

พุทธธรรมกับการเจริญสติพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครู
BUDDHADHARMA AND MINDFULNESS TO DEVELOP LIFE AND
SPIRITUALITY AS A TEACHER



¹ภาราดา สังข์ทอง, ²สมยงค์ สีขาว และ ³กรวิกา สุวรรณกุล,

¹Pharada Sangthong, ²Somyong Seekhao and ³Kornwika Suwannakul

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ประเทศไทย

Loei Rajabhat University, Thailand

¹sangthongva@gmailcom

Received : May 28, 2023; Revised: July 25, 2023; Accepted: August 21, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการนำเสนอมุมมองการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ด้วยการลงมือปฏิบัติ เนื่องจากศาสนาตามหลักธรรมของศาสนา หากไม่ลงมือปฏิบัติจะไม่นำไปสู่การพัฒนาอย่างแท้จริง ซึ่งในสังคมปัจจุบันคนเราประสบปัญหาทั้งปัญหาทางกาย ใจและสติปัญญาในการพัฒนาตนเอง ธรรมะเป็นคำสอนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติมิใช่การท่องจำ และเมื่อลงมือปฏิบัติจะเกิดความเข้าใจ เมื่อเข้าใจจะสามารถยกระดับ“จิต”ให้ปล่อยวางต่อสถานการณ์ต่างๆ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ธรรมเป็นสิ่งที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ท่านจงมาดูเถิดเป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน” ที่สำคัญการหลงระเห็จทำชั่ว แล้วคิดว่าได้ดีมีผี แท้จริงแล้วเราท่านต่างมีกรรมเป็นทายาทิ นั่นคือ ไม่ว่ากรรมดี หรือกรรมชั่วย่อมได้รับผลเสมอ

คำสำคัญ : พุทธธรรม, การเจริญสติ, การพัฒนาชีวิต, จิตวิญญาณความเป็นครู

¹ รองศาสตราจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

Abstract

This article presents a perspective on applying Dhamma principles through practice. Because religion based is on religious principles. Without action, it will not lead to real development. In today's society, people face both physical, mental, and intellectual problems with self-improvement. Dharma is the principle of teaching for practice, not memorization. When they are put into practice, they will understand, and when understood, one can elevate the "mind" to let go of various situations and lead to self-transformation. As the saying goes "Dharma is something that can be seen result by oneself as practical and gives unlimited results. Buddhists should input in mind come and see, this is something that should be bowed to oneself. "It is what one know can only know yourself." Sometime, the human importantly, indulge in doing evil. and think it's good. In fact, each of us has karma as our relatives, That is, whether good or bad karma, the human which action always receives results.

Keyword : Buddhadharma, Mindfulness, Life development, Spirituality as a teacher

บทนำ

พุทธศาสนามีประวัติอันยาวนานกว่า 2,500 ปี ซึ่งพุทธศาสนา (Buddhism) เป็นศาสนาที่สำคัญ อีกศาสนาหนึ่ง สำหรับประเทศไทยพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่คนไทยโดยส่วนใหญ่นับถือยึดเป็นหลักในการปฏิบัติตน ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ มีวิธีการและหลักการทางวิทยาศาสตร์ ผู้ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องเรียนรู้หลักศาสนาพุทธ โดยวิธีการวิทยาศาสตร์ ซึ่งในปัจจุบันเราจะเห็นว่า เมื่อวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากเพียงใด จะพิสูจน์คำสอนตามหลักพุทธศาสนาได้มากขึ้น จากคำสอนตอนหนึ่งในหนังสือ “ธรรมานุสรณ์ อย่าอยู่อย่างคนตาย” อธิบายว่าธรรมะต้องนำมาปฏิบัติ หากเรียนรู้ว่ามีธรรมะข้อใดบ้าง เกี่ยวข้องอย่างไรบ้างแต่ไม่นำมาปฏิบัติก็ไม่ได้เกิดประโยชน์ใดๆ การศึกษาหลักธรรมะไม่เพียงแต่ปฏิบัติเพียงแต่พิธีกรรม แต่ควรเป็นการพิจารณาหลักธรรมด้วยเหตุด้วยผล ด้วยเหตุนี้ ในเดือนมีนาคม 2542 องค์การสหประชาชาติได้มีมติยกย่องศาสนาพุทธ โดยประกาศให้วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญสากลของโลก (อรรถา, 2555 : 13-27) เนื่องจากหลักธรรมคำสอนเป็นศาสตร์แห่งสังขาร

ความเป็นจริงยาวนานกว่า 2,500 ปี ซึ่งสะท้อนให้รู้ว่าคำสอนต่าง ๆ มีความเป็นจริงและนำไปสู่การพัฒนาตนเอง สังคม ประเทศและสรรพสิ่งในธรรมชาติได้อย่างแท้จริง ด้วยความสำคัญของหลักธรรมคำสอนต่างๆ ความนี้จึงมุ่งเน้นการนำแนวคิดหลักธรรมคำสอนต่างๆ ของพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการเจริญสติ เพื่อพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครู

หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา เน้นสอนในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา การแก้ไขปัญหาความทุกข์ ให้ทุกคนหยุดพันทุกข์ การนำหลักธรรมมาปฏิบัติจะเป็นการช่วยสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นกับชีวิตทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สำหรับแนวทางการนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อเจริญสติพัฒนาชีวิตจากการวิจัยด้านจิตวิทยาการศึกษา พบว่า จำเป็นต้องยึดหลัก 3 ฝ ในการปฏิบัติ 1) ต้องฝืนตนเอง การปฏิบัติตามคำสอนให้บรรลุผลต้องรู้จักฝืนจิต ฝืนกาย เอาชนะกิเลสที่เกาะกินหัวใจของเราให้ได้ บางครั้งอาจจะรู้สึกทรมานเหตุใดถึงเป็นแบบนี้ บางคนฝืนตนเองไม่ได้ก็ล้มเลิกความตั้งใจในการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต 2) ต้องฝึกตนหมายถึง หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามิใช่อ่านจากตำราแล้วจะพัฒนาตนเองได้หากแต่ต้องลงมือปฏิบัติ หรือนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างน้อยวันละ 5 นาที การฝึกปฏิบัติง่าย ๆ เช่น เมื่ออยากได้อะไรสักอย่างให้ตั้งสติพิจารณาซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ ถามตนเองซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งว่าควรทำหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น กรณีเรื่องเงินให้ถามตนเองว่า สถานะการเงินของเราเหมาะสมที่จะซื้อ ใช้จ่ายแบบนี้หรือไม่ จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อสังคมยุคหลังสมัยใหม่ 3) ต้องใฝ่เรียนรู้ การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้มากที่สุด ต้องใฝ่เรียนรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ

ในด้านของการพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครูนั้น ในสังคมมนุษย์เราป่วยทางกายและทางจิตมากขึ้น แน่แน่นอนว่าป่วยทางกายรักษาด้วยยา หากทว่าป่วยทางจิตต้องกินยาธรรม ดังคำกล่าวที่ว่า “สวตมมตฺเป็นยาทา ภาวนาเป็นยากิน” เพื่อให้ทุกท่านได้เรียนรู้และรอบรู้ในการนำหลักธรรมคำสอนของพุทธธรรม ไปพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครู บทความนี้จึงมีประเด็นเนื้อหาที่อยากให้ผู้อ่านศึกษาและทดลองนำไปปฏิบัติตาม ได้แก่ หลักธรรมคำสอนของพุทธธรรม หากปฏิบัติตามแล้วชีวิต หน้าที่การงาน สุขภาพ สติปัญญาจิตวิญญาณจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งเนื้อหาสำคัญประกอบด้วย หลักธรรมคำสอนของพุทธธรรมกับความเป็นครู พุทธธรรมกับการเจริญสติพัฒนาชีวิต หลักคิดพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครู ผลลัพธ์ของการพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครูตามหลักพุทธธรรม

หลักพุทธธรรม

โลกก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ปัญหาทางกายและทางจิตของคนเราเพิ่มสูงขึ้น จะเห็นได้จาก ปัญหาสังคม ปัญหาการศึกษา ปัญหาสุขภาพการป่วยของมนุษย์ สะท้อนให้รู้ว่าโลกก้าวหน้า วัตถุ เทคโนโลยีทันสมัย กระทั่งมนุษย์ปรับจิตใจให้เจริญตามความก้าวหน้าของสังคมและเทคโนโลยีไม่ทัน และด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยี มนุษย์เรอบางส่วน ซึ่งอาจเป็นคนส่วนใหญ่ เริ่มห่างไกล ศาสนาโดยเฉพาะหลักธรรมคำสอนซึ่งจากการสะท้อนคิดของนักวิชาการทางการศึกษาว่า การแยก โรงเรียนออกจากวัด มุ่งเน้นสอนวิชาการตามมาตรฐานและตัวชี้วัด ละเลยการสอนหลักธรรมพุทธ ศาสนา หรือเน้นวิชาการมากกว่าการนำศีลธรรมมาใช้ในโรงเรียน ประกอบกับการนำหลักพุทธ ธรรมมาใช้เพียงพิธีกรรม แต่มีได้นำมาเป็นหลักปฏิบัติสำหรับ การดำเนินชีวิต กระทั่งคนบางกลุ่ม หลงติดกับดักกิเลส โลก โกรธ หลง ขอบหาอยู่ หากินบนงบประมาณแผ่นดิน มีความสุขบนคาน้ำตาของผู้อื่น ไม่คิดสนใจใส่ใจว่าใครจะเดือดร้อน เอาความเห็นแก่ประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง กอบโกย เท่าที่จะมีโอกาส จิตใจไหลลงต่ำดังกระแสน้ำไหลจากที่สูงสู่ที่ต่ำ บุคคลเหล่านี้ หากไกลธรรมดำเนิน ชีวิตแบบไร้สติ เพราะคิดว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นหลังความตาย หรือคิดว่าตายแล้วทุกการกระทำก็ดับ สูญ อาจได้เกิดใหม่หรือไม่ได้เกิดอีกครั้ง กรรมชั่วหรือพฤติกรรมชั่วที่ทำในปัจจุบัน ทุกอย่างก็ กระทำแล้วจะสูญหายตามความตายของชีวิต หากแต่ตามหลักธรรมคำสอนของศาสนา ชีวิตไม่ได้ ลื่นสุดลงที่ความตาย ความรักไม่ได้สิ้นสุดหรือจบลงเมื่อแต่งงาน หากแต่เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของ คนสองคน การตายจากภพนี้ก็เหมือนกับ การเริ่มต้นชีวิตใหม่ในภพภูมิใหม่ อย่างไรก็ตามหลักคำ สอนของศาสนาก็มีข้อถกเถียงกันว่า หากโลกหลังความตายมีอยู่จริง ทำไมคนที่ตายจากไปแล้ว เหตุใด จึงไม่ส่งข่าวมาบอกให้รู้ว่า เมื่อตายแล้วชีวิตเป็นเช่นไร แน่แน่นอนว่า ความตอนหนึ่งของศาสนา จากพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ ท่านอธิบายว่า พุทธศาสนาเชื่อเรื่องวิภูสังสาร การเวียนว่าย ตายเกิด เราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน และที่ส่งข่าวมาบอกไม่ได้ เพราะเวลาของคนตาย กับเวลาของคนเป็นแตกต่างกัน เช่น อายุขัยของสัตว์บางชนิดก็แตกต่างกัน ร้อยปีในโลกมนุษย์ เท่ากับ 1 วันกับ 1 คีนของสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เมื่อต่างภพต่างภูมิเวลา 1-2 วันในโลกสวรรค์เท่ากับ 2-3 ร้อยปีในโลกมนุษย์ด้วยเหตุนี้คนที่ตายไปแล้วก็ยากหนักที่จะกลับมาทันเวลา (บุญมี เมธางกูร, 2558 : 20-42) นอกจากนี้อีกนัยหนึ่งคนที่จากไปสู่อีกโลกหนึ่ง เมื่อไปสวรรค์คงเดินเที่ยวเพลินจน ลืมเวลา ในอีกทางหนึ่งคนที่ไปนรก คงถูกลงโทษตามผลแห่งกรรมกระทั่ง ไม่ได้มีโอกาสกลับมาบอก ก็ได้ว่า โลกหลังความตายนั้นเป็นเช่นไร

ลักษณะสำคัญประการหนึ่งของพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ที่ผู้เขียนตระหนักรู้และรับรู้ ด้วยตนเอง “จิต” เป็นเครื่องบันทึกรับรู้ข้อมูลต่างๆ ในทางจิตวิทยาอธิบายว่า จิตของคนเรา ประกอบด้วย 4 ลักษณะจิต ได้แก่

1. จิตสำนึก (Conscious) สภาวะที่มีสติ รู้ตัว รู้ว่ากำลังทำอะไร รู้ตัวว่าตนเองเป็นใคร กำลังรู้สึกอย่างไร กับสิ่งเรานั้น และการตอบสนองจะเป็นไปตามเหตุและผล หากเปรียบเทียบกับต้นไม้ก็คือ ส่วนที่รับแสงแดดมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า

2. จิตใต้สำนึก (Pre-Conscious หรือ Sub-Conscious) สภาวะที่ไม่รู้ตัวในบางขณะ เช่น การพูดคนเดียวโดยไม่รู้ตัว อารมณ์ความรู้สึกที่เก็บไว้บางช่วงขณะ หากไม่คิดถึงก็ไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้าคิดถึง พูดถึงจะให้ผลต่อความรู้สึก ซึ่งทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงภาพความทรงจำของตนเองได้ ด้วยการฝึกสมาธิแทนที่ด้วยการคิดสิ่งดี ๆ ทำสิ่งดี ๆ ย้ำเตือนตนเองเสมอ ๆ

3. จิตไร้สำนึก (Unconscious) ภาวะจิตที่ไม่สามารถรู้สึกตัวได้ เป็นความรู้ที่เก็บกดไว้ เนื่องจากถูกบังคับไม่ให้แสดงออกโต้ตอบในขณะที่รู้สึกตัว ในที่สุดก็จะเก็บฝังลึกในจิตใจและบางครั้งจะถูกส่งออกมายังจิตสำนึกในรู้สึกตัว จิตไร้สำนึกจะรับรู้ข้อมูลจากจิตใต้สำนึกและเก็บสะสมไว้ ส่วนลึกของจิตใจ อาจสะท้อนออกมาในรูปแบบสัญลักษณ์ ความฝัน

4. จิตเหนือสำนึก (Supra-Conscious หรือ Higher Conscious) เป็นจิตสำนึกที่อยู่ลึกสุด มีพลังสร้างสรรค์อย่างไม่มีขีดจำกัด จิตเหนือสำนึกจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นฝึกฝนพัฒนา สมาธิ จิต กระทั่งเกิดภาวะหยั่งรู้ภายในตัวตน สามารถควบคุมและอยู่เหนือภาวะที่เป็นอยู่ได้ ความสำคัญของจิตสำนึกคือเป็นสะพานเชื่อมโยงความรู้สึก และก่อให้เกิดความทรงจำระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอกของมนุษย์ นำมาซึ่งความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคล (วชิราภรณ์ สังข์ทอง, 2564 : 267-268)

เมื่อพิจารณาการทำหน้าที่ของจิตแต่ละจิตทำหน้าที่รับอารมณ์ทั้งเศร้า ทุกข์ สุข หัวเราะ ร้องไห้ เช่นเดียวกับพุทธศาสนาที่อธิบายว่า จิตทำหน้าที่จดจำ บันทึกข้อมูล ผ่านอายตนะทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผ่านการรับรู้ของขันธ 5 โดยที่จิตจะจดจำรายละเอียดต่าง ๆ ไว้ใน “ภวังคจิต” และนำสิ่งที่จดจำไว้ติดตามข้ามภพข้ามชาติไปด้วย ดังคำสอนที่ว่า

กัมมัสสะโกมฺหิ เรามีกกรรมเป็นของตน

กัมมะทายาทิ เราย่อมมีกรรมเป็นทายาท คือ มีกรรมเป็นผู้ติดตามให้ผล

กัมมะโยนิ เราย่อมมีกรรมเป็นแดนเกิด คือ มีกรรมเป็นผู้นำไปเกิดในถิ่นที่ต่างกัน

ยังกัมมัง ะริสสามิ กัลยานังวา ปาปะกังวา เรากะทำกรรมอันใดไว้จะเป็นบุญหรือเป็นบาป ดีหรือชั่ว

ตัสสะ ทายาทิ ะริสสามิ เราต้องเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น

ธรรมชาติของจิตเกิด-ดับ เกิด-ดับ ตลอดเวลา ไม่รู้สึกก็แสนครั่งก็ล้านครั้ง เป็นความเกิด-ดับ ทางจิตใจ หลายร้อยล้านครั้งกว่าจะไปถึงจุดที่เราต้องการได้ (พระมหาหมิงคลาจารย์ปัญญานันทภิกขุ, 2554: 16-20) บุญและบาปมิได้สูญหายไปพร้อมความตาย แต่ถ่ายทอดผ่านพันธกรรมโดยมี

จิตทำหน้าที่บันทึกพันธุกรรมนั้นไว้ตลอดเวลาที่เกิด-ดับทางจิต บุคคลผู้ได้รับการพัฒนาจิต ชาติปัจจุบัน จิตจึงมีคุณภาพสูง คนที่มีคุณภาพจิตสูง จะไม่หวังแต่กับบุญเก่า แต่พยายามเพิ่มบุญด้วยการทำความดี พัฒนากาย จิต สติปัญญา ให้เพิ่มพูนขึ้น บุญในที่นี้คือ การทำความดีอันเป็นเหตุให้จิตผ่องใส ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ในขณะที่บาปคือการทำความชั่ว ทำให้จิต วิตกกังวล เศร้าหมอง ทุกข์เดือนร้อน ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วที่เคยกระทำแล้วทั้งทางกาย วาจา ใจ ย่อมแสดงออกหรือย้อนระลึกให้เห็นเมื่อจวนจะสิ้นอายุขัย หรือเป็นความฝันครั้งสุดท้ายในชีวิตของโลกมนุษย์ นักวิทยาศาสตร์พยายามพิสูจน์โลกหลังความตาย แต่ก็หาข้อค้นพบไม่ แต่ในทางศาสนาอธิบาย ข้อพิสูจน์โลกหลังความตายในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การระลึกชาติได้ ตายแล้วฟื้น เด็กอัจฉริยะ การสะกดจิตย้อนอดีต เป็นต้น

