

พัฒนาตน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

อาจารย์นักกร อาชะวะบูล

คุณลัคนา กนกพันธ์ราษฎร์

คุณอรรัตน์ คุณาวงษ์กฤต

พิมพ์ถวายเป็นมูทิตาสักการะ

เนื่องในโอกาสที่มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง

พระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

เป็นศาสตราจารย์พิเศษ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในวันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

กองยานเวศม์ธรรมสมัย
วัดญาณเวศม์ ค.บางกรวย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

พัฒนาตน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

กองยานเวศม์ธรรมสมัย วัดญาณเวศม์ ค.บางกรวย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี	
เลขเรียกหนังสือ	BQ 100 - 355 - 2544
วันที่	13 มี.ค. 51
เลขทะเบียน	

อาจารย์นัฎกร อาชะวะบูล

คุณลัคนา กนกพันธ์ราษฎร์

คุณอรรรัตน์ คุณาวงษ์กฤต

พิมพ์ถวายเป็นมูทิตาสักการะ

เนื่องในโอกาสที่มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง
พระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

เป็นศาสตราจารย์พิเศษ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในวันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

พัฒนาคน

© พระธรรมปิฎก (ป. 3. ปยุตฺโต)

ISBN 974-8356-80-9

พิมพ์ครั้งแรก - มกราคม ๒๕๒๘ ๑,๐๐๐ เล่ม
- อนุสรณ์ wa. มจร.

พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ - ตุลาคม ๒๕๔๔ ๑,๐๐๐ เล่ม
- มงคลวารคล้ายวันเกิดคุณหญิงกระจ่างศรี รักตะกนิษฐ
๑๒ ตุลาคม ๒๕๔๔
- มุทิตาสักการะพระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)
ได้รับพระราชทานแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์พิเศษ
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด
๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑, ๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทร. ๐-๒๕๖๔-๐๔๓๔-๕, ๐-๒๕๑๒-๕๕๘๗, ๐-๒๕๑๒-๕๕๙๑,
๐-๑๕๒๓-๘๘๒๕, ๐-๑๘๓๖-๘๔๑๘ โทรสาร ๐-๒๕๑๒-๓๐๘๗
E-mail : sahadham@hotmail.com

สำเนา

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง แต่งตั้งศาสตราจารย์พิเศษ

มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง ศาสตราจารย์พิเศษ
ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้

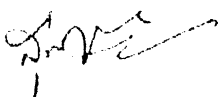
๑. พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) เป็น ศาสตราจารย์พิเศษ
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

๒. นายจันทน์ ทองประเสริฐ เป็น ศาสตราจารย์พิเศษ
สาขาวิชาปรัชญา

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ


รองนายกรัฐมนตรี

สำเนาถูกต้อง

(นายพิชิตชัย ทองสม)
อาลักษณ์

สารบัญ

อนุโมทนา.....	(๑)
พัฒนาตน	๑
ที่มาของคำว่า “พัฒนา”	๓
ความสำคัญของการพัฒนาตน	๙
หลักทั่วไปของการพัฒนาตน	๑๔
ขั้นตอนต่างๆ ของการพัฒนาตน	๑๘
การสร้างนิสัยนักศึกษา หรือ จิตสำนึกของนักพัฒนาตน....	๒๗
กระบวนการพัฒนาตนและการประเมินผล	๓๙
การพัฒนาตนที่รอบด้าน.....	๔๘
จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน	๕๕

พัฒนาตน*

ขอเจริญพร ท่านผู้ใฝ่ธรรมทุกท่าน

อาตมาพามาในวันนี้โดยมีความรู้สึกติดมาด้วยว่า จะมาพูดกับที่ประชุมของท่านที่อยู่ในวงการธรรม ซึ่งเป็นผู้ได้ศึกษามีความรู้และได้ปฏิบัติธรรมกันมาแล้ว และหลายท่านก็มีความรู้กว้างขวาง ได้ปฏิบัติไปแล้วไกลพอสมควรทีเดียว ในเมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ก็ทำให้มีความคิดว่า แม้จะมาพูดเรื่องที่หนักสักหน่อย และในลักษณะที่อาจจะน่าเบื่อบ้าง ก็คงไม่เป็นไร ในเมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็เลยตั้งแนวว่าจะพูดหนักไปทางหลักวิชาการ หรือว่าจะพูดตามเนื้อหาของคัมภีร์ คืออาจจะเป็นการพูดแบบนักตำราสักหน่อย

* แสดงแก่ กลุ่มข้าราชการมหาวิทยาลัยมหิดล ผู้สนใจในการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนเอง ห้องประชุมจงจินต์ โรงพยาบาลรามารัตนบุรี วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๗

ความจริงนั้น สารของธรรมอยู่ที่การนำมาใช้ได้ คือใช้ให้สำเร็จประโยชน์ ดับทุกข์ หมดกิเลส ถ้าว่าในแง่นี้แล้ว เรื่องตำราก็ไม่สำคัญเท่าไร เหมือนกินยาถูก ถึงไม่รู้ตำรายาโรคก็หาย (แต่ยานั้นถ้าไม่มีตำราจะได้มาอย่างไร ก็อีกเรื่องหนึ่ง)

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่มีความรู้และได้ปฏิบัติธรรมมาแล้วนั้น ความรู้ด้านตำราก็มาช่วยเสริม คือ มาเป็นแกน หรือเป็นหลักเชื่อมโยงในหมู่ท่านผู้รู้ธรรมและได้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ให้มีสื่อสำหรับหมายรู้กัน และพูดกันเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ในเมื่อจะพูดตามแนวของตำราหรือคัมภีร์ ก็เกิดมีคำถามขึ้นมาว่าจะพูดเรื่องอะไรดี ที่นี่ เท่าที่อาตมภาพทราบ ที่ประชุมนี้ ดูเหมือนจะมีความสัมพันธ์หรือจะสืบเนื่องมาจากโครงการที่เรียกว่า "การพัฒนาตน" หรือมีความเกี่ยวข้องอยู่ไม่มากก็น้อย จึงมานึกว่า ควรจะพูดเรื่องการพัฒนาตนนี้แหละ เอาเรื่องที่เป็นหลักของโครงการนี้ ก็เป็นอันว่าจะพูดเรื่องการพัฒนาตนตามหลักวิชาหรือตามเนื้อหาในคัมภีร์

ที่นี่ พอดังชื่อเรื่องการพัฒนาตน ซึ่งเป็นชื่อของโครงการ หรือเป็นชื่อของกลุ่มที่มาประชุมนี้ อย่างน้อยก็เกิดปัญหาขึ้นมาว่า

คำว่า พัฒนาตน นี้ ตรงกับหลักธรรมข้อไหน หรือหัวข้อธรรมว่าอย่างไร

ที่มาของคำว่า “พัฒนา”

คำว่า พัฒนา นี้ ในวงการของนักตำราทางธรรมหรือนัก คัมภีร์ไม่ค่อยคุ้นกัน รู้สึกว่าเป็นศัพท์ค่อนข้างใหม่ ในวงการศึกษ ธรรมแต่เดิมมาไม่ได้นิยมใช้คำนี้ และในเมืองไทยโดยทั่วไปในชีวิต ประจำวันถอยหลังไปสัก ๓๐-๔๐ ปี ก็ไม่ค่อยได้ยินคำว่าพัฒนา จะได้ยินบ้างแต่คำว่า วัฒนา ซึ่งโดยมากจะใช้ในคำอวยชัยให้พร เช่นว่า ขอให้วัฒนาสถาพร อะไรทำนองนี้

คำว่าพัฒนานี้ อาตมภาพเข้าใจว่ามาได้ยินกันมากขึ้นใน สมัยหลังการปฏิวัติ พ.ศ. ๒๕๐๐ หรือหลังปีฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษ คือหลังจากการปฏิวัติคราวนั้นแล้ว ก็ปรากฏว่าทางบ้านเมืองได้มี นโยบายเร่งรัดการสร้างความสำเร็จของประเทศชาติ และได้นำเอา คำว่าพัฒนามาใช้กันมาก แม้กระทั่งเป็นชื่อหน่วยราชการใหญ่ ๆ เช่น กระทรวงพัฒนาการแห่งชาติ บางหน่วยก็ยังมีอยู่จนกระทั่ง ปัจจุบัน เช่น สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท กรมการพัฒนาชุมชน อะไรทำนองนี้ ก็เลยนิยมใช้คำว่าพัฒนากันมากขึ้นจนกระทั่งถึง กับเรียกชื่อยุคสมัยต่อแต่นั้นว่าเป็นยุคพัฒนา และได้พัฒนากัน มาจนบัดนี้เป็นเวลา ๒๐ กว่าปี เกือบ ๓๐ ปีแล้ว ความรู้สึกที่เห็น กันมากในสมัยก่อน ที่ประชาชนมองเห็นชัดก็คือ การสร้างถนน

หนทางตลอดจนการสร้างอาคารตึกรามสมัยใหม่ต่าง ๆ อันนี้เด่นมาก และคำว่าพัฒนานี้ก็ได้เข้าไปแม้กระทั่งในวัด ในวัดก็รู้สึกกันว่าจะต้องพัฒนา

คำว่าพัฒนาในสมัยนั้น ฟังความรู้สึกผูกพันกับความเจริญแบบใหม่ ๆ เช่น อาคารแบบสมัยใหม่เป็นต้น อย่างน้อยถ้าจะพัฒนานักก็ต้องมีอาคาร สิ่งก่อสร้าง มีตึกที่สวยงามใหญ่โต แล้วก็มีความรู้สึกต่อไปในทางตรงข้ามว่า ถ้ามีป่ามีต้นไม้ก็ไม่พัฒนา

ฉะนั้น วัดต่าง ๆ ก็มีการตัดต้นไม้กันเป็นการใหญ่ วัดไหนมีต้นไม้มากก็แสดงว่าวัดนั้นยังไม่ได้มีการพัฒนา ที่ได้พัฒนาที่นั้นต้องพ้นจากความเป็นป่า ต้นไม้เป็นเครื่องหมายของป่า ป่าก็แสดงว่าอาจจะเถื่อน เมื่อเถื่อนก็แสดงว่าล้าหลังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงมีการตัดไม้ นิยมสร้างเป็นคอนกรีตกันขึ้นแพร่หลายทั่วไป

ความรู้สึกนี้ได้สืบกันนานพอสมควร จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้เอง ก็เริ่มบ่นกันขึ้นมาว่า ประเทศเราพัฒนากันไปพัฒนานักันมา ดูเหมือนจะมีปัญหามากขึ้น มีสิ่งชั่วร้ายไม่ดีไม่งามมากมาย เป็นต้นว่าอาชญากรรม ความเสื่อมโทรมทางศีลธรรม ความเสื่อมโทรมทางจิตใจอะไรต่าง ๆ ก็เลยพูดกันว่า เราเห็นจะพัฒนาวัดถูกกันมากเกินไปแล้ว พัฒนาผิดพลาดแล้ว จะต้องหันมา

พัฒนาคนกันให้มาก ๆ ตอนนี้ก็พูดกันเกร่อ มีการเน้นการย้ำว่า จะต้องมาพัฒนาคนให้มาก

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

เมื่อพูดถึงการพัฒนาจิตใจ ก็เป็นเรื่องภายในส่วนบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล หรือช่วยแนะนำอะไรต่าง ๆ ให้ แต่ว่าถึงตัวแท้จริงแล้ว ทุกคนต้องมีการพัฒนาตนเองดังนั้นการพัฒนาจิตใจก็จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาตนเอง เมื่อพัฒนาตนก็ตรงกันเข้ากับชื่อโครงการนี้ เป็นอันว่าที่เรียกว่า การพัฒนาตนนั้น ก็ตรงกับเรื่องสำคัญ ที่จะต้องใช้ต้องเน้นต้องย้ำกันในยุคสมัยนี้เป็นอย่างดีทีเดียว

ทีนี้ก็ต้องมาดูว่า การพัฒนาตนตรงกับศัพท์ธรรมหรือ

หลักธรรมข้อไหน อาตมภาพก็ลองพิจารณาดู

พัฒนา ก็แปลว่าเจริญหรือทำให้เจริญนั่นเอง ที่นี้มาดูทางธรรมก็ปรากฏว่า คำว่า เจริญ เราใช้กันมานานแล้วในวงการธรรม ตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น ถ้าปฏิบัติวิปัสสนา เราก็เรียกว่าเจริญวิปัสสนา หรือถ้าไปปฏิบัติในทางเมตตา สร้างเมตตาธรรมให้เกิดขึ้นในใจ เราก็เรียกว่าเจริญเมตตา มาทำอานาปานสติกัมมัฏฐาน กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ทำให้จิตเป็นสมาธิสงบ เราก็เรียกว่าเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญอานาปานสติสมาธิ ตลอดกระทั่งว่า สร้างกุศลให้มากเราก็เรียกว่าเจริญกุศล คำว่าเจริญจึงเป็นศัพท์ที่มีมาแต่โบราณซึ่งเราใช้กันมานานแล้ว ปัจจุบันก็ยังมิไ้โดยสืบต่อมาจากโบราณนั่นเอง

ฉะนั้น ในเมื่อคำว่า พัฒนา แปลว่า เจริญ เราก็โยงได้ว่าที่จริงเราใช้ พัฒนา กันมานานแล้ว คือ คำว่า เจริญนั่นเอง ซึ่งใช้กับศัพท์ธรรมต่าง ๆ มากมาย

พอได้ศัพท์นี้แล้วก็ไปดูอีกทีว่า คำว่า เจริญ ซึ่งเป็นศัพท์ภาษาไทยนั้น ถ้าไปเทียบกับคำบาลีเดิมที่เป็นต้นตอ จะได้แก่หลักธรรมอะไร ก็เห็นได้ง่ายเลยทันที อย่างคำเมื่อกี้ว่า เจริญวิปัสสนา ทางพระท่านเรียกว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญสมณะก็เรียก

ว่าสมถภาวนา เจริญเมตตาท่านก็เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญอานาปานสติท่านก็เรียกว่าอานาปานสติภาวนา เจริญสมาธิเป็นสมาธิภาวนา เจริญกุศลเป็นกุศลภาวนา ก็ชัดเจนทุกคำ ลงภาวนาหมด เป็นอันว่าตัวจริงของเจริญก็คือศัพท์ว่า ภาวนา นี้เอง

