บทที่ 3
การพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา

พีรพัฒน์ พันศิริ, ศานติกร พินยงค์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพัฒนาชุมชน

ความเป็นผู้มีจิตอาสาหรือความเป็นผู้มีจิตสาธารณะ ไม่ใช่ภาวะที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองแบบฉับพลันหรือปัจจุบันทันด่วนโดยไม่ได้ผ่านกระบวนการในการเรียนรู้ การฝึกฝน การอบรม หรือการตระหนักอย่างลุ่มลึก แต่ความเป็นผู้มีจิตอาสาหรือความเป็นผู้มีจิตสาธารณะล้วนเป็นภาวะที่มี/ที่เป็นอยู่ในตัวบุคคลที่อย่างน้อยต้องผ่านการเรียนรู้ การฝึกฝน(ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ) รวมถึงการตระหนักรู้ด้วยตนเองอย่างลุ่มลึก มื่อผ่านสถานการณ์อย่างใด อย่างหนึ่ง ที่ทำให้ผู้ประสบนั้นมีภาวะของความเป็นผู้มีความเห็นใจ อยากช่วยเหลือ อยากอนุเคราะห์โดยไม่หวังผลตอบแทนจากการกระทำของตนนั้น ดังนั้นความเป็นผู้มีจิตอาสาหรือมีจิตสาธารณะจึงเป็นภาวะอย่างหนึ่งที่ต้องมีการพัฒนา การเรียนรู้ การฝึกฝนด้วยหลักการ กระบวนการ อย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าจะบรรลุภาวะที่เรียกว่า “ความเป็นผู้มีจิตอาสาอย่างแท้จริง”

สำหรับแนวทาง กระบวนการในการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองนั้น มีหลักแนวคิด ทฤษฎี รวมถึงกระบวนการในการพัฒนาตนเองสู่ความเป็นผู้มีจิตอาสา หลากหลายประการด้วย ซึ่งในที่นี้ขอสรุปดังนี้

การพัฒนาตนเอง(self-development)

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง ให้ความสำคัญกับการที่บุคคลจะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวให้ความสำคัญกับมุมมองที่ว่า 1)มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง 2)ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก 3)แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก 4)อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเองคือการที่บุคคลไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ๆ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง และที่สำคัญบุคคลต่างๆ มักไม่ตระหนักว่าการปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง

จากแนวคิดในการพัฒนาตนเองดังกล่าวจะเห็นได้ว่า หากมนุษย์มีมุ่งมั่นและมีความตั้งใจในการพัฒนาตนเองแล้วย่อมมีความสามารถและศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้ทุกด้านไม่เว้นแต่การพัฒนาตนเองเพื่อความ

เป็นผู้มีจิตอาสา ในมุมมองของการพัฒนาตนเองดังกล่าวจะเห็นได้ว่า *“ความเป็นผู้มีจิตอาสาสามารถสร้างได้”* หากเรามีหลักคิด และกระบวนการในการพัฒนาตนเองอย่างถูกต้อง

ควาหมายของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตน[1] ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

หลักการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความงอกงามและเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคลมีหลายแนวทางซึ่งสรุปหลักการที่สำคัญอยู่ใน 3 แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ รวมถึงการพัฒนาตนเองตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นแนวทางที่ถูกพัฒนาขึ้นภายใต้บริบทของสังคมไทย เป็นต้น ซึ่งแต่ละแนวทางและหลักการต่างมีความเหมาะสมกับการพัฒนาตนเองในด้านนั้นๆ ซึ่งในที่นี้ให้ความสำคัญกับประเด็นการพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา ดังนั้นจึงมุ่งเน้นใน 2 แนวทางหลักคือ การพัฒนาตนเองเชิงพุทธศาสตร์ และการพัฒนาตนเองแนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมีแนวคิด หลักการ กระบวนการในการพัฒนาตนเองตามแนวทางดังกล่าวดังนี้

การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์

หลักการพัฒนาตนเองเชิงพุทธศาสตร์

การพัฒนาตนตามแนวทางพุทธศาสตร์เป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา

ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1)การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ 2)การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

---

[1] ที่มา : ผศ.วินัย เพชรช่วย. การพัฒนาตนเอง(Self Development). (http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm). สืบค้น 1 กันยายน 2559

สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

1. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

2. จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจจธรรม

3. ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่า **พัฒนา** ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

กายภาวนา หมายถึง การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวกาย การพัฒนากายเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

ศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจากับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

จิตตภาวนา หมายถึง พัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แช่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

การพัฒนาตนเองเพื่อนำชีวิตสู่จุดหมาย(ชีวิตที่เลิศล้ำสมบูรณ์)

การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสตร์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามนุษย์นั้นมีความจำเป็นต้องพัฒนาตนเองอย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และที่สำคัญการพัฒนาตนเองนั้นจะมีประโยชน์ได้ต้องนำชีวิตไปสู่จุดหมายด้วย กล่าวคือการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิต ที่เรียกว่า อัตถะ หรือ อรรถ 3 คือ[2]

1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน ที่สำคัญ คือ 1)มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว 2)มีเงินมีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ 3)มีสถานภาพดี ทรงเกียรติ ไมตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม 4)ครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่นับถือ ทั้งหมดนี้พึงเกิดขึ้นโดยมีธรรมและใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยชอบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

2. สัมปรายิกัตถะ จุดหมายขั้นเลยตาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า ที่เป็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งให้เกิดความสุขล้ำลึกภายในโดยเฉพาะ คือ 1)ความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ด้วยศรัทธามีหลักใจ 2)ความภูมิใจ ในชีวิตสะอาดที่ได้ประพฤติแต่การดีงามสุจริต 3)ความอิ่มใจ ในชีวิตที่มีคุณค่า ที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์ 4)ความแกล้วกล้ามั่นใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหานำพาชีวิตไป 5)ความโปร่งโล่งมั่นใจ ว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสู่ภพใหม่

3. ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุด หรือ ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ

อัตถะ 3 ขั้นนี้ จัดแบ่งใหม่เป็น 3 ด้านดังนี้

1. อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือ**ประโยชน์ตน** คือประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น ซึ่งทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือพัฒนาชีวิตของตนให้บรรลุถึง

2. ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือ **ประโยชน์คนอื่น** คือ ประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อมนุษย์ได้บรรลถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเองขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

3. อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ **ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย** คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งทางวัตถุ เช่น ป่าไม้ แม่น้ำ ถนนหนทาง และทางนามธรรม เช่น ศีลธรรม วัฒนธรรม ซึ่งพึ่งช่วยกันสร้างสรรค์บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย 3 ขั้นข้างต้น อย่างน้อยไม่ให้การแสวงประโยชน์ตนส่งผลกระทบเสียหายต่อประโยชน์สุขของส่วนรวม

โดยสรุป การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าวข้างต้นมุ่งเน้นการพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ใน 3 ขั้น/ด้านคือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์เบื้องต้นของการพัฒนาและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมาย่อมมุ่งประโยชน์ของตนเองก่อน ลำดับต่อมาคือการพัฒนาตนเองในระดับสูงขึ้น คือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของคนอื่น ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่เริ่มทำได้ยากเพราะในขั้นนี้ต้องละวางตัวตน อุทิศ

---

[2] พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมนูญชีวิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด. 2547. หน้า 31

ตนและที่สำคัญการทำเพื่อประโยชน์ของคนอื่นย่อมคาดหวังผลที่จะได้รับการตอบแทนกลับมาไม่ได้ และการพัฒนาตนเองขั้นสูงคือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของสังคม/ส่วนรวมมนุษย์ มนุษย์ที่พัฒนาตนเองถึงขั้นนี้ได้ในโลกและเป็นรู้จักได้รับการยอมรับ อาจกล่าวได้ว่ามีจำนวนที่นับได้

พลัง(พละ)ในการพัฒนาตนเอง

อย่างไรก็ตามการพัฒนาตนเองจนถึงระดับสูงสุดใช่ว่าจะเป็นไปไม่ได้ทางพุทธศาสตร์หากเรามีพลังหรือกำลังที่เข้มแข็งพอ ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกำลัง หรือพลังในการทำงานหรือประพฤติไว้ ซึ่งเกิดจากคุณธรรมความประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประกันของชีวิตซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองจนไม่มีความหวาดหวั่นกลัวภัย ซึ่งเรียกกันว่า พละ(ธรรมอันเป็นกำลัง) มี 4 ประการ คือ

1. ปัญญาพละ กำลังปัญญา คือ ได้ศึกษา มีความรู้ความเข้าใจถูกต้องชัดเจน ในเรื่องราวและกิจการที่ตนเกี่ยวข้อง ตลอดไปถึงสภาวะอันเป็นธรรมดาของโลกและชีวิต เป็นผู้กระทำการต่างๆ ด้วยความเข้าใจเหตุผลและสภาพความจริง

2. วิริยพละ กำลังความเพียร คือ เป็นผู้ประกอบกิจทำหน้าที่การงานต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยความบากบั่นพยายาม ไม่ได้ทอดทิ้งหรือย่อหย่อนท้อถอย

3. อนวัชชะพละ กำลังสุจริต(กำลังการกระทำที่ปราศจากโทษ) หรือกำลังความบริสุทธิ์ คือมีความประพฤติและหน้าที่การงาน สุจริตไร้โทษ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีข้อที่ใครจะติเตียนได้

4. สังคหพละ กำลังการสงเคราะห์ คือ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูล ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เป็นสมาชิกที่มีคุณประโยชน์ของชุมชน

หลักการแห่งความสำเร็จในการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ไม่เว้นแม้กระทั่งการพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนั้นว่า อิทธิบาท(ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งประกอบด้วย 4 ข้อด้วยกัน คือ

1. ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำมิใช่สักแต่ว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

2. วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

3. จิตตะ เอาจิตใจฝักใฝ่ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ

4.วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาให้ใคร่ครวญตรวจตาหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้นโดยการรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

แนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสตร์

สำหรับการปฏิบัติ ฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์นั้น พระพรหมคุณภาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า **"รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน"** ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยานมิตร (กัลยานมิตตา)

2. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

3. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจสร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เป็นความดีงามและมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

4. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

5. ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญางอกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิฏฐิสัมปทา)

6. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวทุกเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)

7. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณญาณตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิสโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา)

จากหลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธาศาสตร์ข้างต้นอาจกล่าวได้ว่ากระบวนการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งหากสามารถปฏิบัติตนให้ครบบริบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญาแล้ว ย่อมนำไปสู่การดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคมนั่นเอง ซึ่งการดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ และมีประโยชน์สังคมนี้เองย่อมสะท้อนหรือมีอิทธิพลต่อความเป็นผู้มีจิตอาสานั่นเอง

การพัฒนาตนเองแนวจิตตปัญญาศึกษา

ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา

การสังเคราะห์ปรัชญาและหลักการพื้นฐานสามารถสรุปได้ว่า ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา 2 ประการ คือ

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์(humanistic value) ว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีประสบการณ์ตรง เป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของการพัฒนาตนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2. กระบวนทัศน์องค์รวม(holistic paradigm) คือ การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน

หลักการพื้นฐานการเรียนรู้ การพัฒนาตนเองตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาสามารถสังเคราะห์เป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C’s ซึ่งเป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเอง ได้ดังนี้

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ(Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แนะนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา(cognitive) ด้านระหว่างบุคคล(interpersonal) และด้านภายในบุคคล(intrapersonal)

2. หลักความรักความเมตตา(Compassion) คือ กระบวนการในการใช้พลังแห่งความเมตตาส่งพลังความเมตตา หวังดีแก่กันและกัน ภายใต้การจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้(สัปปายะ)

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์(Connection) คือ กระบวนการในการเชื่อมโยงประสบการณ์ต่างๆ เข้ากับการดำเนินชีวิต และนำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้าสู่ภายใน(internalization) บูรณาการสู่ชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้คน ชุมชนและจักรวาล

4. หลักการเผชิญหน้า(Confronting) คือ การออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศัยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5. หลักความต่อเนื่อง(Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของการดำเนินชีวิตช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ ได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพราะพัฒนา

6. หลักความมุ่งมั่น(Commitment) กระบวนการเอื้อให้เกิดการฝึกฝนและนำไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้(Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

แนวทางการพัฒนาตนเองด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

อย่างไรก็ตามการพัฒนาตนเองตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองด้วยกระบวนการซึ่งจำเป็นต้องผ่านการอบรม การฝึกปฏิบัติในระดับหนึ่งด้วยจึงจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจากการศึกษาวิจัยว่าด้วยกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาอย่างเป็นระบบของโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญา[3] พบว่าผู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างแท้จริงควรผ่านกระบวนการเรียนรู้ การอบรม ฝึกฝนตนเองอย่างเหมาะสม ด้วยกระบวนการดังต่อไปนี้

1. การเจริญสติวิปัสสนา(Mindfulness Practice and Vipassana)[4] การเจริญสติวิปัสสนาเป็นกระบวนการเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง เนื่องจากการเจริญวิปัสสนาหรือการฝึกการรู้ตัวและการสังเกตตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนเองในทุกรูปแบบ ซึ่งให้ความสำคัญและความสนใจการพัฒนาคนจากด้านใน ซึ่งในปัจจุบันมีผู้นำการเจริญสติวิปัสสนาไปในจุดมุ่งหมายและในมิติต่างๆ เช่น การใช้ในมิติสุขภาพมีการนำไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคต่างๆ พบว่าช่วยให้สุขภาพใจ และสุขภาพกายดีขึ้น มีอาการของโรคดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการนำไปประยุตกร์ใช้ในเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย เช่น การสื่อสารอย่างสันติและสร้างสรรค์(Non-Violence Communication) และการจัดการกับความขัดแย้ง(Conflict Resolution) เป็นต้น

การเจริญสติวิปัสสนา *เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนา "สติ" ด้วยการฝึกเฝ้าสังเกตและดูแลตนเอง ทั้งทางกาย วาจา และใจ อย่างใคร่ครวญ และเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ทั้งนี้ต้องอาศัยกัลยาณมิตรผู้เคยเดินบนหนทางนี้มาก่อนเป็นผู้บอกกล่าวแนะนำอย่างมีขั้นตอน ตั้งแต่ระดับพื้นฐานที่เป็นไปตามกิจวัตรประจำวันด้วยการใช้กิจกรรมต่างๆ อย่างหลากหลายมาเป็นสื่อแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไปถึงระดับการฝึกย้อนมองสังเกตอย่างลึกซึ้ง และสะท้อนการรับรู้นั้นๆ จนกระทั่งสามารถจดจำอารมณ์ได้ อันเป็นเหตุใกล้ให้ "สติ" เกิด*

---

[3] โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญา สนับสนุนโดยศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้(องค์กรมหาชน) ได้ผลิตชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 9 ชุด/เล่ม ด้วยกัน ได้แก่ 1)การเจริญสติวิปัสสนา 2)การทำงานเชิงอาสาสมัคร 3)จิตตศิลป์ 4)งาน พลังกลุ่มและความสงบ 5)นพลักษณ์เพื่อการพัฒนาตนเอง 6)ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม 7)วิธีคิดกระบวนระบบ(System Thinking) 8)การเผชิญความตายอย่างสงบ และ 9)นิเวศน์ภาวนา

[4] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 1 "**การเจริญวิปัสสนา(Mindfulness Practice and Vipassana)**"*. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

2. การทำงานเชิงอาสาสมัคร(Volunteer Spirit)[5] เป็นกระบวนการของการฝึก "การให้" ที่ดี เพื่อขัดเกลาละวางตัวตน และบ่มเพราะความรัก ความเมตตาผู้อื่น โดยไม่มีเงื่อนไขทั้งนี้ กระบวนการของกิจกรรม เป็นการยอมสละตนเพื่อรับใช้และช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบกับความทุกยากลำบาก หรือช่วยเหลือแก้ไขวิกฤตปัญหาของสังคม อาสาสมัครจะได้เรียนรู้ละเอียดอ่อนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวมากขึ้น สัมผัสความ เชื่อมโยงเห็นเหตุและปัจจัยของความสุขและความทุก เจริญสติในการปฏิบัติงาน เป็นการฝึกปฏิบัติในวิถีแห่งพรหรมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อให้เกิด "การให้" ที่ดี กิจกรรมอาสาสมัครจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้ขัดเกลาตนเอง เรียนรู้ภายในตนเอง และเกิดปัญญาได้

3. จิตตศิลป์(Contemplative Arts)[6] เป็นการบูรณาการกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะแขนงต่างๆ อาทิ ทัศนศิลป์ ดนตรี ละคร การเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ เข้ากับกระบวนกรพินิจใคร่ครวญภายในอย่างลึกซึ้ง จากความเชื่อที่ว่า "ศิลปะ" คือ กระจกส่องสะท้อนและเป็นสะพานเชื่อมโยงภาวะภายใน(หรือภาวะไร้สำนึก) สู่การรับรู้ในระดับจิตสำนึกของผู้สร้างสรรค์งาน ซึ่งในขั้นตอนหรือกระบวนการสร้างงานศิลปะนั้น ผู้สร้างจำเป็นจะต้องนำตนเองเข้าสู่ความไม่คุ้นชินที่เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ในมิติใหม่ๆ รวมทั้งเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจและดึกศักยภาพสร้างสรรค์ภายในตนเองออกมาใช้อย่างเต็มที่ ดังนั้น "ศิลปะ" จึงเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่ความเข้าใจในตนเอง และความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมตามมา

4. งาน พลังกลุ่ม และความสุข(Work Commun and Happiness)[7] เป็นกระบวนการฝึกอบรมเพื่อเชื่อมโยงงานที่ได้ผล ความสุขและการพัฒนาศักยภาพภายในของคน และสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งของทีมงานเข้าด้วยกันอย่างสมดุล เพราะความเชื่อมั่นศรัทธาที่ว่า การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นเวทีหล่อหลอมให้คนได้ฝึกฝนเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และพัฒนางานให้ได้ผลงอกงาม ดังนั้น "ดุลยภาพแห่งงาน ชีวิต และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม" จึงเป็นพื้นฐานอันสำคัญของการบริหารจัดการในสังคมสมัยใหม่ ผู้เข้าร่วมจะได้

