

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การพัฒนาตนเองด้วยทางสายกลาง		
ชื่อผู้เขียน	นางสาววรรณดี หนูหลง		
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาปรัชญา		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผศ. รุ่งเรือง	บุญไญรัส	ประธานกรรมการ
	ผศ. น้อย	พงษ์สนธิ	กรรมการ
	อ.ดร. ประมวล	เพ็งจันทร์	กรรมการ

บทคัดย่อ

คำว่า "ทางสายกลาง" เป็นคำที่ได้ยินกันบ่อยๆ ในหมู่คนไทย ในวงการต่างๆ เป็นคำที่แสดงออกถึงทัศนคติ และวิถีจัดการกับปัญหาเมื่อเกิดความรุนแรงในเรื่องความคิดและนโยบาย เมื่อต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่งซึ่งก็มีความรุนแรงพอๆ กัน หรือมีข้อเสียทำนองเดียวกันทั้งสองฝ่าย "ทางสายกลาง" ไม่ดึงไม่หย่อน กลายเป็นทางที่สาม เป็นทางที่พึงประสงค์มากกว่า บางกรณีก็เป็นการประนีประนอมคุณธรรมทั้งสองฝ่ายก็ได้ประโยชน์ คนส่วนใหญ่ก็ได้ประโยชน์ร่วมไปด้วย

"ทางสายกลาง" ที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะ เป็นทางที่สาม เป็นทางสายใหม่ อยู่ห่างจากทางเดิมสองสาย คือ

ทางสุขัลลิกานุโยค ทางแห่งความหลงระเริงกับความสุข ที่เกิดจากการปรนเปรอความต้องการที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนเป็นทาสของวัตถุนิยมและบริโภคนิยม เช่นในสังคมปัจจุบัน มีผลต่อจิตใจ คือ มีจิตใจที่ไม่สงบ เร่าร้อนและตื่นตระหนกความสุขไม่มีที่สิ้นสุด และ

อัสติกถมถานุโยค ทางแห่งการทำตนให้ลำบาก ทางนี้ก็มีเป้าหมายที่ความสุขเหมือนกัน แต่เป็นความสุขจากการไม่ยอมผ่อนปรนให้แก่กิเลสและความต้องการของร่างกาย ในสมัยของพระพุทธเจ้า เรียกว่า การบำเพ็ญตบะ หรือการบำเพ็ญทุกรกิริยา ซึ่งไม่ให้ประโยชน์อะไร เพราะไม่สามารถทำให้ใจสงบได้ ในอินเดียปัจจุบัน ก็ยังมีนักบวชบางคนปฏิบัติอยู่ ในสมัยปัจจุบัน

คนที่อดหลับอดนอนทำงานเลยเที่ยงคืนถึงตีสองตีสาม ก็เข้าข่ายทำตนให้ลำบากทำความเสียหายให้
แก่สุขภาพกายสุขภาพจิตของตนเอง หากเป็นเพียงเพื่อจะได้รายได้เพิ่มเพื่อใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย

ทางสายกลาง เป็นทางที่ให้เกิดความพอเหมาะพอดี เพราะเป็นทางแห่งความถูกต้อง
ต้อง เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ คือความเห็น ความรู้ที่ถูกต้อง ถูกต้อง หมายความว่า ตรงตามที่เป็น
จริง คือเป็นเหตุปัจจัยที่ไม่ก่อทุกข์ ผลก็คือไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่นำไปสู่ความ
ทุกข์ เป็นไปเพื่อประโยชน์ของตนและเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น คือนำไปสู่ความสุขความสงบใจ เป็น
จุดเริ่มต้นแห่งการสร้างสังคมที่อบอุ่น แห่งความเลื้ออาวี่ต่อกัน นุดอย่างคนไทย ก็คือ สังคมของคน
มี "น้ำใจ" ต่อกัน

ทางสายกลางเช่นนี้ พระพุทธเจ้าทรง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