คำว่า ภาวนา แปลว่าการเจริญ เป็นอันว่าได้ศัพท์แล้ว ตอนนี่เมื่อจับศัพท์ได้เรามาดูความหมายกันอีก อาตมภาพลองค้นดูเวลาท่านใช้คำว่าภาวนา หนังสืออรรถกถาจะอธิบาย (เขาเรียกว่าไขความ) ไขความว่า ภาวนาแปลว่าอะไร แทบทุกแห่งแปลภาวนาว่าพัฒนา ก็เลยไปตรงกันเข้าอีก เช่น บาลีในพระไตรปิฎกพูดว่า *ภาเวติ* ซึ่งเป็นรูปกริยาศัพท์ของภาวนา อรรถกถาก็อธิบายว่า *ภาเวติ* ได้แก่ *วฑฺฒเตติ* *วฑฺฒเตติ* ก็คือ วัฒนา หรือ พัฒนา ก็เป็นอย่างนี้ หรือ *ภาเวตุวา* ก็อธิบายว่าได้แก่ *วฑฺฒเตตุวา* ซึ่งเป็นอีกรูปหนึ่งของภาวนา ภาวนาเป็นตัวศัพท์ วัฒนา เป็นคำไขความ

ตกลงว่า ที่เราใช้พัฒนาก็ไม่ไปไหน ก็ตรงกับคำว่า วัฒนา ซึ่งเป็นคำอธิบายของคำว่าภาวนานั้นเอง ก็เป็นอันว่าเดี๋ยวนี้นิยมใช้คำว่า *พัฒนา* ก็ใช้ได้ไม่ผิด เพราะเป็นอีกรูปหนึ่งของคำว่าภาวนา นั้นเอง และอาจจะเหมาะกับสมัยปัจจุบัน เพราะว่า เดี่ยวนี้คำว่า ภาวนา มีความหมายในภาษาไทยที่ออกจะคลาดเคลื่อน

และก็แคบไปเสียแล้ว

เวลาพูดถึงคำว่า ภาวนา คนสมัยปัจจุบันไม่ค่อยจะเข้าใจ เป็นการพัฒนา หรือทำให้เจริญเสียแล้ว แต่มักจะมองเป็นว่า ภาวนาก็คือการสวดมนต์บ่นคาถา หรืออาจจะไปถึงว่าเป็นสวดมนต์ ฟันคาถาไปก็ได้ เพราะฉะนั้น คำว่า ภาวนา ในภาษาไทยจึงมีความหมายแคบ และบางทีคลาดเคลื่อนไม่ค่อยตรงเท่าไรเลย

แต่ที่จริงในบาลี ภาวนา ก็มีความหมายเท่ากับพัฒนา แต่ในภาษาไทยไม่ได้เข้าใจอย่างนั้นเสียแล้ว ฉะนั้นถ้าเราใช้คำว่า พัฒนาก็จะสื่อความหมายได้ง่ายขึ้น แต่ในเวลาเดียวกันต้องจับโยงไว้ให้ได้ด้วยว่า ตัวแท้ตัวจริงของมันในทางธรรมนั้น พัฒนาก็คือภาวนานั่นเอง

เป็นอันว่า วันนี้อาตมภาพมาโยงศัพท์พัฒนาเข้าไปหาตัวหลักเดิม คือ ภาวนา ได้แล้ว ที่นี้ก็มาพิจารณาความหมายของคำว่า ภาวนา กันต่อไป

ความสำคัญของการพัฒนาตน

ภavana ที่เราแปลว่าเจริญนั้น ถ้าแปลออกศัพท์หรือแปลโดยพยัญชนะ ก็แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น หรือทำให้มีให้เป็นขึ้น หมายความว่า อะไรที่ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้น อะไรที่ยังไม่เป็น ก็ทำให้เป็นขึ้น หรือว่าโดยเฉพาะท่านหมายถึงกุศลธรรม กุศลธรรมอันใดยังไม่เกิดขึ้นก็ทำให้เกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่าภavana ความหมายนี้เรียกว่า ความหมายตามตัวอักษร ส่วนความหมายที่แปลออกไปทางเนื้อความจับเอาสาระ ท่านมักแปลกันว่า *การฝึกอบรม*

ภavana แปลว่าการฝึกอบรม นี่เป็นการแปลเอาใจความ และแปลต่อไปอีกว่า ทำให้เจริญ ทำให้พอกพูนขึ้น นี่คือความหมายในแง่ต่าง ๆ ของคำว่าภavana

พออธิบายความหมายของภavanaว่าเป็นการทำให้เกิดให้มีขึ้น หรือทำให้มีให้เป็นขึ้น ตลอดจนการฝึกอบรม ทำให้เจริญเพิ่มพูนมากมายงอกงามขึ้นมา ก็เลยไปโยงกับศัพท์ธรรมอื่น ๆ เข้าด้วยอีก ที่อยู่ใกล้ๆ กัน ซึ่งทางพระท่านเรียกว่า ไวพจน์ คือคำที่มีความหมายอย่างเดียวกัน หรือใช้แทนกันได้ ก็เลยต้องจับศัพท์ที่อยู่ในกลุ่มนี้มาพูดด้วยกันหมด อาตมภาพจะขอจับโยง

ศัพท์สำคัญเข้ามา ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องการพัฒนาตนด้วยกันทั้งสิ้น

มีศัพท์สำคัญอยู่ ๓ ศัพท์ ซึ่งอาตมภาพเข้าใจว่านักศึกษา
ธรรมควรจะต้องรู้เป็นอย่างดี คือ

๑. ภาวนา ที่พูดมาแล้ว

๒. ทมะ ใน *ฆราวาสธรรม* ก็มีอยู่ด้วย เป็นข้อที่ ๒ คือ

๑) สัจจะ

๒) ทมะ

๓) ขันติ

๔) จาคะ

nu: นี่เป็นข้อสำคัญมาก บางที่เราพูดถึงมันน้อยไป
เดี๋ยวจะพูดถึงว่ามันสำคัญอย่างไร *nu:* แปลว่า *การฝึก*

๓. ลิกขาลิกขาเป็นคำภาษาบาลี ถ้าใช้อย่างภาษาสันสกฤต
ก็เรียกว่า ลีक्षा ลิกขา หรือ ลีक्षा มีความสำคัญมาก ทางพระ
พุทธศาสนา มาในคำว่า *ไตรลิกขา* การฝึกอบรมทั้งหมดในทาง
พระพุทธศาสนา กระบวนการทางปฏิบัติทั้งหมด เรียกว่า *ไตรลิกขา*
ลิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึกฝนอบรม

ทุกศัพท์จะมีความหมายว่าเป็นการฝึกทั้งหมด *ภาวนา* ก็
คือการฝึกอบรม *ทมะ* ก็แปลว่า ฝึกฝน *ลิกขา* ก็แปลว่า การฝึกฝน

อบรม ก็อยู่ในพวกเดียวกัน แล้วก็มีคามหมายอื่น ๆ แยก
กระจายออกไป ตกลงว่ามีศัพท์สำคัญ ๓ อย่างที่จะต้องรู้ต้องเข้าใจ
ใจอยู่ในชุดเดียวกัน

พระพุทธศาสนานี้เราเรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่งการ
พัฒนาตน หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนอบรมตน
หรือศาสนาแห่งการศึกษาก็ได้ แต่ถ้าจะให้ตรงกับที่เป็นหัวข้อใน
ที่นี่ ก็เรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน ที่เรียกว่าอย่างนี้ก็มี
เหตุผลรองรับอย่างดี

ประการที่ ๑ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนนั้นเป็น
เรื่องใหญ่ เป็นแกนกลาง เป็นทั้งหมดของการปฏิบัติธรรมในทาง
พระพุทธศาสนา คำว่า *ภาวนา* ก็อย่างที่อาตมภาพยกตัวอย่างเมื่อ
เราใช้ในเรื่องการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง จะเจริญเมตตาก็เป็น
เมตตาภาวนา เจริญกุศล ทำกุศลให้เกิดมีก็เป็นกุศลภาวนา เจริญ
อานาปานสติก็อานาปานสติภาวนา เป็นเรื่องการพัฒนาตนหรือ
ฝึกฝนตนทั้งนั้น เพื่อให้เกิดมีกุศลธรรมเหล่านั้น คำว่า *ภาวนา*
จึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั่วไปทั้งหมด

ที่นี่เรื่องสิกขาก็อย่างว่าเมื่อคำว่า ไตรสิกขาครอบคลุมการ
ปฏิบัติทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา เราเรียกกันง่ายๆ ว่า สील
สมาธิ ปัญญา

ส่วนทมนั้นปรากฏว่าท่านใช้มากในรูปที่แสดงคุณสมบัติ
ของบุคคล ซึ่งจะพูดในเหตุผลข้อที่ ๒

ประการที่ ๒ บุคคลที่สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา หรือผู้
ได้บรรลุเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ท่านเรียกว่า บุคคลที่
พัฒนาตนแล้ว หรือมีตนอันพัฒนาแล้ว หรือมีตนอันฝึกแล้ว

ถ้าหากไปดูความในภาษาบาลี ไม่เอาศัพท์ภาษาไทย
เพราะไปดูพระไตรปิฎกภาษาไทยอาจจะสังเกตไม่ชัด พระไตร-
ปิฎกบาลีมีศัพท์เรียกคนที่บรรลุจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา
ว่าเป็นบุคคลที่มีตนอันพัฒนาแล้ว มีตนอันเจริญแล้ว มี ๒ ศัพท์
โดยเอาศัพท์ว่า ภาวนา กับ ทมะ มาใช้

คำที่เอาภาวนามาใช้ ท่านเรียกว่า ภาวิตตตะ แปลว่า
บุคคลผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว ภาวิตตะเป็นรูปคุณนาม หรืออย่าง
ที่ภาษาอังกฤษเขาเรียกว่ากริยาช่อง ๓ ของภาวนา แปลง่าย ๆ ว่า
ผู้ที่ได้ภาวนาแล้ว รวม ภาวิตตะกับ อัตตะ(แปลว่าตน) เป็น ภาวิตตตะ
แปลว่า ผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว ทำให้เจริญแล้ว พระพุทธเจ้าเวลา
คนมาถามปัญหา บางที่เขาทักพระองค์ว่า ท่านภาวิตตตะ ท่านผู้
มีตนอันพัฒนาแล้ว

ส่วนคำว่า ทมะ ก็ใช้อย่างเดียวกัน เป็นรูปกริยาช่อง ๓

ได้แก่ ทันตะ ใช้ในรูปว่า อัดตทันตะ อัดตทันตะ แปลว่า ผู้มีदनอัน
ฝึกฝนแล้ว อัดตะ ตน ทันตะ ฝึกฝนแล้ว

สองศัพท์คือ ภาวัตตตะ กับ อัดตทันตะ นี้เป็นคำที่ใช้
เรียกพระพุทธรูปเจ้ามากที่สุด และเรียกพระอรหันต์ด้วย บางแห่งก็
ใช้กับพระอริยบุคคลทั่วไปลงมาถึงพระโสดาบันก็พอได้ แต่ตาม
ปกตินิยมใช้กับพระอรหันต์ มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นต้น

ในคาถาหนึ่ง ท่านกล่าวว่า มนุสฺสภูตํ สมุพฺพทํ อตฺตทนต์
สมาหิตํ ไปเรื่อยจนถึงคำว่า เทวาปิ นมสฺสนนฺติ บอกว่า พระสัมพุทธ
เจ้า ทั้ง ๆ ที่ทรงเป็นมนุษย์นี้แหละ แต่เป็นผู้ได้ฝึกฝนพัฒนาตน
แล้ว เป็นผู้มีจิตตั้งมั่น แม้แต่เทวดาทั้งหลายก็น้อมนมัสการ นี้ก็
เป็นการแสดงถึงความเคารพยกย่องเชิดชูท่านที่ได้พัฒนาตนแล้ว
ถือว่าเป็นผู้ได้บรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

หรืออย่างในคาถาหนึ่ง พระพุทธศาสนาสรรเสริญคนที่
พัฒนาตนแล้วว่า ทนฺโต เสฏฺฐโฐ มนุสฺสเสสฺสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ทั้ง
หลายนั้น ผู้ที่ได้ฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด ไม่ใช่ประเสริฐเฉพาะ
ในหมู่มนุษย์เท่านั้น วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน โส เสฏฺฐโฐ เทวมานุเส ผู้
ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และ
ทวยเทพ เทวดาทั้งหลายแม้แต่พรหมก็ยังเคารพบูชา

เป็นอันว่าหลักในทางพุทธศาสนานั้น เกิดขึ้นเรื่องการพัฒนาดนมาก ผู้พัฒนาตนแล้วเป็นสุดยอดของบุคคลที่ได้รับการสรรเสริญในพระพุทธศาสนา หลักการพัฒนาดนเป็นแก่นการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ก็เป็นอันว่าได้เข้ามาสู่สิ่งที่เป็นเป้าหมายแล้ว

หลักทั่วไปของการพัฒนาดน

ต่อไป เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้แล้ว ก็ควรจะพิจารณารายละเอียดเพิ่มเติมว่า ในเมื่อการพัฒนาดนมีความสำคัญ และบุคคลที่มีการพัฒนาตนแล้วเป็นบุคคลที่บรรลุดุจดหมายในทางพระพุทธศาสนา เราจะมีวิธีการพัฒนาดนอย่างไร

ที่นี่ ก่อนจะมีการพัฒนาตนว่าจะทำอย่างไร ก็จะต้องมีความเชื่อพื้นฐานก่อนว่า คนเรานั้นพัฒนาได้ อันนี้เป็นความเชื่อที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา คือเชื่อว่ามนุษย์นี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อย่างในพระพุทธคุณถ้าท่านสังเกต สวดไปจะมีคำว่า *อนุตตโร ปริสทम्मสวาทิ* แปลว่าเป็นสวาทิฝึกบุรุษที่ยอดเยี่ยมไม่มีคนอื่นยิ่งกว่า

ขอให้สังเกตว่า *ปริสทम्म* *ทम्म* ตัวนั้นไม่ใช่ *ธम्म* ที่แปลว่า ธรรม ที่เป็นกุศลธรรมหรืออกุศลธรรม หรือ ธรรม ความดี ความ

ชั่ว เป็น ท. ไม่ใช่ ธ. ทัมม นี้เป็นรูปหนึ่ง เป็นรูปคุณนามของ
ทมะที่กล่าวมาเมื่อกี้ ทมะ มีความสำคัญมาปรากฏตัวอยู่ในพุทธ
คุณด้วย

