

วิจารณ์หนังสือ : Book Reviews

มองหาคุณค่าชีวิต*

Looking for Life Value

ผู้เขียน: ว.วชิรเมธี, ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา

Author: W. Wachiramathi, Dr. Ah Jung Chumsai Na Ayutthaya

พระดำรง สุ่มงค์โล และสมเดช นามเกต

Phra Damrong Sumungkalo and Somdet Namket

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nong Khai Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: phradamrong29@gmail.com

บทคัดย่อ

วิจารณ์หนังสือนี้ นำเสนอการมองหาคุณค่าชีวิต เขียนขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ได้พบเจอจึงได้มาถ่ายทอดนำเสนอทางการเขียนเป็นบทความที่มีเนื้อหาที่น่าสนใจหลายประการ ได้อธิบายมุมมองให้ผู้ที่มาอ่านให้เห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่นในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้นสามารถทำได้โดยใช้หลักการเบื้องต้น คือ มีจุดมุ่งหมายชัดเจน การมีแผนที่ชัดเจนและกำหนดเป้าหมายชัดเจนให้ตนเอง ช่วยให้รู้ว่าต้องการอะไรและจะเข้าถึงความสุขอย่างไรรักษาสุขภาพที่ดี สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้คุณมีความสุข ดูแลร่างกายและจิตใจโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่เหมาะสมและมีการพักผ่อนที่เพียงพอ บริหารจัดการเวลาการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดความเครียดและสร้างความสุขในชีวิต วางแผนกิจกรรมที่สำคัญและสำนึกในการใช้เวลาที่มีอยู่ในแต่ละวัน พักผ่อนและผ่อนคลาย การให้เวลาให้กับตนเองเพื่อพักผ่อนและผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข เช่น อ่านหนังสือหรือพักผ่อนดูภาพยนตร์ที่ชอบ ความสัมพันธ์ที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนสนิท โดยใส่ใจและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และกับสังคม จิตใจบริสุทธิ์ การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงจิตใจให้สร้างความสุข การสร้างความตระหนักในกิเลส พฤติกรรมที่ดี และ

*ได้รับบทความ: 21 สิงหาคม 2566; แก้ไขบทความ: 22 ธันวาคม 2566; ตอรับตีพิมพ์: 22 ธันวาคม 2566

Received: August 21, 2023; Revised: December 22, 2023; Accepted: December 22, 2023



ความผาสุกในตัวเองช่วยให้มีความสุขในชีวิต สร้างเงื่อนไขในการสร้างความสุข การสร้างสภาวะในการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้คุณมีความสุข

คำสำคัญ: คุณค่าชีวิต

Abstract

This book critique presents the search for life value, written from the experience that I have experienced, so it has been conveyed in writing as an article with many interesting content. Explain the perspective to those who come to read it. Self-worth and others In lifestyle Living a happy life can be done using basic principles: clear purpose. Having a clear plan and setting clear goals for yourself helps to know what you want and how to reach happiness, maintain good health. Good health is important to keep you happy. Take care of your body and mind by exercising regularly. Eat a proper diet and have adequate rest. Time management, effective time management reduces stress and creates happiness in life. Plan important activities and realize how much time you have each day. Rest and relax. Giving yourself time to relax and relax is important to lead a happy life, such as reading a book or relaxing to watch a movie that you like. Good relationships, good relationships with close people, paying attention and respecting the opinions of others, and building good relationships in the family and society. Trying to change the mind creates happiness. Raising awareness of bad things good behavior and well-being in oneself contribute to happiness in life. Create conditions for happiness Creating lifestyle conditions that help you be happy.

Keywords: Value of Life

1. บทนำ

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเนื้อหาและอธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต เขียนโดย ว.วชิรเมธี และอาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2557) ซึ่งเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องการดำเนินชีวิตให้เห็นคุณค่าชีวิตตนเองและผู้อื่น หนังสือเล่มนี้ ได้กล่าวไว้ตั้งแต่เริ่มอ่านคำนำ คือ ให้ผู้อ่านนั้นมีความตระหนักของคุณค่าชีวิตที่มีอยู่ว่าทำอะไรจะให้อำนาจชีวิตตนเองมีความสุขในครอบครัว สังคม เป็นคนดี และตัวอย่างให้แก่ผู้อื่นได้เรียนรู้ตามต่อไป และยังมีคำปรารภ ถึงคัมภีร์พระธรรมบท ในพุทธศาสนาเกี่ยวกับการเกิดของสัตว์



