

พุทธจิตวิทยาเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต

BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR AUTHENTIC VALUE OF LIFE

พรทิพย์ เกศตระกูล¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

Porntip Gadetragoon, Siriwat Srikrueadong and Kamalas Phoowachanathipong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: porntipg@gmail.com¹

Received 1 August 2022; Revised 29 November 2022; Accepted 29 October 2023.



บทคัดย่อ

ชีวิตนี้มีความสำคัญนัก ชีวิตจึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง ดังพระนิพนธ์ “ชีวิตนี้สำคัญนัก” ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เพราะการได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก ชีวิตทุกชีวิตที่ได้เกิดมาในชาตินี้จึงนับว่าเป็นชีวิตที่สำคัญและมีคุณค่าที่สุด เราทุกคนจึงมีคุณค่าของการเป็นมนุษย์ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด การได้เข้าใจความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต ทำให้เราได้ตระหนักถึง ความดีงามและคุณค่าของชีวิตตน มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง และเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม กระทำแต่กุศลกรรมอันดี เพื่อให้เกิดผลที่ดีแก่ชีวิตในอนาคตข้างหน้าต่อไป การมีกัลยาณมิตร และการคิดด้วยปัญญา เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมให้บุคคลเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต ใช้ชีวิตไปในทางที่ก่อประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ไม่ไปหลงยึดติดกับโลกเสมือนจริง สามารถรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว หรือนำไปใช้ในทางที่ถูกที่ควร เพื่อมีชีวิตที่มีความเบิกบาน ร่มเย็น และมีความสุข ให้สมควรกับการที่ได้มาของชีวิตมนุษย์ ที่นับว่ามีคุณค่ายิ่งนัก

คำสำคัญ : คุณค่าแท้ของชีวิต; พุทธจิตวิทยา; การเห็นคุณค่าแท้

Abstract

This life holds immense significance; it is a treasure beyond measure. As expounded in the book written by His Holiness the Supreme Patriarch of Thailand, Somdet Phra Nyanasamvara Somdet Phra Sangharaja Sakalamahasanghapharinayaka, titled ‘This Life is So Important,’ the very fact of being born as a human being is a rare and precious occurrence. Each life that graces this world is inherently invaluable. The worth of our humanity accompanies us from the moment we enter this world. Understanding the profound meaning and significance of an authentic life empowers us to recognize the inherent goodness and worth of our existence, enabling us to navigate it with purpose and righteousness. Acts of kindness reverberate positively through time, influencing the course of our lives in the days ahead. Cherishing meaningful relationships and exercising wise judgment are principles rooted

in Buddhism, urging us to recognize the worth of living authentically. Living in a manner that serves both oneself and others is the essence of this teaching. It is imperative not to become ensnared in the virtual realm, but instead, to possess the knowledge and wisdom to engage with rapidly advancing media and technology judiciously. By doing so, we can lead lives brimming with vitality, serenity, and joy—thus truly honoring the sacred origin of human life, a gift of immeasurable worth.

Keywords: Authentic Value of Life; Buddhist Psychology; Realize the Authentic Value

บทนำ

สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่กำลังก้าวไปสู่ Quantum Computer ที่สามารถประมวลผลข้อมูลจำนวนมหาศาลได้ในเวลาอันรวดเร็ว Super AI หรือหุ่นยนต์ที่เสมือนคน และ Metaverse โลกที่เสมือนจริงแต่ไม่ใช่ของจริง ปรากฏการณ์ติดเทคโนโลยีจึงเป็นวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน โลกพัฒนาขึ้นในขณะที่โรคทางจิตใจก็เพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า ที่มีผู้ป่วยในประเทศไทยกว่า 1.5 ล้านคน ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต 4,000 รายต่อปี และมีความพยายามคิดค้นถึง 53,000 คนต่อปี (hfocus.org, 2022) องค์การอนามัยโลกยังได้ประกาศให้ภาวะโรคซึมเศร้า เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของความทุกข์ทรมานและความพิการของมนุษย์ (Michael Yapko, 2018) แสดงให้เห็นว่า ในโลกที่มีผู้คนมากมาย มีความสุขสบายทางกายมากขึ้น แต่กลับมีปัญหาด้านจิตใจสูงขึ้น สังคมยิ่งพัฒนา แต่จิตใจมนุษย์ยังมีปัญหา ในขณะที่สังคมมีคนมากมายขึ้น บุคคลแต่ละคนกลับโดดเดี่ยว เดียวดายว่าเหว่มากขึ้น (P. A. Payutto, 2015) การเห็นคุณค่าในตนเองและความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า นักศึกษาพยาบาลที่มีความรู้สึกลดคุณค่าในตนเองและมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง มีโอกาสในการเกิดภาวะซึมเศร้าได้น้อย (Tosangwan,S, 2021)

การเห็นคุณค่าในตนเองมากเกินไปก็เชื่อว่าจะเป็นสิ่งที่ดี ทำให้บุคคลมั่นใจในตนเองมากเกินไปจนเป็นจริง นอกจากจะทำให้เป็นคนที่ยึดติดกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มองผู้อื่นว่าด้อยกว่า ไม่รับฟัง ไม่สนใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองยิ่งขึ้น หากเมื่อต้องพบกับความผิดหวังหรือล้มเหลวในชีวิต บุคคลเหล่านี้จะเกิดความเสียใจอย่างมาก และไม่สามารถควบคุมตนเองไว้ได้ เพราะคิดอยู่เสมอว่าตนเองเก่ง จนลืมนึกไปว่าไม่มีใครที่เก่งทุกอย่าง และชีวิตไม่ได้มีแค่ด้านเดียว การเห็นคุณค่าแท้ในตนเองและชีวิตจึงเป็นภาวะที่สมดุล ที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต มีความมุ่งมั่น มีความพยายามในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีสัมพันธภาพที่ดี มองผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี และมีสุขภาพจิตที่ดี

จากงานวิจัยที่ได้ทำศึกษาเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความนับถือตนเองของวัยรุ่น กับนักเรียนอายุ ๑๔ ปี จำนวน ๔๐ คน (เด็กชาย ๒๐ คนและเด็กหญิง ๒๐ คน) ที่มีผลการเรียนดีเยี่ยม ผลการศึกษาพบว่า ความนับถือตนเองและทัศนคติต่อตนเองของวัยรุ่น ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Minev, M, 2018) ในขณะที่การศึกษาการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า คุณค่าของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และคุณค่าของการดำเนินชีวิตในอรรถภาพของมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์จึงควรตระหนักถึงคุณค่าของตน และควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสร้างสรรค์คุณงามความดี มีความสามารถในการรักษาศีลให้สมบูรณ์ได้ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนจนกระทั่งบรรลุธรรมตามลำดับได้ (Thongchaisuriya, N, 2021)

บทความนี้นำเสนอ ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต หลักพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมให้บุคคลเห็นคุณค่าแท้ของชีวิตอันได้แก่ องค์ประกอบภายนอกคือ การมีกัลยาณมิตร และองค์ประกอบภายในคือ การคิดด้วยปัญญา เพื่อเป็นแนวทางให้บุคคลได้เข้าใจและมองเห็นคุณค่าแท้ของการได้มีชีวิต ตระหนักถึงคุณค่าทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมถึงสิ่งต่างๆรอบตัว ยอมรับสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นผลให้บุคคล มีความมั่นใจ พึงพอใจในตนเอง กล้าเผชิญปัญหา มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เรียนรู้และพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต เลือกใช้ชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น มีชีวิตที่มีความเบิกบาน ร่มเย็น และมีความสุขในแบบของตน ให้สมควรกับที่ได้มาซึ่งชีวิตมนุษย์ที่มีคุณค่ายิ่ง

ความหมายของการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

คุณค่าของชีวิต อธิบายตามคำศัพท์ โดยคำว่า “คุณ” หมายถึง ประโยชน์ที่มีอยู่ในตัว ในสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้น คำว่า “ค่า” หมายถึง ราคา จะมีมากหรือน้อยตามคุณของสิ่งที่มี หากให้คุณมากก็เรียกว่ามีค่ามาก การมีคุณค่าจึงต้องมีคุณสมบัติที่ให้ประโยชน์ที่มีค่า สมบัตินั้นแปลว่า ถึงพร้อมหรือครบถ้วน มีคุณสมบัติจึงจะมีคุณค่าครบถ้วน คุณสมบัติของมนุษย์จึงขึ้นอยู่กับความถูกต้องและก็มากพอ ความถูกต้องคือไม่มีโทษและมีประโยชน์แก่ทุกฝ่าย เมื่อมีความถูกต้องในปริมาณมากพอ ชีวิตนี้ก็จะหมดปัญหา จึงถือว่ามีความค่าแห่งชีวิต (Buddhadasa, I, 2544) คุณค่าแท้ คือ คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้นที่ตรงกับความต้องการที่จำเป็นของเรา ส่วนประโยชน์ของสิ่งนั้นที่ไม่ตรงกับความต้องการจำเป็นของเราเป็นคุณค่าเทียม คุณค่าแท้ คือการพิจารณาคุณค่าโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องตีค่า ตรงข้ามกับ คุณค่าเทียม ซึ่งหมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอความสุข ความพอใจ หรือเพื่อเสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ โดยอาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่า เป็นคุณค่าที่สนองตัณหา ขาดการพิจารณาโดยใช้ปัญญา (P. A. Payutto, 2020)

ชีวิตที่แท้จริง คือการรู้จักตัวเอง เป็นเจ้าของตัวเอง และเป็นตัวของตัวเอง (Joseph, S. 2019) ชีวิตที่แท้จริงคือการค้นหาความหมายในสิ่งที่เราทำและการพบปะกับผู้อื่น (Ang, 2019) ชีวิตที่แท้จริงเป็นพื้นฐานของแนวคิดเรื่องเสรีภาพและการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การใช้ชีวิตที่แท้จริง คือการยอมรับในเสรีภาพตามความเป็นจริง และรับผิดชอบต่อวิธีที่เราเลือกใช้ชีวิต ชีวิตที่แท้จริง เป็นมากกว่าการพยายามเป็นตัวของตัวเองเท่านั้น แต่หมายถึงการรู้และรับผิดชอบต่อตัวเองด้วย การใช้ชีวิตที่แท้จริงและการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ จึงเป็นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ เป็นการเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่เป็นจริงที่สุดสำหรับบุคคล ความไม่แน่นอนและความไม่ยั่งยืนของชีวิต ช่วยให้บุคคลเข้าถึงการมีชีวิตที่แท้จริงได้ สำหรับบางคน การตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในท้ายที่สุด เป็นการปลุกให้ตื่นขึ้นและนำไปสู่การใช้ชีวิตที่แท้จริงมากขึ้น (Jeremy, Sutton, 2021)

โดยสรุป ความหมายของการเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต คือความสามารถ ในการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น สามารถที่จะสร้างสมดุลระหว่างเสรีภาพและความรับผิดชอบ เห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้องที่จะสร้างคุณค่าต่อตนเองและสังคม ใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม มีชีวิตที่เบิกบานและมีความสุขในแบบของตนเอง เราคิดอย่างไร เราก็จะเป็นเช่นนั้น การมีทัศนคติที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญเพราะจะนำมาซึ่งพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น พร้อมเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ซึ่งท้ายที่สุดเราจะผ่านมันไปได้ด้วยดี (Vincent, N, 2008) การเห็นคุณค่าแท้ของชีวิตเป็นการใช้ชีวิตโดยมีปัญญาเป็นเครื่องชี้แนะ จึงทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีความสมดุลและมีความสุขในแบบของตนเอง

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต เริ่มต้นจากการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง การเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง มีผลโดยตรงต่อบุคลิกภาพ กระบวนการคิด การตอบสนองต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ท่านปัญญาบัณฑิตได้กล่าวว่า “รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง นี่เรียกว่ายังไม่รู้ Knowing everything is useless knowing oneself” แสดงให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าแท้ที่แท้จริงในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก เนื่องจากการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ดังนั้นการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง หรือเห็นคุณค่าในตนเองผิดไป ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน หรือมั่นใจมากเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ (Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital Mahidol University, 2564)

การเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือความนับถือตัวเอง เป็นรากฐานของความสามารถในการตอบสนองเชิงบวกต่อโอกาสในชีวิต และความสงบสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งทำให้เรามีความสุขในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการทางจิตใจขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข และเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตว่าเป็นอย่างไร เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดพฤติกรรมที่ดี มีคุณค่า โดยแต่ละบุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่างกัน บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะสามารถเผชิญความเครียด ปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคมและการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ตนเองที่มีผลต่อความคิด ค่านิยม และการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่พัฒนาเป็นบุคลิกภาพความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตส่วนหนึ่งมาจากการเห็นคุณค่าในตนเอง

จะเห็นว่า การเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต มีผลต่อพฤติกรรม การแก้ปัญหา และการดำเนินชีวิต ผู้ที่เห็นคุณค่าแท้ของชีวิต จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังที่เป็นจริงและเป็นไปได้ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา สามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องรอพึ่งผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดี ส่งผลให้เป็นที่ยรักของผู้อื่น การเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต จึงนับมีความสำคัญและควรจะได้รับการพัฒนาให้เกิดกับบุคคล เพื่อให้สามารถ เข้าใจ และจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่จะเกิดขึ้นในชีวิต อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขในที่สุด

พุทธจิตวิทยาเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

พุทธจิตวิทยา คือ องค์ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับจิต ที่ปรากฏในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้เรื่องของจิต และองค์ความรู้เรื่องของเจตสิก ซึ่งเป็นคุณสมบัติของจิต พุทธจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้า ที่แสดงเผยแพร่แก่ศาสนิกชนและบุคคลที่สนใจผ่านช่วงเวลายาวนานกว่า 2,500 ปี (Ngamchat,A, 2013) พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนเรื่องของจิตใจโดยมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ เห็นว่าจิตสำคัญกว่ากาย มีบทบาทที่มากกว่า โลกย่อมหมุนไปตามจิต ธรรมทั้งปวงย่อมขึ้นแก่ธรรมอันเดียว คือ จิต เท่านั้น

คนจะมีความสุขที่แท้จริง ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม การดำเนินชีวิตให้ถูกต้องได้ผลนั้น ต้องรู้จักการแก้ปัญหา สามารถแก้ปัญหาเป็น คิดเป็น หรือรู้จักคิด การรู้จักคิดหรือคิดเป็นนี้ ต้องอาศัยการฝึกฝนและพลังใจในการพัฒนาตนเองไปสู่การมีชีวิตที่ดีงาม ความรู้ความเข้าใจ ทศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม สอดคล้องกับความเป็นจริงก็คือ การเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจ การกระทำหรือการแสดงออกต่างๆย่อมถูกต้อง นำไปสู่การแก้ปัญหา (P. A. Payutto, 1999) การเห็นถูกต้อง นั้นแยกได้ออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) แนวความคิด ความเชื่อ ค่านิยม การยอมรับในผลของการกระทำของตนเอง สำนึกรับผิดชอบต่อการกระทำของตน 2) แนวความคิดที่มองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดา ตามสภาวะที่เป็น แหล่งที่มาของ สัมมาทิฐิ มี 2 อย่างคือ 1) ปรีโธษะ (กัลยาณมิตร) คืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน เป็นต้น 2) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดด้วยปัญญา การรู้จักคิด หรือคิดเป็น

การมีกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรดีงาม (P. A. Payutto, 1999) มิตร หมายถึงบุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประสบผลดีและมีความสุข เจริญก้าวหน้าพัฒนาในธรรม แม้จะเป็นบุคคลเสมอกันหรือเป็นมารดาบิดา ครูอาจารย์ ตลอดจนพระสงฆ์ จนถึงพระพุทธเจ้าก็นับว่าเป็นมิตร แต่เป็นมิตรใจดี หรือมิตรมีธรรม ที่เรียกว่า กัลยาณมิตร เพื่อนทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ทรงปัญญา สามารถที่จะให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้ก็เรียกว่า กัลยาณมิตร คนดี คนมีปัญญาคนมีคุณธรรม ที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอน ตลอดจนมีความสนใจกระตือรือร้นที่จะเข้าไปหาซักถาม ขอคำชี้แนะแนวทางจากสัตบุรุษหรือบัณฑิตไปปฏิบัติ การกระทำของเขาย่างนี้เรียกว่า การเสวนาสัตบุรุษ หรือคบหาคนดี ไม่ว่าสัตบุรุษจะมาทำหน้าที่ให้หรือบุคคลนั้นจะไปคบหาสัตบุรุษเองก็ตาม ในเมื่อมีการยอมรับหรืออิทธิพลต่อกันเกิดขึ้นแล้ว ก็เรียกว่าเขามีกัลยาณมิตร และเรียกภาวนานี้ว่า กัลยาณมิตตตา แปลว่า ความมีกัลยาณมิตร (Phra Dhammapitaka, 1999) กัลยาณมิตร จึงหมายถึง เพื่อนที่ดี หรือมิตรที่มีคุณ บุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไป ในการฝึกฝนอบรมตนเองให้ดียิ่งขึ้น การมีกัลยาณมิตรจึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญ ที่จะช่วยชี้นำ อธิบาย ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม พระพุทธเจ้าทรงเปรียบกัลยาณมิตรว่า เป็นดังแสงอรุณในยามเช้าที่ย่อมขึ้นมาก่อนดวงอาทิตย์ที่กำลังจะขึ้น กัลยาณมิตรนั้นมีคุณค่าในฐานะที่เป็นตัวชักนำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้หวังประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ทางโลกหรือทางธรรม หากได้กัลยาณมิตรคอยชี้แนะเป็นผู้นำกับให้ชีวิตเบื้องต้นดำเนินไปด้วยดี แม้ในเบื้องต้นอาจมีอุปสรรคมาขวางบ้าง การมีกัลยาณมิตรก็เปรียบเหมือนมีกำแพงสองข้างทางที่คอยกันกั้นอุปสรรคและสิ่งไม่ดีที่จะมาถึงตัว อีกทั้งช่วยห้ามตนเองไม่ให้เดินออกไปหาสิ่งเหล่านั้น ช่วยให้การดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้สะดวก (Peuchthonglang, P. and Peuchthonglang, Y.(2018). “You’re The Average Of The Five People You Spend The Most Time With” (Rohn, J. 2009) คำกล่าวสุดโด่งดังนี้ ชี้ให้เห็นว่า คนรอบตัวนั้นส่งผลต่อพลังงานและสุขภาพจิตของเราอย่างที่เราอาจจะนึกไม่ถึง หากเราเผลอล้อมไปด้วยคนรอบตัวที่คิดลบ คิดในทางไม่ดี พลังงานดี ๆ หรือความคิดเชิงบวกของเราก็จะถูกดึงออกไปจนหมด เราอาจกลายเป็นคนคิดลบได้ ดังนั้น ถ้าเราอยากเป็นคนแบบไหน ให้เราเอาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางคนแบบนั้น หากเราต้องการชีวิตที่ประสบความสำเร็จ งดงามและมีความสุข เราต้องเลือกใช้เวลาไปกับบุคคลประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่งดงามและมีความสุข

การคิดด้วยปัญญา

การคิดด้วยปัญญา คิดเป็น หรือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โยนิโสมนสิการ จึงเป็นกระบวนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่าง ถูกต้อง โดยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์) การพิจารณาใน

ลักษณะนี้ นอกจากจะช่วยให้เกิดปัญญาแล้ว ยังช่วยลด โลภะ โทสะ โมหะ ในจิตใจที่เป็นกองเชื้อของกิเลส อันจะทำให้เกิดความอยากที่นำไปสู่ความทุกข์ได้อีกด้วย (P. A. Payutto, 2550) แนวทางของโยนิโสมนสิการที่ถูกต้องมี 4 ประการ ได้แก่

- 1) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะ ลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย
- 2) ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน ไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนความคิด เข้าสู่ แนวทางที่ถูกต้อง
- 3) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้ เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ
- 4) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหาวตกกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจ เข้มแข็งมั่นคง

การคิดด้วยปัญญา เมื่อนำมาใช้พิจารณาคุณค่าแท้ของการมีชีวิต ช่วยให้ผู้คนเข้าใจถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตและการดำรงชีวิต ทั้งของตนเองและของสภาพแวดล้อมรอบตัว เข้าใจว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามเป็นสิ่งสำคัญ คุณภาพของชีวิตที่แท้จริง หาใช่การมีชีวิตที่เพียบพร้อมไปด้วยสิ่งของราคาแพง ความสุขของชีวิตที่แท้จริง หาใช่การเป็นคนเด่นดังในสังคม คุณค่าแท้ของชีวิตที่ดีงาม คือการสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้าง มีมิตรภาพ ความรัก ความปรารถนาดีแก่กันและกัน อันจะนำมาซึ่งความภูมิใจในตัวเอง ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

การเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เป็นการพัฒนาปัญญาให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีคุณภาพ มีภูมิคุ้มกันอย่างยั่งยืนและมีความพร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในปัจจุบันและที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต จำเป็นต้องอาศัยทั้งกัลยาณมิตรและการคิดด้วยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) การชี้แนะแนวทางที่ถูก ช่วยเพิ่มพูนความรู้ หรือสนับสนุนในสิ่งที่ไม่มี และใช้ปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง อะไรควรเชื่อ อะไรไม่ควรเชื่อ เห็นในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง เห็นว่าอะไรคือการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ถูกต้อง อะไรคือปัญหาชีวิต จะต้องปรับปรุงแก้ไข และจะแก้ไขอย่างไร กัลยาณมิตร เป็นองค์ประกอบภายนอกเรียกว่า เป็นวิธีแห่งการศรัทธา ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในผลของการกระทำของตนเอง ส่วน โยนิโสมนสิการหรือการคิดด้วยปัญญา เป็นปัจจัยภายในและเป็นวิธีการแห่งปัญญา การรู้จักใช้เหตุใช้ผล ในการตัดสินใจ พิจารณา เห็นทั้งคุณและโทษของการกระทำต่างๆ หลักธรรมทั้ง 2 อย่างนี้สนับสนุนและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และมีความสำคัญต่อการศึกษาพัฒนา กัลยาณมิตรและการคิดด้วยปัญญา จึงนับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการส่งเสริมให้ผู้คนจะเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต โดยเฉพาะสำหรับเด็กในวัยเรียน ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือและคำแนะนำที่ถูกต้องจาก บิดามารดา ครูอาจารย์ ความเป็นกัลยาณมิตรของครูถือเป็นหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้นักเรียนพัฒนาความคิดและปัญญาไปสู่วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ประสบผลสำเร็จ (Khwansuk, J. and Chamnanrua, B., 2021). อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เด็กๆ ที่ได้รับการส่งเสริมให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต จะเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อไป ผู้ใหญ่ที่เห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ย่อมประสบความสำเร็จ ความสุข ตามเป้าหมายชีวิตของตน ช่วยให้สังคมพัฒนาไปในทางที่ถูกต้อง

อีกทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี ให้กับเยาวชนและคนรุ่นต่อไป ก่อเกิดเป็นการเติบโตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืนของสังคมและประเทศชาติ

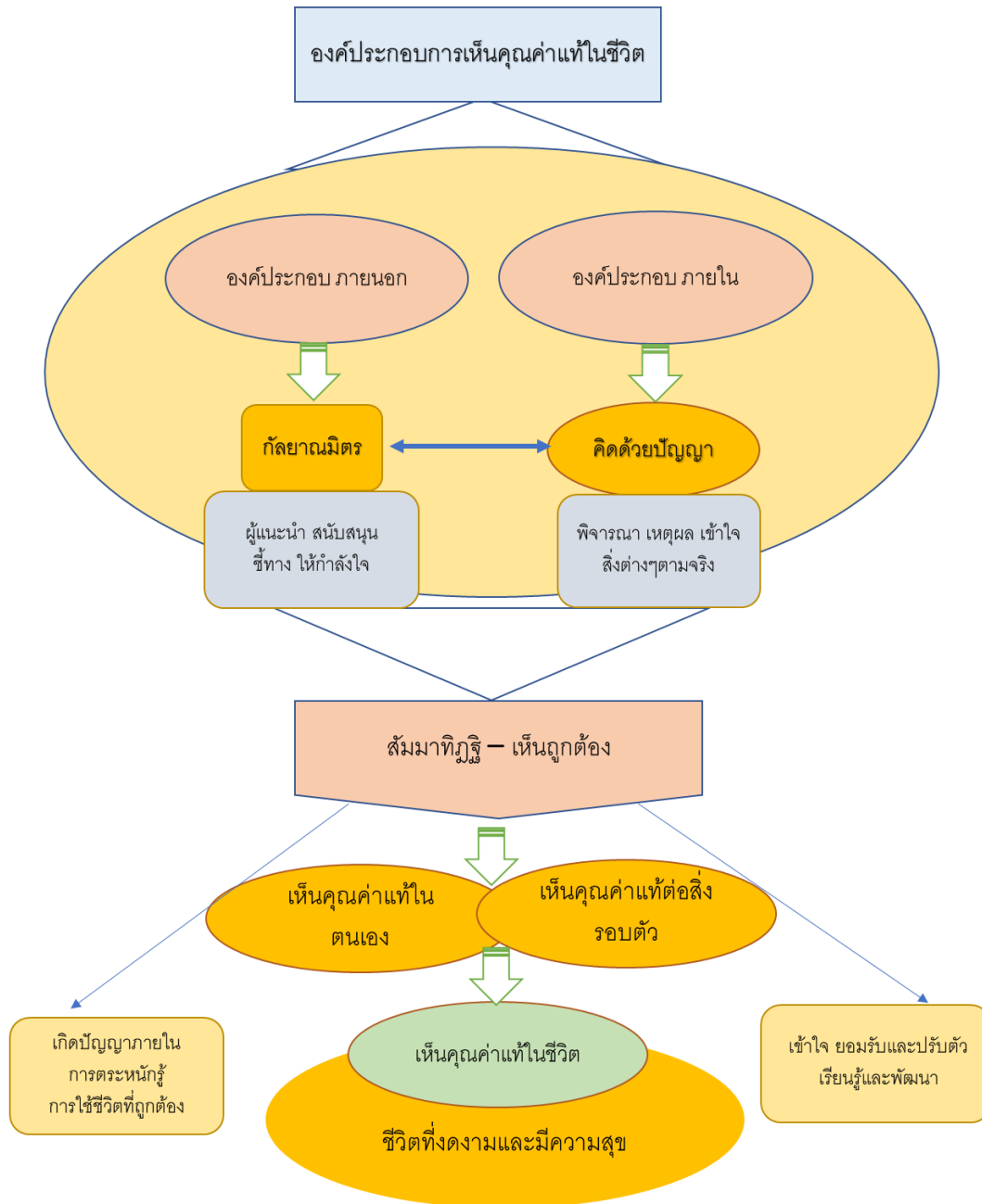


Figure 1. องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต

สรุปองค์ความรู้

การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตนั้นว่ามีความสำคัญ ในการช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจความหมายของชีวิต เห็นคุณค่าแท้ในตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัว มีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ใช้ชีวิตที่ถูกต้องดีงาม แต่อย่างไรก็ดี ความต้องการให้ตนเองมีคุณค่า เป็นพื้นฐานที่อยู่ในจิตสำนึกของ

มนุษย์ทุกคน หากมีสิ่งเร้าที่ไม่ถูกต้อง มากเกินกว่าความเป็นจริง หรือไม่ใช่ปัญญาในการประเมินตนเอง อาจนำมาซึ่งการเห็นคุณค่าเทียมในตนเอง คิดว่าตนเองมีความสามารถ ทั้งที่อาจจะไม่มี ดังนั้น การที่จะเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตได้นั้น จึงต้องอาศัยทั้งองค์ประกอบภายใน คือการคิดด้วยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) คิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามเหตุตามผล เห็นคุณค่าแท้ที่แท้จริงของชีวิตและสิ่งทั้งหลาย เคารพตนเองและผู้อื่น ไม่ดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิด และองค์ประกอบภายนอก คือ การมีกัลยาณมิตรที่ดี เช่น ครอบครัว ผู้สนับสนุน ให้กำลังใจ การมีเพื่อนและกัลยาณมิตรที่ดี จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และมีพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม เมื่อมีกัลยาณมิตรที่ดี ประกอบกับการมีความคิดแบบโยนิโสมนสิการแล้ว สัมมาทิฐิก็จะบังเกิดขึ้น เกิดความเห็นถูกเห็นชอบ มีสติ คิดที่จะเข้มแข็ง คิดที่จะเมตตา คิดที่จะพัฒนา เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สามารถสร้างสมดุลในชีวิตได้ ไม่อยู่กับความบีบคั้นมากเกินไป ไม่หลงกับจินตนาการมากเกินไป การเห็นคุณค่าแท้ของชีวิตเป็นเสมือนเข็มทิศนำพาชีวิตไปในเส้นทางที่ถูกต้องและเจริญงอกงามอย่างมีคุณภาพ นำไปสู่ชีวิตที่งดงามและมีความสุข

References

- Ang, J. M. (2019). Can existentialists be happy? Authentic life, authentic happiness. *Science, Religion and Culture*, 6(1), 122–129.
- Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital Mahidol University, building self-esteem leads to the goal of life happily, Retrieved June 2, 2022, from: <https://www.sharedonjai.com>,
- Hfocus.org (2022). Jorloukraphobsukkaphap, Monday, 20 June 2022, Retrieved June 24, 2022 from <https://www.hfocus.org/content/2022/06/25347>
- Jeremy, Sutton (2021). Authentic Living: How to Be Real According to Psychology, Retrieved June 1, 2022 from: <https://positivepsychology.com/authentic-living/>
- Joseph, S. (2019). Authentic: How to be yourself and why it matters. Little, Brown Book Group.
- Khwansuk, J. and Chamnanrua, B.(2021).The study of learning achievement on Thai literature analysis of Mathayomsueksa 6 students using faith and Yonisomanasikara learning management, *Journal of MCU Buddhapanya*.6 (3) (25-34)
- M. Minev, Self-esteem in adolescents, *Trakia Journal of Sciences*, No 2, Trakia University, 2018, Retrieved May 14, 2021 from: <http://www.uni-sz.bg/>
- Michael Yapko. How to prevent depression, *Psychopaedia*, Retrieved May 16, 2021 from <https://psychopaedia.org/health/how-to-prevent-depression-full-transcript/>
- Ngamchat, Ayusakorn (2556), *Buddhist psychology in the Tripitaka*.(1st ed.),Bangkok : Phimsuay.
- Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking*, Condensed Edition, Peale Center for Positive Thinking, New York, USA, 2008.
- Peuchthonglang, P. and Peuchthonglang, Y.(2018). The True friends: Noble Friends on the Path of the Enlightenment, *Journal of MCU Buddhapanya*.3 (2) (117-137)
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2007). *Buddhist way of thinking*. Bangkok: Dharma Council (19-20)
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2015). *From psychology to meditation*. Bangkok : Phlidhamma (5) (681)

- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2020). Buddhadhamma Extended Edition. (54th ed.), Bangkok : Phliddhamma
- Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Inthapanyo), (2001). Value of Life, Surat Thani Dharmathan Foundation Mookhaplaram Park. (4)
- Phra Dhammapitaka (1999). The Constitution of Life (Villager's Edition). Bangkok: Sahathhamik Company Limited.
- Thongchaisuriya, Nantha (2021). The Reinforcement of Self-Actualization in Theravada Buddhism, Journal of Educational Innovation and Research.3(2) (101-108)
- Tosangwan, Suhathai (2021). Self-esteem, Resilience, and Depressive Symptoms Among Nursing Students in a Nursing College in Northeast Thailand, Journal of Health and Nursing Education.27 (1) (58-72)