ตามประวัติศาสตร์ของศาสนาพุทธ เมื่อเจ้าชายหนุ่มนามว่า “สิทธัตถะ” ได้เห็นความทุกข์ยากของประชาชน จึงละความสุขสบายของตน ออกแสวงหาคำตอบของการพ้นทุกข์ กระทั่งตื่นรู้ด้วยพระองค์เองว่า ความทุกข์อันแท้จริงอยู่ภายในจิตของพระองค์เอง นับแต่วันที่ตรัสรู้กว่า 2,500 ปี นักวิทยาศาสตร์ยุคใหม่เพิ่งค้นพบพิสูจน์สิ่งที่พระองค์ได้พิจารณาหยั่งรู้ภายในจิตนั้นเป็นจริง หากพิจารณาหลักธรรมของพุทธศาสนาในมุมมองที่เกี่ยวข้องกับชีวิต คือเรื่องการพ้นทุกข์ หลุดพ้นปัญหา ซึ่งความทุกข์ของมนุษย์เราจะวนเวียนอยู่ที่ การเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย ซึ่งทุกคนหนีไม่พ้น แม้จะรวยมากมายแค่ไหน สุดท้ายอายุขัยก็ดับไปด้วยความตาย ทั้งนี้ได้มีการจำแนกความทุกข์พื้นฐานอันเกิดจาก การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ไว้ 7 ประเภท ได้แก่ 1) ทุกข์เพราะความไม่รู้ 2) ทุกข์เพราะคิด โกรธ หลง 3) ทุกข์เพราะการวิพากษ์วิจารณ์ นินทาว่าร้าย 4) ทุกข์เพราะพลัดพรากจากคนที่รัก 5) ทุกข์เพราะความจนไม่มีทรัพย์พอเลี้ยงตน 6) ทุกข์เพราะมีกรรมเป็นทายาท 7) ทุกข์เพราะสังขาร พุทธศาสตร์จึงสอนให้คนเรารู้จักการหลุดพ้นจากความทุกข์ จากความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ 4 ประการเรียกว่า อริยสัจ 4 ได้แก่

ทุกข์ ทุกข์คืออะไร ทุกข์เป็นสภาวะที่บีบคั้นกายและใจ ที่เกิดขึ้น ดับลง ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง การดับทุกข์ ต้องรู้ว่าอะไร คือทุกข์ อะไรคือ ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้นกับชีวิต

สมุทัย รู้ว่าสาเหตุแห่งทุกข์ โดยทั่วไปสาเหตุแห่งทุกข์มาจาก อตฺตา กิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ อุปทาน เช่น มีความทุกข์เกี่ยวกับการทำงาน ต้องทำความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือทุกข์จาก การทำงาน คืออะไร เช่น ทำไม่ได้ ทำไม่ทัน ทำแล้วผิดพลาด เป็นต้น

มรรค หนทางหรือแนวทางแห่งการดับทุกข์ ด้วยการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้พ้นทุกข์ บรรลุเป้าหมาย โดยพระพุทธศาสนามีแนวทางปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพ้นทุกข์ ได้แก่

- (1) สัมมาทิฐิ ปัญญาชอบ หรือการมีความรู้ที่ถูกต้อง

- (2) สัมผัสสังกัปปะ ความคิดชอบ หรือเป็นการนำความรู้ที่มีมาพัฒนาความคิดที่ถูกต้อง
- (3) สัมมาวาจา วาจาชอบ คือการพูดในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นจริง เป็นประโยชน์ ถูกกาลเวลา และพูดด้วยจิตที่เมตตา ด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- (4) สัมมากรรมันตะ การกระทำชอบ หรือกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกับบทบาทหน้าที่
- (5) สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพชอบ หรือการพัฒนางานอาชีพให้ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง
- (6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ หรือ การตั้งมั่นทำสิ่งนั้น ๆ ด้วยใจที่ไม่ท้อกับปัญหาและอุปสรรค
- (7) สัมมาสติ การมีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรต้องรู้สึกตัวเสมอ ตระหนักรู้ว่ากำลังทำอะไร
- (8) สัมมาสมาธิ ตั้งมั่น ตั้งใจ จดจ่อในสิ่งที่จะทำ หรือ จดจ่ออยู่ที่เป้าหมายที่ต้องการจะทำให้สำเร็จ

นิโรธ คือ วิธีการการดับทุกข์ หรือ การเลือกวิธีการแนวทางการแก้ทุกข์ให้บรรลุผล จากหนทาง การปฏิบัติจากมรรคมงคล 8 เช่น เมื่อมีปัญหาหรือมีความรู้ที่ถูกต้อง และนำความรู้นั้นมาใช้ให้เกิดสติปัญญา จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ในเรื่องที่ไม่รู้

ผลลัพธ์ของการนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ นำพาชีวิตของผู้ปฏิบัติประสบแต่ความโชคดียิ่งทั้งกายและใจ มีความมั่งคั่ง มั่งมี ความสุข ในทางตรงกันข้าม คนที่ไร้ธรรมหรือขาดการนำหลักธรรมไปปฏิบัติ มักมองเห็น แต่ปัญหาและอุปสรรค แต่คนที่มีธรรมจะมองปัญหาและอุปสรรคเป็นยาพัฒนาสติปัญญา หากมองย้อนกลับไปใน การนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ปฏิบัติของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 พระองค์ทรงปฏิบัติให้รู้ว่าการประหยัดทำอย่างไร การพัฒนาทำอย่างไร ซึ่งโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ พระองค์ท่านจะเริ่มจากความเข้าใจที่แท้จริง ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร พระองค์ท่านทรงนำความรู้แก้ปัญหาด้วยการ “เข้าถึง” ประดุจเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่ประชาชนเดือนร้อนหรือทุกข์ร้อน และพยายามหาหนทางแก้ปัญหาคือดับทุกข์ให้กับประชาชนด้วยการพัฒนาให้บรรลุผล ด้วยการรู้ชัด รู้แจ้ง รู้จริง รู้ถูกต้อง และระลึกรู้ ซึ่งก็หมายถึง ฉลาดรู้ นำมาซึ่งการวางแผนพัฒนาตนเองได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน นอกจากนี้พระองค์ทรงย้ำเตือนว่า ทุกความสำเร็จในการพัฒนาเกิดขึ้นได้ จากความเพียร ความเพียรในที่นี้ คือ การทำหน้าที่พัฒนาตนเองโดยไม่ต้องคาดหวังว่าจะได้ผลลัพธ์จากความเพียรตอนไหนเวลาใด หากแต่จงตระหนักรู้ไว้เสมอว่า ทำกรรมดีย่อมได้รับผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเองและบุคคล

อื่นๆ เสมอเมื่อถึงเวลา อย่างไรก็ตามการเรียนรู้ที่ไม่ได้นำผลการเรียนรู้มาปฏิบัติจะเป็นเพียงการรับรู้ความรู้จากผู้ที่ให้ความรู้ แต่จะไม่เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง คงเป็นได้แค่การเลียนแบบ ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมอย่างแท้จริง จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อนำหลักธรรมต่างๆ มาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้เวลาวันละ 5 นาที เพ่งมองลมหายใจเข้า-ออก จดจ่ออยู่แค่นี้ ชีวิตจะเบาสบายอย่างน่าอัศจรรย์ อาการเจ็บป่วยภาวะความเครียด จะหนีหายไปวันละนิด (กระทรวงสาธารณสุข, 2550 : 29-49)

