะมาช่วยพัฒนาด้านจิตใจ⁶

ดังนั้น หลักธรรมในพระไตรปิฎก อันเป็นแนวคำสอนหรือเป็นแนวคิดหนึ่งที่จะมาช่วยตอบโจทย์เรื่องการพัฒนาชีวิต เป็นแนวคิดที่สามารถนำมาวิเคราะห์ และประยุกต์ใช้เพื่อการแก้ปัญหาทางด้านการพัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์ขึ้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตมนุษย์เพื่อให้บรรลุจุดหมายต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

- 2.1 เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- 2.2 เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- 2.3 เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยแบบเอกสาร ขอบเขตการวิจัย คือ วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยเน้นกระบวนการพัฒนาชีวิตใน 4 ด้าน คือ การพัฒนาชีวิตด้านกาย การพัฒนาชีวิตด้านสังคมหรือศีล การพัฒนาชีวิตด้านจิตใจ และการพัฒนาชีวิตด้านปัญญา

4. ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประเด็น คือ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และเพื่อวิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยทำการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา ปกรณ์วิเสส และหนังสือ เอกสารตำรา ผลงานทางวิชาการ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำมาวิเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา โดยมีผลสรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

⁶ พิทยา ศรีโกตะเพชร, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์: ศึกษาเฉพาะกรณีการพัฒนาคนตามอุดมคติในสังคมไทยปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545), บทคัดย่อ.

ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ก็จะได้ไปเกิดในสุคติภูมิ เช่นสวรรค์ชั้นต่าง ๆ เพื่อเสวยสุขไปตามกำลังบุญของตน และ 3) เป้าหมายสูงสุด หมายถึง การกำจัดกิเลสอาสวะที่หมักหมมอยู่ในจิตให้หมดสิ้นไป ได้บรรลุ มรรคผลขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ผู้ทำนิพพานให้แจ้ง ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป

4.2 กระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผลการศึกษาพบว่า การจะพัฒนาอะไรก็ตามจะต้องเริ่มต้นจากตนเอง หรือ เริ่มต้นการพัฒนาจากภายในของ บุคคลนั้น ๆ เป็นลำดับแรกก่อน ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างชัดเจนคือ การตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรง ตรัสรู้เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิต การพัฒนาชีวิต เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาชีวิต และเป้าหมายของชีวิต พระองค์จึงทรงนำมาบอกมาแสดงทำให้ง่ายและสั่งสอนพุทธศาสนิกชน ซึ่งสรุปเป็นหลักการสำคัญ ของการพัฒนาชีวิตคือ “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา การพัฒนามนุษย์ใน 3 ขั้นตอนนี้ เป็น ส่วนประกอบของวิถีชีวิตที่จะนำมนุษย์เข้าสู่อิสรภาพหรือสันติสุข หรือความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ หลักการสำคัญของการพัฒนาชีวิตมนุษย์ที่เรียกว่า ไตรสิกขานี้ บางที่ใช้ศัพท์แทนด้วยคำว่า “ภาวนา” กล่าวคือ การพัฒนาชีวิตเพื่อให้มนุษย์มีการดำเนินชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องมีกระบวนการพัฒนา ซึ่งจะต้อง ดำเนินไปพร้อม ๆ กัน 4 ด้าน คือ 1) การพัฒนากาย 2) การพัฒนาสังคม (ศีล) 3) การพัฒนาจิต 4) การพัฒนาปัญญา ทั้งนี้ เพื่อให้เหมาะสมกับศักยภาพ (potentiality) ของมนุษย์แต่ละบุคคล ตามที่ พระพุทธองค์ได้ตั้งสมมติฐานว่า สมรรถภาพทางจิตของมนุษย์ สามารถฝึกให้รู้แจ้งธรรมได้ ดัง ดอกบัว ที่พร้อมจะเบ่งบานทุกเมื่อ หากมนุษย์นั้นได้รับการเสริมแรงจากสิ่งแวดล้อมที่ดี การพัฒนา กาย ตามความหมาย แยกได้หลายอย่าง อย่างง่ายที่สุด คือ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่จะเป็นไปได้ ซึ่งในแง่นี้มักเป็นความหมายของการพัฒนากายในระบบการศึกษา สมัยใหม่ทั่วไป แต่ในทางพระพุทธศาสนา การพัฒนากาย หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ ซึ่งไม่ใช่เพียงพัฒนาร่างกายให้ แข็งแรงเท่านั้น แต่พัฒนาให้กายนี้ให้มีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพขั้นพื้นฐาน คือ ปัจจัย 4 การสัมพันธ์กับปัจจัย 4 อย่างถูกต้อง ก็คือ การให้มีปัจจัย 4 พอที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ อย่างดีมีความสุข โดยใช้ปัจจัย 4 นั้นอย่างถูกต้องเหมาะสม หรือ “เพื่อคุณค่าแท้ ไม่ใช่เพื่อคุณค่า เทียม” ตามหลักพระพุทธศาสนา ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์นั้น เป็นความสุขอันลึกซึ้งภายในตัวของ มนุษย์เอง ซึ่งจะสามารถบรรลุถึงได้ด้วยการพัฒนาชีวิตจากภายใน ทั้งทางด้านกาย จิตใจ และ ปัญญา ความสุขชนิดนี้ ไม่ขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอก แต่ตั้งลึกอยู่ในจิตของมนุษย์แต่ละคน เมื่อจิตส่วน ลึกเกิดความรู้สึกที่เต็มเปี่ยมพอใจ มนุษย์ก็จะไม่รู้สึกรทุกข์ แม้ว่าจะขาดแคลนวัตถุต่าง ๆ จากภายนอก ความสุขชนิดนี้เรียกว่า “นิพพาน” หรือความสุขที่สมบูรณ์ในส่วนลึกของจิตมนุษย์ จึงเป็นทั้งเป้าหมาย และเป้าหมายหลักทางการศึกษาหรือการพัฒนาของพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ จึงควรพัฒนา ศักยภาพของตนในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิต (อารมณ์) ศีล หรือวินัย กฎระเบียบสำหรับ อยู่ร่วมกันในสังคม ดังจะเห็นว่า พระพุทธองค์ทรงบัญญัติหลักพระธรรมวินัยไว้สำหรับสาวกของ

