

การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา
MENTAL TRAINING FOR CONTROLLING AND DEVELOPING
ONESELF IN BUDDHISM

ศิริพร บุญชัยเสถียร¹

Siriporn Boonchaisathien

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2557

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาจิตและการฝึกจิต การควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา การบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต และนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา มี 2 อย่าง คือ สมถภาวนาเป็นการฝึกจิตให้สงบและวิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา การฝึกจิตดีส่งผลให้ความคิด การพูด และการกระทำถูกต้องนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ การฝึกจิตจะต้องทำให้มากและเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จากสมถภาวนาไปสู่วิปัสสนาภาวนา จึงจะทำให้เกิดกระบวนการหลักธรรมที่นำไปสู่การควบคุมและพัฒนาตน คือ สติ สมาธิ และปัญญา ส่วนการควบคุมตนและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า การควบคุมตนมีหลักการที่สำคัญคือ ยับยั้งหรือสกัดกั้นตนไม่ให้กระทำสิ่งที่ไม่ดีหรือไม่ถูกต้องตามความต้องการหรือกิเลสของตน การพัฒนาตนมีหลักการที่สำคัญคือ พัฒนาตนให้เข้าถึงปัญญารู้ชัดแจ้งและพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อันเป็นผลให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องและสามารถมองเห็นหนทางแก้ไขปัญหาหรือบรรเทาทุกข์ได้ในที่สุด ในการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยพิจารณาแยกเป็น 4 มิติ ได้แก่ มิติทางด้านกาย มิติทางด้านสังขม มิติทางด้านจิต และมิติทางด้านปัญญา พบว่า การฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้เกิดกระบวนการรู้ของจิตซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทุกมิติของการดำเนินชีวิต เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย เรียกว่า RCK MODEL หมายถึง กระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตน ประกอบด้วย (1) รู้ทันกิเลส อวิชชา (2) รู้จัดจ้อยยับยั้งกิเลสและอวิชชานั้น และ (3) รู้ชัดแจ้งตามความเป็นจริง

คำสำคัญ : 1. การฝึกจิต 2. ควบคุมและพัฒนาตน 3. หลักพระพุทธศาสนา

¹ นักศึกษาหลักสูตรดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ABSTRACT

The objectives of this thesis were to study mind, mental training and the principles of self control and development according to Buddhism, to integrate the mental training for self control and development in living a life, and to propose the model for integrating the mental training for self control and development in living a life. The results of this research study were found that there are two main types of the mental trainings : tranquility development which calms the mind and insight development which leads to wisdom. Mind has influence on thought, speech and body, resulting to one's good or bad actions. So, properly mental training could create happiness and prosperity to oneself. Frequent and continuous mental training from tranquility development to insight development could lead to self control and development with mindfulness, concentration and wisdom. In Buddhism, the main point of self control is to hold back or stop oneself from doing evils or wrong things, and the important point of self development is to obtain the realization and see things as they really are. Therefore, self control and development are doing good things and realizing actual happenings. The result of the research study can be synthesized by integrating the mental training for self control and development consisting of outer factors; physical and social dimensions, and inner factors; mental and wisdom dimensions. Mental training causes mental knowledge procedure and it can be applied in living a life. The body of knowledge obtained from the study is the knowing process of mind in controlling and developing oneself. The integrated model can be presented with RCK Model comprising of: (1) Realizing Defilements and Ignorance, (2) Concentrating on Stopping Defilements and Ignorance, and (3) Knowing the Actual Happenings Apparently.

Key Words : 1. Mental Training 2. Self Control and Development 3. Buddhism

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านวัตถุภายนอก มองข้ามเรื่องของจิตที่อยู่ภายใน รวมทั้งการพัฒนาจิตด้วยการฝึกจิต คำสอนในพระพุทธศาสนากล่าวถึง “จิต” ว่าเป็นตัวการสำคัญที่จะนำไปสู่ความเจริญก็ได้หรือความเสื่อมถอยลงก็ได้ ดังคำที่ว่า “จิตเตน นียติ โลโก” หมายถึง โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป (ส.ส.15/62/73) เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ต่าง ๆ ห้วนไหวได้ง่าย และถูกกิเลสเข้าครอบงำง่าย ถ้าจิตดีตั้งมั่นไม่หวั่นไหวย่อมส่งผลให้กระทำความดีงามและถูกต้อง แต่ถ้าจิตไม่ดีด้วยถูกกิเลสเข้าครอบงำก็จะส่งผลให้กระทำความผิดและก่อให้เกิดปัญหา การกระทำจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับจิตเป็นผู้สั่งการ จะเห็นได้ว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่นั้นเกิดจากคนหรือมนุษย์เป็นผู้กระทำเองทั้งสิ้น ไม่ว่าจะปัญหาการค้า

