

หลักแม่บท  
ของ  
การพัฒนาตน

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
(ป. อ. ปยุตฺโต)

มงคลวาร อายุครบ ๔๔ ปี  
ผศ.ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ  
๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

## หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต)

ISBN 974-8356-80-9

ชื่อเดิม: *พัฒนาตน*

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - มกราคม ๒๕๒๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑๓ (ฉบับจีว-พิมพ์ครั้งแรก) - ธันวาคม ๒๕๔๕

**พิมพ์ครั้งที่ ๓๐** - ธรรมทานในรูปแบบ e-book

- มงคลวาร อายุครบ ๔๔ ปี ผศ.ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ  
วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

## อนุโมทนา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ  
ผู้อำนวยการใหญ่ มูลนิธิการศึกษาและวัฒนธรรม  
สัมพันธ์ไทย-นานาชาติ (เอเอฟเอส ประเทศไทย) ปรารภ  
มงคลวาร อายุครบ ๔๔ ปี ในวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๖  
ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือ เรื่อง **หลักแม่บทของการ  
พัฒนาตน** เป็นธรรมทาน แก่ญาติมิตร และประชาชน

ในการนี้ ผศ.ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ  
จะเผยแพร่หนังสือดังกล่าว โดยจัดทำเป็น e-book

ธรรมทานนั้น เป็นกุศลอันมีผลในการสร้างสรรค์ชีวิต  
และสังคมอย่างแท้จริง จึงเป็นบุญกิริยาอันควรค่าที่จะ  
บำเพ็ญในมงคลวารนี้

ขอคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญกิริยาที่ได้บำเพ็ญ จง  
อภิบาลอวยชัยให้ ผศ.ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ เจริญ  
ด้วยจตุรพิธพรชัย งามงามในธรรม มีความสุขเกษมศานต์  
ยั่งยืนนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

## สารบัญ

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| อนุโมทนา                              | ก         |
| เกริ่นนำ                              | ๑         |
| <b>หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน</b>       | <b>๓</b>  |
| <b>๑. ความเข้าใจเบื้องต้น</b>         | <b>๓</b>  |
| ที่มาของคำว่า "พัฒนา"                 | ๔         |
| จากพัฒนาวัตถุ หันมาเน้นพัฒนาจิตใจ     | ๖         |
| พัฒนาจริง ต้องให้ถึงภาวนา             | ๘         |
| ถ้อยคำสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาตน        | ๑๒        |
| คนจะประเสริฐ ก็เพราะพัฒนาตน           | ๑๕        |
| <b>๒. หลักการฝึก</b>                  | <b>๑๙</b> |
| จุดเริ่มต้น ของการพัฒนาตน             | ๑๙        |
| ขั้นตอนคร่าวๆ ของการพัฒนาตน           | ๒๕        |
| ขั้นต้น รู้จักตั้งรับ                 | ๒๘        |
| บังคับตนได้ และปรับปรุงต่อไปจนสมบูรณ์ | ๓๒        |
| ผู้ฝึกคนอื่น คือผู้มาช่วยให้เขาฝึกตน  | ๓๔        |

### **๓. หลักการศึกษา ๓๗**

|   |  |
|---|--|
| การสร้างนิสัยนักศึกษา หรือ จิตสำนึกของนักพัฒนาตน ๓๗     |  |
| เมื่อจิตมุ่งเป้าหมาย เรื่องจุกจิกก็หายไปเอง ๔๐          |  |
| เมื่อมองแบบเรียนรู้ ก็มีแต่ได้ตลอดเวลา ๔๕               |  |
| ทั้งมุ่งเป้าหมาย ทั้งใฝ่เรียนรู้ ต้องครบคู่จึงได้การ ๔๘ |  |
| องค์ประกอบ ๓ ด้านของการศึกษา ๕๓                         |  |
| การศึกษา ๓ ด้าน สำหรับประชาชน ๕๖                        |  |
| เรื่องแทรก: เครื่องช่วยและเครื่องวัดการพัฒนา ๖๑         |  |
| พุทธพจน์เตือนให้มุ่งหน้าพัฒนาตน ๖๔                      |  |

### **๔. หลักการพัฒนา ๖๗**

|  |  |
|--|--|
| การพัฒนาตนที่รอบด้าน ๖๗                    |  |
| พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ๗๐ |  |
| พัฒนาทางสังคม ต่อด้วยพัฒนาจิตใจและปัญญา ๗๓ |  |
| จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน ๗๗                 |  |

#### **บทเสริม**

|   |  |
|---|--|
| สังคมต้องมีค่านิยมยกย่องคนที่พัฒนาตน ๘๑ |  |
| พัฒนาตนจนหมด(ความยึดมั่น)ตัวตน ๘๔       |  |



## เกริ่นนำ\*

### ขอเจริญพร ท่านผู้ไฝ่ธรรมทุกท่าน

อาตมาภาพมาในวันนี้โดยมีความรู้สึกติดมาด้วย  
ว่า จะพบกับที่ประชุมของท่านที่อยู่ในวงการธรรม ซึ่ง  
เป็นผู้ได้ศึกษาปฏิบัติมาแล้ว และหลายท่านก็มีความรู้  
กว้างขวาง ได้ปฏิบัติไปแล้วไกลพอสมควรทีเดียว

ในเมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็ทำให้มีความคิดว่า  
แม้จะพูดเรื่องที่หนักล้นหน่อยและในลักษณะที่อาจจะน่า  
เบื่อบ้าง ก็คงไม่เป็นไร

ในเมื่อคิดอย่างนี้แล้ว ก็เลยตั้งแน่ว่าจะพูดหนัก

---

\*แสดงแก่ กลุ่มข้าราชการมหาวิทยาลัยมหิดล ผู้สนใจในการ  
ปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตน ณ ห้องประชุมจางจินต์ โรงพยาบาล  
รามธิบดี วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๗  
(ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๓ ซึ่งเป็นฉบับจิวครั้งแรก รัชนีพิมพ์ ๒๕๕๖  
ได้จัดปรับให้เหมาะที่จะเป็นหนังสือขนาดเล็ก เฉพาะอย่างยิ่ง  
ได้แยกบท และแบ่งซอยตั้งหัวข้อย่อยเพิ่มขึ้นอีกมาก แล้วปรับ  
แก้ชื่อหนังสือจาก *พัฒนาตน* เป็น *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*)

ไปทางหลักวิชา หรือจะพูดตามเนื้อหาของคัมภีร์ คืออาจจะเป็นการพูดแบบนักตำราสักหน่อย

ความจริงนั้น สารของธรรมอยู่ที่การนำมาใช้ได้ คือใช้ให้สำเร็จประโยชน์ ดับทุกข์ หมดกิเลส ถ้าว่าในแง่ นี้แล้ว เรื่องตำราก็ไม่สู้สำคัญเท่าไร เหมือนกินยาถูก ถึงไม่รู้ตำรายา โรคก็หาย (แต่ยานั้นถ้าไม่มีตำราจะได้อะไร ก็อีกเรื่องหนึ่ง)

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่มีความรู้และได้ปฏิบัติ ธรรมมาแล้วนั้น ความรู้ด้านตำราก็กลับมาช่วยเสริม คือ มาเป็นแกน หรือเป็นหลักเชื่อมโยงในหมู่ท่านผู้รู้ธรรม และได้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ให้มีสื่อสำหรับหมายรู้กัน และพูดกันเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ในเมื่อจะพูดตามแนวของตำราหรือคัมภีร์ ก็เกิด มีคำถามขึ้นมาว่าจะพูดเรื่องอะไรดี

ที่นี่ เท่าที่อาตมภาพทราบ ที่ประชุมนี้ ดูเหมือนจะ มีความสัมพันธ์หรือสืบเนื่องมาจากโครงการที่เรียกว่า "การพัฒนาตน" จึงมานึกว่า ควรจะพูดเรื่องการพัฒนา ตนนี้แหละ เอาเรื่องที่เป็นหลักของโครงการนี้



## หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน\*

— ๑ —

### ความเข้าใจเบื้องต้น

เป็นอันว่าจะพูดเรื่องการพัฒนาตน ตามหลักวิชา หรือตามเนื้อหาในคัมภีร์

ที่นี่ พอดังชื่อเรื่องการพัฒนาตน ซึ่งเป็นชื่อของโครงการ หรือเป็นชื่อของกลุ่มที่มาประชุมนี้ อย่างน้อยก็เกิดปัญหาขึ้นมาว่า

คำว่า พัฒนาตน นี้ ตรงกับหลักธรรมข้อไหน หรือหัวข้อธรรมว่าอย่างไร

---

\* หนังสือเล่มเล็กนี้แสดงหลักการทั่วไปพอเป็นพื้นฐาน ผู้ต้องการเข้าใจความสัมพันธ์ภายในระบบให้ชัดเจนขึ้น พึงดูหนังสือ *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร* หรือ “บทเพิ่มเติม: ชีวิตที่เป็นอยู่ดี ด้วยมีการศึกษาทั้ง ๓ ที่ทำให้พัฒนาครบ ๔” ในหนังสือ *พุทธธรรม* (ฉบับเดิม), พ.ศ. ๒๕๕๔, หน้า ๓๔๒-๓๗๔

## ที่มาของคำว่า “พัฒนา”

คำว่า *พัฒนา* นี้ ในวงการของนักตำราทางธรรมหรือนักคัมภีร์ไม่ค่อยคุ้นกัน รู้สึกว่าเป็นศัพท์ค่อนข้างใหม่ ในวงการศึกษาศาธรรมแต่เดิมมาไม่ได้นิยมใช้คำนี้ และในเมืองไทยโดยทั่วไปในชีวิตประจำวันถอยหลังไปสัก ๓๐-๔๐ ปี ก็ไม่ค่อยได้ยินคำว่า *พัฒนา* จะได้ยินบ้างแต่คำว่า *วัฒนา* ซึ่งโดยมากจะใช้ในคำอวยชัยให้พร เช่นว่า *ขอให้วัฒนาสถาพร* อะไรทำนองนี้

คำว่า “พัฒนา” นี้ อาตมภาพเข้าใจว่ามาได้ยินกันมากขึ้นในสมัยหลังการปฏิวัติ พ.ศ. ๒๕๐๐ หรือหลังปีฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษ คือหลังจากการปฏิวัติคราวนั้นแล้ว ก็ปรากฏว่าทางบ้านเมืองได้มีนโยบายเร่งรัดการสร้างความเจริญของประเทศชาติ และได้นำเอาคำว่าพัฒนามาใช้กันมาก แม้กระทั่งเป็นชื่อหน่วยราชการใหญ่ๆ เช่น กระทรวงพัฒนาการแห่งชาติ บางหน่วยก็ยังมีอยู่

จนกระทั่งปัจจุบัน เช่น สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท กรมการพัฒนาชุมชน อะไรทำนองนี้ ก็เลยนิยมใช้คำว่าพัฒนากันมากขึ้น จนกระทั่งถึงกับเรียกชื่อยุคสมัยต่อแต่นั้นว่าเป็น *ยุคพัฒนา*

นับแต่นั้นก็ได้พัฒนากันมาจนบัดนี้เป็นเวลาเกือบ ๓๐ ปีแล้ว ความรู้สึกที่เน้นกันมากในสมัยก่อน ที่ประชาชนมองเห็นชัดก็คือ การสร้างถนนหนทาง ตลอดจนอาคารตึกรามสมัยใหม่ต่างๆ อันนี้เด่นมาก และคำว่าพัฒนานี้ก็ได้เข้าไปแม้กระทั่งในวัด ในวัดก็รู้สึกกันว่าจะต้องพัฒนา

คำว่าพัฒนาในสมัยนั้น ฟังความรู้สึกผูกพันกับความเจริญแบบใหม่ๆ เช่น อาคารแบบสมัยใหม่เป็นต้น อย่างน้อยถ้าจะพัฒนาก็ต้องมีอาคารสิ่งก่อสร้าง มีตึกที่สวยงามใหญ่โต แล้วก็มีความรู้สึกต่อไปในทางตรงข้ามว่า ถ้ามีป่ามีต้นไม้ก็ไม่พัฒนา

ฉะนั้น วัดต่างๆ ก็มีการตัดต้นไม้กันเป็นการใหญ่ วัดไหนมีต้นไม้มากก็แสดงว่าวัดนั้นยังไม่ได้มี

การพัฒนา ที่ได้พัฒนาที่นั่นต้องพ้นจากความเป็นป่า ต้นไม้เป็นเครื่องหมายของป่า ป่าก็แสดงว่าอาจจะเถื่อน เมื่อเถื่อนก็แสดงว่าลำห้วยไม่พัฒนาดังนั้นจึงมีการตัดไม้ นิยมสร้างเป็นคอนกรีตกันขึ้นแพร่หลายทั่วไป

### จากพัฒนาวัตถุ หันมาเน้นพัฒนาจิตใจ

ความรู้สึกนี้ได้สืบกันนานพอสมควร จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้เอง ก็เริ่มบ่นกันขึ้นมาว่าประเทศเราพัฒนาเกินไป พัฒนากันมา ดูเหมือนจะมีปัญหามากขึ้น มีสิ่งชั่วร้ายไม่ดีไม่งามมากมาย เป็นต้นว่าอาชญากรรม ความเสื่อมโทรมทางศีลธรรม ความเสื่อมโทรมทางจิตใจอะไรต่างๆ ก็เลยพูดกันว่า เราเห็นจะพัฒนาวัตถุกันมากเกินไปแล้ว พัฒนาผิดพลาดแล้ว จะต้องหันมาพัฒนาคนกันให้มากๆ ตอนนี้ก็พูดกันเกร่อ มีการเน้นการย้ำว่าจะต้องมาพัฒนาคนให้มาก

คำว่า *การพัฒนาคน* ในที่นี้ ก็ไม่ใช่ไปเน้นด้านการพัฒนาความสามารถหรือความรู้ในวิชาการวิชาชีพอะไรต่างๆ แต่หมายถึงพัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่นศีลธรรม หรือพูดลึกลงไปก็คือ พัฒนาจิตใจนั่นเอง เดียวนี้ก็เลยมาพูดย้ำว่า เราจะต้องพัฒนาจิตใจให้เจริญควบคู่กันไปกับการพัฒนาวัตถุ และในเมื่อยุคหรือช่วงเวลาที่ผ่านมาไปแล้ว ได้เน้นการพัฒนาวัตถุมาก ช่วงนี้ก็เลยหันมาเน้นการพัฒนาจิตใจมากขึ้น

เมื่อพูดถึง “*การพัฒนาจิตใจ*” ก็เป็นเรื่องภายในส่วนลึก บุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล หรือช่วยแนะนำอะไรต่างๆ ให้ แต่ว่าถึงตัวแท้จริงแล้ว ทุกคนต้องมีการพัฒนาตนเอง ดังนั้นการพัฒนาจิตใจก็จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาตน เมื่อพัฒนาตนก็ตรงกันเข้ากับชื่อโครงการนี้ เป็นอันว่าที่เรียกว่าการพัฒนา

ตุนั้น ก็ตรงกับเรื่องสำคัญ ที่จะต้องใช้ต้องเน้น  
ต้องย้ำกันในยุคสมัยนี้เป็นอย่างดีทีเดียว

