

การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง  
The development of life with Buddhist Psychology for  
Enhancing self-esteem

ทิพย์ธิดา ณ นคร

Tiptida Na Nakorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: na.tiptida@gmail.com

Retrieved November 6, 2020; Revised December 24, 2020; Accepted December 26, 2020

### บทคัดย่อ

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวม ในด้านความสามารถและความสำเร็จของตนเองเป็นสำคัญ พร้อมทั้งจะแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเองให้ผู้อื่นได้เห็น การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรมเพื่อการรู้จักตนเองและการเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี แต่หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็ จะไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

**คำสำคัญ:** การเห็นคุณค่าตนเอง ,พัฒนาชีวิต, พุทธจิตวิทยา

### Abstract

Self-esteem is the feeling that a person perceives that he or she is worth. leads to self-confidence and self-respect, which is the result of an overall self-assessment in terms of one's own abilities and achievements, it is always ready to be manifested in the form of a positive attitude towards oneself for others. Buddhist self-development for self-awareness and self-understanding. Both in the idea Feelings and behavior, Self-esteem is an essential element that everyone should have. But if a person does not see self-worth do not accept, do not understand in themselves. That person has no confidence in the situations that arise in his daily life. And can cause mental health problems to follow.

**keywords:** Self-esteem, life-development, Buddhist Psychology.



## บทนำ

การเห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองนั้นมีคุณค่ามีประโยชน์เช่นไร เพราะตนเองนั้นจะรู้คุณภาพของตนเองได้ก็โดยอาศัยการสังเกตการกระทำและคำพูดของตนเองเท่านั้น คนเราที่ยังไม่ตายย่อมแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นการกระทำหรือคำพูด เป็นเครื่องหมายสำหรับวัดให้เห็นคุณค่าของตนเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้สอนไว้ว่า “อตตา หิ อตตโน นาโถ, โโก หิ นาโถ ปโรสียา, อตตนา หิ สุนฺเตน, นาถํ ลภติ ทูลลภํ แปลว่า คนเราต้องเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองก่อน แล้วเราจึงจะสามารถเข้าใจคนอื่น สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ และได้ที่พึงอย่างดีเยี่ยม คนอื่นไม่มีใครสามารถช่วยเราได้” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/160/82) พุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่อง ความสุขและความทุกข์ที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์เป็นสำคัญ และมีหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าของตนเองเป็นหลักธรรมที่ถูกนำมาเผยแผ่มากที่สุดข้อหนึ่ง เพราะความหมายโดยทั่วไปของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) นั้นคือ ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่านำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเองซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวม ในด้านความสามารถและความสำเร็จของตนเองเป็นสำคัญพร้อมที่จะแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเองให้ผู้อื่นได้เห็น

ซึ่งเป็นเพียงแค่ปัจจัยภายนอก มิได้ครอบคลุมถึงปัจจัยภายใน ทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การพัฒนาทางด้านจิตใจ ถ้าคนเราได้รับการพัฒนาทางด้านจิตที่เปี่ยมล้นด้วยหลักธรรมต่าง ๆ ดีแล้ว ก็สามารถพัฒนาตนเองไปได้ทั้งสองด้าน เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองยังสามารถทำให้บุคคลนั้นจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุสอนไว้ว่า “รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเองก็เท่ากับว่า ยังไม่รู้อะไรเลย” แสดงให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต การมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่ามีความสำคัญเป็นพื้นฐานเสริมสร้างให้บุคคลมีความสามารถและมีพฤติกรรมที่มีคุณค่าต่อผู้อื่นและต่อสังคม (พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), 2554) ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ Harris et. al. (1990) ที่พบว่า คนที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีปัญหาด้านอารมณ์มากกว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ผ่านไปได้อย่างดี การเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรจะมี แต่หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะมีไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองเช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออกและสามารถปรับตัวได้ดี มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงเป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

## ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง การพัฒนาชีวิตและพุทธจิตวิทยา

การเห็นคุณค่าตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่านำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเองซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญและความสำเร็จของตนเอง พร้อมแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง พร้อมทั้งคิดจะแก้ปัญหาในทางบวก, มองโลกในแง่ดี, วิเคราะห์และยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง, ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น, ตั้งเป้าหมายในชีวิต, ให้เวลาและให้โอกาส



กับตนเองในการเริ่มต้นใหม่, ดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่นแข็งแรงอยู่เสมอ, เลือกรับสื่อที่ดี, มองโลกในด้านดี และใช้คำพูดที่ดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

การพัฒนาชีวิตหมายถึง บุคคลที่ตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวันได้แก่ การสร้างสิ่งที่ดีๆ ด้วยการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิต ด้วยการเอาชนะใจตนเอง พยายามรักตัวเองและพัฒนาความมั่นใจของตนเองให้มากยิ่งขึ้น ควรให้อภัยและปล่อยวาง ถ้าทำได้แบบนี้แล้ว การปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเองก็จะเป็นไปได้ในทางที่ดีกว่าเดิม การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสตร์เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำให้ใจสงบบริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิหรือวิปัสสนา เป็นต้น (อง.จตุกก. (ไทย) 21/14/25)

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา พุทธ (Buddhist) แปลว่า รู้ คือ รู้ตามหลักแห่งพุทธธรรมได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ไขทุกข์/ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำขั้นกลางและขั้นสูงสุด สรุปรูปพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือการศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือ นิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาโดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559)

### แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

การมีชีวิตที่เป็นมนุษย์ที่มีความหมาย และมีคุณค่าอย่างมหาศาล เพราะสามารถทำกุศลสร้างบุญให้ตนเอง รวมทั้งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์ มนุษย์มีจิตที่พัฒนาให้เกิดสมาธิและปัญญาได้แต่กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยากนัก ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พญานาคชื่อเอรอกปัตตีในพระไตรปิฎกขุททกนิกายธรรมว่า

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก

การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก

การที่จะได้ฟังพระสัทธรรมก็นับว่ายาก

การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก

(ขุ.ธ. (ไทย) 25/182/90)

บุคคลทั้งหลายตระหนักในความจริงอย่างนี้ว่า การได้ชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยากเพราะพระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้เห็นถึงความยากอย่างยิ่งนั้น ด้วยการที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่า “เปรียบประดุจในมหาสมุทรซึ่งมีคลื่นลมแรงมีเต่าตาบอดอยู่ตัวหนึ่งว่ายน้ำอยู่กลางทะเลลึก ผ่านไป 100 ปีเต่าตาบอดตัวนั้นมันจะโผล่ขึ้นมาครั้งหนึ่ง มีบุรุษคนหนึ่งโยนแอกที่มีรูเดียวลงไปในมหาสมุทร คลื่นลมในมหาสมุทรพัดแอกนั้นไปทุกทิศทุกทาง โอกาสที่เต่าตาบอดตัวนั้นจะสามารถเอาหัวของมันโผล่เข้าไปให้ตรงรูเดียวของแอกนั้นยากเพียงใด การที่คนพาลประพฤติกรรมชั่วทำกรรมชั่วไว้ก็ต้องไปเกิดชดใช้กรรมชั่วในอบายภูมิ และจะหาโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกได้ยากเพียงนั้น” (ม.อ. (ไทย) 14/252/297-298)

พระพุทธศาสนามีการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิตมีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการคือ ทมะ สิกขา และภาวนา ได้แก่



1) ทมะ หมายถึง การฝึกหัดนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้มีการพัฒนาที่เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญคือ (1) การรู้จักข่มใจ ข่มระดับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบกวนหลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ (2) การฝึกปรับปรุงตนเองให้มีคุณค่าต่อคนอื่น โดยทำคุณความดีให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

