

กุศลจากความกตัญญู

Merit from Gratitude

Received: September 11, 2024
Revised: October 12, 2024
Accepted: October 16, 2024

กฤต แก้วสนัน¹
Kris Kaewsanun
(imgrit@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับการสร้างกุศลจากความกตัญญูบนพื้นฐานของความเข้าใจเพื่อนมนุษย์และสายสัมพันธ์ของการพึ่งพาซึ่งกัน ความกตัญญูที่แท้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะการตอบแทนด้วยการมอบให้ ทดแทนให้ ด้วยวัตถุสิ่งของเงินทองเพื่อคืนคุณกลับไปให้พ่อแม่และผู้อุปการะเลี้ยงดูเท่านั้น กตัญญูมีความหมายที่ลึกซึ้งในการสนองคุณหรือตอบแทนบุญคุณที่จำเป็นต้องตั้งอยู่บนหลักความคิดพิจารณาที่ถูกต้อง มีความเหมาะสมในความเป็นผู้รู้อุปการคุณที่ท่านทำให้และเป็นผู้รู้คุณท่าน กุศลจากความกตัญญูส่งผลให้ตนเป็นผู้ให้ รู้จักการให้ ความมีน้ำใจ ความมีเมตตา ผู้ให้ส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับสุขภาพจิตในการช่วยลดอาการวิตกกังวล เพิ่มความนับถือตนเอง ทำให้อารมณ์ความคิดจิตใจมีความมั่นคง ส่งผลให้ร่างกายได้พักผ่อนทำให้สุขภาพกายดีขึ้น การตอบแทนความกตัญญูเป็นกุศล คุณธรรมและทัศนคติสากล เป็นพฤติกรรมที่ไม่เพียงเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว พี่น้อง เพื่อน ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ผู้คนในสังคม รวมถึงสรรพสัตว์ สรรพสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่เราอยู่เท่านั้น หากมนุษย์เข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ ธรรมชาติของความเชื่อมโยงในสังคมและสภาพแวดล้อม นอกเหนือจากความกตัญญูที่แสดงต่อบุพการีและเพื่อนมนุษย์แล้ว สรรพสัตว์และสรรพสิ่งต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่มีคุณและสามารถทดแทนสนองคุณได้ การแสดงความกตัญญูที่แท้คือการสร้างกุศลจากพื้นฐานความเข้าใจ เห็นความจริงของการเกื้อกูลตามธรรมชาติ การปลูกฝังคุณงามความดีและคุณธรรมให้ตนเอง ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีให้ครอบครัว ให้สังคมและแผ่ขยายไปยังสังคมโลก

คำสำคัญ : กุศล, ความกตัญญู, สภาพแวดล้อม, ธรรมชาติ, พุทธจิตวิทยา

¹ นักวิชาการอิสระ, 94 ถนนยะรัง ตำบลจะบังติกอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี
Independent Academic, 94 Yarang Road, Jabangtikor Subdistrict, Mueang District, Pattani Province

Abstract

This article presents the creation of merit from expressing gratitude based on understanding of fellow human beings and the relationship of interdependent nature of life. Gratitude does not only have a meaning of giving back, paying back or replacing material and money to parents and caregivers but gratitude has a profound meaning of being grateful or repaying merit based on rightful thinking and proper consideration and appropriateness in being a person who is knowledgeable about the grateful that you received. Merit from gratitude returner is he becomes a giver, knows how to give, and be kind and compassion person. Mostly givers have a strong mind and build up mental immunity connected to mental health in helping reduce anxiety, increase self-esteem, and emotional stability support body to rest and get better health. Returning gratitude is merit, morality and universal attitude. It is a behavior that not only builds good relationships with family, siblings, friends, those close to them, people in society, including animals, things on earth we are living in. If people understand relationships and nature which connect in society and the environment, in addition to gratitude shown to parents and fellow humans, all animals and things have it owned value we should be grateful for. Expressing gratitude is merit from the foundation of understanding by seeing the truth of living by natural support. Cultivating goodness and morality in oneself will help create good relationships in the family, in society, and expanding to the world society.

Keywords: Merit, Gratitude, Environment, Nature, Buddhist Psychology

บทนำ

ความกตัญญูเป็นคุณธรรมอันประเสริฐที่จำเป็นต้องส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนมีติดตัว นอกเหนือจากเพื่อประโยชน์ตนในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ การมีความมั่นคงทางอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับสุขภาพจิตซึ่งส่งผลต่อไปยังสุขภาพกาย ความเชื่อมโยงระหว่างความ

กตัญญูและกุศลเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่ควรส่งเสริมหรือรื้อฟื้นในสังคมเพื่อสร้างพื้นฐานความเข้าใจ ให้ความสำคัญ ความกตัญญูสามารถเป็นพลังขับเคลื่อนบริบทสังคมปัจจุบันให้ช่วยเหลือและเห็นความสำคัญของการพึ่งพากันทั้งทางตรงและทางอ้อม ความกตัญญูไม่จำกัดอยู่เพียงการตอบแทนบุญคุณเฉพาะภายในครอบครัว แต่ยังรวมถึงการนำความดีที่ได้รับไปเผยแพร่ต่อ หรือการส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความกตัญญู เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การทำความดี การกระทำที่เป็นประโยชน์ การเสียสละ ช่วยสร้างสรรค์สังคมที่ดี

