การพัฒนาชีวิตด้วยการดูจิต
Life Development through the Contemplation of Mind

นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน[1*], มนตรี สิระโรจนานันท์[2]
Napapat Ngambutsabongsophin[1*], Montree Sirarojjananan[2]
นักวิชาการอิสระ[1]
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์[2]
Independent Academic[1]
Faculty of Liberal Arts, Thammasat University[2]
*Corresponding Author, Email: jim.jim.napapat@gmail.com

(Received: August 17, 2021 | Revised: October 28, 2021 | Accepted: December 3, 2021)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ ผู้เขียนประสงค์จะอธิบายและวิเคราะห์การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามแนวทางการดูจิต การตามดูจิตเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสำหรับคนเมืองที่ไม่ค่อยมีเวลาปลีกวิเวก แต่ยังสามารถนำแนววิธีการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การดูจิต คือ การใช้สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติ ให้มีสติรู้ทันจิต รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นการนำคำสอนใน สติปัฏฐาน 4 มาเป็นหลักในการปฏิบัติ การฝึกให้มีความรู้สึกตัวบ่อยๆ จะช่วยให้จิตไม่เผลอไปกับอารมณ์ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นวิธีทำให้กายกับใจอยู่กับปัจจุบันได้ดี การดูจิตจึงเป็นวิธีการอบรมพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาชีวิตได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: สติ, ดูจิต, พัฒนาจิต

Abstract

The academic article aims to explain and analyze the development of mind through meditation practice according to the contemplation of mind. The contemplation of mind is a way of meditation that is suitable for urban people who do not have sufficient time to be secluded but still manage to apply the way of practice in daily life. The contemplation of mind is the use of mindfulness and awareness in practice. Mindfulness helps the mind not to get carried away by emotions that are in contact with through eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. This is the way of having body and mind to be in the present moment. The contemplation of mind is, therefore, both the training and development of mind in order to develop life well.

Keywords: Mindfulness, Contemplation of Mind, Development of Mind

1. บทนำ

ผู้คนในสังคมเมือง เป็นสังคมต้องดิ้นรนต่อสู้ เพราะมีการแข่งขันกันสูง ทั้งผู้หญิงผู้ชายจึงต้องช่วยกันทำมาหากิน คนส่วนใหญ่จึงพัฒนาศักยภาพตนเองไปทางด้านทักษะเพิ่มความรู้ความสามารถเพื่อการอาชีพกันเป็นจำนวนมาก มีคนจำนวนน้อยที่สนใจในการพัฒนาทางด้านจิตใจ จึงทำให้คนปัจจุบันนี้มีความทุกข์กันมากขึ้น กรมสุขภาพจิตเผยว่า คนวัยทำงานในกรุงเทพ จำนวน 45% ถูกความเครียดขโมยความสุข เรื่องที่ทำให้ประชาชนในกรุงเทพมีความเครียด

อันดับ 1 คือเศรษฐกิจ ร้อยละ 30.82 อันดับ 2 คือสังคม ร้อยละ 20.29 และอันดับ 3 คือครอบครัว ร้อยละ 14.52 ผลกระทบจากเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว เป็นผลที่ส่งผลกระทบด้านจิตใจ คนที่แก้ปัญหาไม่ได้ หรือแก้ไม่ถูกวิธี จึงทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมา ผลจากการวิจัยสุขภาพจิตของประชาชนคนในกรุงเทพฯ ของกรมสุขภาพจิต พบว่า ผลของความเครียดทำให้มีปัญหาการนอนไม่หลับหรือนอนยาก พบใน ผู้หญิงร้อยละ 26 ผู้ชายร้อยละ 15 นอกจากนี้ยังทำให้หงุดหงิดว้าวุ่นใจ ร้อยละ 22.87 รู้สึกเบื่อเซ็ง ร้อยละ 22.56 สมาธิน้อย ร้อยละ 16.86 ความรู้สึกไม่อยากพบผู้คนบ่อยครั้ง ร้อยละ 10.97 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2561) ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจได้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต เกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นเพราะไม่รู้วิธีที่จะแก้หรือแก้ด้วยไม่ถูกวิธี เนื่องมาจากจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา เมื่อเจอปัญหาต่างๆ จึงทำให้แก้ปัญหาได้ไม่ถูก คนส่วนใหญ่จึงพยายามแสวงหาความสุขในหลายๆ รูปแบบ กลับกลายเป็นยิ่งหาก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นไปอีก เนื่องด้วยวิธีที่คลายทุกข์ทั้งหลายนั้น ส่วนใหญ่เป็นการคลายทุกข์โดยไม่ถูกวิธี เพราะทุกข์ที่คลายเป็นเพียงชั่วคราว ความทุกข์ก็ยังวนเวียนซ้ำกลับมาใหม่ เพราะไม่ได้คลายที่ต้นตอสาเหตุของทุกข์ ทุกข์นั้นจึงยังอยู่ คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คลายที่ต้นเหตุของการเกิดทุกข์ จึงมีผู้คนจำนวนหนึ่งใช้วิธีในการศึกษาธรรมะเพื่อการพัฒนาจิตใจ และศึกษาในการปฏิบัติธรรมเพื่อที่เรียนรู้วิธีในการคลายทุกข์ที่ถูกวิธี ผู้คนส่วนหนึ่งจึงนิยมการไปปฏิบัติธรรม

สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ หลายสายที่สอนกันอยู่ในสังคมไทย สอนวิธีการปฏิบัติธรรมให้กับพุทธศาสนิกชนได้ศึกษาเรียนรู้ในธรรมะของพระพุทธเจ้าเพื่อนำมาพัฒนาจิตใจ แนวการสอนของสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ มีการพัฒนาให้เข้ากับยุคสมัยใหม่มากขึ้น เพราะผู้คนในปัจจุบันนี้มีชีวิตที่เร่งรีบกว่าคนสมัยก่อน จึงไม่มีเวลาที่จะไปปลีกวิเวกได้นานๆ นั้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติธรรม

หลายสำนัก ได้มีการจัดสอนการปฏิบัติในรูปแบบที่ทำให้ได้เรียนรู้ที่มีระยะเวลาสั้นขึ้น โดยจัดเป็นคอร์ส อบรมปฏิบัติธรรมทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีเวลาน้อยและให้เข้ากับสังคมปัจจุบันมากขึ้น แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีคนอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถไปปฏิบัติได้ ผู้เขียนจึงมีความสนใจว่า วิธีปฏิบัติธรรมแบบใดที่สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างง่ายๆ พร้อมทั้งยังทำงานหรือใช้ชีวิตในประจำวันได้ตามปกติ รวมถึงที่เป็นวิธีที่เหมาะสำหรับคนเมืองในยุคปัจจุบันนี้

2. การพัฒนาจิตด้วยการดูจิต

การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสำหรับคนเมืองในยุคปัจจุบัน สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาไปวัด หรือไม่สามารถไปปลีกวิเวกนานๆ วิธีการปฏิบัติด้วยการดูจิตเป็นวิธีที่ตอบโจทย์คนเมืองรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นวิธีในการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย เนื่องด้วยมีความสะดวกในแนวทางการปฏิบัติ รวมถึงสะดวกในเรื่องของสถานที่และเวลา จึงเหมาะสำหรับคนเมืองในยุคปัจจุบันนี้ ที่สามารถปฏิบัติธรรมไปด้วยและยังทำงานหรือใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ด้วยการปฏิบัติในลักษณะของการดูจิต ซึ่งการดูจิตเป็นวิธีที่รู้ทันจิตในปัจจุบัน เป็นการพิจารณาจิตด้วยปัญญา ในบทความนี้จึงขอใช้คำว่าดูจิต เป็นการยึดหลักตามแนวคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์

วิธีการดูจิตเป็นการสอนของวิปัสสนาจารย์ในยุคปัจจุบัน เป็นการสอนของ **หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช**[1] ที่ได้นำความรู้ในการปฏิบัติจาก **พระ**

[1] **หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช** เจ้าอาวาสวัดสวนสันติธรรม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี.

ราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อตุโล)[2] หรือหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ศิษย์ของ**หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**[3] สายพุทโธที่มีการสอนการปฏิบัติสมถกรรมฐาน โดยการใช้คำบริกรรมว่า “พุทโธ” เป็นหลักในการปฏิบัติ แต่แนวการสอนของหลวงพ่อปราโมทย์ได้มีการประยุกต์วิธีการสอนเพื่อให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น โดยเลือกวิธีในการปฏิบัติเฉพาะวิธีการดูจิต เปลี่ยนจากสมถะมาเป็นวิปัสสนา ซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ได้สรุปความหมายของ การดูจิต ไว้ว่า การดูจิต หมายถึง การเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจากการรู้นามธรรม ซึ่งเมื่อมีความชำนาญแล้ว ก็จะรู้ครบ สติปัฏฐานทั้งสี่เอง (สันตินันท์, 2552, น. 33)

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เขียนวิธีการปฏิบัติในการดูจิต ไว้ในหนังสือ “ดูจิตปีแรก” ไว้ว่า “เครื่องมือที่ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรม ได้แก่ สติ และ สัมปชัญญะ” (สันตินันท์, 2552, น. 17) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสังเกตสิ่งที่กำลังปรากฏเกิดขึ้นกับจิต เป็นแนวการปฏิบัติที่ไม่บังคับการยืน เดิน นั่ง หรือนอน เคยเดินอย่างไรก็เดินจังหวะปกติ ไม่ได้สำคัญว่าต้องเดินช้าหรือเดินเร็ว แต่สำคัญตรงที่ว่าให้เดินแบบมีสติสัมปชัญญะมีความรู้ตัวเข้าไป เพื่อนำไปใช้ในการรู้สึกตัวได้จริงในชีวิตประจำวัน ด้วยการฝึกให้มีสติรู้ทันอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากจิตมีการส่งออกไปทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้จิตมีการเผลอไปกับอารมณ์ที่มากระทบนั้น

สำหรับแนวทางในการปฏิบัติหลวงพ่อแนะนำว่า การรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต เช่น ความลังเลสงสัย ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ

---

[2] **พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อตุโล)** พระภิกษุฝ่ายวิปัสสนาธุระ เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์.

[3] **หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต** พระกรรมฐานสายวัดป่า เจ้าอาวาสวัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร.

