

พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีจิตสาธารณะ

Buddhist Psychology and Developing Oneself to Be a Public Minded Person

กณภัทร พงศ์เฉลิมพร¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Khanaphat Pongchalernporn¹, Siriwat Srikrueadong² and Suwatsan Ragkhanto³

¹กรมแพทย์ทหารเรือ กองทัพเรือ

^{2,3}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Naval Medical Department, Royal Thai Navy

^{2,3} Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, Email: ¹ Kun_kubpoom@hotmail.com

บทคัดย่อ

จิตสาธารณะเป็นคุณลักษณะทางคุณธรรมจริยธรรมที่บุคคลพึงมี เป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ชุมชน และสังคมด้วยความเต็มใจ เรียกว่าการเป็นผู้มี "จิตสาธารณะ" การเป็นผู้มีจิตสาธารณะ จะต้องฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเอง ทำให้จิตอยู่บนหลักของพุทธจิตวิทยา ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสติสัมปชัญญะให้เกิดการพัฒนาไปพร้อมกัน และต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเรียนรู้ เกิดการฝึกฝน จนสามารถตระหนักรู้ด้วยตัวเอง และเมื่อเจอกับเหตุการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดแล้วเกิดภาวะความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ อยากช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จึงถือว่าผู้นั้นมีภาวะผู้มีจิตสาธารณะแล้ว โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองให้มีจิตสาธารณะ ในเบื้องต้นต้องพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมตามหลัก หลักอริยสัจ 4 หลักอิทัปปัตตยา และหลักไตรลักษณ์ มาพัฒนาและสร้างสรรค์สังคมให้มีความเจริญก้าวหน้า หากผู้สังคมใดมีสมาชิกที่พัฒนาจิตสาธารณะที่เป็นไปตามหลักธรรมดังกล่าวจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา; การพัฒนาตนเอง; ผู้มีจิตสาธารณะ

Abstract

Public consciousness is a moral and ethical characteristic that a person should have. It is a characteristic that shows willingness to participate in activities or situations that benefit others, the community, and society. It's called being a "public minded" person. Being a public minded person. You must practice to develop yourself. Make the mind based on the principles of Buddhist psychology. Both physically, mentally and consciously to develop together. and must practice continuously Do it over and

over again. To enable practitioners to learn and practice until they are able to realize themselves. And when faced with any event, a state of feeling of sympathy arises. Want to help without expecting anything in return. Therefore, it is considered that that person has the state of having a mental state. By applying Dhamma principles to develop oneself to have public consciousness. Initially, one must develop oneself to be ready according to the principles of the 4 Noble Truths and the principles of Itappaccayata. and the Three Characteristics Let's develop and create a society that will progress. If any society has members who develop public consciousness that adheres to the aforementioned principles, it will bring benefits to themselves, others, and society.

Keywords: Buddhist Psychology; Self-Improvement; Public-Minded People

บทนำ

ในปัจจุบันมีข่าวที่สะท้อนความเลื่อมโทรมทางจิตใจของคนในสังคม รวมไปถึงความขัดแย้งทางความคิดและศาสนาจนกลายเป็นสงคราม ส่งผลต่อเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เทคโนโลยีและสื่อต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทช่วยเร่งให้การเปลี่ยนแปลงยิ่งทวีความรุนแรง จนคนบางกลุ่มไม่ทันเตรียมตัวรับ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับช่วงชีวิตของคนเราไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย หรือการสูญเสีย เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สาเหตุที่เกิดปัญหาดังกล่าวเกิดจากการขาดความตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ การแก้ปัญหาดังกล่าวหากมีการปลูกฝังจิตใจให้บุคคลมี "จิตสำนึกสาธารณะ" แสดงออกทางพฤติกรรมที่เกิดจากจิตสำนึกที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาสังคมโดยรวม การเตรียมความพร้อมของใจ การฝึกจิตให้เข้าใจหลักธรรมไตรลักษณ์ คือ ลักษณะสามัญทั้งสาม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตาส่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญา ตามที่มันเป็นอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวของเรา” ดังนั้น การฝึกจิตให้รู้เท่าทันตลอดก็จะสามารถวิเคราะห์ รู้ถึงต้นเหตุของทุกข์ รู้วิธีดับทุกข์ ได้จนถึงการทำให้จิตของตนมีความสุข และมีชีวิตที่ดีขึ้น เป็นรูปแบบของการฝึกฝนจิตตามหลักพุทธจิตวิทยานั้นเอง

