การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔

รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม
รองคณบดีคณะครุศาสตร์

บทนำ

คนจะประเสริฐก็เพราะพัฒนาตน การพัฒนาตนจะทำได้นั้นจะต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยอาศัยความรู้จากศาสตร์ที่เรียกว่า **พุทธจิตวิทยา** เข้ามาช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นไปได้อย่างมีระบบ มองเห็นความก้าวหน้าได้ชัดเจนกว่าการลองผิดลองถูก และบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ดีกว่า พระพุทธศาสนา เรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกตน หรือศาสนาแห่งการศึกษา คนหรือมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุด แต่ถ้าจะให้มีคุณค่ายิ่งกว่า มนุษย์จะต้องได้รับการฝึกฝน อบรม พัฒนาตนเองขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมที่ตนดำรงอยู่ โดยเน้นคุณภาพของจิตใจซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญ ชีวิตและสังคมที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พระพุทธศาสนาสรรเสริญคนที่พัฒนาแล้วว่า ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนแล้วประเสริฐสุด และไม่ใช่ประเสริฐเฉพาะในหมู่มนุษย์เท่านั้น วิชฺชาจรณ-สมฺปนฺโน โส เสฏฺโฐ เทวมานุเส แปลว่า ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และทวยเทพ เทวดาทั้งหลายแม้แต่พรหมก็เคารพบูชาหลักในพระพุทธศาสนา เทิดทูนการพัฒนาตนมาก ผู้พัฒนาตนแล้วเป็นสุดยอดของบุคคล การพัฒนาตนเป็นแกนของการปฏิบัติทั้งหมด แต่การพัฒนาตน จากคนเป็นมนุษย์นั้นมันยาก ถ้าพิจารณาจากคำกลอนของท่านพุทธทาส[1] ที่ว่า

เป็นมนุษย์	เป็นได้	เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง	มีดี	ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ	เป็นได้	แต่เพียงคน
ย่อมเสียที	ที่ตน	ได้เกิดมา
ใจสะอาด	ใจสว่าง	ใจสงบ
ถ้ามีครบ	ควรเรียก	มนุสสา
เพราะทำถูก	พูดถูก	ทุกเวลา
เปรมปรีดา	คืนวัน	สุขสันต์จริง

[1] พุทธทาสภิกขุ, **มนุสสธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๘.

16. □□□□

จากบทกลอนของท่านพุทธทาสจะเห็นได้ว่าเป็นมนุษย์ได้นั้นต้องมีจิตใจสูงคือมีจิตสะอาด สว่าง สงบ และสิ่งสำคัญต้องคิดถูกทำถูกพูดถูกทุกเวลา

ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนาตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หมายถึง การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางดี

การพัฒนาตน หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบ พฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืน เหมาะสมทั้งในด้านของตนเอง และในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดความปรกติสุข ในการดำรงชีวิต

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตน หมายถึง พัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวตนของบุคคล ให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น การทำความเจริญนั้นต้องถูกต้องตามหลักศีลธรรม โดยเน้น ทางด้านการพัฒนาจิตใจ เพื่อให้เกิดความปรกติสุขในการดำรงชีวิต

นักศึกษาวิชาไตรเภทของศาสนาพราหมณ์คนหนึ่งชื่อว่า อัสสลายนะ ปรารถนาจะไปสนทนา กับพระพุทธเจ้าเพราะพราหมณ์ทั้งหลายบอกว่า อัสสลายนะ คนนี้แตกฉานในคัมภีร์พระเวท มีความชำนาญในด้านทำนายทายทักลักษณะของคนประเภทต่างๆ ได้อีกด้วย คงจะพอคุยกับ พระพุทธเจ้าได้

นักศึกษาหนุ่มก็เริ่มถามปัญหากับพระพุทธเจ้าอย่างเข้าประเด็นว่า “ข้าแต่พระสมณโคดม พวกพราหมณ์มักจะพูดกันว่าพราหมณ์เท่านั้นเป็นวรรณะบริสุทธิ์ วรรณะอื่นเลว พราหมณ์เท่านั้นขาว วรรณะอื่นดำ พราหมณ์เท่านั้นเป็นบุตรพรหม เป็นโอรสพรหม เกิดจากปากของพระพรหม พระพรหม นิมิต เป็นทายาทของพระพรหม” ว่า

พระพุทธเจ้าตรัสโต้ตอบประเด็นที่นักศึกษาคนนั้นถามด้วยการนำความจริงมาแสดงให้เห็นอย่าง ตรงไปตรงมาว่า “ดูกรอัสสลายนะ นางพราหมณ์ภรรยาของพราหมณ์นั้นก็มีระดู มีครรภ์ คลอดบุตร ให้บุตรดื่มนม คนที่เรียกตัวเองว่าพราหมณ์ทุกคนก็ล้วนคลอดออกมาจากช่องคลอดของนางพราหมณ์ เหมือนกันหมดแล้วยังจะมากล่าวว่า พราหมณ์เท่านั้นประเสริฐกว่าวรรณะอื่น เกิดจากปากพระพรหม หรือพระพรหมเนรมิตมาได้อย่างไร”

16. □□□□

พระองค์ได้ทรงชี้ชัดว่า มนุษย์ทั้งมวลมีแหล่งกำเนิดเหมือนกัน มีกระบวนการก่อกำเนิดเหมือนกัน มีวิธีการเกิดเหมือนกัน มีที่มาเหมือนกัน มาจากทางเดียวกันคือ ทุกคนล้วนผ่านช่องคลอดของมารดาเหมือนกัน แล้วจะอ้างว่าใครเป็นผู้สร้าง ถ้าไม่ใช่มารดาบิดา ร่วมกันสร้างและมารดาให้กำเนิด มนุษย์ทุกคนจึงเสมอภาคกันเพราะมีแหล่งกำเนิดเหมือนกัน

พระองค์ยังชี้ต่อไปว่า เมื่อทารกยังอยู่ในครรภ์ไม่ว่าจะเป็นทารกจากการร่วมกันของคนในวรรณะเดียวกันหรือต่างวรรณะกัน เป็นทารกที่ไม่มีข้อแตกต่างกัน ไม่ได้กำหนดตายตัวว่าเป็นทารกอยู่ในวรรณะใด ถ้าหน้าเหมือนพ่อก็อยู่ในวรรณะพ่อ ถ้าหน้าเหมือนแม่ก็อยู่ในวรรณะแม่

บุคคลบางคนในโลกนี้ เกิดในตระกูลสูงแต่ประกอบกรรมชั่วคือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ มีความโลภ พยาบาท มีความเห็นผิด เราจึงไม่ยกย่องคนที่ทำ พูดคิดอย่างนี้ว่าประเสริฐเพราะเกิดในตระกูลสูง

