

## สารบัญ

อนุโมทนา.....	(๑)
ขอเจริญพร ท่านผู้ไฝ่ธรรมทุกท่าน.....	๑
<b>หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน</b> .....	๔
— <b>๑</b> —.....	๔
<b>ความเข้าใจเบื้องต้น</b> .....	๔
ที่มาของคำว่า "พัฒนา".....	๕
จากพัฒนาวัตถุ หันมาเน้นพัฒนาจิตใจ.....	๗
พัฒนาจริง ต้องให้ถึงภavana.....	๙
ถ้อยคำสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาตน.....	๑๓
คนจะประเสริฐ ก็เพราะพัฒนาตน.....	๑๖
— <b>๒</b> —.....	๒๑
<b>หลักการฝึก</b> .....	๒๑
จุดเริ่มต้น ของการพัฒนาตน.....	๒๑
ขั้นตอนคร่าวๆ ของการพัฒนาตน.....	๒๗
ขั้นต้น รู้จักตั้งรับ.....	๓๐
บังคับตนได้ และปรับปรุงต่อไปจนสมบูรณ์.....	๓๕

ผู้ฝึกคนอื่น คือผู้มาช่วยให้เขาฝึกตน.....	๓๖
— ๓ — .....	๔๐
<b>หลักการศึกษ</b> .....	๔๐
การสร้างนิสัยนักศึกษา .....	
หรือ จิตสำนึก .....	
ของนักพัฒนาตน .....	๔๐
เมื่อจิตมุ่งเป้าหมาย เรื่องจุกจิกก็หายไปเอง.....	๔๓
เมื่อมองแบบเรียนรู้ ก็มีแต่ได้ตลอดเวลา.....	๔๘
ทั้งมุ่งเป้าหมาย ทั้งไม่เรียนรู้ ต้องครบคู่จึงได้การ.....	๕๒
องค์ประกอบ ๓ ด้านของการศึกษา.....	๕๗
การศึกษา ๓ ด้าน สำหรับประชาชน.....	๖๐
เรื่องแทรก: เครื่องช่วยและเครื่องวัดการพัฒนา.....	๖๕
พุทธพจน์เตือนให้มุ่งหน้าพัฒนาตน .....	๖๘
— ๔ — .....	๗๒
<b>หลักการพัฒนา</b> .....	๗๒
การพัฒนาตนที่รอบด้าน .....	๗๒
พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ .....	๗๕
พัฒนาทางสังคม ต่อด้วยพัฒนาจิตใจและปัญญา.....	๗๙
จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน.....	๘๓

สังคมต้องมีค่านิยมยกย่องคนที่พัฒนาตน.....	๘๗
พัฒนาตนจนหมด(ความยึดมั่น)ตัวตน.....	๙๐
ปอง .....	๙๘
ปี ๒๕๔๖.....	๙๙
อนุโมทนา .....	๑๐๒
อนุโมทนา .....	๑๐๔
อนุโมทนา .....	๑๐๖
อนุโมทนา .....	๑๐๘
อนุโมทนา .....	๑๑๐
อนุโมทนา .....	๑๑๓



## เกริ่นนำ\*

### ขอเจริญพร ท่านผู้ไฝ่ธรรมทุกท่าน

อาตมาพามาในวันนี้โดยมีความรู้สึกติดมาด้วย  
ว่า จะพบกับที่ประชุมของท่านที่อยู่ในวงการธรรม ซึ่ง  
เป็นผู้ได้ศึกษาปฏิบัติมาแล้ว และหลายท่านก็มีความรู้  
กว้างขวาง ได้ปฏิบัติไปแล้วไกลพอสมควรทีเดียว

ในเมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็ทำให้มีความคิดว่า  
แม้จะพูดเรื่องที่หนักล้นหน่อยและในลักษณะที่อาจจะน่า  
เบื่อบ้าง ก็คงไม่เป็นไร

---

\*แสดงแก่ กลุ่มข้าราชการมหาวิทยาลัยมหิดล ผู้สนใจในการ  
ปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตน ณ ห้องประชุมจางจินต์ โรงพยาบาล  
รามธิบดี วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๗  
(ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๓ ซึ่งเป็นฉบับจิวครั้งแรก รัชนีใหม่  
๒๕๕๖ ได้จัดปรับให้เหมาะที่จะเป็นหนังสือขนาดเล็ก เฉพาะ  
อย่างยิ่ง ได้แยกบท และแบ่งซอยตั้งหัวข้อย่อยเพิ่มขึ้นอีกมาก  
แล้วปรับแก้ชื่อหนังสือจาก **พัฒนาตน** เป็น **หลักแม่บทของการ  
พัฒนาตน**)

ในเมื่อคิดอย่างนี้แล้ว ก็เลยตั้งแน่ว่าจะพูดหนัก  
ไปทางหลักวิชา หรือจะพูดตามเนื้อหาของคัมภีร์ คือ  
อาจจะเป็นการพูดแบบนักตำราสักหน่อย

ความจริงนั้น สารของธรรมอยู่ที่การนำมาใช้ได้  
คือใช้ให้สำเร็จประโยชน์ ดับทุกข์ หมดกิเลส ถ้าว่าในแง่  
นี้แล้ว เรื่องตำราก็ไม่สำคัญเท่าไร เหมือนกินยาถูก ถึง  
ไม่รู้ตำรายา โรคก็หาย (แต่ยานั้นถ้าไม่มีตำราจะได้มา  
อย่างไร ก็อีกเรื่องหนึ่ง)

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่มีความรู้และได้ปฏิบัติ  
ธรรมมาแล้วนั้น ความรู้ด้านตำราก็กลับมาช่วยเสริม คือ  
มาเป็นแกน หรือเป็นหลักเชื่อมโยงในหมู่ท่านผู้รู้ธรรม  
และได้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ให้มีสื่อสำหรับหมายรู้กัน  
และพูดกันเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ในเมื่อจะพูดตามแนวของตำราหรือคัมภีร์ ก็เกิด  
มีคำถามขึ้นมาว่าจะพูดเรื่องอะไรดี

ที่นี่ เท่าที่อาตมภาพทราบ ที่ประชุมนี้ ดูเหมือนจะ  
มีความสัมพันธ์หรือสืบเนื่องมาจากโครงการที่เรียกว่า  
"การพัฒนาตน" จึงมานึกว่า ควรจะพูดเรื่องการพัฒนา

ตอนนี้แหละ เอาเรื่องที่เป็นหลักของโครงการนี้

# หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน

หนังสือ

— ๑ —

## ความเข้าใจเบื้องต้น

เป็นอันว่าจะพูดเรื่องการพัฒนาตน ตาม  
หลักวิชา หรือตามเนื้อหาในคัมภีร์

---

<sup>หนังสือ</sup> หนังสือเล่มเล็กนี้แสดงหลักการทั่วไปพอเป็นพื้นฐาน ผู้  
ต้องการเข้าใจความสัมพันธ์ภายในระบบให้ชัดเจนขึ้น ฟังดู  
หนังสือ *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร* หรือ “บทเพิ่มเติม: ชีวิต  
ที่เป็นอยู่ดี ด้วยมีการศึกษาทั้ง ๓ ที่ทำให้พัฒนาครบ ๔” ใน  
หนังสือ *พุทธธรรม* (ฉบับเดิม), พ.ศ. ๒๕๔๔, หน้า ๓๔๒-  
๓๔๔



ที่นี้ พอดั้งชื่อเรื่องการพัฒนาดน ซึ่งเป็นชื่อของโครงการ หรือเป็นชื่อของกลุ่มที่มาประชุมนี้ อย่างน้อยก็เกิดปัญหาขึ้นมาว่า

คำว่า พัฒนาดน นี้ ตรงกับหลักธรรมข้อไหน หรือหัวข้อธรรมว่าอย่างไร

### 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 คือหลังจาก

การปฏิวัติคราวนั้นแล้ว ก็ปรากฏว่าทางบ้านเมือง ได้มีนโยบายเร่งรัดการสร้างความสำเร็จของประเทศชาติ และได้นำเอาคำว่าพัฒนามาใช้กันมาก แม้กระทั่งเป็นชื่อหน่วยราชการใหญ่ๆ เช่น กระทรวงพัฒนาการแห่งชาติ บางหน่วยก็ยังมีอยู่จนกระทั่งปัจจุบัน เช่น สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท กรมการพัฒนาชุมชน อะไรทำนองนี้ ก็เลยนิยมใช้คำว่าพัฒนากันมากขึ้น จนกระทั่งถึงกับเรียกชื่อยุคสมัยต่อแต่นั้นว่าเป็น **ยุคพัฒนา**

นับแต่นั้นก็ได้พัฒนากันมาจนบัดนี้เป็นเวลาเกือบ ๓๐ ปีแล้ว ความรู้สึกที่เนิ่นกันมากในสมัยก่อน ที่ประชาชนมองเห็นชัดก็คือ การสร้างถนนหนทาง ตลอดจนอาคารตีگرامสมัยใหม่ต่างๆ อันนี้เด่นมาก และคำว่าพัฒนานี้ก็ได้เข้าไปแม้กระทั่งในวัด ในวัดก็รู้สึกกันว่าจะต้องพัฒนา คำว่าพัฒนาในสมัยนั้น ฟังความรู้สึกผูกพันกับความเจริญแบบใหม่ๆ เช่น อาคารแบบ

สมัยใหม่เป็นต้น อย่างน้อยถ้าจะพัฒนาก็ต้องมี  
อาคาร สิ่งก่อสร้าง มีตึกที่สวยงามใหญ่โต แล้วก็มี  
ความรู้สึกต่อไปในทางตรงข้ามว่า ถ้ามีป่ามีต้นไม้  
ก็ไม่พัฒนา

ฉะนั้น วัดต่างๆ ก็มีการตัดต้นไม้กันเป็นการ  
ใหญ่ วัดไหนมีต้นไม้มากก็แสดงว่าวัดนั้นยังไม่ได้มี  
การพัฒนา ที่ได้พัฒนาที่นั่นต้องพ้นจากความเป็น  
ป่า ต้นไม้เป็นเครื่องหมายของป่า ป่าก็แสดงว่า  
อาจจะเถื่อน เมื่อเถื่อนก็แสดงว่าถ้าหลังไม่พัฒนา  
ดังนั้นจึงมีการตัดไม้ นิยมสร้างเป็นคอนกรีตกันขึ้น  
แพร่หลายทั่วไป

### จากพัฒนาวัตถุ หันมาเน้นพัฒนาจิตใจ

ความรู้สึกนี้ได้สืบกันนานพอสมควร  
จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้เอง ก็เริ่มบ่นกันขึ้นมาว่า  
ประเทศเรานี้พัฒนากันไป พัฒนากันมา ดูเหมือน  
จะมีปัญหามากขึ้น มีสิ่งชั่วร้ายไม่ดีไม่งาม

มากมาย เป็นต้นว่าอาชญากรรม ความเสื่อมโทรมทางศีลธรรม ความเสื่อมโทรมทางจิตใจอะไรต่างๆ ก็เลยพูดกันว่า เราเห็นจะพัฒนาวัตถุกันมากเกินไปแล้ว พัฒนาผิดพลาดแล้ว จะต้องหันมาพัฒนาคนกันให้มากๆ ตอนนี้ก็พูดกันเกร่อ มีการเน้นการย้ำว่าจะต้องมาพัฒนาคนให้มาก

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

เมื่อพูดถึง *“การพัฒนาจิตใจ”* ก็เป็นเรื่องภายในส่วนลึก บุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง

คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล หรือช่วยแนะนำ อะไรต่างๆ ให้ แต่ว่าถึงตัวแท้จริงแล้ว ทุกคนต้องมีการพัฒนาตนเอง ดังนั้นการพัฒนาจิตใจก็จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาตน เมื่อพัฒนาตนก็ตรงกันเข้ากับชื่อโครงการนี้ เป็นอันว่าที่เรียกว่าการพัฒนาตนนั้น ก็ตรงกับเรื่องสำคัญ ที่จะต้องใช้ต้องเน้น ต้องย้ำกันในยุคสมัยนี้เป็นอย่างดีทีเดียว

ที่นี้ก็ต้องมาดูว่า การพัฒนาตนตรงกับศัพท์ธรรมหรือหลักธรรมข้อไหน

### พัฒนาจริง ต้องให้ถึงภาวนา

พัฒนา ก็แปลว่าเจริญหรือทำให้เจริญนั่นเอง ที่นี้มาดูทางธรรมก็ปรากฏว่า คำว่า เจริญ เราใช้กันมานานแล้วในวงการธรรม ตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น ถ้าปฏิบัติวิปัสสนา เราก็เรียกว่าเจริญวิปัสสนา หรือถ้าไปปฏิบัติในทางเมตตา สร้าง

เมตตาคารมให้เกิดขึ้นในใจ เราก็เรียกว่าเจริญ  
เมตตา มาทำอานาปานสติก็มีพื้นฐาน กำหนดลม  
หายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ทำให้จิตเป็นสมาธิ  
สงบ เราก็เรียกว่าเจริญอานาปานสติก็มีพื้นฐาน  
หรือเจริญอานาปานสติสมาธิ ตลอดกระทั่งว่า  
สร้างกุศลให้มากเราก็เรียกว่าเจริญกุศล

คำว่าเจริญจึงเป็นศัพท์ที่มีมาแต่โบราณ ซึ่ง  
เราใช้กันมานานแล้ว ปัจจุบันก็ยังมิไ้โดยสืบ  
ต่อมาจากโบราณนั่นเอง

ในเมื่อคำว่า พัฒนา แปลว่า เจริญ เราก็โยง  
ได้ว่าที่จริงเราใช้ พัฒนา กันมานานแล้ว คือ คำว่า  
เจริญนั่นเอง ซึ่งใช้กับศัพท์ธรรมต่างๆ มากมาย

พอได้ศัพท์นี้แล้วก็ไปดูอีกที่ว่า คำว่า เจริญ  
ซึ่งเป็นศัพท์ภาษาไทยนั้น ถ้าไปเทียบกับคำบาลี  
เดิมที่เป็นต้นตอ จะได้แก่หลักธรรมอะไร ก็เห็นได้  
ง่ายเลยทันที

อย่างคำเมื่อที่ว่า เจริญวิปัสสนา ทางพระ  
เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา เจริญสมณะก็เรียกว่า สมณ-  
ภาวนา เจริญเมตตาท่านก็เรียกว่า เมตตาภาวนา  
เจริญอานาปานสติท่านก็เรียกว่า อานาปานสติ-  
ภาวนา เจริญสมาธิเป็น สมธิภาวนา เจริญกุศลเป็น  
กุศลภาวนา ก็ชัดเลยทุกคำ ลงภาวนาหมด

เป็นอันว่าตัวจริงของเจริญ ก็คือศัพท์ว่า  
“ภาวนา” นี้เอง

คำว่า ภาวนา แปลว่าการเจริญ เป็นอันว่า  
ได้ศัพท์แล้ว ตอนนี่เมื่อจับศัพท์ได้ เรามาดู  
ความหมายกันอีก อาตมภาพลองค้นดู เวลาท่าน  
ใช้คำว่าภาวนา หนังสืออรรถกถาจะอธิบาย (เขา  
เรียกว่าไขความ) ไขความว่า ภาวนาแปลว่าอะไร  
แทบทุกแห่งแปลภาวนาว่าพัฒนา ก็เลยไปตรงกัน  
เข้าอีก

ยกตัวอย่าง เช่น บาลีในพระไตรปิฎกพูดว่า  
ภาเวติ ซึ่งเป็นรูปกริยาศัพท์ของภาวนา อรรถกถาก็