ความหมายและความสำคัญของ “จิตสาธารณะ”

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ได้เริ่มมีการกล่าวถึงจิตสำนึกสาธารณะ ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งภายใต้สังคมคุณภาพที่มุ่งให้คนไทยเป็นคนเก่ง คนดี พร้อมด้วยคุณธรรม มีความรับผิดชอบและมีจิตสาธารณะ โดยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ยังมีได้ระบุถึงแนวทางในการเป็นผู้มีจิตสาธารณะ ต่อมาแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้ระบุถึงปัญหาทางสังคมอันเนื่องมาจากคนไทยบริโภคนิยมมากขึ้นจนขาดจิตสำนึก



สาธารณะ จนไม่สามารถแยกผลประโยชน์ส่วนตนออกจากผลประโยชน์ส่วนรวม จึงได้มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาภายใต้ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยปลูกฝังทัศนคติการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมตั้งแต่เด็ก ผลักดันชุมชน สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา รวมถึงการสร้างหลักคุณธรรม จริยธรรมในข้าราชการให้คำนึงถึงประโยชน์ของสาธารณะมากกว่าประโยชน์ส่วนตน จนถึงปัจจุบันได้กำหนดเป็นพระราชบัญญัติมาตรฐานทางจริยธรรม พ.ศ. 2562 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยได้วางรากฐานในการส่งเสริมให้คนไทยได้ฝึกตนเป็นผู้มีจิตสาธารณะ

จิตสาธารณะ เป็นการปลูกฝังจิตใจให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่องานและสังคม ผ่านการสร้างคุณธรรมและจริยธรรม จิตสาธารณะจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้าง จิตสำนึกให้คนรู้จักเสียสละ เกิดความร่วมมือในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ซึ่งเป็นการช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นหลักการในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคม (จันทิรา ธนสงวนวงศ์, 2555)

จิตสาธารณะเป็นสิ่งที่ไม่ได้เป็นของผู้ใด จิตสาธารณะจึงเป็นความรู้สึกนึกคิดการเป็นเจ้าของในสิ่งที่เป็นสาธารณะในสิทธิและหน้าที่ที่จะดูแลร่วมกัน รวมถึงให้ความช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรือผู้ที่ร้องขอความช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ ตลอดจนร่วมมือกันกระทำเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหรือช่วยกันแก้ปัญหาและต้องไม่ขัดต่อกฎหมาย เพื่อรักษาประโยชน์ส่วนรวม (ภิรมย์ เข้มพุดชา, 2555)

พลเมืองต้องตระหนักถึงสิทธิหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะสร้างสรรค์สังคมส่วนรวมของคนสามัญ การมีจิตที่คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม มีความรับผิดชอบต่อเรื่องของส่วนรวม มีการใช้สิ่งของส่วนรวมอย่างรับผิดชอบ มีการแบ่งปันและเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ใช้สมบัติของส่วนรวมกันและไม่ยึดสมบัติของส่วนรวมมาเป็นของตนเองหรือของกลุ่ม ซึ่งการมีจิตสาธารณะสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตสำนึกเกี่ยวกับตนเอง จิตสำนึกเกี่ยวกับผู้อื่น จิตสำนึกเกี่ยวกับสังคมหรือจิตสาธารณะ ซึ่งสามารถปลูกฝังได้จากองค์ประกอบใน 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านการปฏิบัติ (อัญชลี ยิ่งรักพันธ์, 2560)

