

# การพัฒนาจิตเพื่อลดความยึดติดในมิติทางพระพุทธศาสนา Mental development to be mounted lower by Buddhism dimension

พระสมุห์วัลลภ วรลโภ (เจสระ)

Phrasamu Wallop wallapho (Jesara)

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Wallop@hotmail.com

## บทคัดย่อ

การพัฒนาจิตในความเข้าใจของคนส่วนใหญ่จะถือเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลและเกี่ยวข้องโดยตรงกับศาสนา แต่ความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน ทำให้ความต้องการพัฒนาจิตมีความหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะการพัฒนาจิตในรูปแบบที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมเมือง ความต้องการคำอธิบายในเชิงเหตุผล เช่น สาเหตุของความไม่พอดี ความยึดติด ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง การแก่งแย่ง ทำให้คนพยายามหาวิธีในการพัฒนาจิตขึ้นมากมาย แต่ส่วนใหญ่ก็จะมีพื้นฐานมาจากพุทธศาสนาเป็นสำคัญ

พระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมะที่ใช้รักษาใจไว้สองอย่างคือ หนึ่ง ฝึกใจของเราให้สงบนิ่งด้วยการทำสมาธิ และสอง ฝึกปัญญาของเราให้เกิดการรอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เวลาเมื่อไรมากระทบ จะได้เกิดการปล่อยวาง เมื่อใช้ทั้งสองอย่างมารวมกัน ก็เป็นการใช้ทั้งสมาธิและปัญญาควบคู่ใจให้หนักแน่น ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว

การพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติและความจริงของชีวิต รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์ และเพื่อลดละความยึดติดจากสุขหรือทุกข์ จะทำให้ใจสงบและร่มเย็น สามารถช่วยป้องกันและลดความเครียดและความทุกข์ลงได้ ทำให้ใจและกายมีความปกติและแข็งแรง มีสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา มีพลังในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่การทำงานด้วยสติ

**คำสำคัญ:** การพัฒนาจิต, ความยึดติด



## Abstracts

Mental development in the understanding of most people is considered individual and directly related to religion. But the change of the current society making the need for mental development more diverse. Especially mental development in a format that is consistent with the way of life of urban society. The need for rational explanations, such as the cause of inadequacy, attachment, refusal to let go of the competition, makes people try to find ways to develop the mind. But most of them are based on Buddhism.

The Lord Buddha has shown two dharma practices, The first, keeps our mind calm and meditation, and second, train our wisdom to know everything that happens to us what does it affect? Will be released when using both together. It is used both meditation and wisdom to control the mind to be firm and firm.

Mental and intellectual development in order to know the nature and truth of life know what is useful and not useful. And to reduce adherence from happiness or suffering will make the mind calm and peaceful can help prevent and reduce stress and suffering Make the heart and body normal and strong having physical, mental, social and intellectual well-being, having the power to live life and performing duties with consciousness.

**Keyword:** Mental development, Adherence

## บทนำ

สังคมมนุษย์ เป็นสังคมที่ต้องการความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงาน ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง บริวาร การยอมรับจากสังคม และอื่นๆ แต่สุดท้ายแล้ว ความต้องการของมนุษย์ (โดยส่วนมาก) มักรวมไปอยู่จุดเดียวกันคือ “ต้องการความสุข และไม่ยาก ได้ทุกข์” ความสุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิต และการมีมิตรภาพที่ก็เป็นที่ยอมรับว่าเป็น เป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคลทั่วไป ซึ่งไม่มีใครเลยจะสามารถปฏิเสธได้ การดำเนินชีวิตในแต่ละ วันนั้น ต้องดิ้นรนขวนขวาย ไขว่คว้า หาสิ่งที่ตนพึงปรารถนาเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข แต่ความสุขที่ มนุษย์มีอยู่หรือเพียรแสวงหาอยู่นั้น มักเป็นความสุขที่ไม่แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

คติธรรมคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุเกี่ยวกับความสุขที่เป็นทุกขนั้นนับได้ว่ามีค่าอย่างยิ่ง ท่านได้พูดว่า “การหลงใหลในความสุข นั้นแหละ คือ ตัวความทุกข์ สังเกตให้ดีได้ความสุขมาหลงใหล จิตมิได้รอดจากเงื้อมมือของ โลภะ โทสะ โมหะ แต่ประการใด



ความสุขทั้งหลายเหล่านั้นมักมีความทุกข์พ่วงตามมาด้วย สิ่งที่ทำให้มนุษย์ยังมีความทุกข์อยู่โดยทั่วไป จะเห็นได้ชัดเจนก็คือ ความยึดติด ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง คือสาเหตุหลักที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ใจ ยึดติดเรื่องอะไรบ้าง ก็ยึดติดเรื่องราวในอดีต เช่น ความสูญเสียในอดีต โดยเฉพาะสูญเสียของรัก สูญเสียคนรัก รวมไปถึงความเจ็บปวดทรมานที่ถูกกระทำโดยใครบางคน ที่จริงมันผ่านไปนานแล้ว แต่พอยึดเอาไว้มันใจ ไม่ยอมปล่อยวาง ก็เลยทุกข์ เจ็บปวด โกรธแค้น เสียตาย อาลัย ถ้าไม่ทุกข์เพราะยึดในอดีต ก็กังวลกับอนาคต เหตุร้ายยังไม่เกิดขึ้น แต่ก็กังวลหรือตีตนไปก่อนไข้เสียแล้ว บางทีก็นึกถึงอุปสรรคที่รออยู่ข้างหน้า บางคนเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย แต่ก็นึกประจวบไปไกลว่าฉันจะตายแล้วหรือนี่ ความกังวลกับอนาคตก็เป็นความยึดติดอีกแบบที่ทำให้เราทุกข์ เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่นึกถึงอนาคต ความกังวลก็ไม่เกิด ความกลัวก็เช่นกัน ส่วนใหญ่เรากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิด ตอนนี้อย่างสบายดีอยู่ แต่นึกถึงเหตุร้ายล่วงหน้า อันนี้เรียกว่าคิดข้ามขีด ก็เลยทำให้เป็นทุกข์ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องมีการพัฒนาตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข เพื่อให้ห่างไกลจากความทุกข์ เพื่อให้มีชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ในมิติทางพระพุทธศาสนานั้น (พระพุทธทาสภิกขุ, 2522) มองว่า “ความสุข” ย่อมแตกต่างกันเป็นชั้นๆ เช่นเดียวกับคำว่า “อาหาร” อาหารของคนชั้นต่ำ-กลาง-สูง หรือคนต่างชาติต่างมุมโลก ย่อมแปลกกัน แต่ก็เรียกว่าอาหารด้วยกันนั่นฉันใด คำว่า “สุข” ก็ฉันนั้น; ย่อมแตกต่างกันตามความเลื่อมล้ำต่ำสูงของความรู้สึกภายในใจเป็นคณๆ หรือชั้นๆ ไปคือ 1. สุขของปุถุชน 2. สุขของกัลยาณปุถุชน และ 3. สุขของพระอริยเจ้า หรือของผู้ที่มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญา

เมื่อถือตามหลักนี้ ถ้าเราก่อพระเจตีย์แห่งความสุข เราจะได้ความไม่เบียดเบียนกันและกันเป็นฐานรากพระเจตีย์, ความไม่กำหนดหรือไม่เป็นทาส อยู่โดยน้ำใจ ในสิ่งอันยั่วชวน ซึ่งมีอยู่ในโลกตามธรรมดาโลกนี้ เป็นองค์เจตีย์, และได้ความไม่มีความสำคัญว่า เราเป็นตัวเป็นตนนี้เป็นยอดพระเจตีย์

