

การพัฒนาตน พัฒนาคณ พัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ

Self Development, Human Development and Work Development

According to the Buddhist Way.

พระเจ้าสุภา ญาณิสสรโร (บุญมาทศ)
Phra Jedsada Nāṇissaro (Boonmatas)
วัดบางปิ้ง, Wat Bang Ping

* Corresponding Author e-mail: jedsada4334@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 25 ธันวาคม 2566

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 10 มกราคม 2567

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 12 กุมภาพันธ์ 2567

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 25 เมษายน 2567

บทคัดย่อ

การพัฒนาตน พัฒนาคณ และการพัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ ซึ่งมีหลักธรรมที่นำมาใช้ ได้แก่ 1) ภาวนา 2) อิทธิบาท 4 และ 3) สังคหัตถ์ 4 ดังนี้ 1) การพัฒนาตน ใช้หลักภาวนา 4 คือการพัฒนาทำให้เจริญทางกาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอก และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ 2) สิลภาวนา การเจริญศีลพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย และ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก พ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาคณ ใช้หลักอิทธิบาท 4 หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ได้แก่ 1) ฉันทะ ความพอใจ คือความต้องการที่จะทำ ไฟใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่งขึ้นไป 2) วิริยะ ความเพียร คือขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดถอย 3) จิตตะ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกไฟไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเลี้ยวลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้ และ 4) วิมังสา ความไตร่ตรอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล ข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงการพัฒนางาน ใช้หลักสังคหัตถ์ 4 หมายถึง ธรรมยึดเหนี่ยวใจ ประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ได้แก่ 1) ทาน คือการให้ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เสียสละ

แบ่งปัน ช่วยเหลือด้วยสิ่งของ ตลอดถึงการให้ความรู้และสั่งสอน 2) ปิยวาจา คือวาจาที่เป็นที่รัก คำสุภาพไพเราะอ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรี ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจ 3) อัตถจริยา คือการประพฤติประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมทางจริยธรรม และ 4) สมานัตตตา คือ การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในคนทั้งหลาย และร่วมสุขทุกข์โดยรวมรับรู้แก้ไข เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมถูกต้องในแต่ละกรณี

คำสำคัญ:- การพัฒนาตน; พัฒนาคณะ; พัฒนางาน

Abstract

Self Development, Human Development and Work Development According to the Buddhist Way There are principles of dharma that have been applied: 1) Bhavana 2) Itdhibath 4 and 3) Sangahavattha 4 as follows: 1) Self-development using the 4 principles of meditation, which is physical development and development. Training the body to know how to deal with things outside. and treat them in a way that is noble to cause harm to be set in discipline not encroach or cause damage coexist well with others Supporting each other 3) mental meditation, mental development, mental development, mental training to be strong, stable, and prosperous with all virtues knowing the world out of suffering Solve problems that arise with intelligence. Human development using the principle of power 4 refers to the virtues that lead to the achievement of the intended results, namely: 1) Satisfaction, satisfaction is the desire to do. Always willing to do that. and desires to make better results; 2) persistence, perseverance, which is diligent in doing things with effort, strength, patience, errands, not giving up; 3) citta, knowing what to do and doing it with thought Concentrate on not letting the distraction float away. dedication, devotion to one's heart, and 4) persistence, contemplation, diligent use of wisdom to contemplate investigate the reason The weakest thing in doing is planning, measuring, and devising ways to improve. The development of work is based on the Sangahavatthu 4 principle, meaning dharma that binds the mind. Unite

the people in unity, which are 1) alms, which means giving, generosity, sacrificing, sharing, helping with things. as well as educating and teaching 2) Piyavaca is the word that is loved Polite words, sweet, harmonious, harmonious, as well as words showing benefits with reasons as motivational evidence. 3) Atthachariya is beneficial behavior. Strive to help the business To serve the public interest as well as to help improve ethics 4) Samānatta is the practice of being consistent. practice consistently among all and share happiness and suffering by sharing awareness Events and environments are correct in each case.