จิตสาธารณะกับวิถีชีวิตของบุคคลในยุคศตวรรษที่ 21 เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข จิตสาธารณะในศตวรรษที่ 21 ควรมี 5 คุณลักษณะจิต คือ จิตแห่งวิทยาการ (Disciplined Mind) คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต คิดเป็น ทำเป็น จิตแห่งการสังเคราะห์ (Synthesizing Mind) คือ การสังสมต่อยอด และสร้างนวัตกรรมความรู้ จิตแห่งการสร้างสรรค์ (Creating Mind) คือ ความคิดสร้างสรรค์ สร้างด้วยการหมั่นฝึกฝน จิตแห่งความเคารพ (Respectful Mind) การเปิดใจกว้างพร้อมรับฟังทุกความคิดเห็น และจิตแห่งคุณธรรม (Ethical Mind) คือ ความรู้คู่คุณธรรม เพื่อนำมาพัฒนา เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและความไว้วางใจต่อกัน ความใส่ใจต่อผู้อื่น การแบ่งปันกับผู้อื่น และความร่วมมือร่วมใจ (มนูญพงศ์ ชัยพันธุ์, สุดใจ เขียนนั๊กดี และอนุสรณ์ นามประดิษฐ์, 2565)

Altruism คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความไม่เห็นแก่ตัว ในทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง การใช้ประโยชน์ในทรัพยากร ซึ่งมนุษย์มีทั้งให้และรับทรัพยากรเพื่อประโยชน์บางอย่าง ในทางสังคมมีความเชื่อ



ว่าเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ที่มนุษย์มีต่อกัน สำหรับการแสดงความเห็นใจผู้อื่นเป็นส่วนประกอบของบุคคลที่พยายามลดความสมบูรณ์ของตนเอง เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ให้กับคนอื่น ซึ่งจะประเินผลลัพธ์ทางรูปธรรมที่เกิดกับคนอื่น อาทิ การเลี้ยงดูลูกของตนเองเพื่อประโยชน์ทั้งทางการและสังคม บุคคลนั้นจะแสดงความเห็นแก่ตัวออกมา ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นเลี้ยงดูลูกเพื่อหน้าที่ตามธรรมเนียมและบรรทัดฐานทางสังคม บุคคลนั้นจะเลี้ยงดูลูกด้วยความเห็นอกเห็นใจและเสียสละ ดังนั้น การที่บุคคลในสังคมมีความเอื้อเฟื้อ เสียสละ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ย่อมเป็นสิ่งดีและเป็นสิ่งที่จะนำพาสังคมนั้นให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศ (นฤพนธ์ ด่วงวิเศษ, 2558)

โดยสรุปจิตสาธารณะ คือ พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการแบ่งปันจากจิตที่มุ่งประโยชน์ส่วนรวม การแบ่งปันให้ผู้อื่น และรู้จักรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยจิตที่ตระหนักรู้ว่าตนทำสิ่งใดเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม หรือการรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่เกิดจากจิตที่มุ่งประโยชน์ของผู้อื่นมากกว่าประโยชน์ของตน

แนวทางการเป็นผู้มีจิตสาธารณะ

ผู้ที่มีจิตสาธารณะเป็นภาวะที่เกิดจากการเรียนรู้ การฝึกฝน (ทางตรงและทางอ้อม) จนเกิดกระบวนการตระหนักรู้ด้วยตนเอง เมื่อพบเจอสถานการณ์ที่ทำให้ผู้นั้นมีสภาวะความเป็นผู้มีความเห็นใจอยากช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน ดังนั้น การเป็นผู้มีจิตสาธารณะจึงเป็นภาวะอย่างหนึ่งที่ต้องมีการพัฒนา การเรียนรู้ และเกิดการฝึกฝนซ้ำจนกว่าจะบรรลุภาวะที่เรียกว่า “ความเป็นผู้มีจิตอาสาอย่างแท้จริง” (พีรพัฒน์ พันศิริ และศานติกร พินยงค์, 2559) ดังนั้น การฝึกฝนจิตตามหลักของพุทธจิตวิทยาเป็นจุดเริ่มต้นที่ยิ่งใหญ่ของการเป็นผู้มีจิตสาธารณะ

แนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการเป็นผู้มีจิตสาธารณะด้วยหลักของพุทธจิตวิทยา ด้วยวิธีพื้นฐาน คือ การฝึกพัฒนาตนเอง (Self-Development) ซึ่งประกอบด้วย การปรับปรุงตน การบริหารตน และการปรับตน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมต่อความต้องการและเป้าหมาย โดยส่วนมากจะเป็นการพัฒนาตนเองให้ดีกว่าเดิมทั้งทางกายและจิตใจ อารมณ์ และเป็นคนที่ดีขึ้นในสังคม เพื่อให้ประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่น ภายใต้แนวคิดที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพและมีคุณค่าในตัวเอง โดยที่ไม่มีผู้ใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน ซึ่งอุปสรรคสำคัญของการพัฒนา คือ ความคิดยึดติดต่อสิ่งเดิม จนไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นนิสัยใหม่ที่ดีกว่า และการพัฒนาตนเองจึงต้องเกิดการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและความสำคัญต่อตนเองเพื่อพัฒนาคุณค่าในตัวเองให้สูงขึ้น เข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ของตนเองได้เต็มศักยภาพ นอกจากนี้การพัฒนาตนเองยังส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การพัฒนาตนเองให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทุกคนในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนที่มีความเข้มแข็ง ทำให้เกิดการพัฒนาของสังคมโดยรวม ซึ่งต้องใช้ความร่วมมือจากทุกสถาบันที่อยู่ในการดำรงชีวิตตั้งแต่เกิด ได้แก่

1. สถาบันการศึกษา ที่เป็นรากฐานของการพัฒนาที่จะสามารถดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายและการพัฒนาที่แท้จริง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างจิตสำนึกภายใน หรือการพัฒนาจิตใจที่เป็นรากฐานของความเป็นมนุษย์ บนพื้นฐานของจริยธรรม



2. สถาบันศาสนา เป็นผู้นำในการสร้างจิตสาธารณะให้เกิดขึ้นต้องให้ประชาชนบนคำสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงเน้นให้เห็นแก่ประโยชน์สุขของสังคมเป็นใหญ่ ดำรงสติอยู่บนความพอดี มีใช้เท่าที่จำเป็น รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น มีความเมตตาอาทรต่อกัน สถาบันทางศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อจิตใจ ดังนั้น สถาบันทางศาสนาจึงอยู่ในฐานะที่จะช่วยสร้างสรรค์และพัฒนาจิตใจของคนในสังคมให้หันเข้ามาอยู่ในความถูกต้องและพัฒนาจิตสำนึกที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคม

3. สถาบันครอบครัว เป็นสถาบันที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรกเพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่ของการอบรมเลี้ยงดูและปลูกฝังจิตสำนึกของคนให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และกลายเป็นความเห็นใจซึ่งกันและกัน จึงเป็นสถาบันที่เป็นพื้นฐานของสังคม หากเด็กที่ถูกปลูกฝังจากครอบครัวให้รู้จักเห็นใจผู้อื่น สังคมก็จะมีคนที่มีน้ำใจและเป็นพลังงานบวกให้กับสังคมในปัจจุบัน

4. สื่อมวลชน สถาบันที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งในการกระจายความคิด ความรู้ สู่การรับรู้ของประชาชน บทบาทของสื่อมวลชนจะช่วยสร้างความเข้าใจและจิตสำนึกที่ถูกต้องให้แก่คนในสังคม เนื่องจากสื่อมวลชนนั้นมีอิทธิพลอย่างสูงต่อการเสริมสร้างการรับรู้ที่จะส่งสมกลายเป็นจิตสำนึกของคนในสังคม

