

การพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา Self-Development according to Buddhist Principles

รมิดา สวนมะไฟ

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ramida Suanmafai

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Roi Et Buddhist College

วันที่รับบทความ: 15 มิถุนายน 2569; วันที่แก้ไขบทความ 6 กรกฎาคม 2569; วันที่ตอบรับบทความ: 31 สิงหาคม 2569

Received: June 15, 2026; Revised: July 6, 2026; Accepted: August 31, 2026.

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา โดยชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์แบบต้องอาศัยกรอบแนวคิด “ไตรสิกขา” อันประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นระบบการฝึกฝนที่บูรณาการทั้งพฤติกรรมภายนอก จิตใจ และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างเป็นลำดับขั้น ควบคู่กับหลัก “ภาวนา 4” ที่ครอบคลุมการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญาในทุกมิติของชีวิต บทความนี้ยังได้อธิบายความหมายของการพัฒนาตนในเชิงพุทธปรัชญาว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความเป็นปุถุชนที่ถูกครอบงำด้วยอวิชชาและกิเลส ไปสู่การเป็นผู้มีอำนาจเหนือจิตตนและรู้เท่าทันเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง อันนำไปสู่การพึ่งพาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่ไม่มีวันสิ้นสุด ซึ่งช่วยให้มนุษย์บรรลุถึงความสงบสุขทางจิตวิญญาณควบคู่กับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลกได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

คำสำคัญ: การพัฒนาตน, ไตรสิกขา, ภาวนา 4, พระพุทธศาสนา

Abstract

This article aims to present the concept of self-development according to Buddhist principles, showing that holistic human development requires the framework of the "Threefold Training" (Trisikkhā) — morality (sīla), concentration (samādhi), and wisdom (paññā) — as an integrated, sequential system that cultivates external behavior, the mind, and the intellect together. This is complemented by the principle of the "Four Developments" (Bhāvanā 4), which encompasses physical, moral, mental, and intellectual development across every dimension of life. The article further explains that self-development in Buddhist philosophy is a process of transformation from an ordinary being dominated by ignorance and defilements into one who has mastery over one's own mind and clear insight into the law of cause and effect, leading to self-reliance and lifelong learning. The findings indicate that Buddhist self-development is an unending process that enables human beings to attain inner spiritual peace alongside balanced and sustainable success in worldly life.

Keywords: Self-development, Threefold Training (Trisikkhā), Four Developments (Bhāvanā 4), Buddhism

1. บทนำ

กระบวนการพัฒนาตนเองตามพุทธปรัชญามีพื้นฐานจากการตระหนักถึงศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้สู่ระดับสูงสุด โดยมี “ไตรสิกขา” เป็นกรอบแนวคิดหลัก อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญาซึ่งทำหน้าที่เป็นโครงสร้างเชิงระบบในการขัดเกลาพฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญาอย่างบูรณาการในระดับเบื้องต้น การพัฒนา “ศีล” มุ่งเน้นการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความเรียบร้อยและปราศจากการเบียดเบียน เพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต เมื่อสภาวะทางกายและวาจาบรรลุความสงบระงับ จึงเข้าสู่กระบวนการพัฒนา “สมาธิ” เพื่อฝึกฝนจิตให้มีความตั้งมั่น จดจ่อ และมีคุณภาพ อันเป็นการลดทอนความฟุ้งซ่านและสภาวะความตึงเครียดในวิถีชีวิตประจำวัน จิตที่ได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบย่อมเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนา “ปัญญา” ซึ่งหมายถึงการรู้แจ้งตามสภาวะการณที่เป็นจริง และการทำความเข้าใจในหลักเหตุและผลของสรรพสิ่งส่งผลให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยสติและวิจารณ์ญาณ