พระองค์ กล่าวคือ ทรงบัญญัติศีล 5 สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ศีล 8 สำหรับภรรวาสที่ปฏิบัติธรรม ศีล 10 สำหรับสามเณร ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ และศีล 311 สำหรับภิกษุณี ศีลเป็นบรรทัดฐาน (Norms) สำหรับควบคุมสมาชิกในสังคมให้ดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติ ไม่ทำให้สังคมเดือดร้อนและไร้ระเบียบ เราจึงเห็นว่า การทำให้สังคมมีความสงบสุขร่มเย็น เป็นเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของพระพุทธศาสนาโดยมีศีลเป็นหลักในการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งอื่น ๆ ในสังคม เพื่อให้ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันนั้นมีปัญหาน้อยลง และเพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างก้าวหน้า จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตและสังคมได้เร็วที่สุด การรักษาศีลนั้น ถือเป็นการรักษาเบื้องต้นในการป้องกันความชั่ว (อกุศล) ศีลนั้น เมื่อบุคคลได้รับการฝึกอบรม และได้ซึมซับคุณของศีลแล้ว เขาจะเริ่มมีความเข้าใจในชีวิตในแง่ที่ว่า คนเราทุกคนมีความรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น แม้จะเกิดมาต่างชาติเชื้อวรรณะกันก็ตาม แต่ความเหมือนกันของมนุษย์ทุกคน ก็คือ ทุกคนเป็นเพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน คนที่มีศีลบริสุทธิ์ ศีลจะมีบทบาทสำคัญในการจัดระเบียบกาย วาจา ใจ ให้อยู่ในหลักแห่งศีลธรรม โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นทั้งโดยตรง และโดยอ้อม

การพัฒนาจิต อาศัยธรรมชาติ 2 ส่วน คือ (1) อาศัยธรรมชาติด้านนอกตัวมนุษย์มาเป็นอารมณ์หรืออุปกรณ์สำหรับการฝึกฝน เช่น สีต่าง ๆ อากาศ ช่างว่าง ของที่ไม่สวยงาม การพัฒนาจิตนี้ มีสมาธิเป็นศูนย์กลาง จึงนิยมเรียกว่า “สมาธิ” ซึ่งสมาธินั้น เมื่อบุคคลปฏิบัติสูงขึ้นหรือปฏิบัติเข้มข้นขึ้น ความสำคัญของสมาธิที่เป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลางก็จะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น และเมื่อสมาธิเจริญขึ้นจนจิตแน่วแน่อยู่นิ่งอยู่กับตัวอย่างแท้จริงแล้ว อันผู้บำเพ็ญสมาธินั้นก็จะบรรลุภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง การพัฒนาสมาธินี้ แม้จะมีประโยชน์มากมาย นำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิต และในด้านการหาความสุขทางจิต แต่คุณค่าแท้จริงหรือวัตถุประสงค์แท้จริงตามความมุ่งหมาย คือ เพื่อเป็นบาทฐานของวิปัสสนา หรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา การทำงานทางปัญญาที่ยิ่งละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งมากขึ้นก็ยิ่งต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาสมาธิจึงมีความสำคัญมาก

การพัฒนาในด้านปัญญา บุคคลใดที่ได้พัฒนาชีวิตในระดับกายและจิตดังกล่าวข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาจิตจนเข้าถึงความสุขภายใน มีความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนน้อยลง สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาในขั้นของปัญญา ซึ่งหมายถึงการพัฒนากระบวนการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง ไม่ถูกปิดเบือนไป เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นกิเลสที่ทำให้ไม่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงได้ การพัฒนาในด้านจิตใจและด้านปัญญาจะช่วยให้การพัฒนาทั้งด้านกายและด้านสังคมไม่ปิดเบือนไปจากทิศทางที่ถูกต้อง การพัฒนาปัญญา หมายถึงการพัฒนาสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ จนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชนสามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นต่าง ๆ เป็นอิสระด้วยปัญญาอย่างแท้จริง ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มีองค์ประกอบพื้นฐานทาง

เนื้อหาจากองค์มรรค 2 ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ และในองค์มรรค 2 ประการนั้น พระพุทธศาสนาถือว่า สัมมาทิฏฐิ จัดว่าเป็นลักษณะหนึ่งของปัญญาเป็นเหมือนไฟส่องทางหรือเข็มทิศ ให้เห็นทางและให้มั่นใจในทางเดินอันถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดหมาย การพัฒนาปัญญา จึงต้องเริ่มที่การพัฒนาสัมมาทิฏฐิ โดยการพัฒนาที่ปัจจัยแห่งการเป็นสัมมาทิฏฐิ “ปัญญา” มิใช่เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา จุดหมายสูงสุดนั้น คือ วิมุตติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ ปัญญาเป็นเพียงวิธีการหรือเครื่องมือขั้นสุดท้ายที่นำไปสู่จุดหมายปลายทางเท่านั้น ในแง่ของจริยศาสตร์ ขั้นตอนการปฏิบัติของศีล ก็เพื่อควบคุมกาย และวาจา ขั้นปฏิบัติของสมาธิก็เพื่อควบคุมจิต แต่การปฏิบัติศีลและสมาธิทั้งสองอย่างก็เพื่อมุ่งหมายให้เกิดปัญญา จริยอยู่การปฏิบัติในขั้นของศีลสามารถกำจัดกิเลสในขั้นหยาบได้ และการปฏิบัติในขั้นของสมาธิสามารถกำจัดกิเลสชั้นกลางได้ แต่ยังไม่สามารถทำให้กิเลสในชั้นละเอียดสงบระงับได้ กิเลสอย่างละเอียดจะต้องกำจัดด้วยปัญญา และในขั้นของปัญญาที่ใช้กำจัดกิเลสอย่างละเอียดนี้ จะมีได้ก็ด้วยการปฏิบัติธรรมจนจิตมีความบริสุทธิ์สงบระงับเท่านั้น เรียกการปฏิบัติธรรมในแนวทางนี้ว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”