2) สิกขา หมายถึง การศึกษาเพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิตเรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการได้แก่ (1) ศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคัมแบบสาธุชนเป็นคนดีของสังคัมเป็นคนมีระเบียบมีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามสถานของสังคัมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคัม (2) จิตตสิกขา คือ การฝึกจิตสร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามหลักสัจธรรม (3) ปัญญาสิกขา คือ การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งรู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจที่เป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

3) ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ซึ่งประกอบด้วยกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคัม พัฒนาการมณและพัฒนาศติปัญญา เป็นต้น (1) กายภาวนา หมายถึง การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตาหูจมูกลิ้นและผิวหนัง การพัฒนากายเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตรายเช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น (2) ศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาการกระทำคือ การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจาต่อบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและแก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้มากขึ้น (3) จิตตภาวนา (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), 2551) หมายถึง พัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพทางจิตที่ดีและมีสุขภาพจิตดี มีคุณภาพจิตดีคือ จิตใจที่มีคุณธรรมได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธาและมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตที่ดี คือ การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติ มีความอดทน สมาธิมีความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานจิตมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะมีความเพียร สติมีความระลึกสำนึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตที่ดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แ่มชื่นเบิกบานเกิดความสบายใจได้เสมอ เมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นก็มีความสุขตลอดไป (4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญามีการรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

### การพัฒนาเพื่อให้เห็นคุณค่าตนเองในทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงตัวตนว่า ตัวตนคือ การประกอบเข้าด้วยกันของกลุ่ม (ขันธ) 5 กลุ่มประกอบกันเข้าแล้วกลายเป็นสิ่งมีชีวิตเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นเราเป็นเขา ดังนี้ 1) กลุ่มที่เป็นรูปเป็นร่างกาย เป็นส่วนที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเกิดคุณสมบัติต่างๆ ที่เป็นบุคคลนั้น 2) กลุ่มความรู้สึก (เวทนา) คือ กลุ่มที่ทำให้คนเราเกิดความรู้สึกเมื่อ



อวัยวะสัมผัสกับสิ่งที่มากระทบกับตนเอง 3) กลุ่มจดจำ (สัญญา) คือ กลุ่มที่เป็นสัญญาทำให้บุคคลนั้นจำได้ หมายถึงรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง 6 4) กลุ่มปรุงแต่ง (สังขาร) เป็นกลุ่มที่คอยปรุงแต่ง หรือปรับปรุงจิตให้จิตคิดในสิ่งที่พบเห็น หรือสิ่งที่รับรู้ว่าเป็นดีหรือไม่ดี มีลักษณะเป็นอย่างไร โดยมีเจตนาเป็นตัวนำทางที่คอยบังคับ 5) กลุ่มความรู้ความเข้าใจ (วิญญาน) คือ กลุ่มที่ทำความรู้แจ้งเข้าใจที่ได้พบเห็นได้สัมผัสทางตา หู จมูก เป็นต้นว่า สิ่งนั้นคืออะไร มีรูปร่าง มีลักษณะอย่างไร สามารถเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง คือ ส่วนที่เป็นจิตเป็นความคิดของคนเรานั้นเอง

ในกลุ่มทั้ง 5 กลุ่มนั้น ถ้าจะย่อลงมาก็จะเหลือ 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่เป็นรูปที่เรียกว่า รูป กลุ่มที่เป็นความรู้สึกกลุ่มจดจำ กลุ่มปรุงแต่งเรียกว่า เจตสิก และกลุ่มความรู้ความเข้าใจ เรียกว่า จิต ถ้าจะสรุปย่อให้เหลือ 2 กลุ่มก็จะได้อีกหนึ่งคือ กลุ่มรูป เรียกว่า รูป กลุ่มความรู้สึกกลุ่มจดจำและกลุ่มปรุงแต่งเรียกว่า นาม สรุปแล้วคือ ตัวตนประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ รูป (กาย) และนาม (จิตใจ) เป็นต้น การรู้จักและเข้าใจตนเองหรือความตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ตลอดจนรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ และค่านิยมของการรู้จักและการเข้าใจในตนเอง สามารถรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้อารมณ์ตนเอง 2) การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง 3) ความมั่นใจในตนเอง ในทางพระพุทธศาสนามีพระเถระและพระเถรีที่มีความประพฤติปฏิบัติดี มีแนวทางที่เป็นแบบอย่างในการเห็นคุณค่าตนเองให้คนรุ่นใหม่อย่างเราทั้งหลายได้ศึกษาประวัติและแนวทางของท่านทั้งหลายเป็นตัวอย่างคือ