ทำอย่างไรมนุษย์จึงจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่ความความสุข ลดความยึดติด คำตอบที่ดีที่สุด คือ มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองเสียก่อน ฉะนั้นบทความนี้จะขอเสนอแนะองค์ความรู้ในด้านการพัฒนาจิตและวิธีการพัฒนาจิต โดยเน้นที่ระดับปัจเจกบุคคลเป็นสำคัญ

## ความหมายของจิตและการพัฒนาคุณภาพจิต

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553) ให้ความหมายของจิตไว้ว่า “ธรรมชาติที่รู้ อารมณ์สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ วิญญาณ”

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2534) ให้ความหมายว่า “จิตเป็นธาตุรู้แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยังมีอวิชชาความไม่รู้ในสิ่งจะเป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุรู้... แต่ถ้าจิตนี้ได้รับการฝึกฝนอบรมและพัฒนาดีแล้ว ก็จะมีปัญญามากขึ้น พฤติกรรมทางกายและวาจา ก็จะดีตามไปด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ‘จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้’”



การพัฒนาจิตจึงเป็นการตามจิตให้รับรู้อยู่กับปัจจุบัน ในอริยาบถทั้งหลายที่กายเป็นอยู่หรือกระทำ วาจาที่พูด และสมองที่คิด ให้จิตนี้ประกบติดตลอด มีความมั่นคง เข้มแข็ง เกิดปัญญารู้เห็นสรรพสิ่งตามความจริง ไม่ปล่อยจิตให้ตกไปสู่อารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งในอดีตและอนาคต

### ความหมายของความยึดติด

ในทางพระพุทธศาสนามีคำๆ หนึ่งที่เรียกว่า “อุปาทาน (วิมทา (ไทย) 4/1/2) ความยึดติดถือมั่น การยึดถือค้างใจ การยึดถือเข้ากับตัว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2555) ความยึดติดถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง รวบรวมเอาสิ่งต่างๆ และภาวะชีวิตที่อำนวยการนั้นเข้ามาผูกพันกับตัว ความยึดมั่นต่อสิ่งซึ่งทำให้เกิดเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ จนเกิดทำหิหรือตีราคาต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่เสริมหรือสนองตัณหาของตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2555) พอมีอุปาทานหรือความยึดมั่นแล้ว ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ก็จะมีกิเลสตามมา และถ้ากิเลสนั้นไม่สมหวัง ไม่สมประสงค์ก็เกิดทุกข์ ถ้าไม่ระบายนทุกขีใส่คนอื่น ก็ระบายนทุกขีใส่ตัวเอง อันนี้รวมถึงความยึดมั่นสำคัญหมายว่าฉันเป็นคนดีด้วย มีความยึดมั่นแบบนี้ก็ทำให้ทุกข์ได้ เช่น ทุกข์เพราะว่าคนไม่เห็นความดีของฉัน ทุกข์เพราะว่าฉันทำดีไม่ได้ดี ทุกข์เพราะเห็นคนอื่นดีกว่าตัว ทำความดีนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่พอยึดมั่นสำคัญว่าฉันเป็นคนดี ก็ทำให้อวดตวาดพอง พอเจอคนที่เขาดีกว่า ก็ไม่พอใจ เกิดความอิจฉา นี่ก็เป็นทุกข์ของคนดี หรือทุกข์ของคนที่ยึดมั่นสำคัญหมายว่าฉันเป็นคนดี นี่ก็เป็นทุกข์เพราะการเกิดอีกแบบหนึ่ง คือเกิดตัวกูผู้เป็นคนดี เป็นการเกิดที่ปรุงขึ้นมาโดยมีรากเหง้ามาจากความยึดมั่นในตัวกูของกู

เมื่อมีความยึดถือ มีทำหิต่อสิ่งบุคคล หรือภาวะอันใดอันหนึ่งอย่างหนึ่งอย่างใด คนก็สร้างภพหรือภาวะชีวิตของเขาขึ้นตามความยึดถือหรือทำหิอย่างนั้น ทั้งในด้านกระบวนพฤติกรรมทั้งหมด (กรรมภพ) เริ่มแต่ระบบความคิดหรือนิสัยของความคิดออกมา และในด้านบุคลิกภาพทั้งรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นลักษณะหรือภาวะแห่งชีวิตของเขาในเวลานั้น (อุปัตติภพ) เช่น กระบวนพฤติกรรมและบุคลิกภาพของคนอยากร่ำรวย คนชอบอำนาจ คนชอบเด่นดัง คนชอบสวยงาม คนชอบโก้เก๋ คนเกลียดสังคม เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2555)

(พระไพศาล วิสาโล, 2559) ได้ให้ทัศนะไว้ว่าชีวิตมนุษย์ จะมีความสุขได้ ถ้าเราปล่อยวางได้ แม้มีข้าวของไม่กี่ชิ้นก็มีความสุขล้นเหลือ ตรงข้ามกับคนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในทางโลก ยิ่งมีมากแต่ความสุขกลับลดลง ในทัศนะของคนทั่วไป ความสุขของชีวิตอยู่ที่การมีหรือหามาได้มากๆ ไม่ว่าทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจ ยิ่งมีมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นสุขมากเท่านั้น ความสำเร็จหรือความเจริญก้าวหน้าก็เช่นกันวัดกันที่ตรงนั้น ถ้ามีเงินมากขึ้นมีรถยนต์เพิ่มขึ้น มีบ้านหลังใหญ่ขึ้น หรือมีตำแหน่งที่สูงขึ้น ก็ถือว่ามีความสำเร็จและเจริญก้าวหน้ามากกว่าเดิม

แต่ความสุขทางใจหรือความสุขทางธรรมนั้นสวนทางกับความสุขทางโลก คนเราจะพบกับความสุขทางใจได้ต่อเมื่อรู้จักลดละหรือสละออกไป เริ่มจากการสละหรือให้สิ่งของที่มิได้อยู่แก่ผู้อื่น เมื่อเราให้ทานหรือบริจาคข้าวของเงินทอง เราย่อมรู้สึกปิติยินดี โดยเฉพาะเมื่อเห็นผู้รับมีความสุข



เราก็พลอยมีความสุขด้วย คนที่คิดแต่จะเอาเข้าตัวอย่างเดียวจะไม่มีความสุขชนิดนี้ เพราะถูกความเห็นแก่ตัวครอบงำ

## ความยึดมั่น 4 อย่างในพุทธศาสนา

ความยึดมั่นนั้น ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดมีความทุกข์ตามมามากมายไม่รู้จักจบสิ้น ถ้าบุคคลนั้นไม่มีอุบาย ไม่พิจารณา ไม่ใส่ใจไว้โดยแยบคาย (มนสิการ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ในทางที่ชอบ และแบ่งจัดเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. กามุปาทาน ความยึดติดถือมั่นในกาม ยึดถือว่าเป็นของเรา หรือจะต้องเป็นของเรา จนเป็นเหตุให้เกิดริษยาหรือหวงแหนลุ่มหลง เข้าใจผิด ทำผิด ความยึดมั่นในกาม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ

2. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ ความยึดติดฝังใจในลัทธิ ทฤษฎี และหลักความเชื่อต่างๆ

3. สิลัปปตูปาทาน ความยึดมั่นศีลและวัตรด้วยอำนาจกิเลส ความถือมั่นศีลพรต คือธรรมเนียมที่ปฏิบัติกันมาจนชินโดยเชื่อว่าหลังเป็นเหตุให้มั่งงาย