ทางสายกลางเป็นทางแห่งความถูกต้อง มีจุดตั้งต้นที่ความเห็นถูกต้องและก่อให้เกิด
ความคิดความตั้งใจถูกต้อง แล้วก็แสดงออกมาเป็นการพูดจาถูกต้อง การกระทำหรือการงานถูก
ต้อง การประกอบอาชีพถูกต้อง ความพยายามถูกต้อง ความมีสติถูกต้องและสมาธิถูกต้อง (สัมมา
ทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมา
สมาธิ) รวมทั้งหมดเป็นกระแสชีวิตที่ถูกต้อง เป็นทางเดินของชีวิตที่ถูกต้อง เป็นเมโนกรรม วจกรรม
และกายกรรมที่ถูกต้อง ไม่นำไปสู่ความทุกข์ แต่เป็นทางไม่ก่อทุกข์ หากทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะหมด
สิ้นไป

ด้วยเหตุที่ทางสายกลางเป็นทางแห่งความถูกต้อง มีนิพพานคือสันติสุขอย่างยิ่งเป็น
เป้าหมาย จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยมรรคมีองค์ 8 แปลว่า ทางอันประเสริฐมีองค์ประ
กอบ 8 องค์ประกอบด้วยกัน เมื่อองค์มรรคหนึ่งเกิด อีกเจ็ดองค์มรรคนำโดยสัมมาทิฐิก็เกิดขึ้น
ร่วมกัน เช่นที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "ภิกษุหนึ่ง ย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาสังกัปปะ เพื่อบรรลุสัมมา
สังกัปปะ ความพยายามของเธอนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุหนึ่งมีสติละมิจฉาสังกัปปะ มีสติบรรลุสัม
มาสังกัปปะ สติของเธอนั้นเป็นสัมมาสติ ... สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อม
เป็นไปตามสัมมาสังกัปปะของภิกษุหนึ่ง" จากนั้น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ฯลฯ ก็เกิดตาม
อย่างพอเหมาะพอควร กระแสแห่งความถูกต้องก็ปรากฏ ชีวิตแห่งความถูกต้องก็เป็นจริง

แต่เมื่อพิจารณาถึงความพร้อมและความสามารถของคนเดินอริยมรรคนี้ แบ่งออกได้
เป็น 2 สาย สายหนึ่งสำหรับปุถุชน คือคนที่ยังมีกิเลสมากและยังพอใจอยู่กับโลก พอใจกับความ

รุกรมย์ของโลก ยั่งยืนดีที่จะเหนื่อยและลำบากกายลำบากใจเป็นครั้งคราวเรื่อยไป อย่างนี้เรียกว่า โลกียมรรค

ส่วนอีกสาย สำหรับผู้ที่มั่งมั่งจะกวาดล้างกิเลสในใจให้หมดสิ้น จะไม่ก่อกรรมทำบุญผูกพันตนเองอีก มุ่งแต่ความสะอาดทั้งของกาย วาจาและใจ ต้องการหลุดพ้นจากตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ความยึดมั่น) และอวิชชา (ความไม่รู้ตามที่แท้จริง) หวังจะประสบกับชีวิตที่อิสระสมบูรณ์ ไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำได้อีก มีชีวิตอยู่เป็นนิพพานคือความปราศจากทุกข์และความเกษมสุขตลอดเวลา ทางสายนี้ เรียกว่า โลกุตตรมรรค

แต่โลกุตตรมรรคนี้ ในพระไตรปิฎก หมายถึงเฉพาะทางชีวิตของผู้ไม่มีอาสวะคือกิเลสมูลฐานใดๆ แล้ว หมายถึง ทางดำเนินชีวิตของอรหันต์ เพราะในมหาจิตตารัสกสูตร มัชฌิมนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 หน้า 146) ซึ่งจำแนกมรรคเป็น โลกียมรรคและโลกุตตรมรรค เล่าไว้ว่า ในส่วนโลกุตตรมรรค พระพุทธองค์ตรัสว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัญญา ปัญญินทรีย์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเห็นชอบ องค์แห่งมรรค ของภิกษุผู้มีจิตไกลข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ หวังพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่แล สัมมาทิฏฐิของพระอริยะที่เป็นอนาสวะ เป็นโลกุตตร เป็นองค์มรรค" ส่วนมรรคที่เป็นโลกียมรรคท่านเรียกว่า "สัมมาทิฏฐิที่ยังเป็นสาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลแก่ชั้น" (ก็คือชีวิตที่มีร่างกายกับใจนี้ที่เรียกว่าเบญจขันธ์หรือขันธ์ 5 ได้แก่ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สังขารขันธ์ เป็นต้น)

