

พุทธานุสสติ: เทคนิคการสร้างแรงจูงใจและยกระดับสุขภาพจิต ในมุมมองจิตวิทยาสมัยใหม่

Buddhanussati: A Technique for Fostering Intrinsic Motivation and Enhancing Mental Well-being in Modern Psychological Perspective

ลิทธิเดช พรศักดิ์สิทธิ์ Sittidej Pornsaksit

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: Dive007@outlook.co.th

Received April 15, 2026; Revised April 24, 2026; Accepted: August 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เชิงบูรณาการระหว่างหลักการพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อนำเสนอพุทธานุสสติในฐานะเทคนิคที่สามารถสร้างแรงจูงใจภายใน และยกระดับสุขภาพจิตที่ดี บทความเริ่มต้นด้วยการชี้ให้เห็นถึงวิกฤตความเครียดและการขาดแรงจูงใจที่ยั่งยืน โดยอ้างอิงข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ซึ่งแสดงถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการแสวงหาวิธีการจัดการความทุกข์จากภายใน ผลการวิเคราะห์เชิงแนวคิดพบว่า พุทธานุสสติ ซึ่งในพระไตรปิฎกระบุว่าเป็นการเจริญสติด้วยการระลึกถึงพุทธคุณ 9 ประการในหมวดอนุสติ 10 โดยกำหนดพุทธคุณเป็นอารมณ์กรรมฐานหรือสวตรระลึกและพิจารณาคุณของพระองค์ในใจเพื่อทำจิตให้สงบและมั่นคง เช่น ในจันทิมสูตรที่จันทิมเทวบุตรเมื่อเกิดความกลัวได้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าและกล่าวคำขอถึงพระองค์เป็นที่พึ่งจิตจึงกลับมาสงบ แสดงให้เห็นรูปแบบการปฏิบัติพุทธานุสสติในสถานการณ์จริง สามารถตีความในเชิงจิตวิทยาสมัยใหม่ว่าเป็นกระบวนการสร้างอุดมคติภายในและการปรับโครงสร้างความคิดเชิงบวก ซึ่งตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานตามทฤษฎี Self-Determination Theory (SDT) จึงทำให้พุทธานุสสติเป็นเทคนิคที่ส่งเสริมแรงจูงใจภายใน กำลังใจ ความหวัง และความหมายในชีวิต อันเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธานุสสติ; สุขภาพจิต; แรงจูงใจ; จิตวิทยาสมัยใหม่

Abstract

This article provides an integrated analysis of Buddhanussati (Recollection of the Buddha) and modern psychological theories, proposing it as a mental training technique capable of fostering Intrinsic Motivation and enhancing sustainable Well-being. The discussion begins by addressing the global crisis of stress and diminishing inner motivation, referencing data from the World Health Organization (WHO), which



highlights the urgent need for internal methods of coping with suffering. Conceptual analysis shows that Buddhānussati, defined in the canon as recollecting the Nine Qualities of the Buddha within the Anussati 10, either through contemplation or mental recitation to stabilize the mind, functions as a practical meditative method. A canonical illustration appears in the Candimasutta, where the moon deity Canda, overwhelmed by fear, recollects the Buddha as refuge and thereby regains mental composure (MCU 15/241/96), demonstrating Buddhānussati in real application. Interpreted through modern psychology, this practice operates through ideal-self formation and cognitive restructuring, fulfilling the three basic psychological needs in Self-Determination Theory (SDT): Autonomy, Competence, and Relatedness. Buddhānussati thus emerges as a powerful psychological tool for cultivating intrinsic motivation, inner strength, hope, and meaningful direction in life, forming a foundational basis for sustainable mental well-being.

Keywords: Buddhānussati; Mental Well-being; Motivation; Modern Psychology

บทนำ

ในยุคที่เทคโนโลยี สังคม และเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ภัยพิบัติต้องเผชิญความกดดันจากงาน การเงิน ความสัมพันธ์ และความคาดหวังส่วนบุคคล ส่งผลให้ภาวะความเครียด (Stress) กลายเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) อธิบายว่าสุขภาพจิตเป็นสภาวะที่บุคคลสามารถรับมือกับความเครียด ตระหนักถึงศักยภาพของตน ทำงานและมีส่วนร่วมในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (World Health Organization (WHO), 2565) อย่างไรก็ตาม ความเครียดเรื้อรังส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง โดยข้อมูลล่าสุดพบว่ามีการระบาดมากกว่า 1 พันล้านคนประสบปัญหาสุขภาพจิต และในประเทศไทยพบว่ามีร้อยละ 8 เผชิญความเครียดสูงพร้อมความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน (World Health Organization (WHO) Thailand, 2568)

การจัดการความเครียดจากภายนอกเพียงอย่างเดียวจึงไม่อาจตอบโจทย์สภาวะจิตในระยะยาว แนวคิดในจิตวิทยาเชิงบวกชี้ให้เห็นว่าแก่นของ Well-being หรือ Flourishing อยู่ที่แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ซึ่งเกิดจากความสนใจในกิจกรรมและแรงขับจากตัวบุคคลเอง ช่วยให้เกิดความรู้สึกถึงความสามารถ (Competence) การควบคุมชีวิต และการค้นพบความหมายในสิ่งที่ทำ แรงจูงใจจากภายในจึงเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยลดผลทางลบของความเครียด พร้อมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน นำไปสู่ความจำเป็นของการแสวงหาวิธีการภายในที่เข้าถึงง่ายและเสริมสร้างพลังใจได้อย่างแท้จริงในสังคมปัจจุบัน (WHO, 2022) โดยแนวทางการพัฒนาบุคคลในแง่ทางจิตวิทยาส่วนหนึ่งมักจะอ้างถึงการตอบสนองหลักการพื้นฐานทางจิตวิทยาพื้นฐาน (Basic Psychological Needs) สามประการ คือ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ (Autonomy) คือความรู้สึกเป็นเจ้าของและเลือกที่จะกระทำด้วยตนเอง ความสามารถ (Competence) คือความรู้สึกว่าตนเองมีทักษะและประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้สำเร็จ และความสัมพันธ์ (Relatedness) คือความรู้สึก