ที่นี้ก็ต้องมาคิดว่า การพัฒนาตนตรงกับศัพท์  
ธรรมหรือหลักธรรมข้อไหน

### พัฒนาจริง ต้องให้ถึงภาวนา

พัฒนา ก็แปลว่าเจริญหรือทำให้เจริญนั่นเอง  
ที่นี้มาดูทางธรรมก็ปรากฏว่า คำว่า **เจริญ** เราใช้  
กันมานานแล้วในวงการธรรม ตั้งแต่สมัยโบราณ  
เช่น ถ้าปฏิบัติวิปัสสนา เราก็เรียกว่าเจริญ  
วิปัสสนา หรือถ้าไปปฏิบัติในทางเมตตา สร้าง  
เมตตาธรรมให้เกิดขึ้นในใจ เราก็เรียกว่าเจริญ  
เมตตา มาทำอานาปานสติก็มีภูฐาน กำหนดลม  
หายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ทำให้จิตเป็นสมาธิ  
สงบ เราก็เรียกว่าเจริญอานาปานสติก็มีภูฐาน  
หรือเจริญอานาปานสติสมาธิ ตลอดกระทั่งว่า  
สร้างกุศลให้มากเราก็เรียกว่าเจริญกุศล

คำว่าเจริญจึงเป็นศัพท์ที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเราใช้กันมานานแล้ว ปัจจุบันก็ยังมิได้โดยสืบทอดมาจากโบราณนั่นเอง

ในเมื่อคำว่า พัฒนา แปลว่า เจริญ เราก็โยงได้ว่าที่จริงเราใช้ พัฒนา กันมานานแล้ว คือ คำว่าเจริญนั่นเอง ซึ่งใช้กับศัพท์ธรรมต่างๆ มากมาย

พอได้ศัพท์นี้แล้วก็ไปดูอีกทีว่า คำว่า *เจริญ* ซึ่งเป็นศัพท์ภาษาไทยนั้น ถ้าไปเทียบกับคำบาลีเดิมที่เป็นต้นตอ จะได้แก่หลักธรรมอะไร ก็เห็นได้ง่ายเลยทันที

อย่างคำเมื่อกี้ว่า เจริญวิปัสสนา ทางพระเรียกว่า *วิปัสสนากาวนา* เจริญสมณะก็เรียกว่า *สมณกาวนา* เจริญเมตตาท่านก็เรียกว่า *เมตตาภาวนา* เจริญอานาปานสติท่านก็เรียกว่า *อานาปานสติภาวนา* เจริญสมาธิเป็น *สมาธิภาวนา* เจริญกุศลเป็น *กุศลภาวนา* ก็ชัดเลยทุกคำ ลงภาวนาหมด

เป็นอันว่าตัวจริงของเจริญ ก็คือศัพท์ว่า

“ภาวนา” นี้เอง

คำว่า **ภาวนา** แปลว่าการเจริญ เป็นอันว่า ได้ศัพท์แล้ว ตอนนี้เมื่อจับศัพท์ได้ เรามาดูความหมายกันอีก อาตมภาพลองค้นดู เวลาท่านใช้คำว่า ภาวนา หนังสืออรรถกถาจะอธิบาย (เขาเรียกว่าไขความ) ไขความว่า ภาวนาแปลว่าอะไร พบทุกแห่งแปลภาวนาว่าพัฒนา ก็เลยไปตรงกันเข้าอีก

ยกตัวอย่าง เช่น บาลีในพระไตรปิฎกพูดว่า *ภาเวติ* ซึ่งเป็นรูปกริยาศัพท์ของภาวนา อรรถกถาก็อธิบายว่า *ภาเวติ* ได้แก่ *วฑฺฒเตติ* วฑฺฒเตติ ก็คือ วัฒนา หรือ พัฒนา ก็เป็นอย่างนี้ หรือ *ภาเวตุวา* ก็อธิบายว่าได้แก่ *วฑฺฒเตตุวา* ซึ่งเป็นอีกรูปหนึ่งของภาวนา ภาวนาเป็นศัพท์ วัฒนา เป็นคำไขความ ตกลงว่า ที่เราใช้พัฒนาก็ไม่ไปไหน ก็ตรงกับคำว่า วัฒนา ซึ่งเป็นคำอธิบายของคำว่า ภาวนานั้นเอง

เป็นอันว่าเดี๋ยวนี้นิยมใช้คำว่า **พัฒนา** ก็ใช้ได้



ไม่ผิด เพราะเป็นอีกรูปหนึ่งของคำว่า ภาวนา นั่นเอง และอาจจะเหมาะกับสมัยปัจจุบัน เพราะว่าเดี๋ยวนี้คำว่า ภาวนา มีความหมายในภาษาไทยที่ออกจะคลาดเคลื่อนและก็แคบไปเสียแล้ว

เวลาพูดถึงคำว่า ภาวนา คนสมัยปัจจุบันไม่ค่อยจะเข้าใจว่าเป็นการพัฒนา หรือทำให้เจริญเสียแล้ว แต่มักจะมองเป็นว่าภาวนาก็คือการสวดมนต์บ่นคาถา หรืออาจจะไปถึงว่าเป็นสวดมนต์พินคาถาไปก็ได้ เพราะฉะนั้น คำว่า ภาวนา ในภาษาไทยจึงมีความหมายแคบ และบางทีคลาดเคลื่อนไม่ค่อยตรงเท่าไรเลย

แต่ที่จริงในบาลี *ภาวนา* ก็มีความหมายเท่ากับพัฒนา แต่ในภาษาไทยไม่ได้เข้าใจอย่างนั้นเสียแล้ว ฉะนั้นถ้าเราใช้คำว่าพัฒนาก็จะสื่อความหมายได้ง่ายขึ้น แต่ในเวลาเดียวกันต้องจับโยงให้ได้ด้วยว่า *ตัวแท้ตัวจริงของมันในทางธรรมนั้น พัฒนาก็คือภาวนานั้นเอง*

เป็นอันว่า วันนี้เอาตมภาพมาโยงศัพท์พัฒนา  
เข้าไปหาตัวหลักเดิม คือ *ภาวนา* ได้แล้ว ทีนี้ก็มา  
พิจารณาความหมายของคำว่า *ภาวนา* กันต่อไป

### ถ้อยคำสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาตน

*ภาวนา* ที่เราแปลว่าเจริญนั้น ถ้าแปลออก  
ศัพท์หรือแปลโดยพยัญชนะ ก็แปลว่า ทำให้เกิดให้  
มีขึ้น หรือทำให้มีให้เป็นที่ขึ้น หมายความว่า อะไรที่  
ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้น อะไรที่ยังไม่เป็น ก็ทำให้เป็น  
ขึ้น หรือว่าโดยเฉพาะท่านหมายถึงกุศลธรรม กุศล  
ธรรมอันใดยังไม่เกิดขึ้นก็ทำให้เกิดขึ้น อย่างนี้เรียก  
ว่าภาวนา ความหมายนี้เรียกว่า ความหมายตาม  
ตัวอักษร ส่วนความหมายที่แปลออกไปทางเนื้อ  
ความจับเอาสาระ ท่านมักแปลกันว่า *การฝึกอบรม*

*ภาวนา* แปลว่าการฝึกอบรม นี่เป็นการแปล  
เอาใจความ และแปลต่อไปได้อีกว่า ทำให้เจริญ  
ทำให้เพิ่มพูนขึ้น

พออธิบายความหมายของภาวนาว่าเป็น การทำให้เกิดให้มีขึ้น หรือทำให้มีให้เป็นขึ้น ตลอด จณการฝึกอบรม ทำให้เจริญเพิ่มพูนมากมายออกงาม ขึ้นมา ก็เลยไปโยงกับศัพท์ธรรมอื่นๆ เข้าด้วยอีก ที่ อยู่ในชุดเดียวกัน ซึ่งทางพระเรียกว่า ไวยาจัน คือ คำที่มีความหมายอย่างเดียวกัน หรือใช้แทนกันได้ ก็เลยต้องจับศัพท์ที่อยู่ในกลุ่มนี้มาพูดด้วยกันหมด จะขอจับโยงศัพท์สำคัญเข้ามา ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องการพัฒนาตนด้วยกันทั้งสิ้น

มีศัพท์สำคัญอยู่ ๓ ศัพท์ ซึ่งนักศึกษาศาธรรม ควรจะรู้เป็นอย่างยิ่ง คือ

#### ๑. ภาวนา ที่พูดมาแล้ว

๒. ทมะ ซึ่งมีอยู่ด้วยในหลักธรรมที่เรารู้จักกัน มาก คือหลักการครองเรือน ที่เรียกว่า *ฆราวาสธรรม ๔* (ข้อ ๒) อันได้แก่ *สัจจะ* (ชื่อสัตย์จริงใจ) *ทมะ* (ฝึก ตัวปรับใจ) *ขันติ* (เข้มแข็งทนได้) *จาคะ* (รู้สละ มีน้ำใจ)

*ทมะ* แปลว่า *การฝึก* เป็นข้อสำคัญมาก บางทีเราพูดถึงน้อยไป เดี่ยวจะพูดถึงว่ามันสำคัญอย่างไร

๓. **สิกขา** สิกขาเป็นคำภาษาบาลี ถ้าใช้อย่างภาษาสันสกฤต ก็เรียกว่า ศีกษา สิกขา หรือ ศีกษา มีความสำคัญมาก ทางพระพุทธศาสนา มาในคำว่า “ไตรสิกขา” การฝึกอบรมทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา กระบวนการทางปฏิบัติทั้งหมด เรียกว่า *ไตรสิกขา*

สิกขา แปลว่า การศึกษา การเรียนรู้ การสำเนียง การฝึกฝนอบรม

ทุกศัพท์มีความหมายว่าเป็นการฝึกทั้งนั้น *ภาวนา* ก็คือการฝึกอบรม *ทมะ* ก็แปลว่า การฝึกฝน *สิกขา* ก็แปลว่า การฝึกฝนเรียนรู้ ก็อยู่ในพวกเดียวกัน แล้วก็มี ความหมายอื่นๆ แยกกระจายออกไป ตกลงว่ามีศัพท์สำคัญ ๓ อย่างที่จะต้องรู้ต้องเข้าใจอยู่ในชุดเดียวกัน

## คนจะประเสริฐ ก็เพราะพัฒนาตน

พระพุทธศาสนานี้เรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกตน หรือศาสนาแห่งการศึกษาก็ได้ แต่ถ้าจะให้ตรงกับที่เป็นหัวข้อในที่นี่ ก็เรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน ที่เรียกอย่างนี้ก็มีเหตุผลรองรับอย่างดี

*ประการที่ ๑* หลักธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นแกนกลาง เป็นทั้งหมดของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา คำว่า *ภาวนา* ก็อย่างที่ยกตัวอย่างเมื่อกี้ เราใช้ในเรื่องการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง จะเจริญเมตตาก็เป็นเมตตาภาวนา เจริญกุศล ทำกุศลให้เกิดมีก็เป็นกุศลภาวนา เจริญอานาปานสติก็อานาปานสติภาวนา เป็นเรื่องการพัฒนาตนหรือฝึกฝนตนทั้งนั้น เพื่อให้เกิดมีกุศลธรรมเหล่านั้น คำว่า *ภาวนา* จึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั่วไปทั้งหมด

ที่นี้เรื่องสิกขาก็อย่างที่พูดเมื่อกี้ว่า ไตรสิกขา

ครอบคลุมการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา  
เราเรียกกันง่ายๆ ว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา**

ส่วนหมะนั้นปรากฏว่าท่านใช้มากในรูปที่แสดง  
คุณสมบัติของบุคคล ซึ่งจะพูดในเหตุผลข้อที่ ๒

**ประการที่ ๒** บุคคลที่สูงที่สุดในทางพระพุทธ  
ศาสนา หรือผู้ได้บรรลุเป้าหมายในทางพระพุทธ  
ศาสนา ท่านเรียกว่า บุคคลที่พัฒนาตนแล้ว หรือมี  
ตนอันพัฒนาแล้ว หรือมีตนอันฝึกแล้ว

ถ้าหากไปดูความในภาษาบาลี ไม่เอาศัพท์  
ภาษาไทย เพราะไปดูพระไตรปิฎกภาษาไทยอาจ  
จะสังเกตไม่ชัด พระไตรปิฎกบาลีมีศัพท์เรียกคนที่  
บรรลุจุดหมายในทางพระพุทธศาสนาว่า เป็น  
บุคคลที่มีตนอันพัฒนาแล้ว มีตนอันเจริญแล้ว มี  
๒ ศัพท์ โดยเอาศัพท์ว่า **ภาวนา** กับ **ทมะ** มาใช้

คำที่เอา**ภาวนา**มาใช้ ท่านเรียกว่า ภาวิตัตตะ  
แปลว่า บุคคลผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว ภาวิตะเป็นรูป  
คุณนาม หรืออย่างที่ภาษาอังกฤษเรียกว่ากริยา

ช่อง ๓ ของภาวนา แปลงง่าย ๆ ว่าผู้ที่ได้ภาวนาแล้ว รวม ภาวิตะ กับ อັตตะ (ตน) เป็น ภาวิตตตะ แปลว่า ผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว ทำให้เจริญแล้ว

พระพุทธเจ้า เวลาคนมาถามปัญหา บางที เขาทักพระองค์ว่า ท่านภาวิตตตะ ท่านผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว

ส่วนคำว่า ทัมะ ก็ใช้อย่างเดียวกัน เป็นรูป กิริยาช่อง ๓ ได้แก่ ทันตะ ใช้ในรูปว่า อັตตทันตะ อັตตทันตะ แปลว่า ผู้มีตนอันฝึกฝนแล้ว อັตตะ ตน + ทันตะ ฝึกฝนแล้ว

สองศัพท์คือ ภาวิตตตะ กับ อັตตทันตะ นี้เป็น คำที่ใช้เรียกพระพุทธเจ้ามากที่สุด และเรียกพระอรหันต์ด้วย บางแห่งก็ใช้กับพระอริยบุคคลทั่วไป ลงมาถึงพระโสดาบันก็พอได้ แต่ตามปกตินิยมใช้กับพระอรหันต์ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

ในคาถาหนึ่ง ท่านกล่าวว่า มนุสฺสภูตํ สมฺพุทธํ อุตฺตมํ สมหิตํ ไปเรื่อยจนถึงคำว่า เทวปิ นํ นมฺสฺสนฺติ บอกว่า พระสัมพุทธเจ้า ทั้งที่ทรงเป็น

มนุษย์นี้แหละ แต่เป็นผู้ได้ฝึกฝนพัฒนาตนแล้ว เป็นผู้มั่งคั่งตั้งมั่น แม้แต่เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ นี่เป็นการแสดงถึงความเคารพยกย่องเชิดชูท่านที่ได้พัฒนาตนแล้ว ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐสูงสุด

ในอีกคาถาหนึ่ง พระพุทธศาสนาสรรเสริญ คนที่พัฒนาตนแล้วว่า *ทนต์ เศฏฐี มนุสเสสุ* แปลว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนแล้วประเสริฐสุด ไม่ใช่ประเสริฐเฉพาะในหมู่มนุษย์เท่านั้น *วิชชาจรณสมปนโน* *โส เศฏฐี เทวมานุเส* ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และทวยเทพ เทวดาทั้งหลายแม้แต่พรหมก็เคารพบูชา

เป็นอันว่า หลักในพระพุทธศาสนา เกิดทุนการ พัฒนาตนมาก ผู้พัฒนาตนแล้วเป็นสุดยอดของบุคคล ที่ได้รับการสรรเสริญในพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนเป็นแกนของการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา นี้ก็คือได้เข้ามาสู่จุดที่เป็นเป้าหมายแล้ว



## หลักการฝึก

### จุดเริ่มต้น ของการพัฒนาตน

ต่อไป เมื่อได้เข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ควรพิจารณารายละเอียดเพิ่มเติมว่า ในเมื่อการพัฒนาตนมีความสำคัญ และบุคคลที่พัฒนาตนแล้วเป็นบุคคลที่บรรลุจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา เราจะมีวิธีการพัฒนาตนอย่างไร

ที่นี่ ก่อนจะมีการพัฒนาตนว่าจะทำอย่างไร ก็จะต้องมีความเชื่อพื้นฐานก่อนว่า คนเรานั้นพัฒนาได้ อันนี้เป็นความเชื่อที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา คือเชื่อว่ามนุษย์นี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อย่างในพระพุทธคุณถ้าท่านสังเกต สวดไปจะมีคำว่า *อนุตตโร บุริสทम्मสารถิ* แปลว่า เป็นสารถีฝึก

บุรุษที่ควรฝึก ผู้ยอดเยี่ยม ไม่มีคนอื่นยิ่งกว่า

ขอให้สังเกตว่า ในคำว่า “ปริสทมม” นั้น ตัว  
*ทมม* ไม่ใช่ *ทมม* ที่แปลว่า ธรรม ที่เป็นกุศลธรรม  
 หรืออกุศลธรรม หรือ ธรรม ความดี ความชั่ว เป็น  
 ท. ไม่ใช่ ธ.