โลกและมนุษย์ที่ยากลำบากกว่าจะโตมาดำเนินชีวิตในปัจจุบัน หนังสือได้มีเนื้อหาที่น่าสนใจ 3 ข้อหลัก คือ 1) เกิดอย่างไรให้เป็นยอดคน 2) ประดับไว้ในโลกา 3) คำภานาชีวิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เกิดอย่างไรให้เป็นยอดคน ผู้เขียนได้กล่าวถึงบุคคลที่สำคัญที่น่าเคารพเกี่ยวกับปัญญาชนในการทำบุญวันเกิดอย่างไรให้ดีที่สุดของคนมีปัญญาและได้อธิบายไว้ว่า การทำบุญวันเกิดด้วยการสร้างประโยชน์สุขให้กับชุมชนเป็นสิ่งที่ประเสริฐมากตามปกติคนส่วนใหญ่เวลาทำบุญวันเกิดมักจะคิดถึงตัวเอง วันคล้ายวันเกิดของฉันฉันสำคัญที่สุด พ่อแม่ต้องให้ของขวัญฉัน พี่น้องต้องให้ของขวัญฉัน เพื่อนต้องให้ของขวัญฉัน แฟนต้องให้ของขวัญฉันและต้องให้ของที่ดีขึ้นทุกปี ด้วยนี่เป็นเหตุให้แฟนหลายคนขอเลิก เพราะบางคนเรียกร้องของขวัญเพิ่มขึ้นทุกปี คนส่วนใหญ่เมื่อวันคล้ายวันเกิดมาถึงคิดถึงแต่ว่าตัวเองจะได้รับการพะเน้าพะนออย่างไรคิดถึงแต่ว่าคนอื่นจะยกย่องส่งเสริมฉันอย่างไรคิดอยู่แต่ว่าฉันจะสำคัญกว่าปีที่แล้วได้อย่างไรและคิดอยู่แต่ว่าปีนี้ฉันจะได้ของขวัญเป็นอะไรเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางอยากให้คนอื่นนั้นมาพะเน้าพะนอของตัวเองอยากเป็นพระเอกนางเอกอยู่ชั่ววนาตาปี แต่คนสำคัญไม่คิดเช่นนั้นปัญญาชนไม่ได้คิดเช่นนั้นปัญญาชนคิดเสมอว่าวันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดของฉันวันคล้ายวันเกิดที่ดีกว่าปีที่แล้วหรือเปล่า ปัญญาชนคิดอย่างนี้จะนั้นเมื่อวันคล้ายวันเกิดเดินทางมาถึงปัญญาชนจะคิดเสมอว่าฉันจะทำวันคล้ายวันเกิดปีนี้ให้ดีกว่าปีที่แล้วได้อย่างไร วันคล้ายวันเกิดปีหน้าจะดีกว่าวันคล้ายวันเกิดปีนี้ได้อย่างไร ปัญญาชนจะคิดแต่ว่าจะพัฒนาวันคล้ายวันเกิดให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อคนอื่นได้อย่างไร คนธรรมดาทำกับปัญญาชนต่างกันตรงนี้คนธรรมดาทำอะไรก็ตามมักจะปรารถนาประโยชน์ส่วนตน ส่วนปัญญาชนทำอะไรก็ตามมักจะปรารถนาประโยชน์ส่วนรวมผู้เขียนยังได้อธิบายอีกว่า มนุษย์ในโลกนี้เกิดกันก็แบบ ซึ่งมีการยกตัวอย่างไว้ 8 คู่ดังนี้

คู่ที่ 1 เกิดทางกาย เกิดทางใจ

เกิดทางกาย หมายความว่า เราเกิดออกมาจากท้องพ่อท้องแม่ของเราแล้วก็เป็นตัวเป็นตนเป็นคนมาจนทุกวันนี้เกิดทางกายในชีวิตหนึ่งเกิดได้ครั้งเดียว

เกิดทางใจ หมายความว่า ทุกครั้งที่เราเกิดกิเลสขึ้นมาความโลภเกิดขึ้นความโกรธเกิดขึ้นความโมโหเกิดขึ้นความอิจฉาเกิดขึ้นการมารณเกิดขึ้นความหงุดหงิดฉุนเฉียวเกิดขึ้นความโกรธเกลียดชิงชังเกิดขึ้น ทุกครั้งที่กิเลสเกิดขึ้นมาคราวหนึ่งเราก็กำลังเกิดทางใจกันหนึ่งครั้งนั้น หมายความว่าในแต่ละวันเราเกิดกันนับร้อยนับพันครั้งการเกิดทางใจนั้นเป็นทุกข์มากพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ทุกขาชาติปุณฺณปุณฺํ การเกิดทุกครั้งเป็นทุกข์เหลือเกินท่านหมายถึงเกิดกิเลสนั่นเอง

คู่ที่ 2 เกิดเป็นทาส เกิดเป็นไท

เกิดเป็นทาส หมายความว่า คนที่เกิดมาแล้วมีความเชื่อว่าเกิดมาใช้กรรมเกิดมาก็คิดแต่ว่าตัวเองมีกรรมเกิดมายุากจนก็บอกว่าชาติที่แล้วทำกรรมมาไม่ดีชาตินี้ก็เลยจนพอคิดว่าความจนนั้นเกิดจากกรรมเก่าก็เลยไม่ยอมทำอะไรก็มารับกรรม



ส่วนเกิดเป็นไท่นั้นก็หมายความว่า เมื่อเกิดมาแล้วใช้สติใช้ปัญญาในการดำรงชีวิตรู้ว่าชีวิตนั้นเป็นไปตามระบบเหตุระบบปัจจัยสร้างเหตุก็ได้อสภาพชีวิตที่ดีสร้างเหตุไม่ดีก็ได้อสภาพชีวิตที่ไม่ดีหว่านพืชเช่นใดได้ผลเช่นนั้นจึงตั้งใจตั้งใจสร้างสาเหตุปัจจัยที่ดีจึงมีชีวิตที่ดีขึ้น อันนี้เรียกว่าเกิดมาเป็นไท