มนุษย์ ปัญหาการตั้งครรรณในวัยเรียน ปัญหาติดขัดมือถือหรือคอมพิวเตอร์ ปัญหาโลกร้อน ปัญหาการบุกรุกทำลายป่า ปัญหาความเครียด ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหานักเรียนยกพวกตีกัน ปัญหาเด็กแว้น ปัญหาการล่องละเมิดทางเพศ ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นว่า จำเป็นที่จะต้องศึกษาวิจัยเรื่องการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา ตลอดจนศึกษาการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ เพื่อให้เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริงยั่งยืนและนำมาซึ่งคุณความดีงามทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และสรรพชีวิตที่อยู่ร่วมบนโลกใบเดียวกัน

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

การฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาใช้ในการควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต มีรูปแบบหรือหลักการเป็นเช่นใด

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 3.1 เพื่อศึกษาจิตและการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา
- 3.2 เพื่อศึกษาการควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา
- 3.3 เพื่อบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต
- 3.4 เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต”

4. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 4.1 ทำให้ทราบเรื่องจิตและการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา
- 4.2 ทำให้ทราบถึงการควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา
- 4.3 ทำให้ทราบถึงการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต
- 4.4 ทำให้ได้รับองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต”

5. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยสำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ปกรณ์วิเสส เป็นต้น พร้อมทั้งสำรวจเอกสารทางวิชาการ ตำรา หนังสือ งานวิจัย วารสาร บทความ และข้อมูลออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง แล้วทำการศึกษาวิเคราะห์ด้วยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในหัวข้องานวิจัยนี้ จำนวน 9 รูป/คน ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้

จากการสำรวจเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ถึงการฝึกจิตเพื่อชี้ให้เห็นถึงจุดเริ่มต้น จุดที่ดำเนินการ และจุดที่เป็นบทสรุปในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ให้มีคุณภาพและมีประสิทธิผลที่สามารถจะนำไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เริ่มจากวิเคราะห์ให้เห็นว่าการฝึกจิตมีหลักปฏิบัติอย่างไร มีกวีวิธีปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ต่อมาผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ถึงการควบคุมและพัฒนาตนว่ามีหลักการเป็นอย่างไร ต้องปฏิบัติด้วยหลักธรรมใด แล้วผู้วิจัยก็เชื่อมโยงผลที่ได้จากการฝึกจิตว่า ทำให้เราสามารถควบคุมและพัฒนาตนได้อย่างไร ในการประมวลผลการวิจัยเพื่อให้ได้รับองค์ความรู้ใหม่นั้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ถึงรูปแบบการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อการควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต โดยพิจารณาแยกเป็น 4 มิติของการดำเนินชีวิต ได้แก่ มิติทางด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา

6. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ผ่านทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แม้ว่าจิตจะเป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่ภายในตน แต่ส่งผลต่อความคิด การพูด และการกระทำที่แสดงออกมามากมายนอกตน ลักษณะเฉพาะของจิต คือ ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามไว้ได้ยาก ช่มได้ยาก มักตกไปสู่กามารมณ์เสมอ เห็นได้ยาก มีสภาวะละเอียด และเกิดดับเร็ว (บุญมี เมธางกูร และ วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสรี, 2532, หน้า 27) จิตมีการทำงานหลัก อยู่ 4 งานคือ รับ (เวทนา) จำ (สัญญา) คิด (สังขาร) และรู้ (วิญญาณ) โดยเฉพาะงาน “รู้” นี้ ถือเป็นงานดั้งเดิมของจิต เพราะจิตคือ ชาติรู้ ที่เรียกว่า วิญญาณ (ปิ่น มุทุกันต์, 2515, 36-45)

การฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา มี 2 อย่าง คือ (1) สมถภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้สงบเกิดเป็นสมาธิ โดยมีสติกำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำหนด ที่เรียกว่า อารมณ์กรรมฐาน 40 จนกระทั่งจิตผ่อนคลายเบาสบาย ปราศจากนิวรณ์ 5 มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สมถะเป็นความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย (อภิ.ส.34/54/36) (2) วิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยมีสติกำหนดตามคอรูปนามให้ทันที่เรียกว่า อารมณ์ขั้นวิปัสสนาภูมิ แล้วเกิดปัญญาพิจารณารู้ชัดแจ้งเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ เห็นไตรลักษณ์ ทำให้จิตถอนความหลงผิดความยึดมั่นถือมั่นออกไปได้ วิปัสสนาเป็นปัญญารู้ละเอียดชัดแจ่มแจ้ง ไม่หลงงมงาย เลือกเฟ้นธรรม ปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเหมือนประทีป (อภิ.ส. 34/55/36)

การฝึกจิตตามหลักสมถะและวิปัสสนานั้นมีความสัมพันธ์กันและผลของการปฏิบัติก็ส่งต่อเนื่องถึงกัน กล่าวคือ จิตที่เกิดสมาธิในขั้นสมถะมีคุณสมบัติเหมาะสมแก่การใช้งานทางด้านปัญญาในขั้นวิปัสสนา การฝึกจิตตามวิธีอานาปานสติ 16 (ม.อ. 14/148/187) และวิธีสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. 10/372-405/301-340) มีทั้งสมถะและวิปัสสนาครบอยู่ในตัวโดยไม่ต้องหากกรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยน กล่าวคือสามารถเจริญสมถะตั้งแต่นั้นต้น ๆ และพัฒนาขึ้น ๆ ไปเป็นขั้นวิปัสสนาได้เลย การเจริญอานาปานสติทำได้ง่ายและสะดวกปฏิบัติได้ทุกขณะทุกที่ เพราะทุกคนมีลมหายใจอยู่กับตน ส่วนการเจริญสติปัฏฐาน 4 ใช้สติทำให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด คือน้อมนำจิต ให้ดำเนิน

ไปถึงพระนิพพานได้ การฝึกจิตจะต้องทำให้มากและเป็นประจำเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง เมื่อการฝึกจิตพัฒนาไปตามลำดับขั้นจนกระทั่งเกิดปัญญาชัดแจ้งตามความเป็นจริงแล้ว จิตจะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสและอวิชชา ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เกิดจากอกุศลมูล (คือรากเหง้าของความชั่ว ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ) ผลของงานวิจัยพบว่า การฝึกจิตอย่างต่อเนื่องจากสมถภาวนาไปถึงวิปัสสนาภาวนาทำให้เกิดกระบวนการหลักธรรมของสติ สมาธิ และปัญญา

ในการวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า **ตน** ประกอบด้วย รูปชั้นหยาบกับนามชั้นหยาบ (กายกับใจ) รวมกันเป็นสิ่งสมมติที่เรียกว่า ชีวิต การควบคุมตนตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การควบคุมกาย วาจา ใจ เพื่อไม่ให้กระทำการที่ไม่ถูกต้องด้วยมีความสำนึกในโทษและผลเสียหายที่จะเกิดขึ้น หลักธรรมสำคัญของการควบคุมตน ได้แก่ ศีล และสติ **ศีล** เป็นการควบคุมทางด้านกายและวาจา เป็นระเบียบข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมตนเอง กำหนดขึ้นเพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยดี มีความสงบสุขเรียบร้อยเป็นปกติ ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกันเพราะอกุศลจิต (บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548, หน้า 10-11) ศีลแยกประเภทได้เป็นศีลของคฤหัสถ์ (ศีล 5, ศีล 8) และศีลของบรรพชิต (ศีล 10, ศีล 227, ศีล 311) ศีลของบรรพชิตมีความเข้มงวด กวดขัน และเคร่งครัด ก็เพื่อกำกับให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรสามารถครองตนในสมณภาวะได้อย่างสมบูรณ์และเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ในขั้นสูงต่อไปได้ ส่วนศีลของคฤหัสถ์นั้นบัญญัติให้ศีล 5 เป็นข้อกำหนดอย่างต่ำที่สุดในการควบคุมความประพฤติของมนุษย์เท่าที่จำเป็นพอที่จะทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขและมีความมั่นคงปลอดภัย ไม่ให้มีการล่วงละเมิดต่อชีวิต ทรัพย์สิน และของที่เป็นของรักของผู้อื่น ไม่ให้มีการล่วงละเมิดความจริงด้วยวาจา รวมทั้งไม่ให้มีการล่วงละเมิดเพราะขาดสติสัมปชัญญะอันเกิดจากการดื่มสุรา การรักษาศีลนั้นนอกจากจะทำให้กิเลสเบาบางลง และไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นแล้วยังทำให้เกิดสภาพที่พร้อมจะเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตขั้นสมถะคือ จิตสงบได้ง่ายเวลาฝึกสมาธิ ส่วน **สติ** เป็นการควบคุมการทำงานภายในจิต คือ เป็นทั้งตัวเหนี่ยวรั้งปรมจิตและตัวหนุนประคองจิต ปิดกั้นสิ่งที่เป็นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นที่จิตและพัฒนาจิตให้เข้าถึงสิ่งที่เป็นกุศล สติจะทำให้จิตรู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สติจึงเป็นเสมือนกำแพงที่กั้นอันตรายทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้นและยังสามารถขจัดออกไปได้หรือทำให้เบาบางลงได้ตามลำดับ สติเป็นการระลึกรู้ในขณะที่นิ่งจดจ่อหรือขณะที่เคลื่อนไหว การนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้และสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ รวมทั้งการไม่หลงลืม การระงับยับยั้งใจได้ การไม่เล่นเล่ห์พลั้งเผลอ การป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ตลอดจนการไม่บุ่มบ่าม ไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมาและไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ใด ๆ ที่เข้ามากระทบจิตอันจะทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน และกิเลส ทั้งหมดที่กล่าวนี้เป็นคุณลักษณะของสติ ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่าสติเป็นที่รวมของกุศลธรรมทั้งหมด เปรียบเสมือนกับรอยเท้าช้างที่ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์อื่น ๆ ซึ่งรวมลงอยู่ในรอยเท้าช้างได้ (ส.ม.19/140/75; อ.ทสก.24/15/23)

ส่วนการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (อง.ปญจก. 22/79/144-146) กล่าวถึงการพัฒนาตนใน 4 ด้านรวมเรียกว่า ภาวนา 4 ได้แก่ (1) **กายภาวนา**

คือ การฝึกฝนตนให้มีความสำรวมในอินทรีย์ 6 เพื่อหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัยหรือเป็นโทษต่าง ๆ โดยมีสติสัมปชัญญะในการบริโภคปัจจัย 4 การใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การดูแลสุขภาพร่างกายอย่างพอเหมาะพอดีเพื่อให้ได้รับคุณประโยชน์และคุณค่าที่แท้จริงรวมทั้งดำรงตนอยู่ในทางสายกลาง

(2) ศิลภาวนา คือ การฝึกฝนอบรมตนให้รู้จักควบคุมยับยั้งสังวร ไม่ประพฤติดีตทกกายและวาจาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทำลายผู้อื่น เป็นการขัดเกลาตนเพื่อให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลง การพัฒนาศีลรวมเอา อังคัมมรรค 3 อย่าง ได้แก่ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

(3) จิตตภาวนา คือ การฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น ผ่องใส ปราศจากนิวรณ์ 5 (คือสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง) ทำให้เกิดคุณสมบัติกับจิต 5 อย่าง ได้แก่ **ปราโมทย์** คือ ความชื่นบานใจ ร่าเริง สดใส **ปีติ** คือ ความอิ่มใจ ความปลื้มใจ **ปีสัททิ** คือความสงบเย็นกายใจ **สุข** คือความรื่นใจ ไร้ความข้องขัด และ**สมาธิ** คือความสงบตั้งมั่นของจิต การพัฒนาจิตรวมเอาอังกัมมรรค 3 อย่าง คือ สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

(4) ปัญญาภาวนา คือ การฝึกจิตให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย นั่นคือ รู้ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) จึงเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นเพราะไม่ถูกรอบงำด้วยกิเลสและตัณหาทั้งปวง การพัฒนาปัญญาเป็นการรวมเอาอังกัมมรรค 2 อย่าง ได้แก่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ดังนั้นการพัฒนาตนตามหลักของภาวนา 4 นี้ จึงสอดคล้องกับไตรสิกขาและอริยมรรค 8

ในการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยพิจารณาแยกเป็น 4 มิติ ได้แก่ กาย สังคม จิต และปัญญา ทั้งนี้เนื่องจาก “ตน” มีปัจจัยที่อยู่ภายในคือ จิตกับปัญญา และมีปัจจัยที่อยู่ภายนอกคือ กายกับสังคม (หมายถึงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม) ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนเกิดผลลัพธ์ในแต่ละมิติเป็นดังนี้

1. เกิดกระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในมิติทางด้านกาย (กายภาพ)

การฝึกจิตตามหลักสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาทำให้จิตรู้ทันกิเลสที่เป็นเหตุให้ ไม่สำรวมอินทรีย์ 6 จิตรู้จุดจ้อยยับยั้งกิเลสเหล่านั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง และในที่สุดจิตเกิดปัญญารู้ชัดว่าการบริโภคหรือการใช้หรือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เช่น ปัจจัย 4 อุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสาร ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สุขภาพร่างกาย ฯลฯ ต้องพิจารณาตามความจำเป็นและเหมาะสม พิจารณาตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่ตามกิเลสหรือความอยากของตน ดังนั้นการบริโภค/ใช้หรือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพจะต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาและสร้างสรรค์ มีสาระประโยชน์ เป็นผลดี

2. เกิดกระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในมิติทางด้านสังคม

การฝึกจิตตามหลักสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนามีผลทำให้จิตรู้ทันกิเลสที่เป็นเหตุให้กระทำทุจริตทางกายและทางวาจาท่อผู้อื่น จิตรู้จุดจ้อยยับยั้งกิเลสเหล่านั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง และในที่สุดจิตเกิดปัญญา รู้ชัดว่า กายทุจริตเป็นการเบียดเบียนทำร้ายจนอาจถึงขั้นทำลายทั้งชีวิต ทรัพย์สิน และคู่รักของผู้อื่น ส่วนวาจาทุจริตเป็น

การเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายอันเกิดการพุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ ดังนั้นเราจึงไม่ควรล่วงละเมิดกับผู้อื่นทั้งกายและวาจา แต่ควรเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีน้ำใจเกื้อกูลให้กัน สังคมก็จะสงบสุขเป็นปกติ นอกจากนี้การฝึกจิตยังทำให้เกิดสติสัมปชัญญะที่จะยับยั้งความอยากดื่มสุราอันเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่รู้ผิดชอบชั่วดีและกระทำทุจริตได้ทั้งทางกายและทางวาจา

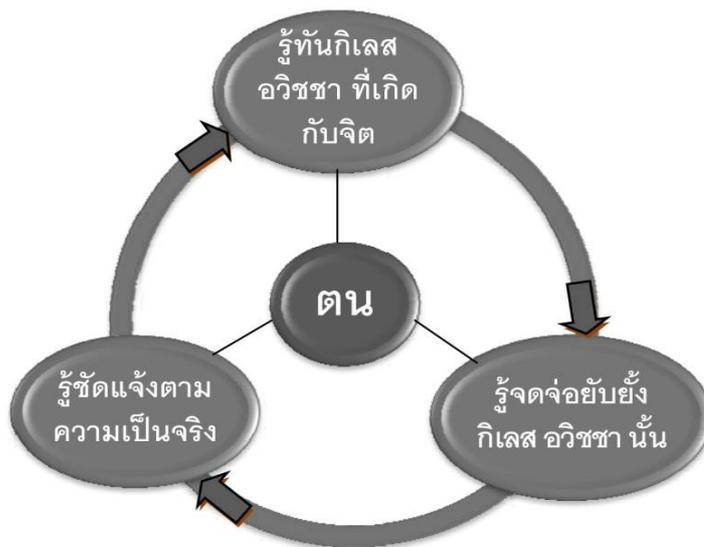
3. เกิดกระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในมิติทางด้านจิต

การฝึกจิตตามหลักสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนามีผลทำให้จิตรู้ทันกิเลสที่เป็นเหตุให้จิตเศร้าหมอง เกิดนิรวรณ 5 ได้แก่ กามฉันท (ความพอใจในราคะ) พยาบาท (ความโกรธ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และง่วงซึม) อุทธัจจกุกกุงจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) จิตรู้จดจ่อยับยั้งกิเลสเหล่านั้น ๆ อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งจิตปลอดจากนิรวรณ 5 เกิดเป็นสมาธิ แล้วเกิดปัญญารู้ชัดว่าสภาวะธรรมของนิรวรณ 5 เกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และจะดับได้อย่างไร เมื่อพิจารณาโดยแยกกายและไม่ยินดียินร้าย ก็ทำให้ละนิรวรณ 5 ได้ จิตจะสงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ โปร่ง โล่ง มีกำลัง เหมาะแก่การใช้งานทางปัญญา

4. เกิดกระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในมิติทางด้านปัญญา

การฝึกจิตตามหลักสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนามีผลทำให้จิตรู้ทันอวิชชาที่ทำให้หลงยึดติดในชั้น 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ทั้งหลาย จิตรู้จดจ่อยับยั้งอวิชชานั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง แล้วในที่สุดเกิดปัญญาพิจารณารู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ชีวิตอันประกอบด้วยรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ที่รวมเรียกว่า ขันธ์ 5 นั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ มีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่มีความเป็นตัวตน (อนัตตา) ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ปัญญาที่รู้แจ้งสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงนี้ทำให้เกิดความไม่หลงติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง คลายความทุกข์หรือดับทุกข์ได้ในที่สุด

สรุปผลลัพธ์ที่เกิดจากการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต คือ กระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตน 3 ชั้น ประกอบด้วย (1) รู้ทันกิเลสและอวิชชาที่เกิดขึ้น (2) รู้จดจ่อยับยั้งกิเลสและอวิชชานั้น และ (3) รู้ชัดแจ้งตามจริง เรียกว่า RCK MODEL แสดงเป็นภาพดังนี้



กระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตน

7. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัย สรุปผลได้ดังนี้

7.1 การฝึกจิตมี 2 อย่าง คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาเป็นกระบวนการฝึกจิตเพื่อให้จิตเกิดสมาธิ และวิปัสสนาภาวนาเป็นกระบวนการฝึกจิตเพื่อให้จิตเกิดปัญญา กระบวนการฝึกจิตทั้งสองมีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อเนื่องถึงกัน ควรเริ่มต้นฝึกจิตจากขั้นสมถะก่อนแล้วต่อยอดด้วยขั้นวิปัสสนา สรุปผลที่ได้จากกระบวนการสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คือ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการควบคุมและพัฒนาตนได้

7.2 การควบคุมตนตามหลักพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมยับยั้งไม่ให้เกิดในสิ่งที่ป็นอกุศลอันมีสาเหตุมาจากกิเลส ตัณหา และอุปาทาน หลักธรรมสำคัญได้แก่ ศีลกับสติ ส่วนการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามและพัฒนาให้เข้าถึงระดับสูงสุด ซึ่งก็คือ ปัญญา ในการพิจารณาและมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หลักธรรมสำคัญได้แก่ ภาวนา 4

7.3 การบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตเป็นการนำหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยการฝึกจิตมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต (Applicative Living) เพื่อควบคุมและพัฒนาตนได้ในทุกมิติของการดำเนินชีวิต ทั้งมิติที่อยู่ภายนอกตนคือด้านกายกับด้านสังคม และมิติที่อยู่ภายในตนคือด้านจิตกับด้านปัญญา

7.4 ผลลัพธ์ที่ได้จากการบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต คือ กระบวนการรู้ของจิต 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1)รู้ทันกิเลสและอวิชาที่เข้ามากระทบจิต (2)รู้จดจ่อยับยั้งกิเลสและอวิชาเหล่านั้น และ (3)รู้ชัดแจ้งตามจริง ซึ่งมีผลทำให้สามารถควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตได้