---

[5] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 2 **"การทำงานเชิงอาสาสมัคร (Volunteer Spirit)"**. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

[6] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 3 **"จิตตศิลป์(Contemplative Arts)".** กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

[7] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 4 **"งาน พลังกลุ่ม และความสุข (Work Commun and Happiness)"**. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

ร่วมกันเรียนรู้ การทำงานเป็นกลุ่มโดยอาศัยความสามารถและบุคลิกอันหลากหลายของทุกคน สัมผัสกับพลังกลุ่มในมิติต่างๆ และสรุปบทเรียนจากอุปสรรคอันท้าทายจากสถานการณ์จำลองที่ทุกต้องร่วมกันฟันฝ่า เผชิญหน้ากับความเสี่ยงเล็กๆ น้อยๆ เพื่อการเติบโตภายใน ได้ฝึกฝนทักษะเบื้องต้นเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของกลุ่ม อันจะเป็นรากฐานของการทำงานร่วมกับคนอื่นและการฝึกฝนเพื่อเป็นนักจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมที่มีมิติทั้งสมอง หัวใจ และร่างกายต่อไป

5. นพลักษณ์เพื่อการพัฒนาตนเอง(Ennergram)[8] นพลักษณ์เป็นทฤษฎีบุคลิกภาพที่มีรากฐานจากศาสตร์โบราณและได้รับการพัฒนาจากนักจิตวิทยาตะวันตก จุดเด่นของนพลักษณ์คือการเน้นเข้าใจบุคลิกภาพจากโลกทัศน์ จุดสนใจ และกิเลสพื้นฐานในคนทั้ง 9 ลักษณ์ที่จำแนกไว้ ทั้งอาจกล่าวได้ว่า “นพลักษณ์” เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเข้าถึงจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่นกระบวนการอบรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเอง และเรียนรู้ลักษณะหลักของคนแต่ละลักษณ์ร่วมกันจากตัวอย่างรูปธรรมในชีวิตของแต่ละคน

6. ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม(Community Learning for Collective Transformation)[9] กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็นว่า “ความรู้” นั้นก่อรูปขึ้นมาในวงสนทนาได้ในบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ความไว้วางใจและมิตรภาพ สอดคล้องกับแนวทางแห่งการเข้าถึงความรู้ของวิทยาศาสตร์กระบวนทัศน์ใหม่ ความเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง การทำงานของสมอง ปัญหาสามฐาน ผนวกับปรัชญาและแนวปฏิบัติของภูมิปัญญาตะวันออก ได้แก่ การเจริญสติภาวนาและวิถีแห่งเต๋า ไทฉีฉวน เป็นต้น

7. วิธีคิดกระบวนระบบ(System Thinking)[10] เป็นเรื่องราวของวิธีคิดเกี่ยวกับระบบ ที่รวมเอาทฤษฎีต่างๆ มาไว้ ซึ่งถ้าหากแปลตรงตัวคือ “วิธีคิดระบบ” แต่เติมคำว่า “กระบวนระบบ”เข้าไปเพื่อเป็นการตอกย้ำความแตกต่างของสองระบบ และวิธีคิดสองวิธี คือ ระบบแห่งธรรมชาติ ซึ่งเป็นระบบเปิดที่มีชีวิต มีกระบวนการวิวัฒน์ไม่หยุดนิ่ง คำว่ากระบวนระบบจึงเป็นความสำคัญทางภาษาและภาพแห่งความเข้าใจต่อ Systems

---

[8] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 5 **“นพลักษณ์เพื่อการพัฒนาตนเอง(Ennergram)”**. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

[9] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 6 **“ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม(Community Learning for Collective Transformation)”.** กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

[10] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 7 **“วิธีคิดกระบวนระบบ(System Thinking)”**. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

Thinking โดยเฉพาะเวลาเผชิญปัญหา หรือพบเห็นเรื่องราวต่างๆ ในสังคม และมองเห็นภาพรวมของเรื่องราวทั้งหมดไม่ใช่การมองเห็นเพียงจุดใดจุดหนึ่ง แล้วสรุปว่า “มันเป็นอย่างนั้น”

8. การเผชิญความตายอย่างสงบ(Toward Dying Peacefully)[11] การเรียนรู้จัก “ความตาย” และการตายตามความเป็นจริง เป็นหนทางหนึ่งที่เกื้อกูลให้เราเข้าใจชีวิต การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าถึงสุขภาวะ และส่งเสริมให้เกิดสังคมที่มีความกรุณาต่อกัน เพราะ “ความตาย” เป็นความจริงสากลที่มนุษย์ทุกคนต้องสัมผัส หากมนุษย์เข้าใจความตายอย่างแท้จริง ความสุขในระดับปัจเจกและสังคมย่อมเกิดขึ้น เพราะมนุษย์สามารถเข้าถึงแกนแท้ของชีวิตที่ไม่ยั่งยืน

9. นิเวศน์ภาวนา (Eco – Quest)[12] เป็นกระบวนการนำกายและจิตของเรากลับคืนสู่ครรภ์แห่งมารดา เพราะนอกจากธรรมชาติ แผนดิน หรือภูมินิเวศน์ จะเป็นแหล่งกำนิดของชีวิตทั้งมวลแล้ว ก็ยังมีฐานะเป็นกายและจิตของเราที่ใหญ่ออกไปด้วย วิถีแห่งความเรียบง่ายและตื่นรู้ รับพลังและปัญญาจากธรรมชาติ ทั้งนี้ความศักดิ์สิทธิ์ของชีวิตและธรรมชาตินั้นสามารถให้คำตอบ หรือความรู้ที่สำคัญ หากเราอ่อนน้อมเปิดใจกว้างยอมรับและกล้าที่จะปรับเปลี่ยนดุลยภาพในชีวิตของตัวเองให้สอดคล้องกับวิถีทางแห่งธรรมชาติซึ่งย่อมหมายถึงการเข้าถึงพลังแห่งความเป็นปกติ