เชื่อมโยง ผูกพัน และเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นหรือชุมชน การที่กิจกรรมสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้งสามประการนี้ได้ จึงเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจในการปฏิบัตินั้นเกิดความยั่งยืนและแทรกซึมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต (Ryan, R. M., & Deci, E. L., 2000) ซึ่งอธิบายแนวทางการพัฒนาจิตใจนี้ปีเตอร์ ฮาวี (Peter Harvey) ได้เสนอผ่านมุมมองภายในของมนุษย์ที่จะนำไปสู่การที่ตนเองจะเกิดดีหรือไม่ดีนั้นมาจากการสั่งสมมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน คำอธิบายนี้ไม่ต่างจากการที่พระพุทธศาสนาอธิบายการเกิดในนรกและสวรรค์กุ่มองในเชิงจิตวิทยาว่า การที่คนมีจิตเศร้าหมองแล้วทุกข์เป็นทีไป และการที่มีจิตผ่องแผ้วแล้วสุขเป็นทีไปได้ เป็นการมองที่ความตายที่ทำให้เห็นว่าชีวิตนั้นจะไปนรกก็ต่อเมื่อเราไม่ได้มีจิตที่ดีพอ แต่หากเป็นฆาตกรแล้วได้จิตที่ดีตอนท้ายอย่างองค์ลิมลาก็อาจจะกลายเป็นผู้เกิดใหม่ที่ดีได้ ซึ่งการเกิดใหม่นี้พิจารณาจากการที่เรามีความพึงพอใจหรือไม่พอใจ (Peter Harvey, 2000)

จิตวิทยาเมื่อใช้หลักพระพุทธศาสนาเป็นแรงผลักดันจึงพบได้จากการใช้กระบวนการในการพัฒนาให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสร้างพลังใจอย่างยั่งยืนได้ใช้กระบวนการที่ถูกถ่ายทอดมาในพระพุทธศาสนา คือวิธีการระลึกถึงพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า พุทธานุสสติ ซึ่งหมายถึงการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์กรรมฐานเพื่อทำจิตให้สงบและมั่นคง แนวปฏิบัตินี้ปรากฏในพระไตรปิฎกหลายเหตุการณ์ที่สะท้อนพลังทางจิตอย่างชัดเจนโดยจะพบจากเหตุการณ์ที่สะท้อนให้เห็นในยามเกิดภัยที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนจะต้องมีสิ่งยึดเหนี่ยว เช่น ในมหาสมยสูตร เล่าถึงการเรียนรู้อาณาที่จะช่วยปกป้องเหล่าพระภิกษุจากเหล่าสัตว์ต่างๆ ด้วยการอ้างถึงว่าเทวดาประกาศว่าผู้ถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะย่อมไม่หวั่นไหว (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 239 หน้า 112, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แม้เนื้อหาพระสูตรจะมุ่งเน้นไปที่ความหมายของการเอาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และหากใครทำร้ายสาวกของพระพุทธเจ้าก็เท่ากับทำร้ายเหล่าเทวดาที่ปกป้องดูแล

ในแง่ของการเผชิญภัยร้าย ก็จะมีการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ดังในจันทิมสูตร เทวบุตรรอดจากอสุรินทราหูเพราะระลึกถึงพระพุทธองค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 241 หน้า 96, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และในมหาปริณิพพานสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุระลึกถึงพระองค์เพื่อคลายความกลัว (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 127 หน้า 71, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) รวมทั้งเรื่องเล่าในธรรมบทที่เด็กชายรอดจากยักษ์ด้วยการสวดระลึกถึงพระพุทธเจ้า เหตุการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าพุทธานุสสติไม่ใช่เพียงหลักธรรมเชิงทฤษฎี แต่เป็นวิธีการภาวนาที่ช่วยให้เกิดความสงบ ลดความกลัว และเสริมพลังใจได้จริง

ด้วยเหตุนี้ พุทธานุสสติ หรือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่มุ่งเน้นการสร้าง ความสงบและการน้อมนำอุดมคติสูงสุดมาสู่จิตใจ จึงถือเป็นหัวข้อที่มีศักยภาพในการวิเคราะห์เชิงจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อนำมาเสนอในฐานะ เทคนิคภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถสร้างแรงจูงใจที่ยั่งยืน เพื่อยกระดับสุขภาวะจิตให้เข้มแข็งท่ามกลางความท้าทายในปัจจุบัน

แนวคิดพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การเจริญพุทธานุสสติมีมาหลังจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยจะพบได้หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแล้วเกิดมีสาวกบรรลุนิพพานเป็นที่มาของการถือพระรัตนตรัย จากนั้นมีการ



ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า พุทธานุสสติ เป็นหนึ่งในอนุสสติ 10 ประการ ในที่นี้จะได้พิจารณาแนวคิดพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. หลักการของพุทธานุสสติกับการปฏิบัติธรรม พุทธานุสสติ หมายถึง การเจริญสติโดยการระลึกถึงพระคุณของพระตถาคตเจ้าเนื่องๆ เป็นหนึ่งในอนุสสติ 10 ประการที่มุ่งเน้นการทำจิตใจให้สงบและผ่องใสโดยอาศัยคุณธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ องค์ประกอบหลักของการปฏิบัตินี้คือการพิจารณา พุทธคุณ 9 ประการ ซึ่งเมื่อพิจารณาในบริบทของการสร้างแรงจูงใจและการพัฒนาตนเองสามารถอธิบายเชื่อมโยงได้ดังนี้

การระลึกถึงพุทธคุณเริ่มต้นที่ อรหะ ซึ่งหมายถึงความเป็นผู้บริสุทธิ์ ไกลจากกิเลส และทำลายสังสารจักรได้แล้ว สะท้อนถึงสภาวะความบริสุทธิ์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางจริยธรรม ตามด้วย สมมาสมพุทโธ คือผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 84 หน้า 449-450, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คุณธรรมข้อนี้นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในเชิงจิตวิทยา เนื่องจากการแสดงประจักษ์พยานถึงศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองไปสู่จุดสูงสุดได้ด้วยความเพียรพยายามของตน ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานด้านความสามารถ และความเป็นอิสระ ในทฤษฎีแรงจูงใจ นอกจากนี้พระองค์ยังทรงเป็น วิชชาจรณสมปนโน ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้แจ้งและความประเสริฐทั้งดงาม และทรงเป็น สุกโต หรือผู้เสด็จไปดีแล้ว ซึ่งหมายถึงการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องจนนำไปสู่ความสำเร็จทั้งดงาม พุทธคุณข้อ "สุกโต" นี้จึงเปรียบเสมือนแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่ดี (Well-being) ที่สร้างความหวังและแรงบันดาลใจให้ผู้ปฏิบัติปรารถนาที่จะก้าวเดินตาม

