

การศึกษาการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท*

The Reinforcement of Self-Actualization in Theravada Buddhism

นันทา ธงชัยสุริยา

Nantha Thongchaisuriya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: sdamnoen@yahoo.com

Received March 14, 2019; Revised March 24, 2019; Accepted June 28, 2019

บทคัดย่อ

การศึกษาการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ (1) เพื่อศึกษาคุณค่าของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาหลักธรรมเรื่องการเห็นคุณค่าของตนเองในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ (3) เพื่อศึกษาข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า คุณค่าของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และคุณค่าของการดำเนินชีวิตในอรรถภาพของมนุษย์ จึงควรใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสร้างสรรค์คุณงามความดี มีความสามารถในการรักษาศีลให้สมบูรณ์ได้ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนจนกระทั่งบรรลุธรรมตามลำดับได้ ดังนั้นมนุษย์จึงควรตระหนักถึงคุณค่าของตน และควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ส่วนหลักธรรมเรื่องการเห็นคุณค่าของตนเอง ได้แก่ หลักสัมมาทิฐิ ซึ่งแบ่งออกเป็นโลกียสัมมาทิฐิ และโลกุตตรสัมมาทิฐิ, หลักปัญญา 3 ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ ปัญญาที่เกิดจากการอบรม พร้อมด้วยเป้าหมายแห่งการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าเชิงลำดับเวลา คือ อตถะ 3 และเป้าหมายแห่งการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในเชิงโลกียะและโลกุตระ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่ข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองที่มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ตนเองตามหลักจัต 6, (2) การใช้เสียงภายใน (โยนิโสมนสิการ) และภายนอก (ปรโตโฆสะ และกัลยาณมิตร), (3) การประยุกต์แนวคิดเรื่องการปลูกฝังความคิดเชิงบวกทางจิตวิทยาตะวันตก กับ

* การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 2 วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สมณะกรรมฐานที่เป็นลัทธิมาสมาธิของพระพุทธศาสนาในโลกตะวันออก และ (4) การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; มนุษย์; คุณค่า; การเห็น

Abstract

The Reinforcement of Self-Actualization in Theravada Buddhism is of three objectives, namely:- 1) to study the human value in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the principles of human value in Theravada Buddhism, and 3) to study the practices in the reinforcement of Self-Actualization in Theravada Buddhism.

The findings revealed that, according to Theravada Buddhist scriptures, human value means the value of being born as a human and the value of living in a condition of human, therefore we should be living without being careless by doing the good things, the ability of maintaining the value of goodness of oneself, the ability to completely observe the precepts, and the ability to improve self-potential to the state of enlightenment. Therefore, a human being should live without careless and see the value in oneself. The Buddhist principles of human value define the right view consisting of both mundane and super mundane right view, the principle of threefold wisdom, namely:- 1) wisdom obtained by listening, 2) wisdom obtained by thinking, and 3) wisdom obtained by training. And human value in dimension of time (*Attha*) and human value in mundane and super mundane, since all human beings need to see their value in life for their benefits in their present and next life. They lead to the building for, The practices for the Reinforcement of Self-Actualization consist of:- 1) analyzing oneself by the six temperament (*Carita*), 2) understanding the internal voice which is “*Yonisomanasikara*” and external voice which is “*Paratoghosa*” and “*Kalayanamittata*”, 3) applying the concept of psychological positive thinking from the western world with tranquil meditation as right concentration, and 4) developing oneself according to the Threefold Training.

Keywords: Buddhist; Human; Value; View

บทนำ

มนุษย์เกิดมาบนความต้องการที่เหมือนกัน คือความต้องการการมีชีวิต ต้องการปัจจัยขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต นั่นคือปัจจัย 4 นอกจากนั้นแล้วก็จะแสวงหาความต้องการที่สูงขึ้น เช่น ต้องการวิชา ต้องการอาชีพ ต้องการมีครอบครัว ต้องการทรัพย์ต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง และความร่ำรวย เป็นต้น (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช เจริญ สุขฺตฺตโน, 2541) บนพื้นฐานของความต้องการของมนุษย์ยังพบว่ามนุษย์มีความกลัว คือ กลัวความไม่สำเร็จ กลัวความผิดหวัง กลัวภัยธรรมชาติกลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น กลัวความทุกข์ชนิดที่อำนาจทางวัตถุช่วยไม่ได้เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำให้มนุษย์ขาดความเชื่อมั่น หาวิธีหลบหลีกอันตรายโดยการแสดงอาการ ขอมแพ้มอบกราบ อ้อนวอนบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เทวดา อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์เหล่านี้เป็นต้น (พุทธทาสภิกขุ, 2501)