โดยสรุป กระบวนการพัฒนาตนเองด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวข้างต้น เป็นการพัฒนาตนเอง ต้องผ่านกระบวนการ การอบรม ฝึกฝน จากระดับเริ่มตนจนถึงขั้นการตกผลึกด้วยตนเอง ซึ่งแต่ละกระบวนการมีระดับความเข้มข้นแตกต่างกันไปตามแต่กิจกรรมและศักยภาพของแต่ละคน กระนั้นก็ตาม กระบวนการดังกล่าวข้างต้น ย่อมถือเป็นชุดกระบวนการหนึ่งที่ผู้ที่มุ่งหวังจะพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสาจำต้องเรียนรู้

“ไม่มีกระบวนการใดที่สามารถเปลี่ยนแปลงคนได้ มีเพียงกระบวนการสร้างเงื่อนไข เอื้อให้เกิด หรือจุดประกายให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงขึ้นเท่านั้น เพราะกระบวนการแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและจะเกิดขึ้นได้ด้วยการกระทำของตัวผู้เปลี่ยนเองแต่ผู้เดียว”[13]

---

[11] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 8 **“การเผชิญความตายอย่างสงบ(Toward Dying Peacefully)”.** กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

[12] ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 9 **“นิเวศน์ภาวนา (Eco – Quest)”.** กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 25551

[13] การเจริญสติวิปัสสนา. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 1. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม. 2551

เรื่องเล่าจิตอาสา : การเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยแรงบันดาลใจ

การทำงานจิตอาสา แรงบันดาลใจจากคนที่เปลี่ยนแปลงต้นเองสู่ความเป็นผู้มีจิตอาสาอยู่เสมอและทำงานจิตอาสาอย่างอุทิศตนต่อเนื่องยาวนานถือว่ามีความสำคัญเพราะถือเป็นตัวอย่าง/เป็นต้นแบบที่ทำให้เราได้ระลึกอยู่เสมอว่าการทำงานจิตอาสาแม้จะเหนื่อยถึงเหนื่อยที่สุดบางครั้งแต่ยังมีบุคคลหลายๆ คนที่ก้าวข้ามความเหน็ดเหนื่อยของตนเองและทำงานจิตอาสาอย่างเต็มที่เพราะได้รับแรงบันดาลจากบุคคลตนแบบ ดังนั้นบุคคลต้นแบบหรือบุคคลตัวอย่างของความเป็นผู้มีจิตอาสาจึงมีความสำคัญสำหรับการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลของผู้ที่มุ่งมั่นจะพัฒนาตนเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา

ดังนั้นในที่นี้จึงขอนำเสนอเรื่องเล่าที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวอย่างที่ดีของการสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานจิตอาสาซึ่งรวบรวมโดยและจัดทำขึ้นโดยศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผนดินเชิงคุณธรรม ได้แก่ *“แรงบันดาลใจจากในหลวง”* โดยมี อาริยะ ยศอ่อน เป็นเจ้าของเรื่องเล่า ซึ่งเรื่องเล่าดังกล่าวมีสาระ มีมุมมอง และแนวคิดในการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสาที่น่าสนใจ ดังนี้

“แรงบันดาลใจจากในหลวง”[14]

เจ้าของเรื่องเล่า : อาริยะ ยศอ่อน

คนเล่าเรื่อง : เอกจิต สว่างอารมณ์

“ทำไมเราจะทำความดีเพื่อตอบแทนพระองค์ท่านบ้างไม่ได้”

ประโยคสั้นๆ ของอดีตครูโรงเรียนประชาบาล แทนการบอกเล่าสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการทำงานตั้งแต่ยังไม่เป็นข้าในราชการแผนดิน จนล่วงเลยผ่านวัยเกษียณอายุ สู่งานอาสาสมัครที่ไม่ได้มีตัวเงินเป็นค่าจ้าง หรือสิ่งของตอบแทน แต่เกิดจากปณิธานชีวิตที่หวังว่าจะเป็นส่วนเล็กๆ แบ่งเบาภารกิจพ่อของแผ่นดิน โดยมุ่งทำดีเท่าที่โอกาสจะอำนวย

อริยะ ยศอ่อน ข้าราชการบำนาญ ที่เออร์ลี่รีไทร์ตัวเอง จาการสอนหนังสือในโรงเรียนหนองบัว โรงเรียนมัธยมประจำอำเภอเล็กๆ ในจังหวัดนครสวรรค์ เพราะคำถามที่อยู่ภายในใจว่า *“เราจะทำงานเพื่อเงินไปถึงเมื่อไหร่”* ด้วยอายุราชการที่สะสมมากว่า 30 ปี เมื่อภาครัฐเปิดโอกาสให้เกษียณอายุก่อน 60 ปี เขาจังไม่ลังเล

“ชีวิตการเป็นครูก็วนเวียนกับวิถีเดิมๆ เจอสังคมมาตลอดการทำงาน เลยคิดว่าน่าจะเอาช่วงเวลาที่เหลือในชีวิตไปศึกษาหาความรู้ด้านอื่นๆ บ้าง ทำงานหาเงินมา 20-30 ปี น่าจะพอแล้ว ถ้าไม่เบรกเรื่องหาเงิน ผมก็คงหาไปจนตาย”

---

[14] อรสม สุทธิสาคร. เรื่องเล่าจิตอาสา ความดีของคนเล็กๆ ที่มีจิตอาสา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้(องค์กรมหาชน), 2550. หน้า 33-42

ปีที่ 31 ของอายุราชการ ครูอาวุโส ผิวคล้ำ เรือนร่างสันทัดท่าทางสมถะเรียบง่าย วัย 55 ปีผู้นี้จึงตัดสินใจใช้ชีวิตในวิถีทางที่อยากทำและอยากเป็น