ทมฺม หมายความว่า คนนี้เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนได้ ฝึกฝนได้
ตั้งแต่ยังมีสัญชาติญาณป่าเถื่อนไปจนกระทั่งสูงสุดเป็นพระพุทธเจ้า
อย่างในคาถาเมื่อกี้ว่า มนุสฺสสฺสฺส กุตฺตํ สมนุสฺสํ อตฺตทนต์ สมหิตํ แปลว่า
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งที่เป็นมนุษย์นี้แหละ พระองค์ฝึกอบรม
ตนแล้ว เป็นผู้มึจิตตั้งมั่นท่านบรรยายคุณสมบัติต่อไปอีกหลายอย่าง
แล้วลงท้ายว่าแม้แต่ทวยเทพทั้งหลายก็ต้องนมัสการ นอบน้อม
เคารพบูชา

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนานี้สรรเสริญการฝึกฝนตน และ
ถ้าจะเทียบศัพท์ปัจจุบันก็เรียกว่า มนุษย์มีศักยภาพ พุทธศาสนา
เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อันนี้เป็นพื้นฐาน
สำคัญมาก

แม้แต่ในหลักพระรัตนตรัย ข้อแรกในพระรัตนตรัยก็คือ
พระพุทธเจ้า ความหมายอย่างหนึ่งของพระรัตนตรัยก็คือ สร้าง
ความมั่นใจให้พุทธศาสนิกชนว่า พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง เป็น
ผู้นำของเราที่แสดงว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พระองค์ก็เคยเป็น

มนุษย์ปุถุชนมาก่อน แต่ได้ทรงบำเพ็ญบารมีสร้างสมคุณธรรม จนกระทั่งผลที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ถ้าเราทั้งหลายเชื่อในพระองค์ เชื่อในพระปัญญาที่ตรัสรู้ เราก็จะเชื่อในตนเองด้วยว่า เรายังมีความสามารถ มีศักยภาพในตัวที่จะฝึกฝนตนเองได้อย่าง พระองค์

เราจะเห็นว่า พระพุทธศาสนานั้นเน้นประวัติการฝึกตน ของพระพุทธเจ้า ที่ท่านมีคัมภีร์ขาดกันมากมาย ๕๕๐ ชาตินั้น จุดมุ่งหมายสำคัญก็เพื่อแสดงให้เห็นกระบวนการฝึกหัดอบรมตน หรือการพัฒนาตนของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่เป็นปุถุชน ตั้งแต่เป็น สัตว์เดรัจฉาน จนกระทั่งได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น ถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชนแล้วต้องมีกำลังใจ อย่าไปท้อว่าเราไม่สามารถพัฒนาตนได้ แม้แต่จะปรารถนาพุทธภูมิเป็นพระพุทธเจ้า ก็สามารถเป็นได้ด้วยการบำเพ็ญบารมี หลักพุทธคุณเป็นองค์พระรัตนตรัยข้อที่หนึ่ง ซึ่งจะสร้างความเชื่อมั่นอันนี้ขึ้นมา

ที่กล่าวมานี้เป็นหลักเป็นฐานเบื้องต้นทีเดียว และพระพุทธศาสนายังสอนหลักธรรมเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้อีกมากมาย เช่น การแบ่งแยกบุคคลเป็น ๔ ประเภท เป็นดอกบัว ๔ เหล่า เป็นการสอนเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

พระพุทธเจ้าก็จะต้องมีญาณหยั่งรู้ความแตกต่างแห่งบุคคล ท่านเรียกว่า *อินทริยปโรปริยัตตญาณ* ญาณหยั่งรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งอินทริยของสัตว์ทั้งหลาย ต้องรู้ว่ามนุษย์ยังอยู่ในระดับ การพัฒนาแตกต่างกันอย่างไร คนไหนควรจะสร้างความพร้อมสร้าง อินทริยให้แก่กล้าขึ้นไปอย่างไร และทรงมีวิธีการของพระองค์ เพราะทรงเป็นสารถิฝีกบรุษที่ยอดเยี่ยม พระองค์ก็หาวิธีมาฝึกตน ให้เขาพร้อม ให้มีอินทริยแก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ

หรืออีกข้อหนึ่งใน *ทศพลญาณ* เป็น *นानาธิมุตติกญาณ* ญาณหยั่งรู้อิทธิมุตติ คือความสนใจและแนวโน้มเอียงในบุคคลที่แตกต่างกัน เป็นต้น ซึ่งทำให้พระองค์เกี่ยวข้องกับบุคคลเหล่านั้น ในการสั่งสอนให้บรรลุผลสำเร็จ

เป็นอันว่าในทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อพื้นฐานที่ว่า มนุษย์นี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ หรืออย่างที่ใช้ศัพท์สมัยปัจจุบันว่า มี ศักยภาพอยู่ในตัวที่จะพัฒนาได้ พอมีหลักความเชื่อพื้นฐานอันนี้ โดยมีความสัมพันธ์กับหลักพระรัตนตรัย ก็มาถึงหลักการพัฒนา ตนต่อไป

การพัฒนาตน หรือหลักการพัฒนาดนนี้ อาตมภาพขอพูด ในขอบเขตของคำศัพท์ธรรม ๓ คำเมื่อ ก็ คือคำว่า *ภาวนา ทมะ*

และ *สิกขา* แต่ตอนนี้จะเปลี่ยนลำดับใหม่ จะเริ่มด้วยคำว่า *ทมะ* ไปยัง *สิกขา* แล้วจึงไป *ภาวนา*

ต้องทำความเข้าใจก่อนอีกอย่างหนึ่งว่า ศัพท์ทั้ง ๓ นี้ ความจริงเป็นเรื่องเดียวกัน คือเป็นเรื่องการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น แต่ท่านพูดด้วยศัพท์ต่างกัน หรือเน้นย้ำแง่ด้านแปลกกัน ที่จะให้ความหมายเด่นไปคนละด้าน ๆ หรือมาเสริมกันให้บริบูรณ์ ที่นี้เราลองมาดูการเน้นการย้ำในการพัฒนาตนนั้นว่าเป็นอย่างไร

ขั้นตอนต่าง ๆ ของการพัฒนาตน

หลักที่ ๑ เริ่มด้วยข้อ *ทมะ* *ทมะ* แปลว่าการฝึก อย่างที่อาตมภาพกล่าวเมื่อกี้แล้ว *ทมะ* นี้ท่านเปลี่ยนศัพท์มาจากการฝึกสัตว์ ขอให้สังเกตเรื่องการฝึกสัตว์ แล้วจะเข้าใจเรื่อง*ทมะ* ด้วย

การฝึกสัตว์นั้นหมายถึงตั้งแต่ตอนแรกที่สัตว์อยู่ในป่าในไพรเถื่อนพศมาก แล้วเราก็เอามาฝึก ๆ จนกระทั่งมันเชื่อ จนกระทั่งใช้งานได้ดี ทำอะไรได้แปลก ๆ ที่นึกไม่ถึงว่ามันจะทำได้

ในการฝึกสัตว์นั้นก็ยังมีขั้นตอนอยู่ ๒ ขั้นตอน

ตอนที่ ๑ ตอนกำราบปราบพศ เราเรียกว่า *ข่ม* หรือ

ทำให้หายพศ ทมะในแง่นี้เรามักจะแปลว่า การข่มใจ ตรงกับในหลักที่ว่าทำให้หายพศ หรือกำราบปราบพศอย่างที่ว่าเมื่อก็ คือ สัตว์ป่า เอามาจากป่าใหม่ ๆ เอามาจากดงดิบ จากไพร ตอนแรกก็ทำให้หายพศ ให้เชื่อง ทำให้พ้นจากอำนาจของสัญชาตญาณป่าเถื่อนนั่นเอง ตอนนี้เป็นขั้นที่ ๑ เป็นกระบวนการฝึกเริ่มแรก ที่นี้พอปราบหายพศดีแล้ว

ตอนที่ ๒ ก็คือฝึกฝนปรับปรุงตัวให้ทำอะไรต่ออะไรได้ดี ยิ่งขึ้นไป ตอนนี้สัตว์จะมีคุณสมบัติพิเศษมากมายหลายอย่าง เช่น ช้าง เราอาจจะฝึกเอามาใช้งาน เอามาลากซุง และใช้ทำอะไรต่ออะไรได้มากมาย อย่างพวกละครสัตว์ เอาไปเล่นในทางสนุกสนาน รื่นเริงก็ได้ เอาช้างมายืน ๒ ขา ยืนด้วยขาหลัง ๒ ขา แล้วเอา ๒ ขาหน้าจับวงแหวน หรือจะเอาขาทั้ง ๔ มารวมกัน หรือจะทำอะไรก็ได้ เรื่องนี้ทางญาติโยมรู้ดี อาตมภาพเองไม่ค่อยได้เห็นและ ก็พูดได้ไม่เท่าโยม

รวมความว่า สัตว์นี้ฝึกแล้วมันทำอะไรได้แปลก ๆ ไม่ว่า ช้าง ม้า ไม่ว่าสัตว์อะไร แม้แต่ลิงที่ว้าชนนักหนา คนก็ยังนำมาฝึกใช้งานและทำอะไรได้แปลก ๆ อันนี้ท่านบอกว่าเป็นเรื่องของ การฝึก ฝึกแล้วก็ทำอะไร ๆ ได้ดี เป็นอัศจรรย์

ที่นี้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพียงเดรัจฉานนั้น ฝึกแล้วยัง
มีคุณสมบัติที่ดี มีประโยชน์มากมาย ถ้าเป็นคนที่ฝึกดีแล้ว จะดี
ปานใด ท่านเลยกล่าวเป็นคาถาออกมา ถ้าท่านอ่านคัมภีร์พระ
ธรรมบท จะพบคาถาว่า

วรมสฺสตรา ทนฺตา อาชาเนฺยา จ สินฺธฺวา

กุญฺชฺรา จ มหฺนาคา อตุตฺทหนฺโต ตโต วรํ

นี่พบอีกแล้ว คำว่า อตุตฺทหนฺโต ผู้ที่ฝึกตนแล้ว หรือพัฒนา
ตนแล้ว

ท่านบอกว่า อัสดร สินธพ อาชาไนย ช้างสามัญ และ
ช้างใหญ่ทั้งหลาย ฝึกแล้วล้วนดีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐ
ยิ่งกว่านั้น

นี่แหละเรื่องของการฝึกตนที่เรียกว่าหมะ เอาหลักการฝึก
สัตว์นั้นเองมาใช้ คนเราก็คงจะคล้าย ๆ อย่างนี้ ถ้าเราจะฝึกตัว
เราเอง ก็คือ

๑. รู้จักข่มใจ บังคับควบคุมไว้ ไม่ยอมตามกิเลสที่ทำให้
เราพยศ ที่ดึงลงไปสู่ความชั่วร้าย ล่อเร้า เย้ายวน ยั่วยุ อะไรร่าง ๆ
และข่มกำราบปราบพยศ ระวังความเคยชินที่ชั่วร้ายได้

๒. ปรับปรุงตนเอง ฝึกในคุณความดีให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

.. ให้ก้าวหน้าออกมาไปจนเป็น *อดตทนต์*

เมื่อพูดถึงหลัก *ทมะ* แล้ว ก็อยากจะพูดถึงหลักธรรมที่อยู่ในชุดเดียวกัน ซึ่งมี ๓ อย่าง ความจริงก็คือว่า *ทมะ* นั้นเองเป็นตัวจริง แต่บางครั้งในการสอนธรรมนั้น ท่านต้องการแยกแยะแจจแจง สอนกระจายให้เห็นแง่ด้านขั้นตอนข้อธรรมย่อย เพื่อให้มองเห็นวิธปฏิบัติได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น เรื่อง*ทมะ*นี้ บางทีก็ชอบให้เห็นลำดับขั้นขั้นตอนเบื้องต้นละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ก็เลยแจจออกไป ธรรมในกลุ่มนี้ที่ควรนำมาเทียบกันมี ๓ อย่าง คือ

- ๑) *สังวร* คำนี้มีใช้ในภาษาไทยเข้าใจว่าได้ยินกันพอสมควร
- ๒) *สัญญา* หรือ *สังยมะ* คำนี้ไม่ได้ยินบ่อยนัก แต่ที่จริงใช้มากในทางธรรมผู้เรียนหลักธรรมน่าจะเอามาศึกษาดู
- ๓) *ทมะ* เป็นตัวหลักใหญ่ กระจายลงไปข้างล่างเพื่อให้เห็นขั้นตอนแยกย่อยออกไปมากขึ้น ทำให้เห็นวิธีการที่จะเจริญก้าวหน้าในธรรมหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ๓ อย่าง สามอย่างนี้มีข้อแตกต่างกันอย่างไร

๑. *สังวร* แปลตามตัวว่า ระวัง หรือ ปิดกั้น อันนี้เน้นในแง่รับเข้ามา คือคนเรารับสิ่งของภายนอกเข้ามาในตัว รับทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ได้เห็น ได้ยินอะไรต่าง ๆ

มีประสบการณ์ เราก็รับเข้ามา ทีนี้ การรับเข้ามานั้นมันก็มีทั้งทาง
บวกและทางลบ ทางบวกรับเข้ามาแล้วก็เกิดผลดีเป็นความดีงาม
เป็นความเจริญก้าวหน้า ส่วนทางร้ายฝ่ายตรงข้ามก็เป็นเรื่อง
ความเสื่อมเสีย เป็นความชั่วเสียหาย หรือบางครั้งของนั้นเป็น
กลาง ๆ แต่ใจรับไม่ดี วิธีรับหรือตั้งรับไม่ดี รับเข้ามาแล้วแปล
ความหมายไม่ดี เอามาทำให้เกิดผลเสีย และเกิดอกุศลธรรมขึ้น
ตรงข้ามกับอีกคนหนึ่งหรืออีกเวลาหนึ่ง เมื่อรู้จักฝึกตนแล้ว รับ
เข้ามาแล้วก็ทำให้เกิดผลดีเป็นเรื่องกุศลธรรม

ขอยกตัวอย่าง เช่น มองเห็นคนประสบความทุกข์ นอน
เจ็บปวด เตือดร้อนอยู่ พอเรามองเห็นก็เรียกว่าได้รับเข้ามาแล้ว
อาจจะเกิดกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมก็ได้ แล้วแต่ใจตั้งรับอย่างไร
ท่านเรียกว่ามีมโนสิการอย่างไร ทำในใจอย่างไร