ขณะเดียวกัน พระองค์ตรัสว่า แม้บุคคลนั้นจะเกิดในตระกูลสูง แต่เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาท มีความเห็นถูกต้อง ย่อมเป็นคนดีได้มิใช่ว่าเห็นในตระกูลสูงแล้วต้องเป็นคนเลวเสมอไป

มนุษย์ทุกคนหากประกอบกรรมดีทางกาย วาจา ใจ อยู่มุมไหนของโลกก็เป็นคนดีเหมือน ๆ กัน ไม่จำกัดว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ความเชื่อ สี ผิว ใดๆ

ในทางตรงกันข้าม มนุษย์คนใดก็ตาม อยู่ที่ไหนก็ตามหากประกอบกรรมชั่วทางกาย วาจา และใจ อยู่ที่ไหน เพศใด อาชีพใด ชาติใด ศาสนาใดๆ ผิวสีอย่างไรก็ย่อมเป็นคนชั่ว เลวทราม คนต่ำช้าโดยไม่มีข้อยกเว้น

ในสมัยที่พระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่นั้น นอกจากคนจะแบ่งแยกกันเรื่องวรรณะว่าสูงต่ำโดยถือการแต่งงานของพ่อแม่และชาติกำเนิดมาเป็นเครื่องแบ่งแยกแล้ว ยังแบ่งชนชั้นโดยใช้สถานะทางเศรษฐกิจมาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งอีก คือแบ่งว่า คนรวยเป็นคนดี คนจนเป็นคนเลว ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้ว่า คนจะดีเพราะมีโภคะมากก็หามิได้ หรือคนจะเลวเพราะมีโภคะมากก็หามิได้

แต่หากใครแม้มีโภคะมากประพฤติชั่วทางกาย วาจา และใจโดย ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ มีความโลภ พยาบาท มีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ย่อมเป็นคนชั่ว คนต่ำทราม ตามการกระทำนั้น

16. □□□□

มองตามกรอบของพระพุทธศาสนาแล้ว คนจน คนรวย มีสิทธิที่จะเป็นคนดีได้เท่าเทียมกัน เมื่อตั้งใจกระทำความดีทางกาย วาจา และใจ และขณะเดียวกันคนรวยหรือคนจนก็มีสิทธิ์ที่จะเป็นคนเลวได้เท่ากัน ถ้าหลงผิดไปประกอบกรรมชั่วทางกาย วาจา และใจ

ความดีความชั่วตามพุทธทัศนะจึงมิได้อยู่ที่สถานะหรือชาติกำเนิด แต่อยู่ที่การกระทำทางกาย วาจาและใจ มนุษย์ทุกคนจึงมีความเสมอภาคกันในการเป็นคนดีหรือชั่วพอๆ กัน ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ดีให้ชั่วก็คือ รู้จักความชั่วแล้ว หลีกเลี่ยงหรือยุติการทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่วโดยเด็ดขาด

เมื่อรู้ว่าความดีมีประโยชน์แก่ชีวิต เป็นปัจจัยชี้วัดคุณค่าของมนุษย์ ควรหมั่นสะสมความดีไปเรื่อยๆ ทุกเวลาทุกสถานที่เพราะความดีอยู่ที่กาย วาจา และใจ ที่ไหนมี กาย วาจา และใจที่นั้นก็สามารถทำความดีได้

ผลแห่งความดีหรือชั่วออกมาอย่างเหมาะสมตามหลักแห่งเหตุและผลแท้จริงที่ว่าทำอย่างไรได้อย่างนั้น ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงบ่ายเบี่ยงหรือลบล้างได้โดยเด็ดขาด เป็นการตัดสินที่เกิดขึ้นในตัวตามกฎธรรมชาติ ที่ไม่มีใครสามารถจะแทรกแซงได้

ความดีหรือความชั่วเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกระทำได้ทุกเมื่อ ไม่มีคำว่าสายหรือช้าแต่อย่างใด จะเลือกเอาด้านไหนต้องอาศัยปัญญาพิจารณาอย่างลึกซึ้ง หากเข้าถึงการเป็นประจักษ์เช่นเห็นความชั่วเหมือนเห็นของเหม็น เห็นความดีเหมือนเห็นดอกไม้หอมอยู่ทุกขณะ เวลาจิตใจที่มุ่งมั่นทำความดีคุ้นเคยกับความดี ดำรงอยู่ในความดีอย่างไม่หวั่นไหว ในที่สุดความดีก็จะครอบครองชีวิตจนชีวิตทั้งชีวิตกลายเป็นความดี ที่เรียกว่า คนดีนั้นเอง

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบความดีเหมือนไฟที่มีเปลว มีสี มีแสง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการหุงต้มและประโยชน์อื่นๆ ได้ตามที่ไฟจะพึงมีประโยชน์ พระองค์ตรัสต่อไปว่า ไม่ว่ากษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร จัณฑาล คนรวย คนจน นายพราน ช่างจักสาน คนเทขยะ เมื่อจุดไฟขึ้นมาแล้ว ย่อมได้เปลวไฟ แสงและสี ตลอดถึงประโยชน์การใช้งานที่ได้จากไฟก็ไม่ต่างกัน ย่อมมีคุณภาพเหมือนกัน

มนุษย์ทุกชนชั้น ที่ตั้งใจเลิกจากความชั่วเด็ดขาด หันมาปฏิบัติความดีด้วยกาย วาจา และใจ ใช้ศีล สมาธิและปัญญา อันเป็นทางแห่งการดำเนินชีวิตอันประเสริฐมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ชำระจิตให้บริสุทธิ์ปลอดจากความโลภ โกรธ หลง ยินดีในธรรมอันนำออกจากความทุกข์ย่อมมีสิทธิ์ที่จะได้แสงสว่างแห่งพระธรรม ที่สามารถขับไล่อวิชชาให้หมดไปได้อย่างเท่าเทียมกัน

16.????????????????????????????????? ?(?.??????? 231-248).indd 234 4/5/2557 16:50:35

เมื่อศีลสมาธิปัญญาตั้งมั่นดีแล้ว มรรควิถีเปิดกว้างเดินตามพระอริยเจ้าทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายที่คอยเกะกะระรานใจให้รกรุงรังจะหมดไปตามลำดับ เข้าถึงความสะอาดบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความเศร้าหมอง ทั้งย่อมมีสิทธิที่จะพบกับความอิสระเสรีอย่างเท่าเทียมกัน