คู่ที่ 3 เกิดเพื่อตายแล้วเกิด กับเกิดเพื่อตายแล้วไม่เกิด

เกิดเพื่อตายแล้วเกิด ก็คือ เกิดมาด้วยความโลภมีความโกรธมีความหลงอย่างใดก็ปล่อยมันไปอย่างนั้นโลภอย่างไรโกรธอย่างไรหลงอย่างไรก็ตามมันไปวิ่งตามความโลภไปวิ่งตามความโกรธไปวิ่งตามความหลงไปพอเราตายไปพร้อมกับกิเลสก็เท่ากับว่าดีตัวกลับมาชาติหน้าแน่นอนแต่จะในสภาพชีวิตแบบไหนไม่รู้

เกิดมาเพื่อตายแล้วไม่เกิด ก็คือ เกิดมาพร้อมกับกิเลสเกิดมาพร้อมกับความโลภความโกรธความหลงแต่ได้ศึกษาธรรมะโดยเฉพะอย่างยิ่งวิปัสสนากรรมฐานตัดกิเลสเหตุแห่งทุกข์ที่ละน้อยทีละน้อยจนในที่สุดทำลายอวิชชาได้เบ็ดเสร็จสมบูรณ์จนบรรลภาวะพระนิพพานเกิดมาในชาตินี้แล้วยุติการเกิดไม่มาเกิดไม่มาตายอีกต่อไป เหลือแต่ความว่างนั้นเป็นภาวะในอุดมคติของเราชาวพุทธทุกคน

คู่ที่ 4 เกิดมาเพื่อตน เกิดมาเพื่อคนอื่น

เกิดมาเพื่อตน หมายความว่า เกิดมาแล้วก็กิน กาม เกียรติ บริโภคทุกสิ่งทุกอย่างทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันทำฉันทำเพื่อตนทั้งนั้นแล้วก็ตายไป

เกิดมาเพื่อคนอื่น หมายความว่า เมื่อเกิดมาแล้วตั้งใจฝึกพัฒนาตนเองสร้างเนื้อสร้างตัวตนเป็นที่พึ่งของตนได้ จากนั้นอุทิศกำลังความคิดกำลังปัญญา กำลังกายบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น พระพุทธองค์ของเรา

คู่ที่ 5 เกิดมารกโลก เกิดมาเพื่อเปลี่ยนแปลงโลก

เกิดมารกโลก หมายความว่า เกิดมาแล้วทำอันตรายต่อเพื่อนมนุษย์เกิดมาเป็นโจรเกิดมาเป็นผู้ร้ายเกิดมาแล้วทำทารุณกรรมต่อเพื่อนมนุษย์

เกิดมาเพื่อเปลี่ยนแปลงโลก หมายความว่า เกิดมาแล้วสร้างสรรค์พัฒนาโลกให้ดีกว่าวันที่ตนมาถึง

คู่ที่ 6 เกิดมาเพื่อให้โลกมืด เกิดมาเพื่อให้โลกสว่าง

เกิดมาเพื่อให้โลกมืด หมายความว่า คนที่เป็นครูบาอาจารย์ทั้งหลายแต่สอนลัทธิในกายที่ผิด เช่น สอนว่าพ่อแม่ไม่มีบุญคุณครูบาอาจารย์ก็ไม่มีบุญคุณนรกไม่มีสวรรค์ไม่มีชาตินี้ไม่มีชาติหน้าไม่มีระบบบุญคุณทั้งหมดเป็นเรื่องศีลธรรมจอมปลอมที่มนุษย์คิดกันขึ้นมาอย่าไปเชื่อ

ส่วนใครก็ตามเกิดมาแล้วมอบแสงสว่างทางปัญญาให้กับชาวโลกเหมือนท่านอาจารย์ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา เกิดมาได้เรียนหนังสืออย่างดีที่สุดที่ประเทศสหราชอาณาจักรหรืออังกฤษได้ทำงานในองค์กรที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของโลกคือนาซามีโอกาสที่ดีได้เป็นส.ส.ได้เป็นพระเอกหนังพระเอกละครได้เรียนหนังสือในสถาบันที่ดีที่สุดคือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีโอกาสที่จะเป็นรัฐมนตรีมีโอกาสที่จะเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยสำคัญ ได้เดินทางไปบรรยายทั่วโลก



คู่ที่ 7 เกิดมาเพื่อมูลค่า เกิดมาเพื่อคุณค่า

เกิดมาเพื่อมูลค่า หมายความว่า เกิดมาชาตินี้จะหาเงินให้ได้มากที่สุดหาใจเข้าเงินหาใจออกก็เงินหาใจเข้าธุรกิจหาใจออกก็ธุรกิจหาใจเข้ากำไรหาใจออกกำไรอย่างนี้เขาเรียกว่าเกิดมาเพื่อมูลค่า