เป็นการหัดให้มีสติ ให้มีการรู้ตัวกับอารมณ์ที่กำลังปรากฏ และเตือนให้ทำความรู้สึกตัว ไม่เผลอ การกระตุ้นให้ไม่เผลอและไม่เพ่ง ก็คือการพยามยามให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวไว้เสมอๆ (สันตินันท์, 2552, น. 17) การมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ตัวไว้เสมอๆ คือ การระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นหลักการในการเจริญ**สติปัฏฐาน** (ที.ม. (ไทย) 10/373/301)

ในเบื้องต้นของผู้ที่ฝึกใหม่ๆ อาจจะยังดูจิตไม่ได้ หรือสังเกตการที่จิตเผลอหรือไหลไปกับอารมณ์ภายนอกไม่ทัน ก็จะให้ใช้คำบริกรรมเข้ามาช่วยด้วยการบริกรรม “พุทโธ” ไว้ในใจ **พระอาจารย์กฤช นิมฺมโล** ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อปราโมทย์ ได้สอนวิธีในการดูจิตโดยได้ให้แนะนำว่า “ให้ทำกรรมฐานอะไรสักอย่างหนึ่ง คือให้ทำสมถะ เช่น ดูลมหายใจ หรือว่า พุทโธ โดยให้ พุทโธมีตำแหน่งที่อยู่ปลายจมูก ไม่ใช่พุทโธแบบลอยๆ” (พระอาจารย์กฤช นิมฺมโล, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม 2562) การใช้คำบริกรรมก็เพื่อจะเป็นการช่วยไม่ให้จิตเผลอไปในความคิด แต่โดยธรรมชาติของจิตจะอยู่นิ่งได้ไม่นาน ก็จะไหลออกไปอีก สำหรับผู้ที่ยังสังเกตจิตที่ไหลออกไปไม่ทัน จึงยังต้องใช้คำบริกรรมในช่วงแรกเพื่อให้จิตมีความนิ่งในเบื้องต้นก่อน ความนิ่งในเบื้องต้นจะทำให้สติทำงานได้ดีขึ้น ด้วยการคอยสังเกตจิตที่เผลอออกไป วิธีในการดูจิต พระอาจารย์กฤช นิมฺมโล อธิบายว่า ไม่ใช่ว่าจะต้องบังคับจิตให้อยู่กับที่ แต่การภาวนาพุทโธไปเพื่อจะดูว่าจิตทำงานยังไง เป็นการภาวนาเพื่อดูจิต ซึ่งพอภาวนาไปสักพักอาจจะมีการลืมการรู้สึกตัว ทำให้มีการเผลอจากการกำหนด สิ่งที่เผลอหรือสิ่งที่ทำให้ลืมการรู้สึกตัวนั้นก็คือจิต ถ้ามีการรู้สึกตัวแล้วเห็นว่าเผลอ คือการได้เห็นจิตแล้ว ช่วงแรกๆ อาจจะไม่ทันเห็นตั้งแต่จังหวะแรกที่หลงไป แต่เมื่อพอลืมตัวไปตั้งนานแล้ว จึงค่อยรู้สึกตัวว่ามีการเผลอ ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่า ได้สติ คือเห็นสภาวะที่ลืมการรู้ตัว ก็ให้เริ่มสังเกตจิตใหม่ โดยไม่ต้องไปแก้ ไม่ต้องไปดึงจิตที่หลง

หายไป พอถ้าดึงจะกลายเป็นการบังคับจิตที่เผลอกลับมา (พระอาจารย์กฤช นิมฺมโล, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม 2562) การบังคับจิตจะไม่ใช่การรู้สึกตัวในอารมณ์ปัจจุบัน วิธีในการดูจิตจึงเป็นวิธีที่ให้รู้ตามความเป็นจริง รู้ไปตรงๆ เป็นอย่างไร รู้ไปอย่างนั้น ไม่ดัดแปลง ไม่กดข่ม ไม่บังคับ จิตจะดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ก็ให้รู้ไปอย่างนั้น

การดูจิตจึงไม่ใช่การให้อยู่นิ่งสงบในตำแหน่งเดียว แต่ให้คอยสังเกตจิตเมื่อจิตไหลออกไปทางไหน สติที่เป็นเครื่องมือก็จะทำหน้าที่รู้ทัน เรื่องนี้หลวงพ่อปราโมทย์เขียนไว้ว่า ส่วนใหญ่จิตจะเผลอไปทางตากับทางความคิด จิตอาจไหลไปทางตาเมื่อเห็นรูป ก็ให้รู้ทันว่าจิตเผลอไปเพ่งจ้องรูป หรือจิตสนใจอยู่ในความคิด ก็ให้รู้ทันว่าจิตไม่ได้อยู่กับความรู้สึกตัว แต่ได้ให้ความสนใจโดยไม่รู้ตัวไปในโลกของความคิด (สันตินันท์, 2552, น. 17) เมื่อจิตเผลอหรือให้ความสนใจโดยไม่รู้ตัวนั้น แสดงว่าจิตนั้นได้ฟุ้งไปในอารมณ์ภายนอก วิธีที่ไม่ให้จิตเผลอคือต้องฝึกให้มีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะเป็นการรู้ทันจิตที่เผลอ ดังนั้น จึงต้องฝึกให้มีความรู้สึกตัวบ่อยๆ จะทำให้จิตรู้ทันอารมณ์ในปัจจุบัน เพราะทันใดที่รู้สึกตัวจะเป็นจังหวะที่มีสติ สติจะทำหน้าที่ให้จิตเป็นกลาง