อธิบายว่า *ภาวนา* ได้แก่ *วฑฺฒติ* *วฑฺฒติ* ก็คือ  
 วัฒนา หรือ พัฒนา ก็เป็นอย่างนี้ หรือ *ภาเวตฺวา* ก็  
 อธิบายว่าได้แก่ *วฑฺฒตฺวา* ซึ่งเป็นอีกรูปหนึ่งของ  
 ภาวนา ภาวนาเป็นตัวศัพท์ วัฒนา เป็นคำไขความ  
 ตกลงว่า ที่เราใช้พัฒนาก็ไม่ไปไหน ก็ตรง  
 กับคำว่า วัฒนา ซึ่งเป็นคำอธิบายของคำว่า  
 ภาวนานั้นเอง

เป็นอันว่าเดี๋ยวนี้นิยมใช้คำว่า *พัฒนา* ก็ใช้ได้  
 ไม่ผิด เพราะเป็นอีกรูปหนึ่งของคำว่า ภาวนา  
 นั้นเอง และอาจจะเหมาะกับสมัยปัจจุบัน  
 เพราะว่า เดี่ยวนี้คำว่า ภาวนา มีความหมายใน  
 ภาษาไทยที่ออกจะคลาดเคลื่อนและก็แคบไปเสีย  
 แล้ว

เวลาพูดถึงคำว่า ภาวนา คนสมัยปัจจุบันไม่  
 ค่อยจะเข้าใจว่าเป็นการพัฒนา หรือทำให้เจริญ  
 เสียแล้ว แต่มักจะมองเป็นว่าภาวนาก็คือการสวด  
 มนต์บ่นคาถา หรืออาจจะไปถึงว่าเป็นสวดมนต์



พ้นคาถาไปก็ได้ เพราะฉะนั้น คำว่า ภาวนา ในภาษาไทยจึงมีความหมายแคบ และบางทีคลาดเคลื่อนไม่ค่อยตรงเท่าไรเลย

แท้ที่จริงในบาลี *ภาวนา* ก็มีความหมายเท่ากับพัฒนา แต่ในภาษาไทยไม่ได้เข้าใจอย่างนั้นเสียแล้ว ฉะนั้นถ้าเราใช้คำว่าพัฒนาก็จะสื่อความหมายได้ง่ายขึ้น แต่ในเวลาเดียวกันต้องจับโยงไว้ให้ได้ด้วยว่า *ตัวแท้ตัวจริงของมันในทางธรรม นั้น พัฒนาก็คือภาวนานั้นเอง*

เป็นอันว่า วันนี้อาตมภาพมาโยงศัพท์พัฒนา เข้าไปหาตัวหลักเดิม คือ *ภาวนา* ได้แล้ว ทีนี้ก็มาพิจารณาคความหมายของคำว่า ภาวนา กันต่อไป

### ถ้อยคำสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาตน

*ภาวนา* ที่เราแปลว่าเจริญนั้น ถ้าแปลออก ศัพท์หรือแปลโดยพยัญชนะ ก็แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น หรือทำให้มีให้เป็นที่ขึ้น หมายความว่า อะไรที่

ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้น อะไรที่ยังไม่เป็น ก็ทำให้เป็นขึ้น หรือว่าโดยเฉพาะท่านหมายถึงกุศลธรรม กุศลธรรมอันใดยังไม่เกิดขึ้นก็ทำให้เกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่าภาวนา ความหมายนี้เรียกว่า ความหมายตามตัวอักษร ส่วนความหมายที่แปลออกไปทางเนื้อความจับเอาสาระ ท่านมักแปลกันว่า *การฝึกอบรม*

*ภาวนา* แปลว่าการฝึกอบรม นี่เป็นการแปลเอาใจความ และแปลต่อไปได้อีกว่า ทำให้เจริญ ทำให้เพิ่มพูนขึ้น

พออธิบายความหมายของภาวนาว่าเป็น การทำให้เกิดให้มีขึ้น หรือทำให้มีให้เป็นขึ้น ตลอดจนการฝึกอบรม ทำให้เจริญเพิ่มพูนมากมาย งอกงามขึ้นมา ก็เลยไปโยงกับศัพท์ธรรมอื่นๆ เข้าด้วยอีก ที่อยู่ในชุดเดียวกัน ซึ่งทางพระเรียกว่า ไวยากรณ์ คือคำที่มีความหมายอย่างเดียวกัน หรือใช้แทนกันได้ ก็เลยต้องจับศัพท์ที่อยู่ในกลุ่มนี้มาพูด

ด้วยกันหมด

จะขอจับโยงศัพทส์สำคัญเข้ามา ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องการพัฒนาตนด้วยกันทั้งสิ้น

มีศัพทส์สำคัญอยู่ ๓ ศัพทส์ ซึ่งนักศึกษาศาธรรมควรจะต้องรู้อย่างยิ่ง คือ

**๑. ภาวนา** ที่พูดมาแล้ว

**๒. ทมะ** ซึ่งมีอยู่ด้วยในหลักธรรมที่เราจำกันมาก คือหลักการครองเรือน ที่เรียกว่า *ฆราวาสธรรม ๔* (ข้อ ๒) อันได้แก่ *สัจจะ* (ข้อสัตย์จริงใจ) *ทมะ* (ฝึกตัวปรับใจ) *ขันติ* (เข้มแข็งทนได้) *จาคะ* (รู้สละมีน้ำใจ)

*ทมะ* แปลว่า *การฝึก* เป็นข้อสำคัญมาก บางที่เราพูดถึงน้อยไป เดียวจะพูดถึงว่ามันสำคัญอย่างไร

**๓. สิกขา** สิกขาเป็นคำภาษาบาลี ถ้าใช้อย่างภาษาสันสกฤต ก็เรียกว่า *ศีกษา* สิกขา หรือ *ศีกษา* มีความสำคัญมาก ทางพระพุทธศาสนา มาในคำว่า “ไตรสิกขา” การฝึกอบรมทั้งหมดในทาง

พระพุทธศาสนา กระบวนการทางปฏิบัติทั้งหมด  
เรียกว่า *ไตรสิกขา*

สิกขา แปลว่า การศึกษา การเรียนรู้ การ  
สำเหนียก การฝึกฝนอบรม

ทุกศัพท์มีความหมายว่าเป็นการฝึกทั้งนั้น  
*ภาวนา* ก็คือการฝึกอบรม *ทมะ* ก็แปลว่า การฝึกฝน  
*สิกขา* ก็แปลว่า การฝึกฝนเรียนรู้ ก็อยู่ในพวก  
เดียวกัน แล้วก็มี ความหมายอื่นๆ แยกกระจาย  
ออกไป ตกลงว่ามีศัพท์สำคัญ ๓ อย่างที่จะต้องรู้  
ต้องเข้าใจอยู่ในชุดเดียวกัน

### คนจะประเสริฐ ก็เพราะพัฒนาตน

พระพุทธศาสนา<sup>นี้</sup>เรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่ง  
การพัฒนาตน หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการ  
ฝึกตน หรือศาสนาแห่งการศึกษาก็ได้ แต่ถ้าจะให้  
ตรงกับที่เป็นหัวข้อในที่นี้ ก็เรียกว่าเป็นศาสนาแห่ง  
การพัฒนาตน ที่เรียกอย่างนี้ก็มีเหตุผลรองรับ

อย่างดี

*ประการที่ ๑* หลักธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนา  
 ตนนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นแกนกลาง เป็นทั้งหมด  
 ของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา คำว่า  
*ภาวนา* ก็อย่างที่ยกตัวอย่างเมื่อกี้ เราใช้ในเรื่อง  
 การปฏิบัติธรรมทุกอย่าง จะเจริญเมตตาก็เป็น  
 เมตตาภาวนา เจริญกุศล ทำกุศลให้เกิดมีก็เป็น  
 กุศลภาวนา เจริญอานาปานสติก็อานาปานสติ  
 ภาวนา เป็นเรื่องการพัฒนาตนหรือฝึกฝนตน  
 ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดมีกุศลธรรมเหล่านั้น คำว่า *ภาวนา*  
 จึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั่วไปทั้งหมด

ที่นี้เรื่องสิกขาก็อย่างที่พูดเมื่อกี้ว่า ไตรสิกขา  
 ครอบคลุมการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา  
 เราเรียกกันง่าย ๆ ว่า *ศีล สมาธิ ปัญญา*

ส่วนทมะนั้นปรากฏว่าท่านใช้มากในรูปที่  
 แสดงคุณสมบัติของบุคคล ซึ่งจะพูดในเหตุผลข้อที่

ประการที่ ๒ บุคคลที่สูงที่สุดในทาง  
พระพุทธศาสนา หรือผู้ได้บรรลุเป้าหมายในทาง  
พระพุทธศาสนา ท่านเรียกว่า บุคคลที่พัฒนาตน  
แล้ว หรือมีตนอันพัฒนาแล้ว หรือมีตนอันฝึกแล้ว

ถ้าหากไปดูความในภาษาบาลี ไม่เอาศัพท์  
ภาษาไทย เพราะไปดูพระไตรปิฎกภาษาไทย  
อาจจะสังเกตไม่ชัด พระไตรปิฎกบาลีมีศัพท์เรียก  
คนที่บรรลุจุดมุ่งหมายในทางพระพุทธศาสนาว่า  
เป็นบุคคลที่มีตนอันพัฒนาแล้ว มีตนอันเจริญแล้ว  
มี ๒ ศัพท์ โดยเอาศัพท์ว่า *ภาวนา* กับ *ทมฺ* มาใช้

คำที่เอา*ภาวนา*มาใช้ ท่านเรียกว่า ภาวิตัตตะ  
แปลว่า บุคคลผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว ภาวิตะเป็นรูป  
คุณนาม หรืออย่างที่ภาษาอังกฤษเรียกว่ากริยา  
ช่อง ๓ ของภาวนา แปลงง่าย ๆ ว่าผู้ที่ได้ภาวนาแล้ว  
รวม ภาวิตะ กับ อัตตะ (ตน) เป็น ภาวิตัตตะ  
แปลว่า ผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว ทำให้เจริญแล้ว

พระพุทธเจ้า เวลาคนมาถามปัญหา บางทีเขาทักพระองค์ว่า ท่านภาวนิตตตะ ท่านผู้มีตนอันพัฒนาแล้ว

ส่วนคำว่า ทมะ ก็ใช้อย่างเดียวกัน เป็นรูปกริยาช่อง ๓ ได้แก่ ทนตะ ใช้ในรูปว่า อัดตทนตะ อัดตทนตะ แปลว่า ผู้มีตนอันฝึกฝนแล้ว อัดตะ ตน + ทนตะ ฝึกฝนแล้ว

สองศัพท์คือ ภาวนิตตตะ กับ อัดตทนตะ นี้เป็นคำที่ใช้เรียกพระพุทธเจ้ามากที่สุด และเรียกพระอรหันต์ด้วย บางแห่งก็ใช้กับพระอริยบุคคลทั่วไป ลงมาถึงพระโสดาบันก็พอได้ แต่ตามปกตินิยมใช้กับพระอรหันต์ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

ในคาถาหนึ่ง ท่านกล่าวว่า มนุสฺสญฺหํ สมฺพุทฺธํ อุตฺตมญฺหํ สมหิตํ ไปเรื่อยจนถึงคำว่า เทวปิ นํ นมสฺสญฺหํ บอกว่า พระสัมพุทธเจ้า ทั้งที่ทรงเป็นมนุษย์นี้แหละ แต่เป็นผู้ได้ฝึกฝนพัฒนาตนแล้ว เป็นผู้มึจิตตั้งมั่น แม้แต่เทพทั้งหลายก็น้อม

นมัสการ นี่เป็นการแสดงถึงความเคารพยกย่อง  
เชิดชูท่านที่ได้พัฒนาตนแล้ว ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ  
สูงสุด

ในอีกคาถาหนึ่ง พระพุทธศาสนาสรรเสริญ  
คนที่พัฒนาตนแล้วว่า *ทนุโต เสฏโฐ มนุสเสสุ*  
แปลว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนแล้วประเสริฐสุด  
ไม่ใช่ประเสริฐเฉพาะในหมู่มนุษย์เท่านั้น *วิชชา*  
*จรณ-สมปโน โส เสฏโฐ เทวมานุเส* ผู้ถึงพร้อม  
ด้วยวิชาและจรณะเป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่  
มนุษย์และทวยเทพ เทวดาทั้งหลายแม้แต่พรหมก็  
เคารพบูชา

เป็นอันว่า หลักในพระพุทธศาสนา เกิดขึ้น  
การพัฒนาตนมาก ผู้พัฒนาตนแล้วเป็นสุดยอดของ  
บุคคลที่ได้รับการสรรเสริญในพระพุทธศาสนา การ  
พัฒนาตนเป็นแกนของการปฏิบัติทั้งหมดใน  
พระพุทธศาสนา นี่ก็คือได้เข้ามาสู่จุดที่เป็น  
เป้าหมายแล้ว



## หลักการฝึก

### จุดเริ่มต้น ของการพัฒนาตน

ต่อไป เมื่อได้เข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ควรพิจารณารายละเอียดเพิ่มเติมว่า ในเมื่อการพัฒนาตนมีความสำคัญ และบุคคลที่พัฒนาตนแล้วเป็นบุคคลที่บรรลุจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา เราจะมีวิธีการพัฒนาตนอย่างไร

ที่นี่ ก่อนจะมีการพัฒนาตนว่าจะทำอย่างไร ก็จะต้องมีความเชื่อพื้นฐานก่อนว่า คนเรานั้นพัฒนาได้ อันนี้เป็นความเชื่อที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา คือเชื่อว่ามนุษย์นี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อย่างในพระพุทธคุณถ้าท่านสังเกต สวดไปจะมีคำว่า *อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ* แปลว่า เป็น

สารดีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ผู้ยอดเยี่ยม ไม่มีคนอื่นยิ่งกว่า

ขอให้สังเกตว่า ในคำว่า “*ปฐมม*” นั้น ตัว *มม* ไม่ใช่ *มม* ที่แปลว่า ธรรม ที่เป็นกุศล ธรรมหรืออกุศลธรรม หรือ ธรรม ความดี ความชั่ว เป็น ท. ไม่ใช่ ธ.