มนุษย์ทุกคนสามารถแสวงหาและค้นพบความเสมอภาพและเสรีภาพได้ทุกขณะทุกสถานที่อย่างไร้ข้อจำกัด มนุษย์สามารถเพิ่มคุณค่าให้ตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ เมื่อมนุษย์ได้ตระหนักว่าจุดเริ่มต้นที่สำคัญแห่งการแสวงหาความเสมอภาคและเสรีภาพอยู่ที่การฝึกฝนกาย วาจา และใจในกุศลกรรมบถนี้เอง[2]

สาเหตุที่คนต้องพัฒนาตนเอง

สาเหตุหลักที่คนต้องพัฒนาตน เพราะคนจะเป็นมนุษย์ได้นั้นต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจสูง และในหมู่มนุษย์ ผู้ที่พัฒนาตนหรือฝึกตนแล้วประเสริฐสุด มีสาเหตุให้พิจารณาว่าเราต้องพัฒนาตนเองดังต่อไปนี้

๑. เพราะคนมีพฤติกรรมหลายอย่างที่ผู้อื่น ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ยกเว้นตนเองตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงเท่านั้นเช่นพฤติกรร มทางเพศหรือการที่มีปฏิกิริยาทางอารมณ์ เรื่องความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น

๒. เพราะพฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์ที่ทำลายคุณภาพตน หลายประการเป็นพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการมีปฏิกิริยาต่อตนเอง เนื่องจากเป็นกิจกรรมทางสมอง เช่น การคิด การใฝ่ฝัน จินตนาการ หรือการวางแผน เป็นต้น

๓. เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนนั้นเป็นเรื่องยากและไม่มีความสุข หากตนเองไม่สมัครใจทำด้วยตนเอง ถ้ารอที่จะให้คนอื่นมาช่วยก็มักไม่สำเร็จ โดยเฉพาะถ้าตนเองขาดความตั้งใจอย่างแน่วแน่

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนเอง คือ การที่ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น ด้วยการกระทำและปรับเปลี่ยนตนเองอย่างเป็นกระบวนการและจัดระบบแบบแผนไว้อย่างดี แล้วพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และกระทำด้วยความสมัครใจ การพัฒนาตนจึงจะบรรลุผลและสำเร็จตามที่ต้องการได้

---

[2] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, **พุทธวิถี,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒๕ – ๓๒๘.

ความสำคัญของการพัฒนาตน

การพัฒนาตน มีความสำคัญคือ ไม่ใช่เพียงแต่การทำให้พฤติกรรมที่มีปัญหาหมดไปเท่านั้น แต่เพื่อประโยชน์ในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตให้มีประสิทธิภาพมากกว่าใน อดีต เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อที่จะมีอิสระที่จะเลือกทำพฤติกรรมเพื่อสิ่งที่ดีที่สุดของตน ความสำคัญของการพัฒนาตนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้[3]

๑. เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองตรงตามความเป็นจริง ทั้งส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุดแข็ง อันจะนำไปสู่การจัดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไป ก้าวมาสู่การยอมรับตนตามสภาพความเป็นจริง

๒. เพื่อพร้อมที่จะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น โดยสร้างคุณลักษณะที่มีประโยชน์และลดหรือขจัดคุณลักษณะที่เป็นโทษกับชีวิตและสังคม ทั้งนี้เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ

๓. เพื่อวางแนวทางในการที่จะพัฒนาชีวิต ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเป็นระบบ และมีคุณภาพ

พฤติกรรมมนุษย์

ในการพัฒนาตนนั้นสิ่งแรกที่ต้องทำความเข้าใจคือ **เรื่องของพฤติกรรม** เนื่องจากการพัฒนาตนเป็นการปรับเปลี่ยนและจัดระบบพฤติกรรมตนเอง ในส่วนนี้จะได้กล่าวถึงพฤติกรรมมนุษย์ในแง่ของจิตวิทยา ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์โดยตรงเราจำเป็นต้องทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อจะได้พัฒนาตนเองได้อย่างเป็นระบบ

พฤติกรรม หมายถึง ทุกอย่างที่บุคคลทำและสามารถสังเกตเห็นได้โดยตรงหรือโดยการอนุมานการกระทำของมนุษย์ที่แสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ พอจะแยกให้เห็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

๑. พฤติกรรมมนุษย์ที่สังเกตได้โดยตรง คือ มีการกระทำปรากฏให้เห็นชัดเจน เช่น การนอน การยืน การเดิน การนั่ง การยิ้ม หัวเราะ เป็นต้น

๒. พฤติกรรมมนุษย์บางอย่างไม่อาจสังเกตได้โดยตรง คือ เพราะความซับซ้อนและอยู่ภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก จิตนาการ การตัดสินใจ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้จะรู้ได้จากการอนุมานจากการกระทำต่างๆ ของมนุษย์

[3] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕-๑๗.

การพัฒนาพฤติกรรมกับหลักภาวนาในพระพุทธศาสนา

การพัฒนานั้น เป็นศัพท์ที่นิยมใช้ในสมัยปัจจุบัน ความจริงเป็นคำที่มาจากพระพุทธศาสนา แต่เดิมท่านใช้คำว่า "วัฒน" หรือ วัฒนา สมัยก่อนเวลาให้พรกัน เรานิยมพูดว่า ขอให้วัฒนาสถาพร วัฒนาก็คือ เจริญ ตอนนั้นไม่นิยมใช้คำว่า "พัฒนา" จนกระทั่งเมื่อ ๓๐ ปีมาแล้ว จึงเริ่มมีการใช้คำว่า พัฒนา และนำคำว่าพัฒนามาใช้ในวงการต่างๆ โดยเฉพาะการสร้างความเจริญให้แก่ประเทศชาติ

ถ้าพัฒนาสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนากิจการต่างๆ ก็ใช้คำว่าพัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่า ภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านแสดง ภาวนา หรือ การพัฒนาชีวิตไว้ ๔ อย่างด้วยกัน[4] คือ

๑. การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย เพื่อความเจริญ ซึ่งตรงกับหลักของพระพุทธศาสนาว่า กายภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ หรือพูดอย่างภาษาปัจจุบัน คือ การพัฒนากาย

๒. ศีลภาวนา คือ การพัฒนาศีล ซึ่งศีลนั้นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม การพัฒนาศีล ก็คือการพัฒนาในด้านการมีชีวิตอยู่กับผู้อื่นในสังคม

๓. จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เจริญ

๔. ปัญญาภาวนา คือการทำปัญญาให้เจริญงอกงาม หรือพัฒนาปัญญา นี้คือ หลัก ๔ ประการ ในการพัฒนาชีวิตตามคำสอนของพระพุทธศาสนา

พิจารณาความหมายของภาวนา ๔ ใน แต่ละหัวข้อคือ

ข้อที่ ๑ กายภาวนา การพัฒนากาย หรือ ทำกายให้เจริญงอกงามนั้นทำอย่างไร ในความหมายที่ง่ายที่สุด คนทั่วไปก็จะนึกถึงการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี ซึ่งก็เป็นความคิดเบื้องต้น พอได้ยินศัพท์นี้คนทั่วไปก็มักจะนึกถึงความหมายในแง่นี้ก่อน แต่นั่นเป็นความหมายในแง่หนึ่งด้านเดียว ไม่ใช่จุดเน้นในพระพุทธศาสนาด้วยซ้ำ บางท่านก็อาจจะนึกต่อไปว่า นอกจากการทำกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงมีสุขภาพดีแล้ว การพัฒนากายนี้ก็จะหมายถึงการพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบการต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ แต่นี่ก็ยังไม่ถึงความหมายของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง การพัฒนากายในพุทธศาสนานี้ท่านหมายถึงข้อต่อไปซึ่งคลุมความหมายแม้แต่การพัฒนาทักษะด้วย

[4] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐.