4. อัตตวาหุุปาทาน การยึดมั่นว่าตัวตน คือความยึดถือสำคัญมั่นหมายว่านั่นนี่เป็นตัวตน เช่น มองเห็นเบญจขันธ์เป็นอัตตา อย่างหยาบขึ้นมา เช่น ยึดถือมั่นหมายว่า นี่เรา นั่นของเรา จนเป็นเหตุแบ่งแยกเป็นพวกเรา พวกเขา และเกิดความถือพวก

ความอยาก หรือที่เรียกกันว่า ตัณหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2555) เมื่อรุนแรงขึ้นก็กลายเป็นยึด คือยึดมั่นถือมั่นติดสยบหมกมุ่นในสิ่งนั้น หรือเมื่อยังไม่ได้ ก็อยากด้วยตัณหา เมื่อได้หรือถึงแล้ว ก็ยึดฉวยไว้ด้วยอุปาทาน และเมื่อยึดมั่น ก็มีใช้ยึดแต่อารมณ์ที่อยากได้ (กามุปาทาน) เท่านั้น แต่ยังพ่วงเอาความยึดมั่นในความเห็น ทฤษฎี ทิฏฐิต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่อง (ทิฏฐุปาทาน) ความยึดมั่นในแบบแผนความประพฤติและข้อปฏิบัติที่จะให้ได้สิ่งที่ปรารถนา (สิลัปปตูปาทาน) และความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (อัตตวาหุุปาทาน) พัวพันเกี่ยวเนื่องกันไป ด้วยความยึดมั่นถือมั่นนี้ จึงก่อให้เกิดภพ เจตนา เจตจำนงที่จะกระทำการ เพื่อให้ได้มาและให้เป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่นนั้น และทำให้เกิดกระบวนการพฤติกรรม (กรรมภพ) ทั้งหมดขึ้นอีก เป็นกรรมดี กรรมชั่ว หรืออาเนญชา สอดคล้องกับตัณหาอุปาทานนั้นๆ เช่น อยากไปสวรรค์ และมีความเชื่อที่ยึดไว้ว่าจะไปสวรรค์ได้ด้วยการกระทำเช่นนี้ ก็กระทำการอย่างนั้นๆ ตามที่ต้องการพร้อมกับการกระทำนั้น ก็เป็นการเตรียมภาวะแห่งชีวิต คือ ชั้น 5 ที่จะปรากฏในภพที่สมควรกับกรรมนั้นไว้พร้อมด้วย (อุปัตติภพ) เมื่อกระบวนการก่อกรรมดำเนินไปเช่นนี้แล้ว ครั้นชีวิตช่วงหนึ่งสิ้นสุดลง พลังแห่งกรรมที่สร้างสมไว้ (กรรมภพ) ก็ผลักดันให้เกิดการสืบต่อขั้นตอนต่อไปในวงจรอีก คือชาติ เริ่มแต่ปฏิสนธิ วิญญาณที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับพลังแห่งกรรมนั้น ปฏิสนธิขึ้นในภพที่สมควรกับกรรม บังเกิดชั้น 5 ขึ้นพร้อม เริ่มกระบวนการแห่งชีวิตให้ดำเนินต่อไป คือ เกิด นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา ขึ้นหมุนเวียนวงจรอีก และเมื่อการเกิดมีขึ้นแล้ว ย่อมเป็นการแน่นอนที่จะต้องมีการมีขันธ์ 5



เสื่อมโทรม และแตกดับแห่งกระบวนการของชีวิตนั้น สำหรับปุถุชน ชรามรณะนี้ ย่อมคุกคามบีบคั้น ทั้งโดยขัดแย้งและแผ่ซ้อน (อยู่ในจิตส่วนลึก) ตลอดเวลา ดังนั้น ในวงจรชีวิตของปุถุชน ชรามรณะ จึงพ่วงมาพร้อมด้วยโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งเรียกรวมว่าความทุกข์นั่นเอง

## ความยึดติดภายนอก

วัตถุกาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) หมายถึงผัสตอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าชอบใจ บุคคล สิ่งของ ช่องทางที่ติดต่อกับภายนอก ซึ่งในตัวของคนเรานี้มีช่องทางติดต่อกับภายนอกอยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ร่างกายก็เหมือนบ้านที่มีประตูหน้าต่างอยู่ 6 ช่องทาง สิ่งต่างๆ ภายนอกที่เราจะรับรู้ รับทราบก็มาจาก 6 ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเราสงบผ่องใสก็มาจาก 6 ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเราฟุ้งซ่าน ขุ่นมัว ก็มาจาก 6 ทางนี้เหมือนกัน ช่องทางทั้ง 6 นี้ นับว่ามีความสำคัญมาก เรา จึงควรมารู้จักถึงธรรมชาติของช่องทางทั้ง 6 นี้ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสช่องทางทั้ง 6 เปรียบเทียบกับสัตว์ 6 ชนิดไว้ ดังนี้ (ส.สพ. (ไทย) 28/348/498)

1. ตาคนเรานี้เหมือนงู คือชอบที่ลึบๆ อะไรที่เขาปกปิดเอาไว้ ชอบดู ยิ่งปกปิดยิ่งอยากดู แต่อะไรที่เปิดเผยออกแล้วไม่ลับแล้ว ความอยากดูก็ลดลง ตาคนเราถ้าเห็นบางสิ่งบางอย่างแล้วอย่าง เกิดความยินดีชอบใจ ก็จะหลงใหลเพลิดเพลินยึดติดในสิ่งที่เห็นนั้น ถ้าเห็นบางสิ่งบางอย่างแล้วอย่าง เกิดความยินร้าย ก็จะเกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เกลียดชังในสิ่งที่เห็นนั้น เป็นต้น

2. หูคนเรานี้เหมือนจระเข้ คือชอบที่เย็นๆ อยากฟังคำพูดเย็นๆ ที่เขาชมตัว หรือคำพูด เพราะๆ ที่เขาพูดกับเรา ถ้าได้ยินในสิ่งที่สบายหู เช่น คำสรรเสริญ ยกย่อง ก็เกิดความยินดีชอบใจ ถ้าได้ยินเรื่องที่ไม่น่าสบายหู เช่น เรื่องที่เขาเอามาเล่าให้ฟังเป็นเรื่องที่ผู้อื่นนินทาตนเอง หรือนินทาญาติ ของตน ก็เกิดความยินร้าย เกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เลยพาลเกลียดชังคนที่พูดนั้นไปด้วย เป็นต้น

3. จมูกคนเรานี้เหมือนนกในกรง คือชอบดินรน พอได้กลิ่นอะไรหน่อย ก็ตามดมทีเดียว ว่ามาจากไหน ถ้าคนเราชอบในเรื่องกลิ่น ก็จะเกิดความยึดติดมากมาย เช่น ออกจากบ้านจะต้องใส่ น้ำอบ น้ำหอม ไม่ใส่ไม่ได้ กลัวคนอื่นเขาจะรังเกียจ กลัวเขาจะไม่รัก บางคนยึดติดแม้ขนาดภายในที่ อยู่อาศัย เช่น บ้าน ที่พัก จะต้องมียาหอม หรือในรถจะต้องมีน้ำยาดับกลิ่น ถ้าไม่มีน้ำหอม หรือไม่มีน้ำยาดับกลิ่น ก็ไม่เป็นที่ถูกใจ ก็จะเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจ เป็นต้น

