

พุทธธรรมกับการพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21

Buddha Dhamma and Self-Development in the 21st Century

สมคิด พุ่มทุเรียน¹ พระครูนิวริฐศีลขันธ² และอนงค์นาฏ แก้วไพฑูรย์³

Somkid Pumturain Phrakrunivitsinlkan and Anongnat Kaewpaitoon

Received: August 19, 2025

Revised: April 09, 2026

Accepted: April 25, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21 ผลการศึกษา พบว่า มนุษย์ทุกคนสามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้ โดยการฝึกฝนและพัฒนาตนจากปฏิกุศลธรรมตาให้เป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพ มีคุณภาพ และเปี่ยมด้วยคุณธรรม สามารถเป็นทั้งคนเก่งและคนดีควบคู่กัน การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรมเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น จนกระทั่งสามารถลดละกิเลสและเข้าถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด การพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาจะต้องพัฒนาอย่างสมดุลทั้งด้านภายในและภายนอก โดยอาศัยหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา การพัฒนากายและพฤติกรรมภายนอกให้มีความเหมาะสม มีบุคลิกภาพมั่นคง เข้มแข็ง และมีระเบียบวินัย 2) ศีลภาวนา การพัฒนาความประพฤติทางกายและวาจาให้เป็นไปอย่างถูกต้อง มีความสุจริตและน่าเชื่อถือ 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคงในความดี มีความสงบ สดชื่น และเบิกบาน 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญาให้สามารถพิจารณาและแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ทั้งนี้ การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรมมุ่งสู่เป้าหมายของชีวิต 3 ประการ ได้แก่ 1) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบันที่สามารถเห็นได้ชัดในชีวิต เช่น ความมั่นคงในชีวิตและการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม 2) สัมปรายิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในอนาคต ซึ่งเกิดจากการดำรงตนด้วยความประพฤติที่ดีงาม ความภาคภูมิใจในชีวิต และความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน 3) ปรมัตถประโยชน์

¹⁻³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, somkidpumturian@gmail.com, Tel. 08-18873652

คือ ประโยชน์สูงสุดของชีวิต ได้แก่ การเข้าถึงสัจธรรมของสภาวะตามความเป็นจริง การหลุดพ้นจากกิเลส และการมีจิตใจเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง ดังนั้น หลักพุทธธรรมจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาตนเองและการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมยุคศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ: พุทธธรรม, การพัฒนาตนเอง, ศตวรรษที่ 21

Abstract

This academic article aimed to explain Buddha Dhamma and self-development in the 21st century. The study found that all individuals can apply Buddhist teachings to facilitate personal development by practicing and developing oneself from an ordinary person into a high-potential, quality individual filled with virtue - capable of being both skilled and good at the same time. Self-development according to Buddha Dhamma was a continuous, step-by-step process that ultimately led to the reduction of defilements and the attainment of liberation. Complete self-development according to Buddha Dhamma required balanced development both internally and externally, relying on Bhavana 4, namely 1) Kayabhavana was to develop the physical body and external behavior to be appropriate, with a stable, strong personality and discipline; 2) Silabhavana was to develop correct conduct in body and speech, being honest and trustworthy; 3) Cittabhavana was to develop a mind steadfast in goodness, peaceful, refreshed, and joyful; and 4) Panyabhavana was to develop wisdom to consider and discern things according to reality. Knowing what was beneficial and what was not was crucial. Buddhist self-development aimed at three life goals, namely 1) Dhitthadhammikatta referred to benefits that were clearly visible in the present life, such as life stability and living a suitable life; 2) Samparayikatta referred to future benefits arising from maintaining good conduct, taking pride in one's life, and achieving progress in one's career; ; and 3) Paramattha referred to the highest ideals of life, which included accessing the truth of reality, liberation from desires, and achieving mental freedom from all bondage. Therefore,

Buddhist principles provided a crucial guideline for developing human potential to achieve completeness in physical, mental, and intellectual aspects. These principles can be applied for self-development and living a meaningful life in 21st-century society.

Keywords: Buddha Dhamma, Self-Development, 21st Century

บทนำ

พระพุทธศาสนาเริ่มเข้ามาเผยแพร่สู่ประเทศไทยหลังการสังคายนาครั้งที่ 3 ณ เมืองปาฏลีบุตร พระเจ้าอโศกมหาราชทรงอุปถัมภ์ พระองค์ทรงส่งสมณทูตแบ่งเป็น 9 สายไปเผยแพร่พระพุทธศาสนาในดินแดนต่าง ๆ รวมทั้งสุวรรณภูมิคือประเทศไทยในปัจจุบัน ทำให้พระพุทธศาสนาดำรงตั้งมั่นเจริญรุ่งเรืองถึงปัจจุบัน (Department of Religions, 2018) เป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่ของประเทศให้ความเคารพนับถือศรัทธาผ่านพระรัตนตรัยทั้งสามประการกล่าวคือ พุทธรัตนะ (รัตนหรือรัตน แปลว่า แก้ว) ปัจจุบัน คือ พระพุทธรูปปางต่าง ๆ ธรรมรัตนคือหลักธรรมคำสอน และสังฆรัตนคือพระสงฆ์เป็นศาสนทายาททำหน้าที่สืบต่ออายุพระพุทธศาสนาด้วยการศึกษาธรรมปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ธรรม นอกจากนี้พระพุทธศาสนาเป็นที่มาของอารยธรรมมากมาย เช่น ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณี ทศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ วิถีชีวิตของคนไทยผูกโยงไว้กับพระพุทธศาสนาตั้งแต่เกิดกระทั่งวาระวาระสุดท้ายของชีวิตตั้งแต่อดีตเป็นต้นมาจวบจนปัจจุบัน