ทมะ นี้เป็นรูปหนึ่ง เป็นรูปคุณนามของ “ทมะ” ที่กล่าวมาเมื่อกี้ แสดงว่า ทมะ มีความสำคัญ จึงมาปรากฏตัวอยู่ในบทพุทธคุณนี้ด้วย

*มม* หมายความว่า คนเรานี้เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนได้ ฝึกฝนได้ตั้งแต่ยังมีสัญชาตญาณป่าเถื่อน ไปจนกระทั่งสูงสุดเป็นพระพุทธเจ้า อย่างในคาถาเมื่อกี้ว่า *มนุสฺสภูตํ สมฺพุทฺธํ อุตฺตทนต์ สมหิตํ* แปลว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งที่เป็นมนุษย์นี้แหละ พระองค์ฝึกอบรมตนแล้ว เป็นผู้มึจิตตั้งมั่น ท่านบรรยายคุณสมบัติต่อไปอีกหลายอย่าง แล้ว

ลงท้ายว่า แม้แต่ทวยเทพทั้งหลายก็มีสักการ นอบ  
น้อมเคารพบูชา

เป็นอันว่า พระพุทธศาสนาสรรเสริญการ  
ฝึกฝนตน และถ้าจะเทียบศัพท์ปัจจุบันก็เรียกว่า  
มนุษย์มีศักยภาพ พุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของ  
มนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ อันนี้เป็นพื้นฐานที่  
สำคัญมาก

แม้แต่ในหลักพระรัตนตรัย ข้อแรกในพระ  
รัตนตรัยก็คือพระพุทธเจ้า ความหมายอย่างหนึ่ง  
ของพระรัตนตรัยก็คือ สร้างความมั่นใจให้พุทธ-  
ศาสนิกชนว่า พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง เป็นผู้นำ  
ของเราที่แสดงว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พระองค์  
ก็เคยเป็นมนุษย์ปุถุชนมาก่อน แต่ได้ทรงบำเพ็ญ  
บารมีสร้างสมคุณธรรม จนกระทั่งผลที่สุดก็ได้  
สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

ถ้าเราทั้งหลายเชื่อในพระองค์ เชื่อในพระ  
ปัญญาที่ตรัสรู้ เราก็จะเชื่อในตนเองด้วยว่าเรานี้ก็

มีความสามารถ มีศักยภาพในตัวที่จะฝึกฝน  
ตนเองได้อย่างพระองค์

เราจะเห็นว่า พระพุทธศาสนาเน้นประวัติ  
การฝึกตนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านมีคัมภีร์ขาดก  
กันมากมาย ๕๕๐ ชาตินั้น จุดมุ่งหมายสำคัญก็  
เพื่อแสดงให้เห็นกระบวนการฝึกหัดอบรมตนหรือ  
การพัฒนาตนของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่เป็นปุถุชน  
ตั้งแต่เป็นสัตว์เดรัจฉาน จนกระทั่งได้สำเร็จเป็น  
พระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชนแล้ว  
ต้องมีกำลังใจ อย่าไปท้อว่าเราไม่สามารถพัฒนา  
ตนได้ แม้แต่จะปรารถนาพุทธภูมิเป็นพระพุทธเจ้า  
ก็สามารถเป็นได้ด้วยการบำเพ็ญบารมี หลัก  
พุทธคุณเป็นองค์พระรัตนตรัยข้อที่หนึ่ง ซึ่งจะสร้าง  
ความเชื่อมั่นอันนี้ขึ้นมา

ที่กล่าวมานี้เป็นหลักเป็นฐานเบื้องต้น  
ทีเดียว และพระพุทธศาสนายังสอนหลักธรรม

เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้อีกมากมาย เช่น การจำแนกบุคคลเป็น ๔ ประเภท เป็นดอกบัว ๔ เหล่า เป็นการสอนเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

พระพุทธเจ้าก็จะต้องมีญาณหยั่งรู้ความแตกต่างแห่งบุคคล ท่านเรียกว่า อินทรีย์ปโรปริยัตตญาณ ญาณหยั่งรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย ต้องรู้ว่ามนุษย์ยังอยู่ในระดับการพัฒนาตนต่างกันอย่างไร คนไหนควรจะสร้างความพร้อม ทำอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอย่างไร และทรงมีวิธีการของพระองค์ เพราะทรงเป็นสารถิฝักบุรุษที่ยอดเยี่ยม พระองค์จึงทรงหาวิธีมาฝึกให้เขาพร้อม ให้มีอินทรีย์แก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ

หรืออีกข้อหนึ่งใน *ทศพลญาณ* เป็น *นानาธิมุตติกญาณ* ญาณหยั่งรู้อธิมุตติ คือความสนใจและแน่วแน่มั่นคงในบุคคลที่แตกต่างกัน เป็นต้น ซึ่งทำให้พระองค์เกี่ยวข้องกับบุคคลเหล่านั้น ในการสั่งสอนให้บรรลุผลสำเร็จ

เป็นอันว่า ในทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อพื้นฐานว่า *มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้* หรืออย่างที่ใช้ศัพท์สมัยปัจจุบันว่า มีศักยภาพอยู่ในตัวที่จะพัฒนาได้ พอมันมีความเชื่อพื้นฐานอันนี้ 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 หรือเน้นย้ำแง่ด้านแปลกกัน ที่จะให้ความหมายเด่นไปคนละด้านๆ หรือมาเสริมกันให้

บริบูรณ์ ที่นี้เราลองมาดูการเน้นการย้ำในการพัฒนาตนนั่นว่าเป็นอย่างไร

### ขั้นตอนคร่าว ๆ ของการพัฒนาตน

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

การฝึกสัตว์นั้นหมายถึงตั้งแต่ตอนแรกที่สัตว์อยู่ในป่าในไพร เดือน พยศมาก แล้วเราก็เอามาฝึกๆ จนกระทั่งมันเชื่อง จนกระทั่งใช้งานได้ดีทำอะไรได้แปลกๆ ที่นี้ก็ไม่ถึงว่ามันจะทำได้

ในการฝึกสัตว์นั้นมีลำดับอยู่ ๒ ขั้นตอน

**ตอนที่ ๑** กำราบปราบพยศ เรียกว่า **ข่ม** หรือทำให้หายพยศ ทมะในแง่นี้เรามักแปลว่า การข่มใจ ตรงกับในหลักที่ว่าทำให้หายพยศ หรือกำราบปราบพยศอย่างที่ว่าเมื่อกี้ คือสัตว์ป่า เขา

มาจากป่าใหม่ๆ เามาจากตงดิบ จากไพร ตอนแรกก็ทำให้หายพิษ ให้เชื่อง ทำให้พ้นจากอำนาจของสัญญาตญาณป่าเถื่อนนั่นเอง ตอนนี้เป็นขั้นที่ ๑ เป็นกระบวนการฝึกเริ่มแรก ที่นี้พอปราบหายพิษดีแล้ว

ตอนที่ ๒ คือฝึกฝนปรับปรุงให้ทำอะไรๆ ได้ดียิ่งขึ้นไป จนกระทั่งสัตว์มีคุณสมบัติพิเศษมากมายเรียกว่า *ทำให้วิเศษ* เช่นช้าง เราอาจจะฝึกเอามาใช้งาน เอามาลากซุง และใช้ทำอะไรต่างๆ อย่างพวกละครสัตว์ เขาไปเล่นในทางสนุกสนานรื่นเริงก็ได้ เอาช้างมายืนด้วยขาหลัง ๒ ขา เอา ๒ ขาหน้าจับวงไว้ว หรือจะเอาขาทั้ง ๔ มารวมกัน ฯลฯ เรื่องนี้ทางญาติโยมรู้ดี

รวมความว่า สัตว์นี้ฝึกแล้วจะทำอะไรได้แปลกๆ ไม่ว่าจะช้าง ม้า ไม่ว่าจะสัตว์อะไร แม้แต่ลิงที่วชาญนักหนา คนก็ยังนำมาฝึกใช้งานและทำอะไรได้



แปลกๆ อันนี้ท่านว่าเป็นเรื่องของการฝึก ฝึกแล้วก็  
ทำอะไรๆ ได้ดี เป็นอัศจรรย์

ที่นี้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพียงเดรัจฉานนั้น  
ฝึกแล้วยังมีคุณสมบัติที่ดี มีประโยชน์มากมาย ถ้า  
เป็นคนที่ฝึกดีแล้ว จะดีปานใด ท่านเลยกล่าวเป็น  
คาถาออกมา ถ้าท่านอ่านคัมภีร์พระธรรมบท จะ  
พบคาถาว่า

วรมสูตรา ทนฺตา อาชานียา จ สินฺธวา

กฺุณฺชรา จ มหานาคา อตุตฺตทฺนุโต ตโต วรํ

นี่พบอีกแล้ว คำว่า อตุตฺตทฺนุโต ผู้ที่ฝึกตน  
แล้ว หรือพัฒนาตนแล้ว

ท่านให้คิดว่า อัสดร สินธพ อาชาไนย ช้าง  
สามัญ และช้างใหญ่ทั้งหลาย ฝึกแล้วล้วนดีเลิศ  
แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐยิ่งกว่านั้น

นี่แหละเรื่องของการฝึกตนที่เรียกว่าทมะ  
เอาหลักการฝึกสัตว์นั้นเองมาใช้ คนเราก็จะ  
คล้ายๆ อย่างนี้ ถ้าเราจะฝึกตัวเราเอง ก็คือ

๑. รู้จักข่มคุมบังคับใจ ควบคุมตัวได้ ไม่ยอมตามกิเลสที่ทำให้เราพยศ ที่ดึงลงไปสู่ความชั่วร้าย ล่อเร้า เข้ายวน ยั่วยุ อะไรมากมาย และข่มกำราบปราบพยศ ระวังความเคยชินที่ชั่วร้ายได้

๒. ปรับปรุงตัวให้ดียิ่งขึ้นไป ฝึกในคุณความดี ให้มีปัญญาความสามารถเจริญก้าวหน้าองงามจนเป็น *อตุตทหนุต*

### ขั้นต้น รู้จักตั้งรับ

เมื่อพูดถึงหลัก *ทมะ* แล้ว ก็อยากจะพูดถึงหลักธรรมที่อยู่ในชุดเดียวกัน ซึ่งมี ๓ อย่าง ความจริงก็คือว่า *ทมะ* นั้นเองเป็นตัวจริง แต่บางครั้งในการสอนธรรมนั้น ท่านต้องการแยกแยะแจจแจงสอนกระจายให้เห็นแง่ด้านขั้นตอนข้อธรรมย่อย เพื่อให้มองเห็นวิธีปฏิบัติได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น

เรื่อง *ทมะ* นี้ บางทีก็ขอให้เห็นลำดับขั้นขั้นตอนเบื้องต้นละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ก็เลยแจจ

ออกไป ธรรมในกลุ่มนี้ที่ควรนำมาเทียบกันมี ๓  
อย่าง คือ

- ๑) **สังวร** คำนี้มีใช้ในภาษาไทย เข้าใจว่าได้  
ยिनกันพอสมควร
- ๒) **สังกมฺม** หรือ สังยมะ คำนี้ไม่ได้ยิบบ่อย  
นัก แต่ที่จริงใช้มากในทางธรรม ผู้เรียน  
หลักธรรมน่าจะเอามาศึกษาดู
- ๓) **ทมะ** เป็นตัวหลักใหญ่ กระจายลงไป  
ข้างล่างเพื่อให้เห็นขั้นตอนยกย่อง  
ออกไปมากขึ้น ทำให้เห็นวิธีการที่จะ  
เจริญก้าวหน้าในธรรม หรือการดำเนิน  
ชีวิตที่ดี ๓ อย่าง สามอย่างนี้มีข้อ  
แตกต่างกันอย่างไร

๑. **สังวร** แปลตามตัวว่า ระวัง หรือ ปิดกั้น  
อันนี้เน้นในแง่รับเข้ามา คือคนเรารับสิ่งของ  
ภายนอกเข้ามาในตัว รับทางตาทางหู ทางจมูก

ทางลึ้น ทางกาย ทางใจ ได้เห็น ได้ยินอะไรต่างๆ มี  
ประสบการณ์ เราก็รับเข้ามา

ที่นี้ การรับเข้ามานั้นมันก็มีทั้งทางบวกและ  
ทางลบ ทางบวกรับเข้ามาแล้วก็ดี เป็น  
ความดีงาม เป็นความเจริญก้าวหน้า ส่วนทางร้าย  
ฝ่ายตรงข้ามก็เป็นเรื่องความเสื่อมเสีย เป็นความ  
ชั่วเสียหาย หรือบางครั้งของนั้นเป็นกลางๆ แต่ใจ  
รับไม่ดี วิธีรับหรือตั้งรับไม่ดี รับเข้ามาแล้วแปล  
ความหมายไม่ดี เอามาทำให้เกิดผลเสีย และเกิด  
อกุศลกรรมขึ้น ตรงข้ามกับอีกคนหนึ่งหรืออีกเวลา  
หนึ่ง เมื่อรู้จักฝึกตนแล้ว รับเข้ามาแล้วก็ทำให้  
เกิดผลดีเป็นเรื่องกุศลกรรม

ขอยกตัวอย่าง เช่น มองเห็นคนประสบ  
ความทุกข์ นอนเจ็บปวด เดือดร้อนอยู่ พอเรา  
มองเห็นก็เรียกว่าได้รับเข้ามาแล้ว อาจเกิดกุศล  
กรรมหรืออกุศลกรรมก็ได้ แล้วแต่ใจตั้งรับอย่างไร  
ท่านเรียกว่ามีมนสิการอย่างไร ทำในใจอย่างไร

ถ้ามีมนสิการดี ทำใจโดยดี โดยแยบคาย รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็เกิดกุศลธรรม เกิดกรรม ชี้นมา คิดสงสารอยากจะช่วยเหลือ ปลดปล่อย เขาให้พ้นจากความทุกข์ หรืออาจจะเกิดปัญญา พิจารณาความเป็นจริงว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แหละ ชีวิตและโลก โลกและชีวิตเป็นอย่างนี้ เกิด ความเข้าใจสังขธรรมขึ้นมา จนถึงขั้นที่เกิดทั้ง ปัญญาและกรรมก็ได้

เหมือนอย่างพระโพธิสัตว์ เจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนเสด็จออกบรรพชา ทรงเห็นนิมิต ๔ ประการ พระองค์เห็นแล้วก็เกิดความสังเวช เพื่อบำเพ็ญใน ฆราวาสวิสัย และพิจารณามองเห็นแนวทาง ปฏิบัติที่สมควร เพื่อจะแก้ไขความทุกข์ของมนุษย์ แต่ที่นี้อีกคนหนึ่งหรืออีกเวลาหนึ่ง ตั้งใจรับ ไม่ได้ มีโยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยไม่แยบคาย กลับรู้สึกกังวล กระทบชิ่ง เกิดโทษะ เกิดความไม่พอใจ กลายเป็นอกุศลธรรมไป

เพราะฉะนั้น เรื่องเดียวกัน ใจตั้งรับดีหรือไม่  
ดีก็มีผลดีผลเสียต่างกัน

นี่เรื่องการรับรู้ เป็นด่านแรกของเรา ต้องใช้  
หลักสังวร ซึ่งเป็นเครื่องระวังปิดกั้น โดยปิดกั้น  
ไม่ให้สิ่งร้ายเข้ามา เช่น หลักอินทรีย์สังวร ซึ่งเป็น  
หลักธรรมอย่างหนึ่งที่ท่านเน้นมาก กล่าวคือการ  
สังวรอินทรีย์หรือสำรวมอินทรีย์

สังวร แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า สำรวม ที่ว่า  
สำรวมอินทรีย์ ระมัดระวังปิดกั้น ท่านอธิบายว่า  
เมื่อรับรู้หรือว่าได้เห็นได้ยินสิ่งต่างๆ ด้วยตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ระวังไม่ให้กุศลธรรมเข้า  
ครอบงำจิต ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำ  
จิตใจ นี่เป็นเรื่องสังวรระวัง ปิดกั้นไม่ให้สิ่งร้าย  
เกิดขึ้น ไม่เปิดรับสิ่งไม่ดี แล้วจะได้เปิดช่องให้แก่  
สิ่งที่ดี

## บังคับตนได้ และปรับปรุงต่อไปจน สมบูรณ์

**๒. สัญญะ** แปลว่าควบคุมบังคับ หมายถึงการรู้จักควบคุมบังคับตนในการแสดงออก เมื่อก็รับเข้า คราวนี้แสดงออก ในการแสดงออกของเราต้องมีการบังคับควบคุมให้ดี อย่าให้เกิดผลเสียหายเป็นโทษ โดยเฉพาะท่านเน้นในแง่อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น