ดังนั้น การเป็นผู้มีจิตสาธารณะ นอกจากจะต้องฝึกฝนตนเอง เพื่อพัฒนาเองและทำให้จิตอยู่บนหลักของพุทธจิตวิทยาแล้ว การสร้างสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดการพัฒนาของสังคมโดยรวมต้องใช้ความร่วมมือจากทุกภาคสถาบันไม่ว่าจะเป็น สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันครอบครัว และสื่อมวลชน ในการร่วมสร้างสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้คนอยากที่จะแบ่งปัน มีความเอื้อเฟื้อต่อกัน และส่งเสริมให้เกิดผู้มีจิตสาธารณะโดยการปลูกฝังความคิดและทัศนคติของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือนำหลักพรหมวิหาร 4 เข้ามาสอน และฝึกฝนตั้งแต่เด็กซึ่งจะก่อให้เกิดสังคมแห่งการแบ่งปันที่น่าอยู่ และเป็นแนวทางการสร้างผู้มีจิตสาธารณะแบบยั่งยืนอีกด้วย

พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีจิตสาธารณะ

พุทธจิตวิทยา เป็นองค์ความรู้เชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานเข้ากับหลักพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาความเจริญของบุคคลและการแก้ปัญหา ด้วยหลักทางศาสนาพุทธ 3 หลักการ ได้แก่

1. หลักอริยสัจ 4 การหาสาเหตุของความทุกข์ การทำความเข้าใจปัญหา การค้นหาสาเหตุ การหาแนวทางแก้ไข และลงมือปฏิบัติ

2. หลักอทิปปัจจยตา คือ ความเข้าใจต่อสรรพสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน โดยไม่มีสิ่งใดที่มีตัวตนตั้งอยู่จริง ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

3. หลักไตรลักษณ์ คือ ลักษณะสามัญทั่วไป 3 ประการ ได้แก่ อนิจจตา ภาวะความไม่เที่ยง เมื่อมีเกิดก็ย่อมมีการสลายไป ทุกขตา ภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน เพราะการเปลี่ยนแปลง และ อนัตตา ภาวะไม่มีตัวตนแท้จริง

ดังนั้นหลักทางพุทธศาสนาจึงเปรียบเสมือนแผนที่ในการนำทางไปสู่ความเข้าใจชีวิต โลก และธรรมชาติของจิตตามหลักพุทธธรรม



กลไกในการเปลี่ยนแปลงของจิต คือ การฝึกเข้าใจหลักอริยสัจ 4 ฝึกการเฝ้ามองจิตของตน วิเคราะห์จนรู้เท่าทันจิตของตน เพื่อขจัดทุกข์ทางใจ เพื่อให้มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระและมีความสุข อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกกระแสจิตเพื่อดับทุกข์ ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของพุทธจิตวิทยา การฝึกเฝ้ามองจิตของตนเองแบบง่ายและมีต้นทุนที่ต่ำมาก คือ การฝึกสมาธิ(mindfulness) เป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างการตระหนักรู้(awareness) ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติสามารถเข้าใจ รู้เท่าทันจิตของตนเอง ช่วยลดภาวะวิตกกังวล ความทุกข์ใจ และสร้างความเป็นอยู่ที่ดี (wellbeing) มีชีวิตที่เป็นสุขได้ด้วยการฝึกสมาธิ มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับการทำสมาธิ โดยสังเกตจากพฤติกรรมของผู้ฝึกสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจและคลื่นไฟฟ้าสมอง ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิมีผลโดยตรงต่อการควบคุมอารมณ์ ซึ่งผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะสามารถควบคุมอารมณ์ต่อแรงกระตุ้นได้มากกว่า รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพลังงานไฟฟ้าในสมอง ดังนั้น การฝึกสมาธิเป็นหนทางหนึ่งในการฝึกควบคุมอารมณ์และทำให้เรา รู้เท่าทันจิตของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน เพราะปัญหาในสังคมส่วนใหญ่มีสมาเหตุจากการขาดสติ ขาดการควบคุมอารมณ์ จะเห็นได้จากข่าวมากมายที่ทะเลาะกันจากความใจร้อนไปจนถึงการฆ่ากันตาย ซึ่งหากเราสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองจากสิ่งกระตุ้น หรือฝึกการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่ตลอดเวลา รับรู้ภาวะของจิต และรู้วิธีแก้ปัญหาหรือหนทางแห่งการดับทุกข์ที่เกิดได้