Keywords:– Self Development; Human Development; Work Development

1. บทนำ

ในสังคมปัจจุบันได้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง สืบเนื่องมาจากสภาพของธรรมชาติโดยทั่วไป มนุษย์มีการพัฒนาตนเองมาอย่างเป็นลำดับ ในตอนแรกก็อยู่กันเป็นกลุ่มเฉพาะตน ปกป้องช่วยเหลือแต่พวกตนเป็นหลัก ในขณะที่เดียวกันก็เป็นศัตรูกับกลุ่มอื่นๆ แก่งแย่งชิงดี สู้รบกับกลุ่มอื่นๆ จนภายหลังมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ใช้ปัญญาในการวิวัฒนาการ ที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถรวมกลุ่มให้ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ และสามารถอยู่ร่วมกันได้ มนุษย์นั้นเป็นสังคม หมายถึง การอยู่รวมเป็นกลุ่มๆ ไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว อยู่รวมกันเป็นกลุ่มๆ ที่มีลักษณะต่างๆ แตกต่างกันไป เป็นต้นว่า อยู่เป็นครอบครัว เผ่าพันธุ์ชุมชนสังคม และประเทศชาติ เมื่อมารวมกันเป็นกลุ่มนั้นย่อมมีผู้นำและผู้ตาม ของประชาชนหรือคนในกลุ่ม ยังมีการควบคุมดูแล การจัดระเบียบ และการพัฒนา เพื่อให้เกิดความสงบสุข และมีการพัฒนาขึ้นมาได้อย่างต่อเนื่องเมื่อมีกลุ่มคนเหล่านี้ ก็ย่อมมีในสิ่งที่ดีที่เจริญต่อไป ในทางคำกริยาคำว่า พัฒนา หมายความว่า การทำให้เจริญทำให้เติบโตองงามและมากขึ้น (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542 : 238)

มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุข ในการดำเนินชีวิต ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงจะต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ๆ ที่ทันสมัยต่อยุคในปัจจุบันนี้ เมื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัยมีความเจริญองงาม มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถในการพัฒนา

ประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมกันกันสังคม มีปัญญาและคุณธรรม ควบคุมไปด้วย คำที่ว่า “เมื่อไม่ได้พัฒนาที่จิตใจจะพัฒนาด้านใดๆ ก็ไร้ผล การพัฒนาจึงต้องเริ่มที่ใจคน เพื่อเกิดผลพัฒนาที่ถาวร”

หลักธรรมสำหรับการพัฒนา

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องที่สามารถฝึกฝนการพัฒนาตนเอง คือ สิกขา 3 หรือไตรสิกขา เป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ในการฝึกหัดอบรม กาย วาจาจิตใจ และปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ได้แก่ 1) อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง 2) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง และ 3) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง เรียกว่า ศีล สมาธิ และปัญญา (ที่.ปา. 11/228/231), (อง.ติก.20/521/294), (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2558 : 107)

วิชาจารย์ธมฺมปฺนโน โส เสฏฺฐโฐ เทวมานุเส. ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจริยะ เป็นผู้ประเสริฐสุด ทั้งในหมู่มนุษย์และทวยเทพ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งๆ ที่เป็นมนุษย์คนธรรมดา แต่เมื่อเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกแล้ว ได้อบรมจิตถึงที่แล้ว แม้กระทั่งเทพเทวดาทั้งหลายทั้งมวลก็ยังน้อมนมัสการแด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) คนเรานั้นสามารถฝึกฝนได้ซึ่งสามารถเตือนตนเองได้อยู่เสมอว่าเราสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านของพฤติกรรม มีการฝึกฝนตนเองที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านสมาธิ การควบคุมจิตใจ พัฒนาในด้านคุณสมบัติต่างๆ ของจิต เช่น ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สามารถระลึกได้อยู่เสมอจนสามารถพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพของสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ฝึกในด้านปัญญา เป็นการพัฒนาในการรับรู้ความจริง รู้ในสิ่งที่เป็นจริงมีเหตุมีผล รู้จักในการวินิจฉัย ตลอดจนจนการรู้แจ้งถึงความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง รู้เท่าทันในสิ่งธรรมดาของโลกและชีวิต