พูดสั้นๆ ว่าเราต้องรู้จักควบคุมตนเอง ให้ตั้งอยู่ในศีล ในหลักความดีงาม เริ่มตั้งแต่ไม่ให้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ให้ก่อโทษผลร้ายต่อสังคม อย่างนี้เรียกว่าสัญญะ

**๓. ทมะ** เมื่อมีด้านในการรับดี และมีเครื่องควบคุมตนเองในการแสดงออกดีแล้ว ต่อไปนี้ก็เข้าสู่ขั้นตัวจริง คือ *ทมะ* ซึ่งแปลว่า *ฝึกฝนปรับปรุงตน* ที่นี้ก็ทำให้เจริญก้าวหน้าไปในคุณความดีจนถึง

ที่สุด คุณความดีมีอะไรก็ทำไปและทำจนเต็มที  
ท่านเรียกว่าทำให้ไพบูลย์

เป็นอันว่ามีครบ ๓ อย่าง คือ **สังวร** **สังกมมะ**  
**ทมะ** มี**สังวร** สำหรับปิดกั้นในการรับไม่ให้สิ่งชั่ว  
ร้ายเข้ามา มี**สังกมมะ** สำหรับควบคุมตนในการ  
แสดงออก ไม่ให้เบียดเบียน ไม่ให้เกิดผลเสีย แล้ว  
ก็มี**ทมะ** ไว้ปรับปรุงตัว ให้เจริญงอกงามในคุณ  
ความดียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุด ก็เป็นอันครบ  
กระบวนการปฏิบัติธรรมในแง่หนึ่ง

การที่อาตมาภาพแยกหลักธรรมชุดนี้ขึ้นมา  
นั้น ก็ต้องการให้มองเห็นว่า เรื่องการฝึกตัวพัฒนา  
ตนนี้ มีแง่มุมต่างๆ ที่จะพิจารณาได้หลายอย่าง

**ผู้ฝึกคนอื่น คือผู้มาช่วยให้เขาฝึกตน**

อนึ่ง มีข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ควรจะต้อง  
ด้วย คือว่า ในเมื่อมีการฝึก และมีผู้รับการฝึกแล้ว  
(การฝึกจะเรียกว่า **ทมะ** หรือ **ทมนะ** หรือ**ทมณะ** ก็



แล้วแต่ เป็นเรื่องของไวยากรณ์ เรียบง่าย ๆ ก็ *ทมะ* อย่างที่ว่าเมื่อกี้แล้ว ส่วนผู้รับการฝึกก็คือ *ทมม* ใน *ปฐิมทมม*) จากนั้นก็ต้องมีผู้ฝึก เรียกว่า *ทมกะ*

ที่นี่ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ในทางพระศาสนา หรือทางธรรมนั้น ไม่ใช่คนอื่นจะมาฝึกเรา ได้ ความจริง ที่เรียกว่าผู้ฝึก หมายความว่า มาช่วยให้เราฝึกตนเอง

ผู้ฝึกคือผู้มาช่วยให้เราฝึกตนเอง เช่นอย่าง พระพุทธเจ้าทรงเป็น *ทมโก* แปลว่าผู้ฝึก หรือ *ทเมตฺ* *ทเมตฺ* แปลว่าผู้ฝึกเหมือนกัน พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็นทเมตฺ เช่นในข้อความว่า *ภควา อทฺนฺตานิ ทเมตฺ* แปลว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ฝึก *อทฺนฺตานิ* ซึ่งคนผู้ยังไม่ได้ฝึก

ที่นี่ผู้ฝึกอย่างที่ว่ามาเมื่อกี้มีความหมายว่า มาช่วยให้คนเขาฝึกตนเอง การมาทำหน้าที่ช่วยให้ผู้อื่นฝึกตนเองนั้น ท่านเรียกว่าทำหน้าที่กัลยาณ-

มิตร ฉะนั้นหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีก  
อันหนึ่งจึงได้แก่หลัก**กัลยาณมิตร**

พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระองค์เป็นกัลยาณ-  
มิตรของสัตว์ทั้งหลาย อย่างพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า  
สัตว์ทั้งหลายมีความเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา  
เราตถาคตเป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย ทำ  
ให้สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา พ้นจากความเกิด  
ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา พ้นจากความแก่ ผู้มี  
ความตายเป็นธรรมดา พ้นจากความตาย เป็นต้น  
พ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส นี่คือ  
ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร

ก็เลยมีหลักในพระพุทธศาสนาว่า ใน  
กระบวนการฝึกนั้นสิ่งสำคัญจะต้องมีกัลยาณมิตร  
ด้วย

ฉะนั้น ในสังคมของชาวพุทธ สิ่งหนึ่งที่ไม่  
ควรจะมีก็คือจะต้องพยายามสร้างสรรค์  
กัลยาณมิตรให้มีขึ้น เพื่อจะได้ให้สังคมนี้ดี มี

ศีลธรรม เราจะให้คนเขาพัฒนาตน ฝึกตนขึ้นมา  
เองนั้น มักจะหวังได้ยาก ถ้ามีกัลยาณมิตรเป็น  
ตัวอย่างและช่วยแนะนำ ก็มีหวังมากขึ้น

ฉะนั้น ในสังคมขณะนี้ ถ้ามีความเสื่อม  
โทรมมาก ก็ต้องการกัลยาณมิตรมาก เพื่อจะได้  
ช่วยกันทำให้คนมีโอกาสพัฒนาตน อันนี้เรื่อง *ทมะ*  
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 เช่นมาฟัง  
ปาฐกถา ก็รู้จักสำเหนียก รู้จักจับ รู้จักเลือกสิ่งที่ดี  
มีสาระ สิ่งเป็นประโยชน์ ที่จะเอามาใช้ในการ  
ปรับปรุงตนเอง ใช้ประโยชน์เข้ากับตัวเองได้ แล้ว  
หยิบมาใช้ในการปรับปรุงตนเอง นี้เรียกว่า  
สำเหนียก

ไม่เฉพาะในการฟังเท่านั้น ไม่ว่าจะไป  
เกี่ยวข้องกับอะไร ถ้ารู้จักสำเหนียก ก็จับเลือกได้  
เลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเอง เอามาใช้  
ประโยชน์ได้ สำเหนียกนี้มีความสำคัญมากทีเดียว  
เป็นหลักปฏิบัติที่ดี เหมาะกับความหมายของคำ  
ว่าศึกษา เพราะฉะนั้น **ศึกษา คือ สำเหนียก**

ในเมื่อ ศึกษา แปลว่า สำเหนียก แล้ว เรา  
จะเห็นแง่ของการศึกษาเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. ตอนที่เรารู้สำเหนียก เราจะเลือกเอามา  
ใช้ประโยชน์ เราต้องรู้ต้องเข้าใจความ

มุ่งหมายว่าเราต้องการเอาไปใช้ทำอะไร  
ให้เป็นอะไร

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

๑. ต้องตระหนักชัดเจนอยู่ในเป้าหมายหรือ  
จุดมุ่งหมาย

๒. จับเอาสิ่งนั้นๆ ที่จะใช้ประโยชน์มาให้ได้  
จับให้ได้ตัวสาระสำคัญ

ฉะนั้น ในเรื่องการศึกษานี้ จึงมีข้อที่สร้าง  
เป็นแนวปฏิบัติได้ ๒ อย่าง ๒ ด้าน หรือ ๒ ชั้นตอน  
คือ คนที่เป็นผู้ศึกษา เป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ฝึกฝน  
ตนเองนี้ ควรมีลักษณะนิสัยหรือจิตสำนึกอยู่ในใจ

๒ ประการเป็นอย่างน้อย ซึ่งเป็นอย่างสำคัญ หรือเป็นหลักทีเดียว คือ

๑. ความคิดหรือความรู้สึกของจิตใจที่มุ่งสู่เป้าหมาย

๒. ขอผู้เป็นคำคล้องจองว่า มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ทั้งหมด

### เมื่อจิตมุ่งเป้าหมาย เรื่องจุกจิกก็หายไปเอง

แง่ที่หนึ่ง **จิตมุ่งสู่เป้าหมาย** จะต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การมุ่งสู่เป้าหมายนั้นเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้ที่ตระหนัก ไม่ใช่เป็นเรื่องของความอยากความปรารถนา เช่นในการปฏิบัติธรรมนี้ ท่านบอกว่าอย่าปฏิบัติโดยคิดอยากได้อยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าอย่างนั้นก็ผิด เพราะเวลาเราอยากเราไม่ปฏิบัติ พอเวลาปฏิบัติเราไม่ได้

เวลาเราอยาก จิตหยุดจากการปฏิบัติมาอยู่กับความอยาก เวลาเราปฏิบัติจิตอยู่กับการปฏิบัติไม่วางที่จะอยาก อันนี้สำคัญมาก ฉะนั้นท่านก็เลยให้ระวังไว้ว่าอย่าไปอยาก

ที่ว่ามีวิตฤประสงค์มีเป้าหมาย ไม่ใช่ให้อยากแต่ให้รู้ คือ คนเราจะปฏิบัติต้องรู้เป้าหมาย รู้ตระหนักก่อน รู้อยู่แล้วจึงทำ ในเวลาที่ทำด้วยความรู้ตระหนัก มันก็ไปเอง เช่นในเวลาเดินทาง ถ้าเราไม่รู้จุดหมายเราก็เดินทางไม่ถูก ได้แต่สับสน วุ่นวาย

ทีนี้เมื่อรู้เป้าหมายแล้ว ถ้าเราอยากในเป้าหมายแต่เราไม่ได้เดิน ก็ไม่มีประโยชน์อะไร ฉะนั้น เมื่อรู้ตระหนักในเป้าหมาย ต่อจากนั้นเราก็ทำ เมื่อทำด้วยความตระหนักรู้ในเป้าหมาย ก็ทำอย่างเดียว เดินดิ่งไปสู่เป้าหมายนั้นจนสำเร็จผล



ฉะนั้น ที่ว่ามุ่งสู่เป้าหมายจึงเป็นเรื่องของ  
ความรู้ตระหนักรู้ ไม่ใช่ความอยากความปรารถนา  
เอาละ เป็นอันว่าข้อที่หนึ่งมุ่งสู่เป้าหมาย

การมุ่งสู่เป้าหมายเป็นลักษณะของการ  
ฝึกฝนตนเองที่ดียิ่ง ไม่ต้องพูดถึงการปฏิบัติธรรม  
สูงส่งอะไร แม้แต่ในชีวิตประจำวัน คนที่จะ  
เจริญก้าวหน้าจะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ การ  
กระทำที่มุ่งสู่เป้าหมาย เช่น คนขายของ ถ้าขาย  
สินค้าของตนโดยมีใจอยู่กับเป้าหมาย เป้าหมายก็  
คือขายของได้เงินมา แกจะไม่ใส่ใจ ไม่ถือเป็น  
อารมณ์กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เข้ามา  
กระทบกระทั่ง

อย่างในสมัยก่อน เราพูดถึงคนจีนที่ขายของ  
แก่ขายของไป มีเด็กบ้างผู้ใหญ่บ้างมาล้อเลียนด่า  
ลามปามถึงพ่อถึงแม่ แกก็เฉย หัวเราะได้ ยิ้มได้  
ตลอดเวลา เพราะใจแกอยู่กับเป้าหมาย คือขาย  
ของได้ ก็คนเขามาซื้อของเรา เอาเงินมาให้เรา เรา

ได้เงิน เราขายของได้ก็ใช้ได้ ดีใจแล้ว บรรลุเป้าหมาย แก่จึงไม่ถือสาอารมณ์กับเรื่องถ้อยคำ นอกเรื่องที่มากระทบกระทั่ง

ฉะนั้น คนที่มีลักษณะฝึกตนหรือพัฒนาตน จะต้องมึลักษณะนี้ด้วย คือมีใจมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อทำได้อย่างนี้มันจะตัดอะไรต่างๆ เรื่องจุกจิก หยุ่มหยมกระทบกระทั่งเอนผ่านไปได้สบายๆ รวมแล้วจะมีผลดีหลายอย่าง

อย่างทีหนึ่ง จะมีผลดี คือ *ไม่มีเรื่องอะไรกระทบกระทั่งใจ* ใครจะว่าอะไรก็ช่าง มันไม่กระทบมาถึงใจ เมื่อไม่มีอะไรกวนใจก็ตั้งใจทำสิ่งที่ตนปฏิบัติได้เต็มที่ ใจแน่วแน่เป็นสมาธิ เหมือนอย่างคนที่ทำงานเกี่ยวกับหนังสือ ใจมุ่งสู่เป้าหมาย ใจตระหนักชัดแล้ว แม้จะมีเสียงอะไรต่างๆ เอะอะตึงตัง บางทีไม่ได้ยินไม่รู้ด้วย นี่ก็คือลักษณะที่เป็นสมาธิ เพราะใจแน่วตึงลงได้ง่าย มีจุดมุ่งหมายแล้วก็ทำงานไปจนสำเร็จ

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

และในเมื่อเป็นคนขยันทำจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะมีนิสัยดีตามมาอีกอย่างหนึ่ง คือ เป็นคนที่ **บังคับตนเองได้** ควบคุมตนเองได้ เพราะอะไร เพราะว่าเมื่อตั้งใจจะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ก็จะเกียจคร้านอยู่นิ่งไม่ได้ ก็ต้องทำก็ต้องบังคับตัวเอง ถึงเวลานั้น ถึงแม้จะเกียจไม่ยอมทำ ก็จะมีแรงบังคับตัวเองให้ทำ กลายเป็นคนขยันไป เป็นคนเอาชนะตนเองได้ บังคับตนเองได้ ควบคุมตนเองได้

นอกจากนั้นก็จะเป็นคน**อดทนรอผลได้** ใจที่มุ่งเป้าหมายรู้ว่าการกระทำนี้จะนำไปสู่เป้าหมาย นั้น รู้ว่าเราทำได้ทำเหตุไปแล้ว ชั้่นนั้นๆ ผลจะมาเมื่อ นั้น รู้แบบนี้แล้วก็รอผลได้

แล้วนิสัยที่เข้าจุดโดยตรงก็คือ จะเป็นคนที่ **แก้ไขปรับปรุงตัวอยู่ตลอดเวลา** เพราะว่าใจที่มุ่งสู่เป้าหมาย คอยคิด คอยพิจารณาเอาใจใส่เรื่องที่ต้องทำนี้ พอเห็นว่าอะไรที่จะต้องทำเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ ก็จะต้องปรับปรุงตัวให้เป็นให้ทำได้เช่นนั้น ต้องคอยปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามเหตุผล ก็เลยมีนิสัยแก้ไขปรับปรุงตนเอง เข้าลักษณะเป็นเรื่องของ **ทม๗** นี่เป็นแง่ที่หนึ่งคือมีจิตมุ่งสู่เป้าหมาย

### **เมื่อมองแบบเรียนรู้ ก็มีแต่ได้ตลอดเวลา**

แง่ที่สอง **มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้** การมองอะไรเป็นการเรียนรู้ เป็นลักษณะที่มีผลดี ไม่เฉพาะต่อการฝึกตนเท่านั้น แต่มีผลต่อด้านจิตใจ

ของตนเองด้วย คนที่มองอย่างนี้มีแต่ได้  
ตลอดเวลา ไม่มีเสีย

การมองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ มีผลดี  
คล้ายๆ กับการมุ่งเป้าหมายที่ว่ามีอีก คนที่มุ่งสู่  
เป้าหมาย ใครจะทำอะไร ถ้าเป็นเรื่องอื่นที่ไม่เข้า  
กับเป้าหมายของเขาแล้ว เขาไม่เก็บเป็นอารมณ์  
และก็ไม่เกิดความทุกข์

