

ทวารธรรม : ข้อปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ดีมีสุข

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สันติ เมืองแสง
คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความนำ

บทความนี้เกิดขึ้นจากความสนใจที่ได้ศึกษาถึงความสำคัญของหลักทวารธรรม ในการพัฒนาชีวิต และสังคมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสตร์ เพราะพระพุทธานุศาสตร์เป็นศาสนาแห่งการฝึกฝน พัฒนาตน มีความเชื่อมั่นว่ามนุษย์สามารถที่จะฝึกฝน เรียนรู้ และพัฒนาตนให้มีคุณธรรมตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงจุดสูงสุดของชีวิตได้ ทำให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ ดังพระพุทธานุสัจจะที่ว่า “บุคคลที่ฝึกตนได้แล้ว ประเสริฐกว่าม้าอัสตร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ และช้างใหญ่ที่ได้รับการฝึกหัดจนได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ หรือบุคคลเมื่อฝึกตนแล้ว จะได้ชื่อว่า เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์”^๑

การฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนหลักไตรสิกขาคือกายภาวนาฝึกฝนพัฒนากาย จิตตภาวนาฝึกฝนพัฒนาจิตใจ และปัญญาภาวนาฝึกฝนพัฒนาปัญญา ทำให้ดำเนินชีวิตในทางที่ตรง มีจิตใจละเอียดรอบอบาปทุจริต คอร์รัปชัน ไม่เอาไรดเอาเปรียบเบียดเบียนซึ่งกันและกันและเกรงกลัวต่อ ผลของความชั่วร้าย รู้จักเว้นในสิ่งที่ควรเว้น รู้จักละในสิ่งที่ควรละ ไม่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ เหมือนเช่นสัตว์ดิรัจฉานทั่วไปไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องของตนเอง ถ้าไม่มีความละเอียดและความเกรงกลัวต่อบาปทุจริตแล้วกลายเป็นคนเห็นผิดเข้าสู่อบายได้โดยง่าย ดังพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “บุคคลที่ละเอียดในสิ่งไม่ควรละเอียดและไม่ละเอียดในสิ่งที่ควรละเอียด และเห็นสิ่งที่ไม่ควรกลัวว่าควรกลัว และเห็นสิ่งที่ควรกลัวว่าไม่ควรกลัว ชื่อว่าเป็นผู้เห็นผิดจะไปสู่ทุกคติ” จะเห็นได้ว่า เมื่อมนุษย์เราถ้าไม่ได้ ฝึกฝนอบรมพัฒนาตน ไม่ดำรงตนอยู่ในทานศีลภาวนา จะทำให้มีความเห็นแก่ตัวเพราะมีความเห็นผิด การทำผิดทั้งหลักศีลและหลักธรรมทำตนให้ได้รับความลำบากทำสังคมให้ได้รับความเดือดร้อน ส่วนสัปบุรุษชนที่มีทิวไรโหดตบปะสมทานธรรมอันขาวสะอาดเรียกได้ว่าเป็นคนมีทวารธรรมในโลก

^๑ ข.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๒๒/๑๓๓.

ความหมายของทวารธรรม

ทวารธรรมในพระสุตตันตปิฎกกล่าวไว้ว่า “hiri โอตตปปะสมปนนา สุกฺกมฺมสมาหิตา สนฺโต สปปุริสา โลเก ทวารมมาตี วุจฺจเร” แปลความว่า บุคคลผู้มีหิริและโอตตปปะได้ชื่อว่าเป็นคนสะอาด เป็นคนมีความสงบระงับ เป็นคนตั้งงามจนได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์เทวดาบนโลกนี้^๒ ส่วนในคัมภีร์พระอภิธรรมได้ให้ความหมายหิริคือกิริยาที่น่าละอาย และโอตตปปะคือกิริยาที่น่าเกรงกลัวต่อทุจริตที่ควรละอายเป็นบาปอกุศล หิริและโอตตปปะจึงเป็นกิริยาอาการน่าละอายและความเกรงกลัวต่อบาปทุจริตทั้งปวง ทำให้เป็นคนดีเป็นคนสะอาดเป็นคนสงบเยือกเย็น เป็นคนมีคุณธรรมจนได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์เทวดาบนโลกนี้

พระอรรถกถาจารย์^๓ ได้ขยายความทวารธรรมไว้ว่า บุคคลที่จะได้ชื่อว่ามีทวารธรรมได้นั้น เพราะมีหิริโอตตปปะเป็นรากฐานจึงทำให้เป็นคนดี ให้ไปบังเกิดในเทวโลกและให้ถึงความเป็นผู้บริสุทธิ์อันสูงสุดได้ คนที่มีหิริละอายต่อความชั่วนั้นถือเอาเหตุภายในตนเป็นที่ตั้ง เอาตนเองเป็นใหญ่ มีความรังเกียจเหมือนหญิงสาวรังเกียจจู้ ส่วนคนที่มีโอตตปปะก็จะสะดุ้งกลัวบาปทุจริตยึดถือเอาเหตุภายนอกเป็นที่ตั้งถือเอาโลกเป็นใหญ่ เห็นโทษภัยที่ตัวเองจะได้รับเป็นสำคัญ ทวารธรรมจึงมีการเกลียดบาปทุจริตเหมือนหญิงสาวเกลียดจู้ มีความเกรงกลัวโทษภัยอันจะเกิดขึ้นแก่ตน และทวารธรรมนั้นเป็นเหตุให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์สูงสุดได้

พระฎีกาจารย์^๔ ได้อธิบายว่า ให้มีหิริความละอายอวัยวะที่เป็นของลับที่น่าละอาย ไม่ควรเปิดเผยเพราะจะทำให้หิริฟุ้งซ่านได้ และให้รังเกียจกรรมชั่วเหมือนกับหนทางเปื้อนด้วยอุจจาระและปัสสาวะ^๕ บางแห่งกล่าวว่าให้มีหิริคือความละอาย รังเกียจบาปอกุศลเหมือนกับเห็นคูแล้วเกิดการรังเกียจ ให้มีโอตตปปะคือสะดุ้งกลัวบาปทุจริตเหมือนเห็นความร้อนของไฟแล้วเกิดอาการกลัว ลักษณะของคนมีหิริคือมีการเกลียดบาป ส่วนคนที่มีโอตตปปะนั้นคือมีความสะดุ้งกลัวต่อบาป อวัยวะที่เป็นของลับไม่ควรจะเปิดเผยเพราะจะทำให้หิริสูญหายไปได้ คือทำให้เป็นคนไม่มีอายและให้มีความรังเกียจกรรมชั่วเหมือนรังเกียจอุจจาระและปัสสาวะ และให้สะดุ้งกลัวบาปทุจริตเหมือนเห็นเปลวไฟที่เร้าร้อน

^๒ ขุ.ชา.(บาลี) ๒๗/๖/๒; ขุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๖/๓.