หลักธรรมคำสอนทั้งหมดถ้าได้ศึกษาเราจะพบว่ามุ่งเน้นสอนให้มนุษย์ทุกคนละเว้นความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และต้องพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาจนถึงการบรรลุอมตะธรรมคือหลุดพ้นจากอภิสวะกิเลสทั้งมวลเข้าถึงพระนิพพาน พระพุทธศาสนาเห็นว่าการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องนั้นต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเองเป็นประการแรกให้รู้จักตนเอง (Know Thyself) รู้เท่าทันตนเองและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้จะทำให้เราเข้าใจคนอื่นดีเช่นเดียวกันสามารถอยู่ร่วมกับชุมชน สังคม ประเทศชาติได้อย่างปกติสุขและต่อชาวโลกมีวิถีชีวิตที่กลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือต้องพัฒนาทั้งภายในและภายนอก(กายกับใจ) ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มีมากมาย การพัฒนาตนเองในบริบทของการบริหารก็คือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั่นเอง ในมุมมองพระพุทธศาสนาการพัฒนาจำเป็นอย่างยิ่งต้องพัฒนาตนเองก่อนเป็นลำดับแรกสำคัญต้องพัฒนาทั้งภายในและภายนอก (กายกับใจ) เพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามทัศนะพุทธศาสนา

เนื้อเรื่อง

ทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลางจักรวาลในการบริหารจัดการทุกมิติ องค์กรต่าง ๆ จำเป็นต้องพึ่งพาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพเพราะนั่นหมายถึงความสำเร็จของงานตามเป้าหมายที่วางไว้ โลกในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญกับการพัฒนา 3 อย่างคือ 1) การพัฒนาคน (People Development) 2) การพัฒนางาน (Work Development) และ 3) การพัฒนาชีวิต (Life Development) โดยเริ่มที่คนหมายถึงตนเองกล่าวคือเมื่อคนได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีทักษะ ทำให้งานมีคุณภาพ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลก็เกิดขึ้นทำให้ได้รับค่าตอบแทน เงินเดือนหรือเลื่อนยศตำแหน่งสูงขึ้น มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่สุขสบายในสังคม นอกจากนี้การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพ มีวิสัยทัศน์และมีบุคลิกภาพเอื้อต่อการทำงานในองค์กรรองรับเทคโนโลยียุคดิจิทัลและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงแบบพลวัต (Dynamic) เพราะบางครั้งการเปลี่ยนแปลงเกิดอาจขึ้นตามช่วงเวลาและจากปัจจัยอื่น ๆ จึงต้องปรับตัวอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ความทันสมัยด้านเทคโนโลยี การรับส่งและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่มีทั้งภาพเสียง สมบูรณ์ระหว่างกันสะดวกรวดเร็วประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย เชื่อมโยงเครือข่ายผ่านแพลตฟอร์มต่างๆระหว่างกันทุกระดับทั่วทุกมุมโลก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวเป็นเหตุผลสำคัญทำให้ทุกคนตระหนักถึงการพัฒนาตนเองเพื่อรองรับและแก้ปัญหาที่มาพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างสมดุล

ดังนั้น การพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21 ไม่ใช่เพื่อให้เกิดองค์ความรู้จากศาสตร์นั้น ๆ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากแต่ต้องเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกและต้องพัฒนาทักษะที่เอื้อต่อการทำงาน มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนรองรับความรู้ใหม่ๆ ในอนาคต การทำงานเป็นทีม บุคคลที่จะพัฒนาตนเองต้องมีความสนใจและรักความก้าวหน้าตระหนักและให้ความสำคัญในการพัฒนาความคิดของตนเองบนพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงของโลกในอนาคต (Global Mindset) (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2557) ทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญต่อการปฏิบัติงานตั้งแต่ระดับองค์กรถึงระดับประเทศ ดังความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกใบนี้แม้ต่างกันโดยเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ วรรณะล้วนปรารถนาความประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยกันทั้งนั้นหรืออย่างน้อยทุกคนต้องการมีอาชีพการงานที่มั่นคงได้รับการยอมรับในสังคม โลกในศตวรรษที่ 21 หลายฝ่ายยอมรับกันว่าเป็นโลกแห่งเทคโนโลยีมีนวัตกรรมใหม่ ๆ ถูกนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความได้เปรียบเหนือคู่แข่งทางเศรษฐกิจและการดำเนินระบบเครือข่ายทำหน้าที่แทนมนุษย์เกือบทุกด้านกล่าวคือตั้งแต่การออกแบบคัดเลือกวัตถุดิบกระบวนการผลิตควบคุมคุณภาพไปจนถึงการขนส่งที่มีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ดีการพัฒนาตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการรองรับและปรับตนเองให้สอดคล้องตอบสนองในความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีเพื่อสร้างรายได้เปรียบเชิงธุรกิจทั้งระดับจุลภาค (Micro Perspective) และระดับมหภาค (Macro Perspective) ทฤษฎาการมนุษย์ในองค์กรภาครัฐที่ต้องอาศัยบุคลากรที่มีคุณภาพในการขับเคลื่อนหรือแรงขับ (Drive) การปฏิบัติงานไปสู่เป้าหมายขององค์กรนั้น ๆ ทั้งยังจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติโดยรวม

การพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาคน การพัฒนางาน และการพัฒนาทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี สร้างปฏิสัมพันธ์ที่สมดุลกับสภาพสิ่งแวดล้อมเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติงานขององค์กรในโลกยุคดิจิทัลและเป็นการเพิ่มมูลค่าในทางเศรษฐกิจ สังคม ประเทศชาติเจริญมั่นคง ความหมายของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองภาษาอังกฤษใช้คำว่า Self – Development หมายถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเราให้ดีขึ้นเจริญขึ้นเหมาะสมกว่าเดิมหรืออาจก้าวหน้าถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่พอใจ (ปกรณ ปรียากร, 2538) และมีการใช้กันทั่วไป เช่น การพัฒนาสังคม การพัฒนาประเทศและการพัฒนาอุตสาหกรรมเป็นต้นเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายและความคาดหวังของเรา นอกจากนี้ยังมีคำที่มีความหมายคล้ายกันและใช้แทนกันได้เช่น การปรับปรุงตน (Self-Improvement) การบริหารตน(Self-Management) การปรับตน (Self-Modification) และการควบคุมตนเอง(Self-Control) เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง การพัฒนาตนเองแยกออกเป็น 2 คำได้แก่ การพัฒนา ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Development หมายถึงการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นกว่าเดิมจากไม่มีให้มีขึ้น เจริญขึ้น และคำว่า ตน ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Self หมายถึง ตนเอง ดังนั้นเมื่อสมาสกันแล้ว การพัฒนาตนเองจึงหมายถึงการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมจากไม่มีให้มีขึ้น เหมาะสมกว่าเดิมและเจริญขึ้น มีนักวิชาการที่ให้ความหมายการพัฒนาตนเอง ดังนี้

การพัฒนาตนเองประกอบด้วย 2 คำ คือ การพัฒนา กับตนเอง การพัฒนา (Development) หมายถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ดีขึ้น เจริญขึ้น ตนเอง (Self) หมายถึงตัวบุคคล ดังนั้น การพัฒนาตนเองตามรูปศัพท์จึงหมายถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองของบุคคลให้ดีขึ้น เจริญขึ้น (ราตรี พัฒนรังสรรค์, 2554)

การพัฒนาตนเองเป็นการเปลี่ยนแปลงจากศักยภาพเดิมที่มีอยู่ไปสู่ศักยภาพใหม่ระดับที่สูงกว่าเดิม (ชาญชัย อาจินสมาการ, 2538) และสอดคล้องกับการพัฒนาตนเอง มี 2 ลักษณะดังนี้

1. การที่บุคคลพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมและแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการหรือเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

2. การพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคมเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน (วินัย เพชรช่วย, 2553)

นอกจากนี้ การพัฒนาตนเองคือความพยายามทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จด้วยตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงส่วนตัว มีความสามารถใหม่ๆ มีความคิดเห็นแตกต่างไปจากเดิมมีความรู้สึกใหม่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกว่าเป็นคนดีขึ้น (Boydell, T., 1985)

จากการประมวลความหมาย การพัฒนาตนเองของนักวิชาการของประเทศไทยและต่างประเทศ สรุปว่า การพัฒนาตนเองหมายถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถดำเนินกิจกรรมและแสดงพฤติกรรมที่มีอยู่เป็นอยู่แบบเดิม ๆ ไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถใหม่ ๆ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นตลอดจนสังคมตรงตามเป้าหมายที่วางไว้ทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพสมรรถนะภาพในการปฏิบัติงาน ตระหนักรู้ในหน้าที่และต้องดำเนินการในแนวทางที่ถูกต้องเป็นลำดับกระทั่งประสบความสำเร็จ

การพัฒนาตนเองสำคัญอย่างไร

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครใดจะเพียบพร้อมสมบูรณ์ทุกด้านในขณะเดียวกันมนุษย์มีความปรารถนาให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตส่วนตัวทั้งหน้าที่การงานด้วยกันทั้งนั้นซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้มีผลทำให้มนุษย์หันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองให้รู้เท่าทันสมบูรณ์ได้และทุกคนควรพัฒนาตนเองเป็นอย่างยิ่งทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตเพราะการพัฒนาตนเองมิใช่แค่การทำให้ปัญหาหรือพฤติกรรมหมดไปเท่านั้นหากแต่ยังเป็นประโยชน์ในการขจัดปัญหาที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าที่ผ่านมา ดังนั้นการพัฒนาตนเองจึงมีความสำคัญทั้งในแง่ขององค์กรกล่าวคืออาจเกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นการเพิ่มหรือลดขนาดขององค์กรซึ่งมีผลกระทบต่อข้อกำหนดเป้าหมายขององค์กรรวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงภายนอกองค์กรทั้งสภาพเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ดังนั้นการพัฒนาตนเองจึงมีความสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ข้อดีข้อเสียจุดอ่อนจุดแข็งซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีอยู่แล้วจึงจำเป็นต้องขจัดความสับสนอันเกิดจากความขัดแย้งภายใน

ตนเองแล้วก้าวออกมาจากพันธนาการนั้นนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริงมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตัวให้เกียรติผู้ร่วมงาน ภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน

2. เพื่อปรับภาพลักษณ์ด้านลบที่มีในตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี พุดจา นำเชื่อถือการรักษากฎเกณฑ์เข้าใจคนอื่นและอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม สังคมและประเทศชาติ ใช้ศักยภาพของตนทั้งหมดอย่างเต็มที่บุคคลที่มีภาพลักษณ์ดีส่งผลดีต่อการเป็นแบบอย่างที่ดีควรยกย่องและนำไปพัฒนาในส่วนอื่น ๆ

3. เพื่อวางรากฐานหรือแนวทางในการพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น การพัฒนาอาชีพ การพัฒนาชีวิตและการพัฒนาจิตใจ เป็นต้น ให้สอดคล้องตามความต้องการของตนเอง และเป้าหมายขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณภาพและเป็นระบบระเบียบมากขึ้น สรรสร้างสิ่งใหม่ ๆ และบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะด้วยความเต็มใจ

ความสำคัญการพัฒนาตนเอง 3 ประการ (ฤกษ์ชัย และคณะ, 2546) ดังนี้

1. สำคัญต่อตนเอง การพัฒนาตนเองเป็นความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่เหมาะสมและเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ วิธีการที่เป็นประโยชน์ในการทำงาน การใช้ชีวิตและมีความมั่นใจในตนเองที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และพร้อมรับมือกับความท้าทายหลากหลายมากขึ้น

2. สำคัญต่อบุคคลอื่น การพัฒนาตนเองเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีทักษะในการสื่อสารและเป็นแบบอย่างที่ดีต่อบุคคลอื่น

3. สำคัญต่อสังคม เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตบุคคลในสังคม ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้ามีความสามัคคีและสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้การพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้กับสังคม

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนเองคือการเพิ่มเติมความรู้ความสามารถ ทักษะ คุณลักษณะและภาพลักษณ์ที่สังคมต้องการมั่นใจในตนเองรู้จักจุดอ่อนจุดแข็งปรับปรุงแก้ไขสร้างปฏิสัมพันธ์และให้ความสำคัญที่ดีกับบุคคลอื่นเป็นแบบอย่างที่ดีกับสังคมและสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้และการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสังคมเข้มแข็งพึ่งพาตนเอง

แนวทางการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องกำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ว่าต้องการพัฒนาเพื่อตอบสนองแก่ตนเองหรือส่วนอื่นแต่ส่วนใหญ่การพัฒนาตนเองจะให้ความสำคัญ 2 ประการคือเพื่อตนเองหรือตัวเองก่อนจากนั้นเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม เมื่อเรารู้ความต้องการต่อไปเราสามารถดำเนินการศึกษาพัฒนาตามกระบวนการขั้นตอนต่าง ๆ ให้เข้าใจ การปฏิบัติงานในทุกสาขาอาชีพหรือแม้แต่การศึกษาแต่ละสาขาวิชาในสถานศึกษาทุกระดับจำเป็นต้องมีแนวทางในการทำงานหรือการศึกษาให้สำเร็จตามที่หน่วยงานองค์กรกำหนดไว้ การพัฒนา

ตนเองก็ไม่ต่างกันมากนัก ผู้เขียนขอแนะนำเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองของ Megginson (Megginson, D. & peddler, M., 1992) ดังนี้

1. การเรียนรู้ (Learning) การพัฒนาตนเองที่ถูกต้องควรเริ่มต้นที่บุคคลและสำรวจตรวจสอบความต้องการการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องงานหรือความเข้าใจในองค์กรและอะไรสำคัญจำเป็นมากขนาดไหนการเรียนรู้มีการพัฒนาที่ตามมา ความสำเร็จและความก้าวหน้าของงานในองค์กรจึงต้องอิงอาศัยบุคคลที่เรียนรู้และพัฒนาตนเอง เพราะเมื่อตนเองเรียนและรับรู้ว่าจะอะไรเป็นสิ่งต้องรู้อย่างไรการพัฒนาตนเองจะเป็นแบบนั้น

2. การวินิจฉัยตนเอง (Self-Diagnosis) บุคคลปรารถนาจะพัฒนาตนเองจำเป็นต้องสำรวจ วิเคราะห์ว่าตนเองมีจุดอ่อน จุดแข็งและข้อบกพร่องอะไรบ้าง นำข้อมูลที่ได้นั้นไปปรับปรุงแก้ไขเพื่อยกระดับความรู้ความสามารถ ทักษะและคุณลักษณะที่ต้องการให้แก่ตนเอง