ส่วนใครก็ตามเกิดมาแล้วหาใจเข้าพุทธ หาใจออกโธ หาใจเข้าอยากทำประโยชน์เพื่อคนอื่น หาใจออกอยากอุทิศตนรับใช้เพื่อนมนุษย์หาใจเข้าจิตอาสาหาใจออกจิตสำนึกสาธารณะหาใจเข้าอยากจะช่วยน้ำท่วมหาใจออกหลังน้ำท่วมแล้วฉันจะไปช่วยสร้างโรงเรียนคิดอย่างนี้เขาเรียกว่าเกิดมาเพื่อคุณค่า

คู่ที่ 8 เกิดมาเพื่อติดโลก เกิดมาเพื่อพ้นโลก

เกิดมาเพื่อติดโลก หมายความว่า เกิดมาแล้วเรามีกิเลสติดเนื้อติดตัวมีความโลภมีความโกรธมีความหลง

อีกคนหนึ่งเกิดมาแล้วรู้ว่ามนุษย์นั้นมีกิเลสคือมีความโลภมีความโกรธมีความหลงแต่ไม่ยอมตกเป็นทาสของโลกโกรธหลงพัฒนาตนขึ้นไป จนกลายเป็นคนที่เป็นอิสระจากความโลภเป็นอิสระจากความโกรธและเป็นอิสระจากความหลงอย่างนี้เรียกว่าเกิดมาเพื่อพ้นโลก

สรุปได้ว่า ในส่วนที่ 1 ผู้เขียนได้เล่าเรื่องราวของการเกิดของมนุษย์เราว่า เกิดมาแล้วเป็นไรโดยได้บอกถึงความสำคัญของการเกิดและลักษณะของการเกิดแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ยังได้นำคำสอนของพระพุทธศาสนามาเป็นแบบอย่างให้เป็นแนวทางเพื่อให้เกิดประโยชน์โดยส่วนรวมและสื่อถึงการให้คนเรามองเห็นคุณค่าชีวิตทางด้านสติปัญญาอีกด้วย

2. ประดับไว้ในโลกา

ผู้เขียนได้อธิบายเป็นข้อย่อยเกี่ยวกับเหตุและผลทางพระพุทธศาสนาหลายอย่างไว้ว่า การที่เราทำอะไรแล้วติดโน้นติดนี่แต่บางคนทำอะไรทำไมดูง่ายราบรื่นไปหมดทุกอย่างนั่นเพราะว่าเขาได้สร้างเหตุสร้างปัจจัยเอาไว้ก่อนหน้านี้แล้วฉะนั้นการที่เราได้พบเจอกันในวันนี้ก็เพราะว่าได้สร้างเหตุสร้างปัจจัยร่วมกันในฐานะที่เป็นชาวพุทธเราต้องทำความเข้าใจให้ดีคำนี้คือแก่นพระพุทธศาสนาเหตุปัจจัยใด ในโลกล้วนมีที่มาเสมอและก็เช่นเดียวกันเมื่อมีที่มาจะมีที่ไปเสมอเหมือนน้ำท่วมน้ำมาจากไหนน้ำมีที่มาและมีที่ไปจะไปแสกไปบังคับอะไรมันไม่ไปหรอกเพราะว่ามันเป็นตามเหตุตามปัจจัยมันไม่ใช่ความต้องการของมนุษย์คำว่าเหตุปัจจัยเป็นคำสำคัญมากในพระพุทธศาสนาเป็นคำที่ทำให้พุทธศาสนาแตกต่างจากทุกศาสนาในโลกนี้เพราะศาสนาอื่น เป้าหมายสูงสุดก็จะไปหยุดอยู่ที่อดีตชีวิตหลังความตายชีวิตนิรันดร์

ผู้เขียนได้กล่าวถึงเหตุและปัจจัยในการดำเนินชีวิต และยังได้ให้พร 5 ประการที่ยกมาจากพระพุทธศาสนา เป็นพรอันประเสริฐเลิศล้ำจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราดังนี้

1. คบคนดี คนดีนี้ก็มีมาตรฐานเหมือนกันฝรั่งบอกว่าความดีนิยามไม่ได้แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าความดีนิยามได้การคิดพูดทำที่มีสติประกอบไปด้วยเมตตาอันนี้คือความดีใครก็ตามคิดดีพูดดีทำดีคนนั้น



ย่อมเป็นคนดี ก็คือคนดีมีอยู่ทุกหนทุกแห่งแต่เราต้องมีสายตาที่ละเอียดละไมพอที่จะมองเห็นเหมือนหลวงปู่มั่นบอกว่าธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่งคนมีปัญญาจึงจะมองเห็น