^๓ ขุ.ชา.อ. ๖/๑๘๙.

^๔ วิสุทธิตี.ฎีกา ๑๘/๖๗.

^๕ วิสุทธิตี.ฎีกา ๑๒๒/๒๕๖.

พระคัมภีร์อภิมมาวตาร^๖ ได้บรรยายถึงที่เกิดของหิริและโอตตปะพร้อมทั้งให้การเปรียบเทียบไว้ว่า การละอายความชั่วเกิดขึ้นจากการเคารพตนเป็นพื้นฐานเหมือนหญิงสาวแรกรุ่ง และความเกรงกลัวความชั่วเกิดขึ้นจากความเคารพผู้อื่นเป็นพื้นฐานเหมือนกับหญิงแพศยา และได้บอกถึงลักษณะของหิริและโอตตปะว่ามีลักษณะเกลียดบาปและสะดุ้งกลัวบาป จึงเป็นเหตุให้ไม่ทำบาป อันเกิดมาจากปัจจัยภายในจิตใจของตนเองและปัจจัยภายนอกจากสิ่งอื่นๆ จนได้ชื่อว่าเป็นธรรมคัมครองโลกให้ปราศจากความเดือดร้อนทำบุคคลให้เป็นเทวดา เพราะมีความละอายแก่ใจ มีความเหนียมใจ เกลียดบาปทุกจริต มีกายทุกจริตเป็นต้นไม่ว่าจะอยู่คนเดียวหรืออยู่ในที่ชุมนุมชนก็ตาม

ความสำคัญของเทวธรรม

เทวธรรมคือหิริโอตตปะ เป็นบ่อเกิดแห่งความดีงามแห่งชีวิตมนุษย์คือความซื่อสัตย์สุจริต เพราะมีความละอายต่อความชั่ว ทุกจริตคอร์รัปชั่น เป็นเหตุปิดบังอบายทุกติภูมิ นำสัตว์โลกให้ไปบังเกิดในสุคติภูมิ อีกทั้งเป็นจริยธรรมคัมครองมนุษย์ในโลกนี้ไม่ให้ประพฤตีส่ำสอนกัน เหมือนอย่างสัตว์ดิรัจฉาน ทำให้เป็นคนสะอาด เป็นแก่นแห่งมนุษยธรรม ทำให้มนุษย์มีจิตใจสูงส่งไม่ตกอยู่ในอำนาจใฝ่ต่ำ เป็นผู้สงบระงับ เป็นคนดีงามจนได้ชื่อว่าเป็นเทพบนโลกมนุษย์เป็นผู้มีทรัพย์อันประเสริฐอยู่ภายในจิตใจ ดีกว่าทรัพย์สินเงินทองภายนอกที่โจรหรือใครๆ ไม่สามารถแย่งชิงได้และเป็นเหตุให้บรรลุมฤตติญาณที่สสนะอันเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในชีวิต

เทวธรรมเป็นธรรมคัมครองสัตว์โลก

เทวธรรมเป็นธรรมคัมครองสัตว์โลก ถ้าหิริและโอตตปะ ไม่คัมครองโลก มนุษย์โลกก็จะมี ความเคารพยำเกรงต่อกัน จะประพฤตีส่ำสอนกันไปหมด เหมือนอย่างสัตว์ดิรัจฉาน แต่เพราะเหตุที่หิริและโอตตปะนี้ยังคัมครองโลก จึงได้ชื่อว่า สุกกธรรม เพราะเป็นแก่นแห่งมนุษยธรรม เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มีจิตใจสูงส่ง ไม่ตกอยู่ในอำนาจใฝ่ต่ำ

เทวธรรมเป็นแก่นของมนุษยธรรม

เทวธรรมคือหิริและโอตตปะชื่อว่าสุกกธรรม เพราะเป็นแก่นแห่งมนุษยธรรม เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มีจิตใจสูงส่งไม่ตกอยู่ในอำนาจใฝ่ต่ำ คัมครองมนุษย์โลกไม่ให้ประพฤตีส่ำสอนเหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน มนุษยธรรมหมายถึงธรรมที่ทำให้คนให้เป็นมนุษย์ ได้แก่ ศีล ๕ และคุณธรรม เช่น เมตตา

^๖ พระพุทธทศตเถระ, พระคัมภีร์อภิมมาวตาร, ปวีรบรรดจากฉบับอักษรเทวนาครีและพิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗). หน้า ๒๗.

กรุณา เป็นต้น เมื่อมีเจตนางดเว้นทั้ง ๕ ประการ ไม่ทำให้ศีลขาด ต่างพร้อย ไม่บริสุทธฺิไม่ผ่องใสแล้ว ก็จะได้รับอานิสงส์ในการรักษาศีล ๓ ประการคือ

- ๑) ทำให้ถึงคติแห่งชีวิตที่ดี
- ๒) ทำให้ได้โภคสมบัติ
- ๓) ให้ถึงความดับทุกข์ร้อนในชีวิตประจำวัน

เป็นฐานในการสร้างสมาธิและปัญญาให้สมบูรณ์ ทำให้เข้าถึงนิพพานได้ในที่สุด จะเห็นได้ว่า อานิสงส์ในการรักษาศีลห้านี้ให้ผลแก่ตนเอง ต่อจากนั้นก็กระจายไปสู่ครอบครัว หน้าที่การงาน สังคม และประเทศชาติ

เทวธรรมทำให้เป็นคนดีงาม

บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยหิริและโอตตปปะตั้งมั่นอยู่ในธรรมอันชาวสะอาดทำให้เป็นคนทีสะอาด ส่วนกุตลธรรมคือธรรมฝ่ายกุตล ธรรมฝ่ายดีมี ๓ อย่างคือ