คำพูดที่ครูมักบอกกับคนทั่วไปคือ *"มีอะไรให้ช่วยก็บอก"* ได้เปลี่ยนชีวิตประจำวันหลังเกษียณ จากชีวิตที่วันธรรมดา จันทร์-ศุกร์ ตื่นเช้าไปสอน เย็นกลับบ้าน เสาร์-อาทิตย์พักผ่อน กลายเป็นชีวิตประจำวันส่วนใหญ่จะไปช่วยงานวัด โดยเริ่มต้นจาการไหว้วานของพระในละแวกบ้านให้ช่วยไปดูคอมพิวเตอร์ที่เสีย เรื่อยไปจนทำทุกอย่างที่เห็นว่าช่วยได้โดยไม่เกี่ยงว่างานนั้นจะเป็นงานอะไร *"ขับรถรับส่งผู้มาปฏิบัติธรรมผมก็ทำ แค่ได้ช่วยผมก็มีความสุขแล้ว พอได้ทำกลับช่วยลดตัวตนผมอีกด้วย หากเป็นเมื่อก่อนสมัยเป็นครูให้ผมมาขับรถคงไม่ทำ เพราะตัวตนเราใหญ่"* คล้ายครูจะบอกว่าเมื่อตัวตนเราเล็กลง ความสุขที่จะได้รับกลับง่ายขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีงานที่ออกไปบรรยายธรรมให้กับเด็กบ้าง ไปสอนเป็นอาจารย์พิเศษเป็นครั้งคราว โดยไม่ได้แบ่งว่าวันไหนเป็นวันหยุดหรือวันใดเป็นวันทำงาน วันหยุดที่คนทั่วไปได้หยุดพัก ก็กลับทำไม่ได้ เพราะเมื่อมีคนมาขอให้ช่วยเหลืออะไร คุณลงก็ยินดีช่วย จะได้หยุดก็ต่อเมื่อวันนั้นไม่มีใครมาร้องให้ช่วย คล้ายจะไม่มีเวลาพักผ่อนที่แน่นอน อย่างที่เคยเป็นมา แต่นั่นก็มิใช่ปัญหา

"ผมอยากทำงานเอาบุญบ้าง ผมทำงานเอาเงินมานานแล้ว" ครูอริยะบอก

ประสบการณ์จิตอาสา

"ครูเริ่มทำงานอาสาสมัครครั้งแรกเมื่อไหร่ครับ" ผมเอ่ยถาม

ชายสูงวัยหยุดคิด แล้วตอบด้วยน้ำเสียงที่เจือด้วยรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ *"เท่าที่จำได้ ครั้งแรกน่าจะเป็นสมัยเรียนที่วิทยาลัยครูพระนครได้ไปออกค่ายอาสากับเพื่อนๆ ไปสร้างห้องน้ำ ห้องเรียน ไปครึ่งเดือนได้มั้ง ไปกลับมาแล้วก็จบ ตอนนั้นเหมือนไปสนุกมากกว่า ไม่ลึกซึ้ง"*

"พอเรียนจบได้บรรจุเป็นครู ด้วยภาระหน้าที่ การที่เราจะได้เห็นอะไรนอกจากนักเรียน ผู้ปกครอง เพื่อนครูด้วยกัน มันยากมาก สังคมไม่กว้าง จะได้รับข่าวสารข้างนอกก็เพียงการอ่านหนังสือพิมพ์ ดูทีวี เล่นอินเตอร์เน็ต พูดคุยกับคนใกล้ชิดเท่านั้น โอกาสที่จะเรียนอะไรอย่างลึกซึ่งแทบไม่มี"

"ตลอดชีวิตการเป็นครู ผมแทบไม่เคยได้ทำงานอาสาสมัคร" อดีตพ่อพิมพ์วัยเกินครึ่งศตวรรษสารภาพ

ครั้งแรกที่ทำให้ครูอริยะได้เริ่มเข้ามาในโลกของอาสาสมัคร คือ การหาความรู้เพื่อนำมาสอนนักเรียนในวิชาพระพุทธศาสนาโดยการหาข้อมูลผ่านทางอินเตอร์เน็ต จนเข้าไปเจอ เว็บ budpage.com แล้วเกิดความสนใจการทำบ้านด้วยดิน จึงติดต่อผ่านผู้คนในเว็บเพื่อขอเดินทางไปเรียนรู้ แต่ด้วยอุปสรรคด้านเวลาที่ขณะนั้นเจ้าตัวยังรับราชการทำให้คลาดกันไปสองสามครั้ง จนกระทั่งเมื่อออกราชการจึงได้เริ่มลงมือทำ

"ผมได้ไปทำบ้านดินครั้งแรก ตอนที่เขาไปสร้างกุฏิดินถวายให้กับวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ ตอนนั้นยังไม่รู้เลยว่าที่ไปทำคือกิจกรรมอาสาสมัครแค่อยากไปเรียนรู้ว่าบ้านดินเขาทำกันยังไง เพราะเกิดมาไม่เคยเห็น แต่พอได้ไป

แล้วประทับใจ บ้านที่สร้างด้วยดินนั่นก็ส่วนหนึ่ง แต่ที่ประทับใจมากๆ คือ น้องๆ หนุ่มๆ สาวๆ ที่ไปด้วย ผมคิดไม่ถึงว่าจะมีคนดีๆ ที่ยังไม่แก่"

เสียงหัวเราะเจือเข้ามาระหว่างการสนทนาก่อนที่ครูจะขยายความต่อว่า *"ปกติผมมักจะเห็นคนดีๆ อยู่ตามวัด แต่ละคนก็รุ่นๆ ผม แก่ๆ กันแล้วทั้งนั้น พอมาที่นี้ ผมตื่นเต้นมาก แต่ละคนพูดจาดี มีไมตรีที่ดีให้กันช่วยเหลือกัน ตกดึกผมก็แปลกใจอีก ไม่มีใครไปนั่งดื่มเหล้าเมามาย ก็เลยเริ่มมาติดใจคำว่า **'อาสา'** นี่หละว่าเป็นคำที่รับรองคุณภาพของคนได้พอสมควร"* ครูอริยะหยุดพูดไปหนึ่งจังหวะก่อนจะพูดต่อว่า " แต่ถ้าอาสาแบบ ส.ส. ก็ไม่แน่ใจ." ประโยคหลังทำเอาหัวเราะไปพร้อมกัน

"ตอนที่ใช้มือออกแรงก่อร่างสร้างบ้านด้วยดิน เหนื่อยไหมครับ" ผมถามด้วยความสงสัยว่ามือที่เคยจับชอล์คหนักไม่กี่กรัมเมื่อมาทำงานก่อสร้างที่ต่างกันคนละมุมเช่นนี้จะเป็นไร