เมื่อได้โลกียมรรคสำหรับคนธรรมดาที่เป็นปุถุชน มิใช่บัณฑิต ความหวังที่จะสร้างสังคัมแห่งสันติสุข ก็จะเป็นจริงได้ อย่างน้อยก็เป็นสังคัมเล็กเป็นตัวอย่าง หรือเป็นครอบครัวสัมมาทิฏฐิ ครอบครัวแห่งอริยมรรค หรือครูประจำชั้นลองปฏิบัติกับนักเรียนของตนในห้องเรียนที่ตนเองรับผิดชอบ

การที่จะมีสังคัมแห่งสันติสุข หรือครอบครัวแห่งอริยมรรค ก็ต้องเริ่มต้นที่การพัฒนาตนเองของสมาชิกในครอบครัว และพัฒนาร่วมกัน ทั้งในครอบครัวและในกลุ่มภายในชุมชนหรือหมู่บ้าน

การเริ่มพัฒนาตน ก็ตั้งต้นศึกษาให้เข้าใจคุณประโยชน์ของอริยมรรค โทษของทางที่มีใช้อริยมรรค ที่เรียกว่า อริยมรรคหรือมัจฉามรรค ศึกษาให้เห็นคุณประโยชน์และความจำเป็นของสัมมาทิฏฐิ องค์มรรคองค์แรกของอริยมรรค โดยเฉพาะสัมมาทิฏฐิสูต ในมัชฌิมนิกาย มูลโฆณาสก (พระไตรปิฎกเล่ม 12) เพราะมีหัวข้อเรื่องที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตอย่างปุถุชน

เริ่มตั้งแต่อาหารกาย อาหารใจ เรื่องตมหา เรื่องกุศล อกุศล เรื่องอวิชา (ความไม่รู้จริงแต่สำคัญว่ารู้จริง) รวมทั้งเรื่องเกิด เรื่องแก่เรื่องตายด้วย เรื่องเหล่านี้ เราต้องรู้ให้จริง เข้าใจ ความมุ่งหมาย หรือเจตนารมณ์ของเรื่องนั้นๆ จนสามารถตีความปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับยุคสมัย

เมื่อศึกษาเข้าใจความหมาย ความมุ่งหมายหรือเจตนารมณ์ขององค์มรรคแต่ละมรรคแล้ว ก็เริ่มต้นจัดการให้การดำเนินชีวิตประจำวัน ทุกเรื่องทุกเวลา เป็นไปตามอริยมรรคมีองค์ 8 โดยมีสัมมาทิฐิเป็นหลักนำไป มีการปฏิบัติตามความรู้ทั้ง 7 ที่เรียกว่า สัปปริสธรรม 7 เป็นรายละเอียดป้องกันมิให้พลั้งพลาด มีอตถะ 3 โดยเฉพาะปรมตถะ ประโยชน์สูงสุดคือนิพพาน ความร่มเย็น ความสงบทั้งกายและใจเป็นจุดหมาย รวมทั้งปรับจิตทั้ง 6 ในตนเองให้เหมาะสมกับสัปปริสธรรมและองค์มรรคทั้ง 8 ให้เกิดความพอเหมาะพอดี เป็นสัมมาปฏิบัติ