ในมิติของปัญญาและการสอน พระองค์ทรงเป็น โลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิตอย่างถ่องแท้ ทรงเป็น อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ ยอดสารถิผู้ฝึกบุรุษที่เปี่ยมด้วยความเป็นเลิศในการผู้นำและการพัฒนาศักยภาพบุคคล และทรงเป็น สตถา เทวมนุสสานิ ครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย อีกทั้งยังทรงมีคุณลักษณะของ พุทโธ คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งสื่อถึงสภาวะจิตที่ตื่นตัว (Mindful) และเปี่ยมด้วยอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) อันเป็นรากฐานของความสุขและสุดท้ายคือ ภควา ผู้มีโชคและทรงจำแนกแจกธรรม การน้อมนำพุทธคุณทั้ง 9 ประการนี้มาประทับไว้ในใจ มิใช่เพียงเพื่อการท่องจำ แต่เป็นกระบวนการสร้างภาพจำอุดมคติ (Ideal Self) ที่ทรงพลัง ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นแหล่งกำเนิดแรงบันดาลใจภายในและเป็นเข็มทิศชี้นำทิศทางการพัฒนาตนเองของผู้ปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป (Higgins, E. T., 1987)

นอกจากหลักธรรมเชิงอุดมคติ พุทธานุสสติยังเป็นแนวปฏิบัติที่ถูกนำมาใช้จริงในเหตุการณ์หลายครั้งในพระไตรปิฎก ซึ่งสะท้อนถึงพลังทางจิตใจของการระลึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเด่นชัด ตัวอย่างใน มหาสมัยสูตร เทวดาจำนวนมากมาประชุมพร้อมเพรียงเพื่อชมพระพุทธองค์และประกาศว่า “ผู้ถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะจะไม่ไปสู่อุบาย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 239 หน้า 112, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการยืนยันถึงความมั่นคงปลอดภัยทางใจที่เกิดจากการระลึกถึงพระองค์ ส่วนใน จันทิมสูตร จันทิมเทวบุตรเมื่อถูกอสุนทรหาญจับตัวก็ได้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าและทูลขอเป็นที่พึ่ง ทำให้พระพุทธองค์ทรงตรัสคาถาให้ราหูปล่อย ตัวเขาจึงรอดพ้นภัยในทันที (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 241 หน้า 96, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ขณะที่ในมหาปริณิพพานสูตร เมื่อภิกษุทั้งหลายเกิดความหวาดกลัวและเศร้าโศก

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำให้ระลึกถึงพระองค์และคุณแห่งพระสัทธรรม เพื่อให้จิตตั้งมั่นและไม่หวั่นไหว (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 127 หน้า 71, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นอกจากนี้ยังมีเรื่องเล่าในหมวดธรรมบท เช่น เด็กชายผู้ถูกยักษ์จับตัว แต่รอดชีวิต เพราะสวดระลึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างมั่นคง ทำให้ยักษ์ไม่สามารถทำอันตรายได้ (อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 หน้า 189, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เหตุการณ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าพุทธานุสติในคัมภีร์มิได้เป็นเพียงข้อธรรมเชิงทฤษฎี แต่เป็นกระบวนการทางจิตที่ทรงพลังในการสร้างความสงบ ลดความกลัว และเสริมศรัทธา ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความเข้มแข็งภายในของผู้ปฏิบัติตาม

การนำเอาหลักพุทธานุสติมาพิจารณาในเชิงจริยธรรมทำหน้าที่เป็นพลังขับเคลื่อนทางใจ ผ่านการระลึกถึงพระพุทธเจ้าในฐานะบุคคลต้นแบบ (Role model) ผู้สมบูรณ์ทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งในคัมภีร์มีหลักฐานรองรับชัดเจนว่าพระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของความเพียร ความบริสุทธิ์ และความเสียสละ ดังปรากฏในมหาปทานสูตรที่บอกถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีตผู้ทรงบำเพ็ญบารมีอย่างยาวนานเพื่อบรรลุพระโพธิญาณ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 1-56 หน้า 1-90, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญพุทธานุสติด้วยการพิจารณาพุทธคุณ เช่น อรหิ (ความบริสุทธิ์) และ สมมาสมพุทโธ (ความตรัสรู้ด้วยตนเอง) ก็ย่อมเกิดแรงบันดาลใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและพัฒนาตนให้ใกล้เคียงกับอุดมคติแห่งความดีงามนั้น นอกจากนี้ พุทธจริยา 3 ซึ่งประกอบด้วยโลกัตถจริยา ญาตัตถจริยา และพุทตัตถจริยา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 30 ข้อ 667 หน้า 322, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อธิบายพระจริยของพระพุทธเจ้าที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์ทั้งต่อโลก ต่อหมู่ญาติ และต่อศาสนกิจ ทำให้ผู้ปฏิบัติเมื่อระลึกถึงพระองค์ จึงเกิดแรงผลักดันภายในให้ประพฤติตามคุณธรรมเช่น ความกตัญญู ความกรุณา ความเสียสละ และความรับผิดชอบต่อผู้อื่น นอกจากนี้คัมภีร์ยังกล่าวถึงสัปปริสธรรม 7 ซึ่งเป็นคุณธรรมของสัตบุรุษที่พระพุทธเจ้าทรงประกอบพร้อมอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 65 หน้า 114, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่ การรู้เหตุ (อัมมัญญุตตา) รู้ผล (อัตถัญญุตตา) รู้จักตน (อัตตัญญุตตา) ความพอดี (มัตตัญญุตตา) ความเหมาะสมของเวลา (กาลัญญุตตา) ความเข้าใจสังคมและสถานที่ (ปริสสัญญุตตา) และความรู้จักปฏิบัติต่อบุคคลต่าง ๆ อย่างเหมาะสม (ปุคคลัญญุตตา) การพิจารณาคุณธรรมเหล่านี้ผ่านพุทธานุสติทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการสร้างอุดมคติภายในที่คอยกำกับพฤติกรรม การตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นไปในแนวทางของสัตบุรุษ และก่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงจริยธรรมจากภายในในการทำความดี ละเว้นความชั่ว และพัฒนาตนสู่ความงอกงามทางจิตใจอย่างมั่นคง