ถ้ามีมโนสิการดี ทำใจโดยดี โดยแยบคาย รู้จักคิด รู้จัก
พิจารณา ก็เกิดกุศลธรรม เกิดกรุณาขึ้นมา คิดสงสารอยากจะ
ช่วยเหลือ ปลดเปลื้องเขาให้พ้นจากความทุกข์ หรืออาจจะเกิด
ปัญญาพิจารณาความเป็นจริงว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แหละ
ชีวิตและโลก โลกและชีวิตเป็นอย่างนี้ เกิดความเข้าใจสัจธรรมขึ้น
มา แล้วบรรลुरुธรรมก็ได้ เหมือนอย่างพระโพธิสัตว์ เจ้าชายสิทธัตถ์

ณะ ก่อนเสด็จออกบรรพชา ทรงเห็นนิมิต ๔ ประการ พระองค์เห็นแล้วก็เกิดความสังเวช และก็พิจารณามองเห็นแนวการปฏิบัติที่สมควร เกิดความเบื่อหน่ายในฆราวาสวิสัย อะไรวางงายนี้

แต่ที่นี้อีกคนหนึ่งหรืออีกเวลาหนึ่ง ตั้งใจรับไม่ดี มีอโยนิโสมนสิการทำในใจโดยไม่แยบคาย กลับรู้สึกรังเกียจ ขยะแขยงเกลียดชัง เกิดโทสะ เกิดความไม่พอใจ กลายเป็นอกุศลธรรมไป

เพราะฉะนั้น เรื่องเดียวกัน ใจตั้งรับดีหรือไม่ดีก็มีผลตีผลเสียต่างกัน

นี่เรื่องการรับรู้ เป็นด่านแรกของเรา ก็ต้องใช้หลักสังวรสังวรเป็นเครื่องระวังปิดกั้น เพราะปิดกั้นไม่ให้สิ่งร้ายเข้ามา เช่นหลักอินทรีสังวร ที่เป็นหลักธรรมอย่างหนึ่งซึ่งท่านเน้นมาก กล่าวคือการสังวรอินทรีหรือสำรวมอินทรี

สังวร แปลเป็นไทยง่าย ๆ ว่า สำรวม สำรวมอินทรียมัตระวังปิดกั้น ท่านอธิบายว่า เมื่อรับรู้หรือว่าได้เห็นได้ยินสิ่งต่าง ๆ ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ระวังไม่ให้อกุศลธรรมเข้าครอบงำจิต ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำจิตใจ นี่เป็นเรื่องสังวรระวัง ปิดกั้นไม่ให้สิ่งร้ายเกิดขึ้น ไม่เปิดรับสิ่งไม่ดี แล้วจะได้เปิดช่องให้แก่สิ่งที่ดี

๒. **สัญญาฆะ** แปลว่าควบคุมบังคับ หมายถึงการรู้จักควบคุมบังคับตนในการแสดงออก เมื่อก็รับเข้า คราวนี้แสดงออกในการแสดงออกของเราต้องมีการบังคับควบคุมให้ดี อย่าให้เกิดผลเสียหายเป็นโทษ โดยเฉพาะท่านเน้นในแง่อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น ก็เป็นอันว่าเราต้องรู้จักควบคุมตนเอง ให้ตั้งอยู่ในศีล ในหลักความดีงาม เริ่มตั้งแต่ไม่ให้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ให้ก่อโทษผลร้ายต่อสังคม อย่างนี้เรียกว่าสัญญาฆะ

๓. **อนุ:** พอเรามีดำนในการรับดี และมีเครื่องควบคุมตนเองในการแสดงออกดีแล้วต่อไปนี่ก็เข้าสู่ **ทมะ** ซึ่งเป็นขั้นตัวจริงน แปลว่า **ฝึกฝนปรับปรุงตน** ที่นี้ก็ทำให้เจริญก้าวหน้าไปในคุณความดีจนถึงที่สุด คุณความดีมีอะไรก็ทำไปและทำจนเต็มที ท่านเรียกว่าทำให้ไพบูลย์

ตกลงว่ามีครบ ๓ อย่าง คือ **สังวร สัญญาฆะ ทมะ** มีสังวรสำหรับปิดกั้นในการรับไม่ให้สิ่งชั่วร้ายเข้ามามีสัญญาฆะสำหรับควบคุมตนในการแสดงออกไม่ให้เบียดเบียน ไม่ให้เกิดผลเสีย แล้วก็ **ทมะ** รู้จักปรับปรุงตนให้เจริญออกงามในคุณความดียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุด ก็เป็นอันครบกระบวนการปฏิบัติธรรมในแง่หนึ่ง ที่อาตมาภาพแยกหลักธรรมชุดนี้ขึ้นมานั้นก็ต้องการให้มองเห็นว่า เรื่อง

การฝึกตัวพัฒนาตนนี้ มีแง่ด้านต่าง ๆ ที่จะพิจารณาได้หลายอย่าง
หนึ่ง มีข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ควรจะต้องรู้ไว้ด้วย คือว่า
ในเมื่อมีการฝึกและมีผู้รับการฝึกแล้ว (การฝึกก็เรียกว่า *ทมะ* หรือ
ทมนะ หรือ*ทมกะ* ก็แล้วแต่ เป็นเรื่องของไวยากรณ์ เรียกว่า *ทมะ* หรือ
ทมะ อย่างที่ว่าเมื่อฝึกแล้ว ผู้รับการฝึกก็คือ *ทมม* ใน *ปฐิมทมม*)
ก็ต้องมีผู้ฝึก เรียกว่า *ทมกะ*

ที่นี้ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ในทางพระศาสนา หรือ
ทางธรรมนั้น ไม่ใช่คนอื่นจะมาฝึกเราได้ ความจริงที่เรียกว่าผู้ฝึก
หมายความว่า มาช่วยให้เราฝึกตนเอง ผู้ฝึกคือผู้มาช่วยให้เราฝึก
ตนเอง เช่นอย่างพระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า *ทมโก* แปลว่าผู้ฝึก หรือ
ทเมตุ *ทเมตา* แปลว่าผู้ฝึกเหมือนกัน พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็น
ทเมตา เช่นในข้อความว่า *ภควา อทนฺตานํ ทเมตา* แปลว่า พระ
ผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ฝึก *อทนฺตานํ* ซึ่งคนผู้ยังไม่ได้ฝึก

ที่นี้ผู้ฝึกอย่างที่ว่ามาเมื่อก็มีความหมายว่ามาช่วยให้คน
เขาฝึกตนเอง การมาทำหน้าที่ช่วยให้ผู้อื่นฝึกตนเองนั้น ท่าน
เรียกว่าทำหน้าที่กัลยาณมิตร ฉะนั้นหลักสำคัญทางพระพุทธ
ศาสนาอีกอันหนึ่งจึงได้แก่หลักกัลยาณมิตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระองค์เป็นกัลยาณมิตรของสัตว์

ทั้งหลาย อย่างพุทธพจน์แห่งหนึ่งบอกว่า สัตว์ทั้งหลายมีความเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา เราตถาคตเป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย ทำให้สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา พ้นจากความเกิด ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา พ้นจากความแก่ ผู้มีความตายเป็นธรรมดา พ้นจากความตาย เป็นต้น พ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุกายาส นี่คือทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ก็เลยมีหลักในทางพระพุทธศาสนาว่า ในกระบวนการฝึกนั้นสิ่งสำคัญจะต้องมีกัลยาณมิตรด้วย

ฉะนั้น ในสังคมของชาวพุทธ สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรจะลืมก็คือ จะต้องพยายามสร้างสรรค์กัลยาณมิตรให้มีขึ้น เพื่อจะได้ให้สังคมที่ดี มีศีลธรรม เราจะให้คนเขาพัฒนาตน ฝึกตนขึ้นมาเองนั้น มักจะหวังได้ยาก ถ้ามีกัลยาณมิตรเป็นตัวอย่างและช่วยแนะนำก็มีหวังมากขึ้น

ฉะนั้น ในสังคมขณะนี้ ถ้ามีความเสื่อมโทรมมาก ก็ต้องการกัลยาณมิตรมากเพื่อจะได้ช่วยกันทำให้คนมีโอกาสดำเนินพัฒนาตน อันนี้เรื่อง ทมะ อาตมภาพก็ขอผ่านไป

การสร้างนิสัยนักศึกษา

หรือ จิตสำนึกของนักพัฒนาตน

หลักที่ ๒ สิกขา ในภาษาไทยเราใช้คำว่า ศึกษา สิกขา ก็อย่างที่ยกมาเมื่อกี้ว่าเป็นเรื่องการฝึกฝน อบรมตน พัฒนาตน เหมือนกันและเป็นหลักปฏิบัติทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนาที่เดียว สมัยโบราณแปลคำ สิกขา ว่า สำเหนียก คำนี้เป็นคำเก่า ทุกวันนี้ไม่ค่อยได้ยินคำว่า สำเหนียก ที่จริงเป็นคำที่ดีคำหนึ่ง มีความหมายลึกซึ้ง

สำเหนียก หมายความว่าอย่างไร เท่าที่อาตมาจับใจความได้ สำเหนียก หมายความว่ารู้จักจับ รู้จักเลือก เอามาใช้ประโยชน์ เอามาใช้ฝึกฝนปรับปรุงตน หมายความว่า เราไปได้ยินได้ฟังใครพูดเช่นอย่างมาฟังปาฐกถา ก็รู้จักสำเหนียก รู้จักจับ รู้จักเลือกสิ่งที่ดีมีสาระ สิ่งเป็นประโยชน์ เอามาใช้ในการปรับปรุงตนเอง ใช้ประโยชน์เข้ากับตัวเองได้ แล้วหยิบมาใช้ในการปรับปรุงตนเอง นี้เรียกว่าสำเหนียก

ไม่เฉพาะแต่ในการฟังเท่านั้นไม่ว่าจะไปเกี่ยวข้องกับอะไร ถ้ารู้จักสำเหนียก ก็จับเลือกได้ เลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเอง เอามาใช้ประโยชน์ได้ สำเหนียกนี้มีความสำคัญมากทีเดียว เป็น

หลักปฏิบัติที่ดีเหมาะสมกับความหมายของคำว่าศึกษา ศึกษา คือ
สำเนียง

ในเมื่อ ศึกษา แปลว่า สำเนียง แล้ว เราจะเห็นแง่ของ
การศึกษาเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. ตอนที่เราสำเนียง เราจะเลือกเอามาใช้ประโยชน์
เราต้องรู้ต้องเข้าใจความมุ่งหมายว่าเราต้องการเอา
ไปใช้ทำอะไรให้เป็นอะไร
๒. เราจะได้อะไร จะเอาอะไรมา ถ้าเรียกว่าเป็นการเรียนรู้
จะเรียนรู้อะไร

ข้อหนึ่งคือ เพื่อจะให้เป็นอะไร และข้อสอง คือเพื่อจะให้เป็น
เป็นอย่างนั้น จะต้องเอาอะไรมาใช้

ฉะนั้น เรื่องสำเนียงหรือศึกษาจึงมีส่วนสำคัญ ๒ ชั้น

๑. ต้องตระหนักชัดเจนอยู่ในเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมาย
๒. จับเอาสิ่งนั้น ๆ ที่จะใช้ประโยชน์มาให้ได้ จับให้ได้ตัว
สาระสำคัญ

ฉะนั้น ในเรื่องการศึกษา นี้ จึงมีข้อที่สร้างเป็นแนวปฏิบัติ
ได้ ๒ อย่าง ๒ ด้าน หรือ ๒ ชั้นตอน คือคนที่เป็นผู้ศึกษาเป็นผู้
ปฏิบัติเป็นผู้ฝึกฝนตนเองนี้ ควรจะมีลักษณะนิสัยหรือจิตสำนึกอยู่ใน

ใจ ๒ ประการเป็นอย่างน้อย ซึ่งเป็นอย่างสำคัญหรือเป็นหลักที่เดียว คือ

๑. ความคิดหรือความรู้สึกของจิตใจที่มุ่งสู่เป้าหมาย

๒. ขอผูกเป็นคำคล้องจองว่า มองอะไร ๆ เป็นการเรียนรู้ทั้งหมด

แง่ที่หนึ่ง **จิตมุ่งสู่เป้าหมาย** จะต้องทำความเข้าใจก่อนว่าการมุ่งสู่เป้าหมายนั้นเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้ที่ตระหนัก ไม่ใช่เป็นเรื่องของความอยากความปรารถนา เช่นในการปฏิบัติธรรมนี้ ท่านบอกว่าอย่าปฏิบัติโดยคิดอยากได้อยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้ก็ผิด เพราะเวลาเราอยากเราไม่ปฏิบัติ พอเวลาปฏิบัติเราไม่ได้อยาก เวลาเราอยาก จิตหยุดจากการปฏิบัติมาอยู่กับความอยาก เวลาเราปฏิบัติจิตอยู่กับการปฏิบัติ ไม่วางที่จะอยาก อันนี้สำคัญมาก ฉะนั้นท่านก็เลยให้ระวังไว้ว่าอย่าไปอยาก

ที่ว่ามัววัตถุประสงค์มีเป้าหมาย ไม่ใช่ให้อยาก แต่ให้รู้ คือคนเราจะปฏิบัติต้องรู้เป้าหมาย รู้ตระหนักก่อน รู้อยู่แล้วจึงทำ พอเวลาทำด้วยความรู้ตระหนักมันก็ไปเอง เช่นในเวลาเดินทาง ถ้าเราไม่รู้จุดหมายเราก็เดินทางไม่ถูก คงจะวุ่นวายมาก ที่นี้เรารู้เป้าหมายแล้ว เราอยากในเป้าหมายแต่เราไม่ได้เดินก็ไม่มี

ประโยชน์อะไร ฉะนั้น เรารู้ตระหนักในเป้าหมายต่อจากนั้นเราทำ
เมื่อทำด้วยความตระหนักรู้ในเป้าหมายก็ทำอย่างเดียว เดินดิ่งไป
สู่เป้าหมายนั้นจนสำเร็จผล ฉะนั้น ที่ว่ามุ่งสู่เป้าหมายจึงเป็นเรื่อง
ของความรู้ตระหนัก ไม่ใช่ความอยากความปรารถนา เอาละ เป็น
อันว่าข้อที่หนึ่งมุ่งสู่เป้าหมาย