4. ลิ้นคนเรานี้เหมือนสุนัขบ้าน จะไปอยู่นอกบ้านก็ไม่สบาย ไม่เหมือนอยู่ในบ้านคือชอบ ความอบอุ่นภายในบ้านจะมีความสุขสบาย แม้ลิ้นก็ฉันทันเหมือนกัน มีรสอันอาศัยอาโปธาตุเป็นอารมณ์ แม้การกินอาหารก็ต้องเลือกอาหารที่มีรสชาตามทีตนชอบ มีรสอร่อย ถ้าได้อาหารที่ไม่อร่อย ไม่เป็นที่ถูกใจ ก็จะเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ เป็นต้น บางคนยึดติดถึงขนาดว่า ร้านอาหารไหนที่อร่อย



ที่ตนเองชอบแม้จะอยู่ไกลแค่ไหนก็จะเดินทางไปกินจนได้ หรืออาหารชนิดนี้ต้องเป็นคนนี้ปรุงทำให้กิน ถ้าคนอื่นปรุงทำให้ตนก็จะไม่กิน เป็นต้น

5. กายคนเรานี้เหมือนสุนัขจิ้งจอก คือชอบที่อุ่นๆ ที่นุ่มๆ ชอบชุก เต็มๆ จะไปชุกตักคนโน้น เต็มๆ ไปชุกตักคนนี้ ชอบอิงคนโน้น ชอบจับคนนี้ ชอบความสบาย ชอบสัมผัสที่อบอุ่นสบายๆ ถ้าอยู่ผิดที่ก็ทำให้รู้สึกอึดอัด คับแคบ เป็นต้น

6. ใจคนเรานี้เหมือนลิง คือชอบชุกช่น ไม่อยู่นิ่ง ชอบกระโดดโลดเต้น ใจของคนเราก็นั่น ชอบคิดโน้น คิดนี้ ประเดี้ยวก็ฟุ้งซ่านคิดถึงเรื่องในอดีต ประเดี้ยวก็สร้างวิมานในอากาศคิดถึงเรื่องในอนาคต คิดดีก็ได้ คิดชั่วก็ได้ ไม่ยอมอยู่นิ่ง ไม่มีความสงบ ไม่สามารถอยู่เฉยได้

ถ้าสำรวจระวัง (อินทรีย์สังวร) ช่องทางทั้ง 6 (ส.ม. (ไทย) 19/187/121) โดยใช้สติเข้าช่วยกำกับ อะไรที่ไม่ควรดูก็อย่าไปดู อะไรที่ไม่ควรฟังก็อย่าไปฟัง อะไรที่ไม่ควรดมก็อย่าไปดม อะไรที่ไม่ควรลิ้มชิมรสก็อย่าไปชิม อะไรที่ไม่ควรสัมผัสก็อย่าไปสัมผัส อะไรที่ไม่ควรคิดก็อย่าไปคิด ต้องคอยสำรวจตนเองอยู่เสมอ มีสติไม่ปล่อยปล่อย ระวังไม่ให้เกิดความยินดี และยินร้าย ที่จรเข้ามาตามช่องทางทั้ง 6

อนึ่งอินทรีย์สังวรนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เราสู้กับกิเลสชนะหรือแพ้กอยู่ตรงนี้ ถ้าเรามีอินทรีย์สังวรดีแล้ว โอกาสที่กิเลสจะรุกรานเราก็น้อย คุณธรรมต่างๆ ที่เราตั้งใจรักษาไว้ก็จะสามารถทำได้ อย่างที่ตั้งใจ เหมือนบ้าน ถ้าเราใส่กุญแจ ดูแลประตูหน้าต่างอย่างดีแล้ว ถึงแม้ตามลั่นชักตามตู้จะไม่ได้ใส่กุญแจก็ย่อมปลอดภัย โจรมาเอาไปไม่ได้ หรือขโมยได้ยากขึ้น แต่ถ้าเราขาดการสำรวจอินทรีย์ ไปดูในสิ่งที่ไม่ควรดู จับต้องสัมผัสในสิ่งที่ไม่ควรสัมผัส คิดในสิ่งที่ไม่ควรคิด ฯลฯ แม้เราจะมี ความตั้งใจรักษาคุณธรรมต่างๆ ดีเพียงไร ก็มีโอกาสพลาดได้มาก เหมือนบ้านที่ไม่ได้ปิดประตูหน้าต่าง แม้จะใส่กุญแจแต่ลั่นชักดีเพียงไร ก็ย่อมไม่ปลอดภัย โจรสามารถลักขโมยไปได้ง่าย

## ความยึดติดภายใน

ความยึดติดภายในนี้หมายถึง กิเลสภายใน คือ กิเลสเป็นเหตุไคร่ กิเลสที่ทำให้อยาก เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ไคร่ ให้รัก ให้อยากได้ ได้แก่ราคะ โลภะ อิจฉา (อยากได้) เป็นต้น อยากอารมณ์ที่ในโลกมนุษย์ใบนี้ ได้รับการขนานนามว่า กามภพ หรือกามโลก เพราะเป็นภพที่สัตว์โลกยังข้องยังเฝ้าต่อร้อยอยู่กับการบริโภคกาม กามเป็นสิ่งสวยงามที่มนุษย์ทั้งหลายเฝ้าคอยแสวงหา เพราะเห็นว่าเป็นทางมาแห่งความสุข มนุษย์มีกิเลสภายในเนื่องอยู่ภายในจิตใจ ต่อเมื่อได้พบกับวัตถุภายนอกที่เป็นที่พึงใจ กามฉันทะจึงปรากฏเกิดขึ้น และแสดงตัวออกมาทางพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกมานี้ รวมตั้งแต่ความใคร่ ความกำหนดในทางเพศ ไปจนถึงความใคร่ ความปรารถนาอยากได้ ในเรื่องอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ของเล่น ชื่อเสียง เป็นกามฉันทะนี้ สำหรับนักปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้การปฏิบัติไม่ไพบูลย์ ในข้อนี้มีเหตุการณ์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงยกตัวอย่าง ที่พระองค์ทรงพิจารณาในขณะที่บำเพ็ญเพียรจะก่อนตรัสรู้และชี้ให้เห็นไว้ใน มหาสัจจกสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์ (ที.ปา. (ไทย) 11/315/302) ว่า



“สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งมีกายยังไม่ได้หลีกออกจากกาม และมีความชังอยู่ในกาม ยังไม่ละให้สงบได้ด้วยดี สมณพราหมณ์เหล่านั้น แม้ได้เสวยทุกขเวทนาอันเผ็ดร้อน อันเกิดจากความเพียรก็ดี ไม่ได้เสวยก็ดี ก็ไม่อาจจะตรัสรู้ได้ เหมือนไม้สดที่ชุ่มด้วยยาง บุคคลแช่ไว้ในน้ำ บุรุษต้องการด้วยไฟ มาถือเอาไม้นั้นมาสีกันเข้า ด้วยหวังว่าจะให้ไฟเกิดขึ้น บุรุษนั้นก็ไม่สามารถทำให้ไฟเกิดขึ้นได้ ต้องเหนื่อยยากลำบากเปล่า เพราะไม้นั้นยังชุ่มด้วยยาง ยังแช่อยู่ในน้ำ”

อุปมาข้อนี้ หมายความว่า ใครก็ตามที่กายยังไม่ได้หลีกออกจากกาม ใจก็ยังชังและใครอยู่ในกาม บุคคลนั้นจะทำความเพียรหนักสักเพียงไร หรือไม่ได้ทำความเพียรเลย บุคคลนั้นก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ เปรียบเหมือนไม้สดซึ่งชุ่มด้วยยาง และแช่ไว้ในน้ำด้วย ใครก็ตามต้องการจะได้ไฟ เอาไม้นั้นมาสีกันเข้า สีเท่าไรก็ไม่อาจจะเกิดไฟขึ้นได้ เพราะไม้นั้นชุ่มด้วยยางและยังแช่อยู่ในน้ำ

“สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง กายหลีกออกจากกามแล้ว แต่ใจยังรักใคร่อยู่ในกาม ชอบใจอยู่ในกาม สมณพราหมณ์เหล่านั้นจะทำความเพียรให้เผ็ดร้อนขนาดไหนก็ตาม หรือไม่ได้ทำก็ตาม ก็ไม่อาจจะตรัสรู้ธรรมได้ เปรียบเหมือนไม้ที่ชุ่มด้วยยาง ที่บุคคลวางไว้บนบก แม้ใครจะเอาไปสีกันเพื่อให้เกิดไฟ ก็ไม่อาจจะเกิดไฟขึ้นได้ เพราะไม้นั้นยังสดและชุ่มด้วยยาง แม้จะอยู่ห่างน้ำแล้วก็ตาม”

อุปมาข้อนี้ หมายความว่า บางคนเมื่อออกบวชแล้ว กายหลีกออกจากกามแล้ว แต่ใจยังคิดถึงในเรื่องกามอยู่ ยังติดอยู่ในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แม้จะทำความเพียรหรือไม่ทำความเพียร บุคคลนั้นก็ไม่สามารถตรัสรู้ได้ เพราะใจยังชุ่มด้วยยางคือกิเลส เหมือนกับไม้ที่ชุ่มด้วยยาง แม้จะวางไว้บนบกแล้วก็จริง แต่มันยังสด ยังชุ่มไปด้วยยาง ก็ไม่อาจจะสีให้เกิดไฟขึ้นได้

“สมณพราหมณ์เหล่าใดที่กายหลีกออกจากกามแล้ว ใจก็สละกามได้ สงบระงับดีแล้ว สมณพราหมณ์ เหล่านั้นจะทำความเพียรอันเผ็ดร้อน หรือไม่ทำความเพียรก็ตาม เขาสามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ เปรียบเหมือนไม้แห้งที่วางไว้บนบก บุรุษต้องการไฟ เอาไม้นั้นมาสีกันเข้า ไฟย่อมเกิดขึ้นได้ เพราะไม้นั้นเป็นไม้แห้ง และวางไว้บนบก”

จะเห็นได้ว่า การที่จะให้ปฏิบัติสมาธิได้ดี เบื้องต้นต้องมีใจพ้นจากกาม แม้ว่าจะมีกายออกจากกามเป็นนักบวช หรือไม่ก็ตาม หากมีใจพ้นจากกาม ก็จะปฏิบัติธรรมได้ดี และเมื่อพิจารณาให้ดีก็จะพบว่า กามฉันทะนี้เป็นต้นเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความกระหายและอยากอยู่ในใจ ความอยากได้คอยครอบงำและบงการชีวิตของเรา เราไม่มีความพอใจก็เพราะว่าสิ่งที่เรามีอยู่แล้วยังไม่ดีพอ เรามักแสวงหาที่จะเห็นรูปที่สวยงามกว่าเดิม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ กินอาหารที่อร่อยกว่าเดิม มีคู่ครองที่ดี เราอยากให้ผู้อื่นชม ให้ผู้อื่นรัก เราจึงพยายามแสวงหาประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจอยู่ตลอดเวลา ความคิดเหล่านี้ได้วนเวียนอยู่ในใจของเรา แต่สิ่งที่สนองความอยากไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาคืออยู่ที่ความรู้สียังไม่พอ ซึ่งก็เกิดจากความเชื่อว่า ถ้าเราได้ทุกอย่างแล้วเราจะมีความสุข

ปัญหาของการแสวงหาความสุข และความสงบอย่างถาวรจากกามฉันทะ ซึ่งมันไม่เที่ยง และขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอก มันอาจจะทำให้เราพอใจชั่วคราวแล้วจากนั้นเราก็จะเบื่อ ไม่พอใจ หงุดหงิด แล้วก็แสวงหาประสบการณ์ใหม่ต่อไป



กามฉันทะ ผูกจิตให้แสวงหาความสุขซึ่งอยู่ในอนาคต จนทำให้เราไม่รับรู้อยู่กับปัจจุบัน เรามักจะหลงอยู่กับความคิดที่ว่า “ถ้าได้อย่างนั้น อย่างนี้” เช่น

“ถ้าเรามีเงินพอที่จะเดินทางไปเรื่อยๆ และไม่ต้องกลับบ้าน เราก็จะมีความสุขกับการใช้เงินทอง หรือใช้จ่ายตามที่ตนต้องการ ฯลฯ”

“ถ้าเรามีรถสักคัน มีที่ดินมากมาย สักผืน เราจะมีความสุข ฯลฯ”

เรามักจะผัดผ่อนเวลาของความสุขไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่ได้พิจารณาให้เห็นถึงโทษ และความทุกข์ เนื่องจากความอยากและการใช้ชีวิตแบบนี้ และทำให้ความสงบสุขของเราขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ผากความสุขไว้กับสิ่งภายนอก โดยลืมนำความสุขภายในให้เกิดขึ้น ทำให้เราต้องแสวงหา ต้องการได้บุคคล สัตว์ สิ่งของ เป็นความรู้สึกว่ายังขาดเหลือ ยังไม่พอกับความต้องการของตน

### ความยึดติดทำให้เกิดทุกข์

เวลาที่เรายึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ใจจะความเป็นห่วง มีความกังวลคอยคิดอยู่เรื่อยๆ สิ่งต่างๆ ที่เรารัก ที่เราชอบ ยังอยู่กับเราหรือเปล่า แล้วจะอยู่กับเราไปได้นานสักแค่ไหน เรื่องเหล่านี้ นั้นล้วนเป็นการสร้างความเครียดให้กับใจ สร้างความวิตก สร้างความกังวล ทำให้ใจไม่สงบ ไม่นิ่ง เพราะความหลงนั่นเอง แต่ถ้าได้ลองมาปฏิบัติธรรมแล้ว ใจจะเริ่มก้าวเข้าสู่ความสงบ จะเริ่มเห็นความสุขที่เกิดจากความสงบของใจแล้วจะเข้าใจ เห็นโทษของการไปหลง ไปยึด ไปติดกับสิ่งต่างๆ ภายนอกเพราะล้วนเป็นโทษทั้งสิ้น ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่เป็นความสุขที่แท้จริง เราอาจจะมีความสุขในขณะที่ได้สัมผัส ได้อยู่ได้ใกล้ชิดสิ่งเหล่านั้น แต่เราหาว่าสิ่งเหล่านั้น ไม่สามารถที่จะอยู่ใกล้ชิดกับเราไปได้ตลอด เพราะโดยธรรมชาติของตัวเราเองก็ดี หรือของสิ่งต่างๆ ก็ดี ล้วนเป็นของไม่เที่ยง คือมีอายุขัย ไม่อยู่ไปตลอด ชีวิตเราอยู่ไปได้ไม่กี่ปีก็ต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไป ถ้าเขาไม่จากเราไปก่อน เราก็จากเขาไปก่อน นี่เป็นสัจธรรมความจริง (พระจุลนาถ, มปป) แต่ถ้าเราไม่เข้าใจกฎธรรมชาติตามความเป็นจริง เราก็จะตกอยู่ในวังวนของความสุขอยู่เรื่อยไปไม่รู้จักจบจักสิ้น