สังคมมนุษย์ในยุคปัจจุบันไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ก็ยังทวีความต้องการที่รุนแรงขึ้นล้วนมุ่งหวังผลประโยชน์มากมายใส่ตนเอง มุ่งแสวงหาความสุขมากมายอย่างไม่จำกัด ตกอยู่ในกระแสของวัตถุนิยม บางคนต้องขวนขวายทำงานหนักโดยไม่ได้อะไรตอบแทนเลย จนทำให้ตนเองต้องเจ็บป่วย ปล่อยปละละเลยชีวิตของตนเอง หรือคนใกล้เคียงก็ขาดการดูแล บางคนแม้ว่าจะร่ำรวย มีความรู้แต่ก็ไม่อาจที่จะดำเนินชีวิตไปให้บรรลุเป้าหมาย คือมีความสุขในชีวิตได้เช่น บางคนที่ย่ำแย่มีความรู้มากแต่ กลับฆ่าตัวตาย หรือบางคนได้ะไรในสิ่งที่ตนไม่สมปรารถนาก็ทำร้ายตัวเองบ้าง คิดสั้นบ้าง ทำให้มองเห็นว่าการสอนในปัจจุบัน หรือแนวคิดในปัจจุบันกลับทำให้คนมองไปที่วัตถุนิยมมาก มีชีวิตอยู่แบบไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ต้องพึ่งพาสิ่งอื่นที่อยู่นอกตัวเอง ทำให้ห่างเหินจากการมองเห็นคุณค่าของชีวิต จึงเป็นไปตามกระแสของทางโลกซึ่งไม่อาจจะแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหาได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม กลายเป็นสังคมที่เห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบกัน เบียดเบียนกัน นี่เป็นเพราะว่าที่กล่าวมาแล้ว ล้วนแสดงให้เห็นว่ามนุษย์ต้องการความสุขที่เกิดจากเหตุภายนอก โดยไม่ได้คำนึงถึงความสุขที่เกิดจากภายใน (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช เจริญ สุขฺตฺตโน, 2541)

แนวคิดในเรื่อง “คุณค่า” ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามองว่าบุคคลทุกคนล้วนมีคุณค่าอยู่ในตนเองการจะพัฒนาการดำเนินชีวิต หรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้นั้น บุคคลนั้นจะต้องเห็นคุณค่าในตนเอง เสียก่อนถ้าบุคคลมองเห็นว่าคุณค่าของตนเองคือความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตก็จะไม่ทำให้เสียเวลาเปล่า และมองเห็นว่าเวลาเป็นของมีประโยชน์ไม่เพียงแต่เสียวินาที การเห็นคุณค่าของตนเองจึงมีความสำคัญ ดังนั้น เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรมีการให้ความสำคัญต่อกระบวนการใน “การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง” เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ ด้วยการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนประกอบในการสร้างกระบวนการในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองนี้ถือว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่เป็นแนวทางในการสร้างคุณภาพของชีวิตไปสู่ความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม ตลอดจนจนถึงการพัฒนาการใช้ปัญญาในการมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น (พระธรรมโกศาจารย์ ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2549).

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านตนเองเพื่อความสำเร็จในชีวิต ซึ่งมีผลเป็นความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม โดยมีหลักการสอน กระบวนการ แนวคิด และวิธีการที่หลากหลายเพื่อการมีชีวิตที่มีความสุข เมื่อบุคคลเห็นคุณค่าในการมีชีวิต ก็จะนำไปสู่การพัฒนาที่ดีขึ้น โดยการตั้งอยู่บนคุณธรรมขั้น