การพัฒนาตน

เมื่อมีการศึกษาและทำความเข้าใจของการฝึกฝนแล้ว อีกหลักกรรมหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยทำให้เจริญมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป คือ ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้อุจกติดัดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้อุศลธรรมงอกงาม ให้อุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สิลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้อยู่อยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญ งอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้อุจกติดัดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิต กาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา หมายถึงผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนยอมเป็นพระอรหันต์ (อง. ปญจก. 22/79/121), (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2558) ในด้านการพัฒนาทางด้ายกายนั้น เป็นการพัฒนามีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉพาะทางด้าน อินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้มีเกื้อกูลกันและกัน ด้านสิลภาวนา เป็นการเจริญศีลพัฒนาศีล พัฒนาความสัมพันธ์ และความประพฤติ ให้อยู่ร่วมกัน โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ด้านจิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ให้มีการเสริมสร้างฝึกฝนปัญญาให้มีความรู้ชัดในความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่เป็นไป รู้แจ้งในโลก ใช้ชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา มีชีวิตที่ดีงามโดยปราศจากทุกข์ทั้งปวง

การพัฒนาคน

สังคมปัจจุบันนี้ การอยู่ร่วมกันถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะนำพาให้มีเจริญก้าวหน้า บุคคลในสังคมต้องจะมีร่วมมือ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสามัคคี ประองตอง ช่วยเหลือกันให้มีความสงบสุขในสังคม ในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักธรรมที่จะเป็นแนวในการเสริมสร้างความสามัคคีกันการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม 6 ประการด้วยกัน คือ สาราณียธรรม 6 หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง, ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน, ธรรมที่ทำให้เกิดความสามัคคี, หลักการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ 1) เมตตา กายกรรม ตั้งเมตตากายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าลับหลัง คือช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง 2) เมตตาวจีกรรม ตั้งเมตตาวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าลับหลัง คือช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง 3) เมตตามโนกรรม ตั้งเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน 4) สาธารณโภคิตา ได้สิ่งของใดก็ตามแบ่งปันกันคือเมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งเฉลี่ยแจกจ่าย ให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน 5) สีสสามัญญตา มีศิลปะสุทธิเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือมีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่นรังเกียจของหมู่คณะ และ 6) ทัศนีสสามัญญตา มีทัศนียูติดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือมีความเห็นชอบร่วมกัน ในข้อที่เป็นหลักการสำคัญอันนำไปสู่ความหลุดพ้น ลินทุข หรือขจัดปัญหา (ที.ปา 11/317/277), (อง.ฉก.ก.22/282-3/321-3), (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2558 : 201)

ในความสามัคคีนั้นเป็นบ่อเกิดแห่งความสำเร็จทั้งปวง เป็นสิ่งที่จะสร้างความเจริญก้าวหน้าได้อย่างดี เสริมสร้างความรู้สึกที่ดีให้รู้สึกดีต่อกันและกัน ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระองค์ทรงตรัสให้กับประชาชนชาวไทย ทรงแนะนำดังนี้ ประการแรก คือการที่ทุกคนคิด พูด ทำ ด้วยความเมตตา มุ่งเจริญต่อกัน ประการที่สอง คือการที่แต่ละคนต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกันประสานงาน ประสานประโยชน์กัน ให้งานที่ทำสำเร็จผล

ทั้งแก่ตน แก่ผู้อื่น และกับประเทศชาติ ประการที่สาม คือการที่ทุกคนประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความสุจริตในกฎกติกา และในระเบียบแบบแผน โดยเท่าเทียมเสมอกัน และประการที่สี่ คือการที่ต่างคนต่างพยายามนำความคิด ความเห็นของตนให้ถูกต้อง เทียบตรง และมั่นคงอยู่ในเหตุในผล หากความคิด จิตใจ และประพฤติปฏิบัติที่ลงรอยเดียวกัน. (พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ณ สีหบัญชรพระที่นั่งอนันตสมาคม เนื่องในวโรกาสครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ในวันที่ 9 มีนาคม 2549) ในประการแรกนี้ “คิด พูด ทำด้วยความเมตตา” มาจาก สาราณียธรรม 3 ข้อแรก คือเมตตากรรม ทำด้วยความเมตตา, เมตตาวจีกรรม พูดด้วยความเมตตา และเมตตามโนกรรม คิดด้วยความเมตตา ประการที่สอง “การที่แต่ละคนต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน” มาจากข้อที่ 4 สาธารณโภคี คือการแบ่งปันให้เท่าเทียมกัน ประการที่สาม “การที่ทุกคนประพฤติตนอยู่ในกรอบกติกาโดยเท่าเทียมกัน” มาจากข้อที่ 5 สีสสามัญญาตา การมีศีลเสมอกัน และประการที่สี่ “การที่ต่างคนต่างพยายามปรับความคิดเห็นของตนให้ถูกต้องลงรอยเดียวกัน” มาจากข้อที่ 6 ทิฏฐิสามัญญาตา มีความเห็นที่ลงรอยกัน เป็นต้น หากทุกคนมีการพัฒนาตามหลักธรรม คนในสังคมก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสามัคคีปรองดองช่วยเหลือกันและกัน มีความสงบสุข มีสันติ มีความมั่นคง และความเจริญทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นในสังคมต่อไป

