

การพัฒนาตนตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4

SELF-DEVELOPMENT ACCORDING TO THE MAHASATIPATTITHAN 4

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.*

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้รวบรวมวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเองตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 เพราะเป็นแก่นแท้ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปพัฒนาจิตใจ อันจะนำไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็ง ผ่องใสบริสุทธิ์ จะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือการทำสมาธินั่นเองสมาธิหมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออารมณ์เดียวและจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็นกุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เิบอิมใจ ปลอดโปร่ง และมีความสุข การบริหารจิตอยู่เป็นประจำ ย่อมได้รับประโยชน์ในคือการทำให้จิตใจสงบ ไม่มีความวิตกกังวล ความเครียด มีความจำดีขึ้น ให้บุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น ไม่นุ่มเนียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพอ่อนโยนในการศึกษาเล่าเรียนและการทำงาน เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การมีจิตเป็นสมาธิ รวมทั้งมีผลเกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย และรักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดัน โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้นและได้รับประโยชน์สูงสุด ได้แก่ การพัฒนาตนเอง พัฒนาปัญญา อันจะทำให้สามารถพัฒนาไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ : การพัฒนาตน, สติปัฏฐาน

ABSTRACTS

This article has gathered the practice of self-development, according to the Mahasatipattithan 4. It is the core of the teachings that is a direct way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the extinguishing of suffering and grief, for walking on the path of truth, for the realization of Nirvana, the ultimate goal of Buddhism. Dharma practice must begin

* หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

with a strong and pure mental concentration, so that practicing mental can calm on a particular subject. The purpose of mental training is meditation itself, referred to mental states, and determined to be one of the thing, that do not be distracted by anything else from what determined one's emotional state and commitment. With the practice of meditation, they can actually get the mind to rest on, what they want it to rest on and the mind becomes clearer and more peaceful. Regular mental management can both benefit the mind and body system. Without anxiety and stress, practitioner will improve memory, strengthen the bile, calm, not angry, and mindfulness. The significant beneficial can be seen on the improvement of education and job functions, when the mind is remain focusing. Getting the most beneficial out are self-development and developing intelligence that can lead to the purification of the mind which will attain Nirvana.

Keywords: Self-development, Consciousness

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันนี้ มีการแข่งขันกันทุกๆด้าน ทั้งการประกอบอาชีพการงาน การศึกษาเล่าเรียน และการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเกิดความทุกข์ ความสับสนวุ่นวาย เกิดความเดือนร้อนมากมาย แต่ในสถานการณ์ที่เป็นอยู่นี้ ได้มีพระพุทธศาสนา มีวัด มีพระสงฆ์คอยช่วยเหลือ บรรเทาทุกข์ โดยการนำเอาหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปชี้แนะเพื่อหาหนทางขจัดความทุกข์ ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นได้

การปฏิบัติธรรมในปัจจุบันนี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นแก่นของคำสอนที่สามารถนำไปพัฒนาจิตใจ สามารถไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุธรรมผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่พุทธบริษัทใดพุทธบริษัทหนึ่ง ได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างจริงจังหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพ มีความสงบร่มเย็นพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มีหลายวิธีด้วยกัน ตามที่มีปรากฏหลักฐาน อยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชน ได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นอริยบุคคล ด้วยการพัฒนานั้นจะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานเพื่อฝึกฝนอบรมหลักกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกสมถกัมมัฏฐาน พระพุทธศาสนาแบ่งพระกัมมัฏฐานออกเป็น 2 วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ 1 เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน วิธีที่ 2 เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ

และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คืออุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 34 ข้อ 55 หน้า 30 ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

กตมา ตสฺมี สมเย วิปัสสนาโหติยา ตสฺมี สมเย ปญญาปชานานา วิจโย ปวิจโย ฌมวิจโย สลลภขณาอุปภขณา ปจฺจุปภขณา ปณฺทิจจํ โกสลลํ เน ปุณฺณเวภฺยา จินตา อุปปริกขา ภูริเมธา ปริณายิกา วิปัสสนาสมปชฺฌญํ ปโตโท ปญญาปณฺญินทริยํ ปญญาพลํ ปญญาสตถํ ปญญาปาสาโท ปญญาอาโลโก ปญญาโอภาโส ปญญาปชฺโชโต ปญญารตนอโมโห ฌมวิจโย สมมาทิฏฺฐยตฺถสฺมี สมเย วิปัสสนาโหติ