4.3 วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผลการศึกษาพบว่าพระพุทธศาสนาเน้นถึงความสำคัญของกรรมเป็นอย่างมาก ดังพุทธพจน์ว่า “โลกย่อมเป็นไปตามกรรม มนุษย์ย่อมเป็นไปตามกรรม” พระพุทธศาสนายังถือว่า แม้ว่ามนุษย์จะเกิดจากธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แต่มนุษย์ก็มีวิสัยพิเศษในตนเอง กล่าวคือ กรรมนิยาม ซึ่งสามารถสร้างสังคมและสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากโลกธรรมชาติ มนุษย์มีเจตจำนงเสรีในการกระทำใด ๆ ได้ด้วยสติปัญญาของตนเองภายใต้กฎธรรมชาติเช่นเดียวกัน จึงไม่มอบความไว้วางใจให้กับสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติและไม่ขึ้นอยู่กับอำนาจของเทวะบันดาล พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ (กรรมวาทและกิริยาวัต) เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (วิริยวัต) ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนน้อม โดยสอนให้เชื่อในกฎแห่งกรรม สอนให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะประสบผลสำเร็จ สอนให้เชื่อว่า ความสำเร็จใด ๆ ของมนุษย์มิได้เกิดจากการดลบันดาลจากเทพหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ปาฏิหาริย์ใด ๆ ทั้งสิ้น หากแต่เกิดจากการกระทำด้วยความเพียรที่ตรงตามหลักกรรม จึงสอนให้เชื่อมั่นในหลักกรรมและความเพียรของมนุษย์ ไม่ให้เชื่อในการบันดาลของเทวะ ความเชื่อในหลักกรรมและความเพียร หมายถึงเชื่อในการกระทำด้วยตนเองและยอมรับผลจากการกระทำของตนเองหรือเชื่อในหลักแห่งกรรมที่ตนเองก่อขึ้นมาโดยเจตนาว่ากรรมนั้น ไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมที่ลงมือกระทำด้วยกาย วาจา ใจ ย่อมก่อให้เกิดผลของกรรม (วิบาก) ที่จะตามมาตอบสนองการกระทำเสมอทั้งในปัจจุบันและอนาคต การเชื่อในกรรมนิยามหรือกฎแห่งกรรมว่า ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว ดังพุทธพจน์ว่า “ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้” “ทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง ไม่ทำบาปย่อมบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน คนอื่นทำคนอื่นให้บริสุทธิ์ไม่ได้” “หวานพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” “กรรมดีหรือกรรมชั่วทุกอย่างย่อมมีผล ขึ้นชื่อว่ากรรม แม้จะนิดหนอยที่จะว่างเปล่าไปเลย ย่อมไม่มี” “กรรมไม่

ว่าดีหรือชั่วย่อมไม่สูญเปล่าเลย” “ความเพียรนั้น ท่านต้องทำเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้” โชค ลาภ ความสำเร็จ ความปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวง เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น กรรมหรือการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา แม้ว่าจะเล็กน้อยก็ได้ไ้ผล ดังพุทธพจน์ว่า “กรรมดีหรือกรรมชั่วทุกอย่างที่สั่งสมไว้ ย่อมมีผล ขึ้นชื่อว่ากรรมแม้จะนิดหน่อยที่จะว่างเปล่าไปเลย ย่อมไม่มี” และว่า “กรรมไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ย่อมไม่สูญเปล่า” เราเรียกรรมหรือการกระทำของมนุษย์นี้ในทาง จิตวิทยาว่า “พฤติกรรม” การพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้ปลอดพ้นจากพฤติกรรมด้านลบมาเป็นพฤติกรรม ด้านบวก จึงถือเป็นความจำเป็นที่สำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์ปุถุชนทุกคน

อนึ่ง การพัฒนาชีวิตมนุษย์มีแหล่งใหญ่อยู่สามในกรรมซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรม ของมนุษย์ที่ปรากฏในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความคิดเห็น ความเชื่อ เจตจำนง หรือทัศนคติ เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดกายกรรม และวจีกรรมตามมาอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน นั่นคือ เมื่อคิด อย่างไรก็จะทำและพูดเช่นนั้น หรือเมื่อทำและพูดอย่างไรก็จะสะท้อนถึงความคิดว่าเป็นเช่นไร วิธีการ พัฒนามนุษย์ให้เปลี่ยนจากพฤติกรรมด้านลบมาเป็นพฤติกรรมด้านบวก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึง ประสงค์ของสังคมมนุษย์นั้น ในทางพระพุทธศาสนาใช้วิธีการแห่ง “สิกขา” ซึ่งแปลว่า การศึกษา หมายถึงการพัฒนาพฤติกรรม ได้แก่ข้อปฏิบัติหลักสำหรับการพัฒนากาย วาจา ใจ ให้เจริญงอกงาม จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน สิกขาเป็นการศึกษาหรือการพัฒนาที่แท้จริง ตามนัยแห่งพระพุทธศาสนาที่มีลักษณะเป็นสัมมาญาณ คือความรู้อันชอบยิ่ง และเป็นภาวิตญาณ คือ ความรู้ที่เหนือสัจชาตญาณของมนุษย์ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องศึกษา ผูกมัดขัดเกลาอบรมด้วย ตนเองจึงจะบรรลุได้ หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนามนุษย์ ได้แก่ “บุญกิริยาวัตถุ” หมายถึง หลักการทำบุญ 3 อย่าง ซึ่งเป็นหลักการเบื้องต้นในการฝึกฝนพัฒนาคนให้เจริญงอกงามในความดี ซึ่งบุญกิริยาวัตถุนี้ เมื่อนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องและให้แพร่หลายจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงและ ความสงบสุขแก่สังคม และเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ก้าวหน้าในไตรสิกขาเป็นอย่างดี

