

การพัฒนาจิตใจมนุษย์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา*

THE DEVELOPMENT OF THE HUMAN MIND USING BUDDHIST PRINCIPLES

พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฒโน

PhrakhruwinaitronSirichet Sirivaddhano

วัดบางนมโค จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Wat Bang Nom Kho, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, Thailand

E-mail: sirichet000@gmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนาจิตใจมนุษย์ที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยในการเปลี่ยนแปลงหรือยกระดับคุณภาพของผู้คนให้ดีขึ้น โดยการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงรูป กำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา กำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต กำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน จึงไม่ควรยึดถือสิ่งเหล่านั้น การบริหารจัดการโดยการใช้สติกำหนดพิจารณาภายในอริยาบถนั้น กำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า อานาปานสติ ซึ่งอานาปานสติ เป็นสิ่งสำคัญในเบื้องต้นของการพัฒนาจิต และสิ่งที่สูงสุดในการพัฒนาจิต คือ การเจริญปัญญา เป็นการใช้ความคิดด้านที่ดี ประหารความคิดด้านที่ไม่ดี ซึ่งในทางธรรมเรียกว่า การใคร่ครวญพิจารณาจนจิตใจไม่ไปหลงในสิ่งสมมติบัญญัติ ซึ่งเกิดจากความคิด เมื่อเริ่มรู้เห็นความคิดที่เกิดขึ้น ความพอใจและไม่พอใจในสิ่งนั้นก็จางหายไป การใช้ความคิดอย่างถูกวิธีและมองสิ่งต่าง ๆ แล้วนำมาพินิจพิจารณาค้นคว้าสืบหาเหตุผลในสิ่งนั้น หรือนำไปแยกแยะทำการวิเคราะห์ด้วยความคิดอย่างมีระเบียบ จนสามารถเข้าใจและเห็นแจ้งในสิ่งนั้น ๆ ซึ่งใช้การโยนิโสมนสิการเป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ จนสามารถเข้าใจและเห็นแจ้งประจักษ์ในสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

คำสำคัญ: การพัฒนาจิตใจมนุษย์, หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา, สติปัฏฐาน 4

Abstract

The development of the human mind using Buddhist principles It helps to change or raise the quality of people for the better. By using the principles of The Four Foundations of Mindfulness Is the mindfulness, determination, physical consideration to see as it is actually only a picture Determined to consider the truthfulness that Is only pity Determine the mind to realize the truth that Is only mental Determine the fairness to realize the truth that Just fair Not an animal Therefore should not hold onto those things Mental management by mindfulness, determining the body in posture Set the breath in and out Called Anapanasati Anapanasati It is important in the early stages of mental development. And the highest in mental development Is to develop wisdom It is a good idea to use. Execute bad thoughts Which in a fair way is called Desire should consider teaching the mind not to get lost in assumptions. Conceived When I began to see the thoughts that arise Contentment and dissatisfaction will fade away. Using thinking in the right way and looking at things and bring it into consideration, investigating, and investigating the reasons for that or to differentiate and analyze with an organized mind Until able to understand and see clearly in that particular thing Which uses the Yonit Somnasikara as consideration to see the lack of substance Or the true insignificance of all things In order to gain knowledge of what should be known Until able to understand and see and manifest in such things According to the reality of nature.

Keywords: Human Mind Development, Buddhist Principles, The Four Foundations of Mindfulness

บทนำ

การพัฒนานั้นจะกล่าวได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของชีวิตคนแต่ละคนหรือการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ บนโลกนี้ ซึ่งเป็นการยกระดับให้ทุก ๆ สิ่งนั้นดียิ่งขึ้นไปกว่าเดิม เมื่อต้องการที่จะพัฒนาสภาพความเป็นอยู่ของสังคมประเทศชาติ ต้องพัฒนาที่จิตใจของมนุษย์เป็นอันดับแรก เพราะสังคมประเทศชาติจะยกระดับให้สูงขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับใจของมนุษย์ ถ้าจิตใจของมนุษย์ต่ำทรามคุณค่าความดีของสังคมก็ยิ่งลดลง แต่ถ้าจิตใจของมนุษย์สูงส่งมีความเมตตากรุณาสังคมประเทศชาติก็เจริญยิ่งขึ้นไป



ศาสนาทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายหลักคือ การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เปรียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ความเจริญ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ (นครเยอร์, 2556) จิตใจของมนุษย์ส่วนใหญ่ ไม่สามารถทนการเปลี่ยนแปลงกับทุกสิ่งได้ เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปในทุก ๆ ขณะ มนุษย์ทั้งหลายได้สัมผัสกับเรื่องราวต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วทำให้เกิดความสุขหรือทุกข์ เพราะการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ บนโลกนี้ ความวุ่นวายทั้งหลายจึงได้ปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้นต้องอาศัยหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เกิดความเข้าใจ ถึงสัจธรรมคลายความยึดมั่นถือมั่น

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรื่อง พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย 1) เมตตา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข 2) กรุณา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ 3) มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี 4) อุเบกขา หมายถึง การรู้จักวางเฉยให้ถูกกาลเวลา (ชาญวิทย์ ปรีชาพาณิชพัฒนา, 2564)

พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติขึ้นมาเพื่อสั่งสอนมนุษย์ทั้งหลาย ในสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตามโลกสมมติที่มีอยู่ ถ้าไม่มีกฎบัญญัติหรือหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเพื่อเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต บ้านเมืองอาจเกิดความวุ่นวายและไม่สงบสุขอย่างแน่นอน ดังนั้นการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตเพื่ออบรมพัฒนาจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องทำ เพื่อให้เกิดคุณภาพของชีวิต สร้างความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการพัฒนาจิตใจตนเองเป็นอันดับแรก

เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถจัดการชีวิตได้ดีเนื่องจากจิตใจที่ขาดความเข้มแข็ง ขาดพลังแห่งความมุ่งมั่น ขาดกำลังใจจะไม่สามารถนำพาชีวิตไปให้ไกลได้ การพัฒนาจิตโดยการทำสมาธิจะช่วยให้จิตมีความสงบมั่นคง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก การที่อยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย อาทิเช่น ถูกตีเตียน ตูถูก นินทา สบประมาท ซึ่งการแก้ปัญหาด้วยการแสดงความน้อยใจ ผิดหวัง โกรธ เกลียดหรือตอบโต้ด้วยการประชดชีวิต ซึ่งการทำแบบนี้ อาจเกิดการผิดพลาดในการดำเนินชีวิตที่ดีได้ (Admin, 2557)

มีหลักการในการนำชีวิตไปสู่ความสงบสุข 7 ประการ ดังนี้

1. สถานที่ที่เหมาะสม ได้แก่ การนำพาตนเองไปในสถานที่ที่สามารถยกระดับจิตใจตนเองได้ เช่น สถานที่ที่มีผู้คนทำความดี มีการฝึกจิตใจให้สงบสามารถแยกแยะสิ่งดีชั่วได้ มีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน สังคมบ้านเมืองให้ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม

2. วางแผนในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเรียงลำดับในการทำการงาน การแบ่งเวลาให้เป็นสัดส่วน เพื่อสามารถรู้ว่าสิ่งไหนเป็นงานเร่งด่วน ส่วนไหนเป็นงานที่ต้องทำทีหลัง



3. การมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรู้ถึงงานที่ต้องการปฏิบัติ พร้อมทั้งจะศึกษาหาความรู้ในงานนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญยิ่งขึ้นไป
4. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ได้แก่ การพัฒนาตนเองให้เต็มรอบของความรู้ที่มี มีความเชื่อในตนเองและงานที่ทำว่างานที่ทำนั้นจะเป็นงานที่ดีและมีคุณภาพ
5. การปรับความคิดของตนให้เข้ากับสภาพสังคม ได้แก่ การปรับความคิดให้ยืดหยุ่นกับสถานการณ์บ้านเมืองที่เกิดขึ้นทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี คือ สามารถที่จะปรับความคิดและกระทำตนให้เป็นกลางไม่ยึดถือไปในทางใดทางหนึ่ง
6. การมองเห็นภัยในความไม่ประมาท ได้แก่ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของชีวิตของตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าในเวลาที่เสียไป ใช้เวลาในทุกขณะอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดผลเสียน้อยที่สุด
7. การคิดทบทวนในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม ย่อมมีสาเหตุในตัวของปัญหานั้น การคิดทบทวนวิเคราะห์ปัญญาย่อมสามารถแก้ไขได้อย่างเป็นระบบ (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), 2531)