2. พุทธานุสติกับหลักธรรมทางสังคม การเจริญพุทธานุสติถือเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูอันเชื่อมโยงกับบุคลิกลักษณะของการปฏิบัติธรรม โดยจะพบว่าคนที่ปฏิบัติธรรมจะต้องมีความเข้าใจพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา แนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับคุณธรรมพื้นฐานที่เรียกว่า กตัญญุตตา (การรู้จักสำนึกในบุญคุณ) ซึ่งถือเป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลต่อโลกและเป็นพื้นฐานสำคัญในการก้าวหน้าทางธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 323 หน้า 435, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเจริญกตัญญูต่อผู้มีคุณ เช่น การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผ่านพุทธานุสติ จึงเป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่นำไปสู่การขัดเกลาจิตใจ การลดความเห็นแก่ตัว และ



การบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต การระลึกถึงพุทธคุณอันยิ่งใหญ่และไม่มีประมาณนี้ ย่อมนำมาซึ่งความศรัทธา ปิติ และความรู้สึกลำบากในบุญคุณที่ลึกซึ้ง ซึ่งเป็นพลังงานทางจิตเชิงบวกที่ทรงพลัง (Khan et al., 2021)

ในขณะที่เดียวกันจิตวิทยาเชิงบวกได้ระบุว่า ความกตัญญูต่อเวทียเป็นตัวอย่างของจริยธรรมเชิงสังคม กล่าวคือมนุษย์ทุกคนถือกำเนิดและต้องมีพ่อแม่และผู้มีอุปการะจำนวนหนึ่ง แม้เราอาจมองว่าความเป็นพ่อแม่และลูกเป็นเรื่องสมมติ แต่ความเป็นพ่อแม่ในแง่ของสังคมถือว่ามีอยู่เชิงความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรมเชิงสังคมกับความจริง (สมภาร พรหมทา, 2548) กล่าวคือจริยธรรมเชิงสังคมเป็นไปตามแง่การพิจารณาจริยธรรมเชิงสังคมกับของความจริง กล่าวคือ การหาหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงกันระหว่างความจำเป็นทางธรรมชาติซึ่งถือเป็นสัจธรรม กล่าวคือถ้ามนุษย์ไม่ได้สิ่งที่ตอบสนองความจำเป็น ผลก็คือสภาพชีวิตของบุคคลนั้นจะเลวร้ายอย่างรวดเร็ว กับความต้องการส่วนบุคคลที่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะก่อให้เกิดความขัดเคืองหรือชุ่นข้องหมองใจ โดยความจำเป็นไม่สามารถกำหนดได้โดยสังคม หรือปรับเปลี่ยนไปตามเจตจำนงของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นสิ่งที่เกิดโดยอัตโนมัติที่ธรรมชาติเป็นผู้สร้างขึ้น เป็นวิธีสื่อสารระหว่างธรรมชาติกับเรตราบที่ยังไม่ถูกปิดกั้นด้วยความต้องการหรือปรารถนาของบุคคลนั้น ซึ่งในแง่การพิจารณาความจำเป็นนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับแค่การต้องบริโภค (having) อย่างเดียว แต่รวมไปถึงการอยู่ร่วม (being) หรือร่วมทำ (doing) หรือการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (interacting) ทำให้เกิดมีชีวิตที่ดีได้ (well-being) (อภิชัย พันธุเสน, 2547)

พุทธานุสสติสามารถทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจเชิงจริยธรรมที่นำพาให้เกิดสังคมอุดมคติ ผ่านการสร้างแบบอย่างทางคุณธรรมร่วมกัน โดยคัมภีร์ฝ่ายอปทานอธิบายว่า พุทธภูมิ คือบารมีที่ทำให้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งปวง (อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 8 หน้า 206, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) อาศัยเหตุคือความเป็นกษัตริย์ผู้ทรงธรรม ความเพียรพร้อมแห่งความสุข และบุญกุศลชั้นสูง ชุมทรัพย์เหล่านี้ ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ไม่เพียงเป็นปัจจัยให้เกิดพระพุทธเจ้า แต่ยังเป็นพื้นฐานของการสร้างสังคมที่เจริญงอกงามและสงบสุข (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 1-15 หน้า 19, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อบุคคลมีมิตตสัมปทาคือการคบหากัลยาณมิตรและดำรงอยู่ในความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ย่อมสามารถประกอบความเพียรอย่างแนบคายจนบรรลุทั้งวิชาและวิมุตติ ซึ่งเป็นแก่นของสังคมที่ตั้งอยู่บนคุณธรรม ไม่เบียดเบียน และสนับสนุนกันอย่างแท้จริง

หลักฐานจากพระไตรปิฎกยังตอกย้ำแนวคิดนี้อย่างชัดเจน ยกตัวอย่างในอัครคณฺยสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 93 หน้า 57, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายวิวัฒนาการของสังคมว่า ความเสื่อมเกิดจากความโลภ การเบียดเบียน และการละเมิดหน้าที่ แต่ความเจริญเกิดจากคุณธรรม เช่น ความซื่อตรง ความเอื้อเฟื้อ และความรู้จักพอ สิ่งนี้สะท้อนว่ารากฐานของสังคมที่ดีเริ่มต้นจากจิตใจของผู้คน ไม่ใช่จากโครงสร้างทางการเมืองเพียงเท่านั้น ขณะเดียวกัน มหาสุทฺธสสนสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 137 หน้า 99, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เสนอภาพนครอุดมคติที่กษัตริย์ปกครองด้วยธรรมมีเมตตา ไม่เบียดเบียน และยึดความยุติธรรมเป็นหลัก สังคมอุดมคติในนี้จึงไม่ใช่แค่ความมั่งคั่งทาง

วัตถุ แต่คือความสงบสุขที่เกิดจากธรรมเป็นตัวกำกับ นับเป็นภาพของสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยธรรมที่ยืนยาวได้เพราะประชาชนและผู้นำต่างยึดมั่นในคุณธรรมร่วมกัน