นอกจากนี้ กระบวนการพัฒนาตนเองยังอาศัยหลัก “ภาวนา 4” เป็นกรอบการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมในทุกมิติ ประกอบด้วย กายภาวนา คือการปฏิสัมพันธ์กับโลกทางกายภาพอย่างมีปัญญาและเหมาะสม จิตภาวนา คือการบ่มเพาะคุณธรรมและความเข้มแข็งทางจิตใจ ปัญญาภาวนา คือการคิดวิเคราะห์อย่างมีระบบ และศีลภาวนา คือการประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยที่งดงาม การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้ากับวิถีชีวิตร่วมสมัยไม่เพียงแต่ส่งเสริมความสำเร็จในทางโลก ทั้งในด้านอาชีพการงานและความสัมพันธ์ แต่ยังนำไปสู่ความสุขทางจิตวิญญาณอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2549) ที่ระบุว่า การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสนานั้นเป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์แบบ เพราะครอบคลุมทั้งพฤติกรรมภายนอกและคุณลักษณะภายใน จิตใจที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วย่อมส่งผลให้เกิดปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับวิกฤตการณ์และความเปลี่ยนแปลงของโลกสมัยใหม่ได้อย่างมั่นคง การพัฒนาตามลำดับขั้นของไตรสิกขามีใช้เพียงการทำตามรูปแบบประเพณี แต่เป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยาและสังคมวิทยาที่สร้างความสมดุลระหว่างการมีชีวิตที่ดีกับการมีจิตใจที่สูงส่งไปพร้อมกัน ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างสรรค์สังคมแห่งการเรียนรู้และการแบ่งปันอย่างแท้จริง

2. ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนาตนตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา คือกระบวนการขัดเกลาและเปลี่ยนแปลงสภาวะของบุคคลจากระดับปุถุชนไปสู่สภาวะที่มีคุณภาพชีวิตอันประเสริฐยิ่งขึ้น โดยมีอัตลักษณ์สำคัญคือการปรับเปลี่ยนสถานะจากการเป็นผู้ถูกครอบงำด้วยสัญชาตญาณ อกุศลจิต และอวิชชา ไปสู่การเป็นผู้มีอำนาจเหนือจิตตนหรือผู้ที่รู้เท่าทันในกระแสแห่งเหตุปัจจัย ดังนั้น นิยามของการพัฒนาตนที่แท้จริงจึงครอบคลุมทั้งการปรับปรุงพฤติกรรมทางกายภาพให้มีความสุจริตเรียบร้อย (Physical Development) การยกระดับสมรรถนะทางจิตใจให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง (Emotional Development) และการเสริมสร้างทางปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในสัจธรรม (Intellectual and Spiritual Development)

การตีความความหมายของการพัฒนาตนในมุมมองนี้ จึงไม่ใช่เพียงการเพิ่มพูนทักษะทางเทคนิคหรือความรู้ทางวิชาการเพื่อหวังผลตอบแทนทางวัตถุเท่านั้น แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านกระบวนทัศน์ (Paradigm Shift) ภายในตัวบุคคล โดยเน้นการทำลายกรอบจำกัดของอัตตา เพื่อให้เกิดความพร้อมในการเสียสละและ

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้ให้ทัศนะที่สอดคล้องกันว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และความประเสริฐของมนุษย์อยู่ที่การฝึกฝนตนเอง หากปราศจากการฝึกฝนหรือการพัฒนาแล้ว มนุษย์ย่อมสูญเสียโอกาสในการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริง ซึ่งการฝึกฝนนี้เองที่เป็นความหมายโดยตรงของคำว่า “สิกขา” หรือการศึกษาในทางพุทธธรรม ที่เปรียบเสมือนเครื่องมือในการขัดเกลาเจียรไนชีวิตให้มีความงดงามและทรงคุณค่า

นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนยังเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับหลักการพึ่งพาตนเอง “อตฺตา หิ อตฺตโน นาถ” (Attā hi attano nātho) ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการเติบโตอย่างยั่งยืน การพัฒนาตามนัยนี้มุ่งเน้นให้บุคคลมีความสามารถในการกำกับดูแลตนเอง (Self-Regulation) โดยไม่ต้องอาศัยการบังคับควบคุมจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากแรงขับเคลื่อนภายในที่ต้องการก้าวไปสู่ความสมบูรณ์พร้อมทางศีลธรรมและปัญญา งานวิจัยของ พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์ (2553) ยังระบุเพิ่มเติมว่า การพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาจัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ที่เริ่มต้นจากการปรับปรุงสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายที่สุดคือพฤติกรรม แล้วจึงหยั่งรากลึกลงสู่มิติของจิตใจ จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างทางความคิดอันเป็นที่มาของการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสัมปชัญญะ

ดังนั้น สรุปได้ว่าความหมายของการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา จึงเป็นกระบวนการเชิงพลวัตที่ไม่มีวันสิ้นสุด ครอบคลุมทั้งการฝึกฝนตนเองและสิ่งเร้าที่เข้ามาทดสอบจิตใจ เป็นการยกระดับจาก “คน” ที่มีความหมายเพียงร่างกายที่มีชีวิต ไปสู่ความเป็น “มนุษย์” ที่หมายถึงผู้มีจิตใจสูงและได้รับการฝึกฝนมาดีแล้ว ซึ่งความหมายนี้ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ประการหลัก คือ (1) การละเว้นจากอกุศลธรรม (2) การบำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม และ (3) การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส อันเป็นหลักการสากลที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับมนุษยชาติในทุกยุคสมัย เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริงในมิติของการดำรงชีวิต

การพัฒนาตนหมายถึงการไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ หรือการปล่อยให้กาลเวลาล่วงเลยไปโดยปราศจากอรรถประโยชน์ หากแต่เป็นการหมั่นพิจารณาสำรวจข้อบกพร่องของตนเพื่อดำเนินการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งเสริมสร้างจุดแข็งให้ทวียิ่งขึ้น การพัฒนาในลักษณะนี้มีไว้วัตถุประสงค์เพียงเพื่อการแข่งขันหรือการเอาชนะผู้อื่นในโลกเท่านั้น แต่เป็นการเอาชนะ “อาสวกิเลส” ภายในจิตใจตนเอง ซึ่งถือเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง เมื่อมนุษย์ตระหนักถึงความหมายของการพัฒนาตนในลักษณะดังกล่าว การดำเนินกิจกรรมในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติงาน การอยู่ร่วมกับครอบครัว หรือการปฏิบัติธรรม จะหลอมรวมเป็นเอกภาพเดียวกัน คือการมุ่งมั่นเพื่อขัดเกลาตนเองให้มีความละเอียดอ่อนและประณีตยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การพัฒนาตนยังครอบคลุมถึงการสร้าง “อิสรภาพ” ที่แท้จริงให้แก่ชีวิต ซึ่งมีใช้เสรีภาพในการกระทำตามตณฺหาอย่างไร้ขอบเขต หากแต่คือสภาวะที่จิตไม่อยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของโลภะ โทสะ และโมหะ อันส่งผลให้มนุษย์สามารถพิจารณาตัดสินใจและเลือกวิถีแห่งการดำเนินชีวิตด้วยสัมมาปัญญา การพัฒนาตนจึงเป็นทั้งกระบวนการและเป้าหมายในตนเอง เพื่อสร้างรากฐานอันมั่นคงในการเผชิญกับสภาวะการณ์ที่ผันผวนของโลกได้อย่างสง่างามและบรรลุถึงความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องพึ่งพิงปัจจัยภายนอกอันเป็นอนิจจัง ดังนั้น นิยามของการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสตร์จึงเป็นการเข้าถึงศักยภาพสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

3. ความหมายของไตรสิกขา

ไตรสิกขา ถือเป็นระบบการศึกษาหรือหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่บูรณาการองค์ประกอบทุกมิติของมนุษย์เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ โดยคำว่า “สิกขา” มิได้จำกัดวงอยู่เพียงการท่องจำทฤษฎีในตำรา แต่หมายถึงการฝึกหัด ตัดนิสัย และการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ จนกลายเป็นวิถีชีวิต กระบวนการนี้เริ่มต้นจาก