1. พระพากุลเถระเป็นผู้มีเอตทัคคะในทางผู้มีโรคอาพาธน้อย เมื่อท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ได้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่พุทธบริษัท เพราะท่านเป็นผู้ปฏิบัติเคร่งครัดในอุตุจกข์ข้อเนสัชชิกุตุจกข์ คือ การสมาทานอุตุจกข์ด้วยการอยู่ในอิริยาบถ 3 คือ ยืน เดินและนั่ง โดยไม่นอนเลย และข้ออุตุจกข์ คือ การสมาทานอุตุจกข์ด้วยการอยู่ป่าเป็นวัตร โดยตั้งแต่บวชมา ท่านไม่เคยจำพรรษาในวัดเลย นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ที่ไม่มีโรคเบียดเบียน ไม่เคยต้องให้หมอรักษาพยาบาลไม่เคยฉันทยาใดๆ แม้แต่ผลสมออันเป็นยาสมุนไพรแม้เพียงผลเดียว เพราะท่านไม่เคยป่วยเลย ทั้งนี้เพราะอาณิสสแห่งการรักษาพยาบาลทำให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเหล่าพระภิกษุทั้งหลายหายจากอาพาธด้วยการถวายยา การสร้างกัมปิยกุฎิ (เรือนพยาบาล) สร้างวังจุกุฎิ (ส้วม) และจัดตั้งยาไว้ใช้สำหรับพระภิกษุผู้อาพาธ และยาฉันทสำหรับพระภิกษุสงฆ์ไว้ครบถ้วนทุกอย่างไม่ให้ขาดเลย เพราะท่านรู้คุณค่าของตนเองจึงได้ทำวัตรปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลังไว้ศึกษา

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

1) ท่านเป็นผู้มีส่วนร่วมในการฉันอาหารเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวท่าน มีการพิจารณาในการฉันอาหารทุกครั้งไป 2) ท่านอยู่ปฏิบัติธรรมในป่าที่สงบไม่มีคนมาพลุกพล่านเดินไป ๆ มา ๆ เพราะท่านอยู่ในป่านั้นมีต้นไม้ที่จะช่วยให้อากาศที่บริสุทธิ์แก่ท่านโดยไม่ต้องไปกังวลเรื่องมลพิษ 3) ท่านจะช่วยรักษาพยาบาลพระที่ท่านอาพาธไม่สบายหายามาให้ฉัน หรือสมอมะขามป้อม เป็นต้น คุณธรรมทั้งหมดนี้ เราท่านทั้งหลายควรยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ให้มีอายุยืนนานเท่าที่จะเป็นไปได้ด้วยอำนาจของการเห็นคุณค่าในตัวของเราเอง โดยท่านใช้หลักธรรมเช่น ไตรลักษณ์ 3 คือ สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ตลอดกระทั่งตัวเราย่อมตกอยู่ภายใต้การควบคุมจากกฎธรรมชาติ อันประกอบด้วยไตรลักษณ์หลักนี้เรียกอีกอย่างว่า ไตรลักษณ์ หรือสามัญญ-ลักษณะ พระพุทธเจ้าจะปฏิบัติหรือไม่ก็ตาม



หลักธรรมทั้งสามนี้ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบและนำมาเปิดเผยแก่ประชาชน เพราะไตรลักษณ์หรือลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจจัง ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นของที่บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา และอนัตตา ความเป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะไตรลักษณ์มีลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป 3 ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเรียกว่า อนิจจัง หมายถึง สิ่งที่ไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ เป็นของคงทนอยู่มิได้มีสภาวะแห่งความบีบคั้นขัดแย้งหรือภาวะที่เป็นทุกข์นั้น เรียกเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ภาวะที่เป็นอนัตตานั้น เรียกว่า ความเป็นอนัตตา ความมิใช่ตัวมิใช่ตน