ทัมมะ นี้เป็นรูปหนึ่ง เป็นรูปคุณนามของ  
 “ทมะ” ที่กล่าวมาเมื่อก็ แสดงว่า ทมะ มีความ  
 สำคัญ จึงมาปรากฏตัวอยู่ในบทพุทธคุณนี้ด้วย

*ทมม* หมายความว่า คนเรานี้เป็นสัตว์ที่ฝึก  
 ฝนได้ ฝึกฝนได้ตั้งแต่ยังมีสัญชาตญาณป่าเถื่อน  
 ไปจนกระทั่งสูงสุดเป็นพระพุทธเจ้า อย่างในคาถา  
 เมื่อก็ว่า *มนุสฺสญฺตํ สมฺพุทฺถํ อุตฺตทฺนฺตํ สฺมาหิตํ* แปลว่า  
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งที่เป็นมนุษย์นี้แหละ พระ  
 องค์ฝึกอบรมตนแล้ว เป็นผู้มีจิตตั้งมั่น ท่าน  
 บรรยายคุณสมบัติต่อไปอีกหลายอย่าง แล้วลง  
 ท้ายว่า แม้แต่ทวยเทพทั้งหลายก็มีสังการ นอบ  
 น้อมเคารพบูชา

เป็นอันว่า พระพุทธศาสนาสรรเสริญการฝึกฝนตน และถ้าจะเทียบศัพท์ปัจจุบันก็เรียกว่า มนุษย์มีศักยภาพ พุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อันนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญมาก

แม้แต่ในหลักพระรัตนตรัย ข้อแรกในพระรัตนตรัยก็คือพระพุทธเจ้า ความหมายอย่างหนึ่งของพระรัตนตรัยก็คือ สร้างความมั่นใจให้พุทธศาสนิกชนว่า พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง เป็นผู้นำของเราที่แสดงว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พระองค์ก็เคยเป็นมนุษย์ปุถุชนมาก่อน แต่ได้ทรงบำเพ็ญบารมีสร้างสมคุณธรรม จนกระทั่งผลที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

ถ้าเราทั้งหลายเชื่อในพระองค์ เชื่อในพระปัญญาที่ตรัสรู้ เราก็จะเชื่อในตนเองด้วยว่าเรานี้ก็มีความสามารถ มีศักยภาพในตัวที่จะฝึกฝนตนเองได้อย่างพระองค์

เราจะเห็นว่า พระพุทธศาสนาเน้นประวัติ

การฝึกตนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านมีคัมภีร์ชาดกกันมากมาย ๕๕๐ ชาตินั้น จุดมุ่งหมายสำคัญก็เพื่อแสดงให้เห็นกระบวนการฝึกหัดอบรมตนหรือการพัฒนาตนของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่เป็นปุถุชน ตั้งแต่เป็นสัตว์เดรัจฉาน จนกระทั่งได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชนแล้ว ต้องมีกำลังใจ อย่าไปท้อว่าเราไม่สามารถพัฒนาตนได้ แม้แต่จะปรารถนาพุทธภูมิเป็นพระพุทธเจ้า ก็สามารบเป็นได้ด้วยการบำเพ็ญบารมี หลักพุทธคุณเป็นองค์พระรัตนตรัยข้อที่หนึ่ง ซึ่งจะสร้างความเชื่อมั่นอันนี้ขึ้นมา

ที่กล่าวมานี้เป็นหลักเป็นฐานเบื้องต้นทีเดียว และพระพุทธศาสนายังสอนหลักกรรมเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้อีกมากมาย เช่น การจำแนกบุคคลเป็น ๔ ประเภท เป็นดอกบัว ๔ เหล่า เป็นการสอนเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

พระพุทธเจ้าก็จะต้องมีญาณหยั่งรู้ความแตกต่างแห่งบุคคล ท่านเรียกว่า อินทรีย์ปโรปริยัตตญาณ ญาณหยั่งรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย ต้องรู้ว่ามนุษย์ยังอยู่ในระดับการพัฒนาตนต่างกันอย่างไร คนไหนควรจะสร้างความพร้อม ทำอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอย่างไร และทรงมีวิธีการของพระองค์ เพราะทรงเป็นสารถิฝึกบุรุษที่ยอดเยี่ยม พระองค์จึงทรงหาวิธีมาฝึกให้เขาพร้อม ให้มีอินทรีย์แก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ

หรืออีกข้อหนึ่งใน *ทศพลญาณ* เป็น *นानาวิมุตติกญาณ* ญาณหยั่งรู้วิมุตติ คือความสนใจและแน่วแน่มั่นคงในบุคคลที่แตกต่างกัน เป็นต้นซึ่งทำให้พระองค์เกี่ยวข้องกับบุคคลเหล่านั้น ในการสั่งสอนให้บรรลุผลสำเร็จ

เป็นอันว่า ในทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อพื้นฐานว่า *มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้* หรืออย่างที่ใช้ศัพท์สมัยปัจจุบันว่า มีศักยภาพอยู่ในตัวที่จะ

พัฒนาได้ พอมีหลักความเชื่อพื้นฐานอันนี้ โดยมีความสัมพันธ์กับหลักพระรัตนตรัย ก็มาถึงหลักการพัฒนาตนต่อไป

**การพัฒนาตน** หรือหลักการพัฒนาตนนี้ อาตมภาพขอพูดในขอบเขตของคำศัพท์ธรรม ๓ คำเมื่อก็คือคำว่า *ภาวนา* *ทมะ* และ *สิกขา* แต่ตอนนี้จะเปลี่ยนลำดับใหม่ จะเริ่มด้วยคำว่า *ทมะ* ไปยัง *สิกขา* แล้วจึงไป *ภาวนา*

ต้องทำความเข้าใจก่อนอีกอย่างหนึ่งว่า ศัพท์ทั้ง ๓ นี้ ความจริงเป็นเรื่องเดียวกัน คือเป็นเรื่องการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น แต่ท่านพูดด้วยศัพท์ต่างกัน หรือเน้นย้ำแง่ต่างแปลกกัน ที่จะให้ความหมายเด่นไปคนละด้านๆ หรือมาเสริมกันให้บริบูรณ์ ที่นี้เราลองมาดูการเน้นการย้ำในการพัฒนาตนนั้นว่าเป็นอย่างไร

## ขั้นตอนคร่าว ๆ ของการพัฒนาตน

**หลักที่ ๑** เริ่มด้วยข้อ **ทมะ** ซึ่งแปลว่าการฝึก อย่างที่กล่าวเมื่อกี้แล้ว ทมะนี้ท่านเลียนศัพท์มาจากการฝึกสัตว์ ขอให้สังเกตเรื่องการฝึกสัตว์แล้วจะเข้าใจเรื่องทมะด้วย

การฝึกสัตว์นั้นหมายถึงตั้งแต่ตอนแรกที่สัตว์อยู่ในป่าในไพร เกือบ พยศมาก แล้วเราก็เอามาฝึกๆ จนกระทั่งมันเชื่อง จนกระทั่งใช้งานได้ดีทำอะไรได้แปลกๆ ที่นี้ก็ไม่ถึงว่ามันจะทำได้

ในการฝึกสัตว์นั้นมีลำดับอยู่ ๒ ขั้นตอน

**ตอนที่ ๑** กำราบปราบพยศ เรียกว่า **ข่ม** หรือทำให้หายพยศ ทมะในแง่นี้เรามักแปลว่า การข่มใจ ตรงกับในหลักที่ว่าทำให้หายพยศ หรือกำราบปราบพยศอย่างที่ว่าเมื่อกี้ คือสัตว์ป่า เอามาจากป่าใหม่ๆ เอามาจากดงดิบ จากไพร ตอนแรกก็ทำให้หายพยศ ให้เชื่อง ทำให้พ้นจากอำนาจของสัญชาตญาณป่าเถื่อนนั่นเอง ตอนนี้เป็นขั้น

ที่ ๑ เป็นกระบวนการฝึกเริ่มแรก ที่นี้พอปราบหาย  
พยศดีแล้ว

ตอนที่ ๒ คือฝึกฝนปรับปรุงให้ทำอะไรๆ ได้  
ดียิ่งขึ้นไป จนกระทั่งสัตว์มีคุณสมบัติพิเศษมากมาย  
เรียกว่า *ทำให้วิเศษ* เช่นช้าง เราอาจจะฝึกเอามาใช้  
งาน เอามาลากซุง และใช้ทำอะไรต่างๆ อย่างพวก  
ละครสัตว์ เอาไปเล่นในทางสนุกสนานรื่นเริงก็ได้  
เอาช้างมายืนด้วยขาหลัง ๒ ขา เอา ๒ ขาหน้าจับ  
วงแหวน หรือจะเอาขาทั้ง ๔ มารวมกัน ฯลฯ เรื่องนี้  
ทางญาติโยมรู้ดี

รวมความว่า สัตว์นี้ฝึกแล้วจะทำอะไรได้  
แปลกๆ ไม่ว่าจะช้าง ม้า ไม่ว่าจะสัตว์อะไร แม้แต่ลิงที่  
ชนนักหนา คนก็ยังนำมาฝึกใช้งานและทำอะไรได้  
แปลกๆ อันนี้ท่านว่าเป็นเรื่องของการฝึก ฝึกแล้วก็  
ทำอะไรๆ ได้ดี เป็นอัศจรรย์

ที่นี้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพียงเดรัจฉานนั้น  
ฝึกแล้วยังมีคุณสมบัติที่ดี มีประโยชน์มากมาย ถ้า



เป็นคนที่ฝึกดีแล้ว จะดีปานใด ท่านเลยกล่าวเป็น  
คาถาออกมา ถ้าท่านอ่านคัมภีร์พระธรรมบท จะ  
พบคาถาว่า

วรมุสสตรา ทนตา                      อาชาไนยา จ สนิชวา  
กุญชรา จ มหานครา                    อตตทนต์ ตโต วรี

นี่พบอีกแล้ว คำว่า อตตทนต์ ผู้ที่ฝึกตนแล้ว  
หรือพัฒนาตนแล้ว

ท่านให้คิดว่า อัสดร สนิชพ อาชาไนย ช้าง  
สามัญ และช้างใหญ่ทั้งหลาย ฝึกแล้วล้วนดีเลิศ  
แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐยิ่งกว่านั้น

นี่แหละเรื่องของการฝึกตนที่เรียกว่าทมะ  
เอาหลักการฝึกสัตว์นั้นเองมาใช้ คนเราก็จะ  
คล้ายๆ อย่างนี้ ถ้าเราจะฝึกตัวเอง ก็คือ

๑. รู้จักข่มคุมบังคับใจ ควบคุมตัวได้ ไม่ยอม  
ตามกิเลสที่ทำให้เราพยศ ที่ดึงลงไปสู่ความชั่วร้าย  
ล่อเร้า เข้ายวน ยั่วยุ อะไรต่างๆ และข่มกำราบ  
ปราบพยศ ระวังความเคยชินที่ชั่วร้ายได้

**๒. ปรับปรุงตัวให้ดียิ่งขึ้นไป** ฝึกในคุณความดี ให้มีปัญญาความสามารถเจริญก้าวหน้าองงาม จนเป็น *อตตทนต์*

### ขั้นต้น รู้จักตั้งรับ

เมื่อพูดถึงหลัก *ทมะ* แล้ว ก็อยากจะพูดถึง หลักธรรมที่อยู่ในชุดเดียวกัน ซึ่งมี ๓ อย่าง ความจริงก็คือว่า *ทมะ* นั้นเองเป็นตัวจริง แต่บางครั้งในการสอนธรรมนั้น ท่านต้องการแยกแยะแจจแจง สอนกระจายให้เห็นแง่ด้านขั้นตอนข้อธรรมย่อย เพื่อให้มองเห็นวิธีปฏิบัติได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น

เรื่อง *ทมะ* นี้ บางทีก็ขอให้เห็นลำดับขั้นขั้นตอนเบื้องต้นละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ก็เลยแจจออกไป ธรรมในกลุ่มนี้ที่ควรนำมาเทียบกันมี ๓ อย่าง คือ

- ๑) *สังวร* คำนี้มีใช้ในภาษาไทย เข้าใจได้ ยินกันพอสมควร
- ๒) *สัจญมมะ* หรือ สังยมะ คำนี้ไม่ได้ยินบ่อย

นัก แต่ที่จริงใช้มากในทางธรรม ผู้เรียน  
หลักธรรมน่าจะเอามาศึกษาดู

๓) *ทมะ* เป็นตัวหลักใหญ่ กระจายลงไปข้าง  
ล่างเพื่อให้เห็นขั้นตอนยกเยื้องออกไป  
มากขึ้น ทำให้เห็นวิธีการที่จะเจริญก้าวหน้า  
ในธรรม หรือการดำเนินชีวิตที่ดี ๓  
อย่าง สามอย่างนี้มีข้อแตกต่างกันอย่างไร

๑. **สังวร** แปลตามตัวว่า ระวัง หรือ ปิดกั้น  
อันนี้เน้นในแง่รับเข้ามา คือคนเรารับสิ่งของภายนอก  
เข้ามาในตัว รับทางตาทางหู ทางจมูก ทาง  
ลิ้น ทางกาย ทางใจ ได้เห็น ได้ยินอะไรต่างๆ มี  
ประสบการณ์ เราก็รับเข้ามา

ที่นี้ การรับเข้ามานั้นมันก็มีทั้งทางบวกและ  
ทางลบ ทางบวกรับเข้ามาแล้วก็ผลดี เป็น  
ความดีงาม เป็นความเจริญก้าวหน้า ส่วนทางร้าย  
ฝ่ายตรงข้ามก็เป็นเรื่องความเสื่อมเสีย เป็นความ  
ชั่วเสียหาย หรือบางครั้งของนั้นเป็นกลางๆ แต่ใจ

รับไม่ดี วิธีรับหรือตั้งรับไม่ดี รับเข้ามาแล้วแปล  
ความหมายไม่ดี เอามาทำให้เกิดผลเสีย และเกิด  
อกุศลธรรมขึ้น ตรงข้ามกับอีกคนหนึ่งหรืออีกเวลา  
หนึ่ง เมื่อรู้จักฝึกตนแล้ว รับเข้ามาแล้วก็ทำให้เกิด  
ผลดีเป็นเรื่องกุศลธรรม