3. การกำหนดเป้าหมาย (Goals Setting) การกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเองจะทำให้ทราบแนวทางในการพัฒนาตนเองชัดเจนควรเป็นไปอย่างไร แนวทางไหนและก้าวหน้าจากเดิมอย่างไรถ้ากำหนดกรอบระยะเวลาไว้ด้วยจะดีมากเพราะการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคลอาจใช้เวลาไม่น้อยไม่เหมือนกันทั้งยังจะช่วยให้การประเมินผลวัดความก้าวหน้าให้ประสบผลสำเร็จเป้าหมายที่กำหนดไว้

4. การแสวงหาทรัพยากรที่เหมาะสม (Finding Appropriate Resources) หลังจากกำหนดเป้าไว้เรียบร้อยแล้วก็จะสามารถกำหนดวิธีการที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายได้ด้วยการศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อเป็นประโยชน์และเหมาะสมสำหรับตนเองซึ่งมีอยู่มากมายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จากการหนังสือ การสอบถาม เป็นต้น

5. การหาเพื่อน (Recruit of Other People) คือการแสวงหาความช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนฝูงทั่วไป เจ้านาย หัวหน้าและบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญ มีทักษะ ความชำนาญแนะนำการเรียนรู้อยู่เสมอเพื่อช่วยให้ความพยายามในการพัฒนาตนเองประสบผลสำเร็จและบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

6. ความอดทน ต่อสู้ ไม่ละทิ้งความพยายาม (Stickability and Perseverance) คือในขณะการเรียนรู้ให้ประสบผลสำเร็จสำหรับบุคคลที่จะพัฒนาตนเองต้องมีความพากเพียรพยายาม อดทน อดกลั้น ไม่ย่อท้อกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นหรือเผชิญอยู่ใช้เวลาที่มีอยู่อย่างเต็มที่ คุ่มค่าเพื่อให้สำเร็จผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

7. การประเมินผลด้วยตนเอง (Evaluation Self) คือการประเมินผลลัพธ์กับการทำของตนเองว่าบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการหรือไม่หรือมีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นกับตนเองบ้างด้วยการให้คะแนนหรือตั้งเป้าหมายใหม่เพื่อแก้ไขและพัฒนาตนเองต่อไป

การพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้านโดยเริ่มต้นที่ตนเองด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมอย่างเคร่งครัดด้วยกาย วาจา และใจในขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญกับคุณค่าของมนุษย์ทุกคนอย่างเท่าเทียมไม่แบ่งชั้นวรรณะ แม้ว่าจะมีความแตกต่างกัน เช่น ผิวพรรณ รูปร่าง หน้าตา เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ เป็นต้น และไม่ได้เป็นปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ต่อการพัฒนาตนเอง หลักการในพระพุทธศาสนา สอนว่าผลดี (เรียกว่า บุญ) หรือกุศล ผลไม่ดี (บาป) หรืออกุศลล้วนเกิดจากกรรมคือการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถเลือกเกิดได้แต่มนุษย์เลือกที่จะกระทำได้ สามารถพัฒนาตนเองได้ด้วยการนำเอาหลักธรรมคำสอนมาเป็นกรอบเริ่มต้นที่ตัวเราด้วยการทำความดีด้วยตนเองไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น(สรรพสัตว์)สอนให้เชื่อในเรื่องกรรมคือการกระทำบนพื้นฐานที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วสอดคล้องกับคำสอนโบราณที่กล่าวว่า ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำอยู่ที่ทำตัว ในมุมมองทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาฝึกฝนตนเองได้เปลี่ยนแปลงจากคนที่เกียจคร้านไม่สู้งานไม่อดทนให้กลายเป็นคนขยันอดทนไม่ย่อท้อต่อความลำบากพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพมีคุณภาพดีงามทั้งการประพฤติปฏิบัติซื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่นกล่าวคืองามทั้งภายในและภายนอกมีคุณธรรมมีปัญญาสามารถแก้ปัญหาและเข้าถึงสัจธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) ความหมาย การพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนาดังนี้

พัฒนา บาลีใช้คำว่า วฑฒ์ หรือ วัฒนา แปลว่า ความเจริญ ความงดงาม (พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ, 2553) ความหมายทางพุทธศาสนา หมายถึง ความเจริญ ความรุ่งเรืองซึ่งพันธุการกับกฎไตรลักษณ์ 3 อย่าง คือ 1) อนิจจัง ไม่จีรังยั่งยืนเที่ยงแท้ถาวรเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย 2) ทุกขัง เป็นทุกข์สภาพบีบคั้นทนได้ยากตามสภาวะธรรม และ 3) อนัตตา ไม่มีตัวตนบังคับบัญชาสั่งการควบคุมไม่ได้ เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเปรียบได้กับฟิซัลมลูกบางชนิด เช่น ดอกไม้ เป็นต้น อย่างไรก็ตามคำที่มีความหมายคล้ายกันใช้แทนกันได้ คือคำว่าภาวนา แปลเป็นไทยว่า มีขึ้น เจริญขึ้น แต่เป็นความเจริญที่ยั่งยืน (พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), 2540) นอกจากนี้ คำว่า พัฒนา ภาษาสันสกฤต ใช้คำว่า วรฺชณ แปลว่า ความเจริญ เหมือนกัน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525)