เมื่อเชื่อมหลักการเหล่านี้กับพุทธานุสสติ จะเห็นว่าการระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าผู้เป็นแบบอย่างสูงสุดของความกรุณา ปัญญา และความไม่เบียดเบียน ย่อมหล่อหลอมให้ผู้ปฏิบัติมีแรงบันดาลใจใฝ่สร้างสังคมที่ดีขึ้นในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ระดับเล็กที่สุด เช่น การไม่เอาเปรียบกัน การเคารพความแตกต่าง การช่วยเหลือผู้อ่อนแอ ไปจนถึงระดับโครงสร้าง เช่น การสนับสนุนสถาบันที่ยึดถือธรรม โปร่งใส และตั้งอยู่บนหลักศีลธรรม สิ่งนี้สอดคล้องกับหลักการในสมัยพุทธกาลที่ระบุว่า สังคมจะสงบได้ หากคนในสังคมตั้งมั่นในธรรม ซึ่งชี้ให้เห็นว่า พุทธานุสสติไม่เพียงทำให้ปัจเจกเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ยังเป็นพลังทางศีลธรรมที่ส่งผลต่อการร่วมสร้างสังคมที่เกื้อกูลและสงบสุข

ดังนั้น พุทธานุสสติซึ่งเป็นการปฏิบัติที่บ่มเพาะความเคารพและความซาบซึ้งใจอย่างสูงสุด จึงสามารถตีความผ่านกรอบของจิตวิทยาเชิงบวกได้ว่าเป็นการฝึกฝนความสำนึกในบุญคุณต่อแหล่งกำเนิดแห่งปัญญาและสันติสุข (Narumon Jiwattanasuk, 2024) ความสำนึกในบุญคุณจึงเป็นผลทางจิตวิทยาที่สำคัญของการเจริญพุทธานุสสติ ซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Seligman, M. E. P., 2011) พลังส่วนบุคคล และคุณธรรมเพื่อนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน ยิ่งไปกว่านั้นความรู้สึkszabซึ่งใจอันลึกซึ้งที่เกิดขึ้นจากการระลึกถึงพระคุณนี้เอง ที่ทำหน้าที่เป็นพลังขับเคลื่อนทางจิตใจ ให้ผู้ปฏิบัติเกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะตอบแทนพระคุณอันไม่มีประมาณนั้นด้วยการประพฤติตามรอยพระบาทและคำสอน ซึ่งถือเป็นการแสดงความกตัญญูสูงสุดในทางธรรม และนี่คือจุดเชื่อมโยงสำคัญที่นำไปสู่การก่อเกิดของแรงจูงใจเชิงจริยธรรมในลำดับต่อไป

พุทธานุสสติในฐานะเทคนิคสร้างแรงบันดาลใจในมุมมองจิตวิทยาสมัยใหม่

ทฤษฎีจิตวิทยาร่วมสมัยได้นำเสนอวิธีการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่บุคคลแต่ละคน บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นและการแสดงออกทางอารมณ์ที่แสดงให้เห็นแรงผลักดันในทางที่ดีจากภายในเป็นสำคัญ ซึ่งจะพบแนวทางการพิจารณาจิตวิทยาร่วมสมัยนี้ในภาพทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. **พุทธานุสสติในฐานะแรงจูงใจ** การเข้าใจว่าชีวิตเรามีแรงผลักดันภายในเป็นแรงขับเคลื่อน โดยเรามักเรียกแรงผลักดันว่าอารมณ์ (emotion) ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มूल หรือกิเลส หากเป็นทางดีเรียก กุศลมูล ส่วนทางไม่ดีเรียกว่า อกุศลมูล ในแง่ของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจที่นำเอาหลักพุทธานุสสติมาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ผ่านแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) โดยเรามักเรียกแรงผลักดันว่าอารมณ์ (emotion) ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มूल หรือกิเลส หากเป็นทางดีเรียก กุศลมูล ส่วนทางไม่ดีเรียกว่า อกุศลมูล ในแง่ของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจที่นำเอาหลักพุทธานุสสติมาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ผ่านแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory - SDT) การใช้กรอบแนวคิดนี้มีความจำเป็น เนื่องจากแรงจูงใจเป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่ครอบคลุมและแม่นยำที่สุดในการอธิบายถึง ทิศทาง ความเข้มข้น และความยั่งยืน ของพฤติกรรมมนุษย์ การปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นเพียงการกระตุ้นอารมณ์เชิงบวกเพียงชั่วคราว แต่เป็นการมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงภายในและการดำรงไว้ซึ่งการกระทำอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้ การวิเคราะห์จึงต้องอาศัยกลไกเชิงพฤติกรรมที่สามารถวัดผล



และอธิบายได้ว่าพุทธานุสสติทำหน้าที่ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนจากการปฏิบัติที่เกิดจากข้อบังคับภายนอก ไปสู่การปฏิบัติที่เกิดจากความรู้สึกเป็นอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเองได้ และการที่บุคคลจะพัฒนาจากแรงจูงใจภายนอกไปสู่แรงจูงใจภายในที่แท้จริงได้นั้นขึ้นอยู่กับ การตอบสนองต่อความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐาน สามประการ คือ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ (Autonomy) คือความรู้สึกเป็นเจ้าของและเลือกที่จะกระทำด้วยตนเอง ความสามารถ (Competence) คือความรู้สึกว่าตนเองมีทักษะและประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้สำเร็จ และความสัมพันธ์ (Relatedness) คือความรู้สึกเชื่อมโยง ผูกพัน และเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นหรือชุมชน การที่กิจกรรมสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้งสามประการนี้ได้ จึงเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจในการปฏิบัตินั้นเกิดความยั่งยืนและแทรกซึมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต (Ryan, R. M., & Deci, E. L., 2000)

เมื่อพิจารณากลไกของพุทธานุสสติ ซึ่งเป็นการระลึกถึงพระพุทธรูปอย่างต่อเนื่อง เช่น พุทธโอรหัง ภายใต้กรอบของ ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (SDT) จะพบว่าการปฏิบัตินี้มีศักยภาพในการเป็นแรงจูงใจภายในได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจจากการปฏิบัติที่เกิดจากความกลัวหรือข้อบังคับภายนอก ไปสู่การปฏิบัติที่เกิดจากความเข้าใจและการเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง การที่กิจกรรมหนึ่งจะกลายเป็นแรงจูงใจภายในได้นั้น ต้องตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐานสามประการอย่างมีประสิทธิภาพ และพุทธานุสสติก็มีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับความต้องการเหล่านี้