ที่นี้เมื่อมองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ เขาก็มอง  
แต่ว่าประสบการณ์ที่พบที่เห็นที่ได้ยินนั้น เขาจะได้  
อะไรหรือมีอะไรที่เขาจะได้บ้าง เขาได้เรียนรู้  
อะไรบ้าง เมื่อเขามองอย่างนี้สิ่งที่มากระทบกระทั่ง  
ใจก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อคนอื่นพูดมา พูดดีก็ตาม พูดร้ายก็ตาม  
คนที่ไม่มีตัณหาอะไรเป็นการเรียนรู้หมด ก็มองหา  
แต่ว่า เอ! ในคำพูดของเขาเราจะได้เรียนรู้  
อะไรบ้าง อะไรเป็นประโยชน์เอามาใช้เอามา  
ปรับปรุงตัวเองทำให้เกิดความดีงามความเจริญ

เขาก็ค่อยลำเหนียกเลือกจับเอามา ใจแกมุ่งไปที่  
นั้น

ฉะนั้น คำที่ถือว่ากล่าวร้าย คำหยาบคาย  
คำไม่สุภาพ เขาจึงไม่สนใจ เห็นว่านอกเรื่อง มันก็  
เลยไม่กระทบ ก็เลยสบายใจ แถมยังมองหา  
ประโยชน์ได้จากคำกล่าวร้ายหรือคำหยาบคายนั้น  
ด้วย คนพวกนี้จึงมีแต่ได้ตลอดเวลา

อย่าว่าแต่คนที่พูดธรรมดาๆ หรือแนะนำ  
โดยสุภาพเลย แม้แต่ถ้าคนพวกนี้ไปเจอคนที่  
รุนแรงกล่าวร้าย พูดด้วยเจตนาไม่ดีอย่างไรๆ คน  
พวกนี้ก็ไม่รู้สึกกระทบใจ มีแต่สบายตลอดเวลา  
เพราะมองแต่ว่า เออ นะ คราวนี้เราจะได้เรียนรู้  
อะไรเพิ่มขึ้น จึงได้ประโยชน์ทุกครั้งทุกกรณี

ฉะนั้น คนพวกนี้จะเป็นอย่างไร คนพวกนี้ก็  
จะมีลักษณะที่เกิดปีติปราโมทย์อยู่เรื่อยไป

ปีติ คือ ความอิมใจ ปราโมทย์ คือ ความชุ่ม  
ชื่นใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ เขาจะอิมใจ ชุ่มชื่น

ใจตลอดเวลา เพราะไม่ว่าไปพบอะไรก็ได้เรื่อย  
แกบอกว่ เออ คราวนี้เราได้ความรู้นี้ ได้แง่คิดหรือ  
ข้อคิดนี้ เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ เดี่ยวเราจะเอ  
มาปรับปรุงตัวเอง แกก็เลยเจริญก้าวหน้า  
ตลอดเวลา คนพวกนี้เขาเรียกว่า *ไม่มีทางที่จะไม่  
เจริญ*

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

ที่นี้ พอแกมองอะไรด้วยความสบายใจ มี  
ปีติ แกก็ไม่กระทบกระทั่ง ไม่โกรธไม่เคืองใคร  
ฉะนั้นจึง*เปล็ดเพลินด้วยความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น*  
ในสังคม เพราะว่าเมื่อสบาย ไม่มีเรื่อง  
กระทบกระทั่งกัน การโกรธเคืองมีน้อย ปัญหาที่  
น้อย ก็เลยเป็นประโยชน์ทางสังคมไปด้วย

นี่แหละเป็นลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า  
**สำเนียง** นิสัยอย่างนี้เราเรียกว่านิสัยของผู้ใฝ่  
 ศึกษาหรือ “นิศัยนักศึกษา”

ถ้าเราจะสร้างนักศึกษา ก็ควรสร้างให้เขามี  
 นิสัยอย่างนี้ ต้องให้คนที่เรียนอะไรต่างๆ มีนิสัย  
 อย่างนี้ มีนิสัยในการพัฒนาตนหรือนิสัยใน  
 การศึกษา เป็นคนใฝ่ศึกษาตลอดเวลา

**ทั้งมุ่งเป้าหมาย ทั้งใฝ่เรียนรู้ ต้องครบคู่จึงได้  
 การ**

อย่างไรก็ตาม ขอแทรกนิดหนึ่ง คือ ลักษณะ  
 ๒ อย่างนี้ต้องมีให้ครบ ถ้ามีไม่ครบอาจจะมี  
 ผลร้ายได้เหมือนกัน

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ว่ามึใจมุ่งสู่เป้าหมาย  
 ถ้ามีข้อนั้นข้อเดียวอาจจะมีผลเสียได้ ผลเสียอะไร



คนที่มีจิตใจมุ่งสู่เป้าหมาย ใจตัวเองเห็น  
อย่างไรก็จะทำอันนั้นให้ได้ ด้้อรั้นจะเอาอย่างนั้น  
ให้สำเร็จ ไม่ยอมฟังใคร

ต่อไปประการที่สอง ก็เอาแต่ความสำเร็จ  
ของตัวเอง ไม่คำนึงถึงใครๆ ใครเป็นอย่างไรก็ช่าง  
ฉันไม่เอาใจใส่หรอก ฉันจะทำเรื่องของฉันให้  
สำเร็จบรรลุเป้าหมาย เอาเรื่องของฉันคนเดียว  
ใครเป็นอย่างไร ฉันไม่เกี่ยว

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

ฉะนั้น การมุ่งสู่เป้าหมายอย่างเดียวยังไม่  
พอ ต้องมีข้อที่สองควบคู่ไปด้วย คือการมองอะไรเป็น  
การเรียนรู้อย่างที่ว่าเมื่อกี้ นั้น จะทำให้การดำเนินสู่

เป้าหมายของเราเป็นไปในลักษณะที่ตรงข้ามกับการเอาใจตัวเองหรือเอาแต่ตัวเอง

ทั้งนี้เพราะว่า การมองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ ทำให้การมุ่งสู่เป้าหมายเป็นไปพร้อมกับการรับฟังผู้อื่น การแสวงหาความรู้ และเน้นที่การแก้ไขปรับปรุงตนเอง ทำให้มีคุณสมบัติสำคัญเกิดขึ้นอีกสองอย่าง คือ ความเป็นผู้*ใฝ่ธรรม* รักธรรม (ธรรมกามตา หรือธรรมฉันทะ) และความเป็นคนที่*พูดกันง่าย* (โสวจัสสตา) พร้อมทั้งนิสัยดีที่เตือนและตรวจสอบตนเอง (พึงอ้างพุทธพจน์ว่า *อตตนา โจทยตตานิ ปฏิมีเสตมตตนา*) ถ้าอย่างนี้ ก็จะทำให้กระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนเกิดความสำเร็จขึ้น

ฉะนั้น ก็เป็นอันเสนอว่า ในหลักเรื่อง *ไตรสิกขา* นี้ ไม่ใช่จะรู้แต่ตัวไตรสิกขาว่ามีอะไรบ้าง แต่จะต้องรู้ด้วยว่าวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สิกขา หรือ

การลำเนียง หรือการศึกษานี้เป็นอย่างไร โดยเฉพาะที่เรียกว่า จิตสำนึก หรือ นิสัยศึกษา

**นิสัยศึกษา**นี้ต้องสร้างขึ้นมาให้ได้ เป็นนิสัยในการพัฒนาตน ถ้าเราไม่มีคุณสมบัติข้อนี้อยู่ ถึงจะรู้หลักหัวข้อของการศึกษา เช่น ศิล สมาธิ ปัญญา บางทีมันก็สร้างไม่ขึ้น เพราะไม่รู้ว่าจะสร้างอย่างไร

ถ้าเรายังมีตัวตนอยู่อย่างเต็มที่ ไม่มีสองข้อนั้นมาช่วย เราก็เอากิเลสปุณฺณออกมาเสริมตัวตนก็ออกับเรื่อย มีอะไรก็เอาตัวตนออกับการกระทบเรื่อยไป บางทีตัวตนนั้นมันพองขยายโตใหญ่ออกไป ก็ยังมีโอกาสกระทบมากขึ้น ก็ยิ่งเจ็บปวดมีความทุกข์มาก คนที่ไม่พัฒนาตนก็จะมีตัวตนขยายใหญ่ และยังมีทุกข์มาก

ที่จริง การพัฒนาคือการทำตนให้เบาบาง ไม่ใช่ทำให้ตัวใหญ่ขึ้น หมายความว่า ยึดมั่น

พะวงกับตัวตนน้อยลง เพราะการพัฒนาตน  
หมายถึงการพัฒนาปัญญาด้วย

เมื่อมีปัญญารู้เข้าใจชีวิต รู้เข้าใจตัวตนแล้ว  
ความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง คือพัฒนาตนแล้วก็บั่น  
ทอนความยึดมั่นในตัวตนลงไป ทำให้มีความทุกข์  
น้อยลง

เหมือนนักฟันดาบที่เข้าใจเพลงอาวุธอย่าง  
แคล่วคล่องจัดเจน มั่นใจในความสามารถของตน  
ก็ฟันดาบทำกิจของตนไปโดยไม่มัวหวาดพะวงกับ  
ตัวตน ตรงข้ามกับคนไม่มีความรู้ที่ต่อ ซึ่งได้แต่คอย  
หวาดพะวงปกป้องตัวตน

ถ้าไม่ได้พัฒนาตน ก็มีความยึดมั่นในตัวตน  
มาก ตัวตนก็ออกรับการกระทบเรื่อยไป ก็มีแต่  
ทุกข์มาก มากขึ้น พอทพุนขึ้นเสมอ ทีนี้ พอได้  
ลักษณะนิสัยจิตสำนึกในการพัฒนาตนขึ้นแล้ว 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  
เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับ  
ผู้อื่นในสังคม และปฏิบัติต่อวัตถุอุปกรณ์ทั้งหลาย  
ในทางที่ไม่เกิดโทษ

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

๑) คุณภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจมี

คุณธรรม 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 และสุขภาพจิตที่

ดี

**๓. อธิปัญญาศึกษา** ฝึกอบรมในเรื่อง ปัญญา ปัญญาก็คือความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของกิเลส หรืออยู่ดีได้โดยไม่ต้องพึ่งพา กิเลส พันทุกข์พันปัญหา ปัญญาเป็นตัวคุมทำยครบกระบวนการฝึก

นี่เป็นการกล่าวโดยย่อ ที่เราปฏิบัติกัน ในทางพระพุทธศาสนาก็อยู่ในหลักเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ อธิศีลศึกษา อธิจิตตศึกษา อธิปัญญาศึกษา ๓ ข้อนี้เท่านั้นเอง

### การศึกษา ๓ ด้าน สำหรับประชาชน

มีเกร็ดที่ควรทราบเพิ่มอีกว่า ตามปกติ พระพุทธเจ้ามักจะทรงสอนเรื่องศึกษา ๓ หรือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา แก่พระสงฆ์ ไม่พบที่ทรง



สอนแก่คฤหัสถ์ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ความจริงนั้น สอนเหมือนกัน แต่ท่านมีถ้อยคำใหม่มาใช้เพื่อให้ เหมาะกับคฤหัสถ์

จะเห็นว่ามียุทธศาสตร์สำหรับคฤหัสถ์ ๓ อย่าง เหมือนกัน แต่ใช้ศัพท์ใหม่เรียกว่า *ทาน ศีล และ ภาวนา* ได้ยินกันมาแต่โบราณว่า ทาน ศีล และ ภาวนา รวมเป็นชุดเรียกว่า *บุญกิริยาวัตถุ ๓* หรือ บุญกิริยา ๓ อย่าง แปลว่าการทำบุญ โดยมากใช้ กับญาติโยมคฤหัสถ์ ความจริงก็คือ ไตรสิกขานั้นเอง แต่มีข้อแตกต่างอยู่ที่การเน้นย้ำขยายให้ หนักแน่นคนละด้าน

ของพระให้สังเกตดู จะเห็นว่าท่านเน้นด้าน ไน่มาก คือตัวเองภายในนี้เน้นหนัก ส่วนของ คฤหัสถ์เน้นด้านนอก ของพระมีอิศิคือเป็นด้าน ภายนอกอยู่ข้อเดียว พอถึงข้อที่ ๒-๓ เน้นเรื่อง ภายใน คือ จิตกับปัญญา แต่ของคฤหัสถ์จะเห็นว่า

๑. *ทาน* เป็นเรื่องภายนอก การอยู่กับผู้อื่น

ช่วยเหลือสงเคราะห์กัน

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

ศฤหฺสฺถ์ท่านเน้นด้านนอก เพราะศฤหฺสฺถ์มี  
ชีวิตเกี่ยวข้องกับภายนอก อยู่ในสังคมวงกว้าง  
ทั่วไปของชาวโลกและยังเกี่ยวข้องกับวัตถุมาก  
ฉะนั้น จึงขยายความขั้นต้นกระจายออกไปมาก  
เป็นทานกับศีล แต่สำหรับพระเน้นเรื่องนามธรรม  
ด้านใน เน้นเรื่องจิตใจ ศฤหฺสฺถ์มีด้านในข้อเดียว  
คือ

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

จึงเห็นชัดว่า สำหรับคฤหัสถ์นั้น ท่านเน้นด้านนอกมาก กระจายข้อต้นออกไป เพราะว่าท่านกับศีลนั้นในทางหลักวิชาบางแห่งถือว่าเป็นศัพท์แทนกันได้ด้วย ท่านก็เป็นศีลอย่างหนึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของศีล การแบ่งเป็นท่านกับศีล ก็เป็นการขยายเรื่องศีลนั้นให้ชัดเจนออกไปอีก เป็นรูปธรรมเน้นวัตถุมากขึ้น เน้นภายนอกมากขึ้น

แม้แต่ด้านในสำหรับคฤหัสถ์คือข้อภาวนา ท่านก็เน้นการเจริญเมตตา ซึ่งก็จะเห็นว่าเป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับผู้อื่น การที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดี ตนเองก็มีจิตใจสุขสบายและก็อยู่กับผู้อื่นได้ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วย

เป็นอันว่า แม้แต่เรื่องภาวนา ซึ่งเป็นด้านจิตและปัญญา สำหรับคฤหัสถ์ท่านก็ไปเน้นข้อเมตตาที่เกี่ยวข้องกับข้างนอกมาก

บุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่เรียกว่า ทาน คือ ภาวนา นี้ บางแห่งท่านใช้อีกชื่อหนึ่งว่า ทาน สัจญมมะ และ ทมะ เป็นไวยากรณ์กัน

ทานก็ทาน คือตรงกับสัจญมมะ ที่ว่าเมื่อก็คือการควบคุมตนเองในการแสดงออกเพื่อไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อสังคม และทมะ ก็ตรงกับคำว่าภาวนาอยู่แล้ว

ตัวแท้จริงตัวหลักใหญ่ก็อยู่ที่ทมะนั่นเอง สองข้อแรกเป็นการขยายหลักเบื้องต้นให้ชัดเจน ซอยละเอียดออกไป

นอกจากเรียกบุญกิริยาวัตถุแล้ว ในคัมภีร์อิติ-วุตตกะแห่งหนึ่ง ท่านบรรยายเป็นภาษาบาลีว่า ปุญญํ สิกฺขติ\* เรียกเป็นศัพท์ ก็คือบุญญสิกขา นั่นเอง ก็สิกขานั้นแหละแต่เป็นสิกขาที่มุ่งคุณหัสต์ คือเน้นการฝึกในการสร้างเสริมคุณสมบัติที่ดี ที่

