

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้แบ่งประเด็นในการศึกษาประกอบไปด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดกระบวนการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยา (ทฤษฎีของ Carl Ransom Roger)

๒.๑.๑ รู้จักตน

๒.๑.๒ รู้คุณค่าของตน

๒.๑.๓ รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน

๒.๑.๔ ปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ

๒.๒ แนวคิดการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ ศีล

๒.๒.๒ สมาธิ

๒.๒.๓ ปัญญา

๒.๓ แนวคิดเพื่อการตื่นรู้

๒.๔ หลักกัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิดกระบวนการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยา (ทฤษฎีของ Carl R. Roger)

คาร์ล รันซัม โรเจอร์ (Carl Ransom Rogers) ให้ความหมายของ คำว่า ตน หมายถึง ความเชื่อของคนเรา ที่มีต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น รูปร่างลักษณะ ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง เป็นต้น ตัวตนนี้นับว่าเป็นศูนย์กลางที่รวมการเรียนรู้ตั้งแต่เด็กเกี่ยวกับตน ตลอดจนประสบการณ์ และการตีความสิ่งต่างๆ รอบตัวบุคคล มนุษย์ทุกคนมีตัวตน ๓ แบบ ได้แก่ (๑) ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) คือ ภาพของตนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร (๒) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บางกรณีบุคคลมองไม่เห็นตนเองตามความเป็นจริงก็ได้

(๓) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตนที่ได้ตั้งความหวังเอาไว้^๑

Carl Ransom Rogers มีแนวความคิดว่า บุคคลที่มีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ เป็นต้นว่ามีปมด้อยมีความคิดวิตกกังวล ก็เพราะเหตุที่บุคคลนั้นมีตนที่ตนมองเห็นไม่สอดคล้องกับตนที่เป็นจริงหรือสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งอาจเป็นไปได้ ๒ ทางคือ ประเมินตนเองสูงเกินความเป็นจริง หรือประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงก็ได้ ดังนั้น ตัวอย่างที่บุคลิกภาพจะมีปัญหาต้องมองลักษณะ ๓ แบบ คือ

(๑) ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) แนวคิดเกี่ยวกับตนที่ตนมองเห็น คือ ภาพของตนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร ลักษณะเช่นไร คือใครมีความรู้ความสามารถ ลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนหล่อ คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนต่ำต้อยวาสนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว คนเจี๊ยบ คนสร้อยสร้อย คนสนุกสนาน คนเข้าสู่สังคม โดยทั่วไป คนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น คนที่เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่า ตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น หรือคนที่เห็นแก่ตัว อาจไม่มีความรู้สึกสงสารคนอื่น หรือแม้แต่คนที่มองตนเองดีเลิศประเสริฐศรีแต่กลับมองไม่เห็นความดีของคนอื่น เป็นต้น

(๒) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามที่เป็นจริงคือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน ยิ่งในปัจจุบันยุคของคนมีโลกส่วนตัวสูง มีการเสพติดกับวัตถุนิยมเกือบทุกชนิด จนลืมนึกว่าสิทธิและหน้าที่ของตนที่แท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน ดังนั้นการมองตนตามที่เป็นจริงจะมีส่วนที่ทำให้คนได้พัฒนาตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพของตนได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

(๓) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามอุดมคติ คือ ตัวตนที่อยากมี อยากเป็น อยากจะได้ พยายามแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองกับความต้องการให้เพียงพอกับความอยาก แต่ก็ยังไม่เกิดขึ้นในสภาวะการณ์ปัจจุบัน เช่น นายเอ เป็นข้าราชการรับจ้าง แต่นึกฝันอยากจะเป็นเศรษฐี มีคนขับรถให้นั่ง นางปิฎกสามีทอดทิ้งไม่มีความรับผิดชอบ แต่หวังจะมีครอบครัวที่มีความอบอุ่นอยู่พร้อมหน้ากัน นางสาวดีเป็นคนชอบเก็บตัว แต่นึกอยากเป็นคนเก่งทางสังคม เข้าคนง่ายเข้าคนเก่ง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพลวงตา จะทำให้คนอยู่กับความฝันมากเกินไป เกิดอาการฝันกลางวันฝันลมๆ แล้งๆ อยู่กับอนาคตที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

จากแนวความคิดที่ว่าถ้าตนที่ตนมองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมาก หรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลคนนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ในรายที่มีความแตกต่างกันรุนแรง เขาอาจเป็นโรคประสาท และหรือโรคจิตได้ Carl R. Rogers

^๑ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ ดำริสุข, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๑.

อธิบายว่า ประสบการณ์ในการทำจิตบำบัดทำให้เขาสามารถยืนยันได้อย่างแน่นอนว่า คนที่มีปัญหาทางจิตใจและบุคลิกภาพ คือคนที่มีข้อขัดแย้งระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนที่ตนมองเห็นอย่างรุนแรง ความสลับซับซ้อนของความขัดแย้งนี้ จะทำให้กลไกทางจิตมีความสลับซับซ้อน มีปมและเงื่อนไข ซึ่งทำให้เขามีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพ อาจถึงขั้นรุนแรงปรับสภาพเข้ากับสังคมไม่ได้^๒ และนอกจากนี้ ผู้ที่มีมีโนภาพแห่งตนสอดคล้องกับตนตามความเป็นจริงนั้น ก็มักจะพอใจและมองเห็นตนตามอุดมคติสอดคล้องกันไปด้วยเช่นกัน เพราะเขาจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับตัวตนที่แท้จริงของเขาเสมอ ไม่จำเป็นต้องสร้างภาพตนตามที่ต้องการเป็นขึ้นมา เพราะเขาไม่อยากจะเป็นอย่างใครอีกนอกจากเป็นตัวเขาเท่านั้น จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไม่ปกป้องตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง มีการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้าเปิดตนเอง ออกรับประสบการณ์ใหม่ๆ เลือกตัดสินใจด้วยตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับคำยอมรับของผู้อื่นและสังคม ตลอดจนเข้าใจในค่านิยมของตนเอง ในขณะที่สามารถยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ยึดติดอยู่ในค่านิยมของตนอย่างยึดติด อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ เป็นต้น^๓

ในมุมมองแนวคิดของ Carl R. Rogers เชื่อว่าเป้าหมายหลักในการทำจิตบำบัดตามแนวของเขา คือการคลี่คลายความซับซ้อนในกลไกทางจิตให้แก่ผู้ป่วย จนทำให้เห็นส่วนตัวตนที่เป็นตัวจริงแท้ และส่วนของตนที่ตนมองเห็น และการปรับตัวตนทั้ง ๒ แบบนี้ให้สามารถผสมผสานกลมกลืนกันได้ (Congruence) Carl R. Rogers อธิบายว่า ผู้ที่มาขอรับการบำบัดทางจิตจากเขา เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์เป็นผู้ที่ตัวตนทั้งสองแบบแตกต่างกันมาก (Incongruence) จำเป็นต้องพยายามทำความเข้าใจกับบุคลิกภาพทั้งสองส่วนนั้นเป็นอย่างดี เพื่อประสิทธิภาพในการบำบัด ซึ่งกระบวนการศึกษาบุคลิกภาพในเรื่องตัวตนของตนนั้น นับว่าเป็นผลดีของการปรับตัวตามที่ตนมองเห็นให้ตรงกันกับตัวตนตามที่เป็นจริง และตนตามอุดมคติ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับอารมณ์และสภาพจิตใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือ ปัญหาความเครียด คนสมัยนี้มีความเครียดมากและดูเหมือนว่าความเครียดจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว^๔

^๒ ฌีล ธาราโกชน และศรีณย์ ดำริสุข, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๒.

^๓ นพรุจน์ อุทัยทวีป, "ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อการเข้าถึงใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย", วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๖๐), หน้า บทคัดย่อ.

^๔ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต = Psychology for living, (นันทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๙), หน้า ๙.

กล่าวโดยสรุปแล้ว ตน หมายถึง ความเชื่อของคนเราเกี่ยวกับตนเอง ที่เป็นผลรวมของส่วนประกอบต่างๆ ทุกส่วนที่หลอมรวมขึ้นภายในตัวบุคคล เช่น คุณลักษณะ บุคลิกภาพ ทางรูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทาง นิสัยใจคอ สติปัญญา และความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น เป็นต้น ซึ่งเป็นแก่นแท้ของบุคคลแต่ละคน และเป็นองค์รวมทุกด้านที่เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าเป็น “ฉัน” หรือเป็นลักษณะเฉพาะตนที่สำคัญของแต่ละบุคคล ตามกระบวนการพัฒนาตนทฤษฎี Roger มีดังนี้

๒.๑.๑ รู้จักตน

การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองเพื่อที่จะได้รู้ข้อดีของตนเอง และข้อที่ตนเองควรปรับปรุง โดยปกติคนเรามักจะมองว่าตัวเองเป็นคนดีหรือทำถูกแล้ว และคิดว่ารู้จักตัวเองดีแล้ว แต่จริงแล้วความคิดเหล่านั้นเป็นเพียงความคิดเห็นของตนเองคนเดียว ซึ่งอาจไม่ตรงกับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์และเกิดความขัดแย้งกับเราก็ได้ ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างกัน การจะแก้ปัญหานั้น เราไม่สามารถแก้ที่ผู้อื่นได้แต่แก้ไขที่ตนเองได้ เหมือนกับคำกล่าวของขงจื๊อที่ว่า “เราไม่สามารถห้ามนกบินข้ามหัวเราได้ แต่เราสามารถทำให้มันไม่ขี้อวดหัวเราได้โดยการหาหมวกมาใส่เสีย” ดังนั้นการรู้จักและเข้าใจตนเองจะทำให้เรารู้ว่าทำไมเราจึงมีพฤติกรรมเช่นนี้ ทำไมอารมณ์และความรู้สึกของเราจึงเปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น และเราควรพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจ อารมณ์ของตนเองและพัฒนาตนเองอย่างไรเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นได้ รู้จักตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องทำการรู้จักตนเองก่อน วิธีที่บุคคลจะรู้จักตนเองได้ชัดเจนคือ การสำรวจตนเอง ทำให้บุคคลสามารถมองเห็นตนเองอย่างชัดเจน ทั้งในแง่บวกแง่ลบทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ต้องปรับปรุง รวมไปถึงความสามารถในการสำรวจตนเอง ว่าตนเองมีบุคลิกภาพในส่วนใดจะต้องพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

การที่บุคคลจะรู้จักตัวเองได้นั้นบุคคลจะต้องรู้จักตนเองอย่างน้อยใน ๓ ลักษณะ คือ อันดับแรกได้แก่ อุปนิสัยของตนเอง เราต้องวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนว่า ตนเองมีอุปนิสัยอย่างไร อุปนิสัยใดดี ก็ควรส่งเสริม อุปนิสัยอะไรไม่ดี ก็ควรแก้ไขอาจจะใช้เวลานาน แต่ถ้าเรามีความตั้งใจจริงก็สามารถทำได้ประการที่สองคือ ลักษณะส่วนรวมของตน ลักษณะนี้คงต้องอาศัยจากผู้อื่นช่วยบอก บางครั้งเราไม่ต้องการฟังคำวิจารณ์ เพราะอาจจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด แต่เราจงอดทนฟังคำวิจารณ์ เพราะคำท้วงติงจากมิตรดีและคนที่มีความจริงใจแล้วเรานำมาไตร่ตรอง บางครั้งคำวิจารณ์ คำท้วงติงเหล่านั้น อาจมีข้อคิดที่ดีมากมายและประการสุดท้ายคือ บทบาทของตน เราแต่ละคนมีสถานภาพ (Status) จึงต้องแสดงบทบาท (Role) เราจึงต้องแสดงตนตามบทบาทที่เราให้สมบูรณ์แบบ

นอกจากนี้ในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเราทุกคนก็สามารถกระทำได้โดยการที่เราสามารถทำความเข้าใจในตนเองได้ทุกแง่มุม ทั้งมุมกว้างและมุมลึก ทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ยังต้องพัฒนา โดยเราต้องพยายามทำใจให้เป็นกลาง อย่าเข้าข้างตนเองมากเกินไปจนมองตนไม่ออก

นั่นก็เท่ากับว่า ท่านไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ และสุดท้ายของการรับรู้ตนเอง คือ ความสามารถเปิดใจกว้างในการยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อนำมาพัฒนาตน

สำหรับการรับรู้ตนเอง ตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Rogers) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม เขามีความสนใจเรื่องมนุษย์เขามองมนุษย์ในแง่ดีและเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีงาม และมนุษย์ยังเป็นผู้ที่ได้รับการขัดเกลามาแล้ว รักความก้าวหน้า พุดจริง ทำจริง รวมทั้งมีความสามารถหลายๆ อย่าง แนวคิดที่สำคัญ คือเขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนนั้น มีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเอง หรือมีแนวความคิดของตนเอง (Self Concept) อาจจะกล่าวสรุปว่า มนุษย์มีภาพของตนจากตาที่มองเห็นสิ่งต่างๆ และภาพของตนจากใจ ในการนึกคิดภาพต่างๆ ที่เกิดเป็น มโนภาพทางจิตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง คุณสมบัติ รูปสมบัติ และทรัพย์สินสมบัติ ตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ จึงประกอบไปด้วยตัวตน ๓ ประเภทคือ ๑) ตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) ๒) ตัวตนที่คิดว่าเราเป็น (Perceived Self) ๓) ตัวตนที่เราต้องการจะเป็น (Ideal Self)

ซึ่งในสภาพความเป็นจริงขณะนี้เรากำลังเป็นนักศึกษา เรากำลังนั่งเรียนอยู่ในห้อง การที่เรารับรู้ เราเป็นนักศึกษา และกำลังนั่งเรียนอยู่ในห้องนั้นคือตัวตนที่เป็นจริง พอวันหนึ่งมีคนทักว่าเราอ้วนไป ซึ่งเราก็พยายามที่จะลดน้ำหนัก แต่ยิ่งลดน้ำหนักเท่าใดตัวเราก็ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ เมื่อมีเพื่อนๆ เห็นเราก็บอกเราว่า เธอยังคงมีรูปร่างเหมือนเดิม แต่ในใจเรากลับว่าจริงๆ แล้วเราลดน้ำหนักลงแล้ว ความคิดตรงนั้นคือตัวตนที่คิดว่าเราเป็น แต่ก็มีบางช่วงที่เราฝันอยากจะเป็นเศรษฐีเป็นคนรวย อยากมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย นั่นเป็นตัวตนที่เราต้องการจะเป็น ดังนั้นตัวตนที่อยู่กับตัวเรา จะประกอบด้วย ภาพภายในใจของเรา ตามที่เราคิด และจะต้องอยู่กับเราอย่างสมดุลและสอดคล้องกัน ส่วนภาพภายในใจของเรากับตัวตนจริงๆ ของเราจะไม่ทำให้เราเกิดความคับข้องใจเมื่อภาพทั้ง ภายในและภาพทั้งภายนอก สมดุลกันบุคคลก็จะเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง

การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง ตามแนวคิดนี้จึงเน้นที่ รับรู้ตัวตน ทั้งภายในและภายนอก อย่างสอดคล้องกัน สำหรับเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง นั้นสิ่งที่คุณควรพิจารณาเป็นเรื่องต้นๆ ๓ เรื่องคือ เรื่องตนเองซึ่งประกอบไปด้วย ลักษณะทางกาย และลักษณะทางจิต และเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ตั้งแต่สังคมวัฒนธรรมรวมไปจนถึงอิทธิพลของสื่อต่างๆ ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ดังจะอธิบายแยกเป็นข้อๆ คือ

๑) การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านลักษณะทางกาย ได้แก่การที่บุคคลต้องรู้จักตนเอง ใน ส่วนของสรีระทางกายว่า ตนเองมีรูปร่างหน้าตา หน้าตาเป็นอย่างไร ขนาดของร่างกาย ทรวดทรง และสัดส่วนของร่างกาย การทรงตัวกิริยาท่าทางอิริยาบถต่างๆ ผิวพรรณ และรวมไปถึงสุขภาพของร่างกาย และมีสติปัญญา รู้คิดในเรื่องต่างๆ ได้ มีความรู้ความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ลักษณะทางกาย เป็นเรื่องของพันธุกรรม เราคงกำหนดมากไม่ได้นัก แต่เราอาจดูแลรักษา

ให้ร่างกายสะอาด เป็นอย่างธรรมชาติที่กำหนด และงดงามตามธรรมชาติ หรือปรุงแต่งให้ดูดี ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า ลักษณะทางกายของเราอาจบอก บุคลิกภาพของบุคคลได้

๒) การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านลักษณะทางจิต เป็นการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง อารมณ์ ความสนใจ ความถนัด แต่ถ้าจะกล่าวให้ชัดลงไปคือการรับรู้ในเรื่องลักษณะนิสัยของตนเอง ในความเป็นบุคคล นิสัยของบุคคลจะเริ่มจากการที่บุคคลมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าซึ่งเป็นการกระทำที่เกิดขึ้น โดยการผ่านกระบวนการเรียนรู้ พอบุคคลโตขึ้นมาหน่อยเด็กที่เริ่มเรียนรู้ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าหลายๆ อย่างเด็กเกิดการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ และเกิดการผสมผสานอย่างเป็นระบบขึ้น ในส่วนนี้เราเรียกว่าเกิดลักษณะนิสัย ดังนั้นนิสัยจึงเป็นระบบที่ถูกผสมผสานให้เกิดการโต้ตอบต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเร้า สิ่งเร้าอาจเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือเป็นสถานการณ์ก็ได้ พอเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเริ่มเรียนรู้ เริ่มสะสมสิ่งต่างๆ เข้ามา ในชีวิต เด็กเริ่มมีระบบผสมผสานนิสัยต่างๆ มากขึ้นมีการรวมเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งที่โรงเรียน และวัด สื่อ ในรูปแบบต่างๆ เช่น วิทย์ โทษทัศน์ อินเทอร์เน็ต กลุ่มสังคมใกล้เคียงที่อยู่อาศัย ทำให้เด็กพัฒนาเจตคติ คุณธรรมและความสนใจเข้าไว้ด้วยกัน จากนั้นนิสัยก็กลายเป็นลักษณะนิสัย และลักษณะนิสัยต่างๆ ถูกจัดระบบให้อยู่ในระบบใหญ่ที่เรียกว่า “ตัวของตัวเอง” หรือ “Self” แต่สามารถมีตัวของตัวเองได้มากกว่าหนึ่ง เช่น เป็นลูกที่น่ารักของแม่ เป็นเด็กดีของคุณครู เป็นคนสนุกในหมู่เพื่อนๆ ตัวของตัวเองจึงมีลักษณะต่างกันไป ซึ่งการผสมผสานระบบต่างๆ ในขั้นสุดท้ายจึงเกิดเป็นบุคลิกภาพ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีอะไรที่จะสะท้อนให้เห็น บุคลิกภาพได้ดีเท่า “ลักษณะนิสัย” หรือ“อุปนิสัย”

อุปนิสัยมีความหมายกว้างกว่านิสัย เพราะอุปนิสัยเชื่อมโยงและรวมเอานิสัยต่างๆ ตั้งแต่สองอย่างเข้าไว้ด้วยกัน อุปนิสัยจะเป็นการตอบสนองในสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น คนที่มีอุปนิสัยเอื้อเฟื้อ ก็จะมีนิสัยหลายๆ อย่างรวมกันเช่น เป็นคนใจดี เสียสละ เป็นคนมีเมตตากรุณา เป็นคนโอ้อ้อมอารี ชอบช่วยเหลือสังคม มีความเป็นมิตรกับทุกคน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว อุปนิสัย หรือลักษณะนิสัย ยังทำหน้าที่ประเมินค่า เมื่อมันทำงานร่วมกับเจตคติ โดยเจตคติ จะใช้ประเมินความรู้สึก โดยจะแสดงออก ในเรื่องจะยอมรับได้ หรือไม่สามารถยอมรับ ในสิ่งต่างๆ หรือเรื่องต่างๆ เจตคติเป็น ความรู้สึกนึกคิด ที่บุคคลมีอย่างเฉพาะเจาะจงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนับเป็นการเชื่อมโยงความรู้สึกกับบางสิ่งบางอย่างโดยเฉพาะ แต่อุปนิสัยครอบคลุมไปยังลักษณะทั่วไป ส่วนเจตคติมีระดับความมากน้อยแตกต่างกันอาจอยู่ในระดับต่ำสุด ปานกลาง สูงสุด แต่อุปนิสัยมีเพียงระดับปกติ โดยอุปนิสัย ทำหน้าที่ชี้แนะ หรือกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล และทำหน้าที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม อุปนิสัยบางอย่าง ทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้า หรือแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ โดยสิ่งเร้าต่างๆ จะกระตุ้นให้อุปนิสัย ทำหน้าที่ตามบทบาทต่างๆ ของตนเองอย่างเหมาะสม

๓) การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านสิ่งแวดล้อมนั้น เมื่อบุคคลเกิดมาทุกชีวิตต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ระบบครอบครัวไปจนถึงระบบสังคมใหญ่ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อบุคคลมาาก บุคคลต้องเรียนรู้ว่า ตนเองอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมอย่างไร และประเมินบรรทัดฐานทางสังคมได้ว่าตัวเราพึงปฏิบัติตนอย่างไร^๕

อย่างไรก็ดี เพื่อให้การศึกษาในเรื่องนี้เข้าใจยิ่งขึ้นท่านต้องมีความรู้พื้นฐาน เรื่องธรรมชาติของมนุษย์ และความต้องการของมนุษย์ เพื่อเป็นแนวทาง ให้เข้าใจเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น

ในแนวคิดนี้มองว่าการพัฒนาตนของคนเราจะชะงักงัน ไม่มีประสิทธิภาพ หรือเป็นปัญหาด้านจิตใจ เนื่องจากเกิดความไม่สอดคล้องกันในการรับรู้ของตนเอง กล่าวคือการรับรู้ตนเองที่เป็นตามอุดมคติ และการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงขัดแย้งกัน ความไม่สอดคล้องกันในการรับรู้ตนเองทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มตามศักยภาพ ดังนั้น การพัฒนาตนในแนวคิดของโรเจอร์ จึงให้ความสำคัญกับการรู้จักตนเองและการพัฒนาตัวตน ให้มีการรับรู้ตนที่สอดคล้องกันระหว่างตนตามอุดมคติและตนตามที่เป็นจริงโรเจอร์ เสนอว่าบุคคลที่มีการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีการรับรู้ตนที่สอดคล้องกันระหว่างตนตามอุดมคติและตนตามที่เป็นจริง จะเป็นผู้ที่ทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ และเป็นผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

๑) การเป็นผู้ที่เปิดรับประสบการณ์ต่างๆ บุคคลที่มีการพัฒนาตนในแนวคิดนี้ จะมีความพร้อมและความกล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยไม่กลัวความผิดหวังหรือความล้มเหลว เป็นผู้ที่มีการยอมรับประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต ทั้งดีและไม่ดี โดยไม่ใช้กลไกป้องกันตนเองมากเกินไป

๒) การเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตในแต่ละขณะได้อย่างเต็มที่ บุคคลที่มีการพัฒนาตนในแนวคิดนี้ เป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต ไม่หลีกเลี่ยงประสบการณ์ต่างๆ ด้วยความกลัวหรือวิตกกังวล

๓) การเป็นผู้ที่เชื่อถือในการไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาของตน บุคคลที่มีการพัฒนาตนในแนวคิดนี้ จะพิจารณาใคร่ครวญ และตัดสินใจเลือกในการกระทำสิ่งต่างๆ บนประสบการณ์ของตนเอง และมีการไตร่ตรองจากภายในด้วยการพิจารณาจากความถนัด ความสนใจ ความเชื่อ ค่านิยมต่างๆ ที่ตนเองยึดถือร่วมกับการรักษาความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมภายนอก มากกว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกในการกระทำสิ่งต่างๆ เพราะอิทธิพลจากภายนอกจะบอกว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ

๔) การเป็นผู้ที่มีความเป็นอิสระและพึ่งพาตนเองได้ บุคคลที่มีการพัฒนาตนได้อย่างเหมาะสมนั้นจะมีความเป็นอิสระที่จะเลือกทำสิ่งต่างๆ มีความพร้อมที่จะเผชิญกับผลลัพธ์ต่างๆ และพร้อมทั้งความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจต่อการกระทำของตนเอง

^๕ Rogers, C.R., "My Philosophy of Interpersonal Relationship and How it Grew". **A way of being.** (Boston: Houghton Mifflin, 1980), p. 28.

๕) การเป็นผู้ที่มีการริเริ่มสร้างสรรค์ บุคคลที่มีการพัฒนาตนเองในแนวคิดนี้จะเป็นผู้ที่มีการริเริ่มแนวทางใหม่ในการดำรงชีวิตในแต่ละขณะ เป็นผู้ที่ไม่ทำสิ่งต่างๆ ตามความเคยชินแบบเดิมๆ หรือถูกผูกมัดกับรูปแบบอดีตเดิมๆ หรือกังวลเกี่ยวกับอนาคตข้างหน้าที่ยังมาไม่ถึง จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะมีการพัฒนาตนได้อย่างเหมาะสมนั้น ส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การได้รับการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ถึงแม้ว่าพฤติกรรมบางอย่างของเขานั้นจะไม่ใช่ที่ยอมรับก็ตาม แต่บุคคลรอบข้างก็ยังให้ความรักและยอมรับเขาอยู่ เขาจะไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า และยังสามารถยอมรับตนเองได้ ถึงแม้ว่าเขาจะมีการตัดสินใจทำบางอย่างที่เสี่ยง เขาก็ยังกล้าที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงและแก้ไขในสถานการณ์ต่างๆ ได้ กล้าที่จะเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ในทิศทางที่สอดคล้องกัน และสามารถพัฒนาตนเองให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ที่สุด^๖

ทฤษฎีของโรเจอร์ส กล่าวว่า “ตนเอง” (Self) คือ การรวมกันของรูปแบบ ค่านิยม เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึก ซึ่งแต่ละบุคคลมีอยู่และเชื่อว่า เป็นลักษณะเฉพาะของเขาเอง ตนเอง หมายถึง ฉันทิ และตัวตนเป็นศูนย์กลางที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดของแต่ละบุคคล ภาพพจน์นี้เกิดจากการที่แต่ละบุคคลมีการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกชีวิต ภาพพจน์นั่นเอง สำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวดี ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างคงที่ และมีการปรับตัวตามประสบการณ์ที่แต่ละคนมีอยู่ การสังเกตและการรับรู้ เป็นเรื่องของตนเองที่ปรับให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมในการทำงาน เช่น พนักงานบางคนมีการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพในการทำงานและการเป็นผู้นำ

รู้จักตนเองที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไร ก็จะทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การรู้จักตนเอง (Self Awareness) รวมไปถึงการรับรู้ และรู้จักความสามารถของตัวเอง จะต้องรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร และที่สำคัญเราต้องรู้อารมณ์ของตนเองด้วยว่าขณะนี้เรามีอารมณ์เป็นอย่างไร การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งการที่รู้จักตนเอง รู้อารมณ์ของตนเองได้ ต้องเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ การรู้จักตนเองเป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการรู้จักตนเองหมายรวมถึง ชัดความสามารถของตัวเอง เรา รู้ข้อจำกัดของตัวเองเรา อะไรที่ทำได้ อะไรที่เกินฝัน การรู้จักตนเองทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น เราจะพบว่า มีบางเรื่องที่เราคล้ายคนอื่น และมีอีกหลายเรื่องที่แตกต่างกัน เช่น เจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์... ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เรามีพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

^๖Rogers, C.R., **Psychotherapy and Personality Change**, (Chicago: University Press, 1967), p. 84.

การรับรู้ทางสังคมจึงผ่านจากประสบการณ์ของคนอื่นหรือสื่อต่างๆ เป็นส่วนมาก ตัวแบบแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ ๑) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ที่เราได้มีโอกาสสังเกตและเกี่ยวข้องกับตัวแบบนั้นโดยตรง และ ๒) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือนิยาย ความสำคัญของตัวแบบต่อการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ ๑) ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ให้บุคคลในกรณีที่ยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาก่อนเลย ๒) ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ในกรณีที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาบ้างแล้ว ตัวแบบจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น ๓) ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลง ในกรณีที่เห็นผลกรรมที่เป็นโทษจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตัวแบบ สำหรับการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบประกอบด้วย ๔ กระบวนการ คือ

๑) กระบวนการตั้งใจ (Attention) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ การตั้งใจสังเกตจะทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมของตัวแบบ ความตั้งใจจะสูงถ้าหากตัวแบบเป็นผู้มีชื่อเสียงมีลักษณะดึงดูดใจ เป็นที่นิยมและชื่นชอบกันทั่วไปหรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต และยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกต เกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้สติปัญญา ระดับการตื่นตัว เจตคติ อีกด้วย

๒) กระบวนการเก็บจำ (Retention) ผู้สังเกตต้องมีความสามารถในการเก็บจำลักษณะของตัวแบบได้ถูกต้อง สามารถแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นสัญลักษณ์ทางภาพหรือทางภาษาได้ เพื่อจัดโครงสร้างในการเก็บจำให้ง่ายขึ้น ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางภาษาและการสร้างจินตภาพในสมอง เมื่อเก็บจำไว้แล้วจะต้องสามารถเรียกกลับมาได้อีก ในกรณีที่ต้องการทดลองปฏิบัติเป็นพฤติกรรมของตนเอง

๓) กระบวนการกระทำ (Reproduction) ในขั้นนี้ผู้สังเกตจะใช้ความคิดดัดแปลงพฤติกรรมที่ได้เก็บจำไว้ได้ออกมาเป็นการกระทำจริงด้วยตัวเอง ตอนแรกคงเป็นการพยายามกระทำให้เหมือนกับตัวแบบ ซึ่งจะทำให้ดีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เก็บจำ การสังเกตตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับ และการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับสิ่งที่จำได้ เมื่อได้ทดลองทำบ่อยๆ จะสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และยังสามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปโดยจินตนาการของตนเองได้อีกด้วย

๔) กระบวนการจูงใจ (Motivation) แม้ผู้สังเกตจะมีความสามารถในการเก็บจำการกระทำของตัวแบบได้ดีเพียงใด แต่ถ้าขาดแรงจูงใจเขาย่อมไม่ประสงค์จะเลียนแบบหรือทำตามตัวแบบ เขาจะทำตามอย่างเมื่อมีเหตุผลที่ดีพอหรือมีแรงจูงใจบางอย่างเท่านั้น เช่น

๔.๑ การได้รับการเสริมแรงในอดีตที่ผ่านมาเมื่อเขาทำตามแบบอย่างในเรื่องอื่นได้

๔.๒ ความเชื่อมั่นในสัญญาณว่าจะได้รับการเสริมแรง เป็นความคาดหวังว่าเมื่อทำตามตัวแบบได้จะได้รับสิ่งที่ต้องการหรือพึงพอใจ

๔.๓ มีการเสริมแรงทางอ้อมจากการที่เห็นคนอื่น ๆ ได้รับสิ่งที่พอใจเมื่อทำตามตัวแบบได้ในการพัฒนาตนหรือการปรับปรุงพฤติกรรมตนเองตามหลักการจิตวิทยาปัญญานิยม จะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนความรู้สึก และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา สำหรับแนวคิดการพัฒนาดน

โรเจอร์เน้นความสำคัญของบุคลิกภาพว่าเกิดจากการรับรู้ของบุคคลเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กเริ่มสามารถที่จะแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมจากเหตุการณ์รอบๆ ตัว คำว่าตนเองในวัยเด็กจะเริ่มพัฒนาเป็นขั้นตอน ดังนี้

๑) เด็กจะยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่าเป็นความจริงและไม่มีใครที่จะรู้จัก “ความจริง” นั้นๆ ได้ดีเท่าๆกับตนเอง

๒) สิ่งที่ดีตัวมาแต่แรกเกิดก็คือ แนวโน้มที่จะยอมรับความจริง

๓) เด็กๆ จะมีการตอบโต้สัมพันธ์กับ “ความเป็นจริง” ด้วยการพยายามที่จะยอมรับสภาพความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กในวงแคบก่อน

๔) เด็กจะแสดงพฤติกรรมในลักษณะรวมไม่แยกย่อยในการที่จะยอมรับความเป็นจริงนั้น

๕) เด็กจะชื่นชมประสบการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดความพอใจ และจะเป็นประสบการณ์ที่มีค่าสำหรับเด็ก ส่วนประสบการณ์ที่ไม่ได้สร้างความพอใจให้กับเด็กจะหมดค่าไป

๖) เด็กจะชวนขยายเพื่อให้พฤติกรรมที่เด็กพอใจนั้นเกิดขึ้นต่อเนื่อง หรือเกิดขึ้นอีก โดยจะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบ

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นภาพ “ตนเอง” เริ่มขยายกว้างขึ้นความสำคัญของพ่อแม่และบุคคลรอบตัวเด็กจะเริ่มเพิ่มมากขึ้น ในช่วงนี้ โรเจอร์เชื่อว่าเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ คือเด็กต้องการที่จะเป็นที่รักและยอมรับของบุคคลรอบๆ ตัวเด็ก ซึ่งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อเด็กเมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะดูแลตนเอง เด็กไม่เพียงต้องการที่จะทำให้บุคคลรอบตัวมีความรู้สึกในทางดีต่อตัวเด็กเท่านั้น เด็กยังต้องการที่จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย เมื่อเข้าสู่วัยเตาะแตะผู้ใหญ่รอบตัวเด็กเริ่มจะมีความคาดหวังจากตัวเด็กมากยิ่งขึ้น เด็กจะเริ่มรู้สึกว่าการที่จะได้รับความอบอุ่น ความรักจากผู้ใหญ่จะหยิบยื่นให้นั้น เด็กจะได้รับก็ต่อเมื่อเด็กได้ปฏิบัติตามหรือมีการกระทำที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเริ่มรู้ว่าตัวเด็กจะได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างก็ต่อเมื่อเด็กได้กระทำทางที่ดี เด็กจะสร้างความรู้สึกที่มีคุณค่าจากเงื่อนไขดังกล่าว

โรเจอร์ ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลเนื่องมาจากการเกี่ยวพันกัน ๓ ระบบของบุคลิกภาพ คือ

๑) ระบบอินทรีย์ อันได้แก่ สามัญสำนึกในการยังชีพของมนุษย์

๒) สนามประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ทั้งหมดที่มนุษย์รับรู้และสัมผัสไว้ สนามประสบการณ์จะเป็นจตุรรมของประสบการณ์ทุกชนิดของมนุษย์

๓) "ตนเอง" ซึ่งพัฒนามาจากประสบการณ์ การปฏิบัติงานระหว่างระบบอินทรีย์ กับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลง จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แต่ละบุคคลจะคอยควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในบางครั้งจะยอมรับ บางครั้งจะปฏิเสธหรือบางครั้งอาจปิดป้องการรับรู้เพื่อจะรักษาภาพของตนเองให้คงที่ไว้ หากประสบการณ์ที่รับรู้ตรงกับภาพตนเองนั้นซึ่งตรงกับความรู้สึกและความสามารถของระบบอินทรีย์ ก็จะเป็นประสบการณ์ในระดับจิตสำนึกการหลอกตนเองก็จะน้อยลง ในการตรงกันข้าม หากประสบการณ์ที่ตนรับรู้มันไม่ตรงกับภาพของตนเองประสบการณ์นั้นจะถูกกลืนกลายเป็น ประสบการณ์ในจิตไร้สำนึกแทน โรเจอร์ให้ความเห็นว่าภาพของตนเองนั้นเป็นอุดมการณ์และจะเป็น ความปรารถนาสูงส่งที่เจ้าตัวใฝ่ฝันที่จะเป็นและจะพยายามทุกวิถีทางในการที่จะให้มีชีวิตจริงอย่างนั้น พฤติกรรมแปรปรวนต่างๆ จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

โรเจอร์ชี้ให้เห็นว่าหากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิตโดยผสมผสานระบบทั้งสาม ของบุคลิกภาพได้อย่างกลมกลืนแล้ว บุคคลนั้นก็สามารถที่จะเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ และสามารถ ทำกิจกรรมทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้ และการยอมรับประสบการณ์นั้นๆ เข้าสู่ระดับสำนึกทำให้ ตนเองมีโอกาสดำรงครองการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ของตนว่าดีหรือไม่ ถูกต้องสมเหตุสมผลหรือไม่ ควรจะกระทำหรือไม่ ซึ่งเรียกว่า เป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ (Fully Functioning Person)

โรเจอร์ส เชื่อว่า จุดสำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ คือ การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบแต่ละบุคคล จะพยายามสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยอาศัยความเข้าใจ การยอมรับประสบการณ์ของตนเองโดย ใช้เป็นสิ่งที่นำการกระทำ ในเรื่องของการยอมรับนั้นจะต้องเป็นการยอมรับโดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะ ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือก่อให้เกิดความคับข้องใจก็ตาม จุดมุ่งหมายที่สำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ ตามความคิดของโรเจอร์สมีส่วนคล้ายของมาสโลว์ แนวความคิดเรื่องการยอมรับตนเองของโรเจอร์ส ประกอบด้วย

๑) การเปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความพอใจของแต่ละบุคคล ต่อประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับโดยไม่คำนึงถึงว่าจะเป็นประสบการณ์ทางด้านบวกหรือลบก็ตาม

๒) ความจำเป็นในการดำรงชีวิต คือ ไม่ต่อต้านหรือขวางประสบการณ์ใดๆ ที่ผ่านเข้ามา แต่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ และมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข การยอมรับได้ในระดับนี้ จะทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ที่สำคัญกว่าอันอาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

๓) ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าสามารถ ที่จะกระทำการต่างๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าตนเองพร้อม

และเปิดใจกว้างในการที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและไม่ยอมให้ผู้อื่นมากำหนดแนวทางให้ตนเดิน

๔) ความเป็นอิสระ คือมีอิสระในการที่จะตัดสินใจด้วยตนเองไม่ขึ้นอยู่กับผู้อื่น หรือการคาดหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือจากสังคมใดๆ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองอยู่ตลอดเวลา

๕) มีความคิดสร้างสรรค์ คือ มีความคิดริเริ่มในสิ่งที่อยู่ตลอดเวลา รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยง หรือสามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ได้

สรุปว่าทฤษฎีการพัฒนาดนของโรเจอร์คือการพัฒนาคนให้ถึงความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง นั่นคือการพัฒนาให้บุคคลได้ยอมรับความจริงและยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เมื่อได้กรับรู้ว่าตนเองได้รับความสำคัญจากบุคคลที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยนั้นจะสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองขึ้น ซึ่งตรงกับแนวทางการพัฒนาที่จะต้องพัฒนาให้เด็กได้มีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและยอมรับตนเอง ตลอดจนการที่เด็กจะได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา หรือตั้งเป้าหมายไว้ และประสบผลสำเร็จตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้

แนวทางการเสริมสร้างและพัฒนาการเข้าถึงใจตนเอง การเข้าถึงใจตนเองไม่ได้เป็นทักษะที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด จึงสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้อยู่ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลมีความเต็มใจที่จะเปิดรับประสบการณ์และมุมมองต่างๆ ของผู้อื่นได้มากน้อยเพียงใด

Carl R. Rogers กล่าวว่า ขั้นตอนที่ทำให้เกิดการเข้าถึงใจตนเองนั้น ได้แก่การที่บุคคลสามารถรับรู้เรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑) สามารถรับรู้โลกส่วนตัวของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องโดยมีความต้องการที่จะเข้าใจ และจะต้องเอาใจใส่ สังเกต และการรับฟัง

๒) มีความเข้าใจโดยพยายามจับอารมณ์ ความรู้สึกเพื่อสะท้อนให้ได้รับทราบ ทั้งนี้จะต้องไม่ตัดสิน หรือประเมินผู้อื่นโดยยึดตนเองเป็นเกณฑ์

๓) สื่อถึงความเข้าใจของตนในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ และกระตือรือร้น และไม่แสดงท่าทีหวาดกลัวหรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่ตนรับรู้ นอกจากนี้จะต้องไม่กล่าวถึงสิ่งที่ผู้อื่น และต้องไม่คิด หรือตัดสินใจแทนเขา

๔) ตรวจสอบในสิ่งที่ตนรับรู้ว่าตรงกับความรู้สึกของผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร^๔

โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) เชื่อว่า บุคคลมีศักยภาพในการที่จะเข้าใจใจตนเอง ในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง "ตน" ในการปรับเปลี่ยนทัศนคติพื้นฐานและในการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมด้วยตัวของเขาเอง^๕ เมื่อบุคคลตกอยู่ในสภาพการณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ บุคคลจะดิ้นรน

^๔Rogers, Carl R, **Carl Rogers On Encounter Groups**, (New York: Harper U Row., 1975), p 140.

^๕Rogers, Carl R, **A Way of Being**, (Boston: Houghton Mifflin Company, 1980), p. 115.

ที่จะเข้าใจพฤติกรรมของตนซึ่งเป็นตนทางเดียวที่เข้าจะสามารถรับรู้ในสิ่งที่เขาเป็น เพื่อมุ่งไปสู่การเติบโตพัฒนาตนเองเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี^๙

๒.๑.๒ รู้คุณค่าของตน

การเห็นคุณค่าในตนเองถือว่ามีสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ เป็นการประเมินตนเองหรือการตัดสินตนเองจากความรู้สึก เช่น ความสามารถและศักยภาพในตนเอง ความเชื่อมั่นความสำเร็จ โดยอยู่บนรากฐานแห่งความถูกต้องดีงาม จะส่งผลให้บุคคลนั้นยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ^{๑๐} ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับ “ตน” โดยอธิบายถึงคุณสมบัติของ “ตน” ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนว่า “ตน” อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะ ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับ “ตน” มีความสำคัญที่ถือว่าเป็นคุณลักษณะประจำตัวของตน สิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจมนุษย์ก็คือ การทำความเข้าใจความเป็นจริงในด้านต่างๆ ของมนุษย์หมายรวมถึงพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ทุกคนทุกชีวิตว่าบุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จของชีวิต ดังที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ทุกคนนั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากแรงจูงใจและความต้องการของตัวเอง แรงจูงใจความต้องการที่แตกต่างกันย่อมที่จะให้การแสดงออกแตกต่างกันออกไป Maslow กล่าวถึงความต้องการ (Need) ของมนุษย์ โดยมีสมมุติฐาน และความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ดังนี้

๑) ความต้องการพื้นฐานทางสรีระ (Basic Physiological Needs or Physical Needs) คือ ความต้องการบำบัดความหิวกระหาย ต้องการพักผ่อน ต้องการเรื่องกามารมณ์ ต้องการบำบัดความเจ็บปวด และความไม่สมดุลทางร่างกายต่างๆ

๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs and Security) คือ ต้องการความมั่นคง ต้องการการป้องกันอันตราย ต้องการระเบียบ ต้องการทำนายอนาคต

๓) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) คือ ต้องการเพื่อน ต้องการผู้ร่วมงาน ต้องการครอบครัว ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ต้องการใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม

^๙Rogers, Carl R, **Carl Rogers On Encounter Groups**, (New York: Harper U Row., 1975), p 117.