นอกจากนี้ ยังมีเทคนิคการควบคุมตนเองตามแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ ที่เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุม จึงมีเทคนิควิธีการ ได้แก่ (1) การควบคุมสิ่งเร้า คือ การจัดการกับเงื่อนไขหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เช่น เราอยากประหยัดรายจ่าย แต่ชอบไปเดินห้างสรรพสินค้า เราสามารถควบคุมสิ่งเร้านั้นโดยการไม่ไปเดินห้างสรรพสินค้า เป็นต้น (2) การเตือนตนเอง คือ การสังเกตตนเองและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ซึ่งเมื่อเราเห็นहारบันทึกของตนเองแล้วจะรับรู้ได้ว่าตนเองมีพฤติกรรมเช่นไร เป็นคนดีหรือทำตามเป้าหมายแล้วหรือไม่ โดยที่การบันทึกพฤติกรรมนั้นเป็นเครื่องมือในการสะท้อนจิตใจของตนเอง (3) การให้กำลังใจหรือการลงโทษตนเอง คือ การกำหนดเกณฑ์ในการให้กำลังใจตนเอง เช่น การชื่นชมตนเอง หรือการลงโทษตนเองเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนด (4) การทำสัญญากับตัวเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยในการควบคุมตนเอง คือ ข้อตกลงกับตนเองโดยเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ระบุขั้นตอนการดำเนินงานและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน (5) การเปลี่ยนการตอบสนอง คือการเปลี่ยนความสนใจ ซึ่งการทำสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งในเทคนิคในการควบคุมตนเอง เพื่อให้ผู้ที่ปฏิบัติสามารถส่งต่อสิ่งที่ดีให้กับผู้อื่น เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเองและผู้อื่นสู่การเป็นผู้มีจิตสาธารณะอย่างแท้จริง

การยกระดับตนให้เป็นผู้มีจิตสาธารณะอย่างแท้จริง

การพัฒนาตนเองเชิงพุทธศาสตร์ หรือการนำหลักพุทธจิตวิทยามาเป็นแนวทางในการเรียนรู้และปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ควบคู่กับการภาวนา ประกอบด้วย กายภาวนา คีลภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสตร์รอบด้านทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อการพัฒนาตนเองให้เกิดประโยชน์ 3 ชั้น เริ่มจากประโยชน์ต่อตนเองก่อน



พัฒนาตนเองในระดับที่สูงขึ้น คือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ซึ่งในขั้นนี้เป็นระดับที่ต้องวางตัวตน อุทิศตนเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือผู้ที่มีจิตสาธารณะ และระดับสูงสุด คือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของสังคม คือการพัฒนาตนเองจนเป็นที่ยอมรับ หรือ ความเป็นผู้มีจิตอาสาอย่างแท้จริง ดังนั้น การเริ่มพัฒนาตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ของการสร้างผู้มีจิตสาธารณะให้เพิ่มขึ้น สังคมหรือชุมชนนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ทำให้สังคมน่าอยู่และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามไปด้วย

การพัฒนาตนให้ประสบความสำเร็จด้วยหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ คือ พึงพอใจที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ไม่ใช่มุ่งหวังทำให้เสร็จ เพื่อรางวัลหรือผลกำไร วิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียรจนกว่าจะสำเร็จ จิตตะ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ วิมังสา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลและตรวจสอบเพื่อดำเนินการให้ได้ผลลัพธ์ดียิ่งขึ้น ซึ่งการพัฒนาตามหลักอิทธิบาท 4 เป็นกระบวนการที่พัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งหากสามารถปฏิบัติตนได้ครบถ้วนจะยิ่งทำให้ดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ และสะท้อนถึงอิทธิพลต่อความเป็นผู้มีจิตสาธารณะนั่นเอง