2. เรียนรู้จากคนดี เราต้องเข้าไปใกล้ท่านเงี้ยวฟังโสตสัจด์ว่าท่านเป็นคนดีมีคุณเคารพนับถือท่านเป็นกุรุทางจิตวิญญาณเป็นผู้ที่มีปัญญาเป็นนักปราชญ์เป็นคนฉลาดของสังคมท่านเป็นได้อย่างไรนี่คือการที่เราเข้าไปหาท่านมองท่านต้องให้เห็นฟังท่านต้องให้ได้ยินเพราะว่าคนจำนวนมากเจอคนดีมองแล้วแต่ไม่เห็นฟังแล้วแต่ไม่ได้ยินเพราะว่ามัวแต่ไม่ใส่ใจไม่ยอมนำสิ่งที่ท่านสอนมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริงกันเสียที่เต็มที่ได้แต่ชื่นชมเท่านั้น ฉะนั้นคำว่าคบคนดีจึงหมายความว่าต้องเอาจิตวิญญาณของเรานั้นไปเรียนรู้จากท่าน

3. คิดอย่างคนดี การเรียนรู้อย่างเดียวถ้าไม่คิดอย่างคนดีจะบรรลุธรรมใหม่ก็อาจไม่บรรลุพระอัสสชิเถระบอกว่าธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุและดับไปก็เพราะว่าเหตุดับพอฟังอย่างนี้คิดอย่างนี้ท่านคิดตามว่า สิ่งใดในโลกล้วนเกิดแต่เหตุ สิ่งใดในโลกไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลยถ้าไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยซึ่งมันก็จริงทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีปัจจัยเสมอไม่มีอะไรหอกที่เกิดขึ้นมาไม่มีที่มา ไม่มีที่ไปไม่มีหอกโลกนี้ทั้งโลกเป็นลักษณะเชื่อมร้อยซึ่งกันและกันสัมพันธ์กันสรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกันไม่มีอะไรหลุดออกไปเอกเทศท่านคิดตามอย่างนี้ท่านก็เลยบรรลุธรรมเป็นโสดาบัน

4. อยู่ในสถานที่ดี คำนี้มี 2 ความหมาย หนึ่งเป็นเรื่องของทำเล สองเป็นเรื่องของจังหวะเวลา ในยุคนั้นพระพุทธองค์กำลังเผยแผ่พระพุทธศาสนาอยู่ในกรุงราชคฤห์พоди ดังนั้นทำเลทองก็หมายความว่าเป็นที่พำนักของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในแง่เวลาก็เพราะว่าช่วงนั้นคนกำลังตื่นพระพุทธศาสนาเมื่อได้ไปอยู่ในที่ดี ก็เจอคนดีได้ง่ายได้ฟังธรรมง่ายใครที่ทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จลองถามตัวเองดูว่าทำไมเราทำแทบตายจึงไม่ประสบความสำเร็จคนที่เขาทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จก็เพราะว่าเขามีครบตามหลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้ใช่หรือไม่

5. เป็นคนดี ข้อนี้สำคัญมากเราอาจจะพบคนดีอาจจะฟังคนดีอยู่ในทำเลที่ดีแต่ยังไม่อาจตัดสินใจได้ว่าเราประสบความสำเร็จ ถ้าเราไม่ได้เป็นคนดีด้วยตัวเราเองแม้ว่าเราจะมีรูปคนดีแว่นเต็มบ้านก็ตามอ่านชีวประวัติคนดีเป็นร้อยเล่มก็ทำไปเกิดแต่ถ้าเรายังเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนดีไม่ได้เราก็เป็นแค่คนที่เฝ้ามองชื่นชมคนอื่นเป็นได้แค่คนที่คอยขีดเส้นใต้ให้กับความสำเร็จของคนอื่นถ้าเป็นสำนักพระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่าเป็นได้แค่คนนับโคให้คนอื่น

เมื่อเราได้นำหลักการ 5 อย่างทำแล้ว ถามต่ออีกว่า ทำไมเราใช้ชีวิตมาไม่เคยประสบความสำเร็จเลยขอให้เอามาตรฐานทั้ง 5 นี้ขึ้นตั้งแล้วตรวจสอบทีละข้อคบคนดีเรานี้มีคนดีให้คบไหมหมั่นตรวจสอบคนที่เราคบหมั่นตรวจสอบคนที่เรานับถือหมั่นตรวจสอบคนที่เรายกย่องหมั่นตรวจสอบสิ่งที่เราศรัทธาว่าจริงหรือไม่ถ้าไม่จริงคบด้วยมันเสียเวลาเวลานั้นเสียไปแล้วเรียกคืนไม่ได้เสียเงินเสียทองเสียไปแล้วหาเงินซื้อใหม่ได้แต่เสียเวลาแล้วหาไม่ได้เพราะฉะนั้นท่านจะต้องหาคนดีให้พบเมื่อพบแล้วย่อารอพยายามพา



ตัวเองไปอยู่ใกล้ นี่ก็คือ เรามีคนต้อยใจแล้วจากนั้นก็พาตนเองไปหาคนดีแล้วก็ไปคิดอย่างคนดีว่าท่านใช้ชีวิตอย่างนี้ได้อย่างไรท่านพัฒนาตนเองได้อย่างไรหนอไปถอบทเรียนมาว่าเราจะเรียนรู้อะไรได้บ้างท่านเก่งเพราะอย่างนี้ท่านหลักแหลมเพราะอย่างนี้ท่านฉลาดเพราะอย่างนี้ไปถอบทเรียนมาไม่ใช่ไปหาท่านโดยไม่เรียนรู้อะไรเลย