ในการทำหน้าที่ของสติ “เปรียบเหมือนเป็นนายทหารเฝ้าหน้าประตู ที่คอยระวัง เฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับให้สิ่งที่ดีให้เข้าออกได้ และจะคอยกันเมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเข้ามา การปฏิบัติหน้าที่ของสติ จึงคอยยับยั้งตนเอง ไม่ให้หลงเพลินไปกับความชั่วความไม่ดี สติจะคอยเตือนตนให้ทำความดี และไม่เปิดโอกาสให้ทำความชั่ว” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2555, น. 759) ทำให้ช่วงจังหวะที่สติทำงานในการระลึกรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นช่วงที่จิตมีความเป็นกลาง จึงทำให้จิตไม่เอนเอียงไปในทางดีหรือทางชั่ว เพราะหน้าที่ของสติคือการระลึกรู้ จึงรู้ว่าจิตขณะนั้นดีหรือชั่ว เมื่อฝึกดูจิตบ่อยๆ จะทำให้เห็นจิตใน

ขณะที่กำลังรับอารมณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น เมื่อสติเป็นตัวรู้ดีรู้ชั่ว วิธีการดูจิตจึงเป็นหนทางที่ทำให้จิตมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เป็นวิธีการฝึกให้ทันกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การดูจิตจึงเป็นการพัฒนาจิตได้ดี เป็นวิธีที่ทำให้มีความเข้าใจและยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

การดูจิตจึงเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมแบบง่ายๆ สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา เป็นวิธีที่ฝึกให้รู้ทันจิต รู้ทันอารมณ์ของตนเอง การไม่เผลอหรือทำให้เผลอน้อยลง เป็นการทำให้จิตใจอยู่กับปัจจุบันอยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น เป็นแนวทางที่ทำให้เข้าใจและยอมรับกับความจริงได้ดีขึ้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่เหมาะกับคนในยุคปัจจุบันที่ผู้คนมีความเร่งรีบ มีเวลาน้อย ได้ฝึกการมีสติอยู่กับตนเอง ซึ่งจะเป็นการช่วยบรรเทาความเครียดความทุกข์ให้ลดลงได้ จากวิธีการพัฒนาชีวิตด้วยการดูจิต

3. การพัฒนาชีวิตด้วยการดูจิต

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้แก้ที่ต้นเหตุของการเกิดทุกข์ ทุกข์นั้นจึงจะดับ ความทุกข์ทั้งหลายส่วนใหญ่มาจากใจที่รู้ไม่ทันอารมณ์ต่างๆ หลงไปยึด เมื่อไม่ใช่ก็ไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น จึงทำให้คนวนเวียนอยู่ในความทุกข์ การปฏิบัติธรรมเป็นการนำคำสอนมาศึกษาเรียนรู้ลงมือปฏิบัติ เพื่อฝึกให้รู้เท่าทันกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่เป็นจริง ไม่ใช่สิ่งที่เราอยากให้มันเป็น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการอบรมพัฒนาจิตให้เกิดความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เป็น

การดูจิตเป็นวิธีการพัฒนาจิตได้เป็นอย่างดี เป็นการปฏิบัติธรรมที่ไม่มีขั้นตอนยุ่งยาก สามารถทำได้ตลอดเวลา เมื่อมาวิเคราะห์กับการปฏิบัติในรูปแบบอื่นๆ ทั้งในสายสมถกรรมฐาน และสายวิปัสสนากรรมฐาน สำนักที่เป็น

การปฏิบัติแบบสมถกรรมฐาน จะมีการใช้คำบริกรรมเพราะ “การบริกรรม คือ การตัดอารมณ์อื่นทั้งหมดทิ้งให้เหลือเพียงอารมณ์เดียว และตั้งจิตไว้ที่ใดที่หนึ่ง ชื่อว่าเป็นที่ตั้งของจิตหรือฐานจิต” (พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร), 2554, น. 45-48) การวางจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียวอาจจะ “กำหนดเฉพาะลมหายใจเป็นอารมณ์เดียว หรือมีการใช้การบริกรรมตามด้วยก็ได้ สำคัญให้เหมาะกับจริต” (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, 2556, น. 39) ในการปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานจะเน้นให้จิตมีความสงบ จึงต้องกำหนดให้จิตอยู่ในอารมณ์เดียว จนจิตนั้นเกิดความตั้งมั่น “มีความสงบได้พอประมาณ แล้วจึงนำจิตนั้นขึ้นมาพิจารณาด้านปัญญา” (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, 2556, น. 50) การพิจารณาด้านปัญญาจิตจะดำเนินเข้าสู่ในขั้นของวิปัสสนา ผู้เขียนมีความเห็นว่าจากขั้นตอนในการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นวิปัสสนา ต้องมีการฝึกฝนที่ใช้เวลามาก กว่าจิตจะสงบจนตั้งมั่นได้แล้วถึงจะดำเนินจิตในขั้นวิปัสสนาต่อไป ซึ่งคนในปัจจุบันอาจจะมีเวลาไม่มากเพียงพอในการปฏิบัติ ทำให้การปฏิบัติเห็นผลล่าช้า ผู้ปฏิบัติจึงเกิดการท้อถอยเลิกปฏิบัติได้ง่าย ส่วนสำนักที่เป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน จะมีการใช้คำบริกรรมในการกำหนดสติตามอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน “คือเป็นการบริกรรมและรู้อาการของอารมณ์กรรมฐานไปพร้อมกัน” (พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต, 2554, น. 38) ผู้เขียนเห็นว่าการใช้คำบริกรรมในการกำหนดสตินั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของการใช้คำบริกรรมในการกำหนดสติ คือเป็นการให้สติรับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจในขณะนั้นๆ แต่ก็มีข้อเสียคือผู้ปฏิบัติบางคนอาจใช้คำบริกรรมในการกำหนดไม่ถูก หรือไม่รู้จะกำหนดคำบริกรรมอะไรให้ตรงกับอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆ อาจเกิดการอึดอัดหรือทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเพิ่มขึ้นได้

การดูจิตจึงเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ลัดสั้น และสะดวก กว่าในรูปแบบอื่นๆ เพราะไม่มีรูปแบบบังคับ ไม่มีในขั้นตอนการบริกรรมภาวนา และไม่มี

ขั้นตอนในการบริกรรมนิมิต ในการปฏิบัติแบบดูจิตใช้วิธีเพียงมีสติระลึกรู้กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยอารมณ์ใดที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ก็ให้ระลึกรู้ไปตรงๆ กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ จึงถือได้ว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการดูจิต เป็นการพัฒนาจิตให้เป็นจิตที่มีสติ เป็นจิตที่มีความรู้สึกตัว เมื่อจิตได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ก็ถือได้ว่าได้มีการพัฒนาชีวิตในขณะเดียวกันไปด้วย **พุทธทาสภิกขุ** เรียกวิธีการเจริญจิตภาวนาว่าเป็นการเจริญสมาธิภาวนา เพราะเป็นวิธีที่ “เป็นการทำจิตให้เจริญ หรือการทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิ” (พุทธทาสภิกขุ, 2554, น. 1) การปฏิบัติธรรมด้วยการดูจิต จึงเป็นการทำให้จิตเจริญหรือทำให้เกิดคุณค่าขึ้นจากการภาวนา

หากจะวิเคราะห์การพัฒนาจิตด้วยการดูจิตว่ามีการสอนตรงตามคัมภีร์หรือไม่ จะเห็นได้ว่าการดูจิตเป็นวิธีการฝึกเน้นให้มีสติ เป็นการเจริญ **สติปัฏฐาน 4** (ม.มู. (ไทย) 12/106/101) ซึ่งหมายถึง “ธรรมที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การรู้เท่าทันความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556, น. 396) จึงเป็นการสอนที่ตรงกับคำสอนในคัมภีร์ ใน **มหาสติปัฏฐานสูตร** (ที.ม. (ไทย) 10/372/301) ในหมวด **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**[4] (ที.ม. (ไทย) 10/381/314) การเจริญสติปัฏฐาน ถือได้ว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะสามารถปฏิบัติได้ทั้งสมถะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีในการปฏิบัติที่เริ่มต้นด้วยการบริกรรมให้จิตจดจ่ออยู่ที่ตำแหน่งเดียว จิตจะเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นการปฏิบัติในแบบของสมถกรรมฐาน แต่วิธีการดูจิตได้มี

[4] **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพอาการของจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2556 น. 396) .

ประยุกต์จากการใช้คำบริกรรมที่จดจ่อในตำแหน่งเดียว มาเป็นการจดจ่อเฉพาะในช่วงแรกเพื่อเป็นการให้จิตนิ่งในเบื้องต้นเท่านั้น ซึ่งสมาธิที่ได้จะเป็นเพียง **ขณิกสมาธิ**[5] คือสมาธิชั่วขณะ ไม่ใช่การทำให้จิตสงบแบบตั้งมั่นเพื่อเข้าฌาน แนวการปฏิบัติได้มีการเปลี่ยนจากการเน้นทำสมาธิ มาเป็นเน้นการใช้สติ โดยใช้หลักคำสอนใน **สติปัฏฐาน** มาเป็นหลักในการปฏิบัติ จึงทำให้แนวทางวิธีในการปฏิบัติได้มีการเปลี่ยนไปเป็นเน้นการมีสติ สติในการระลึกรู้อารมณ์ในปัจจุบันขณะ เน้นความรู้สึกตัวหรือการมีสัมปชัญญะ ว่าเมื่อใดที่เห็นว่ามีการเผลอ จากการมีสติรู้ทันจิตที่ไหลออกไปกับอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แสดงว่าได้เห็นจิตแล้ว สติได้เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งวิธีการปฏิบัติในลักษณะของการดูจิต เป็นการใช้หลักของฐานจิต คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาเป็นหลักนำในการปฏิบัติ เป็นวิธีการฝึกที่เริ่มจากฐานจิต ด้วยวิธีการคอยสังเกตจิตที่เผลอ เมื่อสังเกตเห็นว่าจิตเมื่อสักครู่ได้เผลอไป ขณะที่รู้ตัวว่าเผลอแสดงว่าขณะนั้นไม่เผลอ จิตขณะนั้นคือมีสติรู้ เมื่อฝึกรู้เช่นนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้จิตที่เริ่มต้นรู้จากฐานจิต สามารถระลึกรู้ได้ครบทั้ง 4 ฐาน ทั้งฐานเวทนา ฐานธรรม และฐานกาย วิธีการดูจิตจึงเป็นแนวการสอนที่สอดคล้องกับคัมภีร์ เป็นวิธีในการอบรมพัฒนาจิตใจให้ดี ให้มีความรู้สึกตัว ไม่เผลอ ทำให้เป็นคนไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