^{๑๐}เบญจวรรณ สิงโตอ่อน, “การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘), หน้า ๔.

๔) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือ ต้องการความนับถือ ต้องการความมั่นคงซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นของคนโดยทั่วไป ต้องการความพอใจ ต้องการคำชมเชย ต้องการ ความมั่นใจในตนเอง ต้องการคุณค่าในตนเอง ต้องการยอมรับตนเอง

๕) ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs) คือต้องการไปให้ถึงความสามารถสูงสุดของตนเอง ต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตน ต้องการทำสิ่งที่เหมาะสมที่สุด ต้องการความงอกงามและขยายความต้องการให้ถึงที่สุด ค้นพบความจริง สร้างสรรค์ ความงาม ส่งเสริมความยุติธรรม สร้างระเบียบ^{๑๑}

นอกจากนี้ ศรีเรื่อน แก้วกังวาล ยังได้กล่าวทฤษฎีตัวตน (Self-Theory) ของ Rogers ไว้ว่า มนุษย์มีตัวตน ๓ แบบ คือ “ตน” ตามที่ตนมองเห็น “ตน” ตามที่เป็นจริง และ “ตน” ตามอุดมคติ

“ตน” ตามที่มองเห็น คือ ภาพของตนที่เห็นว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ และมี ความสามารถ มีลักษณะเฉพาะตนอย่างไร ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว คนทั่วไปอาจจะมองตนเองได้หลายแง่มุม ซึ่งการมองตนเองนี้ อาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือว่าภาพที่คนอื่นเห็นก็ได้ เช่น บุคคลที่ชอบพูดไม่จริงกับผู้อื่นอาจจะไม่เคยนึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น

“ตน” ตามความเป็นจริง คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง ซึ่งเราอาจจะพบว่าบ่อยครั้งที่ตนอาจจะมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ในกรณีที่ทำให้บุคคลผู้นั้นเสียใจหรือทำให้ตนเองรู้สึกว่าย่ำแย่กว่าผู้อื่น

“ตน” ตามอุดมคติ คือ ตัวตนที่อยากมี อยากเป็น แต่วยังไม่มี ไม่เป็น ในปัจจุบัน หากบุคคลมองเห็นตนตามที่เป็นจริงมีความแตกต่างกันมาก หรือว่าขัดแย้งกันมาก บุคคลนั้นอาจจะมีความโน้มในการก่อให้เกิดปัญหาทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งหากพบว่ามึระดับการมองที่แตกต่างกันมาก อาจจะนำไปสู่โรคจิต หรือโรคประสาท ส่วนผลดีของการรู้จักปรับตัวตาม “ตน” ที่มองเห็นให้ตรงกับ “ตน” ตามความเป็นจริง และ “ตน” ตามอุดมคติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ก็คือความมั่นคงของอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีศักยภาพสูงในการปฏิบัติงานต่างๆ ลดความวิตกกังวล และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองโดยการไม่พึ่งพาอาศัยใครในการป้องกันตนเอง^{๑๒}

นอกจากนี้ ศรีเรื่อน แก้วกังวาล ยังได้สรุปทฤษฎีตัวตนของ Carl R. Rogers ไว้ดังนี้

๑) ปัจเจกชนมองเห็นตน (ตีราคาตนเอง) สูงกว่าตนที่เป็นจริง เขาย่อมมองไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง และปิดหนทางในการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

^{๑๑}ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ: รู้เขา รู้เรา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓-๑๐๕.

^{๑๒}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓-๑๒๖.

๒) บุคคลอื่นๆ ทำกิจเกี่ยวข้องกับปัจเจกชน เขาถือปฏิบัติเกี่ยวกับผู้อื่นในระดับตนตามที่เป็นจริง ต่างจากคนที่ปัจเจกชนมองเห็นตนเอง จึงเกิดข้อขัดแย้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

๓) ปัจเจกชนผู้มองเห็นตนเองสูงกว่าตนตามที่เป็นจริง ก็มีแนวโน้มที่จะมองตนตามอุดมคติอย่างเพ้อฝันไม่มีลู่ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นมักทำอะไรไม่สมหวังอยู่เสมอแล้วก็โทษบุคคลอื่นหรือสถานการณ์อื่นๆ ว่าเป็นต้นเหตุของความไม่สมหวัง^{๑๓}

ปัจเจกชนผู้มองเห็นตนเองตรงหรือว่าใกล้เคียงกับตนตามความเป็นจริง ยอมรับความเด่นความด้อยของตนเองโดยไม่หลงตนเอง ย่อมเห็นหนทางปรับปรุงตนตามอุดมคติ ในวิสัยที่ดำเนินไปได้ ฉะนั้น จึงมักจะเป็นผู้สำเร็จหรือสมหวัง จากการดำเนินชีวิตของตนเอง ถ้ามีกรณีที่ไม่สมหวังก็มองเห็นอุปสรรคและมองเห็นหนทางแก้ไขอุปสรรคได้แน่นอน มีปัจเจกชนจำนวนไม่น้อยเป็นผู้มองเห็นตนต่ำด้อยกว่าที่ตนเองเป็นจริง เหตุที่ทำให้เกิดการมองเห็นตนเองผิดไปนี้น่าจะเป็นเพราะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นไปในทางลบ เช่น ความหวาดกลัว ปมด้อยและการแสดงอำนาจ รวมทั้งระเบียบแบบแผน ซึ่งอาจจะเคยพบเห็นได้ตั้งแต่ระดับสัมพันธภาพภายในครอบครัวไป จนถึงสังคมทุกระดับ เหตุเหล่านี้อาจจะทำให้ปัจเจกชนบางคนไม่ได้ใช้หรือไม่มีโอกาสได้ใช้สมรรถภาพและคุณสมบัติที่มีในตนตามที่เป็นจริงอย่างน่าเสียดาย ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังต่อไปนี้

Coopersmith กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าในตนเองของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่นโดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม

Ausubel กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการทำอะไรให้ประสบความสำเร็จได้ รวมทั้งความเชื่อของบุคคลที่ว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง^{๑๔}

นวลละอ อสุภาพผล ได้สรุปความหมายไว้ว่า เป็นการต้องการได้รับความนับถือยกย่องแบ่งได้ออกเป็นสองลักษณะ ลักษณะแรก คือ ความต้องการนับถือตนเอง คือ ความต้องการมีอำนาจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความแข็งแรง ความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์และอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่า และมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภารกิจต่างๆ

^{๑๓}อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๓-๑๒๖.

^{๑๔}นุจิรา สารถ้อย, “กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวเกษตรกร บ้านร่องฝ้าย จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗.

และมีชีวิตที่เด่นดัง ลักษณะที่สอง คือ ความต้องการความรู้สึกยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขาทำ ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น^{๑๕}

จรัญญา ชันกฤษณ์ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่างๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ มีความพึงพอใจ และเห็นคุณค่าในการกระทำนั้นๆ ของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ได้รับการยกย่อง^{๑๖}

วันเพ็ญ สุมนาพันธุ์ ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ได้จากการที่บุคคลประเมินตนเองโดยใช้ความต้องการพื้นฐาน และประสบการณ์ ของตนเองที่ได้รับมา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถมากน้อยเพียงใด โดยอาศัยสิ่งแวดล้อมมาช่วยในการตัดสินใจระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย^{๑๗}

นันทนา แร่งจริง ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง ในเรื่องการประสบความสำเร็จ การยอมรับตนเอง การยอมรับจากคนอื่น การมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆ การมีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคม กล่าวโดยสรุป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคล^{๑๘}

^{๑๕} นวลลออ สุภาพผล, **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๒๗), หน้า ๒๖๙., อ้างใน เบญจวรรณสิงโตอ่อน, “การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

^{๑๖} จรัญญาชันกฤษณ์, “การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียน เทศบาล วัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓), หน้า ๘., อ้างใน เบญจวรรณสิงโตอ่อน, “การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ โรเจอร์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

^{๑๗} เบญจวรรณสิงโตอ่อน, “การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

^{๑๘} นันทนา แร่งจริง, “การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าวัฒนธรรม และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๙., อ้างใน เบญจวรรณสิงโตอ่อน, “การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

รพีพร ศิลาวรรณ ได้สรุปความหมายไว้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่ประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ และการยอมรับตนเอง โดยสื่อออกมาในลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก บุคคลที่เห็นคุณค่า ในตนเองจะมีการยอมรับตนเอง มองตนเองในด้านที่สามารถพัฒนาได้ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง ทำการตัดสินใจและการกระทำวางอยู่บนพื้นฐานของความรักตนเองและผู้อื่น จึงส่งผลให้การกระทำนั้นๆ ไม่เป็นที่เดือดร้อนต่อตนเองและสังคม^{๑๙}

ไฉจิต พรประเสริฐ ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคม สามารถทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองได้^{๒๐}

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเอง เกี่ยวกับความมีคุณค่า ยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก รวมถึงการรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม^{๒๑} การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของบุคคลเป็นการตัดสินใจคุณค่าของตน (Self) และการแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง^{๒๒} ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งได้รับการประเมินจากผู้อื่น โครงสร้างของตนจึงค่อยพัฒนาขึ้นเป็นภาพอันเกิดจากการรวมตัวของความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของบุคคล^{๒๓} ทำให้บุคคลมีมีโนภาพหรือความคิดต่อตนเอง

^{๑๙}รพีพร ศิลาวรรณ, “ผลการศึกษาอาสนะและสมาธิตามแนวคิดมนุษยนิยมใหม่ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสงเคราะห์บ้านเด็กชายเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑., อ้างใน เบญจวรรณสิงโตอ่อน, “การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑.

^{๒๐}ไฉจิต พรประเสริฐ, “การสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑., อ้างใน เบญจวรรณสิงโตอ่อน, “การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑.

^{๒๑}ดวงกมล ทองอยู่, “แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน”, วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓): ๑๘๐.

^{๒๒}Mussen, P.H., J.J. Conger and J. Kagan, **Child Development and Personality**, 3rd ed, (New York: Harper & Row Publishers, 1969): 489.

^{๒๓}Rogers, C.R, **Client Center Therapy**, (Boston: Houghton Mifflin, 1951), p 498-501.

แล้วประเมินวัดจากมโนภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการตัดสินคุณค่าของตนจากผลงาน ความสามารถคุณลักษณะต่างๆ ตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนามาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem)

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และการสามารถยอมรับ ที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของแต่ละบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หรืออัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ในบางแห่งจึงมีการใช้คำทั้งสองร่วมกัน

๑) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ^{๒๔} ดังนั้นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มี ๒ ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง

๑.๑) องค์ประกอบภายในตนเอง หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตัวตนของบุคคลและบุคคลแตกต่างกันออกไป อันประกอบไปด้วย

(๑) ลักษณะทางกายภาพ บางลักษณะมีส่วนร่วมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น รูปร่าง ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วรวดเร็วของร่างกายผู้ที่มิมีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี แต่อย่างไรก็ตามค่านิยมเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพของแต่ละสังคมนั้นย่อมที่จะแตกต่างกันออกไป ลักษณะทางกายภาพแบบใดจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงใดนั้น ย่อมที่จะขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ ด้วย

(๒) สมรรถภาพ ความสามารถและการปฏิบัติ ลักษณะทั้ง ๓ ด้านนี้จะสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันแต่ละลักษณะจะสัมพันธ์กับแรงจูงใจและศักยภาพในการบรรลุถึงผลสำเร็จของบุคคล จึงมีผลสัมพันธ์ในทางบวกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

(๓) ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์เป็นการสะท้อนเห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดีจะไม่มี ความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

^{๒๔}ดวงกมล ทองอยู่, “แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน”, วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓): ๑๗๙.

(๔) ปัญหาและความเจ็บปวด บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีพฤติกรรมในทางทำลาย มีความวิตกกังวล มีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากจิตมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและสูง และมีหลายทฤษฎีที่เชื่อว่าผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น พวกที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือต่อต้านสังคมเป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

(๕) ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและความสำคัญ การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้ามีความสอดคล้อง การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น แต่ถ้าค่านิยมส่วนตัวของตนเองไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

(๖) ระดับความมุ่งหวัง หรือความทะเยอทะยาน การตัดสินคุณค่าของบุคคลอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้บุคคลก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้บุคคลก็จะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองล้มเหลวซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

๑.๒) องค์ประกอบภายนอกตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไป ประกอบด้วย

(๑) ความสัมพันธ์กับบิดามารดา ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับเด็กภายใต้สภาพดังนี้คือ

(๒) การที่บิดามารดายอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิดความรู้สึก และเห็นคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

(๓) การที่บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจนและดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

(๔) การที่บิดามารดาให้การนับถือ ให้ความเป็นอิสระแก่เด็ก ในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

(๕) โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กต่อจากบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้วย

(๖) กลุ่มเพื่อน การเป็นสมาชิกในสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อน จะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่ชอบแบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะไม่ไว้วางใจ และเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง

ก่อนอื่นต้องกล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลใช้เป็นเครื่องตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑) การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Competence) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจปรับตัวได้ดี และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) การรับรู้ว่าคุณมีความสำคัญ (Significance) เมื่อบุคคลได้รับการยอมรับอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเป็นที่รักของบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

๓) การรับรู้ว่าคุณมีอำนาจ (Power) เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณมีอิทธิพลในการควบคุมชีวิตของตนเองและต่อเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวมีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

๔) การรับรู้ว่าคุณมีคุณความดี (Virtue) เมื่อบุคคลมีการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมและวัฒนธรรมประเพณี มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม^{๒๕}

ดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีทั้งองค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรที่จะต้องคำนึงถึงปัจจัยทั้ง ๒ องค์ประกอบซึ่งจะเห็นได้ว่าการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนนั้น มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง ๔ ประการ และสอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านองค์ประกอบภายในตนเป็นหลัก อย่างไรก็ตามองค์ประกอบภายนอกตน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ โรงเรียนและสถาบันการศึกษา สถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อนล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนทั้งสิ้น ดังนั้นแม้ว่าทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ โดยหลักการของทฤษฎีจะเป็นการพัฒนาองค์ประกอบภายในตน แต่เราก็ไม่สามารถละเลยความสำคัญของการพัฒนาองค์ประกอบภายนอกตนไปได้เช่นกัน

จากแนวความคิดข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและยกย่องชมเชย โดยการประเมินคุณค่าจากความรู้สึกภายในตนเอง และประเมินจากการแสดงออกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง โดยมีขอบเขตความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีคุณความดี และมีพลังอำนาจ ซึ่งวัดได้จากการมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจ และอดทนต่อชีวิตมีการยอมรับชีวิตยืนหยัดต่อสู้ปัญหาชีวิต

^{๒๕}ดวงกมล ทองอยู่, “แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน”, วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๘๑-๑๘๒.

มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง มีอัตมโนทัศน์ที่รับรู้ว่าคุณค่า และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีระดับอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในชีวิต ดังนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเราได้รับการยอมรับจากกลุ่มได้แสดงความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าประสบความสำเร็จแล้ว จะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเอง

๑.๓) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง และแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนตลอดชีวิต ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่ เกิดขึ้นระหว่างการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบๆ ตัวโดยมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในครอบครัว ที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากเวลาไม่นานหลังการคลอด โดยทารกจะเริ่มเรียนรู้และรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เขาเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง นอกจากนี้ยังมีสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการความรู้สึกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก คือสัมพันธ์ภาพของบิดามารดาและบุคคลสำคัญอื่นๆ ที่มีต่อเด็ก ซึ่งการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลสำคัญของเด็ก จะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไปตลอดชีวิต โดยมารดาจะเป็นแบบอย่างต่อความรู้สึกในการเห็นคุณค่าในตนเอง มารดาที่แสดงความรักและพึงพอใจในตัวบุตรจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ไม่ได้รับความสนใจจากมารดา เด็กก็จะมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำตามไปด้วย

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่ท่านปัญญาชนทีกุซกึสสอนว่า รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง นี่เรียกว่า ยังไม่รู้ (Knowing Everything is Useless Knowing one Self) แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจหาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี แต่หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็เลยจะไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น จนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยในช่วงวัยรุ่น มโนทัศน์ เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์จะมีความไม่แน่นอนมากที่สุดและมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าในวัยอื่นๆ เพราะเป็นระยะที่เด็กกำลังก้าวจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่บุคลิกภาพและเอกลักษณ์ ของมนุษย์ก่อตัวขึ้นเป็นการถาวร

จากการศึกษาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพบว่า บุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนต้นให้ความสำคัญกับความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่นๆ ในวัยผู้ใหญ่วุฒิภาวะจะทำให้บุคคลมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและพ้อผินน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีการเปลี่ยนแปลงน้อยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุเนื่องจากอยู่ในวัยการเกษียณอายุการทำงาน การเสียชีวิตของคู่สมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย เป็นต้น

นอกจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย และสิ่งแวดล้อมแล้วยังสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ หากเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลดำเนินไปได้ด้วยดีประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลใดประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไร้ความสามารถไร้ประโยชน์ สูญเสียอำนาจ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง นอกจากนี้ปัจจัยทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม ก็มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเช่นเดียวกัน

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาที่ตัวบุคคลได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ การเลิกความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลดการพึ่งคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์จากผู้อื่น ขณะเดียวกันยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู สามารถร่วมมือกันเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์เป็นแบบอย่างที่ดี โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยพัฒนา และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดก็คือ “ตนเอง”

จะเห็นได้ว่า บุคคลทุกคนต่างก็มีคุณค่าในตนเองด้วยกันทั้งสิ้น ปัจจุบันมีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถที่จะตระหนักในคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสามารถช่วยพัฒนาความรู้สึกรักและเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ และทำให้เขารู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่าได้มากที่สุด

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นพื้นฐานสุขภาพจิตของมนุษย์ เป็นทักษะหรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งบุคคลมีความนับถือตนเอง จะเห็นคุณค่าในตนเองสูงแล้วก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เผชิญโลกได้อย่างมั่นใจ เห็นว่ามีความสำคัญสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ การนับถือตนเองจะทำให้เกิดพัฒนาการในการเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น หากมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไร้ค่าหมดความสามารถ ท้อแท้ หมดกำลังใจและไม่สนใจดูแลตนเอง สูญเสียการพึ่งพาตนเอง ไม่มั่นใจในการพัฒนาศักยภาพของตนเองอาจส่งผลต่อจิตใจให้เกิดภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจตามมาได้

๒) ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้น มีลักษณะกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวก พอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่รู้สึกด้อยค่า เคารพตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม ทำให้เป็นคนกล้าคิดกล้าทำ กล้าเผชิญปัญหา และถือว่าปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อยมาก ดังนั้นจึงมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ^{๒๖} ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัวได้ดี มีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรง^{๒๗}

สรุปคุณลักษณะของความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ ดังนี้

- ๑) มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวแฝงไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา
- ๒) สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใสใจจริง
- ๓) สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการสรรเสริญ การแสดงออกด้วยความรัก ความซาบซึ้ง
- ๔) สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
- ๕) คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะธรรมชาติ ไม่กังวล
- ๖) มีความกลมกลืนกันอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว
- ๗) สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกของชีวิต ทั้งของตนเองและผู้อื่น
- ๘) มีเจตคติที่เปิดเผย อายากรู้ยากเห็นเกี่ยวกับชีวิต ประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ๆ
- ๙) มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองกับเหตุการณ์และสิ่งท้าทาย มีวิสัยทัศน์ของความเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากเกินไป
- ๑๐) มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสม สามารถเป็นตัวของตัวเองแม้ว่าตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

^{๒๖}ดวงกมล ทองอยู่, “แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน”, วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๘๑.

^{๒๗}นุจิรา สารถ้อย, “กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวเกษตรกร บ้านร่องฝ้าย จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗), หน้า ๑๗.

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นเป็นลักษณะพื้นฐานสำคัญ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ก็จะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ความรู้ ความสามารถ การบริหารตนเอง มนุษยสัมพันธ์ สุขภาพ ตลอดจนคุณธรรมจริยธรรมของบุคคลนั้นได้ดีเพราะบุคคลเมื่อมีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็จะมีความเชื่อ มีกำลังใจที่ดีว่าตนสามารถที่จะพัฒนาได้ในทุกๆ ด้าน

๓) ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางไม่ดี มีความวิตกกังวลสูง ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีการวางแผนชีวิต ไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ หมกมุ่นกับความคิดของตนเองไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น Duikmeyer กล่าวว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกดังนี้

๑) คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ

๒) ไม่ใช่บุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตนเอง

๓) ไม่สามารถทำอะไรได้หลายๆ อย่างในคราวเดียวกัน

๔) ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตน เห็นค่าความคิดของบุคคลอื่นและงานของคนอื่นดีกว่าของตนเอง

๕) คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง

๖) ไม่กล้าตำหนิใคร

๗) ไม่สามารถควบคุมตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น และคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีก

๘) ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ๆ^{๒๘}

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมาย ด้วยความสุขและความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่ย่อท้อ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ และสร้างความหวังใหม่ในชีวิต ส่วนบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ทำอะไรก็ล้มเหลว วิตกกังวลสูง เครียด รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบากเมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บุคคลที่เห็นคุณค่า

^{๒๘} จุริรา สารถ้อย, “กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวเกษตรกร บ้านร่องเผียว จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗). หน้า ๒๒.

ในตนเองต่ำ จึงมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของคนอื่น ที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า กลัวการเข้าสังคม มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ คิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ยอมรับไม่ให้ความสนใจ และรู้สึกเสียใจบ่อย ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำนี้ จะมีการแสดงออกมาให้เห็นและแตกต่างกันอย่างชัดเจน

๒.๑.๓ รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน

คนเราล้วนต้องการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้มีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ และพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก ดังนั้น การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่น และสังคมโดยรวม ดังต่อไปนี้

๑) การพัฒนาตนเอง เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในทุกๆ ด้าน เพื่อสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่หลากหลายด้วยความรู้สึที่เป็นสุข เช่น การปรับปรุงข้อบกพร่อง การพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม และการเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ ซึ่งถือเป็นการวางแนวทางในการพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นคง การส่งเสริมความรู้สึ การมองเห็นคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น การมีความเข้าใจตนเอง และสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตน ได้เต็มศักยภาพ

๒) การพัฒนาตนต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันการพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตัวให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อบุคคลอื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นตัวแบบให้เกิดการพัฒนาในบุคคลอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัว และการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓) การพัฒนาตนต่อสังคมโดยรวม การกิจแต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบล้วน ต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิด และทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกฝนและพัฒนาตนได้ ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

ของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตน คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึดไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำจึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง เมื่อบุคคลพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง การปรับปรุงและพัฒนาตนสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและต่อเนื่อง

ได้มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้คำจำกัดความของศักยภาพไว้หลายคำและมีคำที่เรียกแตกต่างกันออกไปหลายคำ บางท่านเรียกว่า “ขีดความสามารถ” บางท่านเรียกว่า “สมรรถนะ” บางถึงแม้ว่าจะเรียกแตกต่างกันออกไป แต่ก็ล้วนแล้วแต่มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Competency” ทั้งสิ้น^{๒๙} ความหมาย Competency หมายถึง ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skills) และคุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Characteristic or Attributes) ที่ทำให้บุคคลผู้นั้นทำงานมีความรับผิดชอบของตนได้ดีกว่าผู้อื่น^{๓๐} หรืออาจกล่าวได้ว่า Competency คือ คุณลักษณะทั้งในด้านทักษะความรู้ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงาน ในตำแหน่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

สรุปแล้วศักยภาพ คือ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่จำเป็นต่อการทำงานของบุคคล ให้ประสบผลสำเร็จสูง กว่ามาตรฐานทั่วไป ดังนั้นความรู้เพียงอย่างเดียวจะไม่เป็นศักยภาพ แต่ถ้าเป็นความรู้ ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดกิจกรรมจนประสบความสำเร็จถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของศักยภาพ ศักยภาพ ในที่นี้จึงหมายถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลงานสูงสุดนั้น ตัวอย่าง เช่น ความรู้ในการขับรถ ถือว่าเป็นความรู้ แต่ถ้านำความรู้มาทำหน้าที่เป็นผู้สอนขับรถ และมีรายได้จากส่วนนี้ ถือว่าเป็นศักยภาพ ในทำนองเดียวกัน ความสามารถในการก่อสร้างบ้าน ถือว่าเป็นทักษะ แต่ความสามารถในการสร้างบ้าน และนำเสนอให้เกิดความแตกต่างจากคู่แข่งได้ ถือว่าเป็นศักยภาพหรือในกรณีเจตคติหรือแรงจูงใจก็เช่นเดียวกันก็ไม่ใช่ศักยภาพ แต่สิ่งจูงใจให้เกิดพลังทำงานสำเร็จตรงตามกำหนดเวลา หรือดีกว่ามาตรฐานถือว่าเป็นศักยภาพ ศักยภาพตามนัยดังกล่าวข้างต้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ

- ๑) ศักยภาพขั้นพื้นฐาน หมายถึง ความรู้ หรือ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต้องมีของบุคคล เพื่อให้สามารถที่จะทำงานที่สูงกว่า หรือซับซ้อนกว่าได้ เช่น สมรรถนะในการพูด การเขียน เป็นต้น
- ๒) ศักยภาพที่ทำให้เกิดความแตกต่าง (Differentiating Competencies) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีผลการทำงานที่ดีกว่าหรือสูงกว่ามาตรฐาน สูงกว่าคนทั่วไปจึงทำให้เกิดผลสำเร็จที่แตกต่างกัน

^{๒๙}สุภัฏญา รัศมีธรรมโชติ, แนวทางการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วย Competency Based Learning, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๓๐}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่าศักยภาพ (Competency) มีองค์ประกอบสำคัญ ๕ ประการ โดยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกคือส่วนที่มองเห็นได้ชัด พัฒนาได้ไม่ยากนักด้วยการศึกษาค้นคว้า มีองค์ประกอบ ๒ ประการ ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) และทักษะ (Skills) หรือเรียกส่วนนี้ว่า **Hard Skills** สำหรับส่วนที่สองคือส่วนที่ซ่อนเร้นอยู่ในแต่ละบุคคล เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ยากเพราะซ่อนเร้นอยู่ในตัวบุคคล มีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่ ทักษะคิด ค่านิยม และความเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-Concept) บุคลิกลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล (Trait) และแรงจูงใจหรือแรงขับภายใน (Motive) หรือเรียกส่วนนี้ว่า **Soft Skills**

ในแนวความคิดที่เป็นแก่นของทฤษฎีของโรเจอร์สนี้คือมนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล (Rational) สร้างเสริม (Constructive) มองบวก เป็นอิสระ มองตามความเป็นจริง ให้ความร่วมมือ มีคุณค่า น่าเชื่อถือมีการยอมรับ มีความเจริญงอกงาม มีศักยภาพอย่างเต็มที่

๑) มีแนวโน้มที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Actualizing Tendency) ทำให้บุคคลพัฒนาไปในทิศทางที่จะช่วยรักษาและส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตน

๒) ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions of Worth) คุณค่าของบุคคลถูกวางเงื่อนไขในการนับถือบุคคล ซึ่งมีความสำคัญในชีวิต และผู้มีการละคุณค่าต่อตนเอง

๓) ความสอดคล้อง (Congruence) บุคคลมีความสอดคล้องเมื่อไม่มีความขัดแย้งระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนประสบการณ์ ผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวเข้าไปสู่อัตมโนทัศน์

๔) การมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathic Understanding) บุคคลไม่เพียงรู้ระดับ ความคิด แต่ยังรู้ไปถึงระดับอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

๕) การยอมรับนับถือทางบวก (Positive Regard) การรับรู้ประสบการณ์ของอัตราต่อบุคคลอื่น นำไปสู่ความรู้สึกอบอุ่น เคารพนับถือ ยอมรับบุคคลนั้น

๖) การยอมรับนับถือตนเองในทางบวก (Positive Self Regard) การมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง โดยอาศัยการรับรู้การกระทำความดีที่ตนเองได้กระทำต่อตนเอง และผู้อื่น

๗) แนวโน้มในการตระหนักถึงตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualizing Tendency) ความหมายในทางบวกคือ แนวโน้มของบุคคลที่จะบรรลุการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่

๘) อัตมโนทัศน์ (Self Concept) เป็นเจตคติภายในทั้งหมดของบุคคลต่ออัตราโดยสัมพันธ์กับประสบการณ์ตนเองที่เป็นอยู่และที่กระทำกับสิ่งแวดล้อมรวมถึงค่านิยมที่ดี

๙) ประสบการณ์ของอัตรา (Self Experience) เป็นเหตุการณ์ในสนามการรับรู้ของบุคคลที่บุคคลมองสัมพันธ์กับอัตราของตน

๑๐) การยอมรับนับถือทางบวกโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการรับรู้ประสบการณ์ของตนเองกับผู้อื่น โดยปราศจากการประเมินค่าบุคคลนั้นเป็นการยอมรับโดยสมบูรณ์

๑๑) การยอมรับนับถือตนเองโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Self Regard) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเอง โดยไม่มีประสบการณ์ใดของอดีตที่สามารถแยกแยะคุณค่าของตนให้มากหรือน้อยกว่ากัน^{๓๑}

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนเองที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้^{๓๒}

๑) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนเองได้ในเกือบทุกเรื่อง

๒) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์แบบทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

๓) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่องยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตนเอง

๔) การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

๕) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

๖) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง

การพัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญพัฒนาการ การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางดี^{๓๓} การพัฒนาตนเอง หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนเหมาะสมทั้งในด้านของตนเองและในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดความปกติสุขในการดำรงชีวิต

^{๓๑}ศิริบุรณ์ สายโกสุม, ทฤษฎีการให้คำปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๔), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๓๒}รุ่งทิพย์ กล้าหาญ และคณะ, “การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรมโดยอาศัยหลักสามัคคีธรรม”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๖-๑๐.

^{๓๓}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๕๖), หน้า ๗๗๙.

โรเจอร์ส (Carl Ransom Rogers)^{๓๔} มองว่ามนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่จัดการตัวเองได้ (Self-Regulating Organism) การปรึกษาแนวนี้ไม่ได้ลดทอนคุณค่าของมนุษย์ สิ่งมีชีวิตทุกประเภทดำเนินชีวิตอย่างเป็นพลวัต ถูกขับเคลื่อนโดยคุณลักษณะภายในที่มุ่งสู่การคงสภาพและพัฒนาตัวเอง ที่เรียกว่า **Actualizing Tendency** คุณลักษณะนี้ทำงานอย่างต่อเนื่องและเป็นองค์รวมทั่วทั้งระบบย่อยของสิ่งมีชีวิต และ **Actualizing Tendency** คือ ส่วนหนึ่งของ **Formative Tendency** ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดระเบียบตนเองของสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาสังเกตจากความเป็นระเบียบ ความซับซ้อนและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

โรเจอร์ (Carl Ransom Rogers) เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มีพื้นฐานดี การมีสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้มนุษย์มุ่งดำเนินชีวิตได้อย่างที่พึงปรารถนา โรเจอร์เน้นความสำคัญของประสบการณ์ส่วนบุคคลในแง่ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ไม่มีการตัดสิน ประเมินหรือคาดเดาล่วงหน้า และ Corey^{๓๕} ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแนวทางของโรเจอร์ ดังนี้

๑) มนุษย์มีพื้นฐานที่ดี มีศักยภาพ มีศักดิ์ศรี มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความพร้อมที่จะนำตนให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีงาม

๒) มนุษย์จะมีความวิตกกังวลก็ต่อเมื่อ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ความนึกคิดตามการรับรู้ของตนเองไม่สอดคล้องกับประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น

ตามแนวคิดที่สำคัญของโรเจอร์ เชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มีเหตุผล (**Rational**) เป็นผู้ที่สามารถได้รับการขัดเกลา (**Socialized**) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (**Full Potential**) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (**Self-Actualization**) มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระโครงสร้างทางบุคลิกภาพ โครงสร้างบุคลิกภาพของโรเจอร์ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๓ ส่วนคือ

๑) อินทรีย์ (**The Organism**) หมายถึง ทั้งหมดที่เป็นตัวบุคคล รวมถึงส่วนทางร่างกาย หรือทางสรีระของบุคคล (**Physical Being**) ที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกที่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล โดยแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ (**Needs**) ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และทำให้มนุษย์ มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การ

^{๓๔}Rogers, C.R., "My Philosophy of Interpersonal Relationship and How it Grew". **A way of being**. (Boston: Houghton Mifflin, 1980), p. 28.

^{๓๕}Corey, Gerald F, **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, (California: Wadsworth, 1996), pp. 200-201.

รู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) นอกจากนี้ มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมโดยการนำเอาประสบการณ์เดิมบางอย่างที่เขาให้ความหมาย หรือให้ความสำคัญต่อกับประสบการณ์เดิมบางอย่างที่เกิดจากการเรียนรู้ และนำเอาประสบการณ์เหล่านี้มาเป็นสัญลักษณ์ในจิตสำนึกของเขา (Symbolized In The Consciousness) โดยปฏิเสธประสบการณ์บางอย่าง ดังนั้นผู้ที่มีความสามารถรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความหมายของประสบการณ์ที่ถูกต้องกับความเป็นจริงมากที่สุด จะเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาได้ตามปกติ (Normal Development)

๒) ประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล (Phenomenology Field) ที่เป็นสิ่งที่คุณจะรู้เฉพาะตนเท่านั้น และประสบการณ์ของคุณตอนนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพูนอยู่ตลอดเวลา โรเจอร์ส อธิบายว่ามนุษย์อยู่ในโลกของการเปลี่ยนแปลง ที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางเป็นประสบการณ์ที่อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล สามารถแบ่งออกเป็นประสบการณ์ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของบุคคล ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเขา ทั้งเป็นสิ่งที่สื่อสารได้ และทั้งที่สื่อสารไม่ได้ ซึ่งเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น เด็กร้องไห้เมื่อเห็นสุนัขอาจเกิดจากเคยถูกสุนัขกัด หรืออาจเคยถูกข่มขู่ให้กลัวสุนัขจนฝังใจหรือประสบการณ์ที่อยู่ในจิตใต้สำนึกบางอย่าง บุคคลไม่สามารถสื่อสารออกมาได้ เพราะอาจถูกเก็บไว้และซ่อนอยู่ภายในจิตใจ จนเจ้าตัวไม่สามารถเข้าใจได้ เป็นลักษณะของเงื่อนไขที่ฝังอยู่ภายในจิตใจ โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้ความหมาย และเลือกรับรู้เฉพาะประสบการณ์ที่สำคัญ โรเจอร์สให้ความสำคัญต่อความสามารถในการสื่อสารประสบการณ์เฉพาะตนให้กับผู้อื่นสามารถรับรู้และเข้าใจได้ จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองของบุคคล ในขณะที่ผู้ที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เกิดจากความไม่สามารถในการสื่อสารประสบการณ์เฉพาะตนอย่างเหมาะสมได้

๓) ตัวตน (The Self) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ที่เป็นส่วนของการรับรู้ และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา ตัวตนพัฒนามาจากการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เป็นประสบการณ์เฉพาะตน ในการพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้น บุคคลจะพบว่า มีบางส่วนที่คล้ายและบางส่วนที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ตัวตนเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีความคงเส้นคงวา (Consistency) และประสบการณ์ใดที่ช่วยยืนยันความคิดรวบยอดของตน (Self-Concept) ที่บุคคลมีอยู่ บุคคลจะรับรู้ และผสมผสานประสบการณ์นั้นเข้ามาสู่ตนเองได้อย่างไม่มีความคับข้องใจ แต่ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าย่ำแย่กับทัศนคติที่มีอยู่เบี่ยงเบนไปจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจที่จะยอมรับประสบการณ์นั้น ความคิดรวบยอดของตนเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพราะบุคคลจะต้องอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงโดยมีตัวเอง (Self) เป็นศูนย์กลางในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ

ผู้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มความสามารถ คนที่มีลักษณะของ Fully Functioning Person หมายถึงคนที่ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตนเอง เช่น การปฏิเสธ (Denial) การเก็บกด (Repression) และอื่นๆ เป็นคนที่สามารถที่จะแสดงออกถึง Positive Self-Regard ตัวตนของคนๆ นั้นจะเป็นคนที่มีหรือรับประสบการณ์ของตนเองอย่างเต็มที่ จะไม่มีความกระวนกระวายใจ (Anxiety) ไม่จำเป็นต้องมีกลไกป้องกันตนเอง ประสบการณ์สามารถเข้ามาสู่ตนเองได้โดยตรง กระบวนการทั้งหลายจะไม่มีคำว่า “ควรจะ” และ “อาจจะ” สิ่งใดที่ผิดจะถูกแก้ไขทันที ยอมรับความผิดพลาดต่างๆ โดยใช้ศักยภาพของตนเองตามที่มีอยู่ในตัวเองอย่างเต็มที่ คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะไม่ซ่อนตัวเองอยู่ภายใต้การยอมรับของสังคม จะเชื่อถือประสบการณ์ของตนเองและอยู่ด้วยการมองเห็นคุณค่าของตนเอง กล้าที่จะแสดงออกหรือประพฤติในลักษณะเฉพาะของตนเองและยอมรับตนเองสรุปได้ว่าลักษณะของคนที่ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มความสามารถ (Fully Function Person) มีลักษณะที่สำคัญ ๕ ประการ คือ

๑) เปิดรับประสบการณ์ทุกอย่าง (Open to Experience) หมายถึง ยอมรับอารมณ์ (ทั้งที่เป็นส่วนที่ดีและไม่ดี) ทุกประเภทที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการปฏิเสธ ไม่มีการใช้กลไกป้องกันตนเอง ไม่ปฏิเสธประสบการณ์ต่างๆ รับประสบการณ์สิ่งต่างๆ เข้ามาสู่ชีวิตอย่างเต็มที่

๒) มีชีวิตชีวา (Existential Living) รับประสบการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ตามที่เกิดขึ้นจริงๆ หลีกเลี่ยงการมีอคติต่างๆ หรือไม่ตัดสินสิ่งต่างๆ ไปล่วงหน้า

๓) เชื่อในสัญชาตญาณหรือความคิดของตนเอง (Trust their Intuition) เป็นคนที่เชื่อในความรู้สึกของตนเองไม่เกี่ยวกับสัญชาตญาณและทำไปตามอะไรก็ตามที่รู้สึกว่าจะถูกต้อง แทนที่จะเสียเวลาในการวิเคราะห์หรือคิดแล้วคิดอีก

๔) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) มีบทบาทสำคัญในชีวิตและกล้าที่จะเสี่ยงในการกระทำหรือตัดสินใจ ปรับตัวเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมและมองหาประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ท้าทาย มีอิสระจากความกดดันและมั่นใจในการแสดงศักยภาพสูงสุดของตนเอง

๕) ความเป็นอิสระ (Experiential Freedom) ในการที่จะทำให้ชีวิตของตนเองดีขึ้น รวมถึงความสุข ความสนุกสนานและพร้อมที่จะเผชิญกับความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวมากกว่าที่จะวิ่งหนีและถูกคาดหวังว่าจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการตัดสินใจในการกระทำของตนเองด้วยหลักฐานหรือข้ออ้างอิง (Evidence)

๒.๑.๔ ปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ

การพัฒนาตนว่า เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล ด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง และพัฒนาตนไปสู่การรู้จักตนเอง การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนมีอยู่ ตัวอย่างเช่น คาร์ล รันซัม โรเจอร์ (Carl Ransom Rogers) กล่าวว่า บุคคลแต่ละคนเกิดมา

พร้อมกับธรรมชาติด้านบวก คุณความดี การมีความสามารถ และการมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาตนเองไปข้างหน้า ผู้การเป็นผู้ที่ทำการสิ่งต่างๆ ได้เต็มศักยภาพด้วยตนเอง โรเจอร์ (Rogers) นักจิตวิทยา กลุ่มมนุษยนิยม มีแนวคิดสำคัญที่เชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มิมีเหตุผล สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ หากบุคคลเหล่านั้นได้รับการขัดเกลามีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล ในการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ และนำไปสู่การเป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ต่างๆ ในชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ (Fully Functioning Person)

๑) องค์ประกอบแนวคิดการพัฒนาตนของโรเจอร์ ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ ดังนี้

(๑) ส่วนที่เป็นอินทรีย์ (The Organism) หมายถึง การตอบสนองที่ประกอบด้วย ความคิดความรู้สึก พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกของบุคคล การตอบสนองสิ่งเร้าภายใน เช่น ความต้องการขั้นพื้นฐานต่างๆ ทางสรีระร่างกาย เป็นต้น และการตอบสนองสิ่งเร้าภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เป็นต้น

(๒) ส่วนที่เป็นสนามแห่งประสบการณ์ (Experiential Field) หรือสนามแห่งปรากฏการณ์เป็นการรับรู้ประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล ผ่านการตีความและเงื่อนไขต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาซึ่งบุคคลจะให้ความหมาย และเลือกรับรู้เฉพาะประสบการณ์ที่สำคัญที่สอดคล้องกับโครงสร้างของตนตามที่ตนรับรู้