การพัฒนากายในความหมายที่แท้จริงก็คือ การพัฒนาอินทรีย์ อินทรีย์ของเรานี้ก็มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอกเป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมด การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์นั้นมีความหมายคลุมไปถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรา กับสภาพแวดล้อมทั้งหมด ทั้งธรรมชาติและวัตถุต่างๆ เนื่องจากการใช้อินทรีย์ทั้งหลายนั่นเอง คนเราจึงสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมหรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ เราจะใช้อินทรีย์ต่างๆ ไปสัมพันธ์กับโลกภายนอกให้ได้ผลดี ก็ต้องมีการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์หรืออินทรีย์ภาวนานั้น มี ๒ แง่ด้วยกันคือ

๑. ฝึกฝนในแง่การใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านี้มีความเฉียบคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง มีความจัดเจน เหล่านี้เป็นการฝึกในแง่การใช้งาน คล้ายกับที่พูดว่า ฝึกทักษะ

๒. ฝึกในแง่การทำให้รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ให้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา

แง่ที่สองนี้ เป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่สำคัญมาก เราเอาอินทรีย์ของเราไปสัมพันธ์กับโลก เราให้ตาของเราสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย โดยให้ตาดูสิ่งต่างๆ เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ซึ่งเรียกว่าเป็นประสบการณ์ หรือทางพระเรียกวาอารมณ์ที่รับเข้ามา ในการรับเข้ามาซึ่งอารมณ์หรือประสบการณ์ต่างๆ นั้น เราสามารถรับทั้งในแง่ที่เป็นคุณและในแง่ที่เป็นโทษแก่ชีวิต ถ้ารับไม่เป็นเพราะไม่เคยพัฒนาอินทรย์เลยเราก็อาจจะรับเข้ามาในลักษณะที่เป็นโทษแก่ชีวิต อย่างที่ทางพระเรียกว่าทำให้อกุศลธรรมเจริญงอกงาม ถ้ารับเป็นคือรับเข้ามาในลักษณะที่ถูกต้อง เป็นคุณประโยชน์แก่ชีวิต ก็เรียกว่าทำให้กุศลธรรมเจริญงอกงาม คือรับเล้วได้คุณภาพชีวิต หมายความว่า ถ้าดูอะไรก็ต้องรู้จักดู ตัวอย่างง่ายๆ เหมือนอย่างเด็กดูโทรทัศน์ ถ้ารู้จักใช้อินทรีย์ดู ดูเป็นก็ได้คุณประโยชน์ได้ความรู้ ได้สิ่งที่เป็นสาระ ถ้าดูไม่เป็น ไม่รู้เลือกดู ก็จะได้สิ่งที่เป็นโทษ ให้เกิดผลเสียแก่ชีวิต แม้แต่การรับประทานอาหาร ที่เรียกว่าใช้ลิ้น ถ้าใช้ลิ้นเป็น รับประทานอาหารเป็น ก็ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตทำให้ได้คุณค่าของอาหาร ถ้ารับประทานอาหารไม่เป็น มุ่งแต่อร่อย ก็ทำให้เสียคุณภาพชีวิต อาจจะเกิดท้องเสีย อาจจะเกิคความเสื่อมเสียสุขภาพไปได้ต่างๆ เป็นเรื่องของการใช้อินทรีย์ในทางที่ว่าจะรับเอาคุณหรือโทษเข้ามาจากสิ่งที่เราไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทั้งหมดนั้น

การพัฒนาอินทรีย์ หรือ การพัฒนากาย ในส่วนที่เป็นสาระสำคัญ ซึ่งโดยทั่วไปก็คือ การที่เราพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัว หรืออินทรีย์ของเรากับวัตถุ สิ่งเสพสิ่งบริโภคต่างๆ เริ่มตั้งแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไปซึ่งจะต้องมีการพัฒนาให้มีความสัมพันธ์อย่างถูกต้อง ถ้าสัมพันธ์อย่างถูกต้อง เรียกว่าเป็นการพัฒนากาย แต่ถ้าสัมพันธ์ไม่ถูกต้อง รับสิ่งเหล่านี้อย่างเป็นโทษ เช่น กินอาหารก็ไม่เป็น ดูโทรทัศน์ก็ไม่เป็น ฟังวิทยุก็ไม่เป็น แม้แต่ฟังเสียงคนพูดก็รับอารมณ์เข้ามาในแง่ที่ทำให้เกิดโทษ เกิดโทสะ ไม่รู้จักรับเข้ามาในทางที่จะทำให้เกิดปัญญา อย่างนี้เรียกว่าไม่ได้พัฒนากาย

ในพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่ที่ว่ามานี้ คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกาย ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยมีความสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งแวดล้อม เริ่มตั้งแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไปจะสัมพันธ์อย่างไรจึงจะอยู่กับธรรมชาติได้ด้วยดี ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาตินั้น ทำอย่างไรให้ชีวิตของเราได้รับความดีงามได้รับความงอกงามเข้ามาจากธรรมชาติแวดล้อม ถ้าเรารู้จักรับความงามของธรรมชาติ รู้จักรับความสดชื่นของธรรมชาติ เป็นสุขที่จะอยู่กับธรรมชาติ และในทางกลับกันเราก็รักและรู้จักรักษาธรรมชาติ ไว้ ทำให้ธรรมชาติอยู่ในสภาพที่ดี มีความสวยสดงดงาม มีความร่มรื่น เป็นต้นอย่างนี้ เป็นความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติแวดล้อม

ข้อที่ ๒ ศีลภาวนา หรือการพัฒนาศีล ศีลนั้นใกล้กับวินัย ศีลต่างจากวินัยอย่างไร ในแง่หนึ่งศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล วินัยเป็นกิจกรรมที่เป็นไปในสังคมศีลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้มมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล เราไม่ใช้คำว่ามีวินัย แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัยนั่นเอง