1.1 ความต้องการเป็นอิสระในการตัดสินใจ พุทธานุสสติเป็นการปฏิบัติที่บุคคลเลือกที่จะกระทำด้วยตนเอง ไม่ได้เกิดจากการบังคับจากภายนอกหรือระบบสังคม การระลึกถึงพระพุทธรูปเป็นการตัดสินใจภายในที่จะควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับคุณธรรมชั้นสูง ซึ่งมอบความรู้สึกเป็นเจ้าของ ในการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ การที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าการระลึกถึงพระพุทธรูปนั้นเป็นทางเลือกอิสระของตนเองในการมุ่งสู่การบรรเทาความทุกข์ ทำให้แรงจูงใจนั้นถูกผนวกเข้าเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง ซึ่งถือเป็นรูปแบบแรงจูงใจภายนอกที่พัฒนาไปสู่แรงจูงใจภายในมากที่สุด

1.2 ความสามารถ พุทธานุสสติเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสามารถทำได้ในทุกสถานการณ์และอิริยาบถ การฝึกระลึกอย่างสม่ำเสมอทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถ รับรู้ความก้าวหน้า และควบคุมสภาวะทางจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น ความรู้สึกที่ตนเองสามารถทำให้จิตสงบลงได้ หรือสามารถบรรเทาอารมณ์ด้านลบผ่านการระลึกถึงพระพุทธรูป ก่อให้เกิดความรู้สึกมีประสิทธิภาพในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเอง มีความสามารถ ในเส้นทางการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างให้แรงจูงใจดำเนินต่อไป

1.3 ความสัมพันธ์ การระลึกถึงพระพุทธรูปเป็นประจำไม่ได้เป็นเพียงการปฏิบัติส่วนตัวเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณกับพระพุทธรูปในฐานะต้นแบบและแบบอย่างแห่งการหลุดพ้น นอกจากนี้ในบริบทที่สังคมสมัยใหม่มีความโดดเดี่ยวทางสังคมสูง ซึ่งเป็นความเสี่ยงทางสุขภาพที่ร้ายแรง (World Health Organization (WHO) Thailand, 2568) พุทธานุสสติยังเชื่อมโยงผู้ปฏิบัติเข้ากับชุมชนในฐานะการสร้างหลักธรรมร่วมกันในการตอบสนองผ่านเรื่องความกตัญญู ความเคารพ การระลึกถึงบุคคลผู้เป็นต้นแบบทางคุณธรรม จะช่วยสร้างแรงจูงใจในการทำความดีต่อไป

พุทธานุสสติคือการระลึกถึงพระพุทธรูป ซึ่งสามารถตีความในเชิงจิตวิทยาได้ว่าเป็นการสร้าง ความผูกพันทางอุดมคติกับบุคคลต้นแบบสูงสุดที่สมบูรณ์พร้อมด้วยคุณธรรม การระลึกถึง พระพุทธเจ้าทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้โดดเดี่ยวในการเดินทางทางจิตวิญญาณ แต่มีที่พึ่งและ ชุมชนแห่งอุดมคติ อย่างสังคมพระสงฆ์ที่มีลักษณะของความพร้อมเพื่อกันตามหลักอปริหานิยธรรมที่ กล่าวถึงหลักปฏิบัติของเมืองที่เจริญอย่างไพศาลว่า พวกเจ้าวัชชี สักการะ เคารพ นับถือ บูชาเจ้าวัชชี ผู้มีพระชนมายุมากของชาววัชชี และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง สอดคล้องกับ หลักของของหมู่สงฆ์ที่ว่า ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลยตราบเท่าที่ภิกษุ ยังสักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ เป็นรัตตัญญู บวชมานาน เป็นสังฆบริกร เป็นสังฆปริณายก และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟังภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่ มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังมีอปริหานิยธรรมนี้อยู่ และใส่ใจอปริหานิยธรรม (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 136-137 หน้า 79-82, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการเติมเต็มความต้องการในมิติของการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่เป็นธรรม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญ ของการมีสุขภาวะจิตที่ดี (Ryan, R. M., & Deci, E. L., 2000)

ดังนั้น พุทธานุสสติจึงทำหน้าที่เป็น กลไกการกล่อมเกลาร่างจิตใจที่ช่วยยกระดับแรงจูงใจของ ผู้ปฏิบัติจากระดับภายนอก (เช่น การปฏิบัติเพราะเชื่อว่าจะได้บุญ) ให้กลายเป็นแรงจูงใจที่ถูกผนวก เข้าเป็นส่วนหนึ่งของอัตตา และกลายเป็นแรงจูงใจภายในที่แท้จริง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่อธิบายความ ยั่งยืนของการปฏิบัติธรรมในระยะยาว

2. พุทธานุสสติในฐานะเทคนิคการพัฒนาปัญญา นอกจากการทำงานในมิติของแรงจูงใจ แล้ว พุทธานุสสติยังมีกลไกการทำงานโดยตรงกับกระบวนการคิดของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการ ของเทคนิคการบำบัดทางปัญญาสมัยใหม่ โดยมีผลลัพธ์ที่สำคัญสองประการ คือ

2.1 การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Restructuring) พุทธานุสสติในฐานะการเจริญ สติที่ตั้งพระพุทธรูปเป็นอารมณ์หลัก ทำงานเสมือนตัวแทนความคิดเชิงบวก (Positive Cognitive Substitute) ที่สามารถแทรกแซงกระบวนการคิดอัตโนมัติของมนุษย์ได้โดยตรง การระลึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้า เช่น อรหัง หรือ พุทโธ ทำให้เกิดการเชื่อมโยงกับภาพลักษณ์ของความบริสุทธิ์ ปัญญา และความไม่หวั่นไหว ส่งผลให้ความคิดลบ ความกังวล และความฟุ้งซ่านถูกแทนที่ด้วยความคิดที่ ตั้งอยู่บนคุณธรรมและความมั่นคงทางใจ กลไกนี้สอดคล้องกับหลัก Cognitive Restructuring ใน CBT ซึ่งใช้จุดยึดความสนใจ (Attention Anchor) เพื่อดึงจิตออกจากวงจรของความคิดที่ก่อทุกข์ และนำกลับมาสู่สภาวะที่สงบและเป็นกลาง (Whisman, M. A., 2008)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเชิงพระพุทธศาสนาและปรัชญาจะพบว่า การทำงานของพุทธานุ สสติไม่ได้เพียงเปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวกเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดปัญญา ในสองระดับที่ ต่างกันชัดเจน คือ ปัญญาทางโลก และ ปัญญาทางธรรม ซึ่งทั้งสองอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบ แต่ ทำงานต่างกันอย่างมีระบบ ปัญญาทางโลกคือความสามารถในการใช้เหตุผล แก้ปัญหา ตัดสินใจ และ จัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถพัฒนาให้มั่นคงและลุ่มลึกขึ้นได้ด้วยพุทธานุสสติ เพราะ การระลึกถึงพระพุทธเจ้าในฐานะผู้มีสมาธิภูมิรู้และสมาธิสังกัปปะเป็นเลิศ ทำให้ผู้ปฏิบัติมี ต้นแบบ ทางปัญญาที่คอยกำกับทิศทางการคิด เช่น เมื่อเกิดความกังวล การระลึกถึงความสงบและความเห็น ตามความเป็นจริงของพระองค์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ แต่หันกลับมามอง