ขอยกตัวอย่าง เช่น มองเห็นคนประสบ  
ความทุกข์ นอนเจ็บปวด เดือดร้อนอยู่ พอเรามอง  
เห็นก็เรียกว่าได้รับเข้ามาแล้ว อาจเกิดกุศล  
ธรรมหรืออกุศลธรรมก็ได้ แล้วแต่ใจตั้งรับอย่างไร  
ท่านเรียกว่ามีมโนสิการอย่างไร ทำในใจอย่างไร

ถ้ามีมโนสิการดี ทำใจโดยดี โดยแยบคาย รู้  
จักคิด รู้จักพิจารณา ก็เกิดกุศลธรรม เกิดกรุณาขึ้น  
มา คิดสงสารอยากจะช่วยเหลือ ปลดเปลื้องเขาให้  
พ้นจากความทุกข์ หรืออาจเกิดปัญญา  
พิจารณาคือความเป็นจริงว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
นี้แหละ ชีวิตและโลก โลกและชีวิตเป็นอย่างนี้ เกิด  
ความเข้าใจสัจธรรมขึ้นมา จนถึงขั้นที่เกิดทั้ง

### ปัญญาและกรุณาก็ได้

เหมือนอย่างพระโพธิสัตว์ เจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนเสด็จออกบรรพชา ทรงเห็นนิมิต ๔ ประการ พระองค์เห็นแล้วก็เกิดความสังเวช เบื่อหน่ายใน ฆราวาสวิสัย และพิจารณามองเห็นแนวทาง ปฏิบัติที่สมควร เพื่อจะแก้ไขความทุกข์ของมนุษย์

แต่ที่นี้อีกคนหนึ่งหรืออีกเวลาหนึ่ง ตั้งใจรับไม่ดี มีอโยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยไม่แยบคาย กลับรู้สึกรังเกียจ ขยะแขยง เกลี่ยดั่ง เกิดโทสะ เกิดความไม่พอใจ กลายเป็นอกุศลธรรมไป

เพราะฉะนั้น เรื่องเดียวกัน ใจตั้งรับดีหรือไม่ ดีก็มีผลดีผลเสียต่างกัน

นี่เรื่องการรับรู้ เป็นด้านแรกของเรา ต้องใช้หลักสังวร ซึ่งเป็นเครื่องระวังปิดกั้น โดยปิดกั้นไม่ให้สิ่งร้ายเข้ามา เช่น หลักอินทริยสังวร ซึ่งเป็นหลักธรรมอย่างหนึ่งที่ท่านเน้นมาก กล่าวคือการสังวรอินทริยหรือสำรวมอินทริย

สังวร แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า สำรวม ที่ว่า สำรวมอินทรีย์ ระมัดระวังปิดกัน ท่านอธิบายว่า เมื่อรับรู้หรือว่าได้เห็นได้ยินสิ่งต่างๆ ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ระวังไม่ให้อกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำจิตใจ นี่เป็นเรื่องสังวรระวัง ปิดกันไม่ให้สิ่งร้ายเกิดขึ้น ไม่เปิดรับสิ่งไม่ดี แล้วจะได้เปิดช่องให้แก่สิ่งที่ดี

## บังคับตนได้และปรับปรุงต่อไปจนสมบูรณ์

๒. **สัญญา** แปลว่าควบคุมบังคับ หมายถึง การรู้จักควบคุมบังคับตนในการแสดงออก เมื่อก็รับเข้า คราวนี้แสดงออก ในการแสดงออกของเรา ต้องมีการบังคับควบคุมให้ดี อย่าให้เกิดผลเสียหายเป็นโทษ โดยเฉพาะท่านเน้นในแง่อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น

พูดสั้นๆ ว่าเราต้องรู้จักควบคุมตนเอง ให้ตั้งอยู่ในศีล ในหลักความดีงาม เริ่มตั้งแต่ไม่ให้เบียด

เบียดคนอื่น ไม่ให้ก่อโทษผลร้ายต่อสังคม อย่างนี้ เรียกว่าสัญญาะ

**๓. ทมะ** เมื่อมีด่านในการรับดี และมีเครื่องควบคุมตนเองในการแสดงออกดีแล้ว ต่อไปนี้ก็เข้าสู่ขั้นตัวจริง คือ **ทมะ** ซึ่งแปลว่า **ฝึกฝนปรับปรุงตน** ที่นี้ก็ทำให้เจริญก้าวหน้าไปในคุณความดีจนถึงที่สุด คุณความดีมีอะไรก็ทำไปและทำจนเต็มที ท่านเรียกว่าทำให้เพน্থลย์

เป็นอันว่ามีครบ ๓ อย่าง คือ **สังวร สัญญาะ ทมะ** มี**สังวร** สำหรับปิดกั้นในการรับไม่ให้สิ่งชั่วร้ายเข้ามา มี**สัญญาะ** สำหรับควบคุมตนในการแสดงออก ไม่ให้เบียดเบียน ไม่ให้เกิดผลเสีย แล้วก็มี**ทมะ** ไว้ปรับปรุงตัว ให้เจริญงอกงามในคุณความดียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุด ก็เป็นอันครบกระบวนการปฏิบัติธรรมในแง่หนึ่ง

การที่อาตมภาพแยกหลักธรรมชุดนี้ขึ้นมา นั้น ก็ต้องการให้มองเห็นว่า เรื่องการฝึกตัวพัฒนาตน นี้ มีแง่ด้านต่างๆ ที่จะพิจารณาได้หลายอย่าง

### ผู้ฝึกคนอื่น คือผู้มาช่วยให้เขาฝึกตน

อนึ่ง มีข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ควรจะต้องพูดไว้ด้วย คือว่า ในเมื่อมีการฝึก และมีผู้รับการฝึกแล้ว (การฝึกจะเรียกว่า *ทมะ* หรือ *ทมนะ* หรือ *ทมะ* ก็แล้วแต่ เป็นเรื่องของไวยากรณ์ เรียกว่า *ทมะ* อย่างที่ว่ามีเมื่อฝึกแล้ว ส่วนผู้รับการฝึกก็คือ *ทมม* ใน *ปริสทมม*) จากนั้นก็ต้องมีผู้ฝึก เรียกว่า *ทมกะ*

ที่นี่ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ในทางพระศาสนา หรือทางธรรมนั้น ไม่ใช่คนอื่นจะมาฝึกเราได้ ความจริง ที่เรียกว่าผู้ฝึก หมายความว่า มาช่วยให้เราฝึกตนเอง

ผู้ฝึกคือผู้มาช่วยให้เราฝึกตนเอง เช่นอย่าง พระพุทธเจ้าทรงเป็น *ทมโก* แปลว่าผู้ฝึก หรือ *ทเมตฺตุ* *ทเมตฺตา* แปลว่าผู้ฝึกเหมือนกัน พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็น *ทเมตฺตา* เช่นในข้อความว่า *ภควา อทฺนตฺตานํ ทเมตฺตา* แปลว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ฝึก *อทฺนตฺตานํ* ซึ่งคนผู้ยังไม่ได้ฝึก



ที่นี้ผู้ฝึกอย่างที่ว่ามาเมื่อก็มีความหมายว่า มาช่วยให้คนเขาฝึกตนเอง การมาทำหน้าที่ช่วยให้ผู้อื่นฝึกตนเองนั้น ท่านเรียกว่าทำหน้าที่กัลยาณมิตร ฉะนั้นหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกอันหนึ่งจึงได้แก่หลัก**กัลยาณมิตร**

พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระองค์เป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย อย่างพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า สัตว์ทั้งหลายมีความเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา เราตถาคตเป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย ทำให้สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา พ้นจากความเกิด ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา พ้นจากความแก่ ผู้มีความตายเป็นธรรมดา พ้นจากความตาย เป็นต้น พ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส นี่คือทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร

ก็เลยมีหลักในพระพุทธศาสนาว่า ในกระบวนการฝึกนั้นสิ่งสำคัญจะต้องมีกัลยาณมิตรด้วย

ฉะนั้น ในสังคมของชาวพุทธ สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรจะลืมก็คือจะต้องพยายามสร้างสรรค์กัลยาณมิตรให้มีขึ้น เพื่อจะได้ให้สังคมนี้ดี มีศีลธรรม เราจะให้คนเขาพัฒนาตน ฝึกตนขึ้นมาเองนั้น มักจะหวังได้ยาก ถ้ามีกัลยาณมิตรเป็นตัวอย่างและช่วยแนะนำ ก็มีหวังมากขึ้น

ฉะนั้น ในสังคมขณะนี้ ถ้ามีความเสื่อมโทรมมาก ก็ต้องการกัลยาณมิตรมาก เพื่อจะได้ช่วยกันทำให้คนมีโอกาสพัฒนาตน อันนี้เรื่อง *ทม* ก็ขอผ่านไป

## หลักการศึกษา

การสร้างนิสัยนักศึกษา  
หรือ จิตสำนึกของนักพัฒนาตน

**หลักที่ ๒ ศึกษา** ในภาษาไทยเราใช้คำว่า  
ศึกษา ศึกษา ก็อย่างที่บอกเมื่อกล่าวเป็นเรื่องการ  
ฝึกฝน อบรมตน พัฒนาตนเหมือนกัน และเป็น  
หลักปฏิบัติทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนาทีเดียว

สมัยโบราณแปล **ศึกษา** ว่า สำเหนียก คำนี้  
เป็นคำเก่า ทุกวันนี้ไม่ค่อยได้ยิน ที่จริงเป็นคำที่ดี  
คำหนึ่ง มีความหมายลึกซึ้ง

**สำเหนียก** หมายความว่าอย่างไร เท่าที่พอ  
ทราบ สำเหนียก หมายความว่ารู้จักจับ รู้จักเลือก  
เอามาใช้ประโยชน์ เอามาใช้ฝึกฝนปรับปรุงตน

หมายความว่า เราไปได้ยินได้ฟังใครพูด เช่นมาฟังปาฐกถา ก็รู้จักสำเหนียก รู้จักจับ รู้จักเลือกสิ่งที่ดี มีสาระ สิ่งเป็นประโยชน์ ที่จะเอามาใช้ในการปรับปรุงตนเอง ใช้ประโยชน์เข้ากับตัวเองได้ แล้วหยิบมาใช้ในการปรับปรุงตนเอง นี้เรียกว่าสำเหนียก

ไม่เฉพาะในการฟังเท่านั้น ไม่ว่าจะไปเกี่ยวข้องกับอะไร ถ้ารู้จักสำเหนียก ก็จับเลือกได้ เลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเอง เอามาใช้ประโยชน์ได้ สำเหนียกนี้มีความสำคัญมากทีเดียว เป็นหลักปฏิบัติที่ดี เหมาะกับความหมายของคำว่าศึกษา เพราะฉะนั้น *ศึกษา คือ สำเหนียก*

ในเมื่อ ศึกษา แปลว่า สำเหนียก แล้ว เราจะเห็นแง่ของการศึกษาเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. ตอนที่เรารู้สำเหนียก เราจะเลือกเอามาใช้ประโยชน์ เราต้องรู้ต้องเข้าใจความมุ่งหมายว่าเราต้องการเอาไปใช้ทำอะไร ให้เป็นอะไร

๒. เราจะได้อะไร จะเอาอะไรมา ถ้าเรียกว่า  
 เป็นการเรียนรู้ จะเรียนรู้อะไร  
 ข้อหนึ่ง คือ เพื่อจะให้มันเป็นอะไร และข้อสอง  
 คือเพื่อจะให้เป็นอย่างนั้น จะต้องเอาอะไรมาใช้  
 โดยนัยนี้ เรื่องสำเนียงหรือศึกษาจึงมีส่วน  
 สำคัญ ๒ ชั้น

๑. ต้องตระหนักชัดมั่นอยู่ในเป้าหมายหรือ  
 จุดมุ่งหมาย
๒. จับเอาสิ่งนั้นๆ ที่จะใช้ประโยชน์มาให้ได้  
 จับให้ได้ตัวสาระสำคัญ  
 ฉะนั้น ในเรื่องการศึกษานี้ จึงมีข้อที่สร้าง  
 เป็นแนวปฏิบัติได้ ๒ อย่าง ๒ ด้าน หรือ ๒ ชั้นตอน  
 คือ คนที่เป็นผู้ศึกษา เป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ฝึกฝนตน  
 เองนี้ ควรมีลักษณะนิสัยหรือจิตสำนึกอยู่ในใจ ๒  
 ประการเป็นอย่างน้อย ซึ่งเป็นอย่างสำคัญ หรือ  
 เป็นหลักทีเดียว คือ
  ๑. ความคิดหรือความรู้สึกรักของจิตใจที่มุ่งสู่

เป้าหมาย

๒. ขอผู้เป็นคำคล้องจองว่า มองอะไร?  
เป็นการเรียนรู้ทั้งหมด

### เมื่อจิตมุ่งเป้าหมาย เรื่องจุกจิกก็หายไปเอง

แง่หนึ่ง **จิตมุ่งสู่เป้าหมาย** จะต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การมุ่งสู่เป้าหมายนั้นเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้ที่ตระหนัก ไม่ใช่เป็นเรื่องของความอยาก ความปรารถนา เช่นในการปฏิบัติธรรมนี้ท่านบอกว่าอย่าปฏิบัติโดยคิดอยากได้อยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้ก็ผิด เพราะเวลาเราอยากเราไม่ปฏิบัติ พอเวลาปฏิบัติเราไม่ได้อยาก

เวลาเราอยาก จิตหยุดจากการปฏิบัติมาอยู่กับความอยาก เวลาเราปฏิบัติจิตอยู่กับการปฏิบัติ ไม่ว่างที่จะอยาก อันนี้สำคัญมาก ฉะนั้นท่านก็เลยให้ระวังไว้ว่าอย่าไปอยาก

ที่ว่ามัววัดดูประสงค์มีเป้าหมาย ไม่ใช่ให้อยาก

แต่ให้รู้ คือ คนเราจะปฏิบัติต้องรู้เป้าหมาย รู้ตระหนักรู้ก่อน รู้อยู่แล้วจึงทำ ในเวลาที่ทำด้วยความรู้ตระหนักรู้ มันก็ไปเอง เช่นในเวลาเดินทาง ถ้าเราไม่รู้จุดหมายเราก็เดินทางไม่ถูก ได้แต่สับสนวุ่นวาย

ทีนี้เมื่อรู้เป้าหมายแล้ว ถ้าเราอยากในเป้าหมายแต่เราไม่ได้เดิน ก็ไม่มีประโยชน์อะไร ฉะนั้นเมื่อรู้ตระหนักรู้ในเป้าหมาย ต่อจากนั้นเราก็ทำ เมื่อทำความตระหนักรู้ในเป้าหมาย ก็ทำอย่างเดียว เดินดิ่งไปสู่เป้าหมายนั้นจนสำเร็จผล

ฉะนั้น ที่ว่ามุ่งสู่เป้าหมายจึงเป็นเรื่องของความรู้ตระหนักรู้ ไม่ใช่ความอยากความปรารถนาเอาละ เป็นอันว่าข้อที่หนึ่งมุ่งสู่เป้าหมาย

การมุ่งสู่เป้าหมายเป็นลักษณะของการฝึกฝนตนเองที่ดียิ่ง ไม่ต้องพูดถึงการปฏิบัติธรรมสูงส่งอะไร แม้แต่ในชีวิตประจำวัน คนที่จะเจริญก้าวหน้าจะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ การกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมาย เช่น คนขายของ ถ้าขายสินค้าของตน

โดยมีใจอยู่กับเป้าหมาย เป้าหมายก็คือขายของได้เงินมา แกจะไม่ใส่ใจ ไม่ถือเป็นอารมณ์กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เข้ามากระทบกระทั่ง