การมุ่งสู่เป้าหมายเป็นลักษณะของการฝึกฝนตนเอง ที่ดี
มาก ไม่ต้องพูดถึงการปฏิบัติธรรมสูงส่งอะไร แม้แต่ในชีวิตประจำ
วัน คนที่จะเจริญก้าวหน้าจะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือการกระทำที่
มุ่งสู่เป้าหมาย เช่น คนขายของ ถ้าหากว่าขายสินค้าของตนเอง
โดยมีใจอยู่กับเป้าหมาย เป้าหมายก็คือขายของได้เงินมา แกจะไม่
ใส่ใจ ไม่ถือเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เข้ามากระทบ
กระทั่ง

อย่างในสมัยก่อน เราพูดถึงคนจีนที่ขายของ แกขายของ
ไป มีเด็กบ้างผู้ใหญ่บ้างมาล้อเลียนด่าลามปามถึงพ่อถึงแม่ แกก็
เฉย หัวเราะได้ยิ้มได้ตลอดเวลา เพราะใจแกอยู่กับเป้าหมาย คือ
ขายของได้ ก็คนเขามาซื้อของเราเอาเงินมาให้เรา เราได้เงิน เรา
ขายของได้ก็ใช้ได้ ดีใจแล้ว บรรลุเป้าหมาย แกจึงไม่ถือสาอารมณ์
กับเรื่องถ้อยคำนอกเรื่องที่มากระทบกระทั่ง

ฉะนั้น คนที่มีลักษณะฝึกตนหรือพัฒนาตนจะต้องมีลักษณะอันนี้ด้วย คือมีใจมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อทำได้อย่างนี้มันจะตัดอะไรต่าง ๆ เรื่องจุกจิกหยุ่มหยมกระทบกระเทือนผ่านไปได้อย่างสบาย ๆ รวมแล้วจะมีผลดีหลายอย่าง

อย่างทีหนึ่ง จะมีผลดีคือว่าไม่มีเรื่องอะไรกระทบกระเทือนใจ ใครจะว่าอะไรก็ช่าง มันไม่กระทบมาถึงใจ เมื่อไม่มีอะไรวนใจก็ตั้งใจทำสิ่งที่ตนปฏิบัติได้เต็มที่ ใจแน่วแน่เป็นสมาธิ เหมือนอย่างคนที่ทำงานเกี่ยวกับหนังสือ ใจมุ่งสู่เป้าหมาย ใจตระหนักชัดแล้ว แม้จะมีเสียงอะไรต่าง ๆ อะอะตึงตึง บางทีไม่ได้ยินไม่รู้ด้วย นี่ก็คือลักษณะที่เป็นสมาธิ เพราะใจแน่วตั้งลงได้ง่าย มีจุดมุ่งหมายแล้วก็ทำงานไปจนสำเร็จ

ตอนนี้ก็จะเกิดผลดีต่อไปอีกคือ มีนิสัยทำจริง คนที่มีเป้าหมายแน่นอนแล้ว ทำอะไรก็ทำจริง ทำให้สำเร็จ จะเอาใจใส่และคอยคิดวิเคราะห์พิจารณาว่าเรื่องนี้จะทำให้สำเร็จได้อย่างไร จะต้องใช้ความคิด ทำให้เป็นคนรู้จักคิด รู้จักวิเคราะห์พิจารณา และก็มีควมรับผิดชอบเอาใจใส่ขยันหมั่นเพียรไม่อยู่นิ่งเฉย คนพวกนี้เฉยไม่เป็นในเมื่อมีหน้าที่จะต้องทำ

และในเมื่อเป็นคนขยันทำจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะมีนิสัยดี

ตามมาอีกอย่างหนึ่ง คือ เป็นคนที่บังคับตนเองได้ ควบคุมตนเองได้ เพราะอะไร เพราะว่าเมื่อตั้งใจจะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ก็จะเกียจคร้านอยู่หนึ่งไม่ได้ ก็ต้องทำก็ต้องบังคับตัวเอง ถึงเวลานั้นถึงแม้ขี้เกียจไม่อยากจะทำ ก็จะมีแรงที่จะบังคับตัวเองให้ทำ กลายเป็นคนขยันไป เป็นคนเอาชนะตนเองได้ บังคับตนเองได้ ควบคุมตนเองได้

นอกจากนั้นก็จะเป็นคนอดทนรอผลได้ ใจที่มุ่งเป้าหมาย รู้ว่าการกระทำนี้จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น รู้ว่าเราได้ทำเหตุไปแล้วขั้นนั้น ๆ ผลจะมาเมื่อนั้น รู้แบบนี้แล้วก็รอผลได้

แล้วก็นิสัยที่เข้าจุดโดยตรงก็คือจะเป็นคนที่แก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าใจที่มุ่งสู่เป้าหมาย คอยคิด คอยพิจารณาเอาใจใส่เรื่องที่ต้องทำนี้ พอเห็นว่าอะไรที่จะต้องทำเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ ตัวเองก็ต้องปรับปรุงตัวให้เป็นให้ทำได้เช่นนั้น ต้องคอยปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามเหตุผล ก็เลยมีนิสัยแก้ไขปรับปรุงตนเอง เข้าลักษณะเป็นเรื่องของ *ทมะ* นี้เป็นแง่ที่หนึ่งคือมีจิตมุ่งสู่เป้าหมาย

แง่ที่สอง *มองอะไร ๆ เป็นการเรียนรู้* การมองอะไรเป็นการเรียนรู้ นี้เป็นลักษณะที่มีผลดี ไม่เฉพาะต่อการฝึกฝนตน

เท่านั้น แต่มีผลต่อด้านจิตใจของตนเองด้วย คนที่มองอย่างนี้มีแต่
ได้ตลอดเวลา ไม่มีเสีย

การมองอะไร ๆ เป็นการเรียนรู้ มีผลดีคล้าย ๆ กับการมุ่งเป้าหมายที่ว่าเมื่อกี้ คนที่มุ่งสู่เป้าหมาย ใครจะทำอะไร ถ้าเป็นเรื่องอื่นที่ไม่เข้ากับเป้าหมายของเขาแล้วเขาก็ไม่เก็บเป็นอารมณ์ และก็ไม่เกิดความทุกข์ ทีนี้เมื่อมองอะไร ๆ เป็นการเรียนรู้ เขาก็มองแต่ว่าประสบการณ์ที่พบที่เห็นที่ได้ยินนั้น เขาจะได้อะไรหรือมีอะไรที่เขาจะได้บ้าง เขาได้เรียนรู้อะไรบ้าง เมื่อเขามองอย่างนี้สิ่งที่มากระทบกระทั่งใจก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อคนอื่นพูดมา พูดดีก็ตาม พูดร้ายก็ตาม คนที่มีนิสัยมองอะไรเป็นการเรียนรู้หมด ก็มองหาแต่ว่า เอ! ในคำพูดของเขาเราจะได้เรียนรู้อะไรบ้าง อะไรเป็นประโยชน์เอามาใช้เอามาปรับปรุงตัวเองทำให้เกิดความดีงาม เขาก็คอยสำเหนียกเลือก ใจแก่มุ่งไปที่นั่น ฉะนั้น คำที่ถือว่ากล่าวร้าย คำหยาบคาย คำไม่สุภาพ เขาจึงไม่สนใจ เห็นว่านอกเรื่อง มันก็เลยไม่กระทบ ก็เลยสบายใจ แถมยังมองหาประโยชน์ได้จากคำกล่าวร้ายหรือคำหยาบคายนั้นด้วย คนพวกนี้จึงมีแต่ได้ตลอดเวลา

อย่าว่าแต่คนที่พูดธรรมดา ๆ หรือแนะนำโดยสุภาพเลย

แม้แต่ถ้าคนพวกนี้จะไปเจอคนที่รุนแรงกล่าวร้าย พุดด้วยเจตนา
ไม่ดีอย่างไร ๆ คนพวกนี้ก็ไม่วู้สึกกระทบใจ มีแต่สบายตลอดเวลา
เพราะมองแต่ว่า เออเนะ คราวนี้เราจะได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้น จึง
ได้ประโยชน์ทุกครั้งไปเลย

ฉะนั้น คนพวกนี้จะเป็นอย่างไร คนพวกนี้ก็จะมีลักษณะที่
เกิดปิติปราโมทย์ตลอดเวลา ปิติ คือ ความอímใจ ปราโมทย์ คือ
ความเข้มข้มขื่นใจ เขาจะอímใจ เข้มขื่นใจตลอดเวลา เพราะไม่ว่า
ไปพบอะไรแก่ได้เรื่อย แกบอกว่ เออ คราวนี้เราได้ความรู้นี้ ได้
แง่คิดหรือข้อคิดนี้ เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ เตี้ยวเราจะเอามา
ปรับปรุงตัวเอง แกก็เลยเจริญก้าวหน้าตลอดเวลา คนพวกนี้เขา
เรียกว่า ไม่มีทางที่จะไม่เจริญ แล้วผลดีข้อต่อไปก็ต่อเนื่องมาอีก
คือพอมีความรู้สึกว่าได้ ก็เลยมีปิติ มีปราโมทย์ มีความสุข ใจสบาย
ก็ทำให้มีสุขภาพจิตดี คนพวกนี้ไม่ถูกกระทบกระทั่ง เพราะไม่มี
ตัวตนอกรับการกระทำ ข้อนี้สำคัญมาก

ที่นี้ พอแกมองอะไรด้วยความสบายใจ มีปิติ แกก็ไม่
กระทบกระทั่งไม่โกรธไม่เคืองใคร ฉะนั้นแกก็มีความสัมพันธ์ที่ดี
กับคนอื่นในสังคม เมื่อสบายไม่มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน การโกรธ
เคืองมีน้อย ปัญหาที่เลยน้อยลง ก็เลยมีประโยชน์ในทางสังคมไป

นี้แหละเป็นลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า สำเหนียก นิสัยอย่างนี้เราเรียกว่านิสัยของผู้ใฝ่ศึกษาหรือนิสัยนักศึกษา ถ้าเราจะสร้างนักศึกษา ก็ควรสร้างให้เขามีนิสัยอย่างนี้ ต้องให้คนที่เรียน อะไรต่าง ๆ มีนิสัยอย่างนี้ มีนิสัยในการพัฒนาตนหรือนิสัยในการศึกษา เป็นคนใฝ่ศึกษาตลอดเวลา

อย่างไรก็ตาม ขอแทรกนิตหนึ่ง คือ ลักษณะ ๒ อย่างนี้ต้องมีให้ครบ ถ้ามีไม่ครบอาจจะมีผลร้ายได้เหมือนกัน โดยเฉพาะข้อที่หนึ่งที่ว่ามีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ถ้ามีข้อนี้ข้อเดียวอาจจะมีผลเสียได้ ผลเสียอะไร คนที่มีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ใจตัวเองเห็นอย่างไรก็จะทำอันนั้นให้ได้ คือมันจะเอาอย่างนั้นให้สำเร็จ ไม่ยอมฟังใคร ต่อไปประการที่สองก็จะเอาแต่ความสำเร็จของตัวเอง ไม่คำนึงถึงใคร ๆ ใครเป็นอย่างไรก็ช่าง ฉันไม่เอาใจใส่หรอก ฉันจะทำเรื่องของฉันให้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย เอาเรื่องของฉันคนเดียว ใครเป็นอย่างไร ฉันไม่เกี่ยว หรือยิ่งร้ายกว่านั้น อาจเกิดโทษในการเบียดเบียนด้วยซ้ำ คือเมื่อต้องการผลสำเร็จของตัวเอง ก็จะทำให้สำเร็จ และเพื่อผลสำเร็จของฉันนั้น ฉันอาจจะทำร้ายหรือทำสิ่งที่ เป็นโทษ เกิดความเสียหายแก่คนอื่น หรือจะต้องเบียดเบียนใครก็ได้ ขอให้เป้าหมายของฉันสำเร็จก็แล้วกัน

ฉะนั้น การมุ่งสู่เป้าหมายอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องมีข้อที่สองควบคู่ไปด้วย คือการมองอะไรเป็นการเรียนรู้อย่างที่ว่าเมื่อก่อนนั้น จะทำให้การดำเนินสู่เป้าหมายของเราเป็นไปในลักษณะที่ตรงข้ามกับการเอาใจตัวเองหรือเอาแต่ตัวเอง เพราะการมองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ ทำให้การมุ่งสู่เป้าหมายเป็นไปพร้อมกับการรับฟังผู้อื่น การแสวงหาความรู้ และเน้นที่การแก้ไขปรับปรุงตนเอง ทำให้มีคุณสมบัติสำคัญเกิดขึ้นอีกสองอย่างคือความเป็นผู้ไคร้ธรรมรักธรรม (ธรรมกามตา หรือธรรมฉันทะ) และความเป็นคนพูดกันง่าย (โสวจัสสตา) พร้อมทั้งนิสัยตักเตือนและตรวจสอบตนเอง (พึงอ้างพุทธพจน์ว่า *อตตนา โจทยตตานิ ปฏิมีเสตมตตนา*) ถ้าอย่างนี้ก็จะทำให้กระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนเกิดความสมบูรณ์ขึ้น

ฉะนั้น ก็เป็นอันเสนอว่า ในหลักเรื่อง *ไตรสิกขา* นี้ไม่ใช่จะรู้แต่ตัวไตรสิกขามีอะไรบ้างแต่จะต้องรู้ด้วยว่าวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าสิกขา หรือ การสำเหนียก หรือการศึกษานี้เป็นอย่างไร โดยเฉพาะที่เรียกว่า จิตสำนึก หรือ นิสัยศึกษา นิสัยศึกษานี้ต้องสร้างขึ้นมาให้ได้ เป็นนิสัยในการพัฒนาตน ถ้าเราไม่มีอันนี้อยู่ ถึงจะรู้หลักหัวข้อของการศึกษา เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา บางทีมันก็สร้างไม่ขึ้น เพราะไม่รู้ว่าจะสร้างอย่างไร

ถ้าเรายังมีตัวตนอยู่อย่างเต็มที่ ไม่มีสองข้อนั้นมาช่วย เราก็เอากิเลสบุญชุนออกมาเสริมตัวตน ก็ออกรับเรื่อย มีอะไรก็เอาตัวตนออกรับการกระทบเรื่อยไป บางที่ตัวตนนั้นมันพองขยาย โตใหญ่ออกไป ก็ยังมีโอกาสกระทบมากขึ้น ก็ยิ่งเจ็บปวดมีความทุกข์มาก คนที่ไม่พัฒนาตนก็จะมีตัวตน มีทุกข์มาก