สถานการณ์ตามเหตุปัจจัยอย่างเป็นกลาง หรือเมื่อมีความโกรธ พุทธานุสสติเตือนให้ระลึกถึงวิธีที่พระพุทธองค์วางเหตุผลเหนือปฏิกิริยา ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติพอที่จะชะลอการตอบสนองและพิจารณาด้วยปัญญาแทนการปล่อยให้อารมณ์นำพา ด้วยกระบวนการเช่นนี้ พุทธานุสสติจึงทำหน้าที่คล้ายการตีความใหม่ทางปัญญา (Cognitive Reappraisal) (Dolcos et al., 2021) ขณะที่การปรับกรอบความคิดเพื่อเปลี่ยนวิธีรับรู้และตีความประสบการณ์ ทำให้การคิดในชีวิตประจำวันตั้งอยู่บนความเที่ยงตรง ไม่ประมาท และสอดคล้องกับหลักแห่งความจริงมากขึ้น

ปัญญาทางธรรม เป็นปัญญาที่เห็นความจริงสูงสุด ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ พุทธานุสสติในมิตินี้ไม่เพียงปรับความคิดเท่านั้น แต่สร้างฐานของสมาธิและศรัทธาเพื่อรองรับการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติเมื่อระลึกถึงพระพุทธรูปอันบริสุทธิ์ย่อมเกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความอ่อนโยน และความตั้งใจที่จะเจริญตามทางที่พระองค์ทรงปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดโยนิโสมนสิการ คือความสามารถมองสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของปัญญาทางธรรม ในระดับนี้พุทธานุสสติไม่ใช่เพียงเครื่องมือจัดการความคิดลบ แต่เป็นฐานของการบรรลุธรรมผล เพราะระลึกถึงพระพุทธรูปเป็นการระลึกถึงคุณธรรมทั้งหมดที่นำสู่การหลุดพ้น เช่น ความเพียร ความไม่หวั่นไหว และความรู้แจ้งอันไม่คลาดเคลื่อน อันเป็นการสร้างความหวังและกำลังใจ พระพุทธรูปในฐานะอุดมคติสูงสุดในพุทธศาสนา ในฐานะทรงเป็นแบบอย่างที่สมบูรณ์ของผู้ที่สามารถเอาชนะกิเลสและความทุกข์ได้ด้วยความสำเร็จของมนุษย์เอง การระลึกถึงพระคุณที่แสดงถึงชัยชนะของพระพุทธองค์เหนืออุปสรรคทางจิตใจ เช่น สมมาสมพุทโธ ผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง จึงเป็นการนำเสนอแบบอย่างแห่งศักยภาพของมนุษย์ที่เป็นจริงและเข้าถึงได้ การระลึกถึงความสำนึกนี้ไม่เพียงแต่สร้างความศรัทธา แต่ยังสร้างความหวัง (Hope) และ กำลังใจ (Self-Efficacy) อย่างแรงกล้าในใจของผู้ปฏิบัติ เพราะเป็นการยืนยันว่า หากแม้มนุษย์คนหนึ่งสามารถบรรลุธรรมได้ด้วยตนเอง ผู้อื่นก็ย่อมมีคุณสมบัติและศักยภาพที่จะฝึกฝนตามได้เช่นกัน ความมั่นใจว่าตนเองก็สามารถพัฒนาความสามารถทางจิตใจให้สูงขึ้นได้ (ตามหลัก Competence ใน SDT) จะทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนที่ทรงพลังที่สุดในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรมต่อไป (Narumon Jiwattanasuk, 2024)

2.2 การสร้างความหมายในชีวิต (Meaning in Life) การเจริญพุทธานุสสติถือเป็นรากฐานสำคัญในการบรรลุองค์ประกอบ Meaning ความหมายในชีวิตในจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman, M. E. P., 2011) ความหมายในชีวิตตามแนวคิดทางจิตวิทยา คือ การรับรู้ว่ามีชีวิตของตนเองมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) และคุณค่าที่ยิ่งใหญ่กว่าผลประโยชน์ส่วนตัว โดยพุทธานุสสติบรรลุเป้าหมายนี้ผ่านกลไกดังนี้

2.2.1 การเชื่อมโยงเป้าหมายชีวิตเข้ากับอุดมคติทางพุทธธรรม พุทธานุสสติผลักดันให้บุคคลขยายเป้าหมายชีวิตของตนเองจากเป้าหมายที่มุ่งเน้นตนเอง ไปสู่เป้าหมายที่เชื่อมโยงกับคุณธรรมสากล ซึ่งเป็นคุณธรรมที่มนุษย์ทุกวัฒนธรรมต่างยอมรับว่าเป็นความดีขั้นพื้นฐาน เช่น ความเมตตา ความซื่อสัตย์ ความกรุณา ความเสียสละ ความไม่เบียดเบียน ความยุติธรรม และปัญญา คุณธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงความเป็นมนุษย์ร่วมกัน ไม่ขึ้นกับชนชั้น เชื้อชาติ ศาสนา หรือความเชื่อใดๆ และการระลึกถึงพระพุทธรูปในฐานะผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ทำให้คุณธรรมสากลเหล่านี้ไม่ใช่เพียงแนวคิดเชิงนามธรรม แต่ปรากฏเป็นแบบอย่างที่มีชีวิตจริงในประวัติของพระองค์ ผู้ที่ใช้สติปัญญา ความกรุณา และความเสียสละเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์โดยไม่หวังผลตอบแทนส่วนตน