2. พระนางมหาปชาบดีโคตมีเถรี (พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, 2546) เป็นพระราชธิดาในพระเจ้าอัญญาทิปราชแห่งกรุงเทวทหะ แคว้นโกถิยะ และเป็นพระกนิษฐภคินีน้องสาวของพระนางสิริมหามายาผู้เป็นพระพุทธรดาของเจ้าชายสิทธัตถะ ดังนั้น พระนางมหาปชาบดีโคตมีจึงเป็นพระมาตุจฉาของพระสมณโคตมพุทธเจ้า ทรงเป็นภิกษุณีรูปแรกในพระพุทธศาสนา และทรงได้เรียนกรรมฐานและทรงปฏิบัติอย่างจริงจัง จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องท่านว่าเป็นเอตทัคคะ คือ เลิศกว่าผู้อื่นในทางรัตตัญญู ผู้มีรูราตริยาน เพราะท่านรู้คุณค่าของตนเองจึงได้ทำข้อวัตรปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลังไว้ศึกษาคือ

### คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

1. พระเถรีเป็นผู้มีความตั้งใจแน่วแน่ มีศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา คือ เมื่อพระนางมหาปชาบดีโคตมี มีความดำริที่จะทรงออกบวชแล้ว ก็มีพระทัยแน่วแน่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะกำหนดหลักแห่งการประพฤติปฏิบัติอย่างหนักที่เรียกว่า ครุธรรม 8 ประการก็ตาม(ขอพบ อนุจาริมหาเถระ) พระพิมลธรรม) , 2539) พระนางก็ไม่ทรงย่อท้อจนในที่สุดก็ได้รับการอนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้ทรงบวชได้

2. พระเถรีเป็นผู้มีความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง ถึงแม้พระนางจะมีฐานะเป็นถึงพระมารดาเลี้ยงของพระพุทธเจ้าก็ตาม แต่พระนางก็ไม่ทรงเย่อหยิ่งถือพระองค์แต่ประการใด ตรงกันข้ามกลับมีความเคารพในพระพุทธเจ้าและหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกเป็นอย่างยิ่ง เห็นได้จากข้อปฏิบัติในครุธรรมภิกษุณีแม้จะบวชได้ตั้งร้อยปีก็ยังคงกราบไหว้พระภิกษุผู้แม่บวชแล้วในวันนั้น นับได้ว่า พระนางเป็นผู้มีความอ่อนน้อมและปฏิบัติตามอย่างว่าง่าย

พระเถรีเป็นผู้ที่มีความอดทนและตั้งใจ .3 คือ แม้จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้สตรีบวชเป็นพระภิกษุณีก็ไม่ย่อท้ออดทนรอคอยเวลาและจังหวะประกอบกับมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะบวชในที่สุดก็ได้บวชเป็นภิกษุณีสมประสงค์

4. พระเถรีเป็นผู้ที่มีความเพียรพยายาม คือ แม้จะบวชเมื่อมีอายุมากแล้วแต่ก็ไม่ละความเพียรพยายามตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมจนสำเร็จมรรคผลเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

5. พระเถรีเป็นผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม คือ หลังจากบวชแล้วท่านได้ทำงานเป็นประโยชน์แก่สถานบันพระภิกษุณีหลายประการ เช่น ท่านเห็นว่าระเบียบในทางวินัยปฏิบัติเหมาะสมกับพระภิกษุสงฆ์แต่มีปัญหาสำหรับพระภิกษุณีสงฆ์ จึงกราบทูลขอพุทธาอนุญาตให้มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความสะดวกและเหมาะสมกับพระภิกษุณี

6. พระเถรีเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตมาก คือ นอกจากมีอายุมากแล้วพระนางมหาปชาบดีโคตมีเถรียังผ่านโลกและเหตุการณ์ต่างๆ มาอย่างชัดเจนจนพระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าดีเด่นด้านรัตตัญญูภาพ คือ ผู้มีรูราตริยานก่อนผู้อื่น