อย่างในสมัยก่อน เราพูดถึงคนจีนที่ขายของแกขายของไป มีเด็กบ้างผู้ใหญ่บ้างมาล้อเลียนด่าลามปามถึงพ่อถึงแม่ แกก็เฉย หัวเราะได้ ยิ้มได้ตลอดเวลา เพราะใจแกอยู่กับเป้าหมาย คือขายของได้ ก็คนเขามาซื้อของเรา เอาเงินมาให้เรา เราได้เงิน เราขายของได้ก็ใช้ได้ ดีใจแล้ว บรรลุเป้าหมาย แกจึงไม่ถือสาอารมณ์กับเรื่องถ้อยคำนอกเรื่องที่มากระทบกระทั่ง

ฉะนั้น คนที่มีลักษณะฝึกตนหรือพัฒนาตนจะต้องมีลักษณะนี้ด้วย คือมีใจมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อทำได้แบบนี้มันจะตัดอะไรต่างๆ เรื่องจุกจิก หยุ่มหยมกระทบกระทั่งเอนผ่านไปได้สบายๆ รวมแล้วจะมีผลดีหลายอย่าง

อย่างหนึ่ง จะมีผลดี คือ *ไม่มีเรื่องอะไร*



*กระทบกระทั่งใจ* ใครจะว่าอะไรก็ช่าง มันไม่กระทบมาถึงใจ เมื่อไม่มีอะไรกวนใจก็ตั้งใจทำสิ่งที่ตนปฏิบัติได้เต็มที่ ใจแน่วแน่เป็นสมาธิ เหมือนอย่างคนที่ทำงานเกี่ยวกับหนังสือ ใจมุ่งสู่เป้าหมาย ใจตระหนักรู้ชัดแล้ว แม้จะมีเสียงอะไรต่างๆ เอะอะตึงตัง บางทีไม่ได้ยินไม่รู้ด้วย นี่ก็คือลักษณะที่เป็นสมาธิ เพราะใจแน่วดังลงได้ง่าย มีจุดมุ่งหมายแล้วก็ทำงานไปจนสำเร็จ

ตอนนี้ก็จะเกิดผลดีข้อต่อไปคือ *มีนิสัยทำจริง* คนที่มีเป้าหมายแน่นอนแล้ว ทำอะไรก็ทำจริง ทำให้สำเร็จ จะเอาใจใส่ และคอยคิดวิเคราะห์พิจารณาหาทางว่าเรื่องนี้จะทำให้สำเร็จได้อย่างไร จะต้องใช้ความคิด ทำให้เป็นคนรู้จักคิด รู้จักวิเคราะห์พินิจพิจารณา และมีความรับผิดชอบเอาใจใส่ขยันหมั่นเพียรไม่อยู่นิ่งเฉย คนพวกนี้เฉยไม่เป็นในเมื่อมีหน้าที่จะต้องทำ

และในเมื่อเป็นคนขยันทำจริงอย่างนี้แล้ว ก็

จะมีนิสัยดีตามมาอีกอย่างหนึ่ง คือ เป็นคนที่**บังคับตนเองได้** ควบคุมตนเองได้ เพราะอะไร เพราะว่าเมื่อตั้งใจจะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ก็จะเก็ยจคร้านอยู่นิ่งไม่ได้ ก็ต้องทำก็ต้องบังคับตัวเอง ถึงเวลานั้น ถึงแม้จะเก็ยจไม่ยอมทำ ก็จะมีแรงบังคับตัวเองให้ทำ กลายเป็นคนขยันไป เป็นคนเอาชนะตนเองได้ บังคับตนเองได้ ควบคุมตนเองได้

นอกจากนั้นก็จะเป็นคน**อดทนรอผลได้** ใจที่มุ่งเป้าหมายรู้ว่าการกระทำนี้จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น รู้ว่าเราได้ทำเหตุไปแล้ว ขึ้นนั้นๆ ผลจะมาเมื่อนั้น รู้แบบนี้แล้วก็รอผลได้

แล้วนิสัยที่เข้าจุดโดยตรงก็คือ จะเป็นคนที่**แก้ไขปรับปรุงตัวอยู่ตลอดเวลา** เพราะว่าใจที่มุ่งสู่เป้าหมาย คอยคิด คอยพิจารณาเอาใจใส่เรื่องที่ต้องทำนี้ พอเห็นว่าอะไรที่จะต้องทำเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ ก็จะต้องปรับปรุงตัวให้เป็นให้ทำได้อย่างนั้น ต้องคอยปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามเหตุผล ก็เลย

มีนิสัยแก้ไขปรับปรุงตนเอง เข้าลักษณะเป็นเรื่อง  
ของ *ทม* นี่เป็นแง่ที่หนึ่งคือมีจิตมุ่งสู่เป้าหมาย

### เมื่อมองแบบเรียนรู้ ก็มีแต่ได้ตลอดเวลา

แง่ที่สอง *มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้* การ  
มองอะไรเป็นการเรียนรู้ เป็นลักษณะที่มีผลดี ไม่  
เฉพาะต่อการฝึกตนเท่านั้น แต่มีผลต่อด้านจิตใจ  
ของตนเองด้วย คนที่มองอย่างนี้มีแต่ได้ตลอด  
เวลา ไม่มีเสีย

การมองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ มีผลดี  
คล้ายๆ กับการมุ่งเป้าหมายที่ว่าเมื่อ *ก* คนที่มุ่งสู่  
เป้าหมาย ใครจะทำอะไร ถ้าเป็นเรื่องอื่นที่ไม่เข้า  
กับเป้าหมายของเขาแล้ว เขาไม่เก็บเป็นอารมณ์  
และก็ไม่เกิดความทุกข์

ที่นี้เมื่อมองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ เขาก็มอง  
แต่ว่าประสบการณ์ที่พบที่เห็นที่ได้ยินนั้น เขาจะได้  
อะไรหรือมีอะไรที่เขาจะได้บ้าง เขาได้เรียนรู้อะไร

บ้าง เมื่อเขามองอย่างนี้สิ่งที่มากระทบกระทั่งใจก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อคนอื่นพูดมา พูดดีก็ตาม พูดร้ายก็ตาม คนที่มีนิสัยมองอะไรเป็นการเรียนรู้หมด ก็มองหา แต่ว่า เอ! ในคำพูดของเขาเราจะได้เรียนรู้อะไร บ้าง อะไรเป็นประโยชน์เอามาใช้เอามาปรับปรุงตัวเองทำให้เกิดความดีงามความเจริญ เขาก็คอย สำเหนียกเลือกจับเอามา ใจแกมุ้งไปที่นั่น

ฉะนั้น คำที่ถือว่ากล่าวร้าย คำหยาบคาย คำไม่สุภาพ เขาจึงไม่สนใจ เห็นว่านอกเรื่อง มันก็เลยไม่กระทบ ก็เลยสบายใจ แถมยังมองหา ประโยชน์ได้จากคำกล่าวร้ายหรือคำหยาบคายนั้น ด้วย คนพวกนี้จึงมีแต่ได้ตลอดเวลา

อย่าว่าแต่คนที่พูดธรรมดาๆ หรือแนะนำ โดยสุภาพเลย แม้แต่ถ้าคนพวกนี้ไปเจออะคนที่รุนแรงกล่าวร้าย พูดด้วยเจตนาไม่ดีอย่างไรๆ คนพวกนี้ก็ไม่รู้สึกกระทบใจ มีแต่สบายตลอดเวลา เพราะ

มองแต่ว่า เออ นะ คราวนี้เราจะได้อะไรเพิ่ม  
ขึ้น จึงได้ประโยชน์ทุกครั้งทุกกรณี

ฉะนั้น คนพวกนี้จะเป็นอย่างไร คนพวกนี้ก็  
จะมีลักษณะที่เกิด **ปิติปราโมทย์อยู่เรื่อยไป**

**ปิติ** คือ ความอิ่มใจ **ปราโมทย์** คือ ความชุ่ม  
ชื่นใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ เขาจะอิ่มใจ ชุ่มชื่น  
ใจตลอดเวลา เพราะไม่ว่าไปพบอะไรก็ได้เรื่อย  
แถมบอกว่า เออ คราวนี้เราได้ความรู้นี้ ได้แง่คิดหรือ  
ข้อคิดนี้ เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ เดี่ยวเราจะเอา  
มาปรับปรุงตัวเอง แก้กัลดยเจริญก้าวหน้าตลอด  
เวลา คนพวกนี้เขาเรียกว่า **ไม่มีทางที่จะไม่เจริญ**

แล้วผลดีข้อต่อไปก็ต่อเนื่องมาอีก คือพอมี  
ความรู้สึกว่าได้ ก็เลยมีปิติ มีปราโมทย์ มีความสุข  
ใจสบาย ก็ทำให้มีสุขภาพจิตดี คนพวกนี้ไม่ถูก  
กระทบกระทั่ง เพราะไม่มีตัวตนออกมารับกระทบ ข้อ  
นี้สำคัญมาก

ที่นี้ พอแถมองอะไรด้วยความสบายใจ มี

ปิติ แก่ก็ไม่กระทบกระทั่ง ไม่โกรธไม่เคืองใคร ฉะนั้นจึงเกิดเพลินด้วยความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ในสังคม เพราะว่าเมื่อสบาย ไม่มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน การโกรธเคืองมีน้อย ปัญหาก็น้อย ก็เลยเป็นประโยชน์ทางสังคมไปด้วย

นี่แหละเป็นลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า **สำเนียง** นิสัยอย่างนี้เราเรียกว่านิสัยของผู้ใฝ่ศึกษาหรือ “นิศัยนักศึกษา”

ถ้าเราจะสร้างนักศึกษา ก็ควรสร้างให้เขามีนิสัยอย่างนี้ ต้องให้คนที่เรียนอะไรต่างๆ มีนิสัยอย่างนี้ มีนิสัยในการพัฒนาตนหรือนิสัยในการศึกษา เป็นคนใฝ่ศึกษาตลอดเวลา

**ทั้งมุ่งเป้าหมายทั้งใฝ่เรียนรู้ ต้องครบคู่จึงได้การ**

อย่างไรก็ตาม ขอแทรกนิดหนึ่ง คือ ลักษณะ ๒ อย่างนี้ต้องมีให้ครบ ถ้ามีไม่ครบอาจจะมีผลร้ายได้เหมือนกัน

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ว่ามีใจมุ่งสู่เป้าหมาย ถ้ามีข้อนั้นข้อเดียวอาจจะมีผลเสียได้ ผลเสียอะไร คนที่มีจิตใจมุ่งสู่เป้าหมาย ใจตัวเองเห็น อย่่างไรก็จะทำอันนั้นให้ได้ ดีอรันจะเอาอย่่างนั้น ให้สำเร็จ ไม่ยอมฟังใคร

ต่อไปประการที่สอง ก็เอาแต่ความสำเร็จ ของตัวเอง ไม่คำนึงถึงใครๆ ใครเป็นอย่่างไรก็ช่าง ฉันไม่เอาใจใส่หรือก ฉันจะทำเรื่องของฉันให้ สำเร็จบรรลุเป้าหมาย เอาเรื่องของฉันคนเดียว ใครเป็นอย่่างไร ฉันไม่เกี่ยว

หรือยิ่งร้ายกว่านั้น อาจเกิดโทษในการ เบียดเบียนด้วยซ้ำ คือเมื่อต้องการผลสำเร็จของ ตัวเอง ก็จะทำให้สำเร็จ และเพื่อผลสำเร็จของฉัน นั้น ฉันอาจจะทำร้าย หรือทำสิ่งที่เป็นโทษ เกิด ความเสียหายแก่คนอื่น หรือจะต้องเบียดเบียนใคร ก็ทำได้ ขอให้เป้าหมายของฉันสำเร็จก็แล้วกัน

ฉะนั้น การมุ่งสู่เป้าหมายอย่่างเดียวยังไม่

พอ ต้องมีข้อที่สองคุมไว้ด้วย คือการมองอะไรเป็น การเรียนรู้อย่างที่ว่าเมื่อกี้ นั้น จะทำให้การดำเนินสู่ เป้าหมายของเราเป็นไปในลักษณะที่ตรงข้ามกับ การเอาใจตัวเองหรือเอาแต่ตัวเอง

ทั้งนี้เพราะว่า การมองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ ทำให้การมุ่งสู่เป้าหมายเป็นไปพร้อมกับการรับฟัง ผู้อื่น การแสวงหาความรู้ และเน้นที่การแก้ไขปรับปรุงตนเอง ทำให้มีคุณสมบัติสำคัญเกิดขึ้นอีก ๒ อย่าง คือ ความเป็นผู้*ใฝ่ธรรม* รักธรรม (ธรรมกามตา หรือ ธรรมฉันทะ) และความเป็นคนที่*พูดกันง่าย* (ใสวจัสสตา) พร้อมทั้งนิสัยดีตอนและตรวจสอบตนเอง (พึงอ้าง พุทธพจน์ว่า *อตุตตนา โจทยตตนา ปฏิมิเสตมตตนา*) ถ้า อย่างนี้ ก็จะทำให้กระบวนการฝึกฝนพัฒนาตน เกิดความสมบูรณ์ขึ้น

ฉะนั้น ก็เป็นอันเสนอว่า ในหลักเรื่อง *ไตรสิกขา* นี้ ไม่ใช่จะรู้แต่ตัวไตรสิกขาว่ามีอะไรบ้าง แต่จะ ต้องรู้ด้วยว่าวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สิกขา หรือ การ



สำเนียง หรือการศึกษานี้เป็นอย่างไร โดยเฉพาะ  
ที่เรียกว่า จิตสำนึก หรือ นิสัยศึกษา

นิสัยศึกษานี้ต้องสร้างขึ้นให้ได้ เป็นนิสัย  
ในการพัฒนาตน ถ้าเราไม่มีคุณสมบัติข้อนี้อยู่ ถึงจะ  
รู้หลักหัวข้อของการศึกษา เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา  
บางทีมันก็สร้างไม่ขึ้น เพราะไม่รู้ว่าจะสร้างอย่างไร

ถ้าเรายังมีตัวตนอยู่อย่างเต็มที่ ไม่มีสองข้อ  
นั้นมาช่วย เราก็เอากิเลสปุณฺณออกมาเสริมตัวตน  
ก็ออกรับเรื่อย มีอะไรก็เอาตัวตนออกรับการ  
กระทบเรื่อยไป บางทีตัวตนนั้นมันพองขยายโต  
ใหญ่ออกไป ก็ยังมีโอกาสกระทบมากขึ้น ก็ยิ่งเจ็บ  
ปวดมีความทุกข์มาก คนที่ไม่พัฒนาตนก็จะมีตัว  
ตนขยายใหญ่ และยังมีทุกข์มาก

ที่จริง การพัฒนาคือการทำตนให้เบาบาง  
ไม่ใช่ทำให้ตัวใหญ่ขึ้น หมายความว่า ยึดมั่น  
พะวงกับตัวตนน้อยลง เพราะการพัฒนาตนหมายถึง  
ถึงการพัฒนาปัญญาด้วย

เมื่อมีปัญญาเข้าใจชีวิต เข้าใจตัวตนแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง คือพัฒนาตนแล้วก็บั่นทอนความยึดมั่นในตัวตนลงไป ทำให้มีความทุกข์น้อยลง