### ทุกข์ในมิติทางพระพุทธศาสนา

ทุกข์ประการที่หนึ่ง เป็นสภาวะธรรมปรากฏได้ที่สังขารทั้งที่มีใจครองและไม่มีใจครองและทุกข์เป็นนามธรรมที่ใครๆ ไม่สามารถมองเห็นรูปร่างตัวตน แต่บุคคลก็สามารถสัมผัสกับทุกข์ได้ด้วยอาการรับรู้ที่เรียกว่า “เวทนา” ทุกข์ที่ปรากฏแก่มนุษย์บางอย่างสามารถกำหนดรู้ได้ด้วยปัญญา ระดับธรรมดา หรือมีอาการปรากฏที่คนสามัญรู้ได้เข้าได้ ผู้ประสบทุกข์ในลักษณะนี้จะรู้สึกเจ็บปวด กระวนกระวายทรมาน แต่ทุกข์ในลักษณะนี้ไม่เกิดหรือไม่ปรากฏกับมนุษย์บุคคลเสมอไป มักเกิดๆ ดับๆ บุคคลทั่วไปจึงรู้สึกว่าดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้มีความสุขมากกว่าความทุกข์ แล้วเขาเหล่านั้นก็ยินดีในความทุกข์ ติดใจในความทุกข์ เสียใจกระวนกระวายทรมานเมื่อทุกข์ปรากฏแก่เขา อย่างไรก็ตาม สภาวะแห่งทุกข์ในลักษณะนี้มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หากจะมีข้อแตกต่าง



กันอยู่บ้างก็เพียงแต่ว่าใครประสบทุกข์มากใครประสบทุกข์น้อยเท่านั้น เพราะมนุษย์ทุกคนมีความรู้สึกเป็นของตนเอง

ทุกข์ประการที่สองเป็นทุกข์ที่ท่านแสดงไว้ในอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีสาเหตุมาจากตัณหา คือความอยากอันเป็นตัวก่อภพก่อชาติ (ความเกิด) พุทธศาสนาถือว่าเป็นความทุกข์ชนิดที่ยืนยาวเพราะความเกิดนี้มีได้หลายครั้ง ตราบใดที่ยังมีตัณหาความเกิดก็ยังมีอยู่ต่อไป เมื่อความเกิดมีความเจ็บความตายก็ยังมีอยู่เช่นเดียวกัน คนแต่ละคนจึงเกิดตายอยู่ในสังสารวัฏนี้นับครั้งไม่ถ้วน และนั่นคือความทุกข์ที่เกิดแล้วเกิดอีกนับครั้งไม่ถ้วนเช่นเดียวกัน

ทุกข์ประการที่สามเท่าที่กำหนดได้คือความทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลง หรือทุกข์เพราะคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จำต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลตามวัย ทุกข์แบบนี้ปรากฏได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง และปรากฏทุกขณะ ทุกกาลสมัย นอกจากภาวะคือนิพพานแล้วไม่มีสิ่งใดหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ชนิดนี้ไปได้เลย ถึงแม้ว่ามันจะเป็นทุกข์แต่คนส่วนมากก็ไม่อาจรู้ได้ว่ามันเป็นทุกข์ เพราะว่าความเปลี่ยนแปลงไม่แสดงผลในลักษณะเจ็บปวดขัดแย้ง ไม่ให้ผลที่สร้างความทรมานและมันเกิดขึ้นเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ขึ้นอยู่กับการรู้เห็นหรือความรู้สึกของใคร ไม่ขึ้นอยู่กับการบังคับบัญชาของใคร สัตว์ทุกจำพวกยกเว้นมนุษย์ไม่สามารถกำหนดรู้สภาพแห่งทุกข์ชนิดนี้ได้ ทั้งๆ ที่กำลังถูกความทุกข์นี้ครอบงำอยู่ แต่มนุษย์ที่สามารถกำหนดรู้สภาพแห่งทุกข์ชนิดนี้ได้ก็เฉพาะแต่ผู้ที่ได้ฝึกจิตอบรมปัญญาดีแล้วเท่านั้น พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย นับว่าท่านเป็นผู้ฝึกจิตอบรมปัญญาดีแล้ว ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงเป็นผู้กำหนดรู้และเปิดเผยความจริงข้อนี้เป็นคนแรกในโลก พระอรหันตสาวกทั้งหลายจึงเป็นผู้รู้ตาม (ธีรวิส บำเพ็ญบุญบารมี, 2550)

## การพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตซึ่งมีรากฐานมาจากพุทธธรรมนั้น ให้ความสำคัญกับเรื่องสติในฐานะที่เป็นสภาวะจิตที่มีคุณภาพในการทำงานไปสู่ปัญญาภายในและคุณภาพจิตที่มีคุณค่าทั้งหลาย เช่น ความรัก ความเมตตา ความเสียสละ ความอดทน การให้อภัย ฯลฯ โดยนำสติมาใช้เป็นวิถีในการดำเนินชีวิตในการทำงาน

การพัฒนาจิตใจ เพื่อกำจัดสิ่งรบกวน หรือทำลายจิตใจและอารมณ์ ให้จิตใจได้รับความสงบเยือกเย็น และสิ่งที่จะนำมาแก้ไข หรือชักพอกได้นอกจากธรรมแล้วไม่มี บางที่ได้ยินจากครูอาจารย์แล้ว ส่วนมากก็จะไม่เข้าถึงจิตใจ หรือเข้าถึงได้ไม่พอที่จะให้เกิดประโยชน์ คือ ฟังแล้วมันหลุดมันตกไปเรื่อย เพราะความไม่ค่อยสนใจ เพราะฉะนั้นเราควรพยายามเก็บเข้ามาอยู่ในจิตใจ แล้วเมื่อได้ยินได้ฟังจากอาจารย์ หรืออ่านตามหนังสือธรรมะ ก็ให้นำไปพิจารณาพิจารณาตัดแปลงแก้ไขจิตใจของตนให้คิดไปในทางที่ไม่เป็นข้าศึกต่อตน

การแสดงออกแต่ละอย่างล้วนออกไปจากใจ ถ้าใจไม่ได้รับการอบรมแล้ว การแสดงออกทางด้านการประพฤติจะไม่น่าดูเลย ซึ่งจะกระทบกระเทือนกับทั้งตนเองและผู้อื่น การแสดงออกไป



เพื่อตนเองในทางผิดธรรม ย่อมทำความชั่วเพื่อเข้าตัวเอง มันมาทำลายตนเองเข้าไปอีก โลกกับธรรม เรากับธรรม จึงขัดแย้งกัน

ความเห็นแก่ธรรมคือความถูกต้องดีงามจะเข้าแทนที่อะไร สมควรหรือไม่ จิตจะคิดอ่าน ไตร่ตรอง และพิจารณาดูว่า เมื่อเห็นไม่สมควรแล้ว แม้อยากคิด อยากพูด อยากทำ ก็ระงับได้ ไม่เห็นอติธรรม ปัญญาธรรมไปได้ เพราะจิตเป็นผู้บังคับการที่มีธรรมประจำตัว ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เพราะแสดงออกไป ตั้งแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม จากจิตใจที่บังคับการด้วยธรรม ที่เรียกว่า การพัฒนาจิตใจ (โลกทิพย์, 2532)

เรื่องความสุขของบุคคลจากการพัฒนาจิตจนเกิดจิตตปัญญานั้น ได้มีการศึกษาวิจัยอย่างมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมอง โดยส่วนใหญ่ของวิธีการพัฒนาจิตก็ดัดแปลงมาจากศาสตร์ทางตะวันออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสมาธิและการฝึกสติในพุทธธรรม ทั้งนี้นอกเหนือจากการเข้าฝึกอบรมแล้วยังต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตปกติซึ่งเป็นเรื่องยาก เช่นเดียวกับปัญหาการฝึกกาย (ออกกำลังกาย) อย่างสม่ำเสมอ สาเหตุสำคัญคือ วิถีชีวิตทางวัตถุ สิ่งกระตุ้นทางวัตถุตลอดจนภาระและความกดดันต่างๆ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาจิตได้อย่างยั่งยืนได้