พรทั้งห้าประการนี้ถ้าเราไปประพฤติปฏิบัติจะทำให้เรามีชีวิตอีกมิติหนึ่งทำให้เรามีโลกอีกแบบหนึ่งและสุดท้าย เมื่อเราจากโลกนี้ไปเราจะจากไปแบบโลกเสียดายเหมือน คุณแม่สิริ กรินชัยผู้สอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบยุบหนอพองหนอท่านจากโลกนี้ไปอาตมาอยู่ในคอร์สวิปัสสนากรรมฐานลูกศิษย์ชุดชาวคนหนึ่งเดินมากระซิบ “พระอาจารย์คุณแม่สิริเสียแล้ว” กรุงเทพฯกับเชียงรายห่างกันก็ไกลเมตรอาตมากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ยังมีคนเข้าไปบอกว่าคุณแม่เสียแล้วนี่คือคนที่จากไปแต่คนข้างหลังยังอาลัยอยู่

วันหนึ่งเราจะตายกันหมดเราจะประดับอะไรไว้ให้คนรุ่นหลังได้คิดถึงคุณแม่สิรินี้ระดับการเจริญสติในแบบยุบหนอพองหนอเอาไว้ในโลกาณียานุศิษย์ของท่านมีทั่วโลกอาตมาไปสอนที่อเมริกาที่ยุโรปเกือบทุกปีคอร์สทุกคอร์สที่ไปบรรยายอาตมาเจอลูกศิษย์คุณแม่สิริทั้งนั้นเห็นไหมว่าตัวท่านไม่อยู่แล้วแต่เมล็ดพันธุ์ของท่านยังอยู่ทั่วโลกทั้ง เดนมาร์กสวีเดน ฝรั่งเศส เบลเยียม สหรัฐอเมริกาฯ เมื่ออาตมาไปเทศน์ลูกศิษย์ก็จะเข้ามากราบบอกว่าเคยเรียนกับคุณแม่เคยปฏิบัติกับคุณแม่พระอาจารย์ก็สอนเหมือนกันยุบหนอพองหนอเหมือนกันสติปัญญาอันเหมือนกันเราก็อ่อนใจคนที่ไปแล้วแต่ยังอยู่อันนี้เรียกว่าประดับไว้ในโลกา

ในส่วนนี้เป็นเนื้อหาที่ผู้เขียนแนะนำแนวทางให้คนเรานั้นทำแต่สิ่งดีมีสติปัญญาหาความรู้จากผู้ที่มียุญธะมาก่อนค่อยเก็บเกี่ยวจากครูบาอาจารย์หรือคนที่เรานับถือเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่เรา ที่จะนำไปใช้กับตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น และยังได้ยกบุคคลที่เป็นปัญญาชนหลายคนเพื่อให้เป็นแบบอย่างต่อคนที่ยังขาดประสบการณ์จะได้นำส่วนนี้ไปต่อยอดต่อไป

3. คำถามนำชีวิต

ในส่วนนี้ผู้เขียน คือ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา ได้กล่าวเกี่ยวกับประสบการณ์ในการพัฒนาคนตั้งแต่เด็กรวมไปถึงบุคคลทั่วไปมีเนื้อหาโดยรวมดังนี้ เด็กทุกคน เราต้องเริ่มอบรมเขา สอนเขา ให้เขาตีความในทางที่ดีประการแรก ผมจะให้เด็กทุกคนรู้จักใช้วิจารณ์ญาณก่อน เมื่อข้อมูลที่ตีความเรียบร้อยแล้วผู้จิตได้สำนึก เด็กจะต้องคิดตั้งคำถาม 2 คำถาม ว่าอันนี้ดีสำหรับเราไหม ถ้าเขาคิดว่าดี ก็ต้องตั้งคำถามที่ว่าแล้วมันดีสำหรับทุกคนไหมตลอดเวลาถ้ามีอะไรเข้ามาในจิตใจของเขา ให้ตั้งคำถาม 2 ข้อนี้ หนึ่งในดีสำหรับเราไหม สอง ดีสำหรับทุกคนไหมถ้าเกิดว่าดีสำหรับเราและดีสำหรับทุกคน เอาไปใช้ได้เลย แต่ถ้าเกิดไม่ดีสำหรับทุกคน ให้ปฏิเสธแล้วบอกว่าข้อมูลนี้ไม่เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เราจะไม่เอาไปใช้ เราต้องบอกตัว