เหมือนนักฟันดาบที่เข้าใจเพลงอาวุธอย่าง แคล่วคล่องจัดเจน มั่นใจในความสามารถของตน ก็ฟันดาบทำกิจของตนไปโดยไม่มัวหวาดพะวงกับ ตัวตน ตรงข้ามกับคนไม่รู้วิธีต่อสู้ ซึ่งได้แต่คอยหวาดพะวงปกป้องตัวตน

ถ้าไม่ได้พัฒนาตน ก็มีความยึดมั่นในตัวตน มาก ตัวตนก็ออกรับการกระทบเรื่อยไป ก็มีแต่ทุกข์มาก มากขึ้น พอทพุนขึ้นเสมอ ทีนี้ พอได้ลักษณะนิสัยจิตสำนึกในการพัฒนาตนขึ้นแล้ว ก็ จะเข้ามาสู่ขั้นของการศึกษาอย่างที่ทราบกันดีแล้ว ที่เรียกว่าไตรสิกขา

### องค์ประกอบ ๓ ด้านของการศึกษา

**ไตรสิกขา** มี ๓ ข้อ เราเรียกกันเป็นภาษา  
ง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ความจริงในภาษา  
ของทางวิชาการ ทางธรรมแท้ๆ ท่านใช้ศัพท์ว่า

๑. อธิศีลสิกขา
๒. อธิจิตตสิกขา
๓. อธิปัญญาสิกขา

เรียกเต็มต้องเรียกอย่างนี้ แต่บางทีเราเรียก  
ง่ายๆ ว่า มี **ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา** ซึ่ง  
ไม่ถูกหลักวิชา

ถ้าจะเรียกให้สั้น ต้องเรียกว่า **ศีล สมาธิ  
ปัญญา** ซึ่งเป็นศัพท์สำหรับเรียกเป็นหมวดธรรม  
หรือเป็นการแบ่งประเภทเป็นจำพวก แต่ถ้าเรียก  
เป็นตัวการฝึกฝนเป็นสิกขา ต้องเรียกว่า อธิศีล  
สิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา

๑. อธิศีลสิกขา การฝึกฝนในศีลอันยิ่ง หรือ  
ฝึกฝนให้มีศีลยิ่งขึ้นไป

๒. อธิจิตตสิกขา การฝึกฝนในเรื่องจิตที่ยิ่ง  
หรือฝึกในเรื่องจิตให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๓. อธิปัญญาสิกขา การฝึกฝนในปัญญาอัน  
ยิ่ง หรือการฝึกฝนให้มีปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป  
ในขั้นนี้จะอธิบายไว้พอเป็นแนว

๑. **อธิศีลสิกขา** ที่เรียกสั้นๆ ว่า **ศีล** เป็น  
เรื่องชั้นนอก ชั้นกาย วาจา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น  
และกับสิ่งแวดล้อมทั่วไป การไม่เบียดเบียน ซึ่ง  
เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้  
อื่นในสังคม และปฏิบัติต่อวัตถุอุปกรณ์ทั้งหลาย  
ในทางที่ไม่เกิดโทษ

๒. **อธิจิตตสิกขา** เป็นการฝึกลึกเข้าไป มา  
สู่ชั้นจิตใจ คือการพัฒนาในเรื่องจิตใจของตนเอง  
ถ้าจะแจ่มแจ้งด้วยภาษาสมัยใหม่ อธิจิตตสิกขา ก็  
คือการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพจิตดี  
สมรรถภาพจิตดี และสุขภาพจิตดี

๑) คุณภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจมีคุณ

ธรรม เช่นมีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเคารพ มีความกตัญญู เป็นต้น

๒) สมรรถภาพจิตดี เช่น มีขันติ ความอดทน สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยว วิริยะ ความเพียร สติความระลึกเท่าทัน เป็นต้น เป็นจิตที่เข้มแข็ง มีความสามารถ มีความพร้อมที่จะทำงานได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตนี้ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อฝึกให้มีสมาธิแล้ว ก็จะใช้งานได้ดี เป็นบาทฐานของปัญญาต่อไป ใช้งานได้ดี เรียกว่า *กัมมณียัง* แปลว่า จิตที่ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่งาน

๓) สุขภาพจิตดี จิตที่มีสุขภาพดี ก็สบาย มีปีติ มีปราโมทย์ มีความเอิบอิ่ม แซ่มชื่น เบิกบาน ผ่องใส สบายใจ และทำใจให้สบายได้เรื่อยๆ

การฝึกตนในอธิจิตตสิกขา ก็อยู่ในเรื่อง ๓ อย่างนี้ คือมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

๓. **อธิปัญญาสิกขา** ฝึกอบรมในเรื่องปัญญา ปัญญาก็คือความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของกิเลส หรืออยู่ดีได้โดยไม่ต้องพึ่งพากิเลส พันทุกข์พ้นปัญหา ปัญญาเป็นตัวคุมท้าย ครอบกระบวนการฝึก

นี่เป็นการกล่าวโดยย่อ ที่เราปฏิบัติกันในทางพระพุทธศาสนาก็อยู่ในหลักเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ๓ ข้อนี้เท่านั้นเอง

### การศึกษา ๓ ด้าน สำหรับประชาชน

มีเกร็ดที่ควรทราบเพิ่มอีกว่า ตามปกติพระพุทธเจ้ามักจะทรงสอนเรื่องสิกขา ๓ หรือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา แก่พระสงฆ์ ไม่พบที่ทรงสอนแก่คฤหัสถ์ ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น ความจริงนั้นสอน

เหมือนกัน แต่ท่านมีถ้อยคำใหม่มาใช้เพื่อให้  
เหมาะกับคฤหัสถ์

จะเห็นว่ามีสิกขาสำหรับคฤหัสถ์ ๓ อย่าง  
เหมือนกัน แต่ใช้ศัพท์ใหม่เรียกว่า *ทาน ศีล* และ  
*ภาวนา* ได้ยินกันมาแต่โบราณว่า ทาน ศีล และ  
ภาวนา รวมเป็นชุดเรียกว่า *บุญกิริยาวัตถุ ๓* หรือ  
บุญกิริยา ๓ อย่าง แปลว่าการทำบุญ โดยมากใช้  
กับญาติโยมคฤหัสถ์ ความจริงก็คือ ไตรสิกขานั้น  
เอง แต่มีข้อแตกต่างอยู่ที่การเน้นย้ำขยายให้หนัก  
แน่นคนละด้าน

ของพระให้สังเกตดู จะเห็นว่าท่านเน้นด้าน  
ในมาก คือตัวเองภายในนี้เน้นหนัก ส่วนของ  
คฤหัสถ์เน้นด้านนอก ของพระมีอิศीलเป็นด้าน  
ภายนอกอยู่ข้อเดียว พอถึงข้อที่ ๒-๓ เน้นเรื่องภายใน  
คือ จิตกับปัญญา แต่ของคฤหัสถ์จะเห็นว่า

๑. *ทาน* เป็นเรื่องภายนอก การอยู่กับผู้อื่น  
ช่วยเหลือสงเคราะห์กัน

๒. **ศีล** คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความ  
เกี่ยวข้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ก็เป็น  
ด้านนอกเหมือนกัน

คฤหัสถ์ท่านเน้นด้านนอก เพราะคฤหัสถ์มี  
ชีวิตเกี่ยวข้องกับภายนอก อยู่ในสังคมวงกว้างทั่ว  
ไปของชาวโลกและยังเกี่ยวข้องกับวัตถุมาก ฉะนั้น  
จึงขยายความขั้นต้นกระจายออกไปมาก เป็นทาน  
กับศีล แต่สำหรับพระเน้นเรื่องนามธรรมด้านใน  
เน้นเรื่องจิตใจ คฤหัสถ์มีด้านในข้อเดียว คือ

๓. **ภาวนา** สำหรับคฤหัสถ์ **ภาวนา**ในที่นี้ ก็  
คือรวมข้อ ๒ กับ ๓ ของพระ ได้แก่ จิตตภาวนา  
และปัญญาภาวนา ทั้งฝึกอบรมจิตและพัฒนา  
ปัญญาเข้ามาอยู่ในข้อ ๓ เป็นภาวนาตัวเดียว ทั้ง  
**สมถภาวนา** และ **วิปัสสนาภาวนา** ก็อยู่ในภาวนาข้อ  
เดียวหมด

จึงเห็นชัดว่า สำหรับคฤหัสถ์นั้น ท่านเน้น  
ด้านนอกมาก กระจายข้อต้นออกไป เพราะว่าท่าน



กับศิลปินั้นในทางหลักวิชาบางแห่งถือว่าเป็นศัพท์  
แทนกันได้ด้วย ท่านก็เป็นศิลปินอย่างหนึ่ง เป็นส่วน  
หนึ่งของศิลปิน การแบ่งเป็นท่านกับศิลปิน ก็เป็นการ  
ขยายเรื่องศิลปินให้ชัดเจนออกไปอีก เป็นรูปธรรม  
เน้นวัตถุมากขึ้น เน้นภายนอกมากขึ้น

แม้แต่ด้านในสำหรับคุณศัพท์คือข้อภาวนา  
ท่านก็เน้นการเจริญเมตตา ซึ่งก็จะเห็นว่าเป็นเรื่อง  
ของความสัมพันธ์กับผู้อื่น การที่จะอยู่ร่วมกันด้วย  
ดี ตนเองก็มีจิตใจสุขสบายและก็อยู่กับผู้อื่นได้ดี  
ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วย

เป็นอันว่า แม้แต่เรื่องภาวนา ซึ่งเป็นด้านจิต  
และปัญญา สำหรับคุณศัพท์ท่านก็ไปเน้นข้อเมตตา  
ที่เกี่ยวข้องกับข้างนอกมาก

**บุญกิริยาวัตถุ ๓** ที่เรียกว่า **ทาน ศีล ภาวนา**  
นี้ บางแห่งท่านใช้อีกชื่อหนึ่งว่า **ทาน สัจจกมฺมะ และ**  
**ทมฺมะ** เป็นไวยากรณ์กัน

ท่านก็ทาน ศีลตรงกับ**สัจจกมฺมะ** ที่ว่าเมื่อ

คือการควบคุมตนเองในการแสดงออกเพื่อไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อสังคม และ**ทมะ** ก็ตรงกับคำว่าภาวนาอยู่แล้ว

ตัวแท้จริงตัวหลักใหญ่ก็อยู่ที่ทมะนั่นเอง สองข้อแรกเป็นการขยายหลักเบื้องต้นให้ชัดเจน ซอยละเอียดออกไป

นอกจากเรียกบุญกิริยาวัตถุแล้ว ในคัมภีร์อิติวุตตกะแห่งหนึ่ง ท่านบรรยายเป็นภาษาบาลีว่า **บุญญสิกขา**\* เรียกเป็นศัพท์ ก็คือ**บุญญสิกขา** นั่นเอง ก็สิกขานั้นแหละแต่เป็นสิกขาที่มุ่งคุณุหัตถ์ คือเน้นการฝึกในการสร้างเสริมคุณสมบัติที่ดี ที่เรียกว่า “บุญ” ให้เจริญงอกงามขึ้นในชีวิต หรือให้ชีวิตเจริญขึ้นในบุญเรียกว่า **บุญญสิกขา** มี ๓ ประการ คือ **ทาน ศีล ภาวนา** หรือ **ทาน สัจจญมะ ทมะ**

นี่เป็นความรู้ด้านหลักวิชา อาจไม่ค่อยพบกัน

---

\* พุ.อิติ. ๒๕/๒๐๐/๒๔๑

โดยเฉพาะ *สังกัญญา* *ทม* แทบจะไม่เคยพูดถึงกันเลย แต่ความจริงชุดนี้ก็ว่าตามหลักวิชาเหมือนกัน เป็นไวยากรณ์ของท่าน ศील ภาวนา

พูดถึงเรื่องสิกขามากก็พอสมควร คงจะผ่านได้ แต่ก่อนจะไปถึงภาวนาขอแทรกอีกนิดหนึ่ง

### เรื่องแทรก: เครื่องช่วยและเครื่องวัดการพัฒนา

สำหรับคำว่า พัฒนา นั้น ในภาษาบาลีมีศัพท์คล้ายกันอยู่คำหนึ่งเรียกว่า วุฒิ หรือ วัฒิ

วุฒิ แปลว่าความเจริญ มีรากศัพท์ (ธาตุ) เดียวกับพัฒนา วุฒิหรือวัฒนี้เป็นหลักธรรมสำหรับเอามาใช้ประกอบในการสร้างความเจริญหรือพัฒนา

ยกตัวอย่าง *วุฒิศรรม* ที่เป็นหลักธรรมเบื้องต้น ท่านสอนไว้มี ๔ ประการ เรียกเต็มว่า **ปัญญาวุฒิศรรม** แปลว่าธรรมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สำหรับช่วยในการพัฒนาตนด้านปัญญา คือ

๑. *สัปปริสุปัสสยะ* แปลว่า คบหาสัตบุรุษ  
 คบคนดีมีปัญญา มีคุณธรรม มีความรู้ความเข้าใจ  
 ในธรรม ซึ่งเป็นหลักความจริงความดีงาม

๒. *สัทธัมมัสสวนะ* ฟังธรรม ฟังคำสั่งสอน  
 ที่แสดงความจริงความดีงามนั้น

๓. *โยนิโสมนสิการ* ทำในใจโดยแยบคาย  
 รู้จักพิจารณาสิ่งที่ได้เล่าได้เรียน สามารถจับ  
 สำเนียงเอามาด้วยดี โยนิโสมนสิการเป็นตัวแกน  
 ของการสร้างปัญญา ที่เรียกว่าสำเนียงนั้นแหละ  
 คือ รู้จักจับ รู้จักเลือกเอามาใช้ประโยชน์

๔. *กัมมานุกัมมปฏิบัติ* ปฏิบัติธรรมให้ถูก  
 หลัก ที่ท่านเรียกว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม  
 หมายความว่า ปฏิบัติธรรมสอดคล้องกันตาม  
 ระบบความสัมพันธ์ที่ว่า ธรรมข้อนี้เป็นไปเพื่อจุด  
 มุ่งหมายอะไร และไปสัมพันธ์กับธรรมข้อไหน  
 ปฏิบัติด้วยความตระหนักชัด และปฏิบัติให้ถูก  
 ต้องตามแนวตามความมุ่งหมายนั้น

ธรรมชุดนี้เป็นหลักประกอบที่สำคัญ เป็นหลักช่วยในการพัฒนานั่นเอง

นอกจากนั้น ยังมีหลักที่เรียกว่า วัฏฉีธรรม สำหรับวัดความเจริญของอริยสาวก โดยเฉพาะอุบาสกอุบาสิกา ว่ามีความเจริญในการพัฒนาตนแค่ไหน วัดด้วย **วัฏฉีธรรม ๕** ข้อ คือ

๑. **ศรัทธา** มีความเชื่อถูกต้องหลัก เชื่อมีเหตุมีผลหรือไม่เพียงไร

๒. **ศีล** มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนาแค่ไหน

๓. **สุตธ** มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะไปช่วยตนเองและแนะนำผู้อื่นได้พอสมควรไหม

๔. **จาคะ** มีความเสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือเผื่อแผ่ผู้อื่นเป็นอย่างไร

๕. **ปัญญา** รู้เข้าใจความจริงต่างๆ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระโปร่งโล่งได้แค่ไหน