แท้จริง สองคำนี้เป็นคู่กัน วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคมโดยทั่วไป วินัยจะเป็นบัญญัติ คือ กำหนดวางขึ้นมาเพื่อเป็นแบบแผนสำหรับการประพฤติที่ดีงามของบุคคล แล้วเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคม ซึ่งเป็นเรื่องสมมติ เช่น การที่จะขับรถชิดซ้าย ชิดขวา เป็นต้น คือจัดอย่างไรก็ตามให้สังคมมีระเบียบได้ เราก็เรียกว่าเป็นวินัย ตกลงว่า วินัยนั้นเป็นการจัดสร้างกฎเกณฑ์ขึ้นมา ให้คนมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกันให้ดีหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น ซึ่งเขาได้รักษาไว้อย่างดีแล้ว เราเรียกคนที่รักษาวินัยว่าเป็นคนมีศีล

ในเรื่องศีลภาวนานี้ เราต้องการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ถ้าแยกคร่าวๆ ก็จะเป็นได้หลายระดับกล่าวว่า

ระดับต้นที่เป็นพื้นฐาน คือความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน จะเห็นได้ว่า หลักศีลขั้นแรกทีเดียวก็มุ่งที่การไม่เบียดเบียน ศีลที่เราเรียกกันง่าย คือ ศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลพื้นฐาน จะเห็นว่าเป็นเรื่องของการไม่เบียดเบียนกันทั้งนั้น กล่าวคือ ไม่เบียดเบียนต่อกันในทางชีวิตร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคู่ครองในการใช้วาจา ตลอดจนในเบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง เริ่มต้นศีลจึงเป็นเรื่องของการมีระเบียบในระดับของการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อไม่เบียดเบียนกันแล้วความหมายก็ขยายออกไปถึงความสุจริต

ต่อจากนั้นขึ้นไป เมื่อเราดำรงชีวิตอยู่ในสังคม อยู่ร่วมกับคนอื่นโดยมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การประพฤติตนอย่างนั้นก็อยู่ในขนบของศีลด้วย แต่เป็นศีลที่ขึ้นมาสู่ระดับที่เป็นบวก เลยจากขั้นเบียดเบียนไปแล้ว

ต่อจากนั้นก็มีอีกระดับหนึ่งคือ การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ หรือเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจจะเห็นว่า ดังที่เรียกว่าศีลบางอย่างเช่น ศีลของพระ ศีลของอุบาสกที่ไปรักษาศีลอุโบสถ เป็นศีลที่ต้องมีการฝึกกาย วาจาเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจ เช่น ต้องรู้จักควบคุมบังคับใจตัวเองให้ดีขึ้น การที่จะบังคับใจตัวเองได้ดีขึ้น ก็ต้องฝึกด้วยการบังคับควบคุมตัวเองด้านร่างกายก่อน การที่จะควบคุมบังคับตัวเองในทางร่างกายได้นั้น ก็ต้องทำการบังคับควบคุมจิตใจของตนเองไปด้วยในตัว ศีลในขั้นนี้จึงเป็นการประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์หรือข้อกำหนดที่บัญญัติขึ้นมาเพื่อจะฝึกฝนตนของในการที่จะเจริญขึ้นในคุณธรรมต่างๆ ในทางจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยสัมพันธ์กับการพัฒนาข้อต่อไปที่เรียกว่าเป็นการพัฒนาจิตใจ อันนี้เป็นหลักในข้อที่เรียกว่าการพัฒนาศีล

ข้อที่ ๓ จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิตใจ การพัฒนาจิตใจนี้เป็นเรื่องที่กว้างขวางมาก เพื่อความสะดวกก็จะขอรวบรัดเอา ซึ่งก็แบ่งเป็น ๓ ด้านด้วยกันกล่าวคือ

ด้านที่ ๑ การพัฒนาคุณภาพจิต จิตของเรานี้ ควรเป็นจิตที่มีคุณภาพเริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่นมีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น

ด้านที่ ๒ การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจ หมายถึงความสามารถของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี เราจะทำงานได้เก่งหรือมีปัญญาคิดค้นอะไรต่างๆ ให้ได้ผล

ตลอดจนก้าวหน้าไปด้วยดีในการพัฒนาชีวิต จิตของเราก็ต้องมีสมรรถภาพเช่นเดียวกัน สมรรถภาพของจิตนี้เน้นที่ตัวสมาธิจึงจะทำงานได้ผลดี นอกเหนือจากมีสมาธิแล้วจะต้องมีสติ จะต้องมีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็งของจิตใจ ความอดทน เป็นต้น อันนี้เป็นเรื่องของสมรรถภาพจิต

ด้านที่ ๓ การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากจะมีคุณธรรมมีคุณภาพจิตที่เข้มแข็งแล้ว ก็ยังต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยคือจิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความรื่นเริงบันเทิงใจเป็นต้น ลักษณะต่างๆ ของจิตใจที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา เวลาพูดถึงการพัฒนาจิตเราก็มักจะนึกถึงแต่ในด้านสมรรถภาพจิต ดูเหมือนจะเน้นจิตนั้นมากไป บางทีก็ขาดสุขภาพจิตไป การขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในยุคปัจจุบัน จึงต้องเน้นเรื่องสุขภาพจิตไว้ให้มากนี้ก็เป็นการกล่าวโดยย่อ ในเรื่องจิตภาวนา หรือการพัฒนาจิตใจ ไม่ว่าจะไปบำเพ็ญสมาธิไปทำกรรมฐานหรืออะไรต่างๆ ก็อยู่ในการพัฒนาจิตหรือจิตภาวนา ๓ ด้านเหล่านี้

ข้อที่ ๔ ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา การพัฒนาปัญญานี้มีหลายระดับ ถ้ามองง่ายๆ ทั่วไปก็คงจะนึกเรื่องของการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ก่อน หรืออย่างน้อยก็นึกถึงการที่เราไปพบประสบสิ่งใดก็ตามแล้วมีความเข้าใจในสิ่งนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่ามีปัญญา อะไรก็ตามที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง จะต้องจัดต้องทำ ก็ต้องรู้ต้องเข้าใจในสิ่งนั้น ตลอดถึงการเรียนรู้วิชาการต่าง ๆ ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจในวิชาการเหล่านั้น รวมทั้งความรู้เหตุรู้ผลต่างๆ เหล่านั้นก็เป็นเรื่องของการพัฒนาปัญญา ในระดับหนึ่ง