ถ้าทุกคนที่เห็นค่าของการพัฒนาตนตามแนวอริยมรรคมีองค์ 8 เอาจริงเอาจังกับชีวิตของตนเอง และพยายามปฏิบัติตนอยู่ในอริยมรรคอย่างสับเนื่อง ยึดมั่นในการปฏิบัติตามอิทธิบาท 4 การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตัวเองให้เป็นสัตบุรุษ คนดี คนสงบ ก็จะสำเร็จผลมากขึ้นๆ ตามกาลเวลา แต่ละคนก็จะกลายเป็นคนมีคุณภาพ และเป็นทรัพยากรที่มีค่าต่อสังคมตามเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ทั้งสามารถลดปัญหาที่เป็นสาธารณสุขและเสริมสร้าง ความเจริญ ความสงบเรียบร้อยแก่สังคมตามฐานะและโอกาสที่ตนมีอยู่

งานศึกษานี้เป็นการศึกษาเพื่ออธิบาย และวิเคราะห์คำสอนเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ด้วยความมุ่งหมายจะให้ได้ผลเป็นทฤษฎีแห่งการพัฒนาตน โดยใช้อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นเครื่องมือพัฒนา และพัฒนาตนโดยยึดถือเอาคุณธรรม 7 ประการเป็นคุณสมบัติสร้าง "ตน" ขึ้นมา ดังนั้น การพัฒนาตน จึงมี 2 ชั้น

ชั้นนอก คือการสร้างศักยภาพหรือความสามารถรวมทั้งสร้างสิ่งแวดล้อมด้วย คือเตรียมใจและตั้งใจให้สามารถยึดมั่นอยู่ในทางแห่งสัมมาทิฐิ และให้ความถูกต้องอื่นๆ ตามมาอีก 7 อย่างจนครบ ซึ่งก็คือการสร้างทางเดินของชีวิตให้เป็นทางแห่งสันติ มีการช่วยเหลือกันและกัน ปราศจากการเบียดเบียนกัน เมื่อเข้าใจสัมมาทิฐิอย่างถูกต้อง กว้างขวางและลึกซึ้งก็จะสามารถประยุกต์ใช้วางแนวปฏิบัติในทางการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา การสาธารณสุข การกีฬา การสังคมสงเคราะห์ ฯลฯ

ชั้นาน เป็นกระบวนการพัฒนาคุณสมบัติในตน ให้เกิดผลสร้างความราบรื่นในการมีชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่าง เป็นสุข มีความเจริญก้าวหน้า มีความสูงส่ง มีความประณีต เป็นการช่วยให้การเดินทาง เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีการสะดุด จนกว่าจะเกิดผลเป็นการก้าวหน้าเข้าไป เชื่อมต่อกับโลกุตตรมรรคในวันหนึ่งข้างหน้า ตามเส้นทางการพัฒนาตามคติทางพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยบุคคล มีความเป็นอรหันต์ เป็นพัฒนาการสูงสุด

Thesis Title	Self Development by Following The Middle Way		
Author	Mrs. Wandee Nulong		
M.A.	Philosophy		
Examining Committee	Asst. Prof. Roongraung	Boonyoros	Chairman
	Asst. Prof. Noi	Pongsanit	Member
	Dr. Pramuan	Pengchan	Member

Abstract

"The Middle Way" is an expression frequently heard among the Thais in different fields of work. It refers to a certain attitude and a definite way of dealing with a problem arising out of conflicts concerning principal ideas and policies. When faced with a situation demanding a decision to take either of the two alternatives which is almost equally of violent nature or which will bring about more or less the same damages. The MIDDLE WAY seems in this case, to be a wise THIRD way. In some cases, the Middle Way is a way of making compromise, giving both parties desired benefits which in turn result in benefiting most people concerned.

"The Middle Way" as advised by the Buddha is a third way - a new way set in between the way of self-indulgence and the way of self-mortification. Both the ways ultimately are the causes of mental discomfort or mental unrest. Neither a man of worldly pleasures nor a

man of self-torture can enjoy peace of mind. They are restless and therefore are far from true happiness.

Since the Middle Way is a right course, it is a way to establish propriety, proportion and balance, starting with Right View and Right Knowledge.