"สนุกมาก เหนื่อยนะ ใจเราไม่ได้ไปจดจ่อว่าเจอแดดร้อนหรือหิว พวกเราที่ไปทำมีเป้าหมายคือสร้างกุฏิดินถวาย ใช้เท้านวดดินที่ผสมกับแกลบและน้ำ มันนุ่มๆ เหมือนเหยียบเลน แบ่งงานกันทำคนหนึ่งเหยียบอีกคนหนึ่งก่อ อีกคนฉาบ ความสามัคคีและเป้าหมายจุดเดียวกัน ทำให้ลืมความเหนื่อยไปเลย" แววตาและริ้วรอยกร้านบางๆ ของชายวัยอาวุโสผู้นี้บอกกับผมว่างานที่ทำไม่ใช่งานหนักอะไรเลยหากทุกคนร่วมใจและมีเป้าหมายเดียวกัน

เครือข่ายความดี

หลังจากกลับจากสร้างบ้านดินในครั้งนั้น โลกอาสาสมัครของชายวัย 55 ปีก็เปิดกว้าง การได้พบเครือข่ายที่คอยแบ่งปัน และแนะนำไปทำกิจกรรมดีๆ มากมาย ทำให้อดีตข้าราชการครูผู้นี้ได้หากิจกรรมอาสาที่เหมาะกับตนเอง ทั้งในเรื่องความสามารถ และความสะดวกในการเดินทางไปร่วมกับกิจกรรม จนได้มาอาสาเป็นครูสอนเด็กๆ ที่โรงเรียนกิ่วเคียน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ แม้จะเป็นการสอนหนังสือที่ไม่นานนัก แต่ก็ต่างกับที่เคยสอนหนังสือมาตลอด 30 ปี ที่เคยทำมาก่อน นับเป็นความสุขที่อยู่ข้างใน ครูอริยะบอกกับผม

"ตอนเป็นข้าราชการบางความรู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากทำ แต่ก็ต้องทำ เหมือนกับเรารับจ้างสอนอยู่ แตกต่างจากมาสอนที่นี้ ทั้งเด็กนักเรียน ชาวบ้าน เขาให้ความรัก ความศรัทธา อาจเป็นเพราะเราไปแบบไม่ได้หวังผลตอบแทน เรามาแบบอาสาทำให้เขา ชาวบ้านก็เลยไม่รู้สึกว่าเรามาเอาเปรียบ และต้อนรับดีมาก ทุกเย็นผมจะไปนั่งคุยกับผู้ปกครองของเด็กในโรงเรียน เขาจะปรึกษาเกี่ยวกับอนาคตการศึกษาของลูกหลานเขา ฝากให้สอนคอมพิวเตอร์ให้ลูกเขาบ้าง เด็กก็ให้ความเคารพ ความเป็นกันเองเสมือนผมเป็นญาติมิตร แถมยังสอนผมด้วยในบางเรื่อง"

"พอดีช่วงที่ผมไปเป็นช่วงหลังจากโคลนถล่มจากอุทัย ที่นี้เป็นที่ท้ายๆ ที่โดนผลกระทบเลยมีเลนหลงเหลืออยู่บ้างตามลำธารในหมู่บ้าน ผมเดินกลับบ้านไปกับเด็กนักเรียน แล้วมือเปื้อนอยากล้างมือ ก้มลงไปจะล้างเท้าก็เลยเหยียบเลน ที่นี้ตัวก็ค่อยๆ จม ผมพยายามตะกาย แต่ยิ่งออกแรงตัวยิ่งจม เด็กเขาบอก 'ครูนอนลงสิ' ผมทำ

ตาม ตัวก็ค่อยลอยตัวแล้วก็ค่อยกลิ้งขึ้นมา ถ้าไม่ได้เด็กสอน วันนั้นผมคงลำบากแน่" เรือจ้างเฉพาะกิจที่กิ่วเคียนในวันนั้นอมยิ้มเมื่อเล่าจบ

"หนึ่งสัปดาห์ที่ผมไปสอน สิ่งที่มีค่ามากที่สุดคือความสุขที่คนที่นั่นมอบมให้มา" ด้วยน้ำเสียงและแววตาที่เปี่ยมสุข บอกถึงความอิ่มใจที่ผู้รับฟังอย่างผมสัมผัสได้

3 ปีหลังเกษียณตัวเองจากราชการก่อนกำหนด วันเวลาดังกล่าวที่อดีตข้าราชการครูผู้นี้ได้สัมผัสกับกิจกรรมอาสาสมัคร ทำให้ผมอยากรู้ว่าครูมีมุมมองกับกิจกรรมอาสาสมัครในวันข้างหน้าอย่างไร

"ครูอยากเห็นกิจกรรมอาสาสมัครเป็นอย่างไรครับ" ผมเอ่ยถาม

"ผมอยากเห็นเครือข่ายอาสาสมัครกระจายอยู่ทุกจังหวัดนะ เพราะอย่างผมอยู่นครสวรรค์ โอกาสที่จะได้ไปเข้าร่วมกิจกรรมกับเขาก็ลำบาก เพราะผมอยู่ไกล จะเดินทางไปก็ลำบาก ถ้ามีเครือข่ายอาสาสมัครละแวกบ้านเดียวกันคงสามารถไปได้บ่อยกว่านี้" ครูเว้นจังหวะคิดก่อนพูดต่อว่า *"ถ้าทำคนเดียว ก็ทำได้นะ แต่ทำได้เล็ก ทำงานใหญ่ไม่ได้ มันไม่มีพลัง แต่ถ้าสามารถช่วนกันไปหลายคนได้จะสะดวกมายิ่งขึ้น"*

คงจริงอย่างที่ชายสูงวัยผู้นี้บอก ทุกวันนี้กิจกรรมจิตอาสาส่วนใหญ่มักจะติดต่อสื่อสารกันบนโลกไซเบอร์ หากในอนาคตเครือข่ายจิตอาสาแข็งแรง มีแนวร่วมอยู่ทุกจังหวัดทั่วประเทศ มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่ออื่นๆ การร่วมมือ ร่วมแรงใจกันจะเกิดขึ้นโดยไม่มีเงื่อนไขของอุปสรรค์ความห่างไกล หากวันนั้นมีจริง สังคมไทยเราคงน่าอยู่เพราะน้ำใจที่มาจากการให้และเสียสละของกลุ่มคนอาสาที่บานสะพรั่งเต็มแผ่นดิน