การที่เราจะเกิดปัญญาในระดับต่างๆ ได้นั้น สิ่งที่เราจะต้องเกี่ยวข้องเบื้องต้นก็คือประสบการณ์ที่เข้ามาไม่ว่าจะเป็นวิชาการต่างๆ ก่อนที่จะเกิดเป็นปัญญาได้ เราต้องรับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ แต่การรับรู้ประสบการณ์จะก่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริงได้นั้นจะต้องมีวิธีการฝึก เพื่อให้รู้ตรงตามสภาพของมัน หรือทางพระเรียกว่ารับรู้ตามความเป็นจริง ลักษณะที่ตรงข้ามกับการรับรู้ประสบการณ์อย่างตรงตามสภาพก็คือ การรับรู้โดยประกอบด้วยความชอบชัง คือคนเราพอเจอประสบการณ์ต่างๆ จะต้องมีปฏิกิริยา ถ้าเป็นปุถุชนคนที่ยังไม่ได้เรียนรู้ยังไม่มีการศึกษา พอรับรู้เข้ามา สิ่งใดถูกใจก็ชอบ สิ่งใดไม่ถูกใจก็ไม่ชอบ เรียกว่าชอบกับชัง หรือยินดีกับยินร้าย พอยินดีตัวเองชอบก็มองไปในทางที่ดี ให้สอดคล้องกับความชอบใจ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจพอไม่ชอบใจแล้วก็มองไปอีกอย่างหนึ่งในทางที่สอดคล้องกับความไม่ชอบใจหรือความชัง นั้นเรียกว่าเกิดความยินดียินร้าย แล้วก็คิดปรุงแต่งต่อจากนั้นไปภาพของสิ่งนั้นก็คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติสิ่งสำคัญ

ในตอนแรกก็คือ ทำอย่างไรจะให้มีการรับรู้ที่ตรงตามสภาพที่มันเป็น โดยไม่เกิดการชอบชังยินดียินร้ายขึ้นมาบิดเบือนภาพของสิ่งรับรู้ ถ้าปฏิบัติถูกต้องในตอนนี้ก็จะได้ความรู้ที่ถูกต้องจากฐานของข้อมูลที่รับเข้ามาอย่างถูกต้องการคิดพิจารณาก็จะดำเนินไปอย่างถูกต้องได้

ต่อจากขั้นที่รับรู้เข้ามาแล้วก็คือ ขั้นตอนการคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ ซึ่งก็จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องเช่นเดียวกัน เมื่อได้ข้อมูลที่รับเข้ามาตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์แล้วก็ต้องมีการใช้ปัญญาคิดพิจารณาวินิจฉัย การคิดพิจารณาวินิจฉัยของคนนั้น ถ้าไม่ได้ฝึกอบรมปัญญาไว้ ปัญญาจะไม่เป็นอิสระไม่บริสุทธิ์ ปัญญาที่ไม่เป็นอิสระไม่บริสุทธิ์ นั้นเป็นอย่างไร ก็คือจะเป็นปัญญาที่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ คือ มีฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบใจ โทสาคติลำเอียงเพราะชังเพราะไม่ชอบใจ โมหาคติลำเอียงเพราะหลง หรือภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว หรือไม่อย่างนั้นก็ถูกชักจูงด้วย โลภะ โทสะ โมหะ ถ้าตัวเองอยากได้ก็คิดวางแผนคิดวินิจฉัยตามความโลภอยากได้ของตัว หรือตามความเห็นแก่ตัว ถ้ามีโทสะเกิดความไม่ชอบใจมีความเกลียดชังคิดทำลาย ก็คิดวางแผนอีกแบบหนึ่ง การคิดแบบนี้เรียกว่าเป็นปัญญาที่ไม่เป็นอิสระ เพราะตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำและถูกชักจูงโดย โลภะ โทสะ โมหะ จึงต้องมีการฝึกฝนว่า ทำอย่างไรจะให้ความคิดการพิจารณาวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ตลอดจนการวางแผนทุกอย่างดำเนินไปด้วยปัญญาที่เป็นอิสระ เป็นอิสระจากการถูกครอบงำโดยโลภะ โทสะ โมหะ หรืออคติต่างๆ อย่างที่กล่าวมา

ปัญญาในขั้นต่อจากนั้น ก็คือ ความสามารถที่นำความรู้มาใช้จัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ อันนี้ก็เป็นปัญญาอีกเหมือนกัน ปัญญาในการที่จะจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผล โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ บางคนมีความรู้แล้วมีข้อมูลที่รับเข้ามาโดยถูกต้องแล้ว แต่ไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาในการใช้ก็ไม่ได้ผลสำเร็จตามที่ประสงค์ ฉะนั้นจะต้องมีปัญญาในระดับของการเอามาใช้แก้ปัญหาจัดทำดำเนินการให้สำเร็จผลด้วย และยังมีปัญหาสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เชื่อมโยงในเรื่องนี้คือ ความสามารถในการสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้

ต่อจากนั้น ปัญญาในขั้นสุดท้ายสุดท้ายก็คือความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจให้จิตใจเป็นอิสระ คนเรานี้เมื่อยังไม่มีปัญญา ไม่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ก็หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ มีความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ

16. □□□□

อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบตนกระแทกจากอารมณ์ และคววมคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ที่ก่อปัญหาให้แก่ตนเองไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้น ด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตนเองเป็นหลัก หรือเป็นตัวกำหนดให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยากความปรารถนาของตน เอาความอยากของตนเป็นตัวกำหนดให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความต้องการ แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากความปรารถนาของเรา เมื่อเราจะให้มันเป็นไปทางหนึ่งตามความอยากของเรา แต่มันกลับเป็นไปเสียอีกทางหนึ่งตามเหตุปัจจัยของมันใจที่อยากของเราก็ถูกขัดถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง เราก็เกิดความบีบคั้นเกิดปัญหาเป็มทุกข์ แต่พอมีปัญญา รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่าง ๆ ในภายนอกได้ คือไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามาเราก็รับรู้ตามความเป็นจริงปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทัน ต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่า ไม่ทำให้เกิดความทุกข์

โยงมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาถึงขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่างๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งที่เข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริงทั้งหมดนี้ เป็นปัญญาในระดับต่างๆ ซึ่งจะเห็นว่า ในทางพระพุทธศาสนาต้องมีการพัฒนาปัญญานี้หลายขั้นหลายตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้ายคือมีปัญญาที่เท่าทันโลกและชีวิต ซึ่งส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ จุดนี้ก็สำคัญเหมือนกัน คือเราจะเห็นความเชื่อมโยงระหว่างหลักการพัฒนานี้ว่า เมื่อปัญญาเจริญอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่จิตใจทำให้จิตใจดีงามมีความสุข เป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตด้วยรวมความว่า การพัฒนามีหลักใหญ่ ๔ ประการ คือ