- ๑) ความไม่ยอกได้ทรัพย์สินเงินทองของผู้อื่นโดยทางทุจริต
- ๒) ความไม่คิดประทุษร้ายผู้อื่น คิดที่จะทำให้อื่นได้รับอันตราย ได้รับบาดเจ็บทำให้เขาได้รับความอับอาย ทำให้เขาเดือดร้อนทำให้เขาเสียทรัพย์
- ๓) ความไม่ลุ่มหลงมีความรู้จริง มีปัญญาและมีอาการสว่างไสวของจิต

บุคคลที่ไม่มีความโลภแสวงหาทรัพย์สินเงินทองด้วยวิธีการทุจริตคอร์ปชั่น ไม่มีความโกรธคิดในทางสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น และไม่มีความลุ่มหลงปราศจากปัญญาจะเป็นบุคคลที่มีความสะอาดทางกายวาจาและจิตใจ

เทวธรรมเป็นอริยทรัพย์ทำให้เป็นคนทีประเสริฐ

เทวธรรมคือหิริโอตตปปะเป็นทรัพย์อันประเสริฐ(อริยทรัพย์) อันเป็นทรัพย์ที่มีติดตัวอยู่ภายในจิตใจดีกว่าทรัพย์สินเงินทองภายนอกที่โจรหรือใครๆไม่สามารถแย่งชิงไปได้ และทำให้เป็นคนประเสริฐ มีอยู่ ๗ ประการ คือ

- ๑) ศรัทธา การเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
- ๒) ศีล การตั้งใจรักษาความประพฤติของตน
- ๓) หิริ ความละอายต่อบาปทุจริตความไม่ดีไม่งาม
- ๔) โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาปทุจริต
- ๕) สุตะ การได้ยินได้ฟังมากจนเป็นคนมีวิชาความรู้มากและประสบการณ์มาก

๖) จาคะ สละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ เป็นการเสียสละสิ่งของภายนอกเพื่อรักษาความจริง ความถูกต้องความดีงามให้ดำรงอยู่ได้

๗) ปัญญา อันเป็นการรู้เหตุแห่งความเสื่อม เหตุแห่งความเจริญและรู้ทั้งเหตุและผลทุกอย่าง ปัญญาเปรียบเหมือนแสงสว่างที่สามารถทำลายความมืด ความโง่ ความไม่รู้ ความเขลาให้หมดไปจากจิตใจของเราได้

อริยทรัพย์ทั้ง ๗ ประการเป็นของไม่ทั่วไปแก่ไฟ น้ำ พระราชา โจรและทนายผู้ไม่เป็นที่รัก เป็นผู้มัวหมองมาก ใครๆ ไม่พึงชนะได้ทั้งในเทวโลกและมนุษย์โลก คนที่มีหิริคือความละอาย และ โอตตปปะคือความสะดุ้งกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ละอายต่อการประกอบบาปอกุศลกรรมทั้งหลายชื่อว่าเป็นคนไม่ซัดสน ชีวิตของเขาไม่สูญเปล่า^๗

เทวธรรมคุ้มครองสัตว์โลกไม่ให้ไปสู่ทุคติ

โลกมนุษย์เป็นโลกแห่งการประกอบความดีและความชั่ว ถ้าเขาเป็นคนมีมิจฉาจิตก็ประกอบอกุศลกรรมความชั่วแล้วไปเกิดในอบายภูมิ เป็นสัตว์นรกเปรตอสุรกายและสัตว์เดรัจฉานเสวยความทุกข์จนกว่าจะสิ้นผลบาป

โลกของสัตว์นรกเป็นโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ล้วนๆ เป็นโลกที่ปราศจากความสุขโดยสิ้นเชิง สัตว์ที่เกิดในโลกนรกนี้ไม่มีความสุขแม้สักชนิดหนึ่งเลยจึงได้ชื่อว่านิรยภูมิ หมายถึง โลกที่ไม่มีความสุขสบายที่หาความสุขไม่ได้ เป็นโลกชั้นต่ำสุดมีอาณาเขตกว้างใหญ่ไพศาล แบ่งเป็นเขตเป็นประเทศใหญ่บ้างน้อยบ้าง

โลกของเปรต เป็นโลกที่ไม่มีความสุขห่างไกลจากความสุข ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่ง ไม่มีที่อยู่เป็นของตนเอง เป็นโลกของสัตว์ที่มีความทุกข์น้อยกว่าสัตว์นรก

โลกของอสุรกาย เป็นโลกของสัตว์ซึ่งปราศจากความร่าเริง สนุกสนานไม่มีการรื่นเริง ไม่มีการละเล่นให้เกิดความสนุกสนานบันเทิงใจ

โลกของสัตว์เดรัจฉาน เป็นโลกของสัตว์ที่มีความเป็นอยู่ดีกว่าสัตว์นรก เปรต และอสุรกาย จึงได้ชื่อว่า ตีรัจฉานภูมิ เพราะสัตว์เดรัจฉานนั้นมีความชื่นชมยินดีในเหตุ ๓ ประการ คือในการกิน การนอน และการเสพเมถุน มีอกุศลกรรมเบาบาง แม้จะมีชีวิตยากลำบากยากแค้นอยู่บ้างก็ตามที่ก็ยิ่งดีกว่า สัตว์อบายภูมิอื่นๆ และมีชีวิตความเป็นอยู่ร่วมบนภพเดียวกับมนุษย์นี้เอง

^๗ ๐.สตตก.(บาลี) ๒๓/๕-๖/๔; ๐.สตตก. (ไทย) ๒๓/๕-๖/๘-๙.