สรุป พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี คือ ผู้มีความเมตตา มีความรักมีการแผ่ความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ต่อคนอื่น ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือปองร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตาม การกระทำด้วยจิตที่มีความเมตตาจึงช่วยเสริมสร้างความเอื้ออาทรให้แก่คนทั้งหลาย เพราะความสุขก็จะขยายไปสู่คนอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องและยาวนาน เพราะบุคคลทั้งหลายที่ยกตัวอย่างมานี้มีการเห็นคุณค่าตนเองแล้วมีการบำเพ็ญประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นอย่างมีคุณค่าในทางพระพุทธศาสนาเพื่อช่วยให้กิจกรรมของสังคมดำเนินไปได้อย่างปกติสุข

### แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเองตามหลักจิตวิทยา

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) (ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2549) มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดีที่เกิดขึ้นหลังบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่สำคัญที่แสดงให้เห็นภาพรวมของบุคคล การประเมินคุณภาพชีวิตตามความหมายขององค์การอนามัยโลกได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย, ด้านจิตใจ, ด้านสัมพันธภาพทางสังคม, และด้านสิ่งแวดล้อม องค์ประกอบเหล่านี้ทำให้เกิดการประเมินการตัดสินใจคุณค่ามีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองต่อสถานะชีวิต ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม และค่านิยมในการดำรงชีวิต และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562) ความคาดหวัง มาตรฐานของสังคมและสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอธิบายการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองว่า

1. ความหมายของการเข้าใจตนเอง (สุรพล พยอมแย้ม, 2548) คือ การรู้จักและการเข้าใจตนเอง หรือความตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ตลอดจนจรรยาคติจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ทักษะความสามารถบุคลิกภาพและค่านิยม การตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นการรู้จักและเข้าใจในตนเอง สามารถรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้อารมณ์ตนเอง 2) การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง 3) ความมั่นใจในตนเอง

2. ความสำคัญของการรู้จักตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562) ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของการรู้จักตนเอง โดยรู้ว่าชีวิตที่ไม่รู้จักตนเองเป็นชีวิตที่ไม่มีค่าชีวิตของบุคคลนั้นจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่การที่บุคคลนั้นรู้จักหรือสำรวจตนเอง หรือตระหนักรู้ว่าชีวิตคืออะไร กำลังทำอะไรอยู่และมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพราะการดำเนินชีวิตว่าจะต้องมี 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาและทำความเข้าใจตนเองทุก ๆ ด้าน 2) ยอมรับตนเอง หลังจากที่ได้รู้จักตนเองในทุกส่วน ควรที่จะยอมรับตนเองทั้งในส่วนดี และส่วนไม่ดีเพื่อที่จะได้ปรับปรุงตนเองต่อไป 3) จงยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นที่เกิดจากการศึกษาตนเอง เพราะผลที่ได้จากการที่เราเข้าใจตนเองจะช่วยให้เรายอมรับและเข้าใจผู้อื่นได้ดี 4) จงใช้ชีวิตให้มีความสุขโดยให้สอดคล้องกับธรรมชาติของตนเองให้มากที่สุด

3. ปัจจัยส่งเสริมให้รู้จักตนเอง (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556) คือ ปัจจัยที่ส่งเสริมให้รู้จักตนเองนั้นมีหลายปัจจัย แต่ที่จะกล่าวในที่นี้ได้แก่ อัตมโนทัศน์ (Self-concept) คือ ลักษณะของตนที่มองเห็นคุณค่าของตนเอง 1) การพูดการกระทำและความคิดในเชิงบวก 2) การรู้จักตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก 3) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น 4) มีความ



เชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น 5) การมีความสัมพันธ์ในตนเองสูง ทั้ง 5 อย่างนี้เป็นคุณลักษณะที่มีอยู่ในตนเองของบุคคลผู้เห็นคุณค่าในตัวของตนเองเสมอ ๆ (Self-Esteem) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539)