"Right" means corresponding to the truth, the law of nature, a group of conditions causing no pain and suffering, but success and satisfaction. This means causing no harm either to oneself or others, but rendering benefits to oneself and to others.

Therefore, the Middle Way is also a way to build up a warm society, a society of friendly relations, each member is always concerned with the good of others. Speaking in a Thai way, it is a society of "NAAM JAI" (of people having consideration for others)

The Middle Way, the way of RIGHTNESS, has Right View (Sammaditthi) as the starting point which gives rise to right thought and resolution, which is manifest in right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration. All the rightnesses go to make up a right course of life which certainly will not lead to problems or pain and suffering. In case where trouble and suffering exist, through the Middle way such trouble and suffering will come to an end.

As the Middle Way is the Way of Rightness having NIBBANA -Supreme Peace and happiness as its end, it is also called by another name : the Eightfold NOBLE PATH, meaning each element arising one after the other and go together to constitute the Noble Path, of course beginning with Right View and knowledge (sammaditthi).

But considering the limitations of a lay people and their attachment of the way of the world-to worldly pleasure, the Noble Path can be classified into two separate ways; one being the worldly way (Lokiyamagga) the other being the transcendental way (Lokuttaramagga).

The transcendental Way is the way of the liberated, free from passion, ill-will, and delusion, thus living in perfect wisdom and enjoying perfect peace (nibbana, nirvana).

The transcendental way may also be interpreted as a way for those who aspire to live as a perfected person, attempting to think, to act, without attachment to worldly gains, to wealth, power, prestige, reputation, all kinds of sensual pleasure, who are making an attempt to do duty for duty's sake, to do everything in the spirit of dedication.

As the worldly way (lokiyamagga) is good for worldly people-ordinary citizens of a country, we may contemplate to create a society of peace and prosperity through treading on the Eightfold Noble Path on the numdane sphere. A small community, a single family may set up a program to make itself a model right-view-oriented society : sammaditthi community or village, sammaditthi family. Even a school classroom can be made a home of Right Living based on Right Wiew. It is an experiment worth trying.

To achieve such a model society, it depends on individual members of a family. Each member resets his or her pattern of living, style of life, ways of thinking and acting, so that the lokiyamagga is seen in existence.

To begin with, an individual must set himself or herself a task of making a serious study of the Eightfold Noble Path until a full understanding of the Path and its advantages is attained. Also the demerits of the wrong path owing to the wrong view must be fully grasped, so that one has a will to shun the wrong path and to delightedly follow the Right Path instead.

A special attention should be paid to the study of the discourse on Right View (Sammaditthi sutta of the Discourses of Middle Length). This discourse deals with subjects relating to our daily life. For example, it explains about material food along with three kinds of mental food or nourishment, human desires, the evil and the good, ignorance. Truths of birth and death, sickness and old age are also revealed. If the meanings, purposes, and hidden intents of these matters are properly and adequately realized, hints to Right Living from the Buddhist perspective may be obtained.

If one conducts one's life along the Eightfold Noble Path with all serious intent. Judge everything we think, speak about, and act by means of the Eightfold Noble Path, together with the Seven Qualities of a good person (sappurisasadhamma) with an eye towards the three Benefits (Attha) with Nibbana as the ultimate end. (Nibbana being a state of comfort and calm bodily as well as mentally) And at the same time adjust and modify one's 6 temperments which are intrinsic in one's mental or psychical structure. (six caritas)

To pursue the Three Benefits along the Eightfold Noble Path successfully, one must adhere to the Four requisites of success (Iddhipath the four-fold basis of success)

The main objective in making an expository study of the Middle Way or the Eightfold Noble Path is to propose a THEORY OF SELF-DEVELOPMENT founded on the teaching of the Middle Way or the Eightfold Noble Path. The Eightfold Noble Path may be regarded as a self-development process, developing one's ability to walk on the Eightfold Noble Path and cultivating in oneself the Eightfold Noble Path. and developing the seven qualities of self simultaneously. If one faithfully walks on the Path and makes a steady progress, one day in a distant future one may attain arahantship, becoming a fully free and wise and most happy one.