๑. กายภาวนา พัฒนาทางกาย

๒. ศีลภาวนา พัฒนาทางศีลคือระเบียบชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม

๓. จิตภาวนา พัฒนาทางจิตใจ

๔. ปัญญาภาวนา พัฒนาทางปัญญา

เมื่อใดภาวนาครบ ๔ ประการนี้โดยสมบูรณ์ ท่านเรียกว่าเป็นพระอรหันต์ คือบุคคลที่ได้พัฒนาทั้งสี่ด้านนี้ครบถ้วนบริบูรณ์

อันนี้เป็นคำจำกัดความอย่างหนึ่งของพระอรหันต์ คำว่า กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนานี้เป็นคำนาม เมื่อเปลี่ยนรูปเป็นคุณศัพท์จะเปลี่ยนเป็นคำแสดงคุณสมบัติของพระอรหันต์ กล่าวคือ

๑. ภาวิตกาย คือ มีการพัฒนาประพฤติด้านร่างกาย

๒. ภาวิตศีล คือ การพัฒนาเพื่ยการอยู่ร่วมกับสงคมอย่างมีความุข

๓. ภาวิตจิต คือ การพัฒนาทางจิต

๔. ภาวิตปัญญา คือ การพัฒนาทางปัญญา

เรียกว่า เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ซึ่งเข้าถึงจุดหมายของการพัฒนาชีวิตอย่างแท้จริง ตามหลักการของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นปัญญากับจิตใจจะต้องเชื่อมโยงเอื้อผลต่อกันตลอดเวลา เมื่อปัญญาเจริญขึ้น ก็คือการที่คนจะมีจิตใจที่เป็นอิสระและมีความสุขได้มากขึ้น เมื่อจิตใจเจริญงอกงามขึ้นคนมีปัญญามากขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้นจึงจะรู้จักที่จะปฏิบัติต่อชีวิต คือดำเนินชีวิตได้ถูกต้องพร้อมทั้งปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมในโลกได้ถูกต้องยิ่งขึ้น เพราะว่าการมีชีวิตจิตใจที่ดีงาม คือ การที่จะต้องมีปัญญารู้จักว่าจะปฏิบัติต่อชีวิต และต่อสิ่งทั้งหลายอย่างไรนั่นเอง เมื่อเรารู้จักปฏิบัติต่อชีวิตได้ถูกต้อง ชีวิตของเราจึงจะรู้จักที่จะมีความสุข ไม่มีปัญหา แก้ทุกข์ได้[5]

คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราหุลถึงเรื่องหลักการแยกความดีความชั่วออกจากกันอย่างชัดเจนว่า การกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา หรือการพูด การกระทำทางใจหรือความคิดใดๆ ที่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เบียดเบียนทั้งตนเองทั้งผู้อื่นบ้าง เรียกว่าอกุศลกรรม หรือการทำความชั่ว

ขณะเดียวกันพระองค์ก็ได้ทรงชี้ให้เห็นถึงผลของกรรมชั่วว่า มีแต่ความทุกข์ กล่าวคือ เมื่อทำพูด หรือคิดแล้วเป็นทุกข์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น หรือได้รับความทุกข์ทั้งสองฝ่าย ล้วนเป็นผลแห่งกรรมชั่วแน่ๆ

เมื่อเห็นว่า ผลแห่งกรรมชั่ว เป็นความทุกข์ ไม่ควรกระทำเด็ดขาด ที่ทำมาแล้วควรยกเลิกยุติการกระทำ พูด หรือคิดชนิดนั้นเสีย แล้วบอกกล่าวเปิดเผยกับวิญญูชนคนที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของชีวิต เพื่อจะได้แนะนำให้ระมัดระวังตั้งใจงดเว้นให้เด็ดขาดด้วยความเข้มแข็งต่อไป

---

[5] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, หน้า ๒๒.

และทรงชี้ต่อไปว่า ผลแห่งความดีนั้นคือความสุข มิใช่ทรัพย์สินเงินทอง กล่าวคือ เมื่อทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่ดีๆ ความสุขจะเกิดขึ้นและติดตามมาทั้งตนเองและผู้อื่น

พระพุทธดำรัสนี้ชี้ให้เห็นว่า ขึ้นชื่อว่าความดีนั้นให้ผลทันที ผู้ที่รักทำความดี เมื่อรู้สึกตัวว่าได้ทำความดีแม้เล็กน้อยก็จงภาคภูมิใจในความดีนั้นว่า ได้ทำสำเร็จแล้ว จากนั้นการสะสมความดีที่มีผลเป็นความสุขค่อยๆ ตามมา

พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า จงยินดี การทำความดีทั้งกลางวันและกลางคืน หมายถึงการทำความดีไม่ต้องรอฤดูกาล วัน เวลา หรือสถานที่ แต่ทำไปเรื่อยๆ ไม่รั้งรอผลแห่งความดีออกมาเป็นความสุข สิ่งที่เราได้รับก็คือ ความสุขที่เกิดจากความดีและความเคยชินที่ได้ทำความดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทำความดีให้ถึงพร้อม คือเก็บเล็กผสมน้อยไปไม่หยุด

เมื่อได้กระทำความดีอยู่เป็นนิตย์ ความเคยชินและความชำนาญในการทำความดีเพิ่มพูนขึ้น ขณะเดียวกันความสุขมีมากขึ้น ต่อไปความดีจะเข้ามาอยู่ในชีวิตแล้วเปลี่ยนชีวิตจิตใจกลายเป็นคนที่ทำความดีได้ง่ายๆ และพบความสุขได้ง่ายๆ ซึ่งเป็นผลแห่งความดีที่จะสืบสานเชื่อมโยงความดีอื่นๆ เข้ามาสู่ชีวิตจนกลายเป็นคนดีไปทั้งชีวิตจิตใจ เมื่อถึงเวลานั้นก็จะบอกกับตัวเองและผู้อื่นว่า ทำความดีทำง่ายเป็นสุขมาช่วยกันทำเถอะ[6]

ลักษณะที่เรียกว่าความมีสมดุล หรือมีดุลยภาพคือความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อย่างกลมกลืนพอดีระหว่างองค์ประกอบทั้งหลาย ที่มีส่วนรวมอยู่ในการดำเนินชีวิตของเรา มองกว้างออกไป ก็มี

๑. ตัวเราเอง หรือชีวิตของเรา ซึ่งเมื่อแยกออกไปก็มีกายกับใจ

๒. มองไปภายนอก เรามีความสัมพันธ์กับมนุษย์ด้วยกันเราก็เกี่ยวข้องกับสังคม สังคมจึงเป็นองค์ประกอบที่สอง