(๓) ส่วนที่เป็นตน (The Self) คือส่วนที่เป็นการรับรู้ ค่านิยม หรือความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของคนเรา ที่เรียกว่า อัตมโนทัศน์ (Self Concept) หรือความคิดรวบยอดของตน โดยคนเรามีการรับรู้และมองเห็นตนเองในหลายแง่หลายมุม เช่น “ฉัน เป็นคนดี ฉันเป็นคนทำงานละเอียดฉัน เป็นคนไม่ขยัน” เป็นต้น ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองนี้เป็นสิ่งที่คนเราเชื่อว่าตนเองเป็นแบบที่รับรู้ซึ่งอาจเป็นทั้งด้านที่ดีหรือด้านที่ไม่ดีก็ได้

โรเจอร์ ยังได้อธิบายว่า บุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องนั้น จะมีตัวตนที่สอดคล้องกลมกลืนระหว่าง ๑) การรับรู้ตนเอง (Perceived Self) คือการที่คนเราประเมินตนเอง และคิดว่าบุคคลอื่นมองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร ๒) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือ ตนที่บุคคลเป็นอยู่ในความจริง และ ๓) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตนที่บุคคลปรารถนาหรือคาดหวังอยากจะเป็น โดยการรับรู้ตนตามที่เป็นจริงหมายถึง การที่บุคคลมีความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงกับตนทั้งหมดในแนวคิดนี้มองว่าการพัฒนาตนของคนเราจะชะงักงัน ไม่มีประสิทธิภาพ หรือเป็นปัญหาด้านจิตใจได้เมื่อคนเรามีความไม่สอดคล้องกันในการรับรู้ตนเอง กล่าวคือ การรับรู้ตนที่เป็นตามอุดมคติ และการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงขัดแย้งกัน ตัวอย่างเช่น กมลมองเห็นว่าตนเองเป็นคนทำงานดีกว่าพนักงานคนอื่นๆ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว กมลไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย กมลจึงถูกเพื่อนร่วมงานคนที่ถูกเจ้านายตำหนิเรื่องการทำงาน และเป็นสาเหตุสำคัญ

ที่ทำให้กลมไม่ค่อยมีเพื่อนในที่ทำงาน เป็นต้น ความไม่สอดคล้องกันในการรับรู้ตนเองดังกล่าว ทำให้คนเราไม่สามารถพัฒนาตนได้อย่างเต็มตามศักยภาพ ถ้าบุคคลคนหนึ่งสามารถที่จะเข้าถึงแก่นสารของบุคคลแล้ว บุคคลคนนั้นจะพบศูนย์กลางแห่งความไว้วางใจในทางบวก

โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) กล่าวว่าบุคคลมีความฉลาดเฉียบแหลม สามารถเข้าใจตนเองได้ และนำทางตนเองได้สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ผู้บำบัดสามารถที่จะสื่อสารให้เห็นถึงความจริงแท้ (Realness) การดูแลเอาใจใส่ และทำความเข้าใจโดยไม่มีการตัดสินแทนผู้รับการปรึกษา การเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษาย่อมจะเกิดขึ้นเอง

๒) แนวทางการพัฒนาตนตามแนวคิดของโรเจอร์ส

แนวทางในการพัฒนาตนให้ความสำคัญต่อการพัฒนาภายในตัวบุคคลให้มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนอยู่เสมอ และการรับรู้ตนเองอย่างเป็นจริงด้วยการรู้จักตนเอง มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แนวทางที่ ๑ การพัฒนาตนให้มีความพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ในชีวิตประจำวัน บุคคลที่มีความพร้อมในการพัฒนาตนเอง มักจะเป็นบุคคลที่มีเจตคติ ความนึกคิด อารมณ์พฤติกรรม และทักษะที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง คนเราสามารถเตรียมความพร้อมให้เป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนอยู่เสมอ ดังแนวทาง ๔ ประการ ต่อไปนี้

๑) การเตรียมจิตใจ ผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนอยู่เสมอสูง จะมีพลัง มีแรงจูงใจ มีความกระตือรือร้นและมุ่งมั่นในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของตนเองและมีการรับรู้ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะ ส่วนผู้ที่มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงต่ำจะไม่รู้ความต้องการตนเองว่าอยากเปลี่ยนแปลงอะไร ไม่มีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร ขาดความกระตือรือร้นและแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง ไม่สนใจจัดการสิ่งใดเพื่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

๒) การคิดหาวิธีหรือแผนการอย่างเป็นรูปธรรม ผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนขั้นสูง จะมีการคิดหาวิธีการ แผนการ และกลวิธีที่จะนำมาใช้ในการวางขั้นตอนหรือกำหนดเป้าหมาย ในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติ เพื่อให้บุคคลเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ผู้ที่มีการวางแผนดีจะเป็นผู้ที่คิดหาโอกาส วิธีการหรือขั้นตอนที่เป็นไปได้ เพื่อไปสู่เป้าหมาย ส่วนผู้ที่ไม่มีการวางแผนที่ดีจะเป็นผู้ที่ปล่อยให้อย่างเป็นไปอย่างเลื่อนลอย

๓) การมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรต่างๆ ผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนขั้นสูง จะมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรต่างๆ แหล่งสนับสนุน ข้อมูล แนวทางต่างๆ รวมถึงการรู้จักขอความช่วยเหลือ จากบุคคลรอบข้างหรือบุคคลอื่นๆ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนของบุคคล ผู้ที่มีการรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรสูง

จะมีลักษณะรู้จักการหาแหล่งช่วยเหลือสนับสนุนทั้งจากคนรอบข้างหรือข้อมูลต่างๆ เพื่อเอื้อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ส่วนผู้ที่มีการรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรต่ำจะมีลักษณะของการไม่รู้ว่า จะขอความช่วยเหลือได้จากใคร และหาข้อมูลได้จากที่ใด รวมถึงอาจไม่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นด้วย

๔) การมีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะลงมือปฏิบัติตามแผนการอย่างจริงจัง ผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนขึ้นสูง จะมีการมีความตั้งใจ มุ่งมั่น ที่จะลงมือปฏิบัติจริงตามขั้นตอน แผนการ หรือเป้าหมายต่างๆ ที่วางไว้อย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนของบุคคล ผู้ที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจสูงจะมีลักษณะมุ่งมั่นและลงมือปฏิบัติจริงตามแผนที่วางไว้ มีความกล้าในการเริ่มต้นปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่วนผู้ที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจต่ำ จะมีลักษณะล้มเลิกความตั้งใจกลางคัน อาจคิดถึงผลที่ตามมาจนไม่กล้าทำอะไร

แนวทางที่ ๒ การพัฒนาตนด้วยการรู้จักตนเอง การพัฒนาตนเพื่อให้เป็นผู้ที่มีการรับรู้ตนเองให้สอดคล้องกันระหว่างตนตามอุดมคติและตนตามที่เป็นจริง จะเป็นผู้ที่ทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ กล่าวคือ เป็นผู้ที่ยอมรับตนเองในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านดี ด้านที่เป็นข้อบกพร่อง ด้านที่เป็นความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองได้ และบุคคลที่มีการยอมรับตนเอง และบุคคลอื่นทั้งด้านดีและด้านด้อยจะมีการยอมรับและเข้าใจในธรรมชาติของความแตกต่างระหว่าง ตนเองและบุคคลอื่นด้วย สำหรับแนวทางการพัฒนาตนเพื่อเป็นผู้ที่มีการรู้จักและรับรู้ตนเองที่ สอดคล้องกันระหว่างตนตามอุดมคติและตนตามที่เป็นจริงนี้สามารถเริ่มต้นด้วยการรู้จักตนเอง โดยบุคคลสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เช่น การเขียนอธิบายว่า บุคคลมองตนเองอย่างไร โดยให้วิจัยเกี่ยวกับตนเอง ๒ รายการ คือ ๑) สิ่งที่ชอบในตนเอง และ ๒) สิ่งที่ไม่ชอบในตนเอง การรู้จักตนเองผ่านรายการเหล่านี้ จะทำให้บุคคลได้สำรวจตนเองระหว่างด้านบวก และด้านลบ ด้านใดบ้างที่เขาารู้สึกว่าเขียนง่ายกว่ากัน ด้านบวกที่เขาเขียนก่อให้เกิดการตระหนัก ในตนเองอย่างไรบ้าง ด้านลบข้อใดที่บุคคลต้องการหรือปรารถนาจะเปลี่ยนแปลง คุณภาพ ที่ไม่พึงปรารถนามักปรากฏในด้านบวกเช่นเดียวกับในด้านลบ และบางครั้งด้านลบก็จะให้บางอย่างที่ บุคคลอาจจะเลยหรือไม่ได้ตระหนักมาก่อนหน้าเช่นกัน ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจไม่ชอบลักษณะที่ ไวต่อการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่นจนเกินไป ทำให้เป็นบุคคลที่มีความเปราะบาง เกี่ยวกับความรู้สึกต่อผู้อื่นแต่ในขณะเดียวกันบุคคลก็อาจชื่นชอบความเป็นศิลปินของตนเอง เพราะเขาตระหนักว่าการเป็นศิลปินควรไวต่อการรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลอื่น เป็นต้น ดังเช่น กรณีตัวอย่างการรู้จักตนเองของแตงไทย ในเรื่อง “สิ่งที่ชอบ และสิ่งที่ไม่ชอบในตนเอง” ดังรูปภาพตารางที่ ๒.๑ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๑ สิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบในตนเอง

สิ่งที่ชอบในตนเอง	สิ่งที่ไม่ชอบในตนเอง
๑. เข้ากับคนง่ายจริงใจ	๑. เครียดง่าย
๒. มีความคิดสร้างสรรค์	๒. ขี้เหงา
๓. มีความรอบคอบ	๓. ค่อนข้างละเอียด ทำงานช้า
๔. มีความมุ่งมั่น	๔. อารมณ์ร้อน

จากกรณีตัวอย่าง การที่แต่งไทยได้สำรวจสิ่งที่ตนเองชอบและสิ่งที่ตนเองไม่ชอบทำให้แต่งไทยค้นพบว่า ตนมีแนวโน้มที่จะรับรู้ตนเองในแง่ดี และตัวตนที่ต้องการปรับปรุงตนเองมากที่สุดคือการเป็นคนทำอะไรจริงจัง ทำให้ไม่สามารถจะทำงานได้หลายอย่างพร้อมๆ กัน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวก ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีนิสัยด้านบวก ได้แก่การเจริญสมาธิแบบเมตตา หรือการฝึกจิตให้หนึ่งให้มีสมาธิด้วยสภาพจิตใจที่สงบมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จนเกิดความสุขสงบจากการเจริญสติ เมื่อรักษาระดับความสุขทางใจได้ ใจของบุคคลจึงจะเกิดความเมตตา ความรัก ความสุข และความชุ่มฉ่ำเย็นภายในจิตใจ และสามารถแผ่ออกมาสร้างอารมณ์ทางบวกได้ การพัฒนาตนทางจิตวิทยาที่เป็นคุณลักษณะด้านบวก เช่น การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ยากแต่เป็นโอกาสให้พวกเขาพิสูจน์ความมุ่งมั่นจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การมีพลังความมุ่งมั่น และการวางแผนที่ชัดเจนในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ จะต้องอาศัยการสร้างอุปนิสัยเชิงบวกในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง

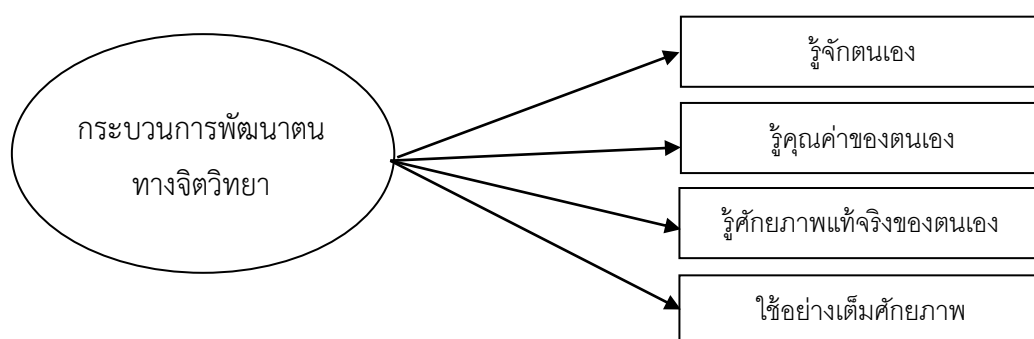
ตามแนวทางของ โรเจอร์ (Rogers) เป็นผลสืบเนื่องจากความเชื่อของเขาที่ว่าองค์ประกอบพื้นฐานในธรรมชาติของมนุษย์คือ แรงขับที่มุ่งสู่การบรรลุศักยภาพในตนเองอย่างสมบูรณ์ แนวคิดดังกล่าวมีพื้นฐานจากมุมมองเชิงบวกที่มีต่อมนุษยชาติซึ่งตรงข้ามกับมุมมองของกลุ่มการวิเคราะห์จิต (Psychoanalytic) ที่มองว่ามนุษย์ถูกขับเคลื่อนโดยแรงกระตุ้นที่เป็นปฏิกิริยาต่อสังคมซึ่งหยุดยั้งได้ยาก และบ่อยครั้งก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมาก ในมุมมองของโรเจอร์ (Rogers) ภารกิจหลักของการปรึกษาคือการจัดอุปสรรคที่ขัดขวางผู้รับการปรึกษาในการบรรลุความจริงแท้ในตนเอง (Self-Actualization) นอกจากนี้ อีกสิ่งหนึ่งของการปรึกษาตามแนวทางของโรเจอร์ (Rogers) ที่แตกต่างจากจิตวิเคราะห์ ก็คือการมุ่งเน้นที่ความรู้สึกในปัจจุบันและทัศนคติของผู้มารับการปรึกษามากกว่า

จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ดีได้อย่างเหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเด็กได้รับความรักจากครอบครัว

โดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยซึ่งเป็นความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานของการมีบุคลิกภาพสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข จะทำให้บุคคลเรียนรู้ ถึงแม้ว่าพฤติกรรมบางอย่างของเขาจะไม่เป็นที่ยอมรับ แต่พ่อแม่ก็ยังให้ความรักและยอมรับเขาอยู่เขาจะไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เขายังสามารถยอมรับตนเอง และสามารถมองตนเองในทางบวก (Positive Self-Regard) ได้ แม้ว่าเขาจะมีการตัดสินใจทำบางอย่างที่ผิดพลาด เขาก็ยังกล้าที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ไปสู่การเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ กล้าที่จะเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้กระบวนการพัฒนาค่านิยมและการยอมรับตนเองเป็นไปในทิศทางที่ดี สามารถรับรู้และให้ความหมายต่อประสบการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความพอใจในตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ (Fully Functioning Person)

ลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (Healthy Personality) ในทัศนะของโรเจอร์ จะมีลักษณะต่างๆ ได้แก่ เป็นผู้ที่มีความสามารถปรับตัวได้ตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องระหว่างตัวตนกับประสบการณ์ สามารถเปิดตนเองรับประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งภายในและภายนอกได้ เข้าใจตนเองสามารถเลือกและตัดสินใจตอบสนองความต้องการของตนเองได้ รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเป็นตัวของตัวเองสามารถนำเอาประสบการณ์ต่างๆ มาพัฒนาตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง ตลอดจนรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และไม่ปล่อยให้ผู้อื่นตัดสินใจเพียงลำพัง

จากการศึกษาเอกสาร สามารถสรุปองค์ประกอบกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา แสดงดังภาพที่ ๒.๑



ภาพที่ ๒.๑ แสดงตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบกระบวนการพัฒนาตนทางจิตวิทยา

๓) หลักไตรสิกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้เน้นความสำคัญเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาว่าหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาทั้งหมดจัดเข้ารวมอยู่ในหลักสิกขานี้ เมื่อไตรสิกขา เป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนา ก็กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนานี้เป็นหลักธรรมแห่งการศึกษา เรื่องของการศึกษาจึงเป็นเรื่องของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น สำหรับความเป็นมาของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขา คืออะไรความสำคัญของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร และสาระสำคัญของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร จะได้นำมาศึกษาตามลำดับดังนี้

(๑) ความเป็นมาของหลักไตรสิกขา

จากการสืบค้นเกี่ยวกับความเป็นมาของหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกเบื้องต้นพบว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ในสถานที่ต่างๆ ดังนี้ คือ ในวัชชีปุตตสูตร มีข้อความตอนหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าขณะทรงประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ปามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ขณะนั้นได้มีภิกษุชื่อวัชชีบุตรเข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า สิกขาบท ๑๕๐ ที่ยกขึ้นแสดงทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถศึกษาได้หมด พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่าเธอจักสามารถศึกษาในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ได้หรือไม่ ภิกษุวัชชีบุตรจึงกราบทูลรับแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า ครั้นต่อมาเมื่อภิกษุวัชชีบุตรได้ศึกษาสิกขา ๓ แล้วก็สามารถละราคะ โทสะ และโมหะได้อันเป็นการทำให้ภิกษุวัชชีบุตรไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล ไม่ประพฤตสิ่งเลวทรามอีก

อีกแห่งหนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องของไตรสิกขา ซึ่งปรากฏอยู่ใน ทุติยสิกขัตตยสูตร ซึ่งมีใจความสำคัญดังนี้ คือ พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสิกขา ๓ ประการ ในลักษณะปุจฉาและวิสัชนา ด้วยพระองค์เองว่า สิกขาบท ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) อธิศีลสิกขา ๒) อธิจิตตสิกขา ๓) อธิปัญญาสิกขา ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี้เรียกว่า อธิศีลสิกขา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามทั้งหลาย บรรลุดุตถกณานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า อธิจิตตสิกขา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติขึ้นไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน นี้เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา

อีกแห่งหนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องของไตรสิกขา ซึ่งปรากฏอยู่ใน ตติยสิกขาสสูตร ซึ่งมีใจความสำคัญดังนี้ คือ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการที่ภิกษุที่มีศีล สมาธิ ปัญญาบริบูรณ์ แม้จะละเมิด สิกขาบทเล็กน้อยบ้าง แต่สมาทานศึกษาในสิกขาบทที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์อย่างมั่นคง เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติให้แจ้งสิ้นอาสวะกิเลสด้วยปัญญาจึงถึง (ปรินิพพาน) ในปัจจุบันหรือเมื่อละสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการ อันเป็นเหตุให้เข้าถึงอันทราปรินิพพานบ้าง อุปหัจจปรินิพพานบ้าง อสังขารปรินิพพานบ้าง สสังขารปรินิพพานบ้าง อุทธังโสโต อภินิพพานบ้าง เมื่อละสังโยชน์ ๓

ประการได้ และทำ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางจึงเป็นสภากาฬามี เมื่อละสังโยชน์ ๓ ประการได้ จึงเป็นเอกพืชีโสดาบันบั้ง เป็นโกลังโกละโสดาบันบั้ง เป็นสัตตักขัตตูปรมะโสดาบันบั้ง

(๒) ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขา

ความหมายของหลักไตรสิกขานี้ ผู้วิจัยได้สืบค้นและเก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก สืบค้นและเก็บรวบรวมข้อมูลจากทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เสนอไว้ใน เอกสารทางวิชาการต่างๆ ดังนี้

(๓) ความสำคัญของหลักไตรสิกขา

ความสำคัญของหลักไตรสิกขา หมายถึง ข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษ ของหลักไตรสิกขา พุทธพจน์ต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่ยืนยันให้เห็นถึงความสำคัญอันเป็นข้อกำหนด ที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขาได้เป็นอย่างดี คือ

ภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ ประการนี้แล ภิกษุผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญาเพ่ง พินิจ มีสติคุ้มครองอินทรีย์ ครอบำทุกทิศด้วยอัปนาสมาธิ ประพฤติอิศิลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เบื้องต่ำฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องต่ำก็ฉันนั้น กลางวันฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และมีความประพฤติ บริสุทธิ์ ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ ในโลก ท่านผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สิ้นต้นหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรมเพราะวิญญูณ ดับสนิท เหมือนความดับแห่งประทีปฉะนั้น^{๓๖}

พุทธพจน์ที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลักของไตรสิกขา เป็นอย่างมาก สำหรับข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขาดังกล่าวเป็นได้ดังต่อไปนี้

(๔) สาระสำคัญของหลักไตรสิกขา

สาระสำคัญของไตรสิกขา หมายถึง ส่วนสำคัญที่เป็นหลักหรือข้อใหญ่ใจความ ที่เป็นเนื้อหาสำคัญของหลักไตรสิกขา ซึ่งก็หมายถึงส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) อิสิลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศีล ๒) อธิจิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจหรือสมาธิ และ ๓) อธิปัญญาสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา เกี่ยวกับเรื่องของปัญญา มักเรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับ สาระสำคัญของหลักไตรสิกขาแต่ละข้อจะได้นำมาศึกษาตามลำดับดังนี้

^{๓๖} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐.

๑) สาระสำคัญของอริสสิกขา

สำหรับสาระสำคัญของอริสสิกขาที่ได้จากความในพระสูตรต้นตปิฎกอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต สมณวรรค สรุไปได้ดังนี้ คือ ในสมณสูตร เป็นสูตรที่ว่าด้วยกิจของสมณะมี ๓ ประการ หนึ่งในสามที่เป็นกิจของสมณะนั้นก็คือ การสมาทานอริสสิกขา^{๓๗} ในปฐมสิกขัตตยสูตร และทุติยสิกขัตตยสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่ว่าด้วยไตรสิกขาสูตรที่หนึ่งและสูตรที่สอง ได้ขยายความให้เห็นความหมายต่อไปอีกว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล และสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเรียกว่า อริสสิกขา^{๓๘} สำหรับสาระของอริสสิกขาที่เชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายหลักไตรสิกขาในระดับที่กว้างขึ้น พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความเห็นว่า คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูลท่ามกลางสภาพแวดล้อม ที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้เอื้ออำนวยแก่ชีวิตที่ดำรงร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและเจริญปัญญา^{๓๙}

๒) สาระสำคัญของอริจิตตสิกขา

สาระสำคัญของสมาธิสรุปได้ดังนี้ คือ ในสมณสูตร เป็นสูตรที่ว่าด้วยกิจของสมณะมี ๓ ประการ หนึ่งในสามที่เป็นกิจของสมณะนั้นก็คือ การสมาทานอริจิตตสิกขา ในปฐมสิกขัตตยสูตร และทุติยสิกขัตตยสูตร ได้ขยายความให้เห็นความหมายต่อไปอีกว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามทั้งหลาย บรรลุดุตถกณานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ เรียกว่า อริจิตตสิกขา^{๔๐} สำหรับสาระของอริจิตต ที่เชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายหลักไตรสิกขาในระดับที่กว้างขึ้น พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความเห็นว่า คือการพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด^{๔๑}

๓) สาระสำคัญของอริปัญญาสิกขา

สาระสำคัญของปัญญาสรุปได้ดังนี้ คือ ในสมณสูตร เป็นสูตรที่ว่าด้วยกิจของสมณะมี ๓ ประการ หนึ่งในสามที่เป็นกิจของสมณะ คือ การสมาทานอริปัญญาสิกขา ในปฐมสิกขัตตยสูตร และทุติยสิกขัตตยสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่ว่าด้วยไตรสิกขาสูตรที่หนึ่งและสูตรที่สอง ได้ขยายให้เห็นความหมายว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเข้าถึงปัจจุบัน

^{๓๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๘-๓๐๙.

^{๓๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๘/๓๑๒-๓๑๕.

^{๓๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๐๔.

^{๔๐} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๘/๓๑๒-๓๑๕.

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม** หน้า ๖๐๔.

เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา^{๔๒} สำหรับสาระของอธิปัญญาที่เชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายหลักไตรสิกขาในระดับที่กว้างขึ้น พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความเห็นว่า คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันของสังขารธรรมทั้งหลายด้วยปัญญา คือ รู้จักวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นไปเพื่อประโยชน์สุข มิจิตใจผองใส ไร้ทุกข์

สรุปสาระสำคัญของหลักไตรสิกขา คือ หลักปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) อธิศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศีล ๒) อธิจิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของ จิตใจหรือสมาธิ และ ๓) อธิปัญญาสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของปัญญา มักเรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

๑) ความหมายของหลักไตรสิกขา

พระไตรปิฎกได้บันทึกเกี่ยวกับความหมายของไตรสิกขาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิกขามืออยู่ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิศีลสิกขา” พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า ไตรสิกขา คือ สิกขาสาม หรือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา คำว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่า สิกขา แปลว่าการศึกษา การสำเนียง การฝึกฝน ฝึกปรือ ฝึกอบรมได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน สิกขามีความหมายคร่าวๆ ดังนี้ ๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ (Training in Higher Morality) ๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรมสร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline) ๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom) ไตรสิกขา คือ การฝึกความประพฤติ การฝึกจิต และการฝึกปัญญา ที่สามารถแก้ปัญหาเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เมื่อความหมายชัดเจนแล้วก็จะทำให้มองเห็นสาระของไตรสิกขาในแต่ละข้อชัดเจนตามไปด้วย

๒) ประเภทของหลักไตรสิกขา

การจัดประเภทนั้นมีจุดประสงค์เพื่อให้เห็นถึงชนิดของหลักไตรสิกขาในลักษณะต่างๆ ประเภทของหลักไตรสิกขาจัดได้ดังนี้

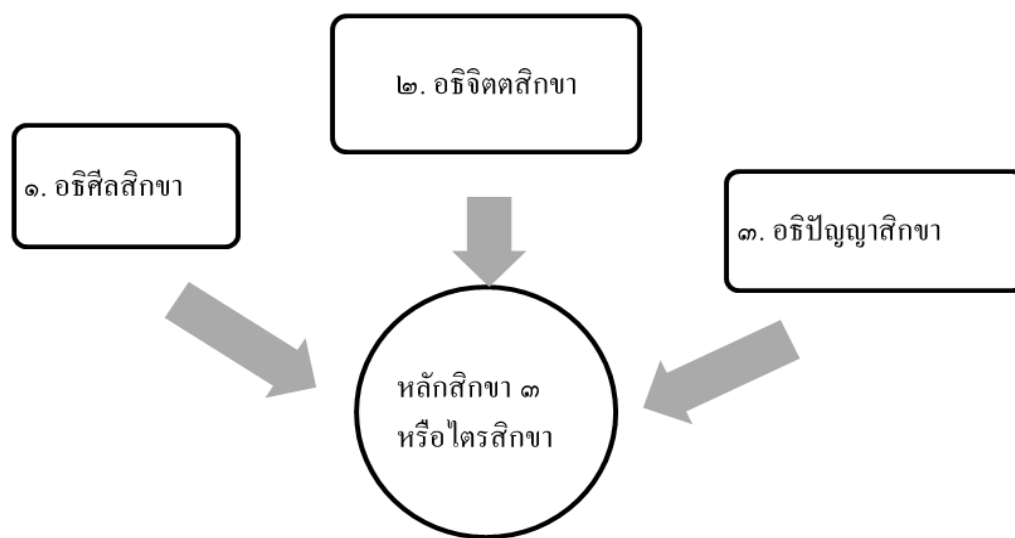
(๑) จัดประเภทตามหลักสิกขา ๓ หรือไตรสิกขา จัดได้ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย สิกขามืออยู่ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามทั้งหลาย บรรลุจตุตถฌาน

^{๔๒} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๐-๙๑/๑๓๘-๑๓๙.

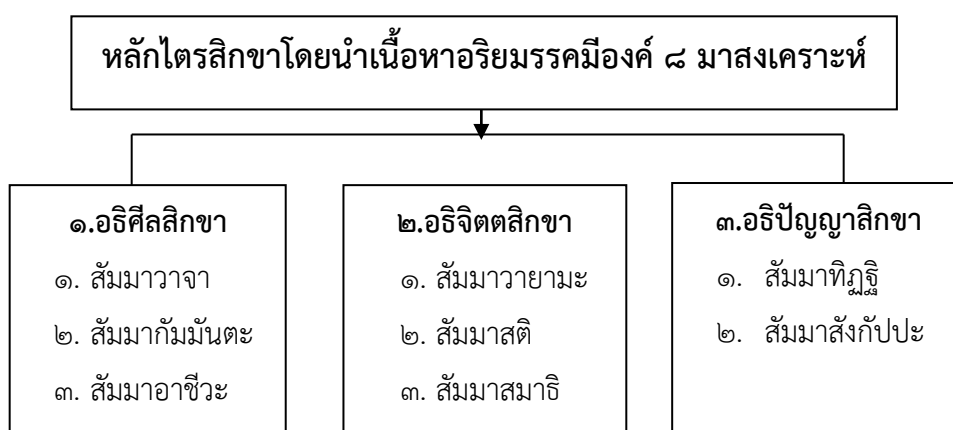
ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เรียกว่า อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” นี้เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา

ข้อความนี้แสดงให้เห็นความหมายของหลักไตรสิกขาโดยรวมและในขณะเดียวกัน ก็ยังแสดงให้เห็นประเภทของหลักไตรสิกขาจากข้อความนี้ได้ด้วยเช่นกัน จึงสามารถนำมาเขียน จัดกลุ่มเป็นแผนภูมิเพื่อให้ดูได้ ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงผังประเภทของหลักไตรสิกขาที่จัดตามหลักสิกขา ๓

(๒) ดังนั้นหากได้นำเอาข้อธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มาจัดสังเคราะห์เข้ากับหลักของไตรสิกขา สามารถทำได้ดังต่อไปนี้ คือ ๑) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเข้าในอธิศีลสิกขา ๒) สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดเข้าในอธิจิตตสิกขา ๓) สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในอธิปัญญาสิกขา โดยเขียนเป็นแผนภูมิเพื่อให้ดูได้ง่ายขึ้น ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๓ แสดงผังประเภทของหลักไตรสิกขาโดยนำเนื้อหาอริยมรรคมีองค์ ๘ มาสังเคราะห์

สรุปความหมายและประเภทของไตรสิกขา ได้ดังนี้ ๑) ความหมายของไตรสิกขา มี ๒ ความหมาย คือ (๑) ความหมายตามพระไตรปิฎก หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (๒) ความหมายที่เชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย หมายถึง การฝึกฝนความประพฤติ การฝึกฝนจิต และการฝึกฝนปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระ แท้จริง ๓) ประเภทของไตรสิกขา ที่ได้นำเสนอในหัวข้อนี้ คือ กระบวนการพัฒนาดนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ เป็นไปเพื่อความมีสติ รู้ในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน นำไปสู่การตื่นในการแก้ไขปัญหาแบบอริยสัจ ๔ นำไปสู่ความเบิกบานในการมีความสุข ภาควุมิใจในการจัดการปัญหาได้

การพัฒนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่หลักของการศึกษาหรือสิกขา สิ่งที่ต้องศึกษาหรือสิ่งที่ต้องพัฒนา แยกออกไปเป็น ๓ ด้านใหญ่ๆ โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

๑) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ มี ๒ ประเภทคือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)

๒) สมาธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้จะมีความสุขความทุกข์ ปัญญายังเจริญงอกงามได้ จิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง แม้อุปสรรคปัญหานั้นละเอียดลึกซึ้งก็ยังมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิ จึงพิจารณาเห็นได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุแก้ปัญหาได้ทุกมิติ จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

๓) ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่ไหนก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญานำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดขัดอยู่ พอปัญญาเกิดก็รู้ว่าทำอะไรอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

(๑) เป็นปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ ความรู้ความเข้าใจในข้อมูล รวมทั้งศิลปวิทยาการต่างๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายถูกต้องชัดเจนการเรียนรู้ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมทั้งชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้ หยั่งเห็นใหม่ๆ ได้

(๒) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย

(๓) ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม ความเข้าใจเข้าถึงรู้เท่าทัน ความจริงของสังขารคือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติจนสามารถ วางใจอย่างถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้น เป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์

สรุปว่า กระบวนการพัฒนาดน เป็นกระบวนการที่จะทำให้ตนเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการทำงานที่ดี ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรจำเป็นจะต้องมีการวิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนาก่อน โดยพิจารณาลักษณะของงานเป็นหลักแล้วจึงจะจัดการพัฒนาในรูปแบบต่างๆ ขึ้นมาและต้องมีการ ประเมินผลติดตามผลการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อรับทราบข้อบกพร่อง ในการพัฒนาดน เพื่อนำมาปรับปรุงในการจัดการพัฒนาดนให้เกิดความเหมาะสมต่อไป

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นกระบวนการต่างๆ ที่จะทำให้นุเคราะห์ได้เพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการทำงานที่ดี ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น ในทางพระพุทธศาสนามีข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการศึกษา ๓ ประการ คือ ๑) การอบรม ทางด้านศีล เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ดียิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือพระนิพพาน หลักการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการรักษาศีล เป็นรักษาดนให้มีพฤติกรรม ทางสังคม ด้วยการไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้ผู้อื่น แก่สังคม และประพฤติดังที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคมมีระเบียบวินัยประกอบอาชีพสุจริต ฝึกตนเองให้อยู่ในสังคมด้วยดี มีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต มีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เป็นชีวิตที่พร้อมจะรับการ พัฒนา และมีโอกาสทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นเป็นอันมาก ทำให้เป็นคนที่มีความมั่นใจ มนุษย์นั้นเป็นผู้ที่มีความสามารถพัฒนาดนได้ แต่ก็พัฒนาได้ไม่เท่ากันทุกคน ขึ้นอยู่กับความสามารถ ของแต่ละบุคคล พระพุทธเจ้าจึงได้จัดรูปแบบการพัฒนาด้วยศีล เป็นลำดับตามความสามารถ ด้วยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และ ศีล ๓๑๑ ตามความสามารถของแต่ละบุคคล ๒) การอบรมทางด้านสมาธิ เพื่อทำให้จิตตั้งมั่น การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการพัฒนา ต่อมาจากการรักษาศีล พัฒนากาย วาจา ของตนให้สะอาดได้แล้ว และมุ่งหวังความสงบสุขทางใจ นำไปพัฒนาต่อ เพื่อที่มนุษย์นั้นจะได้พัฒนาดนเองให้เป็นคนมีจิตใจที่หนักแน่น เอาจริงเอาจัง กับงานที่ได้รับมอบหมาย หรือหน้าที่ที่รับผิดชอบ สมานนั้นเป็นความพร้อมของจิตใจ ที่จะทำงาน

อันมีลักษณะบริบูรณ์หรือสมบูรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะ มีความสามารถควบคุมตนเองได้ ตลอดจนมีความเพียรพยายามเอาใจจดจ่อไม่ทอดทิ้ง ๓) การอบรมทางด้านปัญญา เป็นหลักการพัฒนามนุษย์ให้เกิดความรู้ตามความเป็นจริงในสองส่วน คือ ในส่วนที่เป็นวิชาชีพ จัดว่าเป็นปัญญาที่ใช้ในการประกอบอาชีพการงาน บุคคลต้องมีความรู้และเชี่ยวชาญในอาชีพนั้น และในส่วนที่เป็นทางธรรม เป็นความรู้ชีวิตและธรรมชาติที่แท้จริงจนสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้หมดสิ้น หลักการพัฒนาด้วยศีลและสมาธิสองประการข้างต้นนั้นมีขึ้นก็เพื่อพัฒนาการมาสู่ปัญญา

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักการพัฒนาด้านปัญญาไว้ก็เพื่อให้มนุษย์มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างแท้จริง หรือตามที่เป็นอยู่จริง ๆ จนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความคิดเห็น เปลี่ยนค่านิยม มีโลกทัศน์และชีวทัศน์อย่างใหม่ได้ ตลอดทั้งเป็นปัจจัยนำไปสู่การพ้นทุกข์คือหมดกิเลสได้

ฉะนั้นในธรรมทั้ง ๓ ประการเหล่านี้ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะเป็นธรรมที่เป็นอุปการะซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลไม่มีศีล สมาธิก็ไม่เกิดขึ้น แม้ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นได้ เพราะขาดศีลและสมาธิอันเป็นตัวอาศัยส่งเสริม กระบวนการพัฒนาปัญญาจึงไม่สามารถเจริญงอกงามขึ้นได้ แต่เมื่อบุคคลมีศีลสมบูรณ์แล้วก็เป็นอุปนิสัยให้เกิดสมาธิ แม้สมาธิก็เป็นอุปนิสัยให้เกิดปัญญา ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงอาศัยซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้เกิดขึ้นเป็นลำดับไปจนถึงที่สุด เหมือนกับต้นไม้ที่มีกิ่งและใบบริบูรณ์ เปลือกและกระพี้ ก็ถึงความบริบูรณ์ แก่นก็ถึงความบริบูรณ์ได้ด้วยเช่นกัน^{๔๓}

๒.๒ แนวคิดการพัฒนาดนตามหลักพระพุทธศาสนา

การพัฒนาดนตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมีหลักธรรมในการส่งเสริมทางความเจริญทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และวัตถุเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ มีหลักการทั้งหมดที่จะสร้างเสริมภาพในชีวิตของทุกคนเพื่อให้คนมีความอิสระอย่างแท้จริง เป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการเดินทางชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง จึงเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน เรียกว่า ไตรสิกขา มี ๓ ประการดังนี้

^{๔๓} เกียรติศักดิ์ คำภักดิ์, “ยุทธศาสตร์การประยุกต์ไตรสิกขาในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๖๒-๖๓.

ดังนั้น ความหมายการของรู้จักตนเองตามพระวินัยเป็นสิกขาบท โดยความมุ่งเน้นสอนให้พระสาวกรู้จักพึ่งตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับสังคมสงฆ์ได้อย่างมีความสุข ซึ่งความหมายของการรู้จักตนเองตามพระวินัยก็คือ รู้จักความพอเพียง ไม่ทะเยอทะยาน มองกันในแง่ดี ก็คือความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง

ประการแรกความหมายแห่งการรู้จักตนเองก็คือ การสอนให้สาวกไม่มีความโลภหรือมากเกินไปในการบริโภคใช้สอย ให้รู้จักสันโดษ ดังปรากฏในนิสสัคคียปาจิตติย ๓๐ หมวดจิวรวรรค สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุเก็บบิณฑิเรกจีวรได้ไม่เกิน ๑ เดือน เว้นไว้แต่ได้กรานกฐินต้องนิสสัคคียปาจิตติย ประการที่สองความหมายแห่งการรู้จักตนเองก็คือ การสอนให้สาวกไม่มีความโกรธดังปรากฏในปาจิตติย ๙๒ หมวดสทธรรมิกวรรค สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุโกรธเคือง ทำร้ายภิกษุอื่นต้องปาจิตติย ประการที่สามความหมายแห่งการรู้จักตนเองก็คือ การสอนให้สาวกไม่มีความหลงมัวเมาในการบริโภคใช้สอย ดังปรากฏอยู่ในเสขียวัตถ ๗๕ หมวดโภชนปฏิสังยุต ด้วยทำการพิจารณาว่า เราจะรับบิณฑบาตด้วยความเคารพ แลดูแต่ในบาตร ตักแกงแต่พอกับข้าวบิณฑบาตเสมอขอบบาตร เป็นต้น

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้คนรู้จักวิถีละความชั่ว หรือรังเกียจต่อความชั่วด้วยการทำความดี ซึ่งทางแห่งความดีเป็นสิ่งที่ควรทำ เป็นทางแห่งบุญกุศล ควรดำเนินชีวิตตามทางนั้น เรียกว่า “กุศลกรรมบถ” เป็นทางแห่งความดีทำแล้วชีวิตเจริญรุ่งเรือง ไม่นำไปสู่ทางแห่งความเสื่อมดังพุทธพจน์ว่า

ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ก็ความประพฤดิเรียบร้อย คือ ความประพฤติธรรมทางกาย ๓ อย่าง เป็นไฉน... บุคคลบางคนในโลกนี้ ละการฆ่าสัตว์เว้นขาดการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ก็ความประพฤดิเรียบร้อย คือ ความประพฤติธรรมทางวาจา ๔ อย่าง... เว้นขาดจากการพูดเท็จ เว้นขาดจากวาจาส่อเสียด เว้นขาดจากวาจาหยาบ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ...

พราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ก็ความประพฤดิเรียบร้อย คือ ความประพฤติธรรมทางใจ ๓ อย่าง ...เป็นผู้ไม่มีความโลภมาก เป็นผู้มึจิตไม่พยายาบท เป็นผู้มีความเห็นชอบ...^{๔๖}

ดังนั้น ลักษณะของคุณความดีที่บุคคลควรกระทำตาม ถือเป็นทางที่ถูกต้องดีงามเป็นทางกุศลมี ๑๐ ประการ ได้แก่ เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ด้วยหญิงหรือชายที่มีเจ้าของ หรือ หญิงที่จารีตประเพณีต้องห้าม เป็นต้น ทำให้สังคมเกิดความไว้วางใจกัน เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ด้วยความไม่อยาก

^{๔๖}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๓๖๘.