การดำเนินชีวิตไม่ว่ารวยหรือจนต่างต้องได้เจอกับความทุกข์ ความสุข และความโชคดียังไงก็ตามแม้ไม่ได้ถูกถือเตอร์รางวัลที่ 1 แต่จะมั่งคั่ง ร่ำรวยได้ มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี หากรู้จักนำพุทธธรรมมาใช้ นำทางชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า โรคทางกายรักษาด้วยยา โรคทางใจรักษาด้วยธรรม สติจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญสำหรับการก้าวเดินของชีวิต ในทางตรงกันข้ามกับคนไร้ธรรมจะโทษนั้นนี่ที่อยู่รอบตัวเองอยู่สม่ำเสมอตลอดเวลา คนเหล่านี้ขาดสติมองเห็นแต่ปัญหา คนมีธรรมจะมองเห็นปัญหาเป็นยาพัฒนาสติปัญญาจากสถานการณ์ Covid-19 จะเห็นว่าบางคนยอมรับชะตากรรมด้วยการหันกลับมาทำร้ายตัวเอง ในขณะที่บางคนพยายามต่อสู้หาวิธีการพัฒนาแก้ไข ปัญหาความทุกข์ที่เผชิญ เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดหากย้อนคิด มองมาที่แนวทางการพัฒนาประเทศของในหลวงรัชกาลที่ 9 กับโครงการพระราชดำริของพระองค์ท่าน 4,800 กว่าโครงการ ทุกโครงการของพระองค์ท่านเริ่มต้นจากการแก้ปัญหาและพัฒนาจากการเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา โดยพระองค์ท่านเน้นย้ำทำให้ดู ประหยัดทำอย่างไร พัฒนาให้ยั่งยืนทำอย่างไร ด้วยการเริ่มต้นจากการเข้าถึงความต้องการที่แท้จริงของประชาชน ด้วยการทำความเข้าใจกับปัญหาของประชาชนคนไทยประดุจเป็นผู้ประสบปัญหานั้นอย่างแท้จริง เมื่อรู้จักตัวตนของประชาชนคนไทยอย่างแท้จริงจึงจะเริ่มพัฒนา สอดคล้องกับหลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ว่า หากเรารู้จักตัวตนของเรามากเท่าไร เราจะพัฒนาแก้ไขปัญหของเราได้มากเท่านั้น แต่สังคมยุคดิจิทัลนำพาให้เราห่างจากตัวตน กระทั่งบางครั้งเราไม่รู้จักตัวเอง ด้วยการเอาชีวิตจิตใจผูกไว้กับโลกออนไลน์ สนใจแต่คนอื่น ๆ ว่าเขาทำอะไร อยู่ที่ไหน กินอะไร ตามติดวิถีชีวิตคนอื่น ๆ หากแต่หลักคำสอนของพุทธธรรมทำให้เรารู้สึก รู้จริง และเมื่อนำหลักธรรมมาปฏิบัติอย่างแท้จริง จะนำมาซึ่งการค้นพบตนเอง รู้จักเข้าใจตนเองและสามารถวางแผนพัฒนาตนเองได้อย่างแท้จริงอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ทั้งนี้ การพัฒนาด้วยพุทธธรรมให้จะบรรลุผลได้นั้นต้องอาศัยความเพียร เร่งศึกดี (ปานเจริญ และเฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล, 2555 :14-21) ซึ่งความเพียรเป็นหลักธรรมหนึ่ง ที่ผู้ทำหน้าที่ครูจำเป็นต้องเรียนรู้ ปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเอง และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จากหนังสือเรื่อง พระมหาชนก เป็นหนังสือที่สะท้อนให้รู้ว่าคุณค่าความเพียรเป็นการกระทำที่ผู้ลงมือทำหรือปฏิบัติโดยไม่ต้องรอคอยว่าจะได้ผลตอบแทนเป็นอะไร แต่เป็นการมุ่งมั่นตั้งใจที่จะลงมือทำเพราะมีโอกาสได้ทำ และนำมาซึ่งการเรียนรู้ที่แท้จริง เนื่องจากการเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อนำสิ่งที่รู้มาลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การรับรู้

ผ่านประสาทสัมผัสหรือรับการถ่ายทอดจากผู้อื่น แต่ไม่ได้นำมาปฏิบัติก็จะไม่เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้หลักธรรมจากตำรา แต่ไม่นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อการดำเนินชีวิตจะเป็นได้แค่ ผู้รับรู้ว่ามีหลักพุทธธรรมในทะเบียนบ้านเท่านั้นและในอีกมุมมองหนึ่งการทำบุญผ่านพิธีกรรมต่างๆ เป็นการเลียนแบบพิธีกรรมตามหลักพุทธธรรมแต่มิใช่เรียนรู้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตภายในอย่างแท้จริง

การเจริญสติพัฒนาชีวิตและจิตวิญญานความเป็นครู

การเจริญสติมีความสำคัญต่อการรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ของผู้ที่ทำหน้าที่ครู ซึ่งคำว่า การเจริญสติ หมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกาย รู้อยู่ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น หรือความรู้ตัวอยู่กับสิ่งปรากฏขึ้น ผ่านการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง 6 ในปัจจุบัน ด้วยจิตที่นิ่ง ตื่นรู้ ไม่หลับและไม่เผลอ ไม่ว่าจะกำลังทำอะไร ก็มีสติเท่าทันอารมณ์ตามดูรู้ทัน ลักษณะดังกล่าวเป็นการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติ ด้วยการอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก การอยู่กับลมหายใจ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ การนั่งนิ่งๆ ดูว่าลมหายใจเข้าว่าเรารู้สึกอย่างไร ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไร จดจ่ออยู่แบบนี้แค่ 5 นาที ทุกๆ วัน 365 วัน และตรวจสอบตนเองว่าทุก 5 นาทีนั้นรู้สึกอย่างไร เมื่อทำแบบที่กล่าวมาทุก ๆ วัน เราจะเข้าใจโดยอัตโนมัติอย่างเป็นธรรมชาติว่า เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาตนเองที่ติดตัว เรามาตั้งแต่เกิด คือ ลมหายใจ และลมหายใจเรานี้แหละเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตให้มีสติปัญญา

การเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตวิญญานได้รับความสนใจเมื่อสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งนักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยา ให้ความสนใจ เนื่องจากสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะช่วงศตวรรษที่ 21 จากการศึกษาวิจัยพบว่า กระบวนการของจิตวิญญาน คือ การหันกลับมามองตนเอง เพื่อค้นหาตัวตนของเราว่า (1) เรามีเอกลักษณ์เด่นในเรื่องใด (2) ตอบคำถามตนเองได้ว่า ปัจจุบันเราคือใคร มีความสำคัญอย่างไรกับโลกใบนี้ (3) คุณค่าของเราคืออะไร และสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบันจะช่วยสร้างเสริมพัฒนาให้เป้าหมายของชีวิตบรรลุผลได้อย่างไร เมื่อเข้าใจนิยามของจิตวิญญานจะเข้าใจ เอกลักษณ์หรือแก่นแท้ของชีวิต ซึ่งจิตวิญญานเป็นสะพานเชื่อมโยงจากการมีคุณธรรม จริยธรรม ทศนคติ ความคิด ความเชื่อ ที่มีอยู่ในตัวบุคคล เราทุกคนสามารถนำเอาคุณค่าที่มีอยู่ออกมาใช้ นำพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย หากอธิบายง่ายๆ จิตวิญญานเป็นแหล่งผลิตความคิด ความเชื่อที่ดีงาม ให้เป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตทุกชีวิตไปสู่สิ่งดีงามของชีวิต อย่างไรก็ตามคำว่า จิตวิญญานความเป็นครู เราต่างได้รู้ว่ามีหลากหลายความหมาย แต่ในเอกสารฉบับนี้ จิตวิญญานความเป็นครู หมายถึง ความตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลเพื่อขับเคลื่อนชีวิต ควบคุมความคิด ความเชื่อ อุดมการณ์และพฤติกรรม ให้สามารถดำเนินชีวิต ปฏิบัติงานตามเป้าหมายโดยมีกรอบคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณของผู้ประกอบอาชีพครูเป็นเนื้อแท้ของจิตใจเชื่อมโยงสู่

เป้าหมายของการดำเนินชีวิตการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจ ให้ตระหนักรู้ว่าการเป็นครูด้วยหัวใจ แตกต่างจากบุคคลที่ทำหน้าที่ครูตรงไหน การตระหนักรู้ว่า คุณค่า ความดี ความงาม และความจริง ของชีวิตคืออะไร และในขณะที่เดียวกัน ตระหนักรู้ตัวเสมอว่าเราเป็นใคร เกิดมาเพื่ออะไร เข้าใจ คุณค่าของชีวิต ก็จะมุ่งมั่นพัฒนาความคิด สติปัญญาและร่างกาย

รหัสธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครู

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่จำเป็นและเป็นหลักธรรมพื้นฐานเพื่อการพัฒนา จิตวิญญาณความเป็นครู สามารถนำเสนอเป็นรหัสธรรม 87654321 ซึ่งรหัสธรรมดังกล่าวมี รายละเอียด ดังนี้

โลกธรรม 8 เป็นรหัสธรรมที่บอกให้รู้ ความเป็นจริงของชีวิต ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็น ฝ่ายดีกับ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ซึ่งเป็นฝ่ายชั่ว ทั้งหมดนี้บุคคลผู้ใด ติดอยู่กับผู้นั้น ถูกเขาจองจำไว้ด้วยไซ่ตรวนขนาด 8 หุนนั่นเอง (ขมรมกัลยาณธรรม, 2552 : 13) รหัส 7 ได้แก่ สัปปุริสธรรม 7 คือ ธรรมที่อธิบายให้ทราบถึงหลักการดำเนินชีวิตด้วยเหตุผล สัปปุริสธรรม 7 คือธรรม ที่ทำให้คนเป็นคนดีอย่างสมบูรณ์ หรือเป็นพลเมืองที่ดี มีศีลธรรม เป็น คนดี คนเก่ง มี 7 ประการ คือ 1) ธัมมัญญตา เป็นผู้รู้จักเหตุ 2) อตถัญญตา เป็นผู้รู้จักผล 3) อตตัญญตา เป็นผู้รู้จักตน 4) มัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักประมาณ 5) กาลัญญตา เป็นผู้รู้จักกาล 6) ปริสัญญตา เป็นผู้รู้จักชุมชน 7) ปุคคลัญญตา หรือปุคคลปโรปรัญญตา เป็นผู้รู้จักบุคคล (สมเด็จพระญาณสังวร, 2558 : 1-2)