กตัญญูหรือในคำที่คล้ายกัน เช่น กตัญญูตา หมายถึง ความเป็นคนกตัญญู ความเป็นผู้รู้คุณท่าน หรือกตัญญูกตเวทิตา หรือกตัญญูกตเวทีย มีความหมายในทางเดียวกันว่า ซึ่งรู้อุปการะที่ท่านทำให้ ซึ่งรู้คุณท่าน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ความเป็นผู้ประกาศคุณท่านหรือความเป็นผู้สนองคุณ ตอบแทนบุญคุณท่านผู้มีอุปการคุณนั้นมีความเข้าใจและการยอมรับในหลักใหญ่ คือ การทดแทนคุณพ่อแม่และผู้มีอุปการะคุณทั้งหลายในรูปแบบการดูแลและให้ข้าวของเงินทอง ซึ่งเนื้อแท้ของความกตัญญูนั้นมีความหมายลึกซึ้งและมีวิธีปฏิบัติได้หลากหลายวิธี ความกตัญญูไม่ใช่เป็นคุณธรรมจริยธรรม หรือประเพณีเฉพาะพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ความกตัญญูจัดเป็นคุณธรรมสากลมายาวนาน เช่น ในอดีตแนวความคิดเรื่องความกตัญญูจะอยู่ในสำนึกของผู้คนในสังคมจีน คำว่ากตัญญูที่มีปรากฏอ่านว่า “เสี้ยว” ในภาษาจีนกลาง คำว่าความกตัญญูในแนวคิดปรัชญาสำนักขงจื้อให้ความสำคัญหมายถึงต้นกำเนิดความดีที่กำหนดพฤติกรรมในด้าน การมีคุณธรรม ความกตัญญูเป็นหลักการพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่เริ่มต้นจากครอบครัว คือ ความกตัญญูของบุตรที่มีต่อบิดามารดา ความกตัญญูจะช่วยจัดระเบียบสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและสังคม อีกทั้งทำให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและทดแทนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ (อภิชาติ คำพวง, 2020)

การเห็นความสำคัญและพยายามรื้อฟื้นเรื่องความกตัญญูเพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงบริบทสังคมในประเทศจีนที่ผ่านมามีส่วนคล้ายกับประเทศไทยในกรณีของคณวิทย์ทำงานสร้างตัวส่วนใหญ่ไปทำงานทำในเมือง คนจีนรุ่นใหม่ก็เช่นกันที่ต้องจากบ้านในชนบทเพื่อไปทำงานทำในเมืองใหญ่โดยพ่อแม่ยังคงใช้ชีวิตในชนบท เป็นเหตุให้คนรุ่นใหม่เกิดความรู้สึกห่างเหินจากบ้านและครอบครัวเพราะไม่ได้อยู่ร่วมกัน ส่งผลกระทบต่อวิถีคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งคนรุ่นใหม่และพ่อแม่สูงอายุกะทั่งส่งผลให้คุณธรรมด้านความกตัญญูจืดจางไป การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นผลให้ในปี พ.ศ. 2556 ประเทศจีนออก “กฎหมายกตัญญู” โดยมีรายละเอียดสำคัญเรื่องการบังคับให้ลูกหลานและสมาชิกในครอบครัวต้องกลับไปเยี่ยมเยียนดูแลพ่อแม่หรือญาติที่เข้าสู่วัยชราอย่างสม่ำเสมอ (MGR Online, 2556)

เมื่อการแยกตัวออกมาอยู่ในเมืองเพื่อประกอบอาชีพ ทำให้ความห่างไกล เปลี่ยนกลายเป็นความเคยชิน พร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี ด้านการสื่อสาร ด้านการรับสาร การรับกระแสสื่อสังคมต่าง ๆ อันเนื่องจากโลกได้เข้าสู่ยุคการพลิกผัน (Disruption Era) ซึ่งมีความคาบเกี่ยวกับการปฏิวัติดิจิทัล (Digital Revolution) ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ในทุกกิจกรรมของมนุษย์ กิจกรรมทุกกิจกรรมของมนุษย์ถูกปรับ ถูกเปลี่ยนและเพิ่มอัตราเร่งผ่านทางสื่อสังคมที่นำเสนอการใช้ชีวิตในรูปแบบทันสมัย แสดงตนแวดล้อมด้วยวัตถุนิยม ทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบอย่างรวดเร็ว (สำราญ แสงเดือนฉาย, 2020) ทำให้เกิดการอยากได้ อยากเป็น อยากมี เพื่อให้ตนเองมีตัวตนคงสถานะอยู่ในกระแสของการเปลี่ยนแปลงสังคมในช่วงเวลานั้นๆ ทำให้เกิดการแสวงหาและต้องการครอบครอง จึงต้องจมกับการทำงานเพื่อหาเงินจ่ายซื้อวัตถุที่ต้องการตามกระแสจนลืมหรือละเลยการดูแลบุพการี ผู้มีพระคุณ และละเลยหรือลืมกระทั่งการดูแลร่างกายจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็งผ่านการเรียนรู้พื้นฐานการดำรงด้านศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรมเบื้องต้นรวมถึงความกตัญญูพื้นฐานที่ทุกคนพึงมี