ที่จริงการพัฒนาคือการทำตนให้เบาบาง ไม่ใช่ทำให้ตัวใหญ่ขึ้น หมายความว่า ยึดมั่นพะวงกับตัวตนน้อยลง เพราะการพัฒนาตนหมายถึงการพัฒนาปัญญาด้วย เมื่อมีปัญญารู้เกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับตัวตนแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง คือพัฒนาตนแล้วก็จะบั่นทอนความยึดมั่นในตัวตนจึงทำให้มีความทุกข์น้อยลง เหมือนคนพันดาบที่รู้เข้าใจเพลงอาวุธอย่างแคล่วคล่องจัดเจน มั่นใจในความสามารถของตน ก็พันดาบทำกิจของตนไปโดยไม่มัวหวาดพะวงกับตัวตน ตรงข้ามกับคนไม่รู้วิธีต่อสู้ ซึ่งได้แต่คอยหวาดพะวงปกป้องตัวตน

ถ้าไม่ได้พัฒนาตนก็มีความยึดมั่นในตัวตนมาก ตัวตน ก็ออกรับการกระทบเรื่อยไป ก็มีแต่ทุกข์มาก มากขึ้นพอกพูนขึ้นเสมอที่นี่ พอได้ลักษณะนิสัยจิตสำนึกในการพัฒนาตนขึ้นแล้วก็จะเข้ามาสู่ขั้นของการศึกษาอย่างที่ทราบกันดีแล้วที่เรียกว่าไตรสิกขา

ไตรสิกขามี ๓ ข้อ เราเรียกกันเป็นภาษาง่าย ๆ ว่า ศิล
สมาธิ ปัญญา แต่ความจริงในภาษาของทางวิชาการ ทางธรรม
แท้ ๆ ท่านใช้ศัพท์ว่า

๑. อธิศีลสิกขา
๒. อธิจิตตสิกขา
๓. อธิปัญญาสิกขา

เรียกเต็มต้องเรียกอย่างนี้ แต่บางที่เราเรียกกง่าย ๆ ว่า มี
ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ซึ่งไม่ถูกหลักวิชา หรือจะเรียก
ให้สั้นก็ต้องเรียกว่า ศิล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นศัพท์สำหรับเรียก
เป็นหมวดธรรม หรือเป็นการแบ่งประเภทเป็นจำพวก แต่ถ้าเรียก
เป็นตัวการฝึกฝนเป็นสิกขา ต้องเรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา
อธิปัญญาสิกขา

๑. อธิศีลสิกขา การฝึกฝนในศีลอันยิ่ง หรือฝึกฝนให้มีศีล
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป
๒. อธิจิตตสิกขา การฝึกฝนในเรื่องจิตที่ยิ่ง หรือฝึกใน
เรื่องจิตให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป
๓. อธิปัญญาสิกขา การฝึกฝนในปัญญาอันยิ่ง หรือการ
ฝึกฝนให้มีปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป

กระบวนการพัฒนาตนและการประเมิณผล

ศีล เป็นเรื่องชั้นนอก ชั้นกาย วาจา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การไม่เบียดเบียน ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม

ต่อจากนั้นก็ฝึกลึกเข้าไป มาสู่ชั้นจิตใจ เป็น อริจิตตสิกขา การพัฒนาเกี่ยวกับเรื่องจิตใจของตนเอง ถ้าจะแจกแจกด้วยภาษาสมัยใหม่ อริจิตตสิกขา ก็คือการฝึกฝนตนเอง หรือการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพจิตดี สมรรถภาพจิตดี และสุภาพภาพจิตดี

๑. คุณภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นต้น

๒. สมรรถภาพจิตดี เช่น มีขันติ ความอดทน สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยว วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น เป็นจิตที่เข้มแข็ง มีความสามารถ มีความพร้อมที่จะทำงานได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตนี้ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อฝึกให้มีสมาธิแล้ว ก็จะใช้งานได้ดี เป็นบาทฐานของปัญญาต่อไป ใช้งานได้ดี เรียกว่า *กัมมณียัง* แปลว่า จิตที่ควรแก่การงานหรือเหมาะแก่งาน

๓. สุขภาพจิตดี จิตที่มีสุขภาพดี ก็สบาย มีปีติ มีปราโมทย์

มีความเอิบอím แซ่มชื่น เบิกบาน ผ่องใส สบายใจ และทำให้ให้
สบายได้เรื่อย ๆ

การฝึกตนในอริจิตตสิกขา ก็อยู่ในเรื่อง ๓ อย่างนี้ คือมี
คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

ต่อไปข้อที่สาม *อริปัญญาสิกขา* ฝึกอบรมในเรื่องปัญญา
ปัญญาก็คือความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือ
รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระไม่ตกอยู่
ในอำนาจครอบงำของกิเลส หลุดพ้นจากทุกข์ ปัญญาเป็นตัวคุมท้าย
ครบกระบวนการฝึก นี่เป็นการกล่าวโดยย่อ ที่เราปฏิบัติกันในทาง
พระพุทธศาสนาก็อยู่ในหลักเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ อริศีล
สิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา ๓ ข้อนี้เท่านั้นเอง

มีเกร็ดที่ควรทราบเพิ่มขึ้นอีกว่า ตามปกติพระพุทธเจ้า
มักจะทรงสอนเรื่องสิกขา ๓ หรือว่า อริศีล อริจิต อริปัญญา แก่
พระสงฆ์ ไม่พบที่ทรงสอนแก่คฤหัสถ์ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ความ
จริงนั้นสอนเหมือนกัน แต่ท่านมีถ้อยคำใหม่มาใช้เพื่อให้เหมาะกับ
คฤหัสถ์

จะเห็นว่ามีสิกขาสำหรับคฤหัสถ์ ๓ อย่างเหมือนกัน แต่
ใช้ศัพท์ใหม่เรียกว่า *ทาน ศีล และภาวนา* ได้ยินกันมาแต่โบราณว่า

ทาน ศีล และภาวนา เรียกกันว่า บุญกิริยาวัตถุ ๓ หรือ บุญกิริยา ๓ อย่าง แปลว่าการทำบุญ โดยมากใช้กันทางญาติโยมคฤหัสถ์ ความจริงก็คือ ไตรสิกขานั้นเอง แต่มีข้อแตกต่างอยู่ที่การเน้นย้ำ ขยายให้หนักแน่นคนละด้าน

ของพระให้สังเกตดู จะเห็นว่าท่านเน้นด้านในมาก คือตัว เองภายในนี้เน้นหนัก ส่วนของคฤหัสถ์เน้นด้านนอก ของพระมี อริศีลเป็นด้านภายนอกอยู่ข้อเดียว พอถึงข้อที่ ๒-๓ เน้นเรื่อง ภายในทั้งหมดเลย จิตกับปัญญา แต่ของคฤหัสถ์จะเห็นว่า

๑. ทาน เป็นเรื่องภายนอก การอยู่กับผู้อื่น ช่วยเหลือ สงเคราะห์กัน
๒. ศีล คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความเกี่ยวข้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ก็เป็นด้านนอกเหมือนกัน

คฤหัสถ์ท่านเน้นภายนอก เพราะคฤหัสถ์มีชีวิตเกี่ยวข้องกับภายนอก อยู่ในสังคมอยู่ในโลกมากกว่า ฉะนั้น ข้อแรกจึง ขยายความขั้นต้นกระจายออกไปมากเป็นทานกับศีล และยัง เกี่ยวข้องกับวัตถุมาก แต่สำหรับพระเน้นเรื่องนามธรรมเน้นเรื่อง จิตใจ คฤหัสถ์มีด้านในข้อเดียวคือข้อ ๓ ภาวนา

สำหรับคฤหัสถ์ ภาวนาในที่นี้ ก็คือรวมข้อ ๒ กับ ๓

ของพระ จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ทั้งฝึกอบรมจิตและ
ฝึกอบรมปัญญาเข้าอยู่ในข้อ ๓ เป็นภาวนาตัวเดียว สมถภาวนา
หรือ วิปัสสนาภาวนา ก็อยู่ในภาวนาข้อเดียวหมด

จึงเห็นชัดว่า สำหรับคฤหัสถ์นั้น ท่านเน้นด้านนอกมาก
กระจายข้อต้นออกไป เพราะว่าท่านกับศีลนั้นในทางหลักวิชาบาง
แห่งถือว่าเป็นศัพท์แทนกันได้ด้วย ท่านก็เป็นศีลอย่างหนึ่ง เป็น
ส่วนหนึ่งของศีล การแบ่งเป็นท่านกับศีล ก็เป็นการขยายเรื่องศีล
นั้นให้ชัดเจนออกไปอีก เป็นรูปธรรม เน้นวัตถุมากขึ้น เน้นภายนอก
มากขึ้น และด้านในสำหรับคฤหัสถ์คือข้อภาวนาท่านก็เน้น
การเจริญเมตตา ซึ่งก็จะเห็นว่าเป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับผู้อื่น
การที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีตนเองก็มีจิตใจสุขสบายและก็อยู่กับผู้อื่นได้ดี
ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วย เป็นอันว่าแม้แต่เรื่องภาวนา ซึ่งเป็นด้าน
จิตและปัญญา ก็ไปเน้นข้อเมตตาที่เกี่ยวข้องกับข้างนอกมาก

บุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่เรียกว่า ท่าน ศีล ภาวนา นี้ บางแห่ง
ท่านใช้อีกชื่อหนึ่งว่า ท่าน สัจฉริยะ และ ทมะ เป็นไวยากรณ์กัน
ท่านก็ท่าน ศีลตรงกับสัจฉริยะ ผ่านมาเมื่อกี้ สัจฉริยะ คือการ
ควบคุมตนเองในการแสดงออกเพื่อไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อ
ความเดือดร้อนเสียหายต่อสังคม และทมะก็ตรงกับคำว่าภาวนา

อยู่แล้ว ตัวแท้จริงตัวหลักใหญ่ก็อยู่ที่ทมนั่นเอง สองข้อแรกเป็นการขยายหลักเบื้องต้นให้ชัดเจน ซอยละเอียดออกไป

นอกจากเรียกบุญกิริยาวัตถุแล้ว ในอติวุตตะกัม คัมภีร์แห่งหนึ่งท่านบรรยายเป็นภาษาบาลีว่า *บุญญํ สิกขติ** เรียกเป็นศัพท์ก็คือ *บุญญสิกขา* นั่นเอง ก็สิกขานั้นแหละแต่เป็นสิกขาที่มุ่งคุณให้สดี เขาเรียกว่า *บุญญสิกขา* มี ๓ ประการ คือ *ทาน ศีล ภาวนา* หรือ *ทาน สัจญมมะ ทมะ* นี่เป็นความรู้ด้านหลักวิชา อาจไม่ค่อยพบกัน โดยเฉพาะ *สัจญมมะ ทมะ* แทบจะไม่เคยพูดถึงกันเลย แต่ความจริงชุดนี้ก็ว่าตามหลักวิชาเหมือนกันเป็นไวพจน์ของ *ทาน ศีล ภาวนา* อาตมภาพพูดถึงเรื่องสิกขามากก็พอสมควร คงจะผ่านได้ แต่ก่อนจะไปถึงภาวนาขอแทรกอีกนิดหนึ่ง

สำหรับคำว่า *พัฒนา* นั้น ในภาษาบาลีมีศัพท์คล้ายกันอยู่คำหนึ่งเรียกว่า *วุฒิ* หรือ *วัตติ* *วุฒิ* แปลว่าความเจริญ มีรากศัพท์ (ธาตุ) อันเดียวกันกับพัฒนา *วุฒิ* หรือ *หริส* เป็นหลักธรรมสำหรับเอามาใช้ประกอบในการสร้างความเจริญหรือพัฒนา เช่นอย่าง *วุฒิธรรม* ที่เป็นหลักธรรมเบื้องต้น ท่านสอนไว้มี ๔ ประการ เรียกเต็มว่า *ปัญญาวุฒิธรรม* แปลว่าธรรมเป็นไปเพื่อความเจริญ

* ขุ.อิติ. ๒๕/๒๐๐/๒๔๑

แห่งปัญญา สำหรับช่วยในการฝึกตนหรือพัฒนาตนในด้านปัญญา
คือ

๑. สัปปริสุปัสสยะ แปลว่า คบหาสัตบุรุษ คบหาคนดี มี
คุณธรรม มีความรู้ความเข้าใจในธรรม ซึ่งเป็นหลัก
ความจริงความดีงาม
๒. สัทธัมมัสสวนะ ฟังธรรม ฟังคำสั่งสอนที่แสดง
ความจริงความดีงามนั้น
๓. โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยบคาย รู้จักพิจารณา
สิ่งที่ได้เล่าได้เรียน สามารถจับสำเนียงเอามาด้วยดี
โยนิโสมนสิการเป็นตัวแกนของการสร้างปัญญา ที่
เรียกว่าสำเนียงนั้นแหละ คือ รู้จักจับ รู้จักเลือกเอา
มาใช้ประโยชน์
๔. ธัมมานุธัมมปฏิบัติ รู้จักปฏิบัติธรรมให้ถูกหลัก ที่ท่าน
เรียกว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายความว่า
ปฏิบัติธรรมให้ถูกหลัก ธรรมข้อนี้เป็นไปเพื่อจุดมุ่ง
หมายอะไร และไปสัมพันธ์กับธรรมข้อไหน ปฏิบัติ
ด้วยความตระหนักชัด และปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนว
ตามความมุ่งหมายนั้น นี่ก็เป็นหลักประกอบ เป็น

หลักช่วยในการพัฒนานั่นเอง

นอกจากนั้น ท่านยังมีหลักที่เรียกว่า วัณธรรมสำหรับ วัดความเจริญของพระอริยสาวก โดยเฉพาะอุบาสกอุบาสิกา ว่ามีความเจริญในการพัฒนาตนแค่ไหน วัดโดยหลักธรรม ๕ ข้อคือ วัณธรรม ๕ ประการ ได้แก่

๑. ศรัทธา มีความเชื่อถูกหลัก เชื่อมีเหตุมีผลหรือไม่ แค่นั้นเพียงไร
๒. ศีล มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนาแค่ไหน
๓. สุตตะ มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะไปช่วยตนเอง และแนะนำผู้อื่นได้พอสมควรไหม
๔. จาคะ มีความเสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือเผื่อแผ่ผู้อื่น เป็นอย่างไร
๕. ปัญญา รู้เข้าใจความจริงต่าง ๆ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระโปร่งโล่งได้แค่ไหน

นี้เรียกว่า วัณธรรม สำหรับวัดความเจริญของอริยสาวก ว่าพัฒนาไปแค่ไหน เป็นหลักที่แทรกเข้ามา

. การพัฒนาตนนี้ เป็นหลักการแห่งการเจริญงอกงาม ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นเรื่อยไป ผู้ที่ดำเนินตามหลักการพัฒนาตน จะคิดเพียงว่าเราจะรักษาความดีงามที่ได้บำเพ็ญมาแล้วหรือพอใจว่าเราได้ทำดีมามากแล้ว พัฒนาตนมาดีแล้วไม่ได้ คนที่พอใจอย่างนั้น หรือทรง ๆ อยู่แค่นั้น คือ หยุดอยู่ หรือคงอยู่เท่าเดิม ท่านเรียกว่า เป็นคนประมาท ผิดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้พิจารณาพุทธพจน์ต่อไปนี้ เป็นเครื่องเตือนใจ

“ภิกษุทั้งหลาย จะป่วยกล่าวไปใย ถึงความเสื่อมถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญแม้แต่ความคงอยู่กับที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย เราสรรเสริญแต่ความก้าวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่สรรเสริญความคงอยู่กับที่ ไม่สรรเสริญความเสื่อมถอย

“อย่างไรเป็นความเสื่อมถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย . . . ? ภิกษุผู้มีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้นของเธอไม่คงอยู่ ไม่เจริญขึ้น นี้เราเรียกว่าความเสื่อมถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย . . . ; อย่างไรเป็นความคงอยู่กับที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย . . . ? ภิกษุผู้มีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้นของเธอไม่ลด ไม่เพิ่ม . . . ; อย่างไรเป็นความก้าวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย . . . ?

ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ
ธรรมเหล่านั้นของเธอ ไม่หยุดอยู่ ไม่ลดลง . . .”*

“นันทิยะ ! อย่างไร อริยสาวกถือว่าเป็นอยู่ด้วยความ
ประมาท? คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความ
เลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า . . . เธอสันโดษ (พอใจ)
ด้วย ความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้านั้น . . . เป็นผู้
ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในธรรม . . . เธอ
สันโดษ (พอใจ) ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในธรรมนั้น
. . . เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในสงฆ์ เธอ
สันโดษ (พอใจ) ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในสงฆ์นั้น . . .
เป็นผู้ประกอบด้วยศีลทั้งหลายอันเป็นที่พอใจของพระอริยเจ้า เธอ
สันโดษ (พอใจ) ด้วยศีลนั้น ไม่เพียรพยายามยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อสงัด
ในทิวา เร้นในราตรี เมื่อเธอเป็นอยู่ประมาทอย่างนี้ . . . ธรรม
ทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏ”**

“ภิกษุยังไม่ถึงความสิ้นอาสวะ อย่าได้นอนใจเสียเพียงด้วย
ศีลและวัตร หรือด้วยความเป็นพหูสูต ด้วยการได้สมาธิ หรือ

* อภ. ทสก. ๒๔/๕๓/๑๐๑

** ส.ม. ๑๙/๑๖๐๑/๕๐๐

ด้วยการอยู่ได้ในที่สงบ หรือด้วยการตระหนักรู้ เราได้สัมผัส
เนกขัมมสุขที่ปุถุชนไม่เคยได้สัมผัส*

การพัฒนาดนที่รอบด้าน

หลักที่ ๓ ที่นี้ ขอข้ามไปข้อสุดท้าย คือ *ภาวนา* ภาวนา
นี้แหละคือตัวจริงของคำว่าพัฒนาบาลีท่านอธิบายภาวนาว่าพัฒนา
และปัจจุบันนี้เรานิยมใช้กันว่าพัฒนา ก็กลับไปตรงกับของท่านเข้า
ก็นับว่าดีมาก

ได้บอกแล้วว่า ภาวนาเป็นรูปค่านาม รูปคุณนามเป็นกริยา
ช่อง ๓ ท่านใช้ว่า *ภาวิตะ* *ภาวิตะ* ผู้ที่เจริญแล้ว ตนก็อัตตะ หรือ
อัตตา มีตนที่เจริญแล้วก็เป็น*ภาวิตัตตะ* แปลว่า ผู้มีตนอันเจริญแล้ว
คือ มีตนอันพัฒนาแล้ว ตามปกติท่านหมายถึงพระอรหันต์ บาง
แห่งจะเน้นหมายถึงพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ

ในบาลีบางแห่งมีคนมาถามพระพุทธเจ้า เขาเรียกพระ
องค์ว่า ท่านผู้เป็น*ภาวิตัตตะ* พระสารีบุตรอธิบาย*ภาวิตัตตะ*ไว้ว่า
ภถิ ภควา ภาวิตตุโต ที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็น*ภาวิตัตตะ* ผู้มีตนพัฒนา
แล้วนั้นเป็นอย่างไร แล้วท่านก็อธิบายขยายความว่า *ภาวิตกาโย*

* พุ.ธ. ๒๕/๒๙/๕๑

ภาวีสโล ภาวิจิตโต ภาวิตปญโญ* นี้หลักใหญ่มาแล้ว ที่ว่ามีต้น
อันพัฒนาแล้วก็คือ

๑. มีกายอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตกาย
๒. มีศีลอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวีสโล
๓. มีจิตอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิจิตโต
๔. มีปัญญาอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตปญโญ

ต่อจากนี้ท่านขยายออกไปอีกมาก เช่น ภาวิตสติปัฏฐานโน
ภาวิตอิทธิปาโท ภาวิตสมมุปปธานโน ภาวิตอินทริโย ภาวิตพล
ภาวิตมคโค ภาวิตโพชฌงโค อะไรเยอะเยอะไปหมด ก็หมายความว่า
ได้พัฒนาสติปัฏฐาน พัฒนาสัมมัปปธาน พัฒนอิทธิบาท
พัฒนาอินทรีย์ ๕ พัฒนาพละ ๕ พัฒนาโพชฌงค์ ๗ พัฒนามรรค ๘
เป็นต้น ท่านว่าไปมากมาย แต่หลักอยู่ที่ ๔ ข้อต้นคือ ภาวิตกาย
ภาวีสโล ภาวิจิตโต ภาวิตปญโญ นี้เป็นคุณสมบัติของท่านผู้
พัฒนาตนแล้ว ก็เอามาใช้วัดกันได้

ถ้าหากว่าเกิดมีการพัฒนาตน เราก็เอาหลักนี้มาใช้วัดดู
ว่าเราพัฒนาครบไหม ๔ ด้านนี้ คือ ๑. กาย ๒. ศีล ๓. จิต ๔. ปัญญา

ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิจิต ภาวิตปัญญา เป็นรูปคุณนาม

* ชุ.จ. ๓๐/๑๔๘/๗๑

เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าจะตั้งเป็นศัพท์นามให้เป็นหัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกรูปหนึ่งเป็นภาวนา ก็จะได้ศัพท์ดังต่อไปนี้

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย
๒. ศิลภาวนา การพัฒนาศีล
๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิต
๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา

ที่นี่ จะต้องอธิบายความหมายอีกหน่อยหนึ่งว่า ที่ว่า พัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา นั้นเป็นอย่างไร

๑. กายภาวนา พัฒนากาย อาจจะสงสัย ถ้าจะต้องรับ ประทานกันใหญ่ ร่างกายจะได้เติบโต หรืออาจจะบริหารร่างกาย ออกกำลังอะไรต่าง ๆ พัฒนากายให้แข็งแรง อันนี้ก็ไม่ได้ผิดหรอก แต่ว่ามันต้องมีหลักที่ใหญ่กว่านั้น ไม่อย่างนั้นการพัฒนากาย อย่างนี้อาจจะเสียก็ได้ คือจะรับประทานมาก ให้ร่างกายใหญ่โต

การพัฒนากำลังให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ ตามหลัก ธรรมนี้ท่านยังไม่ถือว่าเข้าสู่ธรรม พัฒนากายในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น ท่านไขความว่า พัฒนากายอย่างไร กายนั้น มุ่งเอาที่ทวาร ๕ ทวาร ๕ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรีย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นด่านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอก

ถ้าเรียกภาษาปัจจุบันก็ว่าความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องทางด้านวัตถุสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปทางกายภาพนี้ ซึ่งเราก็สัมพันธ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

การพัฒนากาย ก็คือ พัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านี้ให้ดี ไม่ให้เกิดเป็นโทษ แม้แต่เรื่องอินทรียสังวรก็เข้าสู่หลักอันนี้ด้วย พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยดี เช่นตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอก ทำอย่างไรจะให้เด็กของเราดูโทรทัศน์เป็น รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษมา รู้จักสัมพันธ์ทางตา รู้จักสัมพันธ์ทางหู เมื่อได้ยินก็เลือกรับสิ่งที่ดี เช่นหาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่ร้ายพัฒนาจมูก พัฒนาลิ้น

ลิ้นนี้ก็สำคัญ มาเข้าหลักโภชนาการตามตำรา รู้จักประมาณในการบริโภค เช่นอย่างพระก็มีหลักปฏิสังขยาโย เรียกว่าปัจจุเวกขณะ หรือปัจจุปัจจุเวกขณะหรือการพิจารณาปัจจุย คือเมื่อจะบริโภคปัจจุย ๔ ก็ให้พิจารณาโดยแยบคาย มีโยนิโสมนสิการ ว่าที่เรารับประทานอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย มิใช่มุ่งจะเอาไก่อหฺรุกราสนุกสนานมัวเมา แต่รับประทานเพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อดำรงอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี แล้วก็จะได้ทำกิจหน้าที่ของตนด้วยดี

เมื่อรับประทานอาหารแทนที่จะรับประทานโดยมุ่งความ

อรร้อย ก็ไปเน้นที่คุณค่าประโยชน์ที่จะได้ รับประทานอะไรจึงจะมีคุณค่า ช่วยชีวิตให้มีสุขภาพดี และเกื้อกูลแก่การเป็นอยู่ที่ดี ถ้าเป็นพระก็จะได้ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมโรคภัยก็จะได้เบียดเบียนน้อยในแง่ที่มาจากอาหาร นี่เป็นการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลึนกับรส

นอกจากนี้ ก็สัมพันธ์ให้ดีทางด้านกายกับสิ่งสัมผัส (โผฏฐัพพะ) อะไรต่าง ๆ ภายนอก

นี่คือการพัฒนากายในความหมายของธรรมะ พุดงาย 7 ว่า พัฒนาการสัมพันธ์ของตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือวัตถุทั้งหลายให้ดี

ข้อนี้ อาตมภาพว่าสำคัญนะ เป็นหลักเบื้องต้น หลักสังวรอะไรต่าง ๆ ก็เข้ามาในข้อนี้หมด ฉะนั้น ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้นข้อนี้ด้วย ผู้มีการศึกษาจะต้องมีการพัฒนากาย การพัฒนากายไม่ใช่เพียงว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่าเรามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม หากว่ามีแต่กายแข็งแรง แต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เอากายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทแสวงหาสิ่งปรนเปรอ จะยังเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษาไม่ได้

๒. ศิลภาวนา ศิลภาวนาคือการพัฒนาศีล ได้แก่การ

พัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ข้อก่อนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อนี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ตึงมาอย่างที่ว่ามาแล้ว ที่ว่าศีลคือการไม่เบียดเบียน

แม้แต่ศีลข้อมุสาวาทที่สงสัยกันว่า พุดอย่างนั้นอย่างนี้จะ เป็นพุดเท็จหรือไม่เท็จอะไรต่าง ๆ ถ้ารู้สาระของศีลว่าศีลมุ่งที่ ความไม่เบียดเบียนก็จะสบายใจขึ้น แพทย์รู้สึกว่าจะมีปัญหามากหลายท่านสงสัยว่า จะพุดกับคนไข้อย่างนี้โกหกผิดศีลข้อมุสาวาทไหม ที่จริงหลักก็มีอยู่ในเรื่องศีลนี้ แม้แต่ข้อมุสาวาทในที่บางแห่ง ท่านก็บรรยายไว้เลยว่า เว้นมุสาวาทคือเว้นจากการพุดเท็จเพื่อ เห็นแก่ประโยชน์ตน ไม่กล่าววาจาเท็จเพื่อทำลายประโยชน์ของผู้อื่น คือ การกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะ ทำลายประโยชน์ของผู้อื่นทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า หักรานผลประโยชน์ของเขา

ถ้าเป็นการพุดเพื่อให้ฉลาดจากความเป็นจริง โดยมุ่งหัก รานประโยชน์ของเขา นี่เป็นมุสาวาทแท้ แต่ถ้าพุดเท็จอย่างอื่น นอกจากนั้นก็มิโทษเบาบางแล้ว เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ ๆ

ที่พูดมานี้ก็นอกเรื่องแซงออกไปนิดหนึ่ง เป็นอันว่าเรื่อง ศิลปะประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียนเป็นสาระสำคัญ เมื่อไม่เบียดเบียนแล้วต่อไปก็อยู่ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็มีเรื่องทานเข้ามาด้วย นี่ก็เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีซึ่งจะต้องพัฒนาขึ้นมา

๓. จิตตภาวนา คือพัฒนาจิตใจ ด้านจิตใจนี้อาตมภาพได้กล่าวแล้วในอธิจิตตสิกขา คือพัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต นี่เป็นการใช้ศัพท์แบบสมัยปัจจุบันให้เข้าใจกันง่าย ก็ผ่านไปได้เลย

๔. ปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา ก็เหมือนกับอธิปัญญาสิกขาที่พูดมาแล้วนั่นเอง คือการรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด อย่างที่มีคณาจารย์เสริญพระพุทธเจ้า เมื่อพัฒนาปัญญาสูงสุด การพัฒนาข้ออื่น ๆ ก็ได้รับการพัฒนาไปพร้อมบริบูรณ์ด้วย มีคณาจารย์เสริญพระพุทธเจ้าแห่งหนึ่งว่า

ยถาปิ อุกเท ชาตํ	ปุณฺฑริกํ ปวทุตฺติ
น อฺปลิปปติ โตเยน	สุจิคนฺธํ มโนรมํ
ตเถว โลกํ สุชาโต	พฺพุโธ โลกํ วิหริติ
น อฺปลิปปติ โลกเณ	โตเยน ปทุมํ ยถา

แปลความว่า เปรียบเหมือนว่า ดอกบัวเกิดในน้ำ เจริญ
งอกงามขึ้นมาในน้ำ ไม่ติดด้วยน้ำ ช้ำยังมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ฉันทไฉน
พระพุทธเจ้าทรงบังเกิดดีแล้วในโลก ทรงอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก
เหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ ฉันทนั้น

นี่คือลักษณะของคนที่พัฒนาตนไปจนถึงมีปัญญาสูงสุด
ตรัสรู้แล้ว หมดสิ้นกิเลส เกิดในโลก อยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก
เหมือนดอกบัวเกิดในน้ำแต่ไม่ติดน้ำ มีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ที่ท่าน
กล่าวมานี้ก็เป็นคาถาสำหรับนำมาใช้กับผู้พัฒนาตนได้ เป็นคติอัน
หนึ่งให้แนวความคิดว่า ในการพัฒนาตนนั้น เราก็อยู่ในโลกนี้แหละ
แต่เราไม่ติดโลก ไม่แปดเปื้อนด้วยโลก เหมือนดอกบัวแม้จะอยู่ใน
น้ำ หรือบางแห่งจะอยู่ในโคลนตม แต่ก็ไม่ติดไม่เปื้อน กลั กิกลิ่น
หอมน่าชื่นใจ เอาไปบูชาพระก็ได้ อะไรทำนองนี้ นี่เป็นการพัฒนา
ตนที่สมบูรณ์แล้ว พระพุทธเจ้าก็มีคุณสมบัติอย่างนี้

จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน

อาตมภาพกล่าวมาในเรื่องการพัฒนาตนนี้ ก็ได้พูดในแง่
มุมต่าง ๆ ซึ่งว่าไปตามหลักวิชาหรือเนื้อหาในคัมภีร์ ขอสรุปเป็น
จุดเน้นว่า พระพุทธศาสนายกย่องผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด

อย่างที่ไดยกพุทธภาษิตมาแสดงว่า ทนโต เสฏโฐ มนุสฺเสสุ ในหมู่ มนุสฺย คนที่ฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด

เมื่อยกย่องผู้ที่พัฒนาตนแล้ว ก็มีจุดเน้นข้อต่อไป คือ พระ พุทธศาสนานี้ถือว่า มนุสฺยเป็นผู้ที่ฝึกได้ หรือว่านับถือศักยภาพใน ตัวมนุสฺยที่พัฒนาขึ้นมาได้ เมื่อพัฒนาได้ก็เน้นความสำคัญของการ ฝึกฝนพัฒนาตน ให้มีความสำคัญแก่การฝึกฝนพัฒนาตนมาก

ฉะนั้น จึงบอกว่า ความดีหรือความประเสริฐของมนุสฺยนี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนนั่นเอง เพราะมนุสฺยนั้น ถ้าไม่ฝึกฝน พัฒนาแล้ว ก็ไม่มีคุณค่าอะไร ถ้าพัฒนาให้ดีแล้วก็ประเสริฐเลิศล้ำ จนกระทั่งแม้แต่เทพพรหมก็ต้องบูชา อาจเป็นถึงพระสัมมาสัมพุทธ เจ้า แต่ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตน ก็อาจจะเต็มไปด้วยสิ่งชั่วทราม อาจจะไม่เลวร้ายต่ำต้อยด้อยกว่าแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ฉะนั้น ความสำคัญของการพัฒนาตนจึงมีการเน้นมากในการปฏิบัติทาง พุทฺธสarisสนา

ที่นี้ ก้าวไปทางด้านสังคม ก็มีพุทธพจน์ตรัสไว้โดยมีสาระ ว่า สังคมควรจะเน้นหรือมีค่านิยมในการยกย่องบุคคลที่พัฒนาตน เพราะค่านิยมเป็นเรื่องสำคัญมากในทางสังคม เป็นเครื่องบิดผัน นำทางสังคมให้ไปทางดีทางร้าย

ถ้าสังคมมีค่านิยมที่ไม่ดี เช่นในเรื่องนี้ ถ้าเราไม่ช่วยกัน ยกย่องบูชาผู้พัฒนาตน แต่ไปยกย่องบูชาคนด้วยเหตุอื่น ๆ เช่น ความมั่งมีเงินทองหรืออิทธิพลอำนาจ ซึ่งอาจจะทำให้สังคมนิยม ในทางไม่ดี แล้วผลร้ายก็เกิดแก่สังคมนั่นเอง แล้วจะไปโทษใคร เพราะมนุษย์สร้างค่านิยมขึ้นมาเอง ค่านิยมนี้เป็นมโนกรรม แล้วก็ได้รับผลของมโนกรรมที่เป็นอกุศลของตนเอง

ตรงข้าม ถ้าเราพัฒนาค่านิยมที่ดี ช่วยกันเชิดชูคนที่ พัฒนาตน คนที่มีการศึกษาที่ถูกต้อง สังคมก็จะดีงามขึ้น มนุษย์ที่ เกิดมาภายหลังก็จะถือตามเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ว่า อะไรดี อะไรเป็นที่เชิดชูนิยมกันในสังคม แล้วก็พยายามทำตาม มีคาถาในพระธรรมบทอีกคาถาหนึ่ง ที่น่าจะนำมาใช้ในกรณีนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของการพัฒนา และมีคำว่า *ภาวิตตตะ* (ผู้มีตนที่พัฒนา แล้ว) อยู่ด้วย ท่านบอกว่า

มาเส มาเส สหสฺเสน	โย ยเชถ สตฺ สมํ
เอกญจ ภาวิตตตานํ	มฺหุตตมปิ ปุชเย
สาเยว ปุชฺณา เสยฺโย	ยญฺเจ วสฺสสตํ หุตํ

แปลว่า ถึงแม้บุคคลจะไปประกอบพิธีบูชาด้วยทรัพย์ ทุก เดือน ใช้เงินเดือนละ ๑,๐๐๐ ตลอด ๑๐๐ ปี ก็ไม่ประเสริฐอะไร ผู้ บูชาคนที่พัฒนาตนแล้วแม้เพียงขณะหนึ่งก็ได้

อาจจะแปลให้ไพเราะกว่านี้อีก ก็ให้โยมช่วยกันแปลด้วย แต่ได้ความอย่างนี้ ก็เป็นอันว่า พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญพิธีบูชาอะไรมากมาย และที่บอกให้บูชาคนที่ควรบูชา ก็ไม่ใช่หมายความว่าเอาไปตั้งไว้บนแท่นแล้วก็ไปกราบไหว้หรือก แต่หมายความว่ายกย่อง อย่างเรื่องในภาษาบาลีว่า มีคน ๑ หนึ่งเป็นคนขยันหมั่นเพียรตั้งตัวได้ดีมีทรัพย์ พระเจ้าแผ่นดินก็บูชาด้วยตำแหน่งเศรษฐี สมัยนั้นมีการตั้งตำแหน่งเศรษฐี และท่านใช้คำว่าบูชาด้วยตำแหน่งเศรษฐี

บูชานี้หมายความว่ายกย่อง ไม่ได้หมายความว่าเอาดอกไม้ธูปเทียนไปให้ท่านนั่งบนอะไรสักแห่งหนึ่งแล้วก็กราบก็ไหว้ ในข้อความนี้ก็คือให้ยกย่องคนที่พัฒนาตนแล้ว ซึ่งพระศาสนานี้สรรเสริญ จะเป็นแนวทางที่ดีในสังคม และเข้ากับหลักมงคล ๓๘ ประการ ในคาถาที่ ๑ ข้อที่ ๓ ที่บอกว่า

อเสวนา จ พาลานํ ปญฺทิตานญจ เสวนา
ปูชา จ ปุชนียานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ

ท่อนท้ายแปลว่า การบูชาคนที่ควรบูชาเป็นอุดมมงคล เป็นมงคลสูงสุดที่จะนำชีวิตและสังคมให้เจริญก้าวหน้า ฉะนั้นในแง่สังคม เรื่องการพัฒนาตนก็สำคัญ

สุดท้ายก็เข้ามาในตัวเองภายใน เมื่อพัฒนาตนแล้ว พัฒนาไป ๆ กายก็พัฒนา ศิลก็พัฒนา จิตก็พัฒนา ปัญญาก็พัฒนา ดีแล้ว ก็เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคตธรรมดาของโลกและชีวิต รู้เข้าใจอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาพัฒนาแล้วก็เลยรู้ว่าตัวตนนี้ไม่มี

ตกลงพัฒนาตน พัฒนาไปพัฒนามาก็หมดตัวตน เป็นสุดท้ายจบเลย ความจริงไม่ใช่ว่าหมดหรอก โดยสมมุติก็ยังมียู่ เป็นเรื่องของภาษา ที่ว่าพัฒนาตนนั้นก็ต้องรู้เท่าทัน เราพูดตามภาษาสำหรับสื่อความหมายกัน เรียกว่าตัวตนโดยสมมุติ เมื่อพัฒนาปัญญาก็ทำให้รู้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับตัวตนว่ามันเป็นอนัตตา รู้ว่าเป็นอนัตตาแล้วก็หมดความยึดมั่น ไม่มีความยึดติดถือมั่นในตัวตน เมื่อไม่มีความยึดมั่นในตัวตนก็ไม่ถูกกระทบกระทั่ง เพราะไม่มีตัวตนที่คอยรับกระทบ

แต่ก่อนนี้ คนโน้นว่ามากก็กระทบ ไปทำโน้น ไปมองเห็นรู้ อะไรทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็กระทบเรื่อย เพราะมีตัวตนที่ยึดไว้พะวงปกป้องไว้คอยรับการกระทบ แต่พอเข้าใจ มีปัญญา รู้แจ่มแจ้ง หมดความยึดมั่นนั้น ก็ไม่มีตัวไว้รับกระทบ ก็หมดทุกข์ เรียกว่าพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ก็ถึงจุดหมายของพระพุทธ

ศาสนาต่อแต่นั้น จะทำอะไรจะแก้อะไรก็ตรงไปตรงมาตามเหตุปัจจัย ไม่ทำไปตามกิเลส เป็นอิสระแท้จริง

ถ้าไม่พัฒนาตนก็เป็นไปในทางตรงข้าม คือ ไม่รู้เข้าใจตัวตนว่าเป็นอนัตตา ก็ยิ่งพัฒนาความยึดมั่นในตัวตน ตัวตนมันก็ขยายพอกพูนออกไป พองออกไปพองออกไป อยู่ยาวนานเข้าตัวตนของเราก็ยิ่งพองขยายใหญ่ พองขยายใหญ่ก็ยิ่งทุกข์มาก เพราะตัวตนแค่นี้ มันรับกระทบแค่นี้มันก็ทุกข์แค่นี้ พอนาน ๆ เข้ามันขยายออกไป ขยายออกไปอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็รับกระทบมากขึ้น ๆ ก็ทุกข์หนักเข้าทุกที คือถ้าเราอยู่ในโลกไม่เป็น ก็ติดโลก ก็ยึดทุกอย่างในโลก เช่น ของที่เรามี ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง เราก็ยึดทุกอย่าง พอเรายึดอะไร ตัวตนของเราก็ขยายไปอยู่กับมัน สิ่งนั้นก็ผนวกเข้าเป็นตัวตนของเรา

เรามีแก้วใบหนึ่ง แก้วใบนั้นก็เป็นตัวตนของเราด้วย ตัวเราขยายไปอยู่กับแก้ว เรามีบ้านหลังหนึ่ง ตัวตนของเราก็แผ่ขยายไปครอบคลุมบ้าน เรามีอะไรไม่รู้แหละตัวตนของเราก็ขยายไปผนวกเข้า ตัวตนก็ใหญ่ออกไป ๆ จนในที่สุด สิ่งกระทบก็เข้ามากกระทบมากมายจนรับไม่ไหวเลย วันหนึ่งไม่รู้กระทบเท่าไร

ยิ่งตัวตนใหญ่ก็ยิ่งมีโอกาสมีขอบเขตมีแดนที่จะรับกระทบ

มาก ก็เลยทุกข์มาก จะทำอะไรจะแก้ไขอะไรก็ทำด้วยกิเลสที่เห็น
แก่ตน ทำไปตามแรงความรู้สึกที่ถูกบีบ ไม่ทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย
ก็เลยยิ่งเกิดปัญหามาก ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาตน เพื่อจะรู้
เท่าทัน เข้าใจนิดตา มองเห็นความไม่มีตัวตน จะได้หมดความ
ยึดมั่นในตัวตน แล้วก็หมดความทุกข์ พ้นจากกิเลส มีจิตใจเป็น
อิสระ เป็นอันว่าเรื่องการพัฒนาตนก็น่าจะจบเพียงนี้

เรื่องนี้อาตมภาพกล่าวมากก็เหมือนดังที่พูดไว้ข้างต้น คือ
เห็นการพูดตามหลักวิชาหรือตามคัมภีร์ตามตำรา ความรู้ในคัมภีร์
หรือในตำรานั้นจะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อรู้จักเอามา
ใช้ประโยชน์ เอามาปฏิบัติ ถ้าไม่มีผลในการปฏิบัติแล้วความรู้ใน
ตำราก็ไร้ความหมาย

ข้อนี้ก็มาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่มหรือโครงการ
ที่ว่า จุดมุ่งหมายในการตั้งโครงการนั้นมุ่งเน้นที่การปฏิบัติ เรามา
พัฒนาตนในแง่การปฏิบัติ คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ใน
ชีวิตประจำวัน ทำให้ดับทุกข์ได้ ให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใสมีความสุข
สุข มีความร่มเย็นทั้งตัวเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี สังคมนี้ก็
จะมีความสุขความเจริญ ฉะนั้น ถ้าหากว่าได้นำความรู้ทางตำรามา
มาโยงใช้ในทางปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์ ก็จะเข้ากับวัตถุประสงค์

ของโครงการ และทั้งเป็นการถูกต้องตามธรรมด้วย

ในที่สุดนี้ อาตมาภาพขออนุโมทนา ตั้งจิตอ้องอิงเอาคุณพระรัตนตรัย อำนาจพรแต่ท่านผู้ไฝ่ธรรมทุกท่าน ขอจงเจริญอกงามในธรรมปฏิบัติ บำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้สำเร็จสมตามมุ่งหมาย มีความร่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วกันทุกท่านเทอญ