การเจริญสติปัฏฐานมีองค์ประกอบ 4 อย่าง ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นกายในกาย เป็นการเห็นอาการต่างๆ ของกายอย่างมีสติ ไม่ใช่เห็นกายเป็นเรา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นเวทนาในเวทนา สติรับรู้

[5] **ขณิกสมาธิ** หมายถึง สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงาน ในชีวิตประจำวัน ให้ได้ผลดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2554, น. 330)

ในเวทนาที่เกิดขึ้น ได้เห็นการปวดต่างๆ ว่าเป็นอาการปวดที่เกิดเพิ่มเข้ามา ไม่ใช่ฉันปวด 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นจิตในจิต เช่น เมื่อมีความโกรธ ความเครียด เกิดขึ้นที่ใจ สติได้รับรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ได้เห็นจิตโกรธ จิตเครียด ไม่ใช่ฉันโกรธ ฉันเครียด และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นธรรมในธรรม เป็นการเห็นธรรมชาติของจริงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา (พระไพศาล วิสาโล, 2562, น. 71) หลักทั้ง 4 ประเภท เป็นหลักของการเจริญสติ คือ การฝึกให้ใจอยู่กับปัจจุบัน ในการเริ่มต้นของการฝึก จะเริ่มจากการฝึกให้มีความรู้สึกตัวจากกาย เนื่องจากฐานกายทำความรู้สึกตัวได้ง่าย เช่น การรู้ลมหายใจ เมื่อขณะที่จิตมีการส่งออกไปในอดีตหรืออนาคต หรือที่เราเรียกว่าเผลอนั้น ขณะนั้นความรู้สึกตัวได้หายไป แต่สักพักหนึ่งเมื่อเราได้รู้สึกตัวกลับมาใหม่ ก็คือกลับมารู้สึกถึงลมหายใจใหม่อีกครั้ง หมายความว่าขณะนั้นจิตได้กลับมาอยู่กับกายใหม่หลังจากที่เผลอไปขณะหนึ่ง ซึ่งช่วงแรกๆ อาจจะเผลอนานหรือใช้เวลานานกว่าจะรู้สึกตัว เพราะสติยังไม่มีความว่องไวพอ แต่เมื่อพอเราฝึกรู้สึกตัวบ่อยๆ เช่นนี้ สติก็จะไวขึ้น ทำให้มีการรู้สึกตัวได้เร็วขึ้น จิตที่ส่งออกไปในทางความคิดต่างๆ ก็จะกลับมาได้เร็วขึ้น

การปฏิบัติตามด้วยการดูจิต เป็นการนำคำสอนในหลักของ**สติปัฏฐาน 4** มาเป็นหลักในการปฏิบัติ จึงเป็นแนวการปฏิบัติที่มีสติในการระลึกรู้ได้ครบทั้ง 4 ฐาน ธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอาจเกิดจากฐานใดฐานหนึ่งได้ทั้ง 4 ฐาน การจะดูว่าเราปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ ก็คือ “ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ต้องรู้ทั้งรูปทั้งนาม เพราะทั้งรูปทั้งนามมีอยู่ด้วยกัน ไม่ใช่รู้เฉพาะรูปหรือนามอันเดียว” (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, 2553, น. 32) ในการรู้รูปนามหรือการรู้กายใจ จะเป็นการที่จิตมีความรู้สึกตัวจากอิริยาบถต่างๆ โดย**หลวงพ่อปราโมทย์** ได้มีการกล่าวถึงการสอนของสาย**อาจารย์แนบ** และได้มีการยกตัวอย่างอยู่ในงานเขียนไว้ว่า “นั่ง

เป็นรูป รู้เป็นนาม เดินเป็นรูป รู้เป็นนาม" (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, 2553, น. 33) เมื่อมาดูแนวการสอนของการดูจิต จะเห็นได้ว่าการดูจิตมีความคล้ายกับแนวการสอนของสายรูปนามของ **อาจารย์แนบ มหานีรานนท์** ซึ่งเป็นสายที่มีแนวการสอนให้มีสติรู้สึกตัวแบบ รู้รูป รู้นาม ว่า "รูปกับนาม เป็นตัวกรรมฐานการปฏิบัติให้ง่ายจึงต้องให้พิจารณาที่อิริยาบถ เพราะเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดและมีอยู่เป็นประจำ ยิ่งรู้สึกตัวมากเท่าไหร่ ก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเท่านั้น" (แนบ มหานีรานนท์, 2557, น. 13-17) การดูจิตจึงเป็นการฝึกให้จิตมีสติ มีความรู้สึกตัวจากอิริยาบถต่างๆ ของกายใจ เมื่อมีรู้สึกตัวมากก็จะทำให้ใจอยู่กับความจริงในปัจจุบันได้มากขึ้น การอยู่กับความจริงในปัจจุบันได้มาก ก็เป็นการพัฒนาให้จิตยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงในชีวิตได้มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของแนวทางในการพัฒนาชีวิต

การพัฒนาชีวิตและการพัฒนาจิตจะเป็นการพัฒนาที่ควบคู่กันไป การดูจิตเป็นวิธีในการปฏิบัติธรรมที่เป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นหนึ่งด้านของหลักในการพัฒนาชีวิต การพัฒนาชีวิตให้เป็นชีวิตที่มีคุณภาพที่ดี จะมีองค์ประกอบหลักในการพัฒนาด้วยกัน 4 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ทั้ง 4 ด้านนี้ **สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์** ได้เขียนไว้เป็น "คู่มือชีวิต" (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561, หน้าปก) ที่ให้พ่อแม่นำมาเป็นแนวทางในการอบรมเลี้ยงดูลูก ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ใช้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม โดยการให้ดูพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ 1) การพัฒนาด้านกาย คือ การพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง 2) การพัฒนาด้านศีล คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เป็นการดูความสัมพันธ์ที่มีต่อพี่น้อง ต่อเพื่อน ต่อสังคม 3) การพัฒนาด้านจิตใจ คือ มีคุณธรรมความดี มีเมตตากรุณา โดยดูจากสภาพของจิตใจว่า มีความเข้มแข็ง มีสติ มีสมาธิ และดูจากความสุขทางใจว่าจิตมีความผ่องใส ไม่เครียด 4) การพัฒนาด้านปัญญา คือ การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่

เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ยึดกับความยินดี ยินร้าย โดยดูจากทัศนคติ วิธีคิด และการแก้ไขปัญหาต่างๆ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561, น. 127-128) การพัฒนาชีวิตที่ประกอบด้วย 4 ด้านนั้น เมื่อได้รับการพัฒนาครบในทุกด้าน ทำให้เป็นการพัฒนาชีวิตมีความสมบูรณ์ เมื่อมาดูแนวปฏิบัติวิธีในการดูจิต จะเป็นการพัฒนาชีวิตในด้านจิตใจ ซึ่งน่าจะเป็นการพัฒนาชีวิตที่เป็นทางลัด เพราะเป็นการพัฒนาที่ต้นทางของการกระทำทั้งหลาย ดั่งคำ**พุทธทาสภิกขุ**ได้กล่าวไว้ว่า “ไม่ว่าเรื่องอะไรของมนุษย์เราในโลกนี้ ต้องทำด้วยจิต หรือแก้ปัญหาด้วยจิต เพราะเหตุว่าทุกเรื่องขึ้นอยู่กับสิ่งๆ เดียวคือจิต แม้วัตถุทั้งหลายจะมากมาย ก็อยู่ในอำนาจของจิต มีจิตเป็นสิ่งกำหนด จึงเรียกว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิต เมื่อจะทำกับทุกสิ่ง ก็ทำกับจิตสิ่งเดียวก็พอ” (พุทธทาสภิกขุ, 2554, น. 2) คำกล่าวของพุทธทาสภิกขุนี้ก็สอดคล้องพุทธพจน์ ในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสพระคาถาแก่ภิกษุทั้งหลาย ใน **ยมกวรรค** ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยใจ” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23) จะเห็นได้ว่าการที่จะพัฒนาสิ่งทั้งหลาย จึงต้องพัฒนาตรงไปที่จิตใจ เป็นการไปขัดเกลาจิตจากธรรมดาให้เป็นจิตที่ดีขึ้น เป็นการพัฒนาจากจุดเริ่มต้นของการเกิดขึ้นและของความเปลี่ยนแปลงต่างๆ จึงถือได้ว่าการมุ่งตรงไปพัฒนาที่จิตโดยตรง เป็นวิธีในการพัฒนาชีวิตที่ลัดสั้น เพราะจิตจะมีอำนาจในการกำหนดให้บุคคลนั้นๆ ได้กระทำในสิ่งต่างๆ ที่มีผลออกทางกาย วาจา เมื่อจิตดีการกระทำ คำพูดต่างๆ จึงดีตามไปด้วย การปฏิบัติด้วยวิธีการดูจิตจึงสอดคล้องกับแนวความคิดนี้

จะเห็นได้ว่า แนวการดูจิตเป็นการนำเอาคำสอนในพระพุทธศาสนามาปรับประยุกต์ให้เข้ากับสังคมในยุคปัจจุบัน เป็นวิธีในการปฏิบัติที่สามารถผสมกลมกลืนให้เข้ากันกับการดำเนินชีวิตในประจำวัน เพราะ “การทำงานก็คือการปฏิบัติธรรม” (พุทธทาสภิกขุ, 2555, น. 2) แต่ใน “การทำงานที่ถือว่าเป็นการ

ปฏิบัติธรรมนั้น ต้องเป็นงานที่เป็นสัมมาชีพ" (พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ), ม.ป.ป., น. 6) คำสอนในพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้อยู่ในมรรคมีองค์ 8 เรียกว่า สัมมาอาชีวะ คือ เป็นการทำงานที่ทำมาหากินด้วยอาชีพสุจริต เป็นงานที่ไม่เดือดร้อนแก่ตนเอง แก่ผู้อื่น และแก่สังคม "คือต้องเป็นงานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เป็นเหตุทำให้เกิดความเดือดร้อนหรือยุ่งยากต่อสังคมนั้นๆ จึงชื่อว่างานนั้นเป็นงานที่ถูกต้อง" (พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ), ม.ป.ป., น. 7) เมื่อวิเคราะห์การทำงานกับการปฏิบัติธรรมเข้าด้วยกันแล้ว บุคคลที่ทำงานในงานที่ถูกต้องและเป็นงานที่สุจริตอยู่แล้ว เมื่อมีการฝึกให้เป็นผู้ที่มีสติมีความรู้สึกตัวเข้าไปในการทำงาน ก็เป็นการปฏิบัติธรรมได้อยู่ในทุกขณะของการทำงาน เช่นนี้จึงเรียกได้ว่า การทำงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม

การดูจิต จึงเป็นการใช้เครื่องมือ คือ สติ และสัมปชัญญะ มาเป็นวิธีในการปฏิบัติ ที่เป็นการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตามไปด้วย เพราะจิตได้รับการฝึกฝน ได้รับการพัฒนามาให้เป็นจิตที่มีสติ เป็นการฝึกให้จิตนั้นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ ด้วยการมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่กระทำอยู่ในปัจจุบันขณะ ทำให้คำพูด การกระทำ และความคิด ที่แสดงออกมาได้นั้น ได้มีการถูกกลั่นกรองจากสติแล้วว่า เป็นสิ่งที่ควรพูด ควรกระทำ เป็นจิตที่ทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นจิตที่รู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดที่ควรกระทำ ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการทำงานของสติ การมีสติจึงเป็นการลดความวุ่นวายในชีวิตลงได้ เพราะจากการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายๆ ด้วยวิธีการดูจิต ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะกับการนำมาใช้กับการทำงานในชีวิตประจำวันกับสังคมเมืองที่ผู้คนมีความเร่งรีบกับการทำงาน เมื่อคนได้รับการพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้นแล้วนั้น ก็ทำให้ได้พัฒนาชีวิตไปพร้อมกันด้วย จึงถือได้ว่าเป็นวิธีที่ได้พัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่ดีขึ้นด้วย

4. บทสรุป

การพัฒนาจิตด้วยการดูจิต เป็นวิธีการปฏิบัติที่ประยุกต์จากการเจริญสมถกรรมฐาน มาเป็นวิปัสสนากรรมฐาน โดยเน้นการใช้สติและสัมปชัญญะ หรือ “อาตาปี สมฺปชาโน สติมา” ที่เป็นองค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ซึ่งมีการสอนที่ตรงตามคัมภีร์ในเรื่อง สติปัฏฐาน 4 โดยใช้วิธีการฝึกให้มีสติคอยสังเกตจิต ให้รู้ทันจิต รู้ทันอารมณ์ที่มากระทบ ฝึกให้มีความรู้สึกตัวบ่อยๆ จิตจะไม่เผลอไปกับอารมณ์ต่างๆ การดูจิตจึงเป็นวิธีที่เกิดประโยชน์ในการฝึกพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น เพราะความมีสติจะทำให้เห็นอารมณ์ตัวเอง และทำให้มีความเข้าใจในอารมณ์ของคนอื่น สมาธิที่ได้จากการดูจิตจะเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะ จึงเป็นวิธีที่เหมาะสำหรับการทำงานที่เร่งรีบ หรือเหมาะกับการนำมาใช้ในชีวิตประจำวันกับสังคมเมืองที่ผู้คนมีชีวิตที่วุ่นวาย วิธีการดูจิตจะช่วยทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประโยชน์ที่ได้จากการพัฒนาจิตด้วยการดูจิต จะทำให้มีสติมากขึ้น รู้ทันอารมณ์ตัวเองมากขึ้น และรู้ทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบได้มากขึ้น เป็นแนวทางฝึกให้ยอมรับกับความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยบรรเทาความทุกข์ในใจได้ และเป็นวิธีที่จะช่วยให้สังคมดีขึ้นได้จากวงเล็กไปสู่วงที่กว้างขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต: กรมสุขภาพจิตเผย คนวัยทำงานในกรุงเทพ 45% ถูกความเครียดขโมยความสุข.* สืบค้น 8 มิถุนายน 2564. จาก https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28253.

แนบ มหานีรานนท์. (2557). *หลักของวิปัสสนาโดยสังเขป และหลักปฏิบัติ 15 ข้อสำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐาน.* กรุงเทพฯ: บริษัท แอคทีฟ พริ้นท์ จำกัด.

พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร). (2554). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1.* พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: หจก. พิฆณี.

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2553). *เรียนธรรมคู่เพื่อรู้ธรรมหนึ่ง.* พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2553). *เรียนธรรมคู่เพื่อรู้ธรรมหนึ่ง.* พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2554). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม).* พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.) *การทำงานเพื่องานการทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.). *การทำงานเพื่องานการทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม.* สืบค้น 9 สิงหาคม 2564, จากhttps://ebook.lib.ku.ac.th/ebook27/ebook/2016RG0097/#p=14

พระไพศาล วิสาโล. (2562). *ธรรมะชนะทุกข์.* สมุทรปราการ: ชมรมกัลป์ยาณธรรม.

พุทธทาสภิกขุ. (2554). *จิตภาวนา สมาธิเพื่อการพัฒนาจิต.* กรุงเทพฯ: สถาบันลือธรรม.

พุทธทาสภิกขุ. (2555). *การทำงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ.

พุทธทาสภิกขุ. (2555). *การทำงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม.* สืบค้น 8 สิงหาคม 2564. จาก http://library.mod.go.th/ebook/359305

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2561). *คู่มือชีวิต.* พิมพ์ครั้งที่ 42. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.

สันตินันท์ (หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช). (2552). *ดูจิตปีแรก.* พิมพ์ครั้งที่ 3. สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็ด โปรดักชั่น เพรส จำกัด.

หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน. (2556). *สมาธิภาวนากับหลวงตามหาบัว.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท ไซเบอร์พริ้นท์ จำกัด.