ในการเป็นผู้มีจิตสาธารณะเป็นกระบวนการพัฒนาตามแนวทางจิตปัญญาศึกษา หรือ “หลักจิตตปัญญา 7” ได้แก่

1. หลักการพิจารณาด้วยใจ คือ การทำให้สภาวะจิตใจเหมาะสมต่อการเรียนรู้ ทำให้จิตสามารถทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)
2. หลักความรักความเมตตา คือ การใช้ความเมตตา ส่งพลังความเมตตา ห่วงดีแก่กันและกัน ภายใต้บริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)
3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ คือ กระบวนการในการเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ เข้ากับการดำเนินชีวิต และนำไปสู่กระบวนการภายใน (internalization) บูรณาการสู่ชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้คนและชุมชน
4. หลักการเผชิญหน้า คือ การออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง หรือเป็นการเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัด และศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา
5. หลักความต่อเนื่อง คือ การสร้างความไหลลื่นของการดำเนินชีวิตช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ที่ช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ ได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา
6. หลักความมุ่งมั่น คือ กระบวนการเอื้อให้เกิดการฝึกฝนและนำไปใช้ในชีวิต
7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ การสร้างบริบทของชุมชนที่ให้ความรู้สึกเกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน



บทสรุป

การพัฒนาตนเองด้วยพุทธจิตวิทยาเพื่อให้เป็นผู้มีจิตสาธารณะ สามารถเริ่มต้นได้ที่ตนเอง เพียงแค่มองสิ่งแวดล้อมรอบข้างด้วยสติ รู้เท่าทันจิตใจของตน และหมั่นเพียรทำสมาธิ เพื่อเป็นการฝึกฝนตนเองแบบครบวงจรทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสติสัมปชัญญะให้เกิดการพัฒนาไปพร้อมกัน และต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเรียนรู้ เกิดการฝึกฝน จนสามารถตระหนักรู้ด้วยตัวเอง และเมื่อตนเองเจอกับเหตุการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดแล้วเกิดภาวะความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ อยากช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จึงถือว่าผู้นั้นมีภาวะผู้มีจิตสาธารณะแล้ว และยิ่งเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถถ่ายทอดหรือส่งต่อให้ผู้อื่นได้ ถือว่าเป็นการยกระดับของการพัฒนาจิตของตนเอง เกิดเป็น “ผู้มีจิตสาธารณะอย่างแท้จริง” และหากปฏิบัติตามหลักจิตตปัญญา 7 ได้ครบทุกข้อ จนเกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ จะยิ่งช่วยสร้างสังคมที่ดี เป็นสังคมแห่ง การแบ่งปัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และไม่เห็นแก่ตัว เพื่อสร้างกลไกการส่งต่อความเป็นผู้มีจิตสาธารณะที่ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- จุไรรัตน์ จุลจักรวัฒน์. (มปป). เอกสารประกอบวิชาการรวมอภิบาลและจิตสำนึกสาธารณะ. เชียงใหม่: ภาควิชารัฐประศาสนศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- พีรพัฒน์ พันศิริ และศานติกร พินยงค์. (2559). จิตอาสาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- มนูญพงศ์ ชัยพันธุ์, สุกใจ เขียนภักดี และอนุสรณ์ นามประดิษฐ์ (2565). จิตสาธารณะกับวิถีชีวิตของบุคคลในยุคศตวรรษที่ 21. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 8(2), 63-78.
- อัญชลี ยิ่งรักพันธ์. (2560). ผลการใช้สถานการณ์จำลองผสานกับเทคนิคการประเมินผลจากสภาพจริง เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ. (2558). Altruism. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2567, จาก <https://anthropology-concepts.sac.or.th/glossary/>
- ภิรมย์ เข้มพุดชา. (2555). จิตสาธารณะ. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2567, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/354737>