---

\* พ.อิตติ. ๒๕/๒๐๐/๒๔๑

เรียกว่า “บุญ” ให้เจริญงอกงามขึ้นในชีวิต หรือให้  
ชีวิตเจริญขึ้นในบุญเรียกว่า **บุญญศึกษา** มี ๓  
ประการ คือ **ทาน ศีล ภาวนา** หรือ **ทาน สัจญมฺ  
ทมฺ**

นี่เป็นความรู้ด้านหลักวิชา อาจไม่ค่อยพบกัน  
โดยเฉพาะ **สัจญมฺ ทมฺ** แทบจะไม่เคยพูดถึงกัน  
เลย แต่ความจริงชุดนี้ก็ว่าตามหลักวิชาเหมือนกัน  
เป็นไวยากรณ์ของทาน ศีล ภาวนา

พูดถึงเรื่องศึกษามากก็พอสมควร คงจะผ่านได้  
แต่ก่อนจะไปถึงภาวนาขอแทรกอีกชนิดหนึ่ง

**เรื่องแทรก: เครื่องช่วยและเครื่องวัดการ  
พัฒนา**

สำหรับคำว่า **พัฒนา** นั้น ในภาษาบาลีมี  
ศัพท์คล้ายกันอยู่คำหนึ่งเรียกว่า **วุฒิ** หรือ **วัตติ**

วุฒิ แปลว่าความเจริญ มีรากศัพท์ (ธาตุ)  
เดียวกับพัฒนา วุฒิหรือวัตตินี้เป็นหลักธรรมสำหรับ

เอามาใช้ประกอบในการสร้างความเจริญหรือพัฒนา  
 ยกตัวอย่าง **วุฒิธรรม** ที่เป็นหลักธรรม  
 เบื้องต้น ท่านสอนไว้มี ๔ ประการ เรียกเต็มว่า  
**ปัญญาวุฒิธรรม** แปลว่าธรรมเป็นไปเพื่อความ  
 เจริญแห่งปัญญา สำหรับช่วยในการพัฒนาตนด้าน  
 ปัญญา คือ

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

๒. **สัทถัมมัสสวน** ฟังธรรม ฟังคำสั่งสอน  
 ที่แสดงความจริงความดีงามนั้น

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

๔. **อัมมานุอัมมปฏิบัติ** ปฏิบัติธรรมให้ถูกหลักที่ท่านเรียกว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายความว่า ปฏิบัติธรรมสอดคล้องกันตามระบบความสัมพันธ์ที่ว่า ธรรมข้อนี้เป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายอะไร และไปสัมพันธ์กับธรรมข้อไหน ปฏิบัติด้วยความตระหนักชัด และปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวตามความมุ่งหมายนั้น

ธรรมชุดนี้เป็นหลักประกอบที่สำคัญ เป็นหลักช่วยในการพัฒนานั่นเอง

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

๑. **ศรัทธา** มีความเชื่อถูกหลัก เชื่อมีเหตุมีผลหรือไม่เพียงไร

๒. **ศีล** มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนาแค่ไหน

๓. *สุด* มีความรู้หลักธรรมคำสอนที่จะไป  
ช่วยตนเองและแนะนำผู้อื่นได้พอสมควรไหม

๔. *จาคะ* มีความเสียสละ มีน้ำใจ  
ช่วยเหลือเผื่อแผ่ผู้อื่นเป็นอย่างไร

๕. *ปัญญา* รู้เข้าใจความจริงต่างๆ รู้เท่า  
ทันสภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตใจให้หลุด  
พ้นเป็นอิสระโปร่งโล่งได้แค่ไหน

### พุทธพจน์เตือนให้มุ่งหน้าพัฒนาตน

การพัฒนาตนนี้ เป็นหลักการแห่งการเจริญ  
งอกงามก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นเรื่อยๆ **■**ที่ดำเนินตาม  
หลักการพัฒนาตน จะคิดเพียงว่า เราจะรักษา  
ความดีงามที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว หรือพอใจที่เราได้  
ทำดีมาากแล้ว พัฒนาตนมาดีแล้ว ไม่ได้ คนที่  
พอใจอย่างนั้น หรือทรงๆ **อ■**แค่นั้น คือ **หยุดอ■**  
หรือ **คงอ■**เท่าเดิม ท่านเรียกว่า เป็นคน**ประมาท**



ผิดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้พิจารณา  
พุทธพจน์ต่อไปนี้ เป็นเครื่องเตือนใจ

"ภิกษุทั้งหลาย จะกล่าวไปไปถึงความเสื่อม  
ถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญแม้แต่  
ความคงอยู่กับที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย เรา  
สรรเสริญแต่ความก้าวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย  
ไม่สรรเสริญความคงอยู่กับที่ ไม่สรรเสริญความ  
เสื่อมถอย

"อย่างไรเป็นความเสื่อมถอยในกุศลธรรม  
ทั้งหลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา  
ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้น  
ของเธอไม่คงอยู่ ไม่เจริญขึ้น นี่เราเรียกว่าความ  
เสื่อมถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย...;

"อย่างไรเป็นความคงอยู่กับที่ในกุศลธรรม  
ทั้งหลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา  
ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้น  
ของเธอไม่ลด ไม่เพิ่ม...;

“อย่างไรเป็นความก้าวหน้าในกุศลธรรม  
ทั้งหลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา  
ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้น  
ของเธอ ไม่หยุดอยู่ไม่ลดลง...”\*

"นั่นทึยะ! อย่งไร อริยสาวกชื้อว่าเป็นอยู่  
ด้ว้ความประมาท? ชื้อ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้  
เป็น็ประกอบด้ว้ความเลื่อมใสอย่งไม่  
หวั่นไหวในพระพุทธรเจ้า...เธอสันโดษ (พอใจ)  
ด้ว้ความเลื่อมใสอย่งไม่หวั่นไหวใน  
พระพุทธรเจ้า...เป็น็ประกอบด้ว้ความ  
เลื่อมใสอย่งไม่หวั่นไหวในธรรม...เธอสันโดษ  
(พอใจ) ด้ว้ความเลื่อมใสอย่งไม่หวั่นไหวใน  
ธรรมนั้น...เป็น็ประกอบด้ว้ความเลื่อมใสอย่ง  
ไม่หวั่นไหวในสงฆ์ เธอสันโดษ (พอใจ) ด้ว้ความ  
เลื่อมใสอย่งไม่หวั่นไหวในสงฆ์นั้น...เป็น็  
ประกอบด้ว้ศีลทั้งหลายอันเป็นที่พอใจของพระ

---

\* อ.จ.ทส.ก. ๒๔/๕๓/๑๐๑

อริยเจ้า เธอสิ้น โศข (พอใจ) ด้วยศีลนั้น ไม่เพียรพยายามยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อสังัดในทิวา รั้นในราตรี เมื่อเธอเป็นอยู่ประมาทอย่างนี้...ธรรมทั้งหลาย ย่อมไม่ปรากฏ\*

"ภิกษุยังไม่ถึงความสิ้นอาสวะ อย่าได้นอนใจเสีย เพียงด้วยศีลและวัตร หรือด้วยความเป็นพหูสูต ด้วยการได้สมาธิ หรือด้วยการอยู่ได้ในที่สังัด หรือด้วยการตระหนักรู้ว่า เราได้สัมผัสเนกขัมมสุขที่ปุถุชนไม่เคยได้ลิ้ม"

---

\* ถ.ม. ๑๙/๑๖๐๑/๕๐๐

\*\* พ.ธ. ๒๕/๒๙/๕๑

## 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 ท่านผู้เป็นภา

วิวัตตตะ พระสารีบุตรอธิบายภาวิวัตตตะไว้ว่า *กถํ ภควา ภาวิตตุโต* ที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นภาวิวัตตตะ ผู้มีตนพัฒนาแล้วนั้นเป็นอย่างไร แล้วท่านก็ขยายความว่า *ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปญฺโญ\** นี่หลักใหญ่มาแล้ว ที่ว่ามีตนอันพัฒนาแล้วก็คือ

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

*โณ*

ต่อจากนี้ท่านขยายความออกไปอีก เป็น *ภาวิตสติปฏฺฐาโน ภาวิตสมฺมปฺปชาโน ภาวิตอิทฺธิปาโท ภาวิตอินฺทริโย ภาวิตพลโ* *ภาวิตโพหฺมงฺโก ภาวิตมคฺโค* แปลว่า ได้พัฒนาสติปฏฐาน พัฒนา

---

\* พ.จ. ๓๐/๑๔๘/๗๑

สัมมปธาน พัฒนาอิทธิบาท พัฒนาอินทรีย์  
พัฒนาพละ พัฒนาโพชฌงค์ พัฒนามรรค แล้ว

ท่านบรรยายไว้ยาว ซึ่งก็รวมอยู่ใน ๔ ข้อ คือ  
ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญา นี้  
คือคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัด  
ได้

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

ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา เป็น  
รูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าจะตั้งเป็น  
ศัพท์นามให้เป็นหัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกรูปหนึ่ง  
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 อาจะสงสัย  
ว่าคงจะต้องรับประทานกันใหญ่ ร่างกายจะได้  
เติบโต หรืออาจจะบริหารร่างกาย ออกกำลังกาย  
ต่างๆ พัฒนากายให้แข็งแรง อันนี้ก็ไม่ผิดหรอก แต่  
ว่ามันต้องมีหลักที่ใหญ่กว่านั้น ไม่อย่างนั้นการ  
พัฒนากายอย่างนี้อาจจะเสียก็ได้ คือจะ  
รับประทานมาก เพียงเพื่อให้ร่างกายใหญ่โต แล้ว  
อาจจะนำร่างกายไปใช้ในทางที่ไม่ดี

การพัฒนากำลังใจให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ  
ตามหลักการนี้ท่านยังไม่ถือว่าเข้าสู่ธรรม การ  
พัฒนากายในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น

ท่านไขความว่า พัฒนากายอย่างไร กายนั้น  
มุ่งเอาที่ทวาร ๕ ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรีย์ ๕

คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด้านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอก ถ้าเรียกตามภาษาปัจจุบันก็ว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมต่างๆ ไปทางกายภาพ ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย

การพัฒนากาย ก็คือ พัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้นให้ดี ไม่ให้เกิดเป็นโทษ ดังจะเห็นในหลักอินทริยสังวร

การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยดี เช่น ตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอก จะดูอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ ทำอย่างไรจะให้เด็กของเราดูโทรทัศน์เป็น ให้เขารู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษมา รู้จักสัมพันธ์ทางตา รู้จักสัมพันธ์ทางหู เมื่อได้ยินก็เลือกรับสิ่งที่ดี เช่นหาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่ร้าย ตลอดจนพัฒนาการใช้ จมูก พัฒนาการใช้ลิ้น ฯลฯ



ล้นก็สำคัญ มาเข้าหลักโภชนาเม็ดตัญญูตา คือ รู้จักประมาณในการบริโภค เช่นพระก็มีหลักปฏิสังขา-โย เรียกว่าปัจเจกขณะ หรือปัจฉัยปัจเจกขณะ หมายถึงการพิจารณาปัจฉัย คือเมื่อจะบริโภค ปัจฉัย ๔ ก็ให้พิจารณาโดยแยบคาย โดยมีโยนิโสมนสิการ ว่าที่เรารับประทานอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย มิใช่มุ่งจะเอาโก้หรูหราสุนุกสนานมัวเมา แต่รับประทานเพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อดำรงอยู่ ผาสุก มีสุขภาพดี แข็งแรง แล้วจะได้ทำกิจหน้าที่ของตนด้วยดี

เมื่อรับประทานอาหาร แทนที่จะรับประทานโดยมุ่งความอร่อยหรือความโก้ ก็ไปเน้นที่คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้ มองดูว่ารับประทานอะไรจึงจะมีคุณค่า ช่วยชีวิตให้มีสุขภาพดี และเกื้อกูลแก่การเป็นอยู่ที่ดี ถ้าเป็นพระก็จะตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม โรคภัยก็จะได้เบียดเบียนน้อย นี่เป็นการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างล้นกับรส

นอกจากนี้ ก็สัมพันธ์ให้ดีทางด้านกายกับ  
สิ่งสัมผัส (โณภูรูปพะ) ภายนอก

นี่คือการพัฒนากายในความหมายของ  
ธรรมะ พุดง่าย ๆ ว่า พัฒนาความสัมพันธ์ของตัว  
เรากับสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือวัตถุทั้งหลายให้ดี  
ข้อนี้ ต้องถือว่าสำคัญ เพราะเป็นหลัก  
เบื้องต้น หลักสังวรอะไรต่างๆ ก็เข้ามาในข้อนี้หมด  
ฉะนั้น ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้นข้อนี้ด้วย ผู้มี  
การศึกษาจะต้องมีการพัฒนากาย ซึ่งไม่ใช่เพียง  
ว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่าเขามี  
ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม หากว่ามีแต่  
กายแข็งแรง แต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เอา  
กายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทแสวงหาสิ่ง  
ปรนเปรอ จะยังเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษา  
ไม่ได้

## พัฒนาทางสังคม      ต่อด้วยพัฒนาจิตใจและ ปัญญา

**๒. ศิลภาวนา** คือการพัฒนาศีล ได้แก่การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน      ข้อก่อนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อนี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีงามอย่างที่ว่ามาแล้วที่ว่าศีลคือการไม่เบียดเบียน

แม้แต่ศีลข้อมุสาวาทที่สงสัยกันว่า พูดอย่างนั้นอย่างนี้จะพูดเท็จหรือไม่เท็จอะไรต่างๆ ถ้ารู้สาระของศีลว่า      ศีลมุ่งที่ความไม่เบียดเบียนก็จะสบายใจขึ้น

แพทย์รู้สึกว่าจะมีปัญหามาก      หลายท่านสงสัยว่า      จะพูดกับคนไข้อย่างไรโกหกผิดศีลข้อมุสาวาทใหม่      ที่จริงหลักก็มีอยู่ในเรื่องศีลนี้      ในที่บางแห่งท่านบรรยายไว้เลยว่า      เว้นมุสาวาทคือเว้น

จากการพูดเท็จเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ตน ไม่กล่าว  
วาจาเท็จเพื่อทำลายประโยชน์ของผู้อื่น

การกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น  
สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะทำลายประโยชน์ของผู้อื่น  
ทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า หักราน  
ประโยชน์ของเขา

ถ้าเป็นการพูดเพื่อให้คลาดจากความเป็น  
จริง โดยมุ่งหักรานประโยชน์ของเขา เป็นมุสาวาท  
แท้ แต่ถ้าพูดเท็จอย่างอื่นนอกจากนั้นก็มิใช่บา  
ปแล้ว เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ๆ

ที่พูดมานี้ก็นอกเรื่องแฉงออกไปนิดหนึ่ง  
เป็นอันว่าเรื่องศีลประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียน  
เป็นสาระสำคัญ เมื่อไม่เบียดเบียนแล้วต่อไปก็อยู่  
ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคุณุหัตถ์  
ก็มีเรื่องทานเข้ามาด้วย

ด้านนี้เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีซึ่ง  
จะต้องพัฒนาขึ้นมา

**๓. จิตตภาวนา** คือพัฒนาจิตใจ ด้านจิตใจนี้ได้กล่าวไว้ในอธิจิตตสิกขา คือพัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต นี่เป็นการใช้ศัพท์แบบสมัยปัจจุบันให้เข้าใจกันง่าย ก็ผ่านไปได้เลย