## พุทธพจน์เตือนให้มุ่งหน้าพัฒนาตน

การพัฒนาตนนี้ เป็นหลักการแห่งการเจริญ  
งอกงามก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นเรื่อยๆ ผู้ที่ดำเนินตาม  
หลักการพัฒนาตน จะคิดเพียงว่า เราจะรักษา  
ความดีงามที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว หรือพอใจที่เราได้  
ทำดีมามากแล้ว พัฒนาตนมาดีแล้ว ไม่ได้ คนที่  
พอใจอย่างนั้น หรือทรงๆ อยู่แค่นั้น คือ หยุดอยู่  
หรือ คงอยู่เท่าเดิม ท่านเรียกว่า เป็นคน*ประมาท*  
ผิดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้พิจารณา  
พุทธพจน์ต่อไปนี้ เป็นเครื่องเตือนใจ

"ภิกษุทั้งหลาย จะกล่าวไปถึงความเสื่อมถอยใน  
กุศลธรรมทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญแม้แต่ความคงอยู่กับ  
ที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย เราสรรเสริญแต่ความก้าวหน้าใน  
กุศลธรรมทั้งหลาย ไม่สรรเสริญความคงอยู่กับที่ ไม่  
สรรเสริญความเสื่อมถอย

"อย่างไรเป็นความเสื่อมถอยในกุศลธรรมทั้ง  
หลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา คีล สุตะ

จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้นของเธอไม่คงอยู่ ไม่เจริญขึ้น นี่เราเรียกว่าความเสื่อมถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย...;

“อย่างไรเป็นความคงอยู่กับที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา ศีล สุตระ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้นของเธอไม่ลด ไม่เพิ่ม...;

“อย่างไรเป็นความก้าวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา ศีล สุตระ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้นของเธอ ไม่หยุด อยู่ไม่ลดลง...”\*

“นั่นทีละ! อย่างไร อริยสาวกที่ชื่อว่า เป็นอยู่ด้วยความประมาท? คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า...เธอสิ้นโทษ (พอใจ) ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้านั้น...เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในธรรม...เธอสิ้นโทษ (พอใจ)

\* อ.จ.ทสภ. ๒๔/๕๓/๑๐๑

ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในธรรมนั้น...เป็นผู้  
ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในสงฆ์ เธอ  
สันโดษ (พอใจ) ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวใน  
สงฆ์นั้น...เป็นผู้ประกอบด้วยศีลทั้งหลายอันเป็นที่พอ  
ใจของพระอริยเจ้า เธอสันโดษ (พอใจ) ด้วยศีลนั้น ไม่  
เพียรพยายามยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อสงัดในทิวา เร้นในราตรี  
เมื่อเธอเป็นอยู่ประมาณอย่างนี้...ธรรมทั้งหลายย่อมไม่  
ปราศฏ"<sup>\*</sup>

"ภิกษุยังไม่ถึงความสิ้นอาสวะ ยากได้ntonใจเสีย  
เพียงด้วยศีลและวัตร หรือด้วยความเป็นพหูสูต ด้วย  
การได้สมาธิ หรือด้วยการอยู่แต่ในที่ตั้งดี หรือด้วยการ  
ตระหนักรู้ เราได้สัมผัสเนกขัมมสุขที่ปุถุชนไม่เคยได้  
สัมผัส"<sup>\*\*</sup>

---

\* ถ.ม. ๑๘/๑๖๐๑/๕๐๐

\*\* ถ.บ. ๒๕/๒๘/๕๑



## หลักการพัฒนา

### การพัฒนาตนที่รอบด้าน

หลักที่ ๓ คือ *ภาวนา* ซึ่งเป็นตัวจริงของคำว่าพัฒนา ดังที่ท่านอธิบายภาวนาว่า *พัฒนา* และปัจจุบันนี้เรานิยมใช้กันว่า*พัฒนา* ก็กลับไปตรงกับของท่านเข้า นับว่าดีมาก

ได้บอกแล้วว่า ภาวนาเป็นรูปค่านาม รูปคุณนามเป็นกริยาช่อง ๓ ท่านใช้ว่า *ภาวิต* แปลว่า ผู้ที่เจริญแล้ว + อัตตะ หรือ อัตตา ที่แปลว่าตน ก็เป็น *ภาวิตัตตะ* แปลว่า ผู้มีตนอันเจริญแล้ว คือ มีตนอันพัฒนาแล้ว ซึ่งตามปกติท่านหมายถึงพระอรหันต์บางแห่งจะเน้นหมายถึงพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ

ในพระไตรปิฎกบางแห่งมีคนมาทูลถามพระพุทธเจ้า เขาเรียกพระองค์ว่า ท่านผู้เป็นภาวิตัตตะ

พระสารีบุตรอธิบายภาวิตตตะไว้ว่า *กถิ ภคฺวา ภาวิตตฺโต* ที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นภาวิตตตะ ผู้มีตนพัฒนาแล้วนั้นเป็นอย่างไร แล้วท่านก็ขยายความว่า *ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตฺโต ภาวิตปญฺโญ\** นี่หลักใหญ่มาแล้ว ที่ว่ามีตนอันพัฒนาแล้วก็คือ

๑. มีกายอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตกาโย*
๒. มีศีลอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตสีโล*
๓. มีจิตอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตจิตฺโต*
๔. มีปัญญาอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า *ภาวิตปญฺโญ*

ต่อจากนี้ท่านขยายความออกไปอีก เป็น *ภาวิตสตีปฏฺฐานโน ภาวิตสมฺมปฺปชานโน ภาวิตอิทฺธิปาโท ภาวิตอินฺทริโย ภาวิตพฺโล ภาวิตโพชฺฌงฺโค ภาวิตมคฺโค* แปลว่า ได้พัฒนาสติปัฏฐาน พัฒนาสัมมปชาน พัฒนาอิทธิบาท พัฒนาอินทรีย์ พัฒนาพละ พัฒนาโพชฌงค์ พัฒนามรรค แล้ว

---

\* พุ.จ. ๓๐/๑๔๘/๗๑

ท่านบรรยายไว้ยาว ซึ่งก็รวมอยู่ใน ๔ ข้อ คือ  
*ภาวิตกาโย ภาวิตลีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญา* นี่คือ  
 คุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัดได้

ถ้ามีการพัฒนาตน เราก็เอาหลักนี้มาใช้วัด  
 ดูว่าพัฒนาครบไหม ๔ ด้านนี้ คือ ๑. กาย ๒. ศีล  
 ๓. จิต ๔. ปัญญา

*ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา* เป็น  
 รูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าจะตั้งเป็น  
 ศัพท์นามให้เป็นหัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกกลุ่มหนึ่ง  
 เป็นภาวนา ก็จะได้ศัพท์ดังต่อไปนี้

๑. *กายภาวนา* การพัฒนากาย

๒. *ศีลภาวนา* การพัฒนาศีล

๓. *จิตตภาวนา* การพัฒนาจิต

๔. *ปัญญาภาวนา* การพัฒนาปัญญา

ที่นี่ จะต้องอธิบายความหมายอีกหน่อยหนึ่งว่า  
 ที่ว่า พัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา นั้นเป็นอย่างไร

## พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ

๑. *กายภาวนา* พัฒนากาย อาจะสงสัยว่า คงจะต้องรับประทานกันใหญ่ ร่างกายจะได้เติบโต หรืออาจจะบริหารร่างกาย ออกกำลังกายต่างๆ พัฒนากายให้แข็งแรง อันนี้ก็ไม่ได้ผิดหรอก แต่ว่ามัน ต้องมีหลักที่ใหญ่กว่านั้น ไม่อย่างนั้นการพัฒนากายอย่างนี้อาจจะเสียก็ได้ คือจะรับประทานมาก เพียงเพื่อให้ร่างกายใหญ่โต แล้วอาจจะนำร่างกายไปใช้ในทางที่ไม่ดี

การพัฒนากำลังให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ ตามหลักการนี้ท่านยังไม่ถือว่าเข้าสู่ธรรม การพัฒนากายในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น ท่านไขความว่า พัฒนากายอย่างไร กายนั้น มุ่งเอาที่ทวาร ๕ ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทริย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด่านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอก ถ้าเรียกตามภาษาปัจจุบันก็ว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย

ภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมต่างๆ ไปทางกายภาพ  
 ภาพ ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย

การพัฒนาภายใน ก็คือ พัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้นให้ดี ไม่ให้เกิดเป็นโทษ ดังจะเห็นในหลักอินทริยสังวร

การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยดี เช่น ตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอก จะดูอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ ทำอย่างไรจะให้เด็กของเราดูโทรทัศน์เป็น ให้เขา รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษมา รู้จักสัมพันธ์ทางตา รู้จักสัมพันธ์ทางหู เมื่อได้ยินก็เลือกรับสิ่งที่ดี เช่นหาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่ย่ำ ตลอดจนพัฒนาการใช้ จมูก พัฒนาการใช้ลิ้น ฯลฯ

ลิ้นก็สำคัญ มาเข้าหลักโภชนาการ *มนต์ตัณณุกตา* คือ รู้จักประมาณในการบริโภค เช่นพระก็มีหลักปฏิสังขาย เรียกว่า *ปัจจุเวกขณะ* หรือ *ปัจจุปัจจุเวกขณะ*

หมายถึงการพิจารณาปัจจัย คือเมื่อจะบริโภคปัจจัย ๔ ก็ให้พิจารณาโดยแยบคาย โดยมีโยนิโสมนสิการ ว่าที่เรารับประทานอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย มิใช่มุ่งจะเอาโก้หรูหราสนุกสนานมัวเมา แต่รับประทานเพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อดำรงอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี แข็งแรง แล้วจะได้ทำกิจหน้าที่ของตนด้วยดี

เมื่อรับประทานอาหาร แทนที่จะรับประทาน โดยมุ่งความอร่อยหรือความโก้ ก็ไปเน้นที่คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้ มองดูว่ารับประทานอะไรจึงจะมีคุณค่า ช่วยชีวิตให้มีสุขภาพดี และเกื้อกูลแก่การ เป็นอยู่ที่ดี ถ้าเป็นพระก็จะได้ตั้งใจบำเพ็ญสมณ ธรรม โรคภัยก็จะได้เบียดเบียนน้อย นี่เป็นการ พัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลึนกับรส

นอกจากนี้ ก็สัมพันธ์ให้ดีทางด้านกายกับ สิ่งสัมผัส (โณฐัพพะ) ภายนอก

นี่คือการพัฒนาภายในความหมายของ ธรรมะ พุดง่ายๆ ว่า พัฒนาความสัมพันธ์ของตัว

เรากับสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือวัตถุทั้งหลายให้ดี  
 ข้อนี้ ต้องถือว่าสำคัญ เพราะเป็นหลักเบื้องต้น หลักสังวรอะไรต่างๆ ก็เข้ามาในข้อนี้หมด ฉะนั้น ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้นข้อนี้ด้วย ผู้มีการศึกษาจะต้องมีการพัฒนากาย ซึ่งไม่ใช่เพียงว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่าเขามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม หากว่ามีแต่กายแข็งแรง แต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เขากายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทแสวงหาสิ่งปรนเปรอ จะยังเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษาไม่ได้

### พัฒนาทางสังคม ต่อด้วยพัฒนาจิตใจและปัญญา

**๒. ศิลภาวนา** คือการพัฒนาศีล ได้แก่การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ข้อก่อนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อนี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์

ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ตึงตางอย่างที่วามมาแล้ว ที่ว่าศิลปะคือการไม่เบียดเบียน

แม้แต่ศิลปะขอมุสาวาทที่สงสัยกันว่า พูดอย่างนั้นอย่างนี้จะเป็นพูดเท็จหรือไม่เท็จอะไรต่างๆ ถ้ารู้สาระของศิลปะว่า ศิลปะมุ่งที่ความไม่เบียดเบียนก็จะสบายใจขึ้น

แพทย์รู้สึกว่าจะมีปัญหา มาก หลายท่านสงสัยว่า จะพูดกับคนไข้อย่างนี้โกหกผิดศิลปะขอมุสาวาทใหม่ ที่จริงหลักก็มีอยู่ในเรื่องศิลปะนี้ ในที่บางแห่งท่านบรรยายไว้เลยว่า เว้นมุสาวาทคือเว้นจากการพูดเท็จเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ตน ไม่กล่าววาจาเท็จเพื่อทำลายประโยชน์ของผู้อื่น

การกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะทำลายประโยชน์ของผู้อื่นทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า หักรานประโยชน์ของเขา

ถ้าเป็นการพูดเพื่อให้ฉลาดจากความเป็น



จริง โดยมุ่งห้กรานประโยชน์ของเขา เป็นมุสาวาท  
แท้ แต่ถ้าพูดเท็จอย่างอื่นนอกจากนั้นก็มิโทษเบา  
บางแล้ว เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ๆ

ที่พูดมานี้ก็นอกเรื่องแฉงออกไปนิดหนึ่ง  
เป็นอันว่าเรื่องศีลประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียน  
เป็นสาระสำคัญ เมื่อไม่เบียดเบียนแล้วต่อไปก็อยู่  
ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคฤหัสถ์  
ก็มีเรื่องทานเข้ามาด้วย

ด้านนี้เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีซึ่งจะ  
ต้องพัฒนาขึ้นมา

**๓. จิตตภาวนา** คือพัฒนาจิตใจ ด้านจิตใจ  
นี้ได้กล่าวแล้วในอธิจิตตสิกขา คือพัฒนาคุณภาพ  
จิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต นี่เป็น  
การใช้ศัพท์แบบสมัยปัจจุบันให้เข้าใจกันง่าย ก็  
ผ่านไปได้เลย

**๔. ปัญญาภาวนา** การพัฒนาปัญญา ก็  
เหมือนกับอธิปัญญาสิกขาที่พูดมาแล้วนั่นเอง คือ

การรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน  
สภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จน  
ถึงขั้นสูงสุด อย่างที่มีคาถาสรรเสริญพระพุทธเจ้า

เมื่อพัฒนาปัญญาสูงสุด การพัฒนาข้อต้นๆ  
ก็ได้รับการพัฒนาไปพร้อมบริบูรณ์ด้วย มีคำ  
สรรเสริญพระพุทธเจ้าแห่งหนึ่งว่า

|       |            |        |           |           |
|-------|------------|--------|-----------|-----------|
| ยถาปี | คฺฤทฺเท    | ชาตํ   | บุณฺทริกํ | ปวฺทตฺตติ |
| น     | คฺฤปลิปปติ | โตเยน  | สุจิตฺตํ  | มโนรมํ    |
| ตเถว  | โลเก       | สุชาโต | พฺพุโ     | โลเก      |
| น     | คฺฤปลิปปติ | โลเกน  | โตเยน     | ปทฺมํ     |
|       |            |        |           | ยถา       |

แปลความว่า เปรียบเหมือนว่า ดอกบัวเกิด  
ในน้ำ เจริญงอกงามขึ้นมาในน้ำ ไม่ติดด้วยน้ำ ซ้ำ  
ยังมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ฉันทิ พระพุทธเจ้าทรง  
บังเกิดดีแล้วในโลก ทรงอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก  
เหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ ฉันทิ

นี่คือลักษณะของคนที่พัฒนาตนไปจนถึงมี  
ปัญญาสูงสุด ตรัสรู้แล้ว หมดสิ้นกิเลส เกิดในโลก

อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนดอกบัวเกิดในน้ำ  
แต่ไม่ติดน้ำ มีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ

ที่ท่านกล่าวมานี้ก็เป็นคาถาสำหรับนำมาดู  
คุณสมบัติของผู้พัฒนาตน เป็นคติอันหนึ่งซึ่งให้แนว  
ความคิดว่า ในการพัฒนาตนนั้น เราก็อยู่ในโลกนี้  
แหละ แต่เราไม่ติดโลก ไม่แปดเปื้อนด้วยโลก เหมือน  
ดอกบัวแม้จะอยู่ในน้ำ หรือบางแห่งจะอยู่ในโคลน  
ตม แต่ก็ไม่ได้ติดไม่เปื้อน กลับมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ  
เอาไปบูชาพระก็ได้ อะไรทำนองนี้ นี่เป็นการพัฒนา  
ตนที่สมบูรณ์แล้ว พระพุทธเจ้าก็มีคุณสมบัติอย่างนี้

### จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน

เรื่องการพัฒนาตนนี้ ได้พูดมาในแง่มุม  
ต่างๆ ซึ่งว่าไปตามหลักวิชาหรือเนื้อหาในคัมภีร์

ขอสรุปเป็นจุดเน้นว่า **พระพุทธศาสนายกย่อง**  
**ผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด** อย่างที่ได้ยกพุทธ  
ภาษิตมาแสดงว่า **ทนต์ เถฐโส มนุสเสสุ** ในหมู่  
มนุษย์ คนที่ฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด

เมื่อยกย่องผู้ที่พัฒนาตนแล้ว ก็มีจุดเน้นข้อต่อไป คือ พระพุทธศาสนานี้ถือว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกได้ หรือนับถือศักยภาพในตัวมนุษย์ที่พัฒนาขึ้นได้ เมื่อพัฒนาได้ก็เน้นความสำคัญของการฝึกฝนพัฒนาตน ให้ความสำคัญมากแก่การฝึกฝนพัฒนาตน

ฉะนั้น จึงบอกว่า ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนนั่นเอง เพราะมนุษย์นั้น ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาแล้ว ก็ไม่มีคุณค่าอะไร ถ้าพัฒนาให้ดีแล้วก็ประเสริฐเลิศล้ำ จนกระทั่งแม้แต่เทพพรหมก็เคารพบูชา อาจเป็นถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตน ก็อาจจะเต็มไปด้วยสิ่งชั่วทราม อาจจะไม่ร้ายต่ำ ต้อยด้อยกว่าแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ฉะนั้น ใน การปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงเน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเป็นอย่างมาก

เมื่อพูดมาถึงนี้แล้ว ขอรวบรวมความเป็น การย้ำไว้ว่า จุดหมายของการพัฒนาตนจะถือว่า สำเร็จ โดยมองที่การได้พัฒนาตนครบ ๔ ด้าน

การพัฒนาตนชนิดเต็มรูปแบบทั้ง ๔ ด้าน คือ **ภาวนา ๔** นั้น ตามปกติพระพุทธรเจ้าตรัสในลักษณะที่เรียกอย่างปัจจุบันว่าเป็นการวิวัฒนาการ จึงใช้ในรูปที่เป็นคุณสมบัติของคนที่พัฒนาตนแล้ว โดยเปลี่ยนภาวนาเป็น “**ภาวิต**”

ดังที่ท่านเรียกคนที่พัฒนาตนแล้ว คือผู้มีตนที่ผ่านภาวนาแล้วว่า **ภาวิตัตตะ** หรือ **ภาวิตัตต์** (ภาวิต+อัสต์)

**ภาวิต** ก็มี ๔ (เช่นเดียวกับภาวนา ๔) เพราะแยกเป็นด้าน กาย คีล จิต และปัญญาตามลำดับ คนที่พัฒนาตนแล้ว จึงเป็น **ภาวิต ๔** ด้าน คือ

**๑. ภาวิตกาย** มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปฏิบัติต่อโลกแห่งวัตถุอย่างได้ผลดี โดยเฉพาะด้วยอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ดูเป็นฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และคุณค่าที่เป็นประโยชน์

**๒. ภาวิตศีล** มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่เบียดเบียน แต่อยู่กันด้วยไมตรี เป็นมิตร เกื้อกูลกัน

**๓. ภาวิตจิต** มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงาม มีคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง และความสุข คือพัฒนาแล้วทั้งด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

**๔. ภาวิตปัญญา** มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันความจริงของโลก และชีวิต เข้าถึงกฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นต้น จนทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ เบิกบานผ่องใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

คนที่พัฒนาตนได้ผลแท้จริง จะมีคุณสมบัติเป็นภาวิต ๔ ด้านอย่างนี้

## บทเสริม

### สังคมต้องมีค่านิยมยกย่องคนที่พัฒนาตน

ที่นี้ มองดูทางด้านสังคม มีพุทธพจน์ตรัสไว้ โดยมีสาระว่า สังคมควรจะเน้นหรือมีค่านิยมในการยกย่องบุคคลที่พัฒนาตน เพราะค่านิยมเป็นเรื่องสำคัญมากในทางสังคม เป็นเครื่องบิดผันนำทางสังคมให้ไปทางดีทางร้าย

ถ้าสังคมมีค่านิยมที่ไม่ดี เช่นในเรื่องนี้ ถ้าเราไม่ช่วยกันยกย่องบูชาผู้พัฒนาตน แต่ไปยกย่องบูชาคนด้วยเหตุอื่นๆ เช่น ความมั่งมีเงินทองหรืออิทธิพลอำนาจ เมื่อสังคมเกิดค่านิยมในทางอย่างนั้น แล้วผลร้ายก็เกิดแก่สังคมนั่นเอง แล้วจะไปโทษใคร เพราะมนุษย์สร้างค่านิยมขึ้นมาเอง ค่านิยมนี้เป็นมโนกรรม แล้วมนุษย์ก็ได้รับผลของมโนกรรมที่เป็นอกุศลของตนเอง

ตรงข้าม ถ้าเราพัฒนาค่านิยมที่ดี ช่วยกัน  
 เชิดชูคนที่พัฒนาตน คนที่มีการศึกษาที่ถูกต้อง  
 สังคมก็จะดีขึ้น มนุษย์ที่เกิดมาภายหลังก็จะ  
 ถูตามเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ว่า  
 อะไรดี อะไรเป็นที่เชิดชูนิยมนั้นในสังคม แล้วก็จะ  
 พยายามทำตาม

มีคาถาในพระธรรมบทอีกคาถาหนึ่ง ที่น่า  
 จะนำมาใช้ในกรณีนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของการพัฒนา  
 และมีคำว่า *ภาวิตตตะ* (ผู้มีตนที่พัฒนาแล้ว) อยู่  
 ด้วย ท่านสอนว่า

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| มาเส มาเส สหเสสน  | โย ยเชถ สดี สมี    |
| เอกญจ ภาวิตตตานัน | มุกุตตมปิ ปุชเย    |
| สเวยว ปุชณา เสยโย | ยญเจ วสุตตตี หุตตี |

แปลว่า ถึงแม้บุคคลจะไปประกอบพิธีบูชา  
 สมน้ำเสมอทุกเดือน ด้วยทรัพย์เดือนละ ๑,๐๐๐  
 ตลอด ๑๐๐ ปี ก็ไม่ประเสริฐอะไร ผู้บูชาคนที่  
 พัฒนาตนแล้วแม้เพียงขณะหนึ่งก็ได้



นอกจากนั้น ที่บอกให้บูชาคนที่ควรบูชานี้ คำว่า “บูชา” นั้น ก็ไม่ใช่หมายความว่าเอาไปตั้งไว้บนแท่น หรือให้ท่านนั่งบนอะไรสักแห่ง แล้วก็เอาดอกไม้ธูปเทียนไปกราบไหว้หรือ แต่หมายความว่ายกย่อง

อย่างเรื่องในภาษาบาลีว่า มีคนยากจนคนหนึ่ง เป็นคนขยันหมั่นเพียร ตั้งตัวได้ดีมีทรัพย์ พระเจ้าแผ่นดินก็ทรง “บูชาเขาด้วยตำแหน่งเศรษฐี” (สมัยนั้น ตำแหน่งเศรษฐีมีการแต่งตั้ง)

ในข้อความนี้ก็คือให้ยกย่องคนที่พัฒนาตนแล้ว ซึ่งพระศาสนานี้สรรเสริญ จะเป็นแนวทางที่ดีของสังคม และเข้ากับหลักมงคล ๓๘ ประการ ในคาถาที่ ๑ ข้อ ๓ ที่ว่า

บูชา จ ปุชฌิยานัน เอตมมงคลมุตตมัม

แปลว่า การบูชาคนที่ควรบูชาเป็นอุดมมงคล เป็นมงคลสูงสุดที่จะนำชีวิตและสังคมให้เจริญก้าวหน้า ฉะนั้นในแง่สังคม เรื่องการพัฒนาตนก็สำคัญ

### พัฒนาตนจนหมด(ความยึดมั่น)ตัวตน

สุดท้ายก็เข้ามาในตัวเองภายใน เมื่อพัฒนา  
 ตนแล้ว พัฒนาไปๆ กายก็พัฒนา ศิลก็พัฒนา จิต  
 ก็พัฒนา ปัญญาที่พัฒนาดีแล้ว ก็เกิดความรู้ความ  
 เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติ  
 ธรรมดาของโลกและชีวิต รู้เข้าใจ อนิจจัง ทุกขัง  
 อนัตตา ปัญญาพัฒนาแล้วก็เลยรู้ว่าตัวตนนี้ไม่มี

ตกลงพัฒนาตน พัฒนาไปพัฒนามาก็หมด  
 ตัวตน เป็นสุดท้ายจบเลย

ความจริง ไม่ใช่ว่าหมดหรอก โดยสมมุติก็  
 ยังมีอยู่ เป็นเรื่องของภาษา

ที่ว่าพัฒนาตนนั้นก็ต้องรู้เท่าทัน เราพูดตาม  
 ภาษาสำหรับสื่อความหมายกัน เรียกว่าตัวตนโดย  
 สมมุติ

เมื่อพัฒนาปัญญาทำให้รู้เข้าใจความจริง  
 เกี่ยวกับตัวตนว่ามันเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ว่าหมด  
 ตัวตนหรอก แต่รู้ทันว่าตัวตนที่ยึดถือกันนั้น ที่แท้มัน

ไม่มี เมื่อรู้ว่าเป็นอนัตตาแล้วก็หมดความยึดมั่น (คือ  
เมื่อที่จริงตัวตนมันไม่มีอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องหมดตัวตน  
แต่คนมีความยึดมั่นในตัวตนที่ไม่มี จึงต้องทำให้  
หมดความยึดมั่นนั้น แล้วปัญหาทั้งหมดไปเอง)

เมื่อไม่มีความยึดติดถือมั่นในตัวตน ก็ไม่ถูก  
กระทบกระทั่ง เพราะไม่มีตัวตนที่คอยรับกระทบ  
ให้เกิดความทุกข์

แต่ก่อนนี้ คนโน้นว่ามากก็กระทบ ไปทำโน้น  
ไปมองเห็นรู้อะไรทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็  
กระทบเรื่อย เพราะมีตัวตนที่ยึดไว้ พะวงปกป้องไว้  
คอยรับกระทบอยู่เรื่อย แต่พอเข้าใจ มีปัญญา  
แจ่มแจ้ง หมดความยึดมั่นนั้น ก็ไม่มีตัวไว้รับ  
กระทบ ก็หมดทุกข์ เรียกว่าพ้นจากกิเลสและ  
ความทุกข์ ก็ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ต่อ  
แต่นั้น จะทำอะไรจะแก้อะไรก็ตรงไปตรงมาตาม  
เหตุปัจจัย ไม่ทำไปตามกิเลส เป็นอิสระแท้จริง

ถ้าไม่พัฒนาตนก็เป็นไปในทางตรงข้าม คือไม่รู้เข้าใจตัวตนว่าเป็นอนัตตา ก็ยิ่งพัฒนาความยึดมั่นในตัวตน ตัวตนมันก็ขยายพอกพูนออกไป พองออกไปพองออกไป อยู่ยาวนานเข้าตัวตนของเรา ก็ยิ่งพองขยายใหญ่ พองขยายใหญ่ก็ยิ่งทุกข์มาก เพราะตัวตนแค่นี้ มันรับกระทบแค่นี้มันก็ทุกข์แค่นี้ พอนานๆ เข้ามันขยายออกไป ขยายออกไป อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็มีตัวตนที่รับกระทบมากขึ้นๆ ก็ทุกข์หนักเข้าทุกที

ถ้าเราอยู่ในโลกไม่เป็น ก็ติดโลก แล้วก็ยึดทุกอย่างในโลก เช่น ของที่เรามี ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง เราก็ยึดทุกอย่าง เรายึดอะไร ตัวตนของเราก็ขยายไปอยู่กับมัน สิ่งนั้นก็ผนวกเข้าเป็นตัวตนของเรา

เรามีแก้วใบหนึ่ง แก้วใบนั้นก็เป็นตัวตนของเราด้วย ตัวเราขยายไปอยู่กับแก้ว เรามีบ้านหลังหนึ่ง ตัวตนของเราก็แผ่ขยายไปครอบคลุมบ้าน เรามีอะไร ตัวตนของเราก็ขยายไปผนวกเข้า ตัวตนก็ใหญ่

ออกไปๆ จนในที่สุด สิ่งกระทบก็เข้ามากระทบมาก  
มายจนรับไม่ไหวเลย วันหนึ่งไม่รู้กระทบเท่าไร

ยิ่งตัวตนใหญ่ก็ยิ่งมีโอกาสมีขอบเขตมีแดน  
ที่จะรับกระทบมาก ก็เลยทุกข์มาก จะทำอะไรจะ  
แก้ไขอะไรก็ทำด้วยกิเลสที่เห็นแก่ตน ทำไปตามแรง  
ความรู้สึกที่ถูกบีบ ไม่ทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย ก็  
เลยยิ่งเกิดปัญหา

ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาตน เพื่อจะรู้เท่า  
ทัน เข้าใจอันตตา มองเห็นความไม่มีตัวตน จะได้  
หมดความยึดมั่นในตัวตน แล้วก็จะหมดความ  
ทุกข์ พ้นจากกิเลส มีจิตใจเป็นอิสระ เป็นอันว่า  
เรื่องการพัฒนาตนก็น่าจะจบเพียงนี้

เรื่องที่ถูกกล่าวมาก็เหมือนดังที่พูดไว้ข้างต้น  
คือเน้นการพูดตามหลักวิชาหรือตามคัมภีร์ตาม  
ตำรา ความรู้ในคัมภีร์หรือในตำรานั้นจะเป็น  
ประโยชน์อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อรู้จักเอามาใช้  
ประโยชน์ เอามาปฏิบัติ ถ้าไม่มีผลในการปฏิบัติ  
แล้วความรู้ในตำราก็ไร้ความหมาย

ข้อนี้ก็มาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่มหรือโครงการที่ว่า จุดมุ่งหมายในการตั้งโครงการนั้นมุ่งเน้นที่การปฏิบัติ เรามาพัฒนาตนในแง่การปฏิบัติ คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้ดับทุกข์ได้ ให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใสมีความสุข มีความรุ่มเย็นทั้งตัวเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี สังคมนี้อาจมีความสุขความเจริญ

ฉะนั้น ถ้าหากว่าได้นำความรู้ทางตำรานี้มาโยงใช้ในทางปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์ ก็จะเข้ากับวัตถุประสงค์ของโครงการ และทั้งเป็นการถูกต้องตามธรรมด้วย

ในที่สุดนี้ อาตมาภาพขออนุโมทนา อ่างอิงคุณพระรัตนตรัย อำนวยพรแต่ท่านผู้ใฝ่ธรรมทุกท่าน ขอจงเจริญงอกงามในธรรมปฏิบัติ บำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้สำเร็จสมตามมุ่งหมาย มีความรุ่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