พื้นฐาน การพัฒนาตนเองในระดับกลาง และระดับสูงสุด ผลที่ได้ก็จะทำให้บุคคลผู้นั้น รู้จักตนเอง รู้จักเวลา รู้จักประมาณในตัวเอง คือ การมีอัตตัญญูตา (ที.ปา.(ไทย) 11/330/333) และการฝึกพัฒนาจิตด้วยการเลิกละ “มานะ” ก็จะทำให้หลุดหมดไปได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) การฝึกการเจริญสติด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ดังคำกล่าวที่ว่า มนุษย์คือ ผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด มีศักยภาพที่จะแก้ปัญหาที่ตนก่อขึ้นได้ และมีศักยภาพทางจิตใจและปัญญาที่จะพัฒนาลักษณะที่ดีให้แก่ตนเอง เพื่อที่จะช่วยตนให้พ้นจากทุกข์และสร้างสันติสุขแก่สังคม และมนุษย์ยังสามารถพัฒนาจนบรรลุธรรมได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต), 2554)

ในปัจจุบันนี้มนุษย์เราให้ความสำคัญกับการเห็นคุณค่าของตนเองลดน้อยลง หรือแทบเป็นศูนย์ เพราะมนุษย์มีความต้องการด้านวัตถุสิ่งของที่เป็นรูปธรรมภายนอก ที่เพิ่มทวีขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่รู้จบ มีลักษณะที่รุนแรงขึ้นด้วย ให้ความสำคัญกับคุณค่าเทียม มากกว่าคุณค่าแท้ จนขาดการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของตนเองและคนรอบข้าง สัมผัสแสวงหาความสุขที่เกิดจากภายนอก ดังนั้น ถ้าบุคคลมองเห็นว่าคุณค่าของตนเอง คือความสุขที่เกิดจากการมีชีวิตและการดำเนินชีวิต ก็จะทำให้ทุกขณะที่มีชีวิตอยู่ให้ร่างกายและจิตใจมีประโยชน์ ด้วยการเห็นคุณค่าตามหลักของความเห็นชอบ หลักปัญญา 3 และ คำนึงถึงเป้าหมายแห่งการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าเชิงลำดับเวลา คือ อดีต 3 และเป้าหมายแห่งการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในเชิงโลกียะและ โลกุตระด้วย และสามารถปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่ข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ตนเองตามหลักจริต 6, (2) การใช้เสียงภายใน (โยนิโสมนสิการ) และภายนอก (ปรโตโฆสะและกัลยาณมิตร), (3) การประยุกต์แนวคิดเรื่องการปลูกฝังความคิดเชิงบวกกับสมณะกรรมฐาน และ (4) การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา

จากปัญหาที่เกิดขึ้นดังที่กล่าวมาแล้วไม่สามารถที่จะแก้ไขได้โดยตรง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมให้มนุษย์เราเห็นคุณค่าในการดำเนินชีวิต เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้เกิดประโยชน์ในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม ให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เพื่อความสุขความเจริญในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองสืบไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาคุณค่าของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมเรื่องการเห็นคุณค่าของตนเองในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท

เถรวาท

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หนังสือวิชาการ ตำรา บทความวิทยานิพนธ์ เอกสารที่ปรากฏบนสื่อออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ เพื่อให้ทราบถึงหลักการและแนวคิดสำคัญๆ ที่เกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าของตนเองในแง่มุมต่างๆ เพื่อเป็นการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าของตนเองตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้เป็นหลักฐานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ(Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือวิชาการ ตำรา บทความวิทยานิพนธ์เอกสารที่ปรากฏบนสื่อออนไลน์และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นผลงานที่

ท่านผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาได้ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์มาแล้วอันเป็นที่ยอมรับกันในวงการนักวิชาการและผู้ทรงความรู้เพื่อนำมาอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น ประมวล สังเคราะห์และวิเคราะห์ข้อมูล ให้เห็นทิศทางอย่างชัดเจนถึงหลักการและแนวคิดเรื่องการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง รวมถึงความหมาย ประเภท และลักษณะของการเห็นคุณค่าของมนุษย์ตลอดจนหลักธรรมที่มีความสำคัญ และมีความสัมพันธ์กับการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง โดยการนำข้อมูลที่รวบรวมและเรียบเรียงได้มาสรุปพร้อมนำเสนอด้วยการวิเคราะห์แบบการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) การวิเคราะห์เชิงคำกวี (Textual Analysis) และการวิเคราะห์เชิงบริบท (Context Analysis)