สู่วิถีการดำเนินชีวิต

หากชีวิตวัยกว่าครึ่งร้อยปี เปรียบได้เป็นตนไม้ใหญ่ที่ได้ร่มเงาแก่สรรพชีวิตโดยไม่หวังผลตอบแทน ครูวัยหลังเกษียณคนนี้ก็มีชีวิตไม่ต่างจากไม้ใหญ่ต้นนั้น

ใช่ว่าไม้ทุกต้นที่ปลูกจะฝังรากแทงทะลุดินปักหลักยืนต้น ให้ประโยชน์แก่มวลชีวิตได้ทุกต้นไป แล้วไม้ใหญ่ต้นนี้มีวิธีการปลูกความคิด สร้างมุมมองการให้ อย่างไร

"ตั้งแต่เริ่มคิดว่าจะเกษียณตัวเองก่อนหมดอายุราชการ ผมก็มาตรองว่จะทำอะไรต่อไปดี ข้าราชการบำนาญส่วนใหญ่มักบอกว่า 'ไม่มีอะไรทำ' แต่สำหรับผมแล้ว คิดว่าจิตใจเรายังไม่ดีงาม ไม่สงบ ไม่เสียสละเพียงพอ สิ่งนี้แหละที่น่าจะต้องทำกัน หากมีใครมาถามผมว่าลาออกแล้วจะทำอะไร ผมก็ตอบทันทีเลยว่าออกมา 'ทำใจ' เพราะตอนทำงานเราไม่มีเวลานิ่งๆ เพื่อที่จะดูใจตนเอง ผมต้องการทำจิตใจตัวเองให้สงบถึงวันนี้ก็ยังทำอยู่ ที่สามารถทำได้เพราะผมไม่ต้องดิ้นรนแล้ว มีเงินบำนาญเดือนละหมื่นกว่าบาทใช้จ่ายแบบพอเพียงอยู่ได้สบายๆ หนี้สินก็ไม่มีชีวิตช่วงที่เหลือไม่ต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตัวเองเหมือนคนอื่น เมื่อชีวิตมันพร้อมขนาดนี้แล้วต้องรีบทำ ไม่ทำตอนนี้แล้วจะทำตอนไหน" เหมือนครูกำลังบอกกับผมว่าชีวิตต้องเริ่มจากการทำตัวเองให้พร้อมก่อนจึงสามารถให้กับคนอื่นได้อย่างเต็มที่

จากจุดเริ่มที่ 'ทำใจ' เพื่อตัวเอง ค่อยขยายขอบเขตเป็นการทำเพื่อคนอื่นบ้าง

“กิจกรรมอาสาสมัครทำให้ผมได้สัมผัสกับความสุขที่ได้รับจากการทำเพื่อผู้อื่น แล้วยังเป็นการตอบแทนแบ่งเบาภาระในหลวงของเราด้วย” ครูอริยะกล่าวเสริมว่า “พระองค์เป็นต้นแบบให้กับเรา ทรงทุ่มเทให้กับพวกเรา ทำไมเราจะตอบแทนคืนให้ในหลวง คืนให้แผนดินไม่ได้ ผมเคยตั้งใจว่าผมจะอยู่ตรงไหน ผมจะพยายามทำดีอย่างน้อยที่สุดก็ทำกับคนที่อยู่ข้างบ้านเรา ในหมู่บ้านเรา ถ้ามีคนร่วมกันทำ ผมยิ่งอยากทำเหนื่อยไม่กลัว พักก็หาย ผมพร้อมเต็มที่ที่จะทำถวายพระองค์ท่าน”

เมื่อจบประโยคที่ครูพูด ผมคิดในใจว่า เป็นบุญของผมเสียจริงๆ ที่ได้เกิดใต้ร่มโพธิ์ของในหลวงรัชการที่ 9 เพราะคงยากที่จะกษัตริย์พระองค์ใดในโลกนี้ที่จะเสด็จไปดูแลทุกข์ยากของราษฎรทั่วทุกหย่อมหญ้าของแผ่นดิน ทรงเป็นแบบอย่างของการทำโดยไม่หวังผลตอบแทนตลอด 60 ปี ที่ครองราษฎร์

“ทำไมเราจะทำความดีเพื่อตอบแทนพระองค์ท่านบ้างไม่ได้” ประโยคหนึ่งของครูอริยะ ยังคงดังก้องในหัวใจผม

โดยสรุปกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสานั้น ผู้ที่มุ่งหวังจะพัฒนาตนเองควรต้องเรียนรู้ฝึกฝนตนเองเป็นหลักใน 3 ส่วน/ด้าน ได้แก่ ด้านแรกคือการพัฒนาจิตใจหรือการพัฒนาภายในโดยอาศัยหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติทางศาสนาซึ่งในที่เน้นหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาซึ่งมีคำสอนและปฏิบัติครอบคลุมเป็นองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ด้านที่สองได้แก่การพัฒน ฝึกฝนตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมด้วยรูปแบบวิธีต่างๆ ที่มีอยู่อย่างหลากหลายโดยเฉพาะกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษาซึ่งเป็นกระบวนการในการพัฒนตนเองตั้งแต่ระดับพื้นฐานคือระดับวิธีคิด ระดับพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนถึงระดับฝึกฝนทางสติปัญญาด้วยการตกผลึกอย่างลุ่มลึก และสุดท้ายสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ตนเองได้ด้วยการเรียนรู้จากกรณีศึกษาหรือจากตัวอย่างดีๆ ซึ่งท้ายสุดกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวมีพลังมากพอที่จะผลักดันให้เราก้าวสู่ความเป็นผู้มีจิตอาสา และความเป็นผู้มีจิตอาสาฝึกลึกในตัวเราอย่างแท้จริง

ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ.

ในหมู่มนุษย์ ผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด

พุทธพจน์