ได้แห่งจิต ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น การทำความเห็นชอบตามคลองธรรม^{๔๗} ศิล เป็นตัวทำหน้าที่กำจัดความโลภอย่างหยาบของบุคคลที่แสดงออกมาทางกายทางวาจา หรือศิลปะพัฒนาพฤติกรรมของคนด้วยการเรียนรู้หลักวิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดความโลภภายในจิตใจตน ด้วยวิธีการรักษา ศิล อาศัยศิลปะควบคุมความโลภไม่ให้เกิดขึ้นอีก

๒) ศิลกับคุณค่าของตนเอง

การดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น โดยไม่สร้างความเดือนร้อนให้แก่ตนเองและสังคม ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นควรเป็นไปอย่างมีจุดหมายเพื่อชีวิตที่ดีมีคุณค่า ศิลสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษา ศิลด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความประพฤติที่ดีงาม ประกอบอาชีพสุจริต มีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต นำเลื่อมใส^{๔๘} ศิล หมายถึง การปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมมีระเบียบวินัยในตนเอง ไม่ต้องให้ใครมาบังคับตนให้อยู่ในกรอบทำให้เกิดความงอแงในคุณธรรมแห่งตน ศิล เป็นการฝึกการควบคุมพฤติกรรมทางกาย และวาจา เครื่องมือที่ใช้ฝึกศิลป คือ วินัย เพราะวินัยเป็นตัวการจัดระเบียบชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาโดยการจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม

คุณค่าของความเป็นคนหรือเป็นมนุษย์ คือการรักษาคุณค่าของความดีไว้ให้สมบูรณ์ ไม่ใช่การรักษาชีวิตให้ยืนยาวเท่านั้นแต่ต้องรักษาความเป็นคนไว้ไม่ให้สูญเสียไปด้วยกล่าวคือ ความแตกต่างของคนกับสัตว์อยู่ที่สัตว์ไม่รู้จักการใช้เหตุผล เพราะไม่มีปัญญาเท่าเทียมกับมนุษย์ สัตว์จะดำรงชีวิตส่วนใหญ่ด้วยสัญชาตญาณ ไม่รู้ผิด ชอบ ชั่วดี ไม่รู้ว่าการเบียดเบียนส่งผลเสียอย่างไร เพราะมันต้องเอาตัวรอดต่อการดำรงชีวิตอยู่ แต่มนุษย์ถูกขัดเกลามาและปลูกฝังให้มีคุณธรรม มีสติปัญญาเรียนรู้ว่าเมตตากรุณาเป็นสิ่งที่ดี คนที่ขาดเมตตากรุณามักจะได้รับการประณามว่ามีจิตใจเยี่ยงสัตว์เดรัจฉาน แม้ว่าสัตว์เลี้ยงบางประเภท เช่น แมวหรือสุนัขอาจจะแสดงความกตัญญูทวนเวียนต่อเจ้าของ แต่ก็ยังเป็นเพียงในระดับของสัตว์ คือ ในระดับที่สติปัญญาของสัตว์จะรู้ได้เท่านั้น ไม่ได้มีความลึกซึ้งอะไร ในขณะที่มนุษย์มีปัญญารู้ และเข้าใจว่าความกตัญญูทวนเวียนนั้นเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐและมีประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามแสวงหา มี ๒ ลักษณะ ได้แก่

๑) สิ่งมีค่าในตัวเอง (Intrinsic Value) เป็นสิ่งที่เราแสวงหามันเพราะต้องการมันมิใช่แสวงหามันเพื่อจะได้สิ่งอื่นต่อไป เช่น ถ้าเราแสวงหาความรู้เพื่อความรู้ย่อมแสดงว่าความรู้เป็นสิ่งมีค่าในตัวเอง แต่ถ้าเราแสวงหาความรู้เพื่อใช้มันเป็นบันไดก้าวไปสู่สิ่งอื่น เช่น เงิน ชื่อเสียงเกียรติยศแสดงว่าความรู้เป็นสิ่งมีค่านอกตัวเพราะมันไม่ได้แสวงหาเพื่อตัวเอง แต่ต้องการมันเพื่อนำไปสู่สิ่งที่สูงกว่าจึงถือเป็นวิถีทาง (Means)

^{๔๗}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๕๙/๓๕๘, ที.ป. (ไทย) ๑๑/๒๘๔/๒๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๒๓/๓๗๐.

^{๔๘}อง อนุฎก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๒๔.

๒) สิ่งมีค่านอกตัว (Extrinsic Value) เป็นสิ่งที่เราต้องการมันเป็นบันไดไปสู่สิ่งอื่น เช่นสมมติว่าเราต้องการความรู้เพื่อก้าวไปสู่เงิน เราอาจถามต่อไปว่าต้องการเงินทำไม ถ้าต้องการเงินเพื่อเงิน เงินก็เป็นสิ่งมีค่าในตัวเอง แต่ถ้าเราต้องการเงินเพื่อสิ่งอื่นต่อไปอีก เงินก็เป็นสิ่งมีค่านอกตัว แต่ถ้าเราต้องการสิ่งใดไปหยุดอยู่จุดหนึ่งที่เราไม่สามารถทำต่อไปได้อีก เช่น หยุดที่ความสุขความสุข ก็เป็นสิ่งมีค่าในตัวทันที ดังนั้นความสุขจึงเป็นเป้าหมายสุดท้าย (End)^{๔๘}

คุณค่าของตนเองซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

๑) รู้จักวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น คือ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาตัวเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ตามหลักพระพุทธศาสนาได้เสนอหลักของกรรม เป็นเกณฑ์สำหรับตัดสินวิเคราะห์ตนเอง และผู้อื่น หลักของกรรม ได้แก่ กุศลกรรม (การกระทำดี) และอกุศลกรรม (การกระทำชั่ว) ดังนั้น คนจะดีหรือชั่วย่อมดูได้จากการกระทำของเขา หากใช้ดูจากชาติกำเนิด วงศ์สกุล ทรัพย์สินเงินทอง การศึกษา หรือสิ่งประกอบภายนอกอื่นใดไม่ ข้อที่ควรระวังในการวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น ต้องไม่เข้าข้างตัวเอง และต้องไม่ประเมินตนเองสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริงนั้นคือต้องยึดทางสายกลางตามรอยพระพุทธองค์

๒) ไม่ยึดมั่นในตัวตน คือ พยายามที่จะไม่ยึดถือความรู้สึกและอารมณ์ของตนเป็นใหญ่ ต้องรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วนำมาพิจารณาด้วยปัญญา คนที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นก็คือคนที่กำจัดทิฐิฐิมานะ (ความถือตัว) ได้พอสมควร คนที่จะเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน จำเป็นต้องกำจัดทิฐิฐิมานะให้ได้ กำจัดได้มากเท่าไร ความอ่อนน้อมถ่อมตนก็ยังมีมากขึ้นเท่านั้น

๓) เลือกคบบัณฑิต บัณฑิต หมายถึง บุคคลที่ประกอบด้วยคุณงามความดี คุณ คือ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น งาม คือ ประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมน่าชมเชย ความดี คือ มีความถูกต้องทั้งทางกาย วาจา และใจ การคบกับบัณฑิตทำให้เราเห็น คุณงามความดี ในตัวคนอื่น แล้วย้อนมาพิจารณาตัวเอง หากเห็นว่ามีจุดบกพร่องหรือจุดอ่อนตรงไหนก็พยายามปรับปรุงจุดนั้น

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเองและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ การถือศีล ๕ และการประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดีนั้นเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพราะจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข และสมหวัง หรือหากเราต้องเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคที่หนักหนาในชีวิตก็จะทำให้เรามีสติและรอบคอบในการแก้ปัญหาเหล่านั้นให้ผ่านพ้นไป และทำให้เราได้ใช้ปัญญาในการทำงานและสร้างความก้าวหน้าให้กับชีวิตและครอบครัวของเราได้อย่างเต็มที่ ชี้ให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่านั้นมีประโยชน์เช่นไร ในทางพระพุทธศาสนาได้สอนว่า “คนเราต้องเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองก่อน

^{๔๘}สุจิตรา ธรรัตน์, **ปรัชญาเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๖๘.

แล้วเราจึงจะสามารถเข้าใจคนอื่นได้” ดังนั้นถ้าบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็สามารถนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างมีความสุข

๓) ศิลกับบุคลิกภาพที่แท้จริงของตน

พระพุทธศาสนาเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาสำหรับพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนสมบูรณ์แบบตามศักยภาพที่มีอยู่และให้เป็นทรัพยากรที่มีค่าของสังคม พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่แตกต่างไปจากศาสนาทั้งหลายในโลกอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่า เป็นศาสนาที่มีพระศาสดาเป็นมนุษย์คือมีทั้งร่างกายและจิตใจ อุบัติขึ้นและดำเนินไปตามกฎธรรมชาติแห่งความเป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงสภาวะของความเป็นมนุษย์ว่าเป็นสภาวะอันยอดเยี่ยม โดยถือว่าการกำเนิดเป็นมนุษย์นั้นถือว่าออกเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นต้น

พุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ว่า เป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูง และมีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาหรือฝึกฝนได้ โดยไม่ต้องอ่อนน้อมและสยบยอมต่ออำนาจของเทพเจ้า โดยชี้ให้เห็นว่ามนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง พร้อมทั้งการเลือกทางดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุข ในการดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงจะต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ๆ ที่ทันสมัยต่อยุคในปัจจุบันนี้ เมื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัย มีความเจริญงอกงาม มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถในการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมในกันสังคม มีปัญญาและคุณธรรม ควบคู่ไปด้วย

ศิลปะ มีหลายอย่าง หลายระดับ ทั้งศิลปะที่เราสนใจกันทั่วไป คือ การงดเว้นจากการทำบาป ทางกาย วาจา เป็นต้น แต่มีศิลปะที่ละเอียดยิ่งไปกว่านั้น ที่เป็นศิลปะ ที่เรียกว่า อธิศิลปะ อันเป็นศิลปะที่เกิดพร้อมกับสมาธิและปัญญาศิลปะคือการฝึกพฤติกรรมคือ มุ่งให้ทุกคนกระทำความดี และละเว้นการกระทำชั่วทั้งปวง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรต้องมีการเรียนรู้ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิดสิ่งใดสมควรทำ และสิ่งใด ไม่สมควรทำเหล่านี้ เป็นต้น ศิลปะต้องเริ่มจากปัญญา ปัญญาที่เห็นโทษอย่างชัดเจน ในการละเมิดศิลปะแต่ละข้อเห็นโทษในการไม่รักษา และเห็นคุณ เห็นความสุข เห็นประโยชน์ ในการรักษาจนกระทั่งเกิดความตั้งใจและความสมัครใจที่จะรักษา นี่คือหัวใจของศิลปะธรรม ในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสร้างแรงบันดาลใจที่จะอยู่ในกรอบของศิลปะ หลักธรรมคำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้นๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม หลักธรรมคำสอนและคุณธรรมจริยธรรมจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญ อันเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างดี เพราะคุณธรรมเป็นความดีงาม ในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้มนุษย์มีความประพฤติดี ก็ก่อให้เกิดประโยชน์

ต่อตนเองและสังคม ส่วนจริยธรรม คือ หลักเกณฑ์ของการประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสม การประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางด้านจิตใจ ที่ส่งผลอันก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขทั้งตนเองผู้อื่นและสังคม พระสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่มนุษย์แต่ละคนจะพันทุกข์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้นจากความทุกข์อีกด้วย ซึ่งหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้น ที่เรียกว่า อริยมรรคนั้น ได้จัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท^{๕๐} การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น “จิต” ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตเพราะผู้ที่มีการพัฒนาจิตแล้วย่อมสามารถควบคุมตนเองเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง และยังทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองได้ หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามีการประพฤติปฏิบัติในการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกว่า จิตตภาวนาเป็นรากฐานให้คนได้รู้จักการพัฒนาปัญญาตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดี^{๕๑}

ศีลคือหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องกับการฝึกฝนพัฒนาตนเอง รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน เป็นการเจริญศีล พัฒนาศีล พัฒนาความสัมพันธ์ และความประพฤติ ให้อยู่ร่วมกัน โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ซึ่งทำให้มีชีวิตที่ดี มีสติ เพราะสติ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งปัญญามีความสุขที่แท้จริง

สรุป ศีลคือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแล้วแล้วแต่มุ่งเน้นให้มนุษย์ ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มนุษย์ได้พัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกระดับ เป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ก็คือความเป็นอิสระจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวงนั่นเอง ศีลกับการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้อง ตั้งใจให้ดี พัฒนาตนเอง ให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต ทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่างๆ จนส่งผลให้มีความประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เมื่อเรามีความตั้งใจในงานที่ต้องรับผิดชอบ รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล สามารถไตร่ตรอง ตรวจสอบเหตุผลที่เป็นจริงได้ มีการพัฒนาหน้าที่การงานของตนเองไปในทางที่ดีที่เจริญ จากนั้นก็ร่วมมือพัฒนาสังคมให้เจริญงอกงาม เมื่อสังคมมีการพัฒนาที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดต่อไป

^{๕๐}สุมานพ ศิวารัตน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา”, วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน, ๒๕๖๐): ๓๙.

^{๕๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

๔) ศิลกับปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ

พระพุทธศาสนาสอนในเรื่องการมองตนเองเป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งมีหลักธรรมที่สามารถเป็นแม่บทอธิบายได้ทั้งรูปธรรมนามธรรม การรู้เรื่องเกี่ยวกับตัวเราก็คงเท่ากับการเรียนรู้ในระบบสรรพสิ่งที่อยู่ในจักวาลด้วยฉะนั้น^{๕๒} ดังนั้นการมองและสำรวจตัวเองจึงเป็นรากฐาน และเป็นเรื่องที่สำคัญในการดำเนินชีวิตเท่ากับการสำรวจในระบบใหญ่โดยเริ่มจากตนเองเป็นพื้นฐาน ศิลกับการปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ ดังนั้นการสำรวจอุปนิสัยของตนเองว่าดีหรือไม่ดีเป็นหลักสำคัญหมายถึง เรามีเมตตา มีคุณธรรม ปฏิบัติตามหลักศีล มากหรือน้อยอย่างไร เพราะศีลเป็นรากฐานของคุณธรรมอื่นๆ ไม่ประมาทหมัวเมาจนตกเป็นทาสของโลก และชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องที่จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์จึงต้องอาศัยสติ รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัววางใจต่อความเป็นจริง ก็เพื่อชนะความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อให้อยู่เหนือความกระหายในสิ่งต่างๆ โดยมีศีล ๕ เป็นเครื่องค้ำจุนให้ยิ่งขึ้นไปในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพจนสามารถพัฒนาเป็นศีลที่ประกอบในองค์มรรค ๘ ประการ กล่าวคือ การพัฒนาศีลที่เป็นองค์มรรค หมายถึงการฝึกอบรมในด้านความประพฤติมีระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา และสัมมาอาชีวะ ในระดับการพัฒนาศีลท่านเรียกว่า อธิศีลสิกขา เรียกว่าสั้นๆ ว่า ศีล วิธีแก้ปัญหาโดยวิธีนี้เป็นวิธีของอารยะชนระดับพื้นฐานในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ หรือเรียกตามบาลีว่าหลักของอริยมรรค แปลว่าทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชน หรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ อริยมรรคมีองค์ ๘ แบ่งระดับการพัฒนาศีลที่เป็นองค์มรรคเป็น ๓ อย่าง คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ^{๕๓} กล่าวคือ

(๑) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง การพูดหรือเจรจาชอบ มี ๔ ประการ คือการละมุสาวาท คือ เว้นการพูดเท็จ ขณะเดียวกันให้พูดคำจริง เรียกว่าสัจจะวาจา ละปสุณวาจา คือเว้นจากการพูดส่อเสียด ขณะเดียวกันให้พูดคำสมานสามัคคี เรียกว่า สมัคคกรณีวาจา และละผรุสวาจา คือ เว้นจากการพูดหยาบคาย ขณะเดียวกันก็ให้พูดแต่คำอ่อนหวานสุภาพ ไพเราะน่าฟัง ที่เรียกว่า สันหวาจา ละสัมผัปปลาปะ คือ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระขณะเดียวกันก็ให้พูดแต่คำมีประโยชน์ สร้างสรรค์ นำมาแต่คุณธรรมปฐักจิตใจให้ร่าเริง เบิกบาน เรียกว่าอัสสันหิตวาจา^{๕๔}

(๒) สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำที่ชอบมี ๓ ประการ คือ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นจากการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวกขณะเดียวกันก็

^{๕๒}สามารถ สุขุประการ, “ศึกษาเชิงวิเคราะห์ปรากฏการณ์บิกแบงในมุมมองพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๕๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๕๔}อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๔๘-๑๔๙/๑๘๘.

ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน ละอันทินนาทาน คือ เว้นจากการเอาทรัพย์สินสมบัติสิ่งของคนอื่นที่เจ้าของไม่อนุญาต ขณะเดียวกัน ก็ควรจะบริจาคให้ทานตามโอกาส ละกาเมสุมิฉฉาจาร คือ เว้นจากความประพฤติดีในกาม หมายถึง ไม่ล่วงละเมิดในสามภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น ขณะเดียวกันก็ประพฤติ สทธานันโดช คือพอใจในคู่ครองของตนเองเท่านั้น^{๕๕}

(๓) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิฉฉาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ ขณะเดียวกัน มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การงานหน้าที่อันสุจริตเช่น ทำงานไม่ให้อากูล หมายถึง การไม่คั่งค้าง ไม่ผัดผ่อนงานไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสนเป็นต้น

พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้ มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง โดยมุ่งเน้นการเรียนรู้ภายใน คือ รู้จักจิตใจของตนเองก่อน เมื่อฝึกฝนปฏิบัติจนเกิดการเรียนรู้แจ้งแล้ว จึงค่อยศึกษาเรียนรู้สิ่งที่มีอยู่ภายนอก เพื่อพัฒนาตนให้เกิดความสัมพันธ์กับโลกภายนอก หรือธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มนุษย์จะมีความดีงามทั้งพฤติกรรม จิตใจและปัญญา จะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปปัจจัยเงื่อนไขที่จะช่วยให้เกิดความดีงามและความสุข คือการพัฒนาตนเองด้วยการศึกษา เพราะการศึกษาจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การที่จะทำให้เกิดการพัฒนาที่สมดุลกันระหว่างวัตถุและจิตใจ เพื่อเสริมสร้างฐานรากของสังคมให้เข้มแข็งอันนำไปสู่การพัฒนาที่มีคุณภาพและยั่งยืนนั้น สังคมไทยส่วนใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนมีหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นข้อประพฤติปฏิบัติในการสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจและยังสร้างภูมิคุ้มกันในตัวบุคคลนั้นๆ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี^{๕๖} การปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงและกล่าวถึงผลที่ได้รับผลจากการปฏิบัติที่ถูกต้องบนฐานของความจริงซึ่งส่งผลให้ได้รับความสุขสงบเย็น อันเนื่องจากการสิ้นไปแห่งปัญหาหรือความทุกข์ ในทางพุทธศาสนาหมายถึงหลักคำสอนของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นระบบแนวทางการดำเนินชีวิต ที่เน้นส่งเสริมให้มนุษย์มีเสรีภาพในการเรียนรู้ความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิตด้วยตนเองบนฐานแห่งความเป็นจริงที่เรียกว่าปรัยัติศาสนา เน้นการปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง โดยชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติเป็นมรรควิธีที่จะทำให้

^{๕๕}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒-๓๖๔.

^{๕๖}สุมานพ ศิวรัตน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา”, วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน, ๒๕๖๐): ๓๗.

มนุษย์เอาชนะปัญหาหรือความทุกข์ได้ โดยไม่มีการอ้อนวอน บวงสรวงใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นศาสนาที่มีการกล่าวถึงขั้นตอนการปฏิบัติที่ชัดเจนในทุกระดับอย่างเป็นเหตุและผลที่สามารถพิสูจน์ได้ เรียกว่าปฏิบัติศาสนา และในการปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนของแต่ละระดับนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้รับผลที่แตกต่างกันไปในแต่ละระดับ ซึ่งในทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงผลแห่งการปฏิบัติในแต่ละระดับเอาไว้ อย่างชัดเจน ตั้งแต่ขั้นต่ำสุดจนถึงสูงสุดคือสามารถดับทุกข์หรือปัญหาได้โดยสิ้นเชิง หลักประกันผลแห่งการปฏิบัติเช่นนี้ท้าทายผู้ศึกษาหรือมนุษย์ผู้มีปัญหาหรือความทุกข์ทุกคนมาพิสูจน์ หลักความเป็นจริงดังกล่าว สืบกับหลักการปฏิบัติตนในสังคมถือเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคน จะต้องปฏิบัติในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปได้ว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาเรียนรู้ การฝึกฝนปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนผ่านชีวิตที่เดือดร้อนวุ่นวาย ไปสู่ชีวิตที่สุขสงบเย็น ซึ่งจะให้ประโยชน์สุข อันเป็นผลที่เนื่องมาจากการปฏิบัติของมนุษย์เอง เป็นต้น ดังนั้นคนที่เดินบนทางสายนี้ต้องมีความสนใจในการศึกษาเรียนรู้ชีวิตที่ละเอียดลึกซึ้งและเชื่อมั่นในความเพียรที่จะปฏิบัติแก้ปัญหาด้วยตนเอง และมีความหวัง มีความสุขกับการได้รับผลแห่งการปฏิบัติ หลักศีลเป็นหลักการสำคัญที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพของมนุษย์ดังนี้คือ

๑) เป็นหลักประกันเสรีภาพของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถมีเสรีภาพและบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือปัญหาด้วยการพัฒนาการกระทำ หลักศีลจึงเป็นทั้งสิ่งที่ทำให้มนุษย์บรรลุถึงเป้าหมาย และเป็นทั้งมรรควิธีที่มนุษย์จะพึงใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิต

๒) หลักศีลเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์พึ่งพาตนเองได้ โดยไม่ต้องอ้อนวอน บวงสรวงต่ออำนาจลึกลับปาฏิหาริย์ใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งทำให้มนุษย์มีการพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสามารถเอาชนะปัญหาต่างๆ ของชีวิตด้วยตนเอง

๓) หลักศีลเป็นหลักการที่ทำให้มนุษย์มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตน และสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมด้วยการพัฒนาพฤติกรรมและการกระทำทางกาย วาจา และใจ ให้มีความถูกต้องและเป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์ชีวิตของตนและสังคมโดยไม่เบียดเบียนและทำลายซึ่งกันและกัน อันเป็นประโยชน์อย่างสูงในการพัฒนาชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔) หลักศีลเป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้เข้มแข็งขึ้นในระดับต่างๆ จากผู้มีศักยภาพน้อยไปถึงเป็นผู้มีศักยภาพสูง หลักศีลนั้นเป็นทั้งเครื่องมือยกระดับคุณภาพชีวิตจากระดับปุถุชนไปจนถึงอริยชน ผู้สามารถตัดบ่วงแห่งกรรม คือ ถอนอำนาจแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งทำให้ไม่ตกอยู่ในสภาพแห่งความยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป ดังหลักการที่ว่ากรรมดามีวิบากดำ กรรมขาวมีวิบากขาว กรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำและขาว และกรรมไม่ดำไม่ขาวมีวิบากไม่ดำและไม่ขาว ซึ่งหมายถึงการกระทำที่มีความบริสุทธิ์ตามหลักอริยมรรคโดยมีเจตจำนงเพื่อนำไปสู่

การถอดถอนอวิชชา ตัณหาและอุปาทาน นำไปสู่ความหลุดพ้นจากวังวนแห่งความทุกข์ ซึ่งเป็นกรรมที่ทำให้เราเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง

๒.๒.๒ สมาธิ

สมาธิศึกษา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณ คือเกิดสัมมาสมาธิอย่างสูง คือการกำหนดจิตให้แน่วแน่นมั่นคง อันเป็นหลักแห่งการควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และต้องควบคุมตนมิให้ตกไปในทางแห่งความเสื่อมเสีย นั่นคือการกำหนดจิตของตนให้อยู่ในจุดใดจุดหนึ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ลมหายใจเรียกอานาปานสติสมาธิ หรือกำหนดจิตการเดินจงกรม อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิได้แก่ การบำเพ็ญสมณธรรมฐานของผู้สมบุรณ์ด้วยอริยศีลชั้นจันได้บรรลุฐาน ๔ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวายามะ และสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรมมีคุณภาพจิตสมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชนเป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

การฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบซึ่งคงมีผลลัพธ์ที่จะทำให้ผู้ฝึกสมาธิมีความสงบในจิตใจ เพื่อให้ภาวะที่เกิดศักยภาพสูงในความคิดสร้างสรรค์ทางด้านต่างๆ ที่ต้องการการฝึกสมาธิที่ง่ายที่สุด คือ การสวดมนต์โดยเฉพาะบทสวดมนต์ที่ซึ่งมีคำสวดที่มีความมุ่งหมายดี แนวทางคือการใช้ “ สมาธิ ” เป็นจุดเน้นในการพัฒนาตนเอง

๑) สมาธิกับรู้จักตนเอง

สมาธิกับการรู้จักตนเอง การรู้จักตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาตนให้เป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรม ได้มีนักวิชาการ หรือผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายแตกต่างกัน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์พิจารณาตนเองคือรู้จักตนเอง มีดังนี้

ในอรรถกถาพระไตรปิฎกปรากฏเรื่องของพระเถระผู้เจริญมรริจิตัมมัญฐานได้กล่าวถึงหลักการรู้จักตนเอง หมายถึง การสอนให้บุคคลพิจารณาร่างกายของตนเองเป็นอารมณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ ภิกษุรู้แจ้งกายนี้ว่า เปรียบเสมือนพองน้ำเป็นเครื่องเปรียบ รู้ชัดกายนี้ว่า เปรียบเสมือนพยับแดด เมื่อไปถึงสถานที่ที่ไม่สามารถมองเห็นพยับแดดนั้น เมื่อพัฒนาตนเองจนบรรลุธรรมแล้วแม้จจราชไม่สามารถมองเห็น”^{๕๗)}

จากพระพุทธพจน์นี้ แสดงถึงการสอนเพื่อให้พระภิกษุพิจารณาร่างกายที่มีอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ได้และแตกสลายไปเป็นสภาพแน่แท้ เหมือนพองน้ำและพยับแดด และความหมาย การรู้จักตนเอง อีกนัยหนึ่งในธรรมบทก็คือ การสำรวมอินทรีย์ ๕ เพื่อตรวจสอบควบคุมตนเองในการบริโภคใช้สอยปัจจัยว่า

^{๕๗) ญ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๖/๑๔๔.}

“ผู้ไม่มักมากเห็นแก่ความสวยงาม สรรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รู้จักประมาณในการบริโภค มีศรัทธา ปราศจากความเพียรมารย้อมไม่ข่มเหงผู้นั้น เหมือนลมไม่ทำลาย ภูเขาอันล้อมด้วยศิลา ฉะนั้น^{๕๘}

ส่วนในพุทธศาสนสุภาษิตท่านได้กล่าวถึงสมาธิกับรู้จักตนเอง ความหมายการรู้จักตนเอง ไว้มากมายดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปฏิมฺเสตมตฺตนา” แปลว่า จงพิจารณาตนด้วยตนเอง โดยหมายถึง การฝึกสมาธิ การพิจารณาความดีและความชั่วที่ตนเองทำอยู่ หรือคิดเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้^{๕๙} และในพุทธพจน์ที่ว่า “อปฺปมตฺตา สติมนฺโต สุสึลา โทถ ภิกฺขโว สุสมาทิตสฺส กปฺปาสจิตฺตมนุรทฺถล” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีลตั้งงาม ตั้งความดำริไว้ให้ดีในความหมาย นั้นก็คือการดูแลรักษาจิตของตน (สมาธิ) เป็นการรู้จักตนเองด้วยการมีสติคอยรักษาตนเองเพื่อไม่ให้ ทำในสิ่งไม่ดี^{๖๐}

พระธรรมธีรราชมุณีได้ให้ความหมายสมาธิกับการรู้จักตนเองแก่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เพื่อใช้ตรวจสอบอารมณ์ตนเองว่า “สพฺเพ สงฺขารา” สังขารทั้งหลายทั้งปวง คือชั้น ๕ เป็นของ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน “อนิจฺจํ” บุคคลควรพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันแยบคาย ย่อมทำให้เบื่อหน่าย คลายความทุกข์นั้นได้ “นิพพิณฺทติ ทุกฺเข”^{๖๑}

การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทรรณะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิด อารมณ์ใดๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะ ดังต่อไปนี้

๑) ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดง พฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดัง โดยไม่สนใจใคร

๒) ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลย ไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

๓) รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไร จึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะที่เกิดอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธ นั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

^{๕๘}สุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖/๘๕.

^{๕๙}สุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๖๖/๓๔.

^{๖๐}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๒/๖๘.

^{๖๑}พระธรรมธีรราชมหามุณี(โชดก ญาณสิทธิเถร), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๑-๒๔๒.

ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอ ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกและความคิดนั้น ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตเรามีความสงบ และเป็นกลาง ทำให้เราปล่อยวางอารมณ์ในเชิงลบ ความเข้าใจผิดและได้สัมผัสกับความสุขอันแท้จริง ที่มีอยู่ภายในใจตนเอง เป็นจิตที่แจ่มใส มีความชัดเจน ทำให้จิตรู้ว่าความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วปล่อยวางที่เหตุ โดยไม่มีการเพ่งโทษ

ก่อนที่จิตเราจะเป็นกลางได้ เราต้องหาอะไรให้จิตเกาะเพื่อให้จิตสนใจในปัจจุบัน มิฉะนั้น จิตก็จะแกว่งไปตามความคิดหรืออารมณ์ เราจึงต้องเตือนตนเองและดึงจิตให้กลับมาอยู่ในปัจจุบัน เพื่ออยู่ในความเป็นกลาง วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือการดูลมหายใจของตน ใช้ลมหายใจเป็นจุดศูนย์กลาง เพื่อให้จิตสนใจกับความสงบ เย็น โลง โปร่งสบายในขณะนั้น การปรับปรุงอารมณ์ บุคคลต้องรู้ ลักษณะอารมณ์ของตนและผลที่มีต่อตัวเอง โดยจะต้องมีสติสัมปชัญญะ เพื่อจะได้ควบคุม และตระหนักว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น และเพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ของตนเอง วิธีการที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง คือการรับรู้ เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นต้องสังเกตว่ามีอารมณ์อย่างไรที่ตอบสนอง ถ้าไม่เหมาะสมต้องพยายามควบคุมไว้

๒) สมาธิกับคุณค่าของตนเอง

โดยปกติแล้วมนุษย์ย่อมจะเกลียดความทุกข์และมุ่งแสวงหาความสุขให้กับตนเอง แต่ความสุขที่ต่างคนต่างแสวงหานั้น ส่วนใหญ่เป็นเพียงความสุขที่ให้ผลชั่วคราวชั่วคราว หรือเป็นความสุขภายนอกที่ยังไม่สามารถทำให้จิตใจคลายจากรากเหง้าของความทุกข์และนำไปสู่ความสุขที่ถาวรได้ทั้งนี้เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่นั้นยังไม่เข้าใจว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ นั้นจะต้อง แก่ที่จิตใจ หาใช่แก่ที่ร่างกายหรือสิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอก เช่น มีการเสพยาเสพติด การเที่ยวเตร่เฮฮา ซึ่งเป็นการทำให้จิตใจเพลิดเพลิน ลืมความทุกข์ไปชั่วคราว แต่ในที่สุดก็หาได้พ้นจากความทุกข์ ดังกล่าวไม่ ดังนั้น การทำสมาธิจึงเป็นวิธีการสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหและการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังจะพบว่าปัจจุบันผู้คนในสังคม โดยเฉพาะในสังคมของประเทศตะวันตก เริ่มให้ความสนใจกับการฝึกสมาธิกันแพร่หลายมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการฝึกสมาธิที่มีการสอนกัน โดยทั่วไปนั้น มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน เช่น เพื่อการแสดงฤทธิ์ทางใจในรูปของการปลุกเสก ร่ายคาถาอาคม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้คนเกิดศรัทธา ขึ้นชม ยกย่องในความเก่งกล้าสามารถ หรือการฝึกสมาธิบางประเภทก็มุ่งเพื่อการเจริญสติ ก่อให้เกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์

การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้คำว่า ความนับถือตนเองซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เมื่อรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ มีความดีเด่นเป็นพิเศษเหนือผู้อื่น เชื่อกันว่ามีความสามารถ จัดการกับทุกสิ่งที่ต้องการกระทำได้สำเร็จ และรู้สึกว่าสามารถกระทำได้อย่างมีจุดหมาย ซึ่งแสดงให้เห็นความเชื่อและค่านิยมของบุคคลนั้นด้วยการฝึกสมาธิ สมาธิ คือการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ

ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือ เจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย การฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นเพื่อการรู้แจ้ง การตระหนักถึงเหตุแห่งความเป็นจริง การสร้างวินัยในตนเอง การควบคุมจิตใจและร่างกาย เห็นคุณค่าของตนเองและความสงบหรือปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิต การเห็นคุณค่า ในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างทำให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้าใจชีวิต มีจิตใจที่มั่นคง เพราะการมีจิตใจที่มั่นคงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตน ซึ่งในที่นี้หมายถึงการมีจิตใจที่มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว มีความสงบในจิตใจเพื่อให้พร้อมกับการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวเห็นคุณค่าของตนเอง

พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องการฝึกจิต (สมาธิ) เป็นสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำการกระทำทุกอย่างจะต้องมีการพิจารณา คตินี้กตรีกตรองเสียก่อน การฝึกจิต (สมาธิ) หรือการบริหารจิต (สมาธิ) จึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีสภาพตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ได้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา การบริหารจิตให้เจริญและประณีตยิ่งขึ้น มีความปลอดโปร่ง มีความหนักแน่นมั่นคง โดยเริ่มจากการฝึกฝนจิตให้เกิดสติและฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นในจิต ในการที่จะให้จิตมีสติได้นั้นผู้ฝึกต้องมีวิธีการดังนี้คือ การตั้งใจให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ การคบกับคนผู้มีสติปัญญามั่นคง การไม่คบคนที่มีจิตใจฟุ้งซ่านปั่นป่วนและการมีใจแน่วแน่ในการมีสติอันเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่เข้มแข็งในสังคมต่อไป

๓) สมาธิกับรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง โดยมุ่งเน้นการเรียนรู้ภายใน คือรู้จักจิตใจของตนเองก่อน เมื่อฝึกฝนปฏิบัติจนเกิดการเรียนรู้แจ้งแล้วจึงค่อยศึกษาเรียนรู้สิ่งที่มีอยู่ภายนอก เพื่อพัฒนาตนให้เกิดความสัมพันธ์กับโลกภายนอก หรือธรรมชาติสิ่งแวดล้อมได้ “การพัฒนาศักยภาพให้กับตนเอง” คำว่า “ศักยภาพ” หมายถึง พลังอำนาจที่มีอยู่ในสิ่งต่างๆ และสามารถแสดงออกให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ คนทุกคนเกิดมามีศักยภาพทั้งนั้น^{๖๒} การฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและ ตรงตามสัจธรรม การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพทางจิต และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือ จิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา ความเป็นกลาง มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือ การมีความพร้อมในการทำงาน

^{๖๒}สนอง วรอุไร, การพัฒนาศักยภาพตนเอง, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗.

ได้แก่ ชันติ คือ มีความอดทน สมานะ คือ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน คือ มีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ คือ มีความเพียร สติ คือ มีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุภาพจิตดีเป็นสภาพจิต ที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ศึกษาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิตทั้งในด้าน คุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ความสุภาพ อ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญูในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่น ความมีสติ สมานะ และในด้านความสุข เช่น ความมีปิติอิ่มใจ ความมีปราโมทย์ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พูดสั้นๆ ว่าพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต การฝึกฝนสมาธิเพื่อรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน

สมานะ เป็นตัวทำหน้าที่กำจัดความโลภอย่างกลาง ด้วยการเข้าไปข่มกิเลสภายในจิต เพื่อกำจัดนิรวณ ๕ ประการ ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่เห็นในรูป (กามฉันทะ) การคิดปองร้ายผู้อื่น (พยาบาท) มีจิตหดหู่ ท้อถอย และเคลิบเคลิ้มตามอารมณ์ (ถีนมิทธะ) มีจิตฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกุกจะ) และความสงสัยลังเล (วิจิกิฉา) ดังนั้น ความโลภอย่างกลาง อันเกิดจากนิรวณธรรมต้องใช้สมานะเข้าไปกำจัด ด้วยการฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อกำจัดกิเลส ถือเป็นการบรรลุเป้าหมายสูงสุด เป็นสภาพความหลุดพ้นแห่งจิตจากการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา เป็นสภาพที่มีอิสรภาพแห่งจิต มีสันติ และความสุขอย่างสูงสุด ที่เกิดจากความรู้อย่างแท้จริงเห็นจริงโลก และชีวิต มีสภาวะจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม ด้วยการมีจิตมั่นคงผ่องใสเบิกบานเป็นสุข และสะอาดบริสุทธิ์ได้ตลอดทุกเวลามีวิถีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ปัญญาคือรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน

การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเป็นการศึกษาเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมาย แห่งชีวิตเกิดความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ทั้งด้านสังคม บุคคลได้ เป็นธรรมชาติ ของมนุษย์ที่จะต้องอยู่ด้วยกันเป็นสังคม ลักษณะการรู้จักตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในสังคมมนุษย์ ซึ่งสามารถสรุปการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้ คือ

๑) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนสามารถบรรลุเป้าหมายปัจจุบันเพื่อตนเองและสังคม เป็นเป้าหมายเพื่อตนเองและสังคมขึ้นตามองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ได้แก่

(๑) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ การรู้จักตนเองช่วยทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง สง่างาม ไร้โรคภัยไข้เจ็บตลอดจนมีอายุยืนยาวด้วยการฝึกฝนสมาธิ

(๒) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้เป็นผู้มีทรัพย์สินเงินทองเพียงพอ ต่อการดำรงชีวิตอย่างน้อยมีอาชีพการงานพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และสามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพอันเกิดจากสมาธิ

(๓) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงผาสุกตลอดจนวงศ์ตระกูลเป็นที่นับถือของคนในสังคม

(๔) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม มีสถานภาพดี มีชื่อเสียงเกียรติยศ พร้อมพร้อมด้วยบริวาร

๒) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ สามารถบรรลุเป้าหมายในอนาคตเพื่อตนเองและสังคม ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

(๑) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้มีความสุขทางใจ ด้วยความศรัทธาในพระรัตนตรัยซาบซึ้งในบุญกุศล เกิดจากการยึดมั่นในความดี

(๒) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ การรู้จักตนเองช่วยทำให้เกิดความเอิบอิ่มใจในชีวิตของตนเอง ที่ได้ประพฤติอย่างถูกต้องดังมานั้น

(๓) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ ช่วยทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ที่ได้ดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ที่ได้เสียสละทำการสร้างสรรค์เกื้อกูลไว้แก่เพื่อนมนุษย์และสังคม

(๔) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ ช่วยทำให้เกิดความกล้ากล้ามั่นใจ เบิกบานใจเนื่องจากมีความรู้ มีปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาและดำเนินกิจการต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

(๕) การรู้จักสภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้เกิดความสุขสบายใจมั่นใจในกุศลกรรมที่ได้ประกอบไว้อันเป็นผลมาจากความดีงาม เป็นหลักประกันชีวิตในภายภาคหน้า^{๖๓}

การเสริมสร้างศักยภาพก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ ดังนี้

๑) การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยพัฒนาคุณภาพและวิธีการทำงานของบุคคล ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพในการการดำเนินงาน มีความรู้เพิ่มขึ้น เข้าใจบทบาทหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น

๒) การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยทำให้เกิดการประหยัดเวลา และลดความสูญเปล่าทางการดำเนินงาน เพราะบุคคลที่ได้รับการพัฒนาจนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพนั้นย่อมไม่ทำสิ่งใดผิดพลาดง่าย ๆ สามารถใช้ทรัพยากรการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำการการดำเนินงานด้านการพัฒนาได้ผลเต็มที่และตรงตามจุดประสงค์ ส่วนด้านการพัฒนาก็มีความรู้ความสามารถตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓) การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยทำให้บุคคลได้เรียนรู้งานในหน้าที่ได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่กำลังได้รับการเรียนรู้ในการทำงานในบทบาทหน้าที่ใหม่

^{๖๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๗-๙.

๔) การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยแบ่งเบาหรือลดภาระหน้าที่ของรัฐ หรือการดำเนินการต่างๆ เพราะบุคคลที่ได้รับการพัฒนาอย่างดีและอย่างต่อเนื่อง จะมีความเข้าใจในหน้าที่ และตำแหน่งงานใหม่ได้เป็นอย่างดี

๕) การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติงานเพื่อความก้าวหน้าในชุมชน การงานกล่าวคือ ทำให้บุคคลทุกคนมีโอกาสพัฒนาและชุมชนก้าวหน้าไปสู่สถานภาพที่ดีขึ้น

๖) การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยทำให้บุคคลเป็นบุคคลที่ทันสมัยอยู่เสมอ ทั้งในด้านความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ รวมทั้งหลักการปฏิบัติงานและเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ

การเสริมสร้างศักยภาพเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาขององค์กร เนื่องจากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์กระบวนการสร้างเสริมและสกัดเอาสิ่งที่คุณค่าที่มี การสร้างความเข้าใจและการเตรียมทักษะ รวมทั้งการเข้าถึงแหล่งข้อมูลความรู้และการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔) สมารถปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ

มนุษย์ทุกคนมีสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ซึ่งทำให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้สำเร็จลุล่วงไปได้ เช่น สมาธิในการอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ สมาธิในการไตร่ตรองเรื่องราวที่ได้ยินได้ฟังมา สมาธิในการพิจารณาประสบการณ์ที่ผ่านพบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น ในที่นี้มุ่งหมายเพื่อให้จิตมีความสงบ แน่วแน่ มั่นคง ไปในการฝึกฝนจิต ให้เห็นธรรมชาติของระบบชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงจากความตึงเครียดไปสู่ความคลายตัว ให้เห็นถึงความเชื่อมสัมพันธ์ของระบบชีวิต (ซึ่งก็คือลมหายใจ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึกและหลักธรรมในการดำรงชีวิตนั่นเอง)

การฝึกฝนอบรมสมาธิในพระพุทธศาสนานั้น เริ่มพัฒนาการมาตั้งแต่ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงเสด็จออกผนวช เพื่อแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหาเรื่องความแก่ความเจ็บและความตาย ซึ่งพระองค์ใช้เวลาศึกษาเพื่อให้รู้จักตนเองเป็นเวลา ๖ ปี เสด็จเข้าไปศึกษาอยู่ในสำนักอาหารดาบส การามโคตร และอุทกดาบส รามบุตร ก็ยังไม่สามารถค้นพบตนเองได้ จึงเสด็จออกมาศึกษาด้วยตนเอง ทรงการบำเพ็ญทุกรกิริยาที่ไม่สำเร็จผล ในวันหนึ่งพระองค์ทรงดำริได้ด้วยพระองค์เอง แล้วหันกลับมาเสวยพระกระยาหารเพื่อร่างกายมีพลังบำเพ็ญเพียรต่อไป

เมื่อพระองค์บำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยพระองค์เองแล้ว ต่อมาไม่นานก็ทำให้พระองค์ค้นพบความจริงที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ การรู้ความจริงในสรรพสิ่งทั้งปวง หรือตรัสรู้นั่นเอง จึงได้นามว่าพุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำให้พระองค์รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและรู้จักการจตุ ปฏิสันธิของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์

ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ”^{๖๔}
ซึ่งขั้นตอนการค้นพบด้วยตนเองมีดังนี้

๑) พบว่าความทุกข์ทั้งหลาย คือ ความไม่สบายกายและไม่สบายใจ ล้วนเป็นปัญหา
ที่มวลมนุษย์จะต้องได้รับการแก้ไขด้วยการเรียนรู้ หรือทำความเข้าใจสภาพของทุกข์แท้จริง
ด้วยตนเอง มนุษย์จะต้องไม่หลบหนีหรือตื่นตระหนกตกใจเมื่อพบกับความทุกข์ (ทุกข์)

๒) พบว่าความทุกข์เป็นผล ซึ่งจะต้องเกิดจากเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน ในที่สุด
ก็ทรงพบว่า ต้นเหตุคือความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (ทุกข์สมุทัย)

๓) พบว่าต้นเหตุเป็นตัวการที่ทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้นเมื่อประสงค์จะดับทุกข์ จะต้องทำลาย
ต้นเหตุให้หมดไปก่อน (ทุกข์นิโรธ)

๔) พบว่าแนวทางจัดต้นเหตุได้คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้ที่จะประสงค์จะจัดต้นเหตุ
อันเป็นเหตุแห่งทุกข์จะต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยมรรค (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา)^{๖๕}

ภายหลังจากพระองค์ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ทรงพิจารณาธรรมว่า
เป็นสิ่งที่ยากและลึกซึ้งมาก แต่ก็สามารถมีผู้รู้ตามได้ จึงเป็นเหตุผลให้พระองค์เสด็จออกเผยแผ่
พระพุทธศาสนาให้ประชาชนได้รู้จักตนเอง ซึ่งความเป็นมาการรู้จักตนเองภายหลังการตรัสรู้แล้วนั้น
พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เพื่อให้รู้จักพิจารณาตนเองว่าขันธ ๕
เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของเราแท้จริงว่า

ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ไม่พึงเป็นไป
เพื่ออาพาธ ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้ว เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
ภิกษุทั้งหลาย ถ้าสัญญาี้จักเป็นอัตตาแล้ว สัญญาี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ ภิกษุทั้งหลาย
ถ้าสังขารนี้จักเป็นอัตตาแล้ว สังขารนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ ภิกษุทั้งหลาย ถ้าวิญญาณนี้
จักเป็นอัตตาแล้ว วิญญาณนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ...^{๖๖}

ต่อจากนั้นพระพุทธองค์ก็มุ่งสอนให้พระสาวกหรือมนุษย์ศึกษาเรียนรู้สิ่งที่มีอยู่
ภายในตนเองก่อน เป็นการศึกษาเรียนรู้อย่างละเอียดมีเหตุมีผลพิสูจน์ได้ เป็นการศึกษาร่างกาย
และจิตใจควบคู่กัน เมื่อเกิดความรู้แน่ชัดแจ้งเห็นจริงแล้ว จึงค่อยศึกษาสิ่งที่มีอยู่นอกที่หลังดังเช่น
การสอนขุฎติ ๓ ฟัน้อง ในอาทิตตปริยายสูตร เป็นสูตรที่ว่าด้วยของร้อน ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นของร้อน

ภิกษุทั้งหลาย รูปทั้งหลายเป็นของร้อน

^{๖๔}วิ.ม. (ไทย) ๔/๒/๖.