ศาสตร์ความกตัญญูส่งผลต่อจิตใจและร่างกาย

ในอดีตความกตัญญูถูกกล่าวถึง ถูกสนับสนุนส่งเสริมและสรรเสริญ ความกตัญญูมีการบันทึกมานับพันปีในด้านการทดแทนคุณต่อบุพการีซึ่งระบุในพระธรรมคำสอนว่า ผู้เป็นแม่และพ่อย่อมหวังว่าเมื่อเลี้ยงดูแลลูกมาแล้ว ลูกก็จะทดแทนคุณดูแลแม่ พ่อ ช่วยกิจการงาน สืบวงศ์ตระกูลให้อยู่ยาวนาน สามารถปกครองดูแลทรัพย์สินมรดก และเมื่อแม่พ่อเสียชีวิตไปแล้วลูกจะทำบุญสร้างกุศลอุทิศให้ ผู้เป็นลูกที่มีสัมมาทิฐิ ผู้ที่มีความเห็นชอบปฏิบัติติดตามธรรมคำสอนนั้นจัดเป็นกตัญญูทเวทีบุคคล ผู้ระลึกถึงคุณที่ท่านทำไว้จึงเลี้ยงดูแลแม่พ่อ ช่วยทำกิจการของท่าน เชื่อฟังโอวาท ตอบสนองพระคุณท่าน ดำรงวงศ์ตระกูล ลูกผู้มีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมเป็นที่สรรเสริญ (มหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในการเป็นผู้มีความกตัญญูนั้น ไม่ได้แสดงเฉพาะสนองคุณต่อเพียงบุพการีหรือผู้มีพระคุณเท่านั้น การเป็นผู้รู้คุณท่าน การตอบแทนหรือสนองคุณท่านนั้นสามารถกตัญญูทเวทีต่อบุคคลผู้มีคุณความดีหรืออุปการะต่อตนเอง และสามารถกตัญญูทเวทีต่อบุคคลผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์หรือมีคุณความดีเกื้อกูลแก่ส่วนรวมก็ย่อมได้เช่นกัน

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตแบบครอบครัวเดี่ยว การแยกออกมาอยู่ด้วยตัวเอง ความห่างไกลครอบครัว การทุ่มเทเวลาในการหาเลี้ยงชีพ การดำรงชีวิตประจำวันตาม

กระแสค่านิยมโดยมีวัตถุประสงค์เป็นใหญ่ ทำให้มีการแสดงออกด้วยการทดแทนสนองคุณด้วย วัตถุประสงค์ตามกระแส ความรู้สึกด้านความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจถูกบั่นทอนลงและถูกแทนที่ ด้วยการสื่อสารทางไกลผ่านโทรศัพท์มือถือ หรือส่งข่าวของเงินทองไปให้เพื่อแสดงความสำนึกขอบคุณ ทำให้ความกตัญญูตกเวทีถูกตั้งคำถาม อาทิ ต้องทำอะไรถึงเรียกว่าความกตัญญู เท่าไรถึงเรียกว่าตอบแทน จำเป็นอย่างไรถึงต้องทดแทนความกตัญญูและต้องตอบแทนด้วยอะไรในรูปลักษณะใดกับบุคคลใดบ้าง มากน้อยขนาดไหน คำถามเหล่านี้ ทำให้มีการอธิบายและทำความเข้าใจเรื่องความกตัญญู ส่งเสริมสนับสนุนสร้างความเข้าใจในเรื่องความกตัญญูและพิสูจน์ผลของการแสดงความกตัญญูทั้งในด้านนามธรรม และรูปธรรม

ผลความกตัญญูในด้านนามธรรม การแสดงความกตัญญูสามารถช่วยให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต ช่วยสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความหวัง มีความพึงพอใจในชีวิต มีประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและเผื่อแผ่ไปในสังคม มีสุขทางอารมณ์ และทางจิตใจ ผู้ที่มีลักษณะความกตัญญูมักมีความเป็นอยู่ดี มีชีวิตที่ตนเองพอใจและมักได้รับการสรรเสริญ การแสดงความกตัญญูจะมีผลขยายต่อไปในวงกว้าง เมื่อบุคคลใดได้รับการทดแทนคุณมักจะมีแนวโน้มที่จะทดแทนความช่วยเหลือเหล่านั้นในภายหลังและจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นต่อไปในอนาคต (Tiffany Sauber Millacci, 2017)

ผู้ที่มีความกตัญญูหรือผู้ที่มีนิสัยกตัญญูมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ โดยทั่วไปน้อยลง เช่น อาการปวดหัว ปัญหาการย่อยอาหาร การติดเชื้องูทางเดินหายใจ น้ำมูกไหล เวียนศีรษะ และปัญหาคุณภาพการนอนหลับ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ที่มีผลเนื่องมาจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความกตัญญูสามารถทำให้ความดันโลหิตปรับลดลงหรือเพิ่มขึ้น โดยมีดัชนีที่วัดได้จากพฤติกรรมความกตัญญูที่ส่งผลต่อระบบประสาทส่วนปลาย (Parasympathetic Nervous System) ที่ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนและระบบย่อยอาหารดีขึ้น ร่างกายจะประหยัดพลังงานโดยการลดอัตราการเต้นของหัวใจ กระตุ้นการย่อยอาหาร มีส่วนทำให้ผ่อนคลายโดยรวม ทำให้ร่างกายสงบลง นำไปสู่การนอนหลับที่มีคุณภาพดีและลดความดันโลหิตได้ ความกตัญญูตกเวทีทำให้ช่วยเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การให้ความสำคัญกับโภชนาการ การมีพฤติกรรมกินเพื่อสุขภาพ เช่น กินผัก ผลไม้มากขึ้น กินอาหารไร้ประโยชน์น้อยลงอันเนื่องมาจากการเห็นคุณค่าของร่างกาย

ศาสตร์แห่งความกตัญญูมีผลเชิงลึกในด้านจิตวิทยา เห็นได้ว่าความกตัญญูเป็นอารมณ์ที่มีหลายมิติและทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ส่งผลต่อสุขภาพจิตและความ

เป็นอยู่ของแต่ละบุคคล สามารถช่วยให้มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เพิ่มความนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ต้องการตอบแทนคุณหรือตอบแทนความเมตตาที่ได้รับ กตัญญูกตเวทิตาทำให้เปิดรับและเข้าใจสิ่งที่ทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างที่เป็นและที่กำลังดำเนินไป อีกทั้งยังมีบทบาทช่วยเชื่อมโยงกระชับรักษาความสัมพันธ์ของคู่ครอง โดยทำหน้าที่เป็นตัวช่วยเตือนว่าคู่ของเรามีคุณค่าและควรรักษา เห็นคุณค่าแห่งการดูแลเอื้ออาทรนั้น ความกตัญญูของฝ่ายหนึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจให้อีกฝ่ายตอบสนองรักษาความรู้สึกที่ดี สามารถทำให้รู้สึกผูกพันและต้องการรักษาความสัมพันธ์นั้น กระทั่งความกตัญญูในลักษณะของการสื่อสารพูดคุยที่นำไปสู่ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น ใกล้ชิดกันมากขึ้นในครอบครัว ใกล้ชิดในกลุ่มเพื่อน สร้างความไว้วางใจ ความรู้สึกสบายใจ ช่วยให้เห็นภาพกว้างขึ้นและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น แม้ในช่วงเวลาที่จำเป็นต้องพูดคุยในเรื่องที่มีความขัดแย้งกัน ความกตัญญูอาจเพิ่มความต้องการที่จะใช้เวลากับใครสักคนมากขึ้นซึ่งส่งผลด้านทางอารมณ์ ด้านพฤติกรรมเชิงสังคม เข้าใจความเกี่ยวโยงในสังคมมากขึ้น (Misty Pratt, 2022)

ลักษณะของการแสดงความกตัญญู

โดยธรรมชาติแล้วคนทุกคนในโลก มีชีวิตอยู่ได้ มีความสะดวกสบายอยู่ เพราะอาศัยความรู้ สติปัญญาความสามารถของผู้อื่นมากมาย หากไม่มีปัจจัยสำคัญต่าง ๆ เหล่านั้นแล้ว มนุษย์เราคงจะต้องตายตั้งแต่คลอดออกจากท้องแม่ เพราะไม่มีอาหาร ไม่มียาจะกิน ไม่มีผ้าจะห่ม ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่รู้จักหน้าค่าตาของผู้ให้กำเนิด การประกอบอาหารและยา การทำเครื่องนุ่งห่ม การทำที่อยู่อาศัย และวิชาความรู้ต่าง ๆ ที่สืบทอดมา ก็ล้วนเป็นหนี้บุญคุณของบุคคลเหล่านั้นมาตั้งแต่เราอยู่ในท้องแม่ ดังนั้นคนทุกคนมีความผูกพันกันทางหนี้บุญคุณต่อกันและกันจนนับไม่ไหว (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2497) ดังนั้นความกตัญญูกตเวทิตาไม่ใช่เฉพาะแต่กับบิดามารดา บุพการีเท่านั้น บุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับชีวิตย่อมจัดเป็นผู้มีพระคุณที่ควรตอบแทนไม่ว่าจะเป็นศาสนา พระมหากษัตริย์ พระสงฆ์ พี่น้อง เพื่อน ญาติ หัวหน้างาน คนขับรถสาธารณะที่อำนวยความสะดวกด้านการขับรถ เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง เพื่อนบ้าน สัตว์ที่เลี้ยงไว้ใช้งาน สัตว์ที่เลี้ยงไว้เป็นเพื่อนในบ้าน ข้าวของที่ใช้ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ กระทั่งแผ่นดินที่ให้เรายู่อาศัย เป็นต้น

ทุกวันนี้บริบทของการใช้ชีวิตด้วยตนเองหรือครอบครัวเดี่ยวและความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่คนส่วนใหญ่ออกจากบ้านเดิมมาประกอบอาชีพสร้างงาน การสื่อสารสร้างกระแสน้ำมัน้ำให้มีการปฏิบัติตามกัน มีการแสดงออกคล้าย ๆ กัน มีพฤติกรรมตามกัน

ทำให้วิธีการแสดงความกตัญญูปรับเปลี่ยนไปในลักษณะที่ส่วนใหญ่จะวัดค่าการแทนคุณด้วยข้าวของเงินทอง หนทางหรือแนวทางการตอบแทนคุณใด ๆ แก่ผู้ใดหรือสิ่งใด แท้จริงจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นและความเชื่อถือที่ถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริงจากปัจจัย 2 อย่าง คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ปรโตโฆสะ หมายถึง การฟังความรู้ ความเห็น คำแนะนำเฉพาะส่วนที่ดั่งามถูกต้องจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย คิดหาเหตุผล สืบค้น แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะตามแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกไปติดกับการยึดมั่นถือมั่น ทึกทักเอาตามใจตนหรือยึดตัณหาอุปาทานของตนเข้าไปตัดสิน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564)

ความกตัญญูที่ช่วยสร้างเสริมให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีควรเป็นความกตัญญูที่ถูกกลั่นกรองมาอย่างถูกหลักศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรม หากคิดเพียงว่าจะทุ่มเทเงินทั้งหมดที่หามาได้ให้แก่พ่อแม่เพราะคำว่ากตัญญูทเวทิตาที่ถูกปลูกฝังมานานจนลึบภาระหน้าที่การดูแลครอบครัวของตนเองและปล่อยให้คู่ชีวิตเดือดร้อนต้องรับผิดชอบดูแลค่าใช้จ่ายในครอบครัวอยู่ลำพัง (กฤตพล สุธีภัทรกุล, 2566) นับว่าเป็นการจำกัดหลักความกตัญญูไว้เพียงทดแทนด้วยเงิน ความกตัญญูทเวทิตาไม่ได้เป็นเพียงส่งเงินไปให้ใช้จ่าย ไม่ใช่เพียงการให้รับประทานอาหารดี ๆ และให้มีเสื้อผ้าสวยงามสวมใส่ คุณค่าแห่งความกตัญญูสำคัญที่แสดงออกจากจิตใจที่ดีอันแท้จริง จะให้การดูแลพ่อแม่ด้วยหัวใจ แสดงความรัก แสดงกริยาเคารพนอบน้อม รู้จักการเสียสละ มีความอดทน มีความรักสามัคคีในพี่น้อง มีความประพฤติดี ทำมาหากินสุจริต ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่มีเรื่องเสื่อมเสียต่อวงศ์ตระกูล ไม่สร้างเรื่องร้อนใจให้ตนเอง ครอบครัวและผู้อื่น ก็จัดว่าเป็นการแสดงความกตัญญูอย่างสูงต่อบุพการี

บุพการีจะอยู่อย่างสบายใจได้อย่างไรหากลูกหลานเกเร เหลวไหลไม่เรียนหนังสือ ใช้เงินเปลืองผลาญทรัพย์สมบัติที่เกิดจากเหงื่อไคลของบิดามารดาตามความสบายใจของตนเอง ไม่ทำงานหาเลี้ยงชีพ หมกมุ่นกับเรื่องเสื่อมเสียโดยไม่สนใจว่าจะเป็น การสร้างความทุกข์ทรมานจิตใจให้มารดาบิดา ไม่เลี้ยงอาหาร ไม่ดูแลจิตใจ แต่รบกวนให้บิดามารดาเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานของตนคล้ายอยู่ในฐานะอย่างเดียวกับคนรับใช้ รังเกียจบิดามารดาในยามแก่ชรา หรือเมื่อเวลาบิดามารดาเจ็บป่วยกลับเห็นเป็นเรื่องน่ารำคาญ การลืมนิดามารดาหรือไม่รู้สึกรู้ว่ามีบิดามารดาในช่วงที่บิดามารดายังมีชีวิตอยู่นั้น ไม่ใช่ผู้ที่

จะทำให้โลกนี้ให้สะอาดหรือสงบได้แต่อย่างใด ผู้รู้คุณ สำนึกคุณของบิดามารดาพยายามทำตอบแทนอย่างแท้จริงจัดว่าเป็นผู้เข้าใจโลก เกื้อหนุนโลกพร้อมที่จะรู้สำนึกบุญคุณของโลก และสามารถตอบแทนคุณของโลกเนื่องจากความเข้าใจ เห็นความจริงในธรรมชาติ และคุณค่าของการเกื้อหนุนเอื้ออาทรกันและกัน

ในกรณีของผู้มีพระคุณเป็นคนร้าย ผู้แสดงความกตัญญูทเวทิต่อผู้มีพระคุณ จะต้องไม่ทำอะไรเพื่อให้ลูกใจของผู้ร้าย เช่น จะต้องไปลักขโมยหรือตีรันฟันแทงเขาเพื่อช่วยเหลือผู้ร้ายที่เป็นผู้มีพระคุณ ความกตัญญูทเวทิต่ไม่ได้มีความหมายเช่นนั้น การรู้พระคุณท่านและการตอบสนองพระคุณท่านไม่ใช่การทำให้ลูกใจผู้มีคุณในทางที่ไม่ดีไม่งาม ไม่ส่งเสริมซ้ำเติมที่ทำไม่ได้อยู่แล้วหรือเพิ่มความไม่ดีให้มากขึ้นไป การกระทำในทางไม่ดีเป็นการเอาใจไม่ซื่อกตัญญูทเวทิต่ การเอาใจเป็นไปไม่ได้ทั้งทางที่ควรและไม่ควร แต่การแสดงกตัญญูทเวทิต่เป็นไปได้ในทางดีทางเดียว ผู้มีพระคุณทำไม่ดีไม่ชอบ การจะแสดงกตัญญูทเวทิต่ต้องช่วยเพื่อให้เลิกทำ ไม่จำเป็นจะต้องสนองให้ลูกใจอย่างเดียว จะขัดใจบ้างหรือจะต้องขัดใจอย่างยิ่งก็ควรทำ การช่วยให้ผู้มีพระคุณหยุดทำไม่ดีหันมาทำดีได้ เป็นการตอบแทนพระคุณที่งดงามเท่าการช่วยให้ท่านมีโอกาสได้ทำดีทำชอบ ดังนั้นแม้ผู้มีพระคุณจะเป็นผู้ร้าย การแสดงกตัญญูทเวทิต่ตอบสนองก็เป็นสิ่งพึงทำอย่างยิ่ง จะไม่เป็นการทำให้ต้องพลอยเป็นคนไม่ดีไปด้วย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, 2523) การเอาใจไม่ถูกหลัก ไม่ถูกต้องนอกจากจะไม่เป็นการแสดงกตัญญูทเวทิต่แล้ว ยังเป็นความอกตัญญูแม้โดยไม่ตั้งใจก็ตาม ดังนั้นไม่ควรหลงปฏิบัติผิดจนเกิดโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

กุศลคืออะไร

กุศล หมายถึง สิ่งที่ดี ที่ชอบ บุญ ฉลาด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ได้ให้คำอธิบายรากเหง้าแห่งกุศล 3 ประการดังนี้ 1. กุศลมูล คือ อโลภะ (ความไม่เออยากได้) 2. กุศลมูล คือ อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) 3. กุศลมูล คือ โอมหะ (ความไม่หลง) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

กุศล หมายถึง สภาวะที่ตัดสลัดทิ้งที่เลวร้ายน่ารังเกียจ ความรู้ที่ทำความชั่วร้ายให้บางเบา ธรรมที่ตัดความชั่วอันเป็นดุจหน้ำค้ำ สภาวะหรือการกระทำที่ฉลาดกอรปด้วยปัญญา หรือเกิดจากปัญญาเกื้อกูล เอื้อต่อสุขภาพไม่เสียหาย ไร้โทษ ติงามเป็นบุญ มีผลเป็นสุข กุศลอาจหมายถึงมุ่งถึงความสะอาดหมดจดในแง่ที่เป็นความบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรติดค้าง ปลอดโปร่งโล่งว่าง เป็นอิสระ หรือหมายถึงความเกษม ความปลอดภัย สวัสดิภาพ ความหวังดี ความมีเมตตา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2564)

กุศลในทางหลักธรรมในความหมายที่หนึ่ง อาโรคยะ แปลว่า ไม่มีโรค หมายความว่า เป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ คำว่าสุขภาพในที่นี้หมายถึงสุขภาพของจิตใจ ซึ่งเป็นฐานของสุขภาพกายด้วย คือทำให้จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เหมือนกับร่างกายเมื่อไม่มีโรคก็เป็นร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ความหมายที่สอง อนวัชชะ แปลว่า ไม่เสียหาย ไม่มีโทษ คือ ไม่มีสิ่งมัวหมอง ไม่สกปรก ไม่บกพร่อง สะอาด ผ่องแผ้ว ผ่องใส ปลอดภัย เป็นต้น

ความหมายที่สาม โกศลสัมภุต แปลว่า เกิดจากปัญญา เกิดจากความฉลาด หมายความว่า กุศลเป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยปัญญา คือความรู้เข้าใจ ทำด้วยความรู้ เหตุผล และทำตามความรู้เหตุผลนั้น เช่นมองเห็นความดีความชั่ว รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์ รู้ไม่ใช่ประโยชน์ ทำด้วยจิตใจที่สว่างไม่เียงเอามาตีหัว เรียกว่า เป็นความสว่างของจิตใจ เมื่อมีกุศลเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ไม่ปิดบังปัญญา จิตใจสว่าง ไม่มีดีไม่บอด มองเห็นอะไรๆ ถูกต้องตามความเป็นจริง

ความหมายที่สี่ สุตทำยคือ สุขวิบาก มีสุขเป็นผล ทำให้เกิดความสุข เวลาทำ จิตใจก็โปร่งสบาย สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส สงบเย็น ไม่เร่าร้อน บีบคั้น อึดอัด คับแค้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2563)

กล่าวโดยสรุป กุศลหมายถึง สภาวะหรือการกระทำที่ฉลาดกอบด้วยปัญญา สิ่งที่ดี ที่ชอบ สะอาด สว่าง ผ่องใส ปลอดภัย ปราศจากโทษ ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นมูลเหตุสร้างความรู้ร้อนทางจิตใจ มีความดีงามที่เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ไม่มีโทษ ให้ผลด้านความสงบสุข เกื้อกูลสุขภาพกายและใจ เมื่อมีกุศลเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ไม่ปิดบังปัญญาส่งผลให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ถูกตรงตามความเป็นจริง

กุศลจากความกตัญญู

การกตัญญูต่อตนเองคือการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองให้ดี ร่างกายนี้พ่อแม่ให้มาทั้งหมด พ่อแม่ช่วยป้อนข้าวป้อนน้ำ เลี้ยงดูให้เติบโตมา ไม่ว่ามือ เท้า แขน ขา หน้าตา หัวใจ หัวทั้งร่างกายและจิตใจในการทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ จึงควรกตัญญูต่อร่างกายของเราด้วยการดูแลรักษาให้ดี ไม่ควรใช้งานหักโหมเกินกำลัง ให้พักผ่อน หากเจ็บป่วยต้องรีบรักษา ไม่ทำให้ทรุดโทรมก่อนเวลาอันสมควร ไม่ทำร้ายร่างกายด้วยการเที่ยวเตร่หาหมรุ่งหามคำหรือเสพติดของมีนเมาหรือใช้ยาเสพติด ซึ่งเป็นการทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองในการต้องรักษาจากเหตุไม่สมควรและทำให้บิดามารดาทุกข์ร้อนใจ

การตอบแทนคุณไม่ควรเป็นไปเฉพาะมนุษย์หรือบุคคลที่มีคุณกับตัวเราเท่านั้น หากมีความเข้าใจเรื่องธรรมชาติ สภาพแวดล้อมและสัตว์ต่าง ๆ สิ่งของของต่าง ๆ ล้วนเกี่ยวเนื่องกัน สัตว์และสิ่งของนั้นก็มีความที่ควรทดแทน การแสดงความกตัญญูต่อสัตว์และสิ่งของก็มีความสำคัญและสามารถทำได้ การแสดงความกตัญญูต่อสัตว์ด้วยการเข้าใจธรรมชาติของสัตว์และในฐานะที่สัตว์นั้นช่วยทำงานให้ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ควรแทนคุณด้วยการเลี้ยงดูให้อาหาร ที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ดูแลรักษาเมื่อสัตว์เจ็บป่วย ให้ความเมตตา ไม่ทำการทารุณ เช่นเดียวกับสัตว์เลี้ยงที่อยู่ในบ้าน เช่น สุนัข แมว

การแสดงความกตัญญูต่อสิ่งของมีส่วนช่วยให้ระลึกถึงประโยชน์ทางตรงและทางอ้อมและมีสำนึกในการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้ยั่งยืนและลดการใช้ทรัพยากร อีกทั้งช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการระลึกถึงความกตัญญูต่อสิ่งของเนื่องจากสิ่งของที่มีนั้นมีคุณมีประโยชน์ต่อเรา เช่น อุปกรณ์ทำมาหากินต่าง ๆ ต้องทำการดูแลทำความสะอาดและรักษาให้อยู่ในสภาพใช้งานได้และใช้ได้ยาวนาน

ความกตัญญูต่อธรรมชาติเป็นการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติ หมายถึงการสำนึกถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติ ด้วยการช่วยรักษาและปกป้องสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ในระยะยาวด้วยความตั้งใจในการประหยัดทรัพยากร แสดงความกตัญญูต่อธรรมชาติด้วยการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น น้ำ พลังงาน เท่าที่จำเป็นอย่างพอเหมาะ สมเหตุผล เป็นการช่วยดูแลจัดการสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน ก่อให้เกิดผลประโยชน์สูงสุด คำนึงถึงสิ่งมีชีวิต เช่น พืช สัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่ในธรรมชาติและช่วยให้ธรรมชาติมีความสมดุล มีความยั่งยืนสำหรับมนุษย์รุ่นต่อไป

ความเข้าใจจิตใจเพื่อนมนุษย์และเข้าใจจิตใจตนเองคือกระบวนการเรียนรู้ชีวิต ในด้านการสร้างความสมดุล สร้างการยอมรับและทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองที่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่ผู้อื่นได้ เนื้อแท้ของความกตัญญูกตเวทิตหากแสดงออกไปย่อมเป็นกุศล ผู้ที่ได้รับกุศลในการตอบแทนคุณบุคคลแรก คือ ตัวผู้แสดงกตเวทิต ทำให้รู้จักการให้ ความมีน้ำใจ ความมีเมตตา ผู้ให้มีความเข้มแข็ง สร้างความหมายให้ตนเองด้วยการเป็นผู้ให้ ตอบแทนด้วยความรู้สึกสำนึก ความกตัญญูเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับสุขภาพจิตเพราะสำนึกดีสามารถช่วยลดอาการวิตกกังวล เพิ่มความนับถือตนเอง ทำให้อารมณ์ความคิดจิตใจมีความมั่นคง ระดับความเครียดลดลง ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายได้พักผ่อนทำให้สุขภาพกายดีขึ้น

บทสรุป

ความกตัญญูทเวทเป็นหลักคุณธรรมสำคัญในชีวิตมนุษย์ เพราะเนื้อแท้ของความสำนึกตอบแทนบุญคุณบิดามารดา บุพการี ชุมชน สังคม ผู้คน ต่อสัตว์และสิ่งของทั้งหลายนั้นมาจากความคิดดี ส่งเสริมความคิดดีและจิตใจให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์และสายสัมพันธ์ของการช่วยเหลือดูแลกันและกัน เข้าใจความเป็นไปตามธรรมชาติ เข้าใจวงจรการเกื้อหนุนชีวิต รู้จักความเสียสละ มีความเมตตากรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น คือกุศลส่งผลดีต่อชีวิต ความรู้ความเข้าใจเรื่องการเกิดเป็นมนุษย์ล้วนมีหนี้บุญคุณทั้งสิ้นเพราะชีวิตหนึ่งชีวิตหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่สามารถที่จะมีอยู่หรือเกิดขึ้นเองโดยปราศจากการพึ่งพาพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูแลลูกก็ต้องเลี้ยงชีพหาปัจจัยสี่ซึ่งพึ่งพาผู้อื่นและพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติ ความคิดพิจารณาที่ถูกในเรื่องความกตัญญูจะช่วยให้ผู้คนตระหนักและเกิดปัญญาว่ามนุษย์จำเป็นต้องอาศัยการพึ่งพาซึ่งกัน ไม่สามารถอยู่ในที่ที่อยู่นั้นได้หากไม่ได้รับความช่วยเหลือทางตรงและทางอ้อมจากผู้อื่นเลย

ความกตัญญูดูแลเอาใจใส่บุพการี ผู้มีคุณ การเอาใจใส่ดูแลตนเอง เพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ คือกุศลจากการเห็นการดำเนินไปและสภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การตระหนักรู้ความจริงที่ไม่เที่ยงแท้ของสิ่งทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็ร่างกาย จิตใจ รูปลักษณะ การแสดงออก สิ่งของ คือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่เสื่อมและดับไปเป็นธรรมดา การเห็น เข้าใจ เรียนรู้หลักธรรมท่ามกลางการเห็นความเปลี่ยนแปลงมีประโยชน์ด้านลดความทุกข์ เมื่อเข้าใจว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป ทำให้ลดความทุกข์ใจจากการสูญเสีย หรือความไม่สมหวังลงได้ ประโยชน์ด้านการพัฒนาความสัมพันธ์จากความเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลง ความไม่คงทน ไม่สมบูรณ์แบบ ทำให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักการเสียสละ มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น รักกุศลของการรู้ธรรมจากความกตัญญูทเวทที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีความรู้สึกปลอดภัยมั่นคงในการดำเนินชีวิต สามารถเชื่อมโยงสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเข้าใจและเคารพผู้อื่น ช่วยให้มีการร่วมมือทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างสังคมที่มีความเคารพให้เกียรติกัน ช่วยสร้างบรรยากาศที่สร้างสรรค์และเป็นสุขในชีวิตประจำวัน กุศลจากการปลุกฝังเรื่องกตัญญูทเวทที่ส่งผลย้อนกลับให้ผู้คนมีน้ำใจ มีสำนึกช่วยเหลือ ตอบแทนชุมชนและสังคม เป็นการสร้างคนดีให้สังคมและประเทศชาติ

รายการอ้างอิง

- กฤตพล สุธีภัทรกุล. (2566). *กตัญญู แต่เงินไม่พอใช้! ชาวเน็ตลิงคโปร้ถกบม ให้เงินพ่อแม่*. สืบค้น 15 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1069702>

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). *หลักกรรมสำหรับคนสมัยใหม่*. สืบค้น 20 สิงหาคม 2567, จาก https://www.watnyanaves.net/en/book_detail/466
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2497). *โลกอาจรอดได้ แม้เพราะกตัญญูทเวที*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.dharma-gateway.com/monk/preach/buddhadas/bdd-36.htm>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. สืบค้น 26 กรกฎาคม 2567, จาก <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/07/tpd22-02.html>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้น 20 สิงหาคม 2567, จาก <https://dictionary.orst.go.th/>
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2523). *การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2567, จาก <http://www.dhammajak.net/forums/viewtopic.php?f=81&t=55001&p=412710>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สำราญ แสงเดือนฉาย. (2020). *การออกแบบสารในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ MESSAGE DESIGN IN NEW NORMAL*. สืบค้น 14 สิงหาคม 2567, จาก <https://www2.rsu.ac.th/sarnrangsit-online-detail/CommArts-Article21>
- อภิชาติ คำพวง. (2020). คติด้านความกตัญญู (孝) ในวัฒนธรรมจีน: ภาพสะท้อนจรรยาศาสตร์ครอบครัวจีนผ่านสำนวน. *มนุษยศาสตร์สาร*, 21(1), 137-154.
- MGR Online. (2556). *ชาวเน็ตจีนขำไม่ออก จีนออกกฎหมายบังคับความกตัญญู*. สืบค้น 18 สิงหาคม 2567, จาก <https://mgronline.com/china/detail/9560000079941>
- Misty Pratt. (2022). *The Science of Gratitude*. Retrieved July 24, 2024, from <https://www.mindful.org/the-science-of-gratitude/#:~:text=Find%2Dremind%2Dbind%20theory%20suggests,that%20will%20strengt%20their%20relationships.>
- Tiffany Sauber Millacci. (2017). *What is Gratitude and Why Is It So Important?*. Retrieved July 19, 2024, from <https://positivepsychology.com/gratitude-appreciation/#what-is-the-gratitude>