เมื่อจิตสัมผัสแบบอย่างเช่นนี้ เป้าหมายชีวิตจะถูกยกระดับจากความสำเร็จภายนอกสู่การบำเพ็ญประโยชน์ เกื้อกูลผู้อื่น และก้าวหน้าในธรรม จึงไม่เพียงทำให้ชีวิตมีความหมาย แต่ยังนำไปสู่ความหมายเชิงพุทธธรรมที่ลึกซึ้งกว่า คือการใช้ชีวิตเพื่อการพ้นทุกข์และการเกื้อกูลโลกด้วยปัญญาและเมตตา

2.2.2 การเปลี่ยนแรงจูงใจเป็นคุณค่า เมื่อการระลึกถึงพระพุทธคุณได้รับการบ่มเพาะจนกลายเป็นแรงจูงใจภายในอย่างสมบูรณ์ การกระทำในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการรักษาศีล การเลือกสมาธิภาวนา หรือการบำเพ็ญประโยชน์ จะถูกมองไม่ใช่เพียงกิจกรรมทางศีลธรรม แต่เป็นการดำเนินรอยตามคุณธรรมของพระพุทธองค์อย่างจริงจัง การปฏิบัติแต่ละอย่างจึงถูกยกระดับเป็น การเดินไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตที่มีรากฐานอยู่บนความบริสุทธิ์แห่งจิต ความกรุณาต่อผู้อื่น และการพัฒนาตนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่โลก การมีพระพุทธเจ้า เป็นหลักยึดเช่นนี้ ทำให้แรงจูงใจไม่ได้ตั้งอยู่บนผลตอบแทนภายนอก แต่กลายเป็นคุณค่าภายใน ที่กำกับชีวิตและมอบความหมายอันลึกซึ้งให้ทุกการกระทำ

2.2.3 การสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง การเจริญพุทธานุสสติต่อเนื่องยังนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่สภาวะที่จิตก้าวพ้นกรอบของความเป็นตัวฉัน และหันไปเชื่อมโยงกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธเจ้า พระธรรม ความเป็นชุมชนเดียวกันของพระสงฆ์ หรือแม้แต่คุณธรรมสากลที่เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ การเปิดรับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองเช่นนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของเราเป็นส่วนหนึ่งของกระแสความดีงามที่ไหลผ่านโลก ไม่ได้โดดเดี่ยวหรือไร้ความหมาย ความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองนี้เองคือหัวใจของชีวิตที่เจริญงอกงาม) ตามจิตวิทยาเชิงบวก และเป็นองค์ประกอบที่ผลักดันให้บุคคลใช้ชีวิตด้วยเป้าหมายที่มั่นคง เกื้อกูล และสอดคล้องกับพระธรรมอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่



ภาพประกอบ 1 พุทธานุสสติในฐานะเทคนิคสร้างแรงบันดาลใจตามมุมมองจิตวิทยาสมัยใหม่



พุทธานุสสติในฐานะเทคนิคสร้างแรงบันดาลใจตามมุมมองจิตวิทยาสมัยใหม่

1. พุทธานุสสติในฐานะแรงจูงใจที่ยั่งยืน ตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐาน 3 ประการ คือ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และความสัมพันธ์ (Relatedness)

2. พุทธานุสสติในฐานะเทคนิคการพัฒนาปัญญา 2 ด้านคือ การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Restructuring) สร้างการคิดบวก สร้างต้นแบบทางปัญญา และพัฒนาปัญญาด้วยหลักธรรม และการสร้างความหมายในชีวิต (Meaning in Life) คือ เชื่อมโยงเป้าหมายเชิงอุดมคติ เพิ่มแรงจูงใจและสร้างความรู้สึกรักให้ชีวิตเจริญขึ้น

สรุป

จากการวิเคราะห์เชิงบูรณาการ บทความนี้สรุปว่า พุทธานุสสติ (การระลึกถึงพระพุทธรูป) เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ทรงพลังในการยกระดับสุขภาวะจิตที่ดีอย่างยั่งยืน โดยทำหน้าที่ผ่านกลไกหลักสองประการ คือ กลไกด้านแรงจูงใจและกลไกทางปัญญา ในมิติของแรงจูงใจนั้น พุทธานุสสติสอดคล้องกับทฤษฎีการกำหนดตนเอง (SDT) อย่างสมบูรณ์ เพราะตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานด้านความเป็นอิสระ ความสามารถ และความสัมพันธ์ ซึ่งนำไปสู่การผนวกแรงจูงใจทางจริยธรรมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง ส่วนในมิติของปัญญา พุทธานุสสติทำหน้าที่เป็นตัวแทนความคิดเชิงบวกที่ช่วยในการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดวงจรความคิดลบและความฟุ้งซ่านท้ายที่สุด การระลึกถึงพระพุทธรูป ซึ่งเป็นแก่นแท้ของการมี ความหมายในชีวิต อันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบรรลุสุขภาวะจิตที่ดีสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมภาร พรหมทา.(2548). *พุทธปรัชญา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.

อภิชัย พันธเสน. (2547). *พุทธเศรษฐศาสตร์: วิวัฒนาการ ทฤษฎี และการประยุกต์กับเศรษฐศาสตร์สาขาต่างๆ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์.

Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., Iordan, A. D., Moore, M., & Dolcos, S. (2021). Religiosity, emotion regulation, and resilience. *Journal of Religion and Health*, 60.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3).

Narumon Jiwattanasuk. (2024). Gratitude to the Buddha: The Case Study of BuddhamahamettaFoundation. *The Journal of Sirindhornparithat*, 25(1).

Peter Harvey. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.



- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1).
- World Health Organization (WHO). (2565). *World mental health report: Transforming mentalhealth for all*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.google.com/search?q=https://www.who.int/publications/i/item/9789240049336>
- World Health Organization (WHO) Thailand. (2568). *Mental Health and Social Connection in Thailand*. Retrieved from [https://www.who.int/thailand/news/feature stories/detail/mental-health-and-social-connection-in-thailand](https://www.who.int/thailand/news/feature-stories/detail/mental-health-and-social-connection-in-thailand)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Whisman, M. A. (2008). *Adapting cognitive therapy for depression: Managing complexity and comorbidity*. Guilford Press.