ผลการวิจัย

1. คุณค่าของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ความหมายของคุณค่าของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และคุณค่าของการดำเนินชีวิตในอัฐภาพของมนุษย์ จึงควรใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสร้างสรรคคุณงามความดี มีความสามารถในการรักษาศีลให้สมบูรณ์ได้ และมีความสามารถในการพัฒนาศักยภาพของตนจนกระทั่งบรรลุธรรมตามลำดับได้ คุณค่าของมนุษย์ มี 2 ประเภท คือ (1) คุณค่าแท้ และ (2) คุณค่าเทียม

คุณค่าแท้ของมนุษย์ หมายถึง คุณค่าของมนุษย์ที่สามารถแยกแยะผิด ชอบ ชั่ว ดี หรืออะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย โดยใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยกคายตามหลักแห่งความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแก้ปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาได้ด้วยปัญญาที่ไตร่ตรองจากความถูกต้องดีงาม มีความดำรงชีวิตด้วยดี มีความเจริญงอกงามในกุศลธรรมเพื่อประโยชน์สุขที่เกื้อกูลทั้งของตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นต้องเดือดร้อน

คุณค่าเทียมของมนุษย์ คือ การมีชีวิตที่แตกต่างไปจากคุณค่าแท้ที่กล่าวไว้ข้างต้น เป็นไปเพื่อสนองต่อกิเลสและตัณหาของตนเองเพียงอย่างเดียว ขาดการพิจารณาโดยแยกคาย

ในมนุษย์นั้นก็ทั้งคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมอยู่ในคนคนเดียว การจะมีคุณค่าแท้จึงหมายถึงการรู้จักใช้ความคิดพิจารณาต้องใช้ปัญญาและความรอบคอบ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีประโยชน์ตามความถูกต้องดีงามในสังคมนั้นๆ มีชีวิตเพื่อเกื้อกูล แบ่งปันความรักความเมตตาต่อกัน เพื่อความสงบสุขทั้งของตนเอง ผู้อื่น และสังคมส่วนรวมด้วย

ลักษณะของคุณค่าของมนุษย์มีลักษณะที่โดดเด่นใน 3 ประการ คือ

1) ความสำคัญในการเป็นมนุษย์ จุดเริ่มต้นของการเกิดเป็นมนุษย์ หมายถึง จิตดวงแรก คือ วิญญาณดวงแรกที่ปรากฏขึ้นในครรภ์มารดา จนถึงเวลาตาย อัฐภาพในระหว่างนี้ชื่อว่ากายมนุษย์ การเกิดเป็นมนุษย์จึงนับว่าเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่และมหัศจรรย์ มีความสลับซับซ้อนมากที่สุด ต้องอาศัยปัจจัย 3 ประการประชุมพร้อมกัน คือ (1) มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน (2) มารดามีระดู และ(3) คันถัพพะ (เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ)

2) ความสำคัญในการดำเนินชีวิต เมื่อการถือกำเนิดในการเป็นมนุษย์ และการได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยากมาก เพราะจะต้องได้มาด้วยความพยายามมากและด้วยกุศลมาก ดังนั้น การรักษาคุณสมบัติของมนุษย์ไว้ให้สมบูรณ์ที่สุด เพื่อให้การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่ามีความหมายตลอดชั่วชีวิตที่ยังมี “อายุ” หรือมีลมหายใจอยู่ ซึ่งมนุษย์แต่ละคนมีมากน้อยไม่เท่ากัน จึงไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญแก่อายุ เพราะการมีอายุก็คือการมีชีวิตที่เป็นไปอยู่เพื่อให้คุณสมบัตินานอื่นๆ เช่น วรรณะ ความสุข เกียรติยศ ชื่อเสียง ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเอง เจริญงอกงามมาเป็นลำดับ

3) ความสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ตามลำพังจำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นสังคม ต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม (จินตนา สังข์ขันธ์, 2543) ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น สังคมมนุษย์เป็นการรวมตัวกันของมนุษย์จำนวนมากก็เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความสงบสุข สังคมที่ดีจึงมาจากมนุษย์ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีครอบครัวดี ถ้ามนุษย์มีคุณภาพก็จะเป็นรากฐานสำคัญที่จะพาสังคมไปในทางที่ดีขึ้น มีความเจริญที่ถูกต้อง ด้วยการมีศีลเป็นขั้นต้นที่สุดแต่มีความสำคัญมากที่สุด นั่นคือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าด้วยกาย หรือวาจา และการไม่ทำลายสติสัมปชัญญะที่เป็นตัวคุมศีลของตน ซึ่งความเจริญที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนานั้น คือ การอยู่ในความสงบร่มเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริง ไม่มีการสร้างความเดือดร้อนเอารัดเอาเปรียบต่อสังคมอื่น