เองอย่างนั้น และข้อมูลที่เราคิดอย่างนั้น ก็จะส่งข้อมูลอันนี้ไปบันทึกในจิตใต้สำนึกของเรากลายเป็นแรงเสริมในการเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา เพราะฉะนั้นตลอดเวลาที่มีวิจรรย์ญาณว่าดีสำหรับเราไหม ดีสำหรับทุกคนไหมแล้วข้อมูลส่วนนี้ก็จะไปบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกนอกจากนั้นแล้ว เราจะต้องสอนเด็ก ให้ปลูกฝังแต่ความคิดดีๆ โดยการพูดดี คิดดี ทำดีอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ก็จะฝังลงไปอยู่ในจิตใต้สำนึก กลายเป็นโปรแกรมใหม่สำหรับชีวิตเขา เราคิดอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้นเราต้องเข้าใจอย่างนี้ เพราะถ้าเกิดเด็กรู้จักคิดดีตลอดเวลาเขาก็จะฝังแต่ความคิดดีๆ เขาก็อ่านหนังสือดีๆ เขาก็จะฝังแต่เรื่องดีๆ เข้าไปในจิตใต้สำนึกแล้วจะนำมาใช้ในการตีความสิ่งแวดล้อม ถ้ามีแต่สิ่งดีแล้ว เขาก็จะฝังลงไปอยู่ในจิตใต้สำนึกและเขาก็ตีความในทางที่ดีตลอดเวลา

การฝึกสมาธิทำให้เกิดความรู้ในทุกเรื่อง แต่เราต้องสอนเด็กให้เขามีคุณธรรมก่อน ไม่อย่างนั้นความรู้เขาก็จะเอาไปใช้ในทางลบในทางเสียหายได้ การฝึกสมาธิช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น ความมั่นใจในตนเองสูงขึ้นเข้ากับคนอื่นง่ายขึ้น สิ่งที่ลดลงไปคือ อารมณ์ ความกดดันความหงุดหงิด ความเอาเปรียบผู้อื่น ความก้าวร้าว ความตกใจ ความกลัว ล้วนลดลงไปทั้งสิ้น ฉะนั้นการฝึกสมาธิได้ประโยชน์มากมายทุกเรื่อง เราเห็นแล้วว่า เราต้องมี ศีล สมาธิ ปัญญา เราต้องยกระดับจิตใจเราให้สูงขึ้น เพื่อเราจะได้มีภูมิคุ้มกัน ตอนนี้อยู่เหลืออีกอย่างที่ยากบอกก็คือ เรามีสัมผัสที่ 6 ด้วยไม่ใช่มีเพียงสัมผัสทั้ง 5 นักวิทยาศาสตร์นั้นเอาแค่สัมผัส 5 เท่านั้นเอง เราต้องเข้าใจว่าเราต้องมีสัมผัสที่ 6 และสิ่งนี้สำคัญมากกับการเป็นครู ครูต้องมีสัมผัสที่ 6 คือต้องเข้าไปสัมผัสใจของผู้เรียนได้การพูด การคุย ถ้าเป็นครูที่ดีจะสามารถพูดจากใจได้เพื่อที่จะเข้าไปในจิตใจของเด็ก ถ้าครูไม่สามารถพูดจากใจได้จะไม่มีประโยชน์เลย เพราะไม่สามารถจับจิตใจของเด็กได้เช่นบอกเด็กว่า อย่าสูบบุหรี่นะ มันไม่มีประโยชน์ แต่เราเองก็ยังสูบบุหรี่อยู่ มันก็ไม่มีประโยชน์ เพราะมันไม่ได้ออกจากใจจะออกจากใจได้เราต้องปฏิบัติเป็นต้นแบบ เป็นตัวอย่างในสิ่งที่เราสอน และเมื่อมันออกจากใจ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นทันที ถ้าเราสามารถพูดจากใจ มันจะสัมผัสลึกไปถึงจิตใจของพวกเขา พวกเขาจะเข้าใจ สามารถปฏิบัติตามได้ทันที ฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงของเด็กโดยเฉพาะเรื่องธรรมะ เราจะต้องพูดจากใจ สอนจากใจตลอดเวลา

4. สรุป

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ผู้วิจารณ์ได้อ่านในระบบออนไลน์ เป็นเรื่องของการมองหาคุณค่าชีวิต โดยท่าน ว.วชิรเมธี และ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา ได้ร่วมกันเขียนขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ได้พบเจอ จึงได้มาถ่ายทอดนำเสนอทางการเขียนเป็นบทความที่มีเนื้อหาน่าสนใจหลายประการ ได้อธิบายมุมมองให้ผู้ที่มาอ่านให้เห็น คุณค่าของตัวเองและผู้อื่น ในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้นสามารถทำได้โดยใช้หลักการเบื้องต้น คือ มีจุดมุ่งหมายชัดเจน การมีแผนที่ชัดเจนและกำหนดเป้าหมายชัดเจนให้ตนเองช่วยให้รู้ว่าต้องการอะไรและจะเข้าถึงความสุขอย่างไรรักษาสุขภาพที่ดี สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่