อบายมุข 6 คือ หลักธรรมที่อธิบายให้ผู้เป็นครูตระหนักรู้ในการใช้ชีวิตให้ห่างไกล เนื่องจากเป็นช่องทางของความเสื่อมของชีวิต นำพาสู่ทางแห่งความพินาศและเป็นเหตุให้ย่อยยับ แห่งโภคทรัพย์ อบายมุข 6 ประเภท ได้แก่ 1) ติดสุราและของมีนเมา 2) ชอบเที่ยวกลางคืน 3) ชอบเที่ยวดูการละเล่น 4) ติดการพนัน 5) คบคนชั่ว 6) เกียจคร้านการงาน รหัส 5 ประกอบด้วย ชั้น 5 สีล 5 พละ 5 หลักธรรมต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิต สีล 5 ข้อ หาก ประพฤติตนอยู่ครบ ชีวิตย่อมเจริญก้าวหน้าในขณะที่เดียวกัน พละ 5 พละ ธรรมที่เป็นกำลัง อัน ประกอบด้วย 1) ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม 2) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายาม 3) สติพละ คือ ความระลึกได้ การคุมใจไว้ได้ไม่ไร้สติ 4) สมาธิพละ คือ ความตั้งจิตมั่น สงบแน่ว แน่ไม่ฟุ้งซ่านแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง 5) ปัญญาพละ คือ ความรู้ ความเฉลียวฉลาด มี ประสพการณ์ มีวิจารณ์ญาณที่ดี พละ 5 สำคัญกับการพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครู เพราะหากครูขาดศรัทธาต่อตนเอง อาชีพ โอกาส และความโชคดี การยอมรับพัฒนาในตนเอง จะ ไม่เกิดขึ้นเราจะโยนปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ให้คนรอบข้าง ในส่วนของ รหัส 4 ที่สำคัญสำหรับชีวิตของ

ผู้ที่ทำหน้าที่ครูได้แก่ 1) อริยสัจ 4 2) พรหมวิหาร 4 3) อิทธิบาท 4 4) สังคหวัตถุ 4 4) อคติ 4 และ 4) ขรรวาสธรรม 4 (พุทธศาสนอภิปัญญะ, 2554 : 1-48)

หลักธรรมเหล่านี้เป็นธรรมพื้นฐานสำหรับชีวิตที่หากนำมาปฏิบัติแล้ว ความสำเร็จ ความรุ่งเรืองย่อมเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามหากนำหลักธรรมทั้งหมดดังกล่าวมาอธิบาย บทความคงยาวเกินที่กำหนดขออธิบายเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันอันเป็นธรรมพื้นฐานได้แก่ ไตรลักษณ์ หากผู้อ่านเป็นวัยรุ่น จะต้องออกเดินทางตามหา ไตรห้วงาม เพื่อค้นหาชีวิต แต่สำหรับ พระพุทธเจ้าพระองค์ท่านสอนให้เราตามหา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ไม่รู้จบ ชีวิตคนเรามี 2 สิ่งที่ดีตัวข้ามภพ ข้ามชาติ คือ ความดี ความชั่ว บุญและบาป นั่นเอง สำหรับรหัส 2 เป็นอีกหนึ่งรหัสสำหรับคนที่ทำหน้าที่ครูต้องฝึก ฟึน และฝึเรียนรู้อะไรที่จะพัฒนาตนเองนั่นคือ การให้และการรับก่อนที่จะทำความเข้าใจการให้และการรับ อยากให้ทุกท่านรู้ว่า พฤติกรรมต่าง ๆ หรือการกระทำที่เราได้กระทำไว้ในอดีต ส่งผลหรือเป็นเหตุ ให้เกิดเหตุการณ์ที่เราต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน นั่นคือ เมื่อเราให้สิ่งใดหรือส่งคลื่นความคิดรูปแบบใด ออกไปตามทัศนคติ ความเชื่อ วันหนึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำนั้นย่อมได้รับผลลัพธ์กลับคืนสู่เรา เสมอ ดังคำสอนที่ว่า กัมมัชสกา (เรามีกรรมเป็นของตนเอง) กัมมะทายาทา (มีกรรมเป็นผู้ให้ผล) กัมมะโยนิ (มีกรรมเป็นแดนกำเนิด) กัมมะพันธู (มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์) กัมมะปะฏิสะระณา (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย) ยังกัมมัง กะริสสันติ (กระทำความดีอันใดไว้) กัลป์ยานัง วาปาปะกังวา (ดีหรือชั่วก็ตาม) ตัสสะทายาทา กะริสสันติ (จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นแล)

หลักธรรมคำสอนกับผลลัพธ์ในการพัฒนาชีวิต

โลกยุคใหม่ภายใต้ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี คนเราเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยอมทำทุกอย่าง เพื่อแลกเงินอย่างง่าย ๆ แลกความสุขเล็กๆ น้อยๆ แม้จะรู้ด้วยตนเองว่า สิ่งที่ทำนั้นผิดศีลธรรมหรือผิดกฎหมาย แต่ก็ยินยอมที่จะทำโดยขาดความตระหนักรู้ ตื่นรู้ในผลแห่งกรรมเพราะความเกรงกลัวบาปกรรมได้ค่อยๆ จางหายไปจากวิถีชีวิตยุคดิจิทัล ในความเป็นจริงหยุดคิดสักนิด จะรู้ว่ายิ่งดำเนินชีวิตผิดศีลธรรมมากเท่าไร ชีวิตต้องเผชิญความทุกข์อย่างยืดยาวมากเท่านั้น ตรงกันข้ามกับการทำดีตามหลักธรรมพุทธศาสนา บางครั้งชีวิตเหมือนแพ้ แต่ที่แท้คือชนะ ชนะใจตนเอง ชนะความกลัว ชนะทุกปัญหาและอุปสรรคของชีวิต และชนะกับการใช้ชีวิตโดยไม่ประมาทผลแห่งการกระทำ

การมีสติ สมาธิ เป็นยาวิเศษ ประดูลของวิเศษของโดเรม่อน ที่เนรมิตทุกอย่างในสิ่งที่ต้องการ เพราะสติทำให้เราเท่าทันตนเอง เท่าทันสถานการณ์ที่ชีวิตเผชิญ การฝึกสติในแต่ละวันจะ

ช่วยให้เราทบทวนตนเองเสมอ เกิดมาแล้ว ทำอะไรให้สังคมบ้าง ชีวิตทุกชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งหนทางที่จะทำให้ชีวิตของเราโชคดี มีแต่สิ่งที่ดีมากกว่าลบ ทำได้ 2 อย่างได้แก่ การฝึกหายใจเข้า-ออก คนเราหายใจเหมือนกันแต่ไม่เหมือนกัน เป็นคนเหมือนกัน มีหูเหมือนกันแต่ได้ยินไม่เหมือนกันนะ มีปากเหมือนกันแต่พูดไม่เหมือนกันนะ แม้จะถูกขัดเกล่าอบรมสั่งสอนมาเหมือน ๆ กัน แต่ดำเนินชีวิตไม่เหมือนกัน ในการทำหน้าที่ครู การพูด การแสดงออก พฤติกรรม บุคลิกภาพของครู สำคัญมาก ๆ เพราะผู้เรียนจะเรียนรู้ จดจำครูคนนั้นได้อย่างแม่นยำจากบุคลิกภาพของครู ปัจจุบันมีศาสตร์ ศาสตร์หนึ่งที่นักจิตวิทยานิยามนำมาปรับประยุกต์ใช้ NLP หรือ Neuro Linguistic Programming ภาษาสมองเพื่อพัฒนาชีวิตและจิตใจ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศาสตร์การผ่าตัด ศัลยกรรมชีวิตมนุษย์ เหตุผลของการศัลยกรรมชีวิต เพราะทุกอย่างที่มนุษย์เราเผชิญไม่ใช่เหตุบังเอิญ หากแต่กรรมหรือการกระทำนำพาให้ต้องพบเผชิญ จิตของเราเปรียบเสมือน DNA ของชีวิต ข้ามภพ ข้ามชาติ จิตนำพาให้เราเวียนว่ายตายเกิดมาไม่รู้จักกี่ครั้ง ภพชาติมีอยู่จริง เนื่องจาก 2500 ปี ที่พระพุทธเจ้าได้ถ่ายทอดหลักพุทธธรรมไว้นั้น เป็นหลักฐานแห่งความเป็นจริงได้ว่าเมื่อมนุษย์เรายังมีโลภ โกรธ หลง เป็นกิเลส ตัณหา สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การสร้างกรรมหรือการกระทำ ซึ่งแน่นอนว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ไม่ว่าจะกรรมดี หรือกรรมชั่ว เราจักได้รับผลของมันเสมอ หลักธรรมของศาสนาพุทธเป็นวิทยาศาสตร์ ที่ต้องหนักวิทยาศาสตร์ระดับอัจฉริยะยกกำลัง 10 จึงจะสามารถพิสูจน์ัจฉธรรมความเป็นจริงของหลักพุทธศาสนาได้