เมื่อคนในสังคมมีการพัฒนา และมีความสามัคคีเกิดขึ้นในสังคมนั้นๆ แล้ว ควรที่จะมีหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐ และบริสุทธิ์ เป็นหลักธรรมของพรหม คือหลักพรหมวิหาร 4 หมายถึงธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่มีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ได้แก่ 1) เมตตา ความรักความปรารถนาดีอยากให้เขามีสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ 2) กรุณา ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ 3) มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตห่อใจสันทัด ด้วยอาการแช่มชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป และ 4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในสายธรรมที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตใจที่เรียบตรงเที่ยงธรรมดุจ

ตราฐ ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย และปฏิบัติตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมอดดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับควมรับผิดชอบของตน (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2558)

ดังคำที่ว่า เมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ให้ความสงบร่มเย็น ตามหลักของพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่ทำให้สังคมนี ์สงบสุขไม่วุ่นวาย มีแต่ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันปรารถนาดีต่อกัน (พระคัมภีร์สาราถิวศ์, 2555) ผู้ที่อยากให้ตัวเองมีความสุข สามารถนำหลักธรรมนี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะทำให้มีความสุขสงบ มีสติ มีจิตใจที่สูง ไม่คิดร้ายแก่ใคร เท่านี้สุขทั้งกายและใจแล้ว

พัฒนางาน

เมื่อมีการพัฒนาตน พัฒนาคนแล้ว สิ่งสำคัญที่จะทำให้สังคมนี ์มีความเจริญก้าวหน้าที่ดีแล้ว การพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง หลักธรรมที่จะนำมาช่วยในการแก้ไขปัญหาและหาทางที่จะทำให้เจริญก้าวหน้า และนำพาไปสู่ความสำเร็จ ธรรมแห่งความสำเร็จคือ อธิธิบาท 4 หมายถึงคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ได้แก่ 1) ฉันทะ ความพอใจ คือความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ ความเพียร คือขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ท้อถอย 3) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใฝ่ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเลื่อยล่อยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำและ4) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือทดลอง คือหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น (ที.ปา11/231/233),(อภิ.วิ.35/505/292), (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2558 : 160) อธิธิบาท 4 จึงเป็นหลักธรรมที่มาปรับใช้ในการทำงานได้อย่างดี ยึดรักในงานที่ทำ ขยันทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีความรับผิดชอบต่องาน ไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน

หลักธรรมอีกหนึ่งข้อ ที่จะช่วยให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ผูกไมตรี ช่วยเหลือซึ่งกันในการพัฒนางานให้มีความประสบความสำเร็จ คือหลักสังคหวัตถุ 4 หมายถึงธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี, หลักการสงเคราะห์ ได้แก่ 1) ทาน คือการให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปันช่วยเหลือด้วยสิ่งของ ตลอดจนการให้ความรู้ และสิ่งสอน 2) ปิยวาจา หรือเปยยวัชชะ คือวาจาที่เป็นที่รัก วาจา ดุคดีมน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรี และความรักใคร่นับถือ ตลอดจนคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี 3) อุตถจริยา คือการประพฤติประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมทางจริยธรรม และ 4) สมานัตตตา คือความมีตนเสมอ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้แก้ไข ตลอดจนวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539), (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2558) ถ้าจริง ๆ แล้วมีการยึดถือ คำที่ว่า “งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข” ต้องทำงานจึงจะมีเงิน และต้องมีเงินถึงจะมีคนทำงาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) ในการทำงานก็เป็นส่วนสำคัญ งานเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตที่จะนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น และยังนำไปสู่สังคมและประเทศชาติ บางคนมองว่า การทำงานก็คือ การพัฒนาตนเอง ให้มีศักยภาพที่ดีขึ้น มีความสามารถมีความเจริญก้าวหน้า ทำให้เราเชี่ยวชาญชำนาญในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ ในด้านทางคุณธรรมก็ยังสามารถฝึกในด้านของสมาธิ สติปัญญา การแก้ไขปัญหา ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่จะพัฒนาฝึกฝนตนเองได้อีกทาง ที่ได้มีการพัฒนางานที่นั่นก็จะมีมีความเจริญก้าวหน้าให้เท่าทันต่อสังคม และประเทศชาติได้อย่างต่อเนื่อง ดังคำที่ว่า “ชีวิตสมบูรณ์ ความสุขก็สมบูรณ์ สังคมก็สุขสมบูรณ์ เพราะจิตเป็นอิสระด้วยปัญญา ที่ถึงการพัฒนาอย่างสมบูรณ์” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันนี้ ถ้าคนเรานำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีการเรียนรู้ฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี ซึ่งทำให้มีชีวิตที่ดี มีสติ เพราะสติ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งปัญญาที่มีความสุขที่แท้จริง ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมดาที่เป็นเหตุ

ปัจจัยในกฎของธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง สามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี พัฒนาตนเอง ให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต ทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่างๆ จนส่งผลให้มีความประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เมื่อเรามีความตั้งใจในงานที่ได้รับ มีความพยายามในสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญญาเมื่อเกิดปัญหา สามารถไตร่ตรอง ตรวจสอบเหตุผลที่เป็นจริงได้ มีการพัฒนาหน้าที่การงานของตนเองไปในทางที่ดีที่เจริญ จากนั้นก็ร่วมมือพัฒนาสังคมต่อมีการพัฒนาให้เจริญออกงาม เมื่อสังคมมีการพัฒนา ที่มีการเน้นทางด้านการศึกษา พัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม และยังเสริมไปสู่จุดมุ่งหมายสร้างในสิ่งที่ต้องการ วางแผนและแนวทางในการปฏิบัติ นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามายึดในการดำรงชีวิต ยึดหลักปฏิบัติที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการดำเนินชีวิตไปสู่การดำเนินชีวิตที่เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดต่อไป

สรุปผล

การพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ การพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน นั้น ได้มีหลักธรรมโดยมากกำหนดเป็นแนวทางได้ดังนี้

การพัฒนาตนเองด้วยหลักธรรม คือ ภาวนา 4 ซึ่งหมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมออกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีสภาวนา การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทนมัสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

การพัฒนาคนแล้วใส่สิ่งสำคัญที่จะทำให้สังคมมีความเจริญก้าวหน้าที่ดีแล้ว การพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง หลักธรรมที่จะนำมาช่วยในการแก้ไข ปัญหาและหาทางที่จะทำให้เจริญก้าวหน้า และนำไปสู่ความสำเร็จ ธรรมแห่งความสำเร็จ คือ อิทธิบาท 4 หมายถึงคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่ มุ่งหมาย ได้แก่ 1) ฉันทะ ความพอใจ คือความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ ความเพียร คือขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง 3) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือตั้งจิตรับรู้ในสิ่ง ที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใฝ่ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเลื่อยลয়ไป อุทิศตัวอุทิศใจ ให้แก่สิ่งที่ทำและ 4) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือทลลง คือหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คิดค้น วิธีแก้ไขปรับปรุง

การพัฒนาคนให้มีความประสบความสำเร็จ คือหลักสังคหวัตถุ 4 หมายถึงธรรม เครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี, หลักการสงเคราะห์ ได้แก่ 1) ทาน คือการให้อื้อเพื่อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือด้วยสิ่งของ ตลอดจนการให้ความรู้และสั่งสอน 2) ปิยวาจา หรือเปยยวัชชะ คือวาจาที่เป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจา ชาบซึ่งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรี และความรักใคร่นับ ถือ ตลอดจนคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี 3) อัถถ จริยา คือการประพฤติประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอด ถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมทางจริยธรรม และ 4) สมานัตตตา คือความมีตนเสมอทำตนเสมอ ตันเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้แก้ไข ตลอดจน ถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละ กรณี่

เอกสารอ้างอิง

- พระคัมภีร์สาราถิวงศ. (2555). **พรหมวิหาร**. กรุงเทพฯ : หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). **ชีวิตที่สมบูรณ์**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). **ชีวิตที่ดีงาม**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : สำนักพลีธัมม์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.