8. อภิปรายผลการวิจัย

จิตเป็นธาตุรู้ (วิญญาณธาตุ) คือรู้อารมณ์ต่าง ๆ และถูกกิเลสครอบงำได้ง่าย การฝึกจิตจึงสำคัญมาก และมีผลต่อการดำเนินชีวิต การฝึกจิตตามกระบวนการสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาจะต้องทำให้เจริญขึ้น และทำให้มาก จิตจึงจะเกิดความชำนาญในการรู้เพื่อจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เข้ามากระทบจิตผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ การฝึกจิตอย่างต่อเนื่องจากสมถภาวนาไปสู่ วิปัสสนาภาวนาทำให้เกิดเป็นกระบวนการรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิต มี 3 ขั้นตอน คือ รู้ทันกิเลสและอวิชชา รู้จุดอภัยบังยั้งกิเลสและอวิชชาเหล่านั้น และรู้ชัดแจ้งตามจริง ผลของการนำกระบวนการรู้ของจิตมาปรับใช้หรือประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตทุกมิติ (กาย สังคม จิต ปัญญา) คือ การใช้ปัจจัย 4 ทรัพยากรธรรมชาติ อุปกรณ์เทคโนโลยีเป็นไปอย่างสร้างสรรค์มีประโยชน์และได้รับคุณค่าแท้จริง สุขภาพ แข็งแรงเพราะไม่ข้องแวะกับสิ่งที่เปื้อนโทษต่อร่างกาย สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติมีความอุดมสมบูรณ์เพราะการมีสติใช้อย่างประหยัดและมองเห็นคุณค่าตามจริง สังคมสงบเป็นปรกติสุขด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เกื้อกูลกัน จิตใจ เบิกบาน ผ่องใส ปลอดโปร่ง โล่ง เบาสบาย และผลสำคัญสูงสุดก็คือ ปัญญาที่พิจารณาเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และมองเห็นหนทางแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตหรือบรรเทาทุกข์ได้

9. ข้อเสนอแนะ

9.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย การพัฒนาคนอันเป็นทรัพยากรสำคัญที่สุดของประเทศนั้นต้องเริ่มต้นที่ พัฒนาจิต ดังนั้นทุกภาคส่วนควรตระหนักและให้ความสำคัญเรื่องการฝึกจิตด้วยการส่งเสริมสนับสนุนให้มี กิจกรรมสร้างสรรค์รูปแบบต่าง ๆ ทั้งภายในหน่วยงานและภายนอกหน่วยงาน เพื่อให้ประชาชนหันมาสนใจ ศึกษาเรื่องฝึกจิต เพื่อนำมาใช้ในการควบคุมและพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น อาทิ

- กระทรวง ICT ผลิตไลน์สติ๊กเกอร์ฟรี แนะนำเรื่องฝึกจิตตามหลักสมถะและวิปัสสนา
- มีรายการละครโทรทัศน์ออกอากาศวันละตอน แฝงเรื่องการฝึกจิตทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา
- โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย จัดกิจกรรมพิเศษให้ความรู้เรื่องการฝึกจิตหรือ mediation

แก่นักเรียนและนักศึกษา โดยร่วมมือประสานงานกับวัดที่มีผู้เชี่ยวชาญหรือมหาวิทยาลัย มจร., มมร.

9.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย เพื่อเข้าใจการฝึกจิตและประโยชน์ที่ได้ ควรศึกษาวิจัยประเด็นต่อไปนี้

- ประสิทธิภาพของการอบรมฝึกจิตของวัดในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
- บทบาทขององค์กรทางพระพุทธศาสนาในการเผยแผ่การฝึกจิตแก่พุทธศาสนิกชน
- การพัฒนาหลักสูตรการฝึกสมาธิในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

10. บรรณานุกรม

บุญมี เมธางกูร และ วรณสิทธิ์ ไวทยะเสรี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 1.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุทธิสารการพิมพ์, 2532.

ปิ่น มุทุกันต์ พ.อ. **ปาฐกถาเรื่อง จิต.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2515.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาตโร (อาจ อาสภมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ 6.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 10, 14,**

15, 19, 22, 24, 34, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

11. คำขอบคุณ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ซึ่งเป็นทั้งแรงผลักดันและกำลังใจให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย และคณาจารย์ทุกท่าน ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ได้ชี้แนะแนวทางแก้ไขวิทยานิพนธ์ ทำให้มีความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วยพระเมธาวิจารย์ (สุเทพ ปสิวิโก, ผศ.ดร.) ประธานกรรมการ รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ อาจารย์ที่ปรึกษา และ ผศ.ดร.ธีรวัฒน์ แสงแก้ว กรรมการ รวมทั้งขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความเห็นที่มีประโยชน์ทั้งในแง่วิชาการและการปฏิบัติ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะจุดประกายให้พุทธศาสนิกชนหันมาสนใจศึกษาและฝึกจิตกันมากขึ้น อีกทั้งมีความพากเพียรฝึกจิตให้เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดคุณความดีงามทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งใดๆในโลก