ทวารธรรมคัมภีร์ครองสัตว์โลกให้ไปสู่สุคติ

โลกมนุษย์นั้นเป็นโลกแห่งการประกอบความดีและความชั่ว ถ้าเป็นผู้มีสัมมาทิฐิก็จะประกอบความดีแล้วส่งให้ไปเกิดในสถานที่ที่ดีที่สัตว์โลกซึ่งทำกรรมดีตายแล้วไปเกิดได้แก่ มนุษย์และเทพโลกของมนุษย์เป็นโลกของสัตว์ที่มีจิตใจสูงมีน้ำใจอาจหาญสามารถประกอบกุศลกรรมและอกุศลกรรมทุกอย่างได้เต็มที่ มีพร้อมทั้งสถานที่บุคคลและวัตถุซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้ไปเกิดในภพภูมิอื่นๆต่อไป

หิริโอตตปปะเป็นหลักธรรมสำคัญถ้าปลูกฝังให้เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใดจะทำให้ละอายความชั่วเกรงกลัวทุจริต จึงมุ่งมั่นกระทำคุณความดีมีการให้ทาน รักษาศีล ทำให้ไปเกิดในเทวโลกคือโลกของเทพบุตรเทพธิดา เสวยสุขอันเป็นทิพย์ และผู้ที่มีการเจริญสมถภาวนาจนสำเร็จฌานสมาธิตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน เสวยบุญจนสิ้นอายุขัย หรือไม่ทันสิ้นอายุขัย ก็จุติกลับไปบำเพ็ญบุญบารมีเสียใหม่ก็มี และพวกที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนสำเร็จเป็นพระอนาคามีอริยบุคคลก็จะไปเกิดในพรหมโลกเสวยบุญจนสิ้นอายุขัย หรือไม่ทันสิ้นอายุขัยสำเร็จพระอรหันต์เข้าสู่ปรินิพพานแดนสุทธาวาสนั้นเลย

ทวารธรรมเป็นปทัฏฐานของศีล

หิริโอตตปปะเป็นเหตุใกล้ของศีล(ปทัฏฐาน) เมื่อหิริโอตตปปะมีอยู่ ศีลจึงเกิดขึ้นและดำรง อยู่ได้ เมื่อหิริโอตตปปะไม่มี ศีลย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ตั้งอยู่ไม่ได้เลย^๘ แม้ในวิมุตติมรรคศีลนินเทศได้กล่าวถึงความสำคัญของหิริโอตตปปะว่า ในการบริโภคนปัจจัย ๔ บุคคลผู้มีหิริโอตตปปะ สามารถพิจารณาโดยแยบคาย มีปัญญา สรรวมตนและประกอบด้วยนิพพิทานี้เรียกว่าการบริโภคนั้นสะอาด บุคคลฝึกฝนอบรมตนในเรื่องความสะอาดนี้ไว้เสมอ^๙ กล่าวได้ว่าศีลนั้นมีอานิสงส์มาก มีความไม่เดือดร้อน เป็นต้น

ทวารธรรมเป็นเหตุให้บรรลุมุตติญาณทัตสนะ

หิริโอตตปปะสูตร อธิบายไว้ว่า เมื่อมีหิริและโอตตปปะสมบูรณ์เป็นเหตุให้เกิดมีอินทรีย์สังวร ศีล สัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัตสนะ นิพพิทาและวิราคะ และวิมุตติญาณทัตสนะ เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม้แก่นของต้นไม้ นั้นย่อมบริบูรณ์ด้วยเช่นกัน^{๑๐} เมื่อมีหิริโอตตปปะแล้วจะเป็นเหตุจนถึงการก้าวพ้นจากอาสวกิเลส ก้าวพ้นไปจากภพ ก้าวล่วงความเกิดความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์โทมนัส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

^๘ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แผลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒.

^๙ พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓.

^{๑๐} อก.สตตก.(บาลี) ๒๓/๖๕/๘๒; อก.สตตก.(ไทย) ๒๓/๖๕/๑๓๑.

ปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดทวารธรรม

ในคัมภีร์อรรถกถาอิติวุตตะกะ อธิบายถึงปัจจัยให้เกิดหิริโอตตัมปะไว้ ๔ ประการคือ^{๑๑}

๑) นึกถึงชาติตระกูลของตน ให้นึกถึงอยู่เสมอว่า เราเป็นลูกคนมีตระกูลเป็นมนุษย์ชาติบิดามารดา
อบรมมาในทางที่ดี ไม่สมควรที่จะเกลือกกลั้วความชั่วทุจริต

๒) นึกถึงวัยของตน โดยให้นึกถึงอยู่เสมอว่าตัวเรามีอายุมากแล้ว เป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นพ่อเป็นแม่
คนแล้วไม่สมควรที่จะทำชั่วเหมือนเด็กๆ

๓) นึกถึงกำลังของตน โดยให้นึกถึงอยู่เสมอว่า ตัวเราก็คือคนมีกำลังมีความสามารถ
มีประสบการณ์มาก ร่างกายก็แข็งแรงสมบูรณ์ไม่สมควรที่จะประกอบกรรมอันเลวทรามให้เสื่อมเสีย
ชื่อเสียง

๔) นึกถึงความรู้ความสามารถของตน โดยนึกถึงอยู่เสมอว่า ตัวเราก็คือคนมีวิชาความรู้ผ่าน
สถาบันการศึกษา ผ่านสำนักการอบรมมาก็มาก สมควรที่จะทำมาหากินโดยสุจริต ไม่สมควรทำเรื่อง
ไม่ดีไม่งามอย่างคนไร้การศึกษา

ปัจจัยที่ทำให้เกิดหิริโอตตัมปะนั้นมีทั้งปัจจัยเบื้องต้นที่เกี่ยวกับตัวเองและวิชาที่เป็นตัวปัญญา
ก่อให้เกิดความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป แล้วประพฤติปฏิบัติสร้างสมคุณงามความดีให้เกิดขึ้น
แก่ตนจนกระทั่งเป็นวิชาความรู้อันสูงสุด

ลักษณะของคนมีทวารธรรม

ลักษณะของคนที่มีทวารธรรมคือหิริมีความเกลียดแต่บาป ไม่ทำบาปโดยอาการละอาย โอตตัมปะ
มีความกลัวแต่บาป ไม่กระทำความบาปโดยอาการสะดุ้งกลัว มีความเคารพตนและเคารพผู้อื่น เพราะบุคคล
ทำตนให้เป็นที่เคารพจึงละบาปได้ด้วย ความละอายดุจดุจหญิงสาวแรกรุ่ง บุคคลที่ทำให้คนอื่นให้เป็นที่เคารพ
จึงละบาปได้ด้วย ความสะดุ้งกลัวดุจนางแพศยา หิริคือความรู้สึกละอายต่อตัวเองเมื่อทำผิดเหมือนบุคคล
รังเกียจจู้จาระและปัสสาวะ มีการเคารพตัวเอง เป็นที่ตั้ง โอตตัมปะคือกลัวต่อการทำผิดเหมือนกับ
กลัวต่อผู้มีอำนาจเหนือตน มีการเคารพผู้อื่นเป็นที่ตั้ง

บุคคลที่มีหิริโอตตัมปะ สามารถพิจารณาบริโภคปัจจัย ๔ โดยแยกคายมีปัญญาสำรวจตนและ
ประกอบด้วยนิพพิทาเรียกว่าบริโภคแบบสะอาด^{๑๒} เช่น การบริโภคอาหารต้องไม่บริโภคเพื่อเล่น มิใช่

^{๑๑} พันเอกปิ่น มุกกันต์, แนวสอนธรรมะ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๗๓.