สิ่งสำคัญอันน่าประหลาดใจ พระพุทธเจ้าค้นพบและเผยแพร่หลักพุทธธรรมมายาวนานถึง 2600 ปี แต่หลักธรรมคำสอนต่าง ๆ ยังคงทันสมัย สืบทอดกระทั่งถึงยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคที่นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ให้เราทุกท่านรู้ว่า ร่างกาย จิตใจและสติปัญญาหรือความคิดเชื่อมโยงกันและกัน และเมื่อเราคิดเช่นไรร่างกาย จิตใจจะตอบสนองต่อสิ่งที่เราคิด จากหนังสือเล่มหนึ่งของคุณหมอนานหนึ่ง ท่านเขียนไว้น่าสนใจมาก ท่านอธิบายว่าในโลกปัจจุบัน ผู้ป่วยมีจำนวนเพิ่มขึ้นมาก และผู้ป่วยมีอายุน้อยลง แต่สิ่งที่น่าแปลกใจคือท่านพบว่า การเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยเปลี่ยนไปถึงระดับเซลล์เม็ดเลือดเลยทีเดียว ยิ่งเป็นการยืนยันข้อพิสูจน์ที่ว่า ยิ่งวิทยาศาสตร์ก้าวหน้ามากเท่าไร นักวิทยาศาสตร์จะสามารถพิสูจน์หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้มากขึ้น พุทธศาสนา คือ วิทยาศาสตร์อย่างแท้จริงเพียงแต่ยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์ที่เก่งแบบพระพุทธเจ้า ต่างหากจึงไม่สามารถศึกษาพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ดร.อลิสตา แอปเปอล นักวิจัยเกี่ยวกับความเครียด พบว่า คนมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นโดยมีปัจจัยคือ 1) การขาดการออกกำลังกาย 2) ความอ้วน 3) การได้รับอนุมูลอิสระมากเกินไปทำให้เกิดภาวะโรคอื่นๆ ตามมา 4) การนอนน้อย 5) ปัจจัยทางด้านจิตใจ เมื่อได้มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทำให้ลดภาวะการณเป็นโรคได้เพิ่มขึ้น และเมื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าอบรมกรรมฐาน เจริญสติ ฟังธรรมเป็นระยะเวลา 5 เดือน พบว่า ช่วยลดภาวะความเครียดและลดอาการของโรคต่างๆ ได้ การ

เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต การเจริญสติ การกินอาหาร การออกกำลังกาย มีผลต่อการรักษาอาการป่วย ช่วยลดภาวะความเครียด ชะลอวัยของคนเราได้ (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, 2564 : 9-44) นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัย การฝึกสมาธิกับการทำงานของสมองของ ศาสตราจารย์ ริชาร์ด เวิดสัน พบว่า การทำงานของสมองด้วยการควบคุมความคิด อารมณ์ ความจำ โดยการศึกษาจากพระธิตเบตที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานานๆ ได้พบความแตกต่างของเซลล์สมองมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสมองด้านซ้าย คลื่นสมองทำงานได้ดีขึ้น เซลล์เม็ดเลือดมีลักษณะเป็นบวกมากกว่าคนปกติ สมองมีการยืดหยุ่นได้ ซึ่งเป็นข้อค้นพบองค์ความรู้ใหม่ของวิทยาศาสตร์ และเป็นการพิสูจน์ข้อค้นพบเดิมที่ว่า สมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้ จะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุ 25 ปี สมองสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา สมองสร้างสมองมาแทนที่ได้ คลื่นสมองมีลักษณะเป็นสุข สุขภาพจิตดีขึ้น ในทางตรงข้ามภาวะความเครียดของบุคคล ส่งผลต่ออารมณ์ การซึมเศร้า ทำให้เซลล์สมองเสื่อม และความจำลดลง

ดังนั้น สมองพัฒนาได้เมื่อฝึกสมาธิและปรับอารมณ์ลบให้เป็นอารมณ์บวก นอกจากนี้ ศาสตราจารย์ริชาร์ด เวิดสัน (Richard Davidson Ph.D) ยังสนใจทำงานด้านศาสนากับองค์ทิไลลามะ (Dalai lama) และนำหลักธรรมที่ศึกษามาใช้ในการบำบัดความทุกข์ ประโยคหนึ่งท่านได้กล่าวในงาน World Economic Forum ว่า โลกทุนนิยมเกิดจาก ความโลภของผู้คนอย่างไม่มีข้อจำกัด ความจริงสิ่งต่างๆ ในโลกมีพอสำหรับความต้องการของทุกคน แต่ไม่พอสำหรับความทะยานอยากของคนบางกลุ่มคน ถึงเวลาแล้วที่เราต้องรู้จักหยุดความโลภ การแสวงหา เมื่อทุนนิยมแพร่ขยาย วิถีชีวิตจะก่อให้เกิดสงคราม แย่งชิงทรัพยากร ความขัดแย้ง คนที่แข็งแรงกว่าจะเอารััดเอาเปรียบคนที่อ่อนแอกว่า จะเกิดการทำร้ายกันและกัน ขาดความรักความเมตตาต่อกัน สภาพแวดล้อมถูกร้ายกระทั้งเราอยู่ไม่ได้ จากการทดลองทำให้ท่านได้รับยกย่องให้เป็นนักวิทยาศาสตร์แห่งความสุขทางสมอง นอกจากนี้ ศาสตราจารย์ริชาร์ด เวิดสัน นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาสมองพุทธะ พบว่า การเจริญสติ เป็นการพัฒนาจิตใจเปลี่ยนแปลงสมองและชีวิตของเราได้ เพราะสติมีผลต่อมนุษย์ ดังนี้

- 1) เซลล์สมอง การเชื่อมโยงการทำงานของสมองและจิต (Mind) มีอารมณ์ดีมีความสุข สดชื่น สดใส
- 2) สารเคมีในสมองมีมากขึ้น มีชีวิตที่ผ่อนคลาย นอนหลับสบาย หลับง่าย ไม่เกิดโรคซึมเศร้า
- 3) ระบบประสาททำงานดีขึ้น คือ ทำให้ใจสงบ ความเครียดลดลง ความดันลดลง และอ่อนเยาว์ขึ้น
- 4) ไม่ต้องจ่ายยารักษาความเครียด ความกังวล โรคซึมเศร้า เพราะยาแก้ที่ปลายเหตุ ซึ่งมีผลต่อตับและไต (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, 2550 :29-39)

ยุคแห่งความทันสมัยคนเราเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่มีปัญหาต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ปัญหาสังคมหนี้สินเพิ่มขึ้นมากมาย คนตกงาน ปัญหาขาดแคลนทรัพยากรมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น บ้านเมืองเต็มไปด้วยผู้ป่วยวิกฤตจิต วิปลาสทางความคิดจิตใจ สุข ความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ลดน้อยลง ในด้านความเจ็บป่วย คนป่วยด้วยโรคทางจิตเพิ่มสูงขึ้น ไม่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยา เพราะเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ต้องรักษาที่ต้นเหตุ นั่นคือความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วย ปัจจุบันการรักษาด้วยการพัฒนาจิต ของแพทย์ชาวอเมริกากำลังได้รับความนิยมอย่างมาก เพราะมีประสิทธิภาพกว่าการรักษาด้วยยา และด้วยการรักษาแบบนี้กำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น จึงได้มีการพัฒนาองค์กรที่เรียกว่า องค์กรดูใจตนเอง เป็นองค์กรที่สอนให้เรารู้ใจตนเอง โดยการเจริญสติซึ่งศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ดร.แอนเน็ยว ซีเกล อธิบายว่า การดูใจให้เป็นธรรมชาติของจิต การทำงาน ของจิต เมื่อเห็นความโกรธ ภาวะอารมณ์เครียดก็ให้วางเฉยรู้ว่ากำลังเครียด กำลังโกรธ ควบคุมตนเองด้วยสติ เมื่อฝึกบ่อย ๆ อารมณ์จะไม่สามารถควบคุม ครอบงำจิตของเราได้ ก็จะเหมือนกับคำสอนของศาสนาที่กล่าวถึงการปล่อยวาง (กระทรวงสาธณะสุข, 2550 : 12-48)

เมื่อโลกเข้าสู่วิกฤต ศาสนาจะสำคัญมาก เพราะคนเราจะเริ่มหาที่พึ่งทางใจ เมื่อเจอทุกข์ จะเข้าใจธรรมได้มากขึ้น ชาวตะวันตกเริ่มสนใจพระพุทธธรรมมากขึ้น เนื่องจากวิกฤตที่เกิดขึ้นเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือต้นเหตุของมนุษย์นั่นเองทางแก้ไขคือ ลดกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้น้อยลง ไม่ว่าจะยุคปัจจุบันหรือยุคไหน ๆ โรคของมนุษย์มี 2 ประเภท คือโรคทางกายและโรคทางจิต นอกจากนี้ ศาสตราจารย์ เฮอเบอร์ต เบนสัน (Herbert Benson) แพทย์ด้านเวชศาสตร์ทางกายและจิต ได้อธิบายว่า การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ การเจริญสติ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะไม่ป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิต รัฐไม่ต้องเสียเวลาผลิตแพทย์มากมาย และเน้นย้ำว่าสมาธิเป็นกลไกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วย ทั้งนี้ ดร.ซุง กล่าวถึง ความเป็นจริงในการตระหนักรู้เกี่ยวกับการกิน 7 ประการอย่างมีสติ จะห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้แก่