^{๖๕}ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๗ - ๑๒๙/๘๒ - ๘๔. อ้างใน พิสิฐ เจริญสุข, **คู่มือการอบรมสมาธิ**,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖-๒๗.

^{๖๖}วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๐-๒๑.

ภิกษุทั้งหลาย จักขุวิญญาณเป็นของร้อน

ภิกษุทั้งหลาย จักขุสัมผัสเป็นของร้อน^{๖๗}

ในสูตรนี้จะแสดงเพียงเรื่องเวทนาคือสิ่งที่มากระทบเท่านั้น เพื่อแสดงให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ถือเป็นทุกข์สัก ต่อจากนั้นจึงแสดงสมุทัยสัก ความจริงคือเหตุให้เกิดความทุกข์อันเป็นผลมาจากไฟ ๓ ประการ ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เหตุเกิดความร้อนเพราะคนมีไฟราคะ ไฟโทสะ และไฟโมหะ จึงเกิดความเดือดร้อนอยู่ด้วยความโศกเศร้า พิโรราพึง ราพัน เป็นต้นและตามด้วยความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งเป็นสภาวะธรรมดา ต่อจากนั้นจึงแสดงมรรคสังขันธ์เป็นแนวทางแห่งการเกิดปัญญากำหนดรู้ความจริงสิ่งที่ทำให้เกิดความร้อน ตามด้วยนิโรธสังขันธ์ความจริงคือ แนวทางการดับความเร่าร้อนที่ทำให้เกิดทุกข์ ส่งผลดีทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความเร่าร้อนทั้งปวงนั้นได้ ตามหลักพระพุทธศาสนาจะสอนให้คนเรียนรู้ด้วยตนเองก่อน เมื่อคนมีความรู้ดีปฏิบัติถูกต้องแล้ว จึงค่อยสั่งสอนคนอื่นให้รู้ตาม เกิดสติ สติ คือ ความระลึกได้ ประกอบด้วย การระลึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว สิ่งที่กำลังทำ กำลังคิด และกำลังพูดที่เป็นส่วนตนเองทำ และสิ่งที่ทำเกี่ยวกับผู้อื่น ถ้าบุคคลมีสติพิจารณาอยู่จะช่วยควบคุมตนเองไม่ให้เผลอ หลงลืม พลังพลาดได้ สติจะช่วยรักษาใจ ควบคุมใจ ให้อยู่ในความปกติ โดยสติจะเป็นตัวตรวจสอบลักษณะของจิตว่าจิตมีความคิดถูกหรือผิด นี่เป็นการใช้สติตรวจสอบตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนให้เรียบร้อย

โดยสติเมื่อสามารถฝึกฝนให้มีร่างกายและลมหายใจที่ผ่อนคลาย เบาสบาย เป็นธรรมชาติ เวทนาความรู้สึกรู้สีกก็จะสงบเย็นลง จิตใจจะแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิที่ประกอบด้วยสติจะทำให้ปล่อยวางและเห็นความเปลี่ยนแปลงคือทำให้จิตใจสงบลง

“สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นและรูปนาม

^{๖๗}วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓.

ทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยังยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสีย ซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดีในร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง^{๖๘}

สมาธิกับปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพนั้น จะต้องใช้หลักทางพระพุทธศาสนา คือ หลักอริยสัจสี่เข้ามาเสริมในการสร้างสมาธิด้วยจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จและได้ผลดียิ่งขึ้น เช่น เห็นชอบ คือ รู้ว่าทำดีแล้วได้ดี เช่น ทำงานศิลปะก็จะทำให้มีสมาธิ พยายามชอบ คือ เมื่อเด็กได้ลงมือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยความพยายามก็จะทำให้เด็กมีสมาธิในการทำงานยิ่งขึ้น สมาธิเป็นสภาวะจิตใจที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะของจิตที่มีสมาธิคือมีความจดจ่อ ใส่ใจ แนวนอนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานทำให้มีการรับรู้ ที่ชัดเจน จะคิดจะทำอะไรก็มักได้ผลและมีประสิทธิภาพ ในชีวิตประจำวันของคนเรามีกิจกรรม ที่จะต้องทำต้องคิดอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็มีสิ่งเร้ามากมาย จิตที่มีสมาธิจะช่วยให้เราสามารถเลือกปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง

เริ่มตั้งแต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงการหลับนอนเราจำเป็นต้องใช้สมาธิอยู่เสมอ หากเมื่อใดเราคิดเราทำโดยปราศจากสมาธิก็อาจเกิดความผิดพลาดเสียหายหรือไม่ประสบความสำเร็จได้ อาทิการตื่นนอนมาอาบน้ำแปรงฟันก็ต้องมีสมาธิ มีบางคนได้รับอุบัติเหตุในขณะที่ใช้ห้องน้ำเนื่องจากไม่มีสมาธิทำให้ขาดความระมัดระวัง ในการขับรถหรือเดินถนนก็ต้องมีสมาธิเช่นกันแม้กระทั่งการเรียนหนังสือของนักศึกษาหากวันไหนมีสมาธิดี นักศึกษาก็จะเรียนเข้าใจได้ดีถ้าไม่มีสมาธิแม้ว่าอาจารย์จะสอนดีอย่างไรนักศึกษาก็จะเข้าใจได้ยาก แม้แต่เรื่องที่เป็นความสนุกสนานเพลิดเพลินก็ยังต้องมีสมาธิ เพราะสมาธิจะทำให้เรารับรู้ถึงความสนุกสนานได้อย่างเต็มที่ การเสพวรรณกรรมของความบันเทิงรื่นเริงใจทั้งหลายก็จะทำให้เรารับรู้ถึงความสุขนั้นได้อย่างลึกซึ้งเช่นกัน

ดังนั้นสมาธิจึงมีความสำคัญและเป็นคุณสมบัติหลักที่จะทำให้การกระทำใดๆ มีคุณภาพ ส่งเสริมต่อความสำเร็จในการทำงานและรับรู้ความสุขความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง จิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นสมรรถนะและคุณภาพที่มีพลังในความเหมาะสมต่อการทำกิจการต่างๆ ทั้งในการทำงานก็จะทำงานได้อย่างมีคุณภาพและในด้านความรื่นเริงบันเทิงใจก็จะสัมผัสรับรู้ความสุขนั้นได้อย่างเต็มที่และชัดเจน การที่จิตมีสมาธิและมีคุณภาพสมรรถภาพจะมีลักษณะเฉพาะของบุคคลสัมผัสได้ดังนี้

๑) แข็งแรงมีพลังมาก ซึ่งลักษณะเช่นนี้เปรียบเสมือนกระแสน้ำที่พุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลไปหลายทางเช่นเดียวกับน้ำจากท่อสายยางจะมีพลังแรงกว่าน้ำที่ปล่อยจากท่อฝักบัว การมีพลังมากของจิตเช่นนี้ทำให้จิตมีความแน่วแน่นมุ่งมั่นตั้งตรงหรือจดจ่อ

^{๖๘}เจริญ ช่วงชีวิต, “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๕๗). หน้า ๗๒-๗๔.

กับสิ่งที่กำลังทำ กำลังมี หรือกำลังเป็น ทำให้มีความใส่ใจอย่างต่อเนื่องกับสิ่งเหล่านั้นเรียกว่ามีสมาธิ จึงทำให้สิ่งที่ทำ ให้มีคุณภาพเต็มศักยภาพหรือความสามารถของเราในขณะนั้น

๒) ราบเรียบและสงบ ลักษณะเช่นนี้ เปรียบเสมือนผืนน้ำอันใหญ่ที่ไม่มีลมพัดไม่มีการไหล ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว ทำให้จิตมีความมั่นคงหนักแน่น สิ่งเร้าที่มากระทบก็จะทำให้เกิดความหวั่นไหวได้ยาก ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลนั้นเช่นกัน จะเป็นคนที่มีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง เมื่อมีสิ่งใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหวสั่นคลอน เช่น เมื่ออ่านหนังสือ มีเสียงรบกวนจากวิทยุข้างห้อง หรือเสียงรถวิ่งในท้องถนนก็จะมีผลกระทบต่อคนที่สมาธิในการอ่านหนังสือ

๓) ไสกระจ่าง ลักษณะของจิตเช่นนี้ เปรียบเสมือนกับน้ำที่สงบนิ่งไม่มีคลื่นจากสิ่งแปดเปื้อนใดๆ เปรียบเสมือนกับจิตที่ไม่มีความคิดความรู้สึกใดเข้ามารบกวนในขณะที่มีสมาธิ ทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ เมื่อจะทำกิจการงานใดก็ไม่มีความผิดพลาดใดๆ เมื่อกำลังทำสิ่งใดก็ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่กังวลกับอนาคตหรือโหยหาอดีต จิตจึงจดจ่อใส่ใจและมีความเต็มที่จะกับสิ่งที่ทำ

๔) นุ่มนวล ลักษณะของจิตที่นุ่มนวลนี้เรียกว่า จิตที่ไม่เร่าร้อนไม่กระวนกระวายไม่สับสน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่นมัว ไม่ว้าวุ่น เป็นลักษณะที่เหมาะสมแก่การใช้งาน จะเห็นว่าจิตที่เป็นสมาธินี้ จะมีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมทุกชนิด เมื่อมีสมาธิแล้วคุณลักษณะที่เป็นโทษต่อจิตก็จะหายไป ในทันทีและจิตก็จะมีพร้อมครบแก่การทำงาน ไม่ทุกข์แล้วยังทำงานได้ดีอีกด้วย

สรุปได้ว่าจิตที่เป็นสมาธิประกอบไปด้วยองค์ ๘ ที่เป็นคุณลักษณะที่ทำให้จิตมีสมรรถนะ และคุณภาพเมื่อจิตเป็นสมาธิจะมีลักษณะโดยรวมดังนี้

- ๑) ตั้งมั่น หมายถึง มีความนิ่งสงบ
- ๒) บริสุทธิ์ หมายถึง ความสะอาด
- ๓) ผ่องใส หมายถึง ความสดชื่นเบิกบาน
- ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา หมายถึง ความกว้าง ไม่มีสิ่งกีดกัน บดบัง
- ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง หมายถึง ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขอย่างตื่นเต้น โลดโผน
- ๖) นุ่มนวล หมายถึง ความอ่อนโยน ความละมุนละไม
- ๗) ปรองดอง หมายถึง มีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมทุกชนิด

๘) อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว หมายถึง มีความหนักแน่นมั่นคงลักษณะเด่นของจิตที่เป็นสมาธินี้มีความสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของการมีสมาธิ คือ เป็นสภาพจิตที่เหมาะสมแก่การทำงาน และเป็นงานทางปัญญา คือ งานที่เป็นความดีงามเป็นงานที่มีประโยชน์ ไม่ใช่อาการของจิตที่หมดสติหรือล่องลอยเพื่อฝัน แต่เป็นลักษณะของจิตที่เป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความตื่นตัวทั่วพร้อม มีความพร้อมต่อการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ปัญญาต่อไป ลักษณะของสมาธิ มีอยู่ด้วยกัน ๓ ลักษณะดังต่อไปนี้

๑) สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งที่มีความเหมาะสมในการทำการงาน โดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน ขึ้นอยู่กับว่าใครจะฝึกตนเองให้มีสมาธิในช่วงเวลานั้น ๆ ได้นานแค่ไหน เช่น สมาธิในช่วงเวลา ๕ นาที ของนักศึกษาที่ความสนใจต่อการบรรยายของอาจารย์ แล้วหันไปคุยกับเพื่อนหรือหันไปดูคนที่เดินผ่านห้องเรียน แล้วหันกลับมาฟังอาจารย์บรรยายต่อ แสดงว่า มีสมาธิอยู่เพียง ๕ นาที บางครั้งก็ตั้งใจฟังอาจารย์ถึง ๑๐ นาที หรือ เป็นเช่นนี้จนหมด คาบเรียน ๓ ชั่วโมง สมาธิชั่วขณะนี้สามารถฝึกฝนได้ในช่วงเวลาที่ยาวนานตามที่บุคคลต้องการ ซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้และการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำการบ้าน การอ่านหนังสือ การดูหนัง ฟังเพลงหรือเล่นกีฬา รวมทั้งการทำงานบ้านต่างๆ ด้วยทุกอย่างจะมีคุณภาพและจิตรับรู้ความสุข จากกิจกรรมนั้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่สมาธิต่อสิ่งนั้นๆ

๒) สมาธิกึ่งแน่วแน่ เป็นสมาธิที่มีระดับความเข้มข้นของคุณภาพสูง หมายถึงมีความจดจ่อ ใส่ใจ แน่วแน่ในสิ่งที่กำลังคิดกำลังทำอย่างเต็มที่ เป็นภาวะที่มีความจดจ่อใส่ใจอย่างเข้มข้นเกือบถึง ระดับนิ่งสนิทในสิ่งนั้นๆ เช่น นักศึกษากำลังอ่านหนังสืออย่างจดจ่อแทบจะไม่ได้ยินเสียงหรือรับรู้ สิ่งแวดล้อมรอบตัวใดๆ สภาพของสมาธิเช่นนี้มีคุณภาพมากเหมาะสำหรับการทำงานที่ต้องการ ความใส่ใจในรายละเอียดต่างๆ แต่ครั้งมีใครหรือมีสิ่งใดเข้ามากระทบ สมาธิก็จะหลุดและกลับมา สนใจสิ่งนั้นแทน

๓) สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิที่มีระดับความเข้มข้นสูง มีคุณภาพสูงสุดอยู่ในภาวะที่จิต และกายรวมเป็นหนึ่งเดียว ถ้าหากว่ากำลังทำสิ่งใดก็จะอยู่กับสิ่งนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเรียกได้ว่า อยู่ในภาวะเป็นองค์รวม เช่น เมื่อนักศึกษาอ่านหนังสืออย่างจดจ่อใส่ใจจนไม่รู้สิ่งแวดลอมใดๆ เลย และสามารถอ่านและเรียนรู้ในตำรานั้นๆ อย่างเต็มที่ เป็นเวลานาน เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบ นักศึกษาจะไม่รับรู้ต่อสิ่งภายนอกนั้น จนกว่าสิ่งภายนอกนั้นจะมากกระทบ นักศึกษามากขึ้น เช่น แม้เรียกในขณะที่นักศึกษากำลังอ่านหนังสืออย่างจดจ่อและมีจิตแน่วแน่ต่อการอ่านนั้น นักศึกษาจะไม่ได้ยินเสียงแม้เรียกจนกว่าแม่จะเรียกดังขึ้น หรือเดินมาสะกิดสมาธิในระดับนี้เป็นสมาธิ ที่มีคุณภาพสูงสุด นอกจากจะทำให้การทำงานใดๆ มีคุณภาพดีแล้วยังทำให้จิตอยู่ในสภาพ เป็นปกติสุข คือมีความหนักแน่นมั่นคง จดจ่อใส่ใจ ไม่วอกแวก ไม่มีเรื่องหรือความรู้สึกอื่นๆ มาปะปน

๒.๒.๓ ปัญญา

แนวคิดในการพัฒนาตนพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน เป็นศาสนา แห่งการฝึกอบรมตน การพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนา เป็นการนำคำสอนทางพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาตนให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้ “หลักไตรสิกขา” เป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่ถึงพร้อมทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งในพระพุทธศาสนา มองการพัฒนาตนว่า คนจะเก่ง มีความรู้ หรือความสามารถเพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่จะต้อง มีคุณธรรมความดีอยู่ในตัวด้วย พระพุทธศาสนาเป็นหลักวิชาที่จะพัฒนาให้คนเป็นคนเก่ง (วิชา)

และดี (จรรยา) จึงจะได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (วิชาจรรยาสัมปันโน) ในขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนาก็ได้ปฏิเสธแนวคิดทฤษฎีแบบตะวันตก หากแต่หลักการทางพระพุทธศาสนาสอนให้นำเอาหลักวิชามายุบรวมการร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมและสอดคล้องกันตามหลักธรรมชาติ หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่นำมาพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีทั้ง “วิชา และจรรยา” นั้น ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ศิลคือเครื่องมือในการกำจัดกิเลส กองราคะ โทสะ โมหะ โลภ โกรธ หลงที่เป็นกิเลสอย่างหยาบมิให้ออกมาก่อให้เกิดเจตนากรรม ทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นความละเมิดผิดต่างๆ ส่วนสมาธิ ได้แก่ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ดีที่ชอบเป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นเหตุกำจัดกิเลสที่เป็นนิวรณ์ ที่เกิดขึ้นทำให้จิตวุ่นวาย ไม่สงบไม่ตั้งมั่นในทางที่ชอบทั้งยังบดบังปัญญามิให้รู้แจ้งเห็นจริง และปัญญาคือ ความเข้าใจถึงสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงเป็นเครื่องกำจัดกิเลสทุกอย่างได้เป็นอย่างดีสู่กระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตน กระบวนการเรียนรู้ และรู้จักตนเองนั้น มีความสำคัญกับทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ที่ควรเฝ้ามองตนเองและพัฒนาตนเองขึ้น โดยไม่เชื่อแต่มีปัญหา มีแต่ปัญญาดูแต่ขาดความเชื่อ ไม่ยึดศีลเกินไปจนขาดปัญญา แต่ ๓ สิ่งนี้จะต้องเคลื่อนไปด้วยกัน ได้แก่ ความเชื่อ ปัญญา และกายหรือการกระทำ การรู้จักตนเองในธรรมคณนี้ เป็นมุมมองเพียงเบื้องต้น ในการเรียนรู้ และ เฝ้ามอง โทสะหรือความโกรธ (เป็นมิตติอารมณ์) โมหะหรือความหลง (เป็นมิตติของความคิด) และโลภะเหนือความโลภ (เป็นมิตติของความต้องการ) เพื่อที่จะรู้เท่าทันตนเองมากยิ่งขึ้นคือ

(๑) ปัญญากับรู้จักตนเอง

คำว่า “รู้จักตนเอง” ในพระพุทธศาสนามีค่านิยมหลายๆ อย่าง เท่าที่พบเป็นคุณธรรมของสัปบุรุษหรือพระอริยบุคคลเลยก็ว่าได้ เช่น ในอัมมมัญญสูตร อังคุตตรนิกายสัตตกนิบาต อธิบายการรู้จักตนบาลีคือ อัตตัญญู มีข้อความโดยย่อว่า ภิกษุเป็นอัตตัญญูอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักตนว่า เราเป็นผู้มีศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณเพียงเท่านี้ จากข้อความที่ยกมา การรู้จักตัวเอง หมายถึง ปัญญาที่รู้ธรรมะในตน ไม่ใช่ขั้นทั่วๆ ไป เป็นระดับภาวนา ผู้ที่อบรมเจริญสติปัญญาย่อมเป็นหนทางให้รู้แจ้งธรรมะ เป็นพระอริยะ จึงชื่อว่าทำให้รู้จักตน ๔ ขั้น สูงสุดผู้ที่รู้จักตนเองควรจะเป็นพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองชื่อว่า เป็นผู้หลง หลงลืมสติ เป็นอกุศลจิต มีโทษให้ผลเป็นทุกข์^{๒๔}

แสดงให้เห็นได้ว่า การรู้จักตนเอง ประกอบด้วย (๑) การรู้จักธรรมก็คือรู้สุตตะ เคยยะ ไวยาकरणะ คากา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัปปุฏฐธรรม เวทลละ ฉะนั้น จึงเรียกว่า อัมมมัญญ (๒) การรู้จักอรรถก็คือรู้จักเนื้อความแห่งภาษิต นี้เป็นเนื้อความแห่งภาษิตฉะนั้น จึงเรียกว่า อัตตัญญู (๓) การรู้จักตนก็คือเป็นผู้มีศรัทธารู้จักศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ฉะนั้น จึงเรียกว่า อัตตัญญู (๔) การรู้จักประมาณก็คือรู้ในการรับจีวร ปิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ฉะนั้น

^{๒๔} อัง.สุตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓ - ๑๔๖.

จึงเรียกว่า มัตตัญญู (๕) การรู้จักกาลก็คือรู้อย่างนี้เป็นกาลเรียน นี่เป็นกาลสอบถาม นี่เป็นกาลประกอบความเพียร นี่เป็นกาลหลักเร้น ฉะนั้นจึงเรียกว่า กาลัญญู (๖) การรู้จักบริษัทก็คือรู้อย่างนี้เป็นบริษัทชัฏฐีบริษัท คฤหบดี บริษัทสมณะในบริษัทนั้น เราพึงเข้าไปหาอย่างนี้ พึงยืนอย่างนี้ พึงทำอย่างนี้ พึงนั่งอย่างนี้ พึงนั่งอย่างนี้ ฉะนั้น จึงเรียกว่า ปริสัจญ (๗) การรู้จักบุคคลก็คือรู้จักบุคคล ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งต้องการเห็นพระอริยะ พวกหนึ่งไม่ต้องการเห็นพระอริยะ ฉะนั้น จึงเรียกว่า บุคคลปริปริญญู ยังปรากฏความหมายการรู้จักตนเองในสูตรอื่นอีก ถือเป็นความหมายระดับพื้นฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้รู้จักตนด้วยการพิจารณาอยู่เนืองๆ เรียกว่า “อภินหปัจจเวกขณ ๕” เพื่อบรรเทาความมัวเมาในชีวิต ซึ่งหมายความว่าถึงของการรู้จักตนเองว่า

๑) ควรพิจารณาเนืองๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา... ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา... ความตายเป็นธรรมดา... มีความพลัดพรากจากของที่รักของชอบใจทั้งสิ้น... เราจักมีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ตีก็ตาม ชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลกรรมนั้น^{๗๐} การรู้จักตนเองตามแนวแห่งพระสูตรระดับสูงก็เพื่อให้พระสาวกพิจารณารู้แจ้งในความยึดมั่นถือมั่นมีการตรวจสอบตนเองให้รู้เกี่ยวกับสิ่งที่มากระทบอารมณ์ด้วยปัญญาในความรู้แจ้งแห่งสภาวะธรรม ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุ... แสงสว่างเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า นี่คือการปฏิบัติประกอบด้วยสมาธิอันยิ่งด้วยฉันทะและปธานสังขาร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุ... แสงสว่างเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า ก็คือการปฏิบัติประกอบด้วยสมาธิอันยิ่งด้วยฉันทะและปธานสังขารนี้นั้นแล ควรเจริญ... เราเจริญแล้ว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุ... แสงสว่าง เกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายด้วยจิตและ ปธานสังขาร ฯลฯ นี่คือการปฏิบัติประกอบด้วยสมาธิอันยิ่งด้วยวิริยะ และปธานสังขาร ฯลฯ นี่คือการปฏิบัติประกอบด้วยสมาธิอันยิ่งด้วยจิตและปธานสังขาร... นี่คือการปฏิบัติประกอบด้วยสมาธิอันยิ่งด้วยวิมังสาและปธานสังขาร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุ... แสงสว่างเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า ก็คือการปฏิบัติประกอบด้วยสมาธิอันยิ่งด้วยวิมังสาและปธานสังขารนี้นั้นแล ควรเจริญ ... เราเจริญแล้ว^{๗๑}

ปัญญากับการรู้จักตนเองในพระอภิธรรมพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระสาวกให้รู้จักการพิจารณาตนเอง ด้วยอุบายอันแยบคายใช้ปัญญา โดยมุ่งเน้นศึกษาสิ่งที่เป็นปรมาตถธรรมเพื่อให้รู้จักองค์ประกอบที่ทำให้เกิด “ตัวเอง” และความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ดังพุทธพจน์ที่ว่า

อาร์มมณปัจจัย คือ รูปายตนะ เป็นปัจจัยแก่จักขุวิญญาณธาตุ และธรรมอันสัมปยุตด้วยจักขุวิญญาณธาตุนั้น โดยอาร์มมณปัจจัย สัททายตนะ...โดยอาร์มมณปัจจัย คันธายตนะ... โดยอาร์มมณปัจจัย รสายตนะ... โดยอาร์มมณปัจจัย โผฏฐัพพะายตนะ... โดยอาร์มมณปัจจัย รูปายตนะ... สัททายตนะ... คันธายตนะรสายตนะ... โผฏฐัพพะายตนะ... เป็นปัจจัยแก่มนธาตุ

^{๗๐}อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๘๑.

^{๗๑}ช.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑๙/๔๓๒.

และธรรมอันสัมปยุตด้วยมโนธาตุนั้นโดยอาร์มณปัจจัย ธรรมทั้งปวง เป็นปัจจัยแก่มนวิญญานธาตุ และธรรมอันสัมปยุตด้วยมโนวิญญานธาตุนั้น โดยอาร์มณปัจจัยธรรม คือ จิตและเจตสิกใดๆ ปราภวรธรรมใดๆ เกิดขึ้นธรรมนั้นๆ เป็นปัจจัยแก่ธรรม (คือ จิต และเจตสิก) นั้นๆ โดยอาร์มณปัจจัย^{๗๒}

เพื่อให้ผู้ศึกษาเรียนรู้จักตนเองจากสิ่งที่เป็นนามธรรมเมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว ลักษณะปัญญากับรู้จักตนเองก็คือการรู้จักสภาวธรรมที่แท้จริง ๔ ประการ ได้แก่

๑) จิต หมายถึง จิตหรือสภาพนึกคิดเป็นอารมณ์ เป็นอย่างไร เพื่อดูอาการและลักษณะของจิตมีกิเลส และไม่มีกิเลส

๒) เจตสิก หมายถึง สภาวธรรมที่เกิดดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์อาศัยอันเดียวกันกับจิต

๓) รูป หมายถึง ร่างกายตนเอง มองเห็นถึงสภาวะความแปรปรวน แตกสลายเพราะปัจจัยต่างๆ อันขัดแย้งกัน อันเป็นส่วนประกอบฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งพฤติกรรมและคุณสมบัติของมัน

๔) นิพพาน หมายถึง สภาวะจิตที่ปราศจากกิเลสทั้งปวง จนเกิดความหลุดพ้น มีจิตเป็นอิสระ^{๗๓}

ดังนั้น ปัญญากับรู้จักตนเองเป็นการสอนให้พิจารณาร่างกายภายนอกและร่างกายภายใน โดยอุบายแยกกายเพื่อบรรเทาความสงสัยและความกำหนดว่า “ภิกษุ นั้น ย่อมเสพ เจริญทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้น ภิกษุ นั้น ครั้นเสพ เจริญทำให้มากกำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้นแล้ว ย่อมโน้มจิตเข้าไปในกายทั้งภายในและภายนอก”^{๗๔}

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา สอนให้คนเรียนรู้ด้วยตนเองก่อน เมื่อคนมีความรู้ที่ถูกต้องแล้ว จึงค่อยสั่งสอนคนอื่นให้รู้ตาม และหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการที่ทำให้รู้จักตนเองมี ๒ ประการ ได้แก่

๑) สติ คือ ความระลึกได้ ประกอบด้วย การระลึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว สิ่งที่กำลังทำ กำลังคิด และกำลังพูด ที่เป็นส่วนตนเองทำ และสิ่งที่ทำเกี่ยวกับผู้อื่น ถ้าบุคคลมีสติพิจารณาอยู่ จะช่วยควบคุมตนเองไม่ให้เผลอ หลงลืม พลั้งพลาดได้ สติจะช่วยรักษาใจ ควบคุมใจ ให้อยู่ในความปกติ โดยสติจะเป็นตัวตรวจสอบลักษณะของจิตว่า จิตมีความคิดถูกหรือผิด นี่เป็นการใช้สติตรวจสอบตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนให้เรียบร้อย

๒) สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้นๆ โดยลักษณะพื้นฐานของสัมปชัญญะมี ๔ ประการ ได้แก่

(๑) สาทถกสัมปชัญญะ เป็นการรับรู้ว่าจะอะไรเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ สามารถจัดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

^{๗๒}อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๓/๗.

^{๗๓}อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๑/๑๐.

^{๗๔}อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๓/๓.

(๒) โจรสัมปชัญญะ รู้จักทางที่ควรไป และไม่ควรไปตลอดทั้งกระแสแห่งความคิดนั้น

(๓) สัปายสัมปชัญญะ รู้จักพิจารณาว่าสถานที่อาศัยเป็นอย่างไร อาหารมีความเหมาะสมแก่ตนหรือไม่ อากาศดีหรือไม่ ตลอดทั้งบุคคลเป็นอย่างไร เป็นต้น

(๔) อสัมปโมหสัมปชัญญะ รู้จักหลักวิธีการจัดความโลภในตนเองให้เบาบาง^{๗๕}

ปัญญากับรู้จักตนเอง คือ ความสามารถในการรู้จัก ตระหนักรู้ในตนเอง สามารถรู้เท่าทันตนเอง ควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้ถึงจุดอ่อน รู้ว่าตนมีจุดแข็ง หรือความสามารถในเรื่องใดมีความรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง เป็นปัญญาที่จำเป็นต้องมีอยู่ในทุกคนเช่นกัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุข สำหรับผู้ที่มีปัญญาด้านนี้โดดเด่น การที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ในแต่ละระดับจนถึงขั้นสูงสุดนั้นจะต้องฝึกฝนส่งเสริม และพัฒนาขึ้นไปตามลำดับและต้องรู้จักหลักการปฏิบัติเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

(๒) ปัญญากับคุณค่าของตนเอง

ความเชื่อว่า ตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมผู้อื่น มีสิทธิ มีโอกาสที่จะสำเร็จ ในสิ่งที่มุ่งหวัง มีสุขได้ เช่นเดียวกับผู้อื่น ชีวิตมีค่าสมควรได้รับการดูแลปกป้อง และการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ความเชื่อว่าตนเองสามารถคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจ ในการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ไว้วางใจตนเองว่ามีความสามารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้ ลักษณะของปัญญากับคุณค่าของตนเอง คือ การรู้จักตนเองก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่อตนเองอย่างแท้จริง ดังปรากฏอยู่ในพระพุทพจน์ตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงมีตนเป็นที่พึ่งเถิด อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย จงมีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย...”^{๗๖} นี่เป็นหลักคำสอนที่ยืนยันได้ว่า การสร้างคุณธรรมต่อตนเอง ย่อมพบคุณค่าอันยิ่งใหญ่ได้เกิดปัญญา ถือเป็นการสร้างเสริมความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นพื้นฐานของชีวิต มี ๗ ประการ ได้แก่

๑) การรู้จักตนเองช่วยทำให้มีอายุยืน ได้แก่ เกิดพัฒนาสุขภาพอนามัยทำให้เรามีอายุยืน มีการตรวจสอบสุขภาพร่างกายตนเอง ถ้าพบสิ่งทำลายบั่นถอนชีวิตให้เล็กลง หรือปรับปรุงเสียใหม่ ด้วยการงดเว้นจากอบายมุข ถือเป็นการพัฒนาอายุวัฒนะ

๒) การรู้จักตนเองทำให้เกิดทรัพย์ ได้แก่การทำตนให้มั่นคง มีทรัพย์สมบัติเป็นของตนเองสำรวจตรวจสอบดูอาชีพการงาน มีรายได้รายจ่ายเพียงพอหรือไม่ เมื่อเห็นรายจ่ายมากกว่าหาทางแก้ไขมีอาชีพเป็นหลักแหล่ง รู้จักเก็บสะสม ด้วยความขยันหมั่นเพียรถือเป็นการพัฒนารัตนวัฒนะ

^{๗๕}พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), นิเทศธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อิทธิพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๕๒-๒๕๓.

^{๗๖}ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๗/๕๓.

๓) การรู้จักตนเองทำให้มีขวัญกำลังใจ ได้แก่ การพัฒนาทางด้านจิตใจตามหลักศาสนา หาความเจริญให้จิตใจ สำนวญพฤติกรรมตน ถ้าสำนวนเห็นตนเองลุ่มหลงไปในทางที่ไม่ดีเรื่องไร้สาระ ก็เลิกเสีย จะได้ไม่เสียเวลากับสิ่งไร้สาระนั้น หันมาถือนั่นทำความดี จะช่วยให้มีกำลังใจดี มั่นคงกล้าหาญยิ่งขึ้น ถือเป็นการพัฒนาสิริวัฒนา

๔) การรู้จักตนเองทำให้เกิดศรัทธาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่การงาน จะต้องพัฒนายศ ทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่

(๑) เกียรติยศ หมายถึง ชื่อเสียงในทางดีเด่นมีผู้นิยมชมชอบและนับถือ

(๒) บริวารยศ หมายถึง มีเพื่อนฝูงพร้อมหน้า

(๓) อสิริยศ หมายถึง ความมีอิสรภาพในชีวิตของตน

การพัฒนายศบรรดาศักดิ์ต้องสำนวนจตุคัยภาพของตนเองมีความเหมาะสมกับตำแหน่ง หรือสถานที่หรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมต้องเร่งรีบพัฒนาตน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เป็นที่ยอมรับของชุมชน ถือเป็นการพัฒนายศวัฒนา

๕) การรู้จักตนเองช่วยทำให้เกิดกำลังใจ จะต้องมีความตั้งใจในตนเอง ทำให้งานสำเร็จ พลังสำคัญคือพลังแห่งความรู้ความสามารถเพียงพอต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ถ้าความรู้ ความสามารถมีน้อยจะต้องหมั่นฝึกฝนพัฒนาตน เพื่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้ปัญหาอุปสรรคได้ ถือเป็นการ พัฒนาพลวัฒนา

๖) การรู้จักตนเองทำให้เกิดผิวพรรณผ่องใส และความสะอาดโดยตรง เพื่อปรับปรุงสิ่งที่ มองเห็นด้วยตา (รูปธรรม) เริ่มตั้งแต่การชำระร่างกาย ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวด แต่งตัว ตลอดทั้งการ พัฒนากิริยามารยาทด้วยการพูดจา การแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่สังคม ถือเป็นการพัฒนาวิณวัฒนา

๗) การรู้จักตนเองทำให้เกิดความสุข เริ่มที่การพัฒนาความสะอาดกายสบายให้แก่ตนเอง ในการอยู่อาศัยในชุมชน จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกตามฐานะทางสังคม จัดที่อยู่อาศัยให้เรียบร้อย วางสิ่งของเครื่องใช้ให้เรียบร้อย ถ้าสิ่งใดไม่เรียบร้อยก็หมั่นเก็บเสียให้เป็นสิ่งที่น่าอยู่จึงได้ชื่อว่า สุขวัฒนา^{๗๗}

ดังนั้นความเป็นารุจักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการ ประเมินตนเองทางบวกการประเมินความสามารถ ความสำเร็จ คุณค่าโดยแสดงออกในรูปของทัศนคติ ที่มีต่อตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและพอใจในตนเอง นับถือและยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม หมายความว่าความรุจักฐานะภาวะที่ตนมีอยู่เป็นอยู่ และประพฤติให้เหมาะสม เช่น เกิดมาในชาติตระกูลใด มียศศักดิ์อย่างไร มีสมบัติอย่างไร มีบริวาร

^{๗๗}พิสิฐ เจริญสุข, คู่มือปฏิบัติงานของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒-๔๕.

อย่างไร มีความรู้ทางโลกเท่าไร ความรู้ทางธรรมเท่าไร และมีคุณธรรม คือ สัทธา สีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณเท่าไร เมื่อรู้จักแล้วต้องวางตนให้เหมาะสม คือ เจียมเนื้อเจียมตัว ตั้งอยู่ในสุจริต ประพฤติดีด้วย ไม่เย่อหยิ่งอวดดี อวดมั่งอวดมีอวดรู้ ก็มุ่งให้รู้จักระวางตนประพฤติดตนให้เหมาะสมตามฐานะดังกล่าว

ส่วนความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง ตามความคิด ความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางปัญญาที่สามารถปรับเปลี่ยนและแก้ไขได้ การบำบัดทางปัญญา (Cognitive therapy) เป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตใจให้สูงขึ้น ซึ่งการบำบัดทางปัญญาเป็นการมุ่งเน้นที่จะเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิดของบุคคล โดยมีความเชื่อว่าอารมณ์ ความรู้สึกที่ผิดปกติ เช่น ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตัวเองเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม จึงควรแก้ไขด้วยการทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสม โดยเริ่มจากการค้นหาความคิดทางลบของตนเองพิจารณาความคิดที่บิดเบือนในทางลบ และแทนที่ความคิดทางลบนั้นด้วยความคิดทางด้านบวกที่เหมาะสมหลังจากนั้นก็ถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของการพูดกับตัวเองทางบวกซึ่งการพูดกับตัวเองจัดเป็นวิธีการหนึ่งของการบำบัดทางปัญญาที่ใช้ในการปรับโครงสร้างทางความคิด เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับปรับแต่งความคิด และพฤติกรรมของบุคคลรวมทั้งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสื่อสารภายในตัวเองของบุคคล การพูดกับตัวเองทางบวกเป็นคำพูดที่บุคคลใช้พูดกับตัวเอง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ ความรู้สึกและประสบการณ์ของบุคคล โดยบุคคลอาจพูดในใจกับตัวเองอย่างเงียบๆ หรืออาจพูดโดยเปล่งเสียงออกมา โดยคำพูดนั้นมีลักษณะเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ มีเหตุผลและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง สามารถช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

สรุปว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้คนเรามีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี มีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก ไม่โยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น ไม่หาความผิดพลาดของผู้อื่น เอาใจใส่ดูแลผู้อื่นอย่างจริงใจ

(๓) ปัญญา กับ วัตรปฏิบัติที่แท้จริงของตน

การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน และการตัดสินใจในการแก้ไขปัญห การเผชิญหน้ากับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ การมีความสามารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้ เป็นศักยภาพที่แท้จริงของตนด้านความคิดหรือปัญญาของมนุษย์ นับเป็นศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ มนุษย์สามารถมีอำนาจเหนือสิ่งอื่นใดในโลก และขณะเดียวกันถ้าศักยภาพด้านความคิดและสติปัญญาของมนุษย์ต่ำ ก็ย่อมส่งผลต่อความตกต่ำของชีวิตด้วยเช่นเดียวกัน ดังที่นโปเลียน ฮิลล์ ได้แสดง

ความเห็นไว้ว่า ความไม่แน่ใจเป็นศัตรูที่สำคัญของความก้าวหน้า การสร้างตนเองผ่านการทดสอบมาแล้วภายในสามทศวรรษ เช่น มนุษย์ได้พิชิตท้องฟ้าหาสมุทรเอาชนะระยะทางที่ยาวไกลสุดขอบฟ้า แต่ถึงกระนั้นความรู้เหล่านี้ก็เป็นเพียงเรื่องผิวเผินเท่านั้น เพราะแท้จริงแล้ว ความคิดคือพลังงานสูงส่งที่สุดที่มนุษย์รู้จัก ด้วยพลังความคิดทำให้มนุษย์สามารถสกัดผลของความกลัวที่ตกทอดกันมาเป็นระยะชั่วอายุคนโดยอาศัย “ความเห็นชอบด้วยตนเอง”

ปัญญาที่รับรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน ซึ่งทำให้ค้นพบว่า “ความกลัว” คือสาเหตุสำคัญที่สุดของความยากจน ความล้มเหลว และเคราะห์กรรม คนที่สามารถเอาชนะความกลัวได้จึงสามารถบรรลุความสำเร็จในอาชีพทั้งปวง แม้จะมีปัญหาอุปสรรคทั้งโลก ขวางกั้นอยู่ก็ตาม^{๗๘} ในสมัยพุทธกาล สังคมอินเดียได้วิวัฒนาการมาจนถึงขั้นที่มีการแบ่งวรรณะดังที่ทราบกันดีว่า มี ๔ วรรณะคือ พราหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ ศูทร นอกจากนี้ ยังมีอีควรรณะหนึ่งที่เกิดมาจากการสมสู่ระหว่างคนต่างวรรณะ เรียกว่าจัณฑาล ซึ่งเป็นคนไม่พึงประสงค์หรือคนชวญ แม้กระทั่งเงาก็เป็นที่รังเกียจ จัณฑาลยังถือว่าเป็นพวกที่ต่ำต้อยที่สุด พระพุทธเจ้าทรงพยายามที่จะให้เลิกถือวรรณะ โดยทรงสอนว่ากำเนิดของคนนั้นสำคัญไฉน การกระทำดี กระทำชั่ว สำคัญกว่า ไม่ว่าผู้ใดจะอยู่ในวรรณะไหน เมื่อเข้ามาบวชแล้ว ก็เป็นพุทธบุตรมีฐานะเหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาไม่ใช่ด้วยอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความเกลียด^{๗๙} และได้พยายามปรับเปลี่ยนแนวคิดที่เข้าข่ายดูถูกศักยภาพความเป็นมนุษย์และย่ำยีคุณค่าความเป็นมนุษย์ให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม และจุดที่เน้นมากก็คือ เชื้อมันในการพัฒนาตามศักยภาพของความเป็นมนุษย์

คำว่า ศักยภาพ ดังกล่าว สื่อถึงสมรรถนะของมนุษย์ว่าทำอะไรเป็นหรือทำอะไรได้ การลงมือทำจึงเป็นสิ่งที่สื่อถึงศักยภาพของมนุษย์และแน่นอนว่า สิ่งที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดความมีศักดิ์ศรีของมนุษย์ได้ดีที่สุด ก็คือการกระทำหรือกรรมดีหรือชั่วนั่นเอง^{๘๐} ตามหลักการดังกล่าว มนุษย์ทุกคนมีความเท่าเทียมกันโดยมนุษย์ภาวะ (Human Being) ไม่มีใครยิ่งใหญ่กว่าใครมาตั้งแต่เกิดเพียงแต่มนุษย์เป็นผู้แบ่งแยกหน้าที่แต่ละบุคคล จนทำให้เกิดความยึดถือตามฐานะและเกียรติยศหรือแบ่งแยกศักดิ์ศรีกันตามสถานะทางแรงงาน (Division of Labor) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในถิ่นมาตุภูมิของพระพุทธศาสนา ซึ่งแบ่งศักดิ์ศรีมนุษย์ตามระบบวรรณะกันอย่างชัดเจน ตามวิถีของศาสนาพราหมณ์ตั้งแต่ก่อนพระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้นมาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ประกาศหลักการใหม่ เพื่อล้มล้างแนวคิดเดิมๆ ที่ดูถูกศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

^{๗๘} โปเลียน ฮิลล์, **ปรัชญาชีวิต: ศาสตร์แห่งความสำเร็จ เล่ม ๑**, ปราชญ์อาสา แบล, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สายส่งศึกคิด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒๘.