^{๑๒} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓.?

เพื่อมิว่าเมา มิใช่เพื่อให้ผิวพรรณสวยงาม มิใช่เพื่อให้อ้วนพี แต่บริโภคอาหารเพียงเพื่อดำรงกายนี้ เพื่อระงับความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ การใช้เครื่องนุ่งห่ม พึงเข้าใจว่าเครื่องนุ่งห่มใช้สำหรับ ป้องกันลม ความเย็น ความร้อน ยุ้ง เหลือบและมด ปกปิดอวัยวะส่วนที่ไม่ควรให้เห็นจะทำให้เกิดความ ละอาย การบริโภคที่อยู่อาศัย เพื่อบรรเทาอันตรายคือฤดูและความยินดีในการหลีกเร้นอยู่ เพราะฤดูกาล ย่อมเบียดเบียนร่างกายทำให้จิตฟุ้งซ่านไม่เกิดความสบาย การบริโภคคิลานเภสัช ก็เพื่อบรรเทา ชาติกำเริบและอาพาธต่างๆ อันก่อให้เกิดทุกข์เวทนา

การบริโภคปัจจัย ๔ ต้องไม่บริโภคแบบขโมย(ละเมิดสิกขาบท) ไม่บริโภคแบบเป็นหนี้(ขาดหิริ โอตตปปะและประกอบมิฉฉาอาชีวะ) ไม่บริโภคแบบไม่สะอาด(มีหิริโอตตปปะ แต่ไม่พิจารณาโดย แยกคาย)

ต้องบริโภคแบบทายาท(ผู้มีความเพียร) บริโภคแบบเจ้าของ (พระอรหันต์) การบริโภคดีังกล่าว นั้นได้ชื่อว่าเป็นการบริโภคโดยแยกคาย มีปัญญา สාරวมตน มีความสะอาดประกอบด้วยหิริและ โอตตปปะ ควรพิจารณาแล้วบริโภคปัจจัย ๔ เนื่องนิตย

หิริและโอตตปปะเป็นธรรมที่เป็นเกลอกันไปไหนไปด้วยกัน เรียกว่าเป็นทวารธรรมสำหรับทำบุคคล ให้เป็นเทวดา คຸ່ມครองโลกนี้ให้รอดอยู่ได้ คຸ່ມครองคนให้รอดอยู่ได้ ลักษณะของคนที่มีทวารธรรมมี ๒ ลักษณะ คือ^{๑๓}

๑. มีลักษณะเกลียดทุจริต หมายความว่า เป็นบุคคลที่เกลียดการทุจริตคอร์รัปชั่นถือว่าเป็นโรค ร้ายของสังคม หากสังคมใดมีโรคทุจริตคอร์รัปชั่นนี้แล้วไม่รีบทำการรักษาแต่เนิ่นๆ ปล่อยให้ลุกลาม แพร่ขยายไปก็จะกัดกร่อนสังคมก่อให้เกิดความเสียหาย ทำลายทุกระบบของประเทศชาติโดยเฉพาะ ความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

๒. มีลักษณะรักสุจริต หมายความว่า เป็นบุคคลที่ต้องการดำเนินชีวิตด้วยคิดดี พูดดีและทำดี เรียกว่ามีความซื่อสัตย์สุจริตประพฤติปฏิบัติที่แสดงออกตามความเป็นจริง ที่เป็นคุณเป็นประโยชน์อัน ดีงามทั้งต่อตนเองต่อสังคมและประเทศชาติ ด้วยการกระทำที่เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของบุคคลทั่วไป

ทวารธรรมคือหิริโอตตปปะนั้นสร้างสรรค์จิตใจของคนให้ยึดประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ผู้อื่น จนได้รับการยกย่องสรรเสริญว่าเป็นคนดีในชาตินี้ และเป็นทรัพย์อันประเสริฐนำไปสู่สุคติโลกสวรรค์ และเป็นหลักการปฏิบัติตนให้ถึงความหลุดพ้นเป็นพระอริยบุคคลประเสริฐที่สุดกว่ามนุษย์และเทพ ทั่วทั้งปวง

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, อริยศีลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ธรรมทานมูลนิธิ ไชยาจัดพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๐๗-๔๑๕.

เทวธรรมเป็นฐานในการพัฒนาตนเองและสังคม

เทวธรรมเป็นฐานการพัฒนาตนเอง

เทวธรรมเป็นฐานการพัฒนาตนเองและสังคมนั้น หิริและโอตตปะปะเป็นปทัฏฐานของศีล เพราะเมื่อหิริโอตตปะปะมีอยู่ศีลจึงเกิดขึ้นและดำรงอยู่ เมื่อหิริโอตตปะปะไม่มีศีลย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ตั้งอยู่ไม่ได้^{๑๔} ความสะอาดทางกายทางวาจาและทางใจจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยศีลเป็นแกนในการปฏิบัติ ดังนั้น การพัฒนาตนเองและพัฒนาสังคมต้องอาศัยหลักเทวธรรมเป็นเบื้องต้นแห่งการประพฤติปฏิบัติ ให้อยู่ร่วมกันกับสภาพแวดล้อมและสังคมมนุษย์อย่างมีความสุข และพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นจนกระทั่ง บรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

การพัฒนาตนเองมีทั้งระดับโลกียะอันเป็นไปเพื่อตั้งาม เพื่อความสุขความเจริญ และระดับ โลกุตระอันเป็นไปเพื่อพ้นจากความทุกข์จึงมีการพัฒนาตนเองทั้งระดับโลกียะและโลกุตระ