- 1) รู้สึกสำนึกรู้คุณค่าอาหารที่เรากิน
- 2) รับรู้ลักษณะของอาหารสี กลิ่น รส คุณค่า ประโยชน์
- 3) ขนาดภาชนะที่ใส่ เมื่อภาชนะจานเล็ก จะกินได้น้อย น้ำหนักจะน้อยตาม
- 4) เคี้ยวให้ละเอียดเพื่อรับรู้อาหาร
- 5) เคี้ยวช้าๆ ดูการเคลื่อนไหวของลมหายใจ
- 6) อย่างดอาหารเพราะยุ่งงาน
- 7) อาหารแต่ละมื้อควรเป็นพืช ผัก ผลไม้ ให้มาก ของหวานให้น้อย

สังคัมบริโภคนิยมทำให้มีผลกระทบต่อทั่วโลก ขยะล้นโลก มลพิษ อาหารจานด่วน ภาวะโรคอ้วน เหล่านี้ล้วนเกิดจากกระแสบริโภคนิยม ทุกสิ่งที่มนุษย์เผชิญ เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเอง

ทั้งนี้ ดังนั้นมนุษย์ต้องมีวิธีการจัดการกับตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ ส่วนอารมณ์ทางบวก เช่น ความสุข ความผ่อนคลาย ไม่ใช่แต่ทำให้เราสุขใจเท่านั้น หากแต่อารมณ์บวกเป็นจุดเริ่มต้นให้เราเรียนรู้ภาวะการณ์ที่รับรู้ การพัฒนาจากภายในจะช่วยทำให้เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต และจะรับรู้ได้ว่าทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและผ่านไปได้มันทำให้เรามายืน ณ จุดนี้ ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต้องเผชิญกับวิกฤตใด ๆ จะเปลี่ยนแปลงวิกฤตที่เผชิญให้เป็นพลังบวก เช่น เปลี่ยนความเกลียดเป็นความเมตตา เปลี่ยนความอิจฉาเป็นความยินดี เป็นต้น ในมุมมองหนึ่งบางคนมองว่าทำไมต้องเรียนรู้หลักธรรม ในเมื่อเรียนเก่ง ทำงานได้เงินมากมาย ก็อยู่บนโลกได้แล้ว เอาเงินไปซื้อความสุขที่เราต้องการไม่มีความจำเป็นต้องศึกษาธรรม อยากมีชีวิตที่สุข ดี เยียวยาชีวิตด้วยเงินก็พอ เรื่องเล่าจากหมอท่านหนึ่งชื่อ ริชาร์ด เทียว (Richard Teo) คุณหมอเล่าว่า เขาทำงานอย่างหนักเพื่อให้ได้เงิน ไม่มีเวลาพักผ่อน ชีวิตมีแต่งานและเงิน เขาภูมิใจที่ได้รอดความร่ำรวย บ้านหรือรถหรู อยู่มาวันหนึ่งเขาเริ่มมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย และปวดหลัง เมื่อไปตรวจแพทย์บอกเขาว่า เขาป่วยเป็นโรคร้ายระยะสุดท้าย เมื่อเป็นเช่นนั้น เขาคิดว่า จะใช้เวลาที่เหลือของชีวิตอย่างไรที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เขาเริ่มเรียนรู้ว่าอยากมีชีวิตที่ดี เยียวยาชีวิตด้วยหลักธรรม เขาเริ่มบรรยายธรรมจากการศึกษาของเขาเอง และจากประสบการณ์ชีวิต ด้วยการให้ความรู้และเตือนสติให้แพทย์รุ่นน้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต

เมื่อผมเป็นนักเรียนแพทย์ ผมมองไม่เห็นความทุกข์ของคนไข้ มันเป็นแค่งานที่ต้องทำ ภาระทั้งผมป่วย ผมเข้าใจความรู้สึกของคนไข้ ผมเกิดมาพร้อมกับคำว่ารวย เงินคือทุกอย่าง ความสุขทางวัสดุสำคัญ พอโตมาคิดแต่ว่าต้องรวย อยากได้อะไรต้องได้ อยากได้ไม่มีสิ้นสุด ชื่อเสียง ความเด่นดัง การยอมรับในสังคม คำชื่นชมจากสังคม ไม่เคยสนใจว่าคุณธรรม จริยธรรม การกระทำสำคัญอย่างไร ภาระทั้งวันที่อยู่ในฐานะผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผมได้กำลังใจ คำพูด เสียงหัวเราะ การแสดงออกต่อกันและกัน ผู้รู้ในตอนนั้นว่า ในฐานะแพทย์ คุณค่าของการเป็นแพทย์คือการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในเวลาที่เขากำลังรับเคราะห์กรรมจากการเจ็บป่วยซึ่งตลอดเวลาผมไม่รู้เลย รู้แค่ว่ามีเงินคืองาน เวลาเราเจ็บป่วย เงินสามารถแลกเปลี่ยนเป็นยา แต่ไม่สามารถรักษาอาการป่วยได้ ความตายเป็นความจริงที่เราต้องคิดถึงที่เงินซื้อไม่ได้ เราจะได้ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท เหมือนกับชีวิตผมที่ผ่านมา

นายแพทย์ท่านนี้จากไปด้วยวัย 40 ปี จากไปโดยไม่สามารถเอาบ้านหลังละ 40 ล้านไปได้ แม้กระทั่งการทำหน้าที่หมอ แต่เขาพบว่าหลัก อริยสัจ 4 คือ เครื่องมือดับทุกข์อย่างแท้จริง การเกิด การแก่ การเจ็บ และการตายเป็นทุกข์ การที่ยากได้สิ่งใดแล้วไม่ได้ก็ทุกข์ เมื่อลืมนตาทุกคนมีทุกข์เป็นเงาตามตัว เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต แต่ทุกข์ของชีวิตพ้นได้ด้วยสติ หลักธรรมของพระพุทธเจ้าแก้ไขปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ของชีวิตได้ครอบจักรวาล และช่วยให้เราอยู่รอดได้

อย่างสมดุล หากมีแต่ความรู้ทางโลกอย่างเดียว ชีวิตจะห่อเหี่ยวเหมือนสุภาชิตที่ว่า ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด เพราะโลกที่เกิดวิกฤตอยู่ทุกวันนี้มีใช้คนขาดความรู้ หากแต่ขาดคุณธรรม จริยธรรม ด้วยความก้าวหน้าที่ของสังคม ระบบทุนนิยมนำมาซึ่งวิกฤตต่าง ๆ ทั่วโลกทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สุขภาพกายและจิต การดำเนินชีวิตเช่น ประเทศที่พัฒนา ประเทศมหาอำนาจ จะมีปัญหาความรุนแรงต่างๆ เพิ่มมากขึ้นและขยายสู่ประเทศกำลังพัฒนา ศาสตราจารย์กี๋ ซื่อ หลง อาจารย์ด้านปรัชญาศาสนา และศาสตราจารย์นายแพทย์ โรนัลด์ ซีเกล ได้เรียนรู้หลักธรรมและฝึกปฏิบัติตามแบบพุทธธรรมเป็นเวลา 30 ปี พบว่า การเจริญสติไม่กินยาแก้หายป่วยได้ ด้วยการฝึกสวดมนต์ 10-20 นาที วันละ 3 เวลาเป็นเวลา 1 เดือน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายกับชีวิต ความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากการที่เราเก็บสะสมปัญหาและอุปสรรค ไว้ในจิตใจ หรือเรียกว่า แขนงแข็งมันไว้ในร่างกาย ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นเราทุกคนแก้ไขได้ด้วยพลังจิต พลังใจ เมื่อเปลี่ยนข้อมูลในจิต ชะตาชีวิตก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย การแก้ไขจากภายนอกเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยรักษาอาการทางกาย แต่การแก้ไขชะตาชีวิตด้วยจิตจะช่วยให้การแขนงแข็งของร่างกายอ่อนคลายหายไปจากชีวิต ทุกอย่างที่ทำให้คนเราทุกข์เป็นเงาสะท้อนภาวะจิตตามพุทธธรรม ได้แก่ ฐิติญาณัง ปัญญาเกิดจากจิต ฐิติภูตัง ภาวะของจิตที่ไร้เงื่อนไขและฐิติธัมมัง จิตเดิมแท้ อธิบายหลักการง่ายๆ ในการแก้ปัญหา ด้วยการเจริญสติแบบง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน (พระพรหมคุณาภรณ์ 2541,12-44)