## การพัฒนาจิตเพื่อคลายความยึดติด

การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาจิตถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเราไม่มีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตนั้นก็ไร้จุดหมาย ไม่สามารถบังคับทิศทางชีวิตของตนให้ตรงทางตรงเป้าหมายได้ เหมือนกับเรือเดินทะเลที่ไม่มีหางเสือ หรือเข็มทิศ โอกาสที่จะเข้าถึงฝั่งก็เป็นไปได้อย่างยาก ดังนั้นการเตรียมพร้อมจึงควรเตรียมเสียแต่ที่ยังมีชีวิตอยู่ มีร่างกายที่ยังแข็งแรงอยู่ และการเตรียมความพร้อมนั้นจะทำให้เราเข้าใจความจริงมากยิ่งขึ้น และไม่หลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่เราเป็นอยู่ หรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา วิธีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้คลายความยึดติดนั้นมีหลักที่ควรปฏิบัติได้ ดังนี้

### 1. บำเพ็ญกุศลเป็นนิจ

การบำเพ็ญกุศล เรียกว่าง่าย ๆ ว่าการทำบุญนั้น เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราคลายความยึดติดในสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ทำให้เรามองเห็นสิ่งต่างๆ เหล่านั้นไม่เกิดประโยชน์อันใดแก่เราเลย มุ่งหน้าบำเพ็ญกุศลดีกว่า จะทำให้เราไม่เสียเวลากับสิ่งเหล่านั้น และถ้าทำได้เป็นประจำก็จะทำให้เกิดความเคยชิน คำนึงกับการทำบุญ ทำให้ตนเองมีเป้าหมายชัดเจนมากยิ่งขึ้นในการใช้ชีวิต เพราะเห็นแล้วว่าชีวิตของเราอยู่ได้ไม่นานนัก ดังเรื่องที่มีพระผู้มีพระภาคตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ว่า

“มหาบพิตร สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ มหาบพิตร ภาษณะดินชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งดิบและสุก ภาษณะดินเหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุด ไม่พ้นความแตกไปได้ แม้ฉันใด สัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฉันนั้นเหมือนกัน สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะ



ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป คือผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า” (ส.ส. (ไทย) 15/133/166)

## 2. คิดเรื่องความตาย

มนุษย์อยากจะลืมเรื่องความตาย เพราะความปรารถนาส่วนลึกของเราคือต้องการความเป็นอมตะ นี่คือธรรมชาติของอัตตาที่เราทุกคนหวงแหนยึดมั่น ในสังคมวัฒนธรรมโบราณ มีสิ่งเตือนใจให้เราระลึกถึงความตายอยู่เสมอ และยังคงเหลือร่องรอยให้เห็นในสังคมชนบท อย่างเช่น คนสมัยก่อนเขาเกิดที่บ้าน นอนป่วยที่บ้าน ตั้งศพที่บ้าน เวลาจะเผาค่อยยกไปที่วัด ลองนึกถึงเด็กสมัยก่อนที่เขาเห็นปู่ตายยายนอนป่วยในบ้าน และตายในบ้าน จัดงานศพที่บ้าน หรือแม้แต่คนในหมู่บ้านเดียวกัน ที่เคยไปมาหาสู่กัน ประเดี๋ยวคนแก่บ้านนั้นไม่สบาย ประเดี๋ยวคนแก่บ้านนี้ตาย เด็กได้เห็นคนป่วยคนตายในชีวิตเขาเป็นประจำ เขาจึงตระหนักว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องเตือนใจว่าสักวันฉันก็ต้องตายเหมือนกัน

คนสมัยนี้มีจำนวนมากที่อายุ 40 ปีแล้ว แต่ยังไม่เคยเห็นศพคนจริงๆ เลย เพราะเวลาพ่อแม่ป่วยก็เอาไปรักษาที่โรงพยาบาล ป่วยหนักก็เข้าห้องไอซียู และก็สิ้นใจอยู่ในนั้น ไม่ทันได้ดูใจกันเลยด้วยซ้ำ แล้วก็รับนำไปเข้าห้องดับจิตซึ่งอยู่ในมุมในซอกของโรงพยาบาล จากนั้นก็ย้ายศพไปตั้งที่วัด และตกแต่งโลงศพอย่างสวยงาม ทุกอย่างสะอาดเรียบร้อย มีคนทำให้ทุกอย่าง โดยที่ลูกหลานญาติพี่น้องไม่ได้ทำอะไรเลย เวลาตายก็ไม่ได้เห็นศพ เวลาเผาก็ไม่ได้เห็นศพ

ความตายถูกซ่อนจากสายตาของเรา แถมคนสมัยนี้มีคนใกล้ชิดน้อยมาก มีแค่พ่อแม่ พี่น้อง ก็เต็มที่แล้ว ส่วนปู่ ย่า ตา ยาย หรือลุง ป้า น้า อา ก็อยู่ไกล เพื่อนบ้านก็ไม่รู้จัก เราจึงมีโอกาสเห็นความตายของคนใกล้ชิดน้อยมาก

สังคมปัจจุบันเราได้แยกความตายออกไปจากชีวิต แถมยังพยายามอำพราง พยายามซ่อนความตายเอาไว้ในหีบ ในทางตรงกันข้าม ความตายที่เห็นเป็นประจำ คือความตายที่ถูกทำให้เป็นสินค้า ทำให้ดูน่าสนใจ ชวนให้อยากรู้อยากเห็น ผ่านข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์หรือข่าวในทีวี หรือทำให้ความตายกลายเป็นมหรสพน่าตื่นตาตื่นใจ เราอ่านหนังสือพิมพ์ ได้เห็นศพเป็นภาพสี แต่ไม่สามารถโยงความตายของคนเหล่านั้นกับตัวเราได้เลย เราเพียงแค่อยากรู้อะไรขึ้น ใครตายตายอย่างไร แถมจิงนะ แต่ไม่เคยนึกว่าสักวันหนึ่งอาจเป็นเราก็ได้ ในหนังสือแต่ละเรื่องต้องมีคนตายเป็นสิบเป็นร้อยเพื่อให้มีรสชาติ นี่คือสินค้าเพื่อการบริโภค เพื่อความสนุกสนาน แต่ไม่ได้เตือนใจให้เราตระหนักเลยว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องตายเหมือนกัน

นอกจากนี้ เทคโนโลยีสมัยใหม่ รวมทั้งความรู้วิทยาศาสตร์ที่เพิ่มขึ้นมากมาย ทำให้เราคิดว่าเราจะชนะความตายได้ เราไม่ใช่แค่จัดการกับฝนฟ้า อากาศ แม่น้ำ แต่เรายังสามารถจัดการร่างกายของตนเองได้มากมาย ทำหน้าที่ตึง ปรับแต่งทรวดทรงให้สวยได้ดั่งใจ รักแร้ดำก็ทำให้ขาว ผิวเป็นกระฝ้าก็ทาครีมแก้ได้ ถ้าไม่สบายก็ผ่าตัดอวัยวะเทียมหรืออุปกรณ์มากมายเพื่อต่อชีวิต

คนเรากำลังคิดว่าเราสามารถจัดการธรรมชาติทุกอย่างได้ ขอแค่มีเงินซื้อและซื้อของมา



ใช้ให้ถูกยี่ห้อเท่านั้น ก็เลยพลอยคิดว่าความเจ็บป่วยกับความตายก็จัดการได้ ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ทั้งหมดนี้เป็นความหลงของสังคมบริโภคนิยม