การพัฒนาที่มีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะใหม่ที่ดีกว่าหรือสูงกว่าเดิม เป็นไปในทาง สร้างสรรค์มิใช่ทำลาย และนำไปสู่จุดสูงสุดของการพัฒนาระบบวัตถุ ระบบกาย ระบบจิต และระบบ สติปัญญา ทั้งหมดนี้เป็นไปในฝ่ายโลกียะก็ได้และฝ่ายโลกุตระก็ได้ มีเกณฑ์ในการพัฒนาให้มีผลเป็นไป เพื่อสันติสุขส่วนบุคคล และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ พัฒนาเป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของ หลักธรรม พัฒนาให้ถูกต้องทั้งเบื้องต้นท่ามกลางและเบื้องปลาย และพัฒนาให้ถูกต้องเป็นไปเพื่อหมด ปัญหาใหม่เพื่อเพิ่มปัญหา ทำให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลายบรรลุถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต โดยมีการพัฒนา ให้อุฏกวิธีทางเพื่อมนุษยชาติหมดปัญหา(ความทุกข์) เปรียบเหมือนการหว่านพืช ต้องมีการเตรียมการงาน ให้อุฏกตั้งทั้งพื้นที่ทั้งเวลาให้เหมาะสม

ผลของการพัฒนาทางกายทำให้เกิดความผาสุก ความสะดวกสบายทางกาย ผลของการพัฒนา ทางสังคมทำให้เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกับสังคม ผลของการพัฒนาทางจิตทำให้เกิดความสุขสงบ ทางจิต และจิตมีพลังเหนื้อมนุษย์ธรรมดาสามัญทั่วไป การพัฒนาทั้งสองประการนี้เป็นการพัฒนาระดับ โลกียะ ผลของการพัฒนาทางสติปัญญาทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นการพัฒนาระดับโลกุตระ

การพัฒนาเป็นกระบวนการเพื่อกำจัดหรือละทิ้งสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอันเป็นปัญหาให้หมดไป แล้วพยายามสร้างสรรค์สิ่งที่ตั้งามที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ฟันฟูสิ่งที่สูญหายให้กลับคืนมา และส่งเสริม สิ่งตั้งามที่มีอยู่แล้วให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทั้งด้านสิ่งแวดล้อมด้านสังคมด้านจิตใจและด้านสติปัญญา โดยเริ่มต้นจากพัฒนาตนเองจากระดับโลกียะและระดับโลกุตระก่อนแล้วค่อยขยายไปสู่ระดับสังคม ครอบครัวยุวมชนและสังคมระดับประเทศต่อไป

^{๑๔} วิสุทธิมรรค หน้า ๑๒.

การพัฒนาตนเองในระดับโลกิยะ

การพัฒนาตนเองมีทั้งการพัฒนาภายนอกและภายในตนเอง การพัฒนาจะให้ได้ผลต้องเริ่มจากการพัฒนาภายนอกให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งต่างๆเสียก่อนแล้วจึงค่อยพัฒนาภายในเพื่อให้สภาพจิตและสติปัญญา มีความบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น

การพัฒนาตนภายนอก คือการพัฒนาทางด้านกายภาพ อันเป็นกระบวนการฝึกฝนอบรมกาย ให้อุบายวิธีการติดต่อกับสิ่งภายนอกโดยปราศจากปัญหา และปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็คือรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาก็คือให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอก อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

การพัฒนาตนภายนอก เป็นการปรับสภาพแวดล้อมเพื่อทำให้ชีวิตได้รับแต่สิ่งที่ดี ด้วยการพัฒนากาย คือการพัฒนาตาหูจมูกลิ้นและกาย อันเป็นทางติดต่อกับโลกภายนอก เป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพไม่ให้เกิดโทษภัย หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตน กล่าวคือพัฒนาตาของเราให้เลือกรับเอารูปแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ ไม่ดูรูปที่ก่อให้เกิดกิเลสตัณหา พัฒนาหูให้ฟังแต่เสียงที่ดีมีประโยชน์ ไม่ฟังเสียงที่ดังเกินไปและเสียงที่นำความทุกข์มาสู่จิตใจ พัฒนาลิ้นให้รับเอาแต่รสอาหารที่ดีมีประโยชน์ ต่อร่างกาย รู้จักบริโภคอาหารแต่พอประมาณ และไม่ติดในรสอาหาร และกายก็ยืนดีพอใจกับสัมผัสที่ตนมีที่ตนได้ ไม่ลุ่มหลงแสวงหาในผัสสะจนเกินความจำเป็น

การพัฒนาตนเองภายใน เป็นการปรับสภาพจิตให้มีสภาพจิตที่ดีด้วยการพัฒนาจิตคือการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพจิตดี หมายความว่าให้จิตมีคุณธรรม เช่น มีความรัก มีความสงสาร มีความพลอยยินดี มีความเชื่อ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น ให้มีสมรรถภาพจิตดี คือให้จิตมีความอดทน มีความตั้งใจมั่น มีความเด็ดเดี่ยว มีความเพียร มีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น พัฒนาจิตให้มีความเข้มแข็งมีความสามารถพร้อมที่จะทำงานได้และให้มีสุขภาพจิตดี คือให้จิตมีความอึดใจ มีความเบิกบานบันเทิงใจ ดังนั้น การพัฒนาจิตต้องอาศัยจิตตสิกขาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาให้มีคุณภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดีได้ เพื่อจะแสดงความสัมพันธ์กับสังคมด้วยสภาพจิตที่ดี

การพัฒนาตนเองในระดับโลกิยะ ต้องอาศัยหลักการฝึกฝนพัฒนาตน^{๑๕} ๓ ขั้นตอน กล่าวคือ ขั้นตอนที่ ๑ ต้องสำรวมระวังไม่เปิดรับสิ่งที่ไม่ดีไม่งามเข้ามาภายในตัว ทั้งทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ

^{๑๕} คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ, **ประมวลสารคดีธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๐), หน้า ๑๗๑.