^{๗๙} รัตน์ ปัญญาภา, “ศักยภาพทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา: แนวคิดหลักสำหรับการบริหารการศึกษา”, **วารสารเศรษฐศาสตร์ปริทรรศน์**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (พฤษภาคม-สิงหาคม, ๒๕๕๗): ๒๘.

^{๘๐} อ่างแล้ว, หน้า ๒๘.

ด้วยการบีบไม่ให้เห็นศักยภาพทั้งที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ ดังจะเห็นได้จากครั้งหนึ่ง สองมาณพวาเสฏฐะ และภารทวาชะทูลถามพระพุทธเจ้าว่าจริงหรือที่คนวรรณะพราหมณ์กล่าวว่า วรรณะตนประเสริฐสุด วรรณะอื่นเป็นวรรณะต่ำ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า ผู้ที่เป็นภิกษุอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วปลงภาระได้แล้วบรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับ สิ้นภวสังโยชน์แล้วหลุดพ้น เพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นเรียกได้ว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายในวรรณะ ๔ เหล่านั้น โดยธรรมเท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่ชนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า^{๘๑}

หลักการข้างต้นเป็นการประกาศศักยภาพความเป็นมนุษย์ ประกาศอิสรภาพทางจิตวิญญาณให้ชาวชมพูทวีปหวนพิจารณาตนเองให้หันกลับมาองศักยภาพของตนเอง หรือการกระทำของตนเองอันเป็นตัวบ่งชี้เป้าหมาย หรือสถานะที่แท้จริงของตนเอง บุคคลที่ประกาศอิสรภาพจากระบบวรรณะของอินเดียประกาศให้ชาวโลกรู้ว่า มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน ซึ่งสรุปลงใน ๓ คำ คือ “เสรีภาพ” “สมภาพ” และ “ภราดรภาพ”^{๘๒} สมภาพหรือความเสมอภาคที่ว่านี้ คือความเสมอภาคในการพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นได้เช่นเดียวกับมนุษย์คนอื่นๆ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้

ต่อมาได้ปรากฏและถูกกล่าวถึงแม้แต่ในปัญญาสาภว่าด้วยสิทธิมนุษยชน ข้อแรกระบุถึงสถานะของมนุษย์ว่า “เท่าเทียมกันทั้งศักดิ์ศรีและสิทธิ มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะสูงขาวดำเตี้ย ย่อมมีศักดิ์ศรีโดยกำเนิด”^{๘๓} กล่าวคือไม่ดูแคลนสติปัญญาของตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพทางปัญญา และพัฒนาตนเองของผู้อื่น

มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาหรือฝึกตน จากปรากฏการณ์ที่สะท้อนความไม่เสมอภาคในยุคพุทธกาลนั่นเอง ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเห็นความไม่เท่าเทียมกันในสังคมอินเดียที่มีการแบ่งชั้นวรรณะ และผู้ที่ต่ำสุดอย่างพวกจัณฑาลที่เกิดจากบิดาเป็นศูทรและมารดาเป็นพราหมณ์เกิดมาในสังคมอินเดียถือว่าหาศักดิ์ศรีไม่ได้เลย เรื่องนี้พระผู้มีพระภาคทรงแก้ต่างให้สังคมอินเดียซึ่งปรากฏอยู่ในอัครคัมภีร์โดยย่อว่า

“วาเสฏฐะและภารทวาชะพวกราหมณ์ระลึกถึงเรื่องเก่าของตนจึงกล่าวอย่างนี้ว่าวรรณะที่ประเสริฐที่สุด คือพราหมณ์เท่านั้น วรรณะอื่นแล้ว วรรณะที่ขาวคือพราหมณ์เท่านั้น วรรณะอื่นดำพราหมณ์เท่านั้นบริสุทธิ์ ผู้ที่ไม่ใช่พราหมณ์ไม่บริสุทธิ์ พราหมณ์เท่านั้นเป็นบุตรเป็นโอรส เกิดจากโอษฐ์ของพระพรหม เป็นผู้ที่พระพรหมสร้างขึ้นเป็นทายาทของพระพรหม”

^{๘๑}ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๙/๑๐๒.

^{๘๒}ปี อาร์อัมเบตการ์, พระพุทธศาสนา : แนวคิดเพื่อพัฒนาสังคมและการเมือง, พระราชปัญญาเมธีผู้แปล, (กรุงเทพมหานคร: นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๖.

^{๘๓}ชัชวาลย์ ภาติณรุ, สิทธิมนุษยชนกับหลักการพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖-๗๗.

วาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็ปรากฏชัดอยู่ว่า นางพราหมณ์ของพราหมณ์ทั้งหลาย มีระดูบ้าง มีครรภ์บ้าง คลอดอยู่บ้าง ให้ลูกตึมนมบ้าง ก็พราหมณ์เหล่านั้นเป็นผู้เกิดทางช่องคลอด ของนางพราหมณ์ทั้งนั้น ยังกล่าวอย่างนี้ว่า “วรรณะที่ประเสริฐที่สุด คือพราหมณ์เท่านั้น ฯลฯ เป็นทายาทของพระพรหม” ก็พราหมณ์เหล่านั้นกล่าวตู่พรหมและพูดเท็จ พวกเขาจะต้องประสบสิ่งที่ไม่ใช่บุญเป็นอันมาก^{๘๔}

พระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะตรัสสิ่งใด ทรงใช้ของจริงหรือประสบการณ์ตรงเป็นเครื่องนำทาง ความเข้าใจเสมอ คำสอนลักษณะนี้ถือว่าหักล้างหรือปฏิวัติการสอนทั้งปวงในอดีต ใครก็ตาม ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาย่อมไม่มีชั้นวรรณะทุกคนมีสิทธิและศักดิ์เท่าเทียมกัน ดังนั้น ในเรื่องชนชั้นจึงไม่มีในกลุ่มนักบวชในพระพุทธศาสนาด้วยหลักการดังกล่าวข้างต้น ทำให้พระพุทธศาสนา มีเอกลักษณ์หรือจุดเด่นที่เหนือกว่าศาสนาอื่นๆ ประการหนึ่ง คือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐได้ด้วยการฝึกฝนตนเอง ดังที่พระธรรมปิฎกได้แสดงพรรณนาไว้ว่า^{๘๕}

พระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งคือ ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ศักยภาพของมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ “ทมม” แปลว่า ผู้ที่จะพึงฝึก คือ ฝึกได้หรือต้องฝึก พระพุทธศาสนายอมรับความสำคัญของมนุษย์ว่า มีภาวะเป็นสัตว์ที่ฝึกได้และฝึกได้จนถึงขั้น เป็นสัตว์ประเสริฐ มองอีกนัยหนึ่งก็ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐสุดได้ด้วยการฝึก มนุษย์จึงมีศักยภาพ สูงสุดในการฝึก ซึ่งหมายถึงการพัฒนาตน เพราะมนุษย์นั้นฝึกตนเองได้ และฝึกแล้วประเสริฐสุด ดังพุทธพจน์ว่าในหมู่มนุษย์... ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด^{๘๖} ส่วนท่านผู้เพียบพร้อมด้วยวิชา และจรรยาจัดว่า เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่เทพและมนุษย์^{๘๗} แม้เทวดาทั้งหลายย่อมมอบน้อม พระสัมพุทธเจ้าผู้เป็นมนุษย์ ผู้ฝึกพระองค์แล้วมีพระทัยตั้งมั่นแล้วผู้ทรงดำเนินไปในทางประเสริฐ^{๘๘}

มีคาถาพุทธภาษิตมากมายที่บอกย้ำว่า บุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว พัฒนาศักยภาพดีแล้ว แม้แต่เทวดาและพรหมก็เคารพบูชา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นแบบอย่างอันยิ่งยวดและพระองค์ ได้ทรงปฏิบัติภารกิจที่สำคัญอย่างยิ่งยวดประการหนึ่งคือการประกาศอิสรภาพให้แก่มนุษย์ ในสมัยพุทธกาลนั้น มนุษย์พากันฝากชีวิตจิตใจมอบชะตากรรมของตนให้แก่เทพทั้งหลายถือว่า เทพเจ้าทั้งหลายเป็นผู้บันดาลชะตากรรมของมนุษย์ มนุษย์มีหน้าที่บวงสรวงอ้อนวอน ทำการสังเวย

^{๘๔}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๔/๘๔.

^{๘๕}พระธรรมปิฎก , **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘-๔๙.

^{๘๖}อุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^{๘๗}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๐๒.

^{๘๘}อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๔๙๙.

ต่างๆ ขอร้องเทพเจ้าให้ยกเว้นปลดปล่อยให้พ้นจากโทษเคราะห์กรรมต่างๆ และขอให้อำนาจลภผล
ประทานรางวัลสิ่งที่ต้องการจนถึงกับมีการบูชาัญญ เอามนุษย์มานำเอาสัตว์มาบูชาเทวดาก็มี
พอเจ้าชายสิทธัตถะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงประกาศอิสรภาพให้แก่มนุษย์ทันที

ดังจะเห็นได้จากอภิวาจาที่ว่า “เราคือผู้เลิศของโลก เราคือผู้เจริญที่สุดของโลก
เราคือผู้ประเสริฐที่สุดของโลก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก”^{๘๙} นี่คือการ
ของพระพุทธเจ้าที่ประกาศอิสรภาพแทนมนุษย์ทั้งหลาย บอกให้รู้ว่าต่อไปมีมนุษย์มีอิสรภาพแล้ว
เราไม่ต้องฝากชะตากรรมไว้กับเทพเจ้า ไม่ต้องบวงสรวงอ่อนน้อม รอให้เทวดามาโปรดปราน
มนุษย์ก็สามารถฝึกตนเองให้มีฤทธิ์ได้ มนุษย์ที่ฝึกแล้วเป็นมนุษย์ฤทธิ์ที่ประเสริฐเหนือกว่าเทวฤทธิ์

ด้วยเหตุผลดังกล่าว มนุษย์จึงไม่ควรประมาทต่อศักยภาพของตนเองด้วยการมัวแต่จะไป
หวังพึ่งปัจจัยภายนอก มนุษย์ควรนับถือตนเอง แต่อย่าหยิ่งลำพอง นึกว่าตนเป็นมนุษย์ประเสริฐ
เรามีศักยภาพที่พัฒนาได้ ต้องพัฒนาตนเองหลักของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ได้ประทานไว้แล้ว
อันเป็นไปตามสังฆธรรมเพราะฉะนั้น เราจะต้องยึดหลักการนี้ไว้เป็นสำคัญ^{๙๐}

การที่จะเกิดความเชื่อมั่นที่ว่าตนสามารถพัฒนาศักยภาพได้นั้น พระพุทธศาสนาสอนว่า
ในเบื้องต้นนั้น มนุษย์จะต้องมีโพธิสัตถา (เรียกเต็มว่า ตถาคตโพธิสัตถา) หรือเชื่อในปัญญาตรัสรู้
ของพระพุทธเจ้า คือเชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพระพุทธเจ้าได้ กล่าวคือเชื่อในแบบอย่าง
ที่พระพุทธเจ้าได้ใช้ความเพียรและตรัสรู้จนตรัสสัมโพธิญาณได้ มนุษย์จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเชื่อ
ในศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาตนเองได้ สารสำคัญของศักยภาพก็คือปัญญาซึ่งสามารถ
พัฒนาจนกระทั่งตรัสรู้เป็นพุทธะได้ ที่แม้แต่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลายต้องบูชา เป็นศาสดาแห่ง
เทวดาและมนุษย์ทั้งปวง เพราะพระพุทธเจ้านั้น ทั้งที่เป็นมนุษย์ แต่ทรงเป็นศาสดาทั้งของหมู่มนุษย์
และของเหล่าเทวดา เพราะฉะนั้น มนุษย์จึงไม่ควรดูถูกตนเอง ต้องมั่นใจในตนเอง ต้องนับถือตนเอง
อันนี้คือลักษณะของพระพุทธศาสนาที่ว่า เชื่อในศักยภาพสูงสุด ของมนุษย์ที่เป็นผู้ฝึกตนเองได้^{๙๑}

นอกจากนี้ ยังมีคำที่บ่งชี้ถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพการฝึกตนของมนุษย์อีกคำหนึ่งคือ
คำว่า “การศึกษา” และพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาที่นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็น
สาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต ซึ่งคำว่า ศึกษา นี้หมายถึง การฝึกฝนอบรม พัฒนาตนเอง
เพราะคำว่า ศึกษา ตรงกับคำว่า ลิกขา แปลว่าศึกษา ลิกขา เป็นบาลี สันสกฤตเป็นศึกษา ถ้าเป็น
ภาษาไทยก็เขียนว่าศึกษา ลิกขา หรือ ศึกษา เป็นคำๆ เดียวกัน

^{๘๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒/๑๔.

^{๙๐}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) , ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร:
เคล็ดไทย, ๒๕๓๙), หน้า ๕๒-๕๓.

^{๙๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

ฉะนั้น หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จึงเรียกชื่ออย่างหนึ่งว่าการศึกษาการศึกษานี้ มีองค์ประกอบ ๓ ส่วน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตหรือ หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ก็เป็นอันเดียวกับการศึกษา^{๙๒}

(๔) ปัญญากับปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ

ปัญญากับปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพกล่าวคือหลักการตรวจสอบตนเอง เพื่อคุณลักษณะอาการจากอายตนะสัมผัสทั้งภายนอกและภายใน ทำให้บุคคลเรียนรู้จักสิ่งที่มากระทบกับตนเองโดยสิ่งที่กระทบภายนอกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยการติดตามดู ลักษณะความรู้สึกนึกคิดว่าสิ่งใดทำให้เกิดอารมณ์ได้อย่างไร ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) ได้ให้ความหมายไว้ในพุทธปรัชญาเถรวาท ก็คือการพิจารณาชั้น ๕ ด้วยการใช้อันตรายอภัยกาย ดังนั้นความหมายการรู้จักตนเองที่มีความเหมือนกัน ถือว่าเป็นเชิงอภิปราย คือรู้ที่จิตในพุทธปรัชญาเถรวาทกล่าวถึงการรู้จักตนเองก็เพื่่มุ่งหวังฝึกฝนปฏิบัติตนเพื่อบรรลุนิพพานดังปรากฏเนื้อความอยู่ตอนหนึ่งในอรรถกถาว่า “เอส มคโค วิสุทธียา” แปลว่า “นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์”^{๙๓} ก็คือการที่บุคคลรู้จักพิจารณาติดตามจิตใจตนเองได้ ละชั่ว ทำดี รู้จักละ รู้จักพอ มีสติสัมปชัญญะคุ้มครองตนเอง ผู้นั้นจะต้องรู้แจ้งแทงตลอดในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค การรู้จักตนเองว่า เป็นวิถีทางการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการรู้จักตนเองก็คือ “การพิจารณาจิตใจของตนเอง” ย่อมบรรลุนิพพานได้ไม่ช้า^{๙๔}

เป็นการพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้องในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของตน ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่ปริยัติ ๔ ก็เป็นปริยัติมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เรามีชีวิตที่พึ่งพาวิชา ตัณหา อุปาทานน้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำของมัน พร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมดทุกข์ก็หมดกิเลสบรรลุเป้าหมายเป็น นิโรธ โดยสมบูรณ์

^{๙๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เกล็ดไทย, ๒๕๓๙), หน้า ๔๔-๔๕.

^{๙๓}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๒.

^{๙๔}พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท (แก้วบุตรดี), “การศึกษาเปรียบเทียบจริยศาสตร์ในการรู้จักตนเองในพุทธปรัชญาเถรวาทกับปรัชญาเล่าจื๊อ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗-๘๘.

ปัญญาเป็นการฝึกพัฒนาด้านความรู้ความเข้าใจ พัฒนาศักยภาพภายในของตนเอง อย่างสม่ำเสมอ ความรู้ที่มีเหตุผล รู้จักการคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ ตลอดจนรู้เท่าทัน การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก เป็นต้น แนวทางคือการใช้ “ปัญญา” เป็นแนวทางจุดเน้น ในการพัฒนา แนวทางทั้งสามจะต้องสอดคล้องกับเป้าหมาย ลักษณะและความพร้อม ของกลุ่มเป้าหมาย ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่ต้องการศึกษาปฏิบัติพัฒนาตนเองในแนวทางพุทธเป็นผู้มี เป้าหมายในการพัฒนาเพื่อที่หลุดพ้นจากห้วงแห่งความทุกข์ มีภูมิธรรมสูง ย่อมจะต้องใช้ “ปัญญา” เป็นแนวทางในการพัฒนา เนื่องจากสอดคล้องทั้งเป้าหมายและความพร้อมของผู้ที่ต้องการพัฒนา หากผู้ศึกษาปฏิบัติมีเป้าหมายในระดับโลกียธรรม ยังพอใจและมีความสุขกับการเวียนว่ายตายเกิด ต้องการความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีคุณธรรมศีลธรรม เป็นพลเมืองดี

การสร้างกุศลเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิต มนุษย์จะต้องฝึกตนให้มีศักยภาพ สามารถ อาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตในความหมายนี้เป็นการเพิ่ม คุณสมบัติภายในตน เพื่อเพิ่มคุณค่าแก่ชีวิตให้มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์ ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า มนุษย์ที่เต็มไปด้วยความเป็นมนุษย์นั้นดูไม่จำเป็นที่ใครจะต้องบำเพ็ญกุศลอุทิศให้ ในความเป็นมนุษย์ที่เต็มนั้น มีความดีความงามความถูกต้องครบถ้วนอยู่ทุกอย่าง เป็นเหตุเป็นปัจจัย อันบริบูรณ์ที่จะได้รับประโยชน์สุขอย่างแท้จริงทั้งในโลกนี้และโลกหน้า การเป็นมนุษย์สมบูรณ์ได้ จะต้องรู้จักอบรมใจของตนเองในการกระทำอันสำเร็จแล้วด้วยใจให้ได้เสียก่อน ดังพระบาลีว่า

“มโนปุพฺพงคมา ธมฺมา มโนเสฐฺฐา มโนมยา,

มนสา เจ ปญฺญะฐเณ ภาสตี วา กรโธติ วา,

ตโต น ทุกฺขมเนวติ จกํ ว วหโต ปทานติ”^{๙๕}

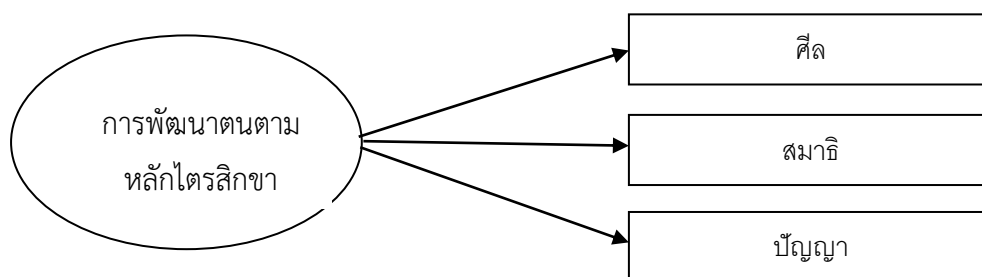
ความว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะถูกชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้นทุกข์ย่อมติดตามไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค ที่ลากเกวียนไปฉะนั้น ด้วยความหมายดังว่านี้ ธรรมทั้งหลายนั้นจึงได้ชื่อว่ามีใจเป็นหัวหน้ามีใจ เป็นนาย เมื่อใจไม่เกิดขึ้นธรรมเหล่านั้นย่อมไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ฝ่ายเจตสิกธรรมอันเป็นธรรม ที่ประกอบกับจิตบางเหล่า แม้ไม่เกิดขึ้นก็ย่อมเกิดขึ้นได้ ใจจึงได้ชื่อว่าเป็นใหญ่ของธรรมทั้งหลายนั้น ด้วยอำนาจที่เป็นใหญ่นั้นจึงชื่อว่าสำเร็จแล้วด้วยใจเพราะเสร็จมาแต่ใจ ถ้าบุคคลผู้ใดมีอกุศลจิตย่อม เกิดทุกข์ติดตามผู้นั้นเหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าของโค ที่ถูกเทียมด้วยแอก มันลากแอกนั้นไปกี่วัน ก็ตามย่อมไม่อาจทำให้ล้อหมุนกลับได้ ไม่อาจจะละจากล้อไปได้ เมื่อมันก้าวไปข้างหน้าแอกก็เบียดคอ เมื่อมันถอยหลังล้อก็จุกขุดเนื้อที่ขาถูกล้อเบียดเบียน ด้วยเหตุ ๒ ประการนี้ การหมุนตามรอยเท้า ของมันไปฉนั้นใด ทุกข์ทั้งที่เป็นไปทางกายและทั้งที่เป็นไปทางใจอันมีทุจริตเป็นมูลย่อมติดตามบุคคล ผู้มีใจร้ายแล้วทำทุจริต ๓ ประการ คือ มโนทุจริต วาจทุจริต กายทุจริต ซึ่งจักให้ผลเต็มที่ติดตามเขาไป

^{๙๕}พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑/๒๓.

แล้วในทีนั้นๆ มีนรกเป็นต้น การได้เกิดเป็นมนุษย์จึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาและฝึกฝนตนเองเพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพภายในของตนเองอย่างสม่ำเสมอสิ่งที่จำเป็นและขาดไม่ได้ในการดำเนินการเรื่องใหญ่คือ ศีล หมายถึงความเป็นระเบียบเรียบร้อย การรักษา กาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยดีงาม การจะเกิดปัญญาได้คงจะต้องมีสมาธิ ซึ่งหมายถึง ภาวะจิตมั่นคง จิตแน่วแน่ ปัญญา ซึ่งหมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้บุคคลเชื่อเรื่องใดโดยปราศจากปัญญาจนกว่าบุคคลจะประจักษ์แจ้งด้วยตนเองว่าความรู้ที่นั้นถูกต้อง จนเป็นที่พึงให้แก่ตนเองได้ ศรัทธาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นความเชื่อที่มีปัญญาควบคุม จนกลายเป็นสัมมาทิฐิ หรือปัญญาที่มีคุณภาพและเข้าแทนที่ศรัทธาทั้งหมด เปรียบเหมือนเด็กหัดขี่จักรยาน ต้องให้พ่อหรือแม่คอยประคอง แต่เมื่อขี่เองได้ชำนาญดีแล้วก็ไม่ต้องคอยประคองอีกต่อไป

จากการศึกษาเอกสาร สามารถสรุปองค์ประกอบของการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา แสดงดังภาพที่ ๒.๔



ภาพที่ ๒.๔ แสดงตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา

การรู้จักตนเอง หมายถึงการรู้จักอุปนิสัยของตน บทบาทของตน สถานะของตน ไม่เข้าข้างตนเกินไป เปิดใจกว้างเพื่อรับรู้ข้อเสนอแนะ เพื่อการพัฒนาตนเอง

การเห็นคุณค่าของตน หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถในการทำหน้าที่ในส่วนที่รับผิดชอบให้สำเร็จในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้รู้สึกที่ตนเองมีความสำคัญ

การรู้ศักยภาพของตนเอง หมายถึง การรู้ว่าศักยภาพทางร่างกาย มีร่างกายแข็งแรง ศักยภาพด้านจิตใจ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง ศักยภาพด้านความรู้ความสามารถ ศักยภาพด้านการเงิน

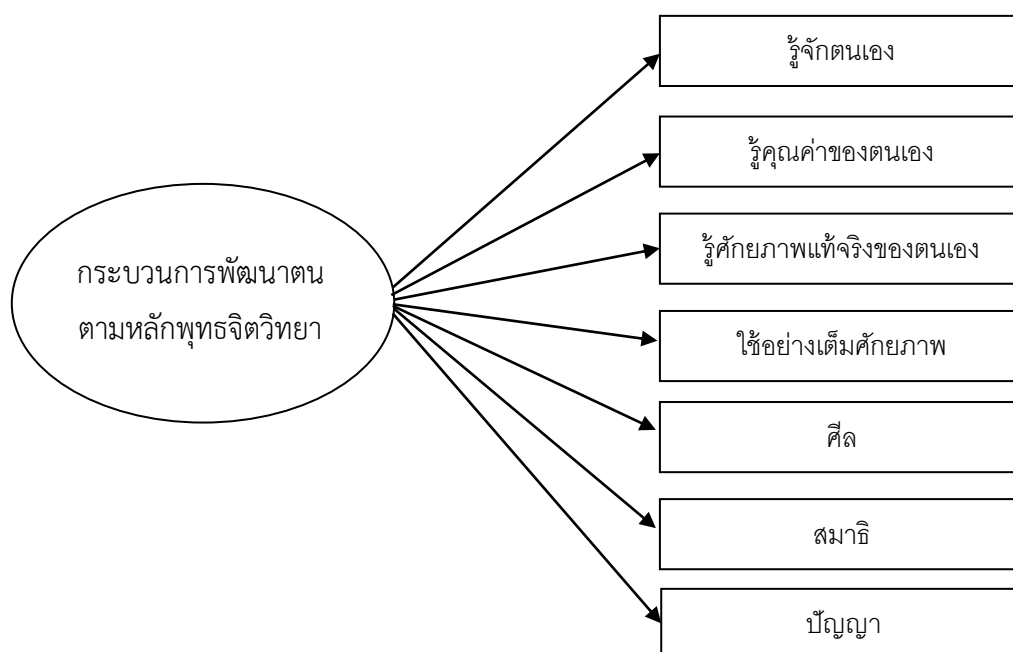
การนำศักยภาพไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ หมายถึง ลงมือปฏิบัติจริง ในวิถีชีวิตให้เต็มความสามารถให้เหมาะสมกับอุปนิสัย บทบาท หน้าที่ ร่างกาย จิตใจ

ศีล หมายถึง การพัฒนาตนด้วยการมีระเบียบปฏิบัติ รักษากาย วาจา ใจ ให้อยู่ในกฎกติกาที่สังคมกำหนด

สมาธิ หมายถึงการมีจิตแน่วแน่ มั่นคง มุ่งมั่นในการพัฒนาตน

ปัญญา หมายถึงการ มีสติปัญญา รอบคอบในงานที่ทำงานทุกอย่างในวิถีชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาเอกสาร สามารถสรุปองค์ประกอบกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา แสดงดังภาพที่ ๒.๕



ภาพที่ ๒.๕ แสดงตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒.๓ แนวคิดเพื่อการตื่นรู้

แนวคิดการตื่นรู้ ความตื่นรู้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคุณธรรมพื้นฐาน ได้แก่ การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง การเชื่อมั่นในความเพียรของตนไม่หวังลาภลอย คอยไขควาสนาหรือรวยทางลัด ซึ่งนำไปสู่การเล่นห่วย การพนัน การคอร์รัปชัน หรืออาชญากรรม ทั้งหมดนี้คือวิธีรวยทางลัดของคนจำนวนไม่น้อย คุณธรรมพื้นฐานยังหมายถึง การไม่ยึดติดกับความสุขทางวัตถุ สามารถเข้าถึงความสุขจากแหล่งอื่นที่ประเสริฐกว่า เช่นความสุขจากการทำดี ความสุขจากการให้ทาน ความสุขจากการบำเพ็ญภาวนา และความสุขจากการทำสิ่งต่างๆ ด้วยความเพียรของตัวเอง สามประการนี้เป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน ซึ่งสังคมไทยกำลังต้องการเป็นอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้าง

วัฒนธรรมแห่งความตื่นรู้ เพราะเป็นบันไดไปสู่ความลุ่มลึกทางจิตวิญญาณจนถึงขั้นปรมาตมธรรมได้ ดังนั้นสาระสำคัญของแนวคิดการตื่นรู้ ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ แนวคิดการปฏิบัติทางจิตเพื่อการตื่นรู้

การปฏิบัติทางจิต ท่านดาไลลามะ เคยกล่าวไว้ว่า ปัญหาของมนุษย์ทุกวันนี้ คือความพร่องจิตวิญญาณ และการแก้ไขปัญหามนุษยชาติคือการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ^{๙๖}

การปฏิบัติทางจิต (Spiritual Development) ถูกใช้ในภาษาอังกฤษอย่างเป็นธรรมดา แต่ในภาษาไทยเราเรียกว่าอะไร คำว่า “จิตวิญญาณ”^{๙๗} ใช้ทั่วไปในสังคมไทย หมายถึงสิ่งไหนก็ตาม ที่มีคุณค่าสูงส่งทางจิตใจ เราจึงนำคำที่ใช้ในสังคมไทยมาใช้ เรียกว่า “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ”^{๙๘} ต่อมาได้มีการได้ปรับเปลี่ยนมาใช้คำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” หมายถึง การที่บุคคลแสดงออก ถึงการดำเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่น และเบิกบาน^{๙๙} ทั้งนี้ คำว่า “จิต” หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด อาจจะเรียกโดยภาพรวมว่า เบญจขันธ์ ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตมีลักษณะรับรู้ คือ มีความรู้สึกสุขทุกข์ได้ มีความจำได้ มีความคิดปรุงแต่งได้ มีการรับรู้ ทางวิญญาณได้ ส่วนคำว่า “วิญญาณ”^{๑๐๐} ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การรู้ในเวลาที่มีผัสสะ มากระทบโดยมีอายตนะทั้ง ๖ เป็นเครื่องรับ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๑๐๑}

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้จักแสวงหาความรู้ และสามารถใช้ความรู้ไปในทางที่ถูกต้อง คิดพิจารณา ลงมือทำ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ (คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น)^{๑๐๒} ในทางพุทธ

^{๙๖}เฟเบียน โอเกกิ, กล้าฝันเพื่อมนุษยชาติ บทสนทนากับทะไลลามะว่าด้วยเรื่องเงิน การเมืองและชีวิตอย่างที่เราควรจะเป็น, แปลโดย วิศิษฐ์และณัฐพร วังวิญญู, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ส่วนเงินมีมา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖.

^{๙๗}ธรรมนันทิกา แจ่มส่วง, “ประสบการณ์ของการเป็นครูผู้มีจิตวิญญาณความเป็นครู : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐.

^{๙๘}พินณา แสงสาคร, “การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย”, *งานวิจัย*, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

^{๙๙}พินณา หมวกยอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑.

^{๑๐๐}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^{๑๐๑}ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑๒.

^{๑๐๒}พินณา หมวกยอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑.

มีความหมายพิเศษ เพราะพระพุทธเจ้าถือว่า ความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้ เพราะฉะนั้นปัญญาจะทำให้หมดทุกข์และเกิดสุขตามมา สุขภาวะจึงเกิดจากปัญญา และปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงให้ถึงที่สุดแล้วเราจะถึง อนัตตา คือความไม่มีตัวตน ดังนั้นปัญญาที่ใช้ในที่นี้ก็คือ “สุขภาวะทางปัญญา” พุทธศาสนายังเน้นเรื่องความเมตตาการุณา (Compassion) คือ ถ้ามีเมตตาการุณาก็ถือว่าปัญญา แต่ถ้าเห็นแก่ตัวก็ไม่ถือว่าปัญญา เพราะถือว่าไม่มีคุณค่าทางจิตวิญญาณ การมีเมตตาการุณาถือว่าเริ่มต้นในทิศทางของจิตวิญญาณ ในพระไตรปิฎก ก็บอกว่า ถ้าเผื่อแผ่เมตตาไปทุกทิศทุกทางอย่างไม่มีที่สิ้นสุดก็สามารถบรรลุธรรมได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสเองก็เคยกล่าวว่า ทุกคนเคยเจอนิพพานชิมลองมาแล้วทั้งสิ้น ยามใดเราไม่เห็นแก่ตัว เราจะมีความสุขสักๆ นั่นคือนิพพาน แต่เป็นนิพพานชั่วคราว ดังนั้นทำอย่างไรให้มันเกิดบ่อยขึ้น ให้มันอยู่นานขึ้น นั่นเป็นภาคปฏิบัติ นั่นคือ “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ”

การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณจะนำสู่จิตเบิกบาน และทำลายคุณค่ากระแสสังคมที่เป็นอยู่เคยมีประสบการณ์ในการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ แล้วอยากขอแบบแผนสังคม เพื่อหาสังคมหรือวัฒนธรรมใหม่ที่ดีกว่า นั้นแหละการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณมีขึ้นเพียงนี้ ไม่ใช่เราปรับจิตใหม่อย่างเดียว แต่จิตใหม่นำไปสู่การปฏิบัติในตัวเอง หมายถึงการเปลี่ยนแปลงจากข้างใน สู่โลกข้างนอกด้วยตัวเอง นี่ไม่ได้พยายามพูดเป็นอุดมคติ แต่นี่คือความรู้สึกจริงๆ ของผู้เข้าถึงสัจจะหรือการตื่นรู้ แล้วพวกเขามีความคิดอยากอยู่บนโลกเพื่อเปลี่ยนวัฒนธรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรง เปลี่ยนเป็นนับถือความดีงามและความรักบนโลก สังคมที่จะอยู่ได้นานที่สุดคือสังคมที่เปิดเผยต่อความสัมพันธ์อย่างสุดซึ้ง นั่นคือสังคมแห่งความรักและเมตตา การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ คือการเปิดจิตให้ว่างอยู่เสมอ เสมือนการเปิดหน้าต่างทิ้งไว้ แล้วรอข้อมูลจากข้างนอกเข้ามาเป็นการแสวงหาสัจธรรมด้วยตัวเองอีกทางด้วย ต้องสังเกตจิตวิญญาณตนเองทุกขณะด้วยแล้วสักวันการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ การเข้าถึงสภาพการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ มิจำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบนั่งสมาธิเสมอ แล้วจะค้นพบว่าโลกข้างในกับโลกข้างนอกคือตัวเดียวกัน

มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทหนึ่งที่มีชีวิตทางวัตถุ กินนอนสืบพันธุ์ มีความชอบ ความไม่ชอบ ความเกลียด ความกลัว การต่อสู้ การหลบภัย และความบีบคั้นนานาชนิด อันเป็นความรู้สึกนึกคิดตามสติสามัญ แต่บางขณะมีประสบการณ์ที่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดเปลี่ยนไป ความเป็นอิสระมีความสุขอย่างลึกล้ำ การเกิดจิตสำนึกใหม่ การตื่นรู้กับการรู้อยู่กับปัจจุบัน เป็นภาวะการตื่นตัว

เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว ผู้ที่ได้ผ่านการศึกษาเรียนรู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลายที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติกิจหน้าที่และดำเนินกิจการต่างๆ รู้เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล เช่น รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน และรู้บุคคล ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ชี้ว่า คนสมบูรณ์แบบ หรือมนุษย์โดยสมบูรณ์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของมนุษยชาติ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นคนเต็มคน ผู้สามารถนำหมู่ชน

และสังคมไปสู่สันติสุขและความสวัสดิ^{๑๐๓} มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบดังที่กล่าวมาเรียกว่าอารยชน หรือชนผู้เจริญด้วยอารยธรรม ดังพระพุทธพจน์ในทุติยภาณวารวินัยปิฎกว่า “ความดี คนดีทำได้ง่าย ความดี คนชั่วทำได้ยาก ความชั่ว คนชั่วทำได้ง่าย แต่อารยชนทำความชั่วได้ยาก”^{๑๐๔}

การมีสติก็คือการตื่นรู้ คือการไม่ประมาทถ้าเราอยู่ในโลกของการคิดปรุงแต่ง เราไม่สามารถสัมผัสธรรมชาติความเป็นจริงได้ แต่เมื่อมีสติรู้กับปัจจุบัน จิตสงบ จึงสัมผัสความจริงตามธรรมชาติ หรือเข้าถึงความจริง เรียกว่าสติทำให้เกิดปัญญา (เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ) ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าปัญญา อิสระภาพ ความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน

๒.๓.๒ คุณลักษณะเด่นเพื่อการตื่นรู้

คุณลักษณะเด่นเพื่อการตื่นรู้ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น คือผู้ผ่านการพัฒนาตามกระบวนการแห่งการศึกษากระบวนการแห่งการพัฒนาตนตามลำดับ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ชี้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายอื่น สิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษได้แก่ สึกขา หรือการศึกษา คือการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา มนุษย์ที่ฝึกศึกษา หรือพัฒนาแล้วชื่อว่าเป็น “สัตว์ประเสริฐ” เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่พึ่งตามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุขโดยสวัสดิ^{๑๐๕} ในทัศนะตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว ผู้ใดฝึกฝนตนเองและมากไปด้วยความเพียรทั้งทางโลกและทางธรรมผู้นั้นย่อมเข้าถึงความไพบูลย์ในธรรมได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏสงสารประกอบด้วยคุณธรรม ๖ ประการ ย่อมเข้าถึงความไพบูลย์อันยิ่งใหญ่ในธรรม ต่อกาลไม่นานเลย”^{๑๐๖} คุณธรรม ๖ ประการนั้น คือ (๑) เป็นผู้มากด้วยแสงสว่างแห่งญาณคือปัญญา (๒) เป็นผู้มากด้วยความเพียร (๓) เป็นผู้มากด้วยปีติปราโมทย์ (๔) เป็นผู้มากด้วยความไม่พ้อไม่หยุด (๕) เป็นผู้ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม (๖) เป็นผู้พยายามก้าวหน้าต่อไปไม่ถอยหลัง

๑) เป็นผู้มากด้วยแสงสว่างแห่งญาณคือปัญญา หมายถึง การเป็นผู้มีญาณ มีความรู้มาก มีปัญญามาก โดยสามารถจำแนกลงในหลักธรรมเหล่านี้ คือ ปริยัติญาณ มีปัญญาที่เกิดจากการฟังมากและศึกษามาก ทรงจำไว้ได้อย่างแม่นยำ ปฏิปัตติญาณ มีปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนปฏิบัติตาม

^{๑๐๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔.

^{๑๐๔}ดูรายละเอียดใน วิ.จุ. (ไทย) ๙/ ๓๘๗ - ๓๘๘/๓๐๔-๕๖๔.

^{๑๐๕}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๕๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑.

^{๑๐๖}องฺปจก. (ไทย) ๒๒/๘๐/๖๐๓-๖๔๔.