คำว่า ตัวตน ความหมายทั่วไปหมายถึงบุคคลหรือคนใดคนหนึ่งเป็นหญิงหรือชาย สามารถมองเห็นด้วยตาระหว่างกันมีปฏิสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ ในสังคม ส่วนคำว่า ตัวตน หรืออัตตา ในทางพระพุทธศาสนาเกิดจากองค์ประกอบ 5 อย่างที่เรียกว่าเบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ 5 ได้แก่ 1) รูปขันธ์ หมายถึง ร่างกายและอวัยวะน้อยใหญ่ 2) เวทนาขันธ์ หมายถึง ความรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็งและสุขทุกข์ 3) สัญญาขันธ์ หมายถึง ความจำได้หมายรู้แยกแยะสิ่งต่างๆได้ 4) สังขารขันธ์ หมายถึง การปรุงแต่งสิ่งต่าง ๆ หรือการปรุงแต่งจิต และ 5) วิญญาณขันธ์ หมายถึง การรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ผ่านอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับตนเองไว้เช่น ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ตนแลในที่นี้ หมายถึง ตนเอง กล่าวอีกนัยหนึ่งตัวตน ก็คือ กายและจิต ที่ทำงานร่วมกัน กล่าวคือ จิตคิดอะไรส่งต่อไปยังกายมีหน้าที่ปฏิบัติตาม ลักษณะคล้ายหัวหน้างานในองค์กรหรือหน่วยงานเมื่อสั่งให้ทำอะไร ลูกน้องหรือบุคลากรต้องปฏิบัติ

พุทธธรรมกับการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนาเป็นการนำเอาหลักธรรมคำสอนมาประยุกต์ใช้ในการประพฤติปฏิบัติให้มีความเจริญงอกงามทั้งภายในและภายนอกคือร่างกายและจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยหลักการ 3 อย่าง คือ งดงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลางและงามในที่สุด (สุดท้าย) การพัฒนาตนเองก็ใช้หลักการ 3 ขั้นตอน เช่นเดียวกัน คือ 1) ขั้นพื้นฐาน หรือเบื้องต้นกล่าวคือ การพัฒนาตนเองจากไม่มีอะไรให้มีชีวิตที่ดีมีความสุขเรียกว่าระดับปุถุชนทั่วไป 2) พัฒนาจากปุถุชนยกระดับสูงขึ้นกว่าเดิมเป็นระดับกัลยาณปุถุชนมีศีลธรรม คุณธรรม และ 3) พัฒนาไปสู่เป้าหมายสูงสุดทางพุทธศาสนาคือเป็นอริยบุคคล การพัฒนาตนเองในนิยามขององค์กร หรือหน่วยงานส่วนมากต้องการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง และอยากได้แต่คนเก่ง ๆ ความจริงคนเก่งไม่ใช่เรื่องเสียหายถ้าใช้ในทางที่ถูกต้อง แต่ในขณะเดียวกันสังคมปัจจุบันเจริญด้วยวัตถุล้วนก่อให้เกิดความอยากได้ตามกระแสนิยม การแข่งขันชิงดีชิงเด่นทั้งในระดับปัจเจกชน องค์กร และอื่น ๆ ทวีความรุนแรงตามความทันสมัยของเทคโนโลยี บางท่านกล่าวว่าเป็นสังคมบริโภคนิยมเต็มตัว ความเก่งของคนอาจก่อให้เกิดปัญหา พระพุทธศาสนาส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง และคนดี ในลักษณะเก่งดี มีคุณธรรมควบคู่กันทั้งสองอย่าง

หลักธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาตนเองให้เป็นทั้งคนดีและคนเก่งนั้นมีอยู่หลายประการ บุคคลสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติ ได้แก่ ศีล 5 หรือเบญจศีล คือการควบคุมกายวาจาและใจให้เป็นปกติ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์เบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดอยากได้หรือเอาทรัพย์สินที่ไม่ใช่ของตนและล่วงละเมิดสามีภรรยาผู้อื่น งดเว้นอบายมุขทุกชนิด และที่มาคู่กับเบญจศีลคือ เบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนกันในลักษณะ เบญจศีลห้าม เบญจธรรมช่วยสนับสนุนให้การ

ปฏิบัติเจริญก้าวหน้า ชีวิตมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกันทำให้สังคมมีสันติสุข สำหรับหลักธรรมที่สนับสนุนการพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่งคือ อิทธิบาทธรรม มี 4 ประการคือ 1) ฉันทะ ความเต็มใจพอใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จตามความปรารถนา สุดกำลังความสามารถ 2) วิริยะ ความเพียรพยายาม ไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย มุมานะ อดทนต่อความยากลำบากในการกระทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ 3) จิตตะ เอาใจใส่ในงานนั้นด้วยจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่มั่นคง และมีสติ 4) วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณา วิเคราะห์ ไตร่ตรองข้อดี ข้อเสีย ตีอยู่แล้วก็ทำดียิ่งขึ้นไป อันไหนบกพร่องก็หาทางแก้ไขปรับปรุงด้วยปัญญา

หลักภาวนาธรรมกับการพัฒนาตนเอง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่มีอยู่ในโลกเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ หลักธรรมคำสอนทุกคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองให้เป็นทั้งคนดีและคนเก่งด้วยภาวนาธรรม 4 คำว่า ภาวนา คือ การเจริญ การทำให้เป็นขึ้นมีขึ้น การฝึกอบรมและการพัฒนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ดังนี้