ขั้นตอนที่ ๒ ต้องควบคุมบังคับตนเองไม่ให้แสดงออกในทางที่ไม่ดีไม่งาม คือให้ตั้งอยู่ในศีลอันเป็นหลักของความดีงาม เริ่มตั้งแต่ไม่เบียดเบียนคนอื่นสัตว์อื่นและไม่ก่อความเดือดร้อนต่อสังคม ขั้นตอนที่ ๓ ต้องฝึกฝนปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าในคุณธรรมความดีงามอยู่ตลอดเวลา

การพัฒนาตนเองในระดับโลกุตตระ

การพัฒนาตนเองในระดับโลกุตตระนั้น ต้องพัฒนาสติปัญญาคือการพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิตจนกระทั่งทำให้จิตมีอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของกิเลสตัณหา เมื่อปัญญาได้รับการพัฒนาแล้วจนเกิดเป็นปัญญาขั้นสูง ที่เรียกว่าวิชชาหรือญาณ อันเป็นเหตุให้ระลึกขันธ์ที่อาศัยอยู่ในกาลก่อนได้ คือการระลึกชาติก่อนได้ กำหนดรู้จุดดีและอุปนิสัยแห่งสัตว์ทั้งหลายอันเป็นไปตามกรรม เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย (ทิพพจักขุญาณ) ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะคือความตรัสรู้(อาสวักขยญาณ)

การพัฒนาตนเองในระดับโลกียะและระดับโลกุตตระนั้น ต้องอาศัยหลักทฤษฎีธรรม คือหิริ ความละอายใจต่อบาปทุจริตอันเกิดจากภายในจิตใจตนเองเป็นพื้นฐาน ให้ละอายความชั่วทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ไม่ให้ใจของตนคิดในทางที่ต่ำทราม ถึงมีอำนาจวาสนามีเงินมีบารมีมีโอกาสที่จะทุจริตประพฤตินิยมชอบก็ไม่กระทำเพราะละอายใจตนเอง และโอดตัดปะความเกรงกลัวต่อบาปทุจริตอันเกิดจากกลัวโทษกลัวความผิดกลัวคำตำหนิติเตียนกลัวภัยในนรก ธรรมทั้งสองนี้จึงเป็นพื้นฐานการพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ดีมีจิตสำนึกที่ดี ละอายและเกรงกลัวความชั่วและความผิดจากนั้นก็สรรคสร้าง ปลุกฝังความดีงามให้เกิดขึ้นในจิตใจ มีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต มีจิตที่สงบสะอาดและผ่องใสปราศจากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง จึงทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และสร้างสันติสุขให้เกิดแก่มวลมนุษยและสัตว์โลกทั้งปวง

ทฤษฎีธรรมอันเป็นฐานการพัฒนาสังคม

การพัฒนาสังคมระดับครอบครัวให้มีความมั่นคงและมีความสุข

การพัฒนาสังคมในระดับครอบครัว ถือได้ว่าเป็นสิ่งใกล้ตัวและเป็นจุดเริ่มที่สำคัญที่สุด เพราะถ้าสมาชิกภายในครอบครัวได้รับการพัฒนาทั้งภายนอกและภายในแล้วจะทำให้ครอบครัวนั้นอยู่กันอย่างมีความสุข และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามไปสู่สังคมระดับชุมชนและสังคมระดับประเทศ มีการพัฒนาก้าวไปสู่ความดีงามปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นสังคมแห่งสันติภาพและภราดรภาพอย่างแท้จริง

การพัฒนาสังคมระดับครอบครัวนั้นจะเริ่มต้นจากตัวเราเองก่อน เพราะตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว แล้วจึงเชื่อมโยงสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในครอบครัว โดยเริ่มต้นจากจิตใจที่มีความใฝ่ดี หรือมีความสำนึกดี ละเอียดและความเกรงกลัวความชั่วความทุจริตอันเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นสิ่งเลวร้ายที่จะนำพาความเสื่อมมาสู่ตน ต่อจากนั้นจึงได้สร้างสมคุณธรรมอื่นๆ ขึ้นภายในจิตใจและทำให้มีความเจริญก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา

การพัฒนาสังคมระดับชุมชนให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

สังคมระดับชุมชนนั้น ก็เป็นสังคมที่มาจากสังคมครอบครัวหลายๆ ครอบครัวที่อยู่รวมกัน จนทำให้เป็นชุมชนขนาดเล็กๆ ไปจนกระทั่งถึงชุมชนขนาดกลางและชุมชนขนาดใหญ่ การอยู่ร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไปถ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็จะนำความสงบสุขมาให้แก่กันและกัน แต่ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกันก็จะนำแต่ความเดือดร้อนวุ่นวายหาความสงบไม่ได้เลย จะเห็นได้ว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น คนในสังคมนั้นต้องมีความพร้อมที่จะอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข อันจะนำมาซึ่งสันติภาพ ภารดรภาพและความเจริญก้าวหน้าของชุมชนนั้นๆ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในระดับชุมชนต้องมีการพัฒนาระดับจิตใจให้ดีเสียก่อน เป็นการปรับพื้นฐานภายในจิตใจของสังคมให้เสมอภาคกันก่อน เมื่อภายในจิตใจของคนแต่ละคนดีแล้วก็จะแสดงออกมาสู่สังคมภายนอกให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

การพัฒนาสังคมระดับประเทศให้เกิดจิตสำนึกต่อประโยชน์ส่วนรวม

การพัฒนาสังคมต้องเริ่มต้นตั้งแต่ปัจเจกบุคคลให้มีจิตสำนึกดีมีความละเอียดและเกรงกลัวสิ่งชั่วร้ายทุกอย่าง อันเป็นบ่อเกิดแห่งความเดือนร้อนความเสื่อมความหายนะทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แสวงหาหลักการการทำงานที่ดีเพื่อความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เสริมสร้างหลักใจให้มีความพร้อมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ต่อจากนั้นก็ต้องพัฒนาหลักการชีวิตให้มีจิตสำนึกต่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อเป็นผู้นำที่ดีของสังคมระดับประเทศ อันจะนำมาซึ่งสันติภาพและภารดรภาพให้เกิดขึ้นแก่มวลมนุษยชาติ จะต้องอาศัยหลักการพัฒนาเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

บทสรุป

การพัฒนาตนเองและสังคม อาศัยหลักเทวธรรม(หิริโอตตปปะ) เป็นเบื้องต้นแห่งการประพฤติปฏิบัติ ให้อยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อมและสังคมมนุษย์อย่างมีความสุข พร้อมทั้งสร้างสิ่งที่ดีที่สุกุดให้เกิดขึ้นกับจิตใจอยู่ตลอดเวลาจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน การพัฒนาจึงเป็นกระบวนการเพื่อกำจัดหรือละทิ้งสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาให้หมดไป แล้วพยายามสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ฟื้นฟูสิ่งดีงามที่สูญหายไปให้กลับคืนมา ส่งเสริมสิ่งดีงามที่มีอยู่แล้วให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทั้งด้านสิ่งแวดล้อมด้านสังคม ด้านจิตใจและด้านสติปัญญา โดยเริ่มต้นจากพัฒนาตนเองจากระดับอยู่ร่วมกับชาวโลกแล้วไป