สรุปการเรียนรู้พฤติกรรมสำคัญต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสร้างสังคมและพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อสังคม ได้เน้นความสำคัญของการเรียนรู้แบบการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งตัวบุคคลจริง ๆ โดยการสังเกตการประกอบด้วย 2 ขั้นคือ ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา และขั้นการกระทำตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมีทั้งตัวแบบในชีวิตจริงและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ให้อยอมรับว่ามีความสามารถในการเห็นคุณค่าตนเอง

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เห็นคุณค่าตนเอง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์นั้น สามารถพัฒนาได้ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ไว้ว่า ความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และอาชีวะเป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน ศิลเป็นเครื่องมือที่ใช้หรือในทางสังคมทั่วไปเรียกว่า วินัย เป็นจุดเริ่มต้นในขบวนการแห่งการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นเครื่องมือจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมที่อยู่ร่วมกัน ศิลหรือวินัยจะช่วยจัดให้เกิดความเป็นระเบียบในความเป็นอยู่ และเอื้อโอกาสให้เกิดการพัฒนาจนสามารถทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมเกิดความเคยชินที่ดั่งตามแบบอย่างของศิลปะที่กำหนดไว้ดีแล้ว ซึ่งมีผู้อธิบายความหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ว่า การกระทำของบุคคลทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏออกมาภายนอกซึ่งเป็นไปตามเจตจำนง หรือเจตนาที่มุ่งหมายเอาไว้กับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เห็นได้ง่าย คือ พฤติกรรมทางกายและวาจาที่ไม่ดี เช่น การแสดง ความเห็นแก่ตัวการทำทุจริตต่าง ๆ และการแสดงวาจาทุจริตเป็นต้นพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้เป็นการกระทำที่สุจริต และการแสดงวาจาที่สุจริตนั่นเอง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในการดำรงอยู่ของชีวิต ด้านพฤติกรรม คือ การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าเช่น การกระทำการตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ให้ความสุขและความสุขที่ได้รับจะเป็นความจริงแท้ และยั่งยืนได้ต้องอาศัยความเข้าใจโดยการฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงขั้นหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556) ปัญญาเป็นเรื่องของการฝึก หรือพัฒนาในด้านความรู้ ความจริงโดยเริ่มตั้งแต่ความเห็นความเชื่อความเข้าใจความหยั่งรู้ในเหตุผลการรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรองด้วยความแยบยลให้เห็นตามความเป็นจริง

### พุทธจิตวิทยากับการเห็นคุณค่าในตนเอง

สังคมไทยมีปัญหามากมายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนในสังคมนั้น ๆ หลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาใช้ได้ทำให้ประชาชนมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์สามารถปรับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ ช่วยให้เกิดการทำหน้าที่ของร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาระบบการเรียนรู้ของบุคคลให้เป็นองค์รวมตามแนวไตรสิกขาเป็นการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา





ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ในการจัดการศึกษาโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำผู้เรียนก้าวไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา คือ การสร้างผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขเป็นต้น

การจะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงามเรียกว่า รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตนมี 7 ประการ ดังนี้ 1. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดีเลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่าเรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา) 2. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบเรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา) 3 ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เป็นความดีงามและมีประโยชน์เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา) 4. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้จะมีความองอาจถึงที่สุดแห่งความสามารถของตนเรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา) 5. ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ทำให้สติปัญญาองอาจมากขึ้นเรียกว่า กระทำ ความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิวฐิสัมปทา) 6. การมีสติกระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา) 7. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบมีความคิด วิเคราะห์ตามเหตุปัจจัยด้วยตนเองเรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา) การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเน้นที่การพัฒนาจิตใจทำให้สงบบริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนาเป็นต้น

พุทธจิตวิทยาเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตและกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยามาอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2547) การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาคือทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิตเข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นโดยปัญหา ไม่ทำให้เกิดความหดหู่ท้อแท้แต่กระตุ้นให้สู้และเผชิญกับปัญหา คือ ทุกข์อย่างองอาจและตระหนง

จิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นการศึกษารวมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ สารสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึงอยู่ที่การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยผู้ศึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาเหล่านี้ไปขัดเกลาจิตใจตนเองให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความจริงตามหลักพุทธธรรมจนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวที่เกิดมีในตนไปเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไป

การเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี แต่หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเองไม่ยอมรับไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่มี ความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า



มีความสามารถมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตามกล้าแสดงออกและสามารถปรับตัวได้ดีมีความสุขกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรงเป็นต้น

หลักสำคัญในการพัฒนาตนเองจึงเริ่มจากการสำรวจตัวเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับการวิพากษ์ วิจารณ์จากคนอื่น มีความตั้งใจที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง รวมถึงการขจัดเขยในสิ่งที่ตนเองให้เกิดขึ้นตามจริตของบุคคล การที่บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดีงาม ถูกต้องและเหมาะสมจะต้องคำนึงถึงสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้มีบุคลิกภาพที่ดี เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

**สรุป** การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นทำให้รู้ว่า ตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์เช่นไรในทางพระพุทธศาสนาได้สอนว่า คนเราต้องเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองก่อน แล้วเราจึงจะสามารถเข้าใจคนอื่นได้ ดังนั้น ถ้าบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็สามารถนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะการดำเนินชีวิตของคนเราในยุคโลกาภิวัตน์เป็นยุคแห่งข่าวสาร ข้อมูลและโลกไร้พรมแดนซึ่งเต็มไปด้วยการแข่งขันความเร่งรีบ การเผชิญต่อวิทยาการความก้าวหน้าและสิ่งแปลกใหม่ต่าง ๆ ซึ่งมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทุกเพศทุกวัย บางส่วนส่งผลให้สังคมขาดสันติสุข การแสวงหาความรู้ และฝึกฝนตนเองเพื่อเสริมสร้างให้มีทักษะชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่กำลังเติบโตไปสู่ ความเป็นผู้ใหญ่ และมีบทบาทในการพัฒนา สังคมและประเทศชาติ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการเข้าใจตนเองเป็นทักษะเบื้องต้นในการดำเนินชีวิตให้มีประสิทธิภาพ

เมื่อรวมแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกแล้วสามารถที่จะบูรณาการเข้าสู่กระบวนการ เพิ่มคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของตนเองและสังคมได้หลายประการ ทั้งในเรื่องการเรียนรู้คุณค่า ในตนเอง การพัฒนาตนเอง ตลอดจนการแก้ไขปัญหาโดยน้อมนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการสร้าง ทักษะชีวิตที่ดีทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรมที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เกิดความรู้สึกละเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ว่า เป็นเพราะอะไร สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ทั้งแนวความคิดทฤษฎีทางตะวันตกและแนวความคิดทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา ประกอบเข้าไปด้วยการศึกษาเชิงเหตุผล ร่วมกับความรู้ในรูปแบบของพฤติกรรมเชิงประจักษ์ที่สอดคล้องกันที่สามารถ อธิบายได้ จึงควรมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมในชุมชนเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ ดีขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พระครูถวิลญาณสิทธินันท์. (2546). *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.



- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *ความจริงแห่งชีวิตและช่วยให้ตายเร็วหรือช่วยให้ตายดี*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *จะพัฒนาคนกันได้ได้อย่างไร*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *ยิ่งก้าวถึงสุขยิ่งใกล้ถึงธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2554). *การปฏิบัติตนให้เป็นคนดีตามแนวทาง 5 ดี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม.
- พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจารีมหาเถระ). (2539). *พุทธประวัติที่คนศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหอไตรการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รศ.ดร. สุรพล พะยอมแย้ม. (2548). *จิตวิทยาสัมพันธ์ภาพ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บางกอกคอมเทค อินเตอร์เทรด จำกัด.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2546). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา)*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอบัวบ้าน.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.