1. กายภาวนา โดยทั่วไป หมายถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต ปลอดภัย ไร้โรค บริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ การออกกำลังกายเช่น เดิน วิ่งตามสวนสาธารณะทั่วไปเข้าฟิตเนสหรือว่ายน้ำ เป็นต้นและมีปฏิสัมพันธ์กับเทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนา ภาย เช่น ในวงการกีฬา เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การเจริญกาย ฝึกอบรมกาย พัฒนา ภายและการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ด้วยการระมัดระวังสำรวมในอินทรีย์ ไม่ให้เกิดโทษทางกาย พิจารณาในทางที่เป็นคุณปราศจากโทษ กุศลธรรมงอกงาม อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติทางกายภาพอย่างกลมกลืน เกิดประโยชน์ สร้างสรรค์ต่อการพัฒนาชีวิตตนเองและสังคม

2. สีลภาวนา โดยทั่วไป หมายถึงการพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีระเบียบในการใช้ชีวิต เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันรักษากฎกติกา ข้อบังคับของหน่วยงาน องค์กร สังคมเป็นการรักษาความสงบเรียบร้อยและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ ลดความเหลื่อมล้ำในสังคมและเป็นการพัฒนาสังคมด้วย สีลภาวนาในความหมายทางพุทธศาสนา หมายถึง การเจริญศีล การพัฒนา ความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งมั่นในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เอื้อเพื่อเผื่อแผ่และเกื้อกูลกัน เป็นการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม

3. จิตตภาวนา โดยทั่วไป หมายถึง การพัฒนาวิธีคิด คิดเป็นระบบ จิตใจเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 8 มีความตั้งใจในการปฏิบัติงาน ไม่ทิ้งงานหรือปล่อยให้คั่งค้างอาภูล เชื่อมมั่น

ศรัทธาในตนเอง ไม่เอาเปรียบคนอื่น มีจิตสาธารณะ ทางพระพุทธศาสนา หมายความว่า การพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง การฝึกฝนอบรมจิต เปี่ยมด้วยคุณธรรม จิตใจดี โอบอ้อมอารี มีเมตตา สุภาพ อ่อนโยน เบิกบาน แจ่มใสและมีสติตลอดเวลา

4. ปัญญาภาวนา หมายความว่าทั่วไป หมายถึง การรู้จักแก้ปัญหา มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงานทั้งหลายตามความสามารถที่ตนมีด้วยปัญญาและด้วยเหตุผล ยึดมั่นในความถูกต้อง ไม่มีผลประโยชน์แอบแฝง ยึดถือประโยชน์ส่วนรวมและเว้นจากอคติ 4 ปัญญาภาวนาในนิยามพระพุทธศาสนา หมายความว่า การพัฒนาปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล รู้เข้าใจสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่เสียดาย เสียใจและไม่ยึดติดกับสิ่งเหล่านั้นแต่ให้พิจารณาตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลก ไม่หลงไปตามกิเลสแต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย บ่อเกิดของปัญญาแบ่งเป็น 3 ประการ คือ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนเองตามหลักภาวนาธรรม 4 ต้องพัฒนาไปพร้อม ๆ กันทั้งภายใน และภายนอก(กายกับจิต) ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การพัฒนาตนเองจึงจะได้ผลสมบูรณ์ถูกต้องพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ได้แก่การพัฒนา กาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต(การพัฒนาสังคม)และการพัฒนาปัญญา

อรรถ 3 กัยการพัฒนาตนเอง

หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์บริบูรณ์ กล่าวคือ มนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนานั้นหมายถึงมนุษย์ที่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อม ดังพุทธพจน์ว่า ไม่ควรพราประโยชน์ตนเองเพราะเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

คำว่า ประโยชน์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาจากภาษาสันสกฤต ว่า อัต หรือ อรรถ หมายถึงผลที่มุ่งหมาย 3 ระดับ (พระเทพเวที (ประยูรธ ปยุตโต, 2531) คือ

1. ประโยชน์หรือผลที่ต้องการในปัจจุบันขั้นที่ตาสามารถมองเห็นในปัจจุบันหรืออีกนัยหนึ่งประโยชน์ขั้นต้นเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์เช่น อยากมีร่างกายแข็งแรงปลอดภัยไร้โรคภัยเบียดเบียน มีงาน มีเงินใช้ ครอบครัวอบอุ่น สังคมให้การยอมรับ เป็นต้น เรียกว่า ภูมิธรรมมีกัตถะ

2. ประโยชน์หรือผลที่ต้องการในภายภาคหน้า เบื้องหน้า ภายหน้า ชาติหน้า ยกระดับสูงขึ้นขั้นเลยตามมองเห็นเกี่ยวกับความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในชีวิต เสียสละและบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ เข้าใจในตนเอง ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มั่นใจในความดีที่ทำไว้ เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ

3. ประโยชน์หรือผลที่ต้องการอย่างยิ่งหรือสูงสุด คือประโยชน์ที่เป็นสาระแก่นแท้ของชีวิต รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะของสิ่งทั้งหลาย กำจัดกิเลสได้เด็ดขาด ปราศจากความเศร้าหมอง มีจิตผ่องใส สะอาด ปลอดโปร่ง ไม่ขุ่นมัว หมัดจดบริสุทธิโดยสิ้นเชิง จิตเป็นอิสระ เรียกว่า ปรมัตตะ