ช่วยให้คุณมีความสุข ดูแลร่างกายและจิตใจโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่เหมาะสมและมีการพักผ่อนที่เพียงพอ บริหารจัดการเวลาการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดความเครียดและสร้างความสุขในชีวิต วางแผนกิจกรรมที่สำคัญและสำนึกในการใช้เวลาที่มีอยู่ในแต่ละวัน พักผ่อนและผ่อนคลาย การให้เวลาให้กับตนเองเพื่อพักผ่อนและผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข เช่น อ่านหนังสือหรือพักผ่อนดูภาพยนตร์ที่ชอบ ความสัมพันธ์ที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น โดยใส่ใจและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและกับเพื่อน จิตใจบริสุทธิ์ การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงจิตใจให้สร้างความสุข การสร้างความตระหนักในกิเลส พฤติกรรมที่ดี และความผาสุกในตัวเองช่วยให้คุณมีความสุขในชีวิต สร้างเงื่อนไขในการสร้างความสุข การสร้างสภาวะในการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้คุณมีความสุข ซึ่งอาจประกอบไปด้วยการทำสิ่งที่คุณชอบอย่างบ่อยๆ เช่น เล่นกีฬา ท่องเที่ยว หรือศึกษาและพัฒนาทักษะใหม่ รับฟังความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจและรับฟังความรู้สึกของตนเองช่วยให้คุณสามารถรับรู้และปรับตัวต่อสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความสุข และผู้เขียนยังได้ยกบุคคลสำคัญทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้ที่อ่านนั้นมีความสุขอีกด้วย

จุดเด่นของเรื่องนี้ มีความหลากหลายมุมมองแนวคิดรูปแบบที่บุคคลทั่วไปสามารถอ่านเข้าใจง่าย ภาษาก็เป็นภาษาเขียนที่ไม่ซับซ้อนเกินไปทำให้อ่านง่ายและยังเป็นการเล่าเรื่องราวประสบการณ์ให้เป็นความรู้เสริมที่น่าติดตามสอดแทรกธรรมะในพุทธศาสนาและแนวทางในการประพฤติตนเองให้เกิดประโยชน์ในส่วนรวม การทำดีเพื่อส่วนรวมหมายถึงการกระทำที่เพื่อประโยชน์ของสังคมและส่วนรวมทั้งหมด นอกจากที่เราจะดำเนินชีวิตให้มีความสุขเป็นอันดับแรกเรายังควรใส่ใจและพยายามทำดีให้กับผู้อื่นและสังคมด้วย การทำดีเพื่อส่วนรวมมีประโยชน์ในการสร้างสังคมที่สงบสุขและยั่งยืน รวมถึงส่งเสริมความรู้สึกของความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของคนอื่น อย่างไรก็ตามการทำดีเพื่อส่วนรวมจำเป็นต้องเริ่มต้นจากตนเอง ซึ่งความดีที่เราทำสามารถนำไปสู่การต่อสู้เพื่อสังคมที่เน้นความเท่าเทียมและความยุติธรรม โดยไม่ละเมิดสิทธิและเสรีภาพของคนอื่น

จุดที่อยากนำเสนอ: จุดที่ควรพิจารณา ในเนื้อหาจะเล่าถึงการทำความดีและการมองคุณค่าของชีวิตโดยมีธรรมะมาเสริมบ้างเล็กน้อย แนวทางปฏิบัติตามนั้น ผู้วิจารณ์มองว่า น่าจะนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติให้ชัดเจน เพราะอีกอย่างผู้เขียนนั้นก็เป็นักขและพุทธบริษัทอยู่แล้ว เพื่อให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และจุดใดที่เป็นปัญหาก็นำหลักธรรมที่แก้ในส่วนปัญหาได้ และนำหลักที่สามารถใช้ได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็กโดยการสื่อให้เห็นภาพสามารถรับผลที่นำไปใช้ได้จริง และมีบางตอนที่น่าศาสนาอื่นเข้ามาเป็นแนวทางสอน อันนี้ก็มองเห็นว่า น่าจะนำธรรมะของพระพุทธศาสนา ก็พอเพื่อให้คนที่มาอ่านนั้นมีความสุขในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น แต่โดยรวมก็ดีมีสาระหลากหลาย มีแนวคิดเสริมปัญญา พัฒนาความคิดที่ดี



5. องค์ความรู้ที่ได้รับ

บทวิจารณ์นี้เป็นแนวการศึกษาหาความรู้และประสบการณ์จากครูอาจารย์มาเพื่อพัฒนาตนเอง นอกจากนี้การให้ความสำคัญในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เราก็จะทำให้ตนเองและครอบครัว ชุมชนสังคมมีความรู้ในการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักธรรม ในมองหาคคุณค่าของชีวิต การทำความดี ประพฤติตนดี พุทธิกรรมดี ทั้งด้านทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเยาวชนได้พัฒนาทั้งกาย วาจา และใจในทางที่ดีแล้ว ย่อมมีแนวทางในการใช้ชีวิตในสังคม ด้วยการทำให้ตนเป็นคนดี พร้อมทั้งยังปฏิบัติต่อคนรอบข้างด้วยความดี

ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงฟื้นฟูและปรับปรุงทั้งตนเอง และสังคมรอบข้าง ให้ดีขึ้น ความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองมีเป้าหมายเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในชีวิต โดยมีหลักการปฏิบัติ รวมลงในไตรสิกขาเป็นหลักการพัฒนากาย วาจา จิต และปัญญาซึ่งสามารถพัฒนาตนเอง ครอบครัวและได้ทุกระดับชั้น ระดับสังคม



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

ว.วชิรเมธี และอาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2557). *มองหาคคุณค่าชีวิต*. กรุงเทพฯ: ยูริต.