แปลความว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉนปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

ในพระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ (วิสุทธิ.ฎีกา. 1/15/21) เพราะพระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลส เปลี่ยนไปในทางที่ดี จากสภาพจิตของปุถุชนธรรมดากลายเป็นกัลยาณปุถุชน จนเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์ทุกรูปต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้นในการปฏิบัติธรรมตามหลักที่ว่ามานี้ จะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. การฝึกอบรมจิตหรือบริหารจิต

การฝึกจิต หมายถึง การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ ซึ่งต่างกับการบริหารกาย เพราะการบริหารกายต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอแต่การบริหารจิต จะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือการทำสมาธินั่นเองสมาธิ หมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออารมณ์เดียวและจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็น กุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เอิบอิ่มใจ ปลอดโปร่ง และมีความสุข

ในวันหนึ่ง ๆ จิตของเราคิดเรื่องต่าง ๆ มากมาย จิตย่อมจะเหนื่อยล้า หากไม่ได้มีการบำรุงรักษาหรือบริหารจิตของเราให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ จิตจะอ่อนแอ หวั่นไหวต่อเหตุการณ์รอบตัวได้ง่าย เช่น บางคนจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาจนเกินเหตุ เมื่ออยู่ในอาการตกใจ เสียใจ โกรธ ดีใจ หรือเกิดความอยากได้ เพราะจิตใจอ่อนแอ ขุนมัวการทำให้จิตใจให้ผ่องใสหรือการฝึกจิตคือ การฝึกจิตให้มีสติสามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากระทำ โดยระลึกอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไรอยู่ ต้องทำอะไร พร้อมๆกับระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาดหรือมีสมาธินั่นเอง เป็นการควบคุมจิตใจให้จดจ่อแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยไม่เปลี่ยนแปลงจนกว่าจะหยุดทำสมาธิ

2. วิธีปฏิบัติฝึกอบรมจิต

1. เลือกสถานที่ที่เหมาะสม เช่น สถานที่ปลอดโปร่งไม่มีเสียงรบกวน
2. เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า ก่อนนอน เวลาที่ใช้ไม่ควรนานเกินไป
3. สมาทานศีล เป็นการแสดงเจตนาเพื่อทำให้บริสุทธิ์สะอาด
4. นมัสการพระรัตนตรัยและสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
5. ตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป

3. ขั้นตอนปฏิบัติ

1. นั่งทำสมาธิ คือ นั่งขัดตะหมัด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง ดำรงสติมั่น
2. หลับตาหรือลืมตาก็ได้ อย่างไหนได้ผลดีก็ปฏิบัติอย่างนั้น
3. กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจกระทบตรงไหนก็รู้ชัดเจนให้กำหนดตรงจุดนั้น
4. เมื่อลมหายใจ-ออก จะกำหนดภาวนาด้วยหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่บุคคลที่ปฏิบัติ
5. ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนได้เวลาพอควรแก่ร่างกาย จึงออกจากภาวนาปฏิบัติ
6. แผ่เมตตาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายการปฏิบัติระยะแรกๆ จิตอาจฟุ้งซ่าน สงบได้ยาก หรือไม่นาน ต้องใช้ความเพียรพยายาม หมั่นฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ จิตจึงจะค่อยสงบตามลำดับ

ผลที่จะเกิดขึ้นตามมา คือ จิตใจสงบ เยือกเย็น แจ่มใส เบิกบาน มั่นคง เข้มแข็ง มีพลัง มีความจำดีขึ้น และที่สำคัญ คือ ปัญญาจะเกิดขึ้นตามมาด้วย

5. การบริหารจัดการตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน 4 หรือ ฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ เรียกกันโดยทั่วไปว่าสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถืออย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวมีพุทธพจน์ในมหาสูตรปัฏฐานสูตรว่า “...ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและปริเวหา เพื่อความอัสคางแห่งทุกข์และโหม่นนัส เพื่อบรรลุลูกตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพานนี้คือสติปัฏฐาน 4...”

สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย การตั้งสติอยู่ที่กิริยาของกาย มีอยู่หลายจุดได้แก่

- 1) อานาปานสติ คือการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- 2) กำหนดอิริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น
- 3) สัมผัสสัญญา คือสร้างสัมผัสสัญญา ความรู้ตัว ในการกระทำหรืออาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของกาย เช่น การก้าวเดิน การนุ่งห่มผ้า การกิน การอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น
- 4) ปฏิกลมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบ ที่ไม่สะอาด มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน
- 5) นวสีวลิกา คือการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆกันโดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆไปจนถึงกระดูกผุๆ แล้วย้อนมาดูร่างกายของตน ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ก็ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

3. จิตตานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ธัมมานุปัสสนา

เป็นการตั้งสติ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่

- 1) นิรวณ 5 คือ รู้ชัดในกามฉันท์ พยาบาท เฉื่อยชา ฟุ้งซ่าน ลังเล ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นไปในขณะนั้น
- 2) ขันธ์ 5 คือกำหนดรู้ว่าขันธ์ 5 แต่ละอย่างๆ คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ)

- 3) อายตนะ คือรู้ชัดในอายตนะการสัมผัสของประสาททั้ง 5 ว่าตาเห็นอะไร หูได้ยินอะไร เป็นสิ่งใดแน่ เป็นต้น
- 4) โพชฌงค์ 7 คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า สติ ธรรม วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา มีปรากฏอยู่ในใจตนหรือไม่ ถ้ายังไม่ปรากฏ จะปรากฏได้อย่างไร ที่ปรากฏแล้ว เจริญบริบูรณ์หรือไม่
- 5) อริยสัจ คือรู้ชัดในทุกข์ที่เกิด ว่าเกิดจากอะไร มีเหตุอย่างไร และจะดับได้ด้วยมรรคใด

การพิจารณาสติปัฏฐานทั้ง 4 ไม่จำเป็นต้องหลีกหนีออกจากสังคม เพื่อไปนั่งปฏิบัติจำเพาะในกาลเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็ใช้สติพิจารณาทันที เพราะโดยสาระของสติปัฏฐาน มีจุดที่ควรพิจารณาใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 จุด คือ

1. ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (กายานุปัสสนา)
2. เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ (เวทนานุปัสสนา)
3. ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (จิตตานุปัสสนา)
4. ความนึกคิดไตร่ตรองในธรรม ได้แก่ นิเวธน์ ชั้น 5 อายตนะ และ อริยสัจ (ธัมมานุปัสสนา)

การนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพชีวิต และสังคม ผู้ที่ผ่านการบริหารจิตและเจริญปัญญามาเป็นอย่างดีจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้นได้หลายด้าน คือ

1. การเรียนรู้
 - 1) ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ แจ่มชัด ไม่พร่าไม่เลือนง่าย
 - 2) ทำให้จับประเด็นของเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ
 - 3) ทำให้เข้าใจเรื่องราวที่ลึกซึ้งได้มากกว่าและดีกว่าคนทั่วไปเช่น เรื่องหนึ่งคนทั่วไปมองเห็นเพียงแง่เดียวแต่คนที่ฝึกจิตมาดีมองเห็นนับได้เป็น 10 นัย

4) ทำให้คนลดอหังการ เป็นคนใจกว้าง มีความหลงตัวเองน้อยพร้อมที่จะเรียนรู้จากบุคคลอื่นได้ตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าจะกลายเป็นบุคคลเรียนรู้ได้จากทุกคน จากทุกสิ่งและจากทุกปรากฏการณ์

2. คุณภาพชีวิต

- 1) คนที่ฝึกจิตแล้ว จิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน
- 2) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- 3) ได้ญาณทัศนะ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ
- 4) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
- 5) ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง

3. สังคม

1) เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใครๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

2) เป็นคนมีสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีนั้น ชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุข

3) เป็นคนมีปัญญา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึงของตนได้ เป็นที่พึงของสังคมและประเทศชาติได้ร่วมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่อย่างครึกโหน หรือทำงานที่โหน ก็ทำให้องค์กรนั้นๆ มีความเจริญก้าวหน้า เป็นต้นซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ สามารถไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระสูตรตันตปิฎกที่ฌนิกายมหารวรรค

[9.มหาสติปัฏฐานสูตร] ที.ม.เล่มที่10 ข้อ 372 ถึงข้อ 405.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2553. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่

18. นนทบุรี :เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, นนทบุรี.

พระศรีวิธาน (วิ). 2542. หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย. เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

