

พุทธศาสนากับการพัฒนาจิต BUDDHISM AND MENTAL DEVELOPMENT

พระครูปลัดจักรพล สิริธโร¹, พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม²

¹มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

²มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

Phrakrupalad Chakkrapol Siritharo¹, Phramaha Paijit Uttamadhammo²

Mahamakut Buddhist University, Srilanchang Campus, Thailand¹

Mahamakut Buddhist University, Mahavajiralongkornrajavidyalaya Campus, Thailand²

Corresponding Author E-mail: mahajakkapol.pon@mbu.ac.th

บทคัดย่อ

สังคมในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามอิทธิพลของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้มนุษย์มีปัญหาเกิดขึ้นทางด้านจิตใจมากมาย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นใจ ความรู้สึกกว้างเปล่า ความกดดัน เป็นต้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวม เรียกว่า ทุกข์ การนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาจิตถือเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากมีคุณค่าและส่งผลให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นในสังคมได้ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ เรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนคำสอนของพุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ นอกจากนี้ยังมีการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาอื่น ๆ มาใช้ในการพัฒนาจิตด้วย ดังนี้ 1)หลักกรรมฐาน ประกอบด้วย การปฏิบัติสมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิ และเกิดฌาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงของสิ่งต่าง ๆ โดยไม่หลงผิดยึดติดในกิเลสและความทุกข์ 2)หลักจิตตานุสสติ เป็นการกำหนดรู้จิตในจิตนั้นจะทำให้เกิดปัญญาและเป็นประโยชน์ในการอบรมสั่งสอนตนเอง ให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีสติรู้เท่าทัน 3)หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการชำระใจให้บริสุทธิ์โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ปัญญาได้รับพัฒนา 4)หลักกรรมภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา สीलภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยหลักธรรมทางพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาจิตล้วนมุ่งหมายให้บุคคลเข้าใจถึงความ เป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้

คำสำคัญ: พุทธศาสนา; การพัฒนาจิต;

Abstract

Apart from the social situation at present, there was a rapid change upon the influence of surroundings, and it made human beings get such mental troubles as stress, anxiety, alienation, solitariness, emptiness, oppression, etc. All mental troubles were totally called as suffering (Dukkha) in Buddhism. The development of human minds with Buddhist teachings

was very important because it was worthy and it was able to make common persons the noble ones in the society. The development of human minds with Buddhist teachings was referred to what was called Buddhist psychology, the concept based upon the Buddha's teachings such as the Four Noble Truths (Ariyasacca), the Dependent Origination (Paṭiccasamuppāda), and the Three Characteristics (Tilakkhaṇa). In addition, other Buddhist teachings were implemented in development of human minds as follows: 1) The principle of meditation (Kammaṭṭhāna) consisted of tranquility development (Samatha-kammaṭṭhāna), which was aimed to have the developer attain concentration or absorption of mind, and insight development (Vipassanā-kammaṭṭhāna), which was targeted to have the developer realize the reality of things without any doubt, and any attachment of defilement and suffering. 2) The contemplation of mind (Cittānupassanā), which was mindfulness as regards thoughts. It was claimed to give rise to wisdom and it was beneficial for self-awareness and self-development on conscience and thoughtfulness. 3) The four foundations of mindfulness (Satipaṭṭhāna) were referred to purification of human minds through unflagging endeavour, by which human wisdom was developed. The principle of development (Bhāvanā) comprised of physical development (Kāyabhāvanā), moral development (Sīlabhāvanā), mental development (Cittabhāvanā), and intellectual development (Paññābhāvanā). In fact, all the Buddhist teachings taken for development of human minds were proclaimed to lead the people to the reality of everything, to drive the people to hold their life in accordance with reality, to relieve suffering in human life and to lift up quality of human minds.

Keywords: Buddhism, Mental Development,

บทนำ

ความเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคปัจจุบัน ความเจริญทางด้านอุตสาหกรรมต่าง ๆ ทำให้มนุษย์มี ปัญหาเกิดขึ้นทางด้านจิตใจมากมาย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่น เดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ความกดดัน เป็นต้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวม เรียกว่า ทุกข์ การนำหลักพุทธ ธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ เรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนคำ สอนของพุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ โดยหลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายให้ บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการ พัฒนาจิตใจมนุษย์ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ช่วยบรรเทาความทุกข์ และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552)

สังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามอิทธิพลของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมภายนอกส่งผลให้ความคิดและพฤติกรรมของผู้คนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาไม่นาน ชี้นำวิถีชีวิต ความเป็นอยู่และความรู้สึกนึกคิดของคนในสังคม (ณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์, 2556) หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในด้านการพัฒนาจิตใจถือเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากมีคุณค่าและส่งผลให้ เป็นผู้ประเสริฐขึ้นในสังคมได้ วิธีพัฒนาจิตใจตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรียกว่า จิตตภาวนา หรือ สมาธิ ซึ่งจิตของ มนุษย์นั้นเดิมเป็นจิตที่สะอาดไม่มีมลทิน มีความสมบูรณ์พร้อม เมื่อเติบโตขึ้นเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เข้ามา

กระทบในจิตมากขึ้น เช่น ความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ ความหวัง ความรัก ความซัง เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อการฝึกปฏิบัติต่อการพัฒนาการกระทำและคำพูดได้ จึงนำไปสู่การพัฒนาจิตโดยเมื่อฝึกจิตได้ดีแล้วย่อมไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นภายในจิตใจแต่เป็นการใช้สติและปัญญาของตน (พระครูใบฎีกาหัตถี กิตตินนโท, 2560)

การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน มักใช้ข้อมูลสถิติปัญญาทางโลกมากกว่าทางธรรม จึงอาจเป็นเหตุให้การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตมีกิเลสเจือปนในความคิดและการกระทำเป็นผลให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ไม่บริสุทธิ์ ไม่ยุติธรรม และไม่มีคุณค่า ขณะที่การดำเนินชีวิตก็จะไม่บริสุทธิ์ และอาจมีความทุกข์ทางด้านจิตใจอยู่เสมอ (พระครูสุตากรณพิสุทธิ์ และคณะ, 2561)

จิตนั้นถือเป็นนามธรรมที่มีกระบวนการในการตื่นรู้มีพัฒนาการด้านปัญญา ซึ่งจุดประสงค์ของการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดผลทางปัญญา โดยจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานเชื่อมโยงกับแนวคิดของพระพุทธศาสนา โดยเน้นการพัฒนาให้มนุษย์มีความสุข 3 แบบ คือ ชีวิตมีสุข ชีวิตที่ดี และชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งการพัฒนาจิตนั้นเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาตน เป็นการยกระดับของชีวิต และระดับจิตใจให้สูงขึ้น นำไปสู่การพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติ มีหลักธรรมที่วางไว้เป็นระบบตามลำดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาให้กิเลสเบาบางลง และมีจิตที่พัฒนาสูงสุด มีปัญญาที่หยั่งรู้ในธรรมอันเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง (ปณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์, 2561)

การพัฒนาจิต

คำสอนตามหลักของพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิต และใช้หลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิต ตามหลักอริยสัจ 4 คือ รับรู้ถึงปัญหา หาสาเหตุ กำหนดขั้นตอนการแก้ปัญหา และดำเนินการให้บรรลุผล นอกจากนี้ยังมีการสอนเรื่องกฎแห่งกรรม ให้คนมีความศรัทธาความเชื่อต่อการกระทำ มีระเบียบวิธีคิดเพื่อความสำเร็จในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง ซึ่งหลักความคิดในทางพระพุทธศาสนานอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นแล้วยังมีประโยชน์สามารถนำทางให้บุคคลนั้นดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพานได้อีกด้วย ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกนั้นจะเป็นการเน้นการใช้อำนาจจิตในการพัฒนาคน เป็นการทำให้บุคคลเจริญยิ่งขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น การพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาการรับรู้ การคิด และการกระทำภายใต้ภาวะแวดล้อมทางกายและสังคม (ปณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์, 2561)

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์เป็นแนวคิดที่วางรากฐานตามคำสอนของพุทธธรรมเพื่อยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ จิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพทั้งการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ซึ่งกระบวนการพัฒนาจิตพฤติกรรมโดยใช้หลักภาวนา 4 ดังนี้ (สุทธญาณ โอบอ้อม และคณะ, 2563)

1. การพัฒนาจิตพฤติกรรมด้านกายภาวนา เป็นการพัฒนาทางกายหรือสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพด้วย ความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ ไม่ท้อถอยเมื่อเวลาประสบปัญหา รวมถึงการเคารพกตिका เคารพกฏหมาย

2. การพัฒนาจิตพฤติกรรมด้านศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านความประพฤติ การปฏิบัติตามระเบียบวินัย และการเคารพความแตกต่าง ผ่านการพัฒนาทักษะในการฟัง และการยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากตนเอง

3. การพัฒนาจิตพฤติกรรมด้านจิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความพร้อมทั้งในด้านคุณธรรม เช่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านคุณภาพจิต ด้านสมรรถภาพจิต และด้านสุขภาพจิต

4. การพัฒนาจิตพฤติกรรมด้านปัญญาภาวนา เป็นการฝึกและพัฒนาในด้านการรับรู้ การเรียนรู้ ผ่านการคิด วิจัย ไตร่ตรองผ่านเหตุและผล เพื่อให้สามารถพึ่งตนเองและรับผิดชอบต่อตนเองได้ ไม่อยู่ภายใต้การครอบงำของระบบอุปถัมภ์

การพัฒนาจิต หรือจิตภาวนา คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตให้จิตใจมีความเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ เป็นจิตที่สงบผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง (พระครูสุตากรณ์พิสุทธิ์ และคณะ, 2561)

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักจิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดและพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริง มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดในจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ความเศร้าหมอง ความฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

ความสำคัญของการพัฒนาจิต

ความสำคัญของการพัฒนาจิตเป็นการสร้างคุณธรรมไว้ในจิต เป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และเกิดปัญญารู้เท่าทันสภาพอารมณ์ของตนเอง เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นการสร้างศักยภาพความสามารถของจิตใจให้มีแรงต้านทานต่อสภาพการณ์หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ (ประกาศิต ประกอบผล, 2560)

ความสำคัญของการพัฒนาจิตมีดังนี้ (กัลยา รักหลวง และคณะ, 2551)

1. การพัฒนาจิตเป็นการแก้ไขปัญหาในชีวิตของมนุษย์โลกในสังคมที่มีการแข่งขัน โดยพัฒนาจิตเพื่อให้เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และแนวทางในการแก้ไขปัญหา

2. การพัฒนาจิตเป็นการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของแต่ละคนตามสภาพอารมณ์ จิตใจ สภาพสังคม และสภาพแวดล้อม

3. การพัฒนาจิตเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานที่จะเกิดขึ้นในชีวิต เพื่อให้พร้อมรับมือ และสามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ผ่านการรู้เท่าทันสภาพอารมณ์แห่งตน

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยเมื่อการพัฒนาจิตมีการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมจะทำให้มีสติมีความพร้อมในการ

ดำเนินชีวิต การรู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ หรืออะไรไม่ควรคิดและไม่ควรทำ สามารถพัฒนาตนเองเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ (พระมหาพล นาควโร, 2563)

ประโยชน์ของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในเป็นการใช้สติปัญญาของตนเองในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การเจ็บป่วย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ เป็นต้น การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมจะทำให้จิตใจมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งการพัฒนาจิตของตนเองจะเป็นผลดีต่อจิตใจ ดังนี้

1. ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง ทำให้จิตใจมีความอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต เช่น การเจ็บป่วย เป็นต้น
2. ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ โดยเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญา ในทางธรรมสมองจะใช้ข้อมูลดังกล่าวเพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ
3. รักษาความทุกข์ทางจิตใจ เมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมก็จะสามารถทำหน้าที่เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ ถือเป็นภารกิจของสติปัญญาของตนเอง
4. ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์ เนื่องจากเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองจะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าวเพื่อฟื้นฟูจิตใจ (พระครูสุตถาภรณ์ พิสุทธิ และคณะ, 2561)

แนวคิดของจิตวิทยาแนวพุทธ

จิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่นำแก่นของ พุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์กับกระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยเยียวยาและยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552)

อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

1. ทุกข์แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

- ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ โศกเศร้า เป็นต้น
- ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์
- ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลงไป

2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบอันเป็นผลมาจากเข้าใจถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นในวงจรปฏิจจสมุปบาท และดับที่เหตุแห่งทุกข์ด้วยสติ

4. มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา ปฏิจจสมุปบาท การหาเหตุแห่งทุกข์ โดยการที่มนุษย์จะสามารถพัฒนาจิตใจ หรือยกระดับจิตใจของตนเอง ไม่ให้จมอยู่กับปัญหาหรือความทุกข์ได้นั้น จะต้องมีการศึกษาเพื่อให้รู้จักทุกข์หรือปัญหาของตนเองก่อนจึงจะสามารถในการดับทุกข์ และพบสุขที่แท้จริงได้

หลักไตรลักษณ์ แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่ง มีลักษณะดังนี้

1. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน เป็นภาวะที่เหตุการณ์ใด ๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

2. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ในภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ เป็นภาวะที่ไม่สมบูรณ์ ไม่สนองความต้องการหรือความพึงพอใจอย่างเต็มที่แก่ผู้ที่มีความอยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดด้วยตัณหานั้น

3. อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) คือ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของนั่นเอง

หลักการพัฒนาคุณภาพจิตด้วยกรรมฐาน

กรรมฐาน หมายถึง การงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษ เป็นการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพุทธศาสนา การฝึกกรรมฐานต้องชำระตนให้สะอาดด้วยการรักษาศีล คือ การอบรมกายและวาจาของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วก่อน กรรมฐานแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. สมถกรรมฐาน (Concentration Development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงบทางใจ เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนเป็นสมาธิ โดยการกำหนดใจให้แน่วแน่ไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งความแน่วแน่นั้น คือ การเกิดสมาธิ และเมื่อเกิดสมาธิแนบเต็มที่แล้วก็จะนำไปสู่การเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538)

2. วิปัสสนากรรมฐาน (Insight development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญทางปัญญา เป็นการฝึกฝนปัญญาให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง รู้เท่าทันโลกตามสภาวะ เพื่อให้สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระจากกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553)

ดังนั้นการปฏิบัติสมถกรรมฐานจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิ และเกิดฌาน ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการปฏิบัติให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงของสิ่งต่าง ๆ โดยไม่หลงผิดยึดติดในกิเลสและความทุกข์ (ประกาศิต ประกอบผล, 2560)

การพัฒนาอบรมจิตตามหลักการปฏิบัติจิตตามวิปัสสนา

การกำหนดรู้จิตในจิตนั้นจะทำให้เกิดปัญญาและเป็นประโยชน์ในการอบรมสั่งสอนตนเองให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีสติรู้เท่าทันจิตของตนได้ตลอดเวลา เมื่อจิตคิดสิ่งไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูกต้อง จิตก็จะเกิดการระลึกรู้เท่า

ทันอยู่เสมอ (พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท, 2560) ซึ่งการพัฒนาอบรมจิตตามหลักการปฏิบัติจิตตามุสสันาเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดการระลึกจิต 16 ลักษณะ ดังนี้ (พระมหาพล นาควโร, 2563)

1. จิตมีราคะ
2. จิตปราศจากราคะ
3. จิตมีโทสะ
4. จิตปราศจากโทสะ
5. จิตมีโมหะ
6. จิตปราศจากโมหะ
7. จิตหตู่และท้อถอย
8. จิตฟุ้งซ่าน
9. จิตเป็นมหัคคตะ
10. จิตไม่เป็นมหัคคตะ
11. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
12. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
13. จิตสงบ
14. จิตไม่สงบ
15. จิตพ้นจากกิเลส
16. จิตไม่พ้นจากกิเลส

หลักในการเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นชำระใจให้บริสุทธิ์โดยการทำสมาธิเพียรอย่างต่อเนื่องส่งผลให้ปัญญาได้รับพัฒนาไปสู่องค์กรธรรมอื่นต่อไปทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ โดยหลักในการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีขั้นตอน ดังนี้ (พนันทเทพ ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตรธมโม, 2561)

1. พิจารณาเห็นกายในกาย ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออกมีสติรู้อิริยาบถ คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว การครองสังฆาภิบาตรจีวร การฉนการเคี้ยวการดื่มการลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา โดยรู้ชัดเมื่อเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยยอกทุกขมสุขเวทนา
3. พิจารณาเห็นจิตในจิต รู้ชัดว่าจิตมีราคะจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิรวณ 5

การพัฒนาจิตตามหลักภavana 4

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักธรรม ภavana 4 มีดังนี้ (เจษฎา มุลยาพอ และคณะ, 2561)

1. กายภavana คือ การเจริญกาย การพัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และในทางที่เป็นคุณ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
2. สीलภavana คือการเจริญศีล การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น
3. จิตภavana คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้มีความเข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ เป็นต้น
4. ปัญญาภavana คือ การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้มีความรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

บทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาจิตด้วยพุทธศาสนา

สังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพระสงฆ์ถือเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อวิถีชาวบ้าน หรือคนในชุมชน เนื่องด้วยพระสงฆ์ถือว่าเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณที่สำคัญที่จะโน้มน้าว ชักนำให้ประชาชนหรือชาวบ้านให้เจริญรอยไปด้วยความเจริญ มีความสุข สืบเนื่องมาจากการที่พระสงฆ์นั้นเป็นทั้งนักปฏิบัติ นักสอน และนักพัฒนา ซึ่งเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ทั้งความรู้ ทางคติทางธรรม และคติทางโลก โดยบทบาทของพระสงฆ์ที่เกี่ยวข้องกับประชาชน หรือพุทธศาสนิกชนประกอบด้วย 5 ด้าน คือ (พระครูปลัดเถรานุวัตร (สุเทพ สุเทวเมธี), 2561)

1. บทบาทของพระสงฆ์ด้านการศึกษา
2. บทบาทของพระสงฆ์ด้านการเผยแผ่ธรรม
3. บทบาทของพระสงฆ์ด้านสังคมสงเคราะห์
4. บทบาทของพระสงฆ์ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ
5. บทบาทของพระสงฆ์ด้านการส่งเสริมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

โดยหน้าที่ของพระสงฆ์ที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับประชาชน เช่น การอบรมคุณธรรมจริยธรรม การพัฒนาตำบล การช่วยเหลือสถานที่เป็นสาธารณสมบัติ หรือการช่วยเหลือประชาชนในโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น ทำให้พระสงฆ์ได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำจิตวิญญาณ และเป็นปูชนียบุคคลที่ดีของผู้คนในชุมชน และสังคมสืบไป

สรุป

การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในเป็นการใช้สติปัญญาของตนเองในเรื่องต่าง ๆ คำสอนตามหลักของพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจภาวะความเป็นจริงของชีวิต และใช้หลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิต ซึ่งหลักความคิดในทางพระพุทธศานานอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นแล้วยังมีประโยชน์สามารถนำทางให้บุคคลนั้นดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพานได้อีกด้วย การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์เป็นแนวคิดที่วางรากฐานตามคำสอนของพุทธธรรมเพื่อยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ จิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพทั้งการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ผ่านหลักธรรมต่าง ๆ เช่น อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ หลักกรรมฐาน ประกอบด้วยสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หลักจิตตานุสสณา หลักสติปัฏฐาน 4 หลักธรรมภาวนา 4 เป็นต้น ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศานานำมาใช้ในการพัฒนาจิตล้วนมุ่งหมายให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ โดยการถ่ายทอดพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตอาจถ่ายทอดโดยพระสงฆ์ซึ่งมีบทบาทด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในด้านความคิด ความเชื่อ ความศรัทธาในคุณค่าที่แท้จริงอันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา รักหลวง และคณะ. (2551). *มนุษย์กับการดำเนินชีวิต*. อัญญา: เทียนวัฒนาพรินต์ติ้ง.
- เจษฎา มุลยาพอ และคณะ. (2561). *การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคาย*. สืบค้น 27 มีนาคม 2564. จาก <http://198.7.63.81:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/515/2561-025ผศ.ดร.เจษฎา%20มุลยาพอ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยา และพัฒนาจิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย* 29(4). 188 – 208.
- ณัฐรินทร์ นิสีเกียรติชานนท์. (2556). พระพุทธศาสนากับชีวิตวัยรุ่นไทยในโลกสมัยใหม่. *Journal of Nakhonratchasima College*. 7(2). 106 – 113.
- ประกาศิต ประกอบผล. (2560). การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 7(3). 85 - 100.
- ปิ่นณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์. (2561). อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่. *วารสารศิลปศาสตร์ปริทัศน์*. 13(26). 79 – 89.
- พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตติโนโท. (2560). *การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา*. สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต ประจำปี 2560. 208 - 220.

- พระครูสุตากรณพิสุทธิ์ และคณะ. (2561). การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*. 3(2). 1 – 18.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาผล นาควโร. (2563). การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0. *วารสารวิชาการ มจรบุรีรัมย์*. 5(2). 162 – 175.
- พนัฑเทพ ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตตธมโม. (2561). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงาม. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 2(1). 31 - 45.
- พระครูปลัดเถรานุวัตร (สุเทพ สุเทวเมธี). (2561). พระสงฆ์กับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน. *วารสารวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัยสวนดุสิต*. 14(3). 127 – 142.
- สุทธญาณ โอบบ้อม และคณะ. (2563). การเสริมสร้างจิตพฤติกรรมการเป็นพลเมืองที่ดีในสังคมประชาธิปไตยของนักเรียนในจังหวัดนครปฐม. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*. 9(2). 65 – 77.