สู่ระดับอยู่เหนือชาวโลก ต่อจากนั้นจึงค่อยขยายไปสู่สังคมระดับครอบครัว ระดับชุมชนและสังคมระดับประเทศต่อไป

การพัฒนาตนเองในระดับโลกิยะและระดับโลกุตระนั้น เกิดจากหิริความละอายใจต่อบาปทุจริต อันเกิดจากภายในจิตใจตนเองเป็นพื้นฐาน ให้ละอายความชั่วทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ไม่ให้ใจของตนคิดในทางที่ต่ำทราม ถึงมีอำนาจวาสนามีเงินมีบารมีมีโอกาสที่จะทุจริตประพฤติมิชอบ ก็ไม่กระทำ เพราะละอายใจตนเอง และเกรงกลัวต่อบาปทุจริตอันเกิดจากกลัวโทษ กลัวความผิดกลัวคำตำหนิติเตียนและกลัวภัยในนรก ต่อจากนั้นก็สรรสร้างปลูกฝังความดีงามให้เกิดขึ้นในจิตใจ มีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต มีจิตที่สงบสะอาด และผ่องใสปราศจากเครื่องเศร้าหมอง

การจะพัฒนาสังคมระดับครอบครัว ต้องมีกระบวนการพัฒนาชีวิตเป็นขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การมีสติสัมปชัญญะ ปลูกจิตสำนึกที่ดีละอายและเกรงกลัวความชั่วแล้วตั้งตนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องชอบธรรม ทำตนให้เป็นที่รักน่ายกย่องมีหน้าที่การงานที่มั่นคง พัฒนาตนให้เป็นคนดีของสังคม จึงจะถือได้ว่าเป็นการเสริมสร้างตนเองและครอบครัวให้มีความมั่นคงและมีความสุขอย่างแท้จริง

การพัฒนาสังคมระดับชุมชน ต้องมีการพัฒนาระดับจิตใจของแต่ละคนให้มีหลักใจที่อยู่ในเกณฑ์เดียวกันด้วยการฝึกพัฒนาให้มีความจริงใจต่อตนเองเป็นพื้นฐาน แล้วพัฒนาไปสู่ความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น ทั้งด้านหน้าที่การงานบุคคลสังคมและประเทศชาติ รู้จักหักห้ามความคิดที่ไม่ดีอันจะก่อความเดือดร้อนแก่ชุมชน ถ้ามีความเจ็บใจความน้อยใจความเสียใจความยากลำบากเกิดขึ้นก็ต้องรู้จักอดทนอดกลั้น ไม่แสดงอาการท้อแท้ท้อถอยเปื้อนหนายให้เกิดขึ้น เมื่อชุมชนมีความเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือก็พร้อมที่จะเสียสละกำลังกายกำลังทรัพย์กำลังสติปัญญาอย่างเต็มที่ แสดงความเป็นมิตรต่อชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ให้ความเคารพแก่บุชฌีบุคคลในชุมชน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชน อนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของชุมชน รู้จักประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตใจมีความมั่นคงหนักแน่นเป็นเหตุให้ไม่ล่วงละเมิดกฎเกณฑ์ของสังคม รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลเครือญาติมิตรสหายและเพื่อนร่วมโลก ทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็งอยู่ดีมีสุข รู้จักทำงานสาธารณกุศลเพื่อมอบให้เป็นสาธารณสมบัติของชุมชน เป็นการช่วยเหลือชุมชนให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตมากยิ่งขึ้นทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

การพัฒนาสังคมระดับประเทศ ต้องฝึกฝนพัฒนาตนให้ทุกคนยึดถือประโยชน์ส่วนรวม เป็นสำคัญ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องเสียสละเวลา เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อส่วนรวมเข้าร่วมกิจกรรมหรือวันสำคัญของชาติ ของศาสนาและสถาบันพระมหากษัตริย์ หรือกิจกรรมที่รัฐจัดขึ้นเพื่อประโยชน์สุข

ของชนในชาติ ต้องมีความพร้อมเพรียงกันเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ ต้องเกรงกลัวกฎหมายของบ้านเมือง เพราะทุกคนต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกัน ต้องให้ความเคารพสักการะต่อประมุขของชาติ ให้ความนับถือเชื่อฟังต่อผู้นำตามลำดับชั้น เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในการสร้างสรรค์ชาติบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้า

การพัฒนาสังคมนั้น ต้องพัฒนาทั้งภายนอก(ร่างกาย)และภายใน(จิตใจ)ควบคู่กันไป เป็นการปรับสภาพให้เกิดความสมดุล ร่างกายก็ปลอดภัยแข็งแรง จิตใจก็เข้มแข็งงดงาม เป็นสมาชิกของครอบครัวที่มีความสำนึกดี มีหน้าที่การงานที่ดี เป็นผู้ใหญ่ที่ดี เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่ดี และเป็นผู้นำผู้ปกครองประเทศชาติที่ดี มีจิตสำนึกต่อประโยชน์ส่วนรวม บริหารปกครองบ้านเมืองให้มีความเจริญก้าวหน้า ทำให้ประชาชนทุกเชื้อชาติทุกศาสนาอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ ทำให้เกิดสันติภาพ ภารดรภาพแก่มวลมนุษยชาติในโลกนี้ทั้งหมด

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. **พระธัมมปัทฏฐกถาภาค แปล ๑- ๘**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, พ.ศ. ๒๕๓๖.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ, **ประมวลสารคดีธรรม**.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๐.
- พระพุทธทศตเถระ, **พระคัมภีร์อภิธัมมวาทาร**. ปรีวรตจากฉบับอักษรเทวนาครีและพิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพอาจารย์พร รัตน์สุวรรณ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ, แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ. **วิมุตติมรรค**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พันเอกปิ่น มุทุกันต์. **แนวสอนธรรมะ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๔.
- พุทธทาสภิกขุ, **อริยศีลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ธรรมทานมูลนิธิไชยาจัดพิมพ์, ๒๕๓๘. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๘.
- _____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

_____ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙-๒๕๔๕.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด. ๒๕๔๖), หน้า ๑๒.