### 3. วิจัยสมบัติ

ทรัพย์ภายใน กับทรัพย์ภายนอกข้อที่ควรพิจารณา คือ ทรัพย์ เมื่อกล่าวโดยประเภทใหญ่ ๆ แล้ว มีอยู่ 2 ประเภทคือ ทรัพย์ภายนอก กับ ทรัพย์ภายใน ทรัพย์ภายนอก เช่นทรัพย์สิน เงิน ทอง เป็นต้น ไม่มีความมั่นคง ไม่มีความปลอดภัยอาจจะถูกแย่งชิง หรืออาจจะเสื่อมสูญวันใดวันหนึ่งก็ได้ ไม่ได้เป็นที่พึ่งสำหรับผู้ที่เป็นเจ้าของทรัพย์ (ภายนอก) อย่างแท้จริง บางครั้งบางคราวยังอาจจะเป็นเหตุอันอันตรายมาให้แก่ผู้ที่เป็นเจ้าของเสียอีก แต่ทรัพย์ภายใน ซึ่งได้แก่ กุศลทุกประเภท เป็นทรัพย์ที่มีความมั่นคง มีความปลอดภัย ใครๆ ก็ลักไปไม่ได้ เป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริงเป็นสิ่งที่จะติดตามไปในภพหน้า พร้อมทั้งยังเป็นเหตุอันวยผลที่น่าปรารถนาได้ทุกอย่าง เพราะเหตุว่า สิ่งที่น่าปรารถนาทุกอย่าง สำเร็จด้วยกุศลทั้งนั้น ทรัพย์ภายใน จึงประเสริฐกว่าทรัพย์ภายนอก เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ถึงแม้ว่าจะแสวงหาทรัพย์ภายนอกบ้าง ก็ไม่ควรละทิ้งทรัพย์ภายใน ด้วยการสะสมความดีประการต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ การสร้างกุศลใส่ตนเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลตอนหนึ่ง ว่า

“ข้าวเปลือก ทรัพย์ เงินทอง สิ่งของที่หวนหาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทาส กรรมกร คนรับใช้และผู้อาศัยที่มีอยู่ ทั้งหมดนั้น เขานำไปไม่ได้จำต้องละทิ้งไว้ทั้งหมด อนึ่ง บุคคลทำกรรมใดทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไปดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า” (ส.ส. (ไทย) 15/131/159-60)

### การพัฒนาจิตในมิติทางพระพุทธศาสนา

ตามแนวคิดของพระพุทธศาสนาเชื่อว่า จิตของคนเรานั้นสามารถที่ฝึกฝนได้ พัฒนาได้ และวิธีการที่จะพัฒนาจิตนั้นก็หลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เหมาะสมกับจริตของบุคคล บางคนอาจเหมาะที่จะใช้การนั่งสมาธิหรือวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต แต่บางคนก็อาจเหมาะที่จะใช้หลักธรรมต่างๆ เช่น ศีล ปัญญา จาคะ มาเป็นเครื่องมือหรืออุปายในการพัฒนาจิต

เป้าหมายของการพัฒนาจิตนั้นในทางพระพุทธศาสนานั้นก็มี 3 ระดับ คือ

1. ระดับต้น คือ ภาวะที่จะสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้เป็นปกติสุข ปรับตัวให้เข้ากับตนเองและสังคมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม (ศีล)

2. ระดับกลาง คือ นอกจากจะสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้แล้ว ก็ยังสามารถที่จะอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุข สงบภายใน ไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน (สมาธิ)

3. ระดับสูง คือ ภาวะที่ปลอดโปร่ง โล่งสบาย ไร้ทุกข์ไร้ปัญหา ความเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าต่างๆ ที่มาเร้ามากระทบ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งเรียกว่า "นิพพาน" ถ้าจะว่าไปแล้วเป้าหมายดังกล่าวก็คือ สภาวะของบุคคลที่มีไตรสิกขาหรือ มรรคมีองค์ 8 นั่นเอง



สมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน มีประโยชน์มากมายมหาศาล สามารถนั่งได้ในบุคคลทุกช่วงวัย จุดประสงค์ในการนั่งสมาธิมีมากมายหลายอย่าง เช่น ต้องการบรรลุความจริงของชีวิต, เพื่อเสริมสร้างความจำที่ดีช่วยในการเรียนหนังสือ, เพื่อพัฒนาจิตใจของตัวเอง เป็นต้น การปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อการพัฒนาจิตใจของตนเองนั้นเป็นเรื่องที่ดี เพราะในยุคสมัยนี้คนเราถูกหล่อหลอมด้วยความทุกข์จากภายนอกอยู่ทุกวัน พอรับมามากๆ เข้าจิตใจก็ขุ่นมัว ไม่มีความสุข หรือบางคนอยากจะแก้ปัญหส่วนตัวบางอย่าง เช่น เป็นคนขี้หงุดหงิด, อารมณ์ร้อนง่าย, ไม่ค่อยมีความสุขอดทน เป็นต้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยยกระดับจิตใจได้เป็นอย่างดี

## สรุป

จิตที่ได้รับการพัฒนาฝึกฝนดีแล้วตามกระบวนการตามหลักทางพระพุทธศาสนา ก็จะสามารถทำให้มองเห็นปัญหาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น รู้เท่าทันมากยิ่งขึ้น ไม่หลงยึดติด มัวเมาเพติดเพลิน สามารถแก้ปัญหา (ทุกข์) ให้แก่ตนเองได้ คือเกิดปัญญา เมื่อไม่ยึดไม่ติดแล้ว ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ความกังวลใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนาถึ การพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติ และความจริงของชีวิต รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์และเพื่อลดละความยึดมั่นจากสิ่งสมมุติภายนอก จะทำให้ใจสงบและร่มเย็น สามารถช่วยป้องกัน ลดความเครียด และความทุกข์ลงได้ทำให้ใจและกายมีความปกติและแข็งแรง มีสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา มีพลังในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่การทำงานด้วยสติ โดยมีศีล สมาธิ และปัญญา



## เอกสารอ้างอิง

- ธีรวิธ บำเพ็ญบุญบารมี *โครงการธรรมศึกษาวิจัยทุกขในพระพุทธศาสนาศึกษาจากคัมภีร์  
พระไตรปิฎกอรกถกฏา ฎีกาตลอดจนคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา*. 2550.
- พระไพศาล วิสาโล (2559, 24 พฤษภาคม). *มีความสุขได้ เพราะปล่อยวาง ได้ จริงหรือไม่?*. สืบค้น  
จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/7819.html>
- พระจุลนายก. (มปป). *สารธรรมรู้แล้วไม่ยึดติด*. สืบค้นจาก <http://www.kanlayanatam.com/sara/sara88.htm>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555, 21 เมษายน). *ปฏิจาสุมุบาท กรรมเกิด กรรมอาศัย  
กรรมเป็นไป ที่นี้*. สืบค้นจาก [http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dependent\\_origination\\_the\\_course\\_of\\_karma.pdf](http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dependent_origination_the_course_of_karma.pdf)
- \_\_\_\_\_. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์ผลิธัมม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์ผลิธัมม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2522). *ยอดแห่งความสุข*. กรุงเทพมหานคร: หอจดหมายเหตุพุทธทาส  
อินทปัญญา
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร:  
มหามกุฏราชวิทยาลัย
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2534). *แนวปฏิบัติทางจิต*.  
กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.