อัตตะ หรือ ประโยชน์ทางพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประการดังนี้

1. อัตตัตตะ คือการบำเพ็ญประโยชน์มีเป้าหมายที่ตนเองเพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

2. ปรัตตะประโยชน์ คือบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นเช่นการช่วยเหลือสนับสนุนให้เขาพัฒนาตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้ สังคมส่วนรวมมีสันติสุข

3. อุภยัตตะประโยชน์ คือการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม สังคมมีความสุข สะท้อนให้เห็นว่าเกิดจากความเสียสละแบ่งปันผลประโยชน์ไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันแต่เกื้อกูลสนับสนุนประโยชน์ตนเอง คนอื่นและส่วนรวม

สรุปผล

การพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนาคือการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองรอบด้าน กล่าวคือทั้งภายใน ภายนอกและต้องพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน 4 ด้าน คือ

- 1) กายภาวนา คือการเตรียมพร้อมด้านร่างกายให้เจริญองงาม ฝึกฝนอบรมพัฒนาให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอก มีปฏิสัมพันธ์ที่เป็นคุณปราศจากโทษเกิดประโยชน์สร้างสรรค์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม
- 2) สีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านระเบียบให้มีความสำคัญและเคารพในกฎกติกา ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนรำคาญต่อผู้อื่น เอื้อเพื่อเอื้อแก่เกื้อกูลและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
- 3) จิตตภาวนา คือการพัฒนาด้านอารมณ์ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีจิตสาธารณะ เปี่ยมด้วยคุณธรรมความดีทั้งหลาย เบิกบาน แจ่มใสและมีสติตลอดเวลา และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริงของโลก รู้เท่าทันโลก เมื่อรู้และเข้าใจโลกตามสภาวะธรรม จิตเป็นอิสระ ย่อมหลุดพ้นจากกิเลสทั้งมวล การพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ 3 คือ 1) ทิฏฐธัมมิกัตตะ (ประโยชน์ปัจจุบัน) 2) สัมปรายิกัตตะ (ประโยชน์เบื้องหน้า) และ 3) ปรมัตตะประโยชน์ (ประโยชน์สูงสุด) และ อัตตะ 3 คือ 1) อัตตัตตะ (ประโยชน์ตน) 2) ปรัตตะ (ประโยชน์คนอื่น) และ 3) อุภยัตตะ (ประโยชน์ส่วนรวม)

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนามีใช่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนเองแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้นหากแต่ให้คำนึงถึงประโยชน์ผู้อื่น สังคม รวมทั้งการสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับสิ่งแวดล้อมใน

ลักษณะแอบอิงอาศัยก่อให้เกิดคุณภาพในการดำเนินชีวิต เก่งดี มีคุณธรรม ไม่พึงพาวัตถุมากเกินไป ความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีเกิดจากการพัฒนาตนเองเป็นหลักสะท้อนให้ว่าการพัฒนาตนเองแบบองค์รวมคือพัฒนากายให้สมบูรณ์แข็งแรงประกอบอาชีพสุจริต มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกาของสังคม มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงในความดี มีเมตตาออร์ปคุณธรรม และมีเหตุผล ยึดมั่นในความถูกต้องแก้ปัญหาด้วยปัญญา นำความเจริญ ความก้าวหน้าสภาพรทั้งในปัจจุบัน อนาคตสืบ ๆ ไปในโลก สมมุติและโลกในความเป็นจริง บุคคลที่บำเพ็ญประโยชน์ทั้งตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่น และสังคมอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นมนุษย์ที่พัฒนาตนเองสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- ชาญชัย อาจิมสมาการ. (2538). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมกรุงเทพฯ.
- ปกรณ์ ปริยการ. (2538). *ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา*. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิชย์.
- พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ. (2553). *ปทานุกรม บาลีไทย อังกฤษ สันสกฤต*. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยวิทยา.
- พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต). (2531). *พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสนา* (ฉบับประมวลศัพท์). กรุงเทพฯ : ด่านสุทธการพิมพ์.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มูลนิธิธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เมธาวิ อุดมธรรมานูภาพและคณะ. (2550). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2544). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- เรียม ศรีทอง. (2542). “กระบวนการพัฒนาตน” *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา*. หน่วยศึกษานิเทศก์ : สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- ฤกษ์ชัย คุณูปการ และคณะ.(2546). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถาบันราชภัฏ.
- วินัย เพชรช่วย.(2533). *การพัฒนาตน(Self-Development)*. เข้าถึงได้จาก<https://www.novabizz.com/NovaAce/Learing-Self-Deveipment.html>.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2557). *คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ : ภาพการพิมพ์.
- สำนักราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- สุธินี ฤกษ์ขำ. (2558). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์: หลักการและประยุกต์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Boydell, T. (1985). *Management self-development: A guide for managers*. organization and institution. Geneva : internation Labour Office.
- Department of Religions. (2018). *Religion in Thailand*. Bangkok : printing House Agricultural cooperatives of Thailand Ltd.
- Megginson, D. & peddler, M. (1992). *selfdevelopment, a facilitator guide*, London : McGrow Hill.