1. สีสสิกขา หรือการฝึกฝนในด้านศีล ซึ่งเป็นการวางรากฐานทางพฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก มุ่งเน้นการควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความเรียบร้อย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การพัฒนาในระดับนี้ช่วยให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข และเป็นบาทฐานสำคัญที่ทำให้จิตใจมีความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่การพัฒนาในระดับที่สูงยิ่งขึ้น

2. จิตตสิกขา หรือการพัฒนาจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งเป็นการฝึกฝนให้จิตมีคุณภาพ (Quality) มีสมรรถภาพ (Efficiency) และมีสุขภาพ (Health) ที่ดี จิตที่ได้รับการฝึกดีแล้วจะมีลักษณะตั้งมั่น จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ และมีพลังในการต้านทานต่อสิ่งเร้าหรือกิเลสที่เข้ามาขัดขวางการทำความดี ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) (2560) ได้ชี้ให้เห็นว่าสมาธิมิใช่เพียงการนั่งหลับตาเพื่อหาความสงบส่วนตัว แต่คือการสร้างฐานกำลังให้จิตใจมีความเข้มแข็งและนิ่งพอที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การพัฒนาจิตใจในขั้นนี้จึงช่วยลดทอนความหวั่นไหวจากอารมณ์ฝ่ายต่ำ และสร้างสภาวะที่เหมาะสมต่อการใช้ปัญญาพิจารณาแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์

3. ปัญญาสิกขา หรือการพัฒนาปัญญา ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนตามนัยแห่งพุทธศาสตร์ ปัญญาในที่นี้หมายถึงความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมและกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ทำให้มนุษย์สามารถจำแนกแยกแยะระหว่างสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ตลอดจนเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยของสรรพสิ่ง การพัฒนาปัญญาช่วยลดถอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (อัตตา) และทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้เท่าทัน ไม่ตกเป็นทาสของตัณหาหรือความหลงผิด

การประสานสอดคล้องของศีล สมาธิ และปัญญา จึงเป็นกระบวนการวงจรที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันอย่างแยกขาดไม่ได้ โดยศีลสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสมาธิ สมาธิสร้างกำลังให้แก่ปัญญา และปัญญาก็กลับมาเป็นตัวกำกับให้ศีลและสมาธิดำเนินไปอย่างถูกต้องและตรงทางยิ่งขึ้น

การนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการนิยามความหมายของการพัฒนาตน จึงทำให้เห็นภาพรวมของการสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ทั้งในแง่ของพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อสังคม จิตใจที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมและความมั่นคง และปัญญาที่เฉลียวฉลาดรอบรู้เท่าทันโลก การพัฒนาตามแนวทางนี้จึงเป็นการยกระดับชีวิตจากการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางชีวภาพ ไปสู่การมีวิถีชีวิตที่มีความหมายและทรงคุณค่าอย่างสูงสุด เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอกที่ส่งผลกระทบเชิงบวกต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้างอย่างยั่งยืน โดยมีหลักไตรสิกขาเป็นเข็มทิศและเครื่องมือสำคัญที่คอยประทับประคองให้บุคคลก้าวเดินไปบนเส้นทางแห่งความตื่นรู้และเบิกบานได้อย่างแท้จริง

4. การพัฒนาตนตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาช่วยให้มนุษย์ก้าวข้ามขีดจำกัดของสัญชาตญาณเดิมที่มักมุ่งเน้นการสะสมและการเห็นแก่ตัว ไปสู่การเป็นผู้ให้ และ ผู้ตื่น การหมั่นฝึกฝนตนเองเช่นนี้เปรียบเสมือนการเจียรไนเพชรที่เริ่มจากการขัดสิ่งแปลกปลอมภายนอก (ศีล) การขัดเงาให้เกิดความใสกระจ่าง (สมาธิ) จนกระทั่ง