๓. ธรรมชาติแวดล้อมก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่ชีวิตของเราต้องเกี่ยวข้องพึ่งพาอาศัยเป็นอันว่าองค์ประกอบใหญ่ๆ สามประการนี้เราจะต้องมีความเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต และในการพัฒนาชีวิต สมดุลหรือดุลยภาพ เป็นภาวะของความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ซึ่งทำให้องค์ประกอบทั้งสามอย่างนี้ ดำรงอยู่ด้วยดี และเกื้อกูลกัน ถ้าเราจะพัฒนาชีวิตให้ถูกต้อง ก็ต้องรักษาสมดุล ในความสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบสามอย่าง เริ่มแต่บริหารกายกับใจของเราให้มีความสมดุลเกื้อกูลกันมีผลดีต่อจิตใจ

---

[6] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ **พุทธวิถี,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๔๐๙ – ๔๑๐.

ประสานสอดคล้องกันและกัน เหมือนตัวอย่างที่ว่ารับประทานอาหารเอาแต่กายสบาย แต่เสร็จแล้วก็มีปัญหาทางใจขึ้นมา หรือบางทีก็ปล่อยให้ปัญหาทางใจมาบีบคั้นกายเกินไป เช่น ไม่สบายใจ แล้วเลยเบื่อหน่ายไม่ยอมกินอาหาร ในแง่สังคมความเดือดร้อนเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ผลเสียก็ย้อนกลับมาหาเราด้วย ธรรมชาติแวดล้อมก็เหมือนกันเราก็ต้องอยู่อย่างเกื้อกูลกับมัน เราได้รับประโยชน์จากธรรมชาติ ก็ต้องรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ คือรู้จักรักษาธรรมชาติให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์จะได้เกื้อกูลเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราต่อไป ถ้าทำได้อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการพัฒนาไปอย่างมีดุลยภาพ หรืออย่างสมดุล นี้เป็นการมองอย่างกว้างที่สุด

ถ้ามองดูแคบเข้ามา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ของมนุษย์ปัจจุบัน มองดูเฉพาะการพัฒนา ในส่วนของร่างกายกับใจ หรือทางด้านวัตถุกับทางจิตใจ การพัฒนาในยุคปัจจุบันเป็นการพัฒนาที่เน้นทางวัตถุ การพัฒนาที่เน้นด้านวัตถุ ก็คือการพัฒนาที่เน้นวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและความเติบโตขยายตัวทางเศรษฐกิจ พร้อมกันนั้นการพัฒนาอีกด้านหนึ่งที่เราขาดแคลนไปมากก็คือการพัฒนาทางจิตใจและคุณค่าทางนามธรรม ซึ่งอาจใช้ศัพท์รวมๆ ว่า วัฒนธรรม การพัฒนาทางด้านวัฒนธรรม และด้วยวัฒนธรรมได้ขาดแคลนไปในการพัฒนาที่ผ่านมาได้มีการหยิบยกปัญหานี้ขึ้นมาพิจารณา และได้ยอมรับกันว่า สาเหตุที่ทำให้การพัฒนาปัจจุบันนี้มีปัญหาเกิดความผิดพลาดก็เพราะว่าขาดองค์ประกอบทางด้านวัฒนธรรม เพราะไปเน้นแต่ทางด้านวัตถุโดยอาศัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มุ่งแต่ความขยายตัวเติบโตทางเศรษฐกิจ เพราะฉะนั้น ปัจจุบันก็เลยหันมาบอกว่าจะต้องพัฒนาโดยถือจิตและคุณค่าทางนามธรรม ที่เรียกว่าวัฒนธรรมเป็นหลัก ถึงกับองค์การสหประชาชาติประกาศทศวรรษนี้ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๑ ไปถึง พ.ศ. ๒๕๔๐ ว่าเป็นทศวรรษโลกเพื่อการพัฒนาวัฒนธรรมเพราะได้เห็นปัญหาแล้วว่า การพัฒนาของโลกที่ผ่านมานี้ขาดองค์ประกอบและปัจจัยสำคัญด้านวัฒนธรรมไป

บทสรุป

การพัฒนาตนเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนเหมาะสมทั้ งในด้านของตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม คนต้องพัฒนาตนเองตลอดชีวิต คนหรือมนุษย์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงสุด และมีประโยชน์มากที่สุด ทั้งนี้เพราะทรัพยากรอื่น ๆ แม้จะมีชีวิตก็หามีสติปัญญาเท่าคนไม่ ส่วนทรัพยากรที่ปราศจากชีวิตนั้น หากคนไม่นำมาใช้ก็หาประโยชน์มิได้ และคนที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าหรือคนจะเป็นมนุษย์ได้สมบูรณ์นั้น จะต้องเป็นผู้ที่

ได้รับการพัฒนาตนเอง ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยอาศัยความรู้จากศาสตร์ที่เรียกว่าจิตวิทยา หรือ พุทธจิตวิทยา การพัฒนาคนนั้นต้องเป็นไปอย่างมีระบบ เป็นกระบวนการ การพัฒนาหรือฝึกฝน ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ดังนั้นจึงต้องมีกระบวนการในการพัฒนาตนโดยอาศัยศาสตร์ทางจิตวิทยาดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มนุษย์มีจิตและวิญญาณที่ทำให้ชีวิตมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่า ด้วยการทำงานของจิตและกระบวนการทางจิตมนุษย์สามารถที่จะบูรณาการให้กลไกการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างมีระเบียบ มีความสอดคล้องกันจะนำพาให้ชีวิตของมนุษย์เกิดความสมดุล การเรียนรู้กระบวนการพัฒนาตนเป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทำให้สามารถอธิบายวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาตนได้อย่างเป็นระเบียบวิธี จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ถ้าเราสามารถพัฒนาตนได้ มนุษย์โดยทั่วไปการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ก็คงจะเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุขโดยทั่วกัน สิ่งสำคัญเป็นการลดปัญหาที่มีอยู่หรือปัญหาที่มีอยู่ให้หมดไปและป้องกันปัญหาใหม่ไม่ให้เกิดขึ้นหรือไม่ให้เกิดปัญหาเก่าซ้ำเพราะมีภูมิคุ้มกันตนนั้นเอง

เอกสารอ้างอิง

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม. **การให้คำปรึกษาและการแนะแนวในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ประยงค์ สุวรรณบุปผา. **การให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘.

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ. **พุทธวิถี**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **มนุสสธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ. **จิตวิทยาการให้คำปรึกษา.** กรุงเทพมหานคร : โครงการศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๐.