การสร้างความตระหนักรู้ภายในตนเองของแต่ละบุคคล ต้องอาศัยหลักธรรมคำสอนของพุทธธรรม มาเป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่อง จึงจะก่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนชีวิต ให้สามารถควบคุมความคิด พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ อุดมการณ์ ตลอดจนส่งผลต่อเป้าหมายของชีวิต ทั้งการดำรงชีวิต การทำงาน ซึ่งผู้เป็นครูจะทำหน้าที่ครูได้อย่างสมบูรณ์นั้นต้องฝึกฝนพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครูด้วยการเรียนรู้คุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม อย่างท่องแท้และนำสู่การปฏิบัติด้วยตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา สุดท้ายจะสามารถรับรู้ผลลัพธ์ด้วยตัวของตัวเอง

บทสรุป

เครื่องมือสำคัญในการพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณที่มีติดตัวมนุษย์ทุกคน คือลมหายใจ โดยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นข้อปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต ซึ่งมนุษย์เราอยู่บนโลกได้อย่างมีความสุขนั้น ต้องพึ่งพาคนอื่น ๆ ดังนั้นเราต้องรู้จักให้มากกว่าการรับ อะไรที่เราหยิบยื่นให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความสุข ความเมตตา กรุณา สิ่งเหล่านี้จะย้อนกลับมาเป็นของขวัญสำหรับเราด้วยเช่นกัน ในฐานะเดียวกันการยึดติดกับอดีต บุคคลนั้นจะมีแต่ความเครียด วิตกกังวล อิจฉา ริษยา หาความสุขในชีวิตไม่พบ แม้จะมีฐานะเงินทองมากมาย สิ่งที่เรายึดถืออยู่ในตัว มันจะ

ครอบงำเราให้ติดยึด เช่น หากเรามีอัตตาด้วยการเห็น แก่ตัว ต่อไปความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้จะครอบงำให้ตกอยู่ในภาวะของคนโลก โกรธ หลง เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ สำหรับหลักการสำคัญที่เป็นผลลัพธ์ของการพัฒนาชีวิต เจริญสติ คือในทุกๆ เช้าของวันใหม่ คือ ชีวิตใหม่เกิดขึ้นเสมอ นอกจากนี้ความกตัญญูตวกเวทีเป็นการเตือนสติให้บุคคลสำนึกรู้คุณ ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่มนุษย์เราสำนึกรู้คุณสรรพสิ่งรอบตัวจะเป็นการสร้างสมดุลของตนเองและสิ่งแวดล้อมให้เกิดเป็นภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันสังคมให้เพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากเราลืมนุญคุณของบุคคลที่คอยช่วยเหลือให้ความรู้ ให้แสงสว่างกับชีวิต บุคคลนั้นจะมีชีวิตที่ตกต่ำอย่างไม่คาดฝัน ปัญหาอุปสรรค สุขภาพโรคร้ายไข้เจ็บนานับการรุมเร้า เพราะตามหลักพระพุทธศาสนา สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมอันใดไว้ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมเสมอ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนให้มนุษย์เราคิดดี ทำดี พูดดี เพราะพระองค์ท่านตรัสรู้แล้วว่ามันเป็นคือสัจธรรมที่เป็นจริง

ปัจจุบันมีบทพิสูจน์หลักธรรมนี้ อุปมาดังเช่น เมล็ดพันธุ์มะม่วงจะเจริญงอกงามได้ ขึ้นอยู่กับพันธุ์ที่หวาน และเมื่อเจริญเติบโตให้ผลผลิต ผลผลิตจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับสารอาหารและการดูแล รดน้ำใส่ปุ๋ย ในแต่ละวันมนุษย์เราคิด 50,000-60,000 เรื่อง บางเรื่องทุกข์ บางเรื่องสุข ซึ่งความคิดของเราจะบ่งบอกชะตาชีวิต ความรู้สึก อีกทั้งศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ในตัวเราก็อันขึ้นอยู่กับการคิด การลงมือทำ โดยส่วนใหญ่คนเรามองข้ามกระบวนการคิดทั้งที่ความจริงแล้วต้องเข้าใจว่า อะไรที่เราคิดบ่อยๆ ทำบ่อยๆ มันจะนำไปสู่ความเชี่ยวชาญ ดังนั้นจงใช้เวลาที่มีค่าของชีวิตให้คุ้มค่าที่ได้เกิดมา จงคิดเสมอว่า เวลาที่มีค่าเท่ากับเงิน ในแต่ละวันเราเอาเงินโยนทิ้งไปกับสิ่งไร้ค่าเท่ากับเราสูญเสียโอกาสในการพัฒนาชีวิต หกอยากมีชีวิตที่ดีขึ้น จงคิดถึงในสิ่งที่เราต้องการ พร้อมทั้งทำจิตใจให้ผ่อนคลาย สงบนิ่งอยู่กับลมหายใจ รู้สึกตัวเสมอ และจินตนาการภาพความสำเร็จที่ต้องการ คนที่คิดดี 100% จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ต้องการ และลงมือทำด้วยความเพียร มุ่งมั่น มีระเบียบวินัย ห่างไกลกับคำพูดที่ดูถูกตนเอง ชีวิตของเรามีเวลาตาม Passport ที่จักรวาลนี้มอบให้มนุษย์ทุกคนต่างไม่รู้ว่า Passport เดินทางชีวิตต้องผ่านอะไรบ้าง แต่หากเลือกเสียบ้างสามารถจัดกระเป๋าเดินทางที่ดี ที่จำเป็นต่อการเดินทางในโลกใบนี้ เมื่อเลือกเสียบ้างชีวิตที่ดี จะได้มีโอกาสพบความสุขมากกว่าทุกข์ ตระหนักอยู่เสมอว่า เราต่างต้องเที่ยวตามระยะเวลาที่มีใน Passport เมื่อหมดเวลาก็อันสุดทุกสิ่งอย่าง หากยึดติดกับอดีต กิเลส ตัณหา กระทั่งลืมน ลืมกาย ลืมใจ ในการใช้ชีวิตหลงระเริงกระทั่งลืมนไปว่า สุตท้ายแม้แต่ร่างกายยังนำกลับไปไม่ได้ แล้วทรัพย์สิน ทรัพย์อื่น ๆ ที่สร้างไว้จะนำไปใช้งานหน้าได้อย่างไร แน่แน่นอนว่า แม้โลกจะก้าวหน้า ศาสนา และหลักธรรมคำสอนข้อเดิมประโยคเดิมๆ ยังคงเป็นคำสอนที่เป็นจริง ใช้ได้จริงแม้ช่วงเวลาจะยาวนานถึง 2,600 ปี ตัวอย่างเช่นศีล 5 กฎหมายธรรมชาติที่ไม่บังคับ แต่หากไม่ยึดถือปฏิบัติ บุคคลนั้น ๆ จะได้รับแต่ความย่อยยับ อับจน หาแดนเกิดได้ยาก เนื่องจากศีล 5 นำไปสู่การกระทำทางวิกรรม นโนกรรม กายกรรม และ

หากศีล 5 ศีล สมาธิ ปัญญา ที่จะพัฒนากาย ใจ และปัญญา ที่ต้องอาศัยหลักสุด จิต ภาวนา เป็น เครื่องมือเรียนรู้จากการปฏิบัติ ปฏิบัติ และปฏิบัติ เมื่อเรียนรู้ ลงมือทำ พฤติกรรมละโลก โกรธ หลง ลง และนั่นจะช่วยให้เกิดการแก้ไขอดีต ด้วยการทำให้ปัจจุบันให้ดีสู่ออนาคตปีนปลายที่มีเสถียรติด ตัวไปในโลกใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข.(2550). *พุทธธรรมบำบัด*. กรุงเทพฯ : สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง.
- นเรศรชฎี. (2552). *กรรมฐานสร้างฤทธิ์พลังจิตเหนือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ไพลิน.
- บรรยง บุญฤทธิ์. (2536). *พลังจิตและพลังลึกลับ*. กรุงเทพฯ : ธนบรรณ.
- บุญมี เมธางกูร. (2558). *ความมหัศจรรย์ของชีวิต*. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ปัญญาญาณ.
- เปี่ยมสุข เมนะเสวต. (2553). *ใจเปี่ยมสุข*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *ธรรมนุญชีวิต*. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจิตร วันจันทร์). (2556). *พุทธปรัชญา*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสอินทปัญญา. (2552). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์. (2564). *หนังสือการเจริญสติบำบัด*. เรียกใช้เมื่อ 30 สิงหาคม 2564 จาก thaicam.go.th: thaicam.go.th
- วชิราภรณ์ สังข์ทอง. (2564). *คุณธรรมจริยธรรม จรรยาบรรณ และจิตวิญญาณความเป็นครู*. เลย : คณะครุศาสตร์.
- สมเด็จพระญาณสังวร(สุวฑฒโน). (2558). *ธรรมะประทับใจ*. กรุงเทพฯ : การศาสนา.
- อัฐฐา.(2555). *พุทธแนววิทย์ คิดแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ : ปราชญ์.
- Bristol Claude. (2010). *The Magic of Believing*. United States of America: Princrion cambridge.
- Murphy Joseph. (1963). *The Power of your Subconscious Mind*. United States of America: Prentice-Hall .
- Templar Ricchard. (2011). *The Rules of Life*. New Jersey: Pearson Education.