2. หลักธรรมเรื่องการเห็นคุณค่าของตนเองในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักธรรมเรื่องการเห็นคุณค่าของตนเองในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การเห็นคุณค่าของตนเองตามหลักของความเห็นชอบหรือสัมมาทิฏฐิ ซึ่งแบ่งออกเป็นโลกียสัมมาทิฏฐิ และ โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ, หลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา ตลอดจนจนถึงเป้าหมายแห่งการสร้างเสริมคุณค่า 2 ประการ คือ เป้าหมายเชิงลำดับเวลา คือ อัตถะ 3 ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถะ เป็นการเห็นคุณค่าของตนเองด้วยสัมมาทิฏฐิ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน หรือ จะเกิดประโยชน์ขึ้นทันทีในชาตินี้ โดยไม่ต้องรอชาติหน้า เมื่อใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท ด้วยการเห็นคุณค่าของการมีชีวิตที่เกิดมาได้ยาก สร้างกุศลทำคุณงามความดีแล้ว ก็ส่งผลต่อไปถึงชาติหน้าได้ เป็นสัมปรายิกัตถะ มีสுகติเป็นที่หมาย จนถึงที่สุดนิพรมัตถะ เป็นจุดหมายสูงสุด คือ ประโยชน์อันแท้จริง และเป้าหมายเชิงโลกียะและโลกุตระ อันเป็นเรื่องเกี่ยวกับโลกธรรม 8 ประการ ที่จะต้องอยู่โดยอาศัยการมีสัมมาทิฏฐิ อยู่ในโลกแต่ไม่ยึดติดในโลก จนสามารถก้าวพ้นโลกไปได้ จนเข้าถึงพระอรหันต์ จากพระโสดาบันไปจนถึงพระอรหันต์ ได้ในที่สุด

ดังนั้น “การเห็น” จึงหมายถึง ปัญญา ความฉลาดทางปัญญา ที่จะป็นเครื่องมือในการตัดสินคุณค่าของมนุษย์ รู้ชัดว่าอะไรแท้ อะไรเทียม ซึ่งเป็นการเห็นด้วยตาทางปัญญา เป็นการเห็นที่เข้าใจคุณค่าของมนุษย์ที่มาจากปัญญาของมนุษย์ ไม่ใช่ตาเนื้อของมนุษย์ จึงเป็นการเห็นที่ลึกซึ้ง เพราะการเห็นด้วยตา

ภายนอกอย่างเดียวน่าพอ เป็นการเห็นที่ตื่นขึ้น และมีข้อจำกัดในการเห็น จะไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าของมนุษย์ได้ เมื่อมีการเห็นที่มาจากปัญญาแล้วก็จะนำไปสู่ การเดินที่ถูกต้อง ถูกทาง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง 4 ประการ ดังนี้ คือ

1) การวิเคราะห์ตนเองตามหลักจริต 6 บุคคลผู้ที่ต้องการจะเห็นคุณค่าของตนเองได้ ทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต จะได้มีแนวทางในการเข้าใจตนเอง เพื่อเรียนรู้ให้เห็นว่าในแต่ละจริตนั้นตนเองมีความแตกต่างจากผู้อื่น จะได้เลือกใช้หลักธรรม และข้อปฏิบัติที่แตกต่างกันไปด้วย

2) การใช้เสียงภายในและภายนอก หมายถึง “โยนิโสมนสิการ” คือ การมนสิการโดยแยบคาย และ “ปรโตโฆสะ” คือ การได้สดับจากบุคคลอื่น, เสียงจากผู้อื่น พบว่า ปัจจัยทั้งสองอย่างมีความสำคัญพอๆ กันส่งเสริมเกื้อกูลพอๆ กัน ย่อมนำไปเพื่อการบรรลุอริยผลได้ทุกชั้น อีกทั้งเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดสัมมาทิฐิด้วย

3) การประยุกต์แนวความคิดการปลูกฝังความคิดเชิงบวกกับสมถกรรมฐาน ที่มีความจำเป็นต้องใช้ควบคู่กัน โดยการประยุกต์แนวความคิดการปลูกฝังความคิดเชิงบวก หรือจะหมายถึง จิตวิทยาเชิงบวก หรือเรียกว่า Positive psychology (ชัชฎาภักดิ์ พงศ์ชยกร, 2557) คือการนำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการแสวงหาองค์ความรู้ เพื่อการพัฒนาและฝึกฝนอรรถิยภาพ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลปกติ ให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น (Compton, 2005) อีกทั้งสร้าง ความเจริญก้าวหน้าสำหรับบุคคล ครอบครัว และชุมชน (Seligman, 2000) เป็นศาสตร์ที่ให้ความสนใจไปที่การพัฒนาตนเองแทนการรักษาโรค (Peterson, 2009)

ส่วน สมถกรรมฐาน ในที่นี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นไปที่ สัมมาสมาธิ ที่เป็นองค์มรรคข้อสุดท้ายในอริยมรรคมีองค์ 8 แปลว่า ตั้งจิตมั่นชอบ การมีสมาธิที่เจริญตามแนวของ ฌาน 4 เป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ซึ่งก็คือ สมถะนั่นเอง

4) การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ได้แก่

อริศีลสิกขา ศีลที่จำเป็นคือ ศีล 5 โดยข้อปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองจึงมีศีล 5 มีคุณค่า 5 มิติ ดังนี้ คือ

คุณค่ามิติข้อ 1 ไม่เบียดเบียนชีวิตของเขา ที่เขารักที่สุด ด้วยการไม่คิดจะฆ่า ทำลายชีวิต

คุณค่ามิติข้อ 2 ไม่เบียดเบียนทรัพย์สมบัติของเขา ด้วยการไม่ลักขโมย

คุณค่ามิติข้อ 3 ไม่เบียดเบียนลูกเมียเขา ต้องมีความสันโดษในคู่ของตนเอง

คุณค่ามิติข้อ 4 ไม่เบียดเบียนชื่อเสียงเกียรติยศ พูดความจริง ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง

คุณค่ามิติข้อ 5 ไม่เบียดเบียนสติของตนเอง ด้วยการไม่กินเหล้าเมายา

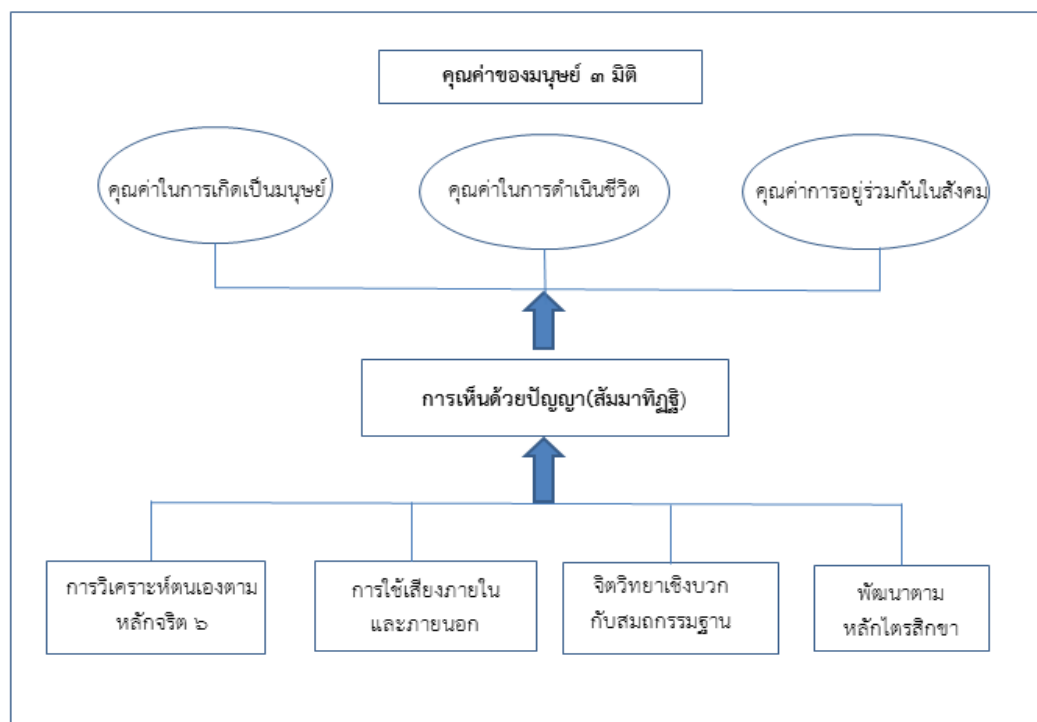
เมื่อเราสามารถรักษาศีลได้ ศีลก็จะมีคุณค่า ในการนำคุณธรรมและนำความสุขมาให้ เป็นทางเดิน เป็นฐาน นำไปสู่ปัญญา คือมรรคผลนิพพานได้ ศีลจึงมีความสำคัญในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด คือจำเป็นตลอดสายของการเดินทางไปสู่ปัญญา

อริจิตตสิกขา ด้วยการฝึกสมาธิ การที่จิตใจได้ถูกชำระที่ละเอียดถี่ถ้วนแล้ว ใจก็จะใสบริสุทธิ์ขึ้น ระบบความคิด ระบบความทรงจำ และระบบสมาธิก็จะเข้มแข็งขึ้น เป็นผลให้จิตมีกำลัง ก็จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ที่เป็นขั้นของปัญญา

อริปัญญาลิกขา เป็นวิปัสสนา เมื่อปัญญาในระดับนี้เกิดขึ้น เกิดเป็นปัญญารู้ชัดตามความเป็นจริง ก็เกิดความรู้ถูก เกิดความเข้าใจถูก เมื่อนั้นการเกิดสัมมาทิฐิตัวจริงก็จะเกิดขึ้น นั่นก็คือ การมองเห็นในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ได้พัฒนามาอย่างสมบูรณ์แล้วนั่นเอง

เมื่อสามารถปฏิบัติตนเพื่อการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองได้ทั้ง 4 ประการนี้แล้ว ย่อมมีคุณค่าต่อตนเองในมิติของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ในมิติของการดำเนินชีวิต และในมิติของการอยู่ร่วมกันในสังคม อันเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ได้พัฒนามาอย่างสมบูรณ์แล้ว ซึ่งสามารถแสดงด้วยแผนภูมิ ดังนี้ คือ

แผนภูมิ ข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง



3. ข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนา

เถรวาท

ข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วยประเด็นหลักๆ 4 ประการ สามารถสรุปได้ดังนี้คือ

1) การวิเคราะห้ตนเองตามหลักจรีต 6 ผู้ปฏิบัติที่ต้องการจะสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองได้ทั้ง ๖ ประเภท ได้แก่ ราคจรีต โทสจรีต โมหจรีต สัทธาจรีต พุทธิจรีต และวิตกจรีต จะได้มี

แนวทางในการเข้าใจตนเอง เพื่อเรียนรู้ให้เห็นว่าในแต่ละจิตนั้นตนเองมีความแตกต่างจากผู้อื่นจะได้เลือกใช้หลักธรรม และข้อปฏิบัติที่แตกต่างกันไปด้วย

2) การใช้เสียงภายในและภายนอก ปัจจัยทั้งสองอย่างมีความสำคัญพอๆ กัน ส่งเสริมเกื้อกูลพอๆ กัน ย่อมนำไปเพื่อการบรรลุอริยผลได้ทุกชั้น ตั้งแต่โสดาปัตติผลจนถึงอรหัตตผล ถือเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดสัมมาทิฐิเพื่อการเห็นถูก การเห็นชอบดำเนินไปอย่างถูกต้อง จำเป็นต้องเลือกคบหากัลยณมิตรที่เป็นปัจจัยภายนอก ช่วยสร้างเสริมให้เดินได้ถูกทาง เท่านั้นยังไม่พอ จำเป็นต้องมีการพิจารณาที่ถูกต้องที่เป็นปัจจัยภายใน เป็นตัวตัดสินความถูกผิดชั่ว คุณค่าแท้คุณค่าเทียม

3) การประยุกต์แนวคิดการปลูกฝังความคิดเชิงบวกกับสมถกรรมฐาน ในการปฏิบัติของการสร้างเสริมของการเห็นคุณค่าของตนเอง จำเป็นต้องใช้ทั้งการปลูกฝังความคิดเชิงบวก หรือจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) กับสมถกรรมฐาน หรือ สัมมาสมาธิควบคู่กันเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเอง นั่นคือ สัมมาทิฐินั่นเอง (สัมมาทิฐิ = จิตวิทยาเชิงบวก + สัมมาสมาธิ) เพราะความคิดเชิงบวกและสัมมาสมาธิเป็นสิ่งที่สามารถฝึกได้ซึ่งต้องอาศัยการฝึกเจริญสติและการทำสมาธิและต้องตั้งใจในการทำอย่างสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย มองโลกในแง่ดีพร้อมการตั้งใจให้มั่นคงในตลอดทางขององค์มรรค ก็ย่อมประสบผลสำเร็จในชีวิต แล้วเจริญสติจนเกิดเป็นปัญญา

4) การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ข้อเริ่มต้นของการปฏิบัติของการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ก็คือการมีศีล 5 ให้เห็นคุณค่า 5 มิติเป็นการจัดระเบียบร่างกายและวาจาให้เกื้อกูลในธรรม ศีลจึงเป็นพื้นฐานของการเห็นคุณค่าของตนเอง ฝึกจิตให้มีสมาธิเพื่อเป็น การจัดระเบียบจิตใจด้วยสมาธิแล้วเจริญสติจนเกิดเป็นปัญญาตามแนวทางของมหาสติปัฏฐานสูตร โดยการปฏิบัติต้องใช้ทั้งศีล สมาธิและปัญญา ไม่สามารถจะละทิ้งข้อใดข้อหนึ่งได้และจำเป็นต้องพัฒนาไปตามลำดับด้วย ไม่สามารถข้ามขั้นได้แต่จะใช้เวลามากน้อยเท่าไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติเอง

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่ต้องการจะเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเอง จะต้องยึดถือเอาหลักการและข้อปฏิบัติในทุกมิติที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ด้วยความพยายามในการดำรงชีวิตด้วยการไม่กระทำความชั่วทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตให้ผ่องแผ้วแล้ว การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองก็ย่อมสัมฤทธิ์ผล ซึ่งการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองจะพัฒนาแบบเป็นขั้นตอนตามลำดับ

บทสรุป

คุณค่าของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และคุณค่าของการดำเนินชีวิตในอัฐภาพของมนุษย์ จึงควรใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสร้างสรรค์คุณงามความดี มีความสามารถในการรักษาศีลให้สมบูรณ์ได้ และมีความสามารถในการพัฒนาศักยภาพของตนจนกระทั่งบรรลุธรรมตามลำดับได้ คุณค่าของมนุษย์ มี 2 ประเภท คือ คุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม และมีลักษณะ 3 ประการ ทั้งในแง่ของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ การดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม จำเป็นจะต้องมีปัญญาที่เกิดจากการเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ), หลีกเลี่ยงจากการฟัง การคิด และการอบรม ตลอดจนการมีเป้าหมายทั้งเชิงลำดับเวลาและเชิงโลกียะและโลกุตระ เพื่อนำไปสู่ข้อ

ปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง 4 ประการ คือ(1) การวิเคราะห์ตนเองตามหลักจิต 6 (2) การใช้เสียงภายในและภายนอก (3) การประยุกต์แนวคิดการปลูกฝังความคิดเชิงบวกกับสมถกรรมฐาน และ (4) การพัฒนาด้านหลักไตรสิกขา เมื่อสามารถปฏิบัติได้ตามนี้แล้ว ย่อมแสดงว่าการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ได้พัฒนามาอย่างสมบูรณ์แล้ว

เอกสารอ้างอิง

- จินตนา สังข์อยู่ฤทธิ์. (2543). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: จตุพร ดีไซน์.
- ชัยญญาภักดิ์ พงศ์ชัยกร. (2557). *การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก* (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ: พลิธัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *ถึงเวลา มารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2501). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2541). *ความเข้าใจเรื่องชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: พลิธัมม์.
- Compton, W. C., (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Wadsworth Publishing.
- Peterson, C. (2009). Positive psychology. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 3-7.
- Seligman, M E.P & Csikszentmihalyi, Mi. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.