จิตเป็นตัวดำเนินงานและเป็นแรงงานสำคัญ

การพัฒนาจิตใจให้มีความฉลาดรอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นการฝึกความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ดีและชั่ว เพื่อสร้างความเคยชินให้กับจิตใจในการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ต่างจากจิตที่ไม่ได้ฝึกอบรมธรรมะเพื่อแยกแยะผิดถูก และสร้างความสามัคคี เมื่อทำการงานย่อมมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น จิตใจที่ได้รับการอบรมเมื่อทำการงานแล้วย่อมเป็นผลดีต่องานและเพื่อนร่วมงานด้วย ดังนั้นการพัฒนาจิตใจควรฝึกฝนไปพร้อม ๆ กับการพัฒนาทางด้านวัตถุนิยมเพื่อให้งานออกมามีคุณภาพทั้งรูปธรรมและนามธรรม

การพัฒนาจิตใจความเป็นมนุษย์ในด้านต่าง ๆ

ในสังคมปัจจุบันที่โลกได้หมุนเวียนเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว ขนาดของโลกถูกย่อขนาดให้เล็กลงเหลือเพียงขนาดเท่าฝ่ามือเท่านั้น ทุกสิ่งอย่างไม่มีความว่าเป็นไปไม่ได้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อมีการพัฒนาเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ ความรู้ด้านวิชาการ วิเคราะห์ วิจัย ให้เกิดสิ่งใหม่ๆ ขึ้น เพื่อสนองต่อความต้องการของมนุษย์ที่ไม่มีที่สิ้นสุดหรือไม่ก็ตอบสนองต่อความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ชีวิตมีความสุข แต่นั่นก็เป็นเพียงความสุขของชีวิตที่เพิ่มขึ้นเฉพาะด้านกายภาพเท่านั้น ซึ่งเป็นการยึดติดกับวัตถุ แต่ความสุขด้านจิตใจดูเหมือนจะไม่ได้เพิ่มขึ้นตาม ซ้ำร้ายอาจลดลงอีกด้วยเนื่องจากต้องปรับชีวิตให้เข้ากับสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งการสนองต่อความอยากมี อยากได้ อยาก



เป็น ซึ่งทำให้เกิดการขาดสุขภาวะทางจิตปัญญา เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น เครียด เจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ

สุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึง สภาวะสงบสุข เป็นความสุขที่แท้จริงที่หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ เป็นภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติ อิ่มเอิบ มีความอ่อนโยน เบิกบานจิตใจสงบนิ่ง ไม่วุ่นวาย สับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขามี 3 ประการ คือ

1. ศีลสิกขา หมายถึง การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคมเป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

2. จิตสิกขา หมายถึง การฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจจธรรม

3. ปัญญาสิกขา หมายถึง การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์ (Admin, 2564)

ประโยชน์ในการการพัฒนาจิตใจให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมาต่อผู้คน ทั้งด้านการศึกษาและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

ประโยชน์ด้านการศึกษาและด้านการดำเนินชีวิต เป็นการฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ ด้วยการศึกษารื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้นิสิตมีสติตั้งมั่น (มีความตั้งใจแน่วแน่) ในการฟังคำบรรยาย ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา จึงทำให้มีการคิด พิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ และบันทึกเนื้อหาที่สำคัญของคำบรรยายไว้ได้เป็นอย่างดี ถ้าไม่มีสติในการฟัง หรือมีสติน้อย ความคิดฟุ้งซ่านก็มักจะมากขึ้น อาจมีการใช้เวลาไปคิดและทำเรื่องอื่นบ่อยขึ้น ทำให้ความสามารถของสมองในการคิดและการจดจำลดลงไปด้วย

ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต เป็นการพัฒนาจิตใจของตนเอง ด้วยการศึกษารธรรมและปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นผลดีต่อจิตใจดังต่อไปนี้



1. ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกันกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกาย และความเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี.

2. ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจคล้ายอัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ ถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อมมาก่อน

3. รักษาความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง

การพัฒนาจิตใจเพื่อห่างไกลอารมณ์เครื่องผูกมัด

การพัฒนาด้านวัตถุนั้นอยู่ที่ไหนก็สามารถพัฒนาได้ แม้ในบ้านเรือนก็ต้องแก้ไขซ่อมแซมตัดแปลงปลูกสร้างขึ้นมา สิ่งไม่ดีสามารถตัดแปลงซ่อมแซมกันได้ เพื่อความมั่นคงและสวยงาม และให้มีคุณค่าสง่างามยิ่งขึ้น เหมาะสมกับที่ว่าพัฒนาวัตถุให้เป็นสิ่งที่น่าดูน่าชมและมั่นคง การไปมาหาสู่สะดวกสบาย ในขณะที่เดียวกันจึงควรพัฒนาจิตใจไปด้วย คือจิตใจควรได้รับการพัฒนาด้วยศีลด้วยธรรมอันดีงาม จิตใจจะได้ฉลาดในทางดีรู้จักยับยั้งชั่งใจตัวเองในสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควร ความรู้ไม่มีธรรมเคลือบแฝงมักพาตัวไหลลงทางต่ำ จิตใจจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับการพัฒนา ก่อนสิ่งอื่น เพราะฉะนั้นจึงต้องพัฒนาจิตใจเพื่อกำจัดสิ่งเหล่านี้ ออก ให้จิตได้รับความสงบเยือกเย็น และสิ่งที่สามารถแก้ไขหรือชักพอกได้ นอกจากธรรมะแล้วก็ไม่มี ก็มีแต่เครื่องช่วยส่งเสริมให้จิตใจมีความรู้ร้อนรุ่มแรงมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ต้องการให้เรื่องเหล่านั้นเกิดขึ้น

กายที่แสดงออกแต่ละอย่าง ๆ ออกไปจากใจ ถ้าใจไม่ได้รับการอบรมแล้วการแสดงออกทางด้านการประพฤตินี้จะไม่ต้องตาจะเป็นการกระทบกระเทือนทั้งตนและผู้อื่น เกิดความเสียหายทั้งตนและผู้อื่นด้วย กาย วาจา ใจ ย่อมนำความไม่ดีเข้าสู่ตนเอง ผลเสียต่าง ๆ ย่อมตามมา

ดังนั้นการกำจัดสิ่งที่ไม่ดีต้องกำจัดด้วยธรรม ถ้าเห็นแก่ธรรมการเห็นแก่ตัว ย่อมค่อยเบาบางจนไปการเห็นแก่ธรรมเป็นความถูกต้องดีงาม สิ่งไหนสมควรหรือไม่สมควรจิตคิดอ่านไตร่ตรองและพิจารณาว่า สิ่งไหนสมควรคิด สมควรพูด สมควรกระทำ สติธรรมปัญญาธรรม



เป็นสิ่งที่น้อมนำจิตให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปด้วยความเรียบร้อยแสดงออกไปในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ความเจริญทางจิตใจที่ได้รับการอบรมการพัฒนา ย่อมเป็นผลดีกว่าความเจริญทางด้านวัตถุ

เพราะจิตเป็นตัวดำเนินงานและเป็นแรงงานสำคัญถ้าจิตได้รับการอบรมการพัฒนาให้มีความฉลาดมีเหตุมีผลรอบคอบในสิ่งดีและชั่วทั้งหลายพอประมาณย่อมจะดำเนินกิจการต่าง ๆ ไปด้วยความราบรื่นดีงามไม่ค่อยผิดพลาดผิดกับจิตที่ไม่ได้รับการอบรมพัฒนาอยู่มากการพัฒนาจิตก็เท่ากับการส่งเสริมความฉลาดรอบคอบในกิจการต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้นนั่นแล ความเจริญทางจิตใจที่ได้รับการอบรมการพัฒนา ย่อมเป็นผลดีกว่าความเจริญทางด้านวัตถุที่ไม่ได้พัฒนาจิตไปพร้อมกัน อยู่มาดั่งนั้นการพัฒนาจิตเพื่อความรอบคอบในตนและกิจการทั้งหลาย จึงควรสนใจอย่างน้อย ให้พอ ๆ กันกับการพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่านั้นการพัฒนาจิตควรถือเป็นกิจจำเป็นก่อนการพัฒนาสิ่งใด ๆ ผลจะเป็นความสงบเย็นตาเย็นใจและเป็นสุขทั่วหน้ากัน (กุศลิน ศรียาภัย, 2526)

การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องการฝึกจิตเป็นสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำการกระทำทุกอย่าง จะต้องมีการพิจารณา คตินึกตรึกตรองเสียก่อน การฝึกจิตหรือการบริหารจิต จึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีสภาพตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ได้ มีสัมปชัญญะรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา

การบริหารจิต คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดีงาม นุ่มนวล อ่อนโยน มีความหนักแน่น มั่นคง แข็งแกร่งและมีความอ่อนคลายสงบสุข การบริหารจิตในทางพุทธศาสนามี 2 อย่าง (สุรเกียรติ บัวแก้ว, 2564)

1. สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา คือการฝึกจิตให้เกิดความสงบ เรียกว่า สมาธิ
2. วิปัสสนากรรมฐาน คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพธรรมที่เป็นจริง

ดั่งนั้นผลของการบริหารจิตทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี มีความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตได้ถูกต้อง คนเช่นนี้ไม่ว่าจะทำอะไรย่อมประสบความสำเร็จ อยู่ที่ใดก็ได้รับความสุขสงบแห่งจิตใจ เมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ก็สามารถเอาตัวรอดได้ไม่คิดสั้น

การพัฒนาจิตใจโดยการฝึกปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลเราเขา
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดีทั้งที่เป็นสามีส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น



3. จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ ที่มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ธัมมานุสัสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้นธ 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น

วิธีการบริหารจิต กล่าวเฉพาะการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในอิริยาบถนั่ง โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ที่เรียกว่า อานาปานสติ

ขั้นเตรียม

- 1) เลือกสถานที่ที่สัปปายะ เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เป็นสถานที่ที่มีความสงบ เป็นต้น
- 2) กำหนดเวลาในการปฏิบัติ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ว่างเว้นจากภาระงานอื่น ๆ
- 3) ตั้งใจบูชาพระรัตนตรัยพร้อมทั้งสมาทานศีล เพื่อดำเนินจากสิ่งที่ก่อให้เกิดจิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง
- 4) ตั้งใจสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ให้พอเหมาะแก่เวลา ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป
- 5) ทำจิตใจให้ผ่องใส คลายความกังวล หรือลดการคิดถึงสิ่งอื่นนอกจากการตั้งใจปฏิบัติ

ขั้นตอนปฏิบัติ

- 1) นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง
- 2) สูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ สัก 4-5 ครั้ง ก่อนที่จะหลับตา
- 3) เริ่มการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เช่น เข้ายาว-ออกยาว เข้าสั้น-ออกสั้น หรืออุณภูมิของลมเข้า-ออก
- 4) ในขณะที่หายใจเข้า-หายใจออกสามารถกำหนดคำภาวนา ว่าพุทฺธ-โธ หรือคำภาวนาอื่น ๆ ที่ได้ศึกษาของแต่สำนักด้วยก็ได้ตามความถนัด
- 5) ปฏิบัติต่อไปจนกว่าสมควรแก่เวลาที่กำหนด หรือจนกว่าจะคลายจากสมาธิ
- 6) กล่าวคำแผ่เมตตาเพื่ออุทิศส่วนบุญที่เกิดจากการทำสมาธิให้แก่ตนเองและสรรพสัตว์ทั่วไปโดยไม่มีประมาณ

ในการปฏิบัติระยะแรก ๆ จิตอาจฟุ้งซ่าน ต้องหมั่นฝึกฝน ทำบ่อย ๆ จนเกิดความคุ้นชิน มีความชำนาญมากขึ้น และที่สำคัญจะทำให้เกิดปัญญาตามมาด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

การเจริญปัญญาเพื่อพัฒนาจิตใจ

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ คนเราทุกคนต้องอาศัยปัญญาเป็นเสมือนแสงสว่างส่องทางในการดำเนินชีวิต หมายความว่า ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จะมีพื้นฐานทางปัญญามาแต่กำเนิด เรียกว่า สขาทิกปัญญา คือปัญญาที่เกิดมาพร้อมกับชาติ ย่อมมีปัญญาติดตัวมาทุกคน ซึ่งเหตุที่จะทำให้เกิดปัญญานั้นมี 3 ประการด้วยกันคือ สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการ



ฟัง จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดค้น และภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมฝึกฝนในบทเรียนนี้จะนำมาศึกษาเฉพาะเรื่อง จินตามยปัญญา หรือปัญญาเกิดจากการคิดค้น (จิตรภรณ์ วุฒิการณ์, 2563) กล่าวคือ บุคคลบางคนไม่ได้ร่ำเรียนวิชาอะไรจากผู้อื่น ไม่ได้อ่านตำราหรืออ่านหนังสือใด ๆ ทั้งไม่ได้ฟังการพูดการบรรยายวิชาการจากที่ไหนมาก่อนเลย แต่บุคคลนั้นได้ทำปัญญาความรอบรู้ของตนให้เกิดขึ้น โดยวิธีคิดหรือค้นคว้าในใจ คิดหาเหตุผลใดเรื่องเรื่องหนึ่งจนเกิดปัญญารอบรู้อย่างชัดเจนในเรื่องนั้น ๆ เช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองค้นพบกฎและสสารต่าง ๆ ซึ่งยังไม่มีใครพบมาก่อน เป็นต้น ปัญญาชนิดนี้ พระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ได้แก่ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การมองเห็น สิ่งต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณา ค้นคว้าสืบหาเหตุผลในสิ่งนั้นให้ตลอดสาย หรือบางทีก็นำไปแยกแยะทำการวิเคราะห์ด้วยความคิดอย่างมีระเบียบจนสามารถเข้าใจและเห็นแจ้งประจักษ์ในสิ่งนั้น ตามความเป็นจริงซึ่ง โยนิโสมนสิการนั้น มี 10 วิธี ดังนี้

1. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือการกระจายเนื้อหา
2. คิดแบบคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาหะ อาทีนวะ และนิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงมีลักษณะ 2 ประการ
 - 2.1 การที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ ไม่มองแต่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียวและไม่ใช้เห็นแต่โทษหรือด้านเสียอย่างเดียว
 - 2.2 เมื่อจะแก้ปัญหา ปฏิบัติ หรือดำเนินวิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงรู้คุณโทษ ข้อดีข้อเสียของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการเท่านั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมายและรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้นคืออะไร คืออย่างไร ดีกว่าและพ้นจากข้อบกพร่องจุดอ่อนโทษอย่างไร
3. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาอาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิตทัปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท
4. คิดแบบอรรถสัมพันธ์ (คิดหลักการกับความมุ่งหมาย) คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง อรรถกับ อรรถ หรือ หลักการกับความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย
5. คิดแบบแก้ปัญหา (วิธีคิดแบบอริยสังข์) เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้



6. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (คิดแบบสามัญลักษณะ) คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดังประดังขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

7. คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม การคิดพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาความต้องการ ไม่ใช่เข้าครอบงำจิตแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป สิ่งนั้นก็มิคุณค่าแก่เรา

8. คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม หรือ คิดแบบสร้างสรรค์ มีความสำคัญที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดียิ่งเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ

9. คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ คือ การคิดที่สติระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรับรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบันทันทุก ๆ ขณะ

10. คิดแบบแยกประเด็น การคิดแบบแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแ่งละด้านครบทุกแ่งทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแ่งหนึ่งแ่งเดียว แล้วมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมินคุณค่าความดีความชั่วเป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542)

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจมนุษย์

หลักธรรมพระพุทธศาสนา มีดังนี้ 1) อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 2) อิทธิบาท 4 คือ แนวทางสำหรับการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จ 3) สังคหวัตถุ 4 คือ หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจคน 4) พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมสำหรับผู้เป็นใหญ่ ผู้ปกครอง 5) อริยมรรค 8 คือ หนทางแห่งการดับทุกข์ 6) โลกธรรม 8 คือ ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก 7) ความกตัญญู คือ ความรู้คุณ หมายถึงความเป็นผู้มีใจกระจำ มีสติ มีปัญญาบริบูรณ์ 8) ทิศ 6 คือ บุคคล 6 ส่วน ที่เกี่ยวข้องกับตัวเราในสังคัม 9) มงคลชีวิต คือ เป็นเครื่องที่ยึดเหนี่ยวและเป็นที่ยึดทางใจ 10) สติปัฏฐาน 4 คือ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (ปาริชาติ มหาวรรณ, 2557)

สรุป

การพัฒนาจิตใจคนนั้นถ้าจะให้มีความหมายมากขึ้นก็ต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการนำทางเจริญสติปัญญา เพื่อให้เกิดความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ เพราะเราทุกคนต้องอาศัยปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีควรเน้นที่การพัฒนาจิตใจตนเองเป็นอันดับแรกเพราะจิตเป็นตัวดำเนินงาน และเป็นแรงงานสำคัญที่สามารถควบคุมการเกิดเรื่องที่ไม่ดีได้ การพัฒนาจิตใจคน เพื่อล้างสิ่งรบกวนและทำลายจิตใจซึ่งสิ่งเหล่านั้นคอยบีบคั้นจิตใจคนอยู่ตลอดเวลา ทำให้อารมณ์ของคนเราขุ่นมัว เมื่อเกิดการทะเลาะ



กันจึงเป็นเหตุให้ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ จึงสามารถกระทำการที่ไม่ดีออกไปได้ ธรรมะของพระพุทธองค์ในด้านของสติปัญญาฐานสี่ กายานุปัสสนาสติปัญญาฐานคือ การดูกาย เวทนานุปัสสนาสติปัญญาฐานคือ การดูเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัญญาฐานคือ การดูจิต ธัมมานุปัสสนาสติปัญญาฐานคือ การมองให้เป็นธรรมชาติที่เป็นเช่นนั้นเป็นอย่างนั้นเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อได้ศึกษาเรื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้มีสติตั้งมั่น ในการฟัง ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง จึงทำให้มีการคิดพิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ และบันทึกเนื้อหาที่สำคัญของคำบรรยายไว้ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลของการศึกษาและปฏิบัติดีขึ้น ตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลก และข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำของคน ผลดีของการดำเนินชีวิตก็สามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็งและอดทนต่อความยากลำบากในขณะที่ดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วยความทุกข์ทางใจก็น้อยลง ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกายได้เป็นอย่างดี และสามารถป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อมีปัญหารู้เท่าทันธรรมชาติ จึงทุกข์ก็ไม่นาน สุขก็ไม่นาน เพราะผู้ที่ฝึกจิตมาดีแล้วเกิดความเข้าใจในทุกขณะจิตจึงไม่ยึดติดกับสิ่งเหล่านั้น

เอกสารอ้างอิง

- กุศลิน ศรียาภักย์. (2526). การพัฒนาจิตใจ. เรียกใช้เมื่อ 141 มกราคม 2564 จาก http://www.luangta.com/thamma/Thamma_talk_text.php?ID=2359&CatID=2
- จิตรภรณ์ วุฒิการณ์. (2563). การเจริญปัญญา. เรียกใช้เมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564 จาก https://sites.google.com/site/socialbuddhismm6/unit_7/sara_7-2
- ชาญวิทย์ ปรีชาพาณิชย์พัฒนา. (2564). พรหมวิหาร 4. เรียกใช้เมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://sites.google.com/site/metawatee/hlak-thrrm-thang-sasna/phrhm-wihar-4>
- นครเยอร์. (2556). ศาสนากับการดำเนินชีวิต. เรียกใช้เมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <http://tripopyun.blogspot.com/2013/09/2.html>
- ปาริชาติ มหาวรรณ. (2557). หลักธรรมพุทธศาสนา. เรียกใช้เมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://sites.google.com/a/web1.dara.ac.th/social2/sara-naru/hlakthrrmphuththasna>
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต). (2531). พัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 18). นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.



- สุรเกียรติ บัวแก้ว. (2564). การบริหารจัดการและเจริญปัญญา. เรียกใช้เมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <http://www.kr.ac.th/el/02/surakeat/05.html>
- Admin. (2557). การพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา. เรียกใช้เมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://sites.google.com/site/sasnakabkardarngchiwit/home/hlak-kha-sxnsakhay-khxng-sasna-phrahmn-hindu/baeb-xyang-kar-thakhwam-di/kar-phathna-cit-tam-naewthang-khxng-sasna>
- Admin. (2564). การพัฒนาจิตใจ. เรียกใช้เมื่อ 10 มกราคม 2564 จาก <https://discovermercercountypa.org/tag/การพัฒนาจิตใจ/>