หลักสติปัฏฐาน ๔^{๑๐๗} ปฏิเวธญาณ มีปัญญารู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งอริยสัจทั้ง ๔ คือ รู้ทุกข์ รู้สมุทัย รู้โรธ รู้มรรค รู้แจ้งแทงตลอดวิสุทธิ ๗ รู้แจ้งแทงตลอดลำดับญาณ ๑๖ จนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

๒) เป็นผู้มากด้วยความเพียร หมายถึง ความเพียรทางโลก คือ พยายามทำการทำงาน ที่ประกอบนั้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้ ส่วนความเพียร ในทางธรรมนั้นจำแนกออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ ๑ เพียรระงับบาป คือ โลก ความโกรธ และความหลงไม่ให้เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ด้วยการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา เช่น เวลาเราประกอบหน้าที่การงาน ก็ให้ตั้งใจ อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนั้น เป็นต้น สติกับจิตไม่เผลอจากอารมณ์ปัจจุบันนั้น แม้เวลาปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ สติกับจิตก็ให้อยู่กับอาการท้องพองท้องยุบ หรือพุทโธ ดุลมหายใจ เป็นต้น ไม่เผลอจากรูป จากนาม ชื่อว่าได้ปัจจุบันธรรม ในขณะนั้นบาป คือความโลภ ความโกรธ ความหลง จะเกิดขึ้น ไม่ได้เลย เพราะว่าบาปคือความชั่วนั้น จะเกิดได้ก็ต้องอาศัยทั้งอารมณ์อดีต ทั้งอารมณ์อนาคต ดังข้อความในอรรถกถาภทเทกธตสูตรว่า “ท่านทั้งหลายอย่านึกถึงอารมณ์ที่ล่วงไปแล้ว อย่ามุ่งหวัง อารมณ์อนาคต คือที่ยังไม่มาถึง เพราะว่าสิ่งใดที่เป็นอดีต สิ่งนั้นก็ล่วงเลยไปแล้ว สิ่งใดเป็นอนาคต สิ่งนั้นก็ยังไม่มาถึง ผู้ใดได้ปัจจุบันธรรม ผู้นั้นจึงจะสามารถเห็นแจ้งในที่นั้นๆ ได้”^{๑๐๘} ความเพียร ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมอย่างนี้ เรียกว่าเพียรระงับบาปไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของตน

ขั้นตอนที่ ๒ เพียรละความชั่ว ที่เกิดขึ้นให้เสื่อมไป ด้วยการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา เช่น เวลาเราประกอบหน้าที่การงาน สติกับจิตจับอยู่ที่ปัจจุบันธรรม เห็นรูป เห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ ขณะนั้นกิเลสต่างๆ จักสงบระงับดับไปโดยตัพทคปหาน คือละกิเลส ได้ด้วยองค์พระกรรมฐาน และสงบระงับไปด้วยวิขัมภนปหาน คือการละกิเลสโดยการข่มได้ด้วยอำนาจแห่งศีล สมาธิ และปัญญา อย่างนี้เรียกว่า เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เสื่อมสิ้นไป ทำให้กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ระงับไปได้ในขั้นต่ำและขั้นกลาง ส่วนในขั้นสูงนั้น คือการเพียรละโดยเด็ดขาด ไม่กลับเกิดขึ้นอีกต่อไป ด้วยการบำเพ็ญพระวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณนั่นเอง

ขั้นตอนที่ ๓ เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้นในตน คือเพียรพยายามให้ศีลกุศล สมาธิกุศล ปัญญากุศล เกิดขึ้นในตนให้มากๆ จนสามารถตัดกิเลสได้เด็ดขาด เป็นสมุจเฉตปหาน ได้แก่ ผู้เจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานนั่นเอง

ขั้นตอนที่ ๔ เพียรรักษากาย วาจา ใจ ให้อยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา และเพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และให้เจริญยิ่งขึ้นไป โดยลำดับๆ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

^{๑๐๗}ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓-๓๐๐/๒๕๗ - ๒๗๗.

^{๑๐๘}ม.อ. (บาลี) ๑๔ / ๕๓๔/๓๕๑-๕๔๗.

คือการสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง ผู้ใดประกอบไปด้วยความเพียรดังกล่าวมานี้ เรียกว่า เป็นผู้มากไปด้วยความเพียรในทางธรรม เพื่อเข้าถึงความไพบูลย์ในธรรม เพราะผู้ใดมากไปด้วยความเพียร ทั้งทางโลกและธรรม ผู้นั้นย่อมได้รับประโยชน์สุขในภพนี้และประโยชน์ในภพหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง กล่าวคือพระนิพพาน

๓) เป็นผู้มากไปด้วยปีติปราโมทย์ หมายความว่า มีความอิมใจต่อผลงาน ต่อความดีต่างๆ ที่ตนได้ทำมาทั้งทางโลกและทางธรรม ความอิมใจทางโลก ได้แก่ งานที่ตนทำหรือสิ่งที่ตนประกอบทุกอย่างสำเร็จสมประสงค์ ส่วนความอิมใจทางธรรมนั้นแบ่งออกเป็น ๓ ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ความอิมใจในขั้นต่ำ เกิดขึ้นเพราะการเรียนรู้ปฏิบัติตามภูมิตามระดับชั้นของตน แล้วเมื่อเวลาเราสอบได้ หรือเวลาเราทำงานในหน้าที่ในส่วนที่ได้รับมอบหมายสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ย่อมภาคภูมิใจและสุขใจเมื่องานนั้นๆ สำเร็จไปได้

ขั้นที่ ๒ ความอิมใจขั้นกลาง เกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติธรรม เช่นเจริญสมณกรรมฐาน หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผลการปฏิบัติของเราก้าวหน้าเกิดความอิมใจที่เรียกว่าปีติ เช่น ขุททกปีติ ความอิมใจชั่วขณะ ทำให้ขนลุก น้ำตาไหล ใจเอิบอิมเยือกเย็น เป็นต้น

ขั้นที่ ๓ ความอิมใจขั้นสูง เกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติธรรมจนได้ผลเต็มที่ เกิดความอิมใจเป็นพิเศษ ยกตัวอย่างเช่นพระเจ้ามหากัปปิยะ ท่านได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน สละราชสมบัติ ออกบวชเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนสำเร็จมรรคผลนิพพาน เป็นพระอรหันต์ท่านมีความอิมใจสุขใจ จึงเปล่งอุทานทั้งกลางคืนและกลางวันว่าสุขจริงหนอ สุขจริงหนอ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลผู้มีใจผ่องใส มีความอิมใจในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมยินดีในธรรมอันพระอริยเจ้าประกาศแล้ว คือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๑๐๙} ผู้มีความอิมใจดังกล่าวมานี้ เรียกว่าผู้อิมใจ เพราะหมดกิเลส

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนายอมรับว่า มนุษย์เราเป็นสัตว์ชนิดพิเศษที่สามารถพัฒนาจากพื้นฐานต่ำสุดไปถึงจุดหมายสูงสุด เช่น การพัฒนาคนให้เป็นคน การพัฒนาคนให้ดีกว่าคน การพัฒนาคนให้เลืกกว่าคน การพัฒนาคนให้เด่นกว่าคน การพัฒนาคนให้สูงกว่าคน การพัฒนาคนให้ประเสริฐกว่าคน การพัฒนาคนแต่ละคนให้มีความสุขกายสุขใจ การพัฒนาคนให้มีคุณค่า ทำให้ประเทศชาติ ศาสนา เจริญรุ่งเรือง ได้ด้วยธรรมดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ เป็นผู้มากไปด้วยญาณ มีความรู้มาก มีปัญญามาก เป็นผู้มากไปด้วยความเพียรพยายาม เป็นผู้มากไปด้วยความอิมใจพอใจด้วยปีติ ปราโมทย์ เป็นผู้มากไปด้วยความไม่พอไม่หยดสร้างชาติ ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย พยายามก้าวหน้าต่อไป ไม่ถอยหลังจนกว่าชีวิตจะถึงเป้าหมายทั้งทางโลกและทางธรรม

^{๑๐๙}ดูรายละเอียดใน อัง.เอกก. (ไทย) ๓๒/๑๔๙/๔๘๙-๕๐๖.

เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว ทักษะของพระพุทธานั้น มองว่าคุณลักษณะเด่นเพื่อการตื่นรู้ ในธรรมต้องเป็นผู้ที่ยึดหลักปัญญา คือการแสวงหาความรู้อยู่เสมอ ด้วยความพยายาม ทำสิ่งนั้น ด้วยความเต็มใจพอใจอึดใจ ไม่หยุดทำสิ่งนั้นจนกว่าจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ตลอดถึงพยายาม พัฒนาฝีมือให้ก้าวหน้าต่อไปไม่ล้มเลิกจนกว่างานนั้นจะสำเร็จ ด้วยการหมั่นเอาใจใส่ตนเอง

๒.๓.๓ กระบวนทัศน์เพื่อการตื่นรู้

“การตื่นรู้” เป็นประสบการณ์ ไม่ใช่วิชาการหรือการคิดคำนวณ ต้องมีประสบการณ์ ด้วยตนเอง ต้องรู้เอง ประสบการณ์มีความสำคัญเพราะเป็นของจริง มนุษย์บางคนเกิดประสบการณ์ แปลกประหลาดขึ้นในตัวเอง คือ เกิดความแจ่มแจ้ง เบาเนื้อเบาตัว มีปิติสุขอย่างลึกล้ำ ซึมซาบทั่ว สรรพร่างกาย ประสบความงามทุกทิศทุกทาง เกิดมิตรภาพอันไพศาลต่อคนทั้งหมดและสรรพสิ่ง ความมหัศจรรย์ในตัวเองเช่นนี้ ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง การตื่นรู้ การเข้าถึงสิ่งสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม การเข้าถึงความว่างจากตัวตน

การเข้าถึงความรู้แจ้ง การเข้าถึงการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณนั้นจำเป็นจะต้องแสวงหา สัจธรรมด้วยตัวเอง คือการมีค้นหาการตื่นรู้ด้วยตัวเองในภายในจริงๆ แต่ค้นหานั้นไม่ใช่แสวง ประสบการณ์ที่จะตื่นรู้ แต่ค้นหาในจิตเราเอง เป็นแสงสว่างค้นพบสัจธรรมด้วยตัวเอง เช่น ถ้าวันนี้ เราค้นพบแล้วว่าการปล่อยวางจะทำให้ชีวิตให้ง่ายขึ้น พระพุทธานมองว่า กระบวนทัศน์ เพื่อการตื่นรู้จิตที่รู้ตื่นคือกระบวนทัศน์แห่งการดำเนินชีวิตอย่างเก่งดีมีสุขนั้น ต้องดำเนินชีวิต อย่างมีศิลปะ ดังที่นายแพทย์ บรรจบ ชุณหสวัสติกุล ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า “เรากำลังอยู่ในยุค แห่งการเปลี่ยนผันด้านหลักความคิดความเชื่อที่สำคัญยิ่ง เท่ากับการเปลี่ยนผันทางความคิดจิตสำนึก ของคนเรา เมื่อมนุษย์เราได้ใคร่ครวญอย่างสุขุม รอบคอบ จนเปลี่ยนแปลงทัศนะของตนที่มีต่อสิ่ง อันเป็นสัจธรรมแล้ว มนุษย์นั้นไซ้ร้ก็กำลังจะพลิกผันโลกทั้งใบ”^{๑๑๐} อ้างถึงคำนิยามของ วิลลิสฮาร์แมน นักอนาคตศาสตร์ผู้มีชื่อเสียง แห่งหนังสือชื่อ “The 2007 Shift Report-Evidence of a World Transforming” ของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งการรู้ตื่น (The Institute of Noetic Sciences: IONS) ก่อตั้งโดย เอ็ดการ์ไมตเชลล์ อดีตนักบินอวกาศคนหนึ่งของโครงการอพอลโล เพื่ออุทิศให้กับ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ทางจิตอย่างเต็มที่ ในหนังสือชื่อว่า ทางออกสำหรับมนุษยชาติ ในภาวะที่สังคมมนุษย์กำลังเข้าตาจน หรือกำลังตกอยู่ในหล่มความอับจนหรือความติดตันทางปัญญา อย่างทุกวันนี้

ซึ่งเป็นรากฐานของปัญหาที่วงการจิตตปัญญาเริ่มค้นหาทางออก ด้วยการสร้างภาวะจิต ที่รู้ตื่น ดำเนินการวิจัยและให้การอุดหนุนการวิจัย ที่ก่อให้เกิดแนวโน้มหรือขบวนการแนวหน้า (Leading Edge Research) เกี่ยวกับศักยภาพ และพลังอำนาจของความเป็นจิตสำนึก

^{๑๑๐}บรรจบ ชุณหสวัสติกุล, “จิตที่ตื่นรู้จะพลิกผันโลก”, มติชนสุดสัปดาห์, (๐๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๐): ๙๓.

(Consciousness) อันประกอบด้วย การหยั่งรู้หรือญาณ (Perception) ความเชื่อ (Beliefs) ความสนใจและสมาธิ (Attention) ความตั้งใจและเจตจำนง (Intention) การหยั่งรู้หรือญาณทัศน์ (Intuition) สถาบันนี้มีวิสัยทัศน์เพื่อใช้ความเข้มงวดทางวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากการสร้างความสมดุลของภูมิปัญญาส่วนบุคคลและกลุ่ม (Personal and Collective Wisdom) เพื่อสนับสนุนการปรับเปลี่ยนหรือการเปลี่ยนผันหรือการเปลี่ยนทิศทาง (Shift) ในจิตสำนึกหรือความมีสติหรือจิตวิญญาณ (Consciousness) ที่จะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงสภาพ (Transformation) สถานการณ์ของโลกที่ดำรงอยู่ไปสู่โลกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเสรีภาพ (Freedom) ภูมิปัญญา (Wisdom) และความรัก (Love) ข้อค้นพบจากงานวิจัยของ (IONS) ยังดำรงอยู่ในขั้นตอนของ “จิตที่รู้ตื่นแต่ยังไม่เบิกบาน เพราะยังไม่ทราบวิธีที่จะพลิกผันโลก”^{๑๑๑}

จึงสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา เพราะได้ปฏิบัติสังคัมมมนุษย์มาเป็นเวลานานได้ ๒,๖๐๐ ปี นับแต่วันที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ และได้ทรงแสดงหลักธรรมแห่งการปฏิบัติทางจิตเป็นครั้งแรกในชื่อว่า อัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๑๑๒} ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาไว้ครบถ้วน

ประเด็นที่ ๑ ทรงแสดงแนวทางที่ผิด ไร้ประโยชน์ เช่น กามสุขัลลิกานุโยค การปฏิบัติที่พัวพันอยู่กับกามสุข และอัตตกิลมณานุโยค การปฏิบัติที่เป็นการทรมานตนให้ลำบาก ซึ่งเป็นวิธีการที่ผิด โดยทรงชี้ว่า วิธีแรกนั้นเป็นของต่ำทราม เป็นเรื่องของชาวบ้าน เป็นเรื่องของคนมีกิเลสหนา ไม่ประเสริฐและไร้ประโยชน์ ส่วนวิธีที่ ๒ นั้น เป็นการทรมานตนให้ลำบากเปล่า ไม่ประเสริฐและไร้ประโยชน์เช่นกัน

ประเด็นที่ ๒ ทรงประกาศวิธีการใหม่ที่ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๘ ประการที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ (๑) เห็นชอบ (๒) ดำริชอบ (๓) เจรจาชอบ (๔) กระทำชอบ (๕) เลี้ยงชีพชอบ (๖) พยายามชอบ (๗) ระลึกชอบ (๘) ตั้งจิตมั่นชอบ ซึ่งสรุปย่อลงหลักการสำคัญ ๓ ประการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา^{๑๑๓} มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางเป็นวิธีที่ก่อให้เกิด จักขุ ญาณ อภิญญา สัมโพธิ์ และนิพพานเป็นที่สุด ประเด็นที่ ๓ ทรงแสดงการปฏิบัติตามแนวทางของมัชฌิมาเพื่อทำให้รู้แจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ นั่นคือ รู้จักทุกข์ รู้สาเหตุให้เกิดทุกข์ รู้การดับทุกข์ และรู้วิธีการที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ (นัยที่สำคัญสุด) พระพุทธศาสนาแสดงไว้ ๒ นัย คือ

^{๑๑๑} กฤษ เพิ่มทันจิตต์, แนวทางการบริหารภายใต้กระบวนทัศน์วิถีพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๑-๑๗๓.

^{๑๑๒} คุรุรายละเอียดใน ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๔/๕๒๘.

^{๑๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๘/๕๔๙.

นัยที่หนึ่ง พุทธถึงการดับทุกข์ ความหมายว่า เมื่อทุกข์ดับ ความสุขก็เกิดขึ้น ดับทุกข์ได้มาก ก็สามารภมีความสุขมาก ดังข้อความปรากฏในอรรถกถาว่า ภาวะที่ไร้ทุกข์ เรียกว่า ความสุข

นัยที่สอง พุทธถึงความสุขโดยตรง โดยจำแนกความสุข ตั้งแต่ระดับต่ำๆ ไปจนถึงระดับสูงสุด ทั้งสุขทางกายและสุขทางใจพร้อมทั้งแสดงลักษณะและคุณภาพของความสุขในระดับนั้นไว้ด้วย ทั้งความทุกข์และความสุข เป็นสิ่งที่ควรศึกษาให้รู้ ให้เข้าใจ แล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง^{๑๑๔}

ในแง่ “คน” ต้องมีการสร้างคนให้มีจิตตปัญญา เพื่อตั้งเอาญาณทัศนะหยั่งรู้ที่ซ่อนเร้น อยู่ในตัวตนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้มองเห็นหนทางแห่งการแก้ไขปัญหาด้วยแนวทางของพระพุทธเจ้า คือ อริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) อันเป็นหนทางสู่แนวทางสายกลาง ในการปฏิบัติดีชอบ ปฏิบัติตรงถูก ปฏิบัติตรง ด้วยวิธีคิดแบบปัญญารวม “โยนิโสมนสิการ” อันจะพัฒนาสู่การเกิด “จิตที่รู้ จิตที่ตื่น จิตที่เบิกบาน” ได้

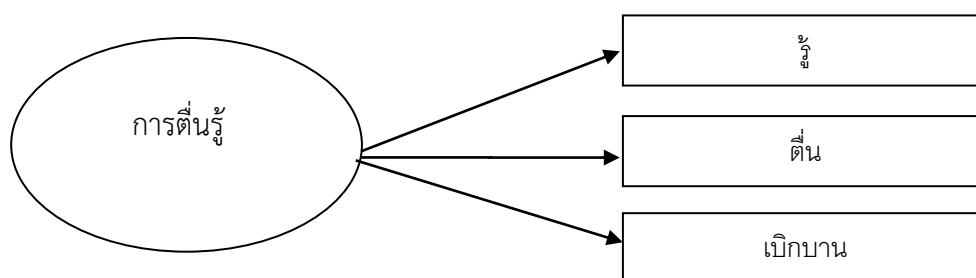
เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว กระบวนทัศน์เพื่อการตื่นรู้ นั้น คือกระบวนกรแห่งดำเนินชีวิตที่มีความสุข ด้วยการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านจิตใจให้ถึงความสุขที่แท้จริง คือไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุภายนอกมาเป็นเชื้อแต่ต้องพัฒนาให้ถึงขั้นสูงสุด ดังข้อความที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่าด้วยกามสุข เป็นของเลว เป็นของต่ำ เป็นของหยาบ ไม่ประเสริฐ ไม่มีประโยชน์ มีทุกข์มาก มีการเบียดเบียน มีความคับแค้นใจ มีความเร่าร้อน เป็นทางปฏิบัติที่ผิด ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแนะนำว่า กามสุขจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรเสพ ไม่ควรเจริญ ไม่ควรทำ^{๑๑๕}

การเจริญสตินอกจากทำให้เกิดความสุข และสุขภาพดีแล้ว ยังทำให้เกิดปัญญา เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ว่าธรรมชาติทั้งหมดสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง ปัญญาและจิตสำนึกของความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมดจะทำให้คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน สติจึงเป็นปัจจัยให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนสติอีกอย่างหนึ่งคือสามารถสัมปยุตกับการงานทั้งปวง ไม่ว่าการงานจะยากก็สามารถทำได้ด้วยการเจริญสติได้ ซึ่งเมื่อเจริญสติแล้วก็จะทำให้ทำกรนั้นๆ ดีขึ้น เช่น กวาดบ้านได้ดีขึ้น เรียนหนังสือได้ดีขึ้น สติจึงเป็นสิ่งที่ต้องการในงานทั้งปวง ในทางพระพุทธศาสนานั้นใช้สติและสมาธิเป็นทางไปสู่ปัญญา และผู้อื่นการตื่นรู้เป็นปัญญา สติช่วยให้รู้เกี่ยวกับปัจจุบัน การรู้เกี่ยวกับปัจจุบันทำให้เข้าถึงความจริงหรือการตื่นรู้และปัญญา เมื่อกล่าวถึงการเจริญสติของคนทั้งมวล หมายถึงการตื่นรู้ของคนทั้งองค์กรด้วยมนุษย์มีศักยภาพที่จะตื่นรู้ และการตื่นรู้ของคนทั้งมวลจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของความเป็นมนุษย์

^{๑๑๔}รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม, **พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๓-๗๔.

^{๑๑๕}อนุช อาภาภิรม, “คอลัมน์ วิถิตศตวรรษที่๒๑”, **มติชนสุดสัปดาห์**, (๐๙ มีนาคม ๒๕๕๕): ๓๘.

จากการศึกษาเอกสาร สามารถสรุปองค์ประกอบของ การตื่นรู้ หมายถึง การตื่นจากการครอบงำของกิเลส บุคคลจึงดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยาก (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง การตื่นรู้แบ่งเป็น ๓ องค์ประกอบ คือ (๑) รู้ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีสติระลึกรู้การดำรงชีวิตด้วยหลักอริยสัจสี่ คือ รู้จักสภาพปัญหา รู้เหตุที่ทำให้เกิดปัญหา รู้การแก้ปัญหอย่างมีจุดหมาย รู้กำหนดแนวทางและรู้ปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา มากกว่าใช้อารมณ์ (๒) ตื่น หมายถึง ควบคุมตนเอง ด้านกาย วาจา ใจ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ในการดำรงชีวิต (๓) เบิกบาน หมายถึง ภูมิใจในตนเอง พอใจชีวิต สุขสงบทางใจ จากการจัดการปัญหาได้ ดังแสดงในภาพที่ ๒.๖



ภาพที่ ๒.๖ แสดงตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของการตื่นรู้

๒.๔ หลักกัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธ

๒.๔.๑ แนวคิดเรื่องกัลยาณมิตร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของมิตร โดยเฉพาะส่วนที่เป็นของกัลยาณมิตร คือมิตรที่ดี หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอนแนะนำ ชี้แจง ชักนำช่วยบอทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^{๑๑๖} เพราะคุณค่าแห่งความมีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่ประเสริฐสูงสุดในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ดังพุทธพจน์ว่า "ความมีมิตรดี^{๑๑๗} มีสหายดี^{๑๑๘} มีเพื่อนดี^{๑๑๙} ถือได้ว่า เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์^{๑๒๐}

^{๑๑๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๖๖๒-๖๖๓.

^{๑๑๗}อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๒/๓๐๐.

เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก เป็นต้นเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความเกิด ความแก่ เป็นต้น เพราะอาศัยความมีกัลยาณมิตรที่ดี^{๑๒๑} ...ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงความเสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตร เมื่อมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป^{๑๒๒}...มหาบพิตร พระองค์พึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พระองค์ผู้ที่มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงอาศัยธรรมอย่างนี้^{๑๒๓}

ความเป็นกัลยาณมิตรนั้น พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความมีเมตตากรุณาต่อกัน พึงพาอาศัยกันและกัน เป็นการอยู่ในเชิงสังคมที่มีความสร้างสรรค์ในฐานะของกัลยาณมิตร เป็นทั้งฝ่ายรับและฝ่ายให้ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ถูกต้องของมนุษย์ ที่มีฐานะเป็นผู้รับและผู้ให้ เพราะมนุษย์มีความแตกต่างกันตามเหตุตามปัจจัย ในด้านความสามารถก็มีความแตกต่างกัน การเป็นอยู่ให้มีความสุข หรือการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้น บางคนสามารถจะทำให้สำเร็จได้ด้วยความสามารถที่จะทำเองได้ บางคนที่มีความสามารถน้อยลงมา อาจจะต้องอาศัยเพื่อน หรือรับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างคอยช่วยเหลือกันและกัน ความเป็นกัลยาณมิตรจึงมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์

คำว่า “กัลยาณมิตร” หมายถึง เพื่อนที่ดี ถ้าเราพิจารณาจากรูปศัพท์ สามารถแยกได้ว่า “กัลยาณะ” หมายถึง ดี งาม และคำว่า “มิตร” หมายถึง ผู้มีความรัก มีความสัมพันธ์ เมื่อรวมกันจึงมีความหมายตามรูปศัพท์ว่า ผู้มีความรัก มีความสัมพันธ์อันดีงาม หรือ มิตรที่ดีงาม ทำความเจริญให้แก่บุคคลผู้คบหา ได้แก่ ผู้สมบูรณ์ด้วยความมีศีล กำจัดทุกข์ นำประโยชน์เกื้อกูลมาให้กับเพื่อนและคนอื่น เป็นผู้กำจัดความชั่วร้าย ผู้ส่งเสริมประโยชน์ความดีหรือคุณธรรมต่างๆ และเป็นผู้มีปัญญา มีความสามารถ มีความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือทำให้เกิดความดี ความรู้ ความเจริญ ความสุขแก่ผู้อื่น ดังที่พระธรรมปิฎก กล่าวไว้ว่า “กัลยาณมิตร เป็นไฉน คือ กุลบุตรเข้าอยู่อาศัยในคาม (บ้าน) หรือนิคม (ตำบล) ไต่ถามเธอเข้าสนทนสนทนาปราศรัย ปรึกษากับท่านที่เป็นคหบดีบ้าง บุตรของคหบดีบ้าง พวกคนหนุ่มที่มีความประพฤติดีเป็นผู้ใหญ่ คนสูงอายุที่มีความประพฤติดีเป็นผู้ใหญ่ ผู้ประกอบด้วย

^{๑๒๑}อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๑๗/๓๒๒.

^{๑๒๒}อง.อ.(บาลี) ๓/๑๗/๓๒๒.

^{๑๒๐}ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒-๓/๒-๓, (ไทย) ๑๙/๒-๓/๔-๖, และ ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๒๙/๑๔๙.

^{๑๒๑}ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒/๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๓.

^{๑๒๒}อง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๗๑/๑๒, อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

^{๑๒๓}ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๒๙/๑๐๔-๑๐๖, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๔.

ศรัทธา ประกอบด้วยศีล ประกอบด้วยจาคะ ประกอบด้วยปัญญา เพียบพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา นี้เรียกว่า กัลยาณมิตร^{๑๒๔}

ยังมีคำอุปมาเปรียบเทียบที่แสดงว่า พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเยี่ยมว่า พระองค์เปรียบเสมือนไก่ตัวแรกที่กะเทาะเปลือกไขคืออวิชชา^{๑๒๕} หลุดพ้นจากกรงของอวิชชา ตรัสรู้เห็นตามความจริงของชีวิต ด้วยพระองค์เอง จากนั้นพระองค์ก็ทรงทำหน้าที่ของกัลยาณมิตร หรือกล่าวสรรเสริญคุณของพระองค์เป็นบาลีว่า “สตถา เทวมนุสสานิ” เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นครูของครู เป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ของบรมครู แสดงธรรมสอนธรรมแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ผู้วนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสาร เพราะอาศัยพระองค์ หมู่สัตว์ทั้งหลายจึงพ้นจากวัฏฏะ ถึงบรมสุขคือพระนิพพาน พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ ทำหน้าที่เป็นผู้ให้ธรรมทานบอกกล่าวธรรม^{๑๒๖} นำคนเข้าสู่ธรรม นำคนเข้าสู่ความหลุดพ้นดังกล่าว จึงถือได้ว่าเป็นผู้ให้อาหารใจ เป็นผู้ยกจิตใจของบุคคลให้สูงกว่าสภาวะเดิม เป็นผู้ชำระจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ เป็นที่พึ่งทางจิตใจ เป็นผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณ ดังนั้นความเป็นกัลยาณมิตรของพระองค์ จึงชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเยี่ยมและประเสริฐที่สุด เพราะพระองค์ชื่อว่า มีคุณครบทั้ง ๓ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ เพราะฉะนั้น คุณสมบัติของกัลยาณมิตร อาจจะสรุปด้วยคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าผู้เป็นกัลยาณมิตรสูงสุด ซึ่งทรงประกอบด้วยคุณสมบัติของกัลยาณมิตรอย่างเลิศ ครบทั้งสองข้อ คือทรงทำได้จริง บรรลุผลสำเร็จ ในสิ่งที่นำมาสอนแล้วด้วย และทรงมีความอิสระ หลุดพ้น จากระบบของสังคมที่แวดล้อมอยู่ และหลุดพ้นจากกิเลสที่ผูกมัดสมุจรมอยู่ในจิตใจ

นอกจากนี้การเสวนากับสัตบุรุษ หรือความมีกัลยาณมิตร ก็ยังนำไปสู่การได้สดับธรรม คือคำสอนคำแนะนำชี้แจงต่างๆ โดยตรง หรือโดยอ้อม เมื่อธรรมคือหลักความจริง หรือหลักแห่งความดีงามที่แสดงนั้น เป็นจริง ดีงามจริง หรือแสดงเหตุผล ผู้รับฟังก็เกิดศรัทธา อาจจะเขียนให้เข้าใจได้ดังนี้ “เสวนากับสัตบุรุษ (มีกัลยาณมิตร) สดับธรรม ศรัทธา โยนิโสมนสิการ”^{๑๒๗} การคบหาหรือการเสวนากับสัตบุรุษนั้น เป็นปัจจัยแห่งศรัทธาบุคคล แม้ว่าบุคคลนั้นจะมีปัญญา แต่เมื่อยังไม่สามารถสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นกับเขาได้ บุคคลนั้นก็ไม่ใช่เชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร การที่จะเชื่อว่าเป็น

^{๑๒๔}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๗๘๕.

^{๑๒๕}วิ.อ.(ไทย) ๑๘/๑๘๔.

^{๑๒๖}พระมหาวิสุทธิ ธรรมธโร (มิจาด), “ศึกษากัลยาณมิตรที่มีผลต่อการบรรลุดุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘.

^{๑๒๗}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๖๔๕.

กัลยาณมิตรได้นั้น ต้องทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรให้สำเร็จ คือทำให้เสวนาจนเกิดสัมมาทิฐิ กัลยาณมิตรมีส่วนสำคัญในการเป็นผู้กระตุ้นเตือนให้เกิด ปรโตโฆสะ คือเสียงธรรมจากภายนอกที่เป็นองค์ประกอบแรกของสัมมาทิฐิ และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดโยนิโสมนสิการ คือความคิดภายในบุคคล หรือการกระทำในใจโดยแยบคาย ทำให้บุคคลนั้นเห็นแจ้งแห่งทุกข์ และทางแห่งการดับทุกข์ เมื่อไม่มีกัลยาณมิตร ก็จะมองไม่เห็นทาง ไม่รู้ว่าทางอยู่ไหน จึงเป็นสาเหตุให้ดำเนินชีวิตผิดพลาด เหมือนกับคนที่หลงเวียนอยู่ในป่า บางคนนั้นตลอดชีวิต ก็ไม่สามารถที่จะมองหาหนทางที่ถูกต้องได้ แม้จะรู้ว่าทางนี้เป็นทางที่ถูกต้องแล้ว แต่ถ้าไม่รู้วิธี หรือไม่มีบุคคลมาแนะนำ ก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการดับทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบแก่ภูมิชะภิกขุ ด้วยการ เปรียบเทียบว่า

“คนที่ต้องการไฟ แต่เอาไม้สดที่มียางมาสีกัน ก็จะได้ไฟตามที่หวัง หรือไม่มีหวังอีกเหมือนกัน”^{๑๒๘} บุคคลที่คบหากัลยาณมิตรที่ควรคบ ทำให้ธรรมะของบุคคลที่คบสูงขึ้นเป็นลำดับ ตั้งแต่ระยะแรก คือเป็นผู้มีธรรมะ ทำให้เกิดความเป็นที่รักสูงขึ้น โดยปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจึงเป็นที่เคารพต่อเนื่องเป็นลำดับ จนถึงระยะที่เป็นผู้กล่าวถ้อยคำอันลึกซึ้ง คือเป็นผู้ให้การช่วยเหลือชี้แนะแนวทาง ให้มิตรดำเนินการไปสู่การดับทุกข์ โดยอาศัยมาน วิปัสสนา มรรคและนิพพาน และมีธรรมะขั้นสูง คือไม่แนะนำในสิ่งที่เสื่อมเสีย^{๑๒๙}

พระพรหมคณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ว่า ปรโตโฆสะ หรือเสียงจาก ผู้อื่นที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิได้ ก็คือเสียงที่ดังกาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดจากความรัก ความปรารถนาดี เสียงดังกามถูกต้อง เช่นนี้ เกิดจากแหล่งที่ดี คือคนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ทางธรรมเรียกว่าสัตบุรุษบ้าง บัณฑิตบ้าง ถ้าคนดีคือสัตบุรุษ หรือบัณฑิตนี้ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนชักนำสัมมาทิฐิให้แก่ผู้อื่นก็เรียกว่าเขาทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในกระบวนการพัฒนาปัญญา ความมีกัลยาณมิตรนี้ จัดได้ว่าเป็นระดับการเจริญปัญญา ในขั้นศรัทธา ส่วนในระบบการศึกษาอบรม ความมีกัลยาณมิตร ควรมีความหมายครอบคลุมทั้งตัวบุคคลผู้อบรมสั่งสอน เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เป็นต้น ทั้งคุณสมบัติของผู้สอน ทั้งหลักการ วิธีการ อุปกรณ์อุปบายต่างๆ ในการสอน และการจัดดำเนินการต่างๆ ทุกอย่างที่มีหน้าที่ให้การศึกษา จะพึงจัดทำเพื่อการศึกษาอบรมได้ผลดี ตลอดจนหนังสือ สื่อมวลชน บุคคลตัวอย่าง เช่นมหาบุรุษ

^{๑๒๘}ม.ม.(ไทย) ๑๓/๔๙๒/๔๐๐.

^{๑๒๙}มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์, พุทธธรรม: ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๘.

หรือ ผู้ประสบความสำเร็จโดยธรรม และสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งหลายที่ดั่งาม เป็นประโยชน์ เป็นองค์ประกอบภายนอก ในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญานั้นได้^{๑๓๐}

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่ามิตรและสหายไว้ว่า เพื่อน ในภาษาไทย ตรงกับคำในภาษาบาลีว่า มิตรและสหาย ทั้งสองคำมีความหมายไม่เหมือนกัน บางคนเป็นมิตรแต่ไม่ได้เป็นสหาย บางคนเป็นสหายแต่ไม่ได้เป็นมิตร ดังนั้น มิตร หมายถึงคนที่คบกัน ด้วยความชอบพอรักใคร่ มาจากศัพท์ว่า เมตตา ส่วนคำว่า สหาย หมายถึง มาด้วยกันไปด้วยกัน สหายเป็นลักษณะของคนร่วมทำกิจกรรม เพื่อนร่วมงานก็เรียกว่า สหาย บางคนเป็นเพื่อนร่วมงานกัน เช่นเป็นเจ้านายเป็นลูกน้อง แต่ไม่ได้เป็นมิตรกัน พวกเขาเป็นสหายด้วยความจำใจ คอยแต่คิดว่าเมื่อไร อีกฝ่ายหนึ่งจะไปเสียที ไม่มีความเป็นมิตรเพราะขาดน้ำใจที่ดีต่อกัน ฉะนั้น สหายจึงอาจจะไม่ใช่มิตร บางคนเป็นมิตรชอบพอกันแต่ต้องอยู่ไกล ไม่อาจจะทำกิจกรรมร่วมกันจึงไม่ได้เป็นสหาย^{๑๓๑}

เดือน คำดี ได้อธิบายเรื่องมิตรดีในเชิงพุทธปรัชญาว่า มิตรดี หมายถึงมิตรหรือเพื่อนที่มีได้ มองแต่ประโยชน์ปัจจุบัน แต่ยอมมองไกลไปข้างหน้า คือ คิดถึงแก่การพัฒนาจิตใจระยะยาว แต่ก็มีได้ละเลยปัญหา หรือสิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับ “ผลประโยชน์” โดยไม่มีเรื่องผลประโยชน์มาสอดแทรก^{๑๓๒}

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การที่คนเรามีมิตรที่ดี หรือกัลยาณมิตร เฉพาะในส่วนของมิตรทางโลก มีส่วนสำคัญมากในการสร้างฐานะทางสังคมเพื่อความเจริญก้าวหน้า เป็นเพื่อนช่วยคิดในคราวเมื่อ เจอปัญหา หรือมรสุมเข้ามาในชีวิต เพื่อนก็สามารถที่จะช่วยแก้ไข หรือแบ่งเบาภาระได้ เพราะการที่มี เพื่อนดีนั้น ถือว่าเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เรานั้นประสบความสำเร็จได้อีกทางหนึ่งส่วนมิตรทาง พระพุทธศาสนานอกจากจะแนะนำเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตทางโลกียวิสัยแล้ว กัลยาณมิตรยังได้แนะนำประโยชน์เพื่อการบรรลุโลกุตระธรรมอีกด้วย ถ้าได้กัลยาณมิตรที่บรรลุ โลกุตระธรรม ก็จะสามารถแนะนำสั่งสอนให้เรามีโอกาสได้บรรลุธรรมตามด้วย ซึ่งเป็นการได้ทั้ง ประโยชน์ในโลกนี้ และประโยชน์ในโลกหน้า คือมรรคผลนิพพาน

^{๑๓๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๒๓.

^{๑๓๑}พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **เพื่อน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒-๓.

^{๑๓๒}เดือน คำดี, **พุทธปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร: โอ เอสพรีนติ้งเฮาส์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗๑-๑๗๒.

๒.๔.๒ คุณลักษณะของครูตามแนววิถีพุทธ

ลักษณะของครูที่ดีตามหลักคำสอน เรื่อง กัลยาณมิตรธรรม^{๑๓๓} ซึ่งหมายถึง องค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญรุ่งเรือง ในที่นี้มุ่งเอามิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงเป็นสำคัญเพื่อที่จะบ่งบอกถึงการพัฒนาหลักวิชาชีพของครูในสังคมไทย ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

๑) ครูตามแนววิถีพุทธในความหมายของคำภาษาบาลีว่า ปิโย หมายถึง น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม^{๑๓๔} คำว่า ปิยะหรือปิโย คือ การทำตนให้เป็นคนน่ารักของศิษย์ การที่จะทำตนให้เป็นคนน่ารัก จะต้องมีเมตตา รักเด็กเหมือนรักตัวเอง มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความสนิทสนมกับศิษย์ พูดจาอ่อนหวานสมานใจ เอาใจใส่อบรมสั่งสอนให้ศิษย์เกิดความรู้ และเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เมื่อเด็กเป็นทุกข์ คอยปลอบโยนให้กำลังใจ^{๑๓๕} ในเรื่องความน่ารักของครูสามารถกล่าวได้ว่า ครูนั้นต้องเป็นผู้มีพรหมวิหาร^{๑๓๖} อันประกอบด้วย สิ่งสำคัญทางจิตใจ ๔ อย่าง อันได้แก่ ๑) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตใจที่ดีงาม ผู้ที่เป็นครูอาจารย์จะต้องมีหลักธรรมเมตตา ๒) กรุณา คือ ความเอ็นดูสงสารศิษย์ พึงช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์และความไม่รู้ ๓) มุทิตา คือความชื่นชมยินดี เมื่อศิษย์ได้ดีและยกย่องเชิดชูให้ปรากฏ อันเป็นการให้กำลังใจและช่วยให้เกิดความภูมิใจในตนเอง และ ๔) อุเบกขา คือ การวางตัววางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักหรือชังพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูลเมื่อศิษย์เดือดร้อนหรือเป็นทุกข์^{๑๓๗}

๒) ครูตามแนววิถีพุทธในความหมายของคำภาษาบาลีว่า ครู หมายถึง นำเคารพในฐานะประพฤติให้เกิดความรู้สึกรอบอุ้มใจเป็นที่พึ่งทางใจ และปลอดภัย^{๑๓๘} คำว่าครูหรือครูโก คือการเป็นคนหนักแน่น เป็นครูจริงๆ ทำตนให้เป็นแบบอย่างแก่เด็กในทางสร้างสรรค์จริงๆ มีใจสงบ มีเหตุมีผล ไม่ใจร้อน ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นคนหนักแน่นประดุจหิน ไม่เบาเหมือนนุ่น เป็นคนเสมอต้น

^{๑๓๓}อง.สศตค. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๓.

^{๑๓๔}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

^{๑๓๕}ยันต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๙๙.

^{๑๓๖}อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๕๑/๘๑.

^{๑๓๗}พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์, สารัตถะครู, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๑๓๘}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

เสมอปลายทุกกรณี^{๑๓๙} ความน่าเคารพเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่ออาชีพของความเป็นครู และการที่ครูจะทำให้เป็นที่น่าเคารพของศิษย์นั้น ครูควรปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม^{๑๔๐} ซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักพุทธธรรมที่ครูในสังคมไทยควรปฏิบัติ มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สัจจะ คือ ความจริง ความซื่อตรง ซื่อสัตย์และจริงใจ ได้แก่ สัจจะต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อหน้าที่ การงานและต่อประเทศชาติ ๒) ทมะ คือ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย รู้จักควบคุมจิตใจ แก้ไขข้อบกพร่องและปรับปรุงตัวให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา ๓) ขันติ คือ ความอดทน ตั้งหน้า ทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ตั้งมั่นในจุดประสงค์ไม่ท้อถอย และ ๔) จาคะ คือ การเสียสละ การเป็นผู้ให้ การให้รู้จักละกิเลส มีใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ การแสดงความคิดเห็นของผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น^{๑๔๑}

๓) ครูตามแนววิถีพุทธในความหมายของคำภาษาบาลีว่า ภาวนียो หมายถึง น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตน อยู่เสมอ^{๑๔๒} กล่าวคือ คือ เป็นผู้อบรมตนให้เจริญ สนใจในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เป็นคนที่มีสายตายาวมองการณ์ไกล เปิดใจรับความรู้ความเข้าใจอยู่เสมอไม่ลำหลังใคร เป็นครูเวลาสอน เป็นนักเรียนเมื่อมีเวลาว่าง เป็นนักสากลนิยม ถือศาสนาเป็นหลักใจอย่าเป็นคนมีความเห็นผิด เชื่อกฎแห่งกรรมว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีการควบคุมกายวาจาด้วยศีลควบคุมจิตด้วยสมาธิ ควบคุมความเห็นด้วยปัญญา^{๑๔๓} ครูผู้ที่เป็นภาวนียไอนั้น เป็นผู้มีสังกตคุณธรรม^{๑๔๔} อันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประกอบด้วย ๑) ทาน หมายถึง การให้ผู้เป็นครูอาจารย์จะต้องให้คำแนะนำสั่งสอน ให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ๒) ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาด้วยน้ำใสใจจริง มีความหวังดีมุ่งให้เป็นประโยชน์และเกิดผลดี ทำให้เกิดความเชื่อถือและความเคารพนับถือ ๓) อตถจริยา หมายถึง การประพฤติอันเป็นประโยชน์ การชวนช่วยช่วยเหลือกิจการสาธารณประโยชน์ตลอดจนช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรมแก่ผู้อื่น ๔) สมานัตตตา หมายถึง การทำตนให้เสมอต้นเสมอปลายตลอดจนการวางตัวให้เหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม^{๑๔๕}

^{๑๓๙} ยนต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๙๙.