ประกายแห่งแสงสว่างสามารถส่องผ่านออกมาได้อย่างงดงาม (ปัญญา) กระบวนการนี้ไม่มีวันสิ้นสุดตราบเท่าที่ชีวิตยังคงดำเนินอยู่ เพราะการพัฒนาตนคือการเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพที่สุดในทุกขณะจิต เพื่อให้ทุกอย่างก้าวของชีวิตเป็นการเดินไปสู่ความสว่างไสวและความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ตามปณิธานสูงสุดแห่งพุทธศาสตร์ที่ปรารถนาให้มนุษย์ทุกคนเข้าถึงสันติสุขภายในอันเป็นบรมธรรม

การสะสมความรู้หรือการฝึกทักษะเฉพาะด้านเหมือนในเชิงวิชาการทั่วไป แต่เป็นการปฏิรูปโครงสร้างทางจิตใจและพฤติกรรมอย่างถอนรากถอนโคน เพื่อให้มนุษย์ก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเองไปสู่สภาวะที่เรียกว่า “ปัญญาชนที่แท้จริง” ซึ่งหมายถึงผู้ที่รู้จักตนเองและโลกอย่างแจ่มแจ้ง ในกระบวนการนี้ การพิจารณาโดยแยกกาย หรือ “โยนิโสมนสิการ” (Yonisomanasikāra) ถือเป็นกุญแจสำคัญ เพราะปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาตน จะช่วยให้เราเห็นความเชื่อมโยงระหว่าง เหตุ และ ผล ในทุกการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นความคิดที่ผุดขึ้นในใจหรือ คำพูดที่เปล่งออกมา ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและสรรพสิ่งรอบข้างอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การพัฒนาตนในมิตินี้ยังครอบคลุมถึงการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่แข็งแกร่ง ในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและความสับสนวุ่นวาย มนุษย์มักถูกดึงให้หลงไปกับกระแสของโลกธรรม ทั้งความยินดีใน ลาภ ยศ สรรเสริญ และความทุกข์ระทมเมื่อสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป แต่หากบุคคลมีไตรสิกขาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ศีลจะเป็นเกราะป้องกันการกระทำที่ผิดพลาด สมาธิจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ใจไม่แกว่งไกว และ ปัญญาจะเป็นประทีปส่องสว่างให้เห็นว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงสภาวะชั่วคราว เมื่อเห็นเช่นนี้ จิตย่อมเกิด ความวางเฉยที่ประกอบด้วยเมตตา (Upekkha) คือการยอมรับความจริงด้วยใจที่สงบเย็น แต่ยังคง กระตือรือร้นที่จะทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด

ในบทสรุปของการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนา ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ได้วัดกันที่ตำแหน่งแห่งที่ใน สังคม หรือทรัพย์สินเงินทองที่ครอบครอง แต่วัดกันที่ความเบาบางของอัตตาตัวตน ยิ่งพัฒนาตนไปได้ไกล เพียงใด ความยึดมั่นใน ตัวกู ของกู ย่อมลดน้อยลงไปเท่านั้น และความทุกข์ที่ได้รับจะขยายตัวจากการสุขเพียง ลำพัง ไปสู่การเป็นความสุขที่เกื้อกูลต่อผู้อื่น การพัฒนาตนจึงเป็นการเดินทางที่เปลี่ยนจากความเห็นแก่ตัวไปสู่ ความเสียสละ เปลี่ยนจากความมืดบอดไปสู่ความตื่นรู้ และท้ายที่สุดคือการเข้าถึงสันติภาพภายในที่ไม่มีสิ่งใด ในโลกมาสัมผัสคลอนได้ เป็นการบรรลุถึงเสรีภาพทางจิตวิญญาณที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์อย่าง สมบูรณ์แบบ

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร* (พิมพ์พิเศษ 5 ธันวาคม 2549). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์. (2553). *การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2560). *สมาธิแบบพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด.