

การประยุกต์ใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

ภัทรพงษ์ ชำมรงค์ปรีชาชัย

นักวิชาการอิสระ

Corresponding author: bo4pat11tham21@hotmail.com

บทคัดย่อ

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบไม่ว่ามนุษย์จะต้องการหรือไม่ก็ตาม เมื่อชีวิตมีความทุกข์เป็นธรรมชาติพื้นฐาน การที่จะคลายความทุกข์หรือมีความสุขได้นั้น จำเป็นต้องเสริมสร้างสภาพจิตที่เรียกว่า “การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา” การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริง ด้วยการเชื่อมโยงตนเองเข้ากับโลกความเป็นจริง ทั้งภายในและภายนอก คุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพราะความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยรักษาจิตใจเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งช่วยหยุดยั้งความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่หลงลอยไปให้กลับมาสู่แนวทางที่เหมาะสม การนำความเมตตากรุณาต่อตนเองไปใช้ในการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีดังนี้ 1) เมื่อบุคคลขาดการเชื่อมโยงภายในตัวเอง การมีเมตตาต่อตนเองสนับสนุนให้บุคคลตระหนักรู้ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับตนเอง ผ่านการมอบความรักและความเข้าใจเพื่อเป็นมิตรภายในแทนศัตรูภายใน ส่งผลให้บุคคลเป็นอิสระจากกฎเกณฑ์ ความเชื่อ และค่านิยมที่สร้างขึ้นโดยไม่รู้ตัว 2) เมื่อบุคคลขาดการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ความเป็นมนุษย์ บุคคลสนับสนุนให้บุคคลตระหนักรู้ตามความจริงของโลก ผ่านการหลอมรวมตนเองเข้ากับโลกภายนอกด้วยการลดการใช้ตนเองเป็นศูนย์กลาง ช่วยให้บุคคลเข้าใจความเป็นธรรมชาติของชีวิต ส่งผลให้บุคคลเป็นอิสระจากอคติและความไม่รู้ ดังนั้น เมื่อนำความเมตตากรุณาต่อตนเองมาใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว จะทำให้เกิดการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาได้

คำสำคัญ : 1. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง 2. การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา 3. การรับรู้

Applying self-compassion to cultivate a life of wisdom

Pattarapong Thammarongpreechachai

Independent Scholar, Bangkok, Thailand

Corresponding author: bo4pat11tham21@hotmail.com

Abstract

Suffering is inevitable; it is part of the human condition everyone has to experience. One of the most effective ways to relieve suffering and gain happiness is to improve mental health by living “a life of wisdom”. To live with wisdom is the way to raise individual awareness of living in reality by connecting oneself with the inner and outer worlds. In addition, self-compassion is one practical way to help cultivate a life of wisdom as it plays an integral role in healing the mind when people have a difficult time. It also helps stop negative thoughts, overwhelming emotions, and absent-mindedness and enables them to get back on the right path. Self-compassion can be applied to live a life of wisdom as follows: 1) when people lose touch with their inner selves, self-kindness could allow them to acknowledge their feelings to their true extent through giving love and understanding to their own kind inner selves. As a result, they will be free from any rules, beliefs, and values they unconsciously create; 2) when people lose touch with their surroundings, common humanity empowers them to perceive the world as it really is and become less self-centered in order to gain insights into the simplicity of life. By doing this, people can be free from prejudice and ignorance. Therefore, practicing self-compassion in everyday life can lead to a life of wisdom.

Keywords: 1. Self-compassion 2. A life of wisdom 3. Perception

บทนำ

ในปัจจุบันมนุษย์เราต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ซึมเศร้า และวิตกกังวล สิ่งเหล่านี้ คือ ความทุกข์ (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018a; Phra Pramote Pamojjo, 2012) ความทุกข์ในบางครั้งก่อให้เกิดเพียงปัญหาเล็ก ๆ แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดปัญหาใหญ่ เช่น การสอบตก ทำร้ายร่างกายตนเอง หรืออาเจียนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความทุกข์ไม่มีทางหมดตราบเท่าที่เรายังมีชีวิตอยู่ แต่มนุษย์เราก็มียุคเวลาที่สุขและทุกข์ ความต่างต่างนั้นเกิดจากอะไร คำตอบ คือ ความเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ชีวิตของเราสามารถมีความสุขได้ หากเรามองโลกให้ครบทุกด้าน (Silpakit, 2020) การที่เราจะมีชีวิตอย่างมีความสุข ไม่จำเป็นที่เราต้องควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพียงแค่เรามองโลกตามความเป็นจริง เราก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข คือ ปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา” ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริง โดยมีความรู้สึกเชื่อมโยงตัวเองกับโลกความเป็นจริงทั้งภายในและภายนอก (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018a; 2018c; Phra Paisal Visalo, 2018)

ประเด็นที่ต้องให้ความสนใจและใส่ใจ คือ มีคุณลักษณะใดที่ช่วยยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ให้มีความรู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริงและส่งเสริมให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยปัญญา จากการศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดหนึ่งที่ช่วยยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์และสนับสนุนให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เนื่องจากการวิจัยก่อนหน้านี้เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นจำนวนมาก พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมความถูกต้องในการรับรู้ (Thammarongpreechachai, 2021; Mosewich, Sabiston, Kowalski, Gaudreau, & Crocker, 2019; Hall, Row, Wuensch, & Godley, 2013) เป็นความคิดโต้ตอบที่ช่วยบรรเทาความคิดและความรู้สึกภายในของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่ไม่ดี โดยมุ่งเน้นพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคล (Thammarongpreechachai, Teerapong, Wongpinpech, & Weinstein, 2021; Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir, & Barjasteh, 2018) รวมทั้งสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมโยงทั้งภายในและภายนอก (Diac, Constantinescu, Sefter, Rasia, & Targovetu, 2017)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับการประยุกต์

ใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา โดยอาศัยหลักจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการบรรยาย ผู้เขียนใช้แนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวคิด ซึ่งในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าการที่บุคคลมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เป็นการดำเนินชีวิตที่เกิดจากการปฏิบัติต่อชีวิตและโลกอย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อเราปฏิบัติต่อชีวิตและสิ่งรอบตัวอย่างถูกต้องแล้ว ชีวิตเราก็ย่อมปลอดภัย แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม ชีวิตของเราก็จะเกิดความติดขัด ความบีบคั้นหรือทางพุทธศาสนา เรียกว่า “ความทุกข์” (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2019) บทความนำเสนอในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ประเภทการรับรู้ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการรักษาจิตใจ และการประยุกต์ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเสริมสร้างการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเภทการรับรู้

ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลย่อมหนีไม่พ้นที่จะติดต่อกับสัมพันธ์กับภายนอกโดยผ่านการทำงานของประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อบุคคลตีความการสัมผัสต่าง ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร แสดงว่าบุคคลนั้นเกิดการรับรู้ขึ้นแล้ว การรับรู้ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน แม้ว่าจะรับสัมผัสในสิ่งเร้าเดียวกัน เช่น เมื่อเห็นเลือด บางคนก็นึกถึงความกลัวหาญ ความรักหรืออุบัติเหตุ คำถามที่น่าสนใจ คือ อะไรที่ทำให้การรับรู้ของบุคคลแตกต่างกัน คำตอบก็คือ ความรู้ความเข้าใจ ทั้งนี้เพราะการรับรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองประสบในลักษณะที่แตกต่างกันตามความรู้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล (Chularut, 2021; Haenjohn, 2021; Sirathatnarajana, 2018) ซึ่งพุทธศาสนาได้จำแนกการรับรู้ (perception) ของมนุษย์ไว้ 2 ประเภท (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018a) ดังนี้ 1) การรับรู้ตามความเป็นจริง (วิชชา) คือ การรู้ว่าอะไรเป็นอะไรตามความเป็นจริง ซึ่งช่วยให้จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่น (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018a; Somdet Phra Nyanasamvara, Somdet Phra Sangharaja (Charoen Suvaddhano), 2010) การมองโลกตามความเป็นจริงนั้นช่วยปล่อยวางความทุกข์ที่เกิดจากความคิดได้ (Chayen, 2021) และการยอมรับสัจธรรมความจริงของชีวิตทำให้เราผ่อนคลายและเป็นอิสระ เนื่องจากเราเข้าใจในเหตุและผลของมัน (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A.

Payutto), 2013; 2018b; 2020; Phra Pramote Pamojjo, 2012) การรับรู้ตามความเป็นจริงก็เหมือนธรรมชาติของนกที่บินได้ ธรรมชาติของปลาที่อยู่ในน้ำได้ เราคงไม่เห็นนกบินได้ แล้วเกิดอึดใจ เพราะเรารู้ว่าธรรมชาติของนกมันย่อมบินได้ (Wannapok, 2018; 2020) และ 2) การรับรู้ที่บิดเบือน เอนเอียง ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง (อวิชชา) คือ ความไม่รู้จักความจริงของสรรพสิ่ง ซึ่งครอบคลุมถึงความไม่รู้จักความจริงเกี่ยวกับตนเองด้วย เมื่อบุคคลไม่รู้จักความจริง สิ่งรับรู้จึงเป็นเพียงความคิดและความเห็นที่ผิดไปจากความเป็นจริง (Kamolprempiyakul, & Trakonthanapas, 2021)

นอกจากนี้ Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto) (2018b) และ Buddhadasa Bhikkhu (2016) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับรู้ไว้ว่า หากบุคคลขาดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง สิ่งที่เป็นความสุขก็อาจจะเป็นทุกข์ และสิ่งที่เป็นทุกข์ก็อาจจะทุกข์หนักขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น คุณบ๊อบบ๊อบบอกว่า “เบื่อมากเลยกับไปไม่รังที่สวนหลังบ้านเนี่ย หงุดหงิดที่สุดเลย” แต่คุณบ๊อบก็กวาดให้สะอาดทุกเช้าเช่นกัน จากตัวอย่างนี้ชี้ให้เห็นว่า คุณบ๊อบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ การทุกข์ทางกายนั้นเป็นเรื่องปกติที่เราออกแรงกวาดไปมา แต่หากเราเข้าใจความเป็นธรรมชาติของไปไม่ว่ามีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เราก็จะไม่ต้องมาทุกข์ใจอีกเลย (Thayaping, 2014) จะเห็นได้ว่า ความทุกข์ที่แท้จริงของคนเรานั้น ไม่ได้อยู่ที่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้นต่างหาก (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018b; Phra Paisal Visalo, 2018) จากการศึกษาพบว่า คุณลักษณะหนึ่งที่สนับสนุนให้บุคคลรับรู้ตามความเป็นจริง คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการรักษาจิตใจ

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) เป็นรูปแบบการคิดเกี่ยวกับตนเองที่ผสมผสานระหว่างการมองโลกตามความเป็นจริงกับการมองโลกในแง่บวก กล่าวคือ การมองโลกตามความเป็นจริงจะทำให้เราเห็นสัจธรรม รู้จักปล่อยวาง ในขณะที่การมองโลกในแง่บวกนั้นจะเป็นประโยชน์ในแง่ที่ว่าทำให้บุคคลสามารถเห็นมุมมองดี ๆ ของชีวิต (Chaiyen, 2021) บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองมักจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความยืดหยุ่น มีแบบแผนที่ไม่ตายตัว ดังนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นกระบวนการคิดรูปแบบหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน (Thammarongpreechachai,

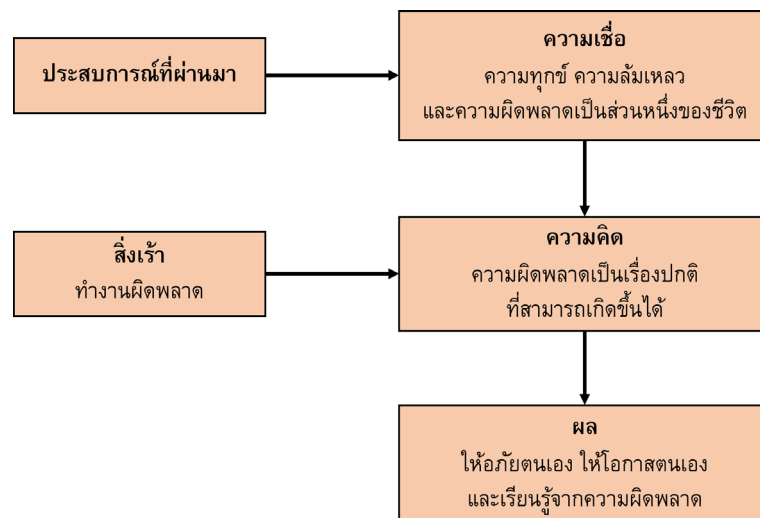
2021) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีเมตตาต่อตนเอง (self-kindness) คือ การที่บุคคลสามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและความเข้าใจ อันส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ตนเองตามความเป็นจริง 2) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (common humanity) คือ การที่บุคคลมีมุมมองความคิดความเข้าใจว่า ความทุกข์ ความล้มเหลว และความผิดพลาด เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ เป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ตนเองกับผู้อื่น 3) การมีสติ (mindfulness) คือ การที่บุคคลรับรู้ความคิดความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เป็นปกติ (Neff, 2003) โดยองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบข้างต้น สามารถจำแนกออกได้เป็น 2 หมวด ในพุทธศาสนา ดังนี้ 1) หมวดสมาธิ ได้แก่ การมีสติ และ 2) หมวดปัญญา ได้แก่ การมีเมตตาต่อตนเอง และความเป็นมนุษย์ปุถุชน

จากการศึกษาพบว่า มีงานวิจัยหลายชิ้นที่สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการรักษาจิตใจ อาทิ การศึกษาของ Galla (2016) ระบุว่า การปลูกฝังการมีเมตตาต่อตนเองและสำนึกในความเป็นมนุษย์ปุถุชนสามารถช่วยลดความเครียดเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ ส่วน Nery-Hurwit, Yun, & Ebbeck (2018) ค้นพบว่า บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย พวกเขาจะสามารถปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับมุมมองความคิดของตนเอง ซึ่งช่วยให้พวกเขาเอาชนะเหตุการณ์ที่ตึงเครียดและผลกระทบกระเทือนจิตใจ และการศึกษาของ Mosewich et al. (2019) ที่พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยลดทอนกระบวนการเกิดความเครียดในนักกีฬาหญิงที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด โดยนักกีฬาที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะมองว่าการแข่งขันมีความตึงเครียดลดลง ทั้งนี้ เนื่องจากพวกเขารับรู้ได้ว่าสถานการณ์ที่ต้องเผชิญนั้นสามารถจัดการได้ ในขณะที่เดียวกันยังพบความสัมพันธ์ของความเมตตากรุณาต่อตนเองกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่นำไปสู่การดับทุกข์มีรายละเอียด ดังนี้

ประการที่ 1 ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสอดคล้องกับสัมมาทิฐิ (หลักธรรมในมรรคมีองค์แปด หมวดปัญญา) สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเข้าใจ ความเห็น ความเชื่อกันถาวร และคำนิยามที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง (Buddhadasa Bhikkhu, 2021a; 2021b; Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2013) คนเราส่วนมาก

มักจะใช้ชีวิตไปตามระดับสติปัญญาของตนเองในระดับที่ตนเองเชื่อ คิด หรือเคยสัมผัสมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความหลงหรือยึดติดกับบางสิ่งบางอย่าง (Kamolprempiyakul, & Trakonthanapas, 2021) ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองสนับสนุนให้บุคคลยอมรับและเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติที่วามมนุษย์ไม่ใช่ศูนย์กลางของสรรพสิ่ง แต่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ความเมตตากรุณาต่อตนเองส่งเสริมให้บุคคลตระหนักรู้ตามความจริงของตัวเองผ่านการมีเมตตาต่อตนเอง และตระหนักรู้ตามความจริงของโลกผ่านความเป็นมนุษย์ปุถุชน (Thammarongpreechachai, 2021) การมีความเชื่อและความเข้าใจหลักการทั่วไป โดยเฉพาะความเชื่อที่ว่า “ความทุกข์ ความล้มเหลว และความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์” จัดเป็นปัญญาระดับหนึ่งในพระพุทธศาสนา (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018a; Buddhadasa Bhikkhu, 2015b; Somdet Phra Nyanasamvara, Somdet Phra Sangharaja (Charoen Suvaddhano), 2016) นอกจากนี้ Buddhadasa Bhikkhu (2013; 2015a; 2017) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อทุกข์ต้อง

มีสติระลึกถึงปัญญา แล้วไปนำปัญญาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์มาใช้ในการแก้ไขปัญหา ความเมตตากรุณาต่อตนเองก็เช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลประสบกับความทุกข์ สติจะระลึกถึงการมีเมตตาต่อตนเองมาใช้เมื่อบุคคลขาดการเชื่อมโยงภายในตนเอง และระลึกถึงความเป็นมนุษย์ปุถุชนมาใช้เมื่อบุคคลขาดการเชื่อมโยงกับภายนอก จากหลักฐานข้างต้นสัมพันธ์กับการศึกษาของ Pedro, Branquinho, Canavarro, & Fonseca (2019) ที่กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นปัจจัยสำคัญต่อวิธีการที่บุคคลใช้ตีความเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความทุกข์ โดยความเชื่อที่ผิดปกติของแต่ละบุคคลอาจนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติเชิงลบ (negative automatic thoughts) ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยยับยั้งความเชื่อที่ผิดปกติเกี่ยวกับตนเองและโลกอันเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดความคิดอัตโนมัติเชิงลบเหล่านั้น ทั้งนี้ ผู้เขียนได้แสดงความสัมพันธ์ของสิ่งเร้า ความเชื่อ ความคิด และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการตีความเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ง่ายขึ้น ดังภาพที่ 1



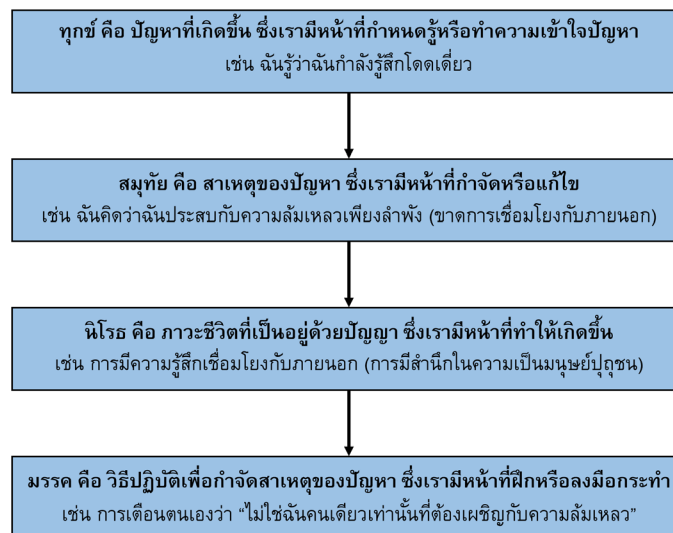
ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของสิ่งเร้า ความเชื่อ ความคิด และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการตีความ

ประการที่ 2 ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมที่มุ่งให้บุคคลพ้นทุกข์ อาทิ 1) ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่มนุษย์ และแสดงให้เห็นอาการที่สิ่งทั้งหลายสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องอาศัยเป็นเหตุเป็นผลต่อกันเป็นกระแส (Buddhadasa Bhikkhu, 2021c; Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018c) เมื่อปฏิจจสมุปบาทแสดงการเกิดขึ้นของชีวิตแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้อง

มีความทุกข์เป็นผลลัพธ์แน่นอน หากทาลายวงจรในปฏิจจสมุปบาทลงได้ก็เท่ากับทาลายความทุกข์ลงได้ จึงจะเกิดสภาวะที่ตรงกันข้ามที่เรียกว่า “การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา” (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2018a) โดยการเกิดขึ้นของปัญญะจะทาลายวงจรปฏิจจสมุปบาท (Buddhadasa Bhikkhu, 2021c) ความเมตตากรุณาต่อตนเองสนับสนุนให้บุคคลมีความคิดที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งช่วยหยุดวงจรปฏิจจสมุปบาท ยกตัวอย่าง

เช่น สมชายตำหนิตนเองถึงสิ่งที่เขาทำผิดพลาด การตำหนิตนเองเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะการกระทำนั้นขัดต่อความเชื่อของเขา เขามีความคิดว่า “งานง่าย ๆ แค่นี้เราไม่ควรทำผิดพลาด” จากตัวอย่างนี้ สมชายมีอวิชชา คือ การขาดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตว่า “มนุษย์ทุกคนสามารถล้มเหลวและผิดพลาดได้เป็นเรื่องธรรมดา” เมื่อมีอวิชชาเช่นนี้ สมชายจึงคิดปรุงแต่งไปตามความเชื่อเดิมว่า “งานง่าย ๆ แค่นี้เราไม่ควรทำผิดพลาด” เมื่อคิดเช่นนี้ส่งผลให้สมชายรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า “เป็นความผิดพลาดของตนเองและตำหนิตนเอง” ในทางกลับกัน หากสมชายมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองวงจรปฏิจจสมุปบาทก็จะไม่เกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อสมชายทำงานผิดพลาด เขาจะไม่ตำหนิตนเอง เพราะเขาเข้าใจว่า “ทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้” เมื่อคิดได้เช่นนี้ เขาจะมอบความรักและความเข้าใจต่อตนเองส่งผลให้การรับรู้ของเขามีต่อความผิดพลาด คือ “การให้อภัยตนเอง และการเรียนรู้จากความผิดพลาด” นอกจากนี้ Buddhadasa Bhikkhu (2014; 2021a; 2021c) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับการหยุดวงจรปฏิจจสมุปบาทไว้ว่า คนทั่วไปเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมไม่ให้เกิดความรู้สึก เพราะเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบ คนเราก็คงต้องผล่อไปรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจเสียแล้ว แต่ก็มีทางออกจากวงจรปฏิจจสมุปบาทได้ คือ “เมื่อเกิด

ความรู้สึกรู้ทำให้หยุดอยู่เพียงเท่านั้น อย่าปล่อยให้อารมณ์เป็น
ความอยาก (ตัณหา)” ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาต่าง ๆ
ที่พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยเพิ่มมุมมองความคิด
ของบุคคลให้กว้างขึ้น ส่งผลให้บุคคลสามารถปรับสมดุล
ทางความรู้สึกได้ (Ewert, Vater, & Schröder-Abé, 2021;
Terry, & Leary, 2011) 2) อริยสัจสี่ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึง
ความจริงเกี่ยวกับความทุกข์ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง
ส่งเสริมให้บุคคลดับทุกข์ด้วยอริยสัจสี่ ดังนี้ สติช่วยให้บุคคล
รับรู้ถึงสิ่งที่รบกวนจิตใจ เมื่อรู้ทุกข์แล้ว บุคคลจะพยายาม
ทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา เมื่อรู้สาเหตุของทุกข์ก็จะ
ใช้การมีเมตตาต่อตนเองและความเป็นมนุษย์ปุถุชนในการ
รับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง อันนำไปสู่นิโรธ (ความสิ้นไป
แห่งปัญหา) อย่างเช่น ฉันทว่าฉันกำลังรู้สึกโดดเดี่ยว (ทุกข์)
เนื่องจากฉันคิดว่าฉันประสบกับความล้มเหลวเพียงลำพัง
(สมุทัย) เมื่อรู้ตัวว่าคิดผิดก็ทำความเข้าใจใหม่ด้วยการใช้
ความเป็นมนุษย์ปุถุชนเพื่อเตือนตนเองว่า “ไม่ใช่ฉันเพียง
คนเดียวเท่านั้นที่ต้องเผชิญกับความล้มเหลว” (มรรค)
เมื่อบุคคลเข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้ย่อมส่งผลให้ความรู้สึก
โดดเดี่ยวจางหายไป (นิโรธ) ซึ่งการใช้ความเมตตากรุณา
ต่อตนเองในการแก้ไขปัญหาตามหลักอริยสัจสี่ สามารถ
แสดงเป็นภาพได้ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการแก้ไขปัญหาตามหลักอริยสัจสี่

ตามที่กล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะที่สนับสนุนให้บุคคลเกิดปัญญาผ่านการมีเมตตาต่อตนเองและความเป็นมนุษย์ปุถุชน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยรักษาจิตใจ

เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในชีวิต และช่วยให้บุคคลควบคุม กระแสชีวิตผ่านการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งช่วย หยุดยั้งความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่หลงลอยไปให้กลับมา สู่แนวทางที่ถูกต้อง

การประยุกต์ใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเสริมสร้างการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

การใช้การมีเมตตาต่อตนเอง และความเป็นมนุษย์ปุถุชน เพื่อเสริมสร้างการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา สามารถทำได้ ดังนี้

1. การเชื่อมโยงภายใน

ความเมตตากรุณาต่อตนเองสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับภายในมากขึ้นผ่านการมีเมตตาต่อตนเอง คนจำนวนมากเข้าใจผิดคิดว่า “การใจดีกับตัวเอง คือ ความอ่อนแอ” แต่ในความเป็นจริงแล้ว การใจดีกับตัวเองช่วยให้บุคคลเข้มแข็งขึ้นต่างหาก ซึ่งการมีเมตตาต่อตนเองเป็นทัศนคติที่ใจดีต่อตนเองในยามทุกข์ (Germer, & Neff, 2013) เป็นการมอบความรักและความเข้าใจแก่ตนเองโดยไม่คำนึงถึงปัจจัยภายนอก (Dreisoerner, Junker, & van Dick, 2021) การมีเมตตาต่อตนเองส่งเสริมให้บุคคลช่วยเหลือและปลอบโยนตนเองในช่วงเวลาที่ยากลำบากแทนที่จะตำหนิตนเอง หากมองเพียงผิวเผิน การตำหนิตนเองหรือการโทษตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเป็นเรื่องปกติแต่ถ้ามองให้ลึกกลงไปแล้ว จะพบว่า มันอาจเป็นสัญญาณเตือนว่า “คุณยังไม่เข้าใจตนเองดีพอ” คนที่วิจารณ์ตนเองสูงมักจะมีความคิดว่าการวิจารณ์หรือการตำหนิตนเองเป็นสิ่งจำเป็น (Neff, & Germer, 2018; Luoma, & Platt, 2015) แต่โดยปกติแล้ว เมื่อเราทุกข์ เรามักจะต้องการพูดคุยกับคนที่เรารักและไว้ใจ เพราะความอบอุ่นและความอ่อนโยนจะทำให้เรารู้สึกปลอดภัยและมีคุณค่า ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรารับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การมีเมตตาต่อตนเอง คือ การเป็นเพื่อนที่น่ายกกับตัวเอง ด้วยการมอบความรักและความเข้าใจนั้นกลับมาที่ตัวเอง ในยามที่เราต้องการมากที่สุด เพื่อที่จะเป็นมิตรภายในแทนที่จะเป็นศัตรูภายใน (Neff, & Germer, 2018) โดยกระบวนการนี้เรียกว่า “การเป็นเพื่อนกับตนเอง” เป็นกลไกการสนับสนุนทางสังคมอย่างหนึ่งที่สนับสนุนบุคคลจากภายใน (Bluth, Roberson, Gaylord, Faurot, Grewen, Arzon, & Girdler, 2016b) คนส่วนใหญ่พยายามมอบความรักและความเข้าใจแก่เพื่อนเมื่อพวกเขาทำผิดพลาดหรือโชคร้าย แต่เรามักจะหาสิ่งที่รุนแรงกับตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เราไม่เคยปฏิบัติต่อเพื่อนของเราเลย การมีเมตตาต่อตนเองช่วยเปลี่ยนสิ่งนี้ (Neff, & Germer, 2022) ยกตัวอย่าง เช่น นักเรียนสองคนได้คะแนนวิชาภาษาอังกฤษต่ำ คนหนึ่งรู้สึกเสียใจและตำหนิตนเองว่า “ฉันไม่ควรสอบได้คะแนนต่ำเช่นนี้” ส่วนนักเรียนอีกคนหนึ่งไม่รู้สึกเสียใจและไม่ตำหนิตนเอง เขากลับรับรู้เกี่ยวกับ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า “ฉันเป็นคนไม่ถนัดภาษาต่างประเทศนั่นแหละ คือ เหตุผลว่าทำไมฉันถึงสอบวิชาภาษาอังกฤษได้คะแนนต่ำ แต่ในการสอบครั้งนี้ ฉันทำสุดความสามารถแล้ว” จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า ความคิดของนักเรียนคนที่หนึ่งทำให้เขานั้นยังท้อแท้และหมดกำลังใจในการเรียน ส่วนความคิดของนักเรียนคนที่สองเป็นความคิดที่ประกอบด้วยการมีเมตตาต่อตนเองส่งผลให้เขามีความหวังและมีกำลังใจเรียนมากขึ้น อันประกอบด้วย 1) การเข้าใจตนเองว่า “ณ ขณะนั้นฉันตั้งใจทำข้อสอบสุดความสามารถแล้ว” การที่บุคคลเข้าใจตนเองจะช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนเข้าใจข้อดีและข้อจำกัดของตนเองตามความเป็นจริง (Chaiyapan, 2019) คนที่ไม่จมอยู่กับความรู้สึกผิด ไม่ใช่เพราะเขาไม่เคยทำผิดพลาดแต่เป็นเพราะเขาพยายามเรียนรู้จากความผิดพลาดเพื่อที่จะมิให้ปัจจุบันผิดพลาดเช่นเดียวกับที่เคยเกิดขึ้นในอดีต (Thammarongpreechachai, 2021) และ 2) การยอมรับตนเองว่า “ฉันเป็นคนไม่ถนัดภาษาต่างประเทศ” การที่บุคคลยอมรับตนเอง จะช่วยให้บุคคลรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองอย่างไม่ตัดสินหรือประเมินว่าชอบไม่ชอบ (Haenjohn, 2018) นอกจากนี้ การยอมรับตนเองยังช่วยให้บุคคลเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง รวมถึงให้อภัยต่อข้อจำกัดเหล่านั้น (Thammarongpreechachai, 2021; Neff, 2003) สรุปความได้ว่า การมีเมตตาต่อตนเองเป็นการเข้าใจและยอมรับส่วนที่เป็นทุกข์ของตนด้วยความรักแทนที่จะหลีกเลี่ยงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Wampole, & Kohli, 2022; Thammarongpreechachai, 2021; Yadavaia, Hayes, & Vilardaga, 2014)

นอกจากการมีเมตตาต่อตนเองจะช่วยให้บุคคลเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริงแล้ว การมีเมตตาต่อตนเองยังช่วยให้บุคคลปล่อยวางจากความคาดหวัง ปล่อยวางจากกฎเกณฑ์หรือเงื่อนไขชีวิตต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งการปล่อยวางช่วยให้ใจเรากว้างและเป็นอิสระมากขึ้น (Nhat Hahn, 2019) กฎเกณฑ์หรือข้อตกลงที่เราสร้างขึ้นในบางครั้งทำให้เราต้องทุกข์ทรมาน ทั้งนี้ เนื่องจากกฎเกณฑ์และข้อตกลงส่วนมากมักจะมาพร้อมกับคำสั่ง อาทิ ฉันต้องไม่ล้มเหลว ฉันผิดพลาดไม่ได้ ฉันไม่ควรรู้สึกอย่างนี้เลย ห้ามฉันบกพร่อง เป็นต้น กฎเกณฑ์เหล่านี้เป็นการบังคับตนเองไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ซึ่งการมีเมตตาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยยับยั้งความคิดเชิงลบเหล่านั้น (Mak, Tong, Yip, Lui, Chio, Chan, & Wong, 2018; Neff, & Germer, 2018)

หลักฐานงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า มีความสอดคล้องกับหลักฐานข้างต้น ยกตัวอย่าง เช่น การศึกษาของ Allen, & Leary (2010) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความเมตตา กรุณา ต่อตนเองมักจะตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองน้อยลงและมีแนวโน้มที่จะให้อภัยมากขึ้นต่อข้อบกพร่องและความล้มเหลวของพวกเขา โดยพวกเขาจะไม่ปฏิเสธข้อบกพร่องและความล้มเหลวเหล่านั้น ในขณะที่การศึกษาเชิงคุณภาพของ C-Maharsujchakuen (2016) พบว่า บุคคลที่มีเมตตา ต่อตนเองเมื่อประสบกับความล้มเหลวจะไม่ตำหนิตนเองแต่จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พวกเขาจะบอกกับตัวเองว่า “ฉันให้อภัยตัวเองเพื่อที่จะได้เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง” และการศึกษาของ Bluth et al. (2016b) พบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองส่งเสริมให้วัยรุ่นช่วยเหลือและปลอบโยนตนเองในช่วงเวลาที่ตึงเครียด ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลของวัยรุ่นลดลง

2. การเชื่อมโยงภายนอก

ความเมตตา กรุณาต่อตนเองสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับภายนอกมากขึ้นผ่านความเข้าใจความเป็นมนุษย์ ปุณฺณ (Neff, & Germer, 2022; Thammarongpreechachai, 2021; Nelson, Hall, Anderson, Birtles, & Hemming, 2018) เมื่อคนเราประสบกับความล้มเหลว ผิดหวัง หรือถูกปฏิเสธเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต พวกเขามักจะรู้สึกว่าการประสบเหล่านั้นเป็นเรื่องส่วนตัวและไม่เหมือนใคร แต่ในความเป็นจริงแล้ว “ทุกคนล้วนสามารถประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกับเขา” ความเป็นมนุษย์ ปุณฺณนี้อำนวยให้บุคคลยอมรับแรงกดดันต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ ความล้มเหลว และความผิดพลาด ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องเผชิญ (Neff, & Tóth-Király, 2022; Neff, & McGehee, 2010) ซึ่งการมีสำนึกในความเป็นมนุษย์ ปุณฺณช่วยให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและสนับสนุนให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม (Wampole, & Kohli, 2022; Alasiri, Bast, & Kolts, 2019) ความรู้สึกสงสารตนเองจะลดลงเมื่อบุคคลยอมรับในความเป็นมนุษย์ ปุณฺณ บุคคลจะรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์เชิงลบว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบมากกว่าที่จะรู้สึกสงสารตนเอง (self-pity) นอกจากนี้ Nhat Hahn (2019) กล่าวถึงความเป็นมนุษย์ ปุณฺณได้นำเสนอไว้ว่า เมื่อเราเข้าใจความเป็นมนุษย์ ปุณฺณจะทำให้เราสามารถปล่อยวางความทุกข์ได้มากขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากความเป็นมนุษย์ ปุณฺณ ช่วยหลอมรวมเราเข้ากับโลกภายนอกด้วยการลดการใช้

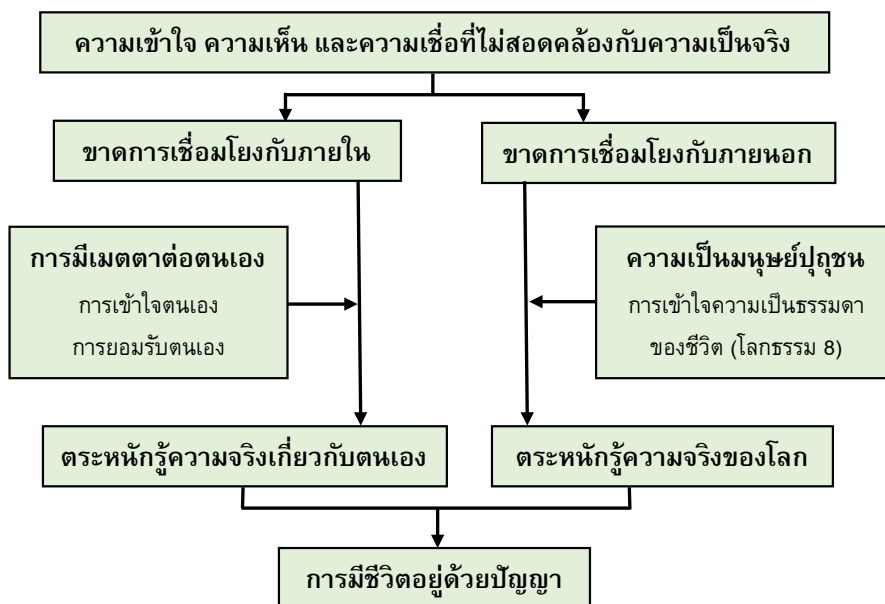
ตนเองเป็นศูนย์กลางแต่เป็นการมองเรื่องราวที่เกิดขึ้นในมุมมองอื่น ในบางครั้งเรานำความทุกข์ ความล้มเหลว และความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตนเองมาเป็นสัญญาณบางอย่างให้เรานั้นแตกต่างจากผู้อื่น ซึ่งความเป็นมนุษย์ ปุณฺณช่วยให้เรายอมรับว่า “เราทุกข์เพราะเราเป็นมนุษย์ เราล้มเหลวเพราะเราเป็นมนุษย์ เราผิดพลาดเพราะเราเป็นมนุษย์” การมีมุมมองดังกล่าวช่วยให้เราเข้าใจว่าไม่มีความทุกข์ใดที่เกิดขึ้นกับเราที่คนอื่นยังไม่เคยสัมผัส (Nelson et al., 2018)

แนวทางหนึ่งที่ใช้ในการเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ ปุณฺณ คือ การใช้สรรพนามบุรุษที่สามแทนสรรพนามบุรุษที่หนึ่ง เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สู้ดีนัก จะช่วยให้บุคคลก้าวพ้นมุมมองที่ติดถึงตนเองเป็นหลัก เช่น “ฉันทุกข์ ฉันล้มเหลว ฉันบกพร่อง” (สรรพนามบุรุษที่หนึ่ง) กับ “พวกเขาก็ทุกข์ เขาก็ล้มเหลว เขาก็บกพร่อง” (สรรพนามบุรุษที่สาม) จะเห็นได้ว่าประโยคแรกเป็นความคิดที่ว่าความลำบากและความทุกข์เป็นของปัจเจกบุคคลเป็นประสบการณ์เฉพาะตัว เมื่อบุคคลมีความคิดเช่นนี้ย่อมส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก ในทางกลับกัน หากบุคคลคิดว่า “พวกเขาก็ทุกข์” บุคคลจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เพราะรับรู้ว่ามีคนอื่น ๆ ก็มีประสบการณ์คล้ายคลึงกับตน ดังนั้น การใช้สรรพนามบุรุษที่สามจึงเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยถอนตัวออกจากความทุกข์ อย่างไรก็ดีตาม Neff, & Germer (2018) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางในการเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ ปุณฺณไว้ว่า บุคคลจำเป็นต้องค้นหาวิธีหรือแนวทางที่เหมาะสมกับตัวเองเพื่อปลุกเร้าพลังหรือเจตคติของตน หากบุคคลค้นพบวิธีหรือแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองได้แล้ว สุดท้ายวิธีและเทคนิคเหล่านั้นจะช่วยบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งหลักฐานสนับสนุนความจริงนี้ สอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey, & Hobbs (2016a) ที่พบว่า บุคคลที่มีสำนึกในความเป็นมนุษย์ ปุณฺณ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา พวกเขาจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เนื่องจากพวกเขามีความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น การศึกษาของ Odou, & Brinker (2014) ระบุว่า ความเป็นมนุษย์ ปุณฺณช่วยให้บุคคลยอมรับว่าพวกเขาคือมนุษย์ที่สามารถทำผิดพลาดและล้มเหลวได้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องรู้สึกแย่กับสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ทั่วไปของมนุษย์ และการศึกษาของ Allen, & Leary (2010) พบว่า บุคคลที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองสูงจะตีความเหตุการณ์เชิงลบ

ในแง่ร้ายน้อยกว่าคนที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ

ตามที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ผ่านการมีเมตตาต่อตนเองเป็นการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ภายในที่ส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ส่งผลให้บุคคลปล่อยวางจากกฎเกณฑ์ ความเชื่อ และค่านิยมที่สร้างขึ้นโดยไม่รู้ตัว ส่วนความเป็นมนุษย์ปฏุชน ช่วยเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ภายนอกระหว่างเรากับโลก ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจความเป็นธรรมชาติของชีวิต (โลกธรรม 8) ส่งผลให้บุคคลปล่อยวางจากอคติและความไม่รู้ หรืออีกนัยหนึ่ง ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยพัฒนาความสุขสงบจากปัญญา ซึ่งการพัฒนาปัญญาทางพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) การพัฒนาความสุขสงบจากสมาธิ (สมถะ) และ 2) การพัฒนาความสุขสงบจากปัญญา (วิปัสสนา) (Buddhadasa Bhikkhu, 2021b) ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยทำลายความไม่รู้ในความเป็นจริง (อวิชชา)

ด้วยการกำหนดลงไปที่ความจริงของสิ่งนั้น ๆ ผ่านการมีเมตตาต่อตนเองและความเป็นมนุษย์ปฏุชน โดยความสุขสงบที่เกิดจากความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นมันคงถาวรกว่าความสุขสงบจากสมาธิ ทั้งนี้ เนื่องจากปัญญาช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จึงทำให้บุคคลเป็นอิสระจากการครอบงำต่าง ๆ คนเราทำอะไรติดขัดก็เพราะเราไม่รู้ว่าจะรับมืออย่างไร แต่พอปัญญามา เราก็รู้ว่าจะออกจากปัญหานี้ทางไหน พอรู้แบบนี้แล้วก็ไม่ได้ติดขัดเป็นอิสระ ในขณะที่ความสุขสงบจากสมาธิหรือสมถะเป็นความสุขสงบชั่วคราว เมื่อเราออกจากสมาธิ จิตใจเราก็กลับมาสู่สภาพเดิม หรือเมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจเรามากที่สุดของเราก็สามารถกลับมาเกิดขึ้นได้อีกเช่นเดิม (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), 2016) ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้เขียนได้สรุปการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเสริมสร้างการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อเสริมสร้างการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

สรุป

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดที่ช่วยยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์และสนับสนุนให้บุคคลควบคุมกระแสจิตผ่านการเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งช่วยหยุดยั้งความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่หลงลอยไปให้กลับมาสู่แนวทางที่ถูกที่ควร การนำความเมตตากรุณาต่อตนเองไปประยุกต์ใช้ในการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เมื่อพิจารณา

ในมิติของการมีเมตตาต่อตนเอง (self-kindness) พบว่าสามารถสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมโยงภายในมากขึ้น ผ่านการมอบความรักและความเข้าใจแก่ตนเองในยามที่บุคคลต้องการมากที่สุดเพื่อเป็นมิตรภายในแทนศัตรูภายใน ส่งผลให้บุคคลเป็นอิสระจากกฎเกณฑ์ ความเชื่อ และค่านิยมที่สร้างขึ้นโดยไม่รู้ตัว ขณะที่เมื่อพิจารณาในมิติของความเป็นมนุษย์ปฏุชน (common humanity) พบว่า

สามารถสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมโยงภายนอกมากขึ้น ผ่านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตว่า “เราทุกข์เพราะเราเป็นมนุษย์ เราล้มเหลวเพราะเราเป็นมนุษย์ เราผิดพลาดเพราะเราเป็นมนุษย์” ซึ่งการมีมุมมองดังกล่าว ช่วยให้เราเข้าใจความเป็นธรรมชาติของชีวิต ส่งผลให้บุคคลเป็นอิสระจากอคติและความไม่รู้ทั้งหลาย หากนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม ย่อมสามารถก่อให้เกิดการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1. ผู้เขียนเห็นว่าผลงานที่ผู้เขียนค้นคว้ามานี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับปัญญาหรือวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นปัญญาในระดับหนึ่งในพุทธศาสนา และเป็นคุณลักษณะที่สนับสนุนให้บุคคลเห็นความไม่เที่ยงของชีวิต (อนิจจัง) ซึ่งการที่บุคคลจะเข้าใจจักรวาลหรือเกิดปัญญาในระดับสูงได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการเห็นความไม่เที่ยงของชีวิตเสียก่อน

2. ความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ ดังนั้น ถ้าต้องการให้บุคคลมีความสุข หน่วยงานต่าง ๆ ควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมบุคคลให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพื่อให้บุคคลการในหน่วยงานสามารถเผชิญกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ควรนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความสุข

2. ควรมีการศึกษาโดยนำองค์ความรู้ไปต่อยอดกับโยนิโสมนสิการ เนื่องจากการที่บุคคลจะองกมได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยโยนิโสมนสิการของบุคคลนั่นเองด้วย ลำพังอาศัยปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียวจะทำให้ปัญญาเจริญขึ้นถึงที่สุดไม่ได้ ซึ่งโยนิโสมนสิการที่เหมาะสมสำหรับผู้ศึกษาใหม่คือ วิธีคิดแบบอริยสัจสี่ และวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

References

Alasiri, E., Bast, D., & Kolts, R. L. (2019). Using the implicit relational assessment procedure (IRAP) to explore common humanity as a dimension of self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14: 65-72.

Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh,

S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9): 2469-2474.

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2): 107-118.

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016a). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2): 479-492.

Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016b). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4): 1098-1109.

Buddhadasa Bhikkhu. (2013). *Buddhist Method for Overcoming Suffering (พุทธวิธีชนะความทุกข์)* (2nd ed.). Bangkok: Tathata.

Buddhadasa Bhikkhu. (2014). *Buddhist Essence (แก่นพุทธศาสนา)*. Bangkok: Thammasapa.

Buddhadasa Bhikkhu. (2015a). *Dharma 24 Squares (ธรรมะ 24 เหลี่ยม)*. Bangkok: Thammasapa.

Buddhadasa Bhikkhu. (2015b). *The Power of Dhamma (ธรรมานุภาพ)*. Bangkok: Thammasapa.

Buddhadasa Bhikkhu. (2016). *Human Duty (หน้าที่ของมนุษย์)*. Bangkok: Thai Quality Book.

Buddhadasa Bhikkhu. (2017). *The Dependent Origination That Should Be Studied (ปัจจัยสมุปบาทที่ควรศึกษา)*. Samut Sakhon: Pimdee.

Buddhadasa Bhikkhu. (2021a). *I and Mine (Complete Edition) (ตัวกูของกู (ฉบับสมบูรณ์))*. Bangkok: Thammasapa.

Buddhadasa Bhikkhu. (2021b). *Short Introspection for the General Public (วิปัสสนาสดั้ง สำหรับบุคคลทั่วไป)*. Bangkok: Thammasapa.

Buddhadasa Bhikkhu. (2021c). *The Dependent*

- Origination: The Most Important Matter for Buddhists** (ปฏิจางสมุปปาต เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัท). Bangkok: Thammasapa.
- Chaiyapan, Maithai. (2019). **Human Behavioral Development** (การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Chaiyen, Bunchai. (2021). **Happiness Starts with Positive Thinking** (ความสุขเริ่มจากการคิดบวก) (3rd ed.). Bangkok: Phetpraguy.
- Chularut, Pasana. (2021). **Cognitive Psychology** (จิตวิทยาการรู้คิด). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- C-Maharsujchakuen, Jindamas. (2016). **The Effect of Mindful Self-Compassion Training Program on Depression in Persons with Depressive Disorder** (ผลของโปรแกรมการฝึกความกรุณาตนเองด้วยการเจริญสติต่ออาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า). Master's dissertation, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- Diac, A. E., Constantinescu, N., Seftor, I. I., Rasia, E. L., & Targovetu, E. (2017). Self-compassion, well-being and chocolate addiction. **Romanian Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis**, 4(1-2): 1-12.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. **Journal of Happiness Studies**, 22: 21-47.
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. **Mindfulness**, 12(2): 1063-1077.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. **Journal of Adolescence**, 49: 204-217.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. **Journal of Clinical Psychology**, 69(8): 856-867.
- Haenjohn, Juthamas. (2018). **Acceptance and Commitment Therapy** (การยอมรับและพันธะสัญญา (ACT): กลยุทธ์การพัฒนาศักยภาพแนวใหม่). Chonburi: Get Good Creation.
- Haenjohn, Juthamas. (2021). **Cognitive Psychology** (จิตวิทยาการรู้คิด) (3rd ed.). Bangkok: Grand Point.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. **The Journal of Psychology**, 147(4): 311-323.
- Kamolprempiyakul, Tarakorn, & Trakonthanapas, Natthanop. (2021). **New Heart New World** (หัวใจดีหัวใจ) (3rd ed.). Bangkok: SOOK Publishing.
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. **Current Opinion in Psychology**, 2: 97-101.
- Mak, W. W. S., Tong, A. C. Y., Yip, S. Y. C., Lui, W. W. S., Chio, F. H. N., Chan, A. T. Y., & Wong, C. C. Y. (2018). Efficacy and moderation of mobile app-based programs for mindfulness-based training, self-compassion training, and cognitive behavioral psychoeducation on mental health: Randomized controlled noninferiority trial. **JMIR Mental Health**, 5(4): e60.
- Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2019). Self-compassion in the stress process in women athletes. **The Sport Psychologist**, 33: 23-34.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2(2): 85-101.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **Self and Identity**, 9(3): 225-240.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). **The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive**. New York: Guilford Press. [Online]. Retrieved September 17, 2021 from <https://www.pdfdrive.com>.

- com/the-mindful-self-compassion-workbook-a-proven-way-to-accept-yourself-build-inner-strength-and-thrive-e185858240.html
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. **World Psychiatry**, 21(1): 58-59.
- Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2022). Self-Compassion Scale (SCS). In O. N. Medvedev, C. U. Krägeloh, R. J. Siegert, & N. N. Singh (Eds.), **Handbook of Assessment in Mindfulness Research**, (pp.1-22). New York: Springer Cham.
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2018). Self-compassion as self-care : A simple and effective tool for counselor educators and counseling students. **Journal of Creativity in Mental Health**, 13(1): 121-133.
- Nery-Hurwit, M., Yun, J., & Ebbeck, V. (2018). Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with multiple sclerosis. **Disability and Health Journal**, 11(2): 256-261.
- Nhat Hahn, T. (2019). **Go Home Real (กลับบ้านที่แท้จริง)**. Bangkok: FreeMind Publishing.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. **Self and Identity**, 13(4): 449-459.
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: The buffering effect of self-compassion. **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, 37(5): 539-553.
- Phra Paisal Visalo. (2018). **Wisdom of the Heart (ปัญญาใจ)**. Bangkok: Bookdance Studio.
- Phra Pramote Pamojjo. (2012). **The Four Noble Truths for the End of Suffering (อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์)** (2nd ed.). Bangkok: Plan Printing. [Online]. Retrieved March 5, 2022 from http://media.dhamma.com/pramote/books/Noble_Truth_For_Free_From_Suffering.pdf
- Silpakit, Chatchawan. (2020). **Mindful Living (ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ)** (3rd ed.). Nakhon Pathom: Mahidol University.
- Sirathatnararajana, Thanyaphat. (2018). **Psychology and Self-Development (จิตวิทยากับการพัฒนาตน)** (3rd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2013). **Reasoned Attention-How to Think According to Buddhist Principles (โยนิโสมนสิการ-วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม)** (24th ed.). [Online]. Retrieved August 18, 2021 from https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/592
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2016). **Practice the Dharma in the Right Way (ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง)** (123rd ed.). Bangkok: Phlitham Publishing.
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2018a). **Buddhadhamma (Original Version) (พุทธธรรม (ฉบับเดิม))** (36th ed.). Bangkok: Thammasapa.
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2018b). **Perfect Happiness (ความสุขที่สมบูรณ์)**. Bangkok: Phlitham Publishing.
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2018c). **The Dependent Origination (ปัจจัยสมุปบาท)** (3rd ed.). Bangkok: Phlitham Publishing.
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2019). **How to Develop People? (จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?)** (13th ed.). Bangkok: Phlitham Publishing.
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2020). **Happiness in Every Aspect (ความสุขทุกแง่ทุกมุม)** (19th ed.). Bangkok: Phlitham Publishing.
- Somdet Phra Nyanasamvara, Somdet Phra Sangharaja (Charoen Suvaddhano). (2010). **Wisdom in Buddhism (ปัญญาในพระพุทธศาสนา)** (5th ed.). Nakhon Pathom: Mahamakut Buddhist University Printing House under the Royal Patronage.
- Somdet Phra Nyanasamvara, Somdet Phra Sangharaja (Charoen Suvaddhano). (2016). **Dharma for**

- Prosperity, This Life Is Important** (ธรรมเพื่อความ
สวัสดี ชีวิตนี้สำคัญนัก). Bangkok: Thammasapa.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion,
self-regulation, and health. **Self and Identity**,
10(3): 352-362.
- Thammarongpreechachai, P., Teerapong, T.,
Wongpinpech, V., & Weinstein, B. (2021). Effects of
self-compassion on the four immeasurables and
happiness of volunteers in the Bangkok
metropolitan region. **Mental Health, Religion &
Culture**, 24(9): 918-930.
- Thammarongpreechachai, Pattarapong. (2021). Wisdom
of happiness through self-compassion (ความสุข
ทางปัญญาจากความเมตตากรุณาต่อตนเอง). **Journal
of Liberal Arts, Maejo University**, 9(2): 224-237.
- Thayaping, Wuttipong. (2014). **Wonderful...Positive
Feeling (Positive Feeling: มหัศจรรย์...ความรู้สึก
บวก)**. Bangkok: DMG Books.
- Wampole, D. M., & Kohli, H. (2022). Self-compassion
in social work education at times of COVID19.
Social Work in Mental Health, 20(4): 400-417.
- Wannapok, Sathienpong. (2018). **Buddha: World
Master (พระพุทธเจ้า มหาศาสดาโลก)**. Bangkok:
Sayam.
- Wannapok, Sathienpong. (2020). **First Thing in
Buddhism (สิ่งแรกในพระพุทธศาสนา)** (2nd ed.).
Bangkok: Sayam.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014).
Using acceptance and commitment therapy to
increase self-compassion: A randomized controlled
trial. **Journal of Contextual Behavioral Science**,
3(4): 248-257.