^{๑๔๐} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๙๐/๕๔๕.

^{๑๔๑} พุทธทรัพย์ เกตุวิระพงษ์, สารัตถะครู, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๖.

^{๑๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

^{๑๔๓} ยนต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๙๙.

^{๑๔๔} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐-๕๑.

^{๑๔๕} พุทธทรัพย์ เกตุวิระพงษ์, สารัตถะครู, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๖-๓๗.

๔) ครุตามแนววิถีพุทธในความหมายของคำภาษาบาลีว่า วัตตา จะ หมายถึง รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร ควรพูดอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนเป็นที่ปรึกษาที่ดี^{๑๔๖} อาจกล่าวได้ว่า เป็นคนเคารพระเบียบแบบแผนเป็นคนมีระเบียบในการแต่งกาย มีระเบียบตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า ต้องแต่งกายให้เรียบร้อย ให้เด็กเห็นว่าครูเป็นผู้มีระเบียบแบบแผนช่วยกันทำโรงเรียนให้สะอาด^{๑๔๗} ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อศิษย์ การพูดให้ได้ผลนั้นครูต้องมีระเบียบแบบแผน หรือเป็นตัวอย่างให้ลูกศิษย์ รวมถึงด้านบุคลิกภาพของครูเองต้องเป็นผู้มีความเรียบร้อย ทำให้ลูกศิษย์มีความเชื่อถือในสิ่งที่ครูถ่ายทอดให้ความรู้

๕) ครุตามแนววิถีพุทธในความหมายของภาษาบาลีว่า วจะนักรุขะโม หมายถึง อดทน ต่อถ้อยคำคือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว^{๑๔๘} เป็นผู้มีอารมณ์อดทนต่อสิ่งที่มากระทบ ปกติเด็กย่อมมีความสนุกสนานตามธรรมชาติ นำรำคาญ ครูจะรำคาญไม่ได้ เบื่อไม่ได้ ขอบใจไม่ชอบใจก็ต้องทำทั้งนั้น จึงต้องอดทนเป็นพิเศษ^{๑๔๙} กล่าวได้ว่าครูต้องมีหลักอิทธิบาท^{๑๕๐} ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่ทำให้ผู้ประกอบอาชีพครูในสังคมไทยสามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ มีอยู่ ๔ ประการ คือ ๑) ฉันทะ คือ ความพึงพอใจ ความต้องการที่จะทำใฝ่ใจรักในสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาทำให้ได้ผลดีขึ้น ๒) วิริยะ คือความเพียรขยันหมั่นเพียรประกอบสิ่งนั้นๆ ด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทน ๓) จิตตะ คือ ความคิดตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยจิตฝักใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านจากสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ ๔) วิมังสา คือ ความไตร่ตรอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และมีการวางแผนปรับปรุงงานอยู่เสมอ เป็นหลักธรรมเบื้องต้น ๔ ประการตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติชอบตามหลักธรรมแห่งพระพุทธศาสนานี้แล้ว จะบังเกิดผลดีต่อการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น รวมถึงสามารถถ่ายทอดการสอนต่อผู้เรียนได้เป็นอย่างดี^{๑๕๑}

๖) ครุตามแนววิถีพุทธในความหมายของคำภาษาบาลีว่า คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา หมายถึง แกลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราว

^{๑๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

^{๑๔๗} ยนต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๙๙.

^{๑๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

^{๑๔๙} ยนต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๑๐๐.

^{๑๕๐} ที่.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๑๕๑} พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์, สารัตถะครู, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๓๗-๓๘.

ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป^{๑๕๒} คำว่า คัมภีร์ กะถิง กัตตา หรือ คัมภีร์จะ กะถิง กัตตา คือ เป็นผู้เข้าใจหลักการ สอนวิชาอะไร ควรสอนอย่างไรเด็กจึงจะเข้าใจ ของยากต้องทำให้ง่าย ของลึกต้องทำให้ตื้น ของไม่เห็น ต้องทำให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง สอนแต่สิ่งที่รู้แล้วไปหาสิ่งที่ยังไม่รู้ ง่ายไปหายาก ต่ำไปหาสูงเป็นต้น^{๑๕๓}

๗) ครุตามแนววิถีพุทธในความหมายของคำภาษาบาลีว่า โน จัญญานะ นโยชะเย หมายถึง ไม่ชักชวนในอวิชชา คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย^{๑๕๔} หรือการไม่ชักชวนศิษย์ไปในทางที่ต่ำทราม สิ่งใดเป็นความเสื่อมโทรมทางใจ ไม่ควรชักนำไปในทางนั้น ครูไม่ควรประพาดสิ่งที่ต่ำทรามให้เด็กเห็น ครูควรหลีกเลี่ยงอบายมุขทั้งปวง^{๑๕๕} ครูนั้นควรปลูกฝัง ให้ศิษย์ของตนเองปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เรื่องวุฑฒิธรรม^{๑๕๖} อันเป็นหลักธรรมที่ทำให้นักเรียน เกิดความเจริญงอกงาม ด้วยเหตุ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สปัปฺริสะสังเสวะ คือ การคบหาคนดี เป็นกัลยาณมิตรเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งคุณวุฒิ ๒) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังธรรม การศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ๓) โยนิโสมนสิการ คือ การคิดให้ถูกต้องคิดหาเหตุผลโดยถูกวิธี ๔) อัมมานุอัมมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักการโดยการนำสิ่งที่ได้ศึกษาเล่าเรียนแล้วมาปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามความมุ่งหมายของสิ่งนั้นๆ^{๑๕๗} เป็นต้น

สรุปได้ว่าความเป็นครุตามวิถีพุทธ หมายถึง การที่ครูนำเอาหลักพุทธธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะปลูกฝังให้นักเรียนหรือศิษย์ของตนเป็นคนเก่ง คนดีมีความสุข และมีคุณธรรมคู่กับการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยครูสามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับศิษย์มากที่สุดไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ หรือคุณลักษณะของความเป็นครุตามแนวพระพุทธศาสนา อีกทั้งมีหลักพุทธธรรม เพื่อนำมาเสริมสร้างและสนับสนุนคุณธรรมทางจิตใจของครู เพื่อเป็นการแสดงออกถึงการยอมรับอย่างสูงที่มีต่อ อาชีพครู เพราะเป็นสิ่งที่เกื้อกูลให้ครูปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้เป็นที่เคารพนับถือต่อสังคม และยังเป็นการทำให้ครูได้ใช้วิชาชีพของตนเองเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนา ให้มากที่สุดนั่นเอง

^{๑๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

^{๑๕๓} ยนต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๑๐๐.

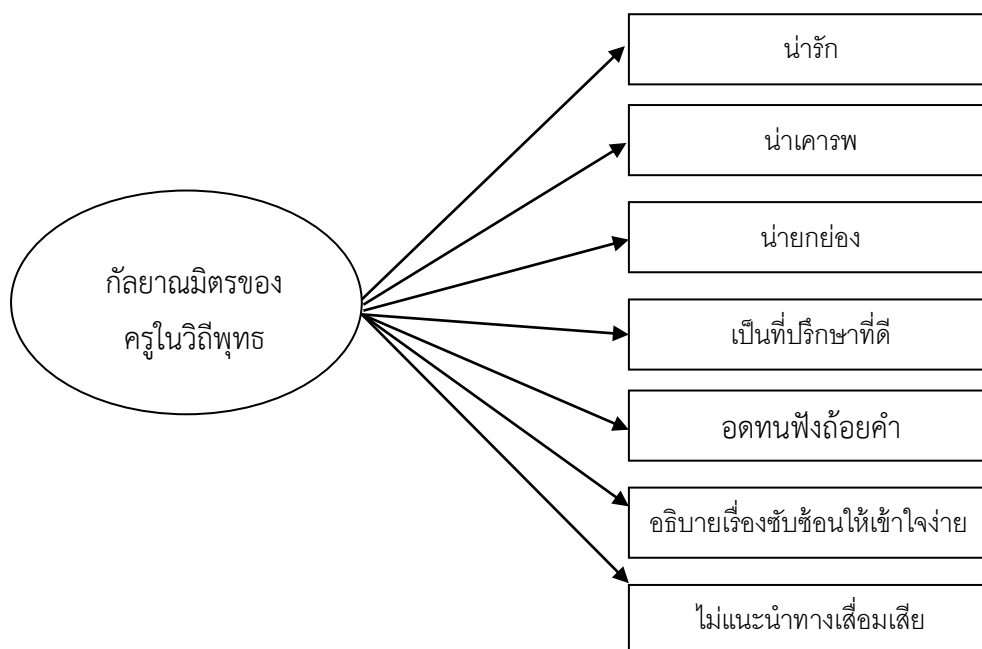
^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

^{๑๕๕} ยนต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๑๐๐.

^{๑๕๖} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗-๓๖๘.

^{๑๕๗} ยนต์ ชุ่มจิต, ความเป็นครู ตามหลักสูตรสถาบันราชภัฏ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๓๖ รหัสวิชา ๑๐๑๑๑๐๑, (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒), หน้า ๒๒๓.

จากการศึกษาเอกสาร สามารถสรุปองค์ประกอบกัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธ แสดงดัง
ภาพที่ ๒.๗



ภาพที่ ๒.๗ แสดงตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบกัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ กิริติ กมลประเทืองกร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงบูรณาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” จากการศึกษ พบว่า การพัฒนาด้านกายภาวนาเป็นการฝึกพัฒนากายหรือฝึกสำรวจระว่างกายและหมั่นพัฒนากายให้ก่อเกิดประโยชน์ ขณะที่การพัฒนาด้านสืลภาวนาจะเน้นพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้บริสุทธิ์ สะอาดตามแนวทางแห่งปาริสุทธิศีล ๔ ส่วนการพัฒนาจิตตภาวนาเป็นการพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจให้มีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง และสุดท้ายการพัฒนาปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยและรู้เท่าทันความจริงของสังขารที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ^{๑๕๘}

๒.๕.๒ สุปรียา ธีรสิรานนท์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ซึ่งได้เสนอผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความสำคัญกับศรัทธาในฐานะองค์ธรรมที่นำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ เพราะเมื่อเริ่มมีศรัทธา

^{๑๕๘}กิริติ กมลประเทืองกร, “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงบูรณาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

แล้วจะต้องประกอบด้วยปัญญาจนกลายเป็นสัมมาทิฐิที่มีคุณภาพ ซึ่งเกิดได้ด้วยปัจจัย ๒ ประการ คือ ๑) ปัจจัยภายนอก (ปรโตโมสะ) ๒) ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) เมื่อบุคคลพิจารณาด้วย โยนิโสมนสิการ สัมมาทิฐิจะเกิดขึ้นตามมา และองค์ธรรมต่างๆ ในกระบวนการเรียนรู้ก็จะเกิดขึ้น ตามมาเป็นลำดับเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้กระบวนการเรียนรู้ตามหลัก ไตรสิกขาเกิดความสำเร็จ จนบรรลุจุดหมายของกระบวนการเรียนรู้ คือ ปัญญา และองค์ธรรมที่มีความสัมพันธ์ให้กระบวนการเรียนรู้เกิดมีความสมบูรณ์ขึ้น ได้แก่ ปัญญา殊ุทธิธรรม ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ วิสุทธิ ๗^{๑๕๙}

๒.๕.๓ รสสุคนธ์ ยมกนิษฐ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษากระบวนการเรียนรู้ตามแนว พระพุทธศาสนา” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องการเมืองชีวิตตามหลัก อริยสัจ ๔ ว่าทุกข์เกิดจากกิเลส ต้นเหตุเป็นผลมาจากผัสสะ และต้นเหตุจะดับได้ด้วยสติ และสติจะเกิด ได้ด้วยการอบรม ๓ ด้านคือ ไตรสิกขา ส่วนการเริ่มต้นกระบวนการเรียนรู้ต้องอาศัยศรัทธา เพื่อนำเข้าสู่การเรียนรู้และปฏิบัติ ส่วนหลักธรรมที่มีความเกื้อหนุนกระบวนการเรียนรู้ได้แก่ ปัญญา殊ุทธิธรรม ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และวิสุทธิ ๗ ช่วยให้กระบวนการเรียนรู้พัฒนาไป สิ่งที่ใช้ตรวจสอบ ความถูกต้องของการบวนการเรียนรู้ คือ มนุษย์สามารถใช้อายตนะภายในตัวมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม รอบตัวได้อย่างถูกต้อง ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำจิตใจเมื่อรับรู้สิ่งต่างๆ^{๑๖๐}

๒.๕.๔ ฌาน ตรรกวิจารณ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะมีพุทธธรรมเป็นฐานคิดในการพัฒนา โดยมีพุทธเศรษฐศาสตร์ ทฤษฎีระบบ ทฤษฎีจิตวิทยา การเรียนรู้และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนา โดยมีเป้าหมายการพัฒนา ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียธรรม และระดับ โลกุตระธรรม ส่วนปรัชญาในการพัฒนานั้นตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า มนุษย์สามารถพัฒนาได้ พุทธธรรม มีเป้าหมายที่การพัฒนาปรับปรุงมนุษย์ ใช้ปัญหาของมนุษย์ คือ “ทุกข์” เป็นตัวตั้งใช้หลักธรรม อริยสัจ ๔ เป็นหลักคิดในการพัฒนา และมีการคิดเชิงระบบ สำหรับเป้าหมายในการพัฒนานั้น มี ๓ ประการ คือ (๑) ทำให้มนุษย์มีความรู้ความสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีมีประสิทธิภาพ (๒) มีจริยธรรมคุณธรรมในการดำรงชีวิต และ (๓) พัฒนาไปสู่ระดับสูงสุด คือ การพ้นทุกข์ ได้อย่างสิ้นเชิง สู่ภาวะนิพพานหรือนิโรธ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ มี ๓ องค์ประกอบ การพัฒนา คือ การพัฒนาระดับบุคคล ระดับกลุ่มและการพัฒนาในระดับองค์การ เพื่อให้การพัฒนา

^{๑๕๙}สุปรียา อีรสิรานนท์, “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖๐}รสสุคนธ์ ยมกนิษฐ์, “ศึกษากระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

ทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทางพุทธมีปฏิสัมพันธ์กับบริบทจึงทำให้องค์การที่เป็นระบบใหญ่ต้องมีเป้าหมายขององค์การที่เศรษฐกิจแบบพอเพียง มีพุทธเศรษฐศาสตร์เป็นแนวทางของระบบเศรษฐกิจที่มีกระบวนการพัฒนาอันประกอบด้วยการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ กระบวนการพัฒนาโลกียธรรมและกระบวนการพัฒนาระดับโลกุตตรธรรม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระดับบุคคล และระดับองค์การจะมีตัวแบบในการพัฒนา ซึ่งสามารถใช้เป็นกระบวนการในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธได้ด้วย^{๑๖๑}

๒.๕.๕ วันชัย สุขตาม ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธในยุคโลกาภิวัตน์” ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทุนมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม พบว่า เป็นแนวคิดที่สามารถผลักดันให้ทุนมนุษย์ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมทั้งผลลัพธ์และผลประโยชน์จะออกมาเป็นที่น่าสนใจ ด้วยการศึกษ การฝึกอบรม โดยนำหลักทางศาสนาประยุกต์ใช้ อันได้แก่ หลักพุทธธรรม ภาวนา ๔ ไตรสิกขา การใช้หลักสัปปริสธรรม ๗ จริต ๖ เป็นต้น

๒) หลักการพัฒนาทุนมนุษย์และผลกระทบของโลกาภิวัตน์ที่มีต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะต้องเป็นการพัฒนาที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบริบทของการพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองซึ่งกระแสโลกาภิวัตน์รวมทั้งเทคโนโลยีต่างๆ ก็เข้ามามีอิทธิพลต่อทั้งภาคเอกชน ภาครัฐและภาคการศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งหลักในการบริหารทั่วไป ก็จะเป็นไปตามกลไกของทฤษฎีระบบซึ่งนักพัฒนาทุนมนุษย์ในยุคโลกาภิวัตน์จะต้องนำการวางแผนพัฒนาทุนมนุษย์ทั้งระดับกว้าง อันได้แก่ ระดับองค์การและระดับบุคคล โดยเมื่อองค์การมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธการพิจารณาแบ่งเป็น ๒ ระดับ คือการพัฒนาในระดับองค์กร (Organizational Development) และการพัฒนาในระดับบุคคล (Individual Development)

๓) แนวทางและวิธีการพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธในยุคโลกาภิวัตน์ พบว่า การพัฒนาทุนมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นสามารถแบ่งได้ ๒ ระดับ คือ ระดับที่ ๑ กระบวนการพัฒนาในการจัดการเพื่อพัฒนาให้อยู่ในระดับโลกียธรรม ตามผลการวิจัยอันได้แก่ การพัฒนาด้วย ITUK ดังนี้ I คือ Intelligence Awareness การตระหนักรู้และคิดแบบทั่วถึงอย่างชาญฉลาด T คือ Think การคิดแบบถูกต้องอันเป็นสัมมาทิฐิ U คือ Understand การเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ และ K คือ Knowledge เป็นการค้นหาความจริงด้วยปัญญา และระดับที่ ๒ กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาให้อยู่ในระดับโลกุตตรธรรม พุทธวิธีในการพัฒนาทุนมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายในการจัดการคนให้เป็นทั้งคนเก่งและคนดี (วิชาจรณสัมปันโน) กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ จะมีค่านิยมตามที่พุทธธรรมกำหนดกล่าวคือการมีชีวิตอันประเสริฐ มีปัญญารู้ความจริงตามความเป็นจริง พัฒนาตนเองให้มีภพภูมิที่ดีกว่าเดิม

^{๑๖๑}ฉาน ธรรมวิจารณ์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

ตามผลการวิจัยคือ LETS อันได้แก่ L คือ Learning เป็นการให้การเรียนรู้แก่บุคคล E คือ Experience เป็นการให้บุคคลสั่งสมทักษะจนก่อให้เกิดประสบการณ์ T คือ Training เป็นการฝึกอบรมบุคคลเพื่อก่อให้เกิดความรู้ ทั้งในงานและนอกงาน และ S คือ Seminar เป็นการเติมเต็มความรู้ให้บุคคลที่จะก่อให้เกิดความรู้เพิ่มขึ้น โดยมีจุดประสงค์ในการพัฒนาเพื่อพัฒนาตนเองจากสภาพของปุถุชน ซึ่งมีวิชาครอบงำอยู่และนำไปสู่อริยบุคคลสำหรับผลลัพธ์การพัฒนาสูงสุดที่จะได้คือการสู่ภาวะนิพพาน พุทธธรรมมีหลักการที่ครอบคลุมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม (การพัฒนาศีล) การพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดีมีสมรรถภาพจิตสูงขึ้น จิตมีคุณภาพมากขึ้น (การพัฒนาสมาธิ) และพัฒนาไปสู่ระดับการเข้าถึง สัจธรรม (การพัฒนาปัญญา)^{๑๖๒}

๒.๕.๖ สุทธิพร รัตนธรรตฐา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธในทัศนะพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดของพระธรรมปิฎก ในด้านการพัฒนานั้นท่านเชื่อว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง โดยใช้หลัก มัชฌิมาปฏิปทา ไตรสิกขา และหลักมัตตัญญูตา มาเป็นกระบวนการพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างบูรณาการ และมีตัวชี้วัดเป็นรูปธรรมเรียกว่าสุขภาพองค์รวมทำให้เกิดความสุขที่ไม่เปียดเบียนธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แต่กิเลสอันได้แก่ตัณหา มานะ และมิถนาทิฏฐิ ยังคงเป็นอุปสรรคที่จะต้องหาทางแก้ไข เพื่อประโยชน์อันสูงสุดแก่มนุษย์และธรรมชาติต่อไป^{๑๖๓}

๒.๕.๗ พระราชนันท์ วิจารณ์ (ไชยเจริญ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธธรรมกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาในปัจจุบันนี้สามารถทำให้เกิดผลได้ในทางลบและในทางบวก โดยเฉพาะในทางลบนั่นได้นำไปสู่ความเสียหายต่อสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตมนุษย์ จึงก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาที่เน้นแต่เศรษฐกิจ แต่การพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นเป็นการพัฒนาตนเองที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาระบบยั่งยืนซึ่งการพัฒนานี้ ใช้หลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยมีเป้าหมายสูงสุดเป็นพระอรหันต์^{๑๖๔}

^{๑๖๒}วันชัย สุขตาม, “การพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธในยุคโลกาภิวัตน์”, *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖๓}สุทธิพร รัตนธรรตฐา, “ศึกษาการพัฒนาทุนมนุษย์ที่ยั่งยืนแนวพุทธในทัศนะของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ข.

^{๑๖๔}พระราชนันท์ วิจารณ์ (ไชยเจริญ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธธรรมกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

๒.๕.๘ พระราชันย์ อุภูฏานรโต (หมั่นการ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนา: ศึกษาเฉพาะกรณีพุทธทาสภิกขุ” ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนามีองค์ความรู้สำหรับพัฒนามนุษย์เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความจริงของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ ๘ สามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนามนุษย์ได้ และด้วยแนวความคิดของพระพุทธศาสนานี้เอง จะช่วยให้ได้องค์ความรู้ในเชิงลึกที่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทยและนำไปใช้ในการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมได้จริง^{๑๖๕}

๒.๕.๙ กานต์สินี จันทรวินาติก ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาระบบการพัฒนาดนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวคิดหลักการและกระบวนการเพื่อการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา ตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะศึกษา ฝึกฝน และพัฒนาดนเองได้ มีอริยสัจ ๔ เป็นหลักการครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมด มีหลักปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนตามหลักทางสายกลางและหลักไตรสิกขา และมีกระบวนการปฏิบัติตามกลุ่มธรรมอาหารของวิชาและวิมุตติซึ่งแสดงคุณสมบัติภายในที่เกิดขึ้นตามลำดับและมีลักษณะ ๕ ประการที่สอดคล้องกับลักษณะของระบบทำให้สามารถบูรณาการกับทฤษฎีระบบเพื่อพัฒนาระบบการพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนาได้ ๒) ระบบการพัฒนาดนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เกิดจากการบูรณาการกระบวนการธรรมอาหารของวิชาและวิมุตติกับทฤษฎีระบบ ด้วยการพัฒนาแบบ ๕ ขั้นตอน คือ (๑) การวิเคราะห์ระบบ (๒) การสังเคราะห์ระบบ (๓) การออกแบบระบบ (๔) การตรวจสอบระบบ (๕) การปรับปรุงระบบ จะได้เป็นโครงสร้างต้นแบบระบบการพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนา ที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยต่างๆ ในกระบวนการพัฒนาดน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด อันจะนำไปสู่การปรับปรุงหรือพัฒนาวิธีการปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ๓) ผลจากการนำเสนอรูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และนำไปประยุกต์กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างความเข้าใจ ดังต่อไปนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจหลักการและวิธีการประยุกต์ระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวัน รวมทั้งเข้าใจวิธีการนำแบบประเมินคุณสมบัติของการพัฒนาดนใช้วัดความถูกต้องและความก้าวหน้าเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างมีความพอใจ แนวทางการพัฒนาดนเองด้วยระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันทั้งสองครั้งในระดับมาก รูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องต้นและประโยชน์สูงสุด ในกลุ่มชาวพุทธที่มีศรัทธา

^{๑๖๕}พระราชันย์ อุภูฏานรโต (หมั่นการ), “การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนา: ศึกษาเฉพาะกรณีพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

ในพระรัตนตรัยเป็นพื้นฐาน สร้างขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำสมาธิหลัก และวิธีการประยุกต์ระบบการพัฒนาค้น รวมทั้งใช้วัดคุณสมบัติในการพัฒนาค้นเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และเมื่อนำไปประยุกต์กับกลุ่มตัวอย่าง สามารถใช้ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้^{๑๖๖}

๒.๕.๑๐ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการฝึกปฏิบัติแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การฝึกปฏิบัติ” ผลการวิจัยพบว่า ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการสอนเป็นหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และภาษาที่ใช้ได้เหมาะสมสำหรับกรณีเฉพาะอย่าง มีอานุภาพสำหรับเปลี่ยนแปลงความคิดของคน ทรงใช้พุทธวิธีการสอน ซึ่งมีรูปแบบและวิธีการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น พร้อมทั้งศึกษาสภาพแวดล้อม วิเคราะห์ผู้ฟัง ตั้งแต่ต้นจนจบ โดยพิจารณาจากผู้รับการฝึกปฏิบัติเป็นเบื้องต้น ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นสื่อและอุปกรณ์ในการให้การฝึกปฏิบัติ ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการฝึกปฏิบัติให้เกิดความเข้าใจในเรื่องที่ทรงให้การฝึกปฏิบัติ ให้เกียรติผู้มาฝึกปฏิบัติ ไม่ทรงดูหมิ่นดูแคลน ทรงให้ความสำคัญกับทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพนุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ได้รับการฝึกปฏิบัติเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอน ของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด สัมพันธภาพอันงดงามที่นำไปสู่การเยียวยารักษาได้องค์ความรู้ความองกงามทางด้านจิตใจ สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้^{๑๖๗}

๑) การนำหลักธรรม อริยสัจ ๔ มาปรับใช้ช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์ใจให้เข้าใจความจริงของชีวิตตามแนวพุทธธรรม โดยใช้การสนทนาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อต่อการให้ผู้มาฝึกปฏิบัติเข้าใจทุกข์ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยใช้ปัญญาไตร่ตรองให้คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง และพัฒนาค้นให้ถึงพร้อมด้วยไตรสิกขา สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่วิถีทางที่งดงาม

๒) การปฏิสัมพันธ์ด้วยการสนทนาของผู้ให้การฝึกปฏิบัติและผู้รับการฝึกปฏิบัติภายใต้สัมพันธภาพที่ดี ซึ่งช่วยให้ผู้มาขอรับการฝึกปฏิบัติ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความองกงามทางด้านจิตใจ สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา

^{๑๖๖} กานต์สินี จันทน์วิภาติติก, “ศึกษาระบบการพัฒนาค้นเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖๗} วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา, “การพัฒนารูปแบบการฝึกปฏิบัติแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การฝึกปฏิบัติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๙), หน้า ๑๑-๑๒.

๓) แนวทางการที่พระสงฆ์ให้การปรึกษาผู้ทุกข์ใจที่มาปรึกษา ให้มีสติ สมาธิ และสามารถควบคุมตนเองให้มีใจที่สงบนิ่ง ผ่อนคลาย พร้อมพิจารณาเรื่องราวที่เกิดขึ้นตามจริง มีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง และมุ่งพัฒนาตนเองด้วยไตรสิกขา

๔) รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา มี ๖ องค์ประกอบ คือ (๑) เป้าหมายการปรึกษา ผู้มาปรึกษาสามารถเผชิญปัญหาด้วยสติ มีกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีสัมมาทิฐิ พัฒนาไตรสิกขา และดำเนินชีวิตที่งดงาม (๒) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา ประกอบด้วย ชั้น ๕ ไตรลักษณ์ หลักกรรม อริยสัจ ๔ และไตรสิกขา (๓) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา เป็นผู้มีพรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ มีความเป็นกัลยาณมิตร มีสติสัมปชัญญะ โดยสม่ำเสมอ มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และดำรงตนตามหลักไตรสิกขา (๔) กระบวนการให้การปรึกษา มี ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ฟินิจรู้ทุกข์ ชี้นำให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ นำพาให้บังเกิดสุขภายในให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี (๕) ทักษะการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา มีการฝึกสมาธิและวิปัสสนา ใช้วาจาสุภาพ และใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อการปรึกษา และ (๖) ผลการปรึกษา ผู้มาปรึกษาคลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา มีผลการประเมินความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ผลประเมินการนำรูปแบบไปใช้ พบว่า ผู้มาปรึกษา มีการเปลี่ยนแปลงภายในหลังการปรึกษา คือ มีจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น ไม่โทษผู้อื่น อ่อนใจ สบายใจ รู้สึกมีสติ เห็นทางออกของปัญหา มุ่งมั่นตั้งใจจะทำความดีต่อไป^{๑๖๘}

๒.๕.๑๑ สาระ มุขติ ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ๑๙ คน ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ทั้งด้านสติสัมปชัญญะ ด้าน หิริ โอตตปปะ และด้านขันติโสรัจจะ และเมื่อติดตามผลในระยะ ๒ เดือนพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองในนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงเดิมซึ่งแสดงถึงประสิทธิผลและความคงทนของชุดกิจกรรมนอกจากนี้ในการศึกษาพบว่าหลักธรรมทั้ง ๓ ด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ การวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่า รูปแบบการควบคุมตนเอง

^{๑๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า บทคัดย่อ.

ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้^{๑๖๙}

๒.๕.๑๒ พินิจทอง แมนสุมิตรชัย ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยานับเป็นการสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร ซึ่งเป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องในตนเอง ไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ภาษาที่ใช้สื่อออกมาเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด ก็จะเป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภายในและภายนอกตัวเรา แนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับ ๒ ปัจจัย ได้แก่ ๑) ปัจจัยภายใน คือ ด้านคุณลักษณะของบุคคล ๒) ปัจจัยภายนอก คือ ด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติโดยแสดงออกมาเป็นภาษาพูดและกิริยาท่าทางที่รวมเรียกว่า พฤติกรรมทั้งนี้ องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยาประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ (๑) การสังเกต (๒) รู้สึก (๓) ความต้องการ (๔) การขอร้อง ๒) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ๓) ทักษะในการ ใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ คือ การใช้ภาษาเชิงบวกในการสื่อสาร เป็นการใช้ประโยคบอกเล่าแทนการใช้ประโยคปฏิเสธ มีภาวะของการเข้าอกเข้าใจกัน มีภาวะไร้ความสับสนวุ่นวาย ระวังความมั่งร้าย หรือภาวะที่ไร้ความขัดแย้ง ทำให้เกิดความมีสันติระดับบุคคล (สันติภายใน) และความมีสันติ ระดับสังคม (สันติภายนอก) ซึ่งองค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก ให้เกิดมีการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพุทธศาสนา ทำให้เกิด ๖ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา ๒) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง ๓) การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้อง และเป็นจริง ๔) การคิดเชิงบวกและการมีสติ ระลึกรู้ ๕) การอบรมพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ และ ๖) ทักษะในการสานสัมพันธ์ ด้วยการมีพรหมวิหาร ๔ ในการดำเนินชีวิตตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ผนวกกับมีกัลยาณมิตรและปรโตโฆสะ ที่ทำให้เกิดการมีปัญญา รู้คิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลจากการสังเคราะห์ในงานวิจัยฉบับนี้พบว่า การสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้น แท้ที่จริงแล้วเป็นกระบวนการสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากหัวใจแห่งความเมตตา ซึ่งประกอบด้วยปัญญาที่ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในเรื่องที่จะทำการสื่อสาร มีความรู้ที่ถูกต้อง รู้สึก รู้ชัดแจ้ง รู้จริงในสิ่งที่ตน

^{๑๖๙} สาระ มุขดี, “การพัฒนา รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ก่อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

กำลังสื่อสาร รวมทั้งต้องรู้กาลเทศะ ความเหมาะสม จนทำให้เกิดเป็นความเชื่อที่ถูกต้องและมีทัศนคติที่ถูกต้องในการมองโลกตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน^{๑๗๐}

๒.๕.๑๓ พระจะจุ ญาณวิโช (รักษাপา) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ความเป็นกัลยาณมิตรของพระสารีบุตรเถระ” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดและหลักการของกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้ชักนำ เป็นผู้ตั้งศรัทธาภาพที่มีอยู่ในตัวบุคคลออกมาแสดงชี้ให้เห็นถึงคุณและโทษ บอกทางที่ถูก ยกระดับความคิดและความเข้าใจต่อชีวิตที่ต่ำขึ้นสู่ที่สูงแล้วพัฒนาส่งเสริมให้ดีกว่าเดิม กัลยาณมิตร นอกจากหมายถึงบุคคลผู้มีน้ำใจดีงาม เอื้อเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ตนและผู้อื่นแล้วยังรวมถึงสิ่งแวดล้อมทุกอย่างที่เอื้อต่อการเรียนรู้พัฒนา ยกระดับความเข้าใจที่ถูกต้อง ส่วนลักษณะของกัลยาณมิตรให้พิจารณาจากคำแนะนำสั่งสอนว่าเป็นไปเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ตนและผู้อื่น มีความเสมอต้นเสมอปลาย สอนเช่นไรประพฤติตนเช่นนั้น กัลยาณมิตรมี ๒ ประเภท คือกัลยาณมิตรทางโลก และกัลยาณมิตรทางธรรม อนึ่งกัลยาณมิตรมีความสำคัญต่อผลสำเร็จทั้งในระดับเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจหากคบบุคคลใดหรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมใดแล้ว อกุศลธรรมของตนเกิดขึ้น กุศลธรรมเสื่อมถอยไป บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมเช่นนี้ควรคบไม่ควรคบ ก็หลีกเลี่ยงสิ่งนั้น^{๑๗๑}

๒.๕.๑๔ พระมหาเกียงไกร บัวจันอัด ได้วิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลुरुธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน” ผลการวิจัยพบว่า ในพระพุทธศาสนาทั้งสองฝ่ายมีหลักคำสอน เรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลुरुธรรมที่เหมือนกันและต่างกัน ด้านความเหมือนกัน พบอยู่ในแง่ของความหมาย ประเภทและหน้าที่ของกัลยาณมิตร และคุณธรรมของกัลยาณมิตร ซึ่งแม้จะมีการบัญญัติคำศัพท์ที่แตกต่างกันบ้าง แต่โดยความหมายเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ หมายถึงสิ่งที่เกื้อกูล สนับสนุน ส่งเสริมเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาชีวิต ในการบรรลुरुถึงจุดหมายในแง่ของประเภทและหน้าที่ได้แบ่งเป็น ๒ ระดับเช่นกัน ได้แก่ ระดับโลกียะและระดับโลกุตระ กัลยาณมิตรระดับโลกียะของทั้งสองฝ่าย ได้แก่ บิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ เป็นต้น เป็นผู้สนับสนุนส่งเสริมสั่งสอน เป็นแบบอย่างที่ดีและช่วยให้คนอื่นเป็นคนดีด้วย กัลยาณมิตรระดับโลกุตระของฝ่ายเถรวาทได้แก่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก เป็นต้น ฝ่ายมหายาน ได้แก่ พระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ ผู้เป็นแบบอย่างในการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อการเป็นคนดีของสังคม เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี กระทั่งเข้าถึงเป้าหมายสูงสุด

^{๑๗๐} ฟิล์มทอง แมนสุมิตรชัย, “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐). หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๗๑} พระจะจุ ญาณวิโช, “การศึกษาวิเคราะห์ความเป็นกัลยาณมิตรของพระสารีบุตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

ของศาสนาแต่ละนิกาย ด้านความต่างนั้น พบอยู่ในแง่ของอุดมคติและแนวการปฏิบัติธรรม การบรรลุดุธรรมและในความสำคัญของกัลยาณมิตรในเถรวาท มีเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ที่ปฏิบัติตามแนวของ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ และเป้าหมายในชีวิตปัจจุบัน คือ การเป็นกัลยาณชน ที่ปฏิบัติตามหลักทศ ๖ ผีอกพัฒนาตนเองไม่ผ่านพิธีกรรม หรืออำนาจ ศักดิ์สิทธิ์ใดๆ แต่ในมหายาน มีเป้าหมายสูงสุด คือ พุทธภูมิเพื่อเข้าสู่แดนสุขาวดี โดยมีแนวคิดสำคัญ ว่าทุกสรรพสัตว์มีโพธิจิตที่จะบรรลุดังพุทธภูมิได้เสมอภาคกันหมดและมีแนวปฏิบัติโดยผ่านพิธีกรรม เช่น การสวดอ้อนวอน มีการพึ่งอำนาจบารมีพิเศษที่เหนือวิสัยธรรมดาของมนุษย์ในขณะที่ฝ่าย เถรวาทให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เองเท่านั้นที่จะทำให้ถึงการหลุดพ้น และบรรลุดุธรรมได้^{๑๗๒}

๒.๕.๑๕ สมบูรณ์ เอี่ยมอารีวงศ์ ไดศึกษาวิจัยเรื่อง “แบบจำลองกระบวนการผุดบังเกิด แห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้ามของบุคคล: ศึกษากรณีประยงค์ รณรงค์ และชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรมราช” การวิจัยนี้ได้ค้นพบและแสดงเป็นแบบจำลอง “สังคมตื่นรู้โมเดล” เพื่อให้เห็นว่า การก้าวข้ามของบุคคลนำไปสู่การผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้ได้ โดยการประชุม กลุ่มบัณฑิตและกัลยาณมิตรในการคิดและทำอย่างเป็นกุศลในเวทีของตนซึ่งแตกต่างจากสังคม ส่วนใหญ่ เป็นการทำอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ และขยายผลทั้งด้านเวลาและพื้นที่ซึ่งแสดงถึงความเพียร ในการแก้ปัญหา การรู้ชัดในสถานการณ์และการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงหรือผู้วิจัยเทียบเคียง กับพุทธพจน์ว่า อาตปปี สมปะชาโน สติมา ส่วนการผุดบังเกิดสังคมตื่นรู้อาศัยการยกระดับ การรู้จักตนเองของคนในชุมชน สู่วัฒนธรรมแห่งสติ (อปปมาหะ) สังคมอุดมปัญญา (อโมหะ) เศรษฐกิจแห่งการแบ่งปัน (อโลภะ) และการเมืองของความการุณย์ (อโทสะ) กล่าวโดยสรุป การก้าวข้ามของบุคคลนำไปสู่การผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้ได้โดยการเจริญความเพียร การรู้ชัดและการรู้เท่าทันในระดับกลุ่มของตนเอง^{๑๗๓}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า กระบวนการพัฒนาดน เพื่อการตื่นรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยานั้นเมื่อมองการพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องของ กระบวนการพัฒนาทั้งจากภายนอกและภายในที่ดำเนินไปอย่างเป็นระบบ เป็นกระบวนการ มีองค์ประกอบหลากหลายที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยมีวิถีแห่งทางสายกลางเป็นหลักปฏิบัติที่ชัดเจน

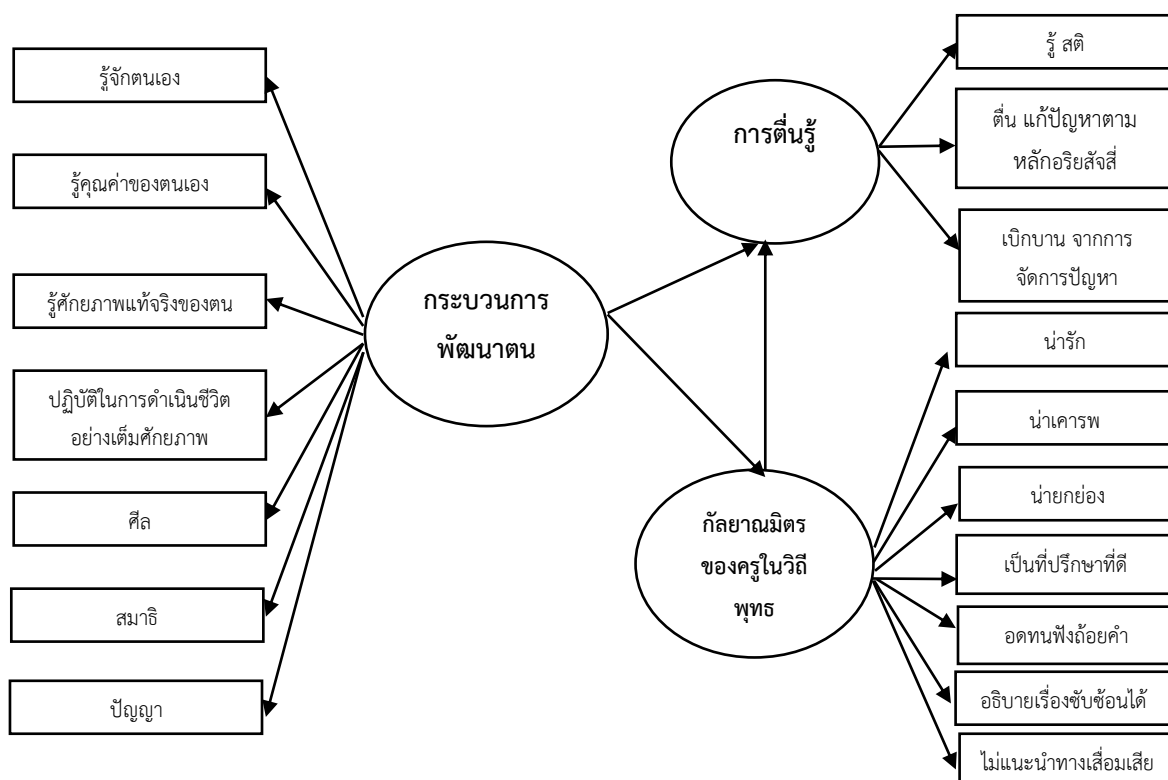
^{๑๗๒} พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด, “การเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุดุธรรม ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๗๓} สมบูรณ์ เอี่ยมอารีวงศ์, “แบบจำลองกระบวนการผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้าม ของบุคคล: ศึกษากรณีประยงค์ รณรงค์และชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรมราช”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร ดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

และหากเราสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่โดยการนำทฤษฎีระบบมาบูรณาการ เพื่อพัฒนาระบบ การพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนา ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจกระบวนการพัฒนาตน อย่างเป็นระบบ อันจะนำไปสู่การปรับปรุงวิธีการปฏิบัติให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น หนทางสู่การตื่นรู้การมีจิตสงบ เป็นทางเข้าสู่ความจริงอันสูงสุด การเจริญสติน่าจะเป็นเครื่องมือ ของเส้นทางต่างๆ ที่นำบุคคลไปสู่สัมผัสความจริงสูงสุด เกิดการตื่นรู้และจิตสำนึก

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ทฤษฎี ทางจิตวิทยา และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา วรรณกรรม งานวิจัย ตำรา หนังสือ เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ จึงได้กรอบแนวคิดการวิจัยกระบวนการพัฒนา ตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ ดังนี้

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ ๒.๘ กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้