5. บทสรุป

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตที่ปรากฏในพระไตรปิฎก 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรม ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก 3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปลวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิง พรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ชีวิตของมนุษย์เป็นสภาพที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเองได้ การพัฒนา ชีวิตมนุษย์ จากบทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณที่ว่า “อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ” ที่เน้นย้ำหลักการ ฝึกฝนพัฒนาชีวิตของมนุษย์ จนถึงขีดความสามารถสูงสุด โดยการพัฒนาชีวิตจากภายใน ทั้งทางด้าน กาย อารมณ์ และ จิตใจ อันละเอียดอ่อน กระบวนการพัฒนาซึ่งจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน 4 ด้าน

คือ 1) การพัฒนากาย 2) การพัฒนาสังคม (ศีล) 3) การพัฒนาจิต 4) การพัฒนาปัญญา เพื่อให้เหมาะสมกับศักยภาพของมนุษย์แต่ละบุคคล ตามที่พระพุทธองค์ได้ตั้งสมมติฐานว่า สมรรถภาพทางจิตของมนุษย์ สามารถฝึกให้รู้แจ้งธรรมได้ ดังดอกบัว ที่พร้อมจะเบ่งบานทุกเมื่อ พระพุทธศาสนาใช้วิธีการแห่ง ลึกขา ซึ่งแปลว่า การศึกษา หมายถึงการพัฒนาพฤติกรรม ได้แก่ข้อปฏิบัติสำหรับการพัฒนากาย วาจา ใจ ให้เจริญงอกงาม จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน ลึกขา เป็นการพัฒนาที่แท้จริงตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ หมายถึงหลักการทำบุญ 10 อย่างมีทานมัย สิลมัย ภาวนามัย เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักการเบื้องต้นในการฝึกฝนพัฒนาคนให้เจริญงอกงามในความดี เมื่อได้ปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุอย่างถูกต้องและให้แพร่หลายจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงและความสงบสุขแก่สังคม และเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ก้าวหน้าในไตรลึกขาได้เป็นอย่างดี

6. องค์ความรู้

ภาวนา 4 นั้น แต่เดิมถูกกล่าวถึงในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “ภาวิต” เป็นคุณสมบัติของพระอรหันต์ผู้ไกลจากกิเลส และเป็นผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว เป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาแล้วทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งพบว่าใกล้เคียงกันมากกับวงการศึกษาสมัยใหม่ ที่กล่าวถึงการพัฒนาโดยแปลจากของฝรั่งว่า development 4 ด้าน หรือ growth 4 ด้าน คือ การพัฒนาด้านกาย (Physical development), การพัฒนาด้านสังคม (Social development), การพัฒนาด้านอารมณ์ (Emotional development), และการพัฒนาด้านปัญญา (Wisdom development) ทั้งภาวนา และ development เป็นการพัฒนาลักษณะเหมือนกัน แต่แตกต่างกันในแง่โครงสร้าง (outline) พระพุทธศาสนามีโครงสร้างหลักคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ความหมายของพระธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นประกอบด้วย ปรีชาติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และภาวนา 4 นี้เป็นส่วนของการกระทำ คือ “ปฏิบัติ” ซึ่งจะต้องฝึกฝนพัฒนากายและจิตใจให้เจริญไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้ส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ หมายความว่า ภาวนา 4 จะต้องเชื่อมโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้าน ๆ เหมือนการศึกษาของฝรั่ง

นอกจากนั้น ภาวนา 4 ยังสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือที่คอยตรวจสอบความก้าวหน้าในการฝึกฝน และปฏิบัติในระบบไตรลึกขาได้อีกด้วย



เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พระปลัดธัญวัฒน์โสโก (รักษ์เพชร). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. **วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กุมภาพันธ์ 2563): 36.

พระสมศักดิ์ สุนทรวาใจ (สนธิกุล). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหม
คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

พิชญรัชต์ บุญช่วย. “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549.

พระพุทธินันท์ บุญเรือง. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

พิทยา ศรีโกตะเพชร. “พระพุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์: ศึกษาเฉพาะกรณีการพัฒนาคณะ
ดาบอดในสังคมไทยปัจจุบัน” **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ศาสนาเปรียบเทียบ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

