



บทที่ ๔

การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสนา

เรียบเรียงโดย อ.มานิช พรหมปัญญา

ตอนที่

- ๕.๑ แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธศาสนา
- ๕.๒ บุคลิกภาพที่พึงประสงค์สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม
- ๕.๓ การสร้างเสริมและปรับปรุงบุคลิกภาพทางจิตใจสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม

แนวคิด

๑. การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสนามีความหลากหลายเพื่อบุคคลหลายหมู่หลายระดับ และล้วนแต่ได้รับการยกย่องให้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ความสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์ในการพัฒนาจิตบุคลิกภาพ และพฤติกรรมหลายมิติ ทั้งในระดับกว้างและลึก ผ่านแนวคิด สติปัญญา ๔ สมบัติ และขั้น ๕ , จริยและมงคลสูตร

วัตถุประสงค์การเรียนรู้การสอนที่สำคัญที่สุด ๓ ข้อ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตของนักศึกษา

๑. นักศึกษาสามารถพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธศาสนาได้
๒. นักศึกษาสามารถตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธศาสนาได้
๓. นักศึกษาสามารถทราบและปฏิบัติตามขั้นตอนการพัฒนาบุคลิกภาพด้านพุทธศาสนาได้

กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้

๑. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน
๒. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
๓. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารประกอบการสอน
๔. ฟังคำบรรยายจากอาจารย์ผู้สอน
๕. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน

สื่อการสอน

๑. เอกสารประกอบการเรียนการสอน ครั้งที่ ๔
๒. แบบฝึกปฏิบัติ
๓. แบบประเมินผลตนเองก่อน-หลังการเรียนรู้
๔. การฝึกปฏิบัติเสริมทักษะ

วิธีวัดประสิทธิภาพในการสอนตามวัตถุประสงค์

๑. ประเมินผลจากแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
๒. ประเมินผลจากกิจกรรม
๓. ประเมินผลคำถามท้ายบท

สำนักศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

๔. ประเมินผลจากการสอบกลางภาคและสอบปลายภาค

สาระสำคัญ

การพัฒนาบุคลิกภาพแนวพระพุทธศาสนา

นักวิชาการตะวันตกหลายท่านได้ยกย่องพระพุทธเจ้าว่าเป็นบุคคลที่เข้าใจธรรมชาติมนุษย์อย่างลึกซึ้ง และแนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพในศาสนาพุทธมีความหลากหลายเพื่อบุคคลหลายหมู่หลายระดับ ดังนั้น ถ้านักศึกษามหาวิทยาลัยสยามคนใดได้อ่านหนังสือทฤษฎีบุคลิกภาพตะวันตก ตั้งแต่ประมาณ ๓๐ กว่าปี มาแล้วจนถึงปัจจุบันจะพบว่า หลายเล่มได้ยกย่องความรู้ในศาสนาพุทธจนถึงบทที่ว่าด้วยบุคลิกภาพแนวพุทธ หลายเล่ม (อาทิ Hall & Lindzey, ๑๙๗๘, ๑๙๘๑, Engler ๑๙๙๕ , ๑๙๙๙, ๒๐๐๖) ดังนั้น เพื่อเป็นการ “นำ” ให้ นักศึกษามหาวิทยาลัยสยามทุกคนได้อ่านและสนใจพระพุทธศาสนาในประเด็นดังกล่าว และเพื่อให้ นำบทเรียนตอนนี้ที่มีความสมบูรณ์ในเนื้อหาจึงเสนอ ๓ ประเด็นดังนี้

๑. สติปัฏฐาน ๔
๒. สมาธิ
๓. ขันธ ๕ , จริยและมงคลสูตร

ความหมายของสติปัฏฐาน

๔

สติหมายถึงการระลึก รู้ ปฏิจจสมุปบาทหมายถึงการเข้าไปตั้งไว้ ดังนั้น สติปัฏฐาน คือการระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ มั่น ปราศจากทางศาสนาพุทธอธิบายเพิ่มเติมว่าคือที่ตั้งของสติ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ และสติที่ตั้งไว้มั่น ได้แก่ การมีสติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการคือ การใช้สติหรือ/วิธีปฏิบัติเพื่อฝึกสติให้บังเกิดผลที่ดีที่สุด

ที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ พิจารณากำกับสภาวะทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริงมี ๔ อย่างได้แก่

๑. กายนุปัสสนา คือการพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย มีวิธีการปฏิบัติปลีกย่อยอีก ๖ อย่างคือ อานปานสติ อิริยาบถ สัมผัสสัญญา ปฏิกูลมนสิการ ธาตุมนสิการ และนวิวธิกา
๒. เวทนานุปัสสนา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นจริงในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นสักแต่ความรู้สึก
๓. จิตตานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตตามดูรู้ทันจิตของตน ตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ พึงชาน เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดตามที่เป็นจริงในขณะนั้น
๔. ธัมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้ชัดได้แก่ นิเวธน์ ขันธ อายตนะ โภชนธมมค์ อริยสัจ

หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่าในการดำเนินชีวิต มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

๑. ร่างกายและพฤติกรรมเกี่ยวกับกาย
๒. เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ
๓. ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ
๔. ความคิดนึกไตร่ตรอง

ทำไมจึงต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔

สำนักศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

พุทธทาส (๒๕๔๓) ได้อธิบายเหตุผลของการที่มนุษย์ควรเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้มากมายซึ่งสรุปโดยย่อ ดังนี้

๑. สติเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด
๒. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการฝึกสติ
๓. เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ก็เป็นการเจริญธรรมในหมวดอื่น ๆ
๔. การเป็นมนุษย์ที่ก้าวหน้าต้องมีสติสัมปชัญญะให้เพียงพอ
๕. เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นตามบทบาทต่าง ๆ หากเรามีความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าในฐานะใดก็ตามอย่างขาดสติ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อตัวเราและผู้อื่น ได้มาก
๖. การปฏิบัติตัวตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่า
๗. สติปัฏฐาน ๔ สามารถนำหลักปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ก่อเกิดผลดีต่อชีวิตในทุกด้าน

ความหมายของสมาธิ

สมาธิหมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือสภาพจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด สมาธิเป็นสภาพจิตที่มีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมแบบต่าง ๆ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนความก้าวหน้าของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นบันไดเบื้องต้นของการพัฒนาปัญญาในระดับต่ำไปจนถึงสูงสุด

สมาธิและการฝึกมีปรากฏในศาสนาตะวันออกหลายศาสนา มีการเรียนการสอนมาแต่ก่อนพุทธกาล ศาสนาพุทธทุกแนวให้ความสำคัญแก่การฝึกสมาธิ สมาธิทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอย่างสม่ำเสมอ ทำให้องค์ธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกันกับสมาธิไม่พัว ไม่ฟุ้งกระจาย เหมือนน้ำประสาธน์เข้าเป็นก้อนเดียวกัน ทำให้จิตสืบต่ออย่างแน่วแน่

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพดีที่สุดใน ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก
๒. ราบเรียบ สงบนิ่ง
๓. ไส้กระฉ่าง
๔. นุ่มนวล ครอบงำงาน
๕. จิตที่เป็นสมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการของจิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าหายรวมไปกับอะไร แต่เป็นสภาวะที่ใจสว่าง ใจโปร่ง ไม่มีสิ่งบีบคั้น เป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

ประโยชน์ของสมาธิ

๑. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา คือ การปฏิบัติสำคัญอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด แยกอธิบายคือ การเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้ง สภาวะธรรมตามความเป็นจริง และการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว
๒. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษหรือสามัญวิสัย
๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี
๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ใช้ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน เล่าเรียน ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

ระดับของสมาธิ

ในคัมภีร์พุทธศาสนาได้แบ่งระดับสมาธิของบุคคลออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ
๒. อุปจารสมาธิ
๓. อัปปนาสมาธิ

ความหมาย ชั้น ๕ จริต ๖ และมงคลสูตร

ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นการรวมกันเป็นชีวิตโดยอาศัยกฎแห่งกรรม หรือเป็นไปตามกฎแห่งวิญญู ซึ่งประกอบด้วยหลัก ๓ ประการ คือ กิเลส กรรม และวิบาก หมายความว่า มนุษย์เราเกิดมาเพราะยังมีกิเลส เมื่อเกิดกิเลส ก็ทำกรรมทั้งดีและชั่ว เมื่อทำกรรมย่อมมีผลแห่งกรรม ซึ่งเรียกว่าวิบาก หากตัดกิเลสไม่ได้ก็จะวนเวียนไปตามกฎแห่งวิญญูดังกล่าวมา

การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นสิ่งจำเป็นต้องทำ หากเราต้องการความสุขในชีวิตนี้ การที่จะพัฒนาบุคลิกภาพจำเป็นต้องรู้พื้นฐานทางจิตใจ ซึ่งเรียกว่าจริต ๖ ได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นลักษณะประจำของแต่ละบุคคล

อนึ่ง สิ่งที่เราควรระวังอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพได้แก่ นิสรรณ ๕ ถือว่าเป็นสิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ปิดกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณ ความดี ทำให้จิตเศร้าหมองและทำให้ปัญญาให้อ่อนกำลัง ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิฉา

การที่จะพัฒนาบุคลิกภาพให้ได้ผลอย่างแท้จริง ต้องใช้วิธีวิปัสสนากรรมฐาน อาจฝึกได้โดยใช้สมาธิ หรือฝึกโดยลำพัง กระทั่งรู้แจ้ง เห็นจริงถึงตัวปัญหา หรือตัวต้นเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และพยายามขจัดเหตุนั้น หรืออาจจะกล่าวโดยย่อได้แก่ การปฏิบัติแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ มรรค มีองค์ ๘

แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ ตั้งแต่ต้นเริ่มแรกกระทั่งถึงจุดสุดยอด ปราภฏชัดเจนเป็นกระบวนการที่จัดไว้อย่างครบถ้วน มีถึง ๓๘ ระดับชั้น ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่า “มงคล ๓๘ ประการ”

คำว่า “มงคล” มี ๓ ความหมายคือ

๑. เหตุให้บรรลุถึงความเจริญแห่งสมบัติทั้งปวง
๒. เหตุที่สัตว์ทั้งหลายก้าวหน้า
๓. สิ่งที่ทำให้บรรลุความสำเร็จและความมั่งคั่ง

การที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดในการพัฒนาบุคลิกภาพต้องคำนึงถึงเหตุปัจจัย ๒ ประการคือ เหตุปัจจัยภายใน และเหตุปัจจัยภายนอก ซึ่งได้แก่ โยนิโสมนสิการ คิดโดยอุบายอันแยบคาย และกัลยาณมิตร หรือปรโมโฆษ หมายถึง มิตรที่ดีตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่ดี

องค์ประกอบแห่งมงคล ๓๘ ประการ ได้แก่

๑. ไม่คบคนพาล
๒. คบบัณฑิต
๓. บูชาคนที่ควรบูชา
๔. อยู่ในประเทศอันเหมาะสม
๕. มีบุญที่ทำไว้แต่กาลก่อน

๖. ตั้งตนไว้ชอบ
๗. สดับตรับฟังมาก
๘. มีศิลปะ
๙. มีวินัยดี
๑๐. วาจาสุภาพ
๑๑. บำรุงมารดาบิดา
๑๒. เมื่อมีลูกต้องสงเคราะห์ลูก
๑๓. สงเคราะห์ภรรยา
๑๔. การทำงานไม่ให้คั่งค้าง
๑๕. การทำทาน
๑๖. การประพฤติธรรม
๑๗. การสงเคราะห์ญาติ
๑๘. การทำงานที่ปราศจากโทษ
๑๙. การงดเว้นจากบาป
๒๐. การสำรวมจากการดื่มน้ำเมา
๒๑. ความไม่ประมาทในธรรม
๒๒. มีคารวะ
๒๓. การถ่อมตัว
๒๔. ความสันโดษ
๒๕. ความกตัญญู
๒๖. การพึงธรรมตามกาลอันควร
๒๗. มีขันติ
๒๘. ความเป็นผู้ว่าง่าย
๒๙. การเห็นสมณะ
๓๐. การสนทนาธรรม
๓๑. การบำเพ็ญตบะ
๓๒. การประพฤติพรหมจรรย์
๓๓. การเห็นอริยสัจ
๓๔. การทำนิพพานให้แจ้ง
๓๕. จิตใจไม่หวั่นไหว
๓๖. จิตไม่โศก
๓๗. ไม่มีอุสึที่เป็นมลทิน
๓๘. มีจิตเกษม

เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา ๑๐๐-๑๐๔

วิชามนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาบุคลิกภาพ (Human Relations and Personality Development)

ครั้งที่ ๔

แบบอย่างแห่งผู้พัฒนาบุคลิกภาพจนถึงขั้นสูงสุดจะเห็นได้จากบทพรรณาสังคมคุณ เริ่มตั้งแต่ สุปฏิปันโน จนกระทั่งถึงอะนุตตระวัง ปุญญิกเขตตัง โลกัสสะ เรียกว่าเป็นอริยชนอย่างแท้จริง

บรรณานุกรมการอ้างอิง

- ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, ผ.ศ., มนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร, กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ม.ป.ป.
- สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว., มนุษยสัมพันธ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖ ฉบับปรับปรุงแก้ไข, กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๔.

คำถามประจำบทเรียน (กรุณาเขียนโดยลายมือเท่านั้น)

๑. จงอธิบายความหมายของการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธศาสนาตามความเข้าใจของนักศึกษา มาพอสังเขป

๒. จงอธิบายความหมายของ “สติปัฏฐาน” และขั้นตอนการปฏิบัติ รวมทั้งความสำคัญของ “สติปัฏฐาน” ต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

๓. จงอธิบายความหมายของ “สมาธิ” และประโยชน์ พร้อมความสัมพันธ์ระหว่าง “สมาธิ” และการพัฒนาบุคลิกภาพมาพอสังเขป

๔. จงอธิบายความหมายของ “ขั้น ๕ จริต ๖” และความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมาพอสังเขป

๕. จงอธิบายความหมายของมงคล ๓๘ ต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และยกตัวอย่างพฤติกรรมใดที่สามารถนำมาเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาบุคลิกภาพสู่การเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสยามที่พึงประสงค์

สำนักศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.อุษณีย์ เจริญพิพัฒนผล

อาจารย์มาโนช พรหมปัญญา

อาจารย์ วิจิตรา จามจรี