**๔. ปัญญาภาวนา** การพัฒนาปัญญา ก็เหมือนกับอธิปัญญาสิกขาที่พูดมาด้วยนั่นเอง คือการรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด อย่างที่มีคาถาสรรเสริญพระพุทธเจ้า

เมื่อพัฒนาปัญญาสูงสุด การพัฒนาข้ออื่นๆ ก็ได้รับการพัฒนาไปพร้อมบริบูรณ์ด้วย มีคำสรรเสริญพระพุทธเจ้าแห่งหนึ่งว่า

ยถาปี อุกเท ชาตํ      ปุณฺฑริกํ ปวทุตฺตติ  
 น อุลฺลึปฺปติ โตเยน      สุจิตฺตํ มโนรมํ  
 ตเถว โลกํ สุขาทอ      พุทฺโธ โลกํ วิหฺรติ

### น อุปธิปติ โลกน โตเยน ปทุม ยถา

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

นี่คือลักษณะของคนที่พัฒนาตนไปจนถึงมี  
ปัญญาสูงสุด ตรัสรู้แล้ว หมดสิ้นกิเลส เกิดในโลก  
อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนดอกบัวเกิดในน้ำ  
แต่ไม่ติดน้ำ มีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ

ที่ท่านกล่าวมานี้ก็เป็นคาถาสำหรับนำมาดู  
คุณสมบัติของผู้พัฒนาตน เป็นคติอันหนึ่งซึ่งให้  
แนวความคิดว่า ในการพัฒนาตนนั้น เราก็อยู่ใน  
โลกนี้แหละ แต่เราไม่ติดโลก ไม่แปดเปื้อนด้วยโลก  
เหมือนดอกบัวแม้จะอยู่ในน้ำ หรือบางแห่งจะอยู่  
ในโคลนตม แต่ก็ไม่ได้ไม่เปื้อน กลับมีกลิ่นหอม  
น่าชื่นใจ เอาไปบูชาพระก็ได้ อะไรทำนองนี้ นี่เป็นการ

พัฒนาคนที่สมบูรณ์แล้ว พระพุทธเจ้าก็มีคุณสมบัติ  
อย่างนี้

### จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน

เรื่องการพัฒนาตนนี้ ได้พูดมาในแง่มุม  
ต่างๆ ซึ่งว่าไปตามหลักวิชาหรือเนื้อหาในคัมภีร์

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

เมื่อยกย่องผู้ที่พัฒนาตนแล้ว ก็มีจุดเน้นข้อ  
ต่อไป คือ พระพุทธศาสนานี้ถือว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึก  
ได้ หรือนับถือศักยภาพในตัวมนุษย์ที่พัฒนาขึ้นได้  
เมื่อพัฒนาได้ก็เน้นความสำคัญของการฝึกฝน  
พัฒนาตน ให้ความสำคัญมากแก่การฝึกฝนพัฒนา  
ตน

ฉะนั้น จึงบอกว่า ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพราะมนุษย์นั้น ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาแล้ว ก็ไม่มีคุณค่าอะไร ถ้าพัฒนาให้ดีแล้วก็ประเสริฐเลิศล้ำจนกระทั่งแม้แต่เทพพรหมก็เคารพบูชา อาจเป็นถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตน ก็อาจจะเต็มไปด้วยสิ่งชั่วทราม อาจจะไม่รู้ย่ำต่ำ ต้อยต้อยกว่าแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ฉะนั้น ใน การปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงเน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเป็นอย่างมาก

เมื่อพูดมาถึงนี้แล้ว ขอรวบรวมความเป็น การย่อไว้ว่า จุดหมายของการพัฒนาตนจะถือว่า สำเร็จ โดยมองที่การได้พัฒนาตนครบ ๔ ด้าน

การพัฒนาตนชนิดเต็มรูปแบบทั้ง ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ นั้น ตามปกติพระพุทธรเจ้าตรัสใน ลักษณะที่เรียกอย่างปัจจุบันว่าเป็นการวัดผล



ดังนั้น จึงใช้ในรูปแบบที่เป็นคุณสมบัติของคนที่พัฒนา  
ตนแล้ว โดยเปลี่ยนภาวนาเป็น “ภาวิต”

ดังที่ท่านเรียกคนที่พัฒนาตนแล้ว คือผู้มีตน  
ที่ผ่านภาวนาแล้วว่า *ภาวิตตตะ* หรือ *ภาวิตตต์*  
(ภาวิต+อัสต์)

*ภาวิต* ก็มี ๔ (เช่นเดียวกับภาวนา ๔) เพราะ  
แยกเป็นด้าน กาย ศีล จิต และปัญญาตามลำดับ  
คนที่พัฒนาตนแล้ว จึงเป็น *ภาวิต ๔* ด้าน คือ

๑. *ภาวิตกาย* มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้  
พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ  
ปฏิบัติต่อโลกแห่งวัตถุอย่างได้ผลดี โดยเฉพาะด้วย  
อินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ดูเป็น  
ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และคุณค่าที่เป็นประโยชน์

๒. *ภาวิตศีล* มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้  
พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม  
โดยอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่เบียดเบียน แต่  
อยู่กันด้วยไมตรี เป็นมิตร เกื้อกูลกัน

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

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

คนที่พัฒนาตนได้ผลแท้จริง จะมีคุณสมบัติเป็นภาวิต ๔ ด้านอย่างนี้

## บทเสริม

### สังคมต้องมีค่านิยมยกย่องคนที่พัฒนาตน

ที่นี้ มองดูทางด้านสังคม มีพุทธพจน์ตรัสไว้ โดยมีสาระว่า สังคมควรจะเน้นหรือมีค่านิยมในการยกย่องบุคคลที่พัฒนาตน เพราะค่านิยมเป็นเรื่องสำคัญมากในทางสังคม เป็นเครื่องปิดผนึกทางสังคมให้ไปทางดีทางร้าย

ถ้าสังคมมีค่านิยมที่ไม่ดี เช่นในเรื่องนี้ ถ้าเราไม่ช่วยกันยกย่องบูชาผู้พัฒนาตน แต่ไปยกย่องบูชาคนด้วยเหตุอื่น ๆ เช่น ความมั่งมีเงินทองหรืออิทธิพลอำนาจ เมื่อสังคมเกิดค่านิยมในทางอย่างนั้น แล้วผลร้ายก็เกิดแก่สังคมนั้นเอง แล้วจะไปโทษใคร เพราะมนุษย์สร้างค่านิยมขึ้นมาเอง ค่านิยมนี้เป็นมโนกรรม แล้วมนุษย์ก็ได้รับผลของมโนกรรมที่เป็นอกุศลของตนเอง

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

มีคาถาในพระธรรมบทอีกคาถาหนึ่ง ที่  
 น่าจะนำมาใช้ในกรณีนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของการ  
 พัฒนา และมีคำว่า *ภาวิตตต* (ผู้มีตนที่พัฒนา  
 แล้ว) อยู่ด้วย ท่านสอนว่า

มาเส มาเส สหเสสน โย ยเชถ สत् สมนิ

เอกญจ ภาวิตตตานิ มุหุตตมปี ปุชเย

สาเยว ปุชณา เสโย ยญเจ วสุสสตี หุตติ

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

นอกจากนั้น ที่บอกให้บูชาคนที่ควรบูชานี้ คำว่า “บูชา” นั้น ก็ไม่ใช่หมายความว่าเอาไปตั้งไว้บนแท่น หรือให้ท่านนั่งบนอะไรสักแห่ง แล้วก็เอาดอกไม้ธูปเทียนไปกราบไหว้หรือยก แต่หมายความว่ายกย่อง

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

ในข้อความนี้ก็คือให้ยกย่องคนที่พัฒนาตนแล้ว ซึ่งพระศาสนานี้สรรเสริญ จะเป็นแนวทางที่ดีของสังคม และเข้ากับหลักมงคล ๓๘ ประการ ในคาถาที่ ๑ ข้อ ๓ ที่ว่า

*บูชา จ ปุชฌิยานํ      เอตมมงคลมุตตมํ*

แปลว่า การบูชาคนที่ควรบูชาเป็นอุดมมงคล เป็นมงคลสูงสุดที่จะนำชีวิตและสังคมให้เจริญก้าวหน้า ฉะนั้นในแง่สังคม เรื่องการพัฒนา

ตนก็สำคัญ

### พัฒนาตนจนหมด(ความยึดมั่น)ตัวตน

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

ตกลงพัฒนาตน พัฒนาไปพัฒนามาก็หมด  
ตัวตน เป็นสุดท้ายจบเลย

ความจริง ไม่ใช่ว่าหมดหรือก โดยสมมุติก็  
ยังมีอยู่ เป็นเรื่องของภาษา

ที่ว่าพัฒนาตนนั้นก็ต้องรู้เท่าทัน เราพูดตาม  
ภาษาสำหรับสื่อความหมายกัน เรียกว่าตัวตนโดย  
สมมุติ

เมื่อพัฒนาปัญญาก็ทำให้รู้เข้าใจความจริง

เกี่ยวกับตัวตนว่ามันเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ว่าหมดตัวตนหรอก แต่รู้ทันว่าตัวตนที่ยึดถือกันนั้น ที่แท้มันไม่มี เมื่อรู้ว่าเป็นอนัตตาแล้วก็หมดความยึดมั่น (คือ เมื่อที่จริงตัวตนมันไม่มีอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องหมดตัวตน แต่คนมีความยึดมั่นในตัวตนที่ไม่มี จึงต้องทำให้หมดความยึดมั่นนั้น แล้วปัญหาก็ก็ดไปเอง)

เมื่อไม่มีความยึดติดถือมั่นในตัวตน ก็ไม่ถูกระทบกระทบ เพราะไม่มีตัวตนที่คอยรับกระทบให้เกิดความทุกข์

แต่ก่อนนี้ คนโน้นว่ามากก็กระทบ ไปทำโน้นไปมองเห็นรู้อะไรทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็กระทบเรื่อย เพราะมีตัวตนที่ยึดไว้ พะวงปกป้องไว้ คอยรับกระทบอยู่เรื่อย แต่พอเข้าใจ มีปัญญา รู้แจ่มแจ้ง หมดความยึดมั่นนั้น ก็ไม่มีตัวได้รับกระทบ ก็หมดทุกข์ เรียกว่าพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ก็ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ต่อ

แต่นั้น จะทำอะไรจะแก้อะไรก็ตรงไปตรงมาตาม  
เหตุปัจจัย ไม่ทำไปตามกิเลส เป็นอิสระแท้จริง

ถ้าไม่พัฒนาตนก็เป็นไปในทางตรงข้าม คือ  
ไม่รู้เข้าใจตัวตนว่าเป็นอนัตตา ก็ยิ่งพัฒนาความ  
ยึดมั่นในตัวตน ตัวตนมันก็ขยายพอกพูนออกไป  
พองออกไปพองออกไป อยู่ยาวนานเข้าตัวตนของ  
เราก็ยิ่งพองขยายใหญ่ พองขยายใหญ่ก็ยิ่งทุกข์  
มาก เพราะตัวตนแค่นี้ มันรับกระทบแค่นี้มันก็ทุกข์  
แค่นี้ พอนานๆ เข้ามันขยายออกไป ขยายออกไป  
อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็มีตัวตนที่รับกระทบมากขึ้นๆ ก็  
ทุกข์หนักเข้าทุกที

ถ้าเราอยู่ในโลกไม่เป็น ก็ติดโลก แล้วก็ยึด  
ทุกอย่างในโลก เช่น ของที่เรามี ที่เราเข้าไป  
เกี่ยวข้อง เราก็ยึดทุกอย่าง เรายึดอะไร ตัวตนของ  
เราก็ขยายไปอยู่กับมัน สิ่งนั้นก็ผนวกเข้าเป็น  
ตัวตนของเรา



เรามีแก้วใบหนึ่ง แก้วใบนั้นก็เป็นตัวตนของเราด้วย ตัวเราขยายไปอยู่กับแก้ว เรามีบ้านหลังหนึ่ง ตัวตนของเราก็แผ่ขยายไปครอบคลุมบ้าน เรามีอะไร ตัวตนของเราก็ขยายไปผนวกเข้า ตัวตนก็ใหญ่ ออกไปๆ จนในที่สุด สิ่งกระทบก็เข้ามากกระทบมากมายจนรับไม่ไหวเลย วันหนึ่งไม่รู้กระทบเท่าไร

ยิ่งตัวตนใหญ่ก็ยิ่งมีโอกาสมีขอบเขตมีแดนที่จะรับกระทบมาก ก็เลยทุกข์มาก จะทำอะไรจะแก้ไขอะไรก็ทำด้วยกิเลสที่เห็นแก่ตน ทำไปตามแรงความรู้สึกที่ถูกบีบ ไม่ทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย ก็เลยยิ่งเกิดปัญหา

ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาตน เพื่อจะรู้เท่าทัน เข้าใจอันตตา มองเห็นความไม่มีตัวตน จะได้หมดความยึดมั่นในตัวตน แล้วก็จะหมดความทุกข์ พ้นจากกิเลส มีจิตใจเป็นอิสระ เป็นอันว่าเรื่องการพัฒนาก็น่าจะจบเพียงนี้

เรื่องทีกล่าวมาก็เหมือนดังที่พูดไว้ข้างต้น

คือเน้นการพูดตามหลักวิชาหรือตามคัมภีร์ตาม  
ตำรา ความรู้ในคัมภีร์หรือในตำรานั้นจะเป็น  
ประโยชน์อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อรู้จักเอามาใช้  
ประโยชน์ เอามาปฏิบัติ ถ้าไม่มีผลในการปฏิบัติ  
แล้วความรู้ในตำราก็ไร้ความหมาย

ข้อนี้ก็มาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ  
กลุ่มหรือโครงการที่ว่า จุดมุ่งหมายในการตั้ง  
โครงการนั้นมุ่งเน้นที่การปฏิบัติ เรามาพัฒนาตน  
ในแง่การปฏิบัติ คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์  
ในชีวิตประจำวัน ทำให้ดับทุกข์ได้ ให้จิตใจปลอด  
โปร่งผ่องใสมีความสุข มีความรุ่มเย็นทั้งตัวเอง  
และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี สังคมนี้ก็จะมีความสุข  
ความเจริญ

ฉะนั้น ถ้าหากว่าได้นำความรู้ทางตำรานี้มา  
โยงใช้ในทางปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์ ก็จะเข้ากับ  
วัตถุประสงค์ของโครงการ และทั้งเป็นการถูกต้อง  
ตามธรรมด้วย

ในที่สุดนี้ อาตมภาพขออนุโมทนา อังอิง  
คุณพระรัตนตรัย อำนวยพรแต่ท่านผู้ใฝ่ธรรมทุก  
ท่าน ขอจงเจริญงอกงามในธรรมปฏิบัติ บำเพ็ญ  
ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้สำเร็จสมตาม  
มุ่งหมาย มีความร่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วกันทุกท่าน  
เทอญ

พระครูปลัดฯ นำต้นแบบ **พัฒนาตน** ที่จัดรูปใหม่เป็นขนาดจิ๋ว จากเดิมพิมพ์ครั้งที่ ๑๑  
ราว ๖๔ หน้า เป็น **๘๙ หน้า** มาให้ แจ้งว่าคุณบุบผาขอพิมพ์ปีใหม่

นึกว่าต้องปรับรูปและเนื้อหากที่เดียว ให้เหมาะกับการพิมพ์ใหม่ที่เปลี่ยนขนาดนี้

**๑๔-๑๕ ธ.ค. ๔๕** ตรวจและจัดปรับต้นแบบ

(คืนแรก ถึง ๒.๒๐ น. ได้ ๕๗ หน้า คืนที่ ๒ จบ น. ๘๕ ณ ๒๔ น.)

- แก้ไขปรับปรุงถ้อยคำสำนวนภาษาอีกไม่น้อย
- ทำเชิงอรรถให้รู้การเปลี่ยนแปลง
- ซอยย่อหน้าถี่ขึ้นมากมาย
- ตั้งหัวข้อย่อเพิ่มอีกมาก
- แยกจัดตั้งเป็นบท รวม ๔ บท (ส่วนเริ่มเรื่องก็แยกออกตั้งเป็น “เกริ่นนำ” และ  
ตอนท้ายเมื่อทำงานใน computer ได้แยก ๒ หัวข้อท้ายออกไปตั้งเป็น “บทเสริม”)
- เปลี่ยนชื่อหนังสือ จาก **พัฒนาตน** เป็น **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**

**๑๖ ธ.ค. ๔๕** ตอนจะฉันทเช้า ได้รับแผ่น diskette ข้อมูลหนังสือ ๘๕ หน้า ที่พระครูปลัดฯ  
ฝากไว้แต่คืนที่ผ่านมา (พระครูปลัดฯ ไปประชุมที่วัดไร่จิง ๗ วัน)

ปรับแก้ใน computer เริ่ม ๑๐.๕๐ น.

-เริ่มแรก ปรับ space leading ส่วนเนื้อห้่งเล่ม จาก 19→18 ทำให้ ๘๕ กลายเป็น ๘๕ หน้า

- ปรับแก้ตามที่ได้เขียนแก้ไขไว้ในต้นแบบจนตลอดเล่ม
- ในหัวข้อ “จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาคน” (ต้นแบบเดิมหน้า ๘๑) ได้เขียนเพิ่มยาวมาก จึงได้ให้พระครูปลัดฯ ช่วยพิมพ์ข้อมูลส่วนนั้นมาได้ ๒ หน้า+๔ บรรทัด จัดเป็นสรุปจบเนื้อเรื่อง แยก ๒ หัวข้อท้ายต่อจากนั้นออกไปตั้งเป็น “บทเสริม”
- เนื้อหนังสือขยายจากที่บีบเหลือ ๘๕ หน้า กลายเป็น ราว ๙๔ หน้า
- งานนับว่าเสร็จ ๑๖ ธ.ค. แต่พยายามปรับให้หน้าลดเหลือน้อยที่สุด จนราว ๓.๐๐ น. เหลือ ๘๘ หน้า กับ ๑ บรรทัด

### ๑๖ ธ.ค. ๕๕

- จัดปรับใน computer ต่อ ต้องแก้ไขปรับเพิ่มอีกมากแห่ง รวมทั้งย้ายข้อความบางแห่งจนในที่สุด ลงตัว เหลือ **๘๘ หน้า** เสร็จราว ๑๔.๓๐ น.

หลักแม่บท  
ของ  
การพัฒนาตน

ประจำปีใหม่  
๒๕๕๖

สารส่งความสุข  
ปี ๒๕๔๖

จาก.....

ถึง.....

หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน  
© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)  
ISBN 974-8356-80-9

**พิมพ์ครั้งแรก** - มกราคม ๒๕๒๘ **๑,๐๐๐**

**เล่ม**  
(อนุสรณ์ พอ. มจร.)

**พิมพ์ครั้งที่ ๑๓** - ธันวาคม ๒๕๔๕ **๘,๕๐๐**

**เล่ม**  
(ฉบับจิว พิมพ์ครั้งแรก)

- ๗พณฯ พลเอกธรรมรักษ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม  
และคุณวนิดา อิศรางกูร ณ อยุธยา ๒,๐๐๐ เล่ม
- มูลนิธิบรรจงสนิท - สหปฏิบัติฯ ๒,๐๐๐ เล่ม
- ทุนพิมพ์หนังสือวัดญาณเวศกวัน ๒,๐๐๐ เล่ม
- นางศรีวิการ์ เมฆวัชชัยกุล ๑,๐๐๐ เล่ม
- คุณประยุทธ์ และคุณรัตนา แสงอรุณ ๑,๐๐๐ เล่ม
- รายการวิทยุ "ชีวิตทรรษา"  
โดย คุณชยุต และฐิตาพร พลัง ๕๐๐ เล่ม
- ผู้ศรัทธาและไพธรรม (ประจำวันพุธ?)  
..... เล่ม



**พิมพ์ที่** **โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด**  
๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑, ๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์  
แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐  
โทร. ๐ ๒๘๖๔-๐๔๓๓-๕ โทรสาร ๐ ๒๘๖๔-๓๕๕๐

## อนุโมทนา

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่กำลังจะมาถึง พลเอกธรรมรักษ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม และคุณวนิดา อิศรางกูร ณ อยุธยา มีน้ำใจไมตรี ประารถนาดีต่อญาติมิตรและประชาชน ได้แจ้งกุศลฉันทะ ที่จะจัดพิมพ์หนังสือ **“หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน”** เพื่อแจกมอบให้เป็นพรแห่งธรรม แก่ท่านที่เคารพรักนับถือ และบุคคลทั่วไป อาตมาขออนุโมทนาตามฉันทเจตนาด้วยความเต็มใจ

การบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ เป็นการแสดงออกซึ่งความปรารถนาดีหวังให้เกิดประโยชน์สุขแก่เพื่อนร่วมชาติ และสังคม ในระยะยาว พร้อมทั้งเป็นการมอบธรรมอัน

ประเสริฐให้เป็นพรแก่ญาติมิตร และประชาชน ในมงคล  
สมัยแห่งวาระขึ้นปีใหม่ด้วย

ในศุภมงคลวาระขึ้นปีใหม่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย  
และกุศลจรรยาที่ได้บำเพ็ญ จงอภิบาล พลเอกธรรมรักษ์  
อิศรางกูร ณ อยุธยา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม  
และคุณวนิดา อิศรางกูร ณ อยุธยา พร้อมทั้งครอบครัว  
ญาติมิตร และประชาชนชาวไทยทุกคน ตลอดจนมวล  
มนุษยทั่วโลก ขอจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ประสบสิริ  
สวัสดิพิพัฒนามงคล งอกงามในธรรม และบันเทิงใน  
สันติสุข ตลอดกาลทุกเมื่อ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๘ ธันวาคม ๒๕๔๕

## อนุโมทนา

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่กำลังจะมาถึง คณะกรรมการมูลนิธิบรรจงสนิท และสหปฏิบัติฯ มีน้ำใจไมตรี ปรารถนาดีต่อญาติมิตรและประชาชน ได้แจ้งกุศลฉันทะ ที่จะจัดพิมพ์หนังสือ **“หลักแม่บท ของการพัฒนาตน”** เพื่อแจกมอบให้เป็นพรแห่งธรรม แก่ท่านที่เคารพรักนับถือ และบุคคลทั่วไป อาตมาภาพขออนุโมทนาตามฉันทเจตนาด้วยความเต็มใจ

การบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ เป็นการแสดงออกซึ่งความปรารถนาดีหวังให้เกิดประโยชน์สุขแก่เพื่อนร่วมชาติ และสังคม ในระยะยาว พร้อมทั้งเป็นการมอบธรรมอันประเสริฐให้เป็นพรแก่ญาติมิตร และประชาชน ในมงคลสมัยแห่งวาระขึ้นปีใหม่ด้วย

ในศุภมงคลวารขึ้นปีใหม่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย  
และกุศลจรรยาที่ได้บำเพ็ญ จงอภิบาลคณะกรรมการ  
มูลนิธิบรรจงสนิท และสหปฏิบัติฯ พร้อมทั้งครอบครัว  
ญาติมิตร และประชาชนชาวไทยทุกคน ตลอดจนมวล  
มนุษย์ทั่วโลก ขอจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ประสบสิริ  
สวัสดิพิพัฒนามงคล งอกงามในธรรม และบันเทิงใน  
สันติสุข ตลอดกาลทุกเมื่อ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๕

## อนุโมทนา

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่กำลังจะมาถึง อาจารย์ศรีวิการ์ เมฆวัชชัยกุล มีน้ำใจไมตรี ปวารณา ตีต่อญาติมิตรและประชาชน ได้แจ้งกุศลฉันทะ ที่จะจัดพิมพ์หนังสือ **“หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน”** เพื่อแจกมอบให้เป็นพรแห่งธรรม แก่ท่านที่เคารพรัก นับถือ และบุคคลทั่วไป อาตมาขออนุโมทนาตาม ฉันทเจตนาด้วยความเต็มใจ

การบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ เป็นการแสดงออกซึ่ง ความปรารถนาดีหวังให้เกิดประโยชน์สุขแก่เพื่อนร่วมชาติ และสังคม ในระยะยาว พร้อมทั้งเป็นการมอบธรรมอัน ประเสริฐให้เป็นพรแก่ญาติมิตร และประชาชน ในมงคล สมัยแห่งวาระขึ้นปีใหม่ด้วย

ในศุภมงคลวารขึ้นปีใหม่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย  
และกุศลจรรยาที่ได้นำเพ็ญ จงอภิบาลอาจารย์ศรีวิการ์  
เมฆวัชชัยกุล พร้อมทั้งครอบครัว ญาติมิตร และ  
ประชาชนชาวไทยทุกคน ตลอดจนมวลมนุษยย์ทั่วโลก  
ขอจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ประสพสิริสวัสดิพิพัฒนามง  
คล งอกงามในธรรม และบันเทิงในสันติสุข ตลอดกาล  
ทุกเมื่อ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๕

## อนุโมทนา

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่กำลังจะมาถึง  
คุณประยุทธ์ และคุณรัชนี แสงอรุณ มีน้ำใจไมตรี  
ปรารถนาดีต่อญาติมิตรและประชาชน ได้แจ้งกุศล  
ฉันท์ที่จะจัดพิมพ์หนังสือ “**หลักแม่บท ของ การ  
พัฒนาตน**” เพื่อแจกมอบให้เป็นพรแห่งธรรม แก่ท่าน  
ที่เคารพรักนับถือ และบุคคลทั่วไป อาตมาขอ  
อนุโมทนาตามฉันทเจตนาด้วยความเต็มใจ

การบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ เป็นการแสดงออกซึ่ง  
ความปรารถนาดีหวังให้เกิดประโยชน์สุขแก่เพื่อนร่วมชาติ  
และสังคม ในระยะยาว พร้อมทั้งเป็นการมอบธรรมอัน  
ประเสริฐให้เป็นพรแก่ญาติมิตร และประชาชน ในมงคล  
สมัยแห่งวาระขึ้นปีใหม่ด้วย



ในศุภมงคลวารขึ้นปีใหม่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย  
และกุศลจรรยาที่ได้นำเพ็ญ จงอภิบาลคุณประยูรท์ และ  
คุณรัตนา แสงอรุณ พร้อมทั้งครอบครัว ญาติมิตร และ  
ประชาชนชาวไทยทุกคน ตลอดจนมวลมนุษยย์ทั่วโลก  
ขอจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ประสพสิริสวัสดิพิพัฒนามง  
คล งอกงามในธรรม และบันเทิงในสันติสุข ตลอดกาล  
ทุกเมื่อ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๕

## อนุโมทนา

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่กำลังจะมาถึง  
รายการวิทยุ “ชีวิตธรรมดา” โดยคุณชยุต และจิตาพร  
พลัง มีน้ำใจไมตรี บรรณาธิการต่อญาติมิตรและ  
ประชาชน ได้แจ้งกุศลฉันท์ที่จะจัดพิมพ์หนังสือ  
“หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน” เพื่อแจกมอบให้  
เป็นพรแห่งธรรม แก่ท่านที่เคารพรักนับถือ และบุคคล  
ทั่วไป อาตมาภาพขออนุโมทนาตามฉันทเจตนาด้วยความ  
เต็มใจ

การบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ เป็นการแสดงออกซึ่ง  
ความปรารถนาดีหวังให้เกิดประโยชน์สุขแก่เพื่อนร่วมชาติ  
และสังคม ในระยะยาว พร้อมทั้งเป็นการมอบธรรมอัน

ประเสริฐให้เป็นพรแก่ญาติมิตร และประชาชน ในมงคล  
สมัยแห่งวาระขึ้นปีใหม่ด้วย

ในศุภมงคลวารขึ้นปีใหม่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย  
และกุศลจรรยาที่ได้บำเพ็ญ จงอภิบาลท่านผู้ศรัทธา  
พร้อมทั้งครอบครัว ญาติมิตร และประชาชนชาวไทยทุก  
คน ตลอดจนมวลมนุษยทั่วโลก ขอจงเจริญด้วยจตุ  
รพิธพรชัย ประสบสิริสวัสดิพิพัฒนามงคล งอกงามใน  
ธรรม และบันเทิงในสันติสุข ตลอดกาลทุกเมื่อ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๘ ธันวาคม ๒๕๔๕

## อนุโมทนา

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่กำลังจะมาถึง ท่านผู้ศรัทธาและไฟธรรม มีน้ำใจไมตรี ปวารณาต่อ ญาติมิตรและประชาชน ได้แจ้งกุศลนั้นะ ที่จะจัดพิมพ์ หนังสือ “**หลักแม่บท ของ การพัฒนาตน**” เพื่อแจก มอบให้เป็นพรแห่งธรรม แก่ท่านที่เคารพรักนับถือ และบุคคลทั่วไป อาตมาภาพขออนุโมทนาตามฉันทเจตนา ด้วยความเต็มใจ

การบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ เป็นการแสดงออกซึ่ง ความปวารณาดีหวังให้เกิดประโยชน์สุขแก่เพื่อนร่วมชาติ และสังคม ในระยะยาว พร้อมทั้งเป็นการมอบธรรมอัน ประเสริฐให้เป็นพรแก่ญาติมิตร และประชาชน ในมงคล สมัยแห่งวาระขึ้นปีใหม่ด้วย

ในศุภมงคลวารขึ้นปีใหม่นี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย  
และกุศลจรรยาที่ได้นำเพ็ญ จงอภิบาลท่านผู้ศรัทธาและ  
ไฝ่ธรรม พร้อมทั้งครอบครัว ญาติมิตร และประชาชน  
ชาวไทยทุกคน ตลอดจนมวลมนุษยทั่วโลก ขอจงเจริญ  
ด้วยจตุรพิธพรชัย ประสพสิริสวัสดิพิพัฒนามงคล งอก  
งามในธรรม และบันเทิงในสันติสุข ตลอดกาลทุกเมื่อ

**พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)**

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๕

วันเสาร์ที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เห็นหนังสือที่พิมพ์เสร็จ

มีข้อควรแก้ไขปรับใหม่เกี่ยวกับรูปแบบหลายอย่าง

๑. สารบัญ กรอบหน้าผิดขนาด ---- แก้แล้ว

๒. หัวข้อย่อย ตัว Freesia ยาวเกินไป ---- แก้เป็น Eucrosia

๓. ตัว Iris (ส่วนมาก) เปลี่ยนเป็น **Cordia (bold)**

๔. ตัวเอน *Cordia* บางเกินไป เปลี่ยนเป็น ตัวเอน *Iris* ----

๕. ตัวบาลี เปลี่ยนไปใช้ตัว Antique

๖. ปรับแก้คำ-ความบางแห่งด้วย

เสร็จ